

INSIGHT



SEPTEMBRIE - NOIEMBRIE 2017 / SEPTEMBER - NOVEMBER 2017



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY

Alege **STOCKHOLM**, supranumit și Veneția Nordului,
pentru o călătorie pe tărâmul temuților vikingi!



Tarif de la **145 Euro***

*tarif pentru un zbor dus-întors, cu toate taxele incluse;
preț valabil la achiziționarea de pe site-ul www.tarom.ro



www.tarom.ro



TAROM
ROMANIAN AIR TRANSPORT



Dragi pasageri,

Toamna și-a intrat în drepturi, iar zilele cenușii ne pregătesc pentru lunile reci de iarnă. De aceea, în această ediție ne-am decis să vă propunem mici escapade în orașe cu cer senin și pline de viață, ca să ne menținem starea de fericire dobândită în vacanțe, la cote maxime. În paginile ce urmează, veți afla de ce cea mai potrivită destinație de sezon pentru această perioadă este Stockholm, un loc care și-a câștigat o reputație cel puțin inedită, de cea mai potrivită destinație pentru cei care călătoresc singuri. După un weekend idilic în Suedia, porniți spre Torino, orașul regal al Italiei, locul în care noi am savurat cea mai bună cafea de până acum, imediat după ce am încercat toate deserturile lor delicioase. Și pentru că tot vorbeam de „de-ale gurii”, v-am pregătit o incursiune în gastronomia Valenciei, locul perfect pentru o vacanță „vinovată”, destinată exclusiv experiențelor culinare. Dacă nu vreți să plecați prea departe, atunci vă propunem să fugim puțin în nord-estul țării, la Iași.

După ce terminăm de făcut planuri, vă invităm la un dialog cu Radu Jude despre cele mai recente filme ale sale, cu Orieta Hulea despre natură și cu Vadim Ghirda despre fotografie și călătorii. Acum relaxați-vă, de restul călătoriei ne ocupăm noi, pentru a vă duce la destinație în siguranță.

Călătorie plăcută!

Dear passengers,

Autumn is already rightfully here and the grey days prepare us for the cold months of winter. That is why, in this edition we have decided to propose you short getaways in cities with clear skies and which are full of life, in order to keep our vacation happiness at a maximum. In the following pages, you will find out why Stockholm is this season's most suitable destination, this also being the place that gained an unusual reputation of being the best destination for those traveling alone. After an idyllic weekend in Sweden, go to Torino, the royal city of Italy, the place where we had a taste of the best coffee so far, immediately after we tried all their delicious sweets. And since we are talking about food, we have prepared an incursion in the cuisine of Valencia, the perfect place for a "guilty" vacation, meant solely for culinary experiences. If you do not want to leave too far, then we propose a quick run up in the north-east of the country, in Iași.

After we finish planning, we invite you to have a dialogue with Radu Jude about his most recent films, with Orieta Hulea about nature and with Vadim Ghirda about photography and travels. Now relax, we will take care of the rest of the journey and we will take you safely to your destination.

Have a nice flight!





UN CITY BREAK ARTISTIC
AN ARTISTIC CITY BREAK

CONTENT
SEPTEMBRIE - NOIEMBRIE 2017
SEPTEMBER - NOVEMBER 2017



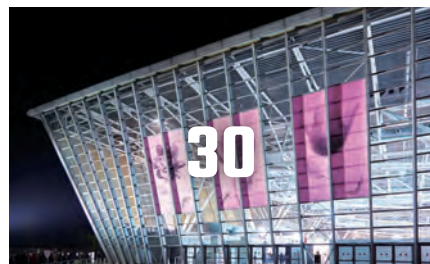
TORINO
ORAȘUL REGAL AL ITALIEI
TURIN, ITALY'S ROYAL CITY



STOCKHOLM
UN CITY BREAK CÂT O MIE DE AMINTIRI
A CITY BREAK WORTH A THOUSAND MEMORIES



ARTISSIMA



BUCATE SPANIOLE PE MALUL MĂRII. GUSTĂ
BUCĂȚĂRIA VALENCIANĂ
SPANISH DISHES ON THE SEASHORE.
TASTE VALENCIAN CUISINE



LA PAS PRIN POVEȘTILE IAȘULUI
A STROLL AROUND THE TALES OF IAȘI





InCity

RESIDENCES
Anchor Grup

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



COVER STORY
RADU JUDE



TENDINȚE ÎN MARKETINGUL DIGITAL
DIGITAL MARKETING TRENDS



5 SFATURI PENTRU HIDRATARE OPTIMĂ
ATUNCI CÂND FACI SPORT
5 TIPS FOR OPTIMAL HYDRATION WHEN YOU'RE
DOING SPORTS



CITY BREAK
TAROM TOURS



INSIGHT

Publisher/AD Manager

Robert Vasilescu

Cell: 0040-723 183 595

Maria Capelos

Cătălina Coca

Georgiana Voinea

Translation & Proof reading

Biroul de Traduceri

Champollion (English)

Foto

Shutterstock.com

Advertising contributors

Mihaela Balaban

Ani Honcioiu

Kinga Suciu

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





EURODIET. NOI TE ÎNVĂȚĂM SĂ ÎȚI IUBEȘTI VIAȚA!

**O lume cu oameni sănătoși, plini de viață,
mereu cu zâmbetul pe buze și cu o greutate ideală!**
Asta e viziunea noastră și asta ne dorim pentru tine!

Ce facem specific pentru asta?

Furnizăm informații utile și oferim sprijin celor
care vor să își controleze greutatea și sănătatea, cu ajutorul
celui mai puternic medicament din natură - alimentația.

eurodiet 

Call center: 031 9661 // Facebook: Eurodiet Romania // www.eurodiet.ro

Cea mai complexă problemă globală

Potrivit unui studiu condus de United Nations, o treime din solul planetei este puternic degradat. Peste 24 de miliarde de tone de teren fertil se pierd anual, din cauza practicilor agricole defectuoase. Acest declin prinde viteză pentru că an de an cererea pentru alimente și teren productiv se mărește, iar organizațiile din întreaga lume trag un semnal de alarmă în acest sens. „The Global Land Outlook” este considerat a fi cel mai complex studiu de acest tip. Acesta mapează impactul urbanizării, al schimbărilor climaterice, al defrișărilor și al eroziunii solului. Chiar dacă toți acești factori au un cuvânt de spus, cel mai mare impact îl are în continuare agricultura industrializată, care prin utilizarea abuzivă a tratamentelor chimice a dus la diminuarea fertilității solului și la deșertificare. Specialiștii susțin că soluțiile și măsurile nu mai pot întârzia.



The most complex global problem

According to a study led by United Nations, one third of the planet's soil is strongly degraded. Over 24 billion tons of fertile land is lost annually, because of defective agricultural practices. This decline gains momentum because, year after year, the demand for food and productive land increases, and organizations from all over the world are pulling an alarm sound on this. "The Global Land Outlook" is considered to be the most complex study of its kind. It maps the impact of urbanization, climate change, deforestation and soil erosion have had. Even if all the above have an important say, however the biggest impact is given by industrialized agriculture which, through the abusive use of chemical treatments has led to diminishing soil fertility and desertification. Specialists claim that solutions and measures cannot be held back any longer.

Instrument simpatic pentru productivitate

Dacă ai crescut în anii 1990, cu siguranță ai avut cel puțin un Tamagotchi. Astăzi, în 2017, acesta s-a întors, într-o formă cel puțin interesantă, prin care te ajută să te menții organizat. Tabagotchi este o extensie de Chrome care, cu cât ai mai puține tab-uri deschise în browser, cu atât este mai fericită. Dacă deschizi prea multe, adorabilul Tabagotchi se va supăra, apoi se va îmbolnăvi, apoi îl vei pierde de tot.

Dacă reușești să îți menții un obicei de a nu avea niciodată mai mult de cinci sau maximum zece tab-uri deschise în același timp, acest animal de companie digital va evolua fericit. Deși pare amuzant și copilăresc, Tamagotchi este o metodă destul de eficientă de a te face să stai concentrat pe câte un singur task în același timp, obligându-te să renunți la rețelele sociale sau chiar să citești articolele salvate pentru mai târziu, la care nu ajungi de fapt niciodată.



A cute productivity tool

If you grew up in the 1990, you definitely owned a tamagotchi. Today, in 2017, it is back in a very interesting shape, that will help you stay organized. Tabagotchi is a Chrome extension that, the less tabs you keep open in your browser, the happier it is. If you open up too many, the adorable Tabagotchi will get upset, then will fall sick and then you will lose it forever. If you manage to form a habit of never having more than five or maximum ten open tabs in the same time, this digital pet will happily evolve. Even if it may seem funny and childish, Tabagotchi is actually a pretty efficient way of keeping you focused on one task at a time, forcing you to give up on the social networks tabs or making you read the articles you always save for later, and you never really read.

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.

Expoziție „Ștefan cel Mare” la Muzeul Bucovinei

Muzeul Bucovinei, din Suceava oferă publicului, până la 15 februarie 2018, expoziția “Ștefan cel Mare. Din istorie în veșnicie”, dedicată împlinirii a 560 de ani de la urcarea pe tronul Moldovei a marelui voievod. Zece muzee din România și Republica Moldova au cooperat pentru organizarea evenimentului. Dintre cele peste 250 de obiecte de patrimoniu din expoziție menționăm stindardul liturgic dăruit de Ștefan cel Mare Mănăstirii Zografu, de pe Muntele Athos, o spadă decorată pe buton cu numele Ștefan, similară celei aflate la Muzeul Topkapî din Istanbul, descoperită la Curtea Domnească din Vaslui, precum și numeroase tezaure monetare și obiecte de podoabă datând de la sfârșitul secolului XV și începutul secolului XVI.



“Stephen the Great” exhibition at Bukovina Museum

Bukovina Museum in Suceava is hosting until February 15, 2018, the exhibition “Stephen the Great. From history to eternity”, that marks 560 years since the ruler took the throne of Moldavia. Ten museums from Romania and the Republic of Moldavia have worked together to stage the event. On display, among the over 250 heritage objects, are a liturgical flag that Stephen the Great offered as a gift to Zografu Monastery on Mount Athos, a sword etched with his name as well as coins and jewelry of the 15th and 16th century.

Artiști români la a treia Bienală Internațională a Mediteranei – Israel

Până la 15 decembrie 2017 se desfășoară în zona Sakhnin, Israel, a treia Bienală Internațională a Mediteranei, sub titlul „Out of Place”. Expoziția „Out of Place” se referă la aspecte legate de identitate, loc, timp și individualitate într-o epocă a culturii globale, abordând în același timp, la modul critic, tematica locului, identitatea locală și cultura, ținând cont de schimbările din ziua de azi. Evenimentul se bucură de prezența lucrărilor artiștilor români Șerban Savu și Olivia Mihălțianu. Ei expun alături de alți peste 50 de artiști, din diferite țări.



Romanian artists at the Third Mediterranean Biennale – Israel

The Third Mediterranean Biennale, open until December 15, 2017 in Israel’s Sakhnin Valley, is held under the title “Out of Place”. The exhibition “Out of Place” relates to issues of identity, place, time and individuality in an era of global culture while critically addressing the topics of place, local identity and culture in view of the changes occurring today. Romanian artists Șerban Savu and Olivia Mihălțianu are displaying their works alongside more than 50 artists from various countries.



Avishai Cohen în concert la București

Cunoscutul trompetist Avishai Cohen revine la București, pe 9 noiembrie, la Sala Radio, pentru a încânta publicul cu noul său album, lansat în martie 2017. Pe scena de la Sala Radio vor urca Avishai Cohen – trompetă; Yonathan Avishai – pian; Yoni Zelnik – bass; Jonathan Blake – baterie. Cohen a devenit recunoscut la nivel mondial ca un muzician cu un sunet individual și un spirit iscoditor, un interpret-compozitor deschis la mai multe genuri jazzistice. Din 2015, Avishai Cohen a fost numit director artistic al Festivalului Internațional de Jazz de la Ierusalim.

Avishai Cohen in concert at Bucharest

The famed trumpet player Avishai Cohen returns to Bucharest on November 9, when he will present his new album, released in March 2017. Accompanying Avishai Cohen at the Radio Concert Hall will be Yonathan Avishai on the piano; Yoni Zelnik - bass; Jonathan Blake – drums. Cohen shot to international fame as a musician with a unique sound and curious mind, a player and composer open to many jazz genres. Avishai Cohen has been the artistic director of the Jerusalem International Jazz Festival since 2015.

Havasi, din nou în Romania

Cunoscutul pianist Havasi revine la București, pe 18 noiembrie, la Sala Palatului, cu «Pure Piano». Spectacolul va consta în creații originale aparținând lui Havasi, un virtuoz al pianului și unul dintre cei mai fascinanti și tineri compozitori din zilele noastre. Absolvent al Academiei de Muzică «Franz Liszt», el este mereu în căutarea unor instrumente clasice adaptabile epocii moderne, care să impresioneze și să distreze în egală măsură.

Havasi, in Romania again

The well-known pianist Havasi will perform again in Bucharest's Palace Hall on November 18, in a concert titled "Pure Piano". The set will include original works by Havasi, a piano virtuoso and one of the most fascinating young composers of our times. A graduate of the "Franz Liszt" Music Academy, he is on a constant search for classical instruments adaptable to the modern age, able both to impress and to entertain.



Un city break artistic

Dacă aveți chef de o escapadă scurtă și surprinzătoare, atunci avem recomandarea perfectă. În Olanda, în Eindhoven, la final de octombrie are loc Săptămâna Designului. Cel mai mare eveniment de design din nordul Europei, Dutch Design Week, oferă participanților ocazia de a se întâlni cu peste 2500 de artiști locali, naționali și internaționali pe parcursul a nouă zile. Workshopuri, conferințe, instalații de artă, evenimente inedite, design experimental, expoziții și nenumărate surprize vă așteaptă în ultimele zile din octombrie pentru o pauză binemeritată de la cotidian.

An artistic city break

If you are in the mood for a short and surprising getaway, then we have the perfect recommendation for you. In the Netherlands, in Eindhoven, at the end of October, Dutch Design Week takes place. The biggest design event in the North of Europe, Dutch Design Week gives its participants the opportunity to meet with over 2500 local, national and international artists, during the 9 days of the event. Workshops, conferences, art installations, unusual events, experimental design and countless surprises wait for you in the last days of October, for a well-deserved break from the daily chores.

MiRA Festival - un city break electric

MiRA este un festival de artă digitală organizat anual în vibranta Barcelona și în mereu surprinzătorul Berlin. În 2017, în weekendul 9-11 noiembrie, va avea loc cea de a șasea ediție a acestuia, iar participanții se vor bucura de nenumărate showuri audio-vizuale, instalații creative, workshopuri, proiecții și conferințe. Festivalul încurajează colaborările dintre artiștii digitali, iar la abaza conceptului acestui eveniment stau trei principii simple: expunere, distribuție, educație.



MiRA Festival – an electric city break

MiRA is a digital art festival organized annually in the vibrating Barcelona and in the ever surprising Berlin. In 2017, between November 9 and 11, the sixth edition of MiRA will take place, and the participants will enjoy countless audio-visual shows, creative installations, workshops, screenings and conferences. The festival encourages digital artists' collaborations, and the base concept of this event is made of three simple principles: exhibit, distribute, educate.



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 new iconic sign that marks the exact location of the vibrant heart of this city: I LOVE BUCURESTI MALL sign.

You can spot this landmark in front of the first modern shopping center in Bucharest, Bucuresti Mall, which recently went through a complex reconfiguration process. Located nearby the city center, the mall offers an original mix of brands, some of them being exclusive to this shopping center.

From the very beginning, this mall has been a favorite leisure and shopping destination for locals and tourists alike and it has preserved its meeting point quality over the years. Nowadays, Bucuresti Mall is endowed with modern coffee shops, restaurants, stylish stores, food court and a multiplex cinema. The venue hosts a variety of regular and popular events which attract fashionistas, film enthusiasts and families looking to socialize, have fun and enjoy the best shopping experience.



Olivia Vereha
REDACTOR-ŞEF / EDITOR IN CHIEF
TAROM INSIGHT

Drumuri și destinații

Se spune că mai importantă decât destinația este călătoria până la ea. Nimic mai adevărat. Cu ocazia unui zbor de peste 10 ore am avut vreme să mă uit cu atenție la pasagerii din jur și să înțeleg de ce zicala de mai sus are asemenea greutate. Pentru că drumul spre o vacanță, o întâlnire de business sau călătoria care te aduce înapoi acasă este timpul pe care ți-l oferi ție și liniștii tale. Fie scufundați în câte o carte voluminoasă, privind pe geam la întinderea nesfârșită de nori, cu muzica preferată în căști sau cu un joc captivant pe telefonul mobil, fiecare călător își începea sau încheia o călătorie în liniște, „irosind” timpul pe el însuși, relaxându-se fără să își dea seama de cât de mult câștigă într-un mediu în care se poate deconecta de la frenezia zilnică.

Zborul ajută mereu. Îți dă răgazul să te oprești pentru o vreme și să te întrebii sincer pe tine însuși ce mai faci? Cum mai ești? De ce te duci unde te duci? E o frumoasă ocazie de a-ți aminti cele mai bune vacanțe, cei mai dragi oameni, planurile utopice care te fac să zâmbești de cât de absurde sunt sau pur și simplu să îți faci o plăcere – autorul preferat, audiția celui mai nou album de jazz, articolele pe care le pui deoparte și nu apuci niciodată să le citești.

Ești deja la bord. Ai timp. Bucură-te de el.

Journeys and destinations

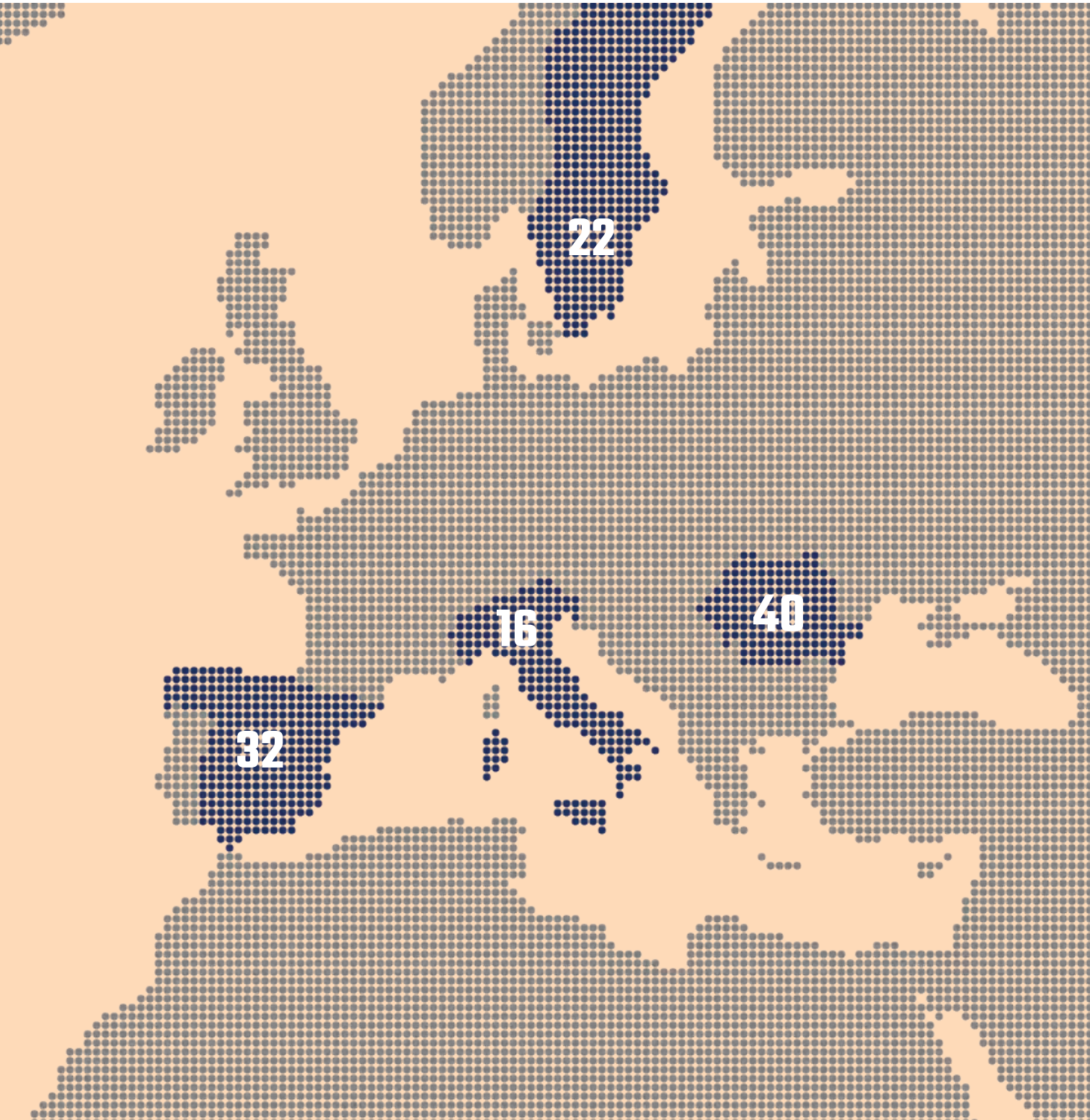
People say that more important than the destination is the journey towards it. Nothing more true than that. Having the occasion to fly over ten hours, I had the necessary time to carefully look at the passengers around me and to understand why the sentence above weighs so much. Because the journey towards a vacation, a business meeting or the one that takes you back home is the time you give yourself and your tranquility. Be they sunk in a voluminous book, looking out the window at the endless sea of clouds, having their favorite music in their headphones or playing a catchy game on their mobile phones, every traveller began or ended a trip in silence, “wasting” time on themselves, relaxing without noticing how much they gain from a place in which they can disconnect from the frantic days.

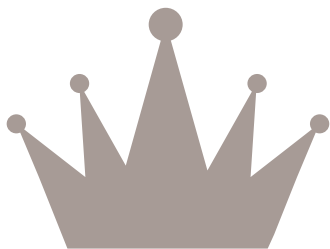
Flight always helps. Gives you the necessary time to stop for a while and honestly ask yourself: how are you? What have you been doing? Why are you going where you are going? It is a beautiful occasion to remember the best vacations you had, the dearest people, the surreal plans that make you smile thinking of how absurd they are, or an occasion to give yourself a pleasureable moment – your favorite author, listening to the latest jazz album, the articles you save and never get to read.

You are already on board. You have time. Enjoy it.



TRAVEL





TORINO

Orașul regal al Italiei



Turin, Italy's royal city

de/by Cătălina Coca

Italia rămâne în continuare o destinație apreciată de milioane de turiști din întreaga lume, Roma, Milano, Bologna, Florența, Verona sau Veneția fiind printre cele mai căutate orașe turistice. Chiar dacă Torino, capitala regiunii italiene Piemont, este considerat mult mai industrial, fiind adesea asociat cu industria auto, noi vă promitem că un city-break în nordul Italiei nu vă va dezamăgi.

În vizită la Casa de Savoia

Dacă Florența este orașul Renașterii, atunci Torino este orașul regal al însoritei peninsule. Acest fapt se datorează în mare parte Dinastiei de Savoia, cea mai veche familie

Italy remains a destination appreciated by millions of tourists from all over the world, with Rome, Milan, Bologna, Florence, Verona or Venice among the most popular cities. Although Turin, the capital of the Italian region Piedmont, is considered much more industrial, often being associated with the automotive industry, we promise you that a city break in Northern Italy will not disappoint.

Visiting the House of Savoy

If Florence is the city of the Renaissance, then Turin is the royal city of the sunny peninsula. This is mostly due to the dynasty of Savoy, the oldest royal family in the world, who





monarhică din lume, care și-a stabilit reședința de scaun în capitala Piemont-ului și a contribuit major la transformarea ei din punct de vedere cultural și arhitectonic. Acestea fiind zise, care credeți că va fi prima noastră oprire? Palatul Regal (Palazzo Reale), desigur! Apartamentele somptuoase, grădinile regale, armurăria și biblioteca sunt principalele atracții. Dacă sunteți pasionați de arta militară veți avea ocazia să vedeți arme ce datează din secolul 15.

Palatul este situat în Piața Castelului (Piazza Castello), cea mai importantă piață și “inima” orașului Torino. Puteți alege să vă plimbați pe una dintre cele patru străzi - Via Po, Via Garibaldi, Via Roma și Via Pietro Mica - care pornesc din centrul pieței și să descoperiți astfel orașul la pas.

Pentru o panoramă superbă, vă recomandăm să ajungeți la Mole Antonelliana, o fostă sinagogă, transformată într-un monument istoric dedicat unificării Italiei. Proiectată și începută în 1863 de către arhitectul Alessandro Antonelli, clădirea a fost la vremea ei cea mai înaltă construcție din

settled its seat of power in the capital of Piedmont and had a major contribution to its cultural and architectural transformation. That being said, which one do you think will be our first stop? The Royal Palace (Palazzo Reale), of course! The sumptuous apartments, the royal gardens, the armoury and the library are the main attractions. If you like military art, you will have the chance to see weapons dating back to the 15th century.

The Palace is located in the Castle Square (Piazza Castello), the most important one and the “heart” of the city of Turin. You can choose to walk on one of its four streets - Via Po, Via Garibaldi, Via Roma and Via Pietro Mica - which start from the centre of the square, and discover the city by foot. For a gorgeous view, we recommend you to go to Mole Antonelliana, a former synagogue, transformed into a historic monument dedicated to the unification of Italy. Designed and started in 1863 by the architect Alessandro Antonelli, the building was the tallest one of its time in



Europa, având o înălțime de 167.5 metri. Duomo di Torino sau Catedrala din Torino este cea mai mare biserică romano-catolică din nordul Italiei, așadar un obiectiv turistic ce merită atenția voastră. Începând cu anul 1563, în interiorul unei capele se „odihnește” Sfântul Giulgiu, despre care se presupune că a fost îmbrăcat Isus imediat după crucificare. Dacă sunteți pasionați de arheologie și antropologie, Muzeul Egiptean (Museo Egizio) adăpostește cea mai mare colecție de antichități egiptene din lume, după cel din Cairo. 6.500 de obiecte sunt expuse în cadrul muzeului, așteptându-și vizitatorii.

Ciocolată & Cafea

Torino este recunoscut pentru sortimentele delicioase și variate de ciocolată și dulciuri, în general. Pastiglie Leone este una dintre cele mai vechi companii care comercializează produse încă din anul 1857. Există chiar și un ChocoPass, un fel de pașaport în baza căruia puteți vizita

Europe, with a height of 167.5 metres.

Duomo di Torino or the Turin Cathedral is the largest Roman Catholic church in Northern Italy, an attraction worth a visit. As of 1563, the Holy Shroud “rests” inside one of the chapels, which Jesus is said to have been wrapped in immediately after the crucifixion.

If you love archaeology and anthropology, the Egyptian Museum (Museo Egizio) houses the largest collection of Egyptian antiques in the world, after the one in Cairo. 6,500 exhibits await their visitors in the museum.

Chocolate & Coffee

Turin is famous for its varied and delicious assortment of chocolate and sweets. Pastiglie Leone is one of the oldest companies, selling products since 1857. There is even a ChocoPass, a sort of passport that allows you to visit various local chocolate factories and to enjoy the most interesting flavours. If you prefer ice cream, Pepino Gelateria must be



diferite ciocolaterii locale și vă puteți delecta cu cele mai inedite arome. Dacă preferați înghețata, atunci Pepino Gelateria trebuie să se regăsească în itinerariul vostru. “Il Pinguino” este vedeta locului, fiind prima înghețată din lume servită pentru prima dată “pe băț”, în anul 1939. Cafeaua are și ea o istorie îndelungată în Italia și, automat, în Torino. De aceea, într-una din zile vă recomandăm să ajungeți la Baratti & Milano, o cafenea deja celebră care va aniversa anul viitor 160 de ani de la deschidere. La fel de renumită este și Caffè Torino, situată în Piazza San Carlo, unde vă puteți începe dimineața cu un marocchino, o băutură pe bază de cafea (espresso), ciocolată caldă sau cacao, și spumă de lapte.

on your list. “Il Pinguino” is the star of the place, as it is the first popsicle in the world, served for the first time in 1939. Coffee also has a long tradition in Italy and, of course, in Turin. This is why on one of the days we recommend you to go to Baratti & Milano, a famous coffee shop that celebrates 160 years of existence in 2018. Equally renowned is Caffè Torino, situated in Piazza San Carlo, where you can start your morning with a marocchino, a coffee-based beverage (espresso), with hot chocolate or cocoa and foamed milk.

Zboruri TAROM spre Torino / TAROM Flights to Turin

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
Iași - Torino				
14:15	15:50	5,7* (15.09.2017 - 27.10.2017)	RO 441	733
7:00	8:35	3* (20.09.2017 - 25.10.2017)	RO 443	733
14:15	15:50	7* (29.10.2017 - 18.03.2018)	RO 441	733
16:45	18:20	3* (01.11.2017 - 21.03.2018)	RO 443	733
14:30	16:05	5* (03.11.2017 - 23.03.2018)	RO 441	733
Torino - Iași				
16:35	20:00	5,7* (15.09.2017-27.10.2017)	RO 442	733
16:35	20:00	3* (20.09.2017 - 25.10.2017)	RO 446	733
16:35	20:00	7* (29.10.2017 - 18.03.2018)	RO 442	733
9:35	13:00	3* (01.11.2017 - 21.03.2018)	RO 446	733
16:50	20:15	5* (03.11.2017 - 23.03.2018)	RO 442	733
Iași - Torino				
14:00	15:50	3* (20.09.2017 - 25.10.2017)	RO 445	733
7:00	8:50	4* (02.10.2017 - 22.03.2018)	RO 445	733
Torino - Iași				
9:20	13:00	3* (20.09.2017 - 25.10.2017)	RO 444	733
19:05	22:45	3* (01.10.2017 - 21.03.2018)	RO 444	733

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

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**

SEASON'S CHOICE



Stockholm

**Un city break cât
o mie de amintiri**

////////////////////

**A city break worth a
thousand memories**

de/by Olivia Vereha



Una dintre cele mai bogate capitale europene și printre cele mai mari orașe din peninsula scandinavă, Stockholm s-a transformat de câțiva ani într-o atracție importantă pentru turiști de pe tot globul. Perioada septembrie – noiembrie este și una dintre cele mai potrivite din an pentru o vizită extinsă pentru că aveți șansa să experimentați granița dintre vară și iarnă, o perioadă atipică pentru turiștii obișnuiți cu clima temperată sau mediteraneană.

Construit pe 14 insule, orașul a început să se formeze încă din secolul al treisprezecelea. Recomandarea noastră ar fi să vă începeți explorarea cu o plimbare prin centrul istoric – numit Gamla Stan – unde veți fi fascinați de arhitectura clădirilor și de multitudinea de cafenele și restaurante care însuflețesc locul. Acesta este și cel mai potrivit punct pentru a intra în contact cu istoria locului, aici fiind amplasate monumente cum ar fi Palatul Regal, reședința oficială a regelui Suediei, sau Catedrala din Stockholm. Palatul datează din secolul al XVIII-lea și este o construcție titanică, ce are peste 600 de saloane ce pot

One of the richest European capitals and one of the largest cities in the Scandinavian Peninsula, Stockholm has turned in recent years in an important attraction for tourists from all over the world. The September-November period is also one of the best times of the year for an extended visit, because you get the chance to experience the border between summer and winter, an atypical period for the tourists accustomed with temperate or Mediterranean climate.

Built on 14 islands, the city emerged as early as the 13th century. Our recommendation is to begin your exploration with a walk in the historic centre – called Gamla Stan – where you will be fascinated by the architecture and the myriad cafés and restaurants that give life to the place. This is also the best place to come into contact with the history of the city, as you can see monuments including the Royal Palace, the official residence of the King of Sweden, or the Stockholm



BENVENUTI





fi vizitate pe tot parcursul anului. La interior există trei muzee, iar într-unul dintre ele veți avea ocazia să admirați bijuteriile coroanei.

Continuați excursia la Muzeul Vasa, pe insula Djurgården, un loc foarte popular printre turiști. Acesta a fost deschis la începutul anilor 1990 și adăpostește epava navei cu același nume, care s-a scufundat în timpul primei călătorii și care a fost recuperată trei secole mai târziu. Dacă ați ajuns până aici, nu ratați nici Muzeul Maritim din Stockholm. 8 milioane de cărămizi. De atât a fost nevoie pentru a construi primăria din Stockholm, cu al său turn înalt de peste 100 de metri. La interiorul primăriei, nu ocoliți Sala de Aur (Gyllene Salen), îmbrăcată în 18 milioane de piese de mozaic aurite. Iar dacă acestea nu sunt motive suficient de puternice, poate ar trebui să vă spunem că Primăria este și locul de decernare a prestigioaselor Premii Nobel.

Exemplele de arhitectură excepțională nu se încheie aici. Pentru o porție consistentă de rococo și baroc, mergeți la palatul Drottningholm, unde acum locuiește familia regală, și pășiți prin aripa deschisă publicului ca să simțiți pe pielea voastră, cum trăiesc regii. Vă recomandăm să alocați câteva ore bune acestui obiectiv, pentru că în preajma palatului

Cathedral. The Palace dates back to the 18th century and it is a titanic building, with over 600 rooms that can be visited year round. There are three museums inside, and in one of them you can admire the crown jewels.

Continue your trip with Vasa Museum, on Djurgården Island, a very popular spot among tourists. It was opened in the early 1990s and it houses the eponymous ship, which sank on her maiden voyage and was recovered three centuries later. While you're here, don't miss the Maritime Museum of Stockholm, either. 8 million bricks. This was the necessary amount to build the Stockholm City Hall, with its tower that is over 100 metres tall. Inside the city hall, don't miss the Golden Hall (Gyllene Salen), covered in 18 million gilded mosaic tiles. And if this doesn't convince you, perhaps we should tell you that the City Hall is where the prestigious Nobel Prizes are awarded.

The list of examples of exceptional architecture does not end here. For a rich serving of rococo and baroque, go to Drottningholm Palace, where the Royal Family live now, and go to the wing open to the public to experience first-hand how kings live. We recommend you to save a few hours for this attraction, as the palace is surrounded by a few gorgeous gardens that simply must be visited.

metropol offices

A TRUE
BUSINESS LIFESTYLE

METROPOL
Office Building



first A class
office building



indoor & outdoor
parking places



highly attractive
entrance lobby



bike racks and
lockers with private bathroom



floor rentable area
up to 3,500 sqm



proximity to two shopping centers
& other service providers



flexible and efficient
rentable layout



3 subway lines
in the proximity

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



există câteva grădini superbe care trebuie vizitate neapărat. În Stockholm mai există și un alt tip de obiectiv turistic pe care nu îl găsiți peste tot. Adică îl găsiți, dar nu are aceeași relevanță. Vorbim, desigur, despre metroul din capitala Suediei, cunoscut în toată lumea pentru dubla sa destinație. Peste 100 de kilometri de picturi, sculpturi, mozaicuri, expoziții atipice și extrem de interesante. Și dacă tot vorbim de obiecte de artă, probabil vă doriți să luați din Stockholm și o amintire cu voi. Cel mai bun loc pentru cumpărături este cartierul Södermalm, care este împânzit cu galerii, magazine de antichități, buticuri de modă vintage și multe altele. De mai aveți timp și energie, atunci treceți și pe la Skansen, cel mai mare muzeu în aer liber din lume, care găzduiește și grădina zoologică din oraș. Cu siguranță acesta este locul potrivit pentru a descoperi fundamentele culturii suedeze. Pentru iubitorii de fotografie, un city break în capitala suedeză este ca o călătorie inițiativă. O excursie la Fotografiska ar trebuie să fie, pentru ei, cel mai important obiectiv pe lista de lucruri de văzut. Considerat nu numai de localnici ca fiind unul dintre cele mai importante locuri de întâlnire pentru fotografia contemporană, Fotografiska găzduiește expoziții unice în lume. Și pentru că așa era natural, la ultimul nivel al clădirii este și unul dintre cele mai bune locuri pentru a surprinde o panoramă a orașului. Dacă vă prinde pe aici ora prânzului, atunci nici că ați fi putut planifica mai bine, pentru că restaurantul pe care îl veți găsi în incintă este unul dintre cele mai bune din întreaga țară. Ultima zi a excursiei trebuie marcată corespunzător și este și cel mai bun moment pentru a vă face amintiri de neuitat.

There is another type of tourist attraction in Stockholm, which you cannot find everywhere. Or rather you can, but it does not have the same relevance. Naturally, we are speaking of the subway in the Swedish capital, known all over the world for its double destination – over 100 kilometres of paintings, sculptures, mosaics and atypical, extremely interesting exhibitions. And since we're speaking of art objects, you may wish to take a souvenir with you. The best place to shop in Stockholm is the Södermalm neighbourhood, filled with galleries, antiques stores, vintage boutiques and many more. If you still have time and energy, go to Skansen, the largest outdoor museum in the world, which also houses the city zoo. This is definitely the right place to discover the foundations of Swedish culture.

For photography lovers, a city break in the Swedish capital is like an initiatic journey. A trip to Fotografiska should be the main item on your must-see list. Considered one of the most important meeting places for contemporary photography, and not just by locals, Fotografiska houses one-of-a-kind exhibitions. And because this was the natural way to do it, the uppermost floor of the building is also one of the best spots for a view of the whole city. If you're here at lunchtime, you couldn't have planned it better, because the restaurant you will find inside is one of the best in the entire country.

The last day of your trip should be marked properly and this is the best moment to make unforgettable memories. This is why we recommend you to choose Gröna Lund for your



De aceea, noi vă sfătuim ca ultima oprire scandinavă să fie la Gröna Lund, un parc de distracții absolut fantastic unde veți avea parte de tot soiul de activități, care mai de care mai amuzante, iar seara o veți putea încheia cu un concert live sau un spectacol de teatru.

last Scandinavian stop, a truly fantastic theme park where you can find plenty of activities, one more fun than the other, and you can finish the evening with a live concert or a theatre show.

Zboruri TAROM la Stockholm / TAROM Flights to Stockholm

📱 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 - Stockholm

20:35	22:25	1,3,5* (15.09-27.10.2017)	RO 339	318
16:15	18:05	2* (31.10.2017-20.03.2018)	RO 331	318
8:25	10:15	7* (05.11.2017-18.03.2018)	RO 331	318

Stockholm - București Henri Coandă

23:10	2:55	1,3,5* (15.09-27.10.2017)	RO 340	318
18:50	22:35	2* (31.10.2017-20.03.2018)	RO 332	318
11:00	14:45	7* (05.11.2017-18.03.2018)	RO 332	318

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





ARTISSIMA

de/by Cătălina Coca

Cine spune că doar vara au loc festivaluri sau concerte care mai de care mai interesante pentru turiști și localnici totodată? Noi credem că nu mai există anotimp care să nu ne ofere o gamă variată de evenimente, de aceea toamna această vă aducem în prim plan cel mai important târg de artă contemporană din Italia: Artissima.

Dacă ajungeți la Torino, acolo unde are loc expoziția, în perioada 3-5 noiembrie, veți putea face cunoștință cu artiști de renume mondial și le veți putea admira lucrările pe parcursul

Who says it is only in summer that we can go to festivals or concerts attracting tourists and locals alike? We think that all seasons can offer a wide range of events nowadays, so this autumn we highlight the most important contemporary art fair in Italy: Artissima.

If you go to Turin, where the exhibition is organised between 3rd and 5th of November, you can meet world-renowned artists and admire their works during the weekend. For the 2017 edition, the sections prepared by the organisers



celor două zile de weekend. Pentru ediția din 2017, printre secțiunile pregătite de organizatori amintim „Present Future”, dedicată artiștilor debutanți, și „Back To The Future”, unde anii 1980-1989 vor fi aduși din nou la lumină prin prisma operelor de artă care vor fi prezentate. Anul acesta 72 de artiști se vor reuni „sub umbrela” artei contemporane. Artissima are loc în cadrul pavilionului de sticlă (cunoscut sub denumirea de Oval) care a găzduit Jocurile Olimpice de Iarnă din 2006.

Ca să vă faceți o idee despre grandoearea evenimentului, în 2016 au fost implicate 20 de instituții de artă, în timp ce peste 2.000 de opere au fost expuse în cele 194 de galerii aparținând celor 35 de țări participante.

include „Present Future”, dedicată tinerilor și artiștilor emergenti, și „Back to the Future”, unde anii 1980 vor fi aduși din nou la lumină prin prisma operelor de artă care vor fi prezentate. Anul acesta 72 de artiști se vor reuni „sub umbrela” artei contemporane. Artissima are loc în cadrul pavilionului de sticlă (cunoscut sub denumirea de Oval), care a găzduit Jocurile Olimpice de Iarnă din 2006.

To get an idea about the grandeur of the event, 20 art institutions were involved in 2016, with over 2,000 works being exhibited in the over 194 galleries belonging to the 35 participating countries.



Bucate spaniole pe malul mării. Gustă bucătăria valenciană



Spanish dishes on the seashore. Taste Valencian cuisine

de/by Alina Barbu

Faimoasa paella s-a născut în această regiune pe care nu ai cum să o treci cu vederea într-un tur culinar al Spaniei. Valencia se laudă și cu peștele și cu fructele de mare, dar și cu vinurile bune sau deserturile cu influențe arabe.

Deseori uitată din pricina mult mai faimoaselor zone culinare precum Catalonia sau Galicia, regiunea Valenciei

The famous paella was born in this region which you simply cannot miss if you go on a food tour of Spain. Valencia also takes pride in its fish, seafood and good wine or desserts with Arabian influences.

Often forgotten because of the much more famous culinary areas such as Catalonia or Galicia, the Valencian region is just




**SPANIOLA ESTE A DOUA CEA MAI VORBITĂ
LIMBĂ DIN LUME.**

**40% DINTRE ANTREPRENORII SPANIOLI
SUNT FEMEI.**

**SPANISH IS THE SECOND MOST SPOKEN
LANGUAGE IN THE WORLD.**

**40% OF SPANISH ENTREPRENEURS ARE
WOMEN.**





este, totuși, la fel de prietenoasă cu turiștii gurmanzi. Zona abundă de delicatese culinare și preparate emblemă pentru bucătăria spaniolă, are o climă blândă aproape tot timpul anului, fiind mângâiată de briza și soarele Mediteranei, și este un amestec fermecător de nou și vechi adăpostind o mulțime de vestigii istorice. Valencia poate deveni o destinație de vacanță extrem de apetisantă dacă știi să îi cauți ingredientele principale.

Paella la ea acasă

Fiecare regiune își va pune la înaintare pentru turiștii flămânzi mâncărurile care au făcut-o faimoasă. La fel se întâmplă și în zona Valenciei, unde paella este la ea acasă. Deși multe orașe spaniole își reclamă inventarea ei, paella este considerată originară din Albufera, oraș aflat la sud de Valencia. Numele îi vine tocmai de la tigaia uriașă în care se gătește și care în dialectul valencian se numește paella.

Orezul este un ingredient important al regiunii, care se laudă cu soiul cu bob mic, cultivat aici și folosit nu numai în paella, ci și în tocănițe sau preparate la cuptor. Aventurază-te dincolo de faimoasa paella con pollo (paella cu pui) și încearcă paella cu pește, homar sau paella Valenciana (cu iepure sau melci). Acest fel de mâncare se găsește în toate restaurantele regiunii, dar cel mai bine ar fi să ajungi într-o excursie de o zi la El Palmar, în regiunea unde se cultivă orezul pentru a degusta o multitudine de rețete care îl au ca ingredient principal: Arròs negre (gătut cu cerneală de sepie,

as friendly with food-loving tourists. The area is full of delicacies and iconic dishes for Spanish cuisine, it has a mild climate almost year round, caressed by the Mediterranean breeze and sun, and it is a charming blend of new and old, with plenty of historical vestiges. Valencia can become an extremely appetizing holiday destination if you know how to look for its main ingredients.

Paella at its best

Each region will display the dishes that made it famous, ready for hungry tourists to taste them. Such is the case of Valencia, the home of paella. Although many Spanish cities claim to have invented it, paella is considered to be coming from Albufera, a city to the south of Valencia. Its name comes from the huge pan in which it is cooked, and which is called paella in the Valencian dialect.

Rice is an important ingredient of the region, which boasts the short-grain variety, grown here and used not just in paella, but also in stews or oven-baked dishes. Venture beyond the famous paella con pollo (chicken paella) and try fish, lobster or Valenciana paella (with rabbit meat or snails). This dish can be found in every restaurant of the region, but you should go to El Palmar on a day trip, the region where rice is grown, to try plenty of

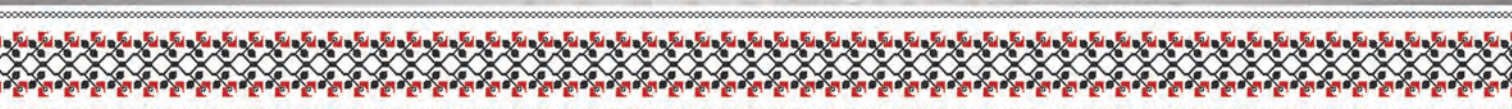
recipes in which it is the star ingredient: Arròs negre (cooked with cuttlefish ink), Arròs al forn (oven-baked with chickpeas, sausages and potatoes), Arròs a banda (specific to the Valencian coasts, with the rice being served with Aioli sauce right after the fish).



Wherever you go, be proud to take with you Sibiu Salami from Agricola, with authentic Romanian taste.



Salamul de Sibiu de la Agricola îți aduce gustul românesc vrednic de lăudat oriunde.





Arròs al forn (gătit în cuptor cu năut, cârnați și cartofi), Arròs a banda (un preparat specific coastelor valenciene, în care orezul este servit cu sos Aioli imediat după pește).

Influența mării

Pe malul Mediteranei, aproape peste tot, vei găsi preparate cu pește și fructe de mare, dar regiunea Valenciei are câteva rețete speciale cu care se mândrește. Nu avea cum să nu profite de abundența de ingrediente pe care marea le oferă în imediata apropiere, așa că a luat ce e mai bun din apă și a creat feluri de mâncare cu influențe locale. Unul dintre ele este Sepia amb Ceba, un amestec delicios de sepie, pește și ceapă, gătite la foc mic într-un vas de lut, până când peștele împrumută din gustul dulce al cepei. E un fel de mâncare pe care îl vei găsi mai ales în cartierul pescarilor - El Cabanyal, din Valencia, un loc plin de viață și agitație chiar

The influence of the sea

On the Mediterranean shore, almost everywhere, you will find fish and seafood dishes, but the Valencian region has a few special recipes which make it proud. It had to take advantage of the abundance of ingredients offered by the sea that is very close by, so it took the best out of the water and created dishes with local influences. One of them is Sepia amb Ceba, a delicious mix of cuttlefish, onion and fish, cooked over a low fire in a clay pot, until the fish takes some of the sweet taste of onion. It is a dish that you will mostly find in the fishers' neighbourhood - El Cabanyal, in Valencia, a busy, lively place even after midnight, where the table is laid on terraces with a view of the sea.

Yet there is nothing better than a serving of calamari or octopus cooked on hot grills, with salt, lemon and Aioli sauce on the side. Locals love simple dishes and they believe this



UN SPAȚIU DESPRE ȘI PENTRU CREATIVITATE

Găzduit în Vila Oromolu, devenită monument istoric, Qreator by IQOS reinterpretează spațiul arhitectural clasic și invită către viitor prin tehnologii și echipamente avansate, toate puse la dispoziția vizitatorilor și creativilor ce doresc să devină creatori. Te așteptăm să descoperi locul în care ideile tale și ale altor comunități de oameni talentați pot deveni realitate.





și după miezul nopții, unde mesele se întind pe terase cu vedere la mare. Nimic nu e mai bun însă decât o porție de calamari sau caracatiță gătite pe grătare încinse, cu sare, lămâie și sos Aioli puse alături. Localnicii adoră preparatele simple și cred că gustul mării se simte cel mai bine așa. Le vei găsi la aproape toate standurile care servesc mâncare în faimoasa piața Mercat Central din Valencia și pot fi o gustare perfectă după o plimbare prin Orașul Vechi în care ai admirat catedrala, străduțele cu piatră cubică și clădirile care păstrează suflul istoriei.

Și tot sub influența mării s-a născut și Mojama de Atún, un alt fel de mâncare de care valencienii sunt mândri. Asta pentru că în regiune peștele afumat sau uscat la sare, după o tehnică învățată de la mauri, este un ingredient foarte apreciat. În restaurantele Valenciei vei putea comanda Mojama de Atún, adică pește uscat și servit feliat cu mult ulei de măsline. E considerat mai mult un aperitiv decât un fel de mâncare în sine, iar cele mai bune versiuni le vei găsi în barurile de tapas.

Bunătățile regiunii

Pentru a gusta din plin ceea ce are de oferit această zonă a Spaniei ar fi indicat să te depărtezi de țărmul mării și de orașul vedetă Valencia și să faci o excursie către partea continentală. Vei descoperi bucate alese pregătite după rețete locale. În regiunea La Safor, nu paella e vedeta, ci Fideuà, în care orezul este înlocuit cu tăiței fini. În zona Requena-Utiel cel mai important fel al meniului este gazpacho, supa rece de roșii aromată cu mult usturoi, în timp ce în Los Serranos, s-ar putea să vrei să încerci olla churra

is the best way to feel the flavour of the sea. You will find them on almost every stall that serves food in the famous Mercat Central in Valencia and they can be the perfect snack after a walk in the Old City where you have admired the cathedral, the cobblestone streets and the buildings that preserve the feel of the history.

The sea has also influenced Mojama de Atún, another dish that Valencians are very proud of. This is because smoked or salt-dried fish, cured using a technique learned from the Moors, is a much appreciated ingredient. In Valencian restaurants you can order Mojama de Atún, dried tuna served in slices with plenty of olive oil. It is considered a starter, rather than a dish in itself, and you will find the best versions in tapa bars.

Goodies of the region

To fully taste what this Spanish region has to offer, you should stray from the sea shore and the star city of Valencia and go on a trip to the continental side. You will discover rich dishes, cooked by local recipes. In the La Safor region, paella is not the star, but rather Fideuà, where rice is replaced by thin noodles. In the Requena-Utiel area, the most important item on the menu is gazpacho, the cold tomato soup flavoured with plenty of garlic, while in Los Serranos you may wish to try olla churra, some sort of pork pudding. In the continental area, meat is more appreciated than fish, so finding grilled lamb chops or spicy sausages in every menu is nothing uncommon. In local houses, rabbit stews with tomato sauce are much appreciated. The Valencian region is, however, a place where desserts with

un fel de budincă cu bucăți de carne de porc. În zona continentală cărnurile sunt mai apreciate decât peștele, așa că este o obișnuință să găsești cotele de miel pe grătar sau cărnați picanți în toate meniurile. Iar în casele localnicilor sunt apreciate tocănițele de iepure în sos de roșii. Regiunea Valenciei este însă un ținut în care dulciurile cu influențe arabe au acaparat multe din plăcerile localnicilor, cel mai faimos fiind Torrò sau Turrón, o nuga delicioasă cu multă nucă, produsă mai ales în regiunea Alicante. Un alt desert favorit al regiunii este horchata i fartons. Adică, o băutură pe bază de lapte de migdale de pământ (o varietate adusă în regiune de mauri) servită lângă o goaoasă dulce.

Regiunea e recunoscută și pentru vinurile sale, cu peste 75 de mii de hectare de podgorii și crame faimoase aflate la Utiel, Villar del Arzobispo sau Tuéjar, dar și la Requena, acolo unde se produce cava, vinul spumant ce face parte din cocktailul cel mai comandat pe terasele de pe malul mării: Agua de Valencia sau Apa de Valencia ia aici locul celebrei Sangria, fiind un amestec de suc de portocale locale, cava și o tărie.

Pe oriunde te va purta vacanța, caută să te bucuri de mese alături de localnici, pentru a descoperi tradițiile culinare împărtășite de cei care cunosc cel mai bine locul.

Arabian influences have seduced locals, the most famous being Torrò or Turrón, delicious nougat made with plenty of walnuts, usually manufactured in the Alicante region. Another favourite dessert is horchata i fartons. That is a drink made with earth almond milk (a variety brought to this region by the Moors) served next to a sweet doughnut.

The region is also known for its wines, with over 75,000 hectares of vineyards and famous wine cellars including Utiel, Villar del Arzobispo or Tuéjar, as well as Requena, where cava is made, the sparkling wine that is part of the most popular cocktail on the seashore terraces: Agua de Valencia or Valencian Water replaces Sangria, and it is a mix of local orange juice, cava and a liquor.

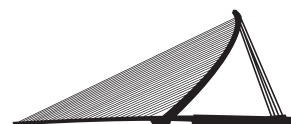
Wherever your holiday may take you, try to enjoy a meal with the locals, so as to discover the culinary traditions shared by those who best know the place.

Zboruri TAROM spre Spania / TAROM Flights to Spain

📱 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 - Barcelona				
8:30	10:40	1,2,3,4,5,6,7* (14.09-28.10.2017)	RO 421	73G
22:40	0:50	3,5,7* (15.09.2017-27.10.2017)	RO 429	73G
8:30	10:40	1,3,4,5,6,7* (29.10.2017-23.03.2018)	RO 421	73G
Barcelona - București Henri Coandă				
11:30	15:35	1,2,3,4,5,6,7* (14.09-28.10.2017)	RO 422	73G
1:35	5:40	1,3,4,5,6,7* (29.10.2017-23.03.2018)	RO 430	73G
11:30	15:35	1,3,4,5,6,7* (29.10.2017-23.03.2018)	RO 422	73G
București Henri Coandă - Madrid				
8:10	11:15	1,2,3,4,5,6,7* (14.10.2017 - 28.10.2017)	RO 415	73H
17:50	20:55	1,3,5,7* (15.10.-23.03.2018)	RO 417	73H
8:10	11:15	1,2,3,4,5,6,7* (29.10.-24.03.2018)	RO 415	73H
Madrid - București Henri Coandă				
12:15	17:05	1,2,3,4,5,6,7* (14.10.2017 - 28.10.2017)	RO 416	73H
22:10	3:00	1,3,5,7* (15.10.-23.03.2018)	RO 418	73H
12:15	17:05	1,2,3,4,5,6,7* (29.10.-24.03.2018)	RO 416	73H
Iasi - Madrid				
19:55	22:55	1,4,6* (14.09-28.10.2017)	RO 419	733
6:55	9:55	3,6* (01.10.2017-24.03.2018)	RO 419	733
Madrid - Iasi				
0:10	5:05	2,5,7* (15.09-29.10.2017)	RO 420	733
10:55	15:50	3,6* (01.10.2017-24.03.2018)	RO 420	733
București Henri Coandă - Valencia				
21:05	23:40	2,5,7* (15.09-27.10.2017)	RO 431	73H
21:05	23:40	3,7* (29.10.2017-14.01.2018)	RO 431	318
Valencia - București Henri Coandă				
0:25	4:35	1,3,6* (16.09-28.10.2017)	RO 432	73H
0:25	4:45	1,4* (30.10.2017-15.01.2018)	RO 432	318

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



La pas prin poveștile Iașului



A stroll around the tales of Iași

de/by Olivia Vereha





VISIT ROMANIA

Nu știm alții cum sunt, dar noi obișnuim a ne îndrăgosti în fiecare toamnă de un oraș anume din România : de Iași. Nu e nicio urbe mai frumoasă și mai romantică decât tăcuta capitală a estului țării, loc de inspirație al scriitorilor și poeților de secol XIX. Un oraș în plină dezvoltare, care a evoluat din centru universitar într-un loc prielnic pentru antreprenoriat, start-up-uri și evenimente IT și nu numai, Iașiul nu își pierde nicio clipă amprentele sale elegante, calde și primitive.

Vă recomandăm să nu ocoliți, de ajugeți în dulcele târg, câteva locuri impresionante ca arhitectură și istorie. Începeți călătoria de la Mitropolia Moldovei și a Bucovinei și continuați cu mănăstirea Golia, apoi faceți o surpriză celor mici dacă vă însoțesc, ducându-i la Grădina Botanică, amenajată pe o suprafață uriașă de peste 100 de hectare, unde veți putea vedea plante rare, 800 de soiuri de trandafiri și multe fosile vii. De la grădină porniți spre Universitatea Alexandru Ioan Cuza, prima instituție de

We don't know about others, but every autumn we fall in love with a certain Romanian city: Iași. No other city is more beautiful and more romantic than the silent capital of the east, the place that inspired writers and poets of the 19th century. A city in full development, which has evolved from a university centre to the ideal place for entrepreneurship, start-ups, IT events and more, Iași never loses its elegant, warm and welcoming mark.

If you reach this delightful city, we recommend you not to miss a few impressive places, with great architecture and a charming history. Start your journey at the Metropolis of Moldavia and Bucovina and continue with Golia Monastery, then surprise your little ones if they are with you, by taking them to the Botanical Gardens, designed on a huge area of over 100 hectares, where you can see rare plants, 800 varieties of roses and many living fossils. From the garden, head to Alexandru Ioan Cuza University, the first higher education institution in the country, then go to Unirii Museum and Trei







învățământ superior din țară, apoi treceți pe la muzeul Unirii și mănăstirea Trei Ierarhi.

Obligatoriu, să nu lipsească de pe itinerariu nici Palatul Braunstein (care acum funcționează ca sediul al Uniunii Artiștilor Plastici) sau Teatrul Național, conceput de arhitecți austrieci, despre care mulți spun ca este unul dintre cele mai frumoase teatre din lume.

Spre seara, retrageți-vă în zona Palatului Culturii în spațiile cărui se află un complex imens de magazine, terase, restaurante și cafenele unde puteți să vă bucurați de o cină copioasă și apoi să petreceți până la orele mici ale dimineții.

A doua zi, nu mergeți prea departe. Palatul Culturii merită vizitat, mai ales că a fost renovat recent și este o reală bijuterie neogotică. Ridicat și inaugurat de Regele Ferdinand I, pe ruinele fostei Curți Domnești, care datează din 1434,

Ierarhi Monastery.

Do not miss the Braunstein Palace (which is now the seat of the Fine Artists' Union) or the National Theatre, designed by Austrian architects, and which is considered by many one of the most beautiful theatres in the world.

In the evening, retire close to the Palace of Culture, behind which you can find a huge complex of shops, terraces, restaurants and cafés where you can enjoy a hearty dinner and then party until the wee hours of the morning.

The next day, do not go too far. The Palace of Culture is worth a visit, particularly as it has recently been renovated and it is a true Neo-Gothic jewel. Built and inaugurated by King Ferdinand I, on the ruins of the former Princely Court, dating back to 1434, the 90-year-old construction houses the National Museum Complex of Moldavia (consisting of the History Museum of Moldavia, the Ethnographic



Pentru cei ieșiți din furtună, asurziți de gălăgie, oboșiți de rutină. Un moment de respiro înconjurat de brazi, de verdele proaspăt al primăverii, o pauză reconfortantă cu toate ingredientele rețetarului.



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



construcția veche de 90 de ani găzduiește Complexul Național Muzeal al Moldovei (format din Muzeul de Istorie a Moldovei, Muzeul Etnografic al Moldovei, Muzeul de Artă, Muzeul Științei și Tehnicii "Ștefan Procopiu" și Centrul de Conservare-Restaurare a Patrimoniului Cultural) unde aveți prilejul de a descoperi expoziții care mai de care mai interesante. Palatul poartă semnatura unuia dintre cei mai cunoscuți arhitecți români, I.D. Berindei și a funcționat ca Palat al Justiției până în 1955.

După prânz, ar fi binevenită o plimbare liniștită, de aceea vă îndrumăm spre Copou, parcul reamenajat în timpul lui Mihail Sturdza și care, în ziua de azi, mai păstrează celebrul tei al lui Mihai Eminescu, unul dintre cele mai vizitate obiective din oraș. Nu uitați galeriile Anticariat Dumitru I. Grumăzescu, înființate în 1992, unde veți găsi școala de epigrame sau salonul de poezie Veronica Micle, Academia Liberă Păstorel Teodoreanu și Societatea Internațională Mihai Eminescu. Tot aici se află și scena primului teatru de buzunar din țară, loc unde au jucat nume mari ale teatrului românesc precum Ion Caramitru sau Horațiu Mălăele. Dacă aveți noroc, poate prindeți deschisă și una din numeroasele expoziții internaționale foarte interesante care se organizează aici.

Dacă mai aveți energie, vă mai recomandăm câteva palate impresionante din urbe. Întrebați de Universitatea de Medicină și Farmacie și mergeți să o vedeți pentru că ea

Museum of Moldavia, the Art Museum, the "Ștefan Procopiu" Museum of Science and Technology and the Restoration and Conservation Centre for Cultural Heritage), where you have the chance to discover truly interesting exhibitions. The Palace was designed by one of the best-known Romanian architects, I.D. Berindei, and it housed the Palace of Justice until 1955.

After lunch, you should go on a quiet walk, so you should head to Copou, the park that was redesigned during the rule of Mihail Sturdza and which still preserves the famous linden tree of Mihai Eminescu, one of the most visited attractions in the city. Do not ignore the Anticariat Dumitru I. Grumăzescu galleries, founded in 1992, where you will find the epigram school or the Veronica Micle poetry salon, Păstorel Teodoreanu Free Academy and Mihai Eminescu International Society. This is where you will also find the stage of the first "pocket theatre" in the country, where important names of Romanian drama have performed, such as Ion Caramitru or Horațiu Mălăele. If you're lucky, you may get to visit one of the captivating international exhibitions that are organised here.

If you have any energy left, we recommend you a few other impressive palaces in the city. Ask for the University of Medicine and Pharmacy and go see it, because it is seated in the former palace of the ruler Callimachi. The building that is over 200 years old has withstood a devastating fire at the

Cum vom construi bugetul european după Brexit - cheia reformei UE 27

Uniunea Europeană (UE) a fost pusă, de-a lungul ultimilor ani, în fața a numeroase provocări, atât în ceea ce privește securitatea, cât și capacitatea de a răspunde așteptărilor cetățenilor europeni legate de reducerea șomajului și crearea de noi locuri de muncă, de creșterea nivelului de bunăstare și al protecției sociale. Ne aflăm astăzi în fața unei ample dezbateri despre cum trebuie reformată Uniunea Europeană, cum o putem îmbunătăți structural și instituțional.

Integrarea europeană s-a dovedit a fi un succes, Uniunea Europeană asigură pacea pe continentul nostru de aproape 7 decenii, asigură libera circulație a persoanelor, a bunurilor, serviciilor și a capitalului între statele membre. Alături de Grupul Partidului Popular European (PPE) în Parlamentul European, susțin reformarea Uniunii Europene și mijloacele prin care, în viitor, să avem o Uniune mai prosperă, mai sigură și mai aproape de oameni. Pentru asta, avem nevoie de o economie europeană mai competitivă, capabilă să genereze creștere economică durabilă și locuri de muncă, dar și de un climat de siguranță în care să putem atinge aceste obiective. În acest spirit, PPE a propus mai multe reforme care să conducă la o mai mare integrare economică și monetară, la stabilitate fiscală și la o mai bună cooperare și integrare în ceea ce privește apărarea și securitatea la nivel european. Doar așa UE poate rămâne și în viitor un actor principal la nivel global.

Stabilirea clară a priorităților este esențială în acest context. Și spun asta în calitate de negociator-șef al Parlamentului European pentru Bugetul Uniunii Europene din anul 2018 fiindcă știu ce provocare reprezintă gestionarea resurselor bugetare și orientarea lor spre domeniile în care cetățenii europeni au cea mai mare nevoie de suport. Pentru bugetul european de anul viitor, în valoare de peste 160 de miliarde de euro, am stabilit trei mari priorități - creșterea economică, locurile de muncă și siguranța cetățeanului. Consider că aceste priorități trebuie continuate și în anii care urmează.

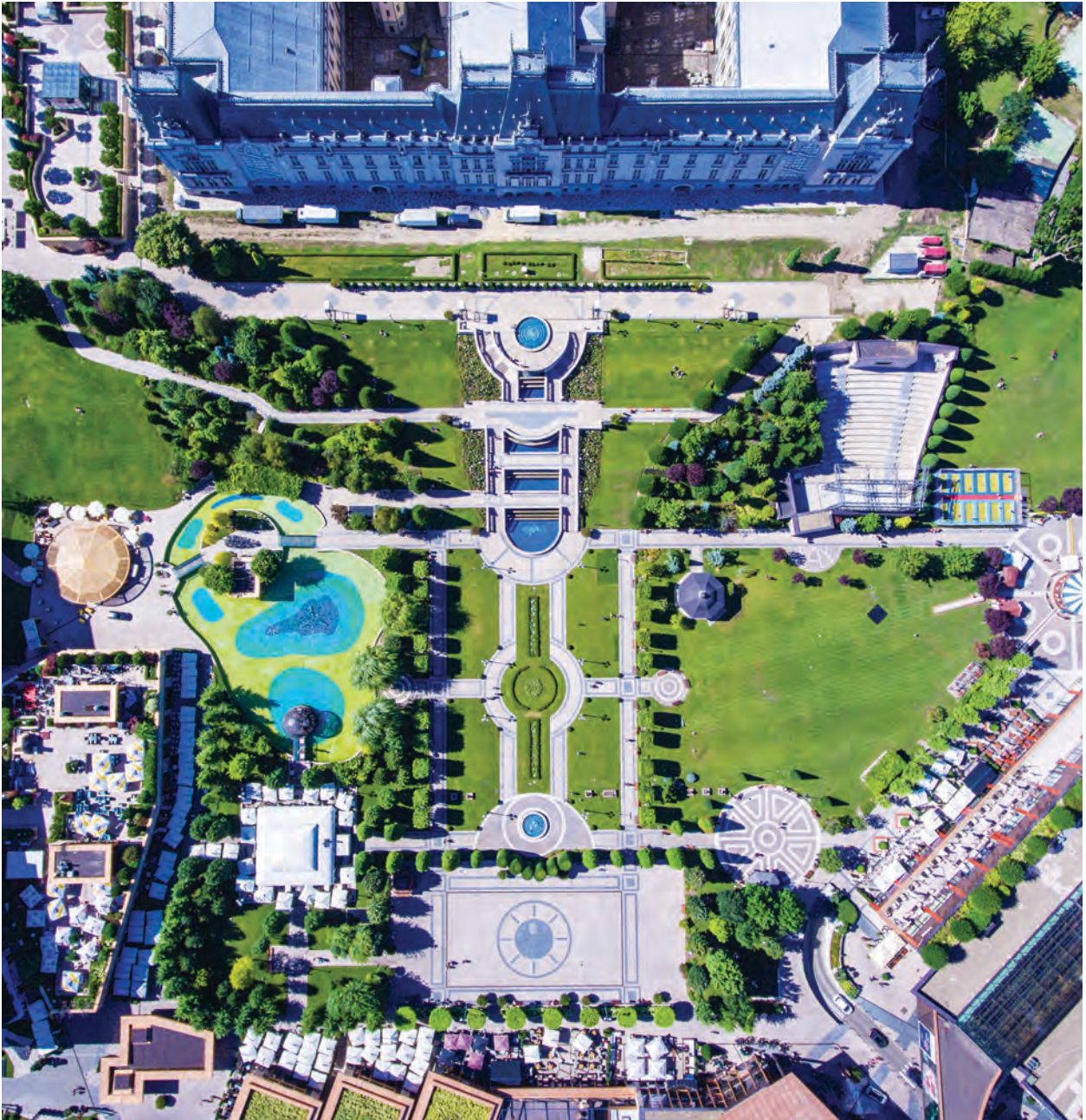
VIITORUL UE, STRÂNS LEGAT DE MODUL ÎN CARE ESTE STRUCTURAT BUGETUL EUROPEAN

Fiind un buget al investițiilor, este esențială predictibilitatea în ceea ce privește resursele viitoare. Întrebarea este ce vom face pe termen lung, după Brexit, de vreme ce Marea Britanie este un contribuitor net - contribuie cu mai mulți bani la bugetul UE decât beneficiază. În primul rând, este important să fim pregătiți și să folosim această perioadă pentru a reevalua modalitatea de finanțare a bugetului UE deoarece este esențial să nu avem un buget mai mic după Brexit. În momentul de față ar fi trei scenarii prin care putem compensa contribuția Marii Britanii după Brexit: (1) toate cele 27 de state membre, în special cele net contribuatoare, precum Suedia, Germania, Austria, Olanda, își vor crește contribuția la bugetul UE; (2) bugetul să fie redus și să spunem că, dacă a plecat Marea Britanie, avem mai puține resurse, prin urmare UE se va vedea nevoită să facă mai puțin din ceea ce s-a angajat în prezent; (3) o combinație a primelor două scenarii: bugetul să fie redus într-o oarecare măsură, iar gaura care rămâne să fie acoperită de toate statele, în principal de cele bogate.



Siegfried Mureșan,
membru în Parlamentul European

Aceste scenarii fie nu sunt realiste, fie vor naște negocieri politice dure care vor duce la diviziuni, în principal, între țările din Est și cele din Vest. Așadar, este clar că trebuie să reformăm modul în care viitorul buget european este finanțat pentru a nu mai depinde de statele membre. Soluția sustenabilă este ca UE să aibă pe viitor propriile sale surse de venit, fără ca acest lucru să însemne creșterea poverii fiscale asupra cetățenilor europeni. Vorbim de un transfer automat, astfel încât nici cetățenii, nici mediul de afaceri să nu fie împovărați cu niciun eurocent în plus. Cum putem face asta? În primul rând, trebuie reformate actualele surse de finanțare și identificate o serie de taxe existente la nivel național, pe care le plătim deja, din care o parte să meargă direct spre bugetul UE. Vom avea astfel mai multă predictibilitate și transparență în ceea ce privește veniturile, iar nivelul actual al finanțărilor din fonduri europene va putea fi menținut. Viitorul celor 27 de state membre este împreună, doar așa vom putea sprijini în continuare politicile și proiectele care asigură dezvoltarea economiilor europene la nivelurile de prosperitate de astăzi, care fac din Uniunea Europeană un spațiu al bunăstării economice și un model de democrație și libertate pentru celelalte regiuni ale globului.



funcționează în fostul palat al domnitorului Callimachi. Clădirea veche de peste 200 de ani a rezistat unui incendiu devastator la începutul secolului trecut și a înfruntat și cele două războaie mondiale. În mod simbolic, intrarea în palat poartă numele de Poarta Nădejzii. Nu departe este și palatul Neuschotz, care a aparținut unui bancher ce își dorea o clădire mai frumoasă decât palatul Cuza (cel în care acum găsiți muzeul Unirii). Clădirea Neuschotz este un excelent exemplu al stilului eclectic specific Franței, o construcție ridicată în unghi drept la intersecția a două artere importante ale orașului, iar în curtea interioară, până la mijlocul secolului precedent a existat o sinagogă reformată.

beginning of last century and it also resisted during the two World Wars. Symbolically, the entrance to the palace is called the Gate of Hope. Not very far away you can find the Neuschotz Palace, which belonged to a banker who wanted a more beautiful building than the Cuza Palace (where you can find Unirii Museum nowadays). The Neuschotz building is an excellent example of the French eclectic style, built at a right angle at the crossroads of two important streets of the city, and the inner yard housed a reformed synagogue until the mid-20th century.

Zboruri TAROM spre Iași / TAROM Flights to Iași

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 - Iași				
8:00	9:05	1,2,3,4,5* (9.14.2017 - 10.27.2017)	RO 701	AT7
12:30	13:35	1,2,3,4,5* (9.14.2017 - 10.27.2017)	RO 705	AT5
17:30	18:35	2,4,5,7* (9.14.2017 - 10.27.2017)	RO 707	AT7
21:50	22:55	1,2,3,4,6* (9.14.2017 - 10.28.2017)	RO 709	AT7
10:20	11:25	6,7* (9.16.2017 - 10.28.2017)	RO 705	AT7
18:15	19:10	1,6* (9.16.2017 - 10.28.2017)	RO 707	733
10:20	11:25	6,7* (10.29.2017 - 3.24.2018)	RO 705	AT7
17:30	18:35	2,3,4,5,6,7* (10.29.2017 - 3.24.2018)	RO 707	AT7
15:05	16:00	1* (10.30.2017 - 3.19.2018)	RO 707	733
8:00	9:05	1,2,3,4,5* (10.30.2017 - 3.23.2018)	RO 701	AT7
11:45	12:50	1,2,3,4,5* (10.30.2017 - 3.23.2018)	RO 705	AT5
21:50	22:55	1,2,3,4,5* (10.30.2017 - 3.23.2018)	RO 709	AT7
21:50	22:55	6* (11.4.2017 - 3.24.2018)	RO 709	AT5
Iași - București Henri Coandă				
9:30	10:40	1,2,3,4,5* (9.14.2017 - 10.27.2017)	RO 702	AT7
14:00	15:10	1,2,3,4,5* (9.14.2017 - 10.27.2017)	RO 706	AT5
6:00	7:10	2,3,4,5,7* (9.14.2017 - 10.26.2017)	RO 710	AT7
19:00	20:10	2,4,5,7* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 708	AT7
6:00	6:55	1,6* (9.16.2017 - 10.28.2017)	RO 710	733
11:50	13:00	6,7* (9.16.2017 - 10.28.2017)	RO 706	AT7
20:50	21:45	3* (9.20.2017 - 10.25.2017)	RO 708	733
11:50	13:00	6,7* (10.29.2017 - 3.24.2018)	RO 706	AT7
19:00	20:10	2,3,4,5,6,7* (10.29.2017 - 3.24.2018)	RO 708	AT7
6:00	7:10	7* (10.29.2017 - 3.18.2018)	RO 710	AT5
5:45	6:40	1* (10.30.2017 - 3.19.2018)	RO 710	733
9:30	10:40	1,2,3,4,5* (10.30.2017 - 3.23.2018)	RO 702	AT7
13:15	14:25	1,2,3,4,5* (10.30.2017 - 3.23.2018)	RO 706	AT5
6:00	7:10	2,3,4,5,6* (10.31.2017 - 3.24.2018)	RO 710	AT7
Iași - Londra Luton				
20:50	22:10	5,7* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 395	733
21:00	22:20	2* (9.19.2017 - 9.26.2017)	RO 395	733
14:30	15:50	2* (10.3.2017 - 10.24.2017)	RO 395	733
20:55	22:15	7* (10.29.2017 - 3.18.2018)	RO 395	733
14:30	15:50	2* (10.31.2017 - 3.20.2018)	RO 395	733
21:00	22:20	5* (12.1.2017 - 1.12.2018)	RO 395	733
Londra Luton - Iași				
22:55	4:00	5,7* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 396	733
23:05	4:10	2* (9.19.2017 - 9.26.2017)	RO 396	733
16:35	21:40	2* (10.3.2017 - 10.24.2017)	RO 396	733
22:55	4:00	7* (10.29.2017 - 3.18.2018)	RO 396	733
16:35	21:40	2* (10.31.2017 - 3.20.2018)	RO 396	733
23:05	4:10	5* (12.1.2017 - 1.12.2018)	RO 396	733
Iași - Madrid				
19:55	22:55	1,4,6* (9.14.2017 - 10.28.2017)	RO 419	733
6:55	9:55	3,6* (11.1.2017 - 3.24.2018)	RO 419	733
Madrid - Iași				
0:10	5:05	2,5,7* (9.15.2017 - 9.29.2017)	RO 420	733
10:55	15:50	3,6* (11.1.2017 - 3.24.2018)	RO 420	733
Iași - München				
16:50	18:00	1* (10.30.2017 - 3.19.2018)	RO 313	733
13:50	15:00	4* (11.2.2017 - 3.22.2018)	RO 313	733
München - Iași				
18:50	21:50	1* (10.30.2017 - 3.19.2018)	RO 314	733
15:50	18:50	4* (11.2.2017 - 3.22.2018)	RO 314	733
Iași - Tel Aviv				
6:05	8:55	2,5* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 157	733
7:00	9:50	2,5* (10.31.2017 - 3.23.2018)	RO 157	733
Tel Aviv - Iași				
9:50	12:50	2,5* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 158	733
10:40	13:40	2,5 (10.31.2017 - 3.23.2018)	RO 158	733
Iași - Torino				
14:15	15:50	5,7* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 441	733
7:00	8:35	3* (9.20.2017 - 10.25.2017)	RO 443	733
14:15	15:50	7* (10.29.2017 - 3.18.2018)	RO 441	733
16:45	18:20	3* (11.1.2017 - 3.21.2018)	RO 443	733
14:30	16:05	5* (11.3.2017 - 3.23.2018)	RO 441	733
Torino - Iași				
16:35	20:00	5,7* (9.15.2017 - 10.27.2017)	RO 442	733
16:35	20:00	3* 9.20.2017 - 10.25.2017	RO 446	733
16:35	20:00	7* 10.29.2017 - 3.18.2018	RO 442	733
9:35	13:00	4* 11.2.2017 - 3.22.2018	RO 446	733
16:50	20:15	5* 11.3.2017 - 3.23.2018	RO 442	733

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

Daia, leagăn al civilizației milenare

Daia, cradle of the millenary civilisation

de/by Maria Capelas

România este o țară europeană în care autenticitatea, tradițiile, dar și natura nealterată încă reușesc să încânte și să bucure ochiul și sufletul.

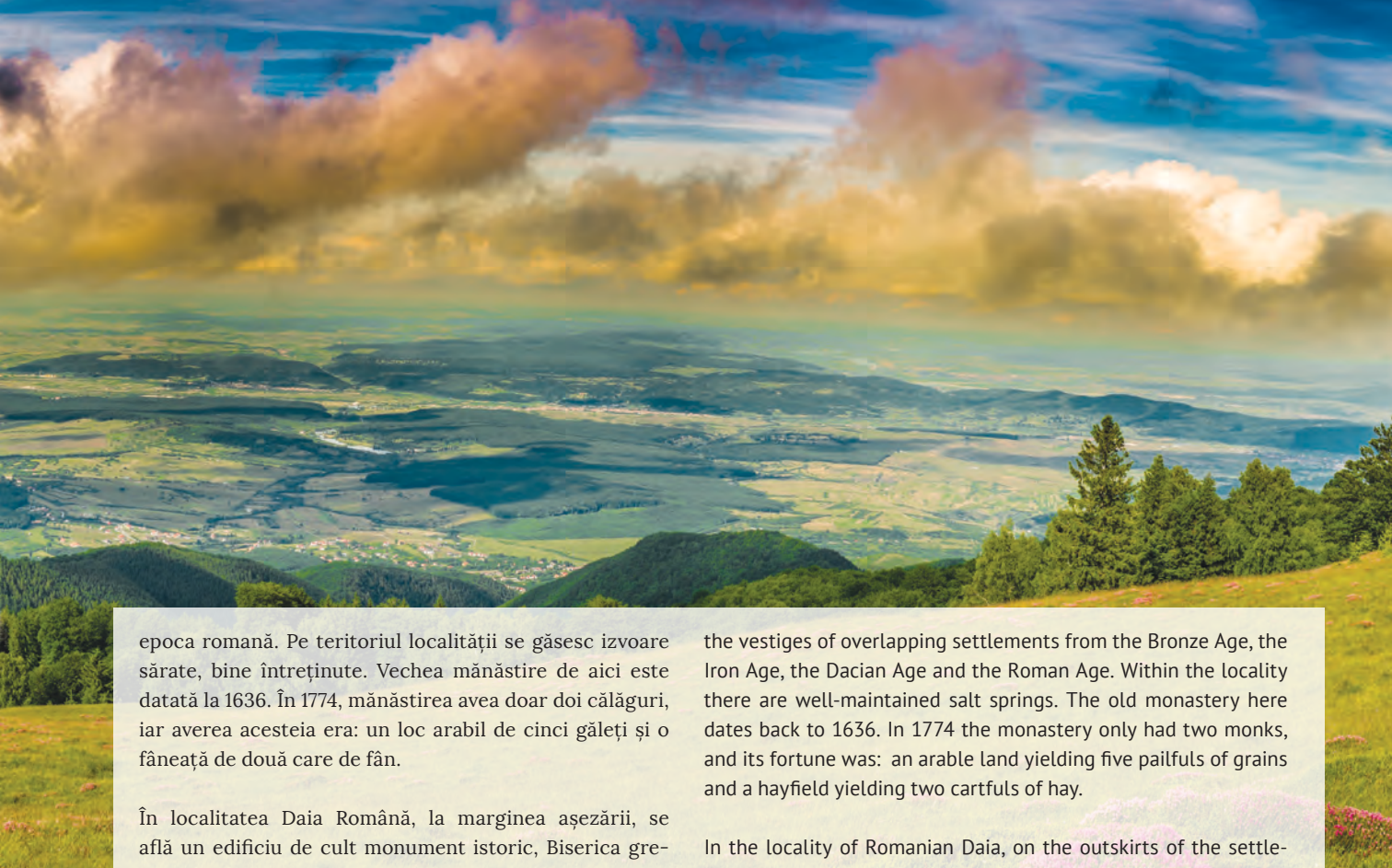
O spun cu entuziasm vizitatorii europeni, o spunem noi, cei care avem ocazia să o străbatem în lung și-n lat și să o cunoaștem pășind pe urmele istoriei ei.

O istorie văzută la fața locului, mult mai ușor de asimilat uneori decât cea din filele manualului de istorie. Să pornim azi la pas prin județul Alba și să poposim puțin în localitatea Daia, situată în Podișul Secașelor. Cunoscut local și ca Țara Secașelor sau Ținutul Secașelor, acesta este un podiș din Transilvania, situat între râul Târnava Mare la nord, Subcarpații Transilvaniei, la est, munții Cindrel (sau Căndrel) și Depresiunea Sibiului la sud, fiind delimitat la vest de Culoarul Alba Iulia-Turda. Aici veți găsi un relief diversificat, cu locuri care atrag atenția celor care au cunoscut sau care vor cunoaște zona. În Podișul Secașelor se află și localitatea Daia, cu oameni harnici, cu gospodării bine organizate, care își întâmpină oaspeții cu bucurie și mândrie. Mândrie pentru cum reușesc să-și întrețină localitatea, unde nu există oameni fără ocupație, dar și pentru descoperirile arheologice făcute pe teritoriul satului.

Aici au fost recent descoperite urmele unei așezări neolitice aparținând, „Culturii Petrești” și vestigiile unor așezări suprapuse din epoca bronzului, epoca fierului, epoca dacică și

Romania is an European country where the authenticity, the traditions, as well as the unspoiled nature still manage to delight and rejoice eyes and soul. European visitors enthusiastically affirm this, and so do we, the ones who have the opportunity to travel around it and to get to know it by following the footsteps of its history. A history seen on the spot, sometimes much easier to assimilate than the one in the pages of the history textbook. Let's start walking today through Alba County, and stop for a while in the locality of Daia, found in the Secașelor Plateau. Locally known as Țara Secașelor (Secașelor Country) or Ținutul Secașelor (Secașelor Realm), this is a plateau in Transylvania, located between the Târnava Mare river in the north, Transylvanian Subcarpathians, in the east, Cindrel (or Căndrel) Mountains and the Sibiu Depression in the south, while in the west it is limited by the Alba Iulia-Turda pass. Here you will find a diversified relief, with places that will catch the attention of those who know or will get to know the area. In the Secașelor Plateau is situated the locality of Daia, with its hard-working people and well-organised households, who welcome their guests with joy and pride. Pride for how they manage to maintain their locality, where there are no idle people, as well as for the archaeological discoveries made on the territory of the village.

Here there have recently been discovered the traces of a Neolithic settlement pertaining to the “Petrești Culture” and



epoca romană. Pe teritoriul localității se găsesc izvoare sărate, bine întreținute. Vechea mănăstire de aici este datată la 1636. În 1774, mănăstirea avea doar doi călugari, iar averea acesteia era: un loc arabil de cinci găleți și o fâneată de două care de fân.

În localitatea Daia Română, la marginea așezării, se află un edificiu de cult monument istoric, Biserica greco-catolică Sfânta Treime, construită în secolul XVII. Modificările operate în timp asupra monumentului au afectat într-o oarecare măsură decorul mural din interior, însă scenele pictate păstrate pe boltă și pereții naosului denotă certe influențe ale artei brâncovenesti. În cimitirul din jurul bisericii mai pot fi văzute, înfipte în pământ, siluetele curioase ale unor blocuri de piatră de formă ovală.

În timp ce vă bucurați de ospitalitatea locuitorilor din Daia, cu toate tradițiile și meșteșugurile lor, nu uitați că trebuie să faceți o plimbare prin impresionanta rezervație geologică și geomorfologică Râpa Roșie, situată în Podișul Secașelor. Rezervația Naturală Râpa Roșie se află la doar trei kilometri de orașul Sebeș, pe drumul ce leagă această localitate de satul Daia.

Este o rezervație geologică cu o suprafață de 10 hectare, ai cărei pereți au înălțimi cuprinse între 80 și 100 metri, în care apa a săpat forme ciudate cu aspect de coloane, piramide, turnuri într-o fascinantă gamă coloristică, în care predomină nuanța puternic roșiatică.

Hăuri adânci se deschid în stânga și dreapta, iar apa de ploaie formează pârâiașe sângerii, care se prăvălesc în fundul văgăunilor cu un zgomot puternic. Pasările au săpat în lut zeci și zeci de găuri. Flora zonei include și câteva specii rare, generate de specificul rezervației.

the vestiges of overlapping settlements from the Bronze Age, the Iron Age, the Dacian Age and the Roman Age. Within the locality there are well-maintained salt springs. The old monastery here dates back to 1636. In 1774 the monastery only had two monks, and its fortune was: an arable land yielding five pailfuls of grains and a hayfield yielding two cartfuls of hay.

In the locality of Romanian Daia, on the outskirts of the settlement, there is a house of worship considered to be a historical monument, the Greek-Catholic Church Sfânta Treime (Holy Trinity), built in the 17th century. The changes made throughout time upon the monument have affected to some extent the interior murals, however the painted scenes preserved on the vault and walls of the nave indicate certain influences of the Brancovenian art. In the cemetery surrounding the church, the curious shapes of oval blocks of stone can be seen protruding from the earth.

While enjoying the hospitality of the inhabitants of Daia, with all their traditions and crafts, don't forget that you must go for a walk in the impressive geological and geomorphological reserve Râpa Roșie (Red Ravine), located in the Secașelor Plateau. The Nature Reserve Râpa Roșie is located only three kilometres away from the Sebeș city, on the road connecting this locality and the Daia village.

It is a geological reserve with an area of 10 hectares, whose walls are between 80 and 100 metres high, through which the water has carved weird shapes, looking like columns, pyramids and towers, in a fascinating array of colours, where a strong reddish shade is the predominant one.

Deep abysses open to the left and right, and the rainwater forms bloody rivulets, which tumble down the ravines with a loud noise. Birds have carved scores of holes in the clay. The local flora contains even a few rare species, generated by the specificity of the reserve.

Lecția 31

Lesson 31



ROMÂNĂ



LA PISCINĂ

- Mă duc la piscină. Îmi împachetez geanta de plajă.
- Îmi iau un costum de baie, o pereche de șlapi și un prosop.
- Mai am nevoie de un tricou și de pantaloni scurți.
- Îmi pun loțiunea de plajă în geantă.
- Îmi iau și ochelari de soare.



FRANÇAIS



A LA PISCINE

- Je vais aller à la piscine. Je range mes affaires dans le sac de plage.
- Prends mon maillot de bain, des tongs et une serviette.
- J'ai besoin aussi d'un t-shirt et d'un short.
- Je range ma lotion solaire dans le sac.
- Je prends également mes lunettes de soleil.



ITALIANO



IN PISCINA

- Vado in piscina. Arrotolo la borsa da spiaggia per metterla nella borsa.
- Mi prendo il costume da bagno, un paio di infradito e un asciugamano.
- Ho bisogno anche di una maglietta e di un paio di pantaloncini.
- Mi metto la crema solare nella borsa.
- Prendo anche gli occhiali da sole.



ENGLISH

AT THE SWIMMING POOL

- I'm going to the public swimming pool. I'm packing my beach bag.
- I'm going to take a bathing suit, a pair of slippers and a towel.
- I also need a t-shirt and shorts.
- I'll put my sun-screen lotion in the bag.
- I'm also taking my sun glasses.



DEUTSCH

AM SCHWIMMBAD

- Ich gehe ins Schwimmbad. Ich packe meine Badetasche ein.
- Ich nehme einen Badeanzug, ein Paar Flip-Flops und ein Handtuch.
- Ich brauche noch ein T-Shirt und kurze Hosen.
- Ich lege meine Sonnenlotion in die Tasche.
- Ich nehme auch meine Sonnenbrille.



ESPAÑOL

EN LA PISCINA

- Voy a la piscina. Estoy preparando mi bolso de playa.
- Me llevo un traje de baño, unas chanclas y una toalla.
- Necesito una camiseta y unos pantalones cortos.
- Voy a meter la loción de protección solar al bolso.
- Me llevo también las gafas de sol.





PEOPLE



RADU JUDE

„Filmul funcționează printr-o continuă tensiune între ceea ce este în imagine și ceea ce este în afara ei”



“The film works through a perpetual tension between what is in the image and what is outside of it”

de/by Maria Capelas

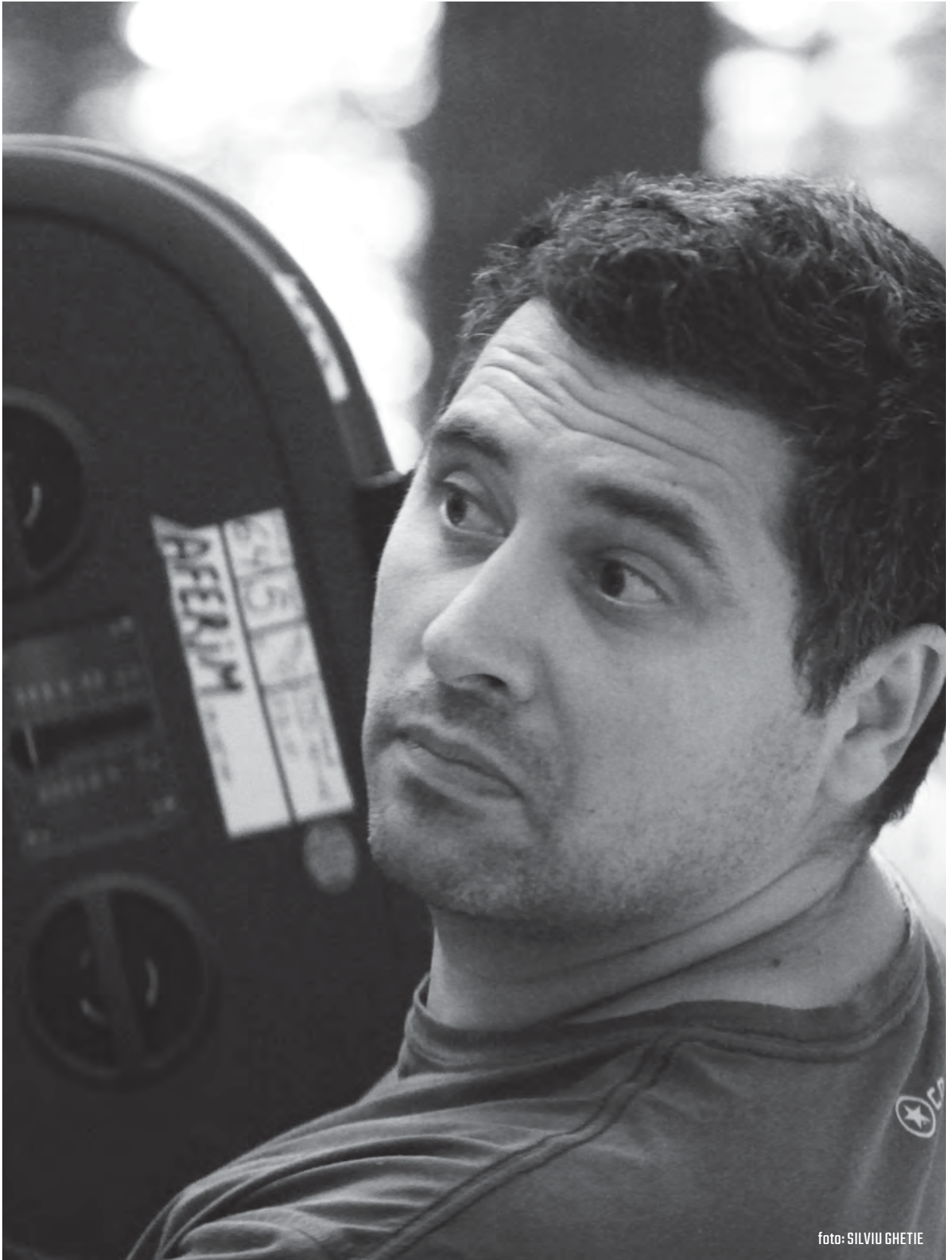


foto: SILVIU GHETIE

La finalul lunii august a intrat în cinematografe filmul regizorului Radu Jude, „Țara moartă”, un film care a participat la începutul aceleiași luni la Festivalul de Film de la Locarno. Este pentru al doilea an consecutiv când Radu Jude se află în selecția prestigiosului festival din Elveția, în 2016 fiind prezent cu lungmetrajul „Inimi cicatrizate”, producție care a câștigat Premiul Special al Juriului, dar și Don Quijote Prize oferit de International Federation of Film Societies.

De unde a pornit ideea acestui film? Aveați ceva de acest gen în minte mai de mult? Sau el a venit firesc după ce ați văzut fotografiile?

Am folosit fotografiile ca parte din documentarea unora dintre costumele de la „Inimi cicatrizate”, o adaptare liberă după Max Blecher pe care am făcut-o anul trecut. Am început să mă uit cu atenție la fotografii și am observat că lucrurile care mă interesau din perioada aia, anii '30 și '40, nu existau în fotografii, în această colecție imensă. Motivul este evident, Acsinte fotografia la periferie, în anumite condiții foarte precise, iar toate ororile regimurilor acelor ani erau puse la cale sau se petreceau fie „la centru”, fie, după 1941, în alte „periferii”. Dar absența asta mi s-a părut simbolică și am hotărât să încerc să pun fotografiile lui Acsinte în contextul care mă interesa. După cum se poate vedea și în film, multe dintre plăcile de sticlă pe care Acsinte fotografia sunt scrijelite cu data la care au fost făcute și am început să mă gândesc că asta ar putea fi un mod de construcție a filmului, adică să pun în paralel fotografia cu un eveniment petrecut în altă parte a României tot atunci. Și în timp ce mă gândeam la asta am dat într-un anticariat peste „Jurnalul” lui Emil Dorian. Am fost frapat de luciditatea cu care Dorian a scris despre antisemitismul din acea perioadă și despre masacrarea evreilor de către români, mai ales pe Frontul de Est. Am hotărât să folosesc fragmente din acest Jurnal pe post de coloană sonoră. În timp ce lucram cu Cătălin Cristuțiu la montaj, m-am dus la Arhiva Națională de Filme pentru a mă documenta mai departe. Am văzut fel de fel de filme de propagandă, așa că, în final, filmul e construit din punerea în paralel a acestor trei elemente: fotografiile, textul lui Dorian și materialele sonore de propagandă carlistă, legionară, antonesciană și comunistă. Ordonarea e cronologică, atunci când pozele au putut fi datate. Când nu, cronologia este doar una aproximativă. Iar filmul ăsta funcționează printr-o continuă tensiune între ceea ce este în imagine și ceea ce este în afara ei.

Care este istoria acestor fotografii?

Costică Acsinte a fost un fotograf profesionist, avea propriul său atelier (în perioada 1930-1950) și făcea poze pentru bani. Nu cred că se considera artist, deși în multe

At the end of August the film by Radu Jude, “The Dead Nation”, entered cinemas, after participating at the Locarno Film Festival earlier the same month. It is the second year in a row that Radu Jude has been selected by the prestigious Swiss festival, after presenting his feature film “Scarred Hearts” in 2016, which won the Special Jury Prize, as well as the Don Quixote Award, given by the International Federation of Film Societies.

Where did you get the idea for this film? Did you have something like this in mind before? Or did it come naturally after you saw the pictures?

I used the pictures as part of the documentation for some of the costumes in “Scarred Hearts”, a free adaptation of Max Blecher’s works, which I made last year. I started looking carefully at the pictures and I noticed that the things that interested me from that period, the 30s and the 40s, did not exist in the pictures, in this huge collection. The reason is obvious, Acsinte used to take pictures at the periphery, in very precise conditions, and all the horrors of the regime were planned or occurred either “in the centre”, or, after 1941, in other “peripheries”. But I found this absence symbolic and I decided to try to put Acsinte’s pictures in the context that interested me. As you can see in the film, many of the glass plates that Acsinte used to take photos are scribbled with the date they were taken at, and I started to think this could be a manner of constructing the film, putting pictures in parallel with an event that occurred elsewhere in Romania at the same time. And while I was thinking about it, I found Emil Dorian’s “Diary” in an antiquarian’s bookstore. I was struck by the lucidity with which Dorian wrote about the antisemitism of that time and the massacre of Jews carried out by the Romanians, particularly on the Eastern Front. I decided to use excerpts of this Diary as a soundtrack. While I was doing the editing with Cătălin Cristuțiu, I went to the National Film Archive to learn more. I saw all sorts of propaganda films, so in the end the film is built by using these three elements in parallel: the pictures, Dorian’s text and the audio recordings with the propaganda of Carol, Antonescu, the legionaries and the communists. The order is chronological, when the pictures could be dated. When they couldn’t, the chronology is just approximate. And this film works through a perpetual tension between what is in the image and what is outside of it

What is the history of these pictures?

Costică Acsinte was a professional photographer, he had his own studio (in the period 1930-1950) and he took pictures for money. I don’t think he considered himself an artist, although in many pictures you can see an extraordinary instinct of capturing subtle expressions on the faces



fotografii se poate observa un extraordinar instinct în a capta expresiile subtile de pe chipurile celor fotografiați. Cel care le-a adus la cunoștința publicului este Mario Cezar Popescu: le-a descoperit în muzeul din Ialomița și le-a scanat pe toate (aproximativ 9000), pe cheltuiala lui.

Dar istoria jurnalului lui Emil Dorian care este?

Emil Dorian a fost un medic și scriitor evreu. În momentul în care persecuțiile împotriva evreilor au început să fie mai serioase, Dorian a început să țină un jurnal, în care a notat (fără speranță și cu foarte multă luciditate) ceea ce vedea, ceea ce i se întâmpla sau ceea ce afla de la alții că se întâmplă (mai ales pe Frontul de Est). După moartea lui Dorian, în anii '50, fiica lui a emigrat și a luat manuscrisul cu ea; "Jurnalul" a apărut prima dată în America, în anii '80, sub titlul *The Quality of Witness* și abia în 1996 în România.

of those he took pictures of. The one who brought them to public attention is Mario Cezar Popescu: he discovered them in the Ialomița museum and scanned them all (around 9000), at his own expense.

What about the history of Emil Dorian's diary?

Emil Dorian was a Jewish doctor and writer. When the persecutions against the Jews became more serious, Dorian started to keep a diary, where he wrote down (with no hope, but with great lucidity) what he saw, what happened to him or what he learned from others that was happening (particularly on the Eastern Front). After Dorian's death, in the 50s, his daughter emigrated and took the manuscript with her; the "Diary" was first published in America, in the 80s, with the title *The Quality of Witness* and it was only in 1996 that it appeared in Romania.



Când ati realizat filmul, v-ați gândit că demersul dumneavoastră artistic va stârni valuri?

Nu, și nici nu cred că există vreun mare interes pentru acest film (destul de neprietenos cu spectatorii interesați doar de cinema mainstream, de altfel). Reacțiile câtorva naționaliști și negaționiști nu mi se par demne de luat în seamă. Mai grav e altceva, dar poate (sper!) e doar o iluzie. Am vorbit cu fel de fel de oameni în ultimii ani și am adus în discuție regimul Mareșalului Antonescu. Am fost destul de uimit să constat că foarte, foarte mulți, au o simpatie uneori vecină cu idolatria pentru Mareșal, în ciuda faptului că este condamnat pentru crime de război. Uneori motivul pare a fi ignoranța, dar alteleori e vorba de o nepăsare, de o lipsă de empatie, când nu e vorba de pur cinism. Sutele de mii de civili evrei și zecile de mii de romi omorâți cu brutalitate de armata română în timpul regimului Antonescu par să nu conteze; ceea ce contează, pentru mulți, e faptul că Antonescu a fost "patriot", "om de cuvânt", "mână forte"

When you made the film, did you think your artistic endeavour would cause a stir?

No, and I don't think there's a lot of interest in this film (quite unfriendly with the audience interested only in mainstream cinema, actually). I don't think the reactions of a few nationalists and denialists are worth taking into account. What is more serious is something else, but perhaps (I hope so!) it is just an illusion. I spoke to all sorts of people in recent years and I raised the topic of Marshal Antonescu's regime. I was quite stunned to find that many, many people appreciate and even idolise the Marshal, despite the fact that he was convicted for war crimes. Sometimes the reason seems to be ignorance, but sometimes it is disregard, it is lack of empathy, when it's not simply cynicism. The hundreds of thousands of Jewish civilians and the dozens of thousands of Gypsies brutally killed by the Romanian army during the Antonescu regime do not seem to matter; what matters to most is the fact that Antonescu was a "patriot", a "man of his word", a



etc. Este grotesc. Și periculos, cred, mai ales în această perioadă în care naționalismul pare a fi din nou în creștere, nu doar la noi, ci în toată Europa și în America.

Vă pasionează istoria, trecutul. Este o pasiune mai veche sau a apărut conjunctural, descoperind un subiect anume?

Nu știu dacă mă pasionează istoria ca atare, dar cu siguranță nu mă interesează în varianta de almanah, de "Magazin istoric", adică acumularea de date seci sau de curiozități legate de trecut mi se pare lipsită de interes. Mă interesează mai degrabă ce anume din istorie influențează prezentul, mă interesează acele idei care, deși cu rădăcini în trecut, produc încă efecte. Și mă pasionează lucrurile din trecut care ne-au fost ascunse; însăși ascunderea lor e o dovadă că acolo e vorba de ceva care e important pentru noi, cei de azi, pentru că altfel nu ne-ar fi fost ascunse. Există o frază misterioasă a lui Walter Benjamin: „Nu există document al civilizației care să nu fie în același timp și un document al barbariei”. Cred că asta e tot ce poate fi demonstrat prin studiul istoriei, o dată și încă o dată...

În ce măsură trecutul poate influența mai mult sau mai puțin prezentul? Mai ales dacă el este destul de frământat social, ideologic?

Cred că este evident că mai tot ceea ce facem, spunem, gândim etc. își are originea în trecut, doar că uneori aceste legături nu sunt vizibile.

Următorul proiect, film ce gen de subiect va aborda?

Se numește „Îmi este indiferent dacă în istorie vom intra ca barbari”, și pune în discuție dificultățile reprezentării unui eveniment istoric prin intermediul artei, în general, și al cinematografului, în special. Și are legătură, așa cum îi spune și titlul (care este un citat din Mihai Antonescu, rostit într-o ședință a Consiliului de Miniștri în vara lui 1941), cu masacrele comise pe Frontul de Est în timpul regimului Mareșalului Antonescu.

“strong hand”, etc. It is grotesque. And dangerous, I believe, particularly in this period when nationalism seems to be on the rise again, not just here, but in the entire Europe and in America.

You are passionate about history, about the past. Is it an older preoccupation or did it come about circumstantially, by discovering a particular subject?

I don't know if I'm passionate about history as such, but I am definitely not interested in its almanac version, the "Historic Magazine" version that is, I find it boring to collect dry data or curiosities related to the past. I am more interested in what elements of the history influence our present, I am interested in those ideas which, although they have their roots in the past, still have certain effects. And I care about the things in the past that have been concealed from us; their very concealment is proof that there is something important for us, the people of today, otherwise they wouldn't have been concealed from us. There is a mysterious sentence of Walter Benjamin: "There is no document of civilisation which is not at the same time a document of barbarism." I think this is all that can be proven by studying history, again and again...

To what extent can the past influence the present, more or less? Particularly if there is quite a social and ideological turmoil?

I think it is obvious that almost everything we do, say, think, etc. has its origins in the past, but sometimes these connections are not visible.

What topic will you approach in your next project, your next film?

It is called "I don't care that we go down in history as barbarians" and it discusses the difficulties of depicting a historic event through art, in general, and cinema, in particular. And it is related, as the title says (which is a quote of Mihai Antonescu, uttered in a meeting of the Council of Ministers in the summer of 1941), to the massacres carried out on the Eastern Front during Marshal Antonescu's regime.

Carieră de top – opinii despre ACCA

Outstanding career – opinions on ACCA

Daniela Vasilescu, Director Finance Operations, Societe Generale European Business Services Membru ACCA / ACCA member

Peste 1500 de români au obținut cea mai cerută calificare internațională în domeniul financiar-contabil, ACCA. Mulți dintre ei sunt acum la conducerea unor companii de top. Daniela Vasilescu a devenit membru ACCA în 2003. Profesionalist cu o experiență de peste 20 de ani în domeniul financiar, în varii sectoare, din care FMCG (Ursus Brewery), advertising (Ogilvy & Mather) farmaceutice (Sindan), consultanță și servicii (Genpact), este în acest moment Director, Finance Operations, în Societe Generale European Business Services (SG EBS). În total, centrul are 1000 de angajați, crescând cu peste 50% în fiecare an, de la deschiderea sa în 2011, prin extinderea permanentă a gamei de servicii oferite.

SG EBS, centrul de servicii partajate al Societe Generale, joacă un rol important pentru companiile din grup care folosesc serviciile centrului din București în peste 35 de țări, ca parte integrantă a strategiei sale de transformare globală. SG EBS este printre primele zece cele mai mari centre de servicii partajate din România, un sector care atrage mai mult de șapte la sută din populația activă.

De ce ați ales o carieră în domeniul financiar-contabil?

Îmi place abordarea aceasta a banilor în calitatea de „sânge” al societății umane și de potențator al civilizației, așa cum o cunoaștem noi. Pentru a avea o viață sănătoasă a organismului social, evaluarea performanței economice este esențială și, încă din Antichitate, când a fost inventată contabilitatea, până în prezent, nu a apărut un substitut mai bun. Contabilitatea este, în plus, un domeniu profesional care se bazează pe câteva valori care sunt fundamentale și pentru mine – cum ar fi integritatea, lupta continuă pentru claritate și relevanță, importanța detaliilor, precum și puterea de a sintetiza, împreună cu impactul asupra unor grupuri mari de părți interesate.

Care sunt beneficiile aduse de calitatea de membru ACCA?

ACCA reunește profesioniști, teoreticieni, precum și practicieni, colaborând cu organismele de reglementare și oferind mediul propice pentru dezvoltarea profesioniștilor tineri și a celor experimentați, iar contribuția sa este de neegalat. Structura certificării s-a îmbunătățit din punct de vedere al conținutului și flexibilității, ținând cont de nevoile foarte diverse ale companiilor angajatoare și de provocările economiei globale.

Ce sfat le-ați da studenților care au în vedere o carieră în domeniul financiar-contabil?

Soluția care a funcționat foarte bine pentru mine la începutul carierei mele a fost să încep prin formarea unei baze tehnice foarte solide, încorporând cât mai multe aspecte din cadrele normative contabile, dar și planificare financiară și bugetare, managementul riscului și tehnologii conexe. În fazele ulterioare, pentru a permite unui profesionist să avanseze în carieră, această bază trebuie completată de instinct comercial, management financiar strategic și abilitatea de a motiva oamenii.

Puteți identifica modul în care calitatea de membru ACCA a reprezentat un beneficiu pentru rolul dumneavoastră curent?

Calitatea de membru ACCA este prima carte de vizită care vorbește despre nivelul meu profesional, atât clienților mei, cât și angajatorilor. Face parte din „prima impresie” care contează foarte mult în misiunile noi. Totuși, dincolo de punctul primului contact, conexiunea profesională la comunitatea ACCA a avut întotdeauna o deosebită

Over 1500 Romanians are certified with the most in demand international finance and accounting qualification, ACCA. Many of them are now leaders of top companies. Daniela Vasilescu became an ACCA member in 2003. A professional in the finance area with over 20 years of experience in various sectors like FMCG (Ursus Brewery), advertising (Ogilvy & Mather), pharma (Sindan), consulting and services (Genpact) she is now a Director for Finance Operations in Societe Generale European Business Services (SG EBS). In total, the centre has 1000 employees, with an average year on year growth of 50 per cent, since its establishment in 2011, by continuously adding new services.

SG EBS, the shared service center of Societe Generale, plays an important role for companies in the group using the Bucharest center's services in over 35 countries, as part of the Group's global transformation strategy. Societe Generale European Business Services ranks amongst the ten largest shared service centers in Romania, a sector which attracts more than seven per cent of the working population.

Why did you choose a career in accountancy?

I like the approach of considering money the “blood” of society and promoter of civilization as we know it. Being able to assess the economic performance is a must in order for the social body to be healthy. Ever since Ancient times when accounting was invented and to the present day there is no better substitute to it. On top of this, accounting is a profession which has as building blocks some values which I hold very important too – integrity, continuous aim for clarity and relevance, importance of details but also the power to synthesize together with the impact over a large group of stakeholders.

What benefits do you see in being an ACCA member?

ACCA's framework to bring together professionals, theorists and practitioners, engaging with the regulatory bodies and providing the right environment for the professional development of young and experienced professionals is unparalleled. The structure of certification has improved in content and flexibility catering to very diverse needs of employers and to the challenges of the global economy.

What advice would you give to students thinking about a career in accountancy?

The thing that has worked for me very well at the beginning of my career was the building of a very strong technical base, incorporating as many aspects as possible from the accounting frameworks, audit, financial planning and budgeting, risk management and supporting technology. In later stages, this needs to be complemented with commercial instinct, strategic finance management and people leadership.

Can you identify a way in which being an ACCA member is an asset to you in your current role?

The ACCA membership is the first business card that speaks of my professional level to both my customers and employers. It's part of the 'first impression' which counts a lot in any new engagement. However, the professional connections to the ACCA community always had a great value to me – in terms of learning opportunities,

valoare pentru mine – în ceea ce privește oportunitățile de studiu, informare, oportunitatea de a educa și a influența organismele de reglementare. Ne aflăm acum în momentul în care eforturile ACCA în sprijinul proiectului de convergență contabilă globală reprezintă o potențare a afacerilor la nivel global.

Doriți să le transmiteți ceva studenților preocupați de timpul și banii pe care îi investesc în obținerea calificării ACCA?

Când sunt evaluate aceste două elemente foarte importante în viața tuturor aș dori să fie luate în considerare următoarele fapte: constrângerile temporale din viața noastră devin din ce în ce mai dure pe măsură ce ne asumăm din ce în ce mai multe responsabilități familiale și sociale, în cursul firesc al maturizării noastre. Anii tinereții sunt neprețuiți din punct de vedere al flexibilității și libertății și trebuie să ne asigurăm că îi investim corespunzător. Din punct de vedere financiar, pe ansamblu, costul calificării se înscrie în același interval cu cel al multor alte calificări profesionale valoroase din alte domenii și, pentru mine, recuperarea lui nu s-a dovedit a fi o problemă.

Pe termen lung, este calificarea ACCA valoroasă?

Cred cu toată convingerea că organizația a dat dovadă de o gândire progresistă și foarte flexibilă. Creșterea numărului de membri la nivel global acompaniază evoluția economică globală - dacă ne gândim numai la creșterea din zonele Asia-Pacific și America Latină, dar mai recent și în Europa Centrală și de Est. Evoluția programei pentru examenele calificării încorporează constant evoluția provocărilor cu care se confruntă profesia și membrii acesteia.

Cu ce provocări v-ați confruntat în timpul studiului și cum le-ați depășit?

Am început aceste studii destul de târziu, deoarece această oportunitate a apărut pentru mine numai după schimbarea regimului din România, la începutul anilor '90. Pentru persoanele care au avut o pauză mare între finalizarea studiilor superioare și calificarea profesională, revenirea la un studiu zilnic constant este dificilă. Pentru a face față a trebuit să reduc timpul alocat activităților sociale și personale. Sunt o persoană diurnă, așa că am început să mă trezesc foarte devreme dimineața pentru a studia înainte de a pleca la birou. De asemenea, trebuie să menționez că, la momentul respectiv, nu am beneficiat de sprijinul angajatorului meu, care m-a întrebat "De ce ai nevoie de așa ceva? Ești deja supra-calificată pentru ceea ce faci!". Astfel, am ajuns să privesc dintr-o altă perspectivă locurile de muncă care oferă oportunități de dezvoltare a carierei. În esență, am investit timpul meu liber și resursele mele financiare, dar nu am regretat nicio secundă datorită valorii conținutului și deschiderii pe care am oferit-o carierei mele. Chiar am ajuns să utilizez cunoștințele acumulate privind sistemul fiscal din Marea Britanie (la acel moment programa de fiscalitate a examenelor ACCA nu avea altă opțiune) la ceva timp după ce am obținut calificarea, într-un proiect internațional de optimizare fiscală la care am lucrat.

Are calificarea ACCA relevantă pentru piața românească?

Deși e adevărat că pentru a urma o carieră în companiile românești mici și mijlocii, calificarea ACCA poate părea „prea mult”, trebuie avut în vedere că prezența companiilor multinaționale, și mai ales a celor din domeniul Business Process Management și Shared Services, este din ce în ce mai puternică în ultimii ani pe piața noastră, fiind în același timp și companiile cu cea mai mare dinamică în crearea de noi locuri de muncă – pentru a accesa mai convingător oferta lor de locuri de muncă, în mod categoric Foundation in Accountancy și calificările ACCA Global Business Services sunt factori de diferențiere pe toate nivelele de selecție.



Daniela Vasilescu

information, and opportunity to educate and influence the regulatory bodies. We are now at a point in which ACCA's efforts to support the global accounting convergence project is a true enabler of business globally.

Is there anything you would say to students concerned about whether the time and money they invest in doing ACCA will be worth it in the long term?

While looking at these two very important elements in everyone's lives I would like you all to consider the following facts: time constraints in our lives are only growing bigger as we mature; the young years are invaluable in terms of flexibility and

freedom and we have to invest them well.

Financially, the qualification cost is in range with other professional qualifications and to me, at least, the payback did not prove to be a challenge. I strongly believe that the organization has proved to be forward thinking and highly adaptive. The growth in membership across the globe is keeping a close pace to the global economic evolution. The evolution of the ACCA syllabus also incorporates the evolution of the challenges the profession and its members have to face.

Long-term, is the ACCA qualification value-adding?

I fully believe that the organisation showed innovative and flexible thinking. Growth of global numbers of members matches the global economic trends – if we only think of the spike in Asia-Pacific and Latin America but also, more recently in Central and Eastern Europe. The qualification's curricula constantly evolves to incorporate the updates of solutions to challenges facing the profession and its members.

What challenges did you face whilst studying and how did you overcome them?

I happened to undertake my studies quite late in life, after the Romanian change of regime in the 90s. For people who have taken a large break between their higher education and the professional qualification, the ability to get back into the habit of studying is difficult. I had to cut back on social and personal time to cope. I resorted to waking up very early and studied before going to work. I did not have the support of my employer, who asked me "Why do you need this? You are already overqualified for what you are doing! So I started having a different perspective of companies offering professional development opportunities. Basically, back then I invested my own free time and finances but I did not regret it for one second – for the value of the content and the opening it gave to my career.

I actually was able to utilize the knowledge on the tax system in Great Britain (because at that point the ACCA curricula did not have the Romanian taxation exam as it does now) sometime after I became qualified, in an international tax optimization project I was working on.

Is the ACCA Qualification relevant to the Romanian market?

Although it is true that in order to pursue a career in small and medium sized Romanian companies, the ACCA Qualification might seem „too much” we have to consider that international companies, especially those in Business Process Management and Shared Services are becoming more prevalent on our market all the while being the ones with the greatest dynamic in creating new jobs. In order to be a more convincing candidate to them the Foundations in Accountancy and Global Business Services Qualifications that ACCA also has to offer are categorically a major differentiator for all levels of selection.

ORIETA HULEA



de/by Olivia Vereha

De mai bine de 50 de ani World Wide Fund for Nature, WWF, acționează la nivel global pentru conservarea speciilor sălbatice amenințate și a zonelor cu valoare naturală ridicată prin implicarea comunităților locale, a guvernelor, sectorului privat și a altor organizații non-guvernamentale. Asemenea obiective uriașe au nevoie de oameni pe măsură pentru a le atinge. Unul dintre aceștia este Orieta Hulea, cu care am avut plăcerea de a discuta în interviul care urmează.

Povestiți-ne puțin despre dvs. Care este parcursul omului Orieta Hulea?

Locul în care m-am născut, la poalele munților Măcinului, astăzi Parc Național, faptul că am avut natură în jurul meu, m-au făcut să doresc să păstrez această legătură și în profesie, așa am decis să devin biolog. Am terminat Facultatea de Biologie la Iași, orașul meu de suflet, apoi au urmat opt ani minunați în Tulcea, la Institutul Național de Cercetare – Dezvoltare Delta Dunării, ani care m-au împlinit personal și profesional. Mi-am dorit mult să ajung să cunosc și să înțeleg Delta Dunării ca un întreg, cu oameni și natură împreună, iar activitatea de cercetător mi-a deschis această poartă. Participarea în proiectele de renaturare a unor terenuri agricole abandonate prin reconectarea lor la Dunăre, a experimenta forța de regenerare a naturii, a fost un alt factor motivațional pentru a face mai mult în acest domeniu, iar după finalizarea doctoratului, din 2005 am început să lucrez pentru WWF Programul Dunăre – Carpați. Am început ca și coordonator al unui proiect internațional pentru crearea unui coridor verde în lungul Dunării Inferioare în România, Bulgaria, Moldova și Ucraina prin renaturarea unor zone din lunca îndiguită, apoi am coordonat programul pe ape al WWF la nivelul ecoregiunii Dunăre – Carpați și ulterior toată activitatea de conservare ca director regional. Am avut oportunitatea de a lucra pentru natură în țări cu contexte politice și culturale diferite iar provocările m-au ajutat să învăț, să înțeleg, să fac schimbări, să mă adaptez pentru a putea construi mai departe. În 2015 m-am alăturat echipei de oameni pasionați de la WWF România pentru a fi parte din efortul de a da naturii din România o șansă în viitor.

Ce înseamnă să fii directorul WWF România? Cum arată o zi din viața dvs?

E dificil de descris o zi care să fie reprezentativă tocmai pentru că rutina nu are timp să își facă loc. Trebuie să combini în permanență două perspective: ce se întâmplă în interiorul organizației, dacă activitățile și procesele planificate se succedă conform planului, să previi obstacole sau probleme și să le adresezi cu soluțiile corecte atunci când apar și ce se întâmplă în exteriorul organizației, zona de impredictibilitate în special atunci când apar aspecte

For over 50 years, World Wide Fund for Nature, WWF, has been acting globally for the conservation of threatened wildlife species and high nature value areas by engaging local communities, governments, the private sector and other non governmental organisations. Such huge goals need strong people to reach them. One of them is Orieta Hulea, with whom I had the pleasure to discuss in the following interview.

Tell us a little about yourself. Which is the journey of Orieta Hulea?

The place where I was born, at the foot of the Măcinului Mountains, a Nature Park today and the fact that I was surrounded by nature have made me wish to preserve this connection in my career, too, so I decided to become a biologist. I graduated the Faculty of Biology in Iași, my dear city, then I spent eight wonderful years in Tulcea, at the Danube Delta National Institute for Research and Development, where I was fulfilled personally and professionally. I very much wanted to come to know and understand the Danube Delta as a whole, with people and nature together, and my research activity has opened this door for me. Taking part in renaturing projects for abandoned agricultural land by reconnecting them to the Danube and experiencing nature's regenerative force was another factor that determined me to do more in the field, and after completing my PhD, in 2005 I started working for WWF Danube Carpathian Programme. I began my work as the coordinator of an international project aiming to build a green corridor along Lower Danube in Romania, Bulgaria, Moldavia and Ukraine by renaturing areas in the banked wet meadow, then I coordinated the WWF water project in the Danube-Carpathians ecoregion and later I was in charge of the entire conservation activity as a regional manager. I had the chance to work for nature in countries with different political and cultural contexts and challenges have helped me learn, understand, make changes and adapt to be able to build further. In 2015 I joined the team of passionate people at WWF Romania to be part of the effort of giving Romanian nature a chance in the future.

What does it mean to be the WWF Romania manager? What does a day in your life look like?

It's difficult to describe a day that is representative, precisely because routine has no time to install. You need to constantly blend two perspectives: what happens inside the organisation, if the activities and processes you planned occur according to that plan, preventing obstacles or problems and addressing them with the right solutions when they occur and seeing what happens outside the organisation, particularly the unpredictability area when you get aspects that pose risks to nature, such as legislative



ce aduc riscuri pentru natură, de exemplu modificări legislative, decizii politice. Implică flexibilitate în a acomoda nevoile apărute și a fi suport pentru echipă dar și determinare în atingerea scopurilor, de a adresa problemele relevante și de a avea impact. Însă, cel mai important este să fii parte din echipă, să asculți și să investești în oameni, resursa cea mai importantă a WWF.

Dacă nu ar fi în România, atunci unde v-ar plăcea să trăiești și să profesai?

Am avut oportunități de a pleca din țară pe care le-am declinat din dorința de a lucra pentru natură în România. Activitatea regională mi-a permis să lucrez în alte țări, însă, fără nevoia de a locui o perioadă mai lungă acolo. Pentru o perioadă determinată m-aș putea adapta, expunerea la condiții și culturi diferite vine cu multe plusuri și mă atrage o astfel de experiență într-o țară africană, Zambia de pildă.

Care este destinația dvs preferată de vacanță și de ce?

În România merg oricând cu mare drag în Delta Dunării și Maramureș, la fel, zona Făgărașului. Mă atrage însă mult Grecia prin combinația munte – mare – soare, de obicei

amendments and political decisions. It involves flexibility in accommodating needs that may occur on the go and providing support to the team, as well as determination in reaching goals, addressing relevant issues and having an impact. But what is most important is to be part of the team, to listen and to invest in people, the most important WWF resource.

If it weren't in Romania, where would you like to live and work?

I've had opportunities to leave the country and I declined because I wanted to work for nature in Romania. My regional activity has allowed me to work in other countries, but without the need to live there for a longer period of time. I could adapt for a definite period, exposure to different conditions and cultures has plenty of advantages and I am interested in such an experience in an African country like Zambia, for instance.

Which is your favourite holiday destination and why?

In Romania I always love going to the Danube Delta and to Maramureș, in the Făgăraș Mountains. I am really attracted to Greece, though, its combination between mountains, the



mergem în zone cu arii protejate, parcuri naturale sau naționale unde nu se practică un turism de masă, unde putem explora și învăța de la natură.

Cum stăm la capitolul natură, în România?

România are o biodiversitate remarcabilă, Carpații cu păduri virgine și populații de urs, lup, râs semnificative, Dunărea cu ostroave și păduri de luncă, sturioni care încă se mai reproduc natural, râuri încă naturale, Delta Dunării, unică în Europa. Acest capital natural are un potențial extraordinar pentru a genera beneficii socio-economice dar din păcate foarte puțin accesat în comparație cu alte țări din Europa. Rețeaua de arii protejate ca rezervoare de biodiversitate acoperă aproximativ 25% din teritoriul țării, aici intrând cele 13 parcuri naționale, 15 parcuri naturale, 3 rezervații ale biosferei, de importanță universală (Delta Dunării, Retezat și Pietrosul Rodnei) și câteva sute de situri Natura 2000, arii naturale de importanță europeană. Întrebarea este însă cum păstrăm acest capital și ce lăsăm generațiilor viitoare. Presiunile de mediu directe (tăieri ilegale, fragmentarea habitatelor prin dezvoltarea infrastructurii, braconaj, supraexploatarea resurselor naturale, poluare) la care se adaugă efectele schimbărilor climatice

sea and the sun, and we often go to regions with protected areas, nature or national parks where there is no mass tourism, where we can explore and learn from nature.

What about nature in Romania?

Romania has a remarkable biodiversity, the Carpathians with their virgin forests and significant bear, wolf, lynx populations, the Danube with its aits and wet meadow forests, sturgeons that still reproduce naturally, rivers that are still natural, the Danube Delta, unique in Europe. This natural capital has an extraordinary potential to generate social and economic benefits, but unfortunately it is accessed to a very small extent compared to other European countries. The network of areas protected as biodiversity reservoirs covers approximately 25% of the country's territory, including the 13 national parks, 15 nature parks, 3 biosphere reserves of universal importance (Danube Delta, Retezat and Pietrosul Rodnei) and a few hundred Natura 2000 sites, natural areas of European importance. The question, however, is how we preserve this capital and what we leave to future generations. Direct environmental pressures (illegal logging, habitat fragmentation by developing infrastructure, poaching, overexploiting natural resources, pollution),



deja o realitate (inundații, secete) nu sunt adresate cu importanța cuvenită de către autorități și decidenți politici iar percepția că dezvoltarea economică este prioritară, indiferent de costurile de mediu încă primează.

Povestiți-ne puțin despre WWF și rolul sau în lume.

WWF a semnalat tendințele alarmante de pierdere a biodiversității planetei accentuate în ultimii ani și consecințele negative pentru umanitate în absența unei reforme profunde a modelului economic în care trăim, în special producția și consumul de hrană și energie. Continuăm să tratăm natura ca un bun cuvenit însă presiunea antropică a atins un nivel fără precedent, am ajuns să modificăm semnificativ mediul în care trăim. WWF, împreună cu partenerii săi, și-a asumat misiunea de a inversa aceste tendințe prin protejarea zonelor naturale valoroase, stoparea despăduririi și degradării pădurii, a traficului ilegal cu specii protejate, promovarea utilizării sustenabile a resurselor naturale, protejarea râurilor naturale, prin influențarea factorilor care generează aceste presiuni, și anume sistemele financiare, de guvernanță și mecanismele de piață. În România WWF are ca scop conservarea

as well as the effects of climate change, which is already reality (floods, droughts) are not addressed by the authorities and political decision-makers with the proper importance, and the perception that economic development is a priority no matter the environmental costs still prevails.

Tell us a little about WWF and its role in the world.

WWF has reported the alarming trend of losing the planet's biodiversity that has worsened in recent years, as well as the negative consequences for humanity unless a thorough reform of our economic model is performed, particularly food and energy production and consumption. We keep taking nature for granted, but anthropic pressure has reached an unprecedented level, we have come to significantly change the environment in which we live. WWF, together with its partners, has undertaken the mission to reverse these trends by protecting nature value areas, stopping deforestation and forest degradation, illegal trafficking of protected species, promoting the sustainable use of natural resources, protecting natural rivers, by influencing the factors generating these pressures, namely financial and governance systems and market mechanisms. In Romania, WWF aims

InFertility



MEDSANA



GENESIS
ATHENS

Centru de medicină materno-fetală și fertilizare in vitro

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

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

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

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



Dr. Andreas Vythoulkas

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

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

Dr. Konstantinos I. Panthos

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

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

☎ 021-9607

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

🌐 www.medsana.ro www.genesisathens.ro

naturii (în special păduri, ape, specii sălbatice protejate) acționând prin influențarea politicilor de mediu existente și construirea de noi inițiative care să asigure o mai bună integrare a aspectelor de mediu, implementarea de acțiuni de conservare aplicată (refacerea luncilor inundabile în lungul râurilor, reintroducerea zimbrului, protejarea pădurilor virgine, a sturionilor în Dunăre, a speciilor de carnivore mari), acțiuni de comunicare și educație pentru dezvoltare durabilă îndreptate către publicul larg sau mai specific, către autorități și alți factori de decizie.

Provocările sunt multe și nu pot fi adresate de o singură organizație, suportul partenerilor noștri și a oamenilor care ne susțin este esențial pentru a avea impact în ceea ce ne propunem.

Care sunt schimbările pe care v-ați dori să le vedeți în ceea ce privește biodiversitatea și protejarea mediului în România în următorii ani?

În primul rând transparență în procesul legislativ și decizional, garantarea implementării eficiente a legislației de mediu. Avem și legi bune însă mai este foarte mult de lucru pentru a le implementa efectiv. Reforma instituțiilor relevante pentru mediu și care gestionează resurse naturale prin introducerea de noi abordări, bazate pe principiul a lucra cu natura și nu împotriva ei. Apoi schimbarea atitudinii față de mediu este esențială, înțelegerea efectelor acțiunilor noastre și a legăturii directe între impactul asupra mediului și calitatea vieții oamenilor, iar aici este nevoie de schimbare la toate nivelurile, de la cetățean la decidentul politic și e nevoie de comunicare și conștientizare, nu doar din partea organizațiilor non-guvernamentale, ci și a autorităților. Susținerea și promovarea de investiții în natură este la fel de importantă – garantarea unor politici financiare și fiscale favorabile naturii ar ajuta la demonstrarea beneficiilor socio-economice ale conservării naturii, inclusiv prin crearea de locuri de muncă și ar da mai multă încredere celor interesați să dezvolte astfel de inițiative.

Cum vedeți interesul noii generații pentru domeniul biologiei?

M-aș bucura să fie mai crescut, în special pe partea de conservare a naturii unde este mare nevoie de oameni pregătiți și pasionați. Din păcate comparativ cu celelalte ramuri ale biologiei legate de industria farmaceutică, inginerie genetică, medicină, acest domeniu nu este atractiv din punct de vedere financiar pentru mulți tineri. Însă interesul poate fi semănat și cultivat. La WWF vin în practică studenți care pot experimenta ce înseamnă să lucrezi pentru o organizație de mediu, încercăm să ajungem în universități cu prezentări pe diverse teme, să atragem voluntari, iar roadele le culegem atunci când printr-un astfel de parcurs un nou coleg se adaugă echipei.

to preserve nature (particularly forests, waterways and protected wildlife species) by influencing existing environmental policies and building new initiatives to ensure a better integration of environmental aspects, implementing applied conservation actions (restoring flood plains along rivers, reintroducing the European bison, protecting virgin forests, sturgeons in the Danube, large carnivore species), through communication and education activities for sustainable development oriented towards the great public or, more specifically, towards the authorities and other decision-makers. The challenges are many and they cannot be addressed by a single organisation, the support of our partners and the people who support us is essential for us to have an impact in what we aim to do.

Which are the changes you'd like to see in recent years as regards biodiversity and environmental protection in Romania?

First of all, transparency in the law-making and decision-making process, guaranteeing the efficient implementation of the environmental laws. We do have good laws, but there is a lot to be done to implement them effectively. The reform of institutions that are relevant to the environment and that manage natural resources by introducing new approaches, based on the principle working with nature, not against it. Secondly, changing the attitude towards the environment is essential, understanding the effects of our actions and the direct connection between environmental impact and people's quality of life, and here we need change at every level, from common citizens to political decision-makers, and we need communication and awareness, not just from NGOs, but also from authorities. Supporting and promoting investments in nature is equally important – guaranteeing financial and tax policies that are beneficial to nature would help prove the social and economic benefits of preserving nature, including by creating jobs, and would give more confidence to those interested in developing such initiatives.

How do you see the new generation's interest in biology?

I would like it to be greater, especially as regards nature conservation, where properly trained, passionate people are in high demand. Unfortunately, compared to the other branches of biology, related to the pharmaceutical industry, genetic engineering, medicine, this field is not attractive for many young people, financially speaking. But interest can be stimulated and cultivated. At WWF we have intern students who can see what it is like to work for an environmental organisation, we try to reach universities and give presentations on various topics, attract volunteers, and we reap the benefits when such an endeavour brings us a new colleague to the team.

COILPROFIL®



PROMOȚIE OPRITOARE ZĂPADĂ

În perioada **1 septembrie - 31 octombrie** 2017, la orice sistem de acoperiș din țiglă metalică Metigla achiziționat primiți gratuit noile **opritoare de zăpadă Omega*** (în limita a maxim 3 buc. la 10 m² de țiglă).

*ofertă valabilă în limita stocului disponibil.

www.coilprofil.ro
info@coilprofil.ro

Tel. 0244 445 800
Fax 0244 445 801

metigla

Acoperișul de la COILPROFIL®



POVARA UNEI VIETI LA 242 DE KG ȘI RECĂȘTIGAREA ÎNCREDERII DE SINE DUPĂ OPERAȚIA DE GASTRIC SLEEVE

Obezitatea este boală cu care se confruntă peste 1,5 milioane de români. Mulți oameni ajung într-un punct în care dietele nu mai dau rezultate, iar kilogramele nu mai sunt singura problemă, ci și afecțiunile generate de acestea, precum diabetul zaharat tip 2. Chirurgia obezității este o soluție pentru mulți dintre aceștia.

La fel a fost și în cazul lui Cristian Călugăriță, care a renăscut la vârsta de 38 ani datorită procedurii de gastric sleeve. Diagnosticat cu super super obezitate morbidă, la 242 de kg, a luat decizia de a se opera la Ponderas Academic Hospital, singurul Centru de Excelență în Chirurgia Bariatrică și Metabolică din Europa de Est. Kilogramele în plus îl împiedicau pe Cristian să se bucure de viață și orice activitate însemna un efort: mersul, plimbările în parc cu copiii, totul era un calvar. „Simțeam că pierdusem lupta cu viața, că nu-mi mai puteam ajuta familia, nu-mi

mai puteam face meseria”, povestește Cristian. „Nu mai puteam să merg, să mă mișc...mă ridica fiul meu din pat și mergeam în cârje. Am zis că așa nu se mai poate! N-a fost simplu să găsec un loc unde să mă operez. Din cauza obezității eram un pacient dificil. Mulți doctori m-au refuzat pentru că nu aveau echipamentul necesar pentru o astfel de intervenție, spre exemplu mese de operație care să susțină greutatea mea sau instrumentele chirurgicale sau experiența necesară pentru a trata cazuri așa dificile. Astfel, am ajuns la Ponderas Academic Hospital unde l-am cunoscut pe Dl. Prof. Dr. Cătălin Copăescu, care avea să-mi schimbe viața. Siguranța și calmul dumnealui și al întregii echipe mi-au oferit încrederea că am luat cea mai bună decizie.”

Evoluție spectaculoasă – mai slab cu 142 de kg la un an de la operație

„Evoluția Domnului Călugăriță a fost uimitoare, la un an de la operație a pierdut 142 de kg, ceea ce este, așa spune, un record”, mărturisește Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Chirurg de Excelență, Director Medical Ponderas Academic Hospital.

Acum poate face lucruri pe care nu le-a făcut niciodată în viață. „Mă pot juca cu copiii, pot să merg pe jos, să mă duc la toate evenimentele pe care le evitam până acum, pentru că nu găseam haine pe măsura mea, cu care să mă îmbrac”, povestește încântat Cristian. „Oamenii nici nu mă mai recunosc. Am a doua viață și vreau să mă bucur de ea. În sfârșit simt că pot să-mi ajut familia”, mărturisește Cristian.

Singurul său regret?
Că nu s-a operat mai devreme.

THE BURDEN OF WEIGHING 242 KG AND REGAINING SELF-CONFIDENCE AFTER A GASTRIC SLEEVE SURGERY

Over 1.5 million Romanians suffer from obesity. Many people reach a point where diets are no longer an option as patients don't see any results with their help. Being overweight is not the main problem anymore, but all the complications associated with obesity, such as type 2 diabetes. Bariatric surgery is a solution for most of these people.

This was the case for Cristian Călugăriță, who at the age of 38, was born again thanks to a gastric sleeve procedure. Diagnosed with super super morbid obesity, weighing 242 kg, he decided to get surgery at Ponderas Academic Hospital, the only Center of Excellency in Bariatric and Metabolic Surgery in Eastern Europe.

Obesity was keeping Cristian from enjoying life and any simple activity required an effort: walking, strolling in the

park with his kids, it was all exhausting for him. Now, one year after surgery Cristian says, „I thought I lost my battle with life, I couldn't help my family, I couldn't do my job. I couldn't walk, I couldn't move... I needed my son's help to get out of bed and I always had to use crutches. I couldn't live like that anymore! It wasn't easy finding a place where I could get the surgery done. My medical condition was a serious one, I was a very difficult patient. Many doctors refused to take my case because they didn't have the necessary equipment for such an intervention, such as special operating tables that could hold my weight or the necessary surgical instruments, or the necessary experience with such hard cases. I was very lucky to have met Cătălin Copăescu, MD, PhD, who was about to change my life. His confidence and calm and that of the whole medical staff in Ponderas gave me the confidence that I had made the best decision.”

Spectacular evolution – a year after surgery, Cristian has lost 142 kg.

„Cristian Călugăriță's evolution was outstanding, one year after the surgery he had lost 142 kg, which I have to say, is a record”, declares Cătălin Copăescu, MD.-PhD, Surgeon of Excellence, and Medical Director at Ponderas Academic Hospital.

Now he can do things he'd never done before. „I can play with my children, walk around, go to all the events I was avoiding to go to because I couldn't find clothes that would fit me,” Cristian says with great excitement. “People don't even recognize me. I have a second chance at life and I want to enjoy it. I finally feel that I can support my family”.

Cristian's only regret?
Not having done the surgery sooner.

EXCELENȚA SE CERTIFICĂ PACIENT CU PACIENT

“În sfârșit simt că pot să-mi ajut familia.”

PROF. DR. CĂTĂLIN COPĂESCU



1 DIN CELE 7000
DE VIEȚI SCHIMBATE
PRIN CHIRURGIA OBEZITĂȚII



PONDERAS
ACADEMIC HOSPITAL

SINGURUL CENTRU DE EXCELENȚĂ ÎN
CHIRURGIA METABOLICĂ ȘI BARIATRICĂ
RECUNOSCUT ÎN EUROPA ȘI SUA



VADIM GHIRDA

de/by Olivia Vereha



Care este cel mai important element al unei fotografii?

Emoția este elementul definitoriu al fotografiei. În fotografia jurnalistică este importantă, evident, valoarea documentară. Însă impactul informațiilor pe care aceasta le transmite este determinat în bună măsură de „concentrația” de emoție din imagine.

Dacă mâine ați rămâne cu un singur aparat și un singur obiectiv, care ar fi acelea?

Ar fi sufletul și m-aș strădui, așa cum încerc în fiecare zi, ca obiectivul să aibă un unghi de cuprindere tot mai larg.

Ce e mai greu de prins pe camera: fericirea sau suferința?

Depinde de natura privitorului. Probabilistic vorbind, suferința e mai ușor de „prins”, e mai des întâlnită și mai de durată.

Cum vi se pare că s-a schimbat fotojurnalismul (românesc și nu numai) din anii 1990 până azi?

În România, lipsa accesului la echipamente profesionale și, nu în ultimul rând regimul comunist, făceau foarte dificilă pătrunderea în această breaslă. Ulterior tehnologia a evoluat și barierele de cunoștințe tehnice și îndemănare au dispărut aproape complet. În prezent, un om care are

Which is the most important element of a photo?

Emotion is the defining element of photography. In journalistic photography, the documentary value is more important. But the impact of the information it conveys is determined to a great extent by the “concentration” of emotion in the image.

If tomorrow you were left with a single camera and a single lens, which ones would those be?

That would be my soul and I would strive, as I do every day, to have an increasingly larger angle of coverage.

What is more difficult to capture on film: happiness or suffering?

It depends on the nature of the beholder. Probability-wise, suffering is easier to “capture”, it occurs more often and it lasts longer.

How do you think photojournalism (in Romania and abroad) has changed since the 1990s?

In Romania, the lack of access to professional equipment and, last but not least, the communist regime, made it very difficult to enter this profession. Later, technology has evolved and obstacles regarding technical knowledge and skills have disappeared almost completely. Currently, someone who likes photography can do it very easily.

NIMIC NU STĂ ÎN CALEA PASIUNII TALE PENTRU GĂTIT

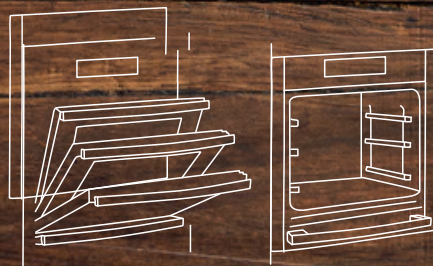


COOKING PASSION SINCE 1877



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 îngreșească 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

înclinație către fotografie poate face asta foarte ușor. Un minus important e că fotojurnalismul a devenit în ultimii ani, nu numai în România, si un instrument folosit de mulți oameni interesați exclusiv de promovare personală. E un fenomen devastator pentru credibilitatea acestei meserii.

Esențiale în fotojurnalism sunt, au fost întotdeauna, onestitatea și etica, acestea depind de valorile și natura fiecărui om în parte. Aici nu s-a schimbat nimic, omul este cel care dă credibilitate produselor acestei munci.

Dintre zonele de conflict în care ați fotografiat, care a fost cea care a lăsat cele mai grele amprente?

Noțiunea de zona de conflict e relativă. Conflictul e omniprezent, a fost dintotdeauna. Pentru că suntem în avion vă pot spune că un pasager care își lasă scaunul prea mult pe spate sau este indiferent la confortul celor din jur mă poate afecta mai mult decât foarte multe situații de conflict armat.

Intoleranța, egocentrismul, egoismul infinit lasă cele mai grele „amprente” asupra mea și asupra tuturor. De acestea ne lovim tot mai mult, fără să fie nevoie să mergem într-o zonă de război, aproape că ne lovim mai des de ele în zone în care oficial e pace.

Ce sfat profesional ați da cuiva care își dorește acum să devină fotojurnalist?

Să reflecteze cel mai sincer și să facă o listă de zece motive care îl îndeamnă către asta. Dacă dintre cele zece sunt mai mult de trei care țin de imaginea persoanei sale, popularitate, premii, toate lucrurile acestea ne semnificative care conduc viața oamenilor, să aleagă altă meserie.

Fotografiati și în concediu? Ce vă place cel mai mult să surprindeți în imagini când nu fotografiati pentru un reportaj?

Fotografiezi tot timpul, pentru mine fotografia chiar nu e o slujbă, e ceva ce simt că fac dintotdeauna, chiar dacă în realitate nu e așa, căci nu m-am născut cu un aparat de fotografiat în mână. Într-o altă realitate, mai cuprinzătoare, fotografia o face sufletul, ajutându-se de ochi, nu e nevoie de echipamente suplimentare. De aceea nu e o diferență semnificativă între ce fac pentru serviciu și ce fac în timpul liber. Nu cred că poți să ai „concediu” din fotografie. Dacă e cu adevărat o parte din tine, faci asta tot timpul.

Unde ați călătorit cel mai adesea?

Călătoresc cât pot de des în pielea cât mai multor oameni, și îmi imaginez cum ar fi să trăiesc viața lor, să simt ce simt ei. Vă încurajez pe toți să „vizitați” aceste „destinații” la îndemâna oricui, nu sunt foarte populare, însă călătoriile sunt extraordinare. Nu sunt întotdeauna plăcute, dar vă fac cu siguranță bine pe termen lung, la fel și celor din jurul dvs. Când nu sunt plăcute, luați partea bună: nu e deloc aglomerat, iar vizita dvs va aduce cu siguranță lumină în viața cuiva.

An important drawback is that, in recent years, photojournalism has become an instrument used by many people interested only in personal promotion, and not just in Romania. It is a devastating phenomenon for the credibility of this profession. What is essential in photojournalism, and what has always been so, are honesty and ethics, which depend on the values and nature of each person. Nothing has changed here, the person is the one who gives credibility to the fruits of this labour.

Out of the conflict areas where you have taken pictures, which is the one that left the strongest marks?

The concept of conflict area is relative. Conflict is everywhere and it has always been so. Since we're on a plane, I can tell you that a passenger who reclines his seat too much or who doesn't care about the comfort of those around him can affect me more than plenty of armed conflict situations.

Intolerance, egocentrism, endless selfishness leave the heaviest “marks” on me and on everyone else. This is what we keep coming across, and we don't have to go to war areas to find them, we deal with them more often in areas where officially there is peace.

What professional advice would you give someone who wishes to become a photojournalist now?

To reflect as honestly as possible and to make a list of ten reasons that goad them to do it. If more than three of those ten are reasons related to their self image, to popularity or awards, all of these insignificant things that rule people's lives, they should choose another job.

Do you take pictures during holidays? What do you like to capture most when you don't take photos for a story?

I take pictures all the time, photography isn't really a job for me, it's something I feel I've been doing since forever, even though that's not really the case, as I wasn't born with a camera in my hands. In another more comprehensive reality, the soul is the one that takes the picture, using the eyes, with no need for additional equipment. This is why there is no significant difference between what I do for work and what I do in my free time. I don't think you can take “leave” from photography. If it's truly a part of you, you do it all the time.

Where have you travelled most often?

I travel as often as I can in the shoes of as many people as possible, and I imagine what it would be like to live their life, to feel what they feel. I encourage you all to “visit” these “destinations” at everyone's fingertips, they're not very popular, but the journeys are amazing. They're not always pleasant, but they definitely do you good in the long term, and they help those around you, too. When they're not pleasant, look on the bright side of things: they're not crowded at all, and your visit will definitely bring light in someone's life.





Care vi se pare cel mai frumos loc de pe pământ în care fiecare ar trebui să ajungem măcar o dată în viață?

În călătoriile convenționale destinația nu e importantă, drumul în sine îmi face bine, îmi dă o perspectivă nouă. Privesc pe geam la decolare și văd casele tot mai mici, îmi imaginez oamenii din ele, fiecare cu problemele lui (desigur mai grele și mai importante decât ale oricui din lume). Imaginea aceasta mă face să văd clar scara problemelor mele. Sentimentul că sunt doar o altă vietate invizibilă în această fotografie aeriană, mă ajută să relativizez intensitatea situațiilor neplăcute prin care aș trece, mă apropie de ceilalți oameni și îmi dă o stare de împăcare. Păcat că nu durează mult acest moment de înțelepciune, îl recreez însă de multe ori din memorie.

Sunteți fotograf din 1990. Ce vă face zi de zi să puneți camera la ochi?

Speranța. Sper că într-o zi voi reuși să fac o fotografie care chiar să schimbe ceva în bine sau să fac o fotografie chiar bună. În mod ideal și una și alta în aceeași imagine.

Which do you think is the most beautiful place on Earth, which each of us should see at least once in a lifetime?

In conventional journeys, it's not the destination that matters, but the journey itself, and it's good for me, it gives me a new perspective on things. I look out the window as I take off and I see the houses grow smaller, I imagine the people inside them, each of them with their own problems (clearly more difficult and more important than those of anyone else in the world).

This image makes me see clearly the scale of my problems.

The feeling that I'm just another invisible creature in this aerial photo makes me relativize the intensity of the unpleasant situations I may be going through, it brings me closer to the other people and it makes me feel at ease.

It's a shame that this moment of wisdom never lasts too long, but I often recreate it from my memory.

You have been a photographer since 1990. What makes you take the camera and use it, day by day?

Hope. The hope that one day I will be able to take a picture that can truly change something for the better or that one day I'll take a really good picture. Ideally, the two would be one and the same image.

Imaginile sunt proprietatea Associated Press, orice reproducere separată de prezentul material, în forma sa integrală este interzisă.
The images are the property of Associated Press, any reproduction separate from this press article, in its entirety, is prohibited.



RESOURCES



Tendințe în marketingul digital



Digital marketing trends

de/by Olivia Vereha

Pe vremuri, expresii precum „la modă” sau „trenduri” chiar făceau referire doar la îmbrăcăminte, tendințe sau pantofi. Odată cu dezvoltarea tehnologică, care a prins un ritm din ce în ce mai rapid, tendințele au devenit ceva la ordinea zilei în business și în special în cea mai schimbătoare și volatilă zonă a acestuia: marketingul.

Acum câțiva ani erau la modă Facebook-ul și Twitter-ul, iar LinkedIn era privită ca o simplă rețea profesională, locul de joacă al recrutorilor din toată lumea. Astăzi deja îndeplinește cu succes rolul de platformă de employer branding, unde companii și profesioniști își clădesc zi de zi reputația publicând articole de specialitate, povești de succes și unde grupurile specializate găzduiesc discuții ample cu sute de participanți. Google+ nu a reușit niciodată să își învingă adversarul, iar restul rețelelor sociale au abandonat rând pe rând lupta cu titanul social media dezvoltat de Zuckerberg, în special după achiziționarea Instagram-ului și a WhatsApp-ului de către acesta.

Dar în timp ce platformele erau în continuă optimizare și conținutul a suferit mari transformări, iar brandurile au trebuit să se reinventeze din punct de vedere al marketingului la o viteză năucitoare. Bloggerii au devenit vloggeri, Facebook și YouTube sunt concurenți încrâncenați, conceptul de customer service este astăzi o vagă amintire a anticului call-center, iar producătorii de conținut trăiesc deja de un an-doi într-o perpetuă criză de timp.

Specialiștii în marketing digital au reușit totuși, în noianul de transformări, să găsească acele indicii cu privire la direcția spre care merg lucrurile. Pentru cât timp, rămâne de văzut, pentru că așa cum bine știm, ceea ce funcționează astăzi, mâine s-ar putea să eșueze lamentabil, iar așteptările publicului sunt la niveluri din ce în ce mai ridicate.

Ce știm sigur

Viitorul este vizual și interactiv. Odată cu era telefoanelor inteligente, orice utilizator a devenit creator de conținut.

Once upon a time, words such as “fashionable” or “trends” only referred to clothing, fashion trends or shoes. With technological development, though, which has become increasingly faster, trends have become an everyday occurrence in business, and particularly in its most changing and volatile field: marketing.

A few years ago, Facebook and Twitter were trendy, and LinkedIn was regarded as a mere professional network, the playroom of recruiters all over the world. Today, it is already a successful employer branding platform, where companies and professionals build their reputation every day, by publishing specialty articles, successful stories and where specialised groups host large discussions with hundreds of participants. Google+ has never managed to defeat its competitor, and the other social networks have abandoned one by one the fight against the social media titan developed by Zuckerberg, particularly after it bought Instagram and WhatsApp.

But while platforms were being optimised constantly, content has undergone great changes, too, and brands have had to reinvent themselves marketing-wise at a shocking speed. Bloggers have become vloggers, Facebook and YouTube are tough competitors, the concept of customer service is now a vague memory of the ancient call center, and content producers have already been living in a perpetual state of no-time for a year or two.

Digital marketing specialists have managed, however, in this multitude of changes, to find those hints showing the direction in which things are headed. For how long, it remains to be seen, because as we know, what works today might fail miserably tomorrow, and the expectations of the audience are at an increasingly higher level.

What we know for sure

The future is visual and interactive. With the emergence of smartphones, any user has become a content creator. More

nubaCAFE

nubaCAFE

No 1 Brasserie in Bucharest.

Brasserie Nuba Cafe se află în inima oraşului, pe una dintre cele mai faimoase străzi din capitală, Radu Beller, la numărul 13. Locaţia, declinare a celui mai în vogă restaurant-club din Bucureşti, Nuba, se bucură de un design urban chic, viu colorat, ce îmbină elemente urbane, cu plante verzi şi mobilier în culori diverse.

Spre deosebire de meniul asian-fusion al restaurantului Nuba, meniul brasseriei este unul internaţional, cu accent pe mic dejun bogat, tipic londonez dar şi main course-uri savuroase, perfecte pentru prânz sau cină.

Întreg meniul brasseriei a fost construit pentru a scoate în evidenţă atât preparatele de mic dejun precum croque madame, american pancakes, truffle omlette, benedict eggs with salmon and avocado sau panceta, gofre, cereale crocante sau smoothie-uri savuroase dar şi preparate precum sea bass cu lapte de cocos, salată cu influenţe asiatice sau tuna burger cu french fries autentici.

Meniul fiind astfel balansat între cele două perioade ale zilei, iar numărul de preparate adecvat pentru ambele secţiuni.

Locaţia se poate deschide complet, astfel în cât în zilele cu temperaturi plăcute puteţi petrece un timp de calitate cu prietenii sau partenerii de afaceri într-o locaţie complet deschisă atât pe orizontală cât şi pe verticală având drept acoperiş cerul însořit, sau înstelat, după caz.

**Pentru mai multe detalii
şi rezervări: +40 (736) 300 000
www.nuba.ro/cafe**



Brasserie Nuba Cafe is located in the heart of central Bucharest. You can find The venue is situated in one of the most beautiful streets of the Capital, 13 Radu Beller St.

Being part of the famous group, well known as Nuba, along with the resto - club Nuba Bucharest, Nuba Cafe has a lovely urban-chic interior design with lively colours and plenty luxuries vegetation as well as pieces of chic light-colour furniture.

Unlike the Asian fusion dishes served at Nuba Restaurant, the menu of Brasserie Nuba Cafe has international influences, serving the English breakfast but also tasteful main courses for lunch and dinner time.

The Braserrie Nuba Cafe menu is well designed, focused on the breakfast, as croque madame, american pancakes, truffle omlette, benedict eggs with salmon and avocado or panceta, gofre, cereals or delicious smoothies but also on dishes as: sea bass served with coconut milk, salads with Asian influences or tuna burger with french fries.

The Menu is specifically designed as you can serve breakfast, lunch or dinner.

The venue terrace has an open space with an electric retractable roof as for summer hot days the guests can spend a beautiful time with their friends or having the business meetings.

For infos and bookings :+40 (736) 300 000, www.nuba.ro/cafe



Adesea oameni simpli reușesc să producă conținut de o calitate net superioară multor businessuri care investesc în marketing, iar acest lucru adaugă și mai multă presiune pe ele. Apoi, companiile și agențiile au învățat să gândească mai creativ și să fie mult mai grijulii cu timpul și atenția consumatorilor. Trendurile din piață ne indică o migrare foarte puternică spre producția video, dar nu spre cea clasică, așa cum o cunoșteam până acum, ci spre una interactivă, în care utilizatorul poate să contribuie activ.

Advertising-ul nativ nu mai este o noutate, se întâmplă deja de ceva timp, noutatea va fi că vom vedea din ce în ce mai puțină, spre deloc, publicitate clasică, celebrele bannere standard sau articole plătite pe publicațiile de specialitate. Inserțiile video, platformele interactive și evenimentele online le iau locul strămoșilor lor, iar campaniile publicitare nu mai sunt despre oameni, ci cu oameni, spontane, improvizate și cu mult mai autentice.

Și pentru că tot am adus vorba de oameni... observăm din ce în ce mai mult tendința brandurilor de a adopta ambasadori, de a-și crește influențatori și de a comunica mai simplu cu audiența prin voci care au chip, nume și atitudine. Umanizarea companiilor nu este o opțiune, este o condiție.

Nu în ultimul rând, să nu uităm cifrele. Dacă mai există o companie care nu are până acum un analist de date competent, care să studieze la fiecare moment impactul acțiunilor de marketing și nu ajustează în timp real direcțiile de promovare, atunci anul 2018 va fi un an foarte dificil.

Adesea oameni simpli reușesc să producă conținut de o calitate net superioară multor businessuri care investesc în marketing, iar acest lucru adaugă și mai multă presiune pe ele. Apoi, companiile și agențiile au învățat să gândească mai creativ și să fie mult mai grijulii cu timpul și atenția consumatorilor. Trendurile din piață ne indică o migrare foarte puternică spre producția video, dar nu spre cea clasică, așa cum o cunoșteam până acum, ci spre una interactivă, în care utilizatorul poate să contribuie activ.

Native advertising is no longer new, it has already been around for a while, but the novelty will be that we'll see less classical advertising, almost none at all, the famous standard banners or paid articles in specialised publications.

Video inserts, interactive platforms and online events replace their ancestors, and advertising campaigns are no longer about people, but with people, they're spontaneous, improvised and much more authentic.

And since I mentioned people... we notice an increasing trend among brands, that of adopting ambassadors, growing their own influencers and communicating more easily with the audience through voices with a face, a name and an attitude. Humanising campaigns is not an option, it's a condition.

Last but not least, let us not forget about figures. If we can still find a company that doesn't have a competent data analyst to study the impact of marketing actions at all times and to adjust promotional directions in real time, then 2018 will be a very difficult year.

Thai

therapy

Fiecare călătorie merită o recompensă pe măsură

Te invităm să împrumuți din învățăturile culturii thailandeze, să te reîmprospătezi trup și spirit prin arta masajului thai.

Descoperă metodele străvechi de echilibrare și armonizare a corpului.

Every journey deserves a proper reward

We are inviting you to discover the wisdom of Thai traditions, to refresh your body and spirit through the art of Thai massage.

Discover the ancient ways of balancing and harmonizing your body!



Adăpostind zonele reflexogene ale corpului ca un întreg, tălpile și picioarele sunt până la urmă cele care ne duc pe drumul armonizării.

Foot Rebalance este un masaj revigorant oferit tălpilor, gambelor și pulpelor, angajat în îmbunătățirea echilibrul energetic al corpului.

By sheltering the reflexogenic areas of the body seen as a whole, soles and feet are, in the end, the ones that lead us on the road of harmonization.

Foot Rebalance is a refreshing massage offered to the soles, feet and thigh, engaged in boosting the energy balance of the body.

Grounding Foot Ritual Massage este o terapie străveche ce stimulează regenerarea celulară. Arta acestui ritual constă într-o fuziune armonioasă dintre scrub, mască, baie de plante și aloe vera. Experiența este intensificată prin masarea tălpilor și a scalpului, cu mișcări de presopunctură, stimulând receptorii corpului. Răsfăț pentru picioare, echilibru pentru întregul corp. Gazda, Centrul Thai Therapy este onorată să își primească oaspeții.

Grounding Foot Ritual Massage is an ancient therapy which stimulates cellular regeneration. The art of this ritual consists in the perfect harmonization between scrub, mask, bath and aloe vera plant. The experience is intensified by foot and scalp massage with acupressure movements, stimulating body receptors. Pampering experience for the foot, balance for the entire body. The host, Thai Therapy Center is honored to welcome its guests.



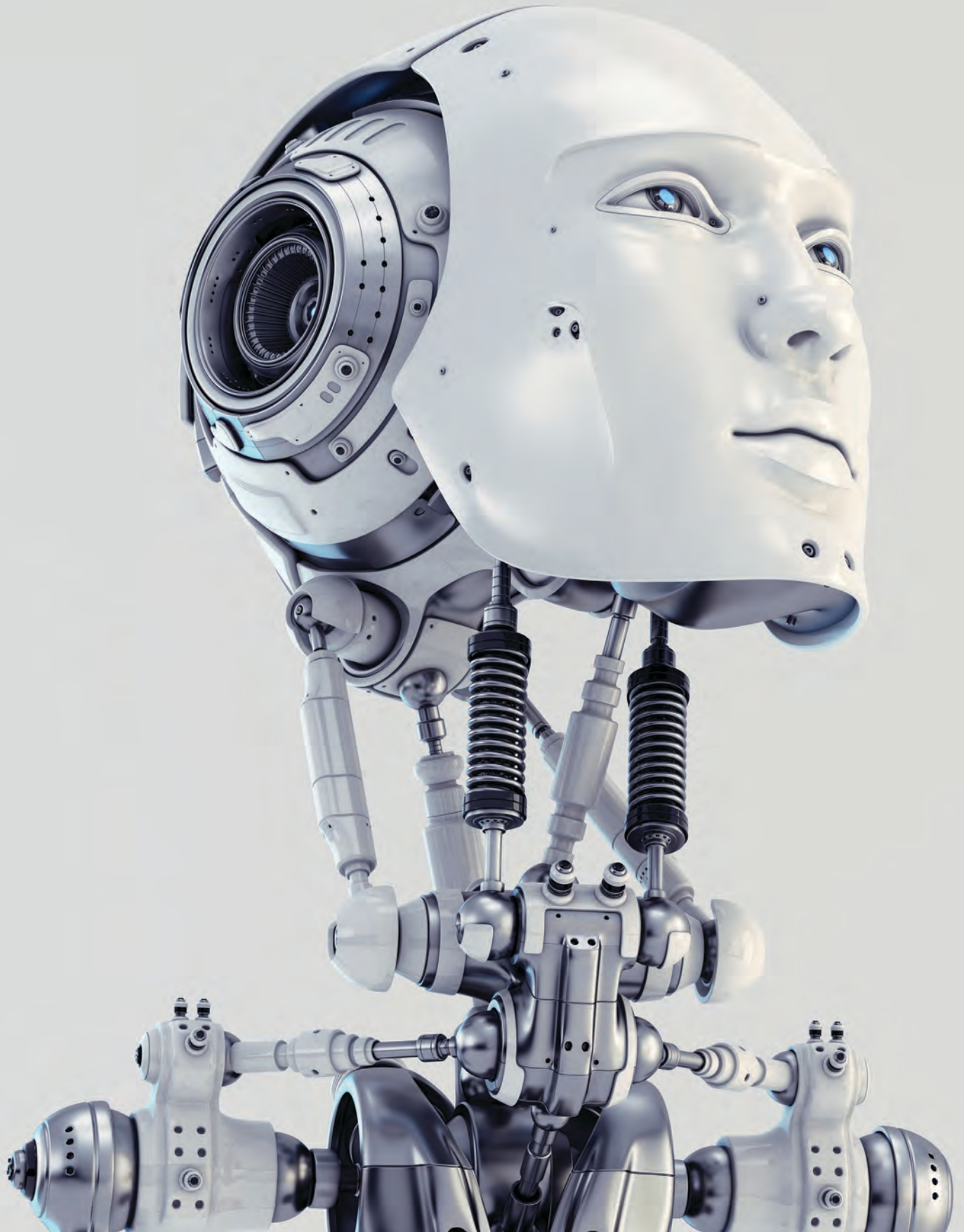
Cultivă armonia din tine!



Thai Therapy România
str. Emil Racoviță nr. 5, 400165, Cluj-Napoca
www.thaiterapy.ro

Pentru programări vă rugăm să ne contactați la numerele de telefon
0756 753 197, 0364 737 829

To make an appointment, please call us via the following numbers
0756 753 197, 0364 737 829





Cum va arăta lumea în viitorul apropiat



The world in the near future

de/by Olivia Vereha

Transformers. Interstellar. Her. I, Robot. Sunt doar câteva titluri de producții cinematografice care vorbesc despre inteligența artificială (AI) și prezintă o imagine a lumii în care aceasta joacă un rol la fel de important ca al oamenilor. În realitate lucrurile nu stau cu mult mai diferit. Universul AI aduce în perspectivă o infinitate de oportunități și provocări menite să ne ajute în a transforma lumea într-un mediu mai bun, mai eficient și mai ușor de administrat.

Potrivit unei lucrări scrise de specialiștii de la "The Internet Society", "Artificial Intelligence and Machine Learning", cheia în a putea prezice parcursul dezvoltării inteligenței artificiale stă în conceptul de *machine learning*. Aceasta este o tehnică din domeniu care a generat apariția de noi algoritmi care pot substitui sau susține procesele decizionale specifice omului.

Transformers. Interstellar. Her. I, Robot. These are just a few titles of movies that deal with artificial intelligence (AI), depicting the world in which it plays a role equally important to that of humans. In fact, things are not much different. The AI universe brings along an infinite number of opportunities and challenges meant to help us turn the world into a better, more efficient and easily manageable place.

According to a paper written by the specialists of "The Internet Society", "Artificial Intelligence and Machine Learning", the key to being able to predict the course of AI development lies in the concept of *machine learning*. This is a technique in the field that has generated the occurrence of new algorithms that can substitute or support decision-making processes specific to humans. It is not a laboratory



Nu este un concept de laborator, ne întâlnim zi de zi cu rezultatele "muncii" acestor algoritmi. Publicitatea care ne este livrată pe rețelele sociale și pe site-urile de informații pe care le utilizăm nu este întâmplătoare, ci ea este selecționată și livrată în concordanță cu comportamentul nostru online. La fel este și cazul asistenților inteligenți din sistemele de operare, de exemplu. "Asistenții inteligenți, precum Siri sau Alexa, folosesc *machine learning* pentru a interpreta comenzile vocale, serverele de e-mail folosesc aceeași tehnică pentru a filtra mesajele spam, iar unele site-uri de e-commerce personalizează conținutul livrat fiecărui utilizator," scrie în lucrarea sus-menționată.

AI-ul nu este un subiect dezbătut doar în companiile de tehnologie sau în celebrul Silicon Valley, ci face subiectul multor dezbateri la nivel înalt. Viitorul tehnologic are la orice nivel integrată o componentă de inteligență artificială, iar impactul aplicațiilor construite pe baza acestor algoritmi pot conduce la apariția

concept, as we see the results of these algorithms' "work" every day. The advertising delivered to us on social networks and on the information websites that we use is not random, but selected and delivered according to our online behaviour. The same goes for smart assistants in operating systems, for instance. "Smart assistants, like Siri or Alexa, use *machine learning* to interpret voice commands, e-mail servers use the same technique to filter spam messages, and some e-commerce websites customise the content delivered to each user", the abovementioned paper says.

AI is not a topic discussed only in technology companies or in the famous Silicon Valley, but it is the object of many high-level debates. Technological future integrates an artificial intelligence component

unor oportunități importante în creșterea productivității. Capacitatea acestor mașinării de a procesa limbajul natural, de a învăța constant, de a planifica pe baza unor parametri fiși sau variabili, de a reacționa contextual ar putea duce la o reducere impresionantă a task-urilor care acum sunt îndeplinite de un angajat real. Lumea deja suprinzătoare a automatizărilor ar putea căpăta dimensiuni impresionante.

Sectorul privat a înțeles importanța acestei ramuri tehnologice și încearcă pe cât posibil să mențină dezvoltarea sa pe un trend ascendent. Doar în 2017 analiștii prezic o creștere de 300% a investițiilor în AI. În același timp, aceleași companii se luptă cu valul de neîncredere al oamenilor, care se tem că joburile lor vor dispărea și că vor deveni inutile într-o lume condusă de calculatoare și roboți, ignorând faptul că lumea a trecut deja printr-o revoluție tehnologică, iar capacitățile adaptative ale ființei umane sunt nelimitate. Cu toate acestea, discuția despre cine are de pierdut din dezvoltarea sectorului AI este departe de un final.

La capatul celălalt al scării ierarhice, stau liderii lumii care găsesc în AI multe răspunsuri și soluții pentru probleme macro ale omenirii. Având în vedere universul imens de posibilități pe care îl deschide machine learning-ul, sectoare precum sănătatea publică, educația și securitatea pot beneficia de schimbări pozitive uriașe. Cu ajutorul AI, fiecare pacient ar putea beneficia de tratament mult mai personalizat decât primește acum, iar monitorizarea acestora și analiza datelor ar putea fi mult mai precise, iar acesta este un singur exemplu de ce s-ar putea realiza. Cercetarea științifică deja beneficiază de capacitățile imense de procesare, iar companii mari precum IBM, investesc enorm în acest domeniu pentru a grăbi reușitele medicale.

Lucrurile sunt similare și atunci când vorbim de securitate. Într-un context în care tehnologia este accesibilă unei mari părți din populație, în mod logic, amenințările și atacurile au crescut față de anii precedenți. Este foarte dificil pentru experții în securitate să țină pasul cu toate alertele și cu toate produsele malițioase care atacă sistemele publice și private. Capacitatea de învățare și de automatizare oferite de AI pot crește eficiența proceselor de identificare și raportare ale atacurilor reducând costurile și sprijinind echipele de specialiști în dezvoltarea unor produse de securitate avansate.

Niciun domeniu nu a rămas neatins de beneficiile dezvoltării acestui vast domeniu, în ciuda scepticismului celor care încă, în anul 2017, se tem de ce ar putea aduce negativ tehnologia în viețile oamenilor. În agricultură, ecologie, industria alimentară, entertainment, marketing, educație, cultură, sănătate și altele, inteligența artificială va deveni, poate, actorul principal în deceniul care urmează.

at every level, and the impact of applications based on these algorithms can lead to the emergence of important opportunities to increase productivity. The capacity of these machines to process natural language, to learn constantly, to plan based on fixed or variable parameters and to react in context could lead to an impressive decrease in the number of tasks that are currently performed by a real employee. The already surprising world of automations could acquire impressive dimensions.

The private sector has understood the importance of this branch of technology and it strives to maintain its development on an upward trend. In 2017 alone, analysts predict a 300% increase in AI investments. At the same time, the same companies are fighting people's wave of mistrust, as the latter are afraid their jobs will disappear and they will become useless in a world led by computers and robots, ignoring the fact that the world has already undergone a technological revolution, and the adaptive skills of human beings are endless. However, the discussion about who has something to lose from the development of the AI sector is far from being over. At the other end of the hierarchy, we have the world leaders who find many answers and solutions in AI to humanity's macro problems. Given the huge set of possibilities opened by machine learning, sectors such as public health, education and security can benefit from significant positive changes. Using AI, each patient could have a much more customised treatment than the one they receive now, and their monitoring and data analysis could be more precise, and this is just one example of what could be done. Scientific research already benefits from the huge processing capabilities, and big companies like IBM invest a lot in the field, so as to rush medical successes.

Things are pretty much the same when we talk about security. In a context where technology is accessible to most of the population, threats and attacks have logically multiplied compared to previous years. It is very difficult for security experts to keep up with all the alerts and malicious products that attack public and private systems. The learning and automation capacity offered by AI can increase the efficiency of processes that identify and report attacks, reducing costs and supporting teams of specialists in developing advanced security products.

No field has remained untouched by the benefits of the development of this huge sector, despite the scepticism of those who, in 2017, are still afraid of the bad things that technology may bring to people's lives. In agriculture, ecology, the food industry, entertainment, marketing, education, culture, health care and more, artificial intelligence will perhaps become the main actor in the coming decade.

Calitatea serviciilor de apă și canalizare din București, confirmată de primul studiu CoDCR pe întreg bazinul dunărean

Bucureștiul a găzduit, pe 29 august, Conferința privind provocările infrastructurii de apă și canalizare în spațiul Dunărean. Evenimentul a avut loc în contextul dezbaterilor prezente la nivel global și european asupra acestei problematice prin raportare la schimbările climatice și educația civică. Au fost prezenți specialiști din Germania, Austria și din România. Cuvântul de deschidere i-a aparținut Prof. Univ. Dr. Mihai Mihăiță, președintele Academiei de Științe Tehnice și al Asociației Generale a Inginerilor din România, cel care făcând o incursiune în trecutul recent:

„Ne aflăm într-un oraș, București, în care cu vreo douăzeci de ani în urmă îți trebuia curaj ca să bei apa de la chiuvetă; azi putem face acest lucru fără teamă, ne bucurăm de apă potabilă la cele mai înalte standarde. Dar, dacă într-o parte avem această tehnologie extraordinară, în cealaltă parte avem grija față de resurse - și dacă tot spunem că apa e sursa vieții, aici e prima măsură a grijii noastre.”



“We live in a city, Bucharest, which had some major issues with the quality of tap water around 20 years ago. Today, we can enjoy it at the highest standards, but while we have this great technology, there is another side of the coin, which is the need to care for the natural resources - and with water being the source of life, it should be a top priority.”

Prof. Mihai Mihăiță, Ph.D. - President, Romanian Academy of Technical Sciences

„Schimbările climatice au efecte asupra tuturor aspectelor funcționării sistemelor de apă și canalizare, ridicând provocări atât în ceea ce privește menținerea calității apei furnizate, cât și în ceea ce privește funcționarea canalizării în cazul unor ploi foarte puternice. Reparațiile sistemelor de alimentare cu apă și canalizare sunt o poveste fără sfârșit, care implică alocarea unor resurse foarte mari, peste tot în lume.”



“Climate change has major repercussions on all operational aspects of water and sewerage systems, both in maintaining the quality of fresh water supply and the capacity of sewerage systems to deal with heavy rainfall. Repair and improvements to the water and sewerage networks are a never-ending story, eating up significant resources all around the world.”

Wolfgang Zerobin - Managing Director, Vienna Waterworks

În acest context, șeful Companiei de Apă din Viena a apreciat programul „A doua țevă” al companiei Apa Nova, din București, de fapt o premieră europeană de răspundere socială, gândită pentru confortul clienților. El a subliniat, totodată, și răspunderea proprietarilor imobilelor pentru aceste investiții în asigurarea sănătății lor. Prin programul „A doua țevă”, demarat în anul 2016, Apa Nova - Compania de Ape București, sprijină schimbarea infrastructurii private de transport a apei potabile din interiorul mai multor scări de bloc, tocmai pentru a permite ca fiecare bucureștean să beneficieze de cea mai bună calitate a apei la robinet.

In this context, Mr. Zerobin saluted the program “SecondPipe”, implemented by the Bucharest water operator, Apa Nova, a CSR premiere in Europe aimed at consumer comfort. He also outlined the responsibility building owners have to invest in their safety and health. In the “Second Pipe” program, launched in 2016, Apa Nova - Compania de Ape București supports the replacement of outdated privately-owned water infrastructure from several residential buildings, to enable their residents to fully enjoy the quality of tap water supplied to them.



„Avem aceleași provocări și dialogul este important pentru soluții optime, iar instrumentele sunt inovarea și tehnologia, dar și educația civică. Noi va trebui să ne adaptăm naturii, și nu invers. Ne plac orașele vechi, fotografiem încântați fiecare colț de istorie, dar sub aceste orașe tot istoria ne-a lăsat o infrastructură veche. Mai auzim că s-a surpat asfaltul în Florența sau că sunt evacuați parizienii din calea inundațiilor - și abia atunci ne amintim că nu suntem nici deasupra istoriei și nici deasupra naturii.

Asta e provocarea cea mare, adaptabilitatea. Trebuie să avem în vedere că nu suntem deasupra naturii, că trebuie să ne adaptăm modul de trai, tehnologia și atitudinea la aceste schimbări. Dorim să fim deschișători de drumuri, de exemplu, prin programul „A doua țevă”, nu doar înlocuim țevile vechi din imobile, ca și program de răspundere socială (nu intră în obligațiile operatorului), dar contribuim și la creșterea eficienței energetice, deci la folosirea mai inteligentă a resurselor.

Noi n-am avut un Haussmann, cum a avut Parisul, istoria a trecut peste noi, așa cum a trecut. Dar strângem din dinți și recuperăm decalajul, parteneriatul nostru cu Bucureștiul e în Topul Băncii Mondiale și e dat ca exemplu în toată lumea. E și satisfacție, e și obligație și mă bucură că și acest studiu european confirmă poziția foarte bună a capitalei României în ceea ce privește calitatea serviciilor de apă și canalizare.”

„Studiul privind infrastructura de apă și canalizare în Regiunea Dunării a fost realizat pornind de la o inițiativă mai veche, în ideea găsirii de soluții comune la provocări comune. Față de alte orașe din regiune, Bucureștiul înregistrează (în domeniul alimentării cu apă și al canalizării) performanțe dintre cele mai bune. Ați reușit să imprimați o dinamică de invidiat în domeniul managementului apei. Am avut dificultăți mai mari în colectarea datelor din partea companiilor publice decât a celor private, care au în ADN-ul lor organizațional transparența. Ceea ce e important de înțeles e că toate aceste evaluări sunt în interesul cetățeanului”



„We face the same challenges and dialogue is important for optimum solutions, but the best tools are innovation, technology and civic education. We have to adjust to nature, not the other way around. We all love historical cities, take pictures of every little corner, but they come with the legacy of an old underground infrastructure. Sometimes we hear about sinkholes in Florence, or that Paris citizens are evacuated because of floods - and then we suddenly remember that we are not above history and nature.

This is the greatest challenge, to adapt everything: our way of life, technology, attitude, in the context of these changes. We want to be at the forefront of this change. One example is the pilot CSR project Second Pipe, which not only improves the internal infrastructure of buildings (not the responsibility of the water operator), but also allows for better use of resources.

Bucharest didn't have Haussmann, as Paris did, history treated us as it did, but we are bridging the gap. Apa Nova's partnership with the City of Bucharest is given by the World Bank as an example of good practice all over the world. It's both a satisfaction and an obligation and I am glad that this European-level study confirms the ranking of Bucharest among the cities with the best drinking water and sewerage services.”

Jorj Mădălin Mihailovici - General Manager, Apa Nova București



“The study carried out on the water and sewerage infrastructure in the Danube Region was based on a previous initiative aimed at finding common solutions to common problems. Compared to other cities in the region, Bucharest shows one of the best performances. You managed to set a very good pace for water management. On the other hand, we had some difficulties in gathering data from public operators, as opposed to private companies where transparency is embedded in the structure. It's important to realize that all these evaluations are serving the interest of the citizens.”

Peter Langer - General Coordinator, Council of Danube Cities and Regions

GreenFuture

Orașele inteligente, viitorul este aici



Smart cities, the future is now

de/by Georgiana Vainea

În deceniul Internetului Lucrurilor, era doar o chestiune de timp până să fim martori la dezvoltarea tehnologiei pentru orașe mai inteligente și mai sustenabile. Aceasta a evoluat atât de rapid încât cei mai mulți dintre noi nici măcar nu am avut parte de suficient timp ca să înțelegem, de fapt, ce înseamnă și încotro ne îndreptăm cu toate acestea.

În timp ce în domeniul arhitecturii și al urbanismului, lucrurile sunt destul de ușor și simplu de înțeles cu ajutorul câtorva lecturi bune, e dificil să vedem cum se va potrivi totul din toate perspectivele, cum ar fi cea economică sau din punct de vedere al serviciilor publice. Să ne punem puțin imaginația la contribuție, chiar dacă aceasta este deja o realitate standard în unele capitale.

Primele semne vizibile ale unei arhitecturi sustenabile deja există. Vedem tot mai des cum oamenii au început să folosească energia solară, urbaniștii proiectează și implementează grădini verticale pentru a combate poluarea și a ajuta locuitorii să-și cultive propriile legume fără a fi nevoiți să conducă ore în șir la sfârșit de săptămână pentru a ajunge la țară. Vedem sisteme de economisire inteligentă a energiei instalate în case înainte ca acestea să fie puse pe piață, iar focalizarea asupra schimbărilor climatice, reducerii poluării și asupra unui stil de viață mai sănătos are un impact major asupra modului în care trăim.

Orașele prietenoase cu bicicliștii nu mai sunt de mult ceva nou și tot mai mulți oameni își lasă mașinile acasă, alegând să pedaleze până la birou. Tesla face minuni asupra populației și schimbă modul în care am înțeles cu toții transportul până acum. Peste câțiva ani, mașinile electrice vor fi ceva la fel

de înțeles. În deceniul Internetului Lucrurilor, era doar o chestiune de timp înainte să vedem dezvoltarea tehnologiei pentru orașe mai inteligente și mai sustenabile. Aceasta a evoluat atât de rapid încât cei mai mulți dintre noi nici măcar nu am avut parte de suficient timp ca să înțelegem, de fapt, ce înseamnă și încotro ne îndreptăm cu toate acestea.

While in terms of architecture and urban planning things are pretty easy and simple to understand with the help of a few good reads, it is difficult to see how everything will fit in from all perspectives, such as economically or from a public service point of view. Let's play a game of imagination, even if this is standard reality in some capital cities already.

The first visible signs of sustainable architecture are already here. We see more and more how people started using solar energy, urban planners draw and implement vertical gardens to fight pollution and to help the inhabitants grow their own vegetables without having to drive for hours on weekends back to the countryside. We have seen smarter energy saving systems installed in homes before they go to market and the focus on climate change, reducing pollution and leading a healthier lifestyle has had a great impact on how we go on about our lives.

Bike-friendly cities are not news anymore and more and more people leave their cars at home, choosing to ride a bicycle to work, Tesla is working his magic on the population and changes how we all understood transportation up until now. In a few years from now, electric cars will be just as common as regular cars on the roads, and driverless vehicles will be a common sight for many of us.

de răspândit pe străzi ca vehiculele normale, iar mașinile fără șofer vor deveni o imagine obișnuită pentru mulți dintre noi.

Controlul optimizat al traficului, programele inteligente de reciclare și multe inovații tehnologice ne vor face să ducem o viață mai bună, menținându-ne conștienți de ceea ce înseamnă impactul nostru ca societate și aglomerări urbane asupra mediului și, implicit, asupra vieților noastre și ale copiilor noștri.

Totuși, rămâne provocarea legată de serviciile și de administrația publică, pe care o vedem străduindu-se să ne aducă pe toți în mediul online prin dezvoltarea de instrumente moderne, actuale, care ne pot ajuta să ne descurcăm prin hățișul birocrăției. Acesta nu este, însă, un monolog. În cele mai multe țări, aceste schimbări au început să aibă loc datorită noilor generații care au ajuns acum la maturitate, și care solicită servicii și standarde în funcție de ceea ce cunosc, respectiv gadgeturi și internet. În timp ce noi încă suntem obișnuiți să stăm la coadă pentru o hârtie ca să ne plătim impozitele, copiii noștri nu acceptă așa ceva. Timpul lor este valoros și vor totul acum, simplu și ușor; altfel te vor lăsa în urmă.

Liderii vor trebui să depună toate eforturile pentru a implementa schimbări în acest sector, pentru a integra tehnologia în școli, spitale, spații publice, sistemul de transport în comun, gestionarea deșeurilor, sisteme de alimentare cu apă și cu agent termic, securitate și multe altele. Toate acestea în timp ce ar trebui să vegheze asupra reducerii consumului și creșterii eficienței.

Nu e un lucru ușor, însă toate instrumentele, exemplele și modelele există deja, iar fiecare oraș trebuie doar să descopere combinația ideală pentru locuitorii săi, pentru a-i menține fericiți, sănătoși și gata să evolueze.

Optimised traffic control, intelligent recycling programs and many technological innovations will make us lead a better life, by keeping us always aware of what our impact as a society and as urban conglomerates means to the environment and, implicitly, to our own lives and those of our children.

The challenge however persists when it comes to public services and administration, which struggle now to get everyone online by developing modern, up to date tools, that can help everyone figure their way out easier through bureaucracy. This is not a one-way conversation, however. In most countries, these changes started taking place because of the new generations that now have reached adulthood, and demand services and standards according to what they know: and that is gadgets and internet. While we are still used to wait in line for a piece of paper or to pay our taxes, our children won't have any of that. Their time is precious and they want everything now, simple and easy, otherwise you will be left behind.

Leaders will need to make all the possible efforts to enforce change on this sector, to integrate technology in schools, hospitals, public spaces, the public transportation system, waste management, water and heating systems, security and much more. All of these while keeping an eye out on reducing consumption and increasing efficiency.

Not an easy job to handle, but all the instruments, examples and blueprints already exist, each town only needs to find the right mix for his people, in order to keep them happy, healthy and evolving.





sfaturi pentru hidratare optimă atunci când faci sport

tips for optimal hydration
when you're doing sports

de/by Alina Barbu

Înainte să îți pui echipamentul și să pleci la sală sau în parc, află cum să te menții hidratat pentru performanțe mai bune.

E foarte ușor pentru organismul tău să piardă apă și alte elemente esențiale în timpul antrenamentelor. Indiferent că practici sport în sală sau în aer liber, că faci asta în fiecare zi sau doar o dată pe săptămână, efortul va fi mai mare și performanțele mai mici, dacă ești deshidratat. Iar pentru a remedia problema nu înseamnă doar să consumi apă pe parcursul antrenamentului, ci să ai grijă de hidratare și prin mâncarea potrivită sau prin aportul de electroliți.

Pentru a face față în zilele în care îți propui să faci sport, avem cinci sfaturi care să îți mențină organismul hidratat.

Before you put on your outfit and go to the gym or to the park, learn how to stay hydrated for better performance

Your body gets easily depleted of water and other essential elements during workouts. No matter if you're doing sports inside or outdoors, if you do it every day or just once a week, the effort will be greater and your performance lower if you are dehydrated. And to solve the problem, you don't just have to drink water during your workout, but also to stay hydrated by eating the right foods and by having the right electrolyte intake.

In order to help you deal with the days when you wish to work out, we have five tips to keep your body hydrated.



Esențialul pentru organism

Când faci efort susținut, ai nevoie de mai mult decât de apă ca să rămâi hidratat. Corpul tău funcționează și cu ajutorul electroliților și al carbohidraților, care sunt un fel de carburant necesar pentru a face față efortului. Electroliții (sodiu, calciu, magneziu, potasiu) sunt foarte importanți atunci când faci mișcare. Spre exemplu, calciul și magneziul ajută la contractarea și relaxarea mușchilor, iar sodiul și potasiul ajută apa să rămână în echilibru în interiorul și în afara celulelor. O mare parte din acești electroliți se pierd la efort, prin transpirație. Partea bună e că îi poți recupera prin băuturi special îmbunătățite cu aceste elemente. Sunt recomandate, însă, doar celor care fac antrenamente mai lungi de o oră sau dacă practici sport în temperaturi extreme, mai ales în căldură.

În schimb, pentru sesiunile de antrenament mai mici de o oră sau mai puțin intense apa simplă este suficientă pentru hidratare.

Apă din fructe și legume

Tot ceea ce consumi, nu doar lichidele, joacă un rol important în hidratare. Mâncarea reprezintă aproximativ 20% din aportul de lichide pentru organism, în fiecare zi. Cei care fac antrenamente intense și regulate știu că aportul de proteine, carbohidrați și grăsimi este foarte important în perioada de dinainte și de după antrenament. La fel de important este să avem o dietă echilibrată în permanență, în care fructele și legumele bogate în apă, pot aduce o parte din hidratarea zilnică. Pepenele, căpșunile, ananasul, citricele, roșiile sau castraveții sunt recomandate pentru că au o cantitate mare de apă, vitamine și minerale.

Body essentials

When you make sustained effort, you need more than water to stay hydrated. Your body also works on electrolytes and carbohydrates, which are some sort of fuel necessary to deal with effort. Electrolytes (sodium, calcium, magnesium, potassium) are very important when you work out. For instance, calcium and magnesium help contract and relax muscles, and sodium and potassium help water stay in balance inside and outside cells. A great deal of these electrolytes are lost when making effort, through perspiration. The good thing is that you can recover them by consuming drinks specially enriched with these elements. They are recommended, but only to those who work out more than an hour at a time, or if you do sports in extreme temperatures, particularly in heat.

However, for training sessions shorter than one hour, or for less intense ones, plain water is enough to stay hydrated.

Water in fruit and vegetables

Everything you consume, not just fluids, play an important part in hydration. Food makes up about 20% of the daily fluid intake for your body. Those who work out regularly and intensely know that proteins, carbohydrates and fats are very important before and after a workout. It is equally important to always have a balanced diet, with fruit and vegetables rich in water being able to ensure some of the daily hydration. Watermelon, strawberries, pineapple, citrus fruits, tomatoes or cucumbers are recommended for their high amount of water, but also for their vitamin and mineral content.



Cântarul e cel mai bun prieten

În timpul antrenamentelor transpirăm mult, iar asta este una din cauzele deshidratării, pentru că nu întotdeauna recuperăm la finalul mișcării și lichidele pierdute. Pentru a preveni deshidratarea și pentru a ști de câte lichide ai nevoie, e bine să ții cont de ce îți arată cântarul. Adică, să te cântărești înainte și după antrenament și să ții cont de un calcul simplu: fiecare jumătate de kilogram pierdută între cele două momente este echivalentul a 450-500ml de apă pierduți. Cu cât pierzi mai multă apă pe parcursul mișcării, cu atât mai repede se va instala senzația de oboseală.

Începe antrenamentul hidratat

În primul rând, încearcă să îi oferi organismului suficientă apă în mod constant, nu doar în zilele și în orele în care faci sport. Un calcul simplu pentru a ști de câtă apă are nevoie corpul tău este să înmulțești greutatea ta cu 30-40ml apă, iar rezultatul este cantitatea de apă pe care ar trebui să o bei pe parcursul zilei. În al doilea rând, o verificare de rutină a urinei îți poate spune multe despre hidratarea corpului tău. În mod normal, urina are o culoare galben deschis. Cu cât e mai închisă culoarea cu atât e mai mare deshidratarea organismului.

Evită stimulentele

Adică, tot ceea ce consumă din hidratarea corpului. Alcoolul și cofeina sunt principalele pericole pe această listă pentru că ambele sunt diuretice și fac ca organismul să piardă multe fluide.

Dincolo de aceste sfaturi bucură-te de mișcare și de beneficiile ei, de adrenalina și plăcerea pe care ți le oferi atunci când ești activ.

Scale is your best friend

During workouts, we sweat a lot and this is one of the causes of dehydration, because we do not always recover the lost fluids at the end of a workout. In order to prevent dehydration and to know how much you need to drink, you should take into account what the scales show you. That means weighing yourself before and after a workout and keeping in mind a simple calculation: each half a kilogram lost between the two moments is the equivalent of 450-500 ml of lost water. The more water you lose during a workout, the sooner you will feel exhausted.

Start your workout hydrated

First of all, try to give your body enough water on a regular basis, not just on the days and during the hours when you work out. A simple calculation to find out how much water your body needs is by multiplying your weight by 30-40 ml of water. The result is the amount of water you should drink during the day.

Secondly, a routine urine check can tell you a lot about your hydration levels. Normally, urine is pale yellow. The darker the colour, the more dehydrated your body is.

Avoid stimulants

That is, everything that depletes the body's hydration levels. Alcohol and caffeine are the main dangers on this list, because both are diuretic and they make the body lose great amounts of fluids.

Beyond all of these tips, enjoy your workout and its benefits, the adrenaline and pleasure you get when you are active.



FOCUS



Rute Interne / Domestic Routes România / Romania

Plecări din București Departures from Bucharest

*Harta poate suferi modificări pe
perioada prezentată. /
*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: Alicante, 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: Ancona, Brindisi, Bari, Bologna, Catania, Cagliari, Florence, Genoa, Lamezia, Liniate, Naples, Pisa, Palermo, Rome, Trapani, 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



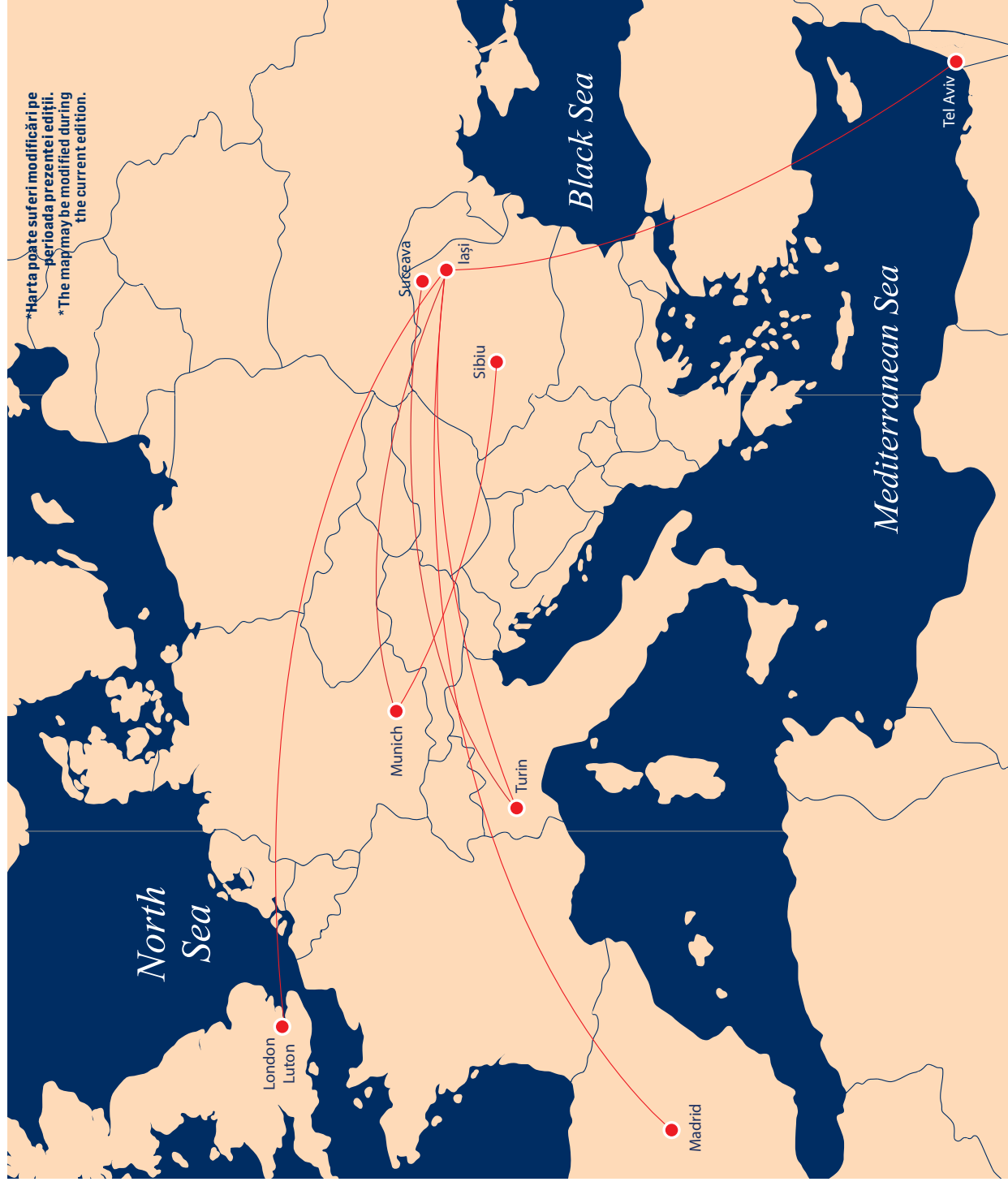
Cod / Code: KL
Cooperare / Cooperation: Amsterdam
Sediul / Home base: Netherlands



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

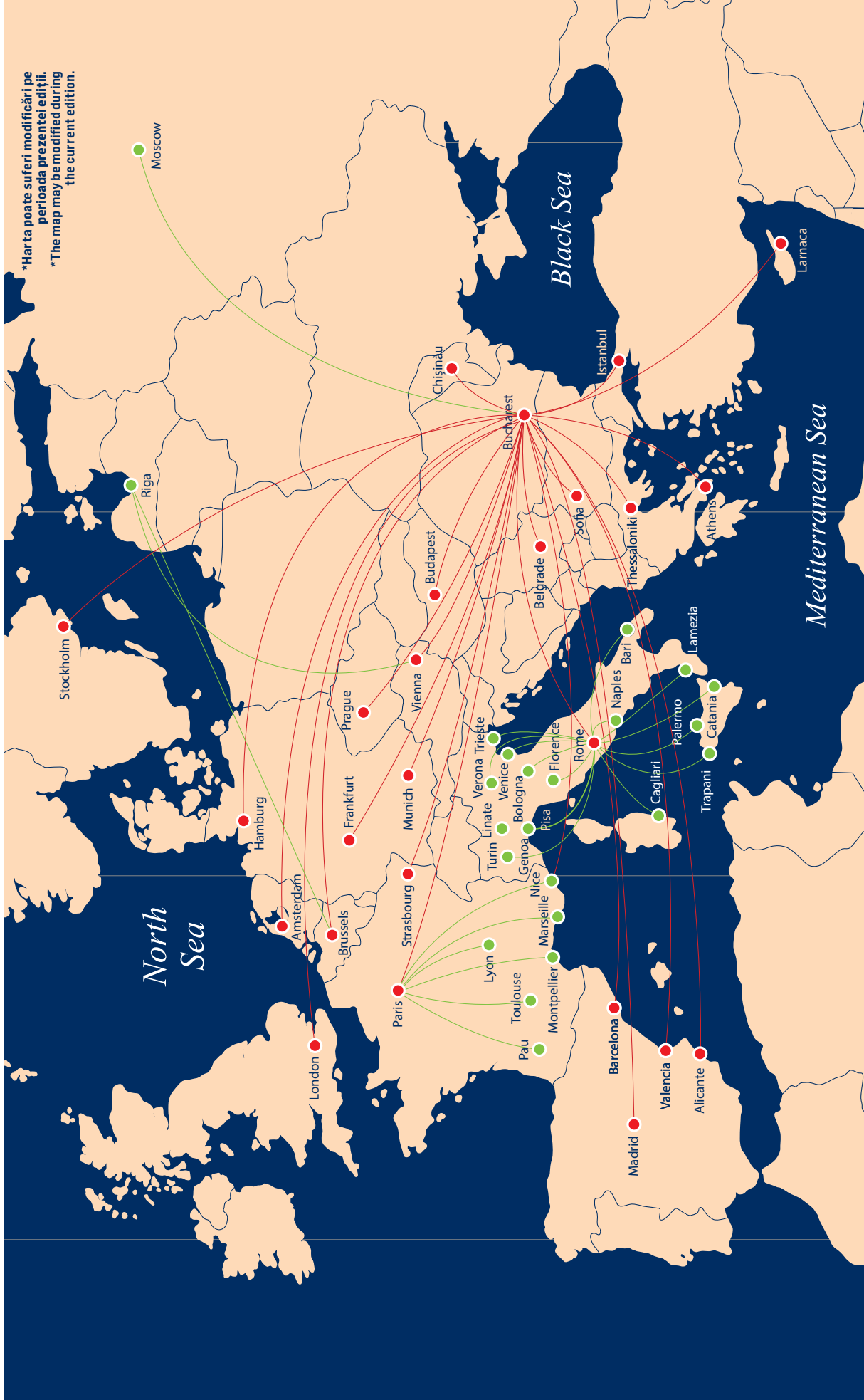
Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

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

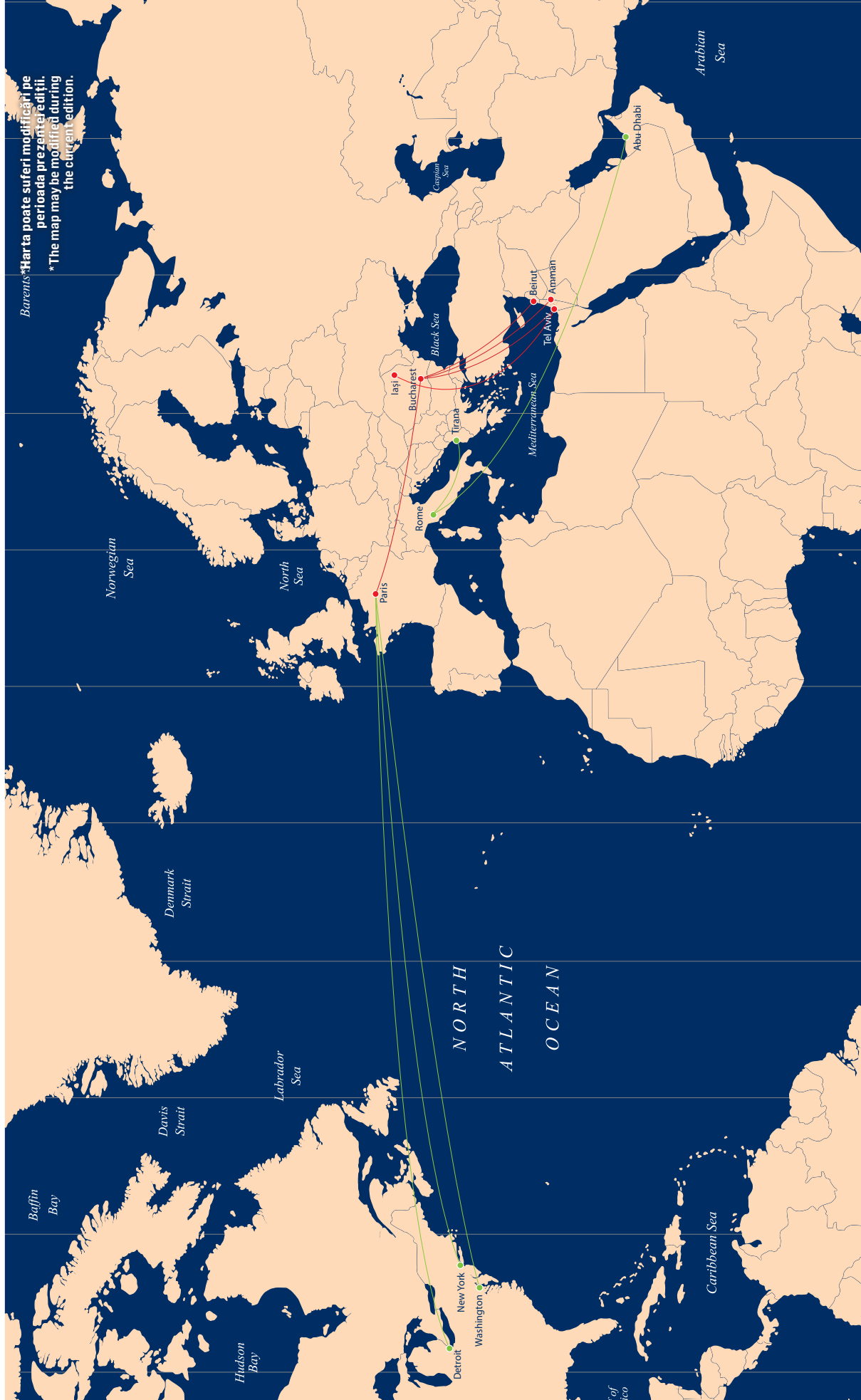
● Zboruri Code-Share operate de parteneri / Code-Share flights operated by partners

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 partener, precum și pentru zborurile TAROM operate din străinătate, ora de închidere a formalităților poate să varieze în funcție de reglementările locale. Astfel, TAROM recomandă pasagerilor să se informeze în momentul achiziționării biletului de călătorie în legătură cu timpul-limită de prezentare la check-in. Nicio decolare nu poate fi amânată din cauza întârzierii pasagerilor. Se anulează rezervarea locurilor pasagerilor care nu se prezintă la aeroport la ora indicată, transportatorul având posibilitatea de a dispune de aceste locuri. Pasagerii care doresc servicii speciale (mâncăruri speciale la bord, asistență medicală pe durata călătoriei sau asistență pentru deplasarea la sol etc.) sunt rugați să solicite acest lucru încă din momentul rezervării.

Check-in advice

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 - mâncarea fiind adaptată la cultura și obiceiurile culinare ale celor care călătoresc, 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 individuale care conțin informații referitoare la componența meniului, gramaj și alergeni; informațiile sunt furnizate în limbile română și engleză.

Menu

TAROM menus are prepared taking into account both the passengers destination - food is adapted to the culture and eating habits of the travellers - and time spent on board. All onboard menus for economy and business class - sandwich, cold/hot meals - are delivered with accompanying flyers containing information regarding the menu's composition, quantities and allergens; information is provided in Romanian and English.

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.

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	4 zboruri pe săptămână / 4 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	5 zboruri pe săptămână / 5 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.



Bagage

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.

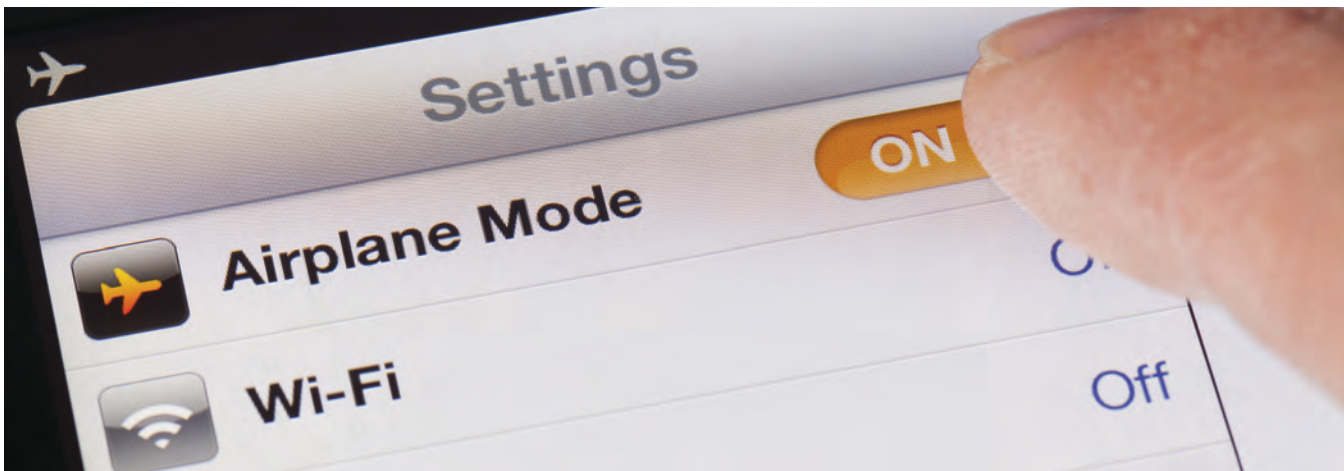
Hand baggage. Any piece of baggage you wish to bring with you in the cabin is considered hand baggage.

- 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

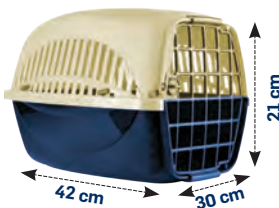
În cabina

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



Zburați cu TAROM, conduceți o mașină AVIS®

Noi credem că închirierea unei mașini este mai mult decât nevoia de a ajunge din punctul A în punctul B. Este despre călătoria în sine, despre experiențele pe care le veți avea pe drum și despre mașinile pe care le veți conduce.

Indiferent dacă veți vizita cele mai importante atracții turistice sau cele accesibile doar cu mașina, AVIS va stă la dispoziție cu o rețea de peste 5.000 de birouri de închiriere la nivel mondial, astfel încât să puteți să explorați mai mult în orice destinație.

Beneficiați de parteneriatul dintre AVIS și TAROM câștigând mile Flying Blue și alte avantaje. Este foarte simplu: accesați www.avistarom.com și căutați mașina ideală pentru continuarea călătoriei.

Mașina dvs. este pregătită!



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 roțile;
- 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;



Fly TAROM, drive AVIS!



We believe that car hire is about more than getting from A to B. It's about the journey itself; the experiences you can have along the way and the cars you can explore in.

Whether you want to visit the main attractions or find those hidden gems only accessible by car, with more than 5000 car rental locations globally, with Avis, you truly can unlock the world.

Through the AVIS and TAROM partnership you can earn Flying Blue miles and receive many benefits. Simply visit www.avistarom.com, enter your details, search for your preferred car.

Your hire car is waiting!



www.tarom.ro

Rezervări online

Online Bookings

www.tarom.ro

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Check-in online

Online check-in

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



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

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

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

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

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

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

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

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

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

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

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

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

Informații și rezervări

Information and booking

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



Rezervarea locurilor

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

Booking tickets

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

Birouri în România / Domestic offices

BUCUREȘTI

Call Center TAROM

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

Sediul Splai

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

Sediul Victoriei

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

Sediul Aeroport Henri Coanda

Adresa: Calea Bucureștilor 224F,
 Terminal Plecări

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

BAIA MARE - agbaiamare@tarom.ro

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

BOTOȘANI - agbotosani@tarom.ro

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

BRĂSOV - 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



BBDO - 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.**





În jurul lumii cu două opriri

Când zbori frecvent, timpul contează. Nu e întotdeauna ușor să jonglezi cu programul tău când trebuie să fii pe două continente diferite aproape în același timp. Pentru a-i ajuta pe călători să-și folosească timpul cât mai bine, am venit cu o soluție: un permis Go Round the World cu două opriri. Am învățat din experiențele anterioare că deseori poate fi mai ușor să ajungi din punctul A în punctul B și C iar apoi să te întorci de unde ai plecat. Ai o ședință la Shanghai luni și o conferință în Mexico City joi? Nicio problemă – te putem duce chiar nonstop între cele două orașe.

Flexibilitatea și convenabilitatea sunt ceea ce le trebuie călătorilor și asta oferim. Schimbă-ți planurile pe parcurs; stai mai mult sau pleacă mai devreme – nu e o problemă. Biletul cu două opriri include călătorii în rețeaua noastră de 20 de linii aeriene membre și se potrivește oricărui buget – fără taxe și date fixe. Beneficiile pentru pasagerii Frequent Flyer sunt disponibile când călătorești cu un bilet Round the World. Asta înseamnă că îți poți folosi milele și poți profita de toate avantajele asociate zborurilor cu SkyTeam, de la acces la saloane Business la serviciile SkyPriority.

Iar călătoriile de plăcere?

Nu putem cu toții să petrecem luni de zile călătorind în jurul lumii, dar ce-ar fi să strecori o vacanță scurtă printre călătoriile de afaceri? Traversează Pacificul și Atlanticul cu un singur drum și bifează câteva destinații de pe lista ta. Poți adăuga până la 15 opriri pe un permis Round the World, fiindu-ți mai ușor ca oricând să combini utilul cu plăcutul. Iată câteva dintre combinațiile noastre favorite de destinații din rețeaua SkyTeam:

Buenos Aires și Berlin

Orașe care nu dorm, în care vei găsi mereu ceva de făcut, cu amestecul lor de istorie, cultură și viață de noapte vibrantă.

Portland, Beijing și Kilimanjaro

Fă o drumeție sau trei. Forest Park – cel mai mare parc natural din SUA – se află în orașul Portland. Între timp, o drumeție de-a lungul Marelui Zid Chinezesc va fi o experiență de neuitat. Sau ce-ar fi să vezi lei, elefanți, bivoli, leoparzi și rinoceri într-un safari înainte să urci pe Kilimanjaro?

Cancun, Honolulu, Sydney și Bali

Rețeaua noastră îți oferă câteva dintre cele mai căutate locuri pentru surfing, scuba diving sau relaxare la plajă, așa că pregătește-ți costumul de baie.

Pregătește-ți planurile

Plannerul SkyTeam Round the World, ușor de utilizat, îți va găsi călătoria ideală cu 2 până la 15 opriri, iar în plus, poți rezerva biletele cu până la șapte zile înainte de data zborului.



Round the World in Two Stops

When you're a frequent flyer, time is tight. Juggling schedules when you've got to be in two different continents almost at the same time isn't always easy. To make the most of our travelers' time, we've come up with a solution: a two-stop Go Round the World pass. We've learned from our own experience that going around the world is often a more time-efficient way to get from A to B to C and back. You've got a meeting in Shanghai on Monday and a conference in Mexico City on Thursday? No problem – we can even take you between the two cities nonstop.

Flexibility and convenience is what travelers need and that's what we offer. Change your plans along the way; stay longer, or leave sooner - it's not a problem. The two-stop ticket includes travel across our network of 20 member airlines and suits every budget - all without fees and fixed dates. Frequent Flyer benefits are available when you travel on a Round the World ticket. Meaning you can redeem miles and take advantage of all the advantages which come with flying with SkyTeam, from lounge access to SkyPriority services.

And leisure travel?

We can't all spend months seeing the world, but what about squeezing a short vacation into your business travel? Cross the Pacific and the Atlantic oceans all in one trip and tick a couple destinations off your bucket list along the way. You can add up to 15 stops to a Round the World pass, making business and pleasure easier to mix than ever.

Here are some of our favorite destination combinations in SkyTeam's network:

Buenos Aires and Berlin

Party cities to keep you busy around the clock, with their mix of history, culture and buzzing nightlife.

Portland, Beijing and Kilimanjaro

Take a hike, or three. Forest Park – the largest wilderness park in the U.S. – is within Portland's city limits. Meanwhile, a trek along the Great Wall of China is an experience you'll never forget. Or, why not spot the 'Big Five' on safari before scaling Kilimanjaro?

Cancun, Honolulu, Sydney and Bali

Our network offers some of the world's hottest spots for surfing, sunbathing and scuba diving, so get beach ready.

Get planning

SkyTeam's easy-to-use Round the World planner will find your perfect trip from two to 15 stops, plus you can book up to seven days before you fly.



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

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

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL TOLEDO 3*	305	395
HOTEL BELLEVUE 4*	280	368
HOTEL GRAND PALACE 4*	340	460
HOTEL GRAND HYATT 5*	485	735



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BELFORT 3*	230	325
HOTEL OMEGA 3*	261	378
HOTEL MERCURE CITY 4*	327	444
HOTEL BILDERBERG JAN LUYKEN 4*	394	523
HOTEL MOVENPICK CITY CENTER 4*	399	548

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL APOLLO 3*	130	168
HOTEL BEST WESTERN PYTHAGORION 3*	158	189
HOTEL CHIC 3*	174	208
HOTEL FRESH 4*	201	267
HOTEL POLIS GRAND 4*	176	223
HOTEL STANLEY 4*	178	225
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	308	379



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BALMES 3*	331	438
HOTEL ABBA RAMBLA 3*	365	491
HOTEL COLON 4*	382	477
HOTEL BARCINO 4*	350	450
HOTEL AC SANTS 4*	338	416
HOTEL COLONIAL 4*	318	467
HOTEL GOTICO 4*	356	465
HOTEL FRONT MARITIM 4*	336	403
HOTEL HCC ST.MORITZ 4*	383	494

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL KASINA 3*	142	169
HOTEL QUEEN ASTORIA DESIGN 4*	151	189
HOTEL DESIGN MR.PRESIDENT 4*	189	235
HOTEL ZIRA 4*	168	222
HOTEL CITY 4*	147	203

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

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL NAPOLEON 4*	273	386
HOTEL PLAZA 4*	266	330
HOTEL VIE BOUTIQUE 4*	350	425
HOTEL LE COMMODORE 5*	351	426

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL QUENNE ANNE 3*	235	261
HOTEL BEST WESTERN CITY CENTRE 3*	238	283
HOTEL BEDFORD 4*	247	299
HOTEL CHAMBORD 4*	256	312
HOTEL MARIVAUX 4*	283	336



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL UNIO 3*	168	210
HOTEL SILVER 3*	147	175
HOTEL MERCURE BUDA 4*	201	261
HOTEL RADISSON BLU BEKE 4*	232	311
HOTEL ATRIUM 4*	210	275
HOTEL HILTON CITY 5*	244	300
HOTEL AQUINCUM 5*	238	313

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

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL L'ESTEREL 2*	291	363
HOTEL DES ORANGERS 3*	355	469
HOTEL BW MONDIAL 4*	345	469
HOTEL BW PATIO DES ARTISTES 4*	338	459
HOTEL EDEN 4*	382	548
HOTEL LE CAVENDISH 4*	347	468
VILLA GARBO 4*	490	808
HOTEL CEZANNE 4*	399	617
HOTEL BW ASTORIA JUAN LES PINS 3*	314	417

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL EXCELSIOR 3*	175	218
HOTEL CLARION COLLECTION CITY 4*	197	255
HOTEL NATIONAL 4*	239	299
HOTEL MONOPOL 4*	177	226
HOTEL RADISSON BLU 4*	294	392

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL PRESTIGE 3*	160	208
HOTEL DIVAS 3*	137	172
HOTEL ARMAGRANDI SPINA 4*	142	180
HOTEL PIERRE LOTTI 4*	177	235
HOTEL LADY DIANA 4*	150	190
HOTEL NOVOTEL BOSPHORUS 4*	173	299
HOTEL ARMADA 4*	165	212
HOTEL RICHMOND 4*	202	276

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL NOVUM STADTZENTRUM 3*	235	307
HOTEL CENTRO HAMBURG 3*	240	292
HOTEL CONTINENTAL NOVUM 3*	290	478
HOTEL NH COLLECTION CITY 4*	320	448
HOTEL INTERCITY HAUPTBANNHOF 4	308	415
HOTEL RAMADA CITY CENTER 4*	302	414
HOTEL MOVENPICK 4*	348	487

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL FLAMINGO BEACH 3*	165	203
HOTEL LORDOS BEACH 4*	214	239
HOTEL PALM BEACH 4*	220	292
HOTEL GOLDEN BAY BEACH 5*	227	282

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL MEDITERANEAN BEACH 4*	244	330
HOTEL ST. RAPHAEL 5*	277	383
HOTEL LONDA 5*	350	402
HOTEL GRAND RESORT 5*	278	382

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BAYSWATER INN 3*	300	395
HOTEL ORCHARD 3*	274	350
HOTEL CITY CONTINENTAL KESINGTON 3*	285	371
HOTEL ROYAL NATIONAL 3*	280	364
HOTEL PRESIDENT 3*	296	390
HOTEL CAESAR 4*	343	464
HOTEL COPTHORNE TARA 4*	320	427
HOTEL CORUS HYDE PARK 4*	316	423



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL REGENTE 3*	299	379
HOTEL MERCURE CENTRO 4*	358	472
HOTEL RAPHAEL ATOCHA 4*	287	356
HOTEL SANTOS PRAGA 4*	273	335
HOTEL AYRE GRAN COLON 4*	303	393
HOTEL INTERCONTINENTAL 5*	391	524

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GERMANIA 3*	228	293
HOTEL NH MESSE 4*	213	292
HOTEL BEST WESTERN ATRIUM 4*	235	295
HOTEL COURTYARD C.CENTER 4*	259	362

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

3 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BW ALBA 3*	380	492
HOTEL ALBERT PREMIER 3*	473	670
HOTEL BEST WESTERN RIVIERA 3*	342	473
HOTEL IBS STYLES VIEUX PORT 3*	394	565
HOTEL SPLENDID&SPA 4*	485	746
HOTEL MERCURE CENTRE NOTREDAME 4*	412	594
HOTEL WEST END 4*	595	807



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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BEAUGRENELLE TOUR EIFFEL 3*	299	370
HOTEL B.W. RONCERAY OPERA 3*	304	378
HOTEL ASTORIA ASTOTEL 3*	308	388
HOTEL MERCURE OPERA GARNIER 3*	358	464
HOTEL VILLA BEAUMARCHAIS 4*	359	466
HOTEL NOVOTEL TOUR EIFFEL 4	396	533
HOTEL SOFITEL LA DEFENSE 4*	410	548

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ATOS 3*	158	199
HOTEL CITY INN 3*	171	219
HOTEL IBIS WENCESLAS SQUARE 3*185	185	228
HOTEL WILLIAM 3*	189	211
HOTEL ROTT 4*	240	330
HOTEL NH PRAGUE 4*	199	264
HOTEL PANORAMA 4*	190	253
HOTEL PRAGA 1 4*	211	284
HOTEL ROMA 4*	212	283
HOTEL DIPLOMAT 4*	185	242
HOTEL PARIS 5*	368	460

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL MADISON 3*	203	270
HOTEL RIMINI 3*	204	271
HOTEL COROT 3*	229	297
HOTEL ALEXANDRA 3*	300	425
HOTEL BEST WESTERN PRESIDENT 4*	283	394
HOTEL SAVOY 4*	360	501
HOTEL BOUTIQUE TREVİ 4*	319	459
HOTEL DIANA ROOF GARDEN 4*	287	398

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel EGNATIA PALACE 4*	232	301
Hotel CAPSIS 4*	256	349
Hotel GOLDEN STAR 4*	220	274
Hotel ELECTRA PALACE 5*	316	458
Hotel MEDITERRANEAN PALACE 5*	316	490
Hotel DAVOS LUXURY LIVING 5*	322	478



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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL CLARION COLLECTION TAPTO 3*314	314	499
HOTEL BIRGER JARL 4*	337	469
HOTEL ELITE MARINA TOWER 4*	311	442
HOTEL RIDDARGATAN 4*	328	497
HOTEL COURTYARD BY MARRIOTT 4* 273	273	513
HOTEL BEST WESTERN PREMIER KUNG CARL 4*	301	467
HOTEL HANSSON 4*	268	401
HOTEL ESPLANADE 4*	299	513

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GOLDEN BEACH 3*	302	387
HOTEL BLUE SEA MARBLE 3*	280	352
HOTEL OLYMPIA 3*	294	374
HOTEL LEONARDO BEACH 4*	355	472
HOTEL GRAND BEACH 4*	312	398
HOTEL METROPOLITAN 4*	380	501
HOTEL SAVOY SEA SIDE 4*	363	489

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL SERCOTEL CISCAR 3*	207	258
HOTEL NH CIUDAD DE VALENCIA	212	262
HOTEL EXPO 3*	194	237
HOTEL SOLVASA 4*	206	251
HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL 4*	223	284
HOTEL SIILKEN PUERTA 4*	197	242
HOTEL CONQUERIDOR 4*	215	280



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*	176	221
HOTEL MOZART 3*	157	200
HOTEL BOSEI 4*	206	271
HOTEL REGINA 4*	242	336
HOTEL GRABEN 4*	254	350
HOTEL PRINZ EUGEN 4*	180	240

Tariful pachet exprimat în Euro include: 2/3 nopti cazare cu mic dejun; transport TAROM pe ruta București-destinațieBucurești. Mentionam ca avem, de asemenea, curse directe Iasi-Tel Aviv/Londra-Iasi; Sibiu-Munchen-Sibiu. Tariful pachet nu include: taxe de aeroport, transferuri, taxa de oraș, asigurarea medicală. Tarifele sunt minime și depind de sezonitatea 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 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 nights; TAROM transportation on Bucharest-destination-Bucharest routes. We have also direct flights Iasi-Tel Aviv/Londra-Iasi; Sibiu-Munchen-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 nights of accommodation may be extended for more number of nights, the rates being modified accordingly.**

La cerere se pot oferi și alte hoteluri înafara 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.

OFERTA TURISM SOCIAL COSTA BRAVA - TOAMNA 2017



Tarif în euro / persoană / sejur 7 nopți

Structură de cazare	09.09-22.09.2017	23.09-22.12.2017
Loc în dublă standard	403	391
A treia persoana in camera dubla	358	348
Supliment camera single	137	137

Tarifele includ:

- 7 nopți cazare în HOTEL 4* (Tropik Park, Royal Beach, Gran Garbi sau similar)
- Pensiune completa, cu vin si 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 achita de către turist direct la hotel;
- asigurarea medicală
- taxele de aeroport (cca. 62 eur/pers)

Nominalizarea hotelului se va face cu 7 zile înainte de începerea sejurului.

În cazul în care se dorește în mod expres, (fără a se aștepta nominalizarea cu 7 zile înainte de începerea sejurului) unul din următoarele hoteluri, se adaugă o taxă suplimentară, și anume:
 pentru hotelurile Amaika, Royal Sun, Gran Garbi și Mercury se adaugă un supliment de 33 eur/pers/sejur, în camera dublă, iar pentru Calella Palace, Pineda Palace, Royal Star, Royal Beach se adaugă un supliment de 17 eur/pers în camera dublă.

REVELION ÎN EUROPA



ATENA , 29.12.2017-02.01.2018

Art 3* 268 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Hellinis 3* 206 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Apollo 3* 216 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

AMSTERDAM , 29.12.2017-02.01.2018

Belfort 3* 420 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Alp de Veenen 3* 529 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Corendon Vitality 3* 514 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

BARCELONA , 30.12.2017-03.01.2018

Eurodiagonal Port 4* 473 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Tryp Condal Mar 4* 495 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Aparthotel Atenea 4* 490 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Ronda 3* 475 Euro/persoana

ISTANBUL , 29.12.2017-02.01.2018

Armada 4* 232 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Grand Washington 4* 230 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Antis 4* 226 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Arena 4* 233 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Zagreb 4* 233 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

LONDRA , 29.12.2017-02.01.2018

Dorsett Shepherds 4* 473 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Hilton Olympia 4* 471 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Olympic House 3* 452 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
BW Matrise 3* 486 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

MADRID , 29.12.2017-02.01.2018

NH Sur 3* 445 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Puerta de Toledo 3* 413 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Exe Plaza 3* 418 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Nuevo Madrid 4* 371 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
AC Carlton by Marriott 4* 467 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

PARIS , 29.12.2017-02.01.2018

Des ecrivains 3* 389 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Arvor 4* 516 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Des Metallos 4* 339 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Ibis Tour Eiffel 3* 485 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Ibis Alesia Montparnasse 3* 453 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

PRAGA , 29.12.2017-02.01.2018

Taurus 3* 392 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

Ibis Mala Strana 3* 384 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Elysee 4* 358 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

ROMA , 29.12.2017-03.01.2018

Porta Maggiore 3* 320 Euro/persoana Pachet 5 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Mf Hotel 3* 268 Euro/persoana Pachet 5 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Mariano 3* 359 Euro/persoana Pachet 5 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

VIENA , 29.12.2017-02.01.2018

Ibis Mariahilf 3* 493 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Eugen 4* 512 Euro/persoana Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

Pachetul include: bilet avion cursa Taron Otopeni – destinatie – Otopeni, clasa economy, catering la bord, taxele de aeroport 4 sau 5 nopti cazare cu mic dejun, conform ofertei de mai sus.

Nu sunt incluse: transfer aeroport-hotel-aeroport; taxa de oras; asigurarea medicala.

BULGARIA – transport pe cont propriu

BOРОВETS 28.12.2017-02.01.2018

Euphoria Club Hotel and Spa 4* 338 eur/pers Pachet 5 nopti în cameră dublă standard/mic dejun
Samokov 4* 335 eur/pers Pachet 5 nopti în cameră dublă standard/demipensiune

BANSKO 29.12.2017-02.01.2018

Bansko Spa and Holidays 4* 264 eur/pers Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/demipensiune
Chateau Bansko 4* 272 eur/pers Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/demipensiune si cina de revelion
Chateau Bansko 4* 249 eur/pers Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun si cina de revelion.
Predela 2 Holiday Apartments 3* 178 eur/pers Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/mic dejun

NESSSEBAR 29.12.2017-02.01.2018

Marieta Palace 4* 125 eur/pers Pachet 4 nopti în cameră dublă standard/demipensiune

VACANȚĂ MAGICĂ

DISNEYLAND RESORT PARIS



Nu ratați ocazia de a vă întâlni cu personajele preferate din desenele animate ale copilăriei și de a face o bucurie copiilor dvs. profitând de ofertele speciale cu reducere de early booking. Ofertele sunt limitate și sunt valabile în limita locurilor disponibile.

Tarifele includ:

- cazare cu mic dejun
- biletele de intrare in cele doua parcuri de distractii pentru 3 zile;
- transferuri intre hoteluri si parcuri (pentru hotelurile care pun gratuit la dispozitia turistilor un shuttle bus)

Tarifele nu includ:

- biletul de avion, cursa TAROM
- taxele de aeroport

Observații:

Sejurul poate fi prelungit in cazul in care se doreste un numar mai mare de nopti, inclusiv cazare la hotel in Paris.

- pentru cazarea unui adult in camera cu unul sau mai multi copii, tarifele sunt disponibile la cerere
- copiii pana la 7 ani care sunt cazati in camera cu unul sau doi adulti nu platesc intrarea in Parcurile Disney si beneficiaza de gratuitate la cazare; pentru accesul in parcuri, acestia trebuie sa fie insotiti de cel putin un adult
- copiii pana la 3 ani pot beneficia de patut (la cerere, in functie de disponibilitatea de la hotel);
- accesul in parcurile de distractii este nelimitat pe parcursul zilelor de sejur

Copiii cu vârsta până în 12 ani beneficiază de gratuitate la biletele de avion, cursa Tarom; aceștia plătesc doar taxele de aeroport (cca 70 eur/copil).

Hotel Disneyland 4*

Pachet	Tarif / adult (minim 2 adulti ocupanti in camera standard)*	Tarif / copil	
		0-6,99 ani	7-11,99 ani
3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	1133	Gratuit	164

Hotel New York 4*

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	522	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Hotel Sequoia Lodge 3

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	438	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Hotel Cheyenne 2*

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	438	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Hotel Santa Fe 2*

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	438	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Hotel Vienna International Dream Castle 4*

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	626	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Hotel Vienna International Magic Circus 4*

3 zile/2 nopti *tarife incepand de la	626	Gratuit	164
--	-----	---------	-----

Euro/persoana/pachet

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
sgl Single/single
dbl dublă/double
2* Hotel ** 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 Zsilinszky 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

NETWORK 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

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

SELGROS TRAVEL

≡CHEF DE VACANȚĂ≡

Cu ofertele Selgros Travel, mergi în vacanțe pe gustul tău!
Pentru detalii și rezervări, vă rugăm să accesați platforma

selgrostravel.ro

contact@selgrostravel.ro | +40 724 574 925



SELGROS
travel

Operated by TUI TravelCenter