



insight

AUGUST - OCTOMBRIE 2019 / AUGUST - OCTOBER 2019



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY

Enjoy your stay!



B

ÎNGHEȚATĂ

BETTY BLUE

fructe din pădurile Bucovinei

e 190ml/120g





Mădălina Mezei
CEO TAROM

TAROM Mission

TAROM este compania națională în care oameni devotați valorifică experiența, tradiția și prestigiul aviației comerciale românești și continuă visul românilor de unire prin zbor. TAROM are misiunea de a construi împreună cu românii punțile de legătură cu familiile, prietenii, școala și afacerile lor, de a-și crea și susține destinul în lume. TAROM înțelege constrângerile și exigențele prezente și viitoare și se angajează să își îndeplinească misiunea în condiții de sustenabilitate, cu grijă și preocupare pentru nevoile pasagerilor săi, cu respect față de angajații și resursele sale, orientat spre viitor și atent la schimbări.

TAROM is the national company where dedicated people capitalise on the experience, tradition and prestige of Romanian commercial aviation, and pursue the Romanian nation's dream of oneness through flight. TAROM has the mission of building, together with Romanians, the bridges to their families, friends, schools and businesses, of creating and supporting its own destiny in the world. TAROM understands present and future constraints and demands, and undertakes to fulfil its mission under sustainability conditions, with care and concern for its passengers' needs, respect for its employees and resources, oriented to the future and mindful of change.

TAROM Vision

Pentru îndeplinirea misiunii sale, TAROM își propune ca într-un orizont de timp de 10 ani, construind cu perseverență și exploatând inteligent avantajele poziționării geografice, prin soluții optime de management, utilizând o flotă modernă și eficientă, oameni devotați și tehnologie performantă, să devină un operator aerian eficient și responsabil, leader regional și alternativa viabilă pentru comunitățile de români de pretutindeni, care oferă conectivitate regională, europeană și intercontinentală și servicii corecte și de calitate.

So as to fulfil its mission, within 10 years, by persistently building and cleverly capitalising on the advantages of Romania's geographic position, through optimal management solutions, by using a modern, effective fleet, dedicated people and high-performance technology, TAROM aims to become an effective, responsible airline, a regional leader and the viable alternative for romanian communities all over the world, providing regional, european and intercontinental connectivity, and fair, high quality services.

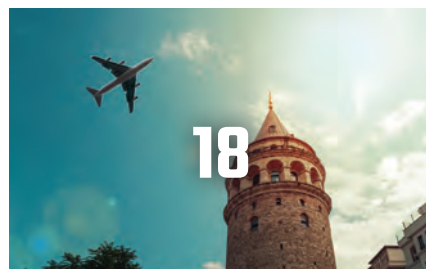


CELE MAI FRUMOASE CASTELE DIN EUROPA
THE MOST BEAUTIFUL CASTLES IN EUROPE

CONTENT
AUGUST - OCTOMBRIE 2019
AUGUST - OCTOBER 2019



ISTANBUL
CASA CELOR TREI IMPERII
HOME OF THE THREE EMPIRES



BRUXELLES, O VACANȚĂ ARTISTICĂ
BRUSSELS, AN ARTISTIC HOLIDAY



BUCĂȚĂRIA CIPRIOTĂ, ADEVĂRATELE
AROME ALE MEDITERANEI
CYPRUS CUISINE, THE TRUE
MEDITERRANEAN FLAVOURS



BELGRAD, O EXCURSIE PLINĂ DE AVENTURĂ
BELGRADE, AN ADVENTURE-FILLED TRIP



SIBIU
CAPITALA WEEKENDURILOR RELAXANTE
THE CAPITAL OF RELAXING WEEKENDS



Join the **Central-Western**
business district in Bucharest!

All-inclusive **class A** offices
London & Oslo office buildings

31,524 sqm GLA

Leasing details:

+40 742 139 900

+40 727 122 022

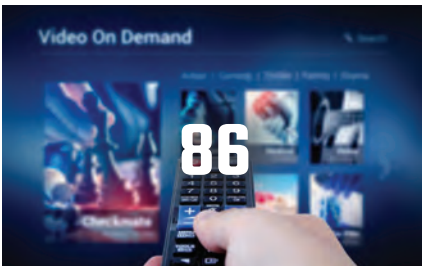
office@semaparc.ro



TAROM
65 DE ANI DE ZBOR ÎN ÎNTREAGA LUME
65 YEARS OF FLYING AROUND THE WORLD



CONSTANTIN CHIRIAC



NOUA ADICȚIE: PLATFORMELE DE VIDEO STREAMING
NEW ADDICTION: VIDEO STREAMING PLATFORMS



KAIAC-CANOE, PENTRU IUBITORII DE AVENTURĂ
KAYAKING AND CANOEING,
FOR ADVENTURE LOVERS



CITY BREAK
TAROM TOURS



Published by
 Cert Info Consult
 office@certinfoconsult.ro
 0040 741 755 124

Foto
 Shutterstock

Printed by
 Tipografia Everest

TAROM
Biroul Publicitate
 Address: 224F Calea Bucureștilor,
 Otopeni, Romania
 Phone: 0040-21 204 12 56
 www.tarom.ro
 www.facebook.com/tarom.ro
 ISSN 1583 - 4964



50-70 RAHMANINOV, BUCHAREST, ROMANIA

RAHMANINOV

RESIDENCE



symphony of living

www.rahmaninovresidence.com

The residence consists of 80 iconic individually designed apartments facing the park, lake or the city, a generous underground parking, a breathtaking lobby of 600 square meters and love for the details are the main lines that take the urban luxury up to the top level.

Meticulously crafted three meters tall units, bright and spacious living rooms, cozy bedrooms and imposing bathrooms, merge into a smile. All-in-house services provided, are enriching your life while wellness, comfort and safety are our concern. Join the symphony of lifestyle!

EXCLUSIVE PRIVATE SALES

15 august - 15 october

contact@rahmaninovresidence.com

+40 766 347 347

Deep Thinking, Garry Kasparov

“Deep Thinking - Where Machine Intelligence Ends and Human Creativity Begins” scrisă de Garry Kasparov, fost campion mondial la șah, este una dintre cele mai reprezentative cărți pentru unul dintre cele mai controversate subiecte ale secolului 21, „oameni versus roboți”. Cu mai bine de 20 de ani în urmă, Garry și-a recunoscut, cu o foarte mare uimire, dar și suspiciune, înfrângerea în fața lui Deep Blue – un computer programat să joace șah. De atunci și până în prezent, autorul de origine rusă și-a dedicat mare parte din cariera sa „parteneriatului” dintre inteligența umană și cea artificială, evidențiind mai degrabă beneficiile de care toți ne-am putea bucura, decât o inevitabilă supremație a roboților asupra oamenilor. O lectură fascinantă pe care o recomandăm celor pasionați de tehnologie și modul în care aceasta va modela viitorul umanității.



“Deep Thinking - Where Machine Intelligence Ends and Human Creativity Begins”, written by Garry Kasparov, former chess World Champion, is one of the most representative books for one of the most controversial topics of the 21st century, “People vs. Robots.” More than 20 years ago, Garry admitted, with great surprise and suspicion, his defeat to Deep Blue - a computer programmed to play chess. Since then, the author of Russian origin has devoted much of his career to the “partnership” between human and artificial intelligence, highlighting the benefits we all can enjoy, rather than an inevitable supremacy of robots over people. A fascinating read we recommend to technology enthusiasts and people curious on how it will shape the future of humanity.

3 filme pe care să nu le ratezi toamna aceasta

Industria Hollywoodiană ne-a obișnuit cu zeci de lansări de filme în fiecare an, unele dintre ele fiind așteptate cu mult entuziasm de către milioane de fani din întreaga lume. Toamna aceasta este la fel de bogată în premiere, iar noi am selectat trei producții care sperăm să te motiveze să mergi la cinema. Prima dintre ele, „Joker”, este un thriller psihologic distribuit de Warner Bros. Pictures, în regia lui Todd Phillips, în care Arthur Fleck (interpretat de Joaquin Phoenix), un comedian mediocru, respins de societate, se transformă într-un criminal cu sânge rece. Următorul pe listă este „Downtown Abbey” o dramă istorică britanică, ce are în centrul acțiunii vizita regală a Regelui George V și a Reginei Maria la moșia renumitei familii Crawley. Filmul este programat să apară pe 13 septembrie în Marea Britanie și pe 20 septembrie în Statele Unite ale Americii. Iar dacă vă era dor de Will Smith, acesta revine într-o nouă producție, „Gemini Man”. Lansarea oficială va avea loc pe 4 octombrie în Statele Unite ale Americii, de către Paramount Pictures, iar intriga este una cât se poate de Science-Fiction: Henry Brogan (interpretat de Will Smith), un asasin de elită, devine el însuși ținta unui spion misterios, care se dovedește într-un final a fi o clonă mai tânără a lui însuși.

3 movies you should not miss this fall

The Hollywood industry has become accustomed to dozens of movie releases each year, some of which are expected with great enthusiasm by millions of fans around the world. This autumn is as rich as ever in premieres, and we have selected three productions that we hope will motivate you to go to the cinema. The first one, “Joker,” is a psychological thriller distributed by Warner Bros. Pictures, directed by Todd Phillips, in which Arthur Fleck (played by Joaquin Phoenix), a mediocre comedian dismissed by society, turns into a cold-blooded killer. The next on the list is “Downtown Abbey,” a historic British drama that has at the heart of the action the royal visit of King George V and the Queen Mary to the estate of the renowned Crawley family. The film is scheduled to appear on September 13 in the UK and on September 20 in the United States. And if you miss Will Smith, he’s back in a new production, “Gemini Man”. The official launch will take place on October 4 in the United States by Paramount Pictures and the intrigue is one of Science-Fiction’s best: Henry Brogan (played by Will Smith), an elite assassin, becomes himself the target of a mysterious spy, who turns out to be a younger clone of himself.



Poftă de aventură?

Zboară oriunde în lume și plătește cu cardul tău de cumpărături în 12 rate fără dobândă de la OTP Bank la cele mai importante categorii de comercianți.

Informații detaliate: www.otpbank.ro • 021 308 57 10

Pentru mai multe detalii despre program consultă Regulamentul pe www.otpbank.ro
DAE 27,95% p.a. a fost calculată presupunând că suma de 5.367 lei a fost acordată pe doi ani, utilizată imediat la începutul contractului și rambursată în 24 plăți lunare egale considerând dobânda anuală aplicată de 24,90%, rată fixă.

Ana Moura, București

Una dintre cele mai îndrăgite interprete de fado din lume revine în România cu un concert extraordinar în luna noiembrie a anului 2019. După o adolescență petrecută pe scene mici din orașele din preajma Lisabonei, cântând în trupe de amatori, în 2003 Ana Moura și-a lansat albumul de debut, "Guarda-me a vida na mão" (Ține-mi viața în mâini). Nici doi ani mai târziu, cântăreața portugheză urca pe scena Carnegie Hall din New York pentru a interpreta cele mai frumoase piese de pe cele trei noi albume ale sale - „Aconteceu”, „Para Além da Saudade”, „Coliseu”, succes urmat apoi de un concert susținut alături de The Rolling Stones și de o colaborare cu Prince, care s-a declarat un fan infocat al artistei.



Ana Moura, in Bucharest

One of the most beloved fado singers in the world comes back to Romania in an extraordinary concert in November 2019. After spending her adolescence on stages in small cities around Lisbon, singing in amateur bands, in 2003 Ana Moura launched her debut album, "Guarda-me a vida na mão" (Hold My Life In Your Hands). Less than two years later, the Portuguese singer was going up on stage at Carnegie Hall in New York to sing the most beautiful songs from her three new albums - „Aconteceu”, „Para Além da Saudade”, „Coliseu”, success that was followed by a concert held next to The Rolling Stones and a collaboration with Prince, who declared his admiration for the artist.

Bucharest Gaming Week

A treia ediție a Bucharest Gaming Week va avea loc în capitală între 4 și 10 noiembrie 2019. După doi ani în care evenimentul a adunat peste 23.000 de participanți, anul acesta, organizatorii săptămânii dedicate jocurilor se așteaptă la o audiență numeroasă, pentru că și programul este unul cu mult mai special. Pasionați de e-sports, gameri, dezvoltatori de jocuri, designeri și mulți alții sunt invitați la Palatul Parlamentului pentru a se întâlni cu cei mai populari streameri și vloggeri din România, pentru a afla ce surprize pregătesc studiourile de game development și pentru a participa la concursuri foarte interesante cu premii pe măsură. Pe scena BGW vor urca iRaphahell (pentru prima dată la Bucharest Gaming Week), jaki, IceManLucky, Werty (unul dintre cei mai apreciați comentatori în limba română de Counter Strike:Global Offensive), zaSami și alți creatori de conținut populari. Timp de șapte zile participanții sunt invitați să ia parte la workshopuri de game design, competiții de League of Legends, Apex Legends, Counter Strike:Global Offensive, Fornite, PUBG și Battlefield 5 și seminarii despre evoluția industriei.



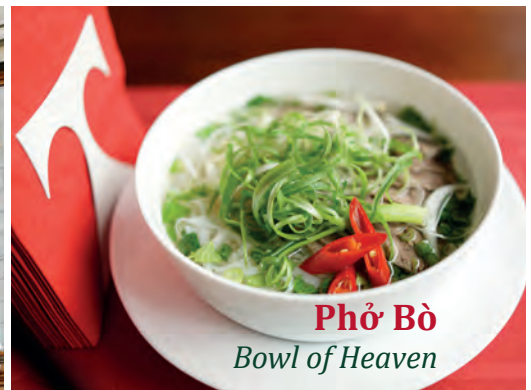
The third edition of the Bucharest Gaming Week will take place in the capital city from 4 to 10 November 2019. Two years after the event gathered more than 23,000 participants, in 2019 the organizers of the week dedicated to games expect an even larger audience because the program is a much more special one. E-sports enthusiasts, gamers, gaming developers, designers, and many others are invited to the Parliament Palace to meet the most popular Romanian streamers and vloggers to find out what surprises game development studios have in store and to participate in very interesting contests with awards. On the BGW stage you will see iRaphahell (for the first time at Bucharest Gaming Week), jaki, IceManLucky, Werty (one of the most appreciated Counter Strike: Global Offensive commentators in Romania), zaSami and other popular content creators. For seven days, participants are invited to take part in game design workshops, League of Legends, Apex Legends, Counter Strike: Global Offensive, Fornite, PUBG and Battlefield 5 competitions and seminars about the evolution of the industry.

Enrique Iglesias, pentru prima dată în Cluj-Napoca

În luna octombrie a acestui an, artistul latino revine în România, de data aceasta la Cluj-Napoca, pentru a-și îndrăgi fanii cu cele mai cunoscute melodii, printre care "Bailamos", „Rhythm Divine” , „Be With You”, „Duele El Corazon”, „Subeme La Radio”, „El Baño”, „Move To Miami” sau „I Do Not Dance (Without You)”. Concertul face parte din turneul „All the hits LIVE”, susținut deja în mai multe orașe importante din Europa, precum Praga, Budapesta, Ljubljana, Oslo, Atena, Copenhaga, Lisabona și Kiev, turneu ce se va încheia la finalul anului. Pentru spectacolul din Cluj-Napoca, fanii sunt așteptați pe data de 29 octombrie, la BT Arena, începând cu ora 20.00. Iar dacă nu v-ați luat încă bilete, vă recomandăm să nu mai amânați foarte mult momentul. Acestea pornesc de la 149 lei și ajung la 399 pentru o experiență VIP, însă locurile sunt limitate. În vârstă de 44 de ani, Enrique Iglesias a vândut peste 170 de milioane de albume și single-uri, fiind câștigătorul a numeroase premii, melodiile lui regăsindu-se luni la rând în topurile Billboard.

Enrique Iglesias, in Cluj-Napoca for the first time

In October this year, the Latino artist returns to Romania, this time in Cluj-Napoca, to enchant fans with the most famous songs, including "Bailamos", "Rhythm Divine", "Be With You" "Due To El Corazon", "Sub Sub Radio", "El Baño", "Move To Miami" or "I Do not Dance (Without You)." The concert is part of the All Hits LIVE tournament, held in many important cities in Europe such as Prague, Budapest, Ljubljana, Oslo, Athens, Copenhagen, Lisbon and Kiev, which will finish at the end of the year. For the show in Cluj-Napoca fans are expected on October 29 at BT Arena starting at 20.00, and if you have not yet picked up tickets, we recommend that you do not delay that very much. The tickets' prices start from 149 lei and reach up to 399 for a VIP experience, and the seats are limited. 44-year-old Enrique Iglesias has sold more than 170 million albums singles, being the winner of numerous awards, his songs being for months on top of the Billboard charts.



Cuisine Vietnamiene Authentique

Find us in Old Town

4 Ion Ghica St., Bucharest, Romania
Tel./SMS/WhatsApp: +40 733 666 666
E-mail: info@toansvietnam.com

Cele mai frumoase castele din Europa



Cine nu și-ar dori să trăiască într-un castel? Epoca modernă ne ține în apartamente mici, urbane în zone aglomerate zi de zi, însă avem voie să visăm la un palat și...cel mai important - avem voie să și vizităm! Am pregătit pentru voi o listă deloc exhaustivă a celor mai frumoase palate din Europa pe care, dacă nu le-ați descoperit până acum, trebuie să le vedeți în următoarele concedii.

Castelul Mont Saint Michel din Franța este o construcție-insulă care găzduiește doar câteva zeci de oameni, dar este vizitată de peste trei milioane de turiști anual. Valurile puternice care îl încojoară îl deconectează adesea

The most beautiful castles in Europe

Who wouldn't like to live in a castle? The modern age keeps us in small, urban apartments in crowded areas every day, but one is allowed to dream of a palace...and most important - is allowed to visit! We prepared a list of the most beautiful castles in Europe that we recommend you to visit if you haven't discovered them yet.

Castle Mont Saint Michel in France is an island-construction



Taste Bucharest!

Bucharest is a city that unveils itself slowly, with each glass of wine, each different taste and every hidden corner.

Come to **VINO Bubbles & Tapas** & **VINO Wines & More** to explore the city through a different, unique experience every night.

On **Tuesday's**, at our **Wine & Summer Cuisine** happening, we cook food inspired from the world's culinary traditions and pair our dishes with the best wines.

Each **Thursday**, our **Chef's Evening** event hosts some of the brightest Romanian chefs, who come to cook guided only by their inspiration and appetite, with the tasting menu complemented by a fresh selection of Romanian or foreign wines.

Monday to Saturday, we party on anything from rock to swing to fado.

Stop by VINO Bubbles & Tapas or VINO Wines & More, in the heart of the new & upcoming Bucharest.

Open Monday to Saturday from noon to midnight.


VINO Wines & More

Mihai Eminescu 71
+40 799 944 999

VINO Bubbles & Tapas

Iancu de Hunedoara 54 B
+40 799 772 222

 vino.moments

 VINOwinesRO



de continent, dar mergeți fără grijă să descoperiți un loc unic în lume, parte din patrimoniul UNESCO.

Întrebam cine ar vrea să locuiască într-un castel? Cel puțin cele peste 500 de persoane care locuiesc și lucrează în castelul Windsor din Marea Britanie, ceea ce îl face să fie cel mai mare castel locuit din lume. Acesta este și una dintre reședințele pentru familia regală încă din secolul al XI-lea când a fost construit devenind și cel mai vechi castel locuit din Europa. Castelul Windsor este locul preferat pentru weekend al reginei.

Castelul Segovia din Spania este un castel de piatră ridicat pe un deal abrupt în secolul al XII-lea pentru a servi drept fortăreață în vreme de război. De-a lungul timpului acesta a devenit palat regal, închisoare și academie. Fanii Disney vor observa cu siguranță de unde s-au inspirat creatorii Cenușăresei atunci când au conceput castelul din poveste. La distanță mică de Lisabona se află boemul oraș Sintra care este umbrat de castelul Pena, o explozie de culoare și voieșie - un castel cum nu am mai întâlnit nicăieri în lume. Nuanțele de albastru, galben și roșu electrice, temperate de verdele puternic al grădinilor ce îl înconjoară, fac orice vizită o experiență de neuitat.

Și pentru că am adus vorba de verdeț, aflați că în inima pădurii Eltz din Germania se află un castel magic: Burg Eltz. O construcție medievală cu turnuri aprige care taie văzduhul și ziduri groase de apărare care încă rezistă cu dârzenie din secolul al XII-lea.

Încheiem această listă nedrept de scurtă cu încă două recomandări: castelul din Praga, unul dintre cele mai vechi din lume și cu Chateau de Chenonceau, poate cel mai frumos dintre castelele de pe valea Loirei.

that hosts just a few tens of people, but is visited by over three million tourists every year. The strong waves that surround it sometimes disconnect the castle from the continent, but do not worry about that when you go discover an unique place in the world, which is also part of the UNESCO heritage.

We were asking who would want to live in a castle? At least the over 500 people who work and live in the Windsor Palace in Great Britain, which makes it the largest inhabited castle in the world. This is one of the royal family residences since the 11th century when it was built, thus making it the oldest inhabited castle in Europe also. The Windsor is the favorite weekend place for the queen.

Segovia Castle in Spain is a stone castle built on top of a steep hill in the 12th century to serve as a fortress in times of war. Along the years it has become a royal palace, a prison and also an academy. The Disney fans will definitely notice where Cinderella's creators got their inspiration from when they drew the castle in the story.

Not far away from Lisbon you will find the bohemian city of Sintra shadowed by Pena castle, a colorful and joyful explosion - a castle like no other in the world. The shades of blue, yellow and electric red are tempered by the strong greenery surrounding it, which transforms everything into an unforgettable experience.

And since we mentioned greenery, know that in the heart of the Eltz forest in Germany there is a magic castle: Burg Eltz. A medieval building with angry towers that cut through the sky and thick defense walls that have resisted bravely since the 12th century.

We finish this unfairly short list with two more recommendations: the Prague Castle - one of the oldest in the world and Chateau de Chenonceau, perhaps the most beautiful palace in the Loire Valley.

CEO Selgros CASH & CARRY, Robert Hellwagner:

Un expat nu se simte singur sau izolat în România

Executivul austriac Robert Hellwagner a devenit CEO al Selgros România din vara anului trecut și locuiește în Brașov de doi ani, după alți 17 petrecuți în Austria. Cum se vede România în ochii unui expat, aflăm din următorul interviu.

Domnule Hellwagner, care este vederea dumneavoastră panoramică asupra României?

Așa cum știți, locuiesc de doi ani în România, iar ceea ce am găsit aici au fost oameni frumoși, cu inima deschisă, un mediu sigur și frumusețea naturii. Diversitatea, în mod special, a fost evidentă de la început. Minunate orașe mari și mici, cu centre istorice, frumusețea Deltei Dunării și munții din Transilvania arată bogăția și varietatea României. Ca austriac, am recunoscut o mulțime de asemănări cu țara natală. Privesc România ca țară care oferă multe ocazii investitorilor străini. Multe piețe au un potențial în creștere în comparație cu alte țări. Salariile din ce în ce mai mari oferă oamenilor mai multă libertate pentru consum, ceea ce oferă oportunități de creștere și în retail. Cred că România va fi în viitor și mai atractivă, atunci când proiectele din infrastructură pe termen lung, în special în transporturi, vor fi realizate.

Ce v-a atras cel mai mult atenția atunci când ați pășit pe țărâm românească?

Am fost foarte impresionat de la început de prietenia și deschiderea colegilor și a persoanelor pe care le-am cunoscut. Nu am experimentat nici un șoc cultural, din contră, am simțit de la bun început că mă regăsesc acasă. Pentru a mă familiariza cu specificul României și al românilor, am călătorit mult în primele luni. În afară de stilul foarte sportiv de a conduce în trafic, cu care nu eram obișnuit, am descoperit că în multe orașe poți experimenta un stil de viață cosmopolit, ca în orice alt mare oraș occidental. Se poate observa acest lucru din obiectivele turistice, oportunitățile sportive, centrele comerciale sau viața de noapte din baruri și restaurante.

Cum apreciați cultura și ospitalitatea românilor față de străini?

Un expat nu se simte singur sau izolat în România. Sigur, depinde și de propriul comportament. De principiu, românilor le place să comunice pe diverse teme, așa că veți găsi întotdeauna o modalitate ușoară de a intra în contact cu oamenii. În majoritatea cazurilor, diferențele de limbă nu sunt o problemă, dar chiar

dacă ar exista, va fi întotdeauna o altă persoană dispusă care oferă sprijin.

Ce le-ați recomanda, în calitate de expat, prietenilor dumneavoastră care doresc să viziteze România?

Unii dintre prietenii mei m-au vizitat deja. Iar concluzia este: planificarea unui timp mai îndelungat pe viitor pentru vizită. Țara este mare, mult mai mare decât Austria și există multe lucruri de descoperit: de la drumetii în orașe frumoase, la numeroasele mănăstiri și munții din vest, până la Delta Dunării sau petrecerile la Marea Neagră. Nemaivorbind despre frumoasele podgorii în care se pot gusta struguri românești speciali precum Feteasca Neagră, tipici pentru România și care se găsesc, mai ales, aici. Pe lângă tradiții, precum mâncărurile, muzica și dansurile locale, România este, de asemenea, țara legendelor și miturilor. Dracula și Transilvania ies în evidență și sunt cunoscute în întreaga lume.

Cum comparați cultura austriacă cu cea românească?

Dacă e să comparăm, vom găsi o mulțime de asemănări, dar și unele diferențe. Cultura austriacă este, de asemenea, un mix între diversele culturi din vest și est, survenite, în principal, din cauza monarhiei și a Cortinei de Fier. Diferențele sunt, în principal, în intensitatea modului în care sunt trăite unele aspecte. Valorile familiei sunt foarte puternice în România. De asemenea, din motive istorice, românii sunt mai flexibili și mai adaptabili în obținerea rezultatelor bune în comparație cu cetățenii din vestul Europei. În plus, merită menționat că și între marile regiuni din România veți găsi diferențe de atitudine și comportament, la fel ca în Austria, unde locuitorii din Viena și Tirol, de exemplu, au o cultură diferită. În orice caz, am învățat să nu compar naționalități, regiuni sau confesiuni. Apreciez persoanele credibile și prietenoase, indiferent de unde provin.

Locuiți în Brașov. Credeți că orașul poate atrage mai mulți turiști în viitor?

În opinia mea, multe regiuni din România, și în special Brașovul, sunt deja puncte de interes pentru turiști. Punctele forte ale acestui oraș sunt în mod cert frumusețea naturii, munții, stațiunile de schi din jur și stilul de viață al unui oraș modern combinat cu rădăcini și influențe istorice. Poziția sa geografică din mijlocul țării este, de asemenea, un avantaj pentru a face excursii scurte în alte locații. Pentru a deveni și mai atractiv ar fi nevoie de îmbunătățiri ale infrastructurii. Din ce știu, există planuri pentru construirea unui aeroport în Brașov. Acest lucru ar ușura accesibilitatea destul de mult. Există, de asemenea, investiții permanente în hoteluri pentru a crește gradul de capacitate. Având în vedere toate acestea, sunt sigur că pe viitor, Brașovul va deveni un magnet intensiv pentru turiști.

Cum poate Selgros să ajute la dezvoltarea gastronomiei românești?

Selgros contribuie în ultimii ani la dezvoltarea gastronomiei românești prin furnizarea de produse și servicii de înaltă calitate. Scopul nostru a fost și este să-i inspirăm pe toți cei care se ocupă de bucătăria românească atât de variată. Prin urmare, ne vom concentra și în viitor pe calitatea cărnii, peștelui, fructelor și legumelor, extinzând sortimentul nostru pentru a acoperi tendințele și nevoile clienților. În plus, pe lângă concursul nostru de gătit „Arena Bucătarilor” și de emisiunea TV, oferim gastronomilor și bucătarilor noștri masterclass-uri speciale, menite să-i susțină în dezvoltarea continuă a abilităților, iar pentru toate acestea cooperăm cu cei mai buni profesioniști din țară.



Acum e momentul

Americanii au un colind care spune despre Crăciun că este cea mai frumoasă perioadă a anului. Mi-aș dori, pe această cale, să îi contrazic. Lunile în care vara se îngână cu toamna, când zilele ne mistuie de căldură, iar serile ne zburlesc pielea sub clarul de lună plină sunt cele mai frumoase din fiecare an. August este luna în care descoperim destinații noi, în care râdem, povestim și pierdem ore în șir cu picioarele în apă, privind la nesfârșitele întinderi de albastru ale mărilor. Sunt acele zile în care nimic nu ne poate atinge și totul e așa cum ne-am dorit.

Septembrie este despre nou, despre început, despre energie și vitalitate pentru că acum, întorși cu forțe proaspete la birou sau școală, putem face orice, putem muta munții. Octombrie are un farmec aparte, niciodată la fel, niciodată previzibil, care ne amintește că timpul nu are mereu răbdare și că finalul de an se apropie și că mai creștem puțin, dar asta nu înseamnă că nu putem să fugim din când în când să ne retrăim copilăria alergând prin frunzele multicolore desprinse de pe copacii acum golași. Trei luni care se simt ca o viață de om. Dar cu siguranță cele mai frumoase din an.

Așa că nu mai așteptați și nu vă temperați dorința de plecare, de a porni un proiect nou, de a lua o pauză, de a vă retrăi copilăria. Orice simțiți că vă cere sufletul, acum e momentul.

Vacanță frumoasă!

Now is the time

Americans have a carol that says about Christmas that it's the most wonderful time of the year. I would like to take this opportunity to contradict them. The months when summer dances with autumn, when the days overwhelm us with heat and evenings when the chills rumple our skin under the clear full moonlight are the best of each year. August is the month when we discover new destinations, when we laugh, we tell stories and we waste hours on end, with our feet in the water, looking at the endless seas of blue. These are the days when nothing can touch us and everything is exactly how we want it.

September is about novelty, about beginnings, about energy and vitality because it is now when, back with fresh strength in the office or at school, we can do anything, we can move mountains. October has its own charm, never the same, never predictable, that reminds us that time isn't always patient with us and the end of the year is near and we will grow older, but this does not mean we cannot runaway from time to time to relive our childhood stampeding through the multicolored leaves fallen from the now skinny trees. Three months that feel like a lifetime. But definitely the most beautiful months of the year.

So do not wait any longer and do not tamper with your desire to leave, to start a new project, to take a break, to relive your childhood. Anything your soul desires, now is the time.

Have a great holiday!



TRAVEL

28

44

52

18

36



Istanbul

CASA CELOR TREI IMPERII
HOME OF THE THREE EMPIRES



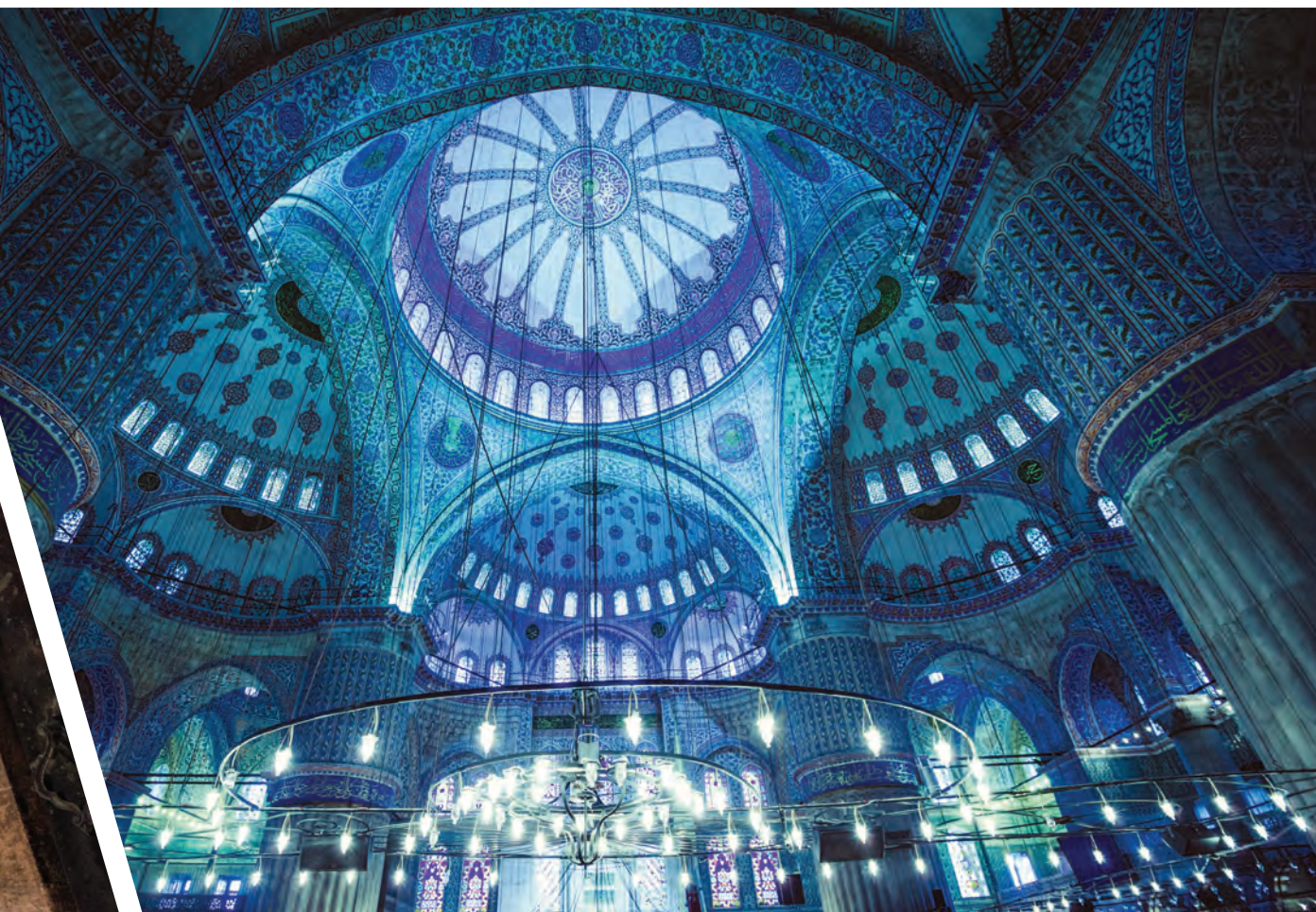


Secole de istorie vă așteaptă în orașul de pe malurile Bosforului. Fondat în secolul al VII-lea î.e.n. sub numele Byzantium, Istanbul a crescut de-a lungul secolelor, devenind unul din cele mai importante orașe din lume. Astăzi atrăgătorul oraș de la întâlnirea celor două continente vă așteaptă cu mai multe milenii de istorie și arhitectură, dar și cu o cultură modernă și vie ce face legătura între civilizații. Istanbul e un oraș mare și extrem de divers. Asta înseamnă că are de oferit câte ceva pentru fiecare călător, dar și că e imposibil de văzut totul într-un singur sejur. Vizitatorii trebuie să-și planuiască timpul cu grijă pentru a obține tot ce doresc.

Pentru cei care sunt pentru prima dată în orașul sultanilor o vizită la Hagia Sophia e obligatorie. Cea mai importantă catedrală a Imperiului Bizantin timp de nouă secole, cea mai importantă moschee a imperiului otoman timp de încă cinci, Hagia Sophia este astăzi un muzeu impresionant. Din 1935 milioane de vizitatori au vizitat acest loc pentru a vedea mozaicurile, ceramica și caligrafia unică-n lume. După o asemenea vizită, veți avea nevoie de o mică pauză așa că vă

Centuries of history await in the city on the shore of the Bosphorus. Established in the 7th century BC as Byzantium, Istanbul has grown over the centuries, becoming one of the most important cities in the world. Today, the attractive city found at the meeting point of two continents awaits with several millennia of history and architecture, as well as a modern, living culture that connects civilisations. Istanbul is a large, extremely diverse city. This means it has something for every traveller, but also that you can't see everything on a single holiday. Tourists should plan carefully to make sure they get everything they want.

For those who are visiting the sultans' city for the first time, Hagia Sophia is a must-see. The most important cathedral of the Byzantine Empire for nine centuries, the most important mosque of the Ottoman Empire for another five, Hagia Sophia is now an impressive museum. Since 1935, millions of visitors have come to this place to see the mosaics, the ceramics and the calligraphy that cannot be found anywhere else in the world. After such a visit, you will need a short break, so we recommend you



recomandăm să mergeți peste drum, unde se află faimosul Pudding Shop, restaurantul unde se întâlneau hipioții vestici aflați în drum spre Nepal sau India.

Tot în apropierea Hagia Sophia se află marele bazar din Istanbul, unde puteți avea parte de o experiență inedită de shopping. Un punct important de comerț încă din secolul al XV-lea Marele Bazar este astăzi o piață colosală, cu peste 5000 de magazine întinse pe 60 de străduțe și alei. Bazarul nu este doar un templu al comerțului, ci un întreg microcosmos, cu peste 250.000 de vizitatori pe zi, cu cafenele, restaurante și băi.

Hagia Sophia nu este singura clădire impresionantă obligatoriu de vizitat. Moscheea Sultan Ahmed, cunoscută ca Moscheea Albastră datorită plăcilor ceramice ce îi acoperă pereții interiori nu a fost transformată într-un muzeu ca sf. Sofia. Deși e un monument unic în lume, Moscheea Albastră e în continuare un lăcaș de cult în uz și trebuie să aveți grijă când o vizitați, îmbrăcându-vă corespunzător (pantaloni lungi, șaluri pentru femei) și să fiți respectuoși cu cei aflați acolo pentru rugăciuni.

cross the street and head into the famous Pudding Shop, the restaurant where all Western hippies used to meet on their way to Nepal or India.

Close to Hagia Sophia there is also the Grand Bazaar of Istanbul, where you can have a novel shopping experience. An important trade hub since as early as the 15th century, the Grand Bazaar is now a colossal market with over 5000 shops spread on 60 streets and alleys. The bazaar is not just a temple of commerce, but an entire microcosm, with over 250,000 visitors every day, cafés, restaurants and baths.

Hagia Sophia is not the only impressive building you must visit. The Sultan Ahmed Mosque, also known as the Blue Mosque due to the ceramic tiles covering its interior walls, was not turned into a museum like Hagia Sophia. Although it is a one-of-a-kind monument, the Blue Mosque is still a functional place of worship, so you must be careful and dress appropriately when you visit it (long trousers, scarves for women), and be respectful to those who are there to pray.



Dacă traversați podul Galata de la Moscheea Albastră veți descoperi unul dintre cele mai faimoase cartiere din Istanbul. Aflat pe țărmul de nord al Cornului de Aur, golful ce împarte orașul în două, cartierul Galata nu a fost dintotdeauna în inima Istanbulului. Cetatea medievală cu același nume, construită ca o colonie genoveză fortificată încă din secolul al XIII-lea a devenit, după căderea Constantinopolului una din principalele căi de apărare ale orașului. Celebru lanț peste Bosfor, folosit pentru a proteja orașul de invazii nautice își avea capătul în cetate. Astăzi principalul obiectiv turistic este turnul Galata, ce oferă niște priveliști spectaculoase peste tot golful Istanbul. Folosit până acum 60 de ani ca foisor de foc, turnul este astăzi deschis publicului.

Dacă nu vă puteți sătura de mare, un tur al Bosforului poate fi o după-amiază perfectă petrecută pe ambele maluri ale strâmtorii. Turul durează aproape jumătate de zi și vă arată Istanbulul de la nivelul mării, dar poate fi destul de obositor. Dacă preferați un tur mai relaxant puteți lua feribotul din oraș până la Insulele Prințului din Marea Marmara. Un grup de nouă mici insule aflate în apropierea orașului sunt locul unde mulți localnici

If you cross the Galata Bridge from the Blue Mosque you will discover one of the most famous neighbourhoods in Istanbul. Located on the northern shore of the Golden Horn, the gulf that splits the city in two, Galata neighbourhood hasn't always been in the middle of Istanbul. The medieval citadel bearing the same name, built as a fortified Genoese colony in the 13th century, became one of the main ways to defend the city after the fall of Constantinople. The famous bridge across the Bosphorus, used to protect the city against naval invasions, ended in the citadel. Today, the main tourist attraction is Galata Tower, which offers spectacular views of the entire Gulf of Istanbul. Used until 60 years ago as a fire lookout tower, today it is open to the public.

If you can't get enough of the sea, a Bosphorus tour can be a perfect afternoon spent on both sides of the strait. The tour lasts about half a day and shows you Istanbul from the sea level, but it can be quite exhausting. If you prefer a more relaxing tour, you can take the ferry from the city to Princes' Islands in the Sea of Marmara. A group of nine small islands close to the city is the place where many locals spend their weekends. Almost without cars,

CHIC



AT THE OFFICE

DAMES

Cine spune că ținutele de birou trebuie să fie monocromatice ori prea formale? Reinventează-ți stilul cu **DAMES PREMIUM COLLECTION**, disponibilă pe www.dames.ro și alege articole vestimentare fabricate în România, croite la cele mai înalte standarde de calitate, din țesături rezistente și durabile.

Dames.ro este noua ta destinație de modă online, alegerea femeilor care apreciază piesele vestimentare realizate cu migală, sârguință și dedicare în România, din dragoste pentru românce. Pe www.dames.ro vei găsi ținute pentru birou, dar și de ocazie, realizate din materiale calitative, cu finisaje premium, în culori și croieli inspirate de tendințele de podium, realizate de o echipă de peste 190 de stilști, modelieri și croitori români.

Te așteptăm pe www.dames.ro cu o ofertă specială: **30% DISCOUNT** la prima comandă în magazinul nostru online.

Fă o poză la codul galben **#ZBORCUDAMES** și trimite-o pe Facebook sau Instagram pe pagina Dames Moda printr-un mesaj, iar la plasarea comenzii pe site-ul nostru folosește codul de cupon **#ZBORCUDAMES**.

Vei primi reducerea automat! Campania este valabilă în perioada 15 august-15 octombrie 2019.



Cele mai inspirate idei de cadouri, cu o împachetare premium și livrare specială pentru persoanele dragi din viața dvs. - doar la un click distanță, pe www.dames.ro.
The most inspired gift ideas, with a premium packaging and special delivery for your loved ones - just a click away, on www.dames.ro.

Who says office outfits need to be monochromatic or too formal? Reinvent your style with **DAMES PREMIUM COLLECTION**, available at www.dames.ro and choose clothing made in Romania, tailored to the highest quality standards, from long-standing, comfortable and durable fabrics.

Dames.ro is your new online fashion destination, the choice of women who appreciate garments made with craftsmanship, diligence and dedication in Romania, out of love for the Romanian women. On www.dames.ro you will find office looks, but also outfits for different occasions, made of high quality materials, with premium finishes, in colors and designs inspired by the podium trends, made by a team of over 190 Romanian designers, modelers and tailors.

F We are waiting for you on www.dames.ro with a special offer: **30% DISCOUNT** on your first order in our online store.

Ă Take a picture with the yellow code **#ZBORCUDAMES** and send it to Facebook or Instagram to the Dames Moda page through a message, and when placing the order on our website use the coupon code **#ZBORCUDAMES**.

O You will receive the discount automatically!
Z The campaign is valid from August 15 to October 15, 2019.

Ă



DAMES

#ZBORCUDAMES

 [damesmoda](https://www.instagram.com/damesmoda)

 [damesmoda](https://www.facebook.com/damesmoda)

 www.dames.ro

își petrec weekendurile. Aproape lipsite de mașini, dar cu multă vegetație, biciclete și locuri de plajă, – insulele Prințului sunt o ocazie de a vedea ce fac localnicii în timpul liber.

Dacă în schimb vreți să vă exersați talentul pentru negociere și bazarul nu vă oferă ce căutați, apoi îndreptați-vă spre Istiklal Caddesi, Faik Paşa Caddesi sau Cukurcuma Caddesi – câteva dintre străzile unde puteți găsi antichități și alte chilipiruri. Pe de altă parte Bagdat Caddesi sau Abdi Ipeci Caddesi sunt străzile pe care trebuie să le vizitați dacă sunteți în căutare de modă rafinată și produse de lux.

Pentru pasionații de istorie o vizită la Istanbul nu poate fi completă fără un drum la palatul Topkapi. Construit începând cu 1459, Topkapi a fost reședința Sultanilor Otomani secole la rând, locația haremului imperial și locul unde se întrunea consiliul imperial condus de Vizir în numele sultanului. Palatul e deschis publicului aproape în fiecare zi a anului, dar este întotdeauna extrem de aglomerat, cu mii de turiști perindându-se pe coridoarele sale. Pentru o experiență mai puțin aglomerată dar comparabilă, palatul Dolmabahçe vă așteaptă în cartierul Beşiktaş. Construit într-un stil cu puternice influențe europene, Dolmabahçe a fost ultimul palat imperial al imperiului Otoman. Merită vizitat atât pentru panorama spre oraș, dar și pentru a vedea cum a evoluat stilistic imperiul între perioada imperială și cea târzie, cu tranziția spre republică.

Prins între două continente, Istanbul este una dintre marile capitale gastronomice ale lumii cu influențe puternice din ambele regiuni. Mâncarea e un element cultural esențial în acest loc, fie că vorbim de celebrul pește în pâine, snack-ul favorit al fiecărui localnic, de șiskebab baroc, în crustă de fistic sau de mâncare demnă de stele Michelin. Călătorii gurmanzi nu pot părăsi Istanbulul fără o oprire la Mikla, restaurantul haute-cuisine a lui Mehmet Gurs ce servește mâncare rafinată și cocktailuri spectaculoase pe una din cele mai frumoase terase din oraș. Iar dacă terasa

but full of greenery, bicycles and beach spots, Princes' Islands are an opportunity to see what locals do in their spare time.

If you would like to give bargaining a try and the bazaar doesn't have what you are looking for, then head to Istiklal Caddesi, Faik Paşa Caddesi or Cukurcuma Caddesi – some of the streets where you can find antiques and other bargains. On the other hand, Bagdat Caddesi or Abdi Ipeci Caddesi are the streets you should visit if you're looking for refined fashion and luxury products.

For history lovers, a trip to Istanbul cannot be complete without a visit to Topkapi Palace. Built since 1459, Topkapi was the residence of Ottoman sultans for centuries on end, the location of the imperial harem and the meeting place of the imperial council led by the vizier on behalf of the sultan. The palace is open to the public almost every day of the year, but it is always extremely crowded, with thousands of tourists walking along its corridors. For a less crowded experience, but just as impressive, Dolmabahçe Palace awaits in Beşiktaş neighbourhood. Built in a style with strong European influences, Dolmabahçe was the last imperial palace of the Ottoman Empire. It is worth visiting both for the view of the city, and to see how the empire has evolved from a stylistic point of view between the imperial and the late periods, when it became a republic.

Caught between two continents, Istanbul is one of the largest food capitals of the world, with strong influences from both regions. Food is an essential cultural element here, whether we speak of the famous fish in bread, every local's favourite snack, the Baroque shish kebab in pistachio crust, or food worthy of Michelin stars. Foodie travellers can't leave Istanbul without stopping by Mikla, Mehmet Gurs' haute cuisine restaurant that serves refined food and spectacular cocktails on one of the most beautiful terraces in the city. And if that is

Zboruri TAROM spre Istanbul / TAROM Flights to Istanbul

📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Istanbul				
8:35	9:50	1,2,3,4,5,6,7* (25.07.2019-26.10.2019)	RO 261	318
16:25	17:40	1,2,3,4,5,6,7* (25.07.2019-26.10.2019)	RO 263	318
Istanbul - București				
10:40	11:55	1,2,3,4,5,6,7* (25.07.2019-26.10.2019)	RO 262	318
18:35	19:50	1,2,3,4,5,6,7* (25.07.2019-26.10.2019)	RO 264	318

(*) 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.



BOSCH

Tehnică pentru o viață

Control foarte simplu de la distanță.

Funția Home Connect are grijă ca spălatul rufelor să nu îți acapareze viața. Noile mașini de spălat rufe pot fi programate și monitorizate de la distanță, chiar prin telefon. Astfel, tu deții controlul complet.

Descoperă mai multe pe www.home-connect.ro
și urmărește-ne pe [f/BoschHomeRomania](https://www.facebook.com/BoschHomeRomania)





nu e îndeajuns, o scurtă călătorie cu liftul vă duce pe terasa de pe acoperișul hotelului Marmara Pera, pentru una dintre cele mai spectaculoase priveliști de pe ambele maluri ale Bosforului, într-o atmosferă viaie de club-lounge.

Nu în ultimul rând, Istanbulul este o veritabilă capitală a vieții de noapte. Fie că vreți să petreceți la malul mării (Ruby, Sortie), în inima orașului (Klein, Jolly Joker) sau la înălțime (360) Istanbul are cluburi pe toate gusturile. Zone precum Beyoglu sau Beşiktaş sunt de-a dreptul faimoase pentru varietatea localurilor și rezistența petrecăreților și muzica nu se oprește până în zori. Un lucru poate bine de ținut minte și în momentul în care vă alegeți cazarea, marea majoritate a hotelurilor din zona Taksim, de exemplu, fiind în apropierea unui club, restaurant sau bar zgomotos, dacă nu chiar mai multe.

Istanbul, cu ale sale monumente arhitectonice milenare, cu viața de noapte spectaculoasă și peisajele sale superbe este o destinație turistică de peste două mii de ani. Deci nu ratați șansa de a vizita capitala monumentală a trei imperii și de a experimenta o atmosferă cu adevărat orientală.

not enough, an elevator takes you to the terrace on top of Marmara Pera Hotel, for one of the most spectacular views on both sides of the Bosphorus, in a lively club lounge atmosphere.

Last but not least, Istanbul is a true nightlife capital. Whether you want to party by the sea (Ruby, Sortie), in the heart of the city (Klein, Jolly Joker), or up above (360), Istanbul has night clubs for everyone. Areas like Beyoglu or Beşiktaş are famous for the variety of pubs and clubs and the partygoers' stamina, and the music only stops at dawn. One thing to remember when you choose your accommodation is that most hotels in the Taksim area, for instance, are close to noisy nightclubs, restaurants or bars.

Istanbul, with its millennia-old architectural monuments, its spectacular nightlife and gorgeous landscapes, has been a tourist destination for over two thousand years, so don't miss the chance to visit the tremendous capital of three empires and experience truly Oriental atmosphere.

London, Paris, New York... BUCHAREST
Professionalism knows no boundaries.

DentalMed
Luxury Dental Clinic



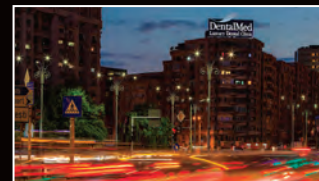
Un NOU CONCEPT în Medicina Dentară: ONE STAGE SURGERY

Pacienții zilelor noastre se tem deseori de vizita la medicul stomatolog. Unul din principalele motive îl reprezintă frica ședintelor interminabile, timpul de așteptare și durata tratamentelor. Dorind să depășească acest obstacol, dr. Dragoș Popescu, specializat în implantologie și chirurgie parodontală, general manager al DentalMed Luxury Dental Clinic, a dezvoltat și implementat cu succes conceptul "ONE STAGE SURGERY".

Stabilirea Planului de Tratament Personalizat se realizează prin evaluarea clinică și radiologică a pacientului. Investigațiile radiologice sunt realizate în cadrul clinicii, care dispune de cea mai performantă aparatură pentru imagistică dentară, Computer Tomograful Veraviewpocs 3D, aparținând producătorului japonez MORITA. Odată stabilite fazele tratamentului, intervențiile chirurgicale aplicate prin conceptul "ONE STAGE SURGERY" deschid de obicei suita tratamentelor restaurative. Echipa medicală formată din 25 de medici specializați în chirurgie maxilo facială, implantologie, parodontologie și estetică dentară reabilitează chirurgical

într-o singură intervenție întreaga cavitate bucală. Ședința de tratament „ONE STAGE SURGERY” poate dura de la 1 ora până la câteva ore, în funcție de complexitatea cazului. Pe întreg parcursul intervenției chirurgicale pacientul este sub efectul sedării intravenoase (i.v. sedation), care asigură confort și siguranță sporită pacientului în timpul operației. Medicii anesteziști monitorizează permanent pacientul pe toată durata intervenției.

Reușim astfel să realizăm cu succes operații extreme de inserare implanturi dentare, operații regenerative parodontale, adii și transplanturi de os, operații cu laser, sinus lift surgery, All-On-4/ All-On-6, extracții - toate în cadrul unei singure ședințe chirurgicale de tratament, atunci când condiția medicală a pacientului permite. Pacientul va fi protezat provizoriu până la finalul tratamentului, iar atunci când este posibil medicii proteticieni pot decide realizarea imediat post-operatorie a coroanelor ceramice pe implanturi (immediate loading), cu ajutorul tehnicii CAD CAM, aflată în dotarea clinicii.



Celor mai mulți dintre pacienți le este greu să creadă că cea mai importantă fază a reabilitării lor dentare s-a sfârșit fără durere, într-o ședință de doar câteva ore, fără spitalizare, și că își pot relua activitățile profesionale și sociale fără probleme încă de-a doua zi. Tratamente care altfel s-ar desfășura pe parcursul câtorva luni sau ani sunt comprimate cu ajutorul acestui CONCEPT revoluționar "ONE STAGE SURGERY". Stresul pacientului se reduce astfel la minim, iar rezultatele obținute sunt remarcabile.

Furnizor al Casei Regale a României, DentalMed este cea mai performantă clinică stomatologică din România la nivel tehnologic și al echipei de specialiști. Într-o locație exclusivistă sunt cuprinse într-un design surprinzător 11 unituri dentare, sala de chirurgie, Computer Tomograf MORITA, sistem CAD CAM. Anual, gestionăm un trafic de peste 35 000 de pacienți, care sunt tratați cu succes în clinica DentalMed, de către o echipă de peste 60 de oameni specializați.

Bruxelles, o vacanță artistică

Brussels, an artistic holiday





SEASON'S CHOICE

Capitala Belgiei este poate singurul loc din Europa în care orice persoană de pe lume și-ar găsi foarte repede locul. Împânzit cu zeci de mii de oameni care s-au mutat temporar sau definitiv în Bruxelles, orașul a împrumutat din bagajul cultural, artistic și social al fiecăruia și a reușit cu succes să fie "acasă" pentru toți. Umbrat de impunătoarele clădiri ale corpurilor administrative ale Uniunii Europene, Bruxelles-ul își desfășoară frumoasele străzi înguste printre clădiri art-nouveau, secession, întrerupte din când în când de construcții brutaliste sau ultra-moderne.

Cu o climă destul de capricioasă, ploioasă, dar caldă, orașul este primitiv în orice perioadă a anului, mai ales pentru acei călători care caută experiențe culturale deosebite, un oraș plin de zumzet, dar nesufocat de turiști, agitat, dar răbdător cu cei veniți să se relaxeze.

Artă la fiecare pas

Muzeele belgiene sunt printre cele mai frumoase din întreaga Europă, așadar lista de obiective pe care ați scris-o pentru un concediu în Bruxelles trebuie să cuprindă fără doar și poate Muzeul Muzicii, Muzeul Regal al Artelor Frumoase (care

The Belgian capital is perhaps the only European city where anyone in the world would easily find their place. Crowded with dozens of thousands of people who moved here temporarily or for good, Brussels has borrowed some of the cultural, artistic and social baggage of each and every one of them and has successfully managed to be "home" for all of them. Shadowed by the impressive buildings of the European Union's administrative bodies, Brussels spreads out its beautiful narrow streets among Art Nouveau and Secession buildings, interrupted here and there by Brutalist or ultramodern constructions.

With a fickle weather, rainy but warm, the city is hospitable all the year round, particularly to tra-vellers looking for special cultural experiences, a vibrant city, yet not suffocated by tourists, busy, yet patient with those who visit to relax.

Art every step of the way

Belgian museums are some of the most beautiful in the entire Europe, so your list of attractions for a holiday in Brussels must include the Musical Instruments Museum, the Royal Museum of Fine





este considerat a fi unul dintre cele mai frumoase din toată țara și care cuprinde opere originale ale celebrului Peter Bruegel), Muzeul Regal de Artă și Istorie, Muzeul Modei sau Muzeul Figurinelor Originale. Vizita la cel de Artă și Istorie ar trebui planificată din timp, pentru a vă asigura și un loc la workshop-urile de modelare artistică care se țin într-o clădire adiacentă acestuia. Cel al figurinelor este o explozie vizuală pentru orice vizitator, mai ales dacă faceți parte din grupul colecționarilor. Aici veți descoperi seturi întregi de figurine rare, reviste de benzi desenate originale și colecții de adaptări cinematografice ale acestora.

Nu puteți părăsi orașul fără o vizită la Bozar, cel mai cunoscut centru cultural belgian, unde oricând ați poposi veți fi captivați de unul dintre evenimentele sale foarte variate, de la festivaluri de film, expoziții, teatru sau dans contemporan până la ateliere de creație sau conferințe dedicate domeniului cultural. Dacă vreți să experimentați spectacole într-un mediu atipic, puteți porni la plimbare spre Le Botanique, grădina botanică cu ale sale sere impozante, care găzduiesc manifestații artistice tot timpul anului.

Arts (which is considered one of the most beautiful in the entire country and includes original works by Peter Bruegel), the Royal Museums of Art and History, the Fashion & Lace Museum, or the Museum of Original Figurines. You should plan your visit at the Museums of Art and History ahead, so as to book a seat at the modelling workshops held in an adjacent building. The Figurine Museum is a visual explosion for any visitor, particularly if you collect various items. Here you will discover entire sets of rare figurines, original comic books and collections of their movie adaptations.

You can't leave the city until you've visited Bozar, the best-known Belgian cultural centre, where you will always be captivated by one of its varied events, from film festivals, exhibitions, drama or contemporary dance to creative workshops or cultural conferences. If you want to see a show in an atypical environment, you can take a walk to Le Botanique, the botanical garden with its impressive greenhouses, housing artistic manifestations all the year round.

Relaxation and shopping

Relaxare și shopping

În cazul în care vremea este de partea voastră, ar trebui să luați mâncare la pachet și să faceți un picnic în Parc du Cinquantenaire, un loc foarte animat la ora prânzului când majoritatea aleg să mănânce în aer liber, în timp ce admiră minunatele clădiri care îl înconjoară. După amiază puteți merge și la muzeul din parc, unde veți descoperi nu mai puțin de 35.000 de artefacte. Tot în aer liber se află și Atomium, o construcție uriașă concepută pentru un eveniment care a avut loc în anul 1958. La interior în cinci dintre cele nouă sfere ale ansamblului se află un muzeu suprarealist dedicat lui René Magritte. Puteți încheia această experiență unică în lume cu o vizită la Adamuseum, unde veți descoperi istoria designului și apoi cu o plimbare prin parcul din împrejurimi. Rue Neuve este un punct foarte important din Bruxelles. Străjuită de La Monnaie la unul dintre capete și de centrul City 2 la celălalt, acesta este locul ideal pentru shopping - fie



If weather is on your side, you should pack your lunch and have a picnic in the Parc du Cinquantenaire, a vibrant place at lunchtime, when most people choose to eat outdoors, while they admire the wonderful buildings surrounding the park. In the afternoon you can visit the museum in the park, where you will discover no less than 35,000 exhibits. Another outdoor attraction is the Atomium, a huge construction designed for an event held in 1958. Inside, in five of the nine spheres of the building, there is a Surrealist museum dedicated to René Magritte. You can complete this one of a kind experience with a visit at the Adamuseum, where you can discover the history of design, and then a walk in the nearby park.

Rue Neuve is a very important spot in Brussels. Flanked by La Monnaie on one end and City 2 centre on the other, it is the perfect place to go shopping for souvenirs, clothes or other interesting gifts. We recommend you stray a little from the main street, head over to the smaller streets



Fundația Regală Margareta a României

Partner:



The Royal Charitable Concert

Cellia Costea

Teodor Ilincăi

Romanian Youth Orchestra
Conducted by Gabriel Bebeșlea

October 25th 2019, 19⁰⁰
Romanian Athenaeum

Tickets are available on eventbook.ro

All funds raised from tickets will support the Young Talents project of The Margareta of Romania Royal Foundation. The project offers scholarships, mentoring and promotion to young artists who lack financial means to develop their talent.

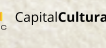
Co-producer



Sponsors



Media Partners



With the support of





de suveniruri, haine sau alte cadouri inedite. Vă recomandăm să ieșiți un pic însă de pe artera principală, pe străduțele mai mici din jur pentru a descoperi și magazine și buticuri locale pentru că ascund multe surprize. Pentru cei matinali recomandăm și o vizită la Jeu de Balle, un târg vintage unde veți găsi cu gablonțuri, mileuri, haine trăznite, mobilier atipic și multe alte obiecte care mai de care mai inedite.

Să nu vă faceți planuri pentru vineri seară! Putem merge la Chasseurs Ardenais, un loc preferat al belgienilor - cu food trucks, terase, beri artisanale, magazine de vinuri și tarabe

around to discover all sorts of local shops and boutiques where you can find many surprises. For morning persons, we recommend a visit at the Jeu de Balle, a vintage fair where you will find cheap jewellery, doilies, funky clothes, atypical furniture and all kinds of unusual items.

Don't make plans for Friday night! You can go to Chasseurs Ardenais, a favourite spot of locals – with food trucks, outdoor restaurants, craft beer, wine bars and stalls with fresh food – the kind of place where conversation flows and you will experience everything like a local.

Zboruri TAROM spre Bruxelles / TAROM Flights to Brussels

📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Bruxelles				
7:40	9:30	1,2,3,4,5,6* (26.07.2019-26.10.2019)	RO 371	73G
17:05	18:55	1,2,3,4,5,7* (26.07.2019-25.10.2019)	RO 373	73G
Bruxelles - București				
10:20	14:00	1,2,3,4,5,6* (26.07.2019-26.10.2019)	RO 372	73G
19:55	23:35	1,2,3,4,5,7* (26.07.2019-25.10.2019)	RO 374	73G

(*) 1 – Luni/Monday, 2 – Marți/Tuesday, 3 – Miercuri/Wednesday, 4 – Joi/ Thursday, 5 – Vineri/Friday, 6 – Sâmbătă/Saturday, 7 – Duminică/Sunday.

cu preparate proaspete - genul de loc în care conversațiile se nasc la orice pas și unde veți experimenta totul ca și cum ați fi de-al locului.

O zi pe malul mării

Avantajul unei vizite în Bruxelles este că permite oricui să se aventureze pentru câteva ore în alte orașe belgiene. Din Gare Centrale ajungeți imediat la Anvers, Liege, Bruges sau, în preferatul nostru Ostende, un oraș pe malul apei unde mulți localnici își petrec weekendurile. Chiar dacă sunteți înfometați după o zi de plimbare, mai rezistați puțin până ajungeți în Ghent, cel mai frumos orașel din țară, unde restaurantele sunt excelente, iar prețurile nu sunt atât de apăsătoare.

Bière, Frites, Gauffres

Dacă vorbim de Belgia, atunci trebuie să discutăm și despre bere. Dacă nu sunteți un cunoscător, atunci recomandarea noastră este să vă înscrieți într-un tur ghidat pentru a descoperi cele mai bune beri belgiene, misiune pe care mereu am găsit-o ca fiind foarte dificilă, într-o țară cu atât de multe sortimente pentru toate gusturile. După fiecare nou tip de bere descoperit ar fi recomandat să încercați și celebrii frites, cartofii prăjiți de două ori, serviți cu maioneză, la orice colț de stradă. La desert... ați ghicit, gofrele sunt cea mai potrivită alegere. Preferatele noastre sunt gaufre liégeoise.

A day by the beach

The advantage of a visit to Brussels is that it allows anyone to venture to other Belgian cities for a few hours. From the Gare Centrale you can get to Antwerp, Liège, Bruges, or Ostend, our favourite one, a seaside town where many locals spend their weekends. Even though you may be hungry after a day of walking, hold on a little longer until you reach Ghent, the most beautiful city in the country, where restaurants are excellent and prices are not so prohibitive.

Bière, frites, gauffres

If we're talking about Belgium, then we should also talk about beer. If you're not a connoisseur, our recommendation is to go on a guided tour to discover the best Belgian beers, a mission that we've always found very difficult in a country with so many varieties for every taste. After each new type of beer you discover, you should try the famous frites, double-fried French fries served with mayonnaise on any street corner. And for dessert... you've guessed it, gaufres are the best choice. Our favourites are the gaufres liégeoises.



WE OWN THE
NIGHT...

GLODENI 1-3, BUCHAREST
+04 0722 115 115 / office@fratelli.ro





Bucătăria cipriotă, adevăratele arome ale Mediteranei

Cyprus cuisine, the true
Mediterranean flavours

O destinație de vacanță cu tradiție gastronomică multi-milenară, Cipru oferă oricărui călător versiuni inedite de mâncare greco-levantină. Parte din Uniunea Europeană și a treia cea mai populată insulă din Marea Mediterană, Cipru nu este doar o destinație însoțită de vacanță. Locuit continuu de peste 4000 de ani, Cipru a avut parte de o sumedenie de influențe culturale de-a lungul secolelor. De la vechii greci și egipteni, la francezi și venețieni și până la imperiul Otoman, marile civilizații ale lumii și-au lăsat amprenta asupra Ciprului și au creat o cultură unică, atât artistică, dar mai ales gastronomică. Astăzi ați putea crede că bucătăria Ciprului e aceeași ca a vecinilor săi mult mai mari, Grecia și Turcia, dar asemănările sunt doar de suprafață. Cipru e o veritabilă comoară culinară pe care nu trebuie să o ratați.

Cel mai cunoscut ingredient din Cipru este cu siguranță brânza halloumi.

A holiday destination with a multi-millennial gastronomic tradition, Cyprus offers any traveller new and interesting versions of Greek/Levantine food. An EU Member State and the third most populated island in the Mediterranean, Cyprus is not just a sunny holiday destination. Inhabited continuously for over 4000 years, Cyprus has had plenty of cultural influences over the centuries. From Ancient Greeks and Egyptians to French and Venetian people to the Ottoman Empire, the great civilisations of the world have left their mark on Cyprus and created a unique culture, from both an artistic and a gastronomic point of view. Today you may think Cyprus cuisine is the same as that of its much larger neighbours, Greece and Turkey, but the similarities are just superficial. Cyprus is a true culinary gem that you cannot miss.

The best-known ingredient from Cyprus is definitely halloumi cheese.



Creat probabil pentru prima dată în perioada bizantină pre-medievală, această brânză tânără, nematurată este printre cele mai căutate ingrediente din lume la momentul actual datorită texturii ferme și a punctului ridicat de topire care o fac perfectă pentru grătar. Halloumi este o brânză care se topește greu și se arde foarte greu, putând fi astfel pusă pe plită sau grătar, unde capătă o delicioasă crustă crocantă. Folosită adesea ca substitut pentru carne în hamburgerii vegetarieni, halloumi e astăzi parte a patrimoniului gastronomic mondial și poate fi găsită aproape în orice supermarket. Dar nimic nu e mai bun decât o bucată de halloumi original, făcut din combinație de lapte de capră și oaie, servit în țara sa de origine. Mai ales că variantele speciale de halloumi, cum ar fi cel maturat în saramură nu pot fi găsite în afara patriei mamă.

Kolokasi este un alt ingredient specific Ciprului, o variantă indigenă a rădăcinii de Taro. Una dintre primele plante cultivate de om, Taro-ul preferă o climă tropicală. Strămoșul kolokasi-ului era o plantă răspândită în imperiul Roman unde forma uneori o parte importantă din rațiile de mâncare ale soldaților. Taro încă este carbohidratul de bază în Oceania, dar a fost încetul cu încetul înlocuit de cartof pe aproape tot globul. În Cipru în schimb, tocana de Kolokasi și carne de porc, în sos de roșii și țelină e o delicată națională.

Indiferent dacă savurați o porție de tocană de porc sau câteva felii de halloumi la grătar, în

It is believed to have first been created in the Byzantine Pre-Medieval period, and this young, fresh cheese is one of the most popular ingredients in the world at the moment, thanks to its firm texture and high melting point, which makes it perfect for grilling. Halloumi is a cheese that is hard to melt and even harder to burn, so it can be cooked on a burner or a grill, where it gets a delicious crunchy crust. Often used as a meat substitute in vegetarian burgers, halloumi is now part of the world gastronomic heritage and can be found in almost every supermarket. Yet nothing is better than a piece of original halloumi, made of goat's and sheep's milk, served in its country of origin. Particularly as special halloumi varieties, like the one aged in brine, cannot be found outside the country.

Kolokasi is another ingredient specific to Cyprus, an indigenous variant of Taro root. One of the first plants cultivated by man, Taro prefers tropical climates. Kolokasi's ancestor was a widespread plant in the Roman Empire, where it sometimes was an important element in soldiers' food rations. Taro is still the main carbohydrate in Oceania, but it was slowly replaced by potatoes almost all over the world. In Cyprus, however, kolokasi and pork stew in tomato and celeriac sauce is a national delicacy.

Whether you enjoy some pork stew or a few slices of grilled halloumi, in Cyprus they are often served with bulgur (pourgour). Bulgur is a healthy, basic cereal food





Wherever you go, be proud to take Agricola's Sibiu Salami with you, the authentic Romanian taste



Gustul autentic românesc al Salamului de Sibiu de la Agricola nu cunoaște granițe. Dăruiește-l cu mândrie.

Cipru arareori le veți primi servite cu altceva decât cu bulgur (pourgour). Bulgurul e o cereală de bază, sănătoasă, ce poate fi găsită prin tot Orientul Mijlociu, dar ciprioții au o veritabilă pasiune pentru el. Produs din grăunțe sfărâmate și fierte de grâu dur, bulgurul e făcut adesea pilaf, cu sos de tomate, ceapă și morcovi, precum și uneori cu un pic de fidea de cataif, pentru textură. Pilaful de bulgur e considerat de mulți ciprioți ca fiind mâncarea săracilor, dar și garnitura de bază pentru orice souvlaki sau sheftalia.

Dar Ciprul nu este cunoscut doar pentru cele de mai sus, ci și pentru o sumedenie de adaptări locale și inovații de gust aduse moștenirii comune de mâncare levantină. Astfel Cipru are propria versiune de sarma sau dolma, sarmalele mici, în foi de viță, omniprezente în estul Mediteranei. Koupepia, sarmalele cipriote sunt similare cu sarmalele românești, condimentate în stil mediteraneean, umplute



that can be found everywhere in the Middle East, but Cypriots have a true passion for it. Made from cracked parboiled groats of durum wheat, bulgur is often cooked as a pilau, with tomato sauce, onion and carrots, and sometimes with a bit of angel hair pasta, for texture. Bulgur pilau is considered by many Cypriots the poor man's food, as well as the basic side dish for any souvlaki or sheftalia.

Yet Cyprus is known not just for all of the above, but also for plenty of local adaptations and innovations of the common Levantine food heritage. Thus, Cyprus has its own version of sarma or dolma, small stuffed grape leaves, ever present east of the Mediterranean. Koupepia, the Cyprus stuffed grape leaves, are similar to Romanian cabbage rolls, spiced in the

Zboruri TAROM spre Larnaca / TAROM Flights to Larnaca

Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Larnaca				
10:20	12:35	2,4,7* (25.07.2019-24.10.2019)	RO 251	733
22:00	0:15	3,5,7* (26.07.2019-25.10.2019)	RO 255	73H
Larnaca - București				
13:20	15:40	2,4,7* (25.07.2019-24.10.2019)	RO 252	733
2:40	5:00	1,4,6* (27.07.2019-26.10.2019)	RO 256	73H

(* 1 - Luni/Monday, 2 - Marți/Tuesday, 3 - Miercuri/Wednesday, 4 - Joi/Thursday, 5 - Vineri/Friday, 6 - Sâmbătă/Saturday, 7 - Duminică/Sunday.

A memorable speech does not happen out of the blue!

Your moment of glory can be anytime! When you are standing up to take a speech, you have the chance to **express your ideas to a large audience relevant to you** and the **opportunity to distinguish you as a professional or leader** through your memorable message!

Perhaps you often wanted someone else to be in your place and present your ideas because of your fear that you will not be able to do it the way you want. Perhaps you used to postpone or delegate opportunities for a public speaking opportunity. Or maybe you still do not know how to manage that feeling of doubt in your message strength or your appearance in front of the hundreds of minds and hearts that are waiting to be inspired by your speech.

“If I learned something from my experience as a leader and a public speaking coach that trained over 700 local and international professionals, is **that public speaking can be learned! With professionals!** Any professional who applied for public speaking coaching it's able to build an impactful speech with a structure tailored according to the audience in the room. If you spice it with humour or relevant stories, you will be able to leave something in the hearts or minds of the people that are listening to you. And those obstacles that come from fear of losing your reputation will be overcome if you will be exposed to as many opportunities as possible to speak in public, if you will be prepared, if you will be constantly evaluated with or without the support of a coach”, **Amalia Sterescu** is saying.

With over **22 years of experience, both in corporate and entrepreneurial environments**, Amalia Sterescu has trained hundreds of professionals in the art of public speaking, being at the same time the founder of the Public Speaking School. As a public speaker, she held local and international speeches. Her mission is to guide professionals, train them for the next level, in business, and beyond, based on extensive leadership experience, as well as a series of qualifications and certifications in coaching, public speaking and personal branding with the best professionals in the world.

Whether you are a **top manager** and want to turn your classic “business presentations” style into inspiration and motivation for your team or **you want to differentiate yourself** as a professional in your industry, whether you are an entrepreneur eager to show your competitive advantages or a community manager of any kind or simply if **you want to inspire others** by giving them your experience, the public speaking courses & coaching supported by Amalia Sterescu are certainly a good option. Beside this, you can analyze **Amalia's entire training offer, where you can find modules you can apply to your teams and communities.**

www.amaliasterescu.ro
email: office@amaliasterescu.ro





cu orez și carne de porc sau vită apoi gătite în sos tomat. Dacă diferența dată de amestecul de condimente, adesea secret și păstrat din generație în generație nu vă convinge, puteți încerca paragemista, echivalentul roșiilor și ardeilor umpluți, unde umplutura rămasă în plus ajunge adesea învelită la rândul ei în foi de viță și servită alături.

Ca orice insulă din Mediterană, Ciprul oferă o largă selecție de pește și fructe de mare. Deși codul sărat este cel mai des preparat pește în dieta cipriotă, barbul, bibanul de mare sau dorada au devenit cele mai căutate și arareori puteți găsi un restaurant care să nu servească măcar unul din aceștia, la grătar sau în crustă de sare. Fructele de mare sunt de asemenea foarte căutate, adesea gătite într-un stifado, o tocană tradițională pe bază de vin roșu și tomate, dar cu condimente specifice. Calamarul umplut cu orez, chimen, scorțișoară, cuișoare, mentă și nucșoară, gătit la grătar și servit ca masă completă e o delicatasă locală ce nu trebuie ratată.

De asemenea, Ciprul nu ar fi o adevărată cultură gastronomică levantină dacă nu ar avea propriile variante de kebab. Faimoasele souvlaki grecești, frigărui bine marinate de porc, miel sau pui capătă și ele tratamentul cipriot și sunt asezonate cu scorțișoară sau piper roșu înainte de a fi prăjite încet și cu grijă deasupra unui pat de cărbuni. Sheftalia poate la rândul său părea o formă de kebab la prima vedere, dar e ceva cu totul special. Un amestec de carne de porc și miel, similar cu carnea de mici din România, este bine condimentat cu pătrunjel și scorțișoară înainte de a fi învelit în prapur de oaie și prăjit, alături de

Mediterranean style, stuffed with rice and pork or beef, and then cooked in tomato sauce. If the difference made by the spice mix, often secret and passed down from generation to generation does not convince you, you can try paragemista, the equivalent of stuffed tomatoes and peppers, where the extra stuffing often ends up wrapped in grape leaves and served on the side.

Like any Mediterranean island, Cyprus offers a vast selection of fish and seafood. Although salted cod is the most often cooked fish in the Cyprus diet, mullet, European bass or bream have become the most popular types, and you will be hard-pressed to find a restaurant that won't serve at least one of them, grilled or in a salt crust. Seafood is also very popular, often cooked in a stifado, a traditional stew made with red wine and tomatoes, as well as specific spices. Calamari stuffed with rice, caraway, cinnamon, cloves, mint and nutmeg, grilled and served as a full meal, is a local delicacy that you shouldn't miss.

Cyprus wouldn't have a true Levantine food culture if it didn't have its own kebab versions. The famous Greek souvlaki, marinated pork, lamb or poultry skewers, also get the Cypriot treatment and are seasoned with cinnamon or red pepper before they're grilled slowly and carefully over a bed of coals. Sheftalia can also look like a type of kebab at first sight, but it is truly special. A mix of pork and lamb, similar to Romanian grilled meat rolls, is seasoned with parsley and cinnamon before it goes into a sheep caul and is cooked, along with souvla and halloumi, over a charcoal barbecue. In Cyprus, a well-grilled sheftalia is essential on any plate of mezze.

souvla și halloumi la foc de cărbuni. Un sheftalia bine prăjit este esențial pe orice platou de meze cipriot.

Cipru este o țară cu o populație majoritar ortodoxă așa că posturile din fiecare an au influențat puternic bucătăria națională. Legumele, de la anghinarele de primăvară la bame, dovlecei și vinete sunt fundamentale pentru o cultură culinară bazată pe tocane și produse la grătar. Tot posturile frecvente din timpul anului au dus și la crearea faimoasei trachannas - pastele de bulgur care sunt o mâncare de suflet a grecilor ciprioți. Se spune că trachanas a apărut în postul Sfintei Maria, când pentru a nu pierde tot laptele produs, strămoșii ciprioților înmuiau bulgur în lapte prins până acesta era absorbit de bulgur. Pasta rezultată era pusă la uscat, apoi sfărâmată, iar ceea ce se obținea, trachanas-ul sub formă de grăunțe, era păstrat pentru a fi folosit în supe și tocane, în afara postului bineînțeles.

La limita dintre bucătăria turcească și cea grecească, Ciprul este o fascinantă destinație culinară, una unde puteți vedea că tradiția și inovația nu se exclud, ci se completează. Hibridizarea mâncării grecești și turcești a dus la împrumutarea celor mai bune componente ale fiecăreia, condimentate pe măsură de pasiunea ciprioților pentru o masă bogată și foarte aromată.

Cyprus is a country with a majority Orthodox population, so fasting has strongly influenced the national cuisine. Vegetables, from spring artichokes to okras, courgettes and eggplants, are key to a culinary culture based on stews and grilled food. The frequent fasting days throughout the year have also led to the creation of the famous trachanas – bulgur pasta, a comfort food of Greek Cypriots. Trachanas is said to have been invented during the Dormition Fast, when, so as not to waste all the milk they had, Cypriots' ancestors soaked bulgur in curdled milk until it was fully absorbed by the bulgur. The resulting paste was dried, then crumbled, and the grain-like trachanas obtained was stored to be used in soups and stews, during non-fasting days, of course.

At the border between Turkish and Greek cuisines, Cyprus is a fascinating culinary destination, where you can see tradition and innovation do not exclude, but instead complete each other. The hybridisation of Greek and Turkish food has made Cyprus cuisine borrow the best elements of each, properly seasoned with the Cypriot's love of rich, flavourful meals.



Căminul tău mai primitor, cu soluții constructive de la Schüco

Poți gândi o mulțime de forme și dimensiuni pentru ferestre, uși glisante și pentru ușa de intrare, la casa ta cea nouă.

Toate vor fi ieși în evidență prin:

- DESIGN** suprafețe mari de sticlă, lumină naturală la discreție
- CONFORT** acționare simplă și silențioasă
- SIGURANȚĂ** rezistență la efracție
- FIABILITATE** feronerie din materiale de calitate, rezistență la uzură
- IZOLARE TERMICĂ** garnituri eficiente

Cu tâmplăria Schüco, confortul căminului tău este asigurat.

Trimiteți un email cu subiectul "Simulare" pe adresa perspective@alukoenigstahl.ro, și veți primi o invitație la o simulare de elemente mobile Schüco.

ALUKÖNIGSTAHL
<https://perspective.alukoenigstahl.ro>



Belgrad, o excursie plină de aventură

Belgrade, an
adventure-filled trip





Un oraș care nu doarme aproape niciodată, capitala Serbiei este una dintre destinațiile noastre favorite pentru final de vară. Mai puțin sufocată de miile de turiști, această urbe primitoare este un loc plin de experiențe inedite, cu mâncare delicioasă și cu petreceri care țin ca în povești - trei zile și trei nopți.

Belgradul la înălțime

Pe locul unui castru roman construit în secolul al II-lea a fost ridicată cetatea Belgradului, astăzi împrejmuită de parcul Kalmegdan, cunoscut și ca parcul central, unde cei mici se vor bucura la vederea Grădinii Zoologice, iar cei mari vor avea parte de o incursiune în arta contemporană în pavilioanele amenajate special pentru expoziții și concerte. Fortăreața albă a suferit multe asedii de-a lungul timpului, dar de fiecare dată sârbii au reconstruit-o mai semeață și mai frumoasă. Astăzi, la ceas de seară, veți vedea aici numeroase cupluri care se retrag la apus pe zidurile sale pentru o panoramă romantică asupra orașului. Mulți turiști spun că este un loc ideal pentru o propunere în căsătorie, luminată de soarele roșiatic ce apune peste orașul alb care se întinde la picioarele cetății.

A city that almost never sleeps, the Serbian capital is one of our favourite destinations for the end of the summer. Less suffocated by thousands of tourists, this welcoming city is a place where you can have all sorts of novel experiences, try tasty food and attend parties that last three days and three nights.

Belgrade up high

The citadel of Belgrade was built on the spot of a Roman fort erected in the second century, which is surrounded now by Kalmegdan Park, also known as the Central Park, where children will be pleased to see the Zoo, and adults will enjoy contemporary art in the pavilions specially arranged for exhibitions and concerts. The white fortress has been besieged several times over the years, but every time the Serbians rebuilt a more impressive and more beautiful one. Nowadays, in the evenings, you can see numerous couples going for a walk on top of its walls for a romantic view of the city. Many tourists say it is the perfect spot for a marriage proposal, under the reddish sun setting over the white city spread at the foot of the citadel.



Dacă vă numărați printre "vânătorii de panorame" atunci merită să investiți într-o excursie la 15 kilometri de Belgrad, la Avala, un munte accesibil și celor care nu sunt hikeri de profesie, loc din care se vede toată capitala în întreaga sa splendoare. Aici veți avea parte și de o lecție de istorie, la poalele monumentului eroului necunoscut închinat celor care au luptat în primul război mondial.

Distracție și voie bună

Spuneam de căsătorie, așa că nu putem omite să facem o recomandare tot legată de acest eveniment. Belgradul este un oraș foarte potrivit pentru petreceri de burlaci și burlăcițe pentru că puține alte orașe sunt mai ofertante când vine vorba de distracție. Cele mai populare zone pentru petreceri sunt Skadarlija și Cetinjska, boeme pe timp de zi, energizante pe timp de noapte. Și pentru cei care se retrag devreme la culcare le recomandăm să ia cina la unul dintre restaurantele de pe aceste două străzi, pentru o experiență culinară autentic sârbească.

Un oraș cu muzee inedite

Pentru pasionații de aviație, fericirea concediului va

If you love to look for spectacular views, then you should invest in a trip 15 kilometres from Belgrade, to Avala, a mountain suitable for amateur hikers, as well, where you can see the capital in all its splendour. Here you will also get a history lesson with the monument of the unknown hero, dedicated to those who fought in World War I.

Fun and entertainment

Since we mentioned marriage, we can't leave out another recommendation related to this event. Belgrade is a great city for bachelor and bachelorette parties, because few other cities are more inviting when it comes to entertainment. The most popular areas for parties are Skadarlija and Cetinjska, bohemian by day, energising by night. And to those who go to bed early, we recommend having dinner in one of the restaurants on these two streets, for a truly Serbian culinary experience.

A city with interesting museums

For aviation lovers, the joy of the holiday begins right next to the airport, where they can visit the museum dedicated to this industry, which shows aircraft from World War II, as



începe chiar lângă aeroport, unde au șansa de a vizita muzeul dedicat industriei care ascunde la interior aeronave din ce de-al doilea război mondial, dar și aparate de zbor extrem de interesante cum ar fi un F-117 Nighthawk, celebrul avion "invizibil" din flota americană.

În Palatul Prințesei Ljubica puteți admira o colecție de picturi semnate de cei mai faimoși artiști de origine sârbă, dar și o colecție de nu mai puțin de 500 de... covoare! Chiar dacă la fiecare pas ceva nou și nemaîntâlnit vă va fura privirea, acordați destul timp acestui muzeu și nu plecați până nu aflați și povestea prințesei de la unul dintre ghizi.

Beli Dvor (Palatul Alb) alături de Palatul Regal au fost

well as extremely interesting ones like F-117 Nighthawk, the famous "invisible" airplane in the American fleet.

In Princess Ljubica's Residence you can admire a collection of paintings by the most famous Serbian artists, as well as a collection of no less than 500... carpets! Even though something new may catch your attention at every step, give this museum enough time and don't leave until you learn the story of the princess from one of the guides.

Beli Dvor (White Palace) and the Royal Palace were built in the early 20th century by order of King Alexander I. Both are refined examples of the manner in which distinct architectural movements can blend naturally, with no gaudy

Explorează gama noastră
Demonstrează stilul tău



Ideal Standard

ADAPTO: LIBERTATE ȘI STIL

Noua colecție de mobilier ADAPTO are un design ce oferă libertate diverselor combinații. Puteți alege dintr-o varietate de dimensiuni și finisaje și puteți obține un spațiu care să vă deservească complet. Calitatea deosebită pe care o merități.

ridicate la începutul secolului trecut din ordinul regelui Alexandru I. Ambele sunt două exemple rafinate ale modului în care curente arhitecturale distincte se pot contopi natural, fără urmă de stridență. Palatul Regal este construit în stil bizantin la exterior, iar încăperile sale au accente puternice renaștentiste, în timp ce Palatul Alb este o emblemă a stilului clasic, ornată ingenios cu decorațiuni Louis XV.

Pe lista muzeelor inedite îl trecem și pe cel de Artă Africană, dar și muzeul automobilelor (denumit Garajul Modern cu 100 de ani în urmă) care nu trebuie ratat pentru că este gazdă pentru unele modele de mașini pe care nu le veți mai întâlni niciunde. Încheiem lista muzeelor cu cel dedicat savantului Nikola Tesla, organizat în două zone principale - una dedicată vieții sale personale și cealaltă omului de știință. Pregătiți-vă pentru o vizită de lungă durată - aici sunt aproape 200.000 de documente originale, matrițe, schițe, planuri, lucrări și multe fotografii interesante.

Relaxare în aer liber

La început de toamnă, în Serbia, vremea este încă destul de prietenoasă cât să faceți o vizită pe insula Ada Ciganlija. Dacă temperaturile chiar sunt generoase aici puteți sta la plajă și vă promitem că nu veți simți nicio clipă că nu sunteți pe malul mării de fapt. Dacă sunteți sportivi din fire, atunci pe insulă este locul potrivit pentru câteva ore de mișcare, așa că nu uitați să vă puneți în bagaj echipamentul potrivit.

După o asemenea aventură, cu siguranță veți fi lihnii așa că dați fuga la un restaurant tradițional unde musai să comandați ajvar, un mix de legume care amintește de zacusca românească, pljeskavica și nu în ultimul rând celebrii cevapčići, sau micii sârbești. La desert încercați o felie de gibanica sau o porție de krofne, gogosi umplute cu dulcețuri alese.

elements. The Royal Palace is built in the Byzantine style on the outside, and its chambers have a strong Renaissance vibe, while the White Palace is an icon of the classical style, ingeniously ornate with Louis XV decorations.

The list of interesting museums also includes the Museum of African Art and the Museum of Automobiles (called the Modern Garage 100 years ago), which is not to be missed because it houses some models that you will not find anywhere else. We close the list of museums with the one dedicated to scientist Nikola Tesla, organised in two main areas – one for his personal life, and the other for his activity as a scientist. Get ready for a long visit – the museum displays almost 200,000 original documents, moulds, sketches, plans, works and many interesting photos.

Relaxation outdoors

In the early autumn, the weather in Serbia is still friendly enough for you to visit Ada Ciganlija Island. If it's warm enough you can even sunbathe and we promise you that you will never know you're not actually at the seaside. If you're a sporty person, the island is the right place for a few hours of exercise, so don't forget to pack the proper equipment.

After such an adventure, you will definitely be starving, so head for a traditional restaurant where you must order ajvar, a vegetable mix reminiscent of Romanian zacusca, pljeskavica and, last but not least, the famous čevapčići, Serbian grilled meat rolls. For dessert, try a slice of gibanica or a plate of krofne, doughnuts filled with different varieties of sweet jam.

Zboruri TAROM spre Belgrad / TAROM Flights to Belgrade

📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Belgrad				
8:10	8:45	1,2,3,4,5* (25.07.2019-25.10.2019)	RO 211	AT5
18:30	19:05	2,3,4,5* (25.07.2019-25.10.2019)	RO 217	AT5
Belgrad - București				
9:20	11:40	1,2,3,4,5* (25.07.2019-25.10.2019)	RO 212	AT5
19:40	22:00	2,3,4,5* (25.07.2019-25.10.2019)	RO 218	AT5

(* 1 - Luni/Monday, 2 - Marți/Tuesday, 3 - Miercuri/Wednesday, 4 - Joi/Thursday, 5 - Vineri/Friday, 6 - Sâmbătă/Saturday, 7 - Duminică/Sunday.

energie curată din 1909

110
ANI
DE ENERGIE
ROMGAZ
1909 — 2019

For more than one century we, ROMGAZ, have been pushing the boundaries and ourselves, thus building both a bright future and a legacy on sound foundations of work and Romanian ingenuity.

We invite you to celebrate together the Centenary of the Great Unification and 110 years of energy written by ROMGAZ!

S.N.G.N. ROMGAZ S.A.

The company is listed on Bucharest Stock Exchange and GDRs are transacted on London Stock Exchange.

ROMGAZ undertakes geological exploration in order to discover new gas reserves, produces methane by exploiting the reservoirs included in the company portfolio,

stores natural gas (link is external) in the underground deposits, interventions, workover and special operations on wells and technological transport.

ROMGAZ is the largest natural gas producer and the main supplier in Romania.

www.romgaz.ro

SIBIU

Capitala weekendurilor relaxante

The capital of relaxing weekends







Dacă îți dorești să petreci un weekend liniștit alături de cei dragi, sau dacă îți dorești să (re)descoperi una dintre cele mai pitorești destinații din România, atunci Sibiu este recomandarea noastră fără nici cea mai mică ezitare. De o frumusețe naturală, bine păstrată de-a lungul anilor, orașul din inima Transilvaniei se bucură de o ascensiune economică și culturală binemeritată, care i-a adus în 2007 titlul de Capitala Culturală a Europei, alături de orașul Luxemburg.

Acestea fiind zise, suntem nerăbdători să vă povestim mai multe despre Sibiu și sperăm că îl veți include pe lista voastră de vacanțe cât de curând. Vom începe cu principalele obiective turistice pe care le veți descoperi acolo, și asta pentru că plimbările pe străduțele înguste vor fi lait-motivul călătoriei voastre. Primul pe lista noastră este Turnul Sfatului considerat simbolul orașului încă din anul 1324. Trecut prin mai multe reconstrucții, turnul veghează asupra celor două piețe din Sibiu, Piața Mică și Piața Mare, iar panorama merită fiecare dintre cele peste 100 de trepte care te vor duce până în vârf. Muzeul Brukenthal este o altă atracție unică din România pe

If you wish to spend a quiet weekend with your loved ones, or if you wish to (re)discover one of the most picturesque destinations in Romania, then Sibiu is definitely our recommendation. With a natural beauty, well preserved over the years, the city in the heart of Transylvania enjoys a well-deserved economic and cultural ascension that helped it to be chosen European Capital of Culture, along with Luxembourg, in 2007.

That being said, we can't wait to tell you more about Sibiu and we hope you include it on your holiday list very soon. We will start with the main tourist attractions that you will discover there, because walking along narrow streets will be the leitmotif of your trip. The first on our list is the Council Tower, considered to be the symbol of the city since 1324. Having been reconconditioned several times, the tower watches over the two squares in Sibiu, Small Square and Large Square, and the view is worth each of the over 100 steps that will take you to the top. Brukenthal Museum is another one-of-a-kind attraction

care vă recomandăm să nu oocoliți. Construit de Baronul Samuel von Brukenthal, în stilul Barocului Târziu, după modelul palatelor vieneze, edificiul găzduiește o impresionantă galerie de artă contemporană, pinacoteca fiind compusă din 800 de tablouri dispuse în 13 săli ale muzeului. Pe lângă acestea veți putea admira și alte piese unice precum argintărie laică sau de cult, sculpturi, sticlărie, piese de mobilier și covoare orientale, dar și Biblioteca Brukenthal care adăpostește un număr impresionant de volume, aproximativ 280.000.

Mergem mai departe și ne îndreptăm pașii către una dintre cele mai frumoase construcții în stil gotic, și anume Biserica Evanghelică. Ridicarea acesteia a început în secolul al XIV-lea și s-a finalizat în anul 1520 cu un turn ce măsoară aproximativ 74 de metri înălțime. Intrarea este liberă și o puteți vizita de luni până vineri între 9.00 - 17.00.

Dacă vă pasionează legendele, veți avea parte de ele și în Sibiu. Trebuie doar să ajungeți pe Modul Minciunilor, o pasarelă pietonală ce face legătura dintre Piața Mică și Piața Huet, și despre care există nenumărate povestiri. Cea mai cunoscută dintre ele este că podul începe să se cutremure la fiecare minciună rostită pe el, și se prăbușește astfel încât

in Romania that we recommend you don't avoid. Built by Baron Samuel von Brukenthal in the Late Baroque style, inspired by Viennese palaces, the edifice houses an impressive gallery of contemporary art with 800 paintings arranged in 13 halls. Aside from these, you can admire other unique items such as secular or religious silverware, sculptures, glassware, furniture and Oriental carpets, as well as the impressive Brukenthal Library, which has about 280,000 books.

We're moving on and heading towards one of the most beautiful Gothic edifices, namely the Evangelical Church. The construction started in the 14th century and was completed in 1520 with a tower about 74 metres tall. Entrance is free and you can visit it from Monday to Friday between 9 a.m. and 5 p.m.

If you love legends, you will get some in Sibiu, too. All you need to do is reach the Bridge of Lies, a footbridge that connects Small Square and Huet Square, which has inspired many stories. The best-known of them is that the bridge starts to wobble every time someone tells a lie on it, and falls down so that the liar can be brought down to earth. Leaving superstition aside, the Bridge of Lies is one

Your Future Sounds

Clarfon ARE GRIJĂ DE AUZUL TĂU

3 motive importante să îți testezi auzul

TESTEAZĂ-ȚI AUZUL GRATUIT
Programează-te **ACUM** la  **031.9111**

46 de cabinete în toată țara • **Specialiști** Audio-Proteziști
• Sistem de rate **fără dobândă** • **Compensare** CAS

Pierderea de auz o problemă reală de sănătate

50% din persoanele de peste 60 de ani au pierdere de auz. Pierderea auzului este a treia cea mai răspândită afecțiune după problemele cauzate de inimă și artrită.

Pierderea de auz duce la depresie

Studiile arată că mai mult de 10% din persoanele cu pierdere de auz au depresie. Cu cât pierderea este mai mare cu atât riscul de depresie este mai mare.

Pierderea de auz poate avea un impact negativ la locul de muncă

Un studiu realizat în anul 2010 în SUA a constatat că angajații cu pierdere de auz prezintă un risc crescut de a-și pierde locul de muncă și au salarii mai mici comparativ cu colegii lor, fără pierderi de auz.



Îți prezentăm Moxi All, singurul aparat auditiv de ultimă generație care oferă conectivitate totală la telefon, TV, sisteme media și orice alt dispozitiv compatibil Bluetooth!

Moxi All poate corecta orice pierdere auditivă de la ușoară până la severă, iar design-ul minimalist îl face aproape invizibil.

Alege performanța pentru auzul tău!

ALEGE CALITATEA CLARFON!

www.clarfon.ro



mincinosul în cauză să fie adus cu picioarele pe pământ. Lăsând la o parte superstițiile, Podul Minciunilor este unul dintre cele mai frumoase și vechi poduri din fontă, construite vreodată în România.

O altă recomandare este o vizită la Muzeul Astra, cea mai importantă instituție etnomuzeală din România, unde viața satului românesc este reprodusă în cele mai mici detalii. În total, întreg complexul adăpostește patru muzee - Muzeul Civilizației Populare Tradiționale, Muzeul de Etnografie Săsească Emil Sigerus, Muzeul de Etnografie Universală Franz Binder, Muzeul Civilizației Transilvane, fiecare cu specificul lui, însă la fel de fermecător. Institutul organizează periodic și diferite activități gastronomice sau culturale pentru oaspeții săi, așadar ar fi păcat să ratați o astfel de experiență.

of the most beautiful and oldest cast iron bridges ever built in Romania.

Another recommendation is a visit to Astra Museum, the most important ethnic museum in Romania, where Romanian village life is reproduced to the tiniest detail. Overall, the complex houses four museums – the Museum of Traditional Folk Civilisation, the Emil Sigerus Museum of Saxon Ethnography, the Franz Binder Museum of Universal Ethnography, and the Museum of Transylvanian Civilisation, each with its own specificity, yet all of them just as charming. The institute regularly organises various gastronomic or cultural activities for its guests, so you shouldn't miss such an experience.

Zboruri TAROM spre Sibiu / TAROM Flights to Sibiu

📱 Acum, și check-in online / Now, online check-in

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Sibiu				
14:10	15:05	1,5,7* (26.07.2019-25.10.2019)	RO 723	AT5
Sibiu - București				
15:30	16:20	1,5,7* (26.07.2019-25.10.2019)	RO 724	AT5

(*) 1 - Luni/Monday, 2 - Marți/Tuesday, 3 - Miercuri/Wednesday, 4 - Joi/ Thursday, 5 - Vineri/Friday, 6 - Sâmbătă/Saturday, 7 - Duminică/Sunday.

InFertility



MEDSANA



GENESIS
ATHENS

Centru de medicină materno-fetală și fertilizare in vitro

Colaborarea îndelungată dintre Centrul Medical Medsana și clinica Genesis Athens se extinde în România prin deschiderea clinicii Medsana-Genesis, Centru de medicină materno-fetală și fertilizare in vitro. Clinica Genesis Athens este un centru de referință la nivel mondial, renumit pentru tehnicile inovative de reproducere umană asistată și ratele de succes remarcabile.

În clinica supraspecializată Medsana-Genesis oferim acum servicii medicale complete dedicate femeilor și cuplului: consultații, analize și investigații din sfera obstetricii, ginecologiei și specialităților conexe. Astfel, pacienții beneficiază de cele mai noi și performante metode de investigație și, nu în ultimul rând, de o echipă multidisciplinară de specialiști în medicină reproductivă și embriologi de talie internațională.

The long lasting collaboration between Medsana Medical Centre and Genesis Athens Clinic it is extending in Romania through the opening of the new Medsana-Genesis Clinic, Fetal Maternal Medicine and Fertility Center. Genesis Athens is a worldwide reference center renowned for its innovative human reproduction techniques and exceptional success rates.

The highly specialised Medsana-Genesis Clinic is now offering complete medical services dedicated to women and couples: examinations, analyses and investigations in the field of obstetrics, gynaecology and related specialties. Our patients benefit from the newest, most successful investigation methods and a multidisciplinary team of experts in reproductive medicine and internationally renowned embryologists.



Dr. Andreas Vythoulkas

Medic acreditat în România al Clinicii Genesis Athens, Medic Specialist Obstetrică Ginecologie, supraspecializare în infertilitate la Clinica Genesis Athens.

Accredited Doctor of Genesis Athens Clinic, MD Obstetrics and Gynecology, highly specialized in Infertility in Genesis Athens Clinic.

Dr. Konstantinos I. Panthos

Doctor în Ginecologie al Universității Atena, medic primar al Departamentului de Reproducere Umană și Coordonator al centrului de fertilizare in vitro în cadrul clinicii Genesis Athens și spitalului Royal Womens, Universitatea Melbourne, Australia.

PhD in Gynecology, Athens University, MD of the Human Assisted Reproduction department and Coordinator of the IVF Center of Genesis Athens and Royal Womens Hospital, Melbourne University, Australia.

☎ 021-9607

📍 Str. Justinian nr. 3, Sector 2, București

🌐 www.medsana.ro www.genesisathens.ro



Lista noastră continuă cu o plimbare la pas prin Piața Mică și Piața Mare unde veți putea admira și fotografia casele străvechi, și de acolo vă puteți îndrepta către Pasajul Scărilor. Lucrările la pasaj au demarat la începutul secolului al XIV-lea pentru a face legătura între Orașul de Sus și Orașul de Jos. Astăzi veți regăsi acolo magazine și terase primitoare, care vor face un contrast plăcut cu atmosfera medievală transmisă de pereții din piară și cărămidă.

Iar dacă vă aflați în vacanță cu cei mici, Grădina Zoologică din Sibiu trebuie să se regăsească pe itinerarul vostru. Cu o suprafață de peste 20 de hectare, aceasta este prima grădină zoologică din România, deschisă în anul 1929, și în prezent adăpostește 268 animale și păsări din 63 de specii. Programul de vizite începe la ora 9.30 dimineața și, în funcție de luna în care ajungeți să o vizitați, grădina zoologică este deschisă pentru public până la ora 20.00. Prețurile sunt și ele foarte accesibile, copiii între 0 și 3 ani având accesul gratuit. Tot ca activitate în aer liber, vă recomandăm o plimbare prin Parcul sub arini unde cresc 61 de specii de arbori, unii dintre ei având o veritabilă vârstă, peste 150 de ani. Acolo veți regăsi specii exotice aclimatizate în această zonă, precum ginkgo biloba, nuc negru, arțar american sau magnolia.

Nu în ultimul rând, dacă ajungeți în Sibiu, păstrați-vă o zi pentru a urca pe Transfăgărășan, cea mai spectaculoasă șosea din România, dar și din lume. Cu o lungime de aproximativ 152 Km, drumul face legătura între cele două provincii istorice Muntenia și Transilvania, însă noi vă promitem că veți avea parte de una dintre cele mai frumoase priveliști pe care le-ați văzut vreodată.

Our list continues with a walk through Small Square and Large Square, where you can admire and take pictures of old houses, and then you can head to the Staircase Passage. The works at the passage started in the early 14th century to connect the Upper City and the Lower City. Today you will find shops and welcoming outdoor restaurants there, which make a pleasant contrast with the medieval vibes of the stone and brick walls.

And if you're on holiday with your children, the Sibiu Zoo must definitely be on your list. With an area of more than 20 hectares, it is the first zoo in Romania, opened in 1929, and it is currently home to 268 animals and birds of 63 species. The opening hours start at 9.30 in the morning and, depending on the month where you visit, the zoo is open to the public until 8 p.m. Prices are also very affordable, and children up to the age of 3 can visit it for free. Another outdoor activity we recommend is a walk in Parcul sub arini, which has 61 species of trees, some of them over 150 years old. In this park you can find exotic species that have been acclimated in this area, such as ginkgo biloba, black walnut, American maple tree or magnolia.

Last but not least, if you get to Sibiu, save a day to drive up the Transfăgărășan, the most spectacular road in Romania and the world. With a length of about 152 km, the road connects the two historic provinces Muntenia and Transylvania, but we promise you will enjoy one of the most amazing views you have ever seen.



PEOPLE





TEAM ROMÂNIA

Jocurile Europene Minsk 2019

European Games Minsk 2019



Nimic nu e mai frumos în sport ca spiritul de echipă. Victoriile împartășite, sprijinul de umărul sau brațele camaradului, milioanele de clipe în care o singură privire îți dă putere să mergi mai departe. Team România înseamnă bucuria, pasiunea, puterea lui a visa și curajul de a reuși! Generația noilor campioni din sportul românesc își croiește drum spre marile podiumuri ale lumii, iar Comitetul Olimpic și Sportiv Român îi susține pe toți cei care își urmează visul. În luna iunie 2019, 123 de tricolori au fost o echipă la Jocurile Europene de la Minsk, cea mai mare competiție multisport a continentului nostru și au câștigat 10 medalii - 2 de aur, 3 de argint și 5 de bronz - răsplata și motivația de a merge mai departe.

FOC, AUR, PASIUNE

Echilibru și control perfect al corpului și minții. Pușca e o prelungire a corpului, iar Laura Coman respectă tiparul trăgătorului înaintea concursului. Vorbește puțin, respiră apăsător, privește relaxat. Pe margine, antrenorul Olimpiu Marin are grijă ca nimic să nu îi conturbe starea. Foc cu foc, țintă atinsă cu sânge rece, româncă a făcut legea în finala Jocurilor Europene, iar bucuria de după succes a arătat lumii o fată plină de viață și extrem de frumoasă. Cu aurul la gât, Laura Coman privea deja spre Jocurile Olimpice de la Tokyo 2020.

Nothing is more beautiful in sports than team spirit. Shared victories, leaning on your teammate's shoulder or in their arms, the millions of moments where a single look gives you strength to carry on. Team Romania means joy, passion, the power of dreaming, and the courage to succeed! The generation of new champions in Romanian sport makes its way to the great podiums of the world, and the Romanian Olympic and Sports Committee supports everyone who follows their dream. In June 2019, 123 Romanian athletes were a team at the Minsk European Games, the largest multi-sport event on our continent, and won 10 medals – 2 gold, 3 silver and 5 bronze – their reward and their motivation to carry on.

FIRE, GOLD, PASSION

Balance and perfect control over body and mind. The air rifle is an extension of the body, and Laura Coman is the typical shooter before competition. She speaks little, breathes heavily, gazes in a relaxed manner. On the side, her coach Olimpiu Marin makes sure nothing disturbs her. Fire after fire, targets hit in cold blood, the Romanian shooter dominated the finals of the European Games, and her joy after winning revealed a lively, extremely beautiful girl. With the gold medal around her neck, Laura Coman was already thinking about the 2020 Tokyo Olympic Games.

APĂ, PROVOCARE, VIS

Au răbdat, au muncit și au reușit! Campionul mondial și european la canoe, Victor Mihalachi - experiența din barcă și debutantul Cătălin Chirilă - tinerețea, au câștigat la Minsk prima lor medalie împreună. A crezut în ei Florin Popescu, antrenorul care a trăit cursa de aur de pe bicicletă. Băieții s-au prăbușit la final pe ponton, dar bucuria unui aur l-a ridicat repede în picioare pe Cătălin: „Dedic medalia tuturor celor care m-au ajutat de când am plecat din Delta. Sunt mândru că am câștigat!”. Mai jos, Victor era prăbușit și urcat pe targă, nu putea respira. Și-a trăit momentul așa cum a

WATER, CHALLENGE, DREAM

They endured, they worked, and they succeeded! The world and European canoeing champion Victor Mihalachi – the experience in the boat – and first-timer Cătălin Chirilă – the youth – won their first joint medal in Minsk. Florin Popescu, the coach who experienced the gold race on his bicycle, believed in them. The men collapsed on the pontoon in the end, but the joy of winning a gold medal made Cătălin stand up almost at once: “I dedicate this medal to everyone who has helped me since I left the Delta. I’m proud that I won!” A bit lower, Victor was still collapsed and lifted on the stretcher, he



făcut la toate cursele câștigate, a plătit prețul aurului cu ultima urmă de energie. La gard, Florin Popescu privea scena liniștit, știa că urmează calificarea olimpică..." E doar un pas din drumul greu care urmează! Dar unul important!", a spus Victor Mihalachi, după ce s-a văzut cu medalia la gât.

SPECTACOL, ECHIPĂ, PROMISIUNE

Au luptat până la ultima minge. Efect, dreaptă, rever, lung, tăiat, plesnit și... victorie! Jucătoarele de tenis de masă Eliza Samara, Bernadette Szocs, Dana Dodean și antrenorul Viorel Filimon și-au unit mâinile pentru echipă, pentru Team România. Meciuri de senzație, dar și o galerie de excepție, cu Nadia Comaneci în tribună. Aventura s-a încheiat pentru echipa feminină a României cu argint european la Minsk. La dublu mixt, Bernadette Szocs și Ovidiu Ionescu au fost ca focul și apa, s-au motivat unul pe altul și împreună cu antrenorul Andrei Filimon au găsit drumul spre podium. Argintul s-a lipit de românii care au promis însă că anul acesta vor pune mâna și pe aur pentru că tenisul de masă românesc e o forță în Europa.

GRAȚIE, MEDALII, TRADIȚIE

Nu există competiție fără medalii pentru ei. Cu emoțiile ascunse chiar și sub un zâmbet, gimnaștii de la aerobica au dansat, s-au răsucit, s-au coordonat și la final au aterizat pe podium. Andreea Bogati și Dacian Barna sunt vicecampioni europeni, la cuplu iar alături de colegii lor, Marian Broței, Gabriel Bocșer și Mihai Popa, au luat bronzul la grup. Pentru antrenorele Marcela Fumea și Mădălina Cioveie tradiția merge mai departe, cu fiecare generație, cu fiecare competiție.

ASPIRAȚIE, DETERMINARE, CONFIRMARE

Tribune pline pentru sambo, un sport care vizează programul olimpic. Românii care au deschis drumul spre podium la Minsk au fost fetele de la această disciplină de contact care combină tehnici din lupte, judo și arte marțiale. Anda Vâlvoi, Daniela Poroineanu și Alina Păunescu, antrenate de Viorel Gâscă, au adus primele 3 medalii de bronz pentru Team România, o confirmare a valorii și potențialului lor.

AGILITATE, LUPTĂ, MÂNDRIE,

Zâmbet de campioană, suflul de luptătoare! Incze Kriszta s-a agățat de bronz cu forța și agilitatea unei feline care nu își scapă prada. Antrenorul Nikolai Stoianov a trasat linia, nici o mișcare în plus, fără risc și la final un bronz fixat la gâtul româncei. Zâmbetul ei larg și pumnii strânși sunt promisiunea că a adulmecat deja calea aurului, doar vin JO Tokyo 2020.

Team România a luptat, s-a dăruit, a învins, a pierdut. Dincolo de medalii, rezultate sau clasamente, sportivii au câștigat însă o stare, au fost o echipă!

couldn't breathe. He experienced his moment the way he did in every race he ever won, he paid the price of gold with his last drop of energy. By the fence, Florin Popescu looked on calmly, he knew Olympic qualifications followed... "It's just one step of the difficult road ahead! But an important one!" said Victor Mihalachi after winning the medal.

SHOW, TEAM, PROMISE

They fought until the last ball. Topspin, right serve, backhand, long serve, cut serve, split and... victory! Table tennis players Eliza Samara, Bernadette Szocs, Dana Dodean and their coach Viorel Filimon joined hands for the team, for Team Romania. Sensational games and exceptional fans, with Nadia Comaneci in the audience. The Romanian female team's adventure ended with European silver in Minsk. In mixed doubles, Bernadette Szocs and Ovidiu Ionescu were like fire and water, motivated each other, and together with their coach Andrei Filimon, they made their way to the podium. Silver stuck to the Romanians, who promised they would also win gold this year, because Romanian table tennis is a powerful force in Europe.

GRACE, MEDALS, TRADITION

For them, no competition is without medals. Concealing their nerves behind a smile, the aerobics gymnasts danced, twisted, coordinated and eventually landed on the podium. Andreea Bogati and Dacian Barna are European vice-champions in doubles, and together with their colleagues Marian Broței, Gabriel Bocșer and Mihai Popa, they won the team bronze. For coaches Marcela Fumea and Mădălina Cioveie the tradition continues with each generation, with each competition.

ASPIRATION, DETERMINATION, CONFIRMATION

Full stands for sambo, a sport aiming to be included in the Olympic programme. The Romanians who opened our way to the podium in Minsk were the girls in this contact sport that combined fighting, judo and martial arts techniques. Anda Vâlvoi, Daniela Poroineanu and Alina Păunescu, trained by Viorel Gâscă, brought the first 3 bronze medals for Team Romania, a confirmation of their value and potential.

AGILITY, FIGHT, PRIDE

A champion's smile, a fighter's soul! Incze Kriszta hung on to the bronze medal with the strength and agility of a feline that won't let loose of its prey. Coach Nikolai Stoianov drew the line, no extra movement, no risk, and in the end, the Romanian athlete won the bronze medal. Her wide smile and clenched fists show us she's already after gold, with the 2020 Tokyo Olympic Games coming soon.

Team Romania fought, devoted itself, won and lost. Beyond the medals, the results or the charts, our athletes won a state of being, they were a real team!



HERE'S TO THE FIRST 65 YEARS PERFECTING THE PASSENGER JOURNEY

Congratulations to TAROM for 65 years of aviation success. With passion, insight and a strong attention to detail, TAROM's focus on service and innovative approach have been enhancing the passenger experience around the world. Boeing is proud to be TAROM's partner and looks forward to many more successful years together.

 de ani
de zbor în
întreaga
lume

Zborul a reprezentat dintotdeauna un vis al întregii omeniri, iar pentru transformarea lui în realitate România va rămâne mereu în istorie prin acțiuni de pionierat în acest domeniu. Pe 18 septembrie 2019, TAROM împlinește 65 de ani de când scrie istoria aviației românești.

Dacă frații Wright au zburat primii cu un aparat mai greu decât aerul, românul Traian Vuia a fost primul care s-a desprins de la pământ, echipat cu sisteme proprii de decolare, propulsie și aterizare sau, cum a intrat în limbajul uzual al aviației, cu mijloace proprii la bord. Primul transport poștal a fost efectuat de William Boeing, dar primul avion cu reacție a fost al românului Henri Coandă. Pionierii Traian Vuia, Aurel Vlaicu, Henri Coandă au scris istoria aviației românești, aducându-și contribuția în același timp și la dezvoltarea celei mondiale, iar TAROM a continuat să o scrie din anul 1954, atunci când s-a înființat, perpetuând pasiunea românilor pentru zbor, dar

și premierele în aviația regională. Zborul ne așează lumea la picioare. Aripile avionului ne ajută să atingem repede și în siguranță destinațiile dorite, ne ajută să visăm și să ne îndeplinim visurile. Visuri ce au fost posibile acum 65 de ani, în 1954, când România și-a creat propria companie națională de zbor. Timp de 12 ani, compania TAROM a reușit să-și creeze o importantă rețea de rute europene, pentru ca în 1966 să efectueze primul zbor peste Atlantic. În 1968, a efectuat un zbor inaugural la Frankfurt cu o aeronavă Bac 1-11 400, fiind prima companie din Europa de Est care a operat cu acest tip de aeronavă jet, produsă în Marea Britanie.

65 years of flying around the world

Flying has always been a dream of humankind, and Romania will always be mentioned in history with its contribution, which helped turn this dream into reality through pioneering actions. On the 18th of September 2019, TAROM celebrates 65 years since it started writing the history of Romanian aviation.

While the Wright brothers were the first to fly a plane heavier than air, Romanian Traian Vuia was the first to take off, equipped with his own starting, propelling and landing systems or, as they are commonly referred to in aviation, his own means aboard. The first postal carriage was conducted by William Boeing, but the first jet was designed by Romanian Henri Coandă. Pioneers Traian Vuia, Aurel Vlaicu, Henri Coandă wrote the history of Romanian aviation, also bringing their contribution to the development of global aviation. TAROM has continued to write it since 1954, when it was founded, continuing Romanians' passion for flying, but also initiating premieres in regional aviation. Flying puts the world at our feet. The plane's wings help us reach the desired destinations faster and more safely, help us dream and fulfil our dreams. Dreams that were possible 65 years ago, in 1954, when Romania founded its own national airline company.

1920

se înființează Compania
Franceză-Română pentru
Navigația Aeriană /
The French-Romanian Company
for Air Navigation is established



1946

primele zboruri interne de
la aeroportul Băneasa din
București / first internal flights
leaving from Băneasa Bucharest
Airport



1954

18 septembrie – se înființează
TAROM (Transporturile Aeriene
Române) / 18th of September –
TAROM is established
(Romanian Air Transport)



1966

primul zbor peste Atlantic /
first transatlantic flight



1974

zboruri regulate către
New York și Beijing /
regular flights to
New York and Beijing

1993

TAROM devine membru al
Asociației Internaționale a
Transportatorilor Aerieni (IATA) /
TAROM becomes a member of
International Air Transport
Association (IATA)



2010

TAROM aderă la SkyTeam,
alianță aeriană globală /
TAROM joined SkyTeam, global
air alliance



2014

obținerea certificării
ISO 9001:2008 /
achieving the ISO 9001:2008
certification



2018

zboruri regulate Timișoara-
Iași, Cluj-Napoca-Iași și Satu
Mare-Constanța /
regular flights Timișoara-Iași,
Cluj-Napoca-Iași și
Satu Mare-Constanța



2018

prima aplicație mobilă
din istoria TAROM /
first mobile app in
TAROM history

În 1969, TAROM își adaugă o premieră mondială în palmares: avionul românesc IL-18 cu însemnele TAROM a parcurs distanța de peste 47 de mii de kilometri în jurul lumii, în mai puțin de 80 de ore de zbor.

Începând cu anul 1973, se achiziționează aeronave „lung curier” și se deschid noi linii transcontinentale la New York și Beijing. Capacitatea de transport a TAROM-ului era atunci de zece ori mai mare față de anul înființării companiei. Odată cu dezvoltarea flotei în care se regăseau aeronave lung curier de tip Ilyushin IL-62 și Boeing 707, a apărut și posibilitatea unor rute intercontinentale.

În 1974, au fost importate primele aeronave Boeing 707, România devenind astfel primul stat din Tratatul de la Varșovia dotat și cu avioane de pasageri americane, pe lângă parcul de aeronave sovietice. În același an, TAROM a realizat primul zbor către Sydney via Calcutta și a introdus zboruri regulate către New York și Beijing. Așadar, la doar două decenii de la lansare, compania TAROM opera deja destinații către aproape toate țările europene, asigurând legături cu 24 de state din Europa, Asia, Africa și America de Nord. Însă acesta a fost doar începutul.

Dorința companiei de a inova s-a concretizat prin demararea, începând cu anul 1992, a unui proces intensiv, continuu, de modernizare a flotei cu aeronave noi, performante, dar și deschiderea de noi rute. Noile aeronave Airbus A310 și Boeing 737-300 au înlocuit vechile aeronave sovietice.

Un pas important pentru compania TAROM l-a reprezentat momentul în care a devenit membră SkyTeam, ca urmare a rezultatelor încununuate de succes ale auditării, o acțiune care a recompensat eforturile companiei în vederea realizării obiectivelor principale, urmărite încă de la înființarea

sa, de a răspunde atât necesităților de transport ale oamenilor, cât și exigențelor pasagerilor în privința calității serviciilor oferite.

O altă recunoaștere a activității susținute de compania TAROM în vederea asigurării siguranței și confortului pasagerilor o reprezintă primirea certificatului care atestă conformitatea Sistemului său de Management al Calității cu cerințele standardelor internaționale ISO 9001:2008.

ISO 9001 (ISO 9001:2008) este standardul cu cea mai largă răspândire și aplicare în ceea ce privește asigurarea îndeplinirii condițiilor de calitate ale bunurilor și serviciilor pe care un furnizor le livrează clienților săi.

Începând cu anul 2017, demarează procesul de reînnoire a flotei prin achiziția a două aeronave Boeing de ultimă generație, proces care va continua și în 2018 cu alte două aeronave. În anul Centenarului, TAROM confirmă încă o dată că este o companie care unește România și începe operarea curselor interne Timișoara-Iași, Cluj-Napoca-Iași și Satu Mare-Constanța. În același an, TAROM lansează prima aplicație mobilă din istoria sa.

În prezent, TAROM operează peste 50 de destinații proprii și destinații deservite de partenerii code share.

Aviația este o industrie pe cât de fascinantă, pe atât de grea. Numai din pasiune poți să o faci. Și, odată ce ai început-o, constăți că ești dependent de ea toată viața. Cu siguranță asta li se întâmplă și angajaților companiei TAROM, cărora le urăm 65 de ani fericiți, pentru care le mulțumim și le dorim mulți alții înainte.

ANI/YEARS
65



In 12 years, TAROM managed to create an important network of European itineraries and in 1966 it managed its first transatlantic flight. In 1968, an inaugural flight was made to Frankfurt on a Bac 1-11 400 plane and TAROM was thus the first Eastern European company to have operated this type of jet plane, manufactured in Great Britain.

In 1969, TAROM added a world premiere to its portfolio: the Romanian plane IL-18 marked with the TAROM logo made the distance of over 47 thousand kilometers around the world in less than 80 hours of flying. Starting with the year 1973, "long haul" planes were bought and new transcontinental lines were open to New York and Beijing. Back then, the transportation capacity of TAROM was ten times higher than in the year of the company establishment. Together with the development of the fleet which contained long haul planes of the Ilyushin IL-62 and Boeing 707 type, intercontinental itineraries also became possible. In 1974, the first Boeing 707 were imported and Romania became the first state of the Treaty of Warsaw equipped with American passenger planes besides its fleet of Soviet ones. The same year, TAROM made the first flight to Sydney via Calcutta and introduced regular flights to New York and Beijing. Therefore, only two decades after being founded, TAROM was already operating destinations in almost all European countries, providing links to 24 states from Europe, Asia, Africa and North America. And it was just the beginning.

The desire of the company to innovate became a reality when, beginning with the year 1992, it enrolled in an intensive and ongoing process for the modernization of its fleet with new planes and the introduction of new itineraries. The new Airbus A320neo and Boeing 737-300 replaced the older Soviet planes.

An important step forward for TAROM was the moment it became a SkyTeam member, following the positive auditing results, which meant the recognition of the company efforts to reach the targets it had set right from the beginning, those of satisfying people's transportation needs and meeting passengers' expectations in terms of quality services.

Further recognition of the activity carried out by TAROM for the safety and comfort of its passengers was the certificate which acknowledges compliance of its Quality Management System with the international standard requirement ISO 9001:2008.

ISO 9001 (ISO 9001:2008) is the standard most widely spread and applied in respect of compliance with the quality criteria of goods and services a provider offers to its customers.

Starting 2017, the fleet renewal process has begun, marked by the acquisition of two last generation Boeing planes and it will continue in 2018 also with two other planes.

In centennial year, TAROM reconfirms that it is a company that unites Romania and begins operating the internal flights Timișoara-Iași, Cluj-Napoca-Iași and Satu-Mare-Constanța. The same year, TAROM launches its first mobile application in its history.

TAROM is currently operating on 50 own destinations as well as destinations operated by its code share partners.

Aviation is as fascinating as it is difficult. You can only pursue this path out of passion. And, once you have set on this road, you realize it has become a life-long addiction. This is most definitely what happens to all TAROM employees, to whom we wish 65 happy years, for which we thank them and we wish them many more to come.

PE DRUMUL ÎN LUPTA CU OBEZITATEA, LA PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL GĂSEȘTI O ECHIPĂ MEDICALĂ MULTIDISCIPLINARĂ CU PESTE 8.600 DE INTERVENȚII BARIATRICE

Chirurgia bariatrică și metabolică (sau chirurgia obezității) îmbunătățește calitatea vieții și oferă rezultate pe termen lung, fie că vorbim despre pacienți care suferă de obezitate sau despre pacienți cu alte afecțiuni asociate obezității (diabet zaharat tip 2, steatoza hepatică, hipertensiune arterială, dislipidemii sau apnee de somn).

CENTRUL DE EXCELENȚĂ ÎN CHIRURGIA OBEZITĂȚII

15 ani de experiență, peste 8.600 de intervenții bariatrice și o echipă multidisciplinară de medici specialiști cu experiență vastă în tratamentul obezității – coordonată de Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Chirurg de Excelență în Chirurgia Obezității – oferă încrederea și suportul de care are nevoie

orice pacient în lupta cu obezitatea. În acest circuit al pacienților, medicii specialiști din PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL asigură sprijinul necesar, fiind întotdeauna alături de pacienții lor.

Calitatea actului medical se reflectă și prin rata scăzută de complicații și rezultatele foarte bune pe care le au pacienții noștri:

- în 3 luni de la intervenție, pacienții pierd aproximativ 45% din kilogramele în plus, urmând ca, după 1 an, procentajul să ajungă la 80%;
- 8 din 10 pacienți îngrijiți în Centrul nostru de Excelență în Chirurgia Obezității au scăpat de diabetul zaharat de tip 2;
- la o lună după operație, 30% dintre pacienții cu diabet zaharat de tip 2 asociat obezității nu mai sunt dependenți de insulină.

PROGRAMUL PACIENTULUI METABOLIC

PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL aplică circuite dedicate pacientului bariatric, create special pentru evaluarea fiecărui pacient înainte de operație, stabilirea unui tratament personalizat (alegerea celei mai eficiente intervenții) și urmărirea pacientului pentru o perioadă nedeterminată. Scopul acestui program amplu este evaluarea exhaustivă a stării actuale de sănătate (evaluarea preoperatorie), alegerea celei mai bune soluții chirurgicale ce ajută la scăderea ponderală și ameliorarea afecțiunilor asociate obezității (intervenția chirurgicală), menținerea în timp a unei greutate optime și supravegherea evoluției fiecărui pacient, printr-un program standardizat care presupune controale la un interval de timp regulat (monitorizarea postoperatorie și planul de nutriție).

"Niciun pacient care suferă de obezitate sau afecțiuni asociate obezității nu trebuie să fie singur. Întotdeauna, în spatele oricărui succes terapeutic este o echipă. Iar echipa nu este formată doar din medici sau asistenți. Echipa este formată din medici și pacienți și, deopotrivă, din cei care sunt lângă dumneavoastră. Astăzi, la peste 20 de ani de când chirurgia bariatrică a pătruns în România, am reușit să aducem chirurgia bariatrică la un nivel foarte înalt nu doar pentru România, ci și pentru restul Europei, prin Centrul de Excelență în Chirurgia Bariatrică și Metabolică din PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL."

Prof. Dr. Cătălin Copăescu, primul Chirurg de Excelență în Chirurgia Metabolică și Bariatrică din România.

IN YOUR FIGHT AGAINST OBESITY, AT PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL YOU'LL FIND A MULTIDISCIPLINARY MEDICAL TEAM WITH OVER 8.600 BARIATRIC INTERVENTIONS

Bariatric and metabolic surgery (known as obesity surgery) aims to improve the quality of life of any obese patient, offering long-term results, whether we are talking about patients suffering from obesity or patients with various obesity-associated conditions (type 2 diabetes, hepatic steatosis, hypertension, dyslipidemia or sleep apnea).

CENTER OF EXCELLENCE IN METABOLIC AND BARIATRIC SURGERY

15 years of experience, over 8.600 bariatric surgeries and a multidisciplinary team of specialist doctors with extensive experience in treating obesity – led by Cătălin Copăescu, MD PhD General Surgery & Surgeon of

Excellence in Obesity Surgery – offer the trust and support any patient needs in overcoming obesity. In this patients' circuit, doctors from PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL provide the necessary support, always being close to their patients.

Our outstanding medical expertise is reflected by our low rates of complications and excellent results shown by our patients:

- in the first 3 months following the surgery, patients can lose up to 45% of the excess weight and up to 80% after the first year;
- 8 out of 10 patients from our Center of Excellence in Obesity Surgery beat their type 2 diabetes;
- one month after the intervention, 30% of patients with type 2 diabetes associated with obesity are no longer insulin-dependent.

THE METABOLIC PATIENT'S PROGRAM

PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL applies programs dedicated to the bariatric patient, specially designed for each patient's pre-surgery evaluation, establishing a customized treatment (choosing the right intervention) and patient monitoring for an indefinite period. The purpose of this extensive program is a complete evaluation of their health (preoperative evaluation), choosing the best surgical solution that will help them lose the excess weight and get rid of all the obesity associated complications (surgical intervention), maintaining an optimum weight and overseeing each patient's evolution, through a standardized program implying regular check-ups for an undetermined period of time (postoperative monitoring and customized nutrition plan).

"No patient suffering from obesity or obesity-associated conditions should be alone in this journey. Behind every therapeutic success there's always a team. And the team isn't made up only of doctors or nurses. It includes doctors, patients and our dear ones. Today, more than 20 years after bariatric surgery reached Romania, we managed to bring bariatric surgery to the next level of excellence, not only for Romania, but for the whole of Europe, through our Center of Excellence in Bariatric and Metabolic Surgery from PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL."

Prof. Dr. Cătălin Copăescu, the first Romanian Surgeon of Excellence in Metabolic and Bariatric Surgery.



NU EȘTI SINGUR ÎN LUPTA CU OBEZITATEA

În Centrul de Excelență în Chirurgia Metabolică și Bariatrică,
cu dublă acreditare - americană și europeană

PONDERAS.RO • BARIATRIE.RO • CALL CENTER: 021.9886

STR. NICOLAE G. CARAMFIL 85A, SECTOR 1, BUCUREȘTI

 **PONDERAS**
ACADEMIC HOSPITAL

CONSTANTIN CHIRIAC

„Poezia a fost temelia multor întâmplări fericite din viața mea”

“Poetry has been the foundation of many happy events in my life”

Este actor la Teatrul Național “Radu Stanca” din Sibiu și directorul Festivalului Internațional de Teatru Sibiu, ajuns în această vară la a 26-a ediție, un festival care nu numai că a crescut an de an, ajungând unul dintre cele mai cunoscute evenimente de acest gen din lume, dar a cărui dimensiune culturală s-a diversificat continuu. El este acum un festival al artelor spectacolului, de la teatru, la muzică, dans, circ, operă, spectacole de stradă, zonă experimentală, Bursa de Spectacole, ateliere, conferințe, cărți tipărite, spectacole lectură, platformă de arte vizuale. Cum a fost posibilă această devenire ne spune chiar Constantin Chiriac.

Pornind cu începutul, cum ați intrat în această „aventură” numită Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu? Vă amintiți prima ediție?

Nu ai cum să nu îți amintești cum ai născut un copil. Era după perioada anilor '80 - '90, când, ca tânăr actor, am jucat în jur de 400 de reprezentații într-un an pentru că regimul comunist pusese gradul de autofinanțare 87%. Deci 13% erau banii pe care îi primea un teatru profesionist pentru tot ce însemna întreținerea unei astfel de instituții, producții, turnee. Jucam enorm de multe spectacole în turnee ca să putem scoate încasări. După '89, teatrul din Sibiu a avut toate anexele arse din cauza unui incendiu care probabil că a fost pus chiar dacă nu s-a dovedit acest lucru. Au ars toate costumele, toate decorurile, tot mobilierul - mai puțin teatrul. Spun că probabil s-a pus foc pentru că, fiind foarte mulți sași care plecau, trebuiau să își doneze mobilele și astfel, în depozitele teatrului a fost foarte mult mobilier

He is an actor at “Radu Stanca” National Theatre in Sibiu and the manager of the Sibiu International Theatre Festival (FITS), which reached its 26th edition this summer, a festival that has grown every year, becoming one of the best known events of its kind, whose cultural dimension has diversified continuously. It is now a festival of performing arts, from theatre to music, dance, circus, opera, street shows, an experimental area, the Performing Arts Market, workshops, conferences, printed books, reading shows, and a visual arts platform. Constantin Chiriac himself tells us how this becoming was possible.

First things first, how did you become part of this “adventure” entitled the Sibiu International Theatre Festival? Do you remember the first edition?

You can't forget how you gave birth to a baby. It was after the period of the 80s-90s, when, as a young actor, I was in about 400 shows in a year because the communist regime had settled the self-funding percentage at 87%. So 13% was the money that a professional theatre received for everything that maintaining such an institution meant, including productions and tours. We acted in a huge number of shows on tours so we could make more money. After 1989, all the annexes of the Sibiu theatre burned down because of a fire that may have been set, even though it was never proven. All the costumes, all the scenery, all the furniture burned down - except the theatre itself. I'm saying the fire may have been set because, as there were many Saxons who were leaving, they had to donate their furniture, so the theatre had plenty



© Rares Heici

care bineînțeles că nu a mai ajuns pe scenă și a ajuns în casele unor activiști ai partidului care au folosit respectivul mobilier. Imediat după ce a însemnat acel moment din decembrie, revoluție, manipulare, lovitură de stat și așa mai departe, am plecat la Berlin, în cel de Est, pentru că nu aveam viză, și am făcut prima structură independentă, din surse proprii – Renașterea Teatrului Sibian. Am încercat să ajut ca teatrul să poată merge mai departe. Așa am intrat în contact cu lumea de dincolo de granițele acestei țări. Mi-am făcut prieteni și în '92 am fost la Capitala Culturală Europeană (CCE) din Antwerp și m-am gândit la acel moment că Sibiu trebuie să facă un festival. Am mers acolo spunând poezie. Poezia a fost temelia multor întâmplări fericite din viața mea. M-am întors, eram proaspăt director al Casei de Cultură a Studenților (CCS), nou înființată, ca și noua Universitate din Sibiu, eram în continuare actor al teatrului din Sibiu și am gândit și făcut primul festival, în '93. Un festival în care era combinată dimensiunea studențească cu cea profesionalistă. Au fost trei țări și opt spectacole după care am făcut prima ediție a Festivalului Internațional de Teatru Tânăr Profesionalist, în '94. Am pus acea sintagmă, teatru tânăr profesionist – bineînțeles că astăzi zâmbești când îți aduci aminte – și la presiunea gândului că în toată perioada dinainte a fost o agresiune a amatorismului. Vechiul regim a vrut să desființeze zona de profesioniști și să facă o mare Cântare a României. Apoi, festivalul s-a dezvoltat ca un Prâslea din poveste. În fiecare an în progresie geometrică, nu aritmetică, dublându-și numărul de evenimente, spațiile de joc și din '97 schimbându-se dintr-un festival care era în jurul Zilei Mondiale a Teatrului, 27 martie, la final de mai, început de iunie, încercând să exploateze ceea ce înseamnă specificitatea acestei comunități, cel mai mare city story din Europa Centrală și de Est, zona multiculturală, spațiile deschise, spațiile underground, bisericile... Apoi s-a întâmplat această mare aventură a FITS.

Cum arată, pe scurt, o paralelă între prima ediție și cea de-a 26-a, din acest an?

Așa cum spuneam și la prima întrebare, au fost trei țări și opt spectacole. Încă de la prima ediție am avut implicarea studenților pentru că fiind directorul CCS, am pus baza unui program de voluntari. Am folosit studenții în tot ceea ce însemna organizarea unui astfel de festival. Ei bine, acel program a fost baza celui mai mare Program de Voluntariat din lume. Lucrăm anual cu aproape 600 de voluntari selecțajați din câteva mii. Numai pentru cei 25 de voluntari pe care îi aducem din Japonia avem câteva mii care aplică acolo. Prin cifrele pe care le-a avut a 26-a ediție, ca festival singular, este cel mai mare din lume. Au fost 575 de evenimente, în 75 de spații de joc. Au fost 3300 de artiști care au venit din 73 de țări ale lumii și care au jucat pentru aproximativ 72000 de spectatori pe zi. Sunt cifre care plasează festivalul

of furniture in storage that did not end up on stage anymore, being taken instead for the houses of party activists who used it. Immediately after that moment in December, whatever it may have been, manipulation, a coup, and so on and so forth, I left for Berlin, for East Berlin, as I didn't have a visa, and I created the first independent structure, using my own funds – Sibiu Theatre Rebirth. I tried to help so that the theatre could go on. This is how I came into contact with the world beyond the borders of this country. I made friends and in 1992 I went to the European Capital of Culture (ECC) of Antwerp and then I thought Sibiu should make a festival. I went there to recite poetry. Poetry has been the foundation of many happy events in my life. I came back, I was the newly appointed manager of the Students' Cultural House (SCH), which had just been established, just like the new University of Sibiu, I was still an actor of the Sibiu theatre, and I imagined and made the first festival in 1993. A festival where the student dimension mixed with the professional one. There were three countries and eight shows, and then we made the first edition of the International Young Professional Theatre Festival, in 1994. I added that phrase, young professional theatre – of course now I'm smiling when I remember – pressured by the thought that during the entire period before there had been an aggression of amateurism. The old regime wanted to dismantle the professional area and make a huge Song to Romania. Then the festival grew like Topsy. Every year it had a geometric, not arithmetic progression, doubling the number of events and performing areas. In 1997, the festival organised around the World Theatre Day, 27 March, was moved to late May, early June, as I was trying to take advantage of what the specificity of this community means, the biggest city story in Central and Eastern Europe, the multicultural area, open spaces, underground spaces, churches... And then this huge adventure with FITS happened.

Could you make a brief parallel between the first edition and the 26th one this year?

As I was saying at the first question, there were three countries and eight shows. From the very first edition, we had students who got involved, because as I was the manager of the SCH, I organised a volunteer programme. We used students for everything included in the organisation of such a festival. Well, that programme was the foundation of the largest Volunteer Programme in the world. Every year, we work with about 600 volunteers chosen out of a few thousand. Just for the 25 volunteers that we bring from Japan, we have a few thousand who apply there. The numbers of the 26th edition show that, as a singular festival, it is the biggest one in the world. There were 575 events in 75 performing areas. We had 3300 artists coming from 73 countries of the world and who acted for about 72,000 spectators per day.

pe prima poziție în lume. Este cel mai complex festival din lume. Se numește oficial Festivalul Internațional de Teatru de la Sibiu, dar el este un festival al artelor spectacolului, de la teatru, la muzică, dans, circ, operă, spectacole de stradă, zonă experimentală, Bursa de Spectacole, atelierelor, conferințele, cărțile pe care le tipărim, spectacolele lectură, platforma de arte vizuale, sunt nenumărate secțiuni care dau această dimensiune uriașă a ceea ce înseamnă festivalul astăzi și acum.

Dar o paralelă între Constantin Chiriac cel de atunci și cel de acum? Ce a învățat el în 26 de ani?

În primul rând eram cu 26 de ani mai tânăr, eram un actor care spunea poezie, ca și acum. Atunci știam să spun vreo săptămână de poezie, acum știu să spun vreo trei săptămâni de poezie încontinuu. Atunci făcusem cam 15 filme, acum joc în vreo 40. Atunci jucasem în vreo 30 de roluri importante, acum am vreo 65. În primul rând, am învățat ce înseamnă managementul cultural, leadership-ul cultural, direct pe cord deschis, pe pielea mea, pe viața mea, pe viața familiei mele, a prietenilor care m-au înconjurat. Am învățat ce înseamnă să faci un mare festival, am învățat ce înseamnă să faci o școală de teatru altfel, o școală de management cultural, prima și singura. Am învățat ce înseamnă o Bursă de Spectacole, ce înseamnă să transformi un teatru de provincie nu numai în cel mai important teatru al țării, dar să faci un teatru național, singurul în subordonare locală. Un teatru cu 121 de spectacole în repertoriu, cu câteva zeci de turnee anual, în cele mai importante festivaluri ale lumii. Am învățat ce înseamnă să faci un doctorat, ce înseamnă să faci o școală doctorală și o platformă doctorală cu 19 mari Universități ale lumii. Am învățat ce înseamnă echipă, am învățat ce înseamnă competiție, ce înseamnă să faci o Capitală Culturală Europeană și mai ales să gândești un program coerent după o CCE. Am învățat ce înseamnă să transformi un oraș din toate punctele de vedere, printr-un dar cultural. Am învățat ce înseamnă prietenie, am învățat ce înseamnă parteneriat pe picior de egalitate, am învățat ce înseamnă să îndrăznești, ce înseamnă să negociezi, am învățat să cer, am învățat să primesc. Bineînțeles că totdeauna când înveți și înaintezi în vârstă există și forța și bătaia de a păstra prospețimea și de a păstra energia caracteristice juneții, tinereții, chiar și maturității.

Vorbiți-mi de aceeași comparație între actorul Constantin Chiriac și managerul celui mai mare festival de teatru din România?

Această legătură s-a construit de-a lungul timpului deoarece, chiar și în perioada dinainte de '89, având atât de multe turnee, făcând mult film, făcând multe recitaluri, făcând multe spectacole care nu depindeau de existența mea ca actor la teatrul din Sibiu, trebuia să îmi manageriez tot ce

These are numbers that rank the festival first in the world. It is the most complex festival in the world. It is officially called Sibiu International Theatre Festival, but it is a festival of performing arts, from theatre to music, dance, circus, opera, street shows, an experimental area, the Performing Arts Market, workshops, conferences, the books we print, reading shows, a visual arts platform, there are countless sections that give this huge dimension of what the festival means here and now.

How about a parallel between Constantin Chiriac then and now? What did he learn in 26 years?

First of all, I was 26 years younger, I was an actor reciting poetry, like now. Back then, I knew a week's worth of poetry, now I can recite about three weeks' worth of poetry continuously. Back then I had made about 15 films, now I'm acting in about 40. Back then, I had played about 30 important roles, now I have around 65. First of all, I learned what cultural management means, what cultural leadership means, on an open heart, on my own skin, on my life, on the life of my family and the friends who surrounded me. I learned what it means to make a big festival, I learned what it means to make a different school of theatre, a school of cultural management, the first and the only one. I learned what a Performing Arts Market means, what it means to transform a provincial theatre into not just the most important theatre of the country, but also to develop a national theatre, the only one under local authorities. A theatre with a repertoire of 121 shows, with a few dozen tours every year, to the most important festivals of the world. I learned what it means to do a PhD, what it means to build a doctoral school and a doctoral platform with 19 big international universities. I learned what teamwork means, what competition means, what it means to organise a European Capital of Culture and mostly what it means to envisage a coherent programme after the ECC. I learned what it means to transform a city from every point of view, through a cultural tradition. I learned what friendship means, what equal partnerships mean, I learned what it means to dare, to negotiate, I learned how to ask and how to receive. Of course, as you learn and grow older, there is the strength and challenge to stay fresh and full of energy, like you were as a teenager, as a young man, even as a grown man.

Tell me about the same comparison between Constantin Chiriac the actor and the manager of the biggest theatre festival in Romania.

This connection has been built over time because, even before 1989, as I had so many tours and made so many films, gave so many recitals, made so many shows that did not depend on my existence as an actor at the Sibiu theatre, I had to manage everything about my own activity.

însemna activitatea mea. Să o promovez. Am mers la zeci de gale ale tinerilor actori, am mers la nenumărate festivaluri, din păcate doar în România pentru că nu se putea pleca în afara țării. Am spus poezie aproape pe toate mesele din restaurantele din Sibiu, am spus poezie pe strunguri și pe mașini de cusut, în fabrici. Peste tot am fost așteptat cu mult drag de tineri și oameni maturi. Apoi, având șansa să călătoresc după '89 - '90, mi-am luat într-un anume fel revanșa pentru că am călătorit până acum în 163 de țări. Mai sunt puține pe care nu le-am văzut, dar când spun 163, în multe din ele am fost de 50, 60, chiar 100 de ori. Și aproape peste tot am mers cu spectacole individuale, cu spectacolele teatrului și am mers, de asemenea, ca manager, ca profesor universitar, ca membru în tot felul de structuri naționale și mai ales internaționale. De-a lungul timpului managerul Constantin Chiriac a reușit să organizeze viața actorului Constantin Chiriac, iar actorul a influențat calitatea actului managerial încercând să impună managerului ca ceea ce selectează să nu fie decât miracol, să fie emoție, să fie mare calitate. Să poți să construiești încrederea, una din temele FITS, să aduci miracolul și pasiunea, să poți să făurești acea artă de a dărui pentru ca spectatorul să creadă pentru totdeauna în ceea ce faci.

Anul acesta a fost a 26-a ediție. Ce vă motivează să mergeți mai departe în condițiile în care sunt sigură că nu este ușoară organizarea unui festival de o asemenea anvergură? Când poți să vezi că în 26 de ani ești în rivalitate cu cele mai mari festivaluri ale lumii, care sunt construite de 70 - 80 de ani în țări unde democrația și limbajul cultural sunt la ele acasă, cu totul altfel decât în România, cum să nu te bați să mergi mai departe, să poți să defrișezi, să poți să construiești, să poți să schimbi din temelii o comunitate?! Am spus de nenumărate ori că probabil Sibiul este cel mai bun exemplu de felul în care o comunitate s-a dezvoltat din toate punctele de vedere, printr-un dat cultural. Ce poate fi mai frumos decât să vezi că toate biletele la toate spectacolele din festival sunt vândute? Acest lucru s-a răsfrânt și asupra vieții Teatrului Național "Radu Stanca" unde, de asemenea, la cele 121 de spectacole din repertoriu, aproximativ 400 de reprezentații într-un an, sunt toate biletele vândute. De asemenea, să vezi că la producțiile școlii de teatru pe care ai făcut-o toate biletele se vând, să vezi publicul care vine de peste tot din lume și cumpără cu multe luni înainte bilete la toate reprezentațiile, cum să nu ai elan să mergi mai departe pentru această bucurie a întâlnirii, a zâmbetului, a emoției acestei așteptări care este an de an FITS, pentru toți spectatorii?

Spuneți undeva că "fără asumare și fără riscuri" nu ai cum să faci ceva în lumea asta. Detaliați, vă rog, ce înseamnă asumare și care sunt riscurile?

To promote it. I went to dozens of galas of young actors, I went to countless festivals, unfortunately only in Romania, because you couldn't leave the country. I recited poetry on almost every table in restaurants in Sibiu, I recited poetry on lathes and sewing machines, in factories. Everywhere I went, I was received with much love by the young and the mature alike. Afterwards, as I had the chance to travel after 1989-1990, I took revenge, in a way, because I've travelled to 163 countries so far. There are few that I haven't seen yet, but when I say 163, I've visited many of them 50, 60, even 100 times. And I've been almost everywhere with individual shows, with the theatre shows, and I've also travelled as a manager, as a professor, as a member of all sorts of national and mostly international structures. Over time, Constantin Chiriac the manager has come to organise the life of Constantin Chiriac the actor, and the actor has influenced the quality of the managerial act, trying to make the manager select only the miraculous, the emotional, and the quality. Being able to build trust, one of the themes of the Sibiu International Theatre Festival, bringing miracle and passion, being able to craft the art of giving, so that the spectator will forever believe in what you do.

This year you had the 26th edition. What motivates you to go on, as I'm sure organising such a complex festival is no easy feat?

When you can see that in 26 years you have competed against the biggest festivals of the world, which were built 70-80 years ago in countries where democracy and cultural language are at home, very unlike Romania, how can you not fight to go on, to be able to blaze trails, to build, to be able to radically change a community?! I've said it many times, Sibiu is probably the best example of the way in which a community has developed from all points of view, using a cultural tradition. What can be more beautiful than seeing that all the shows in the festival are sold out? This also impacted the "Radu Stanca" National Theatre, where the 121 shows in the repertoire, about 400 performances in a year, are all sold out. Furthermore, seeing that tickets to the productions of the drama school you've set up are sold out, seeing the spectators come from all over the world and buy tickets to all the performances many months before, how can this not galvanise you to go on for this joy of meeting, smiling, of the emotion of this expectation that the Sibiu International Theatre Festival is every year, for every spectator?

You said somewhere that "if you don't undertake things and you don't take risks", you can't do anything in this world. Could you explain what assuming means and what the risks are?

Over time, I've learned that success builds success, but

De-a lungul timpului am învățat că succesul construiește succes, dar că nimic nu vine de la sine, fără muncă, fără riscuri sau asumare. În mod cert, acum 26 de ani nu îmi imaginam că voi putea să joc în Catedrala Ortodoxă din Sibiu. Nu mi-am imaginat nici în primii ani că voi putea să joc în vreo biserică. În al patrulea, al cincilea an FITS, am făcut prima producție în Biserica Fortificată de la Cisnădioara care era într-adevăr o biserică goală, dar care era un lăcaș de cult. Mi-am asumat un risc. Am mutat festivalul din timpul iernii, din zona sălilor și am ieșit în spațiile outdoor. Să poți să îți asumi acest risc, că poți să joci în piața publică, în spațiile underground sau pe pietonală. Țin minte reacția primilor spectatori când au văzut actorii pe picioroange de 5 metri, cum se așezau în genunchi și își făceau cruce, cum copiii o tureau... Era un eveniment care era întâmpinat fiziologic. Mi-am asumat, de asemenea, riscul să aduc spectacole non verbale, să aduc astfel de circ, altfel de operă, să putem juca, așa cum spuneam, în 73 de spații diferite. În același timp, să faci un festival independent, să ai în cei 26 de ani 28 de momente de negociere cu cei 28 de miniștri ai culturii care au fost în acest răstimp. An de an să te bați pentru fiecare bănuț, an de an să civilizezi, să defrișezi, să deschizi ochii, să crești noi spectatori, an de an să convingi sponsorii, an de an să convingi oameni care să se alieze în astfel de experiențe, să convingi o comunitate și o țară că e important să faci CCE. Toate astea credeți-mă că nu sunt lucruri simple.

Și mai spuneți "construim încredere pentru a putea dăruia". Ce dăruieți și cui?

Fraza este mai lungă. Am adunat cele patru teme din ultimii patru ani și cred că fraza constituie într-un anume fel misiunea, mesajul, ceea ce am făcut în cei 26 de ani. Din iubire, cu pasiune, construim încredere pentru a putea dăruia. Dăruim frumusețe, dăruim miracol, emoție, bucurie, dialog, înțelegere. Reușim să arătăm, să dăruim unui oraș, unei regiuni, unei țări întregi identitate. Reușim să aducem printr-un dat cultural patru procente în plus la bugetul consolidat al orașului. Este singurul loc unde, într-o comunitate, la modul evident putem cuantifica - prin cultură putem să aducem patru procente în plus față de investiția care s-a făcut în cultură, la bugetul acelei comunități. Aducem zâmbet, aducem civilizație, aducem emoție, frumusețe, prietenie. Dăruim Sibiului, dăruim României, dăruim spectatorilor din cel puțin 73 de țări de unde aducem participanții an de an, dăruim speranță, dăruim zâmbet și noi credem că e mare lucru.

Și ce primiți în schimb?

Niciodată, de când am pornit construcția acestui festival, nu am așteptat ceva în schimb. A fost, de fapt, filosofia acestei ediții, a 26-a. Am spus-o în toate conferințele și

nothing comes by itself, if you don't work, you don't take risks and you don't undertake things. Certainly, 26 years ago I never imagined I could act in the Orthodox Cathedral in Sibiu. In the first years, I never imagined I could ever act in a church. In the fourth, fifth year of the Festival, we made the first production in the Fortified Church of Cisnădioara, which may have been an empty church, but was still a place of worship. I took a risk. I moved the festival from the winter months, from indoor halls, and moved to outdoor spaces. Being able to take this risk, that you can act in the city square, in underground spaces or in pedestrian areas. I remember the reactions of the first spectators who saw actors on 5-metre stilts, they knelt down and crossed themselves, and children ran away... It was an event that they greeted in a physiological manner. I also took the risk of bringing non-verbal shows, to bring a different kind of circus and opera shows, to be able to act, as I was saying, in 73 different spaces. At the same time, making an independent festival, having 28 rounds of negotiations with the 28 Ministers of Culture that we've had during these 26 years. Fighting for every penny year after year, civilising, blazing trails, opening eyes, growing new spectators year after year, convincing sponsors, convincing people to join such experiences year after year, convincing a community and a country that it is important to organise an ECC. None of this is easy, believe me.

You also said "we build trust to be able to give". What do you give and to whom?

The sentence is longer. I collected the four themes in the past four years and I believe the sentence somehow expresses the mission, the message, what we've done in these 26 years. Out of love, with passion, we build trust to be able to give. We give beauty, we give miracle, emotion, joy, dialogue, and understanding. We manage to show, to give identity to a city, a region, an entire country. We manage to bring an extra 4% to the consolidated budget of the city, through a cultural tradition. It is the only place where, in a community, we can quantify it visibly - through culture, we are able to bring an extra 4% compared to the investment that was made in culture, to the budget of that community. We bring smiles, civilisation, emotion, beauty, and friendship. We give to Sibiu, to Romania, to spectators from at least 73 countries where we bring participants from every year, we give hope, we give smiles, and we believe that's quite something.

And what do you get in return?

Not once, ever since I started to build this festival, have I expected something in return. This was, in fact, the philosophy of this 26th edition. I said it in every conference and meeting: we have received a life for which we have given

întâlnirile: avem în dar o viață pentru care nu am dat nimic. De la această simbolistică trebuie să plecăm. A dăruii fără a aștepta să primești. Noi am primit în dar o viață. Nu am plătit nimic pentru ea. Important acum e ca noi să dăruim fără să așteptăm ceva în schimb. Bineînțeles că primim enorm de mult. Primim zâmbet, primim foarte multe scrisori și e-mail-uri, primim multă bucurie din partea tuturor spectatorilor care vin și ne caută. Primim speranță și în mod cert dormim mai bine noaptea.

Când începeți să lucrați la cea de-a 27-a editie, 2020, și la ce să ne așteptăm de la ea?

Ediția este deja terminată. Mai avem de adăugat câteva spectacole din România. Lucrăm la edițiile pentru 2021, 2022, 2023, avem semnate contracte și pentru 2024. Vor fi nume uriașe pe care le veți vedea la Sibiu în 2020. Vom ieși cu toate informațiile la timpul potrivit, dar pot să menționez câteva nume, în premieră, precum: Isabelle Huppert, Robert Wilson, María Pagés, Martin Zimmermann, Théâtre de la Ville-Paris, Krystian Lupa, Sasha Waltz, Kibbutz Dance Company, Alvis Hermanis și Evgeny Mironov, Joël Pommerat...

Mă îndoiesc că mai este un festival în lume care poate să adune la un loc toate aceste nume. Și aceasta este doar o mică parte.

Dacă ar fi să comparați FITS de la prima ediție și până acum cu o călătorie, cum ați descrie-o?

Călătorie de la primul fax, la care mă uitam absolut terifiat cum iese hârtia scrisă din mașină, la ceea ce înseamnă acum să ai toate tehnologiile la dispoziție. Este o călătorie de la mine către mine, de la cel care am fost la ceea ce sunt, trecând prin 163 de țări ale lumii. Este călătoria Sibiului de la ușile și porțile închise la opt seara la ce înseamnă străzile arhipline până târziu în noapte cu spectatori, cu artiști, cu tineri care se bucură de frumusețile acestui oraș. Este o călătorie care a depășit cu mult așteptările de atunci și care ne dorim să continue la infinit, dincolo de ceea ce va însemna numele pe o placă, dar în mod cert o echipă care va duce mai departe ceea ce înseamnă arta și nevoia de a dăruii.

Ce reprezintă această călătorie pentru dumneavoastră? Pentru Sibiu? Pentru România și iubitorii de teatru?

Cred că am răspuns prin întrebarea anterioară. În mod cert, Sibiu va avea un nou teatru, un Centru nou de Congrese, un Institut de Cercetări în Artele spectacolului și Management cultural. În mod cert, o destinație privilegiată pentru turiștii din toată lumea. Pentru cei din România, pentru iubitorii de teatru de pretutindeni – o bătălie să ajungă nu numai în timpul festivalului la Sibiu, ci și pentru marile spectacole de patrimoniu, de la „Faust” la „Povestea prințesei

nothing in return. It is from this symbolism that we have to start. Giving without expecting anything in return. We have received a life. We didn't pay anything for it. What's important now is that we give without expecting anything in return. Of course we receive many things. We receive smiles, we receive lots of letters and e-mails, we receive much joy from all the spectators who come and look for us. We receive hope, and we definitely sleep better at night.

When will you start working on the 27th edition in 2020, and what can we expect from it?

The edition is already finished. We have a few more shows from Romania to add. We're working on the 2021, 2022 and 2023 editions, and we've already signed contracts for 2024. There will be huge names that you'll see in Sibiu in 2020. We'll provide all the information at the appropriate time, but I can mention a few names, for the first time, such as: Isabelle Huppert, Robert Wilson, María Pagés, Martin Zimmermann, Théâtre de la Ville-Paris, Krystian Lupa, Sasha Waltz, Kibbutz Dance Company, Alvis Hermanis and Evgeny Mironov, Joël Pommerat...

I doubt there's any other festival in the world that can bring all these names in the same spot. And this is just a small part.

If you were to compare Sibiu International Theatre Festival from its first edition to the 26th with a journey, how would you describe it?

A journey from the first fax, which I looked at absolutely terrified, watching the written paper come out of the machine, to what it means to have every technology at your fingertips nowadays. It is a journey from myself to myself, from who I was to who I am, going through 163 countries of the world. It is the journey of Sibiu, from closed doors and gates at 8 in the evening to crowded streets until late at night, filled with spectators, artists, and young people enjoying the beauty of this city. It is a journey that has long exceeded the expectations we had then, and that we hope will continue forever, beyond what a name on a plaque will mean, but certainly with a team that will take forward what art and the need to give mean.

What does this journey mean to you? To Sibiu? To Romania and those who love theatre?

I think I answered this at the previous question. Certainly, Sibiu will have a new theatre, a new Congress Centre, an Institute of Performance Arts Research and Cultural Management. Certainly, a privileged destination for tourists from all over the world. For Romanians, for theatre lovers everywhere – a struggle to come to Sibiu not just during the festival, but also for great heritage performances, from “Faust” to “The Scarlet Princess”, from “Lulu” to “Oedipe”,

deochete”, de la „Lulu” la „Oidip”, de la „Metamorfoze” la „Așteptându-l pe Godot”, de la „Balul” la „Un tramvai numit Popescu” și toate marile spectacole care vor veni. Va fi mult mai multă civilizație, va fi o comunitate care are mândrie și care știe să își apere valorile. Pentru mine va fi o continuare a călătoriei, de aici către toate destinațiile și înapoi, pentru că sunt puține structuri din România care au putut să facă posibilă o călătorie nu la economy, nu la business, ci la first. Totdeauna cu bilet dus-întors, pentru că avem rațiunea de a ne întoarce și de a construi tot timpul la Sibiu.

Mai are timp actorul Constantin Chiriac să apară pe scenă?
Scena este rațiunea care m-a ținut și mă ține în viață. Poezia și scena sunt cele care mi-au dat puțința de a visa, de a fi cu picioarele pe pământ și de a mângâia cu palmele cerul. An de an încerc să apar în câte un nou spectacol, să pot să aduc un nou spectacol de poezie, să pot să mă urc pe acea scândură binecuvântată unde ești liber, unde poți să dăruiești și poți să îmbrățișezi atât de multe destine pe care altminteri, în viață, nu ai fi avut șansa să le poți trăi. Este o mare bucurie să poți seară de seară, zi de zi să simți că acolo, pe scenă, ești puțin rudă cu Dumnezeu.

from “Metamorphoses” to “Waiting for Godot”, from “The Ball” to “A Streetcar Named Popescu”, and all the great shows that are yet to come. There will be much more civilisation, there will be a community that has pride and that knows how to defend its values. For me, it will be a continuation of the journey, from here to every destination and back, because few structures in Bucharest have been able to offer journeys not in economy, not in business, but in first class. Always with a return ticket, because we have a reason to come back and keep building in Sibiu.

Does Constantin Chiriac the actor still have time to go on stage?
The stage is the reason that has kept me alive. Poetry and the stage are what has given me the ability to dream, to remain grounded and caress the sky. Year after year, I am trying to act in a new show, to be able to come with a new poetry show, to be able to come out on that blessed stage where I am free, where I can give and I can embrace so many destinies that I couldn't have had the chance to live otherwise. It is a great joy to be able to feel that out there, on the stage, night after night, day after day, you're somewhat related to God.



Beautiful
down town

Timपुरi Noi / Splaiul Unirii 165/ Bucharest
0737297297 / office@biutiful.ro

Vanderful

240B Calea Floreasca 2nd District, Bucharest
0734 500 200/ office@vanderful.ro



Comoara ascunsă a Bucureștiului: Vila Oromolu, sediul hub-ului Qreator

Construită la începutul secolului al XX-lea, în stilul Ludovic al XVI-lea, vila Oromolu face parte din ansamblul vechi al arhitecturii bucureștene și este una dintre puținele clădiri care au supraviețuit revoluției urbanistice din epoca comunistă.

Iar faptul că, începând cu septembrie 2017, vila Oromolu a fost aleasă ca reședință a hub-ului creativ Qreator nu este o simplă întâmplare: Qreator își propune să fie un loc de întâlnire al comunităților creative în care este îmbinat tot ce are mai valoros trecutul cu tot ce are mai inovator viitorul.

Odinioară una dintre clădirile emblematice ale Bucureștiului, astăzi vila Oromolu găzduiește un hub cultural și creativ sub acoperișul căruia artiștii locali și comunitățile creative își pot transpune viziunile în realitate. Qreator le pune acestora la dispoziție un spațiu colaborativ și resursele necesare pentru ca proiectele lor să devină realitate.

O vizită în spațiul Qreator te poate încărca cu inspirație, energie și resurse pentru a-ți pune în practică proiectele la care visezi. Dacă ai o pasiune pentru muzică, dans, fotografie, artă, film, teatru, modă sau business, Qreator te așteaptă în camerele special destinate acestor comunități.

Qreator este un spațiu ce trăiește prin oamenii care visează mai departe de limitele prezentului. Hub-ul găzduiește săptămânal evenimente și workshop-uri pentru comunitățile de dans, muzică, teatru, film, fotografie și artă. Evenimentele sunt susținute sau curatoriate de personalități ca Marius Chivu, Tudor Giurgiu, Răzvan Exarhu, Mirela Bucovician sau creativi din echipa Apropo TV, dar și de artiști internaționali. Calendarul evenimentelor este disponibil pe blog-ul Qreator, www.qreator.ro

Qreator este deschis de luni până vineri, între orele 09:00 – 20:00, și în weekend, între 10:00 – 21:00.

Oricine ai fi, orice talent ai avea, Qreator îți urează bun venit!

The hidden gem of Bucharest: the Oromolu Villa, now the Qreator hub

Built at the beginning of the 20th century in the Louis XVI style, the Oromolu Villa is part of the old Bucharest architecture and is one of the few buildings that survived the urban development revolution of the communist age.

Thus, the choice of the Oromolu Villa as the residence of the Qreator creative hub starting with September 2017 is not just a coincidence: Qreator sets to become a meeting place for the creative communities where the values of the past encounter the innovations of the future.

One of Bucharest's iconic buildings once, the Oromolu Villa now hosts a cultural and creative hub where the visions of local artists come to life. Qreator provides a collaborative space and the necessary resources for the projects of the creative communities to take shape.

A visit to the Qreator space can instill the inspiration, energy and resources you need to make those projects you have been dreaming about come true. If you are passionate about music, dance, photography, art, film, theatre, fashion or business, we are waiting for you in the rooms specially designed for these communities to discover a world full of creative audacity.

Qreator is a space that lives through the people who dream beyond the limits of the present. The hub hosts weekly events and workshops for the dance, music, theatre, film, photography and art communities. The events are hosted and curated by local personalities, such as Marius Chivu, Tudor Giurgiu, Răzvan Exarhu, Mirela Bucovician or the Apropo TV team, as well as international figures. Follow our calendar (www.qreator.ro) and find out the latest news on the Qreator blog.

Qreator is open from Monday to Friday, from 9 AM to 8 PM, and on weekends, from 10 AM to 9 PM.

Whoever you may be, whatever talent you may have, Qreator welcomes you!

Un viitor fără fum. Aceasta este promisiunea Philip Morris

Pentru Branislav Bibic, Managing Director al Philip Morris în România, obiectivul principal al companiei pe care o conduce este de a-și respecta promisiunea făcută la nivel global: „*Vrem să creăm un viitor fără fum și, în cele din urmă, să înlocuim țigăretele convenționale cu produse fără fum, în beneficiul fumătorilor adulți și al întregii societăți*”.

Noua viziune a companiei are la bază 14 ani de studii și cercetări științifice de amploare la care au contribuit peste 400 de oameni de știință. Rezultatele acestor cercetări sunt mai multe produse de consum al tutunului cu risc redus, dintre care cel mai cunoscut este IQOS, un dispozitiv inovator de încălzire a tutunului, care a fost lansat și în România acum 3 ani. „*Întreaga dezvoltare a acestor produse cu risc redus din portofoliul nostru are la bază cercetarea științifică de cea mai bună calitate, în care, până în acest moment, Philip Morris a investit peste 6 miliarde de dolari. Cred că asta spune multe despre promisiunea și hotărârea noastră de a transpune viziunea unui viitor fără fum în realitate.*” – a completat Branislav Bibic.

Una dintre măsurile luate de către Philip Morris pe piața din România pentru implementarea acestei viziuni o reprezintă lansarea campaniei Promisiunea IQOS – www.promisiunea.ro. Aceasta pornește de la dorința de a avea un dialog real cu consumatorii adulți și de a le oferi acestora răspunsuri concrete la fiecare întrebare legată de produs sau de știința și tehnologia din spatele acestuia. „*Doar astfel, fumătorii adulți pot lua decizii corecte*”, spune Bibic. „*Anul acesta, continuăm promisiunea IQOS cu o campanie prin care venim în sprijinul fumătorilor care își doresc să facă tranziția de la țigările convenționale la alternativele mai puțin nocive, precum IQOS. Fumătorii adulți au posibilitatea de a participa la un program de 21 de zile, pe parcursul cărora beneficiază gratuit de un dispozitiv IQOS pentru se convinge singuri de avantajele acestei alternative pentru ei și pentru cei din jurul lor.*”

Planurile de viitor ale Philip Morris în România sunt ambițioase și de lungă durată, ne asigură Branislav Bibic: „*Ca și până acum, ne dorim să ne ținem promisiunile. Am promis să investim în Romania, iar în curând vom finaliza procesul de transformare și re tehnologizare a fabricii de la Otopeni, care a devenit una dintre cele mai moderne fabrici ale Philip Morris la nivel global și care va produce produse din tutun cu risc redus pentru Europa și Asia. Vom continua să fim alături de cât mai mulți fumători în tranziția lor către produse cu risc redus printr-un program de încercare de 21 de zile și le vom oferi informațiile de care au nevoie pentru a lua decizii informate. Ne dorim o conversație onestă cu toți cei interesați, care să ducă spre o schimbare reală și spre un viitor fără fum.*”

A smoke-free future. This is the promise of Philip Morris (P)

According to Branislav Bibic, Managing Director of Philip Morris in Romania, the company’s main goal is to keep its promise towards adult smokers: “*We aim to create a smoke-free future and, eventually, replace traditional cigarettes with smoke-free products, to the benefit of adult smokers and society as a whole.*”.



The company’s new vision is based on vast scientific studies and research conducted over the past 14 years, to which over 400 scientists have contributed. The results of this research are visible within the company’s reduced-risk portfolio, with IQOS being the most popular device of this kind. The innovative heating tobacco device was also released in Romania 3 years ago. “*The whole development of IQOS and the other reduced risk products in our portfolio is based on a scientifically substantiated approach, in which Philip Morris has invested more than USD 6 billion to date. I believe this is telling when it comes to our promise and our dedication to turn this smoke-free future into reality.*” – Branislav Bibic added.

One of the measures taken on the Romanian market by Philip Morris to implement this global vision is the launch of the “IQOS Promise” campaign – promisiunea.ro. This starts from the brand’s wish to engage in a real dialogue with adult consumers and provide them with concrete answers to every question related to the product or the science and technology behind it. “*Only thus can adult smokers make the right choices.*” – added Bibic. “*This year, the IQOS promise continues in the form of an integrated campaign, that provides support to smokers who wish to switch from conventional cigarettes to less harmful alternatives, such as IQOS. This campaign provides adult smokers with the possibility to participate in a 21-day program, during which they can use an IQOS device for free, to discover the benefits of a smoke-free alternative for themselves and for those around them.*”

Philip Morris has ambitious, long-term future plans in Romania, according to Branislav Bibic: “*We want to keep our promises, as we have always done. We promised to invest in Romania and soon enough we will finish the transformation processes in our Otopeni factory, which has become one of Philip Morris’ most modern factories worldwide and which is going to produce reduced-risk tobacco products for Europe and Asia alike. We will continue to accompany as many smokers as we can, during their 21-day transition program to reduced-risk products and we will offer them all the necessary information they need to make solid choices. We wish for an honest conversation with all those interested, one that will pave the way to real change and a smoke-free future.*”



Planable, start-up-ul românesc inclus în clasamentul european Forbes „30 sub 30”

Planable, the Romanian start-up included in the Forbes “30 under 30” Europe list

Orice vis american începe cu o idee și se atinge cu multe eforturi și consecvență. Așa a început și povestea celor de la Planable, în 2015, când Nicu Gudumac și-a prezentat conceptul în cadrul unui eveniment dedicat start-up-urilor, care a avut loc la acea vreme în Moldova. Acolo a început totul. A fost momentul în care lui Nicu i s-au alăturat Vlad Caluș și Xenia Muntean, alți doi tineri antreprenori care au crezut cu putere în visul lor. Patru ani mai târziu aceștia sunt incluși în unul dintre cele mai râvnite clasamente dedicate oamenilor cu viziune, top-ul european Forbes „30 sub 30”.

Dar ce face mai exact Planable? Dacă ai lucrat într-o agenție de digital, sau dacă încă mai lucrezi, îți vei fi dorit să fi avut la îndemână un astfel de instrument care să te ajute să elimini acel „du-te-vino” cu clientul, a cărui aprobare pe orice plan editorial era sfântă. Îți amintești rundele de feedback, zecile de email-uri, nenumăratele modificări și comentarii pe text, sau versiunea 20 a PPT-ului fără de care nici o postare pe social media nu ar mai fi existat astăzi,

Any American dream begins with an idea and is achieved with effort and consistency. This is how the Planable story began in 2015, when Nicu Gudumac introduced his concept at a start-up event that took place in Moldova at that time. That’s where it all started. It was the moment when Nicu was joined by Vlad Calus and Xenia Muntean, two young entrepreneurs who strongly believed in their dream. Four years later they are included in one of the most desirable lists dedicated to visionaries, the Forbes “30 under 30 Europe”.

But how exactly does Planable work? If you’ve ever worked in a digital agency, or you still are, you would have liked to have had such a tool at hand to help you eliminate that endless back-and-forth communication with the client, whose approval on any editorial plan was sacred. You remember the rounds of feedback, dozens of emails, countless changes and comments on the text, or PPT version 20 without which no social media post would exist today, right? In other words, hundreds of minutes lost on

EVANESCENCE




15 SEPTEMBRIE - ARENELE ROMANE

Bilete online pe www.iabilet.ro, in magazinele Flanco, Diverta si Carturesti

METALHEAD 

iabilet 

ROCK 
It Rocks!



nu-i așa? Cu alte cuvinte, sute de minute pierdute pe partea operațională care într-un final duceau la frustrare și timp irosit atât din partea agenției, cât și a clientului.

Planable este în primul rând un instrument de colaborare care facilitează comunicarea dintre client și agenția care se ocupă de administrarea conturilor de social media a brand-ului în cauză. Cu ajutorul platformei, foarte prietenoase și intuitive, clientul poate trimite feedback direct și poate vedea modificările realizate de către Social Media Manager în timp real.

În al doilea rând, Planable te ajută pe tine, omul de marketing, să te concentrezi pe partea de creație, cât și de organizare a postărilor, atunci când te ocupi de mai multe brand-uri și rețele de socializare, în același timp. Platforma are o mulțime de alte funcționalități, precum programarea postărilor, integrarea cu Facebook Ads Manager, diferite tipuri de acces, care te vor ajuta să lucrezi mult mai eficient ca până acum.

Pe viitor, cei trei fondatori vor să se extindă în tot ceea ce înseamnă crearea de conținut, nu doar zona de social media. De aceea, drumurile lor se împart între Chișinău, unde se află echipa de programare, București, unde veți găsi echipele de business, marketing și sales, și Statele Unite, piața pe care vor să o câștige din ce în ce mai mult.

Astăzi, Planable este folosit cu succes de echipele unor brand-uri renumite ca Virgin Mobile, Motorola, BMW, SkyTeam, Wendy's, sau McDonalds, iar prețul unui abonament lunar pornește de la 39 de dolari.

the operational side that eventually led to frustration and wasted time for both the agency and the client.

Planable is primarily a collaboration tool that facilitates communication between the client and the agency managing the social media accounts of the brand in question. The user-friendly and intuitive platform allows the client to send direct feedback and see the changes made by the Social Media Manager in real time.

Secondly, Planable helps you, the marketing person, focus on both creating and organising posts when dealing with multiple social networks and brands at the same time. The platform has lots of other features, such as scheduling posts, integrating them with Facebook Ads Manager, different types of access that will help you work more efficiently than ever before.

In the future, the three founders want to expand into content creation in general, not just in social media. That is why they travel between Chisinau, where the programming team is located, Bucharest, where you will find the business, marketing and sales teams, and the United States, the market they want to conquer more and more.

Today, Planable is successfully used by teams of well-known brands such as Virgin Mobile, Motorola, BMW, SkyTeam, Wendy's, or McDonalds, and the monthly subscription price starts at \$39.



RESOURCES





Empatia, cheia secretă a managerilor

Empathy, the secret key of managers

Deși este catalogată a fi printre abilitățile „soft”, empatia poate face diferența între doi manageri cu același nivel de competență. Considerată a fi unul dintre atributele esențiale, a fi empatic față de nevoile angajaților tăi este acel factor care poate consolida încrederea oamenilor în tine și poate să mențină echipele unite.

O mare parte din munca de zi cu zi a managerilor este reprezentată de numeroase interacțiuni cu oamenii din subordinea lor. De la ședințe de aliniere până la întâlniri unu-la-unu cu fiecare membru al echipei, un manager își exersează abilitățile conversaționale, de mediere și de negociere zi de zi. Dar succesul și eficiența acestor conversații nu stau în măiestria vocabularului, ci în capacitatea unui om de a relaționa cu un alt om.

Empatia, potrivit dicționarului, este „capacitatea de a recunoaște și, într-o oarecare măsură, de a împărtăși sentimentele (cum ar fi tristețea sau fericirea) care sunt experimentate de o altă ființă, chiar dacă aceasta nu le exprimă explicit. (...) Mulți autori pun în legătură empatia cu capacitatea de a te putea identifica cu alți oameni, de a te putea detașa de această identificare și de a putea oscila între ambele funcții parțiale.”

Important de notat din această definiție este faptul că empatia nu este același lucru cu compasiunea, ci mai degrabă abilitatea de a putea înțelege contextul acțiunilor celuilalt. Un manager empatic va avea răbdarea necesară să asculte opinia fiecărui angajat sau omolog în mod activ. Ascultarea activă, cea pe care o practicăm pentru a putea înțelege, nu doar pentru a putea da o replică, este un ingredient cheie al învățării și al capacității de a îți deschide mintea către noi perspective. Dincolo de valoarea adăugată pe care o putem

Although listed among the “soft” skills, empathy can make the difference between two managers having the same level of competence. Considered one of the essential attributes, being empathetic towards the needs of your employees is that factor that can enhance people’s trust in you and keep teams united.

A large part of the daily work of managers is represented by numerous interactions with their subordinates. From alignment meetings to one-on-one meetings with each member of the team, a manager practices his conversational, mediation and negotiation skills on a daily basis. However, the success and efficiency of these conversations does not lie in a masterful vocabulary, but in one man’s capacity to relate to another.

According to the dictionary, empathy is “the capacity of recognising and, to some extent, sharing the feelings (such as sadness or happiness) experienced by another person, even though that person does not convey them explicitly. (...) Many authors connect empathy to the capacity to relate to other people, to be able to detach from this and to be able to oscillate between both partial functions.”

What is important to note in this definition is that empathy is not the same as compassion, but rather the ability to understand the context of the other person’s actions. An empathetic manager will have the necessary patience to actively listen to the opinion of each employee or peer. Active listening, the one we practice in order to understand, not just to be able to reply, is a key ingredient of learning and of the capacity to open your mind to new perspectives. Beyond the added value we can extract from our conversations, in terms of information and points of view, these clear displays

extrage din conversațiile purtate, în termeni de informație și punct de vedere, aceste exprimări evidente ale empatiei vor crește încrederea interlocutorilor în persoana din fața lor.

Bineînțeles, putem argumenta ca rolul unui manager este de a administra echipa, de a aduce rezultate și nu de a pierde timpul cu oricine ar vrea să stea la discuții, dar fundația unor grupuri eficiente, nu se poate solidifica în absența unor raporturi interpersonale rezistente, bazate pe încredere și înțelegere și respect. Un manager care nu a ascultat nicio dată până acum nimic despre angajații lui, care nu încearcă să le înțeleagă mecanismele interne și la nivel de grup, mai mult ca sigur va alocă task-uri în mod eronat oamenilor cel mai puțin capabili să le ducă la bun sfârșit. De asemenea, modul de livrare al informațiilor, dacă nu este adaptat personalității angajaților poate duce la fisuri importante în coeziunea și randamentul echipelor. De exemplu, a livra un feedback negativ unei persoane cu stimă de sine scăzută într-o întâlnire cu mai mulți participanți ar putea să îl ducă pe angajat la demisie și nu îl va motiva să devină mai bun. Înainte de muncă trebuie întotdeauna să existe oamenii. Există multiple articole și lucrări pe tema empatiei în cazul managerilor și, contrar unor opinii, empatia este o abilitate care se poate construi în timp și poate fi învățată pas cu pas.

of empathy will enhance the trust of the dialogue partners in the person standing in front of them.

Of course we can argue that the role of a manager is to manage the team, to bring results and not to waste time with anyone who wants to chat, but the foundation of efficient groups cannot harden without solid interpersonal connections, based on trust, understanding and respect. A manager who has never listened to a single thing about his employees so far, who does not try to understand their internal mechanisms and those at a group level, will most likely erroneously assign tasks to the people who are the least happy to complete them. Also, the manner of delivering information, if not adapted to the employees' personality, can lead to important breaches in the team's cohesion and efficiency. For example, delivering a negative feedback to a person showing low self-esteem, in a meeting with several participants, could make the employee resign and will not motivate him to become better. People must always come before work.

There are many articles and papers on empathy in managers and, contrary to some opinions, empathy is a skill that can be developed in time and that can be learned step by step.



Brățara Roșie Kabbalah și Firul Roșu de Lână sunt profund inspirate din istoria frumoasă a umanității iar tradiția populară românească și înțelepciunea Kabbalah se împletesc artistic, unesc distanțele geografice dintre Țara Sfântă și zona Carpaților, unesc popoare, suflete și culturi diferite. Vorbim despre o uniune dintre Kabbalah și cea mai frumoasă moștenire din lume pe care a primit-o vreodată poporul român: tradiția populară românească. Kabbalah reprezintă știința și înțelepciunea milenară a Sufletului Uman; reprezintă acea creație unică, frumoasă și elevată, făcută să aducă omenirii percepția Universului pe o altă notă de vibrație, Kabbalah dăruiește omenirii instrumentele prin care Viața poate fi accesată pe unda sa de Lumina.





Noua adicție: platformele de video streaming

New addiction: video streaming platforms

Este vineri seară. Probabil vremea nu e grozavă afară - fie e caniculă, fie stă să plouă. Parcă nu ai ieși din casă. Ești și oboseit, te-ai văzut oricum cu prietenii tăi săptămâna trecută, ar fi mai bine să stai să te odihnești. Toate aceste argumente se perindă prin mintea ta ca să întărești de fapt realul motiv pentru care vrei să stai acasă - abia ai început un nou serial pe Netflix și mai ai de văzut două sezoane întregi din el. Dacă ai fi cu adevărat oboseit, nu ai sta până la orele mici ale dimineții cu ochii în televizor sau în laptop.

Dar de ce devenim atât de ușor dependenți de seriale, încât să cădem pradă fenomenului denumit "binge-watching", adică atunci când ne uităm la zeci de episoade la rând, fără pauză, din același serial? Și mai mult, cum reușesc platformele de video streaming să ne țină prinși ore în șir, serial cu serial, pe canapea, în fiecare weekend. Potrivit unui research condus de Netflix, există un episod în fiecare serial care îl face pe privitor să treacă pragul dintre a se uita dezinteresat, pentru relaxare, și a se uita pentru că deja a creat o conexiune cu serialul. Iar pentru companie este ușor să identifice acel episod, pentru că - spun ei - este acela care îi face pe 70% dintre oameni să ajungă la finalul primului sezon al unui serial.

Comportamentele de vizionare - spune cercetarea - sunt foarte similare indiferent de zona de proveniență a publicului pentru că spectatorul nu se identifică și nu devine prins de un episod anume, ci de povestea unuia sau mai multor personaje cu care se identifică. De aceea, dacă a ajuns la finalul primului sezon a făcut-o pentru că la un moment dat pe parcursul episoadelor, a trecut printr-un moment în care s-a transpus în pielea unuia dintre roluri și a creat

It's Friday night. Perhaps the weather outside isn't great - it's either too hot, or it's about to rain. You don't really feel like going out. You're tired, you met your friends last week anyway, and you should stay in and get some rest. All these arguments come to you so that you consolidate the real reason why you want to stay in - you've just started a new TV show on Netflix and you've got two whole seasons left. If you were really tired, you wouldn't stay up until the wee hours of the morning, with your eyes glued to the TV or your laptop.

But why do we become addicted to TV shows so easily, so that we fall prey to the binge watching phenomenon, when we see dozens of episodes of the same TV show in a row, without a break? And furthermore, how do video streaming platforms manage to keep us hooked for hours, show after show, making us spend every weekend on our couch? According to Netflix research, there is an episode in each TV show that makes the viewer cross the threshold between watching with no interest, just to decompress, and watching because they have already made a connection with the show. And for the company it's easy to identify the episode, because - they say - it's the one that makes 70% of the people reach the end of a show's first season.

Watching behaviours - the research says - are very similar across the audience's areas of origin, because viewers do not relate to and do not become hooked to a certain episode, but rather to the story of one or more characters that they relate to. This is why, if they've reached the end of the first season, they did it because

CUM SĂ SCAPI DE RIDURILE FINE ÎN 15 MINUTE!

Tendențele actuale în estetica medicală sunt de a reda feței un aspect natural și întinerit, cu păstrarea mimicii și a expresivității.

Speriați de procedurile cu acid hialuronic care au creat celebrele “boturi de rață” ori de injectările cu toxina botulinică ce au împietrit fruntea și au ridicat colțurile sprâncenelor într-un veritabil efect “Mefisto”, mulți pacienți devin reticenți la simpla idee de corecție estetică pentru ridurile fine. În realitate, acestea sunt semnalul de alarmă pentru declanșarea procesului de îmbătrânire facială, iar în prezent există un produs care permite ștergerea lor fără niciun fel de efect advers în ceea ce privește schimbarea fizionomiei.

Volite – soluția perfectă!

Juvederm Volite este noul acid hialuronic de hidratare pe termen lung din cadrul tehnologiei Vycross a firmei Allergan, unul dintre cei mai mari producători farmaceutici din lume. O singură procedură corectează ridurile fine și hidratează pielea în profunzime, păstrându-i elasticitatea naturală timp de 9 luni. Acest nou produs a fost special creat pentru

o hidratare în profunzime a pielii, conferindu-i elasticitate și catifelare. Produsul este destinat pacienților care doresc o îmbunătățire vizibilă a calității pielii de pe față, gât, decolteu și mâini.

Nouă luni de frumusețe

Juvederm Volite este singurul produs care acționează pe o perioadă de până la nouă luni, după o singură procedură, efectul fiind vizibil imediat. Pe lângă hidratare, umplerea ridurilor fine prin difuzarea substanței este esențială. Astfel, se obține acel efect care îi va face pe ceilalți să spună: “Arăți mai tânără. Sigur ți-ai făcut ceva, dar nu știu ce”. Naturaletea este atributul injectărilor cu Volite. Injectarea cu Volite se efectuează cu un ac foarte fin, dintr-o nouă generație de dispozitive medicale, fapt care garantează confortul în timpul procedurii, dar și reducerea considerabilă a riscului apariției hematoamelor. Procedura durează aproximativ 15 minute pentru 1 mililitru de acid hialuronic, iar zonele care pot fi tratate sunt fața, gâtul, decolteul și mâinile.

Fără durere

Efectul revoluționar al acestui acid hialuronic constă și în conținutul de lidocaină regăsit în formula Juvederm, care ajută la asigurarea unui grad ridicat de confort în timpul injectării, deoarece produce o anestezie instantă a zonei. Procedura este minim invazivă, cu o perioadă foarte scurtă de recuperare. Dacă, de exemplu, acidul hialuronic poate fi regăsit în numeroase produse de hidratare a pielii, substanțele din gama Juvederm sunt singurele care ajută, de fapt, la refacerea acidului hialuronic din straturile epidermice, ajutând astfel la redarea elasticității naturale, a fermității și a tonusului pielii.

PROGRAMĂRI:

Piața Alba Iulia, Nr. 2,

Sector 3, București

Telefon: (+40) 786 356 361

E-mail: office@skinmed.ro

website: www.skin-med.ro



SKINMED
CLINIC
Central Dermatoestetic

Loyal to perfect Skin!



o conexiune emoțională cu el. De aceea, este ușor pentru platforme precum HBO Go, Netflix sau Hulu să exploateze în continuare aceste slăbiciuni și după terminarea unui serial, prin recomandările foarte bine plasate. Cei care au urmărit Prison Break au migrat ușor către Breaking Bad sau Making a Murderer, sau cei care au urmărit Deadwood au devenit foarte rapid fani ai Boardwalk Empire.

61% dintre utilizatorii de Netflix consumă în medie între 2 și 6 episoade dintr-un serial de fiecare dată când deschid aplicația, iar majoritatea lor preferă să vadă un sezon dintr-o dată, și nu dozat. Cele mai multe seriale care sunt consumate în această manieră sunt cele science-fiction, urmate îndeaproape de serialele thriller. Un studiu condus de Nielsen spune că 361.000 de oameni s-au uitat la toate cele nouă episoade din al doilea sezon din Stranger Things în prima zi în care au fost lansate.

Facem asta pentru că ne face să ne simțim bine. La fel ca în cazul oricărei adicții, creierul eliberează dopamină și ne îndeamnă să continuăm pentru că senzația este una foarte plăcută. 73% dintre respondenții studiului Nielsen au asociat sentimente foarte pozitive cu activitatea de binge-watching. Din nefericire, această stare de bine vine și cu o oboseală aproape cronică la final, dublată de sentimentul de dezamăgire că nu mai sunt episoade noi la care să ne uităm.

Din nefericire, efectele acestei dependențe nu sunt doar asupra timpului pierdut, ci și asupra sănătății noastre. Lipsa de somn este principala problemă care conduce la scăderea productivității, care are efecte negative asupra sistemului imunitar și care pe termen lung poate cauza afecțiuni mult mai grave. Opt din zece britanici, de exemplu, declară că dorm mult mai puțin pentru că preferă să se uite la seriale. Problema nu este doar că reduc numărul de ore de somn, dar ceea ce conștientizează mai puțini dintre ei este că expunerea la lumina televizorului și/sau a laptopului ore în șir înainte de culcare îngreunează procesul de adormire - de aceea ne ia mult timp de la momentul în care punem capul pe pernă până la a adormi propriu-zis.

Faptul că stăm ore în șir în aceeași poziție pe pat sau canapea pune o presiune nenaturală asupra coloanei vertebrale ceea ce duce la afecțiuni precum spondiloză, iar mușchii încep să își piardă din elasticitate. Plămânii sunt și ei afectați de acest comportament pentru că dacă stăm întinși perioade lungi de timp, inhalăm mai puțin oxigen ceea ce poate duce la reducerea capacității pulmonare. Lipsa efortului fizic încetinește metabolismul, duce la obezitate ceea ce în timp poate cauza afecțiuni mult mai grave. Așadar, recomandarea specialiștilor este să consumăm cu moderație, în cantități adecvate și cu cât mai multă grijă față de sănătatea noastră.

at some point during the episodes, they have experienced a moment where they stepped into the shoes of one of the parts and created an emotional connection with that character. For this reason, platforms like HBO GO, Netflix or Hulu find it easy to keep taking advantage of these weaknesses after a show has ended, by making good recommendations. Those who have watched Prison Break have easily migrated to Breaking Bad or Making a Murderer, or those who watched Deadwood have easily become Boardwalk Empire fans.

61% of Netflix users consume, on average, 2 to 6 episodes of a show every time they open the app, and most of them prefer to see a show in its entirety instead of one or more episodes at a time. Most shows that are watched in this manner are Sci-Fi, followed closely by thrillers. A Nielsen study says 361,000 people watched all nine episodes of Stranger Things' second season the first day they were released.

We do it because it makes us feel good. Just like with any addiction, our brain releases dopamine and urges us to continue because the feeling is very pleasant. 73% of the Nielsen study respondents associated very positive feelings with the binge watching activity. Unfortunately, this sense of wellbeing comes with almost chronic fatigue in the end, doubled by the sense of disappointment that there are no more episodes to watch.

Regrettably, this addiction does not just impact the time we waste, but also our health. Lack of sleep is the main problem leading to a decrease in productivity, having negative effects on the immune system and causing much more serious conditions in time. Eight in ten Brits, for instance, say they get much less sleep because they prefer to watch TV shows. The problem is not just that they cut down on their hours of sleep, but what very few are aware of is that exposure to screen light for hours on end before lights out makes it more difficult to fall asleep - this is why it takes a lot of time between laying our head on the pillow and actually falling asleep.

Spending hours in the same position on the bed or the couch puts unnatural pressure on the spine, which leads to conditions such as spondylosis, and our muscles start to lose their elasticity. Our lungs are also affected by this behaviour, because if we spend a lot of time on our backs, we inhale less oxygen, which may lead to a reduction of lung capacity. Lack of physical effort slows down our metabolism, leads to obesity, which may cause much more serious conditions in time. Therefore, specialists recommend we watch TV shows in moderation, in proper amounts and with a lot of concern for our own health.

20⁺

of the savviest brand leaders worldwide from Philips, ING, Droga5, McCann, and more are coming together to host Eastern Europe's most relevant business and branding event.

JOIN THEM AND 900+ MANAGERS, MARKETERS, AND ENTREPRENEURS IN BUCHAREST!



REBELS AND RULERS

THE GLOBAL FORUM FOR OPEN BRANDING

SEE

how leading companies create a brand culture that grows their business and builds strong teams.

LEARN

the strategy and insights behind the world's best creative campaigns.

ABSORB

actionable business & branding know-how from award-winning brands and agencies.

17-18 OCT 2019

REBELSRULERS.COM

EPILAREA DEFINITIVĂ CU LASER: 3 ECHIPAMENTE RECOMANDATE DE EXPERTII ÎN ESTETICĂ

Îndepărtarea pilozității corporale nu este cea mai simplă misiune, cu atât mai mult cu cât există pe piață atât de multe tratamente dureroase, cu rezultate nesigure. Te poți descuraja în foarte scurt timp. Datorită cercetării și dezvoltării permanente, echipamentele cu tehnologie laser câștigă lupta cu părul nedorit. Nicio altă metodă de epilare definitivă nu atinge performanța de a elimina pilozitatea excesivă într-un timp la fel de scurt și cu un număr de ședințe la fel de mic. **EstetiQ Solutions**, lider în distribuția de echipamente de estetică, îți prezintă cele mai performante soluții recunoscute la nivel mondial și disponibile în centrele de estetică din România.



Alma BEAUTY REMOVE™

Acest sistem lansat de **Alma Lasers** asigură eficiență maximă, în condiții de siguranță, pentru toate tipurile de piele (I-VI), chiar și pentru cea bronzată sau închisă la culoare. Tehnologia patentată SHR încălzește în mod gradual dermul la o temperatură care distruge în mod eficient foliculii de păr și previne reapariția lor. Aplicatorul este mișcat în mod repetat pe zona de tratament și furnizează astfel energie pe o suprafață mare și nu doar în zona foliculului de păr. Căldura se acumulează și distruge foliculii de păr. Dotat cu tehnologia Glacial Tech™, **Alma Beauty Remove** îți asigură o sesiune confortabilă pentru că răcește suprafața pielii în timpul tratamentului. De asemenea, capul rece de safir reduce la minim riscul de arsuri superficiale și elimină nevoia de a folosi aer sau pachete reci sau anestezii locale. Așadar, te poți întoarce la activități normale imediat.

Alma Beauty Remove este disponibil în:

CONSTANTA

NEW PERFECT STYLE - Bd. Alexandru Lăpușneanu, nr. 175A, tel. 0770 603 611, www.perfectstyle.ro

PITEȘTI

IOANA BEAUTY CENTER - Str. Gheorghe Șincai, nr. 8, bl. P11, sc. C, ap 2, tel. 0721 333 994

REGHIN

SALON GLOW - Piața Petru Maior, nr. 28, tel. 0741 034 047



Alma Sopranoice Pretty.Cool.

Soprano ICE face parte din generația de lasere pentru epilarea definitivă Soprano, recunoscute și premiate la nivel internațional. Acest echipament este utilizat în clinici renumite din întreaga lume, reprezentând o nouă eră în domeniul laserelor pentru îndepărtarea părului nedorit. Ceea ce îl diferențiază este faptul că încorporează mai multe lungimi de undă și tehnologii, astfel că poți începe tratamentul indiferent de perioada anului și de tipul de piele. **Soprano ICE** încorporează tehnologia patentată Alex, care aduce laolaltă beneficiile înaltei absorbții asigurate de lungimea de undă Alexandrite 755 NM, cu acoperirea și confortul oferite de laserul cu diode. Tehnologia **Advanced ICE** răcește pielea în timpul tratamentului pentru perioade mai lungi de timp, minimizând riscurile de arsuri și menținând căldura în interiorul dermului, acolo unde sunt tratați foliculii. Rezultatul este o soluție revoluționară de îndepărtare a firelor nedorite care oferă rezultate superioare pentru toate tipurile de păr, inclusiv pentru cele închise la culoare.

Soprano ICE este disponibil în:

ALBA IULIA

LA FEMME JOLIE - Str. Calea Motilor nr. 160 A, tel. 0773 718 453

BOTOSANI

SALON CARMEN - Str. Mihail Kogălniceanu, nr. 1, tel. 0751 336 644

BUCUREȘTI

Columna Esthetic - Bd. Primăverii, nr. 29, tel. 0751 111 156, www.columna-esthetic.ro

SKINMED CLINIC - Str. Piața Alba Iulia, nr. 2, tel. 0786 356 361, www.skinmed.ro

CONSTANTA

SALON RALUCA SPA - Str. Ferdinand, nr. 74-76, tel. 0752 204 300,

www.ralucaspacenter.ro

RM. VÂLCEA

ALINA CONSTANTINESCU, Face & body specialist - Str. Calea lui Traian,

nr. 162, bl. 26, sc. A, tel. 0740 270 882

ZALĂU

ROSEMARIE - Str. Piața Iuliu Maniu, nr.7, tel. 0742 278 886



Alma Sopranoice PLATINUM

Soprano ICE PLATINUM combină beneficiile celor 3 tipuri de lungimi de undă, obținând rezultate optime cu propriul său tip unic de undă. **Soprano ICE PLATINUM** încorporează 3 tipuri de tehnologii cu diode:

- Lungimea de undă Alexandrite oferă o mai bună absorbție de către cromoforul de melanina, fiind ideal pentru cea mai mare parte a tipurilor de păr, în special pentru cele deschise la culoare și subțiri.
- Lungimea de undă 810 NM oferă o penetrare adâncă în foliculul de păr, cu putere înaltă, o rată mare de repetiție și zona acoperită de 2 cm/spot. Lungimea de undă 810 NM are o nivel mediu de absorbție a melaninei, făcând-o sigură pentru pielea mai închisă la culoare.
- Lungimea de undă 1064 NM este caracterizată de un nivel scăzut al absorbției de melanină, fiind ideal pentru cele mai închise la culoare fototipuri.

Aceste 3 unde laser se află pe un un singur capăt de lucru inovator, țintind simultan diferite adâncimi de țesut dar și structura anatomică a foliculului de păr. **Soprano ICE PLATINUM** este cel mai sigur și eficient tratament de epilare definitivă existent astăzi.



Soprano ICE PLATINUM este disponibil în:

BUCUREȘTI

ESTETIQ MEDICAL CENTER - Str. Romulus, nr. 35, tel. 0721 274 576,

www.estetiomedical.ro

SKINMED CLINIC - Str. Piața Alba Iulia, nr. 2, tel. 0786 356 361,

www.skinmed.ro

MIERCUREA-CIUC

C.M.I. DR. KISS JOZSEF ATTILA - Str. Lunca Mare, nr. 24B3, tel. 0745 615 326

ORADEA

CHARMS STUDIO - Sat Remetea, comuna Remetea, nr. 21A, tel. 0746 953 434

SUCEAVA

MICHELLE CENTER - Str. Mărășești, nr. 16, tel. 0752 556 796 ,

www.salon-michelle.ro

TÂRGOVISTE

MONA LISA - Str. Colonel Stan Zătreanu, tel. 0724 557 444,

www.salonulmonalisa.ro

Distribuitor exclusiv în România:



Showroom: Str. Romulus, nr. 35, Sector 3, București • Tel: 021.323.4405 / 0722.450.598 • Email: office@estetiqr.ro • Website: www.estetiqr.ro

Kaiac-Canoe, pentru iubitorii de aventură

Kayaking and canoeing, for adventure lovers



Unul dintre cele mai importante motive pentru care suntem atât de entuziasmați de venirea verii este că putem să ne bucurăm de toate sporturile acvatice în tihnă. De la înot, la kite-surfing până la scufundări, apa ne așteaptă fericită de oaspeți.

Anul acesta, am decis să încercăm ceva nou, un sport de care ne putem bucura nu doar pe litoral, ci și în marile orașe din țară: kaiac-canoe. Acesta este de fapt un grup de sporturi care se practică cu ajutorul unor bărci foarte ușoare. Kaiacul și canoea au tehnici diferite de vâslit și nu sunt sporturi pe care le puteți deprinde în câteva minute, fiind activități care au nevoie de ritm, viteză, antrenament și multă disciplină.

Kaiac versus canoe

Kaiacul are unul sau mai multe posturi de vâslit cu paddle - un tip de vâslă cu pale la ambele sale capete. Barca are vârf ascuțit și suprafață de contact foarte netedă, iar vâslășul poate sta doar așezat în ambarcațiune pentru că trebuie să țină cu picioarele cârma acestuia. Canoea, care și ea are unul sau mai multe posturi de vâslit, nu are cârmă, iar vâslele -

One of the most important reasons why we are so excited about summer is that we can enjoy all water sports at leisure. From swimming to kitesurfing and scuba diving, water is waiting for us.

This year, we have decided to try something new, a sport that we can enjoy not just at the seaside, but also in big cities: kayaking and canoeing. It is actually a group of sports practised with very light boats. Kayaking and canoeing have different rowing techniques and are not sports that you can learn in a few minutes; these activities require a good pace, speed, training and a lot of discipline.

Kayaking vs. canoeing

A kayak has one or more cockpits with paddles – a type of oar with blades at both ends. The boat is pointed and has a very smooth contact surface, and the paddler can only sit in it because they have to hold the helm with his legs. A canoe, which also has one or more cockpits, has no helm, and the oars – called paddle – are single-bladed. The paddler must kneel inside the boat.

APOCALYPTICA



29 OCTOMBRIE - ARENELE ROMANE

BILETE PE WWW.IABILET.RO, ÎN MAGAZINELE FLANCO, DIVERTA ȘI CĂRTUREȘTI

METALHEAD 

iabilet 

ROCK 



denumite pagaie - au o singură pală. Vâslașul trebuie să stea în genunchi în ambarcațiune.

Pentru a practica oricare dintre cele două sporturi vei avea nevoie pe lângă ambarcațiunea potrivită, de vâsle de rezervă, de o vestă de salvare, o cască și de un costum specific pentru inot. Foarte importantă este și încălțăminte. Un kaiac poate costa între 200 și 700 de euro, o vestă de salvare pentru kaiac ajunge până la 60 de euro, o cască în jur de 30 de euro iar, costumele specifice au prețuri foarte variate. Recomandarea noastră este ca, dacă sunteți începători, să închiriați echipamentul până vă decideți dacă acesta este un sport potrivit pentru voi.

Aceste activități sunt extrem de benefice pentru corp și pentru minte. Într-o oră de vâslit puteți arde până la 400 de calorii, iar deja câteva ore pe săptămână contribuie foarte mult la creșterea rezistenței fizice și sunt bune pentru sistemul cardiovascular. Mușchii spatelui și ai brațelor vă vor fi recunoscători, iar picioarele vor fi cu siguranță tonificate după o singură rundă de kaiac-canoe. Deși nu este foarte solicitant ca alte sporturi, este totuși o activitate cu grad mediu de risc, așadar luați în calcul că atunci când vă aventurați pe apă știți să înotați foarte bine. Chiar dacă ambarcațiunile sunt foarte stabile, este bine să vă puteți descurca în caz că vă răsturnați. Pentru primele încercări, nu mergeți singuri niciodată, ci cu un antrenor și asigurați-vă că aveți o trusă de prim ajutor, apă potabilă și batoane de proteine pentru o infuzie de energie cu voi.

Cu kaiacul în capitală

Puțini știu că nu e nevoie să mergi prea departe pentru un weekend relaxant pe apă. În București puteți merge să descoperiți acest sport în Herăstrău, pe lacul Mogoșoaia, pe lacul Străulești, lacul Morii, lacul Băneasa sau Plumbuita și nu doar vara, ci aproape în tot timpul anului. Puteți să achiziționați pachete de începători sau avansați și să petreceți un sfârșit de săptămână în barcă, alături de antrenori experimentați care vă vor face să vă îndrăgostiți iremediabil de acest sport.

If you want to practise either of the two sports, you will need, aside from the right boat, extra paddles, a life jacket, a helmet and a special swimming suit. Shoes are also very important. A kayak may cost between 200 and 700 euros, a life jacket for kayaking may cost up to 60 euros, a helmet around 30 euros, and special suits have greatly varying prices. If you're a beginner, we recommend you rent the equipment until you decide this is the right sport for you.

These activities are extremely beneficial for body and mind alike. In one hour of rowing, you may burn up to 400 calories, and a few hours of rowing per week contribute greatly to an increase in stamina and help the cardiovascular system. Your back and arm muscles will be grateful, and your legs will definitely be toned after a single round of kayaking or canoeing. Although not as demanding as other sports, it is a moderately risky activity, so you should know how to swim really well when you head to the water. Even though the boats are very steady, you should be able to manage if you capsize. For your first attempts, don't ever go alone, but with a coach, and make sure you have a first aid kit, drinking water and protein bars for extra energy.

Kayaking in Bucharest

Few people know that you don't need to go too far for a relaxing weekend on the water. In Bucharest you can discover this sport in Herăstrău Park, on Mogoșoaia, Străulești, Morii, Băneasa or Plumbuita Lakes, and not just in summer, but almost all year round. You can buy beginner or advanced packages and spend a weekend in the boat, together with experienced coaches who will make you fall hopelessly in love with this sport.



FOCUS



Flota

Pe cursele interne și externe, TAROM operează cu șase tipuri de avioane, având în dotare 25 de aeronave.

The fleet

TAROM operates six types of aircraft on its domestic and international flights. The fleet includes 25 airplanes.



[4] AIRBUS A 318-111

Capacitate/Capacity: 148+99Y, 26B + 81Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 850 km/h
Anvergura/Wingspan: 34,1 m

Lungime/Lenght: 31,4 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 61,5 t
Distanța maximă de zbor/Range: 2.780 km



[2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 160BY(16B+144Y)
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 35,8 m
Lungime/Lenght: 39,5 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 77 t
Distanța maximă de zbor/Range: 5680 km



[2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 189Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 35,8 m
Lungime/Lenght: 39,5 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 79 t
Distanța maximă de zbor/Range: 5400 km



[4] BOEING 737-700

Capacitate/Capacity: 148 + 102Y
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h
Anvergura/Wingspan: 34,3 m
Lungime/Lenght: 33,6 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 68 t/65,7 t
Distanța maximă de zbor/Range: 4.900 km/4.100 km



[4] BOEING 737-300

Capacitate/Capacity: 134Y (8B+126Y)
Viteză de croazieră/Cruising speed: 800 km/h
Anvergura/Wingspan: 28,9 m
Lungime/Lenght: 33,4 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 56,5 t/60,1 t
Distanța maximă de zbor/Range: 2.780 km/3.400 km



[2] ATR 72-500

Capacitate/Capacity: 68BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 520 km/h
Anvergura/Wingspan: 27,1 m
Lungime/Lenght: 27,2 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 22,8 t
Distanța maximă de zbor/Range: 950 km

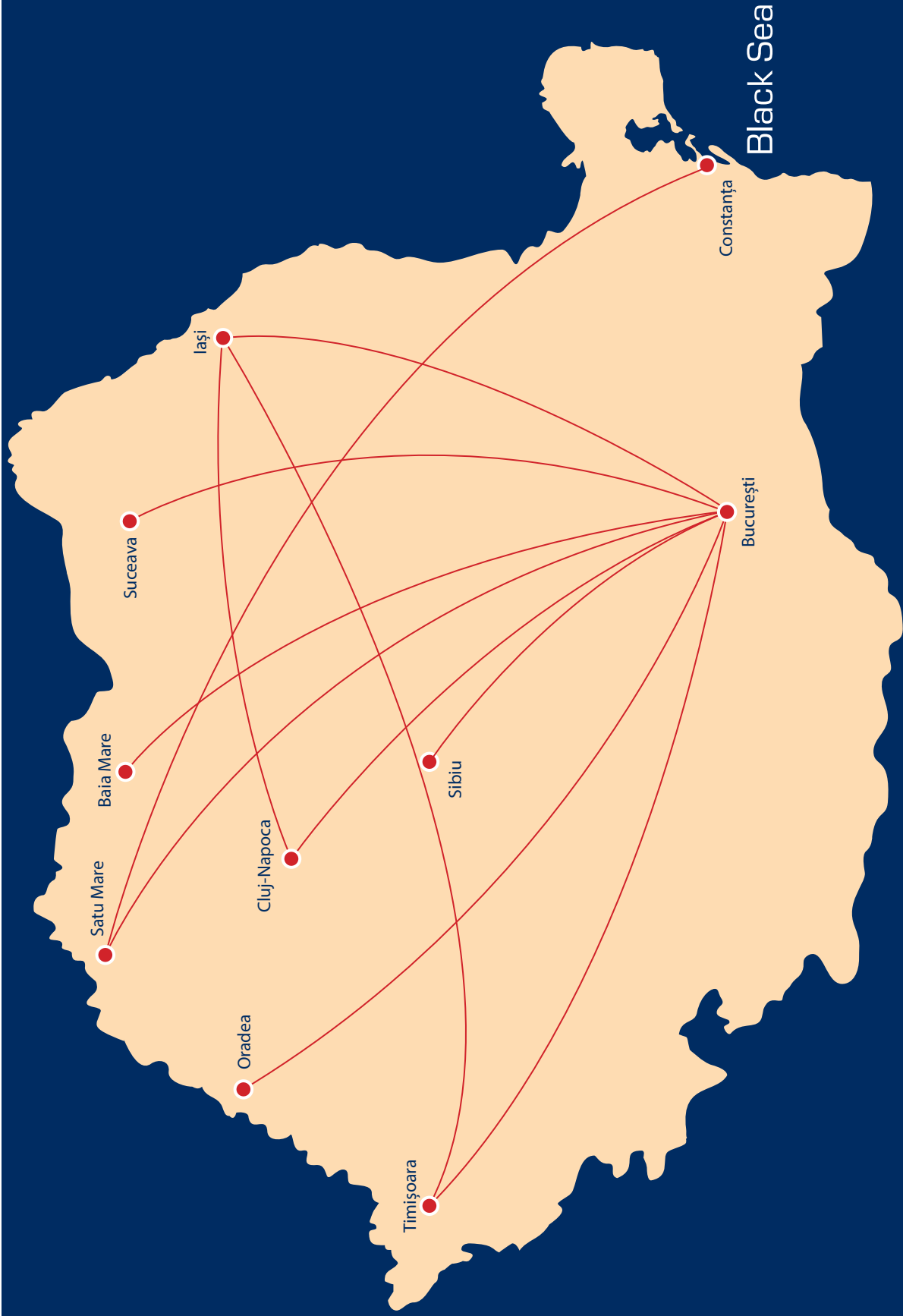


[7] ATR 42-500

Capacitate/Capacity: 48BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 550 km/h
Anvergura/Wingspan: 24,6 m
Lungime/Lenght: 22,7 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 18,6 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.200 km

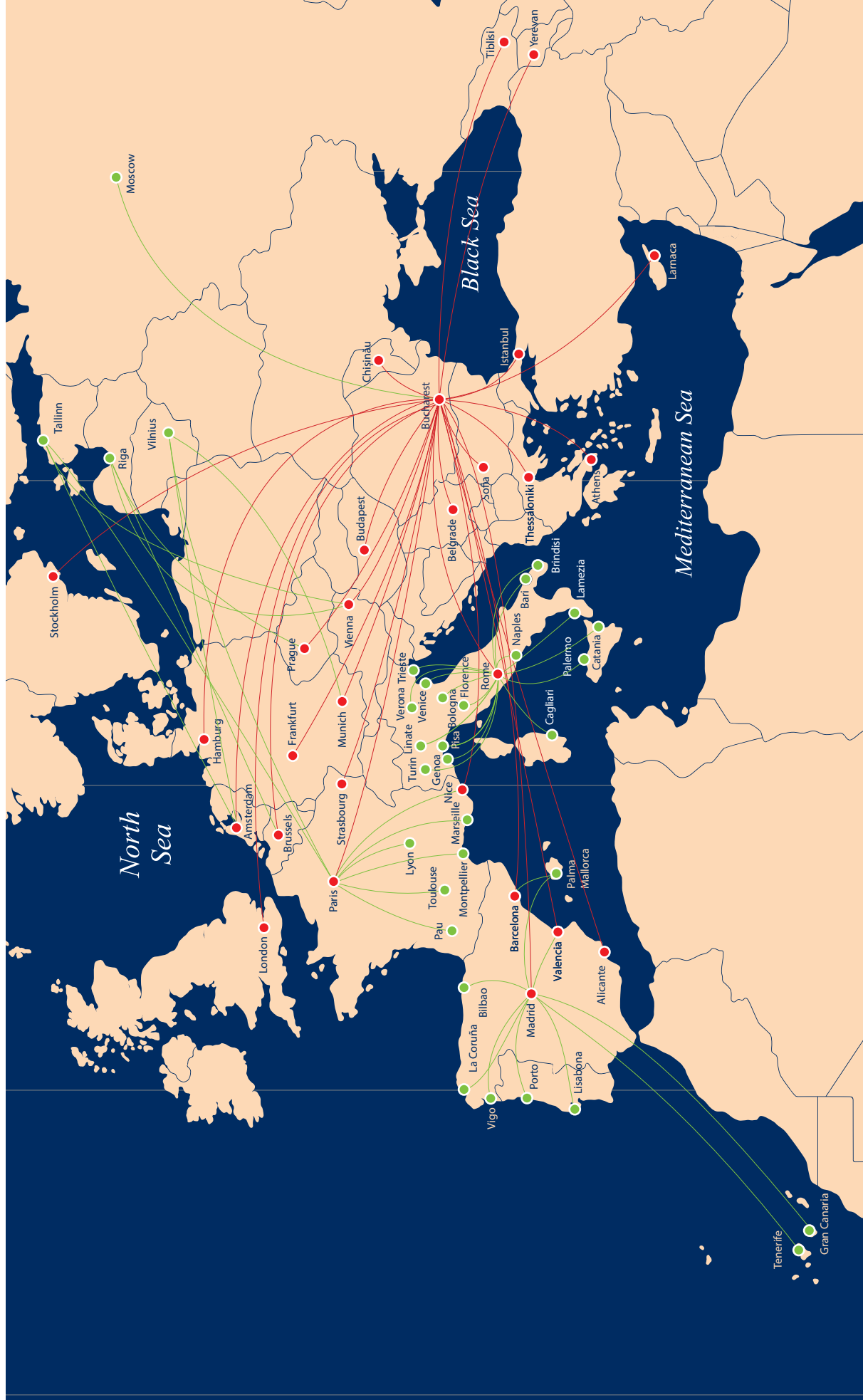
Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

Rute Europene / European Routes



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

Oriental Mijlociu, America de Nord / Middle East, North America



Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM ● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners ●

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



Cod/Code: A3
Cooperare/Cooperation: Athens
Sediu/Home base: Greece



Cod/Code: SU
Cooperare/Cooperation: Moscow
Sediu/Home base: Russia



Cod/Code: UX
Cooperare/Cooperation: Alicante, Barcelona, Bilbao, Gran Canaria, La Coruña Madrid, Palma Mallorca, Tenerife, Valencia, Vigo, Lisabona, Porto
Sediu/Home base: Baleares, Spain



Cod/Code: AF
Cooperare/Cooperation: Paris, Lyon, Marseille, Montpellier, Nice, Pau, Toulouse; Detroit, New York, Washington
Sediu/Home base: France



Cod/Code: JU
Cooperare/Cooperation: Belgrade
Sediu/Home base: Serbia



Cod/Code: BT
Cooperare/Cooperation: Riga-Bucuresti via Vienna/Brussels/Prague, Bucuresti-Riga via Vienna, Tallinn-Bucuresti via Amsterdam/Vienna, Bucuresti-Tallinn via Vienna/Paris, Vilnius-Bucuresti via Amsterdam, Bucuresti-Vilnius via Munich/Paris
Sediu/Home base: Latvia



Cod/Code: AZ
Cooperare/Cooperation: Brindisi, Bari, Bologna, Catania, Cagliari, Florence, Genoa, Lamezia, Linate, Naples, Pisa, Palermo, Rome, Trieste, Turin, Venice, Verona
Sediu/Home base: Italy



Cod/Code: SN
Cooperare/Cooperation: Brussels
Sediu/Home base: Belgium



Cod/Code: FB
Cooperare/Cooperation: Sofia
Sediu/Home base: Bulgaria



Cod/Code: OK
Cooperare/Cooperation: Prague
Sediu/Home base: Czech Republic



Cod/Code: KL
Cooperare/Cooperation: Amsterdam
Sediu/Home base: Netherlands



Cod/Code: ME
Cooperare/Cooperation: Beirut
Sediu/Home base: Lebanon



Cod/Code: RJ
Cooperare/Cooperation: Amman
Sediu/Home base: Jordan

Zborurile in regim Code-Share sunt operate de compania TAROM si/sau de compania parteneră. / The Code-Share flights are operated by TAROM and/or the airline partner.



TAROM

Flight Pass

● **Fixed fares**

● **Flexibility** ●

All for a minimum amount of 10 round trip flights per year!

For further information and a price offer, please
do not hesitate to contact us at: corporate@tarom.ro



www.tarom.ro



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

Pentru a evita aglomerația de la filtrele de securitate și de la ghișeele de check-in, pentru plecările de pe Aeroportul Internațional Henri Coandă București, vă recomandăm să vă prezentați la aeroport cu 3 ore înainte de ora de plecare. Pentru zborurile code-share operate de companiile partener, precum și pentru zborurile TAROM operate din străinătate, ora de închidere a formalităților poate să varieze în funcție de reglementările locale. Astfel, TAROM recomandă pasagerilor să se informeze în momentul achiziționării biletului de călătorie în legătură cu timpul-limită de prezentare la check-in. Nicio decolare nu poate fi amânată din cauza întârzierii pasagerilor. Se anulează rezervarea locurilor pasagerilor care nu se prezintă la aeroport la ora indicată, transportatorul având posibilitatea de a dispune de aceste locuri. Pasagerii care doresc servicii speciale (mâncăruri speciale la bord, asistență medicală pe durata călătoriei sau asistență pentru deplasarea la sol etc.) sunt rugați să solicite acest lucru încă din momentul rezervării.

Check-in advice

In order to avoid queuing at the security filters and the check-in counters at the Henri Coandă International Airport Bucharest, we recommend you show up at the airport three hours before your departure time. For code-share flights operated by partner airlines and flights originating from overseas, check-in closing times may vary according to local regulations. We recommend that passengers check all flight details when purchasing their tickets. Late arrival at check-in may result in the cancellation of the passenger's reservation and TAROM reserves the right to reallocate the seat(s). Special services (such as special meals, medical assistance during the flight and wheelchair assistance) should be arranged during the flight reservation process.

Meniu

Meniurile TAROM sunt preparate luând în calcul atât destinația către care se îndreaptă pasagerii, cât și timpul petrecut la bord. Toate meniurile oferite la bord în clasele economic și business – sandwich, meniu rece, meniu cald – sunt livrate cu flyere care contin informații referitoare la componenta meniului, gramaj și alergeni; informațiile sunt furnizate în limbile română și engleză. Se poate opta pentru meniuri speciale IATA, în funcție de cultura și obiceiurile culinare ale celor care călătoresc. În plus, dacă aveți de sărbătorit un eveniment important, cum ar fi aniversări, cereri în căsătorie etc., devenim „complicii” dumneavoastră. Avem mai multe variante de pachet pentru astfel de evenimente, precum și specialități culinare din meniul a la carte, pe care le puteți solicita contra cost doar după finalizarea rezervării. Toate aceste servicii pot fi comandate la orice Agenție TAROM sau Call-Center ori prin email la rezervari@tarom.ro. Astfel că o dată ajunși la destinație, veți avea bagaje mai grele... de amintiri frumoase.

Tarife speciale

Copiii sub 2 ani care nu ocupă un loc individual și au însoțitor beneficiază, în general, de o reducere de 90%. Copiii între 2 și 12 ani, precum și copiii sub 2 ani care ocupă locuri individuale și care sunt însoțiți de un adult pot beneficia de reduceri în funcție de prevederile tarifelor aplicabile. De tarife reduse mai beneficiază și grupurile turistice sau de tineret.

Special fares

Children under the age of 2, who do not occupy a separate seat, may be eligible for a 90% reduction of the full fare ticket price. Children aged 2 to 12 and children under 2 occupying a separate seat and accompanied by an adult may receive a fare reduction in accordance with the provisions of respective full fares. Tourist and youth groups may also be eligible for reduced fares.

Menu

TAROM menus are prepared taking into account both the passengers destination and time spent on board. All onboard menus for economy and business class – sandwich, cold / hot meals – are delivered with flyers containing information regarding the menu's composition, quantities and allergens; information is provided in Romanian and English. One can choose to order IATA special meals, according to the culture and eating habits of the traveler. Besides, if you would like to celebrate major events, such as anniversaries, marriage proposals, etc., we become your “accomplices”. We provide several package options for such events, as well as special dishes from our a la carte menu, subject to additional charges only after completing the booking.

All these services can be ordered by contacting any TAROM Agency or Call-Center or by sending an email to rezervari@tarom.ro. Therefore, once you have reached your destination, your baggage will be full of... beautiful memories.

Noutăți în sezonul de vară 2019

Summer Season News 2019

Zboruri din București / Flights from Bucharest

Alicante	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Amman	5 zboruri pe săptămână / 5 flights per week
Baia Mare	6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week
Beirut	7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week
Cairo	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
Erevan	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Larnaca	6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week
Madrid	11 zboruri pe săptămână / 11 flights per week
Nisa	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Paris	20 zboruri pe săptămână / 20 flights per week
Praga	7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week
Roma	4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week
Sibiu	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Suceava	13 zboruri pe săptămână / 13 flights per week
Tbilisi	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
Valencia	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week

Zboruri din Cluj-Napoca / Flights from Cluj-Napoca

Iași	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
------	---

Zboruri din Iași / Flights from Iași

Tel Aviv	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
----------	---

Zboruri din Timișoara / Flights from Timișoara

Iași	4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week
------	---

Zboruri din Satu Mare / Flights from Satu Mare

Constanța	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
-----------	---



Bagaje

Bagaj de cală. Compania TAROM aplică următoarea politică de bagaje:

- Pentru pasagerii clasei Economic – se transportă gratuit o piesă de maximum 23 kg (dimensiuni maxime: L x l x h=158 cm).
- Pentru pasagerii clasei Business – se transportă gratuit maximum 3 piese (dimensiunea maximă per piesa L x l x h = 158 cm) cu maximum 23 de kg fiecare.
- Pentru infanți (copii cu vârsta între 0-2 ani) – se transportă gratuit o piesă de maximum 10 kg (dimensiuni maxime L x l x h = 115 cm) și un cărucior pliabil.
- Membrilor SkyTeam Elite și Elite Plus, le este permisă o piesă de bagaj suplimentară standardului corespunzător clasei de călătorie.

Bagaj de cabină. Orice bagaj pe care îl luați cu dumneavoastră în cabina de pasageri reprezintă bagajul de cabină.

- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip Boeing și Airbus bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească următoarele dimensiuni: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip ATR 42 / ATR 72, bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească dimensiunile de: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
- În plus față de bagajul de cabină, puteți transporta și: o geantă sau o servietă sau o geantă cameră foto / video sau un laptop sau un alt obiect cu dimensiuni similare.

Greutatea totală a bagajului de cabină nu trebuie să depășească 10 kg.

Baggage

Checked baggage. TAROM applies the following baggage policy:

- For the Economy class passengers – a piece of maximum 23 kilos is transported free of charge (maximum dimensions: length x width x height =158 cm);
- For Business class passengers – 3 pieces of maximum 23 kilos each are transported free of charge (maximum dimensions: L x w x h=158 cm).
- For infants (children aged between 0-2 years) – free transport of a piece of baggage of maximum 10 kilos (maximum dimensions: L x w x h = 115 cm) and one collapsible baby carriage;
- SkyTeam Elite and Elite Plus members are allowed to transport an extra piece of baggage according to the class they travel in.

Hand baggage. Any piece of baggage you wish to bring with you in the cabin is considered hand baggage.

- In case you are travelling aboard a Boeing or Airbus aircraft, the hand baggage should not exceed the following dimensions: 55 x 40 x 20 cm (length x width x height),
- In case you are travelling aboard an ATR 42 / ATR 72 aircraft, the hand baggage should not exceed the following dimensions 35 x 30 x 20 cm (length x width x height),
- In addition to hand baggage, you can also carry: a handbag/purse or a briefcase or a camera and its bag or a laptop or another object of similar dimensions.

The total weight of the hand baggage should not exceed 10 kilos.

Dispozitive electronice la bord

Electronic Devices on Board

La bord este interzisă aparatura care poate interfera cu echipamentele avionului. Aparatele electrice de ras și radiourile pot fi folosite doar cu aprobare. Telefoanele mobile și tabletele pot fi folosite în timpul zborului doar pe **modul avion**. Dacă aparatele dumneavoastră nu au această facilitate, vă rugăm să le închideți pe toată durata zborului. Aparatele electronice de mari dimensiuni precum laptop-uri sau DVD playere nu pot fi utilizate în timpul decolării sau aterizării. Ele vor fi închise și depozitate în compartimentele de deasupra scaunelor.

The use of electronic equipment, which may interfere with aircraft equipment, is forbidden. Electric shavers, radios, may only be used with the crew's approval. Mobile phones must be turned off. Mobile phone and tablets can be used during the flight only on **airplane mode**. If your devices don't have this feature, please make sure they remain shut down during the entire flight. Larger appliances such as laptops or DVDs cannot be used during take-off or landing. They must remain shut down and deposited in the overhead compartments.

Animale de companie

În cabina

- TAROM acceptă la transport în cabina de pasageri numai câini și pisici (maximum 8 kg, inclusiv greutatea cuștii și maxim o cușcă per pasager). Acestea pot fi transportate într-o cușcă cu dimensiuni maxime admise: 44 x 26 x 20 cm sau în cușca de tip „soft bag” (cușcă din material textil, în care animalul trebuie să încapă complet).

Nu se acceptă la bord câini utilitari pentru suport emoțional. Pentru transportul la bordul aeronavei (cabină sau cală), animalele de companie trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie anunțate încă din momentul în care pasagerul își rezervă biletul de călătorie. Animalul de companie din categoria PETC trebuie întâi confirmat pentru călătorie de către compania TAROM și abia apoi va fi acceptat la bordul avionului;
- să fie sănătoase: pasagerul trebuie să fie în posesia unui pașaport internațional de călătorie pentru animalul său de companie;
- animalul de companie să aibă cip de identificare, dacă este vorba de o călătorie în spațiul Schengen și să fie vaccinat, în conformitate cu cerințele de acces pe teritoriul țării de destinație;
- să fie transportate în cușcă de tipul „soft bag” (cușcă din material textil, în conformitate cu reglementările internaționale). Cuștile se pot achiziționa de la magazinele specializate în vânzarea produselor pentru animale de companie;
- să fie curate;
- să nu fie gestante;
- să nu provoace disconfortul celorlalți pasageri;
- trebuie ținut în interiorul containerului/cuștii/soft bag pe toată durata zborului;
- pentru a călători într-un soft bag, animalul dumneavoastră de companie trebuie să intre complet în soft bag (inclusiv capul și coada) pe toată durata zborului. Soft bag-ul trebuie să fie închis pe toate laturile.

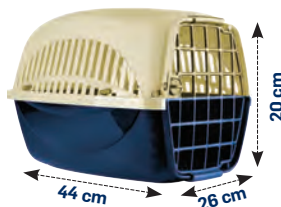
Pets

Carried in the passenger cabin

- TAROM accepts transport of pets in the passenger cabin only for dogs and cats (of maximum 8 kilos, weight that includes the cage and only one cage per passenger is allowed). They can be transported in a cage with maximum dimensions: 44 x 26 x 20 cm or in “soft bag” type of cage (made of textile, in which the animal must fit completely).

Utilitarian dogs for emotional support are not accepted on board. For the transport on board of an aircraft (either passenger or baggage cabin) the pets should comply with the following conditions:

- to be mentioned when the passenger books the flight ticket. Firstly, the pet has to be confirmed for travelling by TAROM and can afterwards be accepted on board;
- to be healthy: the passenger has to have a travelling international passport for the pet;
- if you are travelling in the Schengen space, the pet has to have a identification microchip and has to be vaccinated, according to the access requirements of your destination country;
- to be transported in 'soft bag' type cage (fabric, in accordance with the international regulations). The cages can be purchased from the specialized stores in selling pet products;
- to be clean;
- shouldn't be pregnant;
- shouldn't produce any discomfort for the other passengers;
- must be kept inside the container/kennel/soft bag during the whole flight;
- if travelling within a soft bag, your pet must fit completely inside the soft bag (including head and tail). The soft bag must be closed on all sides.



Aplicația mobilă TAROM

TAROM app

Cu Aplicația TAROM, vei avea cea mai plăcută experiență de călătorie!

Vă invităm să folosiți noua aplicație TAROM, companionul dumneavoastră de călătorie, care va face zborul cu noi mai ușor decât a fost vreodată. Rezervările se fac mult mai simplu și mai repede, iar aplicația reține alegerile dumneavoastră de călătorie.

Caracteristici:

- rezervări dus sau dus-întors
- rezervări pentru destinații multiple
- flux de rezervare simplificat
- căutări dus sau dus-întors pentru zboruri doar Economy sau Business
- rezervări în clase tarifare diferite pentru o călătorie cu mai multe segmente de zbor
- condițiile tarifare afisate în timpul procesului de rezervare
- afișare a calendarului pe 7 zile, evidențiind cele mai mici tarife
- solicitarea meniului special în procesul de rezervare, cât și după rezervare
- căutarea opțiunilor favorabile în orarul de zbor
- coordonatele agențiilor TAROM din toată lumea
- acces către site-ul complet TAROM

REZERVĂRI

Rezervări TAROM spre destinațiile dorite, chiar de pe telefon sau tabletă. Dumneavoastră alegeți destinațiile, noi ne ocupăm de restul. Selectați cele mai bune zboruri, date și tarife, și rezervați direct din aplicație.

CHECK-IN ȘI DESCĂRCAREA CĂRȚII DE ÎMBCARE (BOARDING PASS) ÎN TELEFON

Check-in rapid. Salvarea cărții de îmbarcare în telefon pentru acces rapid, și atunci când nu aveți conexiune la internet

STATUS ZBORURI

Cu ajutorul aplicației, aveți acces la cele mai noi informații legate de zborurile dumneavoastră direct pe telefon.

MODIFICĂRI ALE ZBORURILOR

Acum vă puteți relaxa, vă ținem la curent cu toate modificările legate de călătoria dumneavoastră.

CORECTAREA DATELOR DE CONTACT

Dacă ați greșit datele de contact din rezervare, nu vă faceți griji! Acum le puteți corecta chiar din aplicația dumneavoastră!

NAVIGARE RAPIDĂ

Toate serviciile noastre sunt doar la un click distanță. Folosiți meniul pentru a naviga între serviciile TAROM sau pentru a căuta informații (despre bagaje, meniu la bord sau date de contact).

Experience the all new TAROM App, your personal travel companion for Android smartphones and tablets that makes flying with us easier than ever before. You can use our application to benefit from features making your life easier such as reservation, ticketing and check-in. The app speeds you up by remembering your selections and flights.

App features:

- Book one-way or return trips
- Multiple destinations bookings
- Simplified booking flow
- Search for one-way or return trips using Economy or Business flight search
- Book different fare families or classes for inbound and outbound sectors of your trip
- Fare features displayed during the booking
- View a 7-day fare calendar highlighting the lowest fare
- Request special meals while booking
- Check flight status
- Search for convenient flight options using the timetable
- Find the contact details of our offices worldwide
- Access the full site where you can browse and learn more about our hospitality

FLIGHT RESERVATION

Book your TAROM flights to destinations conveniently on your smartphone or tablet. You pick the destination; we take care of the rest. Choose the best flight, date and fare type, and book straight from the app.

CHECK-IN AND DOWNLOAD YOUR BOARDING PASS

Quick and convenient check-in. Store boarding passes in your phone for offline access.

FLIGHT STATUS

See the latest information on the status of your TAROM direct flights directly to your smartphone.

FLIGHT UPDATES

Take your eyes off the departure screens, sit back and relax. We'll keep you up to speed with the latest updates on your journey.

MANAGE YOUR TRIP ON THE GO

Choose your meal and seat preference, and you can view your full itinerary at any time - even when you're offline.

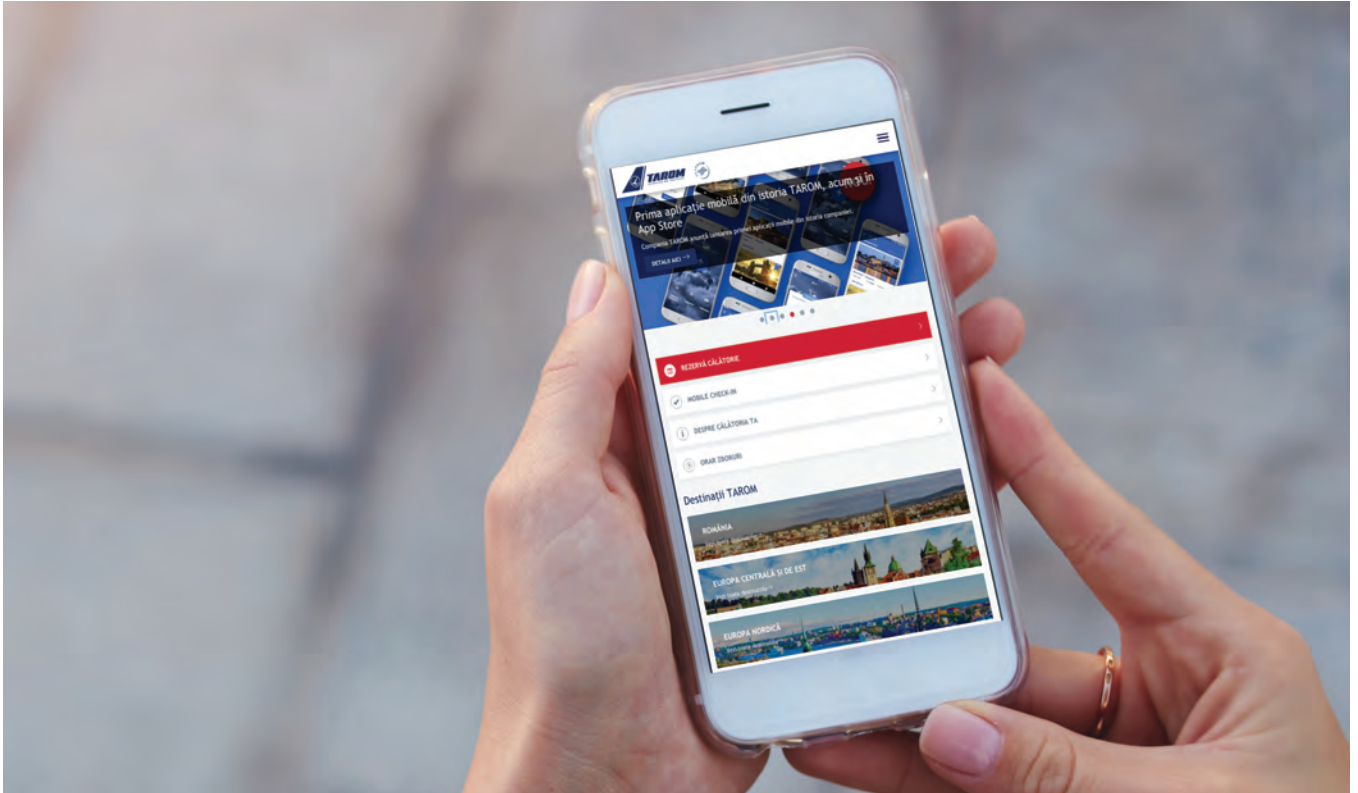
SLIDE-IN NAVIGATION

All services are only a click away. Use the menu to navigate between the services or search for relevant information.

Travel Information: Insurance, Seats and Baggage Information, Contact us: Information on our office, GSA & Social Medias, send an email to our customer services.

Călătorii TAROM rezervate și de pe mobil

TAROM trips reserved on your mobile



TAROM oferă noul său serviciu, Mobile Check-in, un produs care vine cu beneficiile unei călătorii rapide atât la check-in, cât și la îmbarcarea în avion fără a fi necesară utilizarea cărții de îmbarcare de hârtie. Mobile Check-in este disponibil pe toate telefoanele mobile cu acces la internet și nu necesită descărcări suplimentare de aplicații. Mobile Check-in este disponibil pentru zborurile TAROM cu 30 de ore și până la 60 de minute înainte de ora de decolare.

Mobile Check-in vă permite să:

- Vă înregistrați;
- Selectați locuri folosind o hartă a locurilor;
- Trimite-ți cartea de îmbarcare pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail*.

* Pentru a afișa sau a colecta cartea de îmbarcare (în cazul în care nu o primiți pe telefonul mobil sau e-mail), alegeți una dintre următoarele modalități:

- Faceți click pe link-ul conținut în mesajul text primit pe telefonul mobil sau adresa de e-mail;
- Prezentați-vă la ghișeul „Drop Off” din aeroport.

TAROM offers its new Mobile Check-In service - a product that comes with more benefits for a quick check-in and boarding the aircraft not needing to hold a paper boarding pass. Mobile Check-In is accessible on all mobile phones with internet access and requires no additional application downloads. Mobile Check-In is available for TAROM operated flights from 30 hours up to 60 minutes before departure .

Mobile Check-In allows you to:

- Check-in;
- Select seats using a seat map;
- Send your boarding pass to your mobile phone and / or email address* .

* To display or collect (in case you do not receive it on the mobile phone or email) your boarding pass, choose from any one of the following ways:

- Click on the link contained in the text message received on your mobile phone or email address.
- Go to the Baggage Drop Off desk at the airport.



Aeroporturi disponibile pentru Mobile Check-in

Amman / Alicante / Atena / Baia Mare / Barcelona / Beirut / Belgrad / București / Budapesta / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Constanța / Frankfurt / Hamburg / Iași / Istanbul / Larnaca / Londra-Heathrow / Madrid / München / Nisa / Odesa / Oradea / Praga / Roma / Salonic / Satu Mare / Sibiu / Sofia / Suceava / Tbilisi / Tel Aviv / Timișoara / Valencia / Viena / Yerevan

Pentru plecările din Amman, Baia Mare, Beirut, Belgrad, Odesa, Oradea, Satu Mare, Sofia, Suceava, Tel Aviv puteți utiliza serviciul de mobile check-in, dar cartea de îmbarcare va fi ridicată de la ghișeul de check-in conform procedurilor autorităților de frontieră locale.

Note:

Asigurați-vă că telefonul mobil are funcționalitatea de acces de date și acces la internet și că furnizorul de servicii de telefonie mobilă nu blochează descărcarea de imagini pe telefon. Abonamentul de telefonie mobilă include servicii de acces de date.

Pentru a efectua mobile check-in:

➤ Vizitați site-ul nostru folosind un telefon mobil și veți fi redirectionat automat către versiunea de mobil a website-ului TAROM, unde veți găsi funcționalitatea de mobile check-in, sau tastați direct <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> pe browser-ul telefonului mobil;

Airports available for Mobile Check-in

Amman / Alicante / Athens / Baia Mare / Barcelona / Beirut / Belgrade / Bucharest / Budapest / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Constanța / Frankfurt / Hamburg / Iași / Istanbul / Larnaca / London-Heathrow / Madrid / Munich / Nice / Odesa / Oradea / Prague / Rome / Satu Mare / Sibiu / Sofia / Suceava / Tbilisi / Tel Aviv / Timișoara / Thessaloniki / Valencia / Vienna / Yerevan

For departures out of Amman, Baia Mare, Beirut, Belgrad, Odesa, Oradea, Satu Mare, Sofia, Suceava, Tel Aviv you can check-in yourself using your mobile phone, still you need to pick up the boardingpass from the check-in counter due to immigrations authorities regulations.

Notes:

Make sure that your mobile phone is equipped with data access functionality and a web browser, and that your mobile service provider does not block image downloads to your mobile phone. Your mobile service plan includes data access service.

In order to perform your mobile check-in:

➤ Simply visit our site using a mobile phone and you will be automatically redirected to the mobile version of the TAROM website or type directly <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> on your mobile browser;
➤ Select the “mobile Check-In” option;



- ↳ Selectați opțiunea «mobile check-in»;
- ↳ Biletul electronic (13 cifre) și numele, numărul zborului, data de plecare, aeroportul de plecare;
- ↳ Dați click pe numărul de zbor / rută, apoi selectați locul, introduceți numărul de telefon mobil și adresa de e-mail, verificați dacă respectați instrucțiunile referitoare la transportul bunurilor periculoase în bagaje și apoi click pe «confirmă»;
- ↳ Actualizați informațiile dumneavoastră de pașaport, dacă vă sunt cerute, și confirmați că datele sunt corect introduse ca în pașaport;
- ↳ Cartea de îmbarcare este afișată pe ecran și, de asemenea, este trimisă pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail.

Toți pasagerii care dețin bilete electronice pot folosi mobile check-in, cu excepția următorilor:

- ↳ Pasagerii care necesită asistență medicală;
- ↳ Minorii neînsoțiți;
- ↳ Pasagerii care călătoresc împreună cu copiii sub vârsta de doi ani;
- ↳ Pasagerii care călătoresc pe o targă;
- ↳ Pasagerii care necesită scaun cu roțile;
- ↳ Deportații.

- ↳ Electronic ticket (13 digits) and name, flight number, departure date, departure airport;
- ↳ Click on the flight number, route then select your seat; enter your mobile phone number and email address; check that you comply with the dangerous goods requirement for baggage and click confirm;
- ↳ Update your passport information, if required, click that the data are correctly introduced as in the passport and confirm;
- ↳ Your boarding pass is displayed on the screen and also the mobile boarding pass is sent to your mobile phone and / or email address.

All passengers holding e-Tickets can use mobile check-in, except:

- ↳ Passengers requiring Medical Assistance;
- ↳ Unaccompanied Minors;
- ↳ Passengers travelling with infants;
- ↳ Passengers travelling on a stretcher;
- ↳ Passengers requiring wheelchair;
- ↳ Deportees.

Rezervări online

Online Bookings

www.tarom.ro

NOU:
ACUM PUTEȚI SĂ REZERVAȚI ȘI SĂ
PLĂȚIȚI ONLINE PRIN SITE-UL
WWW.TAROM.RO CU PÂNĂ LA 2 ORE
ÎNAINTE DE ORA DE DECOLARE

NEW:
NOW YOU CAN BOOK AND PAY ONLINE
THROUGH WWW.TAROM.RO UNTIL
2 HOURS BEFORE FLIGHT
DEPARTURE.

Motorul de rezervări prin internet pus la dispoziție de compania TAROM la adresa www.tarom.ro este o alternativă sigură, comodă și eficientă la rezervarea clasică prin agenție; serviciile sunt disponibile online 24 de ore pe zi și accesibile de la orice calculator conectat la rețeaua World Wide Web. Formularul de rezervare rapidă aflat pe prima pagină a site-ului vă ghidează în alegerea datelor călătoriei, iar restul procesului de rezervare a fost simplificat, astfel încât să dedicați un minimum de timp pentru finalizarea rezervării. Chiar dacă plătiți online cu un card de debit sau de credit ori efectuați plata la orice agenție TAROM, toate biletele emise sunt electronice. În cazul în care plătiți online, biletul și itinerariul călătoriei se emit automat și imediat. Acestea vor fi trimise la adresa de e-mail indicată la momentul rezervării online.

Costul total al biletului va fi debitat automat din contul cardului de credit/debit în procesul de rezervare online. Autorizarea plății se face printr-un procesator extern ce colectează sumele în numele companiei TAROM. Pentru protecția datelor dumneavoastră, comunicația cu acest procesator se face criptat, utilizând un certificat SSL pe 256 de biți, astfel încât confidențialitatea informațiilor furnizate să fie garantată.

Important: În cazul în care ați ales să plătiți contravaloarea biletului la agenție sau prin alte mijloace de plată alternative puse la dispoziție de agențiile TAROM, biletul electronic se va emite numai după confirmarea plății. Dacă doriți să efectuați plata după momentul încheierii rezervării, vă rugăm să vă adresați celei mai apropiate agenții TAROM. Lista completă a agențiilor TAROM o găsiți la www.tarom.ro/contact.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați secțiunea „Asistență online” de pe website-ul TAROM.

The online booking system available at www.tarom.ro is a secure, convenient and efficient alternative to making a reservation made through a TAROM agency or an authorised agent; TAROM's online facilities are available and accessible 24 hours a day, 7 days a week from any computer, tablet or phone with an internet connection. The quick booking form on our homepage will guide you through the booking process which has been simplified, to help you make your reservation as quickly as possible.

Whether you pay by debit/credit card or cash, all TAROM tickets are now electronic. If you book and pay online, your ticket and itinerary will be issued immediately. Confirmation details will be sent to the e-mail address specified at the time of the booking. The ticket price will be automatically debited from the credit/debit

card specified during the online booking process. Payment authorisation is facilitated through an external provider, acting on behalf of TAROM. To ensure our passengers' security, all communication through the third-party processor is encrypted by using a 256 bit SSL certificate.

Important: in case you choose to pay the counter value of the ticket at an agency or by alternative methods of payment provided by any of our agencies, the electronic ticket will be issued only after payment confirmation. If you wish to pay after the moment of booking completion, please contact the nearest TAROM agency. The complete list of our agencies can be found at: www.tarom.ro/en/contact.

For more information please click the "Online Assistance" button on the TAROM website.

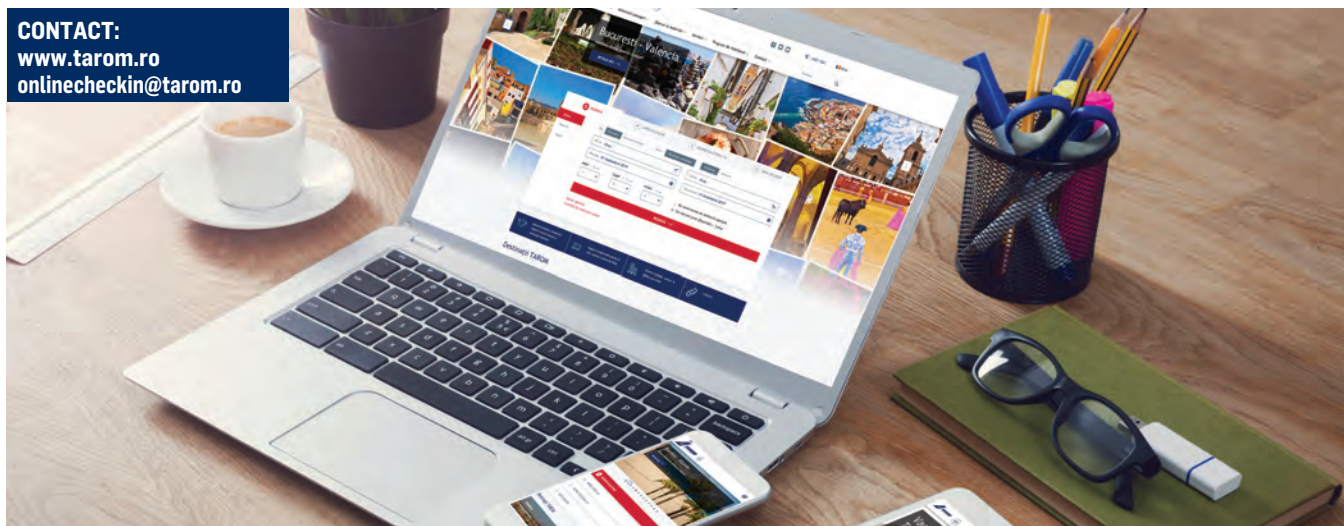
CONTACT:
www.tarom.ro
e-mail: technical.assistance@tarom.ro
pentru plăți online/online payments:
contact@tarom.ro

Helpline: (+4021) 9361
Tel.: (+4021) 303 44 44 /
(+4021) 303 44 00 / (+4021) 204 64 64

Check-in online

Online check-in

CONTACT:
www.tarom.ro
onlinecheckin@tarom.ro



Compania TAROM a pus la dispoziția pasagerilor săi un motor care asigură înregistrarea (check-in-ul) rapid, comod, sigur și eficient. Prin adresa www.tarom.ro, acest serviciu este disponibil 24 de ore pe zi de la orice calculator conectat la internet, fiind accesibil prin formularul de înregistrare rapidă aflat pe prima pagină a site-ului TAROM, prezentat în imaginea de mai sus. Călătorind singuri sau cu familia ori cu grupul de prieteni, pasagerii care utilizează acest mijloc modern de înregistrare au avantajul că își **pot alege locurile pe care vor călători.**

Înregistrarea online poate fi utilizată de orice persoană care se află în posesia unui bilet electronic valabil pe unul din zborurile operate de Compania TAROM (codul RO - ex. zborul RO261) sau în colaborare cu partenerii săi AIR FRANCE (AF), KLM (KL), AirEuropa (UX) - zboruri care au codul de companie RO (ex. zborul RO9385).

La fel ca și în cazul rezervărilor online, confidențialitatea datelor personale ale pasagerilor care se înregistrează pe internet este asigurată de criptarea SSL pe 256 biți a acestor date.

Acest serviciu este **disponibil în intervalul de timp cuprins între 30 de ore înainte de ora de decolare și o oră înainte de ora standard de decolare.** Pasagerii care se înregistrează online (de acasă, de la birou) au avantajul că se pot prezenta direct la poarta de îmbarcare din aeroport - dacă au doar bagaje de cabină. Dacă au bagaje de predat la cală, atunci se vor prezenta la ghișeul „**Drop-off Baggage**”, evitând astfel cozile de la ghișeele de check-in.

Pasagerii care întâmpină dificultăți în încercarea de a se înregistra online la un zbor primesc asistență în timp util de la un serviciu specializat.

Compania TAROM își încurajează pasagerii să folosească acest mijloc simplu, rapid, modern și sigur de înregistrare web.

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

check-in cardul de fidelitate valabil, pentru validarea nivelului de pasager frecvent și acordarea beneficiilor aferente.”

The online check-in system available at www.tarom.ro is a convenient, rapid, secure and efficient alternative to a traditional airport check-in. The online check-in is available 24 hours a day from any computer connected to the internet by accessing the quick search form located on the main TAROM web page, as shown on the picture to the left. Whether travelling alone or with family and friends, online check-in gives passengers the benefit of **choosing/ changing seats on the plane.**

Online check-in is available to all passengers in possession of an electronic ticket for flights operated by TAROM (airline code RO - e.g. RO261), or by its code-share partners on flights bearing the RO code (e.g. RO9385) - Air France (AF), KLM (KL), AirEuropa (UX). TAROM can assure passengers that the 256 bit SSL encryption guarantees the confidentiality of information sent over the Internet.

Online check-in is **available from 30 hours before your flight until 1 hour before your scheduled departure time.** Passengers choosing to check-in online from the comfort of their home or office, can proceed directly to the gate -if they only have cabin baggage. If passengers have hold baggage, then they can simply drop their bags off at the “**Drop-off Baggage**” point, thus avoiding queues at the traditional check-in desks. Passengers who encounter difficulty in the online check-in process receive special assistance. TAROM encourages passengers to utilise this quick, modern and secure way to check-in for their flights.

We are kindly asking the SkyTeam Elite Plus members to present the valid frequent flyer card at the check-in desk, in order to validate the frequent flyer level and receive the corresponding benefits.”

Informații și rezervări

Information and booking

Pentru rezervări vă puteți adresa agențiilor TAROM, agențiilor de turism sau puteți accesa: www.tarom.ro
 You can book tickets at any TAROM office, through any travel agent, or online: www.tarom.ro



Rezervarea locurilor

Rezervarea poate fi făcută pe internet (www.tarom.ro), la agențiile TAROM sau la agențiile de turism. Dacă în rubrica „Reservation Status” apare codul „OK”, locul este confirmat ferm. Codul „RQ” indică faptul că încă nu s-a confirmat. Se poate întrerupe călătoria în orice punct de pe rută, dacă este indicat pe bilet. Călătoria trebuie să se efectueze în limita perioadei de valabilitate a biletului.

Booking tickets

You can book tickets online at www.tarom.ro, through all TAROM agencies or other travel agencies. “OK” in the “Reservation Status” column on the ticket shows the seat is confirmed, “RQ” indicates the seat has not yet been confirmed. Your trip can be stopped at any point on the route if the transit destination is so indicated on the ticket. Your trip needs to take place within the time limit specified on the ticket.

Birouri în România / Domestic offices

BUCUREȘTI

Call Center TAROM

Tel: (004) 021.9361
 (004) 021.204.64.64
 (004) 021.303.44.00
 (004) 021.303.44.44
 E-mail: rezervari@tarom.ro

Sediul Splai

Adresa: Splaiul Independenței, nr. 17
 Tel: (004) 021.316.02.20
 Fax: (004) 021.316.44.44
 E-mail: agsplai@tarom.ro

Sediul Victoriei

Adresa: Str. Buzești, nr. 59-61, Pta. Victoriei
 Tel: (004) 021.204.64.02/04/08/12/13/14
 Fax: (004) 021.204.64.24/27
 E-mail: agvictoria@tarom.ro

Sediul Aeroport Henri Coanda

Adresa: Calea Bucureștilor 224F,
 Terminal Plecări

Tel: (004) 021.204.13.55
 (004) 021.201.49.49
 E-mail: agotopeni@tarom.ro

BAIA MARE - agbaiamare@tarom.ro

Bd. București nr.5
 Tel./Fax: (004) 0262.221.624

BOTOȘANI - agbotosani@tarom.ro

Piața Revoluției nr.13
 Tel./Fax: (004) 0231.518.222

BRAȘOV - agbrasov@tarom.ro

Str. Republicii nr. 38, etaj 1, ap. 10
 Tel.: (004) 0268.406.373
 Fax: (004) 0268.406.374

CLUJ-NAPOCA - agcluj@tarom.ro

Piața Mihai Viteazu nr. 11
 Tel.: (004) 0264.530.116,
 (004) 0264.432.669
 Fax: (004) 0264.432.524

CONSTANȚA - agconstanta@tarom.ro

Str. Ștefan cel Mare nr. 15
 Tel.: (004) 0241.662.632
 Fax: (004) 4.0241.614.066

IASI - aqiasi@tarom.ro

Str. Arcu nr. 3-5
 Tel: (004) 0232.267.768
 Fax: (004) 0232.217.027

ORADEA - agoradea@tarom.ro

Piața Regele Ferdinand nr. 2
 Tel./Fax: (004) 0259.431.918

PLOIEȘTI - agploiesti@tarom.ro

Bd. Republicii nr. 141
 Bl. 31, C1/C2
 Tel./Fax: (004) 0244.595.620

SATU MARE - agsatumare@tarom.ro

Piața 25 Octombrie nr. 9
 Tel./Fax: (004) 0261.712.795

SIBIU - agsibiu@tarom.ro

Str. Nicolae Olahus nr. 5,
 Centrul de Afaceri, intrarea B, parter
 Tel./Fax: (004) 0269.211.157

SUCEAVA - agsuceava@tarom.ro

Str. Nicolae Bălcescu nr. 2
 Tel./Fax: (004) 0230.214.686

TÂRGU MUREȘ - agtargumures@tarom.ro

Str. Tineretului nr. 2, etaj 1, camera 18
 Tel.: (004) 0265.236.200
 Fax: (004) 0265.250.170

TIMIȘOARA - agtimișoara@tarom.ro

Str. Aristide Demetriade nr. 1,
 Iulius Mall, Parter
 Tel.: (004) 0256.493.563

DISCOVER FLYING BLUE REINVENTED

With new opportunities and
easy ways to earn Miles

With the possibility to make
the most of Miles when,
where and how you want

With a Miles & Cash option
for increased flexibility and
more trips

Join us on flyingblue.com



FLYING
BLUE
FOR ME

Flying Blue is the loyalty programme of

AIRFRANCE  

Un serviciu grozav, fără întârzieri

Așa cum știe fiecare călător sezonier, să ajungi din punctul A în punctul B poate fi dificil uneori. De la zboruri întârziate sau deviate la călătorii anulate, chiar și cele mai bine stabilite planuri pot fi perturbate uneori.

La SkyTeam știm că nu există nimic mai frustrant decât să fi reținut în mod inutil. Indiferent dacă vă deplasați în scop de afaceri sau pentru petrecerea timpului liber, timpul dvs. este prețios. De aceea oferim SkyTeam Rebooking, un serviciu care vă asigură că veți fi din nou în avion cât mai curând posibil.

SkyTeam Rebooking este o tehnologie inovatoare care le permite agenților din prima linie din oricare dintre cele 19 companii aeriene membre să acceseze și să rezerve locurile clienților în cursele unui alt membru folosind propriile lor platforme de rezervare.

Atunci când lucrurile nu funcționează conform planului, clienții se pot prezenta la biroul de transfer sau bilete al oricărui membru SkyTeam cu până la 48 de ore înainte de plecare, pentru a fi redirecționați către următorul zbor disponibil al unui membru SkyTeam.

Este deosebit de util pentru călătorii care au mai mult de un zbor în călătoria lor, deoarece un obstacol într-un singur segment poate însemna întreruperea întregii călătorii. Cu SkyTeam Rebooking nu trebuie să fie așa.

Soluția noastră le permite reprezentanților companiilor aeriene să acceseze itinerariile călătorilor în cadrul mai multor sisteme de rezervări globale pentru toți membrii SkyTeam. Serviciul este conceput pentru a vă optimiza călătoria cu o eficiență maximă și pentru a reduce la minimum inconveniente cauzate de întârzierile, devierile și anulările zborurilor.

Suntem mândri că suntem pionierii acestei tehnologii orientate către clienți, fiind singura alianță a companiilor aeriene din lume care oferă acest serviciu.

Lansat în ianuarie 2018, serviciul este disponibil în prezent în peste 80 de aeroporturi din întreaga lume. Până la sfârșitul anului, urmează să oferim serviciul în 100 de aeroporturi.

SkyTeam este o alianță a companiilor aeriene, cu 19 membri, într-o rețea globală care primește clienții în mai mult de 14.500 zboruri zilnice către peste 1.150 de destinații din peste 175 de țări. Aflați mai multe despre știri, servicii și evenimente viitoare pe www.skyteam.com

Great service, without delay

As every seasoned traveler knows, getting from A to B can be difficult sometimes. From delayed or diverted flights to canceled journeys, even the best-laid plans are prone to disruption occasionally.

At SkyTeam, we know there's nothing more frustrating than being held up unnecessarily. Whether you're traveling for business or leisure, your time is valuable. That's why we offer SkyTeam Rebooking, a service that ensures you'll be back in the air as soon as possible.

SkyTeam Rebooking is an innovative technology that allows frontline agents from any of the 19 member airlines to access and rebook customers onto another member's flights using their own reservation platform.

When things don't go to plan, customers can present themselves at any SkyTeam member's ticket or transfer desk up to 48 hours before departure, to be rerouted onto the next available SkyTeam member flight.

It's particularly helpful for travelers who have more than one flight in their journey, as an obstacle in just one segment can mean disruption to the entire trip. With SkyTeam Rebooking, this doesn't have to be the case.

Our solution enables airline representatives to access passenger itineraries across multiple, global reservations systems for all SkyTeam members. The service is designed to streamline your journey with maximum efficiency and minimize the inconvenience caused by flight delays, diversions and cancellations.

We're proud that we're pioneers of this customer-focused technology as the only airline alliance in the world offering this service.

Launched in January 2018, the service is currently available at more than 80 airports all over the world. We're on track to offer the service to 100 airports by the end of the year.

SkyTeam is an airline alliance of 19 members across a global network who collectively welcome customers on more than 14,500 daily flights to 1,150+ destinations in 175+ countries. Find out more about news, services and upcoming events at www.skyteam.com

We are the face of seamless travel.



BETC

No matter where you're heading in the world, SkyTeam member airlines offer you more convenient connections, more fast-track services than any other alliance thanks to SkyPriority, the broadest set of loyalty benefits at 940+ airports around the globe.

To learn more about how SkyTeam can make your travel smoother visit SkyTeam.com



**Dacă poți visa la orice,
ar trebui să poți ajunge oriunde!**

Călătorului îi stă bine alături de cardul BT Flying Blue.

Ce avantaje ai?

- ▶ Primești Mile pentru toate cumpărăturile cu cardul, plus 1000/2000 Mile de bun venit pentru prima cumpărătură
- ▶ Ai asigurare gratuită pe timpul călătoriei în străinătate
- ▶ Ai acces în Salonul Business din Aeroportul Internațional Henri Coandă București și Aeroportul Avram Iancu Cluj-Napoca*
- ▶ Poți achita în 3 rate fără dobânda biletele de avion achiziționate de la Tarom, Air France și KLM
- ▶ Plătești în rate fără dobândă la cele peste 12 000 de magazine care fac parte din programul STAR al Băncii Transilvania
- ▶ Ai Internet Banking BT24 și Mobile Banking mBT24 gratuite în primele 6 luni de la emiterea cardului

Și mai avem pregătite și alte surprize pentru tine.

Dar hai mai bine să ne cunoaștem online sau în orice unitate Banca Transilvania.

*Doar cu ajutorul cardului BT Flying Blue Premium



www.bancatransilvania.ro/flyingblue

Zbor plăcut!

Fly comfortably!



1 ROTIȚI GLEZNELE

Cu picioarele ridicate, rotiți gleznelor simultan, mișcând vârful unui picior în sensul acelor de ceasornic, iar pe celălalt, în sens invers (15 secunde). Repetați, schimbând sensul mișcărilor.

ANKLE CIRCLES

Lift feet off the floor. Draw a circle with the toes, simultaneously moving one foot clockwise and the other foot counter-clockwise (15 seconds). Repeat by making reverse circles.



2 JOC DE CĂLCĂIE

Ținând călcăiele pe podea, întindeți vârful picioarelor în sus; cu vârful picioarelor lipite de podea, ridicați călcăiele. Repetați la interval de 30 de secunde.

FOOT PUMPS

With both heels on the floor, stretch your toes upward as high as you can, then reverse the action in one fluid motion; with your toes on the floor, lift your heels. Repeat the exercise in 30 sec. intervals.



3 ÎNDOIȚI GENUNCHII

Ridicați piciorul cu genunchiul îndoit, în timp ce contractați mușchii coapsei. Repetați mișcarea și la celălalt picior, cu o frecvență de 20 - 30 de mișcări pentru fiecare picior.

KNEE LIFTS

Lift your leg and keep your knee bent, contracting your thigh muscles. Repeat the movement with your other leg. Repeat 20 - 30 times for each leg.



4 ROTIȚI UMERII

Împingeți înainte umerii, apoi înapoi, apoi în jos, într-o ușoară mișcare circulară.

SHOULDER ROLL

Move your shoulders forward, then upward, then backward, then downward, using a gentle circular motion.



5 ÎNDOIȚI BRAȚELE

Țineți brațele într-un unghi de 90 de grade (coatele jos, mâinile înainte). Ridicați mâinile la piept și reveniți, alternând ambele brațe. Faceți acest exercițiu la intervale de 30 de secunde.

ARM CURL

Hold your arms up, at a 90-degree angle (elbows down, hands up). Lift your hands up to your chest and back, alternating arms. Execute this exercise in 30-seconds intervals.



6 GENUNCHII LA PIEPT

Prindeți genunchiul cu ambele mâini și țineți-l la piept 15 secunde. Cu mâinile pe genunchi, reveniți la poziția inițială. Alternați cu celălalt picior. Repetați de 10 ori.

KNEE TO CHEST

Grasp left knee and hold it to your chest for 15 seconds. Keeping hands around your knee, slowly go back to your initial position. Alternate legs. Repeat 10 times.



7 APLECARE ÎNAINTE

Cu tălpile pe podea, aplecați-vă ușor înainte, coborând mâinile până vă prindeți gleznelor și rămâneți astfel 15 secunde. Reveniți la poziția inițială.

FORWARD FLEX

With both feet on floor, slowly bend forward lowering your hands until you can hold your ankles. Hold the position for 15 seconds. Slowly go back up.



8 RIDICAȚI BRAȚELE

Ridicați ambele brațe deasupra capului. Cu o mână, apucați încheietura celeilalte mâini și trageți ușor într-o parte. Țineți strâns 15 secunde și repetați în cealaltă parte.

OVERHEAD STRETCH

Raise both arms over your head. With one hand grasp the wrist of the opposite hand and gently pull to one side. Hold position for 15 seconds and then repeat with other arm.



9 DEZMORTIȚI-VĂ UMERII

Duceți mâna dreaptă către umărul stâng. Puneți mâna stângă pe cotul mâinii drepte și presați ușor către umăr. Țineți strâns 15 secunde. Repetați în cealaltă parte.

SHOULDER STRETCH

Reach right hand over left shoulder. Place left hand behind right elbow and gently press towards your shoulder. Hold position for 15 seconds and then repeat with other arm.



10 ROTIȚI GÂTUL

Cu umerii relaxați, aplecați urechea către umăr și apoi rotiți ușor gâtul înainte și spre cealaltă parte, menținând fiecare poziție timp de cinci secunde. Repetați de cinci ori.

NECK ROLL

Shoulders relaxed, lean your ear towards your shoulder and gently roll your neck forward and to the other side, holding each position for five seconds. Repeat five times.



ALICANTE, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL LA CITY MERCADO 3*	208	285
HOTEL CASTILLA ALICANTE 3*	240	287
HOTEL AC ALICANTE 4*	270	389
HOTEL EUROSTARS LUCENTUM 4*	285	453
HOTEL HOSPES AMERIGO 5*	343	509

(ultima plecare/last departure: 14.09.2019)

AMMAN, 3 nights (BB) - euro/pers from:

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ANTIKA AMMAN 3*	262	314
HOTEL BELLE VUE 4*	250	328
HOTEL GRAND PALACE 4*	298	424
HOTEL REGENCY PALACE 5*	331	490
HOTEL GRAND HYATT 5*	535	829

AMSTERDAM, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL TROPEN 3*	472	675
HOTEL MERCURE CITY 4*	383	605
HOTEL RAMADA APOLLO CENTRE 4*	407	663
HOTEL BILDERBERG JAN LUYKEN 4*	517	872
HOTEL MOVENPICK CITY CENTER 4*	526	862

ATENA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL APOLLO 3*	152	188
HOTEL BEST WESTERN AMAZON 3*	241	309
HOTEL POLIS GRAND 4*	214	292
HOTEL STANLEY 4*	224	334
HOTEL FRESH 4*	228	336
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	334	498

BARCELONA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL FRONT MARITIM 3*	309	430
HOTEL ABBA RAMBLA 3*	375	543
HOTEL BALMES 3*	401	483
HOTEL GOTICO 4*	412	509
HOTEL HCC ST.MORITZ 4*	431	587

BELGRAD, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL KASINA 3*	196	215
HOTEL BELGRADE CITY 4*	199	229
HOTEL QUEEN'S ASTORIA DESIGN 4*	204	252
HOTEL DESIGN MR.PRESIDENT 4*	204	252
HOTEL ZIRA 4*	225	296

BEIRUT, 3 nights (BB) - euro/pers from:

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HHOTEL NAPOLEON 4*	288	358
HOTEL PLAZA 4*	306	390
HOTEL VIE BOUTIQUE 4*	329	429
HOTEL LE COMMODORE 5*	365	482

BRUXELLES, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BEST WESTERN CITY CENTRE 3*	285	342
HOTEL QUEENE ANNE 3*	295	371
HOTEL BEDFORD AND CONGRESS CENTRE 3*	299	363
HOTEL MARIVAUX 4*	318	388
HOTEL MARRIOTT 4*	378	543

BUDAPESTA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL CITY UNIO 3*	195	235
HOTEL COSMO CITY 3*	229	312
HOTEL MERCURE BUDA 4*	245	305
HOTEL RADISSON BLU BEKE 4*	286	429
HOTEL AQUINCUM 5*	257	348
HOTEL HILTON CITY 5*	280	390
HOTEL SOFITEL 5*	344	459

CAIRO, 4 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GIZA PYRAMIDS INN 3*	280	366
HOTEL CAIRO INN 4*	308	380
HOTEL LE MERIDIAN PYRAMIDS 5*	422	600
HOTEL NOVOTEL EL BORG 4*	491	700

EREVAN, 3 nights (BB) - euro/pers from:

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL SHIRAK 3*	188	236
HOTEL FORUM 4*	213	326
HOTEL DIAMOND HOUSE 4*	240	332
HOTEL PARIS 4*	263	406
HOTEL NATIONAL 5*	308	476

FRANKFURT, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ADMIRAL 3*	240	280
HOTEL HAMPTON BY HILTON CITY CENTRE MESSE 3*	250	320
HOTEL MONOPOL 4*	242	300
HOTEL MEMPHIS 4*	250	297
HOTEL CENTRO NATIONAL DELUXE CITY 4*	251	270
HOTEL RADISSON BLU 4*	363	526



ISTANBUL, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL PRESTIGE 3*	193	231
HOTEL CARLTON 4*	170	195
HOTEL ASKOC 4*	179	225
HOTEL LADY DIANA 4*	180	223
HOTEL PIERRE LOTTI 4*	192	258
HOTEL ARMADA 4*	205	263
HOTEL RICHMOND 4*	233	344

HAMBURG, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL TRYP BY WYNDHAM ARENA 3*	279	374
HOTEL CENTRO CITYGATE 3*	299	401
HOTEL NOVUM STADTZENTRUM 3*	333	454
HOTEL CONTINENTAL NOVUM 3*	388	548
HOTEL HOLIDAY INN 4*	301	407
HOTEL NH COLLECTION CITY 4*	407	543
HOTEL INTERCITY HAUPTBANNHOF 4*	412	505

LARNACA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL FLAMINGO BEACH 3*	165	185
HOTEL LORDOS BEACH 4*	208	276
HOTEL SUN HALL 4*	214	278
HOTEL GOLDEN BAY BEACH 5	235	320

LIMASSOL, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ELIAS BEACH 4*	203	252
HOTEL MEDITERANEAN BEACH 4*	253	380
HOTEL ST. RAPHAEL 5*	279	437
HOTEL LONDA 5*	292	418

LONDRA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL OXFORD EARL'S COURT 3*	275	360
HOTEL ROYAL NATIONAL 3*	280	392
HOTEL ORCHARD 3*	293	370
HOTEL PRESIDENT 3*	303	404
HOTEL COPTHORNE TARA 4*	375	533
HOTEL CAESAR 4*	420	498

În curând vă vom oferi și pachete turistice în România! Soon we will also offer travel packages in Romania!

MADRID, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL REGENTE 3*	368	529
HOTEL MERCURE PLAZA DE ESPANA 4*	367	503
HOTEL AYRE GRAN COLON 4*	369	532
HOTEL RAFAEL ATOCHA 4*	375	529
HOTEL CATALONIA GRAN VIA 4*	407	588

MÜNCHEN, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GERMANIA 3*	203	252
HOTEL EUROPA 4*	262	342
HOTEL HOLIDAY INN CENTER 4*	283	469
HOTEL COURTYARD C.CENTER 4*	298	471
HOTEL LEONARDO CITY CENTRE 4*	299	432



NISA, 3 nights (BB) - euro/pers from:

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ALBERT PREMIER 3*	423	602
HOTEL BW ALBA 3*	424	503
HOTEL IBIS STYLES VIEUX PORT 3*	427	530
HOTEL IBIS STYLES CENTRE GARE 3*	432	566
HOTEL NICE RIVIERA 4*	480	688
HOTEL MERCURE CENTRE NOTRE DAME 4*	492	684

(ultima plecare/last departure: 24.10.2019)

PARIS, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL B.W. RONCERAY OPERA 3*	347	472
HOTEL BEAUGRENELLE TOUR EIFFEL 3*	372	484
HOTEL AIDA OPERA 3*	373	554
HOTEL ASTRA OPERA ASTOTEL 4*	373	555
HOTEL VILLA BEAUMARCHAIS 4*	414	619
HOTEL NOVOTEL TOUR EIFFELL 4	435	658

PRAGA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL WILLIAM 3*	208	256
HOTEL ATOS 3*	218	307
HOTEL PANORAMA 4*	220	311
HOTEL ROTT 4*	230	349
HOTEL NH PRAGUE 4*	245	363
HOTEL ROMA 4*	255	383
HOTEL VIENNA HOUSE DIPLOMAT 4*	256	357
HOTEL PARIS 5*	395	620

ROMA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BLED 3*	216	256
HOTEL COROT 3*	220	284
HOTEL SAN MARCO 3*	225	284
HOTEL BW CINEMUSIC 4*	218	275
HOTEL BARBERINI 4*	244	360
HOTEL DIANA ROOF GARDEN 4*	259	356
HOTEL BOUTIQUE TREVI 4*	326	392

SALONIC, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL CAPSIS 4*	254	338
HOTEL GOLDEN STAR 4*	264	380
HOTEL MEDITERRANEAN PALACE 5*	296	428
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	334	518
HOTEL EXCELSIOR 5*	338	477
HOTEL DAIOS LUXURY LIVING 5*	350	540

STOCKHOLM, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BW KARLAPLAN 3*	281	392
HOTEL HANSSON 4*	298	465
HOTEL RIDDARGATAN 4*	307	479
HOTEL ELITE MARINA TOWER 4*	308	489
HOTEL BIRGER JARL 4*	313	449
HOTEL BEST WESTERN PREMIER KUNG CARL 4*	314	445
HOTEL HILTON SLUSSEN 5*	354	520

TBILISI, 4 nights (BB) - euro/pers from:

4 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL D'PLAZA 3*	223	290
HOTEL CLASSIC 3*	230	298
HOTEL IRMENI 3*	265	405
HOTEL LIGHT HOUSE OLD CITY 3*	277	379
HOTEL ALPHABET 4*	279	398
HOTEL PRIMAVERA 4*	286	385
HOTEL SHARDEN 4*	306	432
HOTEL LAERTON 4*	351	520

TEL AVIV, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GOLDEN BEACH 3*	303	476
HOTEL BLUE SEA MARBLE 3*	342	498
HOTEL GRAND BEACH 4*	302	471
HOTEL METROPOLITAN 4*	325	505
HOTEL SAVOY 4*	356	562
HOTEL LEONARDO BOUTIQUE 4*	363	586



VALENCIA, 3 nights (BB) - euro/pers from:

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL EXPO 3*	282	364
HOTEL SERCOTEL CISCAR 3*	290	398
HOTEL NH LAS CIENCIAS 3*	300	406
HOTEL NH CIUDAD DE VALENCIA 3*	302	424
HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL 4*	324	448
HOTEL CONQUERIDOR 4*	358	488

(ultima plecare/last departure: 17.09.2019)

VIENA, 2 nights (BB) - euro/pers from:

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL MOZART 3*	195	237
HOTEL LUCIA 3*	210	242
HOTEL PRINZ EUGEN 4*	209	272
HOTEL AUSTRIA TREND BOSEI 4*	213	320
HOTEL STRUDLHOF 4*	219	290
HOTEL REGINA 4*	290	355
HOTEL GRABEN 4*	302	452

Tariful pachet exprimat în Euro include: 2/3/4 nopti cazare cu mic dejun; transport TAROM pe ruta București-destinație-București. Tariful pachet nu include: taxe de aeroport, transferuri, taxa de oraș, asigurarea medicală. Tarifele sunt minime și depind de sezonalitya hotelurilor, de eventualele creșteri ale costurilor de operare, precum și de evenimente locale, cum ar fi: târguri, sărbători, simpozioane, conferințe etc. Sejurul de 2/3/4 nopti de cazare poate fi extins pentru un număr mai mare de nopti, iar tariful se modifică corespunzător numărului de nopti.

The package in Euro includes bed and breakfast for 2/3/4 nights; TAROM transportation on Bucharest-destination-Bucharest routes. Tariffs don't include airport taxes, transfers, city tax, health insurance. The level of these rates are minimum and depend on the seasonality of the hotels, the possible growth of the operational costs, also on local events such as fairs, holidays, symposiums, conferences etc. The 2/3/4 nights of accomodation may be extended for more number of nights, the rates being modified accordingly.

La cerere, se pot oferi și alte hoteluri în afara celor de mai sus, pe oricare din destinațiile prezentate. / Upon request, further hotels offers aside from the ones above can be provided for any of the presented destinations.

Plățile pachetelor turistice se pot efectua SIMPLU & COMOD, astfel:
la distanță: cu cardul (link de plata) sau prin transfer bancar/OP
în agenție: cu carte de credit sau cash (o singură monedă EUR sau RON)

Payments for travel packages can be SIMPLE and COMFORTABLE, this way:
long-distance: by card (payment link) or through bank transfer/PO
at the agency: by credit card or cash (just one currency EUR or RON)

PACHETE CHARTER

GRECIA

RODOS

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 04.06 – 24.09.2019)

RHODIAN ROSE 3*, cu demipensiune de la 541 Eur/pers
LUTANIA BEACH 4*, cu all inclusive de la 637 Eur/pers
KRESTEN PALACE 4*, cu demipensiune de la 672 Eur/pers
OCEANIS 4*, cu all inclusive de la 677 Eur/pers
MEDITERRANEAN 4*, cu pensiune completa de la 693 Eur/pers
SUNSHINE RHODES HOTEL 4*, cu all inclusive de la 753 Eur/pers
AVRA BEACH 4*, cu all inclusive de la 786 Eur/pers
ALDEMAR AMILIA MARE 5*, cu all inclusive de la 948 Eur/pers
AMADA COLOSSOS RESORT 5*, cu ultra all inclusive de la 1123 Eur/pers
MITSIS ALILA EXCLUSIVE RESORT & SPA 5*, cu all inclusive, de la 1560 Eur/pers

CORFU

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 18.06 – 17.09.2019)

OASIS 3*, cu demipensiune de la 570 Eur/pers
BELVEDERE 3*, cu all inclusive de la 605 Eur/pers
PARADISE HOTEL 3*, cu demipensiune de la 609 Eur/pers
FIORI HOTEL 3*, cu demipensiune de la 614 Eur/pers
ROYAL BOUTIQUE 3*, cu demipensiune de la 614 Eur/pers
GLYFADA BEACH HOTEL 3*, cu mic dejun de la 622 Eur/pers
OMIROS 3*, cu demipensiune de la 654 Eur/pers
CENTURY RESORT 4*, cu demipensiune de la 780 Eur/pers
DELFINIA 4*, cu demipensiune de la 862 Eur/pers
CORFU HOLIDAY PALACE 4*, cu demipensiune de la 867 Eur/pers
PRIMASOL LOUIS IONIAN SUN 4*, cu all inclusive de la 902 Eur/pers
AEOLUS BEACH RESORT 4*, cu all inclusive de la 967 Eur/pers
LOUIS CORCYRA BEACH 4*, cu all inclusive de la 1090 Eur/pers
ALMYROS BEACH 5*, cu ultra all inclusive de la 990 Eur/pers
MAYOR PELEKAS MONASTERY 5*, cu all inclusive de la 1370 Eur/pers

CRETA CHANIA

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 30.05 – 26.09.2019)

PANORMO BEACH 3*, cu demipensiune de la 565 Eur/pers
MINOS 4*, cu demipensiune de la 647 Eur/pers
MOLOS BAY HOTEL 4*, cu demipensiune de la 698 Eur/pers
HYDRAMIS PALACE HOTEL 4*, cu demipensiune de la 774 Eur/pers
PORTO PLATANIAS VILLAGE RESORT 4*, cu demipensiune de la 782 Eur/pers
CRETA PALM RESORT 4*, cu all inclusive de la 817 Eur/pers
KYDON 4*, cu demipensiune de la 875 Eur/pers
ASTERION LUXURIOUS BEACH HOTEL & SUITES 5*, cu demipensiune de la 705 Eur/pers
AVRA IMPERIAL 5* Deluxe, cu pensiune completa de la 1155 Eur/pers
MINOA PALACE RESORT & SPA 5*, cu pensiune completa de la 1167 Eur/pers
EUPHORIA RESORT 5*, cu all inclusive de la 1171 Eur/pers
PILOT BEACH RESORT 5*, cu pensiune completa de la 1286 Eur/pers
AQUILA RITHYMNA BEACH 5*, cu premium all inclusive de la 1289 Eur/pers

CRETA HERAKLION

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 11.06 – 24.09.2019)

DIAMOND APARTMENTS & SUITES 3*, cu mic dejun de la 460 Eur/pers
PALMERA BEACH 3*, cu demipensiune de la 585 Eur/pers
ASTERIA VILLAGE APT-HOTEL 4*, cu mic dejun de la 475 Eur/pers
HERSONISSOS HOTEL 4*, cu all inclusive de la 573 Eur/pers
GOLDEN BEACH 4*, cu all inclusive de la 619 Eur/pers
HERSONISSOS MARIS 4*, cu demipensiune de la 659 Eur/pers



ARINA BEACH HOTEL & BUNGALOWS 4*, cu all inclusive de la 859 Eur/pers
STAR BEACH VILLAGE 4*, cu all inclusive de la 957 Eur/pers
ELYSIUM BOUTIQUE 5*, cu all inclusive de la 860 Eur/pers
NANA BEACH CLUB 5*, cu all inclusive de la 1072 Eur/pers
ATLANTICA CALDERA PALACE 5*, cu all inclusive de la 1333 Eur/pers

MYKONOS

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 12.06 – 18.09.2019)

ELENA STUDIOS & SUITES 3*, fara masa de la 644 Eur/pers
MYKONOS BEACH 3*, cu mic dejun de la 767 Eur/pers
NEW AEOLUS 3*, cu mic dejun de la 800 Eur/pers
PAOLA'S TOWN 3*, cu mic dejun de la 802 Eur/pers
GIANNOULAKI HOTEL 4*, cu mic dejun de la 666 Eur/pers
ANEMOS STUDIOS 4*, cu mic dejun de la 784 Eur/pers
KOSMOPLAZ 4*, cu mic dejun de la 1012 Eur/pers
PORTO MYKONOS 4*, cu demipensiune de la 1852 Eur/pers
ROYAL MYCONIAN RESORT & VILLAS 5*, cu mic dejun de la 1299 Eur/pers
SAINT JOHN 5*, cu mic dejun de la 1349 Eur/pers
GRECO PHILIA LUXURY SUITES & VILLAS 5*, cu mic dejun de la 1659 Eur/pers
SAN MARCO 5*, cu demipensiune de la 1712 Eur/pers

SANTORINI

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 09.06-22.09.2019)

ALEXANDRA HOTEL 2*, cu mic dejun de la 542 eur/pers
RIVARI HOTEL 3*, cu mic dejun de la 605 eur/pers
ANDREAS HOTEL 2*, cu mic dejun de la 612 eur/pers
TERRA BLUE HOTEL 3*, cu mic dejun de la 622 eur/pers
ARION BAY HOTEL 3*, cu mic dejun de la 637 eur/pers
VEGGERA HOTEL 4*, cu mic dejun de la 754 eur/pers
AFRODITI VENUS BEACH & SPA 4*, cu mic dejun de la 794 eur/pers
AEGEAN PLAZA HOTEL 4*, cu mic dejun de la 1041 eur/pers
SANTORINI PALACE HOTEL 4*, cu mic dejun de la 1207 eur/pers
AQUA BLUE HOTEL 5*, cu mic dejun de la 1264 eur/pers

ZAKYNTHOS

PACHETE CHARTER (VALABILE 15.06-22.09.2019)

BELVEDERE HOTEL 3*, cu demipensiune de la 540 eur/pers
ASTIR BEACH HOTEL 3*, cu mic dejun de la 589 eur/pers
AVALON HOTEL 3*, cu demipensiune de la 652 eur/pers
ASTIR PALACE HOTEL 4*, cu mic dejun de la 617 eur/pers
DIANA PALACE HOTEL 4*, cu all inclusive de la 854 eur/pers
AQUA BAY HOTEL 5*, cu all inclusive de la 1210 eur/per



TURCIA

BODRUM

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 08.06 – 21.09.2019)

CLUB SHARK HOTEL 4, cu all inclusive de la 577 Eur/pers
 PASA BEACH HOTEL 4*, cu all inclusive de la 600 Eur/pers
 POSEIDON HOTEL 4*, cu all inclusive de la 612 Eur/pers
 CHARM BEACH HOTEL 4*, cu all inclusive de la 629 Eur/pers
 BEGONVILLE BEACH 4*, cu all inclusive de la 637 Eur/pers
 LETOILE BEACH HOTEL 4*, cu all inclusive de la 652 Eur/pers
 JASMIN BEACH HOTEL 4*, cu all inclusive de la 710 Eur/pers
 LABRANDA HOTELS BODRUM PRINCESS 5*, cu ultra all inclusive de la 720 Eur/pers
 IDEAL PRIME BEACH HOTEL 5* cu ultra all inclusive de la 744 Eur/pers
 CASA DE MARIS 5*, cu all inclusive de la 862 Eur/pers
 GRAND YAZICI CLUB TURBAN 5*, cu ultra all inclusive de la 926 Eur/pers
 ISIL CLUB BODRUM 5*, cu ultra all inclusive de la 947 Eur/pers
 VOGUE HOTEL BODRUM 5*, cu ultra all inclusive de la 1150 Eur/pers

ANTALIA

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 27.05– 21.10.2019)

FAME RESIDENCE GOYNUK 4*, cu all inclusive de la 657 Eur/pers
 JUSTINIANO CLUB ALANYA 4*, cu all inclusive de la 692 Eur/pers
 HAYDARPASHA PALACE 5*, cu all inclusive de la 822 Eur/pers
 TRENDY LARA 5*, cu ultra all inclusive de la 945 Eur/pers
 ROYAL TAJ MAHAL 5*, cu ultra all inclusive de la 1059 Eur/pers
 SUENO GOLF BELEK 5*, cu all inclusive de la 1092 Eur/pers
 SUSESI LUXURY RESORT 5*, cu ultra all inclusive de la 1147 Eur/pers
 ROYAL WINGS 5*, cu ultra all inclusive de la 1148 Eur/pers
 ROYAL HOLIDAY PALACE 5*, cu all inclusive de la 1148 Eur/pers
 DELPHIN DIVA HOTEL 5*, cu ultra all inclusive de la 1148 Eur/pers
 SELECTUM LUXURY RESORT 5*, cu ultra all inclusive de la 1307 Eur/pers
 RIXOS PREMIUM 5* cu exclusive all inclusive de la 1376 Eur/pers



SPANIA

TENERIFE

PACHETE CHARTER (VALABILITATE 11.06– 24.09.2019)

VULCANO 4*, cu mic dejun de la 994 Eur/pers
 VINCCI TENERIFE GOLF 4*, cu demipensiune de la 1047 Eur/pers
 LA SIESTA 4*, cu demipensiune de la 1059 Eur/pers
 GALA 4*, cu all inclusive de la 1259 Eur/pers
 BITACORA 4*, cu all inclusive de la 1407 Eur/pers
 JARDINES DE NIVARIA 5*, cu pensiune completa de la 1768 Eur/pers
 THE RITZ-CARLTON ABAMA LUXURY 5, demipensiune de la 2157 Eur/pers

SERVICIILE INCLUSE:

- 7 nopți cazare cu masă specificată la fiecare hotel;
- transport cursă charter TAROM;
- transfer de grup aeroport – hotel – aeroport;
- taxe de aeroport.

VACANȚĂ MAGICĂ

DISNEYLAND RESORT PARIS



Nu ratați ocazia de a vă întâlni cu personajele preferate din desenele animate ale copilăriei! La Disneyland Resort Paris, Mickey Mouse, Minnie, Pluto, Donald Duck și multe alte personaje îndrăgite vă așteaptă cu nerăbdare să-i întâlniți și să vă bucurați alături de ei, de parcurile de distracții și de lucrurile minunate care se întâmplă în acest tărâm magic.

Observații:

Sejurul poate fi prelungit în cazul în care se dorește un număr mai mare de nopți, inclusiv cazare la hotel în Paris. Accesul în parcurile de distracții este nelimitat pe parcursul zilelor de sejur pe baza biletelor de intrare în aceste parcuri.

La cerere pot fi oferite și alte variante de program precum și alte hoteluri decât cele incluse în revistă. Pentru rezervări și informații, vă rugăm să accesați site-ul www.tarom.ro sau să apelați la TAROM Tours, agenție situată în București, Splaiul Independenței, nr. 17, tel.: 021.318.44.44/303.44.21/303.44.17/303.44.38; mobil: 0745.059.573; email: holidays@tarom.ro; Orar de funcționare: 9:00-17:00, luni-vineri.

HOTELURI ASOCIATE

Pachet	2 adulti+1 copil sub 12 ani, tarife incepand de la:
Hotel Radisson Blu 4*	946 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Elysees Val D'Europe 3*	960 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Kyriad 3*	860 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Explorers 3*	968 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel B&B Disneyland 2*	822 eur/familie/sejur 2 nopți

Tarifele includ:

- cazare cu mic dejun
- transferuri între hoteluri și parcuri (pentru hotelurile care pun gratuit la dispoziția turiștilor un shuttle bus)
- bilete de avion, ruta București-Paris-București, compania TAROM
- taxe de aeroport

Tarifele nu includ:

- taxa de oraș
- transfer aeroport-hotel-aeroport
- bilete de intrare în parcuri

HOTELURI TEMATICE

Pachet	2 adulti+1 copil sub 12 ani, tarife incepand de la:
Hotel Disneyland 5*	2601 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Newport Bay Club 4*	1861 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Sequoia Lodge 3*	1548 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Cheyenne 2*	1474 eur/familie/sejur 2 nopți
Hotel Santa Fe 2*	1395 eur/familie/sejur 2 nopți

Tarifele includ:

- cazare
- biletele de intrare în cele două parcuri de distracții pentru 3 zile
- transferuri între hoteluri și parcuri (pentru hotelurile care pun gratuit la dispoziția turiștilor un shuttle bus)
- bilete de avion, ruta București-Paris-București, compania TAROM
- taxe de aeroport

Tarifele nu includ:

- micul dejun
- taxa de oraș
- transfer aeroport-hotel-aeroport



17 Splaiul Independenței, 050093 - Bucharest, Romania

Tel.: +40 21 318 44 44
+40 21 303 44 21
+40 21 303 44 17
+40 21 303 44 38

Mobile: +40 745 059 573
E-mail: holidays@tarom.ro

LEGENDĂ / LEGEND

4* Hotel **** BB Cazare, mic dejun / Bed & Breakfast
3* Hotel *** sgl Single/single
2* Hotel ** dbl dublă/double
trp triplă/triple
NA nu este disponibil/Not Available

Tarifele sunt valabile la data publicării și pot suferi mici ajustări. Rezervările la hoteluri se vor confirma în funcție de disponibilitatea la data lansării comenzii. / Tariffs are correct at time of print, but may be subject to change. Hotel reservations will be confirmed subject to availability at time of booking.

Agenții externe

International booking offices

AUSTRIA **Vienna**

✈ Schwechat (18 km)
1300-Flughafen Wien
Check-in 1 Gebaude 1051
Schalter BW 160
☎ +43 1 7007 32720
+43 1 7007 32728
☎ +43 1 7007 32721
Sita: VIEAPRO
tarom@aon.at

BELGIUM **Brussels**

✈ National (13km)
Brussels Airport, Departure
Hall OP 44, 1930 Zaventem
☎ +32 22186382
+32 22198046
financial@tarom.be
Sita: BRUTORO / BRUAPRO

BULGARIA **Sofia**

✈ Vrazhdebna (10km)
Concorde International
Blv. Vitoshka, nr. 44, et. 1, Sofia
☎ +3592 9331055 /
+3592 9331066
+3592 9331040
Sita: SOFTORO

CYPRUS **Larnaca**

LGS HANDLING
✈ Larnaca Airport (8 km)
P.O. BOX 43004
6650 Larnaca Cyprus
☎ +35 724008610
+35 724008627
sales.airport@lgshandling.com

FRANCE **Paris**

✈ Aeroport Paris Charles de Gaulle,
Aerogare 2F-BAT 1200, P.O. 30051,
Mesnil Amelot, 95716, Roissy Char-
les de Gaulle CEDEX
☎ +330 174250045
+330 174250040
Sita: CDGAPRO
agenceparis@tarom.fr

GEORGIA **Tbilisi**

✈ Shota Rustaveli Tbilisi
International Airport (17 Km)
TAROM GSA - Discovery Travel
Airport Ticketing Office
☎ +995 322 900 900 ext 114
tarom@avio.ge

Agency
61 Paliashvili str. Tbilisi,
Georgia 0179
☎ +995 32 2900900 (Ext 116/117/118)
+995 32 2 514161
tarom@discovery.ge
Sita: TBSAV7X

GERMANY **Frankfurt**

✈ Frankfurt Airport, 60549
Frankfurt Am Main
☎ +49 69 295270
e-mail: frankfurt@tarom.de

Ticketing Counter Terminal 2, Hall D,
Counter: 820.1
Office Hours: MO-SU: 09.00-10.30 and
14.00-18.30

Munich

✈ Terminal 1, Module C, Office C-358
85356 Munich Airport

Ticketing desk:
Terminal 1, Module C, Ticketing Desck
C-230, 85356 Munich Airport

Office Hours: MON-FRI: 08:30-19:00
TEL: 0049 89 975 91140 / 42
FAX: 0049 89 975 91141
E-mail: munich@tarom.de

Ticketing Counter:

MON-FRI: 08:30-09:45 / 18:00-19:15
SAT: 08:30-09:45
SUN: 18:00-19:15
TEL: 0049 89 97591143

GREECE **Athens**

✈ Eleftherios Venizelos
(35 km) Airport Office
190 19 Stapa, Greece
Office 3/H18 2nd floor
Main Terminal Building
Ticketing Office 2/J20
☎ +30 2103530405
athens@tarom.gr
Sita: ATHAPRO

HUNGARY **Budapest**

✈ Ferenc Liszt International (16km)
TAROM Agency
Address: Bajcsy Zsilinszky UT 12,
1051 Budapest
Phone: +36 1235 08 09
Fax: +36 1317 23 07
e-mail: tarom.hu@t-online.hu
Sita: BUDTORO

ITALY **Rome**

✈ Tower office ADR-EPUAI, Etaj
5/527, Via dell' Aeroporto di Fiumi-
cino 320, 00054 Fiumicino, Roma
☎ +39 0685305045
+39 0665010876
ufficiovenditeroma@tarom.it
agenziaroma@tarom.it
Sita: ROMTORO

ISRAEL **Tel Aviv**

✈ Ben Gurion (19 km)
TAROM Office, 19 Allenby St.,

TEL AVIV

☎ +97 235162217/292/048
☎ +97 235162382
help@taromtlv.co.il
Sita: TLVTORO

JORDAN **Amman**

✈ Queen Alia (35 km)
Petra Travel and Tourism
Shmeisani Abdulhamid
Sharaf St.
☎ +96 265620760
+96 265694765
+96 265621749
Sita: AMMTORO

KUWAIT

✈ International (22 km)
Al Athla Travel
Al Homaizi Bldg.,
Al. Soor St., Al. Salheih
☎ +965 2441041/2441042/ 2426847
+965 2428671
Sita: KWITORO

LEBANON **Beirut**

✈ International (8 km)
Al Sawan Co. S.A.R.L
62 Al Sawan Building St.,
Croniche, Rawce, Ain El Tineh,
Raouche, P.O. BOX 1182207
☎ +9611 797430 / 810375
+9611 797431
Sita: BEYTORO

REPUBLIC OF MOLDOVA **Chișinău**

Town Office
Bd. Ștefan cel Mare nr. 3
☎ +37 322541254
☎ +37 322272618
tarom@mtc.md
Sita: KIVTORO

AIRPORT OFFICE

Aeroportul Internațional Chișinău
Bd. Dacia 80/3
☎ +37 322811503

NETHERLANDS **Amsterdam**

✈ Schiphol Airport (14 Km),
Evert V/D Beekstraat 310 Schiphol
Airport 1118 cx

+31 208004993 flytarom@tarom.nl

QATAR **Doha**

✈ Trans Orient Travel
& Tourism Centre
Rajan St. P.O. BOX 363
☎ +97 4458458/4432496
+97 44321099

RUSSIA **Aviareps - GSA TAROM Moscow**

✈ Olympiysky prospect 14, BC
"Diamond Hall", 129090, Moscow,
Russia
☎ +7 4959375620
tarom.mow@aviareps.com

St. Petersburg

✈ Ligovsky prospect 140, BC "Eco Sta-
tus", 192007, St. Petersburg, Russia
☎ +7 8127403820
tarom.led@aviareps.com

KINGDOM OF SAUDI ARABIA **Riyadh**

✈ King Khaled (35 km)
United Travel Agency
Sitten St., O.P Malaz C.P.
6265 - Riyadh 11442
☎ +96 614787272
+96 614793811
☎ A/P: +9661 2221080

SPAIN **Barcelona**

✈ Aeropuerto de Barcelona, Terminal
T1, P10, Dique Sur, Oficina 101,
El Prat de Llobregat 08860
☎ +34 932.596.158
+34 900.701.304 (complaints)
barcelona@tarom.es
Sita: BCNAPRO

Madrid

✈ Barajas (13 km)
TAROM Office-Avenida de
Hispanidad, S/N, Aeropuerto
Adolfo Suarez, Madrid-Barajas,
Terminal 4, Pl 2 Salidas, 28042
Madrid
☎ +34 915641883 / +34 915648321
+34 915641901
madrid@tarom.es
Sita: MADTORO

SYRIA **Damascus**

✈ International (29 km)
Alsham Travel and
Tourism 52 Fardoss Street
P.O. BOX 248
☎ +96 3112223630 / 2223332
+96 3112222920 / 2247003

TURKEY **Istanbul**

✈ TAROM Office
Tayakadin Mh. Terminal Cd.
Havalimani Terminal Binasi Apt.
No: 1/840312
Arnavutkoy, Istanbul
☎ +90 532 207 48 74
tarom@superonline.com
Sita: ISTTORO

UNITED ARAB EMIRATES **Dubai**

✈ International (5 km)
Al Majid Travel Agency &
Tourism, Al Maktoum St.,
PO-BOX 1020, Deira
☎ +97 14221176/1849
☎ +97 142276748
Sita: DXBTORO

UKRAINE **Odessa**

✈ Odessa International Airport (7 Km)
Airport Ticketing Office
Edem Travel
☎ +38 048 783 8103

TAROM GSA AGENCY

AVIAREPS
☎ +38 044 289 05 20
RO.ukraine@aviareps.com

UNITED KINGDOM **London**

✈ Room 4009, North East
Extension, Terminal 4,
Heathrow Airport, TW6 3FB
☎ +44 2087455542
☎ +44 2088974071
Sita: LHRXTRO
sales@taromuk.co.uk
lhroffice@taromuk.co.uk

USA **New York**

TAL Aviation USA Plc
GSA TAROM USA
370 Seventh Avenue, Suite 306A,
New York, NY 10001 USA
☎ +1 646 213 9595
Email: taromgsausa@talaviation.us
Mrs. Ferrouz Bousselma
USA Country Manager

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

AGILITY LOGISTICS SRL

Blv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pipera Business Tower, Et. 9, Secțiunea 9A, Sector 2, 020337, București
☎ +40 31 226 1017
☎ +40 21 350 10 71

AIR SEA FORWARDERS SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, București
Calea Bucureștilor nr. 224 E Terminal Kamino Otopeni, camere 5-6
Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 48 45
☎ +40 21 201 48 46

AIR & SEA CONTAINER SHIPPING SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, București
Calea Bucureștilor nr. 224 J, Clădirea B.I.C.C. et. 2, birou nr.1 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 315 52 75
☎ +40 21 313 52 12

AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

Willbrook Platinum Business & Convention Centre
172 - 176 Bucuresti - Ploiesti Street, Building B1, 3rd Floor 013686 Bucharest, Romania
www.airborne-global.com
☎ +40 241 59 00 11
☎ +40 241 59 00 22
office@airborne-global.com

AS WORLD CARGO SRL

BICC Cargo Terminal, 1st floor, rooms 1,2 & 6
075150 Henri Coanda International Airport
Stelian.larga@ascargo.ro
☎ +40 74 4505691

ASG WIND TRANSPORT SRL

Aeroport International Henri Coanda, Bucuresti
Calea Bucurestilor nr. 95 A, etaj 1, Jud. Ilfov
☎ +40 37 276 44 47
☎ +40 37 287 10 40

CARGO PARTNER

Baneasa Building and Technology Park
Sos. Bucuresti-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa B2, etaj 1 Sector 1
☎ +40 21 408 24 50
☎ +40 21 408 24 56

DHL LOGISTIC SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, București, Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV,

camera 4

☎ +40 21 300 75 42/43
☎ +40 21 300 75 40/41

DSV SOLUTION SRL

Aeroport International Henri Coandă, Bucuresti
Str. Aurel Vlaicu nr. 9, Terminal DSV, camera 26, Otopeni Cargo Terminal
☎ +40 21 207 46 43
☎ +40 21 207 46 41

EASI LOGISTIC SRL

Aeroport International „Henri Coandă” Bucuresti
Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV, camera 16, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 31 405 92 02
☎ +40 31 405 92 04

EURO CARGO SRL

Aeroportul International „Henri Coandă”
Gatt Building, Parter Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 201 49 08
☎ +40 21 201 49 09

EUROPRIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202, camera 5, sector 6, București, 060021
☎ +40 21 410 90 33
☎ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNATIONAL ROMANIA SRL

Str. Drumul Gării nr. 49-51 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 206 26 81
☎ +40 21 319 49 44

EXPERT CARGO INTERNATIONAL SRL

Str. Sibiel nr. 3, bl. E sc. B, Parter, Ap. 20, Sect. 4
☎ +40 722 40 63 37
☎ +40 768 33 71 70

FEDEX TRADE NETWORKS

TRANSPORT & BROKERAGE SRL
Airport Plaza Building, str. Gării Odaei nr. 1A, intrare B, et.1, camerele 107, 108, 115
Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 365 30 00
☎ +40 21 365 30 99

FENI INTERNATIONAL SRL

Sos. Cioflincieni nr. 259, Jud. Ilfov
Aeroportul International „Henri Coandă” Bucuresti, Terminal Menzies et. 1, cam. 7 B
☎ +40 021 201 45 10
☎ +40 021 316 15 54

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

Calea Rahovei nr. 321, Bl. 28, sc. 2 et. 5 ap. 98, Sector 5, Bucuresti
Aeroportul International „Henri Coandă”, Bucuresti
BICC Terminal
☎ +40 21 210 45 07
☎ +40 21 210 45 08

GEBRUDER WEISS SRL

Bvd. Expoziției nr. 1, et. 8 Bucuresti
☎ +40 372 67 8529/8525
☎ +40 372 67 8539

HELLMANN WORLD

WIDE LOGISTICS SRL
Airport Plaza Building str. Drumul Gării Odaei nr. 1 A intrarea B, camere 210-211 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 3000 244
☎ +40 21 3000 245

IB CARGO SRL

Soseaua Bucuresti Nord 10/F, Global City Business Park, O21, Voluntari, Ilfov 07191
☎ +40 21 528 13 00
☎ +40 21 528 13 09

INFINITE MARKETING GROUP SRL

Str. Studiului nr. 8, sector 6, Bucuresti
☎ +40 21 430 30 18
☎ +40 21 430 55 29

KUEHNE + NAGEL TRANSPORT S.R.L.

Aeroport International Henri Coanda, Bucuresti
Calea Bucurestilor nr. 224 E, Clădirea B.I.C.C. et. 2, camera 2-3 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 374 470 920 / 925
☎ +40 374 470 919

LULU FISHING TRANS SRL

Sos. Sălaj nr. 239, Parter, sector 5, Bucuresti
☎ +40 03 143 61 355

MASTER MIND SRL

Aeroportul International „Henri Coandă”
Str. Aurel Vlaicu nr. 3 Clădirea Master Mind
☎ +40 21 201 46 06
☎ +40 21 201 46 01

SC MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, jud. Timis
☎ +40 256 223 327

☎ +40 256 223 328

M&M PERLITZER & MUNICH ROMANIA S.R.L.

Aeroportul International „Henri Coandă”
Airport Smart Office 3, etaj 1, Str. Sulfinei, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 31 229 3489
☎ +40 31 229 3394

MOORHOUSE LOGISTICS LTD SRL

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, ZIP Code 030855, Bucharest
☎ +40 213 272 554
+40 729 917 781
☎ +40 213 231 327
+40 372 251 143
gabriel.iliu@mhlog.com

PANALPINA ROMANIA SRL

Sky Tower, 18th Floor 246 C Calea Floreasca, District 1, Bucharest, 01476
☎ +40 31 4039300 ext 100
☎ +40 21 326 61 63

PEGASUS SUPPLY CHAIN SOLUTIONS SRL

Aeroportul International „Henri Coandă”
Calea Bucurestilor nr. 224 J Terminal BICC, Et. 2, camera 8 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 46 58
☎ +40 21 201 46 57

QUATTRO INTERSPED SRL

103 Uranus Street, 5th District, 050823 Bucharest, Romania
☎ +40 236 390 990
+40 21 410 60 11
razvan.ghita@quattro-sped.ro

RILVAN SRL

Calea Bucurestilor 224j 075100 Otopeni
www.rilvan.eu
☎ +40 (0) 21 201 4659
☎ +40 (0) 21 201 4661
marius.mihalache@rilvan.ro

SERBAN INTERNATIONAL TRANSPORTS

Str. Batiștei nr. 9, sect 1 Bucuresti
☎ +40 21 3187735
☎ +40 21 3187741

SKY COURIER SRL

Calea Bucurestilor 224 K, Otopeni, Ilfov
☎ +40 374 934 919
+40 374 028 890
+40 372 904 544
e-mail: info@skycouriers.ro

BOLLORE LOGISTICS ROMANIA SRL

Sos. Străulești nr. 174, sect 1, Bucuresti
☎ +40 21 232 10 32/52
☎ +40 21 232 10 11
A/P Otopeni
Calea Bucurestilor 224 E
☎ +40 21 201 47 59
☎ +40 21 201 47 84

SCHENKER LOGISTICS ROMANIA SA

Calea Rahovei nr. 196 C, sect 5 Bucuresti
☎ +40 21 234 0000
☎ +40 21 317 6134
Aeroportul Int. „Henri Coandă”, Otopeni, Clădirea BICC, et. 2 camera 9
☎ +40 21 234 0092
☎ +40 21 201 4639

TNT ROMANIA

Sos. Bucuresti-Ploiesti nr. 1 A Bucharest Business Park (BBP)
☎ +40 21 303 45 00/45 67
☎ +40 21 303 45 80
A/P Otopeni str. Aurel Vlaicu nr. 49 ☎ +021 407 41 03/04
☎ +021 303 4288
Timisoara, Str. Aeroportului nr. 1
☎ +40 256 404 808
☎ +40 256 404 809

VRK EXPEDITIONS

Aeroportul International „Henri Coandă”, Calea Bucurestilor nr. 224 J, POB 26, Clădirea BICC, etaj 1, Otopeni, Jud. Ilfov 075150
☎ +40 21 201 4620
☎ +40 21 201 4619
☎ +40 21 201 4740/4645
Timisoara Aeroportul Traian Vuia, Str. Aeroportului nr. 2
☎ +40 256 38 60 70
☎ +40 256 38 60 66

UPS SCS ROMANIA SRL

Aeroport International „Henri Coandă”, Bucuresti
Str. Aurel Vlaicu nr. 11 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 92 03
☎ +40 21 350 92 04
Timisoara, Str. Gh. Marinescu nr.2ap.5
☎ +40 256 306 162

UNIMASTERS LOGISTICS SRL

Str. Drumul Gării Odaei nr. 1 A, Etaj 1, camera 109, Otopeni, Jud Ilfov
☎ +40 21 528 05 24
☎ +40 21 528 05 26

TEEN LOGISTICS SERVICES SRL

Aeroportul International „Henri Coandă”, Bucuresti
Str. Fermei A nr. 3A Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 313 33 35
☎ +40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL

Aeroportul International Henri Coanda
Str. Aurel Vlaicu, nr. 11C Clădirea Delmonde, Et.1, camera 3, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 0108
☎ +40 (21) 312 0245

TRITON INTERNATIONAL CARGO

Str. Măgurișca nr. 37 bl. 13D, sc.2, ap.12, Sector 1, București
☎ +40 21 204 19 10

WORLD COURIER ROMANIA SRL

Str. Fermei L nr. 2 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 44 45
☎ +40 21 350 44 47

WORLD MEDIATRANS BICC

Str. Jean Monnet nr.7 Timisoara 1900
☎ +40 256 49 76 16
☎ +40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149 Pavilion 2
☎ +40 364 81 49 40

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

ARMENIA

ARON LLC
Buzand street no. 7, Yerevan Armenia
☎ +374 10 52 08 77 / +374 94 41 16 21
E-mail: ararat_muradyan@aron.am

AUSTRIA

BRAINWAY
AIRLINE SERVICES GmbH
International Air Cargo Center,
Gate 1, Flat 03-113, A-1300 Airport
Vienna
☎ +43 1700733347/73364/733341
E-mail: office@brainway.at

BELGIUM

AIR LOGISTICS BVBA
Bedrijvenzone Machelen Cargo
Building 706, bus 3
Room 0766, 7th floor
1830 Machelen, Belgium
Tel: +32 2 709 06 00
Fax: +32 2 709 06 06
E-mail: bru@airlogisticsgroup.com
sales_bru@airlogisticsgroup.com

CYPRUS

GAP Vassilopoulos GSA Services Ltd.
20 Strovolos Avenue, 2011 Strovolos,
Nicosia, Cyprus
☎ +357 22 710 000
+357 22 514 155
taromcargo@gapgroup.com
jack.koumi@gapgroup.com
☎ +357 22 710 350
+357 99 693 509

Czech Republic

Air Logistics s.r.o
Menzies Aviation Building
Prague Intl. Airport
Prague 6, 16100
Tel: +420 220 114 084
Fax: +420 220 115 408
jindrich.hudecek@airlogistics.cz

DENMARK

Universal GSA ApS

Kystvejen 32 DK-2770 Kastrup
Denmark
☎ +45 32502800,
+45 32502830
E-mail: info@universalgsa.dk

FINLAND

Oy Universal GSA Ab
Rahtitie 3, 5th floor, 01530
Vantaa, Finland
☎ +358 40 5483595
E-mail: info@universalgsa.fi

FRANCE

GLOBE AIR CARGO SYSTEM
Zone de Fret 4 Roissy
1 Rue du Pré – Batiment 33, 95704
Roissy CDG Cedex
☎ +33 1 48 62 35 64
+33 1 48 62 53 35

GEORGIA

Air Logistics LLC
205 Room, II Floor, Lasare Cargo
Terminal
Tbilisi International Airport
☎ +995 32 2 430010
☎ +995 577 319400
e-mail: tbs@airlogisticsgroup.com
inga.melik@airlogisticsgroup.com

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546
Meerfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎ +49 6105 40 660
☎ +49 6105 99 30499
e-mail: fra@globe-air-cargo.de
Munich Office
☎ +49 89 975 93 380
☎ +49 89 380 12 44 99
e-mail: muc@globe-air-cargo.de

Hamburg Office:

☎ +49 40 5075 3664
☎ +49 40 42093 46899
e-mail: ham@globe-air-cargo.de

GREAT BRITAIN

Air Logistics Ltd
Unit 6E, Boundary Court
Willow Farm Industrial Park
Castel Donington, Derby DE74 2NN
☎ +44 1332 850021
+44 1332 810302
E-mail: operations@airlogistics.co.uk,
sales@airlogistics.co.uk,
TAROM@airlogistics.co.uk

GREECE

GOLEMIS AIR SERVICES CO SA, 15
Panepistimiou 10564, Athens
☎ +30 2103543848
+30 2103543739

Hong Kong

EC5 through M/S Aviation Solution
GSA (HK) Ltd
Room 2612, Tower 2, Metro Plaza
223 Hing Fong Road, Kwai Chung,
New Territories, Hong Kong
☎ +852 25224656
E-mail: alex@avs-gsa.com

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2220 Vecses, Ullói ut. 809/A
☎ +36 1 770 7470
☎ +36 1 770 7480

IRELAND

NORZEL LTD. TJA AIRLINE CARGO
SERVICES
C/O Need More Space House Suite
306, Old Airport Road,
Santry, Dublin 9
☎ +353 18468968
(for DUB office)
061478014 (for SNN office)
+353 18468969
(for DUB office)
061478012 (for SNN office)

ISRAEL

LIKA BERKOWITZ
INTERNATIONAL
TRANSPORT LTD.
P.O. BOX 3216 Rishon

Le Zion, 75131
☎ +97 239502593
+97 239502594

ITALY

CISMAT COMPAGNIA
ITALIANA SERVIZI MARITIMI
AEREI TERRESTRI SRL
Cargo City – 00050 Aeroporto
Fiumicino
e-mail: s.radiivojevic@sky-xs.com

JAPAN

☎ +39 06 650 17361
+39 06 652 9438

INDIA

European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo India
Pvt.Ltd
A-206, Cargo Service Centre, Cargo
Terminal 2, Gate no.5, Air Cargo Com-
plex, IGI Airport, New Delhi – 110 037
☎ +98 101372727
r.dubey@ecsgroup.aero

NETHERLANDS

ATC AVIATION SERVICES BV
Folkstoneweg 40, 1118 LM Luch-
taven, Schiphol Airport,
P.O. Box 75569,
☎ +31 203164210
+31 203164243

NORWAY

Universal GSA AS
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway
☎ +47 63 942910
+47 63 942919
E-mail: info@universalgsa.no

REP. OF MOLDAVIA

BALMUS TRADE SRL
Str. Chisnăului 14, ap. 28
☎ +37 32254102
☎ +37 322529342

RUSSIA

FF Cargo Services Ltd.
30 Kommunalnyi proezd
Moscow Region
☎ +7 495 648 6501
+7 495 648 6101

E-mail: office@ffcargo.ru

SERBIA

SkyXS Aircargo Doo
Robno skladište Aerodroma Beograd
Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia
☎ +381 11 2286 010/
+381 11 209 7804
e-mail: s.radiivojevic@sky-xs.com

SINGAPORE

European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo Far
East Pte Ltd
85 Airport Cargo Road #02-201,
SATS Airfreight Terminal 1,
Singapore B19460
☎ +65 6542 6592
+65 65434559
k.sanjay@ecsgroup.aero
s.cheong@ecsgroup.aero

SPAIN

CRS AIRLINE
REPRESENTATIVES SL.
Barcelona Conchita
Supervia, 15-Local,
☎ +34 93 1888690,
+34 93 4903924
Madrid - Centro de Carga Aerea,
Edificio Servicios Generales,
Off. 509
☎ +34 91 7462168
+34 91 1332577
+34 913937403

SWITZERLAND

AIRNAUTIC AG
Freight Building
P.O. box 1078 CH-1211 Geneva 5 Airport
☎ +41 22 717 89 00
+41 22 717 89 02
TAIWAN
GLOBAL AVIATION
SERVICES INC.
4F-1, No.194, Zhouzi St.
Neihu Dist, Taipei 11493
☎ +886 22658 0255
+886 22659 7610
TURKEY
CARGOJET KARGO
H



ARONSON VILLA
str. Oltului nr. 138,
Băile Tușnad, județul Harghita
0734 194 004 sau info@aronson.ro



BENVENUTI



**FREE SHIPPING
ALL OVER EUROPE**

www.benvenuti.com