

INSIGHT



DECEMBRIE 2017 - FEBRUARIE 2018 / DECEMBER 2017 - FEBRUARY 2018



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY



SELGROS
cash & carry

Club pentru profesioniști și *pașionați*.
De bunătațuri.

O iarnă plină de bunătațe.
Și bunătațuri.





TAROM
ROMANIAN AIR TRANSPORT



Dragi pasageri,

Cum ați putea începe anul mai frumos, dacă nu cu o călătorie. Bineînțeles, alături de întreaga familie și de prieteni. Așa că nu mai ezitați! Haideți să planificăm împreună un ianuarie cum nu s-a mai văzut! Să pornim în 2018 cu o plimbare lungă și relaxantă prin magnificul Tel Aviv sau cu una energică în Nisa sau, poate, cu un city break de gurmanzi în Cehia.

Dacă vă doriți ceva mai clasic, atunci de ce nu Roma? Un oraș despre care niciun călător nu poate spune că l-a epuizat și că îl cunoaște în întregime. Dacă nu vreți să plecați din România, vă propunem atunci să nu alegeți, ca de obicei, o banală excursie până la munte, ci să vă aventurați mai departe, prin peșterile din Țara Crișurilor sau, în cazul în care vă plac expedițiile urbane, să vă cazați în cetatea Oradei și să descoperiți un oraș complet reînviat și plin de energie pozitivă.

Important este să nu uitați să vă destindeți după maratonul anului care se termină și să vă bucurați de lucrurile simple, de familie, de timpul cu cei dragi, pentru un început în forță al noului an.

Noi rămânem partenerii voștri de călătorie, mereu alături de dumneavoastră, și vă vom însoți cu pas hotărât în noul an, cu zâmbetul pe buze și cu poftă de a explora noi destinații.

Călătorie plăcută!

Dear passengers,

How else, if not with a trip, could you kick off the New Year better? With all your family and friends, of course. So don't hesitate any longer! Let's plan a one of a kind January together. Let's head into 2018 with a long, relaxing walk through the magnificent Tel Aviv or with an energetic one in Nice or, perhaps, with a foodie city break in the Czech Republic.

If you prefer something more classic, then why not Rome? No traveller can boast that he has seen everything the city has to offer and that knows its every nook and cranny. If you don't want to leave Romania, then we suggest you don't choose, as usual, a dull trip to the mountains, but rather venture further, to the caves in Țara Crișurilor or, if you're into urban expeditions, find accommodation in the citadel of Oradea and discover a fully revived city, full of positive vibes.

It's important to make sure you relax after the marathon of the year that's coming to an end and to enjoy the simple things, your family, the time you spend with your loved ones, so that you can get ready for a powerful new beginning.

We remain your partners in travel, always by your side, and we will accompany you into the New Year with determination, with a smile on our faces and an appetite for new destinations to explore.

Have a nice flight!





**POSTMODERN JUKEBOX,
LIVE LA SALA PALATULUI**
POSTMODERN JUKEBOX,
LIVE AT PALACE HALL

CONTENT
DECEMBRIE 2017 - FEBRUARIE 2018
DECEMBER 2017 - FEBRUARY 2018



**ORAȘUL ALB DE LA MALUL
MĂRII MEDITERANE**
THE WHITE CITY ON THE SHORE OF
THE MEDITERRANEAN SEA



IARNA ÎN CAPITALA ITALIEI
WINTER IN THE CAPITAL OF ITALY



**BUCĂTĂRIA CEHIEI. GUSTURI POTRIVITE
PENTRU BEREA BUNĂ**
CZECH CUISINE. THE BEST FLAVOURS TO BE
PAIRED WITH A GOOD BEER



ÎNCEPUT DE AN ÎN NISA
BEGINNING OF THE YEAR IN NICE



SĂRBĂTORI DE IARNĂ ÎN CRIȘANA
WINTER HOLIDAYS IN CRIȘANA





#IarnaDePoveste

#InInimaOrasului

#ILoveBucurestiMall

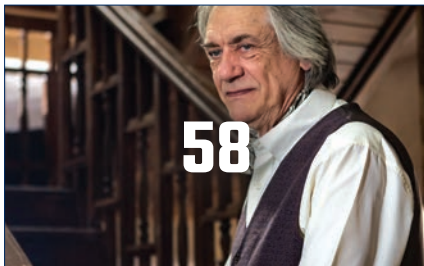
Take a picture with I LOVE BUCURESTI MALL sign

There is no better way to remember your Bucharest experience than by taking a picture with the iconic landmark that shows the exact location of the vibrant heart of this city: the I LOVE BUCURESTI MALL sign.

You can spot this landmark in front of the first modern shopping center in Bucharest, Bucuresti Mall, that just went through a complex reconfiguration process. Located nearby the city center, this mall offers a completely new mix of brands, some of which are exclusive to it.

From its very beginnings, this mall has been a favorite leisure and shopping destination for inhabitants of Bucharest and tourists alike and it has preserved its meeting point quality over the years. Nowadays, Bucuresti Mall is endowed with modern cafés, stylish stores, a state of the art food court and a multiplex. The venue hosts a variety of regular and popular events, which attract from fashionistas to film enthusiasts and families, all of them knowing that they will find here the perfect entertainment, shopping and socializing experience.

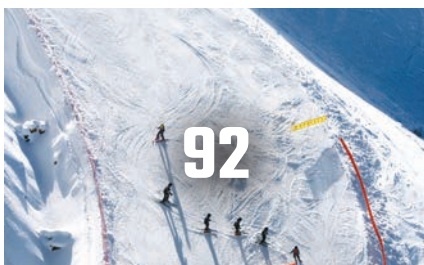




COVER STORY
MARCEL IUREȘ



INOVAȚIA ÎN VREMEA INOVĂRII
INNOVATION IN TIME OF INNOVATION



ÎNCEPE IARNA PE PÂRTIE!
SFATURI PENTRU PRIMELE ZILE LA SCHI
START THE WINTER ON THE SKI SLOPE!
TIPS FOR THE FIRST DAYS OF SKIING



CITY BREAK
TAROM TOURS



INSIGHT

Publisher/AD Manager

Robert Vasilescu

Cell: 0040-723 183 595

Maria Capelos

Cătălina Coca

Translation & Proof reading

Biroul de Traduceri
Champollion (English)

Foto

Shutterstock.com

Advertising contributors

Mihaela Balaban

Ani Honcioiu

Editor in Chief

Olivia Vereha

Graphic Design

Etica Media Shop

Editors

Alina Barbu

Proof reading

Marius Iancu (Romanian)

Revistă realizată de

Delta Media Publishers

This magazine is produced
by Delta Media Publishers



Address: 54-56 Theodor
Pallady Boulevard,
Bucharest, Romania

Printed by
Tipografia REAL

TAROM

Biroul Publicitate

Address: 224F Calea
Bucureștilor, Otopeni,
Romania

Phone: 0040-21 204 12 56

publicitate@tarom.ro

www.tarom.ro

www.facebook.com/tarom.ro

ISSN 1583 - 4964



Noi te învățăm să îți iubești viața!

Eurodiet este o metodă științifică și ușor de urmat de obținere a unei greutate normale și de menținere a acesteia pentru toată viața, prin schimbarea stilului de viață.

Metodă terapeutică

Reglare și control al obezității, diabetului zaharat și al sindromului metabolic exclusiv prin alimentație.

Metodă sigură

Bazată strict pe nevoile pacientului.

Metodă rapidă

Permite pierderea de până la 10% din greutatea inițială în primele 45 zile de metodă și 3-4 cm din circumferința taliei în primele 10 zile ale programului.

Postmodern Jukebox, live la Sala Palatului

Una dintre cele mai iubite trupe ale momentului revine în România în 2018, cu un concert la Sala Palatului. Postmodern Jukebox, grupul care numără acum peste 70 de muzicieni, sunt o prezență constantă în topurile internaționale, odată cu lansarea fiecărei noi melodii. Coverurile lor vintage pentru piese celebre precum „We Can't Stop” a lui Miley Cyrus, „Creep” a lui Radiohead sau „Royals”, cântată de Lorde sunt printre preferatele publicului, ba mai mult, printre preferatele artiștilor originali care, nu o dată, i-au lăudat pentru reinterpretările inedite ale acestora.



Postmodern Jukebox, live at Palace Hall

One of the most loved bands of the moment is coming back to Romania in 2018, with a concert held at Palace Hall. Postmodern Jukebox, the group that now counts over 70 musicians, is a constant presence in the international hit lists, once they launch every new song. Their vintage covers for famous songs such as “We Can't Stop” by Miley Cyrus, “Creep” by Radiohead or “Royals”, sung by Lorde are among the public's favorites, and also, among the original artists' favorites who, not just once, have congratulated them for the unique reinterpretations they made.

Meghan Markle intră în familia regală

Este oficial, celebra actriță Meghan Markle a spus ”Da” prințului Harry al Marii Britanii. În luna noiembrie 2017, a avut loc logodna celor doi care formează un cuplu de destul de mult timp. Se pare că, potrivit unui comunicat oficial, nunta va avea loc în primăvara lui 2018, dar încă nu există alte detalii confirmate. Prințul William și soția sa, Kate, au declarat că sunt încântați de veste pentru cei doi pentru că sunt foarte fericiți și potriviți unul pentru celălalt. Publicațiile britanice spun că, după oficializarea căsătoriei, cei doi vor locui în Nottingham Cottage la Kensington Palace.



Meghan Markle enters the royal family

It is official, the famous actress Meghan Markle said “Yes” to Prince Harry of Great Britain. In the month of November 2017, the two announced their engagement after quite a while since the beginning of their relationship. It seems that, according to an official press release, the wedding will take place in the spring of 2018, but there is no other confirmed detail about it. Prince William and his wife, Kate, have declared that they are excited with this news because the two seem very happy and fit for each other. The British newspapers say that, after the wedding ceremony, the couple will live in Nottingham Cottage at Kensington Palace.



SCHIMB VALUTAR ONLINE

SCHIMB VALUTAR RAPID ȘI SIGUR / QUICK AND SECURE CURRENCY EXCHANGE



NOUA ERĂ A SCHIMBULUI VALUTAR

În prezent, universul serviciilor financiare se află într-o expansiune inovatoare continuă. Noile tehnologii permit băncilor să ofere servicii noi și moderne, ceea ce pentru clienți înseamnă soluții mai accesibile și mai convenabile.

Noua eră tehnologică a adus, de asemenea, soluții noi în privința schimbului valutar - Schimb Valutar Online (SVO), platforma de schimb valutar introdusă pentru prima dată în România de către Telekom Banking.

Cum funcționează? Este similar cu a avea internet banking – clientul poate avea contul curent în RON, dar și în zece valute (de exemplu - EUR, USD, GBP).

Banii se schimbă online, prin intermediul platformei de internet. Clienții pot vedea rata de schimb actualizată la fiecare 10 secunde și, în plus, își pot gestiona tranzacțiile în detaliu - de exemplu, pot seta data și ora sau cursul de schimb la care urmează să se efectueze o tranzacție.

Această nouă soluție tehnologică înseamnă simplitate, confort, dar și siguranță. De asemenea, este o soluție convenabilă - banca nu percepe comisioane pentru conturile deschise la Telekom Banking SVO sau pentru transferurile sumelor schimbate.

Telekom Banking, prin intermediul SVO, se angajează să returneze de două ori diferența în cazul în care clienții obțin rate de schimb mai bune la alte bănci (regulamentul campaniei la schimb, telekombanking.ro)

Elementul adițional, dar semnificativ al ofertei, sunt cardurile de debit atașate la conturile în EUR, USD, GBP. Asta înseamnă că atunci când clienții plătesc în aceste valute în străinătate sau prin intermediul internetului, ei nu au costuri peste rata de schimb.

Mai multe detalii găsiți la schimb.telekombanking.ro

Telekom Banking, Schimb Valutar Online – beneficii pentru clienți

- Acces nelimitat la schimburi valutare
- Cumpără și vinde valută la cursuri de schimb fără egal
- Carduri în valută
- Cel mai sigur schimb valutar

THE NEW ERA OF EXCHANGING MONEY

Currently, the universe of financial services is in a continuous innovative expansion. The new technologies allow banks to offer new and modern services, which mean more accessible and affordable solutions for customers.

The new technological era brought new solutions in money exchanging, as well - Schimb Valutar Online (SVO), the exchanging platform introduced for the first time in Romania by Telekom Banking.

How it works? It is similar to having internet banking – one can have his/her own current account in RON and in 10 foreign currencies (e.g. EUR, USD, GBP).

The money is exchanged online via internet platform. The customers can see the current exchange rate updated every 10 seconds and, moreover, can set up transactions in details - e.g. set the date and time or the exchange rate at which a transaction is to be made.

This new technological solution means simplicity, convenience, as well as safety. It is very affordable, too - the bank doesn't charge fees for the accounts opened with Telekom Banking SVO and customers can also benefit from free transfer for the amounts exchanged.

Telekom Banking, through SVO, commits to return twice the difference if better exchange rates are found by customers in other banks (campaign regulation at schimb.telekombanking.ro)

The additional, yet significant element of the offer, are the debit cards attached to the EUR, USD, GBP accounts. It means when customers pay abroad or via internet with these currencies, they don't have any costs over the conversion rate.

More details at schimb.telekombanking.ro

Telekom Banking, Schimb Valutar Online – customer benefits

- Unlimited access at currency exchange
- Buy and sell currencies at the most advantageous rates
- Debit cards in foreign currency
- The most secure currency exchange

Cea mai mare baterie din lume

Elon Musk a promis la începutul acestui an că va construi cea mai mare baterie litiu-ion din lume, pentru a rezolva problemele din sudul Australiei, unde populația se confruntă cu o criză energetică uriașă. În declarația lui Musk scria că se angajează ca în 100 de zile de la semnarea contractului să livreze bateria gigant, altfel, va acoperi integral costurile de realizare, de aproximativ 50 milioane de dolari. Dar nu a fost cazul, bateria de 100MW este gata să intre în teste și reprezintă totodată o premieră mondială în industria energiei regenerabile.



The biggest battery in the world

Elon Musk has promised at the beginning of this year that he will build the biggest lithium-ion battery in the world, to solve the problems in the South of Australia, where the population is facing a huge energy crisis. In his statement, Musk says he commits to deliver the gigantic battery in 100 day since the contract is signed, otherwise he will cover the entire production cost, of approximately 50 million dollars. But that was not the case, the 100MW battery is ready to enter tests and it also represents a world premiere in the renewable energy industry.

Cel mai așteptat remake

Fanii Lion King au un motiv de bucurie în plus. Producătorii celebrei animații care a avut încasări de aproape un miliard de dolari în 1994, la lansare, au anunțat că deja se lucrează la un remake, sub atenta observație a regizorului Jon Favreau, același care a dat viață și animației Cartea Junglei. Însă, un alt subiect a făcut subiectul știrilor, și anume distribuția inedită a noului Lion King. Dincolo de muzica originală, creată de Elton John și Hans Zimmer, pe lista celor care dau voce personajelor se află Beyoncé și James Earl Jones. Cântăreața o va interpreta pe Nala, iar Jones pe Mufasa. Lansarea este programată pentru mijlocul anului 2019.



Most awaited remake

The Lion King fans have another reason to be happy. The producers of the famous animation, which made almost a billion dollars when it was launched back in 1994, have announced that they are already working on a remake, under the careful observation of the director Jon Favreau, the same person who brought The Jungle Book to life. However, there was another topic that made the news regarding this movie, and that was the distribution list. Aside from keeping the original music, created by Elton John and Hans Zimmer, on the list of people who will offer their voice to the characters are Beyoncé and James Earl Jones. The singer will interpret Nala, and Jones will play Mufasa. The launch is scheduled for the middle of 2019.



Pașaportul liber

Potrivit Global Passport Index, pașaportul din Singapore este cel mai liber pașaport din lume, adică cel care îl deține poate călători în 159 de state fără a avea nevoie de viză. Pe locurile următoare se află pașaportul german, care îți permite să vizitezi 158 de țări și cel suedez cu care poți intra în 157. Este primul an în care topul este deținut de o țară asiatică. De altfel statele non-europene au început să urce în clasament, Coreea de Sud, Japonia și Malaezia ajungând în primele zece poziții. România ocupă a 15-a poziție în acest top cu posibilitatea de a călători în 143 de țări fără viză, lucru valabil și pentru state precum Chile, Bulgaria sau Argentina.

The free passport

According to Global Passport Index, the Singapore passport is the most free passport in the world, which means that whomever has it may travel in 159 states without the need of a visa. Coming second and third are the German passport, that allows you to visit 158 countries and the Swedish one, that you can use to enter in 157. It is the first year when the first place belongs to an Asian country. Also, non-european countries have started to climb up the ranking, having South Korea, Japan and Malaysia in the first 10 places. Romania is on the 15th position of the top, giving you the possibility to travel in 143 countries without a visa, which is also valid for states such as Chile, Bulgaria or Argentina.

Sărbători Fericite!

PRIMA STILLA
www.budureasca.ro
contact@budureasca.ro

BUDUREASCA
VINURI NOBILE ROMÂNEȘTI

O selecție de vinuri Budureasca este disponibilă în timpul acestui zbor.
Vă dorim degustare plăcută!

În inima podgoriei Dealu Mare, într-o oază de liniște, se ridică însoritele coline ale viilor Budureasca - loc străvechi, cu rădăcini adânci în istoria și cultura vinului. Aici producem vinuri albe, roșii și roze create în stilul modern al lumii noi. Tot aici am ales să producem **primul vin spumant al Cramei Budureasca**, numit **Prima Stilla** (Prima Picătură, în latină), un vin destinat în mod special, dar nu exclusiv, segmentului de restaurante, cluburi și terase.

Acest vin spumant alb, obținut din struguri nobili de Chardonnay și Pinot Noir în proporții egale, își găsește un loc de cinste în mediile dominate de bucurie, modernitate, tinerețe și optimism, unde face deliciul consumatorilor, armonizând senzații în fiecare pahar.

Creat prin metoda tradițională **champenoise**, cu dublă fermentație - în tank, timp de 4 luni, și în sticlă, timp de 18 luni - vinul a asimilat o frumoasă culoare galben pai și un perlaș fin, delicat și consistent, ce durează până la 4 ore. Strugurii au fost culeși timpuriu pentru o aciditate ridicată și o efervescentă tipică spumantelor premium. Este un vin brut, ceea ce înseamnă că are conținutul de zaharuri între 0 și 12 gr/l.

Aromele florale și lemnoase sunt însoțite de note surprinzătoare de pâine ușor prăjită, iar gustul floral și de citrice proaspete ne duce cu gândul la o aventură trăită în locuri exotice, oferind echilibru și o foarte plăcută mineralitate. Întregul este desăvârșit de melodia seducătoare și familiară a perlașului și de postgustul complex și persistent.



Autobuze pe baza de cafea Buses that run on coffee

Ritualul matinal al milioane de oameni include o cafea aburindă, menită să îți trezească simțurile. De ce nu ar avea nevoie și traficul de așa ceva? Probabil aceeași întrebare și-au pus-o inițial și cei care au venit cu un combustibil alternativ pentru transportul public din capitala Marii Britanii.

Noul combustibil conține ulei de cafea, care se extrage direct din deșeurile produse de magica licoare. Acest ulei, amestecat în proporție de 20-80% cu diesel obișnuit constituie o metoda alternativă pentru benzina tradițională. Având în vedere că un londonez bea în medie 2,3 căni de cafea pe zi, asta rezultă în peste 200.000 de tone de deșeuri pe an care pot fi refolosite în acest fel. Autobuzele nu trebuie să sufere nicio modificare de ordin mecanic pentru a funcționa, deci investiția companiei de transport este inexistentă. Până acum, Bio-bean, un start-up din Marea Britanie, cei care au venit cu acest concept, au produs 6.000 de litri de ulei, cantitate suficientă, spun ei, pentru a alimenta un autobuz timp de un an întreg. Produsul este acum în teste.

The morning ritual of millions of people around the world involves a steaming-hot coffee, meant to wake up all your senses. Why wouldn't traffic need the same thing? Perhaps this was the same question initially asked by the ones who came up with an alternative fuel for the public transportation system in the capital of Great Britain.

The new fuel contains coffee oil that is extracted straight from the waste produced by the magical liqueur. This oil, combined in a 20-80% proportion with common diesel, makes up for an alternative fuel to common gas. Given the fact that a londoner drinks on average 2.3 cups a day, this results in over 200.000 tons of waste per year, waste that can be repurposed in this manner. Busses do not need to suffer any mechanical alteration to work on it, therefore the transportation company's investment is inexistent. So far, Bi-bean, the start-up in Great Britain who came up with this new concept, have produced 6.000 litres of oil, which is, they claim, enough to fuel one bus for an entire year. The product is now being tested.

Joshua Radin, prima dată în București

Semne bune primăvara are. Pe data de 5 martie, va avea loc la Hard Rock Cafe primul concert din România a lui Joshua Radin. Compozitorul preferat de pe coloanele sonore ale unor seriale multi-premiat precum Scrubs, Grey's Anatomy, American Idol, House MD sau Cougar Town are până în prezent lansate șase albume, prin povestea cărora ne va trece pe toată durata concertului din București. Cu siguranță veți fredona alături de el melodii precum „Winter” sau „Brand New Day”, dar și compoziții de pe ultimul său album, „Onward and Sideways”.

Joshua Radin, for the first time in Bucharest

Good signs this spring brings. On the 5th of March, at Hard Rock Cafe, we will witness the first Joshua Radin concert in Romania. The favorite composer of famous soundtracks for multi-awarded series such as Scrubs, Grey's Anatomy, American Idol, House MD or Cougar Town has released up to this point no less than six albums, that we will go through during the entire concert in Bucharest. You will definitely hum along to songs like “Winter” or “Brand New Day”, but also to songs from his last album, “Onward and Sideways”.



Plan a visit, to our **NEW BLOCK D**, meet your new neighbours, make new friends, find your dream.

Indoor swimming pool, the best beauty parlor and the best gym are here for you.

Get your references from any of our satisfied customers. Choose the apartment suitable for your needs and move right in!

Sales Office InCity Residences

📍 188 Calea Ducești, block A

☎ Telephone: 021 407 84 79

🌐 www.incityresidences.ro

✉ sales@incityresidences.ro



Olivia Vereha
REDACTOR-ŞEF / EDITOR IN CHIEF
TAROM INSIGHT

Promisiuni

Împrumutată sau nu, tradiția anuală din noaptea dintre ani este să ne propunem niște obiective pentru următoarele 12 luni și să promitem că ne ținem de cuvânt și vom încerca neconștient să le atingem. Dincolo de glumele deja intrate în mentalul colectiv cu privire la aceste rezoluții, cum ar fi că toți promitem că vom merge la sală sau că vom citi cel puțin 100 de manuscrise în anul în care vine, este important să ne acordăm puțin timp să ne gândim la acele lucruri cu adevărat importante care vor aduce o schimbare reală în viețile noastre.

Cum ar fi să ne promitem că vom fi mai buni cu cei din jur, că vom citi mai atent mesajele lor, în loc de o carte în plus, că vom asculta cu grijă și că vom înțelege mai mult, că îi vom ierta pe ceilalți ca și cum ne-am iertat pe noi înșine, că ne vom gândi de două ori când decizia este importantă. Că ne vom gândi unde vrem să ajungem și vom planifica eficient drumul până acolo și că nu vom uita să lăsăm loc și pentru momente de pauză, în care să sărbătorim, pe noi înșine și pe cei apropiați. Că vom face mai multe lucruri care ne plac, dar și pe cele de pe lista de „trebuie”, fără să uităm că și acestea sunt importante și trebuie să le ducem până la capăt.

Că vom face ca acțiunile noastre să fie mai mult despre oameni și mai puțin despre lucruri și să promitem că, în fiecare zi, vom încerca să fi făcut ceva de care să fim mândri.

Promises

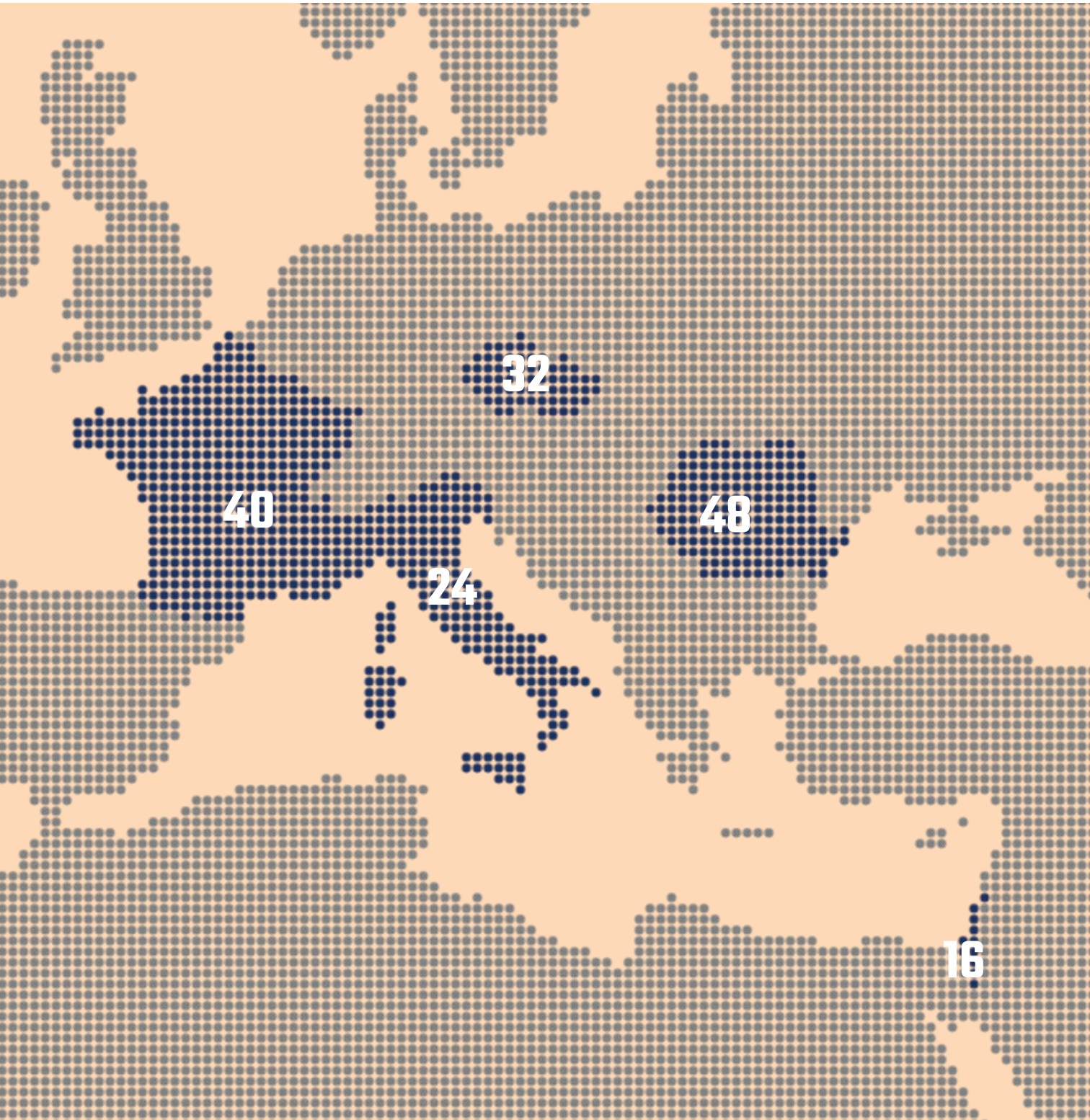
Borrowed or not, the annual tradition happening on New Year's Eve says that you need to set yourself objectives for the next 12 months and to promise we will keep our word and endlessly try to accomplish them. Aside from the jokes already part of common knowledge regarding these resolutions, such as everyone promising they will go to the gym or that we will read 100 manuscripts in the upcoming year, it is important to give ourselves a little time and to think of those truly important things which will bring a real change in our lives.

What if we promised to ourselves that we will be kinder with the people around us, that we will read their messages more carefully, instead of an extra book, that we will listen with more attention and that we will understand more, forgive others the same way we'd forgive ourselves, think twice when the decision is important. That we will think of where we want to be, and we will plan efficiently on how to get there, while not forgetting to leave some room for breaks, so that we can celebrate, ourselves and the loved ones. That we will do more of what we love, but also more of what's on the "must do" list, without ignoring that those are important as well and we have to finish them.

What if we promised ourselves that our actions will be more about people and less about things and take the responsibility of doing one thing, every day, that makes us proud of ourselves.



TRAVEL





Tel Aviv



Orasul Alb de la malul Mării Mediterane



The White City on the shore of
the Mediterranean Sea

de/by Cătălina Coca



Din ce în ce mai mulți turiști sunt atrași de frumusețile Orientului Mijlociu, Tel Aviv fiind în topul preferințelor pentru milioane de oameni care aleg să-l viziteze anual. Nu ne este greu să înțelegem de ce, și asta pentru că orașul de la malul Mării Mediterane este capitala economică și culturală a Israelului și un impresionant hub tehnologic. Vă recomandăm să îl luați în considerare ca destinație pentru următorul city break sau concediu.

Situl istoric Jaffa este considerat unul dintre cele mai vechi locuri din lume și atmosfera este una cât se poate de răpitoare. Clădiri pitorești, străduțe înguste, cafenele boeme, galerii de artă, piețe de vechituri, cu siguranță nu te vei plictisi și vei avea parte totodată de o călătorie în timp. Un alt lucru interesant este că tot acolo veți găsi o armonie aparte între evrei, creștini și musulmani. La fel de pitorești sunt cartierele Neve Tzedek și Yemenit recunoscute pentru locurile cu preparate locale delicioase. Pasionații de mirosenii pot ajunge în Piața Carmel, adesea comparată cu marile piețe din Londra sau Barcelona, unde veți regăsi o mulțime de alte ingrediente: brânzeturi,

More and more tourists are attracted by the beauties of the Middle East, Tel Aviv being at the top of the list for millions of people who choose to visit it every year. It's no wonder, because the city on the shore of the Mediterranean Sea is the economic and cultural capital of Israel and an impressive tech hub.

We recommend you take it into consideration as your next destination for a city break or a holiday.

The historical site Jaffa is considered one of the oldest places in the world and the view is most definitely breathtaking. With picturesque buildings, narrow streets, bohemian coffee shops, art galleries, flea markets, you definitely won't get bored and you'll even go on a journey across time. Another interesting thing is that you'll find a special harmony between Jews, Christians and Muslims. Equally picturesque are the Neve Tzedek and Yemenit neighbourhoods, famous for their places with delicious local dishes. Those who love spices can go to the Carmel Market, often compared to the big markets in London or Barcelona, where you'll find a lot

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.



fructe, legume, uleiuri și cărnuri.

Bulevardul Rothschild este o altă atracție a orașului, fiind cunoscut ca una dintre cele mai scumpe străzi din Tel Aviv. Situat în cartierul financiar, numeroase instituții bancare și-au rezervat acolo birouri în clădiri impresionante construite în stil Bauhaus. Și, dacă tot vorbim despre arhitectură, mișcarea Bauhaus, care a cuprins Tel Aviv-ul în secolul XX, este motivul pentru care orașul a fost inclus în Patrimoniul Mondial UNESCO.

În anul 1948 David Ben-Gurion proclama formarea statului Israel, în Sala Independenței din Tel Aviv. O puteți vizita și voi, fiind situată în incinta Primăriei orașului. Iar dacă muzeele sunt pe lista voastră de obiective, noi vă recomandăm Muzeul de Artă care găzduiește operele unor artiști de renume mondial: Picasso, Van Gogh, Monet, sau Edgar Degas. Tel Aviv-ul este de asemenea recunoscut pentru spiritul tânăr și petrecerile până la răsărit care au loc în Orașul Alb, dar și pentru plajele aurii, printre cele mai faimoase fiind Gordon Beach și Frishman Beach.

Am ajuns la unul dintre capitolele noastre preferate: gastronomia locală. Preparatele tradiționale sunt ele în sine un „obiectiv turistic”, de aceea, de fiecare dată veți regăsi în articolele noastre recomandări culinare pe care să le încercați în vacanță. În Tel Aviv nu putem începe altfel decât cu

of other ingredients as well: cheese, fruits, vegetables, oils and meat.

The Rothschild Boulevard is another city attraction, being known as one of the most expensive streets in Tel Aviv. Situated in the financial neighbourhood, many bank institutions have booked offices there, in the impressive buildings designed in the Bauhaus style. And, since we're talking about architecture, the Bauhaus movement, which has also gripped Tel Aviv in the 20th century, is the reason why the city was included in the UNESCO World Heritage.

In 1948 David Ben-Gurion proclaimed the formation of the State of Israel in the Independence Hall in Tel Aviv. You can visit it yourself, as it is situated in the City Hall. And if museums are on your list of attractions, we recommend the Art Museum that hosts the works of world-renowned artists: Picasso, Van Gogh, Monet, and Edgar Degas.

Tel Aviv is also known for its young spirit and parties until dawn held in the White City, but also for its golden beaches, Gordon Beach and Frishman Beach being among the most famous.

We made it to one of our favourite parts: the local gastronomy. The traditional dishes are “tourist spots” themselves, therefore you will always find in our articles culinary recommendation to try on vacation. In Tel Aviv we can only

HANUL CU TEI BEER HOUSE



Hanul cu tei



Thank you for choosing us

Powered by



fhanulcutei Str. Blănari nr. 5-7 Str. Lipsani nr. 63-65

Contact: +40 727 571 371 +40 733 500 303 www.hanulcutei.ro

Centrul istoric al Bucureștiului este și va rămâne unul dintre principalele puncte de atracție ale capitalei. Dintre obiectivele turistice, „Hanul cu Tei” este considerat a fi unul dintre locurile cele mai interesante și încercate de valoare istorică.

Ilie Dumitrescu, fostul mare fotbalist din Generația de Aur a fotbalului românesc, continuă să facă performanță, de această dată în Centrul Vechi al Capitalei. Pasionat deopotrivă de artă și de gastronomie, Dumitrescu a reușit să creioneze combinația perfectă atât pentru locuitorii Bucureștiului, cât și pentru turiști. Chiar el a declarat, într-unul dintre interviurile sale, că există o strânsă legătură între artă și fotbal: „arta și fotbalul împletesc frumosul”.

Curtea medievală a Hanului găzduiește galerii de artă, iar la etaj se află renumitul restaurant deținut de către Ilie Dumitrescu - „Berăria Hanul cu Tei”.

Meniul localului este internațional și propune zone gastronomice care sunt redată cu fidelitate, lucru datorat și perfecționismului care îl caracterizează pe Ilie Dumitrescu. **Coastele de porc în sosul casei** reprezintă specialitatea berăriei și sunt cel mai vândut și cel mai apreciat preparat din meniul nostru. Ne mândrim, de asemenea, și cu produse tradiționale, printre care se numără **cârnații de Pleșcoi și pastrama de oaie**. La fel de bine, bucătării noștri știu să păstreze gustul autentic al preparatelor italienești, cum ar fi **pappardelle cu creveți și tagliatelle cu somon**, absolut delicioase. De asemenea, iubitorii de carne pot găsi la rubrica-Specialitățile casei, **muschiul file de vită cu Sos Cafe de Paris**. După cum spune și denumirea, locația dispune de numeroase tipuri de bere, care vine în diferite culori, arome, gusturi și chiar pahare, demonstrând că este o creație specială pentru bautorii de bere și rezultatul unui proces complex.

La fel cum meniul nostru reușește să acopere toate preferințele clienților, conceptul acestei locații a fost gândit astfel încât să satisfacă orice gust.

Pentru ca pasionații de fotbal să poată viziona cele mai importante meciuri, a fost amenajat un cadru special, unde pot să analizeze și să se bucure din plin de atmosfera specifică alături de Ilie Dumitrescu. Toată lumea știe că Centrul Vechi este renumit pentru viața de noapte, motiv pentru care în fiecare weekend cei dornici de distracție pot petrece seri de neuitat la „Berăria Hanul cu Tei”. Atmosfera este întreținută de dj, iar în fiecare vineri live band-ul “Meet the Greeks” ne încântă cu ritmuri grecești.

Restaurantul oferă un pachet complet, care permite organizarea unor evenimente diverse. Prin atenția noastră la detalii, reușim cu succes să ne fidelizăm clienții. „Berăria Hanul cu Tei” este o locație în care veți reveni cu drag de fiecare dată!

The Old Town is and shall continue to remain one of the major places of interest in Bucharest. Among other tourist attractions, **Hanul cu Tei** is considered one of the most interesting and historically important locations. Ilie Dumitrescu, former football player who was part of the Golden Generation of the Romanian football team, continues to achieve high standards of performance, this time in the Old Town of Bucharest. Passionate about art and gastronomy, Ilie Dumitrescu has succeeded in achieving the perfect combination, both for the residents of Bucharest and for the tourists. As he once said in an interview about the close connection between art and football: “art and football intertwine and create beauty”. The medieval court of Hanul cu Tei houses art galleries and upstairs, on the first floor, is located the famous restaurant owned by Ilie Dumitrescu – “**Hanul cu Tei Beer House**”. The restaurant serves an international menu and it features a very detailed gastronomy, the inclination to details being owned to its owner, Mr. Ilie Dumitrescu. **The pork spare ribs in house** made sauce is the specialty of the restaurant and it is by far the most appreciated and requested dish on our menu. We also serve traditional dishes, among which the **Pleșcoi sausages** and the **mutton pastrami**. Just as well, our chefs know how to preserve the authenticity of the Italian dishes, such as the **pappardelle con gamberi and tagliatelle al salmone**, which are absolutely delicious. Also, the meat lovers can find within Our Specialties, the **Beef Fillet with Café de Paris sauce**. As its name proclaims, our beer house serves many types of beers, of various colors and tastes and which are served in different types of glasses, proving the fact that they are especially made to be enjoyed by the beer lovers and are the result of a very complex process. Just as our menu can satisfy the taste of any customer, the concept of beer house was designed to satisfy any preferences.

For the football lovers to be able to watch the most important matches, a special setting was arranged, where they can analyze and fully enjoy the atmosphere together with Ilie Dumitrescu. Everybody knows that the Old City is famous for its night life, reason why every week-end, the party goes on spend unforgettable nights at the “**Hanul cu Tei Beer House**”. The party atmosphere is kept alive by our DJ and every Friday night the live band “Meet the Greeks” delights the customers with Greek songs.

The restaurant offers a full package for various types of occasions and our attention to details makes for very loyal customers. “**Hanul cu Tei Beer House**” is a place that will welcome you back every time!



chifteluțele din năut (falafel) pe care le veți găsi la orice colț de stradă, preparate în zeci de feluri, asezonate cu coriandru, boia dulce sau chimion.

Hummusul este și el la fel de popular, în timp ce Shakshouka, o altă rețetă israeliană ce conține roșii, ardei, ceapă și ouă, este un adevărat deliciu. De asemenea, vinetele sunt un ingredient des întâlnit în rețetele tradiționale, în Tel Aviv fiind adesea

begin with chickpea meatballs (falafel) that you'll find on any street corner, cooked in various styles, seasoned with coriander, sweet paprika or cumin.

Hummus is also popular, while Shakshouka, another Israeli recipe that contains tomatoes, peppers, onion and eggs, is a real delight. Eggplants are another common ingredient in traditional recipes, in Tel Aviv they are



Zboruri TAROM la Tel Aviv / TAROM Flights to Tel Aviv

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Tel Aviv				
16:25	19:00	4* (07.12.2017-22.03.2018)	RO 151	73H
16:25	19:00	7* (07.01.2018-18.03.2018)	RO 151	73H
19:35	22:30	1,2* (18.12.2017-23.03.2018)	RO 153	73H
19:35	22:30	3,6* (03.01.2018-21.03.2018)	RO 153	73H
18:35	22:30	6* (24.03.2018)	RO 153	73H
7:45	10:20	5* (29.12.2017)	RO 155	73H
7:45	10:20	5* (05.01.2018-02.03.2018)	RO 155	318
7:45	10:20	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 155	733
7:45	10:20	5* (09.03.2018-16.03.2018)	RO 155	73H
7:45	11:20	5* (23.03.2018)	RO 155	73H
Tel Aviv - București Henri Coandă				
20:05	22:50	4* (07.12.2017-22.03.2018)	RO 152	73H
20:05	22:50	7* (07.01.2018-18.03.2018)	RO 152	73H
23:30	2:25	1,2* (18.12.2017-23.03.2018)	RO 154	73H
23:30	2:25	3,6* (03.01.2018-21.03.2018)	RO 154	73H
23:30	1:25	6* (24.03.2018)	RO 154	73H
11:10	13:55	5* (29.12.2017)	RO 156	73H
11:10	13:55	5* (05.01.2018-02.03.2018)	RO 156	318
11:10	13:55	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 156	733
11:10	13:55	5* (09.03.2018-16.03.2018)	RO 156	73H
12:10	13:55	5* (23.03.2018)	RO 156	73H
Iași - Tel Aviv				
7:00	9:50	2,5* (19.12.2018-23.03.2018)	RO 157	733
7:00	10:50	5* (23.03.2018)	RO 157	733
Tel Aviv - Iași				
10:40	13:40	2,5* (19.12.2018-23.03.2018)	RO 158	733
11:40	13:40	5* (23.03.2018)	RO 158	733

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



servite cu pastă de tahini, zeamă de lămâie și usturoi. În ceea ce privește deserturile, baklavaua și kanafeh-ul trebuie încercate, fiind emblematice pentru zona Orientului Mijlociu. Nu uitați de Shabbat sau „ziua de odihnă”, care începe de vineri și ține până sâmbătă seara, fiind respectată cu sfințenie de localnici. Asta înseamnă că majoritatea magazinelor și barurilor sunt închise.

often served with tahini paste, lemon juice and garlic. In terms of desserts, baklava and kanafeh are a must-try, being iconic for the Middle East area.

Don't forget about Shabbat or “the day of rest” which starts on Friday and lasts until Saturday evening and is observed to the letter by the locals. This means most shops and bars are closed.





Iarna în capitala Italiei



Winter in the capital of Italy

de/by Olivia Vereha

SEASON'S CHOICE

Toate drumurile duc la Roma. Capitala Italiei este genul de loc de care nu ai cum să te plictisești niciodată. Iar iarna este cel mai bun moment în care să te rein-drăgostești de ea. Cu o istorie care deja adună peste 3.000 de ani, o arhitectură cum nu vei mai găsi nicăieri altundeva și cu un popor mereu primitiv și plin de voie bună, nu credem că există vreun călător care să nu simtă că Roma e acasă, chiar de la primi pași făcuți prin oraș.

Deși toate recomandările turistice încep de la Pantheon sau de la Fontana di Trevi, noi vă propunem să purcedeti în explorarea voastră de la Vatican. Considerat o capodoperă în întregimea sa, Vaticanul adună o moștenire artistică de necontestat. Operele lui Michelangelo, Leonardo Da Vinci sau ale lui Rafael se arată iubitorilor de artă în splendoarea lor impunătoare. Deși mulți spun că Florența este mai spectaculoasă, nici Roma nu este departe de a cauza privitorilor senzații de beatitudine și mulți declară că sindromul Stendhal este des întâlnit și în rândul celor care explo-rează capitala Italiei. Să nu cumva să ocoliți Capela Sixtină și Piața

All roads lead to Rome. The capital of Italy is the type of place you can never get tired of. And winter is the best moment to fall in love with it all over again. With a history of over 3,000 years, an architecture you will never find anywhere else and people who are always welcoming and very joyful, we don't believe that there is a traveller who doesn't feel that Rome is home, from the very first steps in the city.

Although all travel recommendations start from the Pantheon or from Fontana di Trevi, we suggest starting your exploration in the Vatican. Considered an overall masterpiece, the



San Pietro, ba chiar v-am recomanda să le vedeți cât mai devreme, în lumina soarelui rece de dimineață. Tot la categoria artă, recomandăm Palazzo Braschi și Museo e Galleria Borghese, o oază construită în stil neoclasic în care și-au găsit casă multe opere semnate de Tițian, Perugino, Rafael sau Caravaggio. Alte locuri de neratat sunt Galeria Hărților Geografice, Pinacoteca Vaticana, Biblioteca Vaticanului sau camerele lui Rafael.

Următorul pin care nu trebuie să lipsească de pe harta oricărui turist, mai ales dacă se află la prima vizită, este Colosseumul, un monument care rezistă încă din anii 76-80 î. Hr. și care

Vatican gathers an irrefutable artistic heritage. The works of art of Michelangelo, Leonardo Da Vinci or Raphael reveal themselves to art lovers in all of their impressive grandeur. Although many say Florence is more spectacular, Rome is not far from giving a sense of beatitude to viewers and many state that the Stendhal syndrome often occurs among those who explore the Italian capital. You should not avoid the Sistine Chapel and Piazza San Pietro; we even recommend that you visit them as early as possible, in the light of the cold morning sun. Still in the art category, we recommend Palazzo Braschi, but also Museo e Galleria Borghese, an oasis built in the Neoclassic style where many of the works of art signed by Titian, Perugino, Raphael or Caravaggio found their home. Other places not to be missed are The Gallery of Maps, Pinacoteca Vaticana, the Vatican Library or Raphael's Rooms.

The next pin that should not miss from any traveller's map, especially on his first visit, is the Colosseum, a monument dating from 76-80 B.C. which served as

Viitorul mobilității este aici. Ești pregătit?

Profită
acum!

LeasePlan

Ne aflăm într-un context dinamic: autovehiculele hibride, electrice și autonome sunt tot mai prezente, iar ultimele tendințe în mobilitate arată că lumea renunță la deținerea unui autovehicul în favoarea utilizării sale ca serviciu.

Cu peste 50 de ani de experiență și operațiuni în peste 30 de țări, LeasePlan se relansează și conduce acum tranziția către viitorul mobilității: orice mașină, oricând, oriunde – astfel ca tu să te poți

What's next?

leaseplan.ro



servea drept loc de adunare pentru romani în zilele de sărbătoare, putând primi până la 50.000 de spectatori. Apoi, îndreptați-vă spre Forumul Roman, la Piazza di Spagna unde, de sunteți destul de energici, puteți urca cele peste 100 de trepte frumos decorate pe care, indiferent de anotimp veți întâlni zeci de turiști la un popas în drumul lor prin Roma.

Ar mai fi de adăugat pe listă Piazza Navona și Campo De Fiori, două locuri unde ar fi bine să ajungeți la ceas de seară pentru că sunt puncte de întâlnire pentru cei gata de petrecere și unde puteți vedea foarte multe spectacole de stradă de teatru sau dans contemporan, precum și artiști ambulanti care vă vor încânta auzul cu vocile lor.

Ideii inedite

Dacă vreți o vacanță cu adevărat spectaculoasă, atunci încercați să priviți orașul din altă perspectivă. Cum ar fi...de sus. Puteți să închiriați un tur al Romei cu elicopterul și să admirați toate obiectivele turistice de care vă povesteam, de la înălțime. Dacă vă știți gurmanzi, atunci poate ar fi o idee bună pentru voi să luați un tur pietonal de seară care vă va purta pe la câteva magazine și buticuri pline de delicii culinare pe care le puteți gusta numai în Italia. Iar pentru cei mai

a gathering place for the Romans on holidays, hosting up to 50,000 spectators. Then, go to the Roman Forum, in Piazza di Spagna, where, if you are energetic enough, you can go up the 100 beautifully decorated steps on which, no matter the season, you will find dozens of tourists on a stop-over on their way through Rome.

Other attractions to be added on the list are Piazza Navona and Campo De Fiori, two places to which is best to get to in the evening as they are gathering points for those ready to party and where you can see many street theatre or contemporary dance shows, as well as travelling artists who will delight your ears with their voices.

Fresh ideas

If you want a truly spectacular vacation, then try to see the city from another point of view. Such as...from the top. You can rent a tour of Rome by helicopter and to admire all the tourist spots we were telling you about, from the top. If you know you love food, then it might be a good idea to take an evening pedestrian tour which will guide you to several shops and boutiques full of gastronomic treats you can only taste in Italy. And for those among you who are the athletic

Plaza România Offices

THE ADVANTAGE
OF BEING CONNECTED TO
EVERYTHING YOU NEED

PLAZA ROMANIA OFFICES

PLAZA
ROMÂNIA
OFFICES



**Ground floor
(reception & lobby)
+ 2 upper floors**



**Up to 4500 sqm
floor rentable area**



**Flexible
parking facilities**



**Attached to
Plaza Romania
Shopping Center**



**LED lighting fixtures
in tenant area**



**Excellent proximity
to public transportation**



sportivi dintre voi, atunci poate aveți chef să învățați ceva nou. Cum ar fi să deveniți gladiatori la una dintre școlile de gladiatori unde puteți merge însoțiți de cei mici? Cu adevărat o aventură inedită.

Excursii prin împrejurimi

Pentru cei care nu sunt la prima întâlnire cu Roma, poate ar fi interesantă o escapadă în afara Romei. Există nenumărate tururi de o zi sau două care vă vor purta prin tot felul de locuri interesante. Dacă e dificil să vă decideți, noi recomandăm să optați pentru orice excursie care implică o vizită în Pompeii. Este important să aveți și un ghid pentru a afla istoria zbuciumată a acestui loc, cu al său Teatro Grande, casele și ruinele încastrate de sute de ani în cenușa vulcanică a necruțătorului Vezuviu.

De asemenea, tot din Roma este foarte ușor să ajungeți în Toscana, unde nu trebuie să ratați Montalcino sau Pienza. Important de notat: optați pentru un tur ghidat și lăsați mașina în Roma, fiindcă nu se cade să nu degustați din vinurile locului. Sunt excepționale. Întrebați ghidul sau pe localnici despre cele mai bune locuri de luat masa și stați fără grijă, veți fi răsfățați.

La doar 30 de kilometri de Roma se află și Tivoli, un mic oraș intrat pe lista UNESCO, ale cărui grădini vă vor lăsa fără

type, you might be in the mood to learn something new. Like becoming gladiators at one of the gladiator schools where you can be accompanied by your little ones? A truly novel adventure.

Trips to the surroundings

For those who are not at their first meeting with Rome, an escapade outside Rome might be interesting. There are so many one- or two-day tours that will take you to all sorts of interesting places. If it's difficult to decide, we recommend choosing any trip that involves a visit to Pompeii. It's important to have a guide in order to learn the stormy history of this place, with its Teatro Grande, the houses and ruins sealed for hundreds of years by the volcanic ash of the merciless Vesuvius.

Also, from Rome it is very easy to get to Tuscany, where you can't miss Montalcino or Pienza. Important to note: choose a guided tour and leave the car in Rome, as you have to try the local wines. They are exquisite. Ask the guide or the locals about the best places to eat and do not worry, you will be spoiled.

Only 30 kilometres away from Rome is also Tivoli, a small city included on the UNESCO list, the gardens of which will leave you breathless even if you discover them in the cold



cuvinte, chiar dacă le veți descoperi în anotimpul rece. Și pentru că tot am menționat mai devreme de Florența, aflați că ea se află la doar o oră și jumătate cu trenul de Roma, așa că, de sunteți matinali într-una dintre zile, ați putea să vă bucurați de o escapadă în orașul în care arta te poate seduce iremediabil.

season. And since we mentioned Florence earlier, you should know that it is only an hour and a half away from Rome, by train, so, if you wake up early on one of the days, you might enjoy an escape to the city where art can seduce you forever.

Zboruri TAROM la Roma / TAROM Flights to Rome

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
------------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------	---------------------

București Henri Coandă - Roma

7:30	8:40	3,5* (06.12.2017-23.03.2018)	RO 403	318
7:30	8:40	4* (21.12.2017-11.01.2018)	RO 403	318
7:30	8:40	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 403	318
17:45	18:55	7* (07.01.2018-18.03.2018)	RO 407	318

Roma - București Henri Coandă

9:25	12:40	3* (06.12.2017-21.03.2018)	RO 404	318
9:30	12:45	5* (08.12.2017-23.03.2018)	RO 404	318
9:30	12:45	4* (21.12.2017-11.01.2018)	RO 404	318
9:25	12:40	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 404	318
19:50	23:05	7* (07.01.2018-18.03.2018)	RO 408	318

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





Bucătăria Cehiei. Gusturi potrivite pentru berea bună



Czech cuisine. The best flavours to be paired with a good beer

de/by Alina Barbu

O țară surprinzătoare care își păstrează legăturile puternice cu rădăcinile slave, Cehia abundă în delicii culinare servite lângă berea ei cu tradiție.

Gastronomic vorbind, Cehia este asociată adesea cu berea. E o țară care a dat Europei unele dintre cele mai cunoscute băuturi de acest fel. Mulți turiști o aleg tocmai pentru a gusta berile ei, dar de ceva timp și pentru tentațiile culinare. Bucătăria cehească nu e cea mai ofertantă din Europa.

A surprising country which keeps its strong connection to its Slavic roots, the Czech Republic is abundant in culinary treats served with its traditional beer.

Gastronomically speaking, the Czech Republic is often associated with beer. It is a country which gave Europe some of the most known beverages of this kind. Many tourists choose it just to taste its beers, but also its culinary temptations for a while now. In Europe, the Czech cuisine is



ÎN CEHIA EXISTĂ PESTE 2.000 DE CASTELE.

ESTE UNUL DINTRE SINGURELE LOCURI ÎN CARE PUTEȚI SĂ VĂ PETRECEȚI O VACANȚĂ ÎNTR-UN ORAȘ-SPA.

IN THE CZECH REPUBLIC THERE ARE OVER 2.000 CASTLES.

IT IS ONE OF THE FEW PLACES WHERE YOU CAN CHOOSE TO SPEND YOUR VACATION IN A SPA-TOWN.





Nu are lejeritate și prospețimea celor mediteraneene, spre exemplu, și nici evoluția spectaculoasă a celei franceze. Dar în peisajul gastronomic european e una din bucătăriile bogate, cu puternice influențe istorice, cu multe cărnuri și sosuri, cu preparate fierbinți, potrivite mai degrabă unor ierni lungi și reci.

Chiar și așa, Cehia câștigă pe zi ce trece un loc special printre turiștii gurmanzi, care iubesc amestecul ei de parfum medieval și arome clasice, prin care încearcă să își câștige un loc în modernitate. Dacă ai răbdarea să o descoperi, o vei iubi așa cum ai iubi bucătăria de acasă, căci restaurantele cu adevărat tradiționale, nu cele care vând meniuri la duzină pentru turiști, sunt cele care îți vor da un puternic gust de copilărie. Mâncarea cehească e delicioasă, sățioasă și fără dependență, așa că, dacă ești pregătit să o încerci, asigură-te că lași suficient timp și pentru plimbări lungi pentru a te pregăti de următoarele mese.

Bucătăria cehească împrumută câte ceva din gustul celei germane și celei maghiare, inspirându-se din tocănițele, gulașul, șnițelele și patiseriile acestor țări, dar pe lângă ele a găsit mereu idei inovatoare prin care își pune în evidență ingredientele locale.

Sfânta treime a meniului cehes

Oriunde te-ai opri să mănânci și oricât de variat ar fi meniul localului, nu prea ai cum să ocolești trei dintre ingredientele principale ale cehilor: vepřo-knedlo-zelo. Adică: porc - găluște (unele speciale și complet diferite de cele pe care le

not the most fascinating one. It lacks the ease and the freshness of the Mediterranean ones, for example, and does not have the spectacular evolution of the French one. But on the European culinary scene it is one of the rich cuisines, with strong historic influences, with a lot of meat and sauces, with hot dishes, best suited for long, cold winters.

Even so, every day the Czech Republic gains a special place among foodie tourists who love its mix of medieval essence and classic flavours, through which it tries to gain its spot in the modern times. If you take the time to discover it, you will love it as you would love home cooking, because the truly traditional restaurants, not the ones selling cheap menus for tourists, are the ones that will strongly remind you of childhood. Czech food is delicious, filling and addictive, so if you are ready to try it, make sure you save enough time for long walks in order to prepare for the next meals.

Czech cuisine borrows a few things from the German one and even the Hungarian one, taking its inspiration from the stews, the goulash, the schnitzels or the pastries of these countries, but aside from these ones it has always found innovative ideas through which it highlights its local ingredients.

The Holy Trinity of the Czech menu

Wherever you stopped to eat and no matter how diverse the menu of the place were, you cannot escape the three main ingredients of the Czech: vepřo-knedlo-zelo.



NIMIC NU STĂ ÎN CALEA PASIUNII TALE PENTRU GĂTIT



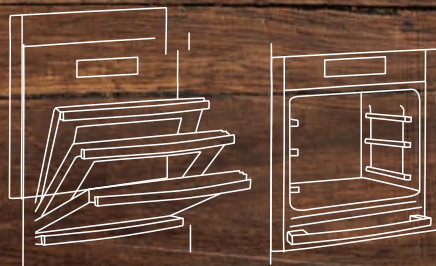
PASIUNE PENTRU GĂTIT DIN 1877



140
YEARS
NEFF
SINCE 1877

SLIDE & HIDE® – PRIMA UȘĂ DE CUPTOR CARE NU ÎȚI STĂ ÎN CALE. ACUM ȘI ÎN ROMÂNIA.

Când pasionații de gătit se află în bucătărie, nimic nu ar trebui să le îngreiească creativitatea. Ușa noastră Slide&Hide® dispare complet sub cuptor oferindu-ți mai mult spațiu. Sunt 140 de ani de când Carl Andreas Neff a creat primul cuptor care a dat startul călătoriei noastre. Cu cele 1.000.000 de cuptoare Slide&Hide® vândute până astăzi, facem tot ce ne stă în putere să-i continuăm misiunea, punând oamenii și nu electrocasnicele în centrul bucătăriei.



Mai multe despre cuptoarele noastre pe www.neff-home.ro



știi în această parte a Europei) - varză. E alăturarea cea mai des întâlnită în preparatele considerate emblematice pentru bucătăria cehească, combinate în diverse forme în funcție de inventivitatea și preferințele bucătarului.

Cănea de porc poate fi gătită la cuptor cu puține condimente, poate fi afumată sau prăjită ca un șnițel. Găluștele sunt fie ușoare și aerate, fie dense și pline de aluat. Knedlíky nu seamănă cu găluștele clasice, fiind făcute cel mai des din pâine și venind sub forma unor felii tăiate dintr-un rulou. Iar varza, deși cu o influență germană, nu vine la masă servită ca o salată din vază murată, ci e călită și gătită domol, într-un sos dulceag.

De altfel, cărnurile sunt o prezență permanentă în mâncărurile Cehiei. De la celebri cărnați vânduți la târgurile tradiționale și la standuri aflate în piețe și pe stradă, până

Meaning: pork – dumplings (special ones, and completely different from the ones you may know in this part of Europe) – cabbage. It is the association mostly met in the dishes considered emblematic for Czech cuisine, combined in various ways depending on the chef's ingenuity and preferences. Pork can be cooked in the oven with a few spices, can be smoked or fried like a schnitzel. The dumplings are either light and airy, or dense and full of dough. Knedlíky are nothing like classic dumplings, most often being made out of bread and being presented as slices cut from a roll. And the cabbage, although with a German influence, is not brought to the table as a salad of pickled cabbage, but is simmered and slowly cooked, in a sweet sauce.

Besides, meat is a permanent presence in Czech dishes. From the famous sausages sold in traditional fairs and stalls



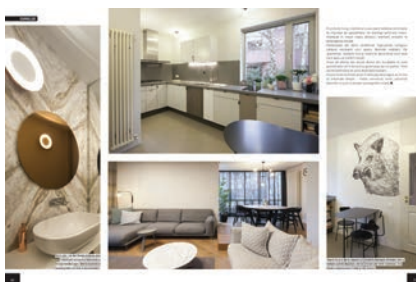
DELTASTUDIO

lifestyle | design | interior

LANSEAZĂ



Interviu cu arh. Dorin Ștefan
Interviu cu arh. Constantin Ciurea
Interviu cu arh. Adrian Zerva
30 de amenajări de interior din România
Sfaturi de la arhitecți și designeri



Disponibil în librăriile Cărturești, benzinării, Inmedio, puncte media, showroom-urile Delta Studio și online pe emag.ro și deltastudio.ro
www.deltastudio.ro



la fripturi suculente, cehii pun în valoare ceea ce le place să mănânce cel mai mult.

Mândria bucătăriei cehești este însă *svíčková na smetaně* - un mușchi de vită marinat și desăvârșit la cuptor împreună cu legume, servit cu un sos dens cu multă smântână și merișoare. Și acesta vine în farfurie lângă felii de găluște din pâine. Dar la fel de bine s-ar putea să îl primești lângă găluște din cartofi, iubite de cehi la fel de mult.

Mâncarea din pub-uri

În Cehia, băutura e la fel de importantă ca mâncarea, fiindcă această țară are o istorie lungă și bogată în fabricarea berii, cu câteva branduri importante care au ajuns să fie apreciate și în alte părți ale Europei. Și, în mod absolut normal, într-o țară în care berea e atât de iubită și mâncarea sau gustările servite lângă această băutură sunt cu totul speciale. Iar ingredientele cheie pentru pub-urile care vând bere lager sunt murăturile. Nu doar legume, ci și brânzeturi sau cărnuri murate în oțet sau saramură, aduse clienților lângă halbe de bere blondă sau brună.

Una dintre cele mai căutate gustări de acest fel se numește *utopenci* și e compusă din cârnați de porc murați în oțet, cu ceapă, frunze de dafin și piper negru. Iar unul dintre cele mai bune locuri unde ai putea cere această gustare e una din microberăriile din Praga - *Kláštérní pivovar Strahov*. Este vorba despre berăria mănăstirii Strahov, aflată în apropierea Castelului din Praga, unde producția de bere a început în secolele XIII-XIV.

Lângă o bere bună cehii îți vor servi și *nakládaný hermelín*

in the markets and on the street to juicy steaks, the Czech emphasize what they like to eat most. The pride of Czech cuisine is, however, *svíčková na smetaně* - a marinated beef sirloin perfected in the oven along with vegetables, served with a thick sauce with lots of sour cream and cranberries. This is also brought on the plate with slices of bread dumplings. But you might as well get it with potato dumplings, which the Czech love just as much.

Pub food

In the Czech Republic, the drinks are just as important as the food, because this country has a long and rich history in brewing, with some important brands that got to be appreciated in other parts of Europe, as well. And, absolutely normal, in a country where beer is so loved, the food or the snacks that come with this drink are totally special. And the key ingredient for the pubs selling lager beer are pickles. Not only vegetables, but also cheese or meat pickled in vinegar or in brine, brought to the customers next to pints of blonde or dark beer.

One of the most wanted snacks of this kind is called *utopenci* and is made of pork sausages pickled in vinegar, with onion, bay leaves and black pepper. And one of the best places to eat this snack in is one of the microbreweries in Prague - *Kláštérní pivovar Strahov*. It is the brewery of Strahov Monastery, near the Prague Castle, where the beer production started in the 13th-14th centuries.

Next to a good beer, the Czech will also serve *nakládaný hermelín* - a soft cheese preserved in oil with herbs and



- o brânză moale ținută în ulei cu ierburi aromatice și condimente, tăiată în felii și presărată cu usturoi și ardei iute. Și tot la categoria gustare, lângă bere, ai putea să ceri tlačenka - un cârnac de porc servit cu felii de ceapă în oțet sau klobásy - un cârnac rumenit pe grătar, servit cu muștar, hrean și felii de pâine prăjită.

Nu uita să te bucuri de atmosferă, de buna dispoziție a celor care adoră petrecerile și ieșirile în oraș, de piețele și străzile pline și de locurile pe care le descoperi la pas, prin orașele Cehiei.

spices, sliced and sprinkled with garlic and hot pepper. As another snack, you could ask for tlačenka with your beer – a pork sausage served with onion slices in vinegar or klobásy – a sausage broiled on the grill, served with mustard, horse radish and slices of toast.

Don't forget to enjoy the vibes, the cheerfulness of the Czech, who love partying and going out, the full markets and streets, and the places you discover on a walk through the cities of the Czech Republic.



Zboruri TAROM spre Praga / TAROM Flights to Prague

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Praga				
10:50	11:45	4,7* (07.12.2017-22.03.2018)	RO 225	318
10:50	11:45	5* (08.12.2017-23.03.2018)	RO 225	73G
10:50	11:45	2* (19.12.2017-20.03.2018)	RO 225	318
10:50	11:45	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 225	318
Praga - București Henri Coandă				
12:35	15:25	4* (07.12.2017-22.03.2018)	RO 226	318
12:35	15:25	5* (08.12.2017-23.03.2018)	RO 226	73G
12:35	15:25	7* (10.12.2017-18.03.2018)	RO 226	318
12:35	15:25	2* (19.12.2017-20.03.2018)	RO 226	318
12:35	15:25	1* (08.01.2018-19.03.2018)	RO 226	318

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

Început de an în Nisa



Beginning of the year in Nice

de/by Olivia Vereha







Parlez-vous français? E timpul pentru o escapadă într-o zonă cu temperaturi mai prietenoase, așa că ne-am decis să vă recomandăm să dați o fugă la Nisa, un loc perfect pentru o vacanță fulger cu familia. De la artă la sport sau evenimente culturale, orașul are de toate pentru toate vârstele și gusturile.

Pornește încet prin orașul vechi. Pe măsură ce treci pe lângă fiecare clădire încearcă să îți închipui oamenii purtând straie de acum trei secole, cum își dau binețe și își fac loc printre tarabele târgului de început de săptămână. Acesta este cel mai bun loc în care să observi de unde a pornit acest oraș, pentru că puține lucruri s-au schimbat în arhitectura de secol XVIII. Iar târgul despre care îți povesteam, încă are loc în fiecare luni dimineață, doar ca acum vei găsi în el antichități și produse de artizanat. Imediat în apropiere se află o piață tradițională și de flori care vă va fermeca cu miresmele sale.

Nu ai cum să treci prin Nisa fără să petreci o seară la plimbare pe Promenade des Anglais. Fâșia pavată care mărginește

Parlez-vous français? It's time for a getaway to an area with friendlier temperatures, so we decided to advise you to go to Nice, a perfect place for a flash vacation with the family. From arts to sport or cultural events, the city has everything, for all tastes and ages.

Start slowly through the old town. As you go by every building try to imagine people wearing clothes from three centuries ago, how they greet each other and make room through the stalls of the fair at the beginning of the week. This is the best place to observe where this city started, because few things have changed in its 18th century architecture. And the fair I was telling you about still takes place every Monday morning, only now you will find antiques and handmade products. Very close by there is a traditional market and a flower market which will mesmerize you with its scents.

You cannot go through Nice without spending an evening strolling along the Promenade des Anglais. The paved

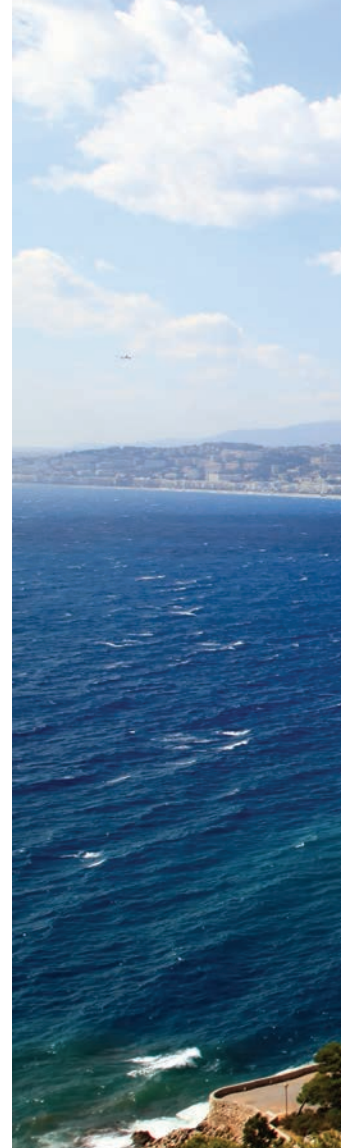


marea poartă acest nume ca omagiu britanicilor care au plătit ca aceasta să fie construită. Cu o lungime de patru kilometri, promenada vă poartă prin fața multor locuri interesante, la care merită să zăboviți preț de câteva minute, cum ar fi Palais de la Méditerranée care a fost construit în anii 1920 în stil art-deco, sculptura din fier La Chaise de Sab sau Hôtel Negresco, ridicat în 1912 de românul Henri Negresco.

Dacă iubiți stilul neoclasic, pregătiți-vă pentru un ospăț vizual de îndată ce vă apropiați de Musée Masséna, construit la final de secol XIX cu scopul de a servi drept reședință de vacanță pentru prințul Victor d'Essling. La interior veți fi purtați prin întreaga istorie turistică a locului, cu precădere prin poveștile tuturor expaților iremediabil îndrăgostiți de Nisa de la începuturi până în prezent. Un alt muzeu obligatoriu de trecut pe listă este muzeul de artă modernă și contemporană, unde avangardismul se află la el acasă. De aici ajungeți foarte ușor și la muzeul dedicat lui Henri Matisse, în cartierul Cimiez (pe care vă recomandăm să îl vizitați în

slip bordering the sea gets its name as a tribute to the British who paid for it to be built. Four kilometers long, the promenade takes you along many interesting places worth spending a few minutes by, such as the Art Deco Palais de la Méditerranée which was built in the 1920s, the iron sculpture La Chaise de Sab or Hôtel Negresco, created in 1912 by the Romanian Henri Negresco.

If you love the neoclassical style, prepare yourselves for a visual treat as soon as you get close to Musée Masséna, built at the end of the 19th century to be used as a holiday residence for Prince Victor d'Essling. Inside you will be taken through the entire tourist history of the place, mostly through the stories of all the expats hopelessly in love with Nice from the beginning up until now. Another museum which must be on your list is the Museum of Contemporary and Modern Art, home of the avant-garde. From here you can easily get to the museum dedicated to Henri Matisse



întregime) unde vă așteaptă câteva colecții impresionante ale artistului. Puteți de asemenea să vizitați și mormântul acestuia care se află vis-a-vis de intrarea în muzeu, în Monastère Notre Dame de Cimiez.

Dacă sunteți pasionați de vinuri, atunci avem ceva special pentru dumneavoastră: Cave de la Tour, o cramă în care veți zăbovi cu siguranță la degustări și cumpărături. De preferați mai degrabă să vă delectați cu gusturi dulci, atunci ați ales destinația perfectă. Putem spune cu mâna pe inimă că de oriunde am gustat înghețată în Nisa a fost un deliciu. Dar dacă o căutați pe cea mai și cea mai bună, atunci, în centrul vechi al orașului, căutați Fennochio și fiți aventuroși, comandați una de măsline sau una de roșii sau smochine. O nebulie de arome.

După atâta înghețată ar fi bine să ardem câteva calorii, așa că în ziua următoare ați putea să vă îndreptați spre Colline du Chateau, din vârful căreia veți putea admira tot orașul și golful îngerilor. Pregătiți de-ale gurii și bucurați-vă de

in Cimiez district (which we recommend to visit entirely) where you can see a few impressive collections of the artist. You can also visit his grave, which is located across the entrance of the museum, in Monastère Notre Dame de Cimiez.

If you are passionate about wines, then we have something special for you: Cave de la Tour, a wine cellar where you will definitely linger for tastings and shopping. If you'd rather enjoy tasting something sweet, then you chose the perfect destination. We can honestly say that anywhere we tasted ice cream in Nice, it was a treat. But if you are looking for the best of the best, then look for Fennochio in the old town and be adventurous, order one with olives or one with tomatoes or figs. Flavour madness.

After all this ice-cream it would be best to burn a few calories, so the next day you could head to Colline du Chateau, from the top of which you will be able to admire the entire city and the Bay of Angels. Prepare something to eat and



un picnic spontan cu familia. Cei mici vor fi fericiți pentru că vor descoperi un loc de joacă uriaș plin de activități pentru ei acolo. Pe final de excursie, să nu uităm de shopping. Cel mai potrivit loc pentru asta este avenue Jean Medecin care începe la Place Massena și se continuă cu zeci de magazine de brand, buticuri și mici cafenele pentru a vă odihni pe traseu.



enjoy a spontaneous picnic with the family. Your little ones will be happy as they will discover a huge playground, full of activities for them. At the end of the trip, let's not forget about shopping. The best place for this is avenue Jean Medecin, which begins at Place Massena and continues with dozens of brand stores, boutiques and small cafés for you to rest in along the way.

Zboruri TAROM spre Nisa / TAROM Flights to Nice

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Nisa				
10:10	11:40	4* (07.12.2017-25.01.2018; 01.03.2018-22.03.2018)	RO 401	73G
16:35	18:05	7* (24.12.2017)	RO 401	318
16:35	18:05	7* (07.01.2018-28.01.0218)	RO 401	73G
Nisa - București Henri Coandă				
12:25	15:45	4* (07.12.2017-25.01.2018; 01.03.2018-22.03.2018)	RO 402	73G
19:00	22:20	7* (24.12.2017)	RO 402	318
19:00	22:20	7* (07.01.2018-28.01.0218)	RO 402	73G

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

SĂNĂTATEA ORALĂ INFLUENȚEAZĂ SĂNĂTATEA RELAȚIONALĂ

Vi s-a întâmplat vreodată să vă rețineți de la un gest firesc precum un sărut, o șoaptă rostită la ureche, să nu râdeți cu poftă din cauza unei probleme evidente pe care o aveți la dantură și care vă stânjenește?

Fie că ne simțim incomod sau că îi incomodăm pe ceilalți, treptat devenim stîngheri și mai ales punem bariere între noi și oamenii dragi nouă.

Dr. Florin Lăzărescu este co-fondator al clinicii TRIDENT; președinte al Societății Europene de Cosmetică Dentară; membru fondator și director al Societății de Stomatologie Estetică din România.



Dr. Florin Lazarescu is the co-founder of the TRIDENT clinic; president of the European Society of Cosmetic Dentistry; founding member and director of the Romanian Society of Aesthetic Dentistry.

ORAL HEALTH INFLUENCES RELATIONSHIPS' HEALTH

Has it ever happened to you to refrain yourself from a natural gesture such as a kiss, a whisper in someone's ear, or not laughing out loud just because of a very noticeable dental issue that embarrasses you?

Whether it is that we feel uncomfortable ourselves or that we're going to make others feel uncomfortable, slowly we become more secluded and we draw barriers between us and the people we care about.



Așadar, când vorbim despre îngrijirea dinților, nu tratăm "doar" problema sănătății pe care adeseori o neglijăm, nu abordăm doar "moftul" de a avea un zâmbet frumos, ci perspectiva e mai amplă și tratează sănătatea în multiplele-i înțelesuri: orală, emoțională și relațională.

În decursul celor 15 ani de meserie practică în echipa de medici specialiști pasionați ai clinicii TRIDENT, am realizat că noi de fapt nu reparăm dinți, ci făurim bucurie în sufletele oamenilor.

La încheierea tratamentului, pacienții radiază de bucurie, zâmbesc nu doar cu gura, dar cu tot chipul, le râde sufletul anticipând momente, gesturi și expresii ale stărilor de spirit pe care abia așteaptă să le reia sau să le încerce în premieră.

Bucuria asta simplă a oamenilor a devenit răsplata noastră și principala misiune profesională, dedicându-ne toate eforturile pentru a crea premisele făuririi ei la o scară de anvergură prin construcția, în 2016, a celei mai mari, mai complexe și mai moderne clinici stomatologice din București, clinica TRIDENT. Un hub de efervescență profesională la standarde internaționale, care încorporează toate competențele și fronturile de lucru (inclusiv bloc operator cu anestezie generală) necesare unui serviciu stomatologic complet.

Pentru a atinge dezideratul de a fi făuritori de bucurie, am agregat cei mai mulți dintre cei mai buni specialiști și cele

Therefore, when we refer to taking care of our teeth, it is not "only" about the health issue that we often disregard, we don't just deal with the "caprice" of having a nice smile, but we treat it from a wider perspective and we look into the dental health matter with a deeper understanding: orally, emotionally and interpersonally.

Throughout my 15 years of practice within the medical team of passionate specialists at the TRIDENT clinic, we realized that we don't actually fix teeth, but we craft happiness in people's souls.

At the end of a treatment, patients radiate happiness, they smile not just with their mouth, but with their whole face, their souls are laughing anticipating moments, gestures, emotional expressions, that they cannot wait to either relive or even try for the first time.

This basic happiness of the people has become our reward and our main professional mission, dedicating all of our efforts to setting up the foundations for crafting it on a bigger scale. We did this by building, in 2016, the biggest, most complex and modern dental clinic in Bucharest - TRIDENT. A hub of professional effervescence at highest international standards, which incorporates all competencies and working stations (including an operatory room provided with a general anaesthesia machine) necessary for a full dental service.

mai avansate tehnici practicate pe cele mai moderne echipamente.

Tot în acest sens, în noua clădire găzduim și Societatea de Stomatologie Estetică din România, ai cărei fondatori suntem. Acesta este un centru de excelență academică și științifică în cadrul căruia se perfecționează și se desăvârșesc profesional făuritori de bucurie atât din rândurile colegilor noștri din clinică, dar și din afara acesteia, până în prezent mai bine de 4.000 de medici din România beneficiind de traininguri de specializare teoretică și practică.

Gura este o complexă interfață emoțională între noi și universul nostru: sărutul, răsfațul culinar, zâmbetul, "te iubesc", respirația, starea de spirit, toate "prind viață" prin intermediul ei, iar asta ar trebui să fie argumentul suprem pentru a-i acorda atenția și grija necesare.

Vă propun să nu renunțăm niciodată la privilegiul apropierii firești și relaxate de oamenii dragi din viața noastră și la capacitatea manifestării sentimentelor față de aceștia fără constrângeri, cu dezinvolură și naturalețe.

Aduceți-vă aminte când ați fost ultima oară la stomatolog și dacă nu din alt motiv, măcar din respect pentru cei cărora le vorbiți în fiecare zi, mergeți la un control, începeți acel tratament pe care îl tot amânați, faceți un detartraj.

Veți trăi o mare bucurie apoi.

In order to achieve the goal of being craftsmen of happiness we brought together the best specialists in the field and the most advanced technologies with the most modern equipment.

In that regard, in our new building we are also home to the Romanian Society of Aesthetic Dentistry, whose founders we are. This is an academic and scientific centre of excellency where craftsmen of happiness - colleagues of ours and doctors from outside the clinic - develop and accomplish professionally. There are currently more than 4.000 doctors in Romania benefitting from our trainings in theoretical and practical specialization.

The mouth is a complex emotional interface between us and our own universe: the kiss, the culinary spoiling, the smile, "I love you", our breath, our states of mind and soul, all of these "come alive" through the mouth, and this should be the absolute argument for taking care of it and giving it the attention it deserves.

I suggest that we never give up the privilege of ordinary and relaxed intimacy between us and the dear people in our life as well as the ability to express our feelings with no constraints, but with ease and familiarity.

Remind yourselves when was the last time you paid a visit to your dentist and make an appointment right away, if not for you at least as a sign of respect for those who you talk to every day, start that treatment that you kept postponing, get your teeth scaled. You will live a certain happiness afterwards.

APROPIE-TE!

DANTURA NU MAI E O PROBLEMĂ



TRIDENT

FAURITORI DE BUCURIE

CLINICATRIDENT.RO

Sărbători de iarnă în Crișana



Winter holidays in Crișana

de/by Olivia Vereha







Dacă iarna ar avea un loc preferat, atunci acela ar fi Țara Crișurilor. Un tărâm de vis, care se întinde leneș de pe vârfurile munților Apuseni, agale, până în câmpia de vest, brăzdat de cele trei râuri, Crișul Alb, Negru și cel Repede. Veți descoperi aici, castele maiestuoase, cetăți vechi de sute de ani, peșteri pline de mister și peisaje cum nu ați mai întâlnit până acum niciunde.

De porniți de-a lungul Crișului repede, între Șuncuiuș și munții Pădurea Craiului veți putea explora aici rezervația cu același nume, unde și-au găsit teren fertil peste 1.500 de specii de plante, și unde puteți explora oricare dintre cele 11 peșteri. Aici veți găsi și cea mai lungă peșteră din România, și una dintre cele mai lungi din Europa, Peștera Vântului, de peste 45 de kilometri. Dacă ați ajuns până la defileu, aruncați un ochi pe partea sa dreaptă, unde veți vedea Vadu Sării, o construcție impozantă din piatră menită să oprească plutele.

If winter had a favourite place, it would be Țara Crișurilor. A fairy tale land, sprawling from the top of the Apuseni Mountains to the Western Plain, crossed by the three rivers, Crișul Alb, Crișul Negru and Crișul Repede. Here you will discover majestic castles, centuries old citadels, caves filled with mystery and landscapes like you have never seen anywhere else.

If you go along Crișul Repede, between Șuncuiuș and Pădurea Craiului Mountains you can explore the eponymous reserve, where over 1,500 species of plants have found a home, and where you can explore any of its 11 caves. You can also see the Wind Cave, the longest one in Romania and one of the longest in Europe, with a length of over 45 km. If you've reached the gorge, you should take a look on its right side, where you will see Vadu Sării, an impressive stone construction meant to stop rafts.

metropol offices

A TRUE
BUSINESS LIFESTYLE

METROPOL
Office Building



**first A class
office building**



**highly attractive
entrance lobby**



**floor rentable area
up to 3,500 sqm**



**flexible and efficient
rentable layout**



**indoor & outdoor
parking places**



**bike racks and
lockers with private bathroom**



**proximity to two shopping centers
& other service providers**



**3 subway lines
in the proximity**

CONTACT:
+40 (21) 407.84.00
leasing@anchorgroup.ro



Tradiții străvechi

Oriunde v-ați alege cazarea în perioada sărbătorilor, în regiune, veți avea ocazia să descoperiți o moștenire culturală spectaculoasă. În Crișana, tradițiile sunt foarte importante pentru localnici, de aceea, aceasta este zona în care adesea vă veți întâlni pe ulițe cu oameni îmbrăcați în straie populare chiar dacă nu este zi de duminică. De Crăciun, cetele de colindători dau glas unor cântece pe care nu le veți auzi niciunde altundeva, iar în următoarele două-trei săptămâni veți putea observa nenumărate alte puneri în scenă ale unor obiceiuri străvechi.

De exemplu, Turca este un obicei rămas din vremurile în care zona era sub ocupație otomană, și durează o lună întreagă să fie dus la capăt. Ceata de tineri, care îi închipuie pe turci, se reunește de la început de decembrie. Se alege atunci un svornic (un povestitor), gazda mică (cel la care tinerii se vor aduna pentru repetiții), un birău (care are un rol de mesager) și turca, un personaj cel mai adesea îmbrăcat în roșu, cu un cojoc de oaie pe deasupra și cu o mască reprezentând o capră. Spectacolul implică dialog, dans și muzică și este foarte interesant de urmărit cum s-a păstrat intact de sute de ani.

Oradea, veșnic tărâm de basm

Dacă preferați o excursie mai urbană, atunci prima noastră recomandare este Oradea. Prima oprire pe care ar trebui să o faceți este la Palatul Vulturul Negru, un complex arhitectural format din trei clădiri, reprezentativ pentru stilul secesionist.

Ancient traditions

Wherever you may choose your accommodation in the region, during the winter holidays you will have the chance to discover a spectacular cultural heritage. In Crișana, traditions are very important to locals, which is why you may often see people dressed in folk costumes, not just on Sundays. On Christmas, groups of carollers give voice to songs you will never hear anywhere else, and in the following two or three weeks you can see plenty of other performances of ancient customs.

For instance, Turca is a ritual dating back to the times when the region was occupied by the Ottomans, and it lasts an entire month. A band of youth playing the Turks meet at the beginning of December. Then they choose a storyteller, the small host (at whose place the youths will meet for rehearsals), a mayor (who plays the role of a messenger) and the Turk, a character most often dressed in red, with a sheepskin coat on top and a mask depicting a goat. The show has dialogue, dance and music and it is very interesting to see how it has remained the same for hundreds of years.

Oradea, the eternal dreamland

If you prefer something more urban, then our first recommendation is Oradea. The first stop you should make is at the Black Eagle Palace, an architectural complex consisting of three buildings typical of the

Zboruri TAROM spre Oradea / TAROM Flights to Oradea

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Oradea				
7:10	8:35	3,4,5* (06.12.2017-23.03.2018)	RO 621	AT5
7:10	8:35	1,2* (08.12.2017-20.03.2018)	RO 621	AT5
17:40	19:05	2,3,5* (06.12.2017-23.03.2018)	RO 627	AT5
17:40	19:05	1,4* (04.01.2018-23.03.2018)	RO 627	AT5
17:40	19:05	7* (07.01.2018-18.03.2018)	RO 627	AT5
Oradea - București Henri Coandă				
9:00	10:20	3,4,5* (06.12.2017-23.03.2018)	RO 622	AT5
9:00	10:20	1,2* (08.12.2017-20.03.2018)	RO 622	AT5
19:30	20:50	2,3* (06.12.2017-21.03.2018)	RO 628	AT5
19:30	20:50	5* (29.12.2017-23.03.2018)	RO 628	AT5
19:30	20:50	1,4,7* (04.01.2018-22.03.2018)	RO 628	AT5

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

Conceput de doi arhitecți maghiari, sprijiniți financiar de o pereche de avocați, Vulturul Negru a văzut lumina zilei la începutul secolului trecut, fiind construit în mai puțin de doi ani. La interior, oaspeții aveau de ales între a merge la teatru, la bal sau la cazinou. Astăzi în galeria palatului, puteți să vă delectați cu o cafea sau cu dulciuri la una dintre cafenelele sau barurile amenajate aici.

O a doua oprire ar fi la muzeul amenajat în interiorul bisericii cu lună, unde puteți asculta povestea mecanicului iscusit care a construit mecanismul celebrului ceas din vârful construcției. Asta înainte de a purcede spre cetate. Dacă deja se lasă seara și sunteți în Oradea la final de an, opriți-vă în piața Unirii pentru că aici mai mult ca sigur se află unul dintre cele mai frumoase târguri de Crăciun din țară. Tarabe atent decorate și gătit de sărbătoare, pline de cadouri, de mâncăruri tradiționale, vin fiert, și multe produse artisanale, croite de meșterii locului. Zăboviți o vreme aici pentru că veți avea parte și de concerte în aer liber, de spectacole de proiecție și de multe surprize pentru cei mici.

Cetatea cu cinci bastioane

Menționată pentru prima dată în documentele istorice în secolul al doisprezecelea, această cetate a servit drept pavăză orașului prin multele încercări prin care acesta a trecut. De la tătari, turci și până la ocupația habsburgică, locul a fost un refugiu pentru oamenii locului, în vremuri de război, dar și de cutremur. Construcția se face remarcată mai ales prin cele cinci bastioane ale sale, fiecare cu un nume propriu: bastionul aurit, bethlen, ciunt, crăișorul și bastionul roșu. Ridicarea celui din urmă a durat peste două decenii din cauza războaielor necontenite. În prezent, întreaga cetate este renovată și deschisă vizitatorilor care pot inclusiv să se cazeze aici. Întregul ansamblu este împrejmuit de un parc dendrologic superb.

secessionist style. Designed by two Hungarian architects, supported financially by a couple of lawyers, the Black Eagle saw the light of day in the early 20th century, and it was built in less than two years. Inside, guests could choose between going to the theatre, to the ball or to the casino. Today, you can enjoy a cup of coffee or a dessert in one of the cafés or bars inside the palace gallery.

A second stop should be at the museum inside the Moon Church, where you can hear the story of the skilled mechanic who built the mechanism for the famous clock on top of the church. That is before you head to the citadel. If it is already getting dark and you are in Oradea at the end of the year, stop by Unirii Square, where you will definitely see one of the most beautiful Christmas markets in the country. Carefully decorated stalls, ready for the holidays, filled with gifts and traditional food, mulled wine and plenty of artisanal products made by local craftsmen. Stay a while and you will enjoy outdoor concerts, video shows and many surprises for your kids.

The citadel with five bastions

First attested in the 12th century, this citadel served to protect the city in the many trials it has withstood. From Tatars, Turks to the Habsburg occupation, the place was a refuge for the locals, both in times of war and during earthquakes. The construction stands out particularly due to its five bastions, each of them bearing its own name: the Golden, the Bethlen, the Blunt, the Crăișorul and the Red bastions. The latter was built over more than two decades because of the never-ending wars. Currently, the entire citadel is refurbished and open to visitors who can even find accommodation here. The whole complex is surrounded by a superb dendrological park.

Mărginimea Sibiului

de/by Mario Capelas



Sunt multe zone în România în care Sărbătorile de iarnă, în special, pot fi petrecute într-o atmosferă de basm. Una dintre ele, ce cuprinde 18 localități, fiecare cu specificul și farmecul ei, este cea cunoscută ca Mărginimea Sibiului.

Aflată în partea de sud-vest a județului Sibiu, Mărginimea se întinde pe o arie de peste 200 de kilometri pătrați, între râul Sadu, la sud, și râul Săliște, la nord, satele fiind situate pe văile râurilor care vin din Munții Cindrel pe platoul transilvan. Mărginimea Sibiului reprezintă una dintre zonele românești în care moștenirea etnologică, culturală, arhitecturală și istorică este autentică, fiind de o mare diversitate și frumusețe. Cea mai veche așezare din zonă este atestată în anul 1204 sub numele de Riuwetel, urmată de Cisnădioara, în 1223, Amnașul, în 1309, Tălmaciu, în 1318, Orlat, în 1322 și Săliște în 1354. Sutele de ani de istorie și-au pus amprenta asupra acestor așezări, au încetățenit obiceiuri și tradiții ancestrale. Păstoritul, principala ocupație a locuitorilor zonei, numiți mocani sau mărgineni, a condus la menținerea legăturilor între așezări și la păstrarea tradițiilor. Zona are o bogăție excepțională a obiceiurilor legate de diferite momente din viață. Există și azi, de exemplu, obiceiul de a purta costumul popular tradițional - alb-negru cu o pălărie rotunjită purtată de bărbați la evenimentele importante. Pictura pe sticlă este o altă tradiție, în strânsă legătură cu introducerea manufacturilor de sticlă de către autoritățile imperiale austriece.

There are plenty of regions in Romania where particularly the winter holidays can be spent in a fairy tale atmosphere. One of them, including 18 localities, each with its own specificity and charm, is known as Mărginimea Sibiului.

Located in the south-west of Sibiu County, Mărginimea covers an area of over 200 square kilometres, between Sadu River, to the south, and Săliște River, to the north, with the villages situated along the valleys of the rivers coming down from Cindrel Mountains to the Transylvanian plateau. Mărginimea Sibiului is one of the Romanian areas where the ethnological, cultural, architectural and historical heritage is authentic, beautiful and diverse.

The oldest settlement in the area was attested in the year 1204, bearing the name of Riuwetel, followed by Cisnădioara in 1223, Amnașul in 1309, Tălmaciu in 1318, Orlat in 1322 and Săliște in 1354. The hundreds of years of history left their mark on these settlements and enshrined ancient customs and traditions. Shepherding, the main occupation of the locals, called mocani or mărgineni, helped maintain relations between settlements and preserve traditions. The area is exceptionally rich in customs related to various moments in life. For instance, the locals still wear their traditional folk costume – black and white with a rounded hat worn by men at important events. Glass painting is another tradition, closely related to the introduction of glass manufacturing by Austrian



Arhitectura are puternice influențe săsești, cu case mari, impunătoare, cu o curte interioară închisă din toate părțile. Lemnul a fost materialul de construcție tradițional, înlocuit în ultima sută de ani de cărămidă.

Meșteșuguri

Pe locuitorii din Mărginimea Sibiului îi recunoști imediat la fiecare festival sau târg - și sunt multe - sau la fiecare slujbă în zi de sărbătoare după îmbrăcăminte: costumele lor tradiționale sunt brodate în alb și negru, cusute după modele moștenite din moși-stămoși. Locuitorii din satele Mărginimii sunt celebri pentru confecționarea pălăriilor specifice portului popular sau pentru icoanele pictate pe sticlă.

Obiceiuri și tradiții

Sunt multe tradiții pe care locuitorii zonei le duc mai departe în diferite momente din an. Dacă vă aflați în Mărginimea Sibiului în preajma sărbătorilor de iarnă, cu siguranță veți avea ocazia de a vă întâlni pe ulițele satelor cu Ceata Junilor. Tradiția spune că o ceată se constituie de la Sfântul Nicolae și se împărțește după Bobotează sau după Sfântul Ion, feciorii din ceată fiind „responsabili cu bunul mers al sărbătorilor de iarnă”. În 28 decembrie, are loc la Săliște „Întâlnirea cetelor” sau „Întâlnirea Junilor”, obicei ce datează din anul 1895. Juni și junese din întregul județ, îmbrăcați în costume tradiționale special pregătite pentru această zi de sărbătoare se întâlnesc la Săliște să cânte și să danseze. La miezul nopții, de Anul Nou, junii ies în centrul comunei și săvârșesc un întreg ceremonial de îngropare a anului ce a trecut, după care întâmpină anul ce urmează să vină cu jocuri, cântece și focuri de artificii. Craii sau irozii sunt cetele de copii care, îmbrăcați în costume populare, cu coifuri, săbii, panglici, colindă interpretând scene religioase cu Nașterea Domnului. În credința pământenilor din Mărginimea Sibiului, începând cu Ajunul Crăciunului „lumile se deschid”, eveniment ce trebuie cinstit cum se cuvine.

imperial authorities. The architecture has strong Saxon influences, with large, impressive houses, with an inner courtyard surrounded by walls. Wood has been the traditional building material, replaced by bricks in the past hundred years.

Crafts

You can easily recognise the locals of Mărginimea Sibiului by their clothing, at every festival or country fair – and there are plenty – or at every church service on a holiday: their traditional costumes are embroidered with black and white, sewn based on patterns inherited from their ancestors. The people living in these villages are famous for making the hats specific to their folk costumes or for icons painted on glass.

Customs and traditions

There are many traditions that the locals carry forward at various times of the years. If you are in Mărginimea Sibiului close to the winter holidays, you will definitely have the chance to meet the Band of Youths on village alleys. Tradition says that a band is formed on St. Nicholas' Day and scattered after the Baptism of Jesus or St. John's Day, the young men in the band being "responsible with the proper course of the winter holidays." On December 28, the "Meeting of the bands" or the "Meeting of the youths" takes place in Săliște; this custom dates back to 1895. Young men and women from the entire county, dressed in traditional costumes specially prepared for this holiday, meet in Săliște to sing and dance. At midnight, on New Year's Eve, the youths go to the centre of the commune and perform an entire ceremony to bury the past year, then they greet the coming year with dancing, singing and fireworks. Craii or irozii are the bands of children who, dressed in folk costumes, with helmets, swords and ribbons, sing carols and perform religious scenes about the Birth of Jesus. The locals in Mărginimea Sibiului believe that, starting Christmas Eve, "the worlds open", an event that should be honoured accordingly.

Lecția 32

Lesson 32



ROMÂNĂ

INDICĂM DATA

- Ce zi este astăzi?
- Azi este ziua de luni 4 decembrie 2017. Este ziua de naștere a lui Adi. Anul acesta împlinește 19 ani.



- Ne întâlnim la începutul anului viitor pe 9 ianuarie?
- Este o zi de marți. Mai bine ne întâlnim miercuri.



- Mergem de joi până sâmbătă la munte?
- Prefer să mergem de vineri până duminică.



FRANÇAIS

EXPRIMER LA DATE

- Quel jour sommes-nous ?
- Nous sommes le lundi 4 décembre 2017. C'est l'anniversaire d'Adi. Il a 19 ans.



- On se verra au début de l'année prochaine, le 9 janvier. Ça vous dit ?
- C'est un mardi. Ce serait mieux qu'on se voie mercredi.



- Veux-tu que l'on aille à la montagne du jeudi au samedi ?
- Moi, je préfère y aller du vendredi au dimanche.



ITALIANO

COME INDICARE LE DATE

- Che giorno è oggi?
- Oggi è lunedì, 4 dicembre 2017. E' il compleanno di Adi. Quest'anno compie 19 anni.



- Allora, ci vediamo all'inizio dell'anno prossimo, il 9 gennaio?
- Cadrà di martedì. E' meglio incontrarci mercoledì.



- Che dici, andiamo in montagna dal giovedì al sabato?
- Preferisco andarci dal venerdì alla domenica.



ENGLISH

TELLING THE DATE

- What day is it today?
- Today is 4 December, 2017. It is Adi's birthday. He turns 19 this year.

- Shall we meet early next year, on January 9?
- That is a Tuesday. I would rather we met Wednesday.

- Would you like to take a trip to the mountain, Thursday to Saturday?
- I would rather go Friday to Sunday.



DEUTSCH

DATUM ANGEBEN

- Welchen Tag haben wir heute?
- Heute ist Montag, der 4. Dezember. Es ist Adis Geburtstag. In diesem Jahr wird er 19 Jahre alt.

- Treffen wir uns Anfang nächsten Jahres am 9. Januar?
- Es ist ein Dienstag. Wir treffen uns besser am Mittwoch.

- Fahren wir von Donnerstag bis Freitag ins Gebirge?
- Ich fahre lieber von Freitag bis Sonntag.



ESPAÑOL

INDICAR LA FECHA

- ¿Qué día es hoy?
- Hoy es lunes, 4 de diciembre de 2017. Es el cumpleaños de Adi. Este año cumple 19 años de edad..

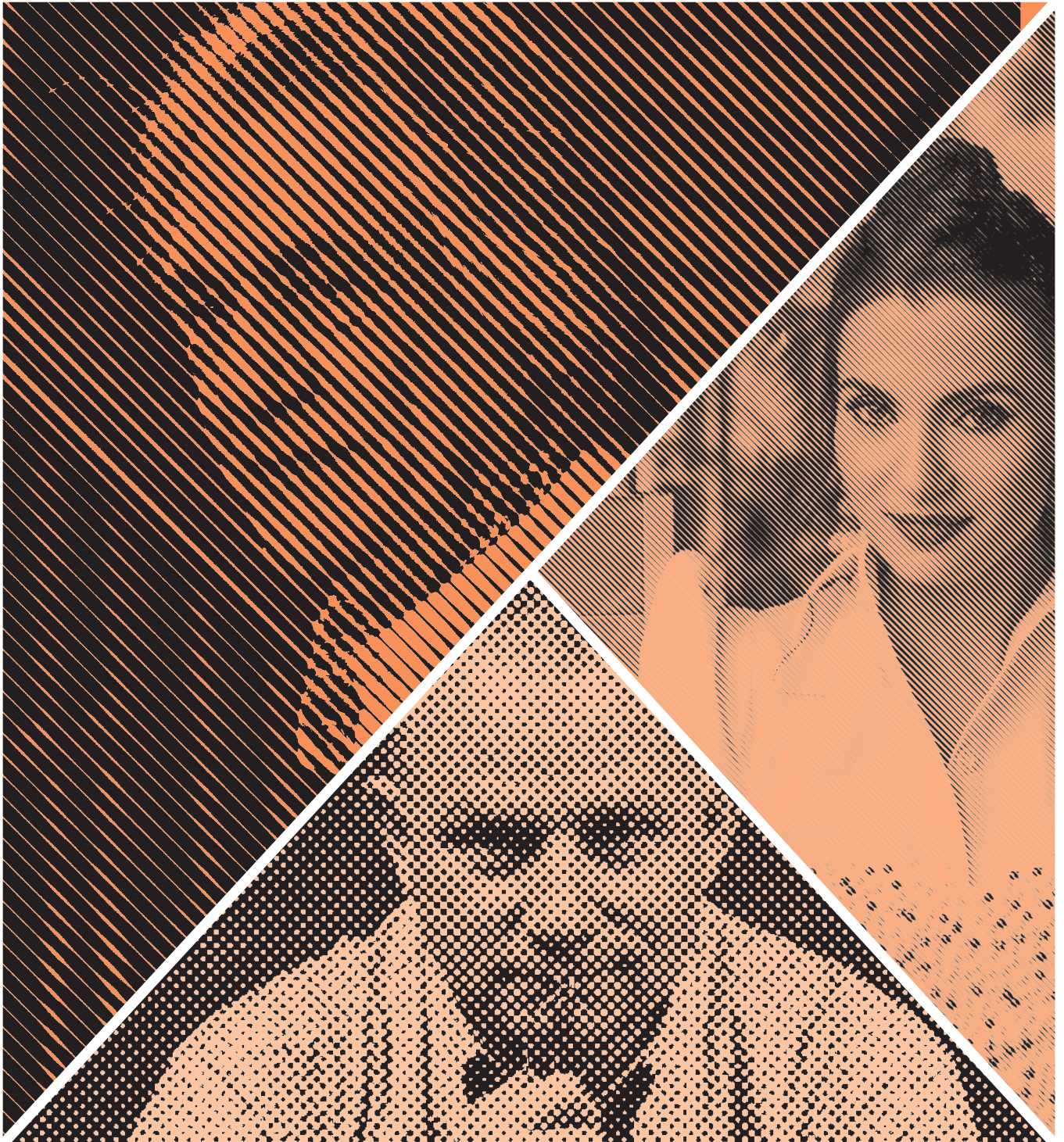
- ¿Nos vemos a principios del próximo año, el 9 de enero?
- Es un martes. Mejor nos vemos el miércoles.

- ¿Vamos a la montaña, de jueves a sábado?
- Prefiero ir de viernes a domingo.





PEOPLE



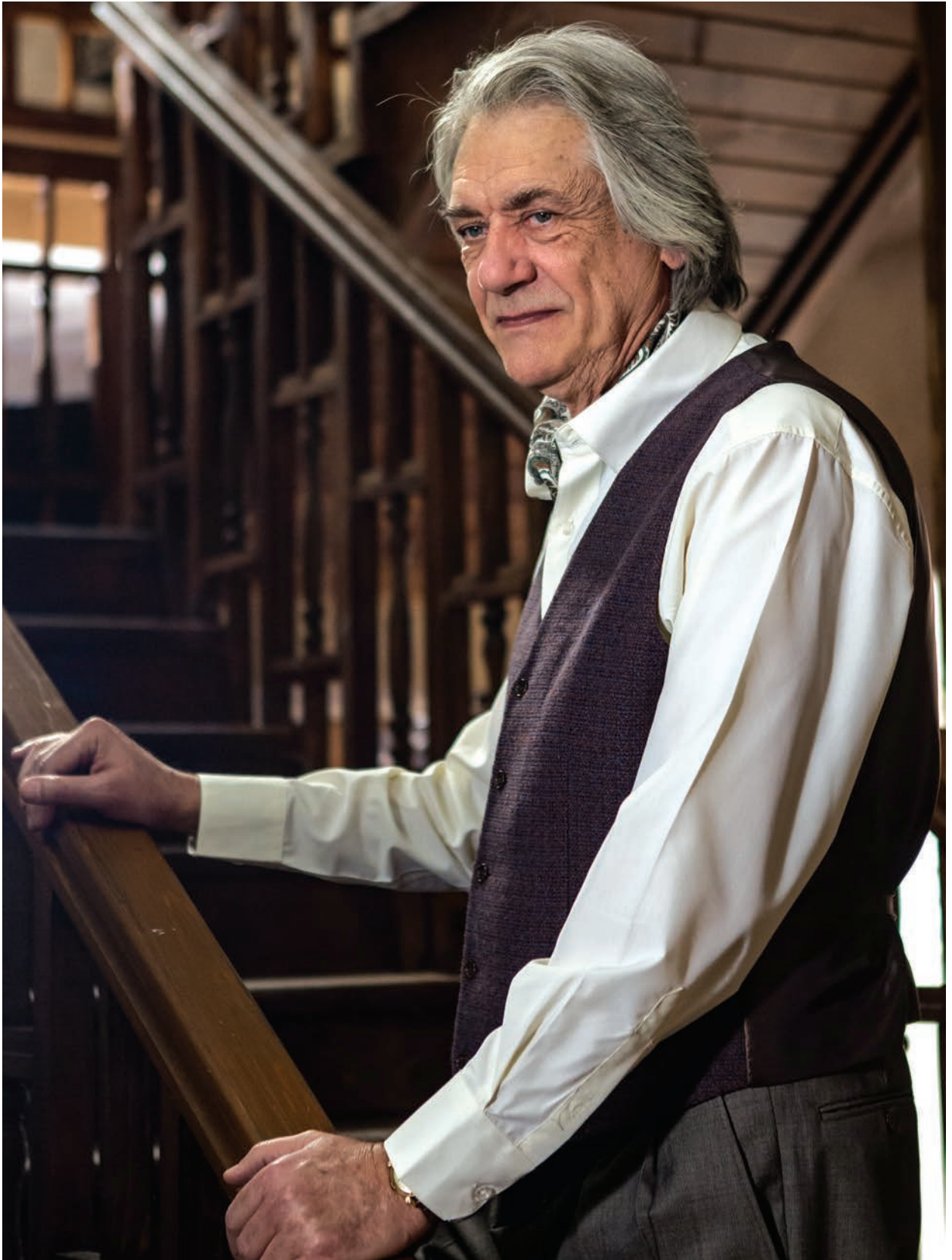
MARCEL IUREȘ

**În “Octav” s-au recunoscut
foarte mulți oameni**



Many people have related to “Octav”

de/by Maria Capelas



Ultimul film în care joacă actorul Marcel Iureș, întemeietorul primului teatru independent, Teatrul ACT, este construit în jurul unui contrast puternic între copilărie și bătrânețe, a personajului Octav, ce ne amintește foarte mult de marele dirijor român Sergiu Celibidachi. Este unul dintre filmele românești care a reușit ca în două luni de la lansare să aducă în cinema un număr impresionant de public.

Ultimul film în care ați jucat este „Octav”, în regia lui Serge Ioan Celebidachi. Ce v-a convins să acceptați rolul?

Povestea. Povestea e extraordinar de frumoasă. Ea s-a născut de mult, pe când Serge era foarte tânăr, 18-19 ani. A stat la învechit, la copt, timp în care Serge a încercat să o facă în Franța, Anglia, America, dar a ajuns să prindă viața acum, aici. Mi se pare o poveste fascinantă. E minunată, și zic că e minunată, deși ea este despre mișcările pe care le face orice om în viață: își aduce aminte, se plimbă prin trecut are stări, unele în marginea halucinației, a paradoxului. E ca și cum ar fi real, deși s-a întâmplat în urmă cu ani și ani de zile! În timp ce privești povestea lui Octav, bătrânul, trăiești poate de două, de trei ori, dar într-un mod, să-i zicem așa, ciudat, fantastic, cu toate că fantasticul este o parte a realului, el este în real. Ca și viața noastră, despre care se spune tocmai contrariul, că e un vis, un fum, un spirit, un tip de energie.

Asta m-a atras foarte mult, mai ales că venea cumva în continuarea unei idei, a unei mai vechi preocupări de-ale mele. De mult timp, de fapt de foarte tânăr, am ajuns să joc oameni bătrâni și aveam această curiozitate referitoare la bătrânețe, care de fapt este valabilă până mori. Se acumulează în timp tot felul de întâmplări, destule, care sunt fapte multe dintre ele, și zic fapte deoarece chiar și o intenție de acum 40 de ani, o mângâiere de acum 35 de ani, un regret de acum 10 ani sunt și rămân fapte. Și ele se anexează undeva în viața ta, atârână așa ca niște baloane, nu dispar niciodată.

Cum a fost să refaceți parcursul lui Octav de la 80 de ani spre Octav copilul?

Am ținut mult cont de cum era desfășurată povestea, ea mergea invers, era un drum către trecut. Nu știu de ce zic invers, pentru că se pare că acesta e parcursul normal. Din cauza faptului că noi stăm mereu cu spatele la ceva consumat, adică trecutul este sigur că este așa, el e acolo, nu mai poate fi schimbat și mergem cu fața către ceva despre care nu avem idee. Avem doar un film, pe care-l proiectăm înainte în ideea că ce? Că o să ne fie mai ușor? Că putem evita răul, accidentul, sfârșitul neașteptat? Nu știu.

Filmul a avut un număr neașteptat de spectatori...

În bruma de cinematografe care mai există în țară. Iar

The latest film featuring the actor Marcel Iureș, the founder of the first independent theatre, ACT Theatre, is built around a strong contrast between the childhood and the old age of the character Octav, who reminds us very much of the great Romanian conductor Sergiu Celibidache. It is one of the Romanian films that has managed to bring an impressive audience to the cinemas, in just two months from its release.

The latest film in which you acted is “Octav”, directed by Serge Ioan Celebidachi. What convinced you to accept the role?

The story. The story is extraordinarily beautiful. It was born long ago, when Serge was very young, 18 or 19. It matured, it ripened, and in the meantime Serge has tried to create it in France, England, America, but it came to life now, here. I think it's a fascinating story. It is wonderful, and I say it's wonderful, even though it's about the moves that any man alive makes: he remembers, he walks through the past, he experiences emotions, some on the verge of hallucination, of paradox. It is as if it were real, although it happened years and years ago! While you're watching the story of Octav, the old man, perhaps you're living twice, three times, but in a rather strange, fantastic way, so to speak, even though the fantastic is part of the real, it is inside what is real. So is out life, of which the contrary is often said, that it is a dream, a billow of smoke, a spirit, a type of energy.

This truly attracted me, especially as it somehow followed an idea, an older interest of mine. For a long time, in fact ever since I was very young, I have come to play the parts of old men and I had this curiosity related to old age, which is actually valid until the day you die. All sorts of events accumulate in time, enough in fact, many of which are facts, and I say facts because even an intention from 40 years ago, a caress from 35 years ago, a regret from 10 years ago are and remain facts. And they cling somewhere in your life, they hang like balloons and they never go away.

What was it like to restore the course of Octav's life, from the age of 80 to Octav the child?

I've often kept in mind the way the story went, it went backwards, it was a journey into the past. I don't know why I'm saying backwards, because it seems this is the normal way. Because we're always keeping our backs to something consummate, I mean the past is definitely so, it is there, it cannot be changed anymore, and we're heading to something that we have no clue about. All we have is a film and we project it forwards thinking that... what? That it'll be easier for us? That we can avoid evil, accidents, the unexpected end? I don't know.

The film had an unexpected number of spectators...

In the handful of cinemas that still exist in the country. And shopping malls are the wrong address for Romanian films in

Noblesse INTERIORS

add value to your lifestyle



**Te așteptăm în Showroom-urile Noblesse Interiors
să beneficiezi de servicii complete de design interior.**

Showroom București: Str. Sfinților, nr. 7, sector 2

Showroom Bacău: Str. Ștefan cel Mare, nr. 2

www.noblesseinteriors.com

Programează o vizită: +40 740 591 851/ info@noblesseinteriors.com

Noblesse INTERIORS
add value to your lifestyle

studio **ESIGN**
INTERIORS SIGNED BY FAMOUS DESIGNERS


Noblesse PALATUL
LIFESTYLE PALACE


ASOCIAȚIA CULTURALĂ
NOBLESSE

 NOBLESSE
ACADEMY



Mall-ul este o adresă greșită pentru filmele românești în general și nu pentru că am avea vreun complex față de filmele străine, dar tactica lor, planul lor este centrat pe profit cât mai mult și mai mult, ori filmele românești nu fac parte din acest clasament al profitului, ele au cu totul alta orbită. Și da, „Octav” a avut un număr neașteptat de spectatori. Acum, în țara noastră, în schimb, unde nu mai există decât vreo 15 săli - vorbesc de rețeaua RADEF - am dat în câteva dintre sălile rămase cu greu în picioare de oameni absolut nebuni, îndrăgostiți de cinema, ei înșiși personaje dintr-un film românesc, eroi, minunati. Atâția câți mai sunt, se înțeleg între ei, se ajută, încearcă să facă rost de bani, să mențină cinemaurile, să plătească energie, să schimbe toată scenotehnica, lămpi, să schimbe scaune, pentru a arăta bine și primitiv. Da, „Octav” a făcut aproape 60.000 de spectatori până acum.

general, and not because we might be any worse than foreign films, but because their tactic, their plan is profit-oriented, aiming for more and more profits, and Romanian films are not part of this list of profits, they have an entirely different orbit. And yes, “Octav” did have an unexpected number of spectators. On the contrary, in Romania, where only about 15 halls are left – I am talking about the RADEF network – I have come across, in some of these cinemas that have barely remained standing, truly passionate people, in love with cinema, themselves characters in a Romanian film, heroes, wonderful heroes. As many as there are left, they get along well, they help each other, they try to make money, to keep cinemas standing, to pay for energy, to change the entire scenotechnics, lamps, to change seats, to make them look good and welcoming. Yes, “Octav” got almost 60,000 spectators so far.



reddot award 2014
winner

ONE HUNDRED FORTY YEARS 1875-2015
Gelsenkirchen
Germany

Lux și eleganță

Cuprul este materialul cel mai în vogă în acest moment! Küppersbusch își prezintă această mega tendință în colecția Copper Edition.

Un brand de lux cu 140 de ani de istorie, mereu preocupat de inovație și design.

www.kuppersbusch.ro

Küppersbusch
FÜR KÜCHEN MIT STIL

foto: ALEXANDRU IUREȘ



Pare puțin surprinzător, pentru că este un film atipic pentru filmele românești din ultimii ani. Știu tineri, adolescenți, cărora le-a plăcut filmul.

Da, asta este o uimire pentru că venim în siajul unui curent plin de victorii, Cesar-uri, Urși, Lebede, Gondole, mai de aur, mai de argint, premii speciale și n-am înțeles cum de se poate, pentru că noi nu avem nimic care să ne recomande. Cred că a atras povestea, în care s-au recunoscut foarte mulți oameni, care s-au descoperit ei înșiși în situațiile din film, de nenumărate ori, în nenumărate împrejurări, unii la 20, alții la 35, alții la 50. Mișcările astea le întâlnești și la 12 ani. Alessia, de exemplu, fetița din film - care e o minune! -, de fiecare dată când ne apucam să discutăm, primul lucru pe care mi-l spune este: Când eram eu mică... Ea având 12 ani! Și-mi povestește de la 5 ani sau 7 sau 4.

Cum a fost să jucați cu un copil?

E fascinant, acesta este cuvântul. Un copil nu disimulează, el nu se preface, el este foarte cinstit cu aparatul, cu partenerii. Atunci, prima grijă este să-i fii camarad, să-l iei

It seems a little surprising, because it is an atypical film for the Romanian cinema in recent years. I know young people, teenagers even, who liked the film.

Yes, this is quite surprising, because we're coming in the wake of a current filled with victories, Césars, Bears, Swans, Gondolas, golden or silver, special awards, and I don't understand how that can be, because we don't have anything that recommends us. I think the story attracted the audiences, many people related to it, they discovered themselves in the situations in the film and many times, in many circumstances, some at 20, others at 35, others at 50 years old. You get these moves even when you're 12. Alessia, for instance, the girl in the film - who is a true wonder! - every time we sit down for a talk, the first thing she says to me is: When I was little... And she's 12! And she tells me things from when she was 5 or 7 or 4.

What was it like to act with a child?

It is fascinating, this is the word. Children do not dissimulate, they do not pretend, they are very honest with the camera, with the partners. Then your first job is to be their companion,



partener și atunci îi câștigi încrederea și prietenia. Trebuie să ai mare grijă! Așa cum noi avem limite și copiii au limite de care trebuie să ții foarte mult cont. Ei te însoțesc și atunci când greșești, pentru că au încredere în tine. Trebuie protejați, pentru că și ei au idei, au nuanțe, trebuie să ai mereu grijă la ce porți, la cum te porți.

A trecut ceva timp de când Teatrul ACT vă mănâncă zilele. Cum vi se pare acum, după atâta timp gestionarea acestui prim teatru independent? S-a schimbat ceva în plan cultural?

La anul în septembrie, Teatrul ACT împlinește 20 de ani de existență. Bine că mi-a mâncat el zilele, e foarte bine, pentru că mi le-a dat înapoi peste măsură. Parcursul lui în timp nu-l pot povesti acum decât pe sărite, dar s-au strâns multe, chiar are o biografie, foarte frumoasă, cu toate disperările, cu toate imponderabilele, cu toate poticnelile. E normal, e ca și în viața unui om. O instituție este oglinda oamenilor care trec prin ea. A avut și nașteri, mai grele, mai ușoare. Am avut noroc, el fiind complet liber să

to have them as partner and then you win their trust and friendship alike. You have to be very careful! Just like we have our limits, so do children, and you have to be very aware of them. They follow you in error, too, because they trust you. They need to be protected, because they have their own ideas, their own nuances, you have to always be aware of what you're wearing, how you're behaving.

It's been a while since the ACT Theatre has consumed your days. How do you see it now, after managing this independent theatre for so long? Has anything changed culture-wise?

Next September, ACT Theatre is celebrating 20 years of existence. I'm so glad that it has consumed my days, that's very good, because it has paid me back beyond measure. I can only present its course by leaps and bounds, but a lot has accumulated, it truly has a beautiful biography, with all its despairs, with all its subtleties, with all its stumbling. It is normal, so is the life of man. An institution is the mirror of the people working there. It has had its births, some more difficult, some easier. I was lucky, as it was free to die, to be reborn or to

moară, să renască sau să supraviețuiască. Am găsit cumva drumul, am găsit linia lui verticală. Orizontala lui e în pământ, așa spune că e esențială, dar verticală este foarte greu și de găsit și de menținut.

El, ca teatru, ca instituție, e un loc unde oamenii pariază pe ei, că pot. Că pot aduna bani, că-i poți cheltui cu folos, pentru că răspunzi de banii aceia, să faci ce și cum trebuie. Le-am tot spus că aici nu e închis niciodată, nu bateți, e mereu deschis! Problema este să fiți gata să pariați pe voi, pe îndrăzneala voastră, pe avântul vostru, pe ideile voastre, fără să fie o serbare de copii. Nu este o joacă de copii care au scăpat din chingile sistemului, e mai greu. Și așa, au învățat, încet, încet, că e mai grea libertatea și asumarea ei decât să aștepti ca un bibliograf, undeva într-un birou, să te deschidă cineva.

Relația cu autoritățile, cu o bună parte din cei care s-au perindat la cultura mare sau autorități locale, a fost una de ignorare din partea lor. Cred că, dintr-un anumit punct de vedere, a fost în regulă. Curiozitatea insidioasă sau tâmpă poate aduce multe neazuri, poate fi nu tocmai bună, uneori, în schimb, o indiferență neexplicată e în regulă, într-o anumită măsură. Sigur că sunt foarte multe regrete în zona relației cu autoritatea, pentru că noi, vrem nu vrem, ne place nu ne place, am făcut un cadou acestui oraș, acestei comunități care se numește București. Am contribuit fără să ne-o fi cerut cineva, cu toate că am fi vrut să intrăm într-un angrenaj, într-o strategie culturală a orașului, a țării, dar ea nu există sau, dacă există, nu avem noi acces la ea. Criterii de eligibilitate nu știu, o poveste culturală a acestui oraș nu am auzit-o și atunci am zis că-i mai bine așa. E în regulă. Sigur, e un nivel de interacțiune pe care mi l-aș fi dorit, nu de alta, dar e de învățat din orice interacțiune, din orice conjugalitate de asta, chiar dacă e defazată. Noi suntem o pivniță de pe Calea Victoriei, nu avem nici aplombul, nici marca, nici istoria Bulandrei, a Odeonului...

Dar aveți un repertoriu...

Neavând actori angajați, efortul era să pot oferi o platformă de idei, de comportament, aici trebuie respectată limba română, publicul pentru care trăim și față de care avem sens. Numai în raport cu el avem sens, destinele noastre nu fac doi bani fără public, fără relația cu el. El crește dacă creștem și noi, învățăm unii de la alții în timp. Relația asta e sfântă, nu?

Sunt mulți spectatori care la început vin puțin descumpaniți, rătăciți, cu bagaje puține, uneori aproape goale. Asta-i de când lumea, e normal, dar ei se sacrifică și vin, iar asta este important. În teatrul ACT s-au născut foarte mulți actori - le luăm ca pe victorii personale - care acum țin afișul și umplu sălile și în București și peste tot. Și sunt minunați!

Survive. Somehow I found the way, I found its vertical line. Its horizontal one is underground, I would say that it is essential, but the vertical line is very difficult both to find and to maintain. As a theatre, as an institution, it is a place where people bet on themselves, that they can do it. That they can collect money, they can spend it usefully, because you're responsible for that money, you have to do the right thing the right way. I've kept telling them it's never closed, don't knock, it's always open! All you have to do is to be ready to bet on yourselves, on your boldness, on your liveliness, on your ideas, without making it a child's celebration. It's not a child's play for those who escaped the straps of the system, it's more difficult. And thus they have learned, slowly, slowly, that freedom is tougher and committing to it is more difficult than waiting, like a file, somewhere in an office, to open you.

Our relationship with the authorities, with most of those who were in charge of the big culture or with local authorities, was us being ignored by them. I believe them, from a certain point of view, it was all right. Insidious or dumb curiosity can bring a lot of trouble, can be quite bad, but sometimes, on the contrary, an inexplicable indifference is all right, to a certain extent. Of course there are a lot of regrets as regards our relationship with the authorities, because, whether we like it or not, we made a gift to this city, to this community called Bucharest. We contributed without being told to do so, even though we may have wanted to enter a system, a cultural strategy of the city, of the country, but it does not exist or, if it does, we do not have access to it. I don't know any eligibility criteria, I haven't heard of any cultural story of this city, so then I thought it was better this way. It's all right. Of course, it's a level of interaction that I would have liked, because any interaction teaches you something, any conjugality of this kind, even though it may be delayed. We are a basement on Calea Victoriei, we do not have the self-assurance, the brand or the history of Bulandra or Odeon...

But you do have a repertory...

Since we do not have employed actors, the effort was to be able to offer a platform of ideas, of conduct, we have to respect the Romanian language here and we have to respect the audience for which we live and which gives us our meaning. It is only in relation to the audience that we have meaning, our destinies aren't worth a penny without the audience, without our relationship to it. The audience grows if we grow, if we learn from each other in time. This relationship is sacred, isn't it?

There are a lot of spectators who come a little confused at first, lost, with few bags, sometimes even almost empty ones. It has always been so, it's only natural, but they make sacrifices and they come, and that is important. In the ACT Theatre many actors have been born - we take them as personal victories - who now play leading roles and who fill theatres in Bucharest and everywhere else. And they're wonderful!

foto: ALEXANDRU IUREȘ



Ați montat cu regizorul Alexandru Dabija o serie de spectacole după poveștile lui Ion Creangă, „Ivan Turbincă”, „Dănil Prepeleag”, „Capra cu trei iezi”...

Una din mâinile care țin verticala acestui teatru e a lui Alexandru Dabija. Eu citesc și acum povești. Problema nu este că tinerii nu mai citesc Creangă, vor citi mai devreme sau mai târziu, vor ajunge să citească. Creangă e și la McDonald's, și în oraș, pe stradă, și la țară, și în Ministerul Culturii și al Energiei... Ca și Caragiale, e peste tot. Regretul nostru, al celor care am făcut școala asta cu sistem, să citim cu metodă, pe ani, pe perioade istorice, pe înțelesuri, e că nu se mai pronunță numele Creangă, Eminescu, Caragiale, Sadoveanu sau Vlahuță, dar ei trăiesc lucrurile astea, îl mâncăm pe pâine pe Creangă, nu e nici o problemă.

Tinerii care vin la aceste spectacole și care nu l-au citit pe Ivan Turbincă, de exemplu, îl descoperă pe Ion Creangă...

Da, sunt mulți oamenii care își rezervă cu mult timp înainte bilete la spectacolele acestea. De asta l-am și făcut. El poate fi spus de un profesor universitar, cât și de un fost general de armată, de un corporatist, de un actor dar și de un om al străzii. Am vrut să-l readucem în atenție pe Creangă și cred că am reușit.

Ce vă bucură, domnule Iureș?

Faptul că suntem pe Pământ și că în toată stereotipia asta a anotimpurilor nu dispăre surpriza zăpezii, înfloresc pomii, apar lălelele, narcisele, ghiociei. Da, e foarte frumos, oamenii sunt luminoși, unii chiar frumoși. Asta mă bucură, că trăiesc și văd toate aceste lucruri.

You have staged with the director Alexandru Dabija a series of shows based on the fairy tales of Ion Creangă, “Ivan Turbincă”, “Dănil Prepeleag”, “The Goat and Her Three Kids”...

One of the hands supporting the vertical line of this theatre is that of Alexandru Dabija. I still read fairy tales. The problem isn't that young people don't read Creangă anymore, they will do it sooner or later, they will come to read his texts. Creangă is in McDonald's, in the city, on the street, in the country, in the Ministry of Culture and Energy... Like Caragiale, he is everywhere. Our regret, of those of us who were educated in this system, to read methodically, by years, by historical periods, by meanings, is that the names of Creangă, Eminescu, Caragiale, Sadoveanu or Vlahuță are no longer uttered, but people live these things, we live in the world of Creangă every day, that's not a problem.

The young people who come to these shows and who haven't read Ivan Turbincă, for instance, get to discover Creangă...

Yes, there are many people who book their tickets to these performances way ahead of time. This is why we made it. It can be told by a professor and a former army general alike, by a corporate staffer, an actor and a homeless man alike. We wanted to bring Creangă to the limelight once again, and I believe we succeeded.

What brings you joy, Mr. Iureș?

The fact that we're on Earth and that in this entire stereotype of seasons the surprise of snow does not cease to come, trees bloom, and we still get tulips, daffodils and snowdrops. Yes, it is very beautiful, people are luminous, some even beautiful. This is what brings me joy, the fact that I'm alive and I get to see all these things.

ROMÂNIA IA ÎN GREUTATE

ROMÂNII NU-ȘI PERCEP PROBLEMA KILOGRAMELOR ÎN EXCES

Ponderas Academic Hospital, singurul Centru de Excelență în chirurgie bariatrică și metabolică din România, a efectuat un studiu Omnibus pentru a evalua percepțiile și atitudinile românilor cu privire la alimentație și la problemele de greutate. Conform studiului, românii declară într-o măsură destul de mare că mănâncă sănătos și fac sport. Cu toate acestea, peste 55% din populația adultă a țării se confruntă cu kilogramele în plus, în creștere cu 5 procente față de studiul desfășurat în 2013 de Centrul de Excelență în chirurgie bariatrică.

Kilogramele în plus au început să apară în ultimii 5 ani pentru 40% dintre românii cu probleme de greutate, iar un sfert dintre respondenți se confruntă cu surplusul de kilograme de peste un deceniu. Datele mai arată că 36,7% dintre români se percep "doar cu câteva kilograme nedorite" și doar alți aproape 8% dintre respondenți declară că „se confruntă cu probleme serioase de greutate”. Când vine vorba însă de calcularea Indicelui de Masă Corporală, studiul arată că de fapt mai bine de 20% dintre români sunt deja trecuți de pragul obezității (IMC > 30).

Greșeli în alimentația românilor care conduc la acumularea kilogramelelor

Deși majoritatea oamenilor declară că mănâncă destul de sănătos, o serie de greșeli ce favorizează instalarea obezității sunt identificate în alimentația românilor:

- aproape **1 milion** de români mărturisesc că apucă să mănânce doar **o singură masă / zi**
- **400.000** de adulți au mai mult de **6 mese într-o singură zi**
- **35%** dintre români sar de obicei peste micul dejun
- pentru **22%** din populație cina este principala masă a zilei
- peste **90%** dintre oameni recunosc că reușesc să mănânce abia după ora **18.00**
- **8 din 10 români mănâncă zilnic pâine**
- **tot zilnic, 4 din 10 consumă și dulciuri sau produse de patiserie**
- aproape 12% dintre respondenți aleg să mănânce acest tip de mâncare cel puțin 1 dată pe săptămână.

Diabetul zaharat tip 2 – povara românilor cu greutate

Obezitatea a adus pentru mulți dintre oameni boli asociate. 30,4% dintre românii cu greutate suferă de afecțiuni conexe obezității: diabet zaharat tip 2, hipertensiune arterială, dureri articulare. Dintre aceștia, 13% au deja diabet zaharat tip 2, iar alți 20% dintre români

mărturisesc că au în familie cazuri de diabet.

Tratamentul chirurgical – o soluție eficientă pentru mii de români cu obezitate și diabet zaharat

Ponderas Academic Hospital a analizat și rezultatele obținute de cei peste 7.000 pacienți cu obezitate care au apelat la chirurgia obezității de-a lungul timpului în cadrul Centrului de Excelență. Potrivit datelor interne, la 8 din 10 pacienți, diabetul zaharat tip 2 s-a remis la un an de la operația metabolică.

„Obezitatea este o boală cronică, cu implicații severe asupra calității vieții, ca atare este nevoie să fim conștienți de existența ei pentru a o putea trata în consecință, pe termen lung. În calitate de Centru de Excelență în chirurgia obezității, ne dorim să înțelegem din ce în ce mai bine comportamentul alimentar al românilor astfel încât să putem veni în sprijinul pacienților cu informații potrivite și să continuăm să tragem un semnal de alarmă asupra problemei obezității în România. Datele studiului efectuat ne arată ce obiceiuri defectuoase atrag cu sine kilograme în plus pentru români de la un an la altul.” explică Prof. Dr. Cătălin Copăescu, fondatorul chirurgiei obezității laparoscopice în România, director medical al Ponderas Academic Hospital.

ROMANIA IS GAINING WEIGHT

ROMANIANS DON'T ACKNOWLEDGE THE EXCESSIVE WEIGHT PROBLEM

Ponderas Academic Hospital, the only Center of Excellence in Bariatric and Metabolic surgery in Romania, has conducted an Omnibus study to assess Romanians' perceptions and attitudes regarding nutrition and weight problems. According to this study, most Romanian citizens declare that they eat healthy and exercise. However, over 55% of the adult population is battling with overweight issues, an increase of 5% since the last study conducted in 2013 by the Center of Excellence in Bariatric and Metabolic Surgery.

The excess weight started being an issue in the last 5 years for 40% of the people who are overweight and a quarter of the respondents are facing excess kilograms for over a decade. The data also shows that 36.7% of Romanians **see themselves** “with only a few extra kilograms” and only 8% of the respondents declare that “they are facing serious weight issues”. When it comes to calculating the Body Mass Index, the study shows that **more than 20% of Romanians already passed the threshold of obesity** (BMI > 30).

Mistakes in Romanians' diet that lead to gaining weight

Although most people declare that they generally have a healthy eating habit, there's a series of mistakes that favor obesity:

- almost 1 million people admit to eating **only one meal a day**
- **400.000** adults have more than **6 meals in a day**
- **35%** of Romanians usually skip breakfast
- for **22%** of the population, dinner is the **main meal** of the day
- over **90%** of people admit they can only find time to eat after **18.00**
- **8 out of 10 Romanians eat bread daily**
- **Also on a daily basis, 4 out of 10 Romanians eat sweets or pastries**
- almost 12% of respondents choose to eat **sweets or pastries** at least once a week.

Type 2 diabetes – the burden of overweight Romanians

Many patients with obesity have other associated conditions that are caused by the excess weight. 30.4% of overweight Romanians suffer from obesity related illnesses such as: type 2 diabetes, hypertension, joint pain. 13% of them already have type 2 diabetes and another 20% of

Romanians admit to having diabetes run in the family.

Surgical treatment - an efficient solution for thousands of Romanians that suffer from obesity and type 2 diabetes

Ponderas Academic Hospital analyzed the results of over 7000 patients suffering from obesity, that opted for bariatric surgery as a solution in the Center of Excellence in Bariatric and Metabolic Surgery. According to the data, in 8 out of 10 patients, type 2 diabetes was resolved one year after metabolic surgery.

„Obesity is a chronic disease with severe implications on the quality of life, thus it is necessary for us to be aware of it's existence in order to treat it accordingly long-term. As a Center of Excellence in Bariatric and Metabolic Surgery we wish to improve our understanding of Romanians' eating habits so we can better help our patients with the right information and continue to highlight the issue of obesity in Romania. The results of the study show us that bad habits lead to excess kilograms for Romanians from one year to another.” explains M.D.-Ph.D. Catalin Copăescu, founder of laparoscopic bariatric and metabolic surgery in Romania, Medical Director Ponderas Academic Hospital.

80% dintre pacienții
noștri scapă de
diabetul zaharat
asociat obezității.

Prof. Dr. Cătălin Copăescu



PONDERAS
ACADEMIC HOSPITAL

PARTE A REȚELEI PRIVATE DE SĂNĂȚATE REGINA MARIA

CALL CENTER: 021.9886
Str. Nicolae Caramfil, 85A, Sector 1,
București



LAURA CĂLIN



de/by Cătălina Coca

Când spui Laura Călin, spui „V for Vintage”, primul târg de desing românesc și cultură vintage din România, care a ajuns la cel de-al zecelea an de existență. Mai adaugi un strop de pasiune, curaj și ambiție, o atitudine pozitivă și o ținută mereu impecabilă. Vă invit să faceți cunoștință cu Laura Călin.

Povestește-ne puțin despre tine, când și cum ai ales calea antreprenoriatului?

Sunt o persoană care acceptă provocări și încă din facultate mi-am dorit să încep un business al meu. PR-ul și organizarea de evenimente au în comun un singur cuvânt: management. Ca să poți demara un proiect antreprenorial sănătos e important să fii un bun manager pentru că gestionezi atât resurse umane, cât și materiale. Organizarea unui eveniment, precum V for Vintage, implică management pe foarte multe planuri și acțiuni de PR integrate: de la gestiunea contactelor media, la redactarea materialelor de comunicare și activări BTL.

Când a luat naștere „V for Vintage” și cum a evoluat el de-a lungul anilor?

V for Vintage a fost, în 2008, primul târg de design românesc și cultură vintage din România. Acum intrăm în cel de-al zecelea an și pot să spun că lucrurile sunt exact acolo unde ne-am dorit. Evenimentul a crescut firesc, cantitativ – cu fiecare ediție au fost tot mai mulți expozanți și, sigur, vizitatori – dar și calitativ: ne-am bazat întotdeauna pe o selecție foarte riguroasă a celor care participă, pe concepte stabile și mereu noi concepte de amenajare și comunicare, ceea ce ne-a menținut mereu în atenția publicului... și în grațiile lui.

Pentru noi, echipa din spatele proiectului, V for Vintage este un proiect antreprenorial, o planșă colaborativă, un loc de experimentare, o pauză de la fast fashion, o conectare la contemporan, un playground al designerilor, un loc în care facem schimb de know how, un eveniment social care ne încurajează să luăm pulsul cu industria și un hub colaborativ de tendințe.

Care a fost cea mai mare provocare din cariera ta de până acum și ce ai învățat din toată această experiență?

Cea mai mare provocare? Să am curajul să inițiez și să mă implic în proiecte cu ferma convingere că totul o să fie bine. Să îmi dau seama că nu pot controla totul și să pot accepta asta, asta e cea mai importantă lecție învățată până în prezent.

Ce ne poți spune despre „Design FEED”, platforma online dedicată designerilor?

Design FEED este o platformă curatoriată de design românesc. Platforma susține dialogul dintre designerii români

When you say Laura Călin, you say “V for Vintage”, the first Romanian design and vintage culture fair in Romania, which has reached its tenth year of existence. Add a drop of passion, courage and ambition, a positive attitude and a permanently impeccable bearing. Please meet Laura Călin.

Tell us a little about yourself, when and how did you choose entrepreneurship?

I am a person who accepts challenges and ever since I was in college I wanted to start a business of my own. PR and event planning have a single word in common: management. To be able to start a healthy entrepreneurial project, it is important to be a good manager, as you manage both human and material resources. Organising an event, such as V for Vintage, involves management on a number of fronts and integrated PR actions: from managing media contacts to writing the communication materials and activating BTL projects.

When was “V for Vintage” born and how has it evolved over time?

In 2008, V for Vintage was the first Romanian design and vintage culture fair in Romania. We are entering its tenth year and I can say that things are exactly where we wanted them to be. The event has grown naturally, quantitatively – with every edition, we’ve had more exhibitors and, of course, more visitors – but also qualitatively: we’ve always relied on a very thorough selection of those who participate, on stable, yet always new design and communication concepts, which has always helped us remain the object of the public’s attention... and the object of its love.

For us, the team behind it, V for Vintage is an entrepreneurial project, a collaborative board, a place to experiment, a break from fast fashion, a connection to the contemporary, a playground for designers, a place to exchange know-how, a social event that encourages us to listen to the industry and a sharing hub for trends.

Which has been the greatest challenge in your career so far and what have you learned from this entire experience?

My greatest challenge? Having the courage to start and to get involved in projects with the firm conviction that everything is going to be all right. Understanding that I can’t control everything and being able to accept it, that is the most important lesson I have understood so far.

What can you tell us about “Design FEED”, the online platform dedicated to designers?

Design FEED is a curated Romanian design platform. It supports dialogue between Romanian designers and the public, through continuous and thorough research of the contemporary design space and a curatorship process carried out by

și public, printr-o cercetare continuă și aprofundată a spațiului de design contemporan și un proces de curatoriatic făcut de specialiști în domeniu.

Funcționează ca un hub online de promovare. Designerul se înscrie, intră într-un proces de selecție și apoi este listat și promovat în comunitatea Design FEED și în comunitățile partenere.

Susținerea comunității designerilor o facem prin workshopuri. După 10 ani de V for Vintage am identificat nevoile din piață și ne adresăm lor prin aceste cursuri specializate: promovare online, localizarea clienților, e-commerce, supply chain, participarea la târguri internaționale etc.

Cum reușești să păstrezi un echilibru între viața profesională și cea personală? Ce te inspiră, cum îți regăsești energia pentru o nouă zi?

Îmi dezvolt pasiunile și îmi alimentez spiritul antreprenorial și astfel îmi creez echilibrul zilnic. Mai exact îmi transform pasiunile în proiecte. Pe lângă proiectul V for Vintage, sunt partener în proiectul Yoga City, storyteller pe lauracalin.ro și am lansat recent împreună cu Alexandra Colceru platforma Design FEED de care povesteam mai devreme.

Inspirația și energia vin din alegerile sănătoase, pentru că la sfârșitul zilei asta suntem, suma alegerilor noastre. Și când zic stil de viață sănătos nu mă refer la suma freshurilor verzi pe care le consum sau la orele de yoga petrecute la studio, ci la suma deciziilor pe care le iau în viața de zi cu zi.

Care consideri că sunt calitățile unui antreprenor de succes? Cum ai încuraja femeile să facă acest pas?

Trăim într-o lume digitală, în care răbdarea este înlocuită de instant gratification. Ar fi multe de spus aici, totul e în viteză și totul este acum, ce e nou azi, mâine e deja passé. Prin urmare, un antreprenor de succes e mereu conectat, activează în online și în offline la fel de bine, se bazează pe colaborări și are viziune. Aș adăuga aici creativitate, perseverență, curaj și atitudine pozitivă. Astea toate împreună cu multă putere de muncă. Sunt calități care te ajută să reușești în orice zonă, mai ales dacă ești pasionat de ceea ce faci. De ce să ne raportăm diferit la femei? Antreprenoriatul nu face astfel de diferențe.

Ce planuri ai pentru anul 2018?

Creșterea și dezvoltarea platformei Design FEED pe piața din România și cea internațională, consolidarea V for Vintage sau activările pe care le pregătim cu Yoga City sunt doar câteva din 'to do-urile' pentru anul 2018. În general, plănuiesc să îmbin în continuare lucrurile care îmi fac plăcere și să dezvolt idei noi care să susțină în continuare dezvoltarea industriilor creative în România.

specialists in the field.

It works as an online promotion hub. The designer applies, enters a selection process and then is listed and promoted in the Design FEED community and in partner communities. We support the designer community via workshops. After 10 years of V for Vintage we have identified the market needs and we address them through these specialised courses: online promotion, gaining customer loyalty, e-commerce, supply chain, participating in international fairs, etc.

How do you manage to keep balance between your professional and your personal life? What inspires you, how do you get your energy for a new day?

I develop my passions and feed my entrepreneurial spirit, and thus I create my daily balance. More precisely, I turn my passions into projects. Aside from V for Vintage, I am a partner in the Yoga City project, a storyteller on lauracalin.ro and together with Alexandra Colceru I have recently launched the Design FEED platform that I was telling you about earlier.

I get my inspiration and my energy from healthy choices, because at the end of the day this is what we are, the sum of our choices. And when I say a healthy lifestyle, I don't mean the sum of the green juices I drink or the hours of yoga classes spent at the studio, but rather the sum of the decisions I make in my daily life.

What do you think are the qualities of a successful entrepreneur? How would you encourage women to do it?

We are living in a digital world, where patience is replaced by instant gratification. There's a lot to say here, everything is going full speed and everything is now, tomorrow is already passé. Therefore, a successful entrepreneur is always connected, equally active online and offline, relies on collaborations and has a vision. I would add creativity, perseverance, courage and a positive attitude. All of these and a lot of work stamina. These are qualities that help you succeed in any field, particularly if you love what you do. Why should we relate to women differently? Entrepreneurship makes no such distinctions.

What are your plans for 2018?

Growing and developing the Design FEED platform on the Romanian and the international market, consolidating V for Vintage or the activations we are preparing with Yoga City are just some of my 'to-dos' for 2018. Generally, I plan to keep mixing the things I love and to develop new ideas that will keep supporting the development of creative industries in Romania.

InFertility



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



RĂZVAN VOICULESCU

**„Prima mea iubire în fotografie
a fost portretul”**



“My first love in photography was the portrait”

de/by Mario Capelas



De curând, fotograful Răzvan Voiculescu a lansat ultimul dintre cele trei albume din seria Rost, un proiect la care a lucrat timp de șase ani și care spune poveștile oamenilor încă păstrători ai unor obiceiuri și tradiții românești pe cale de dispariție.

Cum ai ajuns să faci fotografie?

A fost o pură întâmplare. Până la 18 ani am pus mâna o singură dată pe aparatul tatălui meu ca să-mi fotografiez câinele. Se întâmpla pe la 10-11 ani și m-am gândit eu să-l fotografiez cum sare peste un obstacol micuț, prin grădină. M-am bucurat foarte tare că i-am prins fluturatul urechilor când făcea salturi. De la 10 ani până la aproape 18 nu m-am mai atins de aparat pentru că nu m-a atras. În ultimul an de liceu, însă, când începeam să simțim că ne vom despărți de cei mai frumoși ani, toată lumea își făcea multe poze. Din clasa mea nimeni n-a vrut să aducă un aparat de-acasă și-atunci am zis că îl aduc pe al tatălui meu. Am început să fac fel de fel de instantanee care bineînțeles n-aveau valoare artistică, dar în zilele acelea în care tot umblam cu aparatul de gât pe coridoare, prin curtea școlii, a început să mă atragă puțin ideea de portret. Prima mea iubire în fotografie a fost portretul.

Recently, the photographer Răzvan Voiculescu released the last of the three albums in the Rost series, a project on which he worked for six years and which tells the stories of the people who still keep customs and traditions soon to be forgotten.

How did you come to choose photography?

It was pure coincidence. By the time I was 18, I had touched my father's camera only once, to take a picture of my dog. This was when I was 10-11 years old and I figured how to take a photo of him jumping over a small obstacle, in the garden. I was so happy because I caught the flapping of his ears while he was jumping. From 10 to almost 18 years old I didn't touch the camera again because I did not feel attracted to it. In the final year of high school, however, when we began to feel the best years of our life were left behind, everybody was taking lots of pictures of themselves. Nobody in my classroom wanted to bring a camera, so I thought I would bring my father's. I started taking all kinds of candid photos which, of course, had no artistic value, but in those days, when I was wandering along the hallways, in the schoolyard, with the camera hanging around my neck, I slowly started to find the idea of portrait appealing. My first love in photography was the portrait.

FRANKE

DESIGN ȘI INOVAȚIE - HOTA MARIS

Hota Maris Slim Telescopică, propusă de Franke, a primit din partea unui juriu internațional distincția Red Dot Award 2017, premiu care se acordă pentru calitate și design. Aceeași hotă a câștigat în acest an și premiul IF Design pentru design, funcționalitate, materiale și inovație.

www.franke.ro

www.frankemagazinonline.ro



Cum este călătoria numită fotografie pentru tine?

Ca să fotografiezi se presupune că „trebuie” să călătorești. Pentru a călători nu-ți trebuie mare lucru, doar să fii în starea respectivă și să nu ajungi, fără să vrei, turist. De cele mai multe ori, când călătoresc nu-mi fac rezervări, nu-mi fac programări, ci mă duc puțin la întâmplare, iar asta îmi face plăcere. Faptul că nu știi niciodată unde te duci a doua zi face cu atât mai interesantă ideea de a scoate aparatul pentru lucrurile pe care le găsești. Și dacă scoți aparatul pentru lucrurile pe care le găsești, începi să găsești și câte puțin din tine. Acesta-i câștigul cel mai mare pe care consider că mi l-a adus aparatul de fotografiat.

Ce înseamnă ROST? De unde ai pornit și unde ai ajuns? Vorbește-mi despre acest proiect.

ROSTul m-am gândit să fie o trilogie - trei albume (și scurtmetraje) despre rostul românesc. L-am început pentru că m-am considerat dator ca fotograf să contribui la un fel de immortalizare a unei lumi care este într-o severă dispariție, lumea satului nostru. Au rămas extrem de puține locuri în care să spui că există noțiunea de „vatra satului” sau bătrânii satului, și o spun cu o reală durere.

Mi-am dorit să fac acest proiect cât de amplu pot eu pentru ca generațiile viitoare să răsfoiască albumele și să se bucure de imaginile care înfățișează străbunii, „buni” cum se mai numesc la noi, pe care ei n-au avut șansa să-i cunoască. Nu spun asta în ideea că generațiile prezente și viitoare vor fi lipsite de rădăcini, ci că tot ce înseamnă nucleul spiritual al satului nu se va mai întoarce totuși. Acela este un patrimoniu pierdut. Și-atunci am zis că trebuie să realizez aceste albume și niște scurtmetraje aferente, pentru că peste 15 ani sau nici măcar, lumea aceasta va apune.

Mai interesează pe cineva acest tip de rost? Ce semnificație are el pentru tine?

În primul rând, are semnificația istoriei propriului meu popor. Sunt român, sunt foarte bucuros că sunt român, sunt bucuros că am reușit să pun umărul puțin la această immortalizare și, nu în ultimul rând, este un pariu cu mine. Pentru proiectele viitoare tot în aceeași direcție vreau să mă îndrept, să aleg subiecte care privesc România.

Care este fotografia ta de suflet? Zona pe care îți place în mod deosebit să o surprinzi pe peliculă?

Nu pot să spun că am o fotografie de suflet. Am cel puțin 50 de fotografii de suflet. Pentru că sunt foarte legate de momentul în care le-am făcut, trăirea pe care am avut-o sau efectiv cunoașterea locului ori a persoanei pe care poate am văzut-o o singură dată în viața mea preț de un minut, două, dar m-a impresionat așa de mult încât am reușit să fac acea fotografie.

Iar în privința României, sigur că există foarte multe zone

What is this photographing journey like for you?

In order to take photos it is presumed you “have to” travel. You don’t need much to travel, just to have that necessary state of mind and not to unintentionally become a tourist. Most times, when I travel I don’t make bookings, appointments, I just go a little at random, and this makes me feel good. The fact that you never know where the next day takes you makes the idea of taking out the camera for the things you find so much more interesting. And if you take out the camera for the things you find, you also begin to find yourself a little. I think this is the biggest gain the camera has brought me.

What does ROST (purpose) mean? Where did you start from and where did it get you? Tell me about this project.

I thought of ROST as a trilogy – three albums (and short films) about the Romanian purpose. I started it because, as a photographer, I felt I had to contribute to a type of immortalization of a world severely endangered, the world of our villages. There are only a few places left where you can say the notion of “traditional village limits” or “village elders” still exists, and I am really sorry to say it.

I wanted to make this project as ample as I could so that the future generations could leaf through the albums and enjoy the images picturing the elders, “pops” as we call them, whom they never got to meet. I’m not saying that the current and future generations will lack roots, but that all that we understand by the spiritual core of the village will actually never come back. That is a lost patrimony. And that’s when I thought to myself I had to create these albums and several related short films, because in 15 years or even less, this world will disappear.

Is anyone else interested in this type of purpose? What does it mean to you?

First of all, it means the history of my people. I’m Romanian, I am very happy to be Romanian, I’m glad to have managed to contribute to this immortalization and, last but not least, it’s a bet I made with myself. For my next projects, this is the direction I still want to follow, to choose subjects regarding Romania.

What is your favourite photo? Or the area you most like to capture on film?

I cannot say I have a favourite photo. I have at least 50 favourite photos. Because they are strongly connected to the moment when I took them, the feeling I had or actually getting to know the place or the person that I saw maybe once in my lifetime, for just a minute or two, but that impressed me so much that I managed to take the photo in question.

And, as regards Romania, I’m sure there are so many fascinating areas, where fortunately you cannot drive to. And as long as we

Est. 2004



Made in E.U.

green future

Sleep evolution



veneran
partner

Concept Store

pillows • duvets • linens • mattresses • furniture

153 Calea Victoriei, Bucharest • bucuresti@green-future.ro • 031.433.43.30

19-20 Intrarea Doinei, Piața Mărăști, Timișoara • timisoara@green-future.ro • 035.600.96.54

www.green-future.ro



fascinante, unde din fericire nu poți să ajungi cu mașina. Și câtă vreme putem să spunem asta, e încă bine. Sigur că există zone pe care le prefer, cum e Dobrogea de exemplu. Nu pentru că ar fi mai frumoasă decât altele, ci pentru că are o stranie aparte. Are o mixtură de culturi și un fel de spațiu care e destul de monoton la prima vedere, dar cu un mister al lui, pe care trebuie numai să știi să-l descoperi.

Pornești la drum cu ideea de a face o anumită fotografie sau mergi pe impuls, pe ceea ce vezi pe moment?

De cele mai multe ori merg pe impuls dacă e să mă duc să descopăr lucruri, oameni, fapte, peisaje, detalii. Dacă mă duc cu o „temă”, ca să zic așa, pe care mi-o impun sau care îmi este cerută de altcineva, atunci sigur că mă duc puțin mai direcționat încă de la început.

Aparatul este ca un fel de a treia mână la mine. Sunt tot

can say that, it's still good. Sure, I prefer certain places, such as Dobrogea, for example. Not because it is more beautiful than others, but because it has a type of space, pretty inanimate at first sight, but with a certain mystery of its own, which you just have to know how to discover.

Do you start with the idea of taking a certain photo or do you go with the flow, with whatever you see at that moment?

I mostly go with the flow if I go to discover places, people, facts, landscapes, details. If I go with “a theme”, so to speak, which I set for myself or which someone else asks of me, then I definitely go a little bit more focused from the very beginning. The camera is kind of like a third hand for me. I always carry it around. The thought of leaving the city for more than a few hours, without my camera, doesn't exist. Because that is when

Ingredientul perfect: 60 de ani de experiență.



BOSCH

Tehnică pentru o viață

Robotul OptiMUM de la Bosch cu cântar digital integrat, mixare planetară 3D și SensorControl Plus, pentru preparate culinare de succes.

Mai multe detalii pe www.bosch-home.com



Rezultate perfecte, întotdeauna:

Cu tehnologia inteligentă SensorControl Plus, frișca sau aluatul pentru pizza vor avea consistența optimă, la o singură atingere de buton.



timpul cu aparatul după mine. Nici nu am noțiunea de a pleca mai mult de câteva ore, dacă e să plec în afara orașului, fără să am aparatul la mine. Pentru că sigur văd atunci ceva despre care mi-aș fi zis “ah, trebuia să fi avut aparatul la mine!”.

Ce reprezintă pentru tine o călătorie adevărată? Unde îți place să călătorești și ce cauți?

Cred că întotdeauna am încercat să mă găsesc pe mine pentru că sunt multe întrebări pentru care nu am niciun fel de răspuns și, pe măsură ce trece timpul, cred că se mărește numărul lor. Fiind ușor asaltat de propriile gânduri, am reușit să-mi dau câteodată răspunsuri prin călătorii.

Există locuri de care te-ai legat sufletește și unde ai dori să revii?

Da, cred că-s foarte multe, în special cele pustii. Am această bucurie a locurilor pustiite, despre care am sentimentul că-s abandonate, dar care-ți dau un spațiu al gândirii astfel încât să te desfășori tu cu tine. Acolo nu ești constrâns de frumos. Mă refer la frumosul mainstream - brazi verzi, pajiști pline de iarbă, lacuri cristaline etc. - de care nu sunt interesat. Sunt interesat de marile pustietăți, de marile întinderi, de locurile abandonate care, cumva, strigă în ele de singurătate. Mie mi se par de o mult mai mare profunzime. Acolo îmi place să mă duc, acolo îmi place să mă pierd în gândurile mele și mi se pare fascinant să treacă ore în șir și să fi făcut o singură imagine, dar cu aia să fiu foarte bucuros că mi-a ieșit exact cum mi-am dorit.

I definitely see something and think “oh, I so wish I had my camera!”

What is a real journey to you? Where do you like to travel and what is it that you're looking for?

I think I've always tried to find myself because there are many questions to which I have no answer and, as time goes by, I think their number increases. Being slightly besieged by my own thoughts, I have sometimes managed to find answers by travelling.

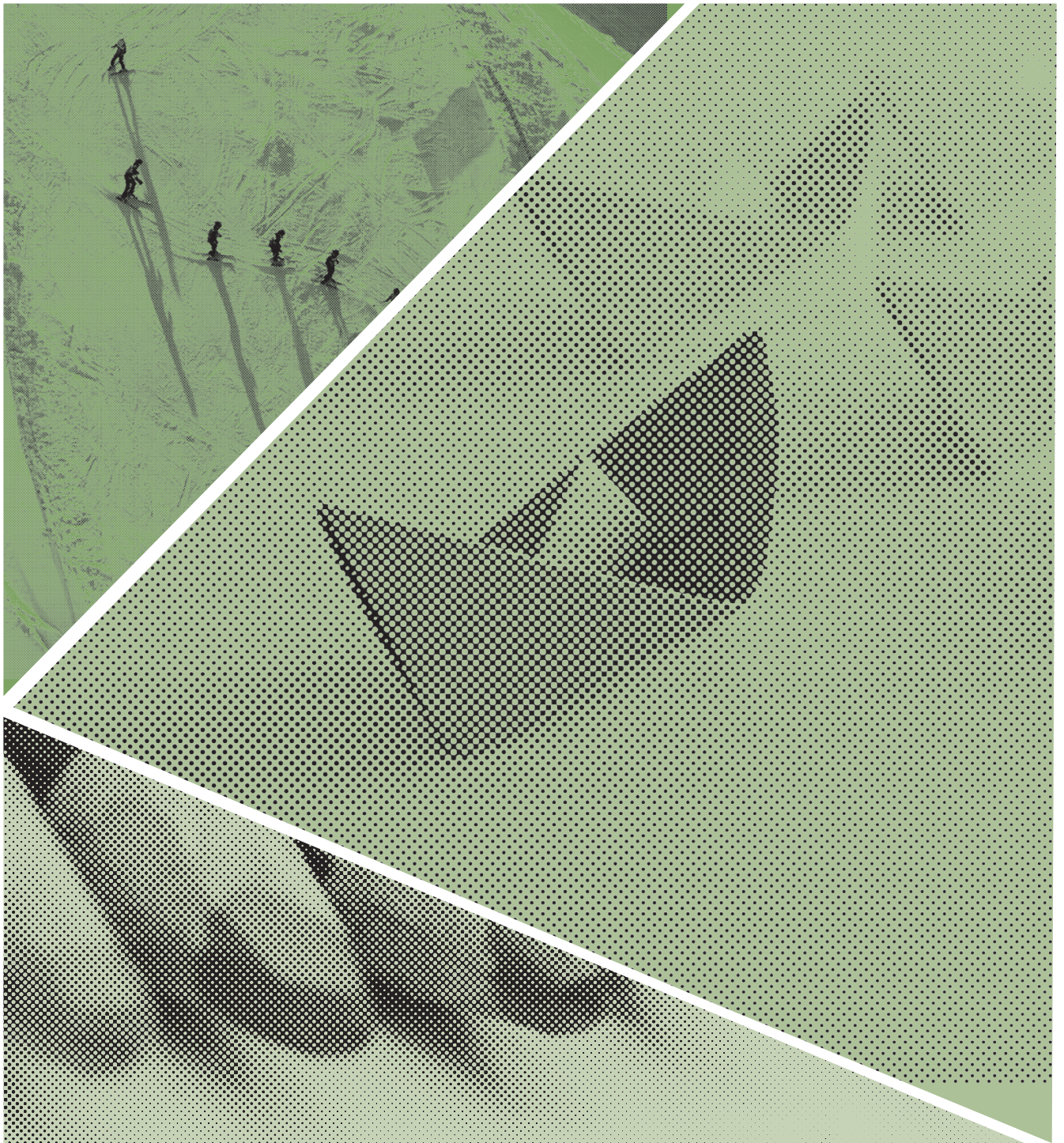
Are there places you've become attached to and where you would like to return?

Yes, I think there are many, especially the deserted ones. I have this joy related to deserted places, which I feel are abandoned, but also give you a place to think so that you can open up to yourself.

You are not compelled by beauty there. I mean mainstream beauty – green firs, meadows full of grass, clear lakes, etc. – in which I am not interested. I am interested in great wastelands, in great expanses, in deserted places which, somehow, howl of solitude on the inside. They seem a lot more profound to me. This is where I want to go, this is where I love to lose myself in my thoughts and I'm fascinated by the fact that hours can pass and I may take a single picture, but that picture can make me so very happy, having it come out just like I wanted.



RESOURCES





Leadership-ul în companiile cu dezvoltare rapidă

Leadership in fast-growing companies

de/by Olivia Vereha

Dacă ai avut contact cu antreprenori sau dacă ești unul dintre ei, atunci știi că cea mai mare provocare nu este să obții finanțare, nici să prezinți strategii sau să vii cu idei revoluționare chiar în fiecare săptămână, ci să menții oamenii motivați și productivi.

Resursele umane constituie cea mai importantă resursă pe care o deține orice companie, indiferent de mărimea acesteia. Și majoritatea încearcă s-o păstreze cu salarii atractive, beneficii excepționale, spații de lucru inedite și multe altele. Totuși, cel mai important ingredient din fiecare rețetă de business îl reprezintă leadership-ul. Dar rețineți că o companie nu are nevoie de același tip de leadership în fiecare zi a lunii. Motoarele din spatele unei

If you have come in contact with entrepreneurs or if you are one of them, you know that the biggest challenge they face is not getting funding, nor laying out strategies, nor coming up with revolutionary ideas every single week, but keeping people motivated and productive.

Human resources are the most important resource any company, regardless of its size, has. And most people try to keep it in place with attractive salaries, exceptional benefits, wow workspaces and much more. However, the most important ingredient in every business recipe is leadership. But keep in mind that a company does not need the same type of leadership every day of the month. The driving forces behind a start-up team are very different, almost opposite, to what a

echipe start-up sunt foarte diferite, aproape opuse celor de care are nevoie o echipă matură.

La o privire atentă poți distinge un tipar printre fondatori: persoane energice, dominante, puternice, încrezătoare, care reușesc să-i organizeze pe toți într-o coregrafie impecabilă spre succes. Totuși, acești lideri sunt obișnuiți să țină frâiele, să știe întotdeauna ce se întâmplă în fiecare colțișor al companiei, să se afle în legătură directă cu toată lumea și să ajusteze și să corecteze mereu, ceea ce e esențial pentru primii pași în piață și pentru păstrarea concentrării. Dar imediat ce treci de la „supraviețuire” la „dezvoltare”, modelul anterior devine cu totul nepotrivit.

Dezvoltarea înseamnă mai puțin contact între echipa originală și toți ceilalți. Pe măsură ce echipa devine mai numeroasă sau birourile cresc, se împart sau se extind în mai multe locuri, devine tot mai greu, iar curând te vei trezi întrebând „Care Alex?”. Nu-i mai poți reține pe toți, deși toți își amintesc de tine, iar frustrarea cauzată de lipsa controlului aprofundat se poate instala cu ușurință. De asemenea, în această nouă organizare, delegarea sarcinilor și responsabilitatea nu reprezintă singurele lucruri pe care ar trebui să le faci. Trebuie să delegi și partea de leadership. Dacă împuternicești oameni să se ocupe de departamente, de divizii sau de echipe la distanță, asigură-te că angajații tăi îi privesc pe aceștia ca pe managerii lor și, în special, ca pe niște lideri.

În momentul în care eforturile entuziaste devin rutină, în primul an de existență, este bine - și chiar recomandat - ca fondatorul să lucreze cot la cot cu oamenii lui. Asta îi face loiali, îi motivează și le arată ca pot avea încredere în șeful lor. Dar, dacă volumul echipei se triplează în al doilea sau al treilea an, cum vei reuși să fii mereu lângă ei? În plus, dacă reușești, atunci cine se ocupă de compania ta și de strategia de afaceri?

Cu siguranță nu e o trecere simplă, dar e una necesară. Pentru a-ți da seama care este cel mai bun mod de a comuta de la un model de leadership la altul, există anumiți pași pe care ar trebui să-i urmezi, doar pentru a te asigura că nu faci greșeli în gestionarea companiei și a oamenilor tăi în această perioadă de tranziție.

În primul rând, ascultă. Cât mai mult posibil. Află care sunt așteptările echipelor tale și ce-și doresc oamenii pentru ei înșiși și pentru companie în perioada următoare. Dacă strategia ta de afaceri este diferită față de ceea ce-și imaginează angajații tăi că reprezintă scopul final și planul de dezvoltare, atunci, în mai puțin de câteva luni, vei fi martor la un exod. Obține feedback de la cât mai multe persoane și începe să combini echipe și oameni pentru a-ți da seama cine în ce departament se potrivește, pentru a identifica cei mai buni lideri și pentru a-ți menține compania în siguranță cu ajutorul oamenilor potriviți.

mature team needs. At a closer look, you might distinguish a pattern among founders: energetic, dominant, powerful, confident individuals, who manage to organize everyone in a seamless choreography towards success. These leaders, though, are used to holding control in their hands, always knowing what is going on in every corner of the company, being in direct connection with everybody and always adjusting and correcting, which is essential for the first steps taken on the market and not losing focus. But, as soon as you switch from “survive” to “develop”, the previous does not fit anymore.

Scaling up means less contact between the original team and everyone else. As the team increases or as the offices grow, split or replicate in multiple locations, it gets harder and harder and you will soon find yourself asking “Which Alex?”. You cannot remember everyone anymore, though everyone remembers you and frustration from lack of in-depth control might also install slowly. Also, in this new scheme of things, delegation of tasks and responsibility is not the only thing you should do. You also need to delegate leadership. If you empower people to handle departments, divisions or remote teams, make sure that your employees view those people as their managers and, especially, as leaders.

At the point where enthusiastic efforts become routine, in the first year of existence, it is alright and even recommended to have the founder working side by side with his people. This is what makes them loyal, motivates them and shows they can trust their boss. But, if your team triples in size, in the second or third year, how will you manage to be always by their side? Yet, if you do manage... then who is taking care of your company and business strategy?

This is not an easy transition, for sure, but it is a necessary one. In order to figure out the best way to shift from one leadership model to another, there are some steps you should take, just to make sure that you don't make any mistakes in handling the company and your people in this transitional period.

First, listen. As much as possible. Learn from your teams what their expectations are and what they wish for themselves and the business in the following period. If your business strategy is dissociated from what your employees imagine the end goal and development plan are, then you will witness an exodus in under a few months. Get feedback from as many people as possible and start mixing and matching teams and people to figure out who fit best in which department, in order to identify the best leaders and to keep your company safe and sounds with the help of the right people.



Inovația în vremea inovării



Innovation in time of innovation

de/by Olivia Vereha

Expresia „E timpul pentru inovare” a devenit similară cu „Hai la o cafea”, într-o lume în care tehnologia ne aduce totul la îndemână. Totuși, în aceeași lume în care toți inovează, e destul de complicat să vii cu ceva revoluționar. Majoritatea tind să abordeze acest lucru privind lucrurile invers sau să sape după încă o altă nișă unde au pătruns foarte puțini, dar adevăratul câștig nu e să găsești un loc în care să strălucești, ci să strălucești mai tare acolo unde miza este mare.

Inovarea ca proces a început să fie documentată de curând, de aceea s-ar putea să găsești multe rețete pentru idei grozave, dar nu toate se aplică afacerii tale și stilului tău de management. Prin urmare, ar trebui să faci un pas în spate și să te gândești de ce vrei să inovezi, iar dacă răspunsul este o certitudine, abia atunci ar trebui să te avânți în căutarea metodelor.

Într-un articol amplu despre inovare, McKinsey propune un test pentru a vedea dacă inovezi sau nu cu adevărat. Printre întrebările pe care trebuie să ți le pui se numără: „Consideri că dezvoltarea pe bază de inovație e decisivă și ți-ai prevăzut obiective care reflectă aceasta?” sau „Lansezi inovații în măsura potrivită pe piețele sau segmentele relevante?” sau „Angajații tăi sunt motivați, răsplătiți și organizați pentru a inova în mod repetat?”. Care sunt răspunsurile tale la aceste întrebări?

“Time to innovate” has become similar to “Let’s get coffee” in a world where technology brings everything at the tip of your fingers. However, in the same world where everybody innovates, it is kind of complicated to come up with something revolutionary. Most people tend to approach this by looking at things upside down or digging after yet another niche where very few have already entered, but the real win is not when you find a place where you can shine, but to shine brighter where the stakes are high.

Innovation as a process did not start being documented a long time ago, this is why you might come across many recipes for coming up with great ideas, but not all apply to your business and management style. Therefore, you should take a step back and look at why do you want to innovate and if the answer is a certainty, only then start diving into the methods.

In a broad article about innovation, McKinsey proposes a test to see if you really innovate or not. Among the questions you should ask yourself are things like: “Do you see innovation-led growth as critical and do you have foreseen targets that reflect this?” or “Do you launch innovations at the right scale in the relevant markets and segments?” or “Are your people motivated, rewarded and organized to innovate repeatedly?”. What are your answers to these questions?

After the analysis phase, often named by specialists “strategic

După etapa de analiză, numită deseori de specialiști „gândire strategică”, în care îți schițezi întreaga afacere și înțelegi unde trebuie exact să intervii pentru a-ți dezvolta afacerea sau o anumită zonă a acesteia, e timpul să internalizezi întreaga situație și să te împaci cu faptul că ar putea eșua. Tot ce nu s-a mai încercat înainte are șanse de 50/50 să eșueze și trebuie să evaluezi dacă te poți descurca cu asta, în caz că se întâmplă. Poate eșua în totalitate sau unele dintre componentele sale ar putea trebui schimbate pe durata procesului. În orice caz, trebuie să fii pregătit.

Dacă răspunsul la întrebarea: „Mă voi putea descurca în caz că nu are succes?” este negativ, atunci ar trebui să te întorci la masa de lucru. Dar, de data asta, trebuie să privești pe fereastră și să vezi unde se află concurența ta, cum au ajuns ei acolo, care este contextul social actual și dacă soluția pentru problemele tale nu e deja definită și ai putea reduce procesul prin implementarea unei metode deja dovedite.

Pe durata acestui întreg proces de explorare, analiză, cartografiere și combinare vei da, împreună cu echipa ta, peste niște soluții și idei concrete, care pot reprezenta răspunsul referitor la modul în care să inovați. Nu exclude lucruri care par evidente, simple sau mărunte. Reține că și cele mai strălucite idei, cele mai bune inovații sunt lucruri pe care acum le luăm ca atare. Precum becul sau periuța de dinți. Acestea chiar sunt produse care-ți schimbă viața.

De asemenea, aceasta e etapa în care trebuie să privești aceeași idee din toate perspectivele posibile. Când puneti pe hârtie o acțiune, întrebați-vă: „Cum ar implementa chinezii asta?” sau „Dacă aș fi un copil de 5 ani, asta ar avea sens pentru mine?”. Pare o pierdere de timp, însă ieșirea din particularitățile culturale și de business vă ajută să descoperiți noi unghiuri, mijloace și tactici. După ce ați definitivat-o, vedeți ce puteți adăuga. Va avea ideea voastră și un impact asupra societății? Este un produs care aduce profit companiei voastre, dar și ajutor sau soluții societății? Într-o lume în care generațiile mai tinere devin din ce în ce mai implicate în munca în slujba comunității și în societatea civilă, este important să vă păstrați activitatea aliniată și cu convingerile lor.

Totuși, munca nu s-a terminat încă, deoarece orice idee are nevoie de un plan de implementare, o privire foarte atentă la impactul pe care-l va avea asupra companiei și, în special, asupra resurselor umane pe care le aveți. Nu în ultimul rând, rețineți planul pentru gestionarea crizelor. O modalitate mai sigură de abordare este să țintiți cât mai sus posibil, dar să începeți cu puțin, cu minimumul necesar. Dacă începeți cu puțin, și pierderile vor fi mici și veți avea timp să vă adaptați, să modificați, să corectați și să evaluați viitorul cu mai multă acuratețe. Încercați să priviți inovarea mai mult ca pe un proces, nu ca pe un eveniment singular.

thinking”, where you map out your entire business and you figure out where exactly you need to intervene in order to grow your company or a specific area of it, it's time to internalize the whole situation and also come to terms with the fact that it might fail. Anything that has never been tried before has a 50/50 chance to fail and you need to assess if this is something you are capable of handling, if the case. It can fail completely or some of its components might need to be changed during the process. Either way, you need to be prepared.

If the answer to the question: “Will I be able to handle the fall?” is negative, then you should go back to the research desk. But, this time, you have to look outside the window and see where your competition is, how they got there, what's the current societal status and if the solution to your issues isn't already defined and you could shorten the process by implementing an already proven method.

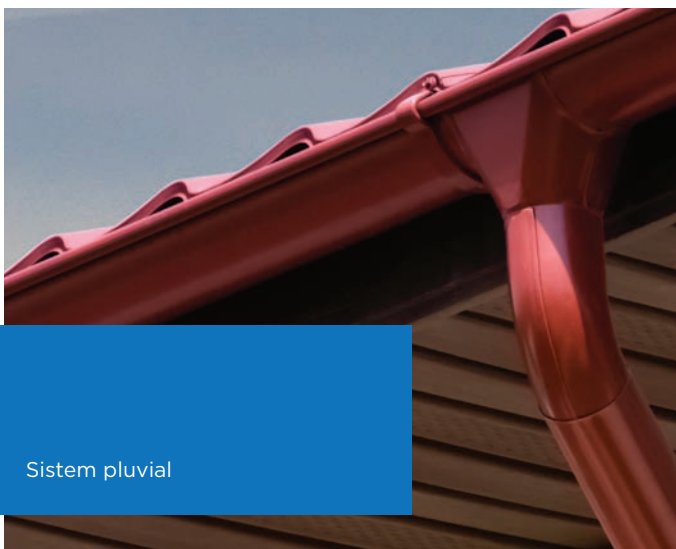
During this entire process of discovery, analysis, mapping and matching you and your team will come across specific solutions and ideas, that might be the answer on how to innovate. Don't rule out things that seem to be obvious, simple or small. Remember that the greatest ideas, the best innovations are things that we now take as a given. Like the light bulb or the toothbrush. These are truly life changing products.

Also, this is the phase where you have to look at the same idea from all the possible perspectives. Ask yourselves, when you lay down an action point on your paper: “How would the Chinese implement this” or “If I were a five year old, would this make sense to me?” Sounds like a waste of time, however, taking yourself outside the business and cultural specifics helps in discovering new angles, means and tactics. After you have it crystalized, see what you can add to it. Is your idea going to also have an impact on society? Is it a product that while it brings profit to your company, also brings relief or solutions to society? In a world where the younger generations become more and more involved in community work and civil society, it is important that you keep your activity aligned with their beliefs as well.

However, the work is not done yet, as any idea needs an implementation plan, a very careful look at the impact it will have on the company and especially on the human resource you have. Last, but not least, remember the crisis management plan. A safer way to go about this is to think as big as possible, but to start as small as minimum necessary. If you start small, losses will be small as well and you'll have time to adapt, edit, correct and assess the future more accurately. Try to see innovation more like a process, not like a one-time-only event.



Țiglă metalică Clas și Star
Tablă prefălțuită Click și Faltz



Sistem pluvial

 **COILPROFIL**®
cu noi ești complet acoperit



Tablă cutată
Panouri sandwich
Casete de fațadă
Profile ușoare

geneO⁺
by Pollogen



OxyGeneo[™]

TriPollar[®]

Ultrasound[™]



PENTRU UN TRATAMENT FACIAL ABSOLUT

Experții de la Pollogen, dezvoltatorul și producătorul internațional de estetică medicală și antiaging, marchează începutul unei noi epoci în domeniul tratamentelor faciale prin introducerea **unui concept revoluționar care utilizează mecanismul natural al corpului pentru a oxigena pielea din interior, dând tenului un aspect mai neted, mai luminos și mai echilibrat.**

Acest concept unic, OxyGeneo Technology[™], supranumit „the 3 in 1 Super-Facial” este inspirat de modul în care izvoarele calde ajută la stimularea oxigenului din piele, grație concentrației mari de dioxid de carbon pe care o conțin. Astfel, OxyGeneo[™] este singura tehnologie care desfășoară 3 acțiuni vitale în mod simultan:

- Exfoliere și curățare eficiente: îndepărtează stratul de celule moarte, acționând asemeni microdermoabraziunii;
- Oxigenare naturală a pielii din interior: dispozitivul unic utilizat, numit Capsugen, produce bule de dioxid de carbon care se sparg ușor pe suprafața pielii, stimulând un flux de sânge bogat în oxigen pe zona tratată și o mai mare absorbție a substanțelor active;
- Rejuvenare facială: OxyGeneo determină o infuzie de nutrienți activi în epidermă (acid hialuronic, peptide, antioxidanți).

Există două opțiuni de tratament OxyGeneo:

1. **NeoRevive[™]** - Cu acțiunea unică de oxigenare, tratamentele NeoRevive lucrează pentru a infuza în piele nutrienți activi ce îmbunătățesc echilibrul și textura pielii. Chiar după primul tratament, NeoRevive[™] netezește aspectul liniilor fine și chiar al ridurilor iar tenul va arăta și se va simți mai neted, ferm, hrănit, “renăscut”
2. **NeoBright[™]** - Formula sa delicată și foarte eficientă infuzează în piele emoliente naturale, vitamine hidratante și hrănitoare pentru piele. Este un mod minunat de a lumina și a da strălucire pielii și, în același timp, de a îmbunătăți textura, a echilibra tenul și de a obține o strălucire radiantă, sănătoasă.

Experții Pollogen au dotat platforma geneO+ cu o nouă tehnologie revoluționară care le aparține: tehnologia TriPollar, a treia generație de tehnologie cu radiofrecvență. Aceasta este non-invazivă și a devenit un standard de aur în domeniul esteticii pentru reducerea ridurilor, întinderea pielii, și revigorarea facială.

Platforma geneO+ Super Facial folosește Ultrasunete pentru a crește permeabilitatea pielii astfel încât se obține o infuzie maximă a nutrienților esențiali.

OxyGeneo

3-in-1 super facial

EXFOLIARE • HRĂNIRE • OXIGENARE



Femeile din întreaga lume
iubesc Oxygeneo.

Încearcă și tu
tehnologia viitorului!

SALOANE PARTENERE:

BACĂU

RADICAL EPIL, Str. Războieni, nr. 7A, www.facebook.com/SalonRadicalEpilBacau, tel. 0723 519 005
SALON FLORIDONA, Str. Ioniță Sandu Sturza, nr. 18, www.facebook.com/pages/Salon-Floridona-Narcisa, tel. 0740 311 789
SALON NIKSTIL, Str. Ana Ipatescu, nr. 6, www.facebook.com/NikstilSalonSpaBacau, tel. 0754 513 928

BACĂU - ONEȘTI

SALON CHARMS, Str. Sintezei, nr. 3, www.salon-CHARMS.blogspot.ro, tel. 0752 406 204

BAIA MARE

CLINICA MEDISPA, Str. George Coșbuș, nr. 25A, Atrium Business Center, www.medispa.ro, tel. 0786 596 699

BOTOȘANI

IANA VOINICIUC BEAUTY STUDIO, Str. Aleea Scipione Badescu, nr. 3, sc. B, ap. 1, www.facebook.com/Oana-Voiniciuc-Bauty-Studio, tel. 0745 577 637
CLINICA PLUSH, Str. Roma, nr. 62, www.clinica-plush.ro, tel. 0751 660 677
DR. ALI AL ASSADI, Str. Piscului, nr. 1, tel. 0729 638 728
DR. RAZVAN VINTILESCU, Str. Piscului, nr. 1, tel. 0742 242 200

BRAȘOV

AMARYL WELLNESS & SPA, Str. Mureșenilor, nr. 11, www.amaryl.ro, tel. 0722 123 333

BUCUREȘTI

BEAUTY SCORPION SALON, Str. Sf. Maria, nr. 96, www.beauty-scorpion-spa.ro, tel. 0768.211.488
CLINICA PLUSH, Str. Roma, nr. 62, www.clinica-plush.ro, tel. 0751 660 677
DR. ALI AL ASSADI, Str. Piscului, nr. 1, tel. 0729 638 728
DR. RAZVAN VINTILESCU, Str. Piscului, nr. 1, tel. 0742 242 200
EXCEPTION'ELLE, Str. Putul lui Zamfir, nr. 17, sector 1, tel. 0745 172 094
GO STYLE BEAUTY CENTER, Str. Emil Racovița, nr. 70, bl. 1, sc. 1, Voluntari (Cartier Domus Stil), www.go-style.ro, tel. 0774 631 797

LA MIGNONNE, Str. Romulus, nr. 35, www.lamignonne.ro, tel. 0723 005 586

LOTUS MED, Bd. Marasti, nr. 2A, www.lotus-med.ro, tel. 021 9989

MICHELLE CENTER, Str. Anghel Gheorghe, nr. 4, www.michelle-center.ro, tel. 0212 308 997

MIKO CLASS, Str. Silvestru, nr. 41, www.mikobeaauty.ro, tel. 0724 384 997

MIKO PALACE, Str. Nicolae Iorga, nr. 19, www.mikobeaauty.ro, tel. 0726 388 608

MIKO NORD, Str. Nicolae Caramfil, nr. 51, www.mikobeaauty.ro, tel. 0727 739 414

SALON CUTS, Str. Mahatma Gandhi, nr. 6, www.facebook.com/Cuts-Beauty-Team, tel. 0723 355 001

SALON HELLO BODY, Bd. Gheorghe Șincai, nr. 16, www.hellobody.ro, tel. 0720 706 920

SALON PERFECT FACE, Bd. Al.I.Cuza, nr.15, www.perfectface.ro, tel. 0744 167 384

SALON POSH, Str. Nicolae Caramfil, nr. 32, www.facebook.com/MariaDeda88, tel. 0765 127 141

SALON VOGUE, Str. Polona, nr. 68, www.vogue.com.ro, tel. 0213 102 251

SKIN CLINIC, Str. Radu Beller, nr. 41, www.skinclic.ro, tel. 0747 627 939

STAGIO STUDIO STYLE, Str. Grigore Gafencu, nr. 9, www.stagiostyle.ro, tel. 0732 123 124

STUDIO 33, Str. Grigore Alexandrescu, nr. 41, www.studio33.ro, tel. 0722 241 634

THAIKO SPA, Str. Intrarea Sevastopol, nr. 1, www.thaicospa.ro, tel. 0725 416 586

CĂLĂRAȘI

SALON GABRIELLE, Bd. Nicolae Titulescu, bl. D2, parter, www.salon-gabrielle.ro, tel. 0734 602 020

CRAIOVA

CENTRUL DE REMODELARE SI INFRUMUSETARE MARI, Str. Doljului, bl. R13, parter, www.centrumari.ro, tel. 0251 593 419

CLUJ-NAPOCA

SALON EN VOGUE, Str. General Traian Mosoiu, nr. 33, www.envogue.ro, tel. 0745 018 282
SALON ESTHETIQUE LUX CENTER, Str. Uzinei Electrice, nr. 9, www.estheticline.ro, tel. 0752 856 615
SALON MIRIFIQUE CONCEPT, Str. Baba Novac, nr. 26A, www.facebook.com/Salon-Mirifique-Concept, tel. 0747 059 620

CONSTANȚA

SALON RALUCA SPA, Str. Ferdinand, nr. 74-76, www.ralucaspacenter.ro, tel. 0752 204 300
INFINITY STUDIO, Str. Alexandru Lapusneanu, nr. 115, www.facebook.com/InfinityByCameliaTugearu, tel. 0241 660 184

DEVA

ATTITUDE BY COSMETICS STYLE, Str. George Enescu, nr. 14, www.cosmeticstyle.ro, tel. 0744 761 240

DROBETA TURNU-SEVERIN

SALON HERMITAGE, Bd. Tudor Vladimirescu, nr. 103, www.facebook.com/hermitagebeauty, tel. 0754 547 221

FOCȘANI

SALON CARMEN STYLE, Aleea 1 Iunie, nr. 1, bl. C5 parter, tel. 0762 028 410

GALAȚI

ESTETIQ SOLUTIONS, Str. Brăilei, nr. 3, www.epilare-definitiva-galati.ro, tel. 0744 566 333
FOREVER YOUNG, Str. Regiment, nr. 11/ Siret, nr. 37, tel. 0746 208 881/ 0741 075 646
ISIDESS, Str. Sidergiștilor, nr. 9, www.isidess.ro, tel. 0756 322 564
SALON ELLE, Str. Brăilei, nr. 25, www.facebook.com/Elle-Salon, tel. 0236 497 882

IAȘI

ARCADIA DERMATOLOGIE, Str. Cicoarei, nr. 2, www.arcadiadermato.ro, tel. 0232 920
DERMOESTHETIQUE, Clădirea Palas 3E (langa restaurant Vivid Bistrav, www.dermoesthetique.ro, tel. 0737 510 212

GIOCONDA MEDICAL SPA, Str. Săulescu, nr. 13, www.Giocondamedicalspa.ro, tel. 0232 212 411

ELE BEAUTY CENTER, Str. Palas, nr. 7A (lângă Cafe Papillon), www.utopiasalon.ro, tel. 0232 211 960

SALON VICTOR'S, Str. Lascar Catargiu, nr. 43, www.victorsalon.ro, tel. 0743 068 100

SEI BELLA, Bd. Tudor Vladimirescu, nr. 46, www.seibella.ro, 0232 247 749

MEDIAȘ

SALON JOSEPHINE, Str. Nicolae Iorga, nr. 7, www.facebook.com/salonjosephine, tel. 0741 790 375

ORADEA

COLTUL DE FRUMUSETA, Str. Dimitrie Cantemir, nr. 41, tel. 0745 815 216
VOGUE CENTER, Str. Iuliu Maniu, nr. 2, www.facebook.com/EsteticaGlamour.Serenity, tel. 0729 801 337
ELE BEAUTY CENTER, Bd. Decebal, nr. 8, Oradea-Mare, <https://ro-ro.facebook.com/pg/ELE-Beauty-Center>, tel. 0749 433 336

ESTETPRO, Str. Ștefan Zweig nr. 10, et. 2, Oradea-Mare, www.estetpro.ro, tel. 0722 908 000

PIATRA NEAMȚ

SALON HYPNOTIC, Str. Luceafărului, nr. 24A, www.facebook.com/HypnoticSalonRO, tel. 0740 591 849

PITEȘTI

SALON AIKO, Str. Violetelor, nr. 26, www.salonaiko.ro, tel. 0752 816 292

SALON VISAGE, Str. Unirii, nr. 8, www.salon-visage.ro, tel. 0747 492 356

PLIEȘTI

SALON BELLA, Str. G.G. Cantacuzino, nr. 148, bl. 3D1, ap.1, www.facebook.com/salonbellaploiesti, tel. 0722 711 555

RĂDĂUȚI

SALON ANNE-MARIE, Str. Dorobantului, nr. 12, www.facebook.com/anne,mariebeautyhair, tel. 0744 926 266

VAL STYLE SALON, Str. Calea Bucovinei, nr. 34, www.val-style.ro, tel. 0755 744 300

RM. VÂLCEA

ULTRATONIQUE, Str. Calea lui Traian, nr. 146, bl. 6, parter, www.ultratonique.ro/ultratonique-valcea, tel. 0743 205 530

ROMAN

SALON ESTHETIQUE, Str. Albinelor, nr.1A, www.estetiqueroman.ro, tel. 0233 740 232

SF. GHEORGHE

VENUS BEAUTY SALON, Str. Jozef Bem, tel. 0745 414 116

SIBIU

CENTRUL OFELIA, Sos. Alba Iulia, nr.16, www.ofeliacenter.ro, tel. 0269 447 553

SLATINA

MEDEEA STUDIO, Aleea Independentei, bl. M1, parter, www.medeeastudio.ro, tel. 0744 210 443

SLOBOZIA

CLINICA LIA LASER MEDSPA, Bd. Unirii (vizavi de Gară), www.lia,lasermedspa.ro, tel. 0736 391 767

TG. JIU

JANYN BEAUTY CENTER, Str. 14 Octombrie, nr. 125, www.janyn.ro, tel. 0253 222 213

TIMIȘOARA

ARTIST TOUCH BY SABINA CORNEA, Str. Eugeniu de Savoya, nr.1, www.facebook.com/ArtistTouchbySabinaCornea, tel. 0737 045 905

BRYSEL, Str. Bujorilor, nr. 161, www.brysel.ro, tel. 0727 745 221

HAIR STUDIO BY ELENA JABRI, Str. Piata Victoriei, nr. 6, www.facebook.com/HairStudio.ElenaJabri, tel. 0356 454 666

SALON DERMOSIM, Str. Gheorghe Asachi, nr. 13, www.facebook.com/DermoSim, tel. 0727 687 143

ZALAU

ESTETICA LAVINIA BAICAN, Str. Crisan T 159, scara F, tel. 0749 092 969

ROSEMARIE, Str. Piata Iuliu Maniu, nr.7, www.facebook.com/pg/Salon-RoseMarie-by-Ardelean-Aurelia, tel. 0742 278 886



Distribuitor exclusiv în România ESTETIQ SOLUTIONS

Str. Romulus nr 35, sector 3, București

Telefoane: 021.323.4405; 0722.450.598; 0727.379.767;

Web: www.estetiq.ro; www.dotari-saloane.biz

Începe iarna pe pârtie! Sfaturi pentru primele zile la schi

Start the winter on the ski slope!
Tips for the first days of skiing

de/by Alina Barbu

Cei care iubesc mișcarea pe zăpadă cunosc deja beneficiile acestui sport. Dar, probabil că nimeni nu e fericit cu micile neplăceri create de o zi întreagă petrecută pe pârtie, după o perioadă de repaus.

Ai așteptat o vară întreagă să te poți pune din nou în mișcare în mediul tău favorit pentru că iubești senzația de bine și libertate pe care ți-o dau coborârile pe zăpadă. Dar nimănui nu îi plac: febra musculară, arsurile solare, pielea uscată sau epuizarea, pe care le lasă în urmă o zi de schiat la început de sezon. Vremea rece și vântul nu iartă pe nimeni, dar există soluții ca la finalul zilei să te simți perfect, chiar și după efort.

Febra musculară

Indiferent că alegi schiurile sau placa de snowboard, pe lângă distracție vei obține și un exercițiu fizic intens. Gândește-te că o zi întreagă pe zăpadă e echivalentul a aproape opt ore la sală. Opt ore în care îți ții încordați la maximum mușchii. Iar cei mai solicitați sunt mușchii picioarelor și ai posteriorului. Așa că nu e de mirare de ce, după o lungă pauză de schi, acești mușchi reacționează și te dor. Soluția rapidă stă într-o baie fierbinte cu săruri cu magneziu. Sărurile relaxează musculatura, iar apa fierbinte atenuează durerea.

Those who love exercise in the snow already know the benefits of this sport. However, perhaps no one is happy with the little inconveniences created by a full day on the slope, after a certain time of rest.

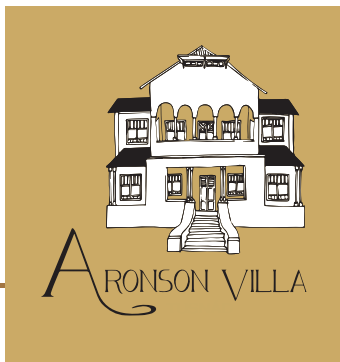
You've waited an entire summer to get moving again in your favorite environment, because you love that sense of well-being and freedom that sliding down the snow gives you. But nobody likes: the muscle soreness, the sunburns, the dry skin or the exhaustion that a day of skiing leaves when the season starts. The cold weather and the wind do not forgive anybody, but you have solutions to feel perfect, even after some effort, at the end of the day.

Muscle soreness

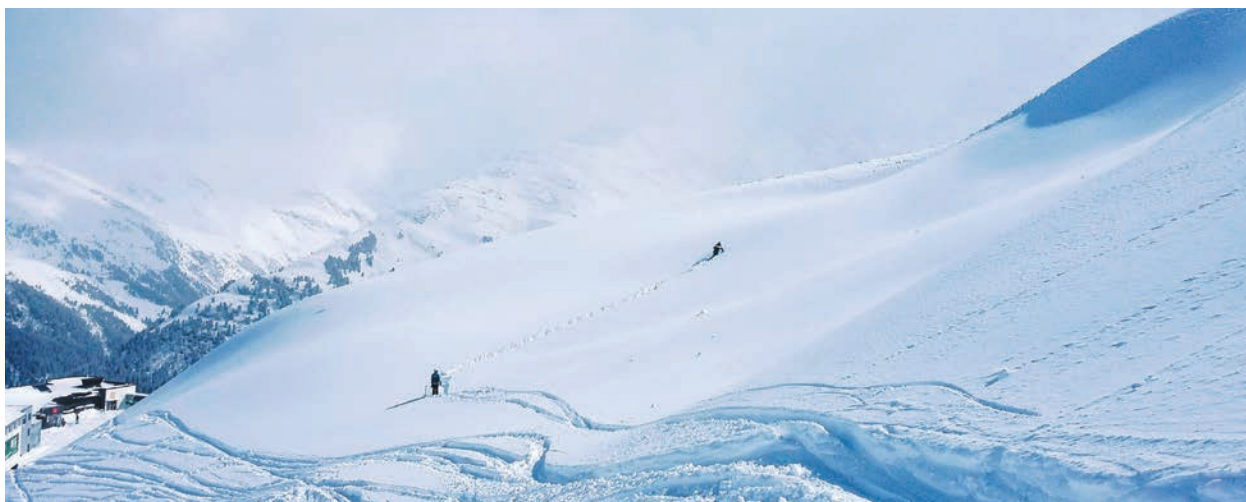
Whether you choose skis or the snowboard, besides fun you'll also get an intense workout. Just think about the fact that a full day on the snow is the equivalent of almost eight hours at the gym. Eight hours of fully tensed muscles. And the most exerted ones are the leg muscles and the glutes. So, no wonder why, after a long break from skiing, those muscles react and hurt. The quick solution is a hot bath with magnesium salts. The salts relax the muscles and the hot water relieves pain.



Pentru cei ieșiți din furtună, asurziți de gălăgie, oboșiți de rutină. Un moment de respiro înconjurat de brazi, un rămas-bun ultimilor fulgi, o pauză reconfortantă cu toate ingredientele rețetarului.



str. Oltului nr. 138, Băile Tușnad, județul Harghita
0734 194 004 sau info@aronson.ro



Piele uscată de frig

Oricât de bun e echipamentul tău pentru schi, nu va reuși să îți protejeze complet corpul de temperaturile extreme la care practici acest sport. Puțini sunt cei care poartă o mască, astfel că nasul, obrajii și bărbia sunt expuse vântului sau frigului. La început de sezon, protejează-ți fața cu o mască, fular sau cagulă, folosește creme hidratante și chiar protecție solară, pentru că soarele de pe pârtie poate fi, uneori, mai puternic decât cel de la plajă.

Senzație de foame

Este absolut normal ca atunci când faci efort organismul să îți trimită astfel de senzații. Orele pe pârtie sunt un tip de mișcare mai solicitant decât orice ședință de fitness sau alergare pe bandă. În medie, consumi câteva sute de calorii pe oră atunci când cobori pantele în viteză pe schiuri. Ca să combați senzația de foame continuă pe care ți-o poate da acest sport, ar fi bine să ai mereu la îndemână gustări sănătoase. După câteva urcări și coborâri, poți să faci un plin de proteine sau carbohidrați care să te ajute să repornești motoarele, să refaci musculatura și să ai energie în continuare. Dacă nu vrei să te oprești pentru o gustare, atunci poți apela la gelurile proteice pe care le folosesc sportivii.

Epuizare

Nu toată lumea e pregătită pentru un nou sezon de sport pe zăpadă. O combinație de factori, care presupune mișcarea intensă, altitudinea, aerul rarefiat și frigul, te poate consuma în primele ture pe pârtie din sezonul acesta. Vei simți din plin efortul și, la finalul zilei senzația va fi de epuizare. Aceasta apare nu numai din cauza mișcării intense, ci și din cauza deshidratării. Efortul, aerul mai uscat și faptul că transpiri mult te vor face să pierzi multă apă din organism. Remediu pentru această problemă e să te hidratezi la intervale regulate și să nu faci excese de alcool cu o seară înainte să ajungi pe pârtie.

Dry skin due to the cold

No matter how good your ski equipment is, it will not succeed in fully protecting your body from the extreme temperatures in which this sport is practiced. Few are those who wear a mask, so the nose, the cheeks and the chin are exposed to the wind or to the cold. At the beginning of the season, protect your face with a mask, a scarf or a hood, use moisturizers and even SPF, because the sun on the slope can sometimes be stronger than the beach sun.

The feeling of hunger

It is absolutely normal for your body to send you this feeling when you make effort. The hours spent on the slope are a type of workout more demanding than any fitness session or run on the treadmill. On average, you burn a few hundred calories per hour when you downslide on the skis. In order to control the constant hunger this sport might cause you, it would be best to always carry healthy snacks on you. After a few ups and downs, you can fill up on protein or carbohydrates to help you restart the engines, to retone the muscles and continue to have energy. If you don't want to stop for a snack, than you can go for the protein gels the athletes use.

Exhaustion

Not everybody is ready for a new sport season on the snow. A combination of factors, that entails intense activity, altitude, rarefied air and the cold can exhaust you on this season's first rounds on the slope. You will fully feel the effort and, at the end of the day, the feeling will be of exhaustion. This is caused not only by the intense activity, but also by dehydration. The effort, the dry air and the fact that you sweat more will make you lose a lot of water from your body. The solution for this problem is to hydrate at regular intervals and not to abuse alcohol the night before you get on the slope.



FOCUS



Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania

Plecări din București

Departures from Bucharest

*Harta poate suferi modificări pe perioada prezentării ei.
*The map may be modified during the current edition.



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

Rute din România / Routes from Romania

Europa / Europe

Plecări din Iași, Sibiu

Departures from Iași, Sibiu

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



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



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



Cod / Code: UX
Cooperare / Cooperation: Madrid, Barcelona, Valencia
Sediul / Home base: Batareas, Spain



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



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



Cod / Code: BT
Cooperare / Cooperation: Riga via Prague/Vienna/Brussels
Sediul / Home base: Latvia



Cod / Code: AZ
Cooperare / Cooperation: Brindisi, Bari, Bologna, Catania, Cagliari, Florence, Genoa, Lamezia, Liniate, Naples, Pisa, Palermo, Rome, Trieste, Turin, Venice, Verona, Abu Dhabi, Tirana
Sediul / Home base: Italy



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



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



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



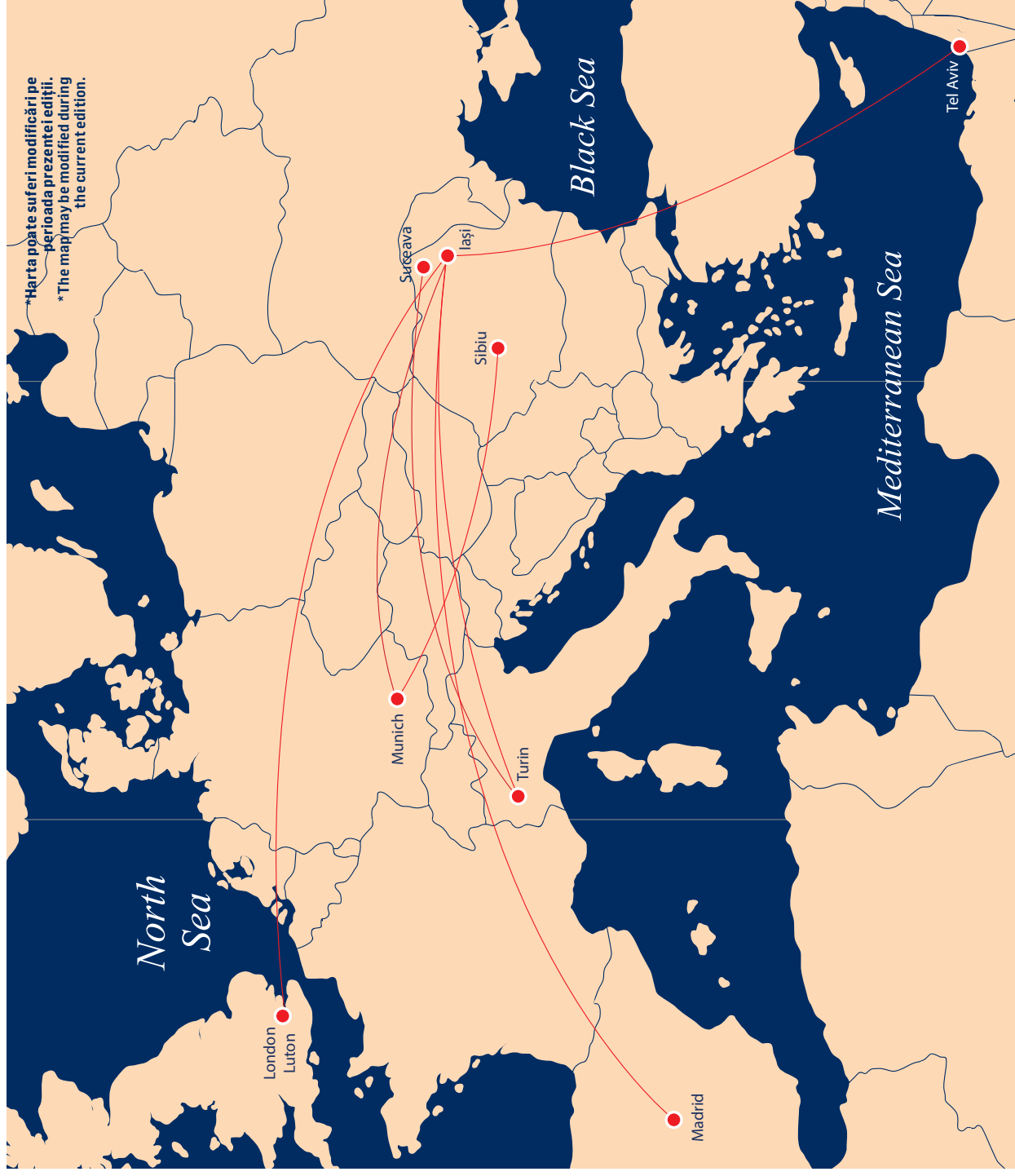
Cod / Code: KL
Cooperare / Cooperation: Amsterdam
Sediul / Home base: Netherlands



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



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



*Harta poate suferi modificări pe perioada prezentei ediții.
*The map may be modified during the current edition.

Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

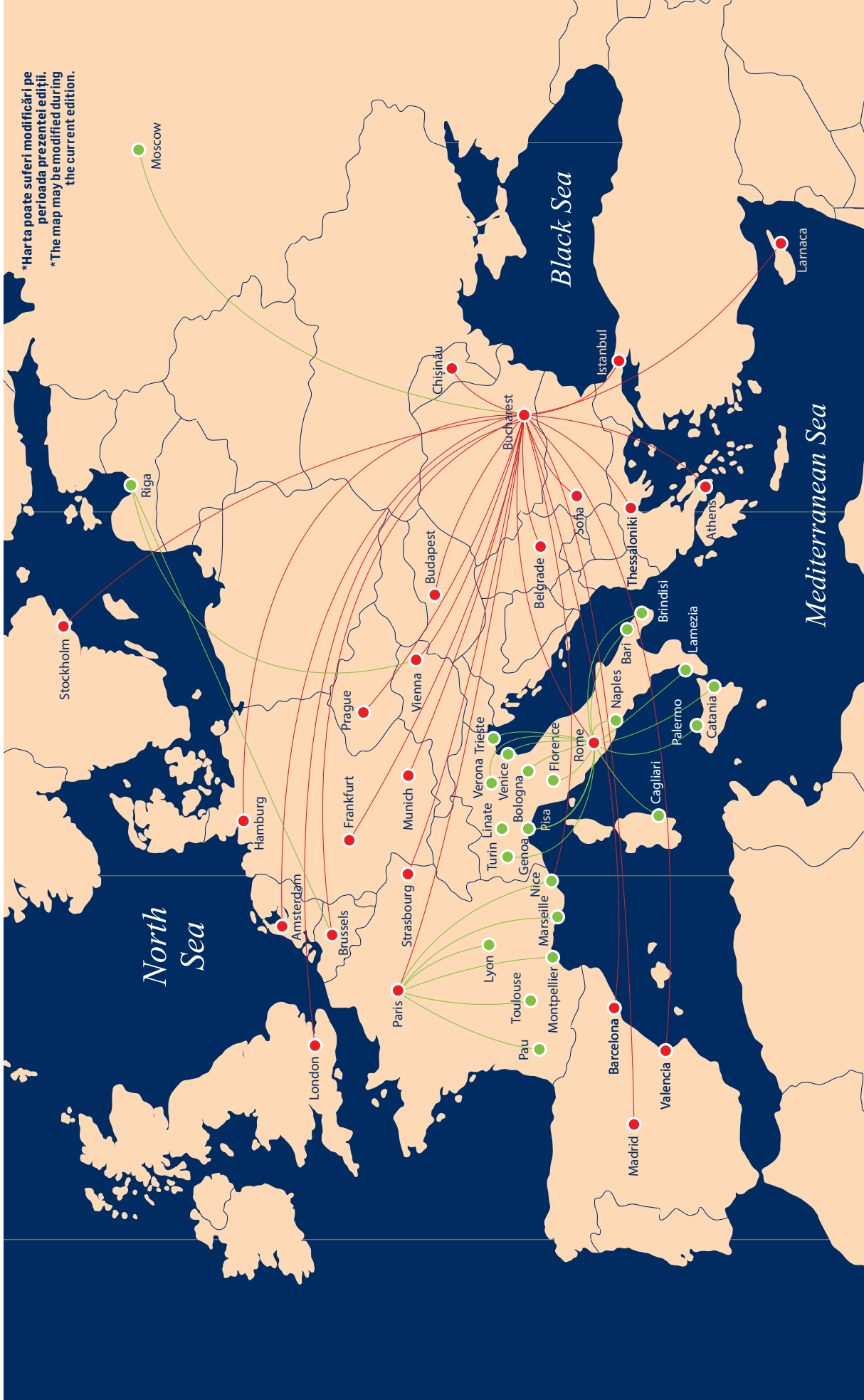
Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

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

Rute Europene / European Routes

Plecări din București Departures from Bucharest

*Harta poate suferi modificări pe perioada prezentei ediții.
*The map may be modified during the current edition.



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

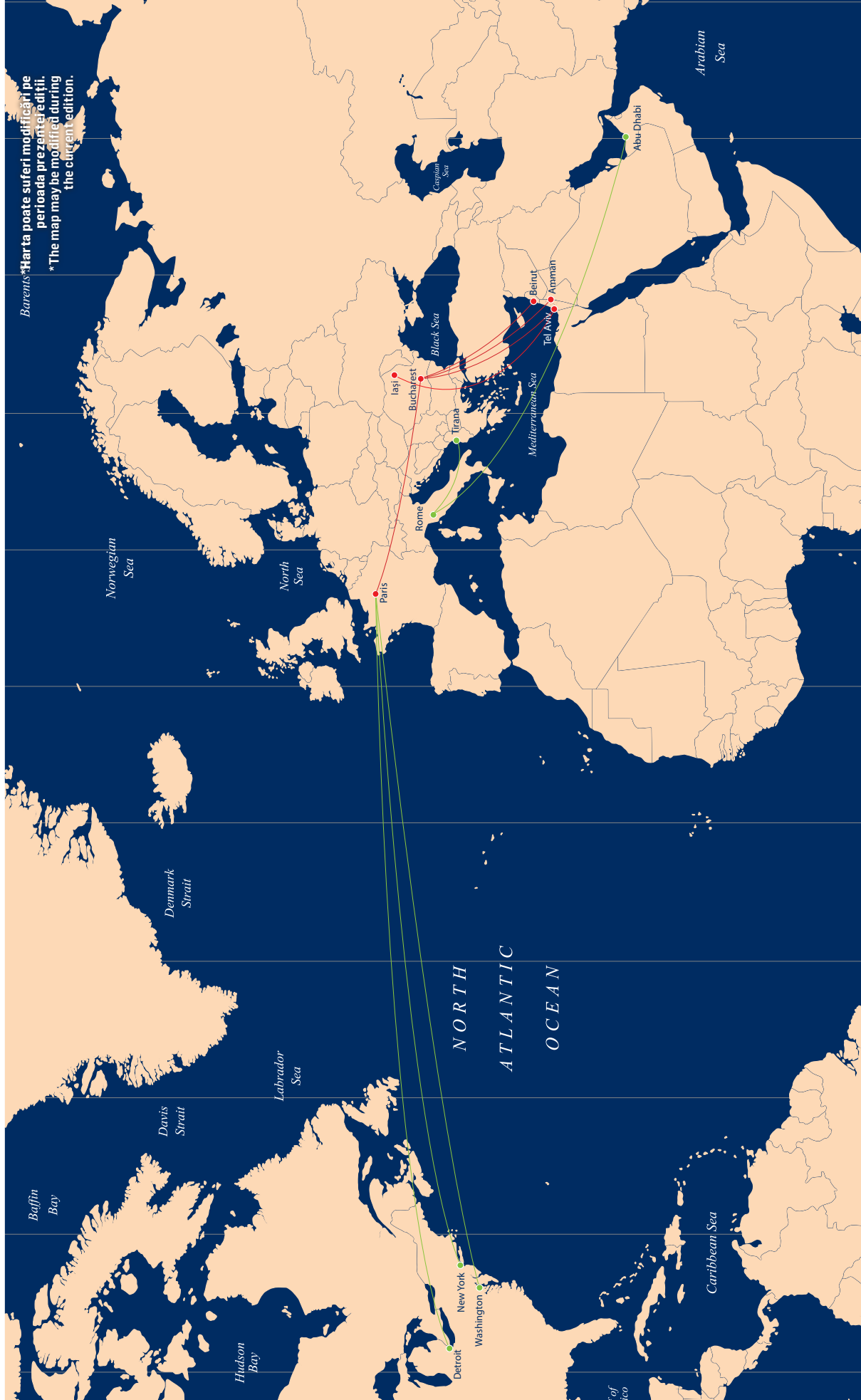
● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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

Plecări din București, Iași

Departures from Bucharest, Iași



*Barents**Harta poate suferi modificări pe perioada prezentei ediții.
*The map may be modified during the current edition.

● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

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

Flota

Pe cursele interne și externe, TAROM operează cu cinci tipuri de avioane, având în dotare 23 de aeronave.

The fleet

TAROM operates five types of aircraft on its domestic and international flights. The fleet includes 23 airplanes.



[4] AIRBUS A 318-111

Capacitate/Capacity: 148+99Y, 268 + 81Y

Viteză de croazieră/Cruising speed: 850 km/h

Anvergura/Wingspan: 34,1 m

Lungime/Lenght: 31,452 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: 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 (88+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: 27,05 m

Lungime/Lenght: 27,166 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: 24,56 m

Lungime/Lenght: 22,68 m

Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 18,6 t

Distanța maximă de zbor/Range: 1.200 km



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

Pe Aeroportul Henri Coandă București trebuie să vă prezentați pentru efectuarea formalităților de check-in, în timp util, dar nu mai târziu de 45 de minute înainte de ora prevăzută pentru decolare. Pentru zborurile code-share operate de companiile partenere, 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

Check-in for all flights departing from Henri Coanda International Airport will close 45 minutes prior to departure. 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 „complici” 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. Dacă mai mulți copii sub 2 ani au un singur însoțitor adult, numai un singur copil beneficiază de reducerea de 90%, ceilalți copii beneficiind de reducerea percepută pentru copiii între 2 și 12 ani, chiar dacă nu ocupă locuri individuale. 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. If one adult accompanies several children under the age of 2, only one child will receive the special fare; the others may benefit from a separate offer for children aged 2-12, even if they do not occupy a separate seat. 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 iarnă 2017-2018

Winter Season News 2017-2018

29 octombrie 2017 - 24 martie 2018
October 29, 2017 - March 24, 2018

Zboruri din București / Flights from Bucharest

Amman	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Barcelona	6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week
Beirut	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Cluj-Napoca	31 zboruri pe săptămână / 31 flights per week
Hamburg	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Iași	25 zboruri pe săptămână / 25 flights per week
Larnaca	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Madrid	7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week
Nisa	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
Oradea	11 zboruri pe săptămână / 11 flights per week
Praga	5 zboruri pe săptămână / 5 flights per week
Roma	4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week
Stockholm	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
Suceava	7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week
Tel Aviv	8 zboruri pe săptămână / 8 flights per week
Timișoara	26 zboruri pe săptămână / 26 flights per week
Valencia	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

Zboruri din Iași / Flights from Iași

Londra Luton	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Madrid	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
München	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week
Torino	3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week
Tel Aviv	2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

Zboruri din Suceava / Flights from Suceava

Torino	1 zbor pe săptămână / 1 flight 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).
- De asemenea, puteți avea ca bagaj de cabină și: o geantă, o servietă, o geantă cameră foto / video, un laptop, un obiect de dimensiuni mai reduse sau similare cu cel de: 55 x 40 x 20 cm, respectiv 35 x 30 x 20 cm pentru ATR 42 / ATR 72.

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.

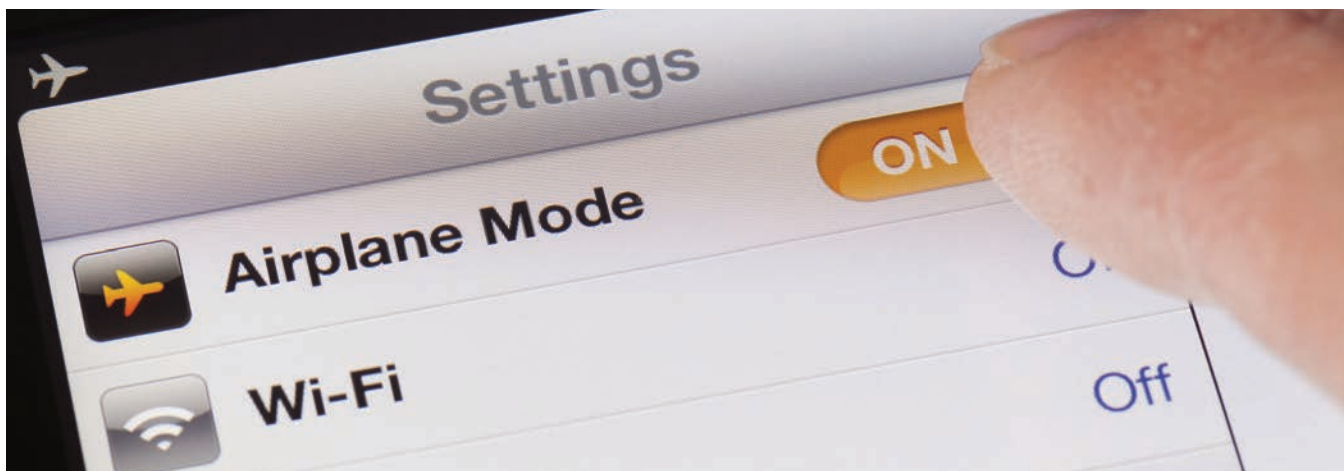
Hand baggage. Any piece of baggage you wish to bring with you in the cabin is considered hand baggage.

- 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),
- Also you can bring the following items as hand baggage: a handbag, a briefcase, a camera and its bag, a laptop, or another object of similar or smaller dimensions than: 55 x 40 x 20 cm, respectively 35 x 30 x 20 cm for ATR 42 / ATR 72.

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 5 kg, inclusiv greutatea cuștii și maxim o cușcă per pasager). Acestea pot fi transportate în cușca standard IATA (dimensiuni maxime admise: 42 x 30 x 21 cm) sau în cușca de tip „soft bag” (cușca din material textil, impermeabil, în conformitate cu reglementările internaționale).

Câinii utilitari, care aparțin pasagerilor cu dizabilități, sunt permisi în cabină de pasageri și beneficiază de un regim special.

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.
- Să fie sănătoase, curate și să nu fie gestante.
- Să respecte condițiile de acces în teritoriul de destinație/transit, după caz.
- Să nu provoace disconfortul celorlalți pasageri.



Pets

Carried in the passenger cabin

TAROM accepts transport of pets in the passenger cabin only for dogs and cats (of maximum 5 kilos, weight that includes the cage and only one cage per passenger is allowed). The pets allowed in the passenger cabin should only be transported according to IATA regulations (maximum dimensions: 42 x 30 x 21 cm) or in “soft bag” type of cage (made of textile, moisture-resistant material in compliance with international regulations).

Utilitarian dogs that belong to passengers having a disability are allowed in the cabin according and benefit from special conditions. For the transport on board of an aircraft (either passenger or baggage cabin) the pets should comply with the following conditions:

- The passenger should announce its intention to bring a pet from the moment he makes the reservation.
- The pets should be healthy, clean and should not be pregnant.
- The pets should comply with the pets access conditions of the country of destination and/or transit.
- The pet should not disturb the passengers in any way.

Călătorii TAROM rezervate și de pe mobil

TAROM trips reserved on your mobile

Un drum către agenția de bilete pentru rezervarea biletelor de avion? Mai bine păstrează-ți timpul pentru lucruri mai distractive: astăzi călătoria ta este la câteva click-uri de smartphone distanță. Și asta pentru că TAROM pregătește noi surprize pentru pasagerii săi.

A trip to the booking office to make a reservation for your airplane tickets? You should save your time for more amusing things: today, your trip is just a few smartphone clicks away. And that's because TAROM is preparing new surprises for its passengers.

Data viitoare când călătorești cu TAROM îți poți rezerva biletele și de pe smartphone-ul tău dotat cu sisteme de operare iOS, Android sau Windows Phone. În cazul accesării de pe telefonul mobil a adresei www.tarom.ro, site-ul detectează automat tipul de terminal mobil folosit și te redirecționează către versiunea pentru telefoane mobile.

Pentru rezervare, poți folosi un smartphone cu sistem de operare iOS, Android sau Windows Phone, echipat cu un browser. Întrucât accesarea motorului de rezervări pentru telefoane mobile se face utilizând un browser standard de internet, nu mai este nevoie să instalezi o aplicație dedicată pe smartphone. Deoarece interfața versiunii pentru mobile a fost optimizată la maximum pentru o cantitate rezonabilă de date esențiale transmise în cursul procesului de rezervare online, poți rezerva de pe mobil și în cazul în care dispui de o conectivitate slabă, respectiv viteză redusă de acces în internet.

Plata călătoriei se face online, folosind o soluție profesională dedicată, ce garantează securitatea datelor trimise prin rețeaua mobilă de date. La sfârșitul procesului de rezervare, vei primi pe adresa de e-mail indicată în cursul rezervării atât confirmarea călătoriei, cât și biletul electronic emis online în urma confirmării plății. De asemenea, împreună cu biletul de avion, poți cumpăra online și o asigurare de călătorie pentru ruta rezervată online.

Mobile check-in

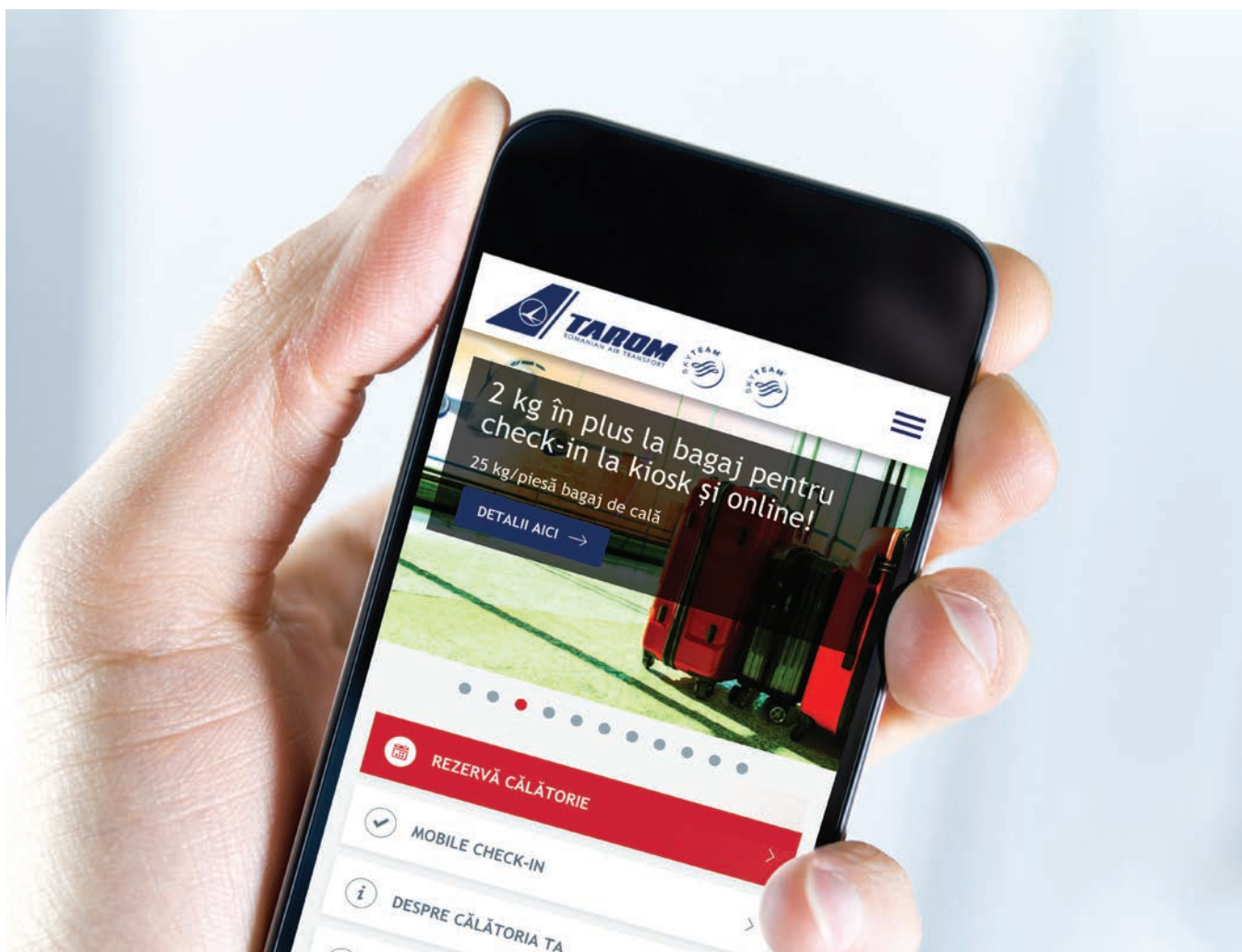
TAROM oferă noul său serviciu, Mobile Check-in, un produs care vine cu beneficiile unei călătorii rapide atât la check-in, cât și la îmbarcarea în avion fără a fi necesară utilizarea cărții de îmbarcare de hârtie. Mobile Check-in este disponibil pe toate telefoanele mobile cu acces la internet și nu 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.

Next time you'll travel with TAROM you'll be able to make a reservation for your tickets on your smartphone that has iOS, Android or Windows Phone operational systems. If you go online www.tarom.ro on your phone, the website automatically detects the type of mobile terminal that has been used and redirects you to the mobile phone version.

To make a reservation, you can use a smartphone with an iOS, Android or Windows Phone operational system that also has a browser. Since accessing the reservation engine for mobile phones is made by using a standard Internet browser, installing a dedicated smartphone app is no longer necessary. Because the interface of the mobile version has been optimized to the maximum degree for a reasonable amount of essential data that were transmitted during the online reservation process, you can also make a mobile reservation if you have low connectivity, reduced Internet access speed. Paying for the trip is also made online by using a dedicated professional solution that guarantees the security of the data that were transmitted through the mobile data network. After having finished the reservation process, on the e-mail address indicated during the reservation, you will receive the trip's confirmation and the electronic ticket emitted online after the payment confirmation. Furthermore, together with your airplane ticket you will be able to purchase online a voyage insurance for the route that you have reserved online.

Mobile check-in

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 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:

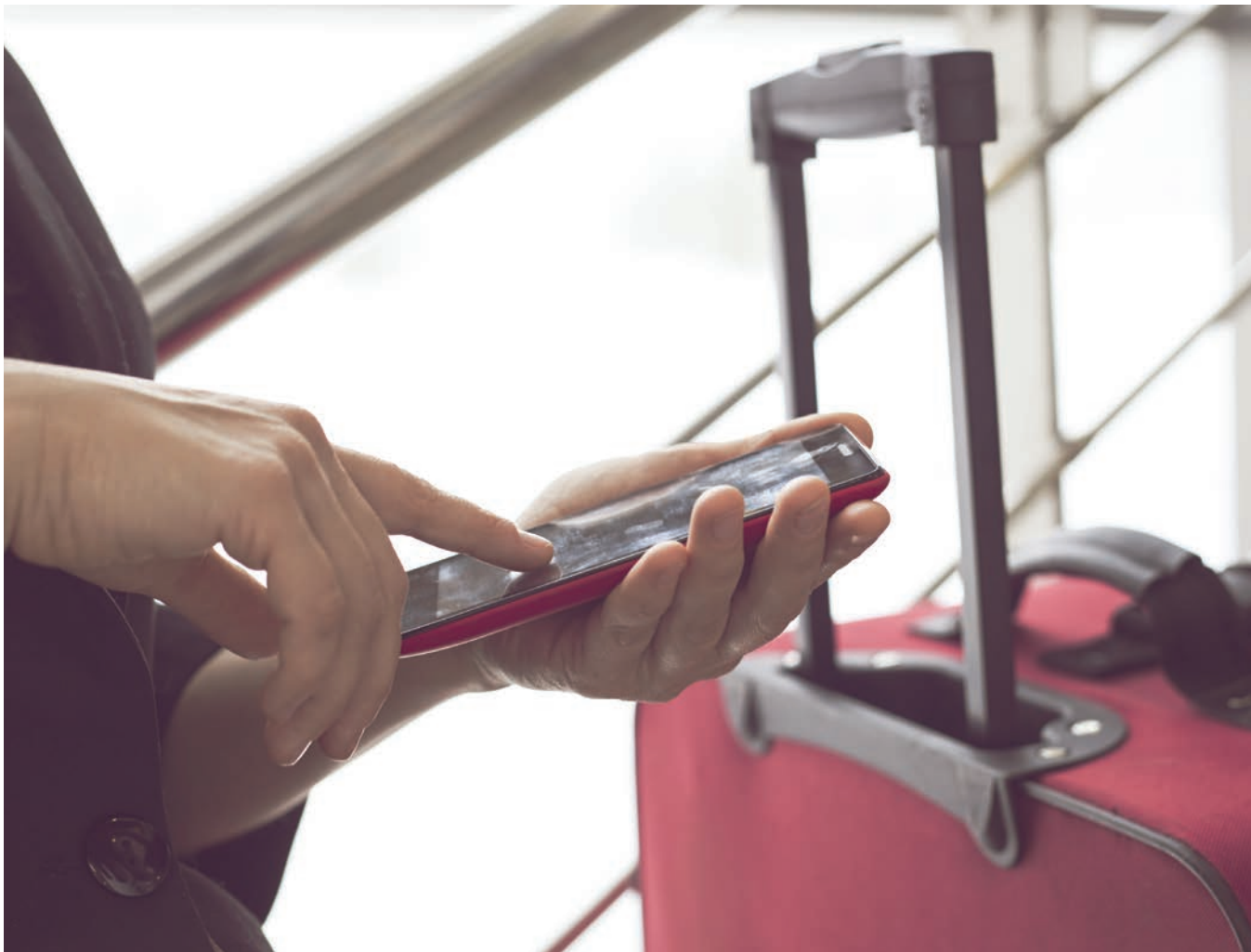
- Faceți click pe link-ul conținut în mesajul text primit pe telefonul mobil sau adresa de e-mail;
- Prezentați-vă la ghișeul „Drop Off” din aeroport.

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

Alicante / Atena / Baia Mare / Barcelona / Beirut / Belgrad / Bologna / București / Budapesta / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Hamburg / Iași / Istanbul / Larnaca / Londra-Heathrow / Londra-Luton / Madrid / München / Oradea / Praga / Roma / Salonic / Satu Mare / Sibiu / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara / Torino / Valencia / Viena

Pentru plecările din Beirut, Belgrad, Chișinău, Sofia, Tel Aviv și toate aeroporturile din țară (excepție - București), 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

Airports available for Mobile Check-in

Alicante / Athens / Baia Mare / Barcelona / Belgrade / Beirut / Bologna / Bucharest / Budapest / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Hamburg / Iași / Istanbul / Larnaca / London-Heathrow / Londra-Luton / Madrid / Munich / Oradea / Prague / Rome / Satu Mare / Sibiu / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara / Torino / Thessaloniki / Valencia / Vienna

For departures out of Beirut, Belgrade, Kishinev, Sofia, Tel Aviv and all domestic airports (except Bucharest) 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



redirecționat automat către versiunea de mobil a website-ului TAROM, unde veți găsi funcționalitatea de mobile check-in, sau tastați direct m.tarom.ro pe browser-ul telefonului mobil;

- ↳ Selectați opțiunea «mobile check-in» și apoi «start check-in»;
- ↳ Introduceți codul rezervării sau 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 rotile;
- ↳ Deportații.

be automatically redirected to the mobile version of the TAROM website or type directly m.tarom.ro on your mobile browser;

- ↳ Select the “mobile Check-In” option and then “start check-in”;
- ↳ Retrieve your reservation number or your 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

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.

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.

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.

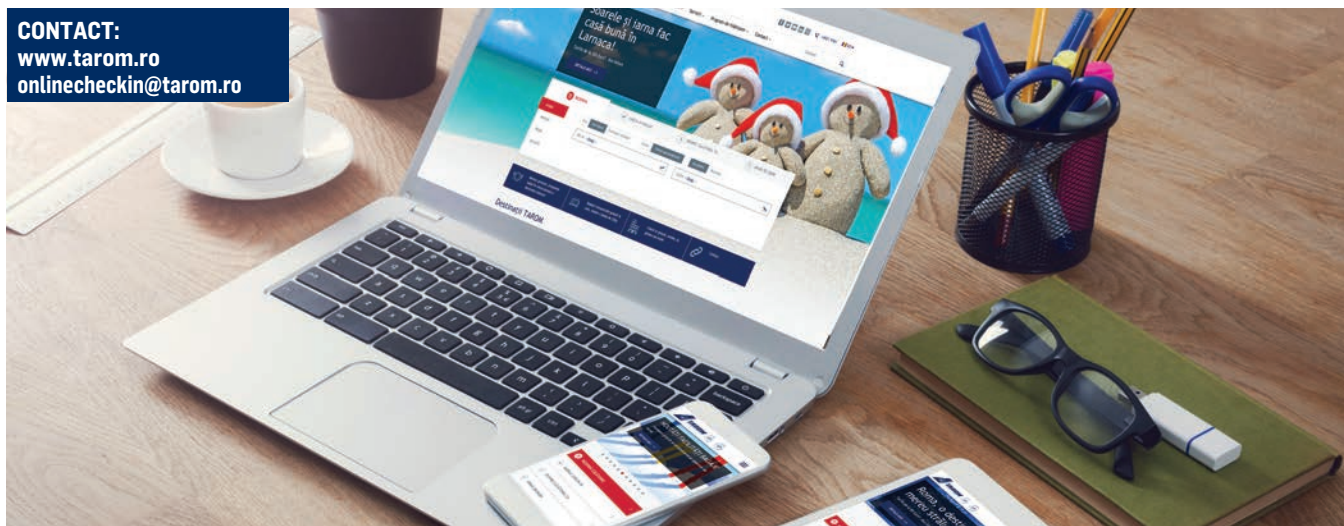
CONTACT:
www.tarom.ro
e-mail: technical.assistance@tarom.ro
pentru plăți online/online payments:
contact@tarom.ro

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 ghișele 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

CRAIOVA - agcraiova@tarom.ro

Calea București nr. 2
 Unirea Shopping Center
 Tel./Fax: (004) 0251.411.049

IASI - agiasi@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 MURES - agtargumures@tarom.ro

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

TIMIȘOARA - agtimisoara@tarom.ro

Bd. Revoluției 1989 nr. 3-5
 Tel.: (004) 0256.493.563,
 (004) 0256.200.003
 Fax: (004) 0256.490.150



ADP - Magnus Winter/Bransch

O călătorie neplanificată
An impulse flight

O destinație specială
A special destination

Hotelul visurilor mele
The hotel of my dreams

O călătorie de neuitat
An escape to remember

FLYINGBLUE

Deoarece călătoria continuă și dincolo de aeroport, Flying Blue te însoțește la fiecare pas. Cu cât călătorești mai mult cu TAROM, AIR FRANCE, KLM și partenerii noștri SkyTeam, cu atât te bucuri de mai multe mile și alte beneficii. Și pentru a-ți utiliza milele, partenerii Flying Blue îți oferă oportunitatea de a crea experiențe noi ce se potrivesc stării tale de spirit. Înscrie-te on-line. **Lasă Flying Blue sa te ducă mai departe.**

Because travelling continues beyond the airport, Flying Blue accompanies you at each step of your journey. The more you fly with TAROM, AIR FRANCE, KLM and our SkyTeam partners, the more Miles and benefits you will enjoy. And to spend your Miles, Flying Blue partners offer you the opportunity to create new experiences to suit your mood. Register online. **Let Flying Blue take you further.**





Explorează lumea cu SkyTeam

Este începutul unui nou an, ceea ce înseamnă că nu există moment mai bun să începi să visezi și să îți planifici următoarea călătorie. Cele 20 de companii aeriene membre SkyTeam îți oferă o paletă incredibilă de noi destinații adăugate în portofoliul rețelei. Singura dificultate este să decizi unde vrei să mergi în 2018. Pentru mai multă inspirație, intră pe www.skyteam.com/en/round-the-world-planner

Explore the world with SkyTeam

It's the start of another year, which means there's no better time to start dreaming and planning about your next trip. SkyTeam's 20 member airlines have you covered with a range of incredible new destinations added to the network. The only difficult part is deciding where you want to go in 2018. For more inspiration check out www.skyteam.com/en/round-the-world-planner



SKYTEAM®

SKYTEAM'S ROUND THE WORLD PLANNER IS YOUR GATEWAY TO THE GLOBE.

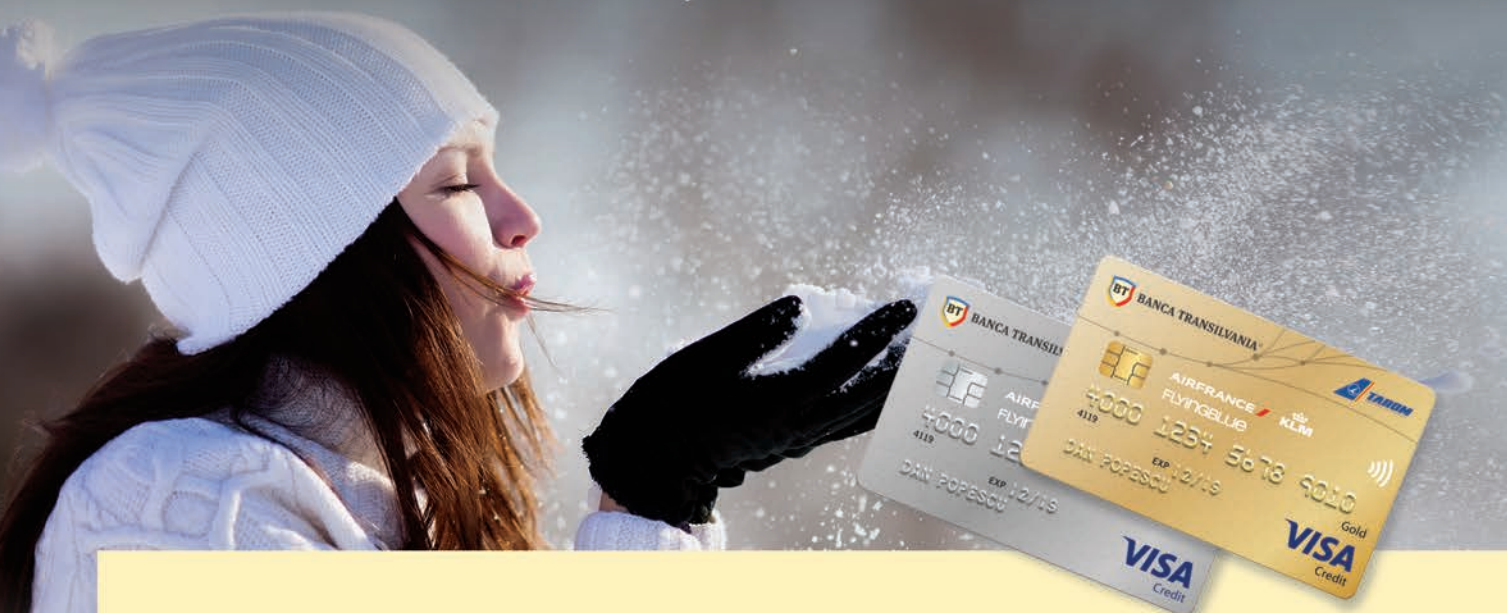
SkyTeam's new Round the World booking tool lets you schedule and book your multiple-stop journey in one simple online session. You'll fly around the globe using just one ticket. And you'll set the pace – with 10 days to one year to complete your trip. Easy. But with 20 member airlines offering you gateways to 1,074 destinations in 177 countries, choosing from 2 to 15 stops along the way may be the hardest part. Get started with the SkyTeam Round the World Planner on [skyteam.com](https://www.skyteam.com)

Caring more about you™



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

Cardul BT Flying Blue îți aduce Mile de Zbor.



Cu toți visăm să ajungem în toate colțurile lumii. O țară exotică, un weekend la Barcelona cu persoana dragă, o excursie la New York sunt mult mai aproape cu cardul de călătorii BT Flying Blue.

Cu BT Flying Blue, bun venit în lumea Zburătorilor

De fiecare dată când folosești cardul BT Flying Blue pentru cumpărăturile zilnice, primești Mile Premiu. Cu acestea poți cumpăra bilete de avion, poți plăti pentru bagajul suplimentar, poți face upgrade la o clasă de zbor superioară sau poți face shopping online la Flying Blue Store.

Cardul îți oferă o mulțime de avantaje în călătoriile tale: asigurare gratuită, 3 rate fără dobândă la biletele de avion pe care le cumperi direct de la AIR FRANCE, KLM sau TAROM, BT24 Internet Banking & Mobile Banking gratuit 6 luni.

FLYINGBLUE

AIRFRANCE

KLM



BANCA BT TRANSILVANIA®

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.

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

4 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL TOLEDO 3*	317	423
HOTEL BELLE VUE 4*	283	398
HOTEL GRAND PALACE 4*	422	613
HOTEL REGENCY PALACE 5*	517	803
HOTEL GRAND HYATT 5*	458	765
HOTEL BRISTOL 5*	423	623



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL OMEGA 3*	206	272
HOTEL BELFORT 3*	224	316
HOTEL PRINSEN 3*	214	275
HOTEL BILDERBERG JAN LUYKEN 4*	284	447
HOTEL MERCURE CITY 4*	253	346
HOTEL MOVENPICK CITY CENTER 4*	292	430

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BEST WESTERN PYTHAGORION 3*	142	192
HOTEL APOLLO 3*	117	147
HOTEL POLIS GRAND 4*	155	217
HOTEL FRESH 4*	193	256
HOTEL STANLEY 4*	161	240
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	241	366



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BALMES 3*	281	348
HOTEL ABBA RAMBLA 3*	301	403
HOTEL FRONT MARITIM 3*	299	390
HOTEL AC SANTS 4*	385	498
HOTEL GOTICO 4*	285	350
HOTEL COLON 4*	358	482
HOTEL HCC ST.MORITZ 4*	348	478
HOTEL COLONIAL 4*	291	343

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL KASINA 3*	120	132
HOTEL QUEEN ASTORIA DESIGN 4*	135	186
HOTEL DESIGN MR.PRESIDENT 4*	130	175
HOTEL ZIRA 4*	152	222
HOTEL LIFEDESIGN 4*	176	261

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

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL NAPOLEON 4*	242	308
HOTEL PLAZA 4*	263	355
HOTELVIE BOUTIQUE 4*	270	370
HOTEL LE COMMODORE 5*	346	484

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL B.W. CITY CENTER 3*	251	316
HOTEL QUEEN ANNE 3*	253	304
HOTEL NH LOUISE 4*	282	292
HOTEL THON EU 4*	271	350
HOTEL MARIVAUD 4*	284	364



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL UNIO 3*	156	191
HOTEL COSMO CITY 3*	193	258
HOTEL RADISSON BLU BEKE 4*	225	318
HOTEL MERCURE BUDA 4*	188	252
HOTEL ACQUINCUM 5*	193	274
HOTEL SOFITEL CHAIN BRIDGE 5*	271	435
HOTEL HILTON CITY 5*	208	309

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL CLARION COLLECTION CITY 4*	195	242
HOTEL NATIONAL 4*	203	250
HOTEL MONOPOL 4*	186	244
HOTEL RADISSON BLU 4*	200	265

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL PRESTIGE 3*	138	170
HOTEL LADY DIANA 4*	132	155
HOTEL ARMADA 4*	138	183
HOTEL CARLTON 4*	130	163
HOTEL PIERRE LOTTI 4*	164	206
HOTEL RICHMOND 4*	156	212

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL NOVUM STADTZENTRUM 3*	239	357
HOTEL CENTRO HAMBURG 3*	222	269
HOTEL CONTINENTAL NOVUM 3*	264	386
HOTEL NH COLLECTION CITY 4*	265	377
HOTEL INTERCITY HAUPTBAHNHOF 4*	298	399

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL FLAMINGO BEACH 3*	102	128
HOTEL PALM BEACH 4*	154	200
HOTEL LORDOS BEACH 4*	149	195
HOTEL GOLDEN BAY BEACH 5*	165	224

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ROYAL NATIONAL 3*	233	326
HOTEL PRESIDENT 3*	244	337
HOTEL BAYWATTER INN 3*	262	349
HOTEL ORCHARD 3*	285	349
HOTEL CAESAR 4*	288	430
HOTEL COPTHORNE TARA 4*	306	464



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL REGENTIA 3*	286	344
HOTEL CATALONIA GRAN VIA 4*	318	416
HOTEL MERCURE CENTRO 4*	335	498
HOTEL RAPHAEL ATOCHA 4*	318	446
HOTEL PRAGA 4*	269	330
HOTEL NH COLLECTION COLON 4*	348	458

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GERMANIA 3*	252	321
HOTEL EUROPA 4*	227	310
HOTEL HOLIDAY INN CITY CENTER 4*	264	415
HOTEL LEONARDO CITY 4*	236	341
HOTEL COURTYARD CENTER 4*	267	401

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

03.12.2017-25.01.2018+01.03-22.03.2018

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BW ALBA 3*	285	399
HOTEL ALBERT PREMIER 3*	300	416
HOTEL BEST WESTERN NEW YORK 3*	262	342
HOTEL IBIS STYLES VIEUX PORT 3*	266	347
HOTEL SPLENDID&SPA 4*	285	370
HOTEL MERCURE CENTRE NOTRE DAME 4*	312	410
HOTEL WEST END 4*	315	465



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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BW RONCERAY OPERA 3*	302	407
HOTEL ASTORIA ASTOTEL 3*	282	358
HOTEL AIDA OPERA 3*	299	344
HOTEL BEAUGRENELLE 3*	269	349
HOTEL VILLA BEAUMARCHAIS 4*	350	495
HOTEL NOVOTEL TOUR EIFFEL 4*	374	556

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ATOS 3*	156	183
HOTEL DIPLOMAT 4*	168	212
HOTEL ROTT 4*	204	273
HOTEL NH PRAGUE 4*	202	288
HOTEL PANORAMA 4*	172	222
HOTEL ROMA 4*	185	248
HOTEL ADRIA 4*	201	258

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL SAN MARCO 3*	128	184
HOTEL BLED 3*	127	167
HOTEL B.W. CINEMUSIC 4*	153	224
HOTEL BARBERINI 4*	185	301
HOTEL DIANA ROOF 4*	163	224
HOTEL BOUTIQUE TREVI 4*	207	288

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL EGNATIA PALACE 4*	218	283
HOTEL GOLDEN STAR 4*	205	285
HOTEL DAVITEL THE TOBACCO 4*	197	263
HOTEL MEDITERANEAN PALACE 5*	276	405
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	296	438



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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL B.W. PREMIER KUNG 4*	281	373
HOTEL BIRGER JARL 4*	317	489
HOTEL ELITE MARINA TOWER 4*	252	369
HOTEL RIDDARGATAN 4*	332	477
HOTEL SCANDIC PRINCE PHILIP 4*	199	253
HOTEL HANSSON 4*	260	388
HOTEL HILTON 5*	320	462

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GOLDEN BEACH 3*	255	359
HOTEL DEBORAH 3*	253	352
HOTEL LEONARDO BOUTIQUE 4*	285	428
HOTEL GRAND BEACH 4*	265	365
HOTEL METROPOLITAN 4*	296	436
HOTEL PRIMA 4*	330	513
HOTEL SAVOY 4*	305	444

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL PRESIDENT 3*	150	217
HOTEL B.W. GENOVA 3*	208	293
HOTEL QUALYS ROYAL 4*	136	185
HOTEL STARHOTELMAJESTIC 4*	180	280
HOTEL DIPLOMATIC 4*	175	225
HOTEL GRAND SITEA 4*	218	330



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

București-Viena-București / Cluj-Viena-Cluj		
2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL LUCIA 3*	161	204
HOTEL BOUTIQUE DONAUWALZER 3*182	182	220
HOTEL MOZART 3*	143	173
HOTEL AUSTRIA TREND BOSEI 4*	165	226
HOTEL NOVUM PRINZ EUGEN 4*	169	223
HOTEL REGINA 4*	259	318
HOTEL GRABEN 4*	268	344
HOTEL STRUDLHOF 4*	190	236

Tariful pachet exprimat în Euro include: 2/3/4 nopti cazare cu mic dejun; transport TAROM pe ruta București-destinație-București, cu excepția pachetului pentru Torino, unde transportul inclus este pe ruta Iasi-Torino-Iasi. Menționăm că avem, de asemenea, curse directe Iasi-Tel Aviv/Londra/Madrid/München-Iasi; Sibiu-München-Sibiu. Tariful pachet nu include: taxe de aeroport, transferuri, taxa de oraș, asigurarea medicală. Tarifele sunt minime și depind de sezonabilitatea 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, except for package sent to Turin, where the transport is included on the Iasi-Turin-Iasi route. We have also direct flights Iasi-Tel Aviv/London/Madrid/Munich-Iasi; Sibiu- Munich-Sibiu. 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 accommodation 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 one above can be provided for any of the presented destinations.**

VACANȚĂ MAGICĂ

DISNEYLAND RESORT PARIS

VALABILITATE 01.11.2017-31.03.2018



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.

Tarifele includ:

- 2 nopți cazare în cameră dublă fără mic dejun
- biletul de avion
- taxele de aeroport
- transferuri cu shuttle bus între hoteluri și parcuri (pentru hotelurile care pun gratuit la dispoziția turiștilor un shuttle bus)

Tarifele nu includ:

- biletele de intrare în parcuri
- taxa de oraș

Observații:

Tarifele sunt minime și depind de sezonitatea hotelurilor, de eventualele creșteri ale costurilor de operare, precum și de evenimente locale.

Sejurul de minim 2 nopți de cazare poate fi extins pentru un număr mai mare de nopți, iar tariful se modifică corespunzător numărului de nopți.

Tarifele pentru copii se vor oferi, la cerere. Precizăm că, copiii sub 12 ani beneficiază de gratuitate la biletele de avion, pe ruta BUH-PAR-BUH, platind doar taxele de aeroport, cu condiția ca fiecare copil să fie însoțit de către un adult și să calătorească doar pe zborurile operate de Compania Tarom.

Pentru rezervări și informații, vă rugăm să accesați site-ul www.tarom.ro sau să apelați la TAROM Tours, situat în București, str. Splaiul Independenței, nr. 17, tel. 021.303.44.17/021.303.44.21/021.303.44.37/021.318.44.44; mobil: 0745.059.573; email: tours@tarom.ro.

Hotel Disneyland 5*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	850 eur/adult

Hotel Disney's New York 4*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	540 eur/adult

Hotel Disney's Newport Bay Club 4*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	540 eur/adult

Hotel Disney's Sequoia Lodge 3*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	531 eur/adult

Hotel Disney's Cheyenne 2*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	457 eur/adult

Hotel Disney's Santa Fe 2*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	438 eur/adult

Hotel Radisson Blu 4*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	381eur/adult

Hotel Explorers 3*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	357eur/adult

Hotel Kyriad 3*

Pachet	Tarife incepand de la
3 zile/2 nopți *tarife incepand de la	344eur/adult

COSTA BRAVA - MARESME

IARNĂ 2017-2018



Tarif în euro / persoana / sejur 7 nopți – HOTEL 4 STELE (Tropik Park, Royal Beach, Gran Garbi sau similar)

Structura de cazare	02.01-29.03.2018	02.04-27.04.2018 23.09-28.10.2018	28.04-16.06.2018 15.09-22.09.2018	09.09-14.09.2018
Loc în dublă standard	404	414	424	448
A treia persoană în cameră dublă	370	380	390	410
Supliment camera single	137	137	137	137
Supliment all inclusive	81	81	81	81

Tarifele includ:

- 7 nopți cazare în HOTEL 4*
- Pensiune completă, cu vin și apa la mesele principale
- Transfer cu shuttle bus aeroport – hotel – aeroport
- Bilet de avion Otopeni / Barcelona / Otopeni – compania TAROM
- Tur de oraș Barcelona

Nu sunt incluse:

- taxa de stațiune: care se achită de către turist direct la hotel;
 - asigurarea medicală
 - taxele de aeroport (cca. 42 eur/pers)
- Nominalizarea hotelului se va face în max. 7 zile de la efectuarea rezervării.

Pentru solicitarea expresă a hotelurilor Royal Sun, Pineda Palace, Calella Palace se adaugă un supliment de 17 eur/pers/sejur, în camera dublă, iar pentru Amaika 33 eur/pers în camera dublă.

COSTA BRAVA - MARESME

VARĂ 2018



Hoteluri de 3*/3*sup: Moremar, Guitart Rosa, Olympic, Haromar, Terramar sau similar.

PERIOADA		Supliment camera single/ Eur/ pers	Supliment all inclusive Eur/pers
16.06-22.06.18	416	121	81
23.06-13.07.18	480	121	81
26.08-08.09.18			
14.07-27.07.18	561	121	81
28.07-18.08.18	611	121	81
19.08-25.08.18	515	121	81

Hoteluri de 4*: Calella Palace, Pineda Palace, Royal Sun Suites, Royal Beach, Royal Star, Tropic Park, Maria Del Mar, Flamingo, Mercury sau similar

PERIOADA		Supliment camera single/ Eur/ pers	Supliment all inclusive Eur/pers
16.06-22.06.18	480	137	81
23.06-13.07.18	562	137	81
14.07-27.07.18	647	137	81
28.07-18.08.18	699	137	81
19.08-25.08.18	641	137	81
26.08-08.09.18	515	137	81

Tarifele includ:

- transport avion cursa directa București – Barcelona și retur, compania TAROM;
 - 7 noți cazare în cameră dublă, cu pensiune complete, cu apă și vin;
 - transferuri aeroport – hotel – aeroport, cu shuttle bus.
- Hotelurile se nominalizează odată cu primirea confirmării de la partener.

Nu sunt incluse:

- taxele de aeroport:cca 41 Euro / persoana (taxele de aeroport sunt informative și pot suferi unele modificări);
- asigurarea medicală de calatorie;
- excursiile opționale;
- asigurarea storno.

La cerere pot fi oferite și alte variante de program 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, str. Splaiul Independenței, nr. 17, tel.: 021.318.44.44/303.44.21/303.44.17/303.44.38; mobil: 0745.059.573; fax: 0213034439; email: tours@tarom.ro.



17 Splaiul Independenței, Bucharest, Romania
 Tel.: +40 21 318 44 44
 +40 21 303 44 14/21/37
 +40 21 303 44 39
 E-mail: tours@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.

Agentii externe

International booking offices

AUSTRIA

Vienna

✈ Schwechat (18 km)
1300-FLUGHAFEN WIEN
CHECK-IN 1 GEBAEUDE 1051
Schalter BW 163
☎ +43 1 7007 32720
+43 1 7007 32728
☎ +43 1 7007 32721
Sita: VIEAPRO
tarom@aon.at

BELGIUM

Brussels

✈ National (13 km)
Brussels Airport, Departure
Hall OP 44, 1930 Zaventem
☎ +32 22186382
+32 22198046
financial@tarom.be
Sita: BRUTORO / BRUAPRO

BULGARIA

Sofia

✈ Vrazhdebna (10 km)
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@lgs Handling.com

FRANCE

Paris

✈ Aeroport Paris Charles de Gaulle,
Aerogare 2F-BAT 1200, P.O. 30051,
Mensil Amelot, 95716, Roissy Char-
les de Gaulle CEDEX
☎ +330 174250045
+330 174250040
SITA: CDGAPRO
agenceparis@tarom.fr

GERMANY

Frankfurt

✈ FRANKFURT AIRPORT, 60549
FRANKFURT AM MAIN,
TERMINAL 2, HALL D,
ROOM 151.2569
P.O. BOX.: 151/142
☎ +49 69 295270
+49 69 69022575
Office Hours (no public access):
MO-FR and SU: 09.00-17.00,
SA: 09.00-13.00
☎ +49 69 295270
☎ +49 69 69022575
e-mail: frankfurt@tarom.de

Ticketing Counter Terminal 2, Hall D,
Counter: 820.1

Office Hours (public access): MO-FR
and SU: 09.00-10.30 and 13.00-17.30,
SA: 09.00-10.30

☎ +49 69 690 23155

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

SAT: 08:30-09:45

SUN: 18:00-19:00

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

QATAR

Doha

✈ Trans Orient Travel
& Tourism Centre
Rajan St. P.O. BOX 363
☎ +97 4458458/4432496
+97 44321099

NETHERLANDS

Amsterdam

✈ SCHIPHOL AIRPORT (14 KM),
EVERT V/D BEEKSTRAAT 310
SCHIPHOL AIRPORT 118 CX
☎ +312 08004993
flytarom@tarom.nl

HUNGARY

Budapest

✈ Ferenc Liszt International (16 km)
TAROM Agency
Address: Bajcsy Zsilinsky UT 12,
1051 Budapest
Phone: +36 1235 08 09
Fax: +36 1317 23 07
e-mail: tarom.hu@t-online.hu
SITA: BUDTORO

ISRAEL

Tel Aviv

✈ Ben Gurion (19 km)
TAROM Office, 1, Ben Yehuda St.,
Migdalar Building
2nd floor, 63801 Tel Aviv
☎ +97 235162217/292/048
+97 235162382
help@taromtlv.co.il
financial@taromtlv.co.il
Sita: TLVTORO

ITALY

Rome

✈ AEROPORTO Fiumicino (36 km)
VIA DEL AEROPORTO
FIUMICINO, 320, TERMINAL 3,
1st FLOOR, 009 /C / Q10 OFFICE
☎ +39 0685305045
+39 0665010876
ufficiovenditeroma@tarom.it
agenzieroma@tarom.it
Sita: ROMTORO

JORDAN

Amman

✈ Queen Alia (35 km)
Petra Travel and Tourism
Shmeisani Abdulhamid
Sharaf St.
☎ +96 265620760
+96 265694765
+96 265621749
Sita: AMMTORO

KINGDOM OF SAUDI ARABIA

Riyadh

✈ King Khalid (35 km)
United Travel Agency
Sitten St., O.P Malaz C.P.
6265 - Riyadh 11442
☎ +96 614787272

+96 614793811

☎ A/P: +9661 2221080

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

Chişinău

✈ Chişinău (14 km)
TAROM Office
3 Ştefan cel Mare Blvd.
☎ +37 322541254
+37 322272618
tarom@mtc.md
Sita: KIVTORO

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

SPAIN

Barcelona

✈ Aeropuerto de Barcelona, Terminal
T1, P10, Dique Sur, Oficina 116, 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

✈ Ataturk (24 km)
TAROM Office
Ataturk International
Airport Room IDL 9403
☎ +90 2124653777
+90 2124653778
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

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

Parsippany

NETWORLD INC
89 Headquarters Plaza North,
Suite 1420
Morristown, NJ 07960
Phone: +1 (973) 884-3254
Toll Free (within USA): 1 877-FLY-
TAROM (359-8276)
Fax: +1 (973) 428-8060

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

AGILITY LOGISTICS SRL
Blv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pîrpera
Business Tower, Et.9, Secțiunea
9A, Sector 2, 020337, București
☎+40 31 226 10 17
✉+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

ASG WIND TRANSPORT SRL
Aeroport International Henri
Coandă, București
Calea Bucureștilor nr. 95 A,
etaj 1, Jud. Ilfov
☎+40 37 276 44 47
✉+40 37 287 10 40

BITRANS SRL
Str. Vasile Pârvan nr.16
☎+40 256 202 380
✉+40 356 814 995
Timișoara, jud. Timiș

CARGO PARTNER
Banasa Building and
Technology Park
Sos. București-Ploiești, 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, București
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” București
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
Spiraul Independenței nr.202,
camera 5, sector 6, București,
060021
☎+40 21 410 90 33
✉+40 21 410 06 08

**EXPEDITORS INTERNAȚIONAL
ROMÂNIA 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
Odaier 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. Cioflinceni nr. 259,
Jud. Ilfov
Aeroportul Internațional „Henri
Coandă” București, 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. 58, Sector 5, București
Aeroportul Internațional „Henri
Coandă”, București
BICC Terminal
☎+40 21 210 45 07
✉+40 21 201 45 08

GEBRÜDER WEISS SRL
Bvd. Expoziției nr. 1, et. 8
București
☎+40 372 67 8529/8525
✉+40 372 67 8539

**HELLMANN WORLD
WIDE LOGISTICS SRL**
Airport Plaza Building
Str. Drumul Gării Odaier nr. 1 A
intrare B, camere 210-211
Otopeni, Jud. Ilfov
☎+40 21 3000 244
✉+40 21 3000 245

IB CARGO SRL
Soseaua București Nord 10/F,
Global City Business Park, O21,
Voluntari, Ilfov 077191
☎+40 21 528 13 00
✉+40 21 528 13 09

INFINITE MARKETING GROUP SRL
Str. Studioului nr. 8, sector 6, București
☎+40 21 430 30 18
✉+40 21 430 55 29

**INTERNATIONAL ROMEXPRESS
SERVICE LTD**
Licensee of Federal Express Corpora-
tion Aeroportul Internațional
„Henri Coandă” București Str.
Ferne C nr. 13, Otopeni, Jud. Ilfov
☎+40 21 201 48 22
✉+40 21 201 48 27

**KUEHNE + NAGEL
TRANSPORT S.R.L.**
Aeroport International Henri
Coandă, București
Calea Bucureștilor 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, București
☎+40 03 143 61 355

MASTER MIND SRL
Aeroportul Internațional
„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 MILITZER &
MUNCH ROMÂNIA S.R.L.**
Aeroportul Internațional „Henri
Coandă”
Airport Smart Office 3, etaj 1,
Str. Sulfinei, Otopeni, Jud. Ilfov
☎+40 31 229 3489
✉+40 31 229 3394

PANALPINA ROMÂNIA SRL
Sky Tower 18th Floor 246 C Calea Flo-
reasca, District 1, Bucharest, 014476
☎+40 31 4039300 ext 100
✉+40 21 326 61 63

**PEGASUS SUPPLY
CHAIN SOLUTIONS SRL**
Aeroportul Internațional „Henri
Coandă”
Calea Bucureștilor nr. 224 J
Terminal BICC, Et. 2, camera 8
Otopeni, Jud. Ilfov
☎+40 21 201 46 58
✉+40 21 201 46 57

**RAIL CARGO LOGISTICS
ROMANIA SOLUTIONS SRL**
Oras Otopeni, Sos. Odaier, nr.62-68,
Jud. Ilfov
☎+40 21 350 37 62
✉+40 374 094 761

**SERBAN INTERNATIONAL
TRANSPORTS**
Str. Batiștei nr. 9, sect 1
București
☎+40 21 3187735
✉+40 21 3187741

SKY COURIER SRL
Calea Bucureștilor 224 K,
Otopeni, Ilfov

☎+40 374 934 919
+40 374 028 890
+40 372 904 544
e-mail: info@skycouriers.ro

BOLLORE LOGISTICS ROMÂNIA SRL
Sos. Străulești nr. 174, sect 1,
București
☎+40 21 232 10 32/52
✉+40 21 232 10 11

A/P Otopeni
Calea Bucureștilor 224 E
☎+40 21 201 47 59
✉+40 21 201 47 84

**SCHENKER LOGISTICS
ROMÂNIA SA**
Calea Rahovei nr. 196 C, sect 5
București
☎+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. București-Ploiești 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

Timișoara, Str. Aeroportului nr. 1
☎+40 256 404 808
✉+40 256 404 809

VRK EXPEDITIONS
Aeroportul Internațional „Henri
Coandă”, Calea Bucureștilor
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
Timișoara Aeroportul Traian Vuia,
Str. Aeroportului nr. 2
☎+40 256 38 60 70
✉+40 256 38 60 66

UPS SCS ROMANIA SRL
Aeroport Internațional „Henri
Coandă”, București
Str. Aurel Vlaicu nr. 11 C
Otopeni, Jud. Ilfov
☎+40 21 350 92 03
✉+40 21 350 92 04
Timișoara, Str. Gh. Marinescu

nr.2 ap.5
☎+40 256 306 162

UTL LOGISTICS ROMANIA
Airport Plaza Building
Str. Drumul Gării Odaier nr. 1A
et. 3, Cam. 303-305, 316
Otopeni - 075100, Jud. Ilfov
☎+40 21 315 4000
✉+40 21 314 5549

UNIMASTERS LOGISTICS SRL
Str. Drumul Gării Odaier 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 Internațional
„Henri Coandă”, București
Str. Fermei A nr. 3A
Otopeni Jud. Ilfov
☎+40 21 313 33 35
✉+40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL
Aeroportul Internațional Henri
Coandă
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. Măgureica 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 SRL
Str. Jean Monet nr.7
Timișoara 1900
☎+40 256 49 76 16
✉+40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149
Pavilion 2
☎+40 364 81 49 40

WORLD TRANSPORT OVERSEAS
Str. B nr. 26, birou nr. 3,
Oras Ovidiu, Jud. Constanța
☎+40 21 359 02 04
✉+40 215 398 021

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

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
Bedrijfszone 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.koum@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 Kastруп
Denmark
☎+45 32502800,

+45 32502830
E-mail: info@universalsgsa.dk

FINLAND
Oy Universal GSA Ab
Rahtitie 3, 5th floor, 01530
Vantaa, Finland
☎+358 40 5483595
E-mail: info@universalsgsa.fi

FRANCE
GLOBE AIR CARGO SYSTEM
Zone de Fret 4 Roissy
1 Rue du Pre – Batiment 33, 95704
Roissy CDG Cedex
☎+33 1 48 62 35 64
+33 1 48 62 53 35

GERMANY
GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecke Strasse 9, D-64546
Moorfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎+49 6105 40 660
✉+49 6105 99 30499
e-mail: fra@globe-air-cargo.de
Munchen 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 2093 46899
e-mail: ham@globe-air-cargo.de

GREAT BRITAIN
Air Logistics Ltd
Unit 6E, Boundary Court
Willow Farm Industrial Park
Castel Donnington, 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
ECS 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, Ullői ut. 809/A
☎+36 1 770 7470
✉+36 1 770 7480

IRELAND
NORZEL LTD. T/A 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 SPAGNIA
ITALIANA SERVIZI MARITIMI
AEREI TERRESTRI SRL
Cargo City – 00050 Aeroportul

Fiumicino
☎+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 10137277
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@universalsgsa.no

REP. OF MOLDAVIA
BALMUS TRADE SRL
Str. Chisnăului 14, ap. 28
☎+37 22524102
✉+37 222529341

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 Air cargo Doo
Robno skladiste Aerodroma Beograd
Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia

☎+381 11 2286 010/
+381 11 209 7804
e-mail: s.radivojevic@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 819460
☎+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 1886690,
+34 93 4903924
Madrid - Centro de Carga Aerea,
Edificio Servicios Generales,
Off. 509
☎+34 91 7462168
+34 91 1332577
+34 913937403

Valencia - Centro Logistico
Aeroportuario, Off. 8
46940 Manises
☎+34 96 1523943
+34 96 1598770

E-mail: info@crsairlines.net, jordi.pique@crsairlines.net,
toni.beato@crsairlines.net,
francesc.madrona@crsairlines.net

SWEDEN
Universal GSA AB
Stadiongatan 60 - 217 62 Malmö
- Sweden
☎+46 40 6893360
+46 40 6893363

E-mail: info@universalsgsa.se

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
SERVICE INC.
4F-1, No. 194, Zhouzi St.
Neihu Dist. Taipei 11493
☎+886 22658 0255
+886 22659 7610

TURKEY
CARGOJET KARGO
HIZMETLERI LTD. STI
Kartalpete Mahallesi
Sukru Kanaltı Sok Sema
A.P No. 4/4 Istanbul
☎+90 2125703631
+90 2126602955

USA
SUNSHINE SERVICE INTL. INC.
147-35 183 Street
Jamaica NY 11413
☎+01 7186561515
+01 7182441324

VIETNAM
European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo (VN)
Company Ltd
Hai Au Building, 9th floor, 39B
Truong Son Street,
Tan Binh District, Ho Chi Minh City
☎+84 8 35472896
+84 8 35472898
d.tran@ecsgroup.aero

Space Available Now



CTP is a full-service international developer focusing on the delivery and management of high-tech, customised space solutions. CTP is the owner of the CTPark Network, the largest integrated system of premium business parks in Central Europe, with 3.7 million m² of A-class space in 60 strategic locations. Find out what we can do for you today.

ctpark.eu

Wrangler[®]
FOOTWEAR

exclusiv în magazinele



BENVENUTI

