

# magazin

**odeabank**  
bahar'19



05

## LEZZET BİLİMİ

Beynimiz bir yemeğin lezzetli ya da lezzetsiz olduğuna nasıl karar veriyor? Koku ve tadın bir karışımı olan aromalar beyinde nasıl algılanıyor? Bilim, lezzet olgusuna nasıl yaklaşıyor?



10

## TEK BAŞINA YOLLARDA

Solo seyahat trendi tüm dünyada yükseliyor. Tek başına dünyayı keşfe çıkan gezginler için en ideal seyahat deneyimleri, en popüler solo rotalar.



09

## MODERN ÇAĞIN HIPPILERİ

1960'lara damga vuran hippilerin özgün stilleri yeniden moda. Şehirli ve modernize bir hippie stilinin ipuçları...

# SEVDİK



## HEALTHYISH CAFÉ

Bebek'te eskiden Happily Ever After'ın bulunduğu yerde açılan Healthyish Café, İstanbul'un en popüler mekanlarından. Bu popülaritede kurucusu Şeyma Subaşı'nın rolü büyük olsa da tek neden bu değil. Rengarenk dekorasyonu, deniz manzarası ve sağlıklı menüsüyle de konuşuluyor Healthyish. Instagram@healthyishcafe



## HEALIN FOODS

'Doğal, taze ve temiz yemek' sloganıyla yola çıkan Healin Foods'un mutfağında işlenmiş şeker, işlenmiş un, beyazlatılmış tuz, mısır şurubu, yapay renklendirici, katkı maddeleri, MSG, trans yağlar, tanımlanmış yağlar ya da GDO'lu ürünler yok. Tüm bunların yerine sertifikalı ve organik tarım ürünleri var. Instagram @healinfoods



## YEŞİL NO 11.

Teşvikiye'de kapılarını açan, ardından Kanyon'da da bir şubesi açılan Yeşil No. 11'in kahvaltı menüsü hayli zengin. Öğle aralarında menüde yer alan malzemelerle kendi salatatanızı hazırlayabiliyorsunuz. Smoothie bowl çeşitleri de gayet doyurucu. Instagram @yesil.no.11



## BRONWYN

Risotto, Kayseri mantısı, fettuccine alfredo gibi bol kalorili sevilen lezzetlerin sağlıklı halleri Nişantaşı'ndaki Bronwyn'de. Mekanın mutfağına sadece taze yiyecekler giriyor. Bronwyn'in en güzel yanlarından biri de hızlı yemek arayışında olanları sağlıksız seçeneklere mahkum etmemek. Burada her şey hem hızlı hem sağlıklı. Instagram@bronwyntr



## İstanbul'un En İyi Beş Sağlıklı Beslenme Mekanı

Sağlıklı beslenmeye odaklanan en iyi İstanbul mekanlarıyla tanışın...

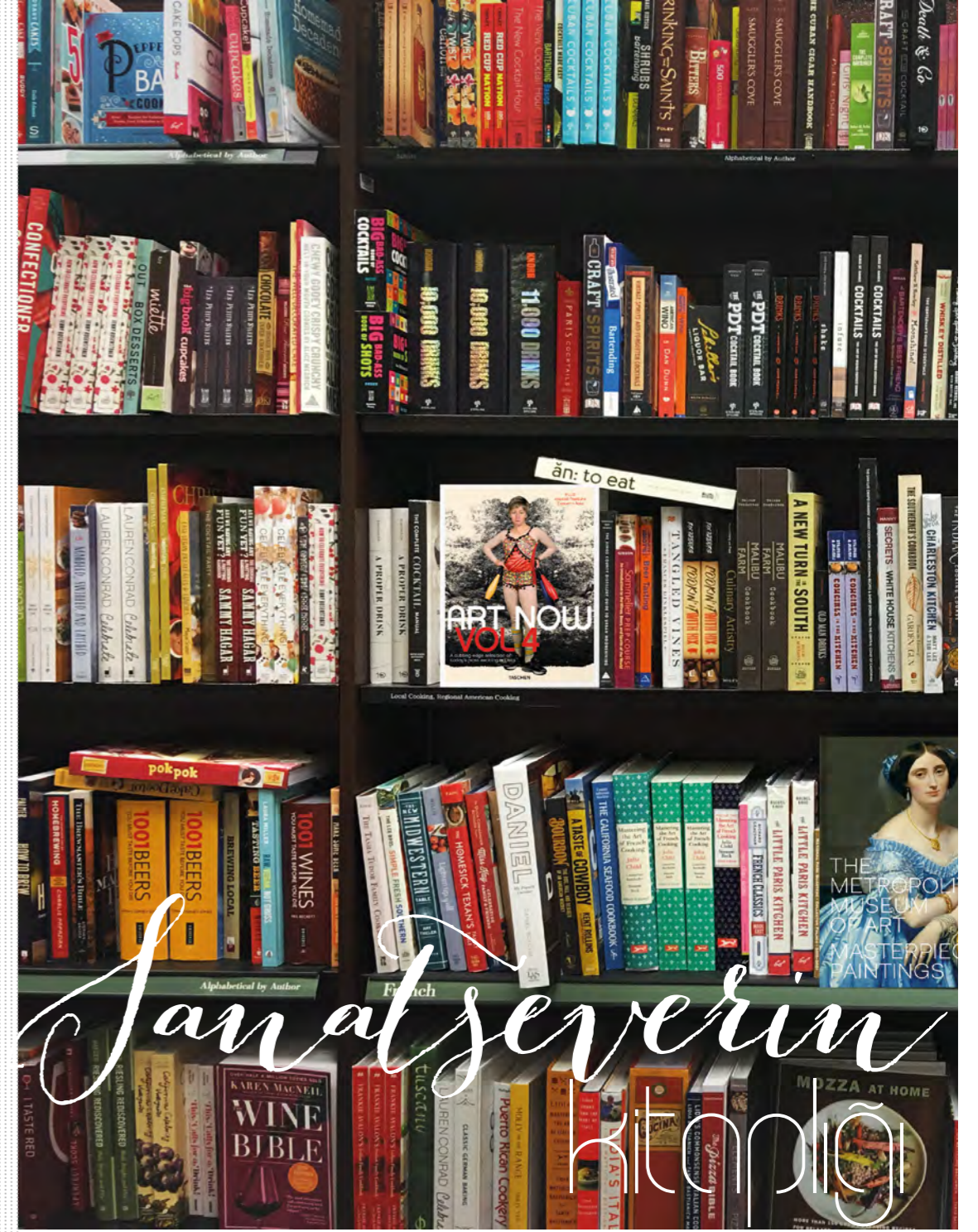


## GAB FOODS

Arnavutköy'deki Gab Foods, sıcak dekoru ve sağlıklı lezzetleriyle sevimli bir mahalle mekanı. Paleo ve vegan dostu menüdeki düşük kalorili, glutensiz, işlenmiş şekersiz, süt ve süt ürünleri içermeyen lezzetli seçenekler sağlıklı beslenme tutkunlarının yüzünü güldürüyor. Instagram @gabfoods



Güzel sanatların köklü geçmişini öğrenmek, bugününü anlamak için her sanatseverin kütüphanesine eklemesi gereken kitaplarla tanışmak ister misiniz?



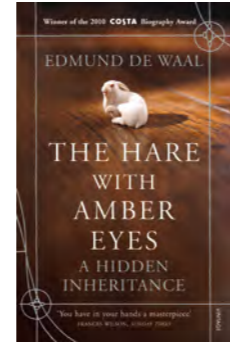
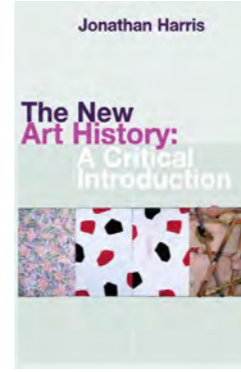
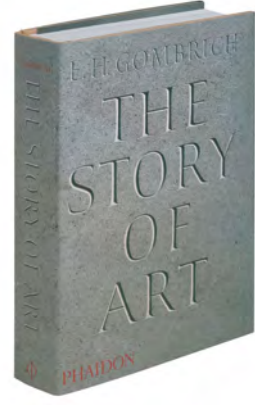
## Sanatseverin Kütüphanesi



### The Contemporaries: Travels in the 21<sup>st</sup>- Century Art World, Roger White

Henüz Türkçeye çevrilmedi de Roger White'ın The Contemporaries: Travels in the 21st-Century Art World isimli kitabı, modern sanata ilgi duyan sanatseverlerin başucu kitabı olacak nitelikte. White'ın sanatçı ve yazar görüşmelerinden yola çıkarak kaleme aldığı kitap, 21. yüzyılın modern sanat kavramını derinlemesine analiz ediyor. Sanatın sürekli form değiştirdiği ve neredeyse her objenin, her eylemin sanat sayıldığı bu çağa nasıl geldik? 21. yüzyıl sanatçıların gelecekte hangi yönleriyle hatırlanacaklar? Kendisi de genç bir ressam olan Roger White, kitabında tüm bu sorulara ve daha fazlasına yanıt arıyor.





### The Metropolitan Museum of Art: Masterpiece Paintings

Dünyanın en önemli, en çarpıcı modern sanat müzelerinden birinin koleksiyonunu evinizde ağırlamak ister misiniz? New York'un ünlü modern sanat müzesi The Metropolitan Museum of Art'ın koleksiyonunda yer alan en ikonik, en ünlü tablolar bu kitapta bir araya geliyor. The Metropolitan Museum of Art: Masterpiece Paintings, 5000 yılı aşkın bir zaman aralığında üretilen 500 başyapıtı sergiliyor. Raphael, Botticelli, Caravaggio, Velázquez, Goya, Rembrandt, Vermeer, Renior, Monet, Van Gogh, Gauguin, Cézanne, Degas, Matisse, Picasso, Warhol gibi ustaların eserlerine de yer verilen kitapta bu eşsiz eserlerin detaylarını saatlerce keşfe çıkabilirsiniz.

### Art Now! Vol.4, Hans Werner Holzwarth

Modern sanat dünyasında neler olup bittiğini yakından takip etmek istiyorsanız ve bu konuda sağlam bir kaynağa ihtiyaç duyuyorsanız TASCHEN tarafından yayınlanan Art Now! Vol.4 tam size göre. Okurlarını dünyanın en etkileyici sanat galerilerinde bir yolculuğa çıkaran kitapta hem modern sanatın ünlü isimlerinin güncel işlerini görebilir hem de umut vadeden genç sanatçılarla tanışabilirsiniz.

### Sanatın Öyküsü, E. H. Gombrich

Viyanalı sanat tarihi profesörü E. H. Gombrich'in kaleme aldığı 1950 tarihli Sanatın Öyküsü, 30'u aşkın dile çevrilerek dünya çapında en ünlü sanat kitaplarından biri haline geldi. Üniversitelerde ders kitabı olarak da okutulan Sanatın Öyküsü, sanat meraklılarını ilk mağara resminden çağdaş sanatın deneysel türlerine kadar uzanan bir yolculuğa çıkarıyor. Yalın ve anlaşılır dili sayesinde sanat tarihinin farklı dönemlerini ve akımlarını öğrenmek için eşsiz bir eser.

### Yeni Sanat Tarihi (Eleştirel Bir Giriş), Jonathan Harris

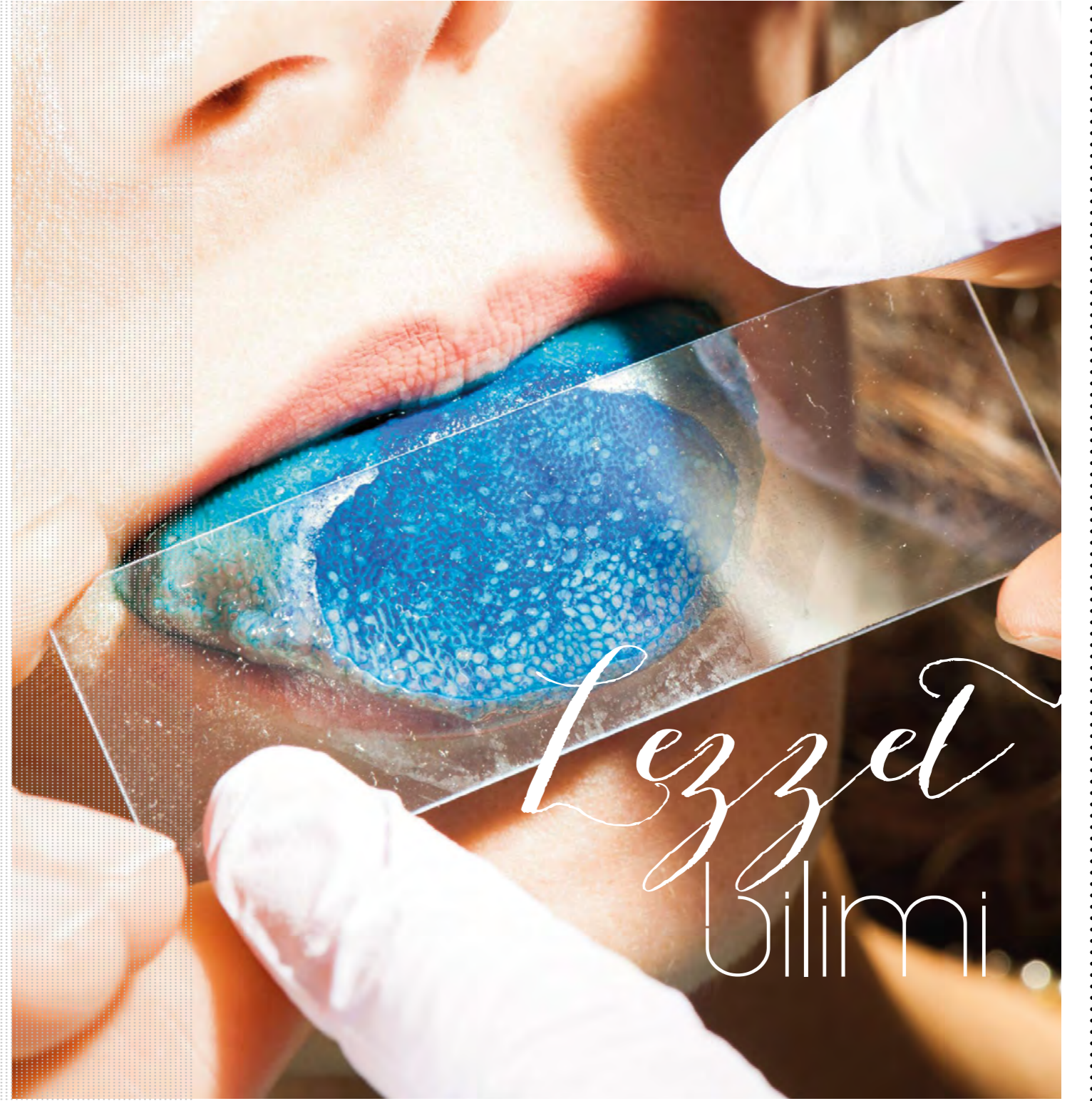
Yeni Sanat Tarihi, 1960'lı yıllardan günümüze sanat tarihinde ve pratiklerinde yaşanan temel değişimlere kuramsal bir kapı açıyor. Harris, kitabında sanatın yerleşik değerlerini ve geleneksel yaklaşımları sorguluyor. 1960'lardan günümüze sanatın toplumsal dönüşümlerle bağlantısını analiz ediyor.

### Sanatçıların Hayat Hikayeleri, Giorgio Vasari

Dünyanın ilk sanat tarihçisinin kaleminden ilk sanat tarihi kitabı... 1550 yılında basılan bu nadide eserde Vasari, 1540'lardan başlayarak İtalyan Rönesansı'nın Raffaello, Leonardo ve Michelangelo gibi sanatçıları ve onların unutulmaz eserlerini mercek altına alıyor. Kitapta sanatçılarla ilgili ilginç anekdotların yanı sıra eserleri hakkında da son derece ayrıntılı bilgiler yer alıyor. Vasari'nin bu kitapta kullandığı biyografik yöntem, yüzyıllar boyunca sanat tarihi yazımı için model oluşturdu.

### Kehribar Gözlü Tavşan (Saklı Miras), Edmund de Waal

Didaktik olmaktan uzak, sıra dışı bir sanat kitabı okumak ister misiniz? Dünyaca ünlü seramik sanatçısı Edmund de Waal'a 2010 Costa Biyografi Ödülü'nü kazandıran Kehribar Gözlü Tavşan (Saklı Miras) adlı kitap, sanatçının köklü ailesinin sahip olduğu netsuke (ahşap ve fildişinden üretilen minyatür Japon heykelleri) koleksiyonuna odaklanıyor. De Waal, yüzyıllar boyunca nesilden nesile aktarılan ve en sonunda kendisine miras kalan 264 parçalık netsuke koleksiyonunun izini sürüyor. Dünyanın dört bir yanını dolaşan bu koleksiyonun hikayesini okurken, sanat koleksiyonu tutkusunun da sırlarına eriyorsunuz.



just  
taste

Beynimiz bir yemeğin lezzetli ya da lezzetsiz olduğuna nasıl karar veriyor? Koku ve tadın bir karışımı olan aromalar beyinde nasıl algılanıyor? Bilim, lezzet algısını nasıl yorumluyor?

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

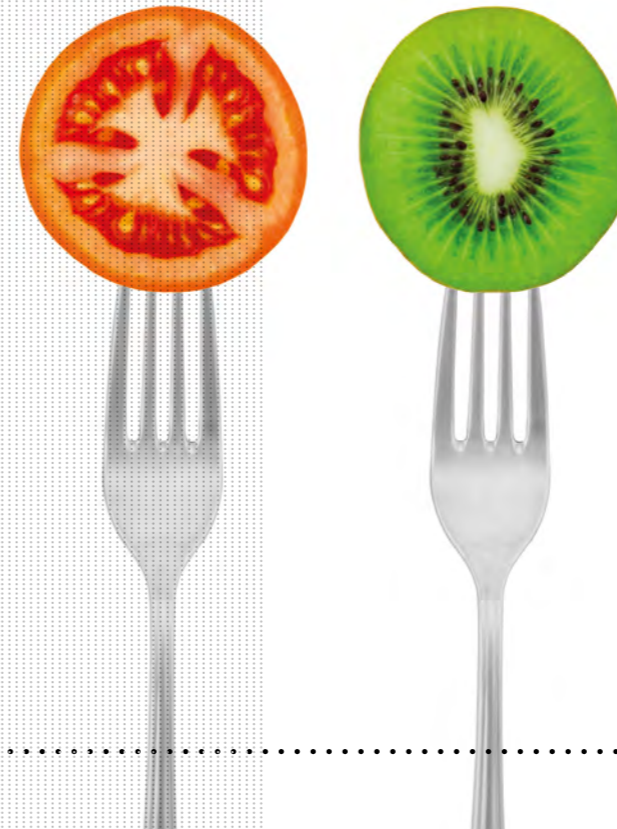
Bebeklerin neden genellikle tatlı şeyleri sevdiğini ve acımsı tattaki besinlerle aralarının neden iyi olmadığını biliyor musunuz? National Geographic dergisinde yayınlanan bir makale, bu durumu biyolog Julie Mennella'nın yaptığı çalışmalara dayandırarak açıklıyor. Bebekler, tatlı besinleri seviyorlar, çünkü alışık oldukları anne sütünün içinde de bir çeşit şeker olan laktoz var. Yaşamımızın ilk yıllarında acımsı tatları deneyince yüzümüzü buruşturmamızın nedeni de Mennella'ya göre esasında ilkel bir tepki. Bu acımsı tat, bitkilerin diğer canlılar tarafından yenilmekten korunmak için geliştirdikleri sindirilebilir toksinlerin tadı... Dilimizde tatlı için bir-iki tür reseptör yer alırken, acımsı tat için 25'i aşkın reseptör bulunuyor. Bunun nedeni de atalarımız için zehirli yiyeceklerden uzak durmanın öneminde gizli.



Gastronomiye olan global ilginin katlanarak artması lezzetin bilimsel yönünde duyulan ilgiyi de aynı hızla artırdı. Geçmişte dilimizde bir tat haritası olduğuna inanılıyordu. Yani dilin belli bölgelerinin tatlı, ekşi, acı gibi belli tatları algıladığı söyleniyordu. 1901'de Alman bilim adamı David Pauli Hanig tarafından ileri sürülen bu tezin çürütülmesi ise 2000'li yılları buldu. Bugün biliyoruz ki; lezzet deneyimi esasında dildeki tat alma reseptörlerinin tek başlarına etkin olduğu basit bir duyudan ibaret değil, aksine çok daha karmaşık bir süreç. Bilim insanları, bu deneyimi anlama konusunda önemli yol kat etti. Dil haritası savı tarihe karışsa da beyinde bir tat haritası olabileceği düşünülüyor. En güncel bilimsel teorilere göre beyindeki tat alma korteksi adı verilen bölgede, farklı temel tatlara yanıt verme konusunda uzmanlaşmış nöron grupları bulunduğunu düşünüyor. Sinyaller dildeki tat reseptörleri aracılığıyla beyin sapına geliyor ve beyin sapından geçerek bu nöron gruplarına ulaşıyor.



Lezzeti deneyimi esasında dilden beyne uzanan bu süreçten de ibaret değil. Koku alma duyusunun da bu deneyimde önemli pay sahibi olduğu ve lezzet algısının ağızda ve burunda meydana gelen uyarıların kombinasyonu sonucunda meydana geldiği artık biliniyor. Her ne kadar tat alma reseptörlerinin lezzet deneyiminde ufak bir rolü olduğu anlaşılssa da, herhangi bir nedenle tat duyularını kaybeden insanlar yemek yemekten daha az keyif alır hale geliyor. Bunun nedeninin dildeki tat alma reseptörlerinin fonksiyonlarını kaybetmesi durumunda beyinin koklama duyusunu da yok sayması olduğu düşünülüyor. Kısacası lezzet deneyimi, birden fazla duyunun ve beyin fonksiyonlarının etkileşimde olduğu karmaşık bir süreç. Yemeğe olan aşkımız sürdükçe lezzet algısını anlama konusundaki çalışmalar da hız kesmeyecek gibi görünüyor.

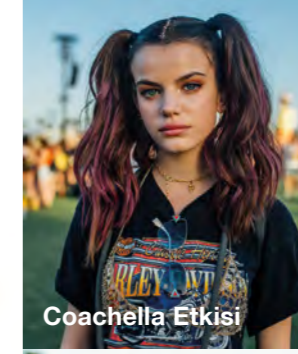


1960'lara  
damga vuran  
hippilerin  
özgün stilleri  
yeniden moda.

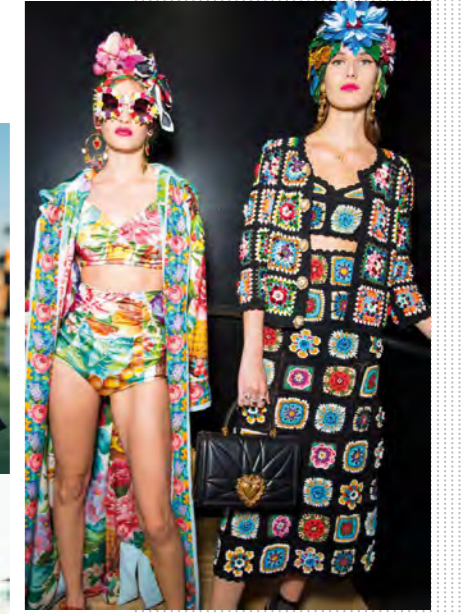
modern  
çağın

Hippileri

moda



Coachella Etkisi



Coachella Etkisi



Loewe

Hippi stili yeniden sahnelerde, modern dokunuşlarla 1960'lar stili yeniden raflara taşıyan bu güncel akımın gerek moda gerekse gündelik hayatta yansımalarını görmek mümkün. İşte, sosyal medya platformlarını dolduran şehirli ve modernize hippie stilinin ipuçları...

#### Saçlarda Coachella Etkisi

Kadınlarda özellikle doğal dalgalar ile kendini gösteren hippie saç stilleri, örgü saç bantları ve saçlara eklenen çiçek taçlarla tamamlanıyor. Son dönemde kır düğünü konseptlerinde karşımıza çıkan geniş saç örgüleri de bizi zamanda yolculuğa çıkaran bu akımın favorilerinden. Erkek saç modellerindeki festival havası ise kendini küçük topuzlarla gösteriyor.

#### Dolaplar Çiçek Açıyor

Hippi stilinin vazgeçilmezi çiçekli desenler maxi ve mini elbiselerin olmazsa olmazı. 1960'ların savaş karşıtı duruşunun en önemli sembollerinden biri olan çiçekler elbise modellerinin dışında bol pantolonlarda, gömleklere ve üstlerde de revaçta. Çiçeklere ek olarak modern hippie stili, şehir hayatında rahatlıkla kot pantolonlarla ve ceketlerle kombinlenebilecek, yerel kültürlerden ödünç alınmış geometrik desenlere de dolaplarda yer açıyor.

#### Boho Aksesuarsız Olmaz

Hippi kültürünün belki de en önemli temsilcilerinden John Lennon'ın imza görünümünü borçlu olduğu yuvarlak gözlükler de raflarda yerini aldı. Birçok farklı markanın kendi yorumlarıyla yeniden hayat verdiği bu model hem renkli hem de koyu renk cam seçenekleriyle bu stili benimsemek isteyenleri bekliyor. Aksesuar demişken çantalara değinmemek olmaz, örgü ve hasır modeller ve geniş deri el çantaları (tote bag) rahatlığın ve sadeliğin ön planda olduğu bu trendin olmazsa olmazlarından.

#### Ayaklarda Ferahlık ve Rahatlık

Çiçeksi dokunuşların üçüncü boyutta hayat bulmuş hali olan danteller yazlık ince tabanlı spor ayakkabıları ve espadrilleri bezedi bile. Toprak tonlarının hakim olduğu hippie çantaların favori eşlikçisi ise deri sandaletler. Gece

kuşlarının ayak rahatlığı da düşünüldü: topuklularda platform tabanlar rahatlığın koruyucusu ve aynı disko kültürün yükseldiği zamanlardaki gibi dans pistlerinin hakimi olacaklar.

#### Evde Boho Stili

Hippi tarzı dolaplardan taşıy evin içine de yayılmaya başladı bile. Makrame gibi eski el sanatları duvarlarda yerini alırken, bohem yaşam tarzını evine taşımak isteyenler evlerinde deve tabanı ve fil kulağı gibi büyük ve tropikal kökenli bitkilere de yer vermeye başladı. Hem son derece estetik olmaları hem de iç mekanların havasını temizlemeleriyle bu yeni ev arkadaşları bir taşla iki kuş sözünü hak eder nitelikte. Bitki bakımına alışkın olmayanların tercihi sukulent ve teraryumlar. Dünya için yeni sayılabilecek, bizim ise kendimizi şanslı saymamız gereken bir diğer boho dekor unsuru ise el örgüsü halılar. Hint ya da Kuzey Afrika esintilerini taşıyan minderler de gerek kahve gerek ise meditasyon köşelerinin favorileri arasında.

#### Bir Yaşam Biçimi Olarak Modern Hippilik

1960'lara damgasını vuran hippie kültürü aslında görsel bir hareket olmaktan çok daha öteye geçiyor. Savaş karşıtı, aşırı tüketimi eleştiren, komün hayatı ve dayanışmayı, çevreye saygı duymayı destekleyen bu bakış açısının modası kadar felsefesinden de beslenmek mümkün. Günümüze yansıyan bazı modern hippie davranışlarına birkaç örnek:

- vejetaryen ya da az et tüketerek beslenme;
- yerel üreticileri destekleyerek alışveriş yapmak;
- farkındalık çalışmaları: yoga, meditasyon, doğada zaman geçirmeyi teşvik eden aktiviteler; doğal kozmetik ürünlerinin tercih edilmesi;
- adil ticareti ön planda tutan markalardan alışveriş yapmak.

Modern hippie kültürü aslında şehirdeki stresli hayata karşı bireylerin bir öze dönüş arayışı içinde olduğu bir dönemde, stil kadar davranışları da etkileyebilecek güçte bir akım. Etkisi 1960'lardaki kadar güçlü olur mu, bunu hep beraber göreceğiz.

# Tek Başına yollarda

Tek başına dünyayı keşfe çıkan gezginler için en ideal seyahat deneyimleri, en popüler solo rotalar.

Herkesin arada sırada günlük hayatına ve çevresindeki insanlara ara vermeye ihtiyacı var. Hiçbir yere yetişme ya da kimseyi mutlu etme derdi olmadan solo seyahat etmek çok çekici bir fikir olsa da, gerek güvenlik gerekse başka sebeplerden dolayı yalnız seyahat etmek yakın döneme kadar en çok tercih edilen tatil formatlarından biri değildi. Ama bu durum değişiyor ve solo seyahat trendi tüm dünyada yükseliyor.

Nadiren yalnız kalabildiğimiz, çoğu zaman kendimizi dinlemeye dahi fırsat bulamadığımız bu devirde, hayatın getirdiği kökten değişim dönemleri için solo tatil en çok tavsiye edilen terapi ve kendini keşif yöntemlerinden biri olarak sıkça karşımıza çıkıyor.

Tek başınıza yollara düşmenin hayalini kuruyorsanız işte size öneriler...

## DESTİNASYON TERCİHİ

Dinlenmeye mi gidiyorsunuz, yoksa maceradan maceraya koşmaya mı? Yeni bir şehir mi keşfetmek istiyorsunuz, yoksa doğada zaman geçirmek mi? Ülke bazında "nesi ünlü?" araştırmaları yaparak kendinize bir destinasyon seçebilirsiniz, rahatlıkla programınızı aktivitelerle doldurabilirsiniz. Fakat solo seyahatte özellikle yola tek başına çıkan kadınlar için güvenlik ön planda. Bir ülkenin güvenlik standartlarına dair en gerçekçi bilgilere ise istatistikler aracılığıyla erişmek mümkün. Düzenli olarak yayınlanan küresel mutluluk endeksi, destinasyon tercihi yaparken işlevsel bir yol gösterici.

TIME	DESTINATION	GATE	FLIGHT
12:15	PARIS	A2	1369
12:35	LONDON	B1	1457
14:50	MILAN	C3	5823
15:25	NEW YORK	D2	7253

Costa Rica



Costa Rica

## TROPİKLER

Küresel mutluluk endeksine göre şu anda ilk 10'da göze çarpan en otantik ve doğal güzelliklerle dolu ülkeler Costa Rica, Vietnam ve Panama. Kısacası bu ülkelerde yalnız bile seyahat etmeniz, yeni arkadaşlar edinme ve yerel halk ile bağ kurma şansınız yüksek. Tropikal ülkelerin mutluluk endeksinin yüksek olması bir tesadüf değil, yukarıdaki üç ülke dışında en gözde tropikal destinasyonlardan birkaçı aşağıdaki gibi:

Solo seyahat ederken mutluluklarından da beslenebileceğiniz popüler tropikal destinasyonlardan biri Galapagos Adaları, Ekvator'a bağlı takımadaları keşfetmenin en iyi yolu 'Haugan Cruise'lar. Bu yerel tekne deneyiminde hem yalnızlığınızın tadını çıkarabilir hem de birlikte yenilen akşam yemeklerinde yeni arkadaşlar edinebilirsiniz. Muhteşem doğasında barındırdığı flamingo ve dev kaplumbağaları gözlemleyebileceğiniz gibi takımadalardaki penguenler ve deniz aslanları sıcakkanlı yüzme partnerleriniz olabilir.

Tropikal destinasyonlar listelerinde yerini başka herhangi bir yere kaptırmaya niyeti olmayan Bali, gerek doğası, gerek ise uygun fiyatlarıyla herkesin hayalini süsleyen bir destinasyon. Solo seyahatler için de tercih edilmesinin en önemli sebebi ise hem başka ülkelerden maceraperestlerin buluşma noktası olması hem de yerel halkın son derece cana yakın olması. Büyüleyici doğasının tadını çıkarırken, dolunay partilerinde sosyalleşebileceğiniz Endonezya deneyiminizi bir adım öteye taşımak ve solo seyahatinizi özelleştirmek için Lombok adasını da rotanıza ekleyin deriz.

Laos, özellikle komşularına kıyasla daha az endüstriyelmişizm turizm anlayışıyla solo seyahat edenlere daha samimi bir tatil imkânı sunuyor. Mavi lagünlerinde yüzüp, ormanlarında yürüyüş yaparak ruhunuzu tazeleyebileceğiniz Laos'ta, sırt çantalı gezginler kültürü yaygın olduğundan yalnızlık ile sosyalleşme arasında denge kurmak çok kolay. Burası ayrıca yardımsever tuk tuk sürücülerile de ünlü.

Vietnam



Bali

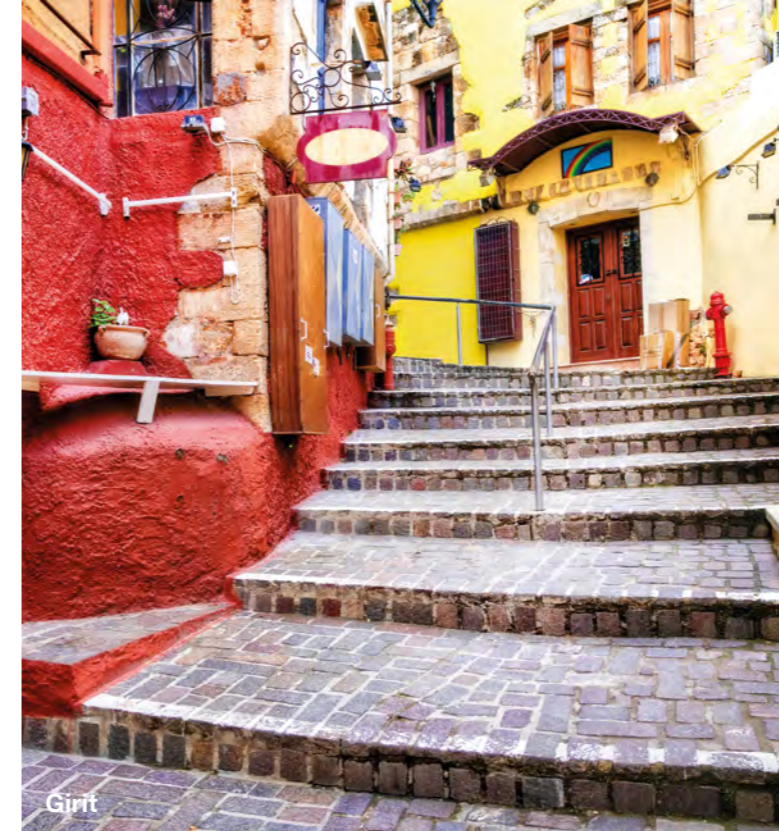
## Bank'O Atlas Alın, Uçun!

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

Detaylı bilgi  
bankocard.com.tr



Norveç



Girit

## AVRUPA'DA SOLO TATİL

Avrupa'nın en güvenli ülkelerinde biri olan Norveç, gerek iklimi, gerekse doğal güzellikleri itibarıyla tek başına yola çıkarken mutlaka değerlendirilmesi gereken bir destinasyon. İnsanın doğayla olan bağını güçlü bir şekilde deneyimlemek için fiyortlarda gemi turuna çıkmak olmazsa olmazlardan. Norveç'in ziyaretçilerine sunduğu en eşsiz deneyim ise elbette Kuzey Işıkları.

Birçok kaynakta "yetişkinlerin Disneyland'ı" olarak anılan Amsterdam, bisiklet kültürü, kanallarla bağlanan dar sokakları ve renkli binalarıyla takma adını hak eder nitelikte bir şehir. Hollandalılar ise Avrupa'nın en misafirperver halkları arasında yer alıyor, kısacası yalnız çıkılacak bir tatilde hem güvende hissetmek hem de yeni insanlar tanımak için güzel bir seçenek. Hollanda seyahatinizi Utrecht ve Maastricht'e de uğrayarak taçlandırabilirsiniz.

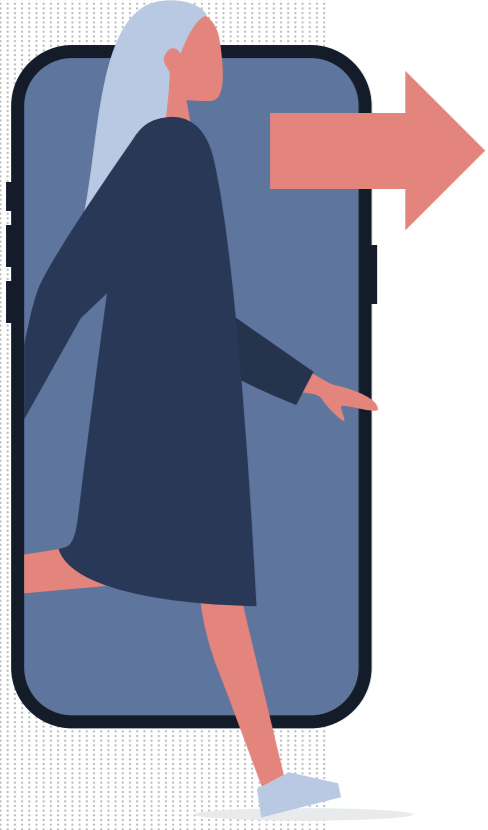
Berlin, Avrupa'nın hem en kozmopolit hem de en ekonomik başkentlerinden biri. Sanat ve tarih müzeleri, geleneksel ve modern yapılarıyla her bir köşesinde yepyeni keşifler barındıran bu şehirde tramvay, metro ve otobüslerle hareket özgürlüğü çok geniş. Dünyanın her yerinden insanlar barındırdığı için her an kolayca yeni arkadaşlar edinmez mümkün. Kaliteli otelleri kadar, son derece konforlu hostelleri de barındıran şehir aynı zamanda gece kulüpleri ve bit pazarlarıyla da ünlü. Kısacası solo yola çıkıp bir yerlisymişçesine keşfedilmeyi bekleyen bir şehir Berlin.

## İLK SOLO SEYAHAT

Solo seyahat konseptinde yeniyseniz ve Türkiye'den çok uzaklaşmayayım diyorsanız Malta, Girit ve İtalyan şehirleri bu maceraya atılmak için güzel başlangıç noktaları.

Girit ve Malta sakin ada hayatı ve muhteşem denizleriyle ön plana çıkarken, İtalya da gerek kültürel benzerlikler, gerekse tarih ve sanat dolu şehirleriyle ruhunuzu doyuracak solo seyahat seçenekleri sunuyor.

9-6 hayatınızdan vazgeçmek, aylık, iş değişikliği, macera arayışı... Tek başına yollara düşmek için türlü sebebiniz olabilir. Hepsinin ortak noktası solo seyahatin kişiyi içsesiyle baş başa bırakırken seyahat ettiği mekân kadar kendini de keşfe çıkarmasında.



# Dijital detoks

İçin ipuçları

Sabahları gözünüzü açar açmaz sosyal medya hesaplarınıza bakıyorsanız, elektronik postalarınızı kontrol etmeden duramıyorsanız, şarjınız azaldığında strese giriyorsanız teknoloji bağımlısı olma ihtimaliniz yüksek. Gerçek yaşantınıza odaklanmak için şimdi yavaşça elinizdeki telefonu bırakın ve dijital dünyadan ufak bir detoksla arının.

## PLAN AŞAMASINDA TÜM DETAYLARA KARAR VERİN

Dijital detoks yapmaya kararlıysanız öncelikle bir tarih belirleyin ve detoksun süresine karar verin. Uzmanlar dijital detoksa hazırlananlara en az 24 kesintisiz saat boyunca tüm teknolojik cihazlardan uzak durmayı öneriyor. Uzun süreli detokslar yaşam tarzınıza uygun değilse hafta sonları birkaç saatlik zaman dilimlerinde teknolojiye uzak durarak ana odaklanabilirsiniz. Birkaç gün teknolojiye uzak kalma fikrine alışmak için öncelikle arkadaş buluşmaları, akşam yemekleri gibi özel anlarda telefonunuzu kapatarak bir nevi detoks hazırlığı yapabilirsiniz. Detoksa başlamadan önce size ulaşmadığında paniğe kapılması muhtemel aile üyelerine, arkadaşlarınıza, iş ortaklarınıza bir süre ulaşamaz durumda olacağınızı haber vermeyi ihmal etmeyin.

## DAHA AZ TEKNOLOJİ, DAHA FAZLA HAYAT

Dijital detoks sırasında özellikle telefonunuzdan uzaklaştığınızda boşluğa düşmeniz çok doğal. Motivasyona ihtiyaç duyuyorsanız güze sonuçlara odaklanın. Dijital detoks yaparken dikkatinizi ve enerjinizi ailenize ya da iş gibi daha üretken olmanız gereken alanlara yönleltebilir, önceliklerinizi tekrar gözden geçirebilirsiniz. Bu sakin anlarda uzun zamandır özlemindi duyduğunuz şeyleri yapabilirsiniz. Örneğin tüm hafta

sonunu çocuklarınızla başbaşa geçirmek için kısa bir kaçamak planlayabilirsiniz. Uzun zamandır okuyamadığınız bir kitabı okumak, mutfağa girip yeni bir tarif denemek de iyi fikir.

## TELEFONUN ALARM YERİNE SAAT KULLANIN

Çoğumuz saat mevhumunu unuttuk. Gün boyunca saati akıllı telefonlarımızdan kontrol ediyor, sabahları uyanmak için telefonun alarm uygulamasını kullanıyoruz. Haliyle telefonumuz sürekli başucumuzda oluyor ve daha yüzünüzü yıkayıp sabah kahvesini ya da çayını içmeden kendinizi mesajları kontrol ederken bulabiliyorsunuz. Bunu her koşulda aşmak ve güne bir ekran bakarak başlamamak için eski usul bir çalar saat sahibi olmakta fayda var.

## BİLDİRİMLERİ KAPATIN

Instagram, Facebook, Twitter ve WhatsApp bildirimleri gün boyu konsantrasyonunuzu nasıl bozuyor hiç düşündünüz mü? Tam çalışmaya ya da farklı bir aktiviteye odaklanmışken akıllı telefonunuza gelen bildirimler dikkatinizi dağıtıyor, değil mi? Onlarca defa bölünme yerine bildirimleri kapatarak sadece kendi iradeniz ve isteğinizle, gerçekten uygun olduğunuz zaman sosyal medya hesaplarınızı kontrol edin. Yapmayı sevdiğiniz şeylere daha kesintisiz zaman ayırabilmenin özgürleşmek olduğunu fark edeceksiniz.

## 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

yavaşça

neer oluyors



FESTİVAL

## 101 İstanbul Lezzeti Festivali

İstanbul'un her sene heyecanla beklenen lezzet festivali, 28 Nisan'da Esmâ Sultan Yalısı'nda. Time Out İstanbul tarafından düzenlenen festivalin katılımcıları, önceki senelerde olduğu gibi İstanbul'un en iyi mekanlarının en özel lezzetlerini doyuya tatma fırsatı bulacak. 100'den fazla restoranın katıldığı festivalin programı tadımlar, atölyeler ve after party ile renkleniyor.

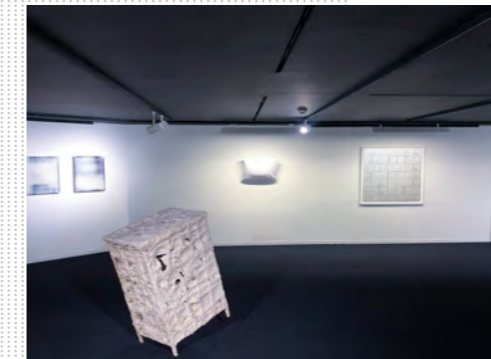
RESTORAN

## Pandeli @ Mısır Çarşısı

İstanbul yeme-içme sahnesine hemen her gün yeni mekanlar ekleniyor. Klasiklerin yeri ise hiç değişmiyor. Şehrin en köklü mekanlarından biri olan Pandeli, kapılarını kapattığında sevenleri çok üzülmişti. Neyse ki bu lezzet klasiği, Yücel-Gülen Özalp ve Menderes Utku'nun çabalarıyla yaklaşık iki yıl aradan sonra eski yerinde tekrar hayat buldu.



SERGI



## ŞİMDİ. @O'ART

Odeabank'ın sanat platformu O'Art, farklı disiplinlerden 23 çağdaş sanatçının "yeni"yi yaratma odağındaki eserlerini, Begüm Alkoçlar küratörlüğündeki Şimdi sergisiyle buluşturuyor. Farklı disiplinlerden sanatçıların yaratımdaki arayışını sembolize eden beyaz renge övgüde bulunan ve tekil bir renk tonunun üzerinden gerçekleştirilen sergide çağdaş Türk sanatından yeni, özgün ve avangart endişesi taşımayan bir seçki sunuluyor. Şimdi sergisi, 2 Mayıs'a kadar Etiler'deki O Art'ta ücretsiz olarak gezilebilir.

KONSER



## MIKE STERN & DAVE WECKL BAND @ ZORLU PSM

6 Grammy adaylığı bulunan ünlü caz gitaristi Mike Stern ve caz dünyasının efsanevi davulcusu Dave Weckl önderliğinde Tom Kennedy ve Bob Malach gibi birbirinden usta müzisyenlerinden oluşan caz süper grubu Mike Stern & Dave Weckl Band, başanlı saksafoncu Bob Francheschini'nin de katılımıyla 19 Nisan'da Zorlu PSM sahnesinde.

KİTAP



## TARİHİ KIRINTILAR, BARIŞ BIÇAKÇI

Kendisini ergen yaşta şiire vermiş gazeteci Can, bir şairin peşinden giderek evini, ailesini terk eden, bir daha da kendisinden haber alınmayan ablası ve kayıplarının peşine düşen ailesi... Çağdaş edebiyatımızın önemli isimlerinden Barış Bıçakçı'nın yeni romanı Tarihi Kırıntılar, İletişim Yayınları etiketiyle raflarda.



## Odeabank'tan doktorlara özel bankacılık paketi!

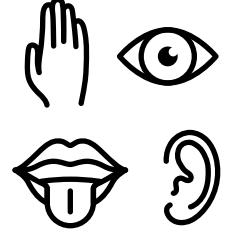
Bilgi ve başvuru için şubelerimize bekliyoruz.

### Sanal asistanlar devri

Apple'ın Siri'si, Samsung'un Bixby'si, Microsoft'un Cortana'sı, Amazon'un Alexa'sı ve diğerleri... Sanal asistanların kabiliyetleri gün geçtikçe artıyor ve yakında onlardan şu an yapabildiklerinin çok daha fazlası bekleniyor.

### Sağlıkta yapay zeka dönüşümü

Ünlü kardiyolog Dr. Eric Topol 'Deep Medicine' isimli yeni kitabında yapay zekanın sağlık sektöründeki rolünün giderek artacağını ve tıp alanında ciddi iyileşmeleri beraberinde getireceğini anlatıyor.



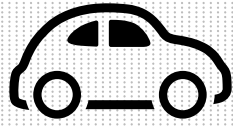
### Duyuları algılayan yapay zeka

Amerikalı yapay zeka girişimi Affectiva, insanların yüz ifadelerinden duygularını algılayan bir sistem geliştirdi. Sistem, işe alımlarda kullanılmaya başlandı.

# Yapay Zeka

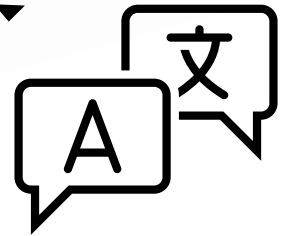
## Neler Getiriyor?

Yapay zekanın önümüzdeki birkaç yıl içinde hayatımıza daha da dahil olması bekleniyor. Peki yapay zeka cephesinde neler oluyor? İşte, en güncel gelişmeler...



### Her şey akıllanıyor

Evlerden otomobillere, küçük ev eşyalarından kişisel bakım ürünlerine her şey yapay zeka sayesinde daha akıllı. Otomotiv sektörünün dev isimleri son yıllarda dört bir koldan sürücüsüz otomobil hayalini gerçekleştirmek üzere çalışıyor.



### Dil sorununa son

Teknoloji devleri, konuşmaları eş zamanlı olarak bir dilden diğerine çeviren yapay zeka destekli cihazlar üretiyorlar. Google'ın 40 dilde simültane çeviri yapan kablosuz kulaklığı Pixel Buds türünün en iyilerinden.

**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 **Baskın yeri ve tarihi**  
İstanbul, KASIM 2018