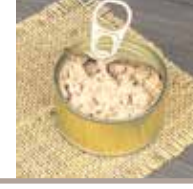


Kişisel önlemler yetmiyor

Dünyada her beş ölümden birinin sepsis olduğu göz önüne alındığında, ülkemizde sepsis farkındalığının yaygınlaştırılması önem taşıyor. Erken tanı ve tedavi ise hayat kurtarmada son derece etkili.



EDİTÖR: EDA ÜTÜK SAYFA DÜZENİ: KAAN KESKINTAŞ

**Okul döneminde ton balığı**

Her yaşta insanın yeterli ve dengeli beslenmesinde önemli rol oynayan ton balığı, okul döneminde her çocuğun beslenme programında yer almalı. Minikler haftada en az iki kez ton balığı tüketmeli.

OZONTERAPİ İLE GÜÇLÜ BAĞIŞIKLIK

Ozon gazına Eski Yunan'da 'Tanrının nefesi' derlerdi. Aslında bildiğimiz iki atomlu oksijenin yüksek enerji ile üç atomlu hale gelmesidir ozon gazı. Bu gazın kanla birleşmesiyle oluşan reaksiyonlar zinciri, insan vücudunda birçok şifanın kapısını da aralar. Vücudun oksijenizasyon seviyesini artırır. Kırmızı kan hücrelerimizin duvar elastikiyetlerini artırarak dolaşımı çok daha yaygın ve hızlı hale getirir. Kırmızı kan hücrelerimizin oksijen taşıma kapasitesini artırır.

1926'da Dr. Otto Warburg, Almanya'da kanserin hücre düzeyinde oksijen azlığından meydana geldiğini ispatlayarak 1931 ve 1944'te iki kez Nobel Ödülü aldı. O zaman dolaşımı ve tüm dokularda oksijenizasyonu artıran ozon tedavisinin önemi net olarak ortaya çıkıyor.

■ Tüm virüslere, bakterilere, mantarlara ve kanser gelişimine daha dirençli bir bağışıklık sistemi oluşmasını destekler.

■ Dolaşım ve oksijenizasyon artışı ile hücrelerimiz gençleşir.

■ Detoksifikasyon sistemimiz hem ozonun direkt etkisi hem de daha iyi çalışan karaciğer, böbrek organ sistemi etkisi ile aktive olur.

■ Daha yüksek enerji, güç, kuvvet ve yüksek iş verimine sahip olunuz.

■ Daha derin ve kaliteli uyku uyuruz.

■ Ağrıları azaltır. Tansiyonu dengeler. Şeker dengeler.

■ Kalp-damar sistemimizi temizler.

■ Bağırsak florasını destekler.

■ Romatizma, alerji, otoimmün hastalıklarda tedaviye destek sağlar.

■ Zihni açar, öğrenme ve hafıza fonksiyonlarını destekler.

Bağırsaklar ve biz

Bu mükemmel etkileri daha da iyi ortaya çıkarmak için iyi bir bağırsak fonksiyonuna ve florasına da sahip olmanın çok önemli olduğunu unutmamalıyız. Doğru

Dr. Hasan Çağlar Gürol**Bütünsel Sağlık**

beslenme, probiyotikler, gerekli vitamin mineraller ve düşük stres seviyesi yani huzur ile bağışıklık sistemimizin çoğunu barındıran bağırsaklarımızı destekleyelim. Her zaman söylerim; "Tüm iyileşmeler bağırsaktan başlar ve iyi bir bağırsak için iç huzuru, dengeli bir ruh hali çok önemli."

Bu arada iyi bir bağırsak çeperini desteklemenin bana göre bir keyifli yolu da kemik sularıyla yapılan çorbalar, kelle paça işkembe çorbaları. Ancak un eklemeyen bunları tüketmek çok daha faydalı. Ayrıca toksik yüklerden uzak kalmak

adına küçükbaş kemik ve sakatları daha çok tercih edilmeli.

Damardan serum kokteylleri

Bağıışıklığımızı desteklemenin ve vücudumuzu hastalıklara karşı kuvvetlendirmenin başka yolları var mı dersenez; damardan serum içine C vitamini, B vitamin türevleri, aminoasitler, vücut için gerekli elementler, alfa lipoik asit, glutatyon artırıcı desteklerden oluşan kokteyller ile hastalarımıza destek oluyoruz.

Bu kombinasyonları medyada Yaşlanma karşıtı (Anti Aging) serumu, Bağışıklık Kokteyli, Myers' Kokteyli, Saç-Cilt-Tırnak serumu, Anti-Stres Kokteyli, Güzellik Kokteyli, Diyabet Kokteyli, Detoks Kokteyli, Spor Kas Aminoasit Kokteyli, Yağ Yakma Kokteyli gibi isimlerle

duyabilirsiniz. Merak ettiğiniz detaylar konusunda 0536 725 5454 numaralı WhatsApp hattından bilgi edinebilirsiniz.

Sadece kışa girerken değil, her zaman kendimize bakalım. Ruh, zihin, beden bir bütün olarak dengemizi koruyalım. Eski bir hava durumu spikerinin de dediği gibi "Havalar nasıl olursa olsun, sizin havanız iyi olsun." Sevgi, sağlık ve huzurla kalın.



LEZZET DOLU GÜNLER



Dünyanın ilk Gezi Mutfak Festivali olarak bilinen Omnivore Food Festival, dört yıl aradan sonra yine İstanbul'daydı. Emirgan'da

bulunan Sakıp Sabancı Müzesi içinde yer alan The Seed İstanbul sahnesinde yapılan etkinlikte genç yetenekleri, ünlü şeflerle buluşturan Masterclass'lar düzenlendi. Tezgaahın başına geçenlerden biri de Şef Claudio Chinali oldu. İtalya Cumhurbaşkanı Sergio Mattarella tarafından Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia' devlet nişanına layık görülen Eataly Türkiye Executive Şefi

Chinali ile yeniden bir araya geldik. Şef Chinali, Türkiye'de İtalyan yemeklerinin tanıtımı konusunda kilit bir öneme sahip... Ülkemizde bu mutfağın gelişmesine büyük katkıları bulunan ve imza attığı tabaklarında kullandığı Anadolu'nun yöresel öğeleriyle de iki kültür arasında bir köprü kurmayı başarmış bir isim. Onun eğitici ve yaratıcı tarafına canlı şahit olmak, keyifli bir deneyim oldu.

Reha Arar Hayatın tadı

reha.arar@milliyet.com.tr

Bir peynir hikayesi

Yine aynı etkinlikte tanıştığım Ali Aral ile tadım yapma ve sohbet etme imkanı bulduk. Bugün sizlere Aral'ın aile şirketi Buffa'nın başarı hikayesinden bahsedeceğim. Bundan sekiz yıl önce Kocaeli'nin mandalarıyla ün yapmış Kandıra ilçesinde yeşillikler içerisinde bir çiftlik kuruldu. Titiz ve detaylı bir araştırmanın ardından seçilen süt verimi ve kalitesi yüksek mandalar İtalya'dan getirilerek üretime başlandı.

Şimdilerde ise Türkiye'nin en kaliteli ve en taze İtalyan peynirlerini üretmek için yola çıkan Buffa, modern tesislerinde, İtalyan peynir ustalarıyla mozzarella, mini mozzarella, buzzareta, ricotta, ricotta liscia robiola ve

mascarpone üretiyor. İtalyan lezzetlerinin yanı sıra Türk mutfağının geleneksel ürünleri manda yoğurdu, tereyağı ve kaymakta da çocukluğumuzdan alışık olduğumuz lezzeti sunmak için aynı titizlikle, yüzde 100 manda sütüyle üretim yapıyor.

70 dönüm arazi üzerine kurulu olan ve geleneksel İtalyan mimarisinden esinlenilerek inşa edilen tesiste sağımhane, samanlık ve

personel ofisi gibi bölümler bulunuyor. Ayrıca tadım aktiviteleri de yapılıyor. Günde üç ton süt elde edilen hayvanlar, yonca, mısır silajı, kepek, arpa, soya, yulaf, saman gibi kaliteli, organik yemler kullanılıyor.



Çikolatada 'bean to bar' dönemi

Sakıp Sabancı Müzesi'ndeki sergiyi gezerken Harem Çikolata'nın kurucusu Belgin Karaağaç ile tanıştım. Şu sıralar dünyada butik çikolatacılıkta yeni bir kavram yükselişte: Bean to bar, yani çekirdekten yapılmış zanaat işi çikolatacılık. Üretimdeki tüm sürecin üretici tarafından şeffaf bir şekilde sağlanması ve en az ıçerikle çikolatanın gerçek lezzetinin ortaya çıkarılması bu noktada önem taşıyor. Karaağaç, Harem Chocolate'ın içilebilir çikolata ve çikolatalı fındık ezmeleri 'bean to bar' yöntemiyle

**Belgin Karaağaç**

üretildiğini belirterek, "İçilebilir Çikolata serisinde ve Çikolatalı Fındık Ezmesi serisinin şekerless ürününde Ghana (Kuapa Kokoo), Hindistan cevizi şekeri üründen ise Kolombiya (Huila) orijinli çekirdekler kullanıldı" bilgisini verdi.

Bernardini imzası

Önceki akşam Beykoz Kundura Fabrikası'nda Borusan Otomotiv'in Türkiye distribütörlüğünü üstlendiği yeni Range Rover Sport'un



tanıtımı yapıldı. Gecede İtalyan şef Carlo Bernardini'nin hazırladığı özel tadım menüsü servis edildi. Her biri sanat eseri gibi olan başlangıç, ana yemek ve tatlının bulunduğu Dark, Edgy ve Dramatic başlıklı yemekler, atmosfere uygun bir şovla masalardaki yerini

aldığında Bernardini sahneyeydi ve "Tüm bu tabakları aracın kendisinden aldığım ilhamla hazırladım. Hepsisi eşsiz oldu" ifadelerini kullandı. Bu arada kokteyl alanında sunulan renkli içecekler ve minik yiyecekler de güzel ve özel bir gece olacağının habercisiydi. Şefin, keçi peyniri ve dana yanak içeren imza yemeklerini vejetaryen davetliler için son anda ayrıca uyarlaması takdir topladı.



'Muhteşem İkili' sahnede

Tiyatro Ak'la Kara, Yeşilcam yıldızları Ediz Hun ve Selma Güneri'yi yıllar sonra 'Muhteşem İkili' adlı romantik komedi oyunuyla ilk kez tiyatro sahnesinde buluşturuyor. Sinema dünyasında beraber birçok filmde yer alan ünlü yıldızlar, tiyatroseverlerle buluşmaya hazırlanıyor. Atilla Şendil'in yönettiği eserde Hun ve Güneri'nin yanı sıra Savaş Özduval, İlgin Angın ve Fatih Özcan bulunuyor. Biletler Biletix ve Biletinal'dan satın alabilir.

Hız kesmiyorlar

Sefo, Aerro ile iş birliğine hız kesmeden devam ediyor. Bugün çıkan, sözleri Sefo'ya, müziği Sefo ve Aerro'ya ait 'Gitti' isimli şarkı, soğuk kış günlerinde Latin sound'larıyla müzikseverlerin kanını kaynatacak. Klubin yönetmen koltuğunda İsmail Sabotic oturuyor.

Onur Konuğu Neslihan

Neslihan Atagül Doğulu, bu yıl dördüncü kez düzenlenen Fashion Trust Arabia Ödülleri kapsamında Doha'daydı. 'Onur Konuğu' olan oyuncu, İstanbul Hazır Giyim ve Konfeksiyon İhracatçıları Birliği iş birliği ile konuk ülke olarak davet edilen Türkiye'den 'Misafir Ülke: Türkiye' ödülünü kendi adını taşıyan markasıyla alan Burç Akyol'a takdim etti.

Üniversite yıllarına döndü

Fikri Karayel, İBB Kültür AŞ'nin üniversitelere taşıdığı 'Hava Kararınca' konseptli konser serisi kapsamında Okan Üniversitesi Açık Amfi'de sahneye çıktı. Şarkıcı, "Sayenizde üniversite yıllarıma döndüm, ne güzel zamanlardan geçiyorsunuz, çok şanslısınız" dedi.



Yeni albüm çıktı

Güncel Gürsel Artıkay'ın ilk albümü 'Şehirler Boyunca Akımdaydın'ı bugün çıkardı. Fade Out müzik yapımcılığında ve Sony Music Türkiye dağıtımıyla sevenleriyle buluşan projede, altısı söz ve bestesi Artıkay imzalı dokuz şarkı yer alıyor. Müzisyen, 3 Kasım'da Salon İKSV sahnesinde olacak.



Gönülden gönüle

Fatih Kısaparmak'ın 20'nci albümü 'Bu Şehir Benden Sorulur' bugün müzikseverlerle buluşuyor. Usta yorumcunun 12 parçadan oluşan projesi, romantik sevdâ şarkıları, özgün eserler ve çağdaş türk formundaki bestelerden oluşuyor. Eserlerin sözleri ise Kısaparmak'ın yanı sıra Şebnem Kısaparmak, Yusuf Hayaaloğlu, Ahmet Selçuk İlkan ve Adnan Ergil'e ait...

