

GLOBAL CONNECTION

INTERNATIONAL MEDIA



TURKEY

Discover
the potential

CITRICILE TURCEȘTI SUNT PARTENERUL TENULUI

CITRICILE DIN TURCIA CULTIVATE ȘI CRESCUTE ÎN MOD NATURAL ÎN SOARELE MEDITERANEAN VĂ ÎNFRUMUSE EAZĂ TENUL PRIN VITAMINE ȘI INGREDIENTELE SPECIALE PE CARE ACESTEA LE CONȚIN.

Nu subestimați cojile!

Portocalele conțin vitamina C, dar cojile? Coaja portocalelor are mai multe beneficii pe care dvs. nu le cunoașteți încă.

Cercetările arată că consumarea unei lingurițe de ceai de coajă de portocale reduce riscul de cancer de piele cu 30%.

Mulți dintre noi savurăm cu plăcere portocalele care sunt cea mai importantă sursă de vitamina C, însă cojile acestora le aruncăm la coș fără să stăm pe gânduri. Dar trebuie să știți că și coaja portocalei este tot atât de benefică ca și interiorul acesteia, având multe calități. Să începem de la razele UV, care în ultimii ani s-a descoperit că dăunează enorm și că este foarte important ca corpul nostru să nu intre în contact cu acestea. Cercetările arată că consumarea unei lingurițe de ceai de coajă de portocale reduce riscul de cancer de piele cu 30%. Dimineața la micul dejun sau seara când priviți la TV decojiți por-

tocalele și cojile le aruncați la gunoi. Nu mai faceți așa! Pentru că cojile de portocale conțin multe substanțe nutritive utile sănătății. Consumarea cojilor este puțin dificilă deoarece acestea sunt amare, dar există o soluție de rezolvare și pentru această problemă. De exemplu, puteți adăuga coaja de portocală rasă în preparatele culinare, salate și în produse de patiserie. Vă rugăm să rețineți că portocalele ale căror coajă vă decideți să o consumați trebuie să vină dintr-o țară de încredere. Din acest punct de vedere trebuie să preferați Turcia, deoarece producția de citrice în Turcia se face cu cele mai recente tehnologii, care sunt apoi supuse unor teste foarte amănunțite. *





Partenerii de afaceri

Turcia și România sunt unii dintre cei mai mari parteneri de afacerii din Balcani. Sectorul citricilor joacă un rol destul de important în relațiile de comerț dintre cele două state.

Geografic, România este situată în drumurile rutiere care leagă Turcia de Vestul și Nordul Europei și este totodată cea mai mare țară din Balcani după Turcia, din punct de vedere al teritoriului și al populației. Relațiile diplomatice dintre România și Turcia sunt bazate pe 135 de ani de istorie, relațiile începând să se dezvolte în anul 1990, iar în timp au dobândit o amploare și mai mare. Aproximativ șaptezeci de mii de turci care trăiesc în România beneficiază de drepturile lor constituționale recunoscute. La fel și cetățenii români care trăiesc în Turcia, pot beneficia în mod liber de drepturile de ședere și de muncă. În ciuda lipsei unei frontiere comune între ele, stabilitatea și dezvoltarea relațiilor bilaterale servesc interesele ambelor părți având în vedere Strămtorile, Marea Neagră și minoritățile. Relațiile diplomatice și culturale dintre România membră UE și cea mai importantă putere din Balcani, Turcia reflectă pozitivitate și în relațiile economice. În România se exportă în special textile, fier-oțel, autovehicule, mașini generatoare de putere și echipamente. Exporturile către România în anul 2015 a fost de 2,8 miliarde de dolari. Aceasta este, de asemenea, țara pentru care investitorii turci prezintă interes. La ora actuală, sute de firme turcești își desfășoară activitatea aici. Turcia este una dintre țările preferate pentru turism de către cetățenii români. Astfel că, în anul 2015, Turcia a fost vizitată de 441 mii de turiști români.

Relațiile culturale

Relațiile culturale dintre România și Turcia au fost lansate odată cu semnarea "Acordului de Schimburi de Artă și Științi-

fic" în anul 1966. În anul 2005, s-a deschis la Istanbul, Institutul Cultural Român. Biserica Sf. Parascheva a fost alocată Comunității Ortodoxe Române din partea Comunității Ortodoxe Grecești, cu aprobarea guvernului turc și în Mai 2004, a avut loc inaugurarea acesteia. Relațiile culturale, mai târziu, în anii următori, au continuat deschiderile de expoziții, muzee și vizitele reciproce. În anul 2007, cu ajutorul participării statului, a avut loc deschiderea muzeului înființat în memoria celebrului savant român Dimitrie Cantemir, în casa lui mare din Istanbul. Chiar mai recent, la Muzeul Maritim din Istanbul, a fost organizată o expoziție intitulată "Măiastra-Povestea Nespușă a Bluzei „Iei” Tradiționale Românești".

Stabilitatea relațiilor istorice și culturale ale celor două țări se reflectă, de asemenea și în comerț. Turcia este una dintre primele țări din lume producătoare de fructe și legume proaspete. Un loc de top în ceea ce privește producția de fructe și legume proaspete, este deținut în special de citrice. Turcia este una dintre numele cele mai importante din lume, de sute de ani, privind producția și comerțul de citrice. Turcia, a reușit să devină în anul 2015 unul dintre cei mai importanți producători din bazinul mediteranean, datorită producției celor 3,7 milioane de tone de citrice. Atunci când analizăm primele 5 țări pe baza exporturilor realizate, observăm că pe locul 5 se situează România. România a achiziționat citrice din Turcia în anul 2015 în valoare de 61 milioane de dolari. Grepfrutul se situează în frunte, între cele mai iubite și consumate citrice din Turcia de către cetățenii români. *

CITRIȚE DE ÎNALTĂ CALITATE

Turcia este cunoscută ca și cultivatoare a citricelor de cea mai înaltă calitate. Acest motiv este determinat de controlul meticulos în ceea ce privește prospețimea și calitatea fiecărui produs în parte, realizat de către producătorii care își iubesc propria muncă.

Turcia a făcut un principiu din a nu considera suficiente succesele avute în industria citricilor și crește în fiecare an performanța pe care o are în producție. Entitatea cea mai influentă în acest proces este Grupul de Promovare al Citricelor. Președintele Ali Kavak a dat explicații celor interesați în ceea ce privește citricele de calitate superioară produse în Turcia.

Turcia este una dintre primele opțiuni ale României atunci când vine vorba de importurile de citrice. De ce Turcia?

De secole întregi Turcia cultivă citrice în special în regiunea mediteraneană, pe care le comercializează și care sunt consumate cu plăcere. Din acest motiv, sectorul de citrice dispune de un fundament istoric important și are totodată o contribuție economică foarte mare pentru țară. Citricele turcești, datorită suprafețelor mari de producție și a tehnologiilor agricole înalte, sunt produse în cantități mari fără a se compromite calitatea lor. Din acest motiv, Turcia este unul dintre numele cele mai răsunătoare la nivel mondial privind producția și comerțul de citrice și este decisă să continue în acest mod.

Ați putea vorbi puțin despre exporturile de citrice către România din perioadele anterioare?

Anul trecut am exportat în total 1,5 milioane de tone de citrice. Cota României din to-

talul exporturilor de citrice în valoare de 842 de milioane de dolari, a fost de 4%, ceea ce reprezintă o valoare importantă. În anul 2015 am realizat exporturi de citrice în România în valoare totală de 34,7 milioane de dolari. Scopul nostru este de a consolida relațiile de export cu România care sunt deja la un nivel destul de bun și așa putea spune că s-au făcut pași importanți pentru realizarea acestui aspect. Luând în considerare perioada ianuarie-iulie 2016, comparativ cu aceeași perioadă a anului 2015, putem vedea că am realizat o creștere de 50% (în funcție de dolar), acest lucru însemnând un succes imens.

Puteți să faceți o evaluare în funcție de soiurile de citrice turcești exportate în România în ultimul an?

Anul trecut a fost o perioadă productivă în ceea ce privește recolta de citrice. Dacă examinăm exporturile noastre totale în funcție de tipuri de citrice vom vedea că din totalul exporturilor de citrice din anul 2015, 37% au fost mandarine, 31% au constat în lămâi, 22% în portocale și 10% în grepfruturi. România se clasează pe primul loc în lista de soiuri; în anul 2015 s-a situat pe locul 7 la exporturile de lămâi cu o cotă de 7%. În exporturile de grepfruturi se situează pe locul 2, în anul 2015 făcându-se exporturi de grepfruturi în valoare de 6,02 milioane de dolari din Turcia în România. Pe scurt, România savurează cu plăcere citricele din Turcia. *



EXPERIENȚA BAZATĂ PE ANI

Secretul citricelor delicioase din Turcia se bazează pe faptul că țara are în acest sector o experiență acumulată în ani. Crescute și depozitate cu afecțiune, datorită capacității înalte de depozitare, citricele cu condiția să nu fie ținute mai mult în depozite decât este necesar, sunt ambalate prin metode extrem de moderne în locurile de prelucrare și ambalare, fiind pregătite pentru a fi furnizate către consumatori. Consumatorii care nu renunță la consumul citricelor în nici o perioadă a anului, pot găsi citrice turcești în orice anotimp.



**Membru Consiliu
Administrație**
Jacques Pasche
Director Editare
Mehmet Aktop
Coordonator General
M. Onur Taysu
Coordonator General Adjunct
İsmail Burhanoglu

Director
Bernard Jahrmann
Editor
Basak Naz Simsek, Handan Acan
Tuğba Kaya
Designer
Arzu Kaya
Coordonator Regional
Banu Zeynep Kotan

**Manager de
Parteneriate Strategice**
Irem Gokdeniz
**Coordonator
International Media**
Sergey Shevchenko
**Consilier Internațional
Media**
Marilyn Pinto, Yatin Singh



www.turkishcitrus.com

Sediu: Rue de la Mercerie 12 CH-1003 Lausanne, Switzerland. Tel: +41 21 311 64 84
Contact pentru Turcia: Tekfen Tower Kat:8 Buyukdere Cad. No:209 4Levent 34394 Istanbul, Turcia. Tel: +90 212 371 84 44
Contact pentru UAE: Emirates Towers Level:41, Sheikh Zayed Road, PO Box 31303, Dubai, UAE. Tel: +971 4 313 28 21
Contact pentru Rusia: The Russian Federation, Moscow, MIBC "Moscow City", Presnenskaya Embankment 12, Federation "East" Tower, 29-th floor, office A30. Tel: +7 495 374 7972
Contact pentru Germania: Axel Springer Strasse 65, 10888 Berlin Deutschland, Tel: +49 30 2591 - 73895
Contact pentru Benelux: Banier 26, 5282GD Boxtel, The Netherlands, Tel: +31 683 777 20 1
Contact pentru USA: 104 West 40th Street, 5th Floor New York, NY 10018, Tel: +1 646 942 8229

www.gcmmediagroup.com

Am cooperat în mod creativ cu day dreamers ltd.
***Toate drepturile de copyright și drepturile de autor privind materialele sunt rezervate.

Cum sa fim în formă și fericiți cu dieta de alcalii

Drumul nostru ne duce acum spre armonia magnifică dintre miracolul dietei de alcalii și citrice. Unii dintre cei mai mari fani ai dietei de fructe și legume bogată din punct de vedere al alcaliilor, sunt și vedetele Gwyneth Paltrow, Kirsten Dunst, Jennifer Aniston și Victoria Beckham...

Calea optima pentru a avea un corp sănătos și proporționat trece cu siguranță printr-o nutriție echilibrată. De aceea, renumita dietă alcalina este modul cel mai natural pentru dvs. de a începe o viață nouă. Dieta alcalina, în general este o dietă în care apare reducerea consumului de carne, lapte, sare, ulei, fructe de mare și alimente ambalate, iar locul acestora este ocupat de creșterea cantităților de legume și fructe alcaline. Scopul principal al acestei diete este de a sprijini slăbirea prin alcalinizarea PH-ului din organism. În urma unui studiu de șase ani efectuat de Universitatea din San Francisco pe aproximativ 10 mii de femei, s-a observat că femeile care au un echilibru alcalin-acid afectat și o proporție ridicată de acid în organism sunt predispuse la riscul de osteoporoză, iar ratele au fost mult mai ridicate la cele care au un nivel al PH-ului normal. Experții și oameni de știință spun că la baza originii numeroaselor afecțiuni pe care noi nici măcar nu le cunoaștem, este un organism al cărui echilibru al PH-ului este disproporționat și prezintă o cantitate mare de acizi. În special, atunci este vorba despre un corp care are o proporție ridicată alcalina sau acidă, acesta nu mai produce anticorpi pentru a-și proteja singur sistemul imunitar. Experții menționează faptul că rezultatul acestui lucru generează bacterii, afecțiuni cauzate de microbi, infec-



Jennifer Aniston

țiiile cronice și cel mai grav este faptul că riscul de cancer crește foarte mult.

Datorită faptului că produsele citrice sunt incorporate în alimentele și băuturile pe care le consumăm zilnic, ele au un impact direct asupra echilibrului alcalin-acid al organismului, iar citricele au un rol principal în cadrul fructelor care alcalinizează aceasta dietă. Lămâile, mandarinele și portocalele care sunt cultivate din abundență în Turcia asigură sprijinul cel mai mare provenit din natură, de fibre și vitamine, persoanelor care urmează o astfel de dietă. De exemplu, portocalele în afara depozitului de vitamina C și flavonoid, mai este și un depozit de antioxidanți. Acest fruct care ajută foarte bine în cazul anemiei, protejează de asemenea inima și arterele. Pe lângă efectul de scădere al colesterolului, acesta consolidează sistemul imunitar și protejează împotriva bolilor. Mandarinele vă cresc rezistența organismului împotriva bolilor datorită vitaminei C și A, precum și a pota-



Kirsten Dunst

siului de care dispune. Contribuind la reducerea tensiunii arteriale crescute și în același timp acestea sunt un nutrient benefic pentru arterioscleroză. Datorită vitaminei C, care se află în toate citricele, aceasta fiind din abundență și în lămâie, aceasta este un puternic antioxidant fiind considerat un medicament natural benefic pentru bolile de scorbut și infecțiile tractului urinar. Lămâia care se clasează printre cele mai bune alimente alcaline are un PH de 9,0. Acest lucru ajută, de asemenea, la alcalinizarea sângelui în timpul digestiei.

Toate tipurile de produse alimentare din miraculoasa dietă alcalină joacă un rol important în prevenirea cancerului prin stimularea regenerării celulelor. De aceea, mulțimea de fructe și legume pe care le veți consuma datorită acestei diete vă va crește alcalinitatea. Deci cu alte cuvinte, datorită muncii în comun dintre dieta alcalina și fructele citrice, concomitent cu prevenirea multor afecțiuni, puteți fi mult mai puternic și puteți avea un corp mai suplul și mai sănătos. *

CITRICELE SUNT CELE MAI IUBITE FRUCTE

Câte citrice se produc în Turcia? Care este soiul care este livrat cel mai mult în străinătate? O serie de informații despre cele mai iubite fructe iubitoare de soare din Turcia ...

1,5
MILIOANE
DE TONE

Turcia a exportat în anul 2015 în cele patru colțuri ale lumii un total de 1,5 milioane de tone de citrice.

7%

7% din lămâile produse în Turcia și care au un mare interes în străinătate sunt exportate în România.

10.

Turcia este un pionier în producția mondială a citricelor.

9%

9% din grepfruturile produse în Turcia și livrate peste tot în lume, sunt exportate în România.

299
MILIOANE
DE DOLARI

Cele mai multe citrice exportate din Turcia în 2015 au fost mandarinele în valoare de 299 de milioane de dolari.

2.

România, este a doua țară a exporturilor de grepfrut realizat de Turcia în anul 2015.

33 MILIOANE
DE TONE

Turcia a crescut exportul de citrice către România între lunile ianuarie și iulie 2015 cu 17% (în funcție de greutate), iar în aceeași perioadă a anului 2016, acesta a crescut la 33 de milioane de tone.

34,7
MILIOANE
DE DOLARI

În anul 2015, Turcia a exportat în România citrice în valoare totală de 34,7 milioane de dolari.

5.

În anul 2015, România a fost a 5-cea țară, în care Turcia a făcut cele mai multe exporturi de citrice.



FRUCTELE CITRICE SUNT DE FAPT MODUL CEL MAI DELICIOS ÎN CARE VĂ PUTEȚI ALCALINIZA ORGANISMUL.

Citricile indispensabile din Turcia

Citricile din Turcia cultivate cu grijă, sunt exportate peste tot în lume, deoarece sunt avantajoase atât din punct de vedere al gustului cât și al calității. România este una dintre țările cu cea mai mare pondere a exporturilor de citrice din Turcia.

Cui nu-i plac citricele? Fructele maturizate sub razele soarelui mediteraneean sunt comercializate de secole întregi și sunt de asemenea consumate cu plăcere în toată lumea. Turcia este țara preferată pentru aceste fructe de culoarea soarelui și care necesită căldură și sunt fructele necesare oamenilor din orice țară în cele patru anotimpuri și mai ales în sezonul rece.

Citricile din Turcia sunt superioare din punct de vedere al gustului și al calității, din acest motiv ele prezintă un mare interes. Industria citricelor din Turcia are o producție medie anuală de 3,5 milioane de tone și o valoare economică de aproape 1 miliard de dolari. O treime din această producție de mare volum este exportată. În anul 2015, 1,5 milioane de tone de citrice în valoare de 842 de milioane de dolari au fost exportate din Turcia în diferite țări din cele patru colturi ale lumii. În această situație, Turcia, pe lângă avantajele geografice și ecologice de care dispune, mai joacă un rol important și în procesul de producție în care acționează cu strictețe. Citricile venite din toată țara, sunt supuse la numeroase controale și sunt furnizate în condiții adecvate către diferite piețe de desfacere în cel mai scurt timp posibil și fără a-și pierde din proșpețime.

România este pe locul 5

România se situează pe locul 5 cu o pondere de 4% în exporturile de citrice ale Turciei care au ajuns în anul 2015 să fie în valoare de 842 de milioane de dolari. Anul trecut am exportat acestei țări 61 de mii de tone de citrice în valoare de 34,7 milioane de dolari.



ADRESA INOVAȚIILOR ESTE TURCIA

În fiecare an se efectuează multe studii în privința creșterii calității și a minimizării pierderilor pentru citricele cultivate în Turcia. În acest context, tehnicile de ambalare sunt urmărite în inovațiile de producție, de la cercetarea științifică și până la studiile AR-GE, inovațiile din toate domeniile sunt urmărite cu strictețe și puse în aplicare. Producătorii asigură recoltarea în timp util a citricelor pentru calitatea optimă, care previne deteriorarea produsului cules și asigură efectuarea ambalării în mod adecvat.

Produsele preferate care au reprezentat cota de 21 milioane de dolari a exporturilor au fost lămâile. În perioada cuprinsă între 28 septembrie 2015 și 31 iulie 2016, înregistrându-se o mare îmbunătățire și indicându-se o creștere de 42% în valoare citricelor exportate, comparativ cu aceeași perioadă a anului precedent. Atunci când sunt luate în considerare aceste valori, se poate vedea mult mai clar cu câtă plăcere sunt consumate de români citricile cultivate și crescute în Turcia. De ce România deține în loc de top privind importul de citrice produse în Turci și de ce preferă să le consume. Cel mai mare factor în aceste preferințe îl joacă fără suspiciuni, calitatea și gustul superior, pe care îl au citricele turcești; țările care nu renunță la citricele de calitate crescute în condiții sănătoase și naturale, preferă în primul rând citricele turcești. *



GREPFRUTUL ESTE UN MIRACOL PENTRU SĂNĂTATE

Grepfrutul este un hibrid cu beneficii nesăbuite asupra sănătății umane, chiar și o singură picătură din acesta, are un efect uimitor de vindecare asupra organismului uman.

De asemenea, faptul că grepfrutul are efecte pozitive și miraculoase asupra sănătății umane a fost deja demonstrat științific. Cu toate acestea, studiile de cercetare continuă asupra acestei minții de aur. Grepfrutul este un fruct ideal mai ales pentru persoanele cu prob lemă de colesterol, care dacă este consumat zilnic ajută la reducerea nivelului de colesterol, aducându-l la normalitate. Sucele de grepfrut băut proaspăt stors întărește sistemul nervos central. Acesta este un excelent remediu naturist atunci când vine vorba de îndepărtarea oboselei fizice și mentale. De asemenea, acesta are nenumărate beneficii, începând cu capacitatea de a ajuta în pierderea greutății, întărirea sistemului imunitar, efectul pe care îl are în refacerea structurii ADN-ului, până la proprietățile de curățare a pielii.

Grepfrutul, conform cercetărilor științifice, mai ales atunci când sunt consumate în timpul micului dejun, s-a observat că îndeplinește o excelentă funcție de substanță care arde grăsimile. Grepfrutul este un aliment ideal în special pentru cei care practică sporturi și fitness, grepfrutul plasându-se pe un loc de top în listă de dietă datorită proprietăților de suprimare a apetitului. Consumarea unei jumătăți de grepfrut sau a unui pahar de suc de grepfrut în fiecare zi, în timpul micului dejun sau în timpul oricărei mese, vă ajută să scăpați de grăsime.

Sistemul nostru imunitar își pierde puterea de refacere în special atunci când avem o viață agitată, stresantă și în timpul lunilor de iarnă, iar din această cauză apar numeroase boli. Cu toa-

te acestea, sistemul imunitar se întărește datorită cantității mari de vitamina C, care este conținută de grepfrut. Astfel, acesta are un rol preventiv și pentru afecțiuni precum guturaiul și răceala.

Grepfrutul conține fibre, vitamina C, potasiu și inclusiv lycopene, acesta fiind sursa principală de nutrienți, care susțin sănătatea inimii. Într-un studiu științific efectuat, s-a arătat că un grepfrutul roșu proaspăt are un efect pozitiv asupra nivelului lipidelor din sânge și în special asupra nivelului trigliceridelor. Datorită conținutului de potasiu care se găsește în structura partenerului inimii, grepfrutului, s-a observat că acesta reduce și riscul bolilor de inimă.

Antioxidanți care se găsesc în structura grepfrutului duc o luptă deschisă împotriva agenților cancerigeni ascunși la nivelul prostatei. Cercetările arată că grepfrutului ajută la regenerarea celulelor deteriorate din cauza cancerului. Conform unei alte cercetări s-a observat că grepfrutul consumat în mod regulat a redus cu 15% nivelul colesterolului rău datorită fibrelor de pectină conținute. De asemenea, referitor tot la reducerea colesterolului rău, s-a observat în special că grepfrutul galben a fost mai benefic în comparație cu grepfrutul roșu.

Caracteristica cea mai uimitoare a grepfrutului din punct de vedere științific, este că acesta conține o componentă care ajută la refacerea structurii ADN-ului și are un efect de refacere. Datorită înaintării în vârstă pot apărea unele modificări în structura ADN-ului. Aceste modificări pot genera unele celule canceroase. Din acest motiv, refacerea ADN-ului este foarte importantă. *



Tonurile citricelor cu inna

Inna, cântăreața româncă de renume mondial își completează frumusețea prin utilizarea îmbrăcămintei și accesoriilor de nuanțe citrice.

Frumoasa cântăreață Inna, a reușit să fie cunoscută în foarte multe țări de pe glob, începând cu debutul ei de cântăreață până la câștigarea premiului pentru cel mai bun artist internațional. În alegerea îmbrăcămintei și a machiajului, atât pentru clipuri cât și pentru ocaziile speciale, aceasta preferă tonuri de portocaliu, de galben lămâi și de greșfrut roz. Inna, în multe în-

registrării de clipuri și fotografii reflectă energia fanilor săi prin utilizarea inclusiv în accesorii a nuanțelor de fructe citrice, energetice, primitoare și calde.

Pentru clipurile cântecelelor din albumul Rock the Roof, Inna a fost înregistrată cântând pe acoperișurile clădirilor din diferite orașe din lume, iar pentru clipurile melodiilor Shinning Star, Inndia și Party Never Ends, aceasta a preferat İstan-

bulul. Acest lucru, precum și dragostea sa pentru Turcia pe care și-o manifestă ori de câte ori are ocazia, au făcut ca clipul pentru melodia Bop Bop să fie realizat tot în Istanbulul al cărui fan este, mai precis în Grand Bazaar. Frumoasa cântăreață nu a abandonat briza citricelor nici în aceste videoclipuri care deja s-au plasat pe un loc de top în lista mondială și care sunt difuzate în mass-media. *



CITRICILE MAGICE

Conținutul de vitamine și de fibre al citricelor delicioase și sănătoase din Turcia, cultivate sub soarele mediteraneean și crescute într-un mod sănătos, fac minuni pentru corpul uman. Din trecut și până în prezent oamenii au obținut o mulțime de produse cosmetice și medicamente beneficiind de cojile, frunzele și fluorescența citricelor, chiar și moda, machiajul și accesoriiile au fost inspirate din culorile și imaginile acestui fruct frumos. Turcia, paradisul citricelor, are o pasiune și iubește acest fruct magic și livrează aceste fructe către consumator în cel mai natural și proaspăt mod posibil.



CITRICILE TURCEȘTI SUNT PARTENERUL TENULUI

Citricile din Turcia cultivate și crescute în mod natural în soarele mediteraneean vă înfrumusețează tenul prin vitamine și ingredientele speciale pe care acestea le conțin.

Secretul pentru o piele frumoasă și sănătoasă constă în consumul necesarului de vitamine. În acest sens, atât pentru sănătatea dvs., cât și pentru tenul dvs., cel mai mare prieten și sprijin îl găsiți în citricele cu „armură de aur”, care sunt de fapt o sursă naturală de vitamine...

În timp ce, cu ajutorul unui regim alimentar sănătos și echilibrat, asimilați în mod regulat vitaminele și mineralele necesare pentru organism, nu uitați că pe cât de importantă este starea dvs. generală de sănătate, tot pe atât de importantă este și sănătatea pielii. Vitaminele și mineralele sunt utilizate pentru producerea fibrelor elastice, pentru flexibilitate și întârzierea formării ridurilor tenului dvs. Cercetările au demonstrat că atunci

când vitaminele și mineralele necesare organismului sunt absorbite prin intermediul digestiv, au fost observate beneficii importante din punct de vedere al tenului, frumuseții și sănătății generale.

Dacă ar fi să facem o mică descoperire cu privire la beneficiile aduse de citrice pielii... De exemplu, sărurile minerale, acizii organici, cum ar fi cel citric și malic, existente în conținutul portocalei, sunt cele mai importante substanțe active în topirea și arderea grăsimilor. Ingredientul activ de grăsimi care se găsește în portocale, accelerează circulația sângelui și cea limfatică subcutanată. Puteți utiliza produse naturale cosmetice din coajă de portocală pentru distrugerea acnelor cauzate din motive cum ar fi mizeria și rezidurile de pe piele sau alimentația ne-

sănătoasă. Pentru aceasta este suficient să amestecați foarte bine coaja de portocală răzuită cu lapte și smântâna de lapte, compoziție pe care o aplicați pe piele... În plus, aceste excelente coji de citrice naturale sunt bogate și în vitamina C care vă ajută la reducerea petelor de culoare închisă existente la nivelul pielii. Petele de piele pot deveni inevitabile mai ales atunci când pielea este expusă la lumina soarelui. Cel mai mare sprijin în privința acestei probleme delicate îl puteți avea tot din partea cojilor de portocale sau lămâi... Vă puteți asigura albirea tenului folosind ca material de peeling portocala uscată la soare sau făcând un peeling din coaja acesteia. De asemenea, ea ajută la reducerea efectelor nocive a razelor UV asupra pielii. Totul nu se termină aici, de asemenea, aveți posibilitatea să utilizați sucul de portocale și lămâii ca tonic, pentru a vă întări și lumina tenul. De asemenea, lămâia are un rol incredibil în absorbția grăsimilor tenului gras și împotriva punctelor negre de pe tenul dvs. Pentru aceasta vă recomandăm să stoarceți câteva picături de zeamă de lămâie pe o bucată de vată și să vă ștergeți tenul înainte de culcare ca și cum a-ți face acest lucru cu un tonic. *



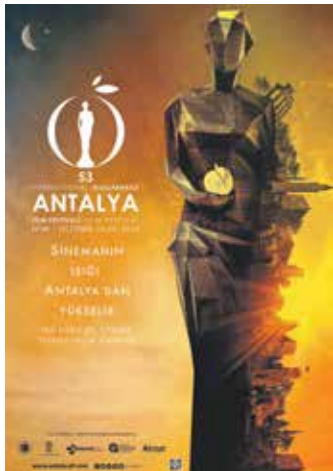
Mandarinele, care odată cu creșterea fluxului sanguin la nivelul pielii vă permit să câștigați o frumusețe naturală, sunt considerate și produsul alimentar cel mai important care vă asigură eliminarea celulelor moarte ale tenului



Unul dintre cele mai renumite festivaluri din lume...

Festivalul Internațional de Film din Antalya, care este cel mai important festival din Turcia a găzduit și în acest an artiști de renume mondial.

Festivalul de Film din Antalya este unul dintre festivalurile de film cele mai înrădăcinate din Europa și Asia, însă în Turcia acesta este cel mai vechi și cel mai lung festival de film. Acesta datează încă din anul 1950. În acest an acesta a fost organizat pentru a 53-a oară între 16 și 23 octombrie 2016. Statueta acordată la tradiționalul festival, statueta lui Venus, a fost integrată în cadrul unei portocale, dobândind un interes enorm din partea populației deoarece portocalele și citricele reprezintă cel mai important produs economic al regiunii. Mai mult decât atât, se preconizează ca Antalya să devină un oraș al industriei cinematografice, nu numai unul de festival local, ci unul de festival internațional. Pentru a crește producția de film în Antalya unde există lumina naturală optimă și platoul natural pentru filmare în Turcia și pentru a transforma Antalya într-una dintre cele mai importante locații din industria filmului, atât din Turcia cât și la nivel mondial, se organizează concursul Fondului de sprijin pentru industria filmului din Antalya. În această competiție se încadrează numai filmele înregistrate în totalitate sau parțial în Antalya, iar câștigătorului i se acordă 100.000 TL. În acest an la competiția Festivalului Internațional de Film din Antalya au fost admise în total 353 de proiecții. Au participat filme din afara Turciei, premiul "Concursul Filmului Internațional de Lung Metraj" fiind de 50 de mii de Euro împreună cu statueta Portocalei de Aur. Gerard Depardieu, unul dintre cei mai iubiți actori ai ecranului



Anamaria Marinca a câștigat premiul BAFTA la categoria de "Cea mai bună actriță".

nului de argint, a fost oaspete la Festivalul de Film din Antalya în acest an. Famosul actor este unul dintre numele cele mai importante ale ecranului de argint, cu o performanță vastă de peste patruzeci de ani, jucând în toate tipurile de film și interpretând toate tipurile

de personaje. Festivalul Internațional Ediția 53 de Film din Antalya a reunit tineri, copii și bătrâni, împreună timp de 8 zile în Antalya. În cadrul Festivalului care este deschis de la 12:00 ziua până la 12:00 noaptea, vizitatorii locali și străini s-au întâlnit în fiecare zi cu o altă surpriză distractivă. Informații detaliate despre festival pot fi găsite pe www.altinportal.org.tr.

"România prezentă la Festival"

Acum trebuie să menționez despre filmele din România care participă de mai mulți ani la Festivalul de Film din Antalya. La cel de al 49-lea Festival Internațional de Film din Antalya, în cadrul rubricii Karlovy Vary East of West, a concurat filmul "Undeva la Palilula" al regizorului român Silviu Purcărete. România a fost ținută în vizor de un film al anilor 60, care redă povestea interesantă a lui Serafim, un medic pediatru proaspăt absolvent, care a fost repartizat într-o localitate în care nu există nici un copil. La festivalul al 50-lea, România s-a alăturat cu filmul intitulat "Când se lasă seara peste București sau metabolism" al lui Corneliu Porumboiu. În acest an la festival a participat filmul românesc "Sieranevada" și „Bacaleurat”. Știați că România a făcut parte din Juriul Concursului Internațional al celui de al 52-lea Festival Internațional de Film din Antalya, juriu alcătuit din șapte nume de lideri în lumea cinematografiei? În juriu a participat Anamaria Marinca, tânăra de succes care s-a lansat în lume din cinematografia României. Anamaria Marinca a câștigat premiul BAFTA la categoria de "Cea mai bună actriță". Filmele în care Marinca joacă sunt urmărite cu interes și de către iubitorii de cinematografie din Turcia. *



REGIUNEA MEDITERANEANĂ ȘI ANTALYA DIN TURCIA NU SUNT NUMAI NIȘTE STELE ALE TURISMULUI ȘI ARTEI CULTURALE, CI DISPUN TOTODATĂ ȘI DE CEL MAI FAVORIT SOL PENTRU CITRICE IUBITOARE DE SOARE.

NO-BAKE CU AROMĂ DE CITRICE

Știți că aveți posibilitatea să faceți deserturi delicioase fără a le băga la cuptor? Pentru aceste minunate prăjituri, bineînțeles că vă trebuie ajutorul citricilor. Cheesecake, biscuiți suculenți cu suc de portocale...



Poftiți la prăjituri, dar vă este prea lene să le preparați? Atunci rețeta practică și delicioasă pe care am pregătit-o și pentru prepararea căreia veți utiliza citrice, este special pentru dvs.! Pentru prepararea acestor delicii nu este necesară utilizarea cuptorului. Pentru a realiza un desert minunat, vă recomandăm să nu renunțați la citricele crescute în Turcia.

Desert de biscuiți cu suc de portocale

Datorită desertului preparat cu portocalele deosebite din zona Mediterană, pe lângă faptul că veți aduce o nota de culoare la masa de seară veți și câștiga admirația invitaților dvs..

Ingrediente

Pentru gelatină

2 pahare de suc de portocale proaspăt stors

2 căni (mici de cafea) și jumătate de zahăr

1 cană (mica de cafea) și jumătate de amidon de grâu

Pentru budincă

1 l lapte

1 pahar mic de zahăr

2 căni (mici de cafea) și jumătate de amidon de grâu

1 lingură de făină

1 cutie de frișcă

1 pachet biscuiți ladyfinger

Puțin lapte pentru a înmuia biscuiții

Adăugați toate ingredientele pentru budincă într-o oală și amestecați-le până când fierb. Luați vasul de pe foc și amestecați din când în când până budinca devine caldă. Atunci când budinca a ajuns în stare caldă adăugați un pachet de praf de frișcă și amestecați circa 5 minute. Înmuiați biscuiții în lapte și aranjați în tavă, după care puneți peste aceștia compoziția de budincă pe care ați pregătit-o și puneți tava în frigider la răcit. Pentru gelatină, după ce ați făcut sucul de portocale proaspăt, adăugați toate ingredientele pentru budincă într-o oală și amestecați-le până când fierb. Luați vasul de pe aragaz și amestecați des până când gelatina se răcește, după care turnați-o peste budinca pe care o scoateți din frigider. Pentru a se răci din nou puneți-le în frigider. După ce le lăsați la frigider până s-au răcit suficient, puteți servi cu plăcere din prăjitura cu delicioasa aromă de portocale. În cazul în care doriți să o decorați, puteți face acest lucru prin adăugarea de bomboane colorate. *

Vitamina C este o cerință pentru fotbaliști!

Jucătorii de fotbal au nevoie să consume meniuri personalizate, adecvate și echilibrate. Fructele citrice sunt cele mai importante elemente nutritive din punct de vedere al echilibrului.

Sportul, așa cum știm cu toții, este un concept foarte vast, existând mii de sporturi diferite, bazate pe diferite zeci de grupe de mușchi. Unul dintre sporturile foarte populare în întreaga lume, putem spune ca este negreșit chiar cel mai popular, este: fotbalul. Fotbalul azi este jucat de peste 250 de milioane de jucători în peste 200 de țări. Într-un sport atât de popular, este greu să poți să fii așa de ușor unul dintre jucători. Jucătorii de fotbal au o activitate dificilă, cu cantonamente care se răspândesc pe tot parcursul anului și trebuie să fie întodeauna foarte disciplinați și să acorde o atenție deosebită nutriției. Din acest punct de vedere, atunci când vine vorba de o dieta sănătoasă și echilibrată, una dintre cele mai importante vitamine de

CELE MAI SĂNĂTOASE, CALITATIVE ȘI NATURALE FRUCTE CITRICE PENTRU CEI CARE PRACTICĂ SPORTUL SUNT CELE VENITE DIN TURCIA.

care au nevoie este vitamina C. De exemplu, portocala bogată în vitamina C este esențială pentru funcționarea normală a organismului. De asemenea, ea ajută la întărirea sistemului imunitar. În cazul în care un jucător de fotbal consumă în mod regulat vitamina C, se reduce riscul de îmbolnăvire și de a nu face față antrenamentelor. În afară faptului că furnizează energie pentru organism, citricele mai asigură și 18 % din necesarul zilnic de vitamina B1. Printre cele mai importante elemente nu-

tritive necesare pentru funcționarea normală a rinichilor se află portocale și mandarinele, care sunt bogate și în potasiu, ceea ce le face un aliment indispensabil pentru jucătorii de fotbal. Studiile efectuate au dovedit că portocalele sunt bune mai ales în reglarea nivelului fluxului sanguin. Astfel, acestea micșorează și riscurile atacului de cord din timpul antrenamentelor grele. Fotbalul care necesită o mișcare continuă și o rezistență ridicată, se află pe primul loc și din punct de vedere al pierderii energiei.

De exemplu, într-o competiție, un mijlocăș alergă în medie aproximativ 10 kilometri, iar un apărător aproximativ 5 kilometri. De aceea jucătorii de fotbal trebuie să acorde o atenție deosebită nutriției atât în timpul antrenamentelor, înaintea competițiilor, cât

și pe tot parcursul vieții sportive active, iar aceștia trebuie să consume alimentele potrivite în timp util și să aibă o dieta completă. Jucătorii de fotbal se hrănesc în principal cu proteine și carbohidrați. De asemenea, pentru ca proteinele animale să poată fi prelucrate eficient în organism, cum ar fi în special cele din ouă și carne, este necesar să consumați suficientă vitamina C. Adică atunci când consumați proteine beți și un pahar de suc de portocale, acesta fiind suficient pentru satisfacerea acestor nevoi. *



Turcia l-a iubit foarte mult. După ce marca golurile, pe tribune răsuna melodia "I Love You Hagi". Acea iubire încă continuă.

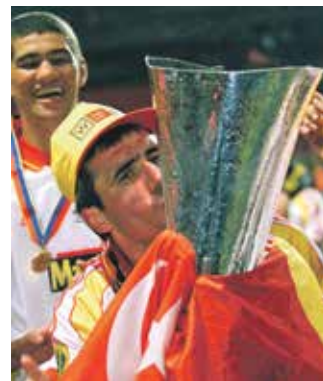
De ce Hagi?

Aceasta a fost întrebarea de reproș adresată lui Hagi de către reporterul turc în timpul meciului, meci în care Galatasaray a învins Arsenal, câștigând Cupa UEFA. Pentru că Hagi a tras un cot apărătorului fundaș Adams al Arsenal-ului și a lăsat echipa singură în timpul prelungirilor.

COSKUN CELIK

Acum haideți să punem această întrebare într-un alt mod. De ce un nume care a jucat timp de 5 ani în Turcia, din 1996 până în anul 2001 este încă atât de iubit? De ce înaintea căutării unui antrenor, el este primul care ne vine în minte, în ciuda faptului că după fotbal acesta a fost de 2 ori director tehnic la Galatasaray? Mai ales că, în cele două experiențe nu a avut succes... De ce se scrie încă pe spatele uniformelor numele lui? De ce când se rostește România în minte vine numele lui?

Hagi s-a despărțit de Barcelona și în timp ce se afla pe cale de a se imbarca în aeronava spre Mexico City, s-a întors din drum și și-a luat bilet pentru Istanbul. Era ca un vis. Maradona din Carpați, Hagi de la Real Madrid sau Hagi de la Barcelona, era acum la Galatasaray. Da, cu



toate că avea 31 de ani și chiar dacă în primele zile acesta a fost descris ca "bătrân", lui Hagi i-au fost suficiente 2 meciuri pentru a se dovedi ce poate Turciei. Fani erau fericiți, Fatih Terim era fericit, dar cel mai important lucru era că Hagi era fericit. După ce Fatih Terim a părăsit fotbalul la Galatasaray în anul 1985, Galatasaray câștigă un dirijor pe terenul de fotbal pentru prima dată. Hagi, în timpul celor 5 ani, nu numai că dirija echipa pe te-

MEHMET ÖZCAN - CORESPONDENTUL GALATASARAY AL ZIARULUI SABAH

"Grație lui Hagi..."

O echipă din Turcia juca finala în Europa, jucătorul nu și-a mai putut controla nervii în timpul prelungirilor, și a fost scos din meci primind cartonaș roșu iar suporteri din tribune și din fața ecranului nu se supără pe el... Această persoană este Hagi. Dacă în tribune se mai strigă și azi cu mândrie "Am fost campioni patru ani la rând, Suntem Regele Europei", motivul principal în acest sens este Hagi.



GÖKMEN ÖZDEMİR - ZIARIST

"Hagi este o legendă!"



În perioada în care Hagi a jucat la Galatasaray eu eram un tânăr ziarist care urmăream îndeaproape Galatasaray-ul. Hagi este o legendă. Susții sau nu susții o echipă din Turcia, dar pe el îl iubești. Hagi este o legendă pentru faptul că în primul rând își respecta munca, oamenii și echipa, acesta nu credea numai în talent ci și în capacitatea de joc a echipei, el juca să câștige. Noi pentru asta îl iubim pe Hagi...

ren atunci când era necesar, dar acesta, în ciuda celor care susțineau că este bătrân, lăsa cu mult în urmă jucătorii tineri ai echipei. Alerga, dădea pase, dădea goluri de neconceput, lupta. Adică făcea orice putea să le treacă prin minte fanilor aflați în tribune sau în fața ecranelor, deci făcea tot ce se așteptau suporterii de la el. Învață limba turcă într-un timp scurt, câștigă simpatia suporterei prin modul modest de viață pe care îl avea, mai mult decât atât, conducea o mașină turcească care poate fi considerată ieftină și care în Turcia nici măcar nu este utilizată. Spectatori l-au iubit foarte mult. Turcia l-a iubit foarte mult. După ce marca golurile, pe tribune răsuna melodia "I Love You Hagi". Acea iubire încă continuă. Dar Hagi? În prezent încă mai utilizează în afara numărului de telefon românesc și un număr de telefon mobil turcesc. Pentru că noi știm că și el iubește Turcia... *



Un colț de rai: Îgneada

Îgneada vă așteaptă să-i descoperiți frumusețea naturală care vă trezește spiritul aventurier din interiorul sufletului dvs...

Turcia este literalmente un traseu perfect pentru călătorii, atât pentru istoricul bogat și culorile culturale, cât și pentru frumusețea sa naturală. Există mai multe puncte populare ale traseului. De exemplu, Istanbulul este unul dintre cele mai frumoase orașe ale lumii, alături de celebra Coastă Mediterană cu marea ei albastră ... Dar desigur că experiența oferită de Turcia vizitatorilor săi nu se limitează numai la acestea. Dacă doriți haideți ca astăzi să ne oprim asupra frumuseții naturale ale unei zone turistice care nu prea este cunoscută de turiști: Îgneada. Unul dintre avantajele acestei destinații este acela că din capitala României până la Îgneada sunt doar 543 de kilometri. Mai mult decât atât, este la numai trei ore distanță de Istanbul. Așa că într-o singură călătorie pot fi incluse și vizitate atât una dintre metropolele lumii, adică Istanbulul, cât și frumusețile naturale din Îgneada. Există și o altă alternativă? Bineînțeles, aceea de a trăi din plin în Îgneada. Sunteți gata să descoperiți acest oraș de coastă fermecător cu plajele sale nesfârșite care se întind pe zeci de kilometri?

Îgneada vă întâmpină cu mirosul de mare în apropierea graniței cu Bulgaria. Aici vă așteaptă o zi liniștită dacă doriți să vă petreceți timpul în acest micuț oraș. Una dintre frumusețile naturale rare care se află în Îgneada sunt pădurile Longoz. Un ecosistem valoros care se găsește doar în trei locuri din întreaga lume vă așteaptă să-l cunoașteți la numai câțiva kilometri de Îgneada. Acest loc este o reminiscență a pădurii tropicale care găzduiește aproximativ 200 de specii diferite de păsări. Diferita în fiecare sezon este frumusețea pădurii Lon-



goz, care este situată chiar lângă mare în partea dreaptă, găzduind trei lacuri. Dacă ați veni la Îgneada în lunile de primăvară ați putea vedea nuferii care împodobesc lacurile. După mersul în zona forestieră alcătuită din copaci înalți și deși, este o adevărată plăcere să ajungi la plaja fără sfârșit. Vă recomandăm să vizitați și Limanköy-ul care se află imediat în apropierea Îgneada-ei. Acesta este un sat cu o vedere superbă la Marea Neagră, sat care a fost înființat în urmă cu aproximativ 130 de ani de către un grup de emigranți din România. De altfel, după ce ați cunoscut acest fermecător sătuc recunoscut pentru restaurantele sale de pe malul mării și plajele frumoase, nu se poate să nu vizitați și Îgneada Feneri. Farul a fost făcut în 1866 și de atunci și până în ziua de azi acesta indică drumul marinarilor pe apele furtunoase ale Mării Negre. *



Așa că într-o singură călătorie pot fi incluse și vizitate atât una dintre metropolele lumii, adică Istanbulul, cât și frumusețile naturale din Îgneada

Acest cartier al Çeşme-ului mai are o caracteristică: este literalmente un paradis pentru surfing



ÇEŞME PARFUMATĂ DE LĂMÂI

Çeşme este stațiunea cea mai populară din ultimii ani, care dispune de o reputație istorică de mii de ani, o mare spectaculoasă și un loc în care nu vei duce dorul unei vieți de divertisment întâlnite în marile orașe. Să descoperim stațiunea Çeşme, cu grădinile ei împodobite cu lămâi și cu străzile parfumate tot de lămâi.

Ce căutați la o vacanță? O istorie culturală bogată sau mâncăruri minunate? Sau în timpul zilei o mare cu un albastru de nedescris, iar în timpul nopții muzică și dans? Există un loc unde puteți avea această combinație, Çeşme. Există multe lucruri care trebuie explorate în stațiunea Çeşme, care a devenit în ultimii ani o destinație de vacanță populară, atât pentru turiștii străini, cât și pentru cei turci. Aici vă puteți întâlni cu casele de piatră pentru oaspeți și cu mirosul de lămâi care se revarsă din fiecare grădină. Lămâile din Çeşme sunt foarte renumite, nu numai deoarece sunt suculente, ci au și un gust delicios care ne lasă o senzație deosebită în gură. În cazul în care în lume există o lămâie pe care o puteți mânca mușcând ca dintr-un fruct, aceasta este cu siguranță o lămâie din Çeşme. Începem turul cu mirosul plăcut de lămâi din Alaçatı. Acesta este locul cel mai popular al Peninsulei Çeşme. Pe străzile din Alaçatı puteți întâlni cele mai faimoase nume din țară, de la cel al vedetelor de cinema și al artiștilor, până la cel al fotomodelor.

Acest cartier al Çeşme-ului mai are o caracteristică: este literalmente un paradis pentru surfing. Alaçatı atrage surferi din toată lumea datorită mării cu vânt continuu. Din acest motiv a început să se vor-

bească despre prezența numelui Turciei în clasamentul mondial al centrelor de surf. Alaçatı este punctul de întâlnire al celor pasionați de surfing și, de asemenea, și-a luat deja locul în clasamentul mondial datorită prelungirii și stabilirii sezonului de surf la 12 luni. Mai ales în lunile septembrie și octombrie, când crește temperatu-

ra maritimă și temperatura aerului scade. Mai mult decât atât, datorită faptului că tot în aceste două luni există și cea mai benefică briză de vânt. Acestea sunt un cadou incredibil pentru cei care iubesc surful. Cei care doresc să navigheze în centrul de surf Alaçatı, chiar și în timpul iernii, au început deja de acum să facă rezervările... *

MERGEȚI NEAPARAT, ÎNCERCAȚI...

Apă de colonie de Lămâi din Çeşme: Aceasta este un cadou superb pe care puteți să-l duceți prietenilor dvs. din România.

Piața din Alaçatı: Nu ratați piața deschisă sâmbăta în Alaçatı.

Dulceață de gumă: Nu vă întoarceți fără să gustați din dulceața, lichiourile și cookie-urile făcute din copaci de gumă care sunt unici și se găsesc numai în această regiune.

Kumru: Kumru este un sandwich specific Çeşme-ului care este și gustos și accesibil la preț. Pentru cel mai delicios kumru din Alaçatı puteți merge la



Kumrucu Hikmet sau în Ilica la Kumrucu Şevki.

Festivalul Plantelor din Alaçatı: Nu ratați festivalul tradițional de plante pentru a gusta din legumele cu frunze verzi specifice Mării Egee, care va avea loc în acest an în perioada 7-8 Aprilie.

Piața Çeşme: Mergeți neapărat în piața care se deschide în zilele de duminică în Çeşme unde puteți găsi orice, de la produse alimentare până la cadouri.



DATORITĂ FAPTULUI CĂ ESTE O ȚARĂ MEDITERANEANĂ ÎNCONJURATĂ DE MARE PE TREI LATURI, TURCIA ESTE ȘI O TARĂ CU CONDIȚII EXCELENTE PENTRU CULTIVAREA CITRICELOR.