



insight

DECEMBRIE 2019 - FEBRUARIE 2020 / DECEMBER 2019 - FEBRUARY 2020



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY

smart  fortwo

Electric.
Nimic
mai mult.



» Acum, totul este electric!

Descoperă noua generație smart EQ fortwo.



AUTOKLASS Call Center: +40 317 133333
Email: office@autoklass.ro

smart EQ fortwo – consum de energie electrica (în regim mixt): 19.3 – 17.0 kWh/100 km (WLTP), Emisii CO2 (în regim mixt): 0 g/km. [1]

[1] Valorile comunicate au fost stabilite conform procedurilor de măsurare impuse. Consumul de curent și autonomia au fost determinate pe baza Regulamentului (EC) nr. 2017/1151. Consumul de curent și autonomia depind de configurația autovehiculului. Autoturismul din imagine este cu titlu de prezentare.



TAROM
ROMANIAN AIR TRANSPORT



Dragi pasageri,

Ne bucurăm nespus să sărbătorim împreună un nou început de an. Sperăm să vă regăsească la bordul aeronavelor noastre veseli și optimiști, călătorind spre vacanțele mult așteptate. Și dacă tot a venit vorba de vacanțe, v-am pregătit câteva recomandări inedite pentru primele luni ale noului an. Chiar dacă anotimpurile au devenit capricioase și schimbătoare, am căutat câteva locuri unde iarna vă așteaptă neschimbată, cu zăpadă, aromă de scorțișoară și plăcinte aburinde. Ca să nu mai prelungim suspansul, vă invităm la Lyon, München sau Hamburg. Dacă însă preferați să rămâneți pe meleaguri românești, Maramureșul vă așteaptă îmbrăcat în straie de sărbătoare și cu mâncăruri alese. Chiar dacă poate nu vă așteptați să găsiți Italia într-un top al destinațiilor de sezon, noi vă garantăm o destinație cu totul și cu totul specială: Roma. Până la luarea deciziei cu privire la detaliile următorului bilet de avion, vă invităm să vă întâlniți în paginile revistei noastre cu cele mai interesante povești. Începem astfel cu Roxana Lupu, actrița care joacă rolul principal în mult așteptatul film „Maria, Regina României”, apoi vă invităm să pătrundeți în culisele jocului de scrimă cu Ana Maria Brânză, la final urmând să descoperiți care este următorul festival de la care nu trebuie să lipsiți.

Vă așteptăm cu drag la bordul aeronavelor TAROM!

La mulți ani!

Dear passengers,

We are delighted to celebrate together the beginning of a new year. We hope 2020 will see you on board of our aircraft, cheerful and positive, travelling to your long-awaited holidays. And since we mentioned holidays, we have prepared a few interesting recommendations for the first months of the new year. Even though seasons have become moody and changing, we've looked for a few places where winter will wait for you just the same, with snow, cinnamon flavour and hot pies. To put an end to this tension, we invite you to Lyon, Munich or Hamburg. If you prefer to stay in Romania, though, Maramureș will wait for you in holiday attire and with select foods. Even though you may not expect to find Italy in a list of winter destinations, we guarantee you will find a truly special one: Rome. Until you make a decision as to where your next plane ticket will take you, we invite you to meet the most interesting stories in the pages of our magazine. We begin with Roxana Lupu, the actress playing the leading role in the long-awaited film “Queen Marie of Romania”, then we invite you to the backstage of fencing with Ana Maria Brânză, and finally to discover the next festival you shouldn't miss.

We are waiting for you on board of TAROM aircraft!

Happy New Year!





10

5 STAȚIUNI DE SCHI DIN EUROPA
5 SKI RESORTS IN EUROPE

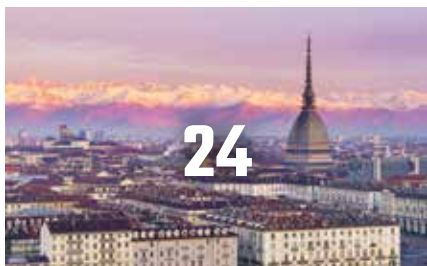
CONTENT
DECEMBRIE 2019 - FEBRUARIE 2020
DECEMBER 2019 - FEBRUARY 2020



LYON
O IARNĂ DE NEUITAT
AN UNFORGETTABLE WINTER



16



24

TORINO, CELE MAI FRUMOASE
IERNI DIN EUROPA
TURIN, THE MOST BEAUTIFUL
WINTERS IN EUROPE



BUCĂȚĂRIA GERMANĂ
GERMAN CUISINE



36



44

ROMA - ÎNCEPUT DE AN ÎN INIMA ITALIEI
ROME - START THE YEAR IN THE HEART OF ITALY



MARAMUREȘ
ȚINUT DE BASM, DESTINAȚIE
PERFECTĂ DE IARNĂ
A FAIRY TALE LAND, THE PERFECT WINTER DESTINATION



52

50-70 RAHMANINOV, BUCHAREST, ROMANIA

RAHMANINOV

RESIDENCE
symphony of living



Located in the most beloved areas of Bucharest, Rahmaninov Residence captures enviable panoramic views overlooking Verdi Park, Herastrau Lake and the twinkling lights of the city's landmarks.

80 iconic apartments, 4 penthouses, 600 sqm impressive communal lobby, aim to be a seven floor interactive exhibition of unique architecture and ultimate comfort. Floor to ceiling windows, sustainable materials, advanced technologies, envision a health focused building standard, leading the world movement for green & better buildings.

With contemporary flair and timeless elegance, the residential is a home that rivals some of great 6 stars resorts around the world, a place where privacy, well-being and luxury gain identity.

The entrepreneur, one of the key player of Romanian real estate market, created this "triple bottom line" investment with impeccable attention to details, meeting the today's needs of a modern and sophisticated resident. In the 6m high welcoming hall, in an elegant yet informal setting, the piano shares Christmas tales to its audience...

welcome home!

www.rahmaninovresidence.com

contact@rahmaninovresidence.com

+40 766 347 347





ROXANA LUPU

**FAMILIA MAITEC,
DOUĂ GENERAȚII DE ARTIȘTI
THE MAITEC FAMILY,
TWO GENERATIONS OF ARTISTS**



**ASISTENȚII INTELIGENȚI
SMART ASSISTANTS**

**YOGA
BENEFICIILE PENTRU CORP ȘI MINTE
BENEFITS FOR BODY AND MIND**



**CITY BREAK
TAROM TOURS**



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

Foto
Shutterstock

Printed by
Tipografia Everest

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





PURE DIAMONDS

TEILOR
FINE JEWELLERY

„No Time to Die” ajunge în cinematografe în aprilie 2020

Dintr-o postare pe pagina oficială de Instagram a actorului Daniel Craig aflăm că filmările pentru „No Time to Die”, cel de-al 25-lea film marca James Bond, au luat sfârșit, iar fanii îl vor revedea pe marile ecrane începând cu 3 aprilie 2020. Craig îl va interpreta pentru a 5-a oară pe legendarul spion, avându-i alături pe Rami Malek, în rolul personajului negativ, Christoph Waltz, Ana de Armas, Lashana Lynch și David Dencik. Se zvoneste că aceasta va fi ultima dată când actorul britanic va îmbrăca costumul lui Bond, însă producătorii nu au lansat nici un comunicat oficial. Ultima producție James Bond, „Spectre” (2015), a avut încasări de 880 milioane de dolari, așadar așteptările sunt la fel de ridicate și pentru următorul film regizat de către Cary Joji Fukunaga, cel care a produs, printre altele, seria „True Detective”, pentru HBO.



“No Time to Die” reaches cinemas in April 2020

A post on Daniel Craig’s official Instagram page tells us “No Time to Die”, the 25th Bond movie, wrapped filming, and fans will see it in cinemas starting 3 April 2020. Craig plays the legendary spy for the fifth time, and he is joined by Rami Malek as the villain, Christoph Waltz, Ana de Armas, Lashana Lynch and David Dencik. It is rumoured that it will be the last time that the British actor wears Bond’s suit, but producers haven’t made any official statements yet. The latest James Bond production, “Spectre” (2015), grossed \$880 million, so expectations are just as high for the next film directed by Cary Joji Fukunaga, who produced HBO’s “True Detective” series, among others.

Cea mai veche perlă, descoperită lângă Abu Dhabi

Descoperită în timpul excavărilor efectuate în insula Marawah, în apropierea Abu Dhabi, perla provine din perioada Neoliticului, anii 5800-5600 BC, conform datării cu carbon efectuată de către experți. Pe lângă frumusețea rară și valoarea inestimabilă a descoperirii, istoricii bănuiesc că perlele erau vândute în schimbul obiectelor de ceramică și a altor bunuri, economia Emiratele Arabe Unite bazându-se în trecut pe industria realizată cu aceste nestemate. Perla va fi expusă în cadrul unei expoziții la Muzeul Louvre Abu Dhabi.



The oldest pearl, discovered near Abu Dhabi

Uncovered during excavations in Marawah Island, off the coast of the Abu Dhabi, the pearl dates back to the Neolithic, 5800-5600 BC, according to the carbon dating conducted by experts. Aside from its rare beauty and the inestimable value of the discovery, historians suppose pearls were sold for ceramic objects and other goods, as the economy of the UAE used to rely on the industry based on these gems. The pearl will be shown at an exhibition at the Louvre Abu Dhabi Museum.



NICIUN SENTIMENT NU DEPĂȘEȘTE
BUCURIA REVEDERII!

BIO

De Sărbători, te așteptăm acasă cu drag
și cu cele mai bune produse Napolact BIO!



5 stațiuni de schi din Europa



Pentru iubitorii sporturilor de iarnă, Europa este un adevărat labirint de pârtii de schi și snowboarding, unele dintre ele fiind recunoscute la nivel mondial. Peisajele superbe, zăpada pufoasă, mâncărurile tradiționale, frumusețea autohtonă a satelor ce înconjoară de obicei pârtiile, liniștea ce se așterne în fiecare seară deasupra stațiunilor, sunt doar câteva „ingrediente” pentru o vacanță reușită.

Pentru această ediție am ales să vă prezentăm 5 stațiuni de schi europene unde sperăm că veți ajunge în viitorul apropiat. Așadar, vom începe cu preferata noastră, și anume stațiunea turistică Șureanu, denumită și „Elveția României” datorită peisajelor ce-ți taie răsufarea. Inaugurat în 2009, domeniul schiabil „Poarta Raiului” din Munții Șureanu este alcătuit din 10 pârtii ce însumează 11 km, amenajarea acestora începând de la altitudinea de 1650 metri și ajungând până la 2010 metri. Recent, au fost deschise și două après-ski-uri, unde vă puteți relaxa după ce ați coborât pârtiile, și există în plan construcția unui hotel. Noi vă recomandăm să ajungeți cât mai repede în zonă, în prezent aceasta nefiind la fel de aglomerată ca celelalte stațiuni din țară.

Mergem mai departe și ajungem la vecinii noștri bulgari, în Bansko, o alegere populară pentru pasionații de schi, și nu numai. Investiții majore au fost realizate în ultimii ani, astfel că astăzi aveți la dispoziție o mulțime de hoteluri și restaurante de unde puteți alege, precum și cel mai modern centru de schi din Bulgaria. Pârtiile au o lungime totală de 70 km, fiind împărțite în funcție de gradul de dificultate (începători, avansați și experți), în timp ce condițiile de zăpadă și tunurile instalate permit ca sezonul de schi să dureze până în luna mai.

5 ski resorts in Europe

For winter sports lovers, Europe is a true labyrinth of skiing and snowboarding runs, some of them world renowned. The gorgeous landscapes, the soft snow, the traditional food, the local beauty of villages that usually surround slopes, the silence that falls over the resorts every night are just some of the “ingredients” required for a successful holiday.

In this issue we have chosen to present 5 European ski resorts that we hope you will visit in the near future. We will begin with our favourite, Șureanu tourist resort, also known as “Romania’s Switzerland” due to its breath-taking landscapes. Inaugurated in 2009, the “Poarta Raiului” ski area in Șureanu Mountains consists of 10 runs totalling 11 km, arranged from the elevation of 1650 metres to 2010 metres. Two après-ski places have opened recently, where you can relax after going down the slopes, and there are plans to also build a hotel. We recommend you get there as soon as possible, as it isn’t as crowded as the other resorts in the country.

We are moving on and reaching our Bulgarian neighbours, in Bansko, a popular choice not just for ski lovers. Major investments have been made in recent years, so now there are plenty of hotels and restaurants to choose from, as well as the most modern ski centre in Bulgaria. The runs have a total length of 70 km, and are classified by level of difficulty

Italia este una dintre principalele destinații pentru cei ce doresc să se bucure de adrenalina sporturilor de iarnă, prin urmare se află și ea pe lista noastră de recomandări, cu regiunea cu Cortina d'Ampezzo. Pârțile au un traseu de 120 km și sunt acoperite 90% cu zăpadă artificială, asigurând astfel un sezon de schi din noiembrie până în aprilie. Mai mult de atât, aceasta face parte din Dolomiti Ski, ceea ce înseamnă că schiorii au acces la 1220 km de pârtii și 450 instalații pe cablu, cu un singur skipass.

Cel mai mare domeniu schiabil din lume se află la intersecția a două țări, Franța și Elveția, acoperind 600 km de pârtii. „Portes du Soleil” este paradisul celor ce-și doresc să-și exerseze coborârile și să se relaxeze într-o vacanță de neuitat. Avoriaz, Châtel, Morzine, Les Gets, sau Saint-Jean-d'Aulps se numără printre cele 12 stațiuni deschise vizitatorilor.

Rămânem tot în Franța, în stațiunea La Plagne, unde domeniul schiabil oferă turiștilor trasee pentru fiecare categorie: 164 de km de pârtii „albastre”, 154 de km de pârtii „roșii” și 89 de km de pârtii „negre”. Cele mai bune zone pentru începători sunt Plagne-Center, Plagne-Bellecôte, Plagne 1800 și Aime-la-Plagne.

(beginner, advanced and expert), while the snow conditions and the cannons allow the ski season to last until May.

Italy is one of the main destinations for those who wish to enjoy the adrenaline of winter sports, so it is included in our list of recommendations, as well, with the region of Cortina d'Ampezzo. The slopes cover 120 km and use 90% artificial snow, which means the ski season is open from November to April. Moreover, it is part of Dolomiti Ski, so skiers have access to 1220 km of slopes and 450 ski lifts with a single ski pass.

The largest ski area in the world is located where two countries meet, France and Switzerland, covering 600 km of slopes. “Portes du Soleil” is the heaven of everyone who wishes to practice their descent and relax on an unforgettable holiday. Avoriaz, Châtel, Morzine, Les Gets, or Saint-Jean-d'Aulps are some of the 12 resorts open to visitors.

We stay in France, in La Plagne resort, where the ski area offers tourists every category of slopes: 164 km of “blue” runs, 154 km of “red” runs, and 89 km of “black” runs. The best areas for beginners are Plagne-Center, Plagne-Bellecôte, Plagne 1800 and Aime-la-Plagne.



Cuisine Vietnamiennne Authentique

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

Facebook anunță lansarea unei noi funcționalități

Mark Zuckerberg a anunțat recent că platforma pe care a creat-o în urmă cu 15 ani va avea o nouă secțiune dedicată știrilor, din dorința de a sprijini publicațiile și jurnalismul de calitate. Cu alte cuvinte, Facebook va plăti publicații precum Wall Street Journal, The Washington Post, BuzzFeed News, Business Insider, NBC, USA Today sau Los Angeles Times, pentru a prelua cele mai interesante titluri și a le afișa într-o secțiune dedicată. Dacă vor dori să citească articolele în întregime, utilizatorii vor fi redirecționați către site-urile respective. O veste care va bucura atât editorii de știri, precum și pe cei care folosesc platforma de socializare și își doresc conținut de calitate. Totodată această inițiativă își propune să combată și știrile false care pot duce atât de ușor la dezinformarea cititorilor.



Facebook announces new feature launch

Mark Zuckerberg has recently announced that the platform he created 15 years ago would have a new section dedicated to news, wishing to support quality publications and journalism. In other words, Facebook will pay publications like Wall Street Journal, The Washington Post, BuzzFeed News, Business Insider, NBC, USA Today, or Los Angeles Times to feature their most interesting titles and post them in a dedicated section. If they wish to read the full articles, users will be redirected to those websites. This will please news editors, but also Facebook users who want quality content. At the same time, this initiative aims to combat fake news that may easily mislead readers.

Monopoly deschide un parc de distracții

Îndrăgitul joc de societate își deschide porțile la propriu pentru miile de fani din întreaga lume care vor putea intra în universul Monopoly prin intermediul unui parc de distracții ce va fi amenajat pentru prima dată în Hong Kong. Atracția turistică va ocupa o suprafață de aproape 2.000 de metri pătrați și va reproduce la scară reală toate componentele regăsite pe planșa de joc. Biletele vor porni de la 24 Euro de persoană, iar participanții vor putea câștiga premii ca bilete de avion la clasa business sau un kilogram de aur. Monopoly este unul dintre cele mai populare jocuri din lume, fiind creat în anul 1935 de către compania de jucării Hasbro, fiind vândut în peste 100 de țări și tradus în aproximativ 40 de limbi străine.



Monopoly opens theme park

The beloved board game will literally open its gates for thousands of fans from all over the world, who will be able to enter the Monopoly universe at a theme park to be built in Hong Kong for the first time. The tourist attraction will cover almost 2,000 sqm and will reproduce all the elements of the game in life-size version. Tickets start at 24 EUR per person, and participants can win prizes like business class plane tickets or a kilogram of gold. Monopoly is one of the most popular board games in the world, it was created in 1935 by Hasbro Toy Company, is sold in over 100 countries and translated in about 40 languages.


Miele



NOUA GENERAȚIE 7000
REDEFINIM PERFECȚIUNEA

#LifeBeyondOrdinary

 MieleROU •  miele_ro • www.miele.ro • shop.miele.ro

 +40 21 352 07 77/ 78/ 79

Zece

Abia ce începem un nou an. Dar nu e un an ca oricare altul, ci este un început de deceniu. Cum vor arăta următorii zece ani din viața ta sau a celor apropiați? Ce planuri ai pentru toate primaverile, verile sau iernile care vor veni? Tu ce îți propui să faci pentru tine, pentru cariera ta sau pentru a lăsa ceva în urmă comunității în care te dezvolti?

Nu întâmplător am adus vorba de comunitate, deoarece credem sincer că următorul deceniu va fi despre asta. Despre apartenență, colaborare, coeziune și lucrul împreună. Digitalul ne-a deschis un univers de posibilități și direcții de dezvoltare și ne-a adus întreaga lume la un click distanță. Dar, în același timp, ne-a adus și mai aproape unii de ceilalți, de prieteni aflați peste mări și țări, de alți profesioniști în domeniile în care activăm, de oameni cu aceleași pasiuni și planuri de viitor. O mulțime conectată, prezentă și echipată cu toate instrumentele necesare să producă schimbare pozitivă peste tot pe unde vocea le este auzită.

Așa că vă invităm în aceste ore, în care zumzetul vieții de zi cu zi este pus pe modul avion să vă dați timp să plănuiți. Să așterneți în gând voi ce planuri aveți pentru acest nou deceniu care abia mijeste, timid și curios să afle cum veți schimba lumea de acum înainte.

Să aveți un zbor plăcut!

Ten

We're just starting a new year. But not just any year, but the beginning of a decade. What will the next ten years of your life or your friends' lives look like? What are your plans for the following springs, summers and winters? What do you hope to do for yourself, your career or in order to leave something behind for the community you develop in?

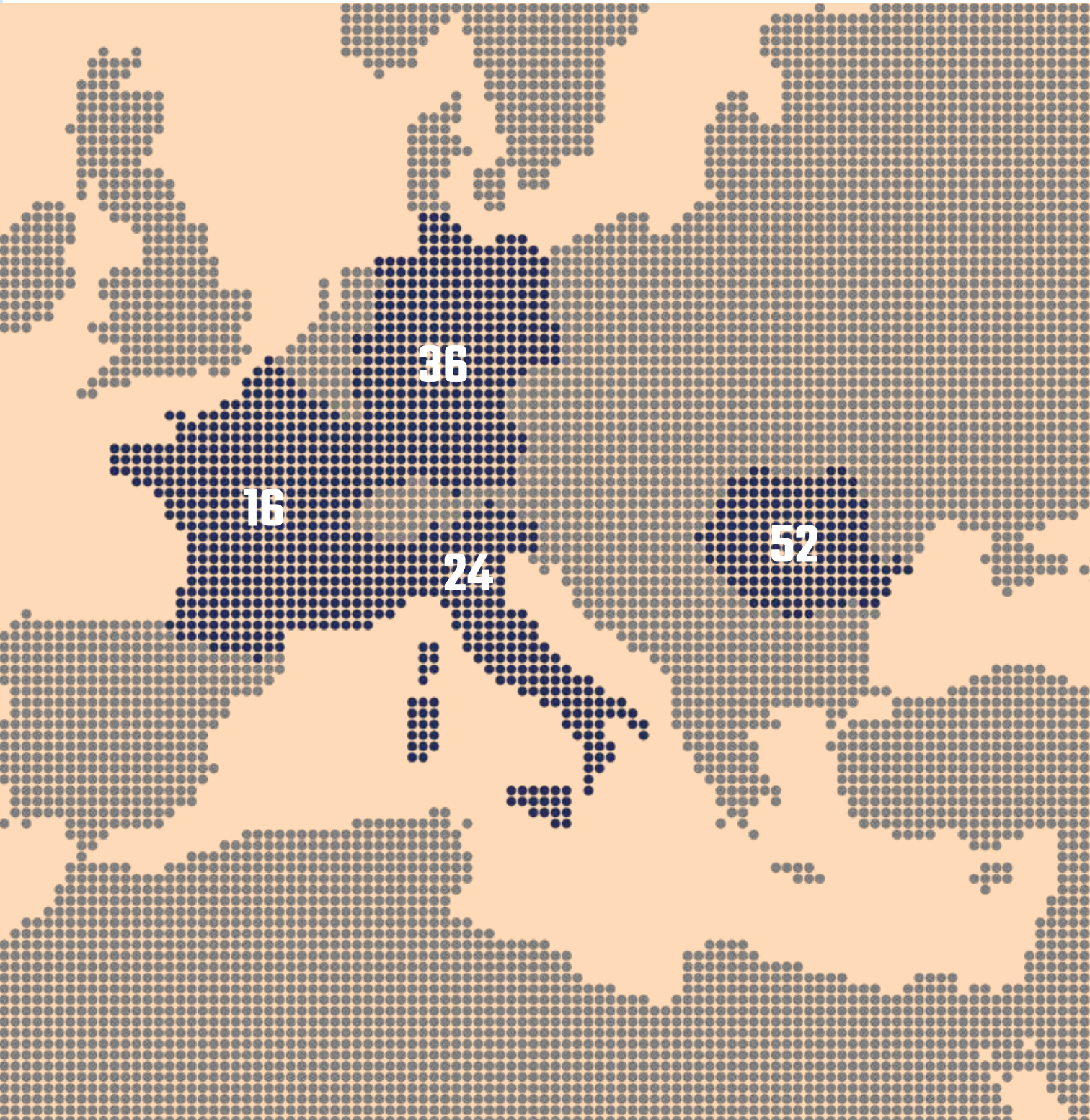
It is not by accident that we brought up the community, as we believe that the next decade will be about this in particular. About belonging, collaboration, cohesion and working together. The digital world has opened up a universe of possibilities and development pathways and has brought the world at a click's length. But, at the same time it brought us closer to one another, connecting us with friends from far far away, to other professionals in our fields, to people who share the same passions and future plans. A connected crowd, present and equipped with all the necessary instruments to bring a positive change wherever their voices are heard.

So, during these hours, when the daily noise is set on airplane mode, we encourage you to give yourself time to plan. To lay down in your thoughts what your plans for this new, curious and shy, just rising decade are, your plans for changing the world from this day onward.

Have a nice flight!



TRAVEL



LYON

O IARNĂ DE NEUITAT
AN UNFORGETTABLE WINTER





Gândindu-ne la Franța, primele imagini care ne apar în minte sunt aproape întotdeauna turnul Eiffel și Paris. Dacă, în schimb, nu vrem să stăm pe calea bătătorită și vrem să avem o experiență cosmopolită, dar tradițională cu iz la fel de autentic ca și bine-cunoscutele „crêpes”, de fapt vrem la Lyon doar că încă nu știm acest lucru. Situat în sud-estul Franței și cu o istorie „scurtă” de peste 2000 de ani, este locul de întâlnire nu doar al imperiilor și momentelor istorice, dar și al culturilor, gastronomiilor și marilor idei.

Al treilea oraș ca mărime din Franța, locul de baștină al lui Antoine de Saint-Exupéry a avut și are o influență mai mare decât majoritatea își dau seama, într-atât încât istoricii orașului au fost acuzați de „o inconștiență față de bipolaritatea Paris-Lyon care a influențat dezvoltarea Franței din Evul Mediu până în era revoluției industriale”. Cu așa o istorie, orașul are multe de oferit indiferent de ce perioadă istorică ești îndrăgostit. Pentru cei pasionați de antichitate le recomandăm ruinele romane ale Teatrului Antic din Fourviere și Odeonul din Lyon, precum și muzeul Galezo-Roman.

When we think of France, the first images that come to our mind are almost always the Eiffel Tower and Paris. If we want to go off the beaten path and have a cosmopolitan, yet traditional experience, just as authentic as the well-known “crêpes”, we actually want to visit Lyon, we just don’t know it yet. Located in the southeast of France, with a “short” history of 2000 years, it is the meeting place of empires and historical moments, but also of cultures, cuisines and great ideas.

The third largest city in France, home to Antoine de Saint-Exupéry, Lyon has had a bigger influence than most people realise, to such an extent that the city historians were accused of “unawareness of the Paris-Lyon bipolarity that influenced the development of France from the Middle Ages until the Industrial Revolution”. With such history, the city has plenty to offer, no matter what historical period you love. For those who are interested in the Antiquity, we recommend the Roman ruins of the Ancient Theatre of Fourvière and the Odeon of Lyon, as well as the Gallo-Roman Museum.



Pentru romanticii iubitori ai Evului Mediu sau ai renașterii, recomandăm turul bisericilor (de la catedrala Lyon la basilica Sf. Martin-d'Ainay, la Église Saint-Paul până la Église Saint-Nizier). Dacă pentru tine istoria începe cu adevărat de la revoluția industrială și ești pasionat de stilul arhitectural consacrat și tipic perioadei, lista crește și mai mult, având la dispoziție de la Primăria orașului, la întreaga Place des Terreaux, Musée des Beaux-Arts de Lyon, Temple du Change sau capodopera perioadei baroce Saint-Bruno des Chartreux.

Pentru cei care au gusturile istorice moderne, recomandăm Opéra Nouvel, Théâtre des Célestins, mănăstirea Sainte Marie de La Tourette sau Basilica Notre-Dame de Fourvière de unde avem și o vedere panoramică a orașului. Însă, dacă interesul este mai mult în zona de cultură decât de istorie, nu trebuie să vă faceți probleme, Lyon fiind punct de întâlnire, are multe de oferit și la acest capitol. Frații Lumière (străbunicii cinematografului), care erau de-ai locului, au fondat Institutul Lumière care deține multe dintre primele invenții și artefacte cinematografice și

For romantics who prefer the Middle Ages or the Renaissance, we recommend a tour of the churches (from the Lyon Cathedral to the Basilica of Saint-Martin d'Ainay, from the Église Saint-Paul to the Église Saint-Nizier). If you feel that history truly begins with the Industrial Revolution and you love the renowned architectural style typical of the period, the list is even longer, as you can visit the City Hall, the entire Place des Terreaux, the Musée des Beaux-Arts de Lyon, the Temple du Change, or the Baroque masterpiece Church of Saint-Bruno des Chartreux.

For those with modern tastes in history, we recommend the Opéra Nouvel, the Théâtre des Célestins, the Convent of Sainte Marie de La Tourette or the Basilica of Notre-Dame de Fourvière, which offers a panoramic view of the city. Don't worry if you're more interested in culture than history, Lyon has a lot to offer in this respect, too. The Lumière brothers (great-grandfathers of the cinema) were locals, and they established the Lumière Institute, which has many of the first inventions and early cinematographic and photographic artefacts. Another feature of the city is



fotografice timpurii. O altă particularitate a orașului este „trompe l’oeil”, acest street art tradițional, în care artiștii recreează efecte 3D pe suprafețe plane, introducând iluzia optică în arta tradițională.

Gastronomia locală (denumită de mai mulți chefi Michelin capitala gastronomică a lumii) o puteți savura cel mai bine în localurile specifice denumite bouchon (unde o să găsiți toate preparatele tradiționale de la pateul de găscă, cârnați tradiționali la preparate de porc). Sau, dacă vreți să gustați mesele tradiționale ale comercianților de pe drumul mătăsii, tot ce trebuie să căutați este „machons”. Lyon găzduiește cel mai mare parc urban din Franța, Parc de la Tête d’or, care se întinde pe o suprafață de 117 hectare. Dacă vom călători acolo în sezonul rece și deja ne facem probleme că nu o să putem să ne bucurăm de natură, nu trebuie să ne facem griji, Lyon practic este înconjurat de domenii schiabile la distanțe relativ scurte.

Pasionații sporturilor de iarnă știu că nu multe locuri se compară cu Alpii francezi. St Francois Longchamp situat la

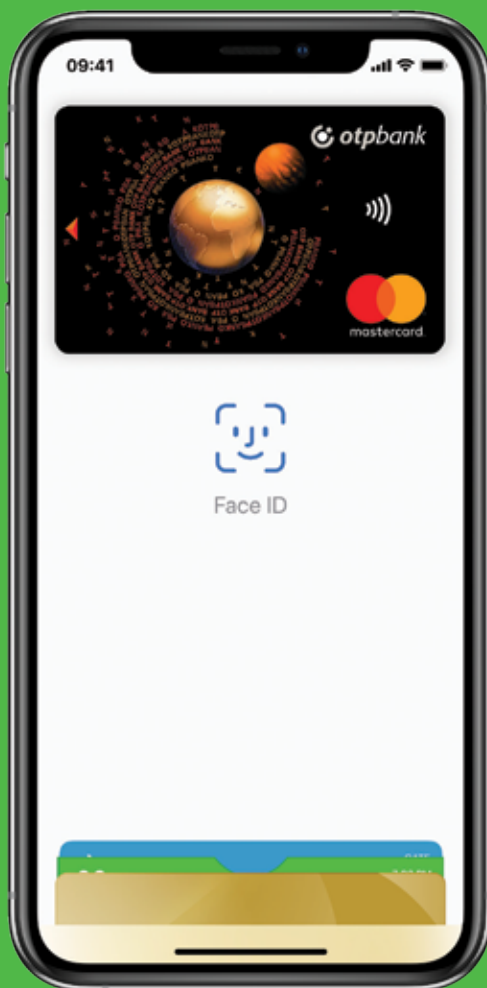
the “trompe l’oeil”, this traditional street art where artists recreate 3D effects on flat surfaces, introducing optical illusions in traditional art.

The local cuisine (considered by many Michelin chefs the world capital of gastronomy) is best enjoyed in typical restaurants called bouchon (where you will find every traditional dish, from goose liver pâté to traditional sausages or pork dishes). Or if you want to try the traditional meals of merchants along the Silk Road, all you have to do is look for machons. Lyon has the largest urban park in France, the Parc de la Tête d’Or, covering an area of 117 hectares. If you visit the city in winter and you’re already concerned that you won’t be able to enjoy nature, you shouldn’t worry, because Lyon is basically surrounded by ski resorts located within relatively short distances.

Winter sports lovers know that few places come close to the French Alps. St. François Longchamp, located just 160 km away from Lyon, has 90 slopes covering

De acum plătești mai relaxat.

Apple Pay este la OTP Bank.



 *otpbank* | 



doar 160 km de Lyon are 90 de pârtii, adică 165 km de domeniu schiabil pentru toate gusturile și nivelele (24 piste verzi, 39 albastre, 19 roșii și 8 negre). Știm că unii dintre voi vor spune că nu este suficient, iar pentru aceștia recomandăm domeniul Le Grand Bornand, situat tot la 160 km de Lyon, cu 131 de pârtii (adică 220 km de pârtie împărțiți în 36 verzi, 45 albastre, 44 roșii și 10 negre). Această destinație este mai potrivită pentru excursii de familie indiferent că preferați skiul sau snowboardul. Pentru cei care nu vor doar trasee lungi și vor să fie și la înălțime, le recomandăm Vaujany Alpe d'Huez, situat la 182 km de Lyon și la o altitudine de 3330 m. Acesta are 250 km, respectiv 135 de pârtii (împărțite în 42 verzi, 37 albastre, 39 roșii și 17 negre). Această opțiune este totuși mai potrivită pentru cei care sunt la un nivel mediu, atât pe schiuri cât și pe snowboard. Și nu în ultimul rând, dacă în gașca voastră aveți și experți și începători și familiști, dar și persoane singure poate cel mai potrivit loc de schiat este La Clusaz, situat la 157 km de oraș, are 131 de pârtii (36 verzi, 45 albastre, 44 roșii și 10 negre) desfășurate pe 220 km de domeniu schiabil. Acesta a fost apreciat de mai mulți experți ai sporturilor de iarnă (unii acordându-i un „10 curat”) și a câștigat și distincția Family Plus precum și TOTFA (Topul Alpilor Francezi).

165 km of ski slopes for every taste and level (24 green slopes, 39 blue ones, 19 red ones and 8 black ones). We know some of you will say that this is not enough, so we recommend them the Le Grand Bornand resort, just 160 km away from Lyon, having 131 pistes (220 km of slopes divided into 36 green ones, 45 blue ones, 44 red ones and 10 black ones). This destination is better suited for family trips, no matter if you prefer skiing or snowboarding. For those who don't just want long ski runs, but who also want to be up high, we recommend Vaujany Alpe d'Huez, located 182 km away from Lyon, at an elevation of 3330 m. It has 250 km divided into 135 slopes (42 green, 37 blue, 39 red and 17 black). This option is more suitable for those who are already intermediate skiers or snowboarders. Last but not least, if your group includes experts, beginners and families, but also single persons, perhaps the best place to ski is La Clusaz, 157 km away from the city, with 131 slopes (36 green, 45 blue, 44 red and 10 black), covering 220 km of slopes. It was appreciated by many winter sports experts (some giving it a “full 10”), it won the Family Plus award, and it is included in the Club TOTFA (Top of the French Alps).

Zboruri TAROM spre Lyon / TAROM Flights to Lyon

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|
| București - Lyon | | | | |
| 9:00 | 10:50 | 6* (14.12.2019-29.02.2020) | RO 461 | 318 |
| Lyon - București | | | | |
| 11:35 | 15:10 | 6* (14.12.2019-29.02.2020) | RO 462 | 318 |

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



BENVENUTI



www.benvenuti.com

Torino, cele mai frumoase ierni din Europa

Turin, the most beautiful winters in Europe



SEASON'S CHOICE

De cele mai multe ori, când ne propune cineva să facem o excursie în Italia, mintea ne fuge de îndată la Roma sau Veneția, destinațiile cele mai populare printre turiștii urbani ai Europei. Iată că de data aceasta am vrea să ocolim aglomerația din capitală, dar și gondolele și să descoperim un alt oraș de o frumusețe aparte.

Chiar dacă, iarnă fiind, ținta voastră va fi să ajungeți cât mai repede pe o pârtie de schi, sfatul nostru este să acordați o zi sau două și orașului din nordul Italiei. Să descoperiți camerele somptuoase ale palatului regal, grădinile înghețate ce îl înconjoară și colecția de arme de la interior și alte exponate pline de istorie. De neratat este și Mole Antonelliana, monument care la vremea la care a fost ridicat era cel mai înalt din Europa la cei 167 de metri ai săi, dar acum este loc de întâlnire pentru cei care caută locuri de unde să poată admira întregul oraș.

Domul din Torino, cea mai mare biserică romano-catolică din nordul țării, este locul în care este păstrat giulgiul în care se presupune că a fost îmbrăcat Iisus după crucificare. An de an sute de mii de turiști vizitează această catedrală în pelegrinajele organizate aici. Tot în Torino se află și o

When someone suggests we go on a trip to Italy, we often think about Rome or Venice, the most popular destinations for European urban tourists. This time we would like to avoid the crowds in the capital and the gondolas, and instead discover another beautiful city.

Although, seeing as it is winter, your goal will be to reach a ski run as soon as possible, our advice is to save a day or two for this city in northern Italy. Discover the sumptuous chambers of the royal palace, the frozen gardens that surround it, and the collection of weapons and other exhibits with a history. Another must-see attraction is the Mole Antonelliana, the tallest monument in Europe at the time it was built, with its height of 167 metres; now it is a meeting spot for those who are looking for the best viewpoints in the city.

The Duomo di Torino, the largest Roman Catholic church in the north of the city, is the place where you can find the shroud in which Jesus is said to have been wrapped after being crucified. Year after year, hundreds of thousands of tourists visit the cathedral in organised pilgrimages. Turin also boasts many museums, each





sumedenie de muzee care mai de care mai interesante. Dintre toate, ne-a plăcut foarte mult Muzeul Egizio unde se află cea mai mare colecție de artefacte de origine egipteană din afara Egiptului. Dar nu totul este despre trecut. În Torino se află și fundația Sandretto Re Rebaudengo, înființată în anul 1995, un loc în care tinerii artiști găsesc sprijin pentru a-și lansa cariera, spațiu expozițional, dar și mentori care să îi ajute în a-și perfecționa stilul. Pentru vizitatori este o oază de contemporan într-un oraș tradițional, un loc de escapadă, dar și de descoperire de noi talente.

Direct pe pârtie

Dar să revenim la motivul principal pentru care recomandăm o vacanță prelungită în aceste luni de iarnă la Torino. Dincolo de toate aceste frumuseți arhitecturale și de orașul plin de surprize, în regiunea aceasta orice iubitor de schi sau snowboarding se va simți ca în paradis. De ce Torino mai mult decât orice altă destinație renumită pentru sporturi de iarnă? Pentru că aici veți putea descoperi foarte multe activități pe care în mod normal nu le-ai practica într-un resort obișnuit. Cum ar fi winter mountain biking, un sport

one more interesting than the next. We loved the Egizio Museum, which houses the largest collection of Egyptian artefacts outside Egypt. But not everything is about the past. In Turin you can also find the Sandretto Re Rebaudengo Foundation, established in 1995, a place where young artists find support to launch their careers, an exhibition space, and mentors to help them perfect their style. For visitors, it is an oasis of contemporary art in a traditional city, a place to escape, but also to discover new talents.

Straight to the ski run

Let's get back to the main reason why we recommend a longer holiday in Turin during these winter months. Beyond all these architectural beauties and the city full of surprises, this region will feel like heaven for any skiing or snowboarding fan. Why Turin more than any other destination renowned for winter sports? Because here you can discover a lot of activities that you wouldn't normally do in an ordinary resort. One of them is winter mountain biking, an interesting sport for the most skilful cyclists

SEASON'S CHOICE

inedit, destinat celor mai performanți cicliști - o experiență plină de adrenalină, dar care are nevoie de multă practică și îndemânare. Dacă temperaturile scad sub zero grade, tot în apropiere puteți opta pentru escaladă, dar nu în orice condiții - ci pe o cascadă înghețată. Veți avea nevoie, bineînțeles, de echipamente speciale și de asistența unui ghid pe tot parcursul acestei aventuri, dar va fi o experiență de neuitat. Pentru schiori începători sau profesioniști, în regiune există nenumărate pârtii pe care își pot petrece o mare parte a concediului, cum ar fi Sauze d'Oulx, Sestriere sau Courmayeur (toate adunate sub numele informal de Via Lattea). Sauze d'Oulx este una dintre cele mai cunoscute pentru că, potrivit localnicilor, la finele secolului al XIX-lea, aici și-ar fi făcut apariția primul schior din regiune. Un inginer din Elveția, Adolf Kind, a fost prima persoană care și-a pus o pereche schiuri în picioare și a coborât pe versant, iar apoi i-a învățat pe toți cei din regiune despre acest sport. Și se pare că le-a



– an experience filled with adrenaline, but which requires a lot of practice and prowess. If temperatures drop below zero, you can go climbing nearby, but not under regular conditions – instead, you will climb a frozen waterfall. Of course, you will need special equipment and the assistance of a guide throughout the adventure, but it will be an unforgettable experience.

For beginner or professional skiers, the region has plenty of pistes where they can spend most of their holiday, such as Sauze d'Oulx, Sestriere or Courmayeur (collected under the informal name of Via Lattea). Sauze d'Oulx is one of the best known because, according to locals, in the late 19th century this is where the first skier in the region was seen. A Swiss engineer, Adolf Kind, was the first person who put on a pair of skis and went down the slope, and then taught everyone in the region about this sport. And apparently they loved it so much that a hundred years later they hosted the 20th edition of the Winter Olympic Games.

NARRO

Founded in December 2018, NARRO is driven by and devoted to the modern woman who enjoys life, constantly travels and thinks as a global citizen, considering and respecting others as well as the environment she lives in.

For the NARRO woman, travelling is not an action, nor a movement or a decision. It's a state of mind, a way of living.

“We have decided to break from fashion industry's usual codes, by creating and producing our collections with a non-seasonal and sustainable approach. This allows us to focus on what truly matters - good designs and a qualitative crafting.

Catalina Toaxen, Founder of NARRO



handmade knit

NARRO designs unique, sustainable and quality garments that accompany people in their daily adventures. Each garment enhance the story of the woman who wears it.

Our NARRO knitwear is made by pure, fine-quality, all-natural, raw wool from Transylvania. It is hand-stitched by native women, supporting the local community fair-trade.

Visit us in **London** - Never Fade Concept Store or **Bucharest** - Victoria 46 Concept Store | NARRO Showroom - 2A Bruxelles Street, District 1

www.narroclothing.com | instagram: @narro_clothing



plăcut atât de mult, încât o sută de ani mai târziu au găzduit chiar și cea de a XX-a ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă. Toată regiunea pune la dispoziția turiștilor peste 200 de piste interconectate pe o suprafață de peste 400 de kilometri. Nu trebuie să veniți cu tot echipamentul de acasă sau să faceți cumpărături special pentru această vacanță. În orice resort din Valea Lattea veți găsi echipament de închiriat. Mai mult, instructori pentru orice nivel de „prietenie” cu schiurile vă stau la dispoziție - atât pentru copii, cât și pentru adulți, dar și pentru persoane cu dizabilități. Dacă vă aflați în zona Courmayeur, pe care o recomandăm

The entire region offers tourists over 200 interconnected pistes on an area of more than 400 kilometres. You don't need to bring all your equipment or go shopping specially for this holiday. You will find equipment for rent in any resort in the Via Lattea. Moreover, ski instructors are at your service, no matter how familiar you are with skiing, whether you're a child or an adult, or even a disabled person. If you go to Courmayeur, which we recommend for its gorgeous landscapes, not just for its 100 kilometres of ski runs, then you can practice less demanding sports like ice skating, or explore the tourist attractions in the region, like

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 |
|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|
| București - Torino | | | | |
| 10:15 | 11:55 | 6* (14.12.2019-29.02.2020) | RO 441 | 73G |
| Torino - București | | | | |
| 12:40 | 16:10 | 6* (14.12.2019-29.02.2020) | RO 442 | 73G |

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

pentru peisajele superbe, nu doar pentru cei 100 de kilometri de pistă, atunci veți putea să practicați și sporturi mai puțin solicitante - cum ar fi patinajul, dar și să explorați obiectivele turistice din regiune, cum ar fi castelele medievale sau orașul antic Aosta. Din loc în loc, în peisajul montan, ochiul va surprinde construcții fortificate care datează din perioada casei de Savoia. Dintre toate din regiune preferata noastră este cea din Fenestrelle, accesibilă la capătul a patru mii de trepte. Se spune că ar fi cea mai mare fortificație din piatră după Marele Zid Chinezesc.

Cea mai bună ciocolată și cea mai bună cafea

Știm că Italia este cunoscută pentru cafeaua aromată și modul foarte pedant de servire al acestei licori magice, iar Torino nu face excepție. Vă recomandăm să nu alegeți orice cafea totuși, ci unele dintre cele mai vechi dintre ele, care datează din secolul al XIX-lea, cum ar fi Caffè San Carlo, Baratti & Milano and the Art Nouveau Caffè Torino. Dar am vrea să uitați pentru câteva clipe de cafea și să vă delectați cu zecile de sortimente de ciocolată pe care le veți găsi doar în Torino în ciocolateriile cu tradiție. Dacă aveți curajul să le vizitați pe toate veți avea nevoie de un ChocoPass.

the medieval castles or the ancient city of Aosta. Here and there, the mountainous landscape is scattered with fortified constructions dating back to the period of the House of Savoy. Our favourite in the region is the one in Fenestrelle, which you can reach after four thousand steps. It is said to be the largest stone fortification in the world after the Great Wall of China.

The best chocolate and the best coffee

We know that Italy is known for its flavoured coffee and the pedantic way of serving it, and Turin is no exception. We recommend you don't choose just any coffee shop, though, and instead go for some of the oldest, dating back to the nineteenth century, such as Caffè San Carlo, Baratti & Milano and the Art Nouveau Caffè Torino. You can also forget about coffee for a while and enjoy the dozens of types of chocolate that you will only find in Turin in traditional chocolate shops. If you have the courage to visit them all, you will need a ChocoPass.

Your Future Sounds

Clarfon ARE GRIJĂ DE AUZUL TĂU

3 motive importante să îți testezi auzul

Pierderea de auz o problemă reală de sănătate

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

Pierderea de auz duce la depresie

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

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

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

TESTEAZĂ-ȚI AUZUL GRATUIT

Programează-te **ACUM** la  **031.9111**

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



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

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

Alege performanța pentru auzul tău!

ALEGE CALITATEA CLARFON!

www.clarfon.ro



Carnavalul de la Nisa

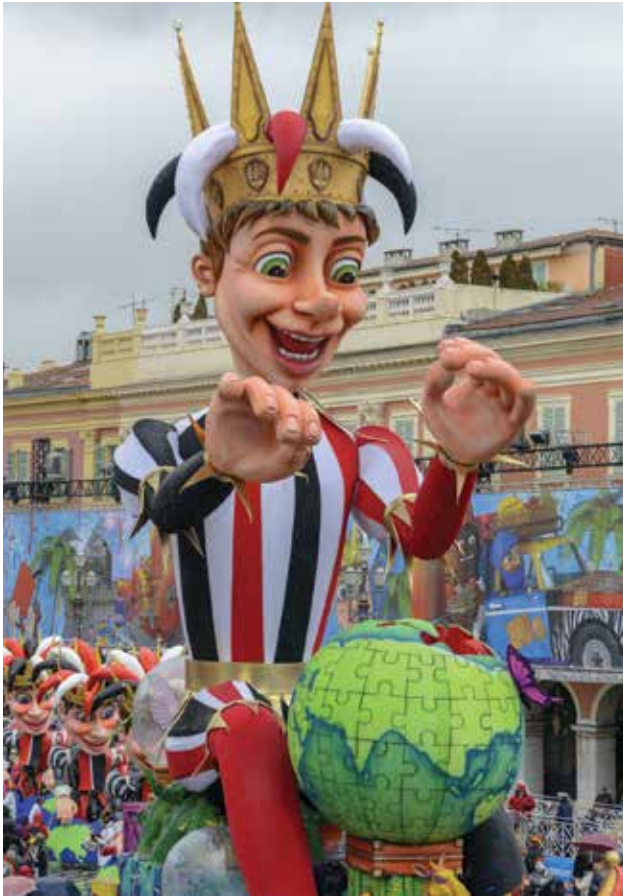
The Nice Carnival

Când vine vorba de carnavaluri, Europa se poate lăuda cu o mulțime de astfel de festivități, mare parte din ele datând încă din Evul Mediu, cum este și cazul Carnavalului de la Nisa, despre care vă vom povesti în rândurile ce urmează. Deși există dovezi că primele manifestații au avut loc în 1294, pe vremea Contelui Charles I Anjou, carnavalul în forma lui modernă de astăzi se datorează lui Andriot Saetone. În 1873, acesta a avut inițiativa fondării unui comitet care să se ocupe de organizarea de festivaluri, sub patronajul municipalității.

Cu alte cuvinte, i-a dat carnavalului o structură, o tematică, promovându-l către întreaga populație „cu surle și trâmbițe”. Etimologia cuvântului „carnaval” este „carne levare”, care ar putea fi tradus sau interpretat ca „fără carne”, și se referă la perioada care precede postul Paștelui, în anumite țări. În timp însă, atât Carnavalul de la Nisa, cât și alte evenimente asemănătoare, au trecut de la semnificațiile religioase la adevărate celebrări și chiar pamfleturi adresate clasei conducătoare.

When it comes to carnivals, Europe has plenty of such festivities, with most of them dating back to the Middle Ages, like the Nice Carnival, which we will tell you about in the following article. Although there is proof that the first event took place in 1294, under the rule of Count Charles I of Anjou, the carnival in its current form is due to Andriot Saetone. In 1873, he had the initiative of establishing a committee to be in charge of organising festivals, under the patronage of the municipality.

In other words, he gave the carnival a structure, a theme, promoting it to the entire population “with pomp and ceremony”. The etymology of the word “carnival” is “carne levare”, which may be translated or interpreted as “meatless”, and refers to the period before Easter in some countries. In time, however, the Nice Carnival and other similar events have shifted from their religious meanings to become true celebrations and even satires of the ruling class.



Carnavalul din 2020 va debuta pe 15 februarie și se va încheia pe 29 februarie. Așadar, două săptămâni în care orașul Nisa va fi în plină sărbătoare, unde carele alegorice, păpușile gigant și decorurile hiperbolice vor mărșălui pe străzile idilicului oraș de pe riviera franceză. Pentru ediția aceasta, organizatorii au ales ca tematică "lumea modei", principalele puncte de atracție ale carnavalului rămânând însă Parada Florilor unde participanții aruncă cu flori în spectatori, în semn de mulțumire, dar și ca omagiu adus celor care le cultivă, precum și Parada Luminilor care are loc noaptea, când cele 17 care se vor aprinde și vor lumina mulțimea adunată în jurul lor. La toate acestea se adaugă spectacole de muzică, și nu numai, pregătite de artiști locali.

Prețurile билетelor sunt foarte prietenoase, începând de la 5 Euro pentru un adult, în zona fără scaune, și ajungând până la 26 Euro în tribună. Copiii sunt, de asemenea, bineveniți, prețul unui bilet pentru ei fiind între 5 și 10 Euro în funcție de zona de acces. Iar dacă au maximum 5 ani, intrarea este gratuită. Nu în ultimul rând, spectatorii pot beneficia de gratuitate dacă sunt costumați „din cap până-n picioare”, menționează organizatorii pe site-ul oficial al evenimentului. Așadar, pregătiți-vă cele mai creative costume și zburăți către cel mai așteptat carnaval din Nisa!



The 2020 edition of the Carnival begins on February 15 and ends on February 29. Two weeks when Nice will be in full holiday mode, when floats, giant puppets and hyperbolic decorations will march on the streets of the idyllic city on the French Riviera. For this edition, the organisers chose the theme "the world of fashion", but the main attractions of the carnival remain the Flower Parade, where participants throw flowers at the spectators, in gratitude and as a tribute to those who grow them, and the Parade of Lights, which takes place at night, when the 17 floats light up and illuminate the crowds gathered around them. All of this is paired with music and all sorts of shows prepared by local artists.

Ticket prices are very friendly, from 5 EUR for an adult in the standing area to 26 EUR in the stands. Children are also welcome, and their tickets cost between 5 and 10 EUR, depending on the area. And if they're under 5, they get free entrance. Last but not least, spectators can get in for free if they are "in full costume", as the organisers mention on the official website of the event. So make sure you have the most creative costumes and fly to the most expected carnival in Nice!

Pregătit de

SPUMANTELE COTNARI

Gala gusturilor românești!

Sărbătorește! În sfârșit ai o colecție de vinuri spumante realmente speciale, perfecte pentru **ACEL** moment de reușită, excelente pentru **ACEA CLIPĂ** de sărbătoare și bucurie.



Colinele domoale ale Moldovei, soarele blând și strugurii cu moștenire seculară au adunat în vinurile spumante ale podgoriilor **Cotnari** veselia autentic românească, jocul aprig al inimii îndrăgostite, dulceața clipelor de petrecere și relaxare, rafinamentul momentelor festive, adrenalina incitantă a orașului.

Metoda tradițională de obținere a acestor vinuri spumante încântătoare le asigură o calitate înaltă și plăcerea de a le asorta celor mai diverse petreceri și sărbători.

SPUMANTELE COTNARI reprezintă inovații oenologice care au produs adevărate revelații în rândul pasionaților, pentru că sunt spumante de o rară complexitate aromatică, respectând tradiția și tipicitatea soiurilor.

Frâncușa este un vin spumant alb care se remarcă prin culoarea galben pai înnobilită de perlajul persistent și fin, ceea ce evocă maturarea îndelungată în sticlă. Aroma este elegantă și complexă, cu un gust plin, rotund, bine echilibrat care îi evidențiază fructozitatea catifelată, susținută de o bună aciditate.

Un deschizător de masă ori un companion de petrecere, **Frâncușa** poate fi savurată ca aperitiv revigorant și excelent potențator de gusturi și arome pentru preparate ușoare din pește, pui sau fructe de mare, brânzeturi alese sau paste cu sos alb.

Încearcă variantele **Frâncușă Selecții**, **Colocuiu Vibe** sau **Colocuiu la Viena** și ocupă-ți locul binemeritat în loja imperială a unei petreceri rafinate în care poți sorbi muzica aromelor tandre românești care picură din cupele de cristal.

FETEASCĂ NEAGRĂ e un soi brand de țară care generează în aspectul vizual al **Spumantelor Cotnari** o eleganță aparte: culoarea roz-somon, pusă în valoare de perlajul fin și persistent și limpiditatea cristalină.

Aceeași maturare tradițională face din **Fetească Neagră** în varianta de vin spumant o simfonie de arome florale cu discrete nuanțe de coacăze și cireșe, preludiul perfect pentru un gust mineral, revigorant, amplu, cu o fructuozitate ridicată.



Partener perfect de discuție și pentru preparate asortate cu fructe și brânzeturi, pentru cocktailuri din fructe de mare ori spumă din fructe roșii de pădure, **FETEASCĂ NEAGRĂ** vin spumant rose demisec este prietenul personalităților puternice, dar joviale, pline de charismă și îndrăzneală.

Descoperă **Zaz Spumant rose** sau **Colocuiu Vibe - Fetească Neagră** vin spumant rose brut și transformă fiecare moment special într-o experiență pe care vrei s-o re trăiești iar și iar.

SPUMANTELE COTNARI reprezintă întruchiparea tradiției oenologice din podgoria aflată în Podișul Moldovei, transformată în eleganță și rafinament. De secole, soiurile românești autentice prezente în podgoriile Cotnari au rezistat intemperiilor și vitregiilor istorice, păstrând alături de gustul specific, arome de mult uitate și redescoperite datorită tehnologiilor moderne.

Cel mai important aspect rămâne abordarea tradițională de a crea vinuri spumante, încredințând mustul proaspăt maestrului timp și vechii arte a vinificației. Maeștrii sommelierii atestă unicitatea vinurilor Cotnari și recunosc inconfundabilele arome și gusturi care au bucurat și încântat generații, gusturi care sunt gata să cucerească pe noii pasionați și cunoscători a licorilor cristaline.

Dacă deja te-ai gândit exact la momentul cel mai potrivit în care să servești SPUMANTELE COTNARI, atunci află că îl poți comanda chiar acum online pe www.cramelecotnari.ro

Servit în tihnă, alături de oameni speciali, vinul nu poate fi altfel decât...special.

**Descoperă
spumantele COTNARI!**



www.cramelecotnari.ro





Bucătăria germană

German cuisine



De când eram mici, știm că iarna este bine să mâncăm preparate cât mai sățioase și mai bogate în proteine și carbohidrați pentru a face față temperaturilor scăzute. Corpul are nevoie de energie și cum mai bine să i-o oferim dacă nu cu mese consistente, activitate fizică și multă, multă voie bună, care, chiar dacă nu e trecută în manuale, este o condiție esențială.

Una dintre destinațiile cele mai potrivite pentru un astfel de tratament este frumoasa Germanie, o țară cu o bucătărie subestimată dacă ne gândim la topurile celor mai recomandate țări când vine vorba de călătorii „culinare”. Cunoscută drept o bucătărie grea, preparatele nemțești au fost considerate multă vreme ca fiind neapetisante mai ales din cauza lipsei unei palete foarte largi de ingrediente. Zona rurală a Germaniei, cu până la 200 de ani în urmă, era bogată doar în grâu sau orz, ceea ce nu deschidea o paletă foarte generoasă de opțiuni gastronomice.

Ever since we were young, we've known that in winter we should eat filling dishes, rich in protein and carbs, so as to deal with low temperatures. Our body needs energy and the best way to provide it is with substantial meals, physical exercise and a lot of good cheer, which is an essential condition, although no textbook mentions it.

One of the best destinations for such a treatment is beautiful Germany, a country with an underestimated cuisine if we think about the lists of the most recommended countries when it comes to foodie travels. Known as heavy cuisine, German dishes have long been considered unappetising mainly due to the lack of a varied range of ingredients. Until 200 years ago, the rural regions of Germany were only rich in wheat or barley, which didn't allow for many gastronomic options.

Nowadays things have changed, and Germans have extremely varied traditional dishes, with each region having



Astăzi, lucrurile s-au schimbat, iar germanii au acum preparate tradiționale foarte variate, fiecare regiune chiar având specificul propriu. Mai mult, preferința pentru preparate din carne a dus la diversificarea felurilor în care acestea este gătită, trecând de la banala friptură la cărnuri afumate, murate, ținute în tot soiul de băiuri care mai de care mai aromate etc. Drept garnitură, alături de acestea, veți găsi varză călită, piure de cartofi, vinete coapte, garnisite cu dulceață de merișoare sau muștar iute.

Dar să trecem direct la meniu. Dacă ar fi să vă prezentăm un meniu cu cele mai bune mâncăruri germane, iată de unde am începe:

Șnițel cu salată de cartofi reci. Chiar dacă este declarat drept mâncarea tradițională a austrieților, cele mai bune șnițele le-am mâncat în Germania. Făcut atât din carne de vită cât și de porc, acest fel simplu de mâncare, servit cu o salată din cartofi fierți, tăiați cuburi, amestecați cu ceapă verde și cu sare este un deliciu.

Ruladă cu carne. Aici deja rețeta se complică. Dacă ați intrat într-un restaurant bavarez de exemplu, și ați comandat ruladă, iată la ce să vă așteptați: un amestec de bacon cu ceapă mărunțită, murături și pătrunjel, ținute împreună de o lingură de muștar, învelit într-o felie subțire de carne de vită (dar poate fi și de porc), gătit în bulion. În funcție de regiunea în care vă aflați, umplutura descrisă mai sus variază.

its own specificity. Furthermore, their preference for meat dishes has led to a diversification of the ways it is cooked, from simple steaks to smoked, pickled meats, preserved in all sorts of flavourful liquids, etc. As for side dishes, meat is accompanied by braised sauerkraut, mashed potatoes, or roast eggplants, garnished with cranberry jam or hot mustard.

But let's get down to the menu itself. If we were to present a menu with the most delicious German dishes, this is where we would start:

Schnitzel with cold potato salad. Although they are considered the traditional Austrian food, it was in Germany that we've had the best schnitzels. Made of beef or pork, this simple dish, served with a salad made with diced boiled potatoes, mixed with spring onion and salt, is a delight.

Meat roll. Now the recipe is becoming more complicated. If you've entered a Bavarian restaurant, for instance, and you've ordered meat roll, this is what you can expect: a mix of bacon with chopped onion, pickles and parsley, held together by a spoonful of mustard, wrapped in a thin slice of beef (but it can also be pork), cooked in tomato sauce. Depending on the region you are in, the filling above varies.

Sauerbraten. This is a marinated beef stew specific to the Hamburg area. This is where you can also try Himmel und Erde,



INOVAȚIA CE VINE
ÎN SPRIJINUL
INTUIȚIEI TALE



PASIUNE PENTRU GĂTIT DIN 1877



PLITELE CU SISTEM UNIC DE CONTROL TWIST PAD FIRE®

Cum ar fi să controlezi precis și ușor toate zonele de gătit dintr-o singură mișcare? Cu butonul magnetic detașabil TwistPadFire® alegi zona de gătit și treapta de putere și confirmi cu o simplă apăsare. Prepararea cinei este ca o joacă de copii.



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





Sauerbraten. Aceasta este o tocăniță de carne de vită marinată specifică zonei Hamburgului. Tot aici în regiune puteți încerca și Himmel und Erde, adică un piure de cartori cu mere, presărat pe deasupra cu ceapă caramelizată, dar și Kartoffelpuffer, niște clătite miciute din cartofi (pe care bunicii noștri îi găteau adesea, dar le spuneau tocinei).

Wurst. Oriunde ați fi în Germania veți găsi un fel de cărnați despre care localnicii se jură că ei l-au inventat. Ceea ce este posibil să fie adevărat, pentru că aici există peste o mie de tipuri de cărnați. Dacă vreți să nu păreți un neinițiat iați câteva informații despre aceștia: bratwurst-ul este făcut din carne de vită și de porc, se face la grătar și se mănâncă simplu, doar cu o linguriță de muștar și cu pâine albă. Apoi, knackwurst-ul este făcut doar din carne de vită și cu foarte mult usturoi, se servește cu salată de cartofi.

mashed potatoes with apples, sprinkled with caramelised onion, and Kartoffelpuffer, small potato pancakes (which our grandparents used to cook, but they called them tocinei).

Wurst. No matter where you go in Germany, you will find a type of sausage that the locals will claim as their invention. This may actually be true, because Germany has over a thousand types of sausages. If you don't want to seem uninformed, here is some information about them: Bratwürsts are made of beef and pork, are grilled and eaten plain, with just a teaspoonful of mustard and white bread. Knackwürsts are only made of beef and a lot of garlic, and they are served with potato salad. For a completely different taste, try the Nürnberger Rostbratwürsts, small sausages served with sauerkraut, drenched in very hot horseradish sauce.





Bucharest's Perfect Blend

Do you fancy experiencing the taste of Bucharest in a glass of good Romanian wine?

Or, why not, would you rather savor its cosmopolitan vibes in an Italian, French or Spanish wine?

Join us at VINO Bubbles & Tapas.

Our winebar is located right in the heart of Bucharest's business district and has a selection of more than 100 Romanian and foreign wines, carefully chosen by our sommeliers to match our tapas plates for a complete experience.

This is an open invitation for you to come party with us every night, Monday to Saturday.

VINO Bubbles
Tapas &

 vino.moments

 VinoWinesRO

54 B Iancu de Hunedoara

+40 799 772 222



Pentru o schimbare totală de gust, încercați și Nürnberger rostbratwursts cârnăciori mici cu garnitură de varză murată, scâlțați în sos de hrean iute, iute.

Kasespätzle. Bucătăria germană nu este foarte prietenoasă cu vegetarienii, trebuie să recunoaștem, dar există totuși feluri de mâncare fără carne. Cum ar fi Kasespätzle, sau tăiței cu ou și brânză, serviți fierbinți, cu un dressing de ceapă verde.

Deserturile germane. Dacă vă închipuiți că la final de masă lucrurile devin mai ușoare, vă înșelați. Prăjiturile preparate aici sunt la fel de bogate în calorii precum felurile principale, dar sunt extrem de gustoase. Unul dintre

Kasespätzle. German cuisine isn't really vegetarian-friendly, we must admit, but it has meat-free dishes, too. One of them is Kasespätzle, egg and cheese noodles, served hot, with a spring onion dressing.

German desserts. If you thought that things get lighter at the end of the meal, you're wrong. The confections made here are just as rich in calories as the main courses, but they are extremely tasty. One of the most popular desserts is Schwarzwälder Kirschtorte (cherry cake), which we also know as "Forêt Noire", a rich cake made with chocolate, cherries and whipped cream, very moist and served in large slices. As in the case of schnitzels, we reserve the right to include Apfelstrudel in this list, although it is

Zboruri TAROM spre Germania / TAROM Flights to Germany

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|------------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| București - Frankfurt | | | | |
| 8:35 | 10:15 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 301 | 736 |
| 17:00 | 18:40 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 305 | 733 |
| Frankfurt - București | | | | |
| 11:15 | 14:40 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 302 | 736 |
| 19:25 | 22:50 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 306 | 733 |
| București - Hamburg | | | | |
| 12:05 | 13:45 | 1,3,5,7* (24.11.2019-27.03.2020) | RO 321 | 736 |
| Hamburg - București | | | | |
| 14:30 | 18:00 | 1,3,5,7* (24.11.2019-27.03.2020) | RO 322 | 736 |
| București - München | | | | |
| 8:25 | 9:35 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 315 | 318 |
| 17:55 | 19:05 | 1,2,3,4,5,6,7* (25.11.2019-27.03.2020) | RO 311 | 733 |
| München - București | | | | |
| 10:25 | 13:25 | 1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2019-28.03.2020) | RO 316 | 318 |
| 19:50 | 22:50 | 1,2,3,4,5,6,7* (25.11.2019-27.03.2020) | RO 312 | 733 |

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



cele mai populare deserturi este Schwarzwälder Kirschtorte (tort de ci-reșe) pe care noi îl cunoaștem și ca prăjitura „Pădurea Neagră”, o nebulie din ciocolată, cireșe și frișcă, bine însiropat, servit în porții foarte mari. La fel ca în cazul șnițelului, ne păstrăm dreptul de a include pe lista și apfelstrudel, chiar dacă nu este originar din Germania. Dar un preparat cu siguranță de-al locului este kaiseschmarrn sau „omleta dulce” făcută cu stafide și migdale.

Indiferent de ce veți alege pentru prânz sau cină, să nu omiteți că pentru a obține gustul perfect, orice preparat din bucătăria germană trebuie servit cu una dintre cele peste 5.500 de feluri de beri produse în această țară. Recomandarea noastră este să încercați în special berile nefiltrate, dar, pentru a fi siguri că potriviți bine preparatul cu licoarea, întrebați chelnerul care, aici în Germania, știe mereu mai bine ca oricine.



not originally from Germany. A very local dish is Kaiseschmarrn, a “sweet omelette” made with raisins and almonds.

No matter what you choose for lunch or dinner, don't forget that in order to get the perfect taste, any dish in the German cuisine must be served with one of the over 5,500 types of beers produced in this country. Our recommendation is to try un-filtered beers in particular, but if you want to make sure you pair your food and drink well, ask a waiter, because in Germany they always know best.

DIGESTMED

 București, România
Veteranilor nr.11A
 +4 0743 344 378
 www.digestmed.ro



CLINICĂ MEDICALĂ SPECIALIZATĂ ÎN DIAGNOSTICAREA ȘI TRATAREA BOLILOR DIGESTIVE

- ECOGRAFIE ABDOMINALĂ
- ECOGRAFIE CU CONTRAST
- ELASTOGRAFIE
- ENDOSCOPIE DIGESTIVĂ SUPERIOARĂ
- COLONOSCOPIE
- POLIPECTOMIE

MEDICAL CLINIC SPECIALIZED IN DIAGNOSIS AND TREATMENT OF DIGESTIVE DISORDERS

- Abdominal Ultrasound
- Contrast Ultrasound
- Elastography
- Upper GI Endoscopy
- Colonoscopy
- Polypectomy

WE SPEAK YOUR LANGUAGE







ROMA

Început de an în inima Italiei

ROME
Start the year in the
heart of Italy



Un oraș vechi de aproape trei milenii, Roma ne invită în fiecare anotimp să schimbăm rutina unui weekend petrecut acasă, cu o plimbare energică pe ritm de canțonete italienești. Există multe superlative legate de acest oraș. Peste 14 milioane de turiști care o vizitează an de an își desfată privirea cu nu mai puțin de 2000 de fântâni, la fel de multe piațete și străduțe boeme presărate cu case cochete și muzee pline de artefacte interesante.

De obicei, în recomandările noastre de destinații începem mereu de la cel mai important obiectiv de vizitat dintr-un oraș sau altul. Roma mereu ne creează mari dificultăți în această alegere pentru, că din orice cotlon ai porni la drum, experiența va fi surprinzătoare în mod diferit pentru fiecare dintre noi. Așa că vă propunem o serie de locuri obligatoriu de vizitat și decideți voi care va fi cel mai potrivit traseu printre ele.

Primul obiectiv care nouă ne-a plăcut foarte mult a fost Castel Sant'Angelo, un loc cu o istorie captivantă fiind de-a lungul timpului și fortăreață, dar și reședință, nu înainte de a fi... mausoleu. Astăzi el găzduiește un muzeu

A city almost three millennia old, Rome invites us every season to change the routine of a weekend at home for an energetic walk to the sound of Italian canzonets. There are many superlatives related to this city. Over 14 million tourists who visit it every year enjoy the 2000 fountains, plenty of piazzas and bohemian streets scattered with chic houses and museums full of interesting artefacts.

Usually, in our recommendations for destinations, we start with the most important attraction to see in one city or another. Rome always makes it difficult to make a choice because no matter where you start, the experience will be surprising for each of us in a different way. So we suggest a series of must-visit places, and you can decide on the best route.

The first attraction we loved was Castel Sant'Angelo, a place with a captivating history, which has been a fortress and a residence over the years, but not before it was... a mausoleum. Today it houses a museum with hundreds of exhibits, and its popularity soared after part of the film "Angels and Demons" (adaptation of Dan Brown's novel)



cu sute de exponate, iar popularitatea acestuia a crescut foarte mult după ce o parte din producția filmului „Îngeri și Demoni” (ecranizare după Dan Brown) a fost realizată aici. Nuocoliți cele mai cunoscute obiective turistice, chiar dacă uneori cozile lungi și aglomerația vă vor demotiva, ele merită orice minut așteptat la casa de bilete. Astfel că, itinerariul vostru trebuie să conțină Vaticanul, Colosseumul, Capela Sixtină, Pantheonul - în continuare cel mai mare dom din lume -, Fontana di Trevi - unde să nu uitați să vă opriți și să aruncați un bănuț pentru împlinirea unei dorințe - sau Forumul Roman.

Muzeele Vaticanului sunt unele dintre cele mai interesante cu puțință. Cu peste 70 de mii de exponate, în acest loc veți putea vedea câteva obiecte de artă care vă vor tăia respirația. Organizat în mai multe secțiuni, ansamblul muzeal este compus din Museo Pio-Clementino, Museo Gregoriano Etrusco, Museo Gregoriano Egiziano și Museo Chiaramonti, fiecare cu un specific diferit.

Opriti-vă puțin și la Basilica San Pietro, pe care o veți găsi în piațeta cu același nume. Aici se află una dintre cele

was shot here. Don't avoid the best-known attractions either, even though sometimes the long lines and the crowds may seem daunting, because they are worth every minute spent queuing for the tickets. So your itinerary should include Vatican, the Colosseum, the Sistine Chapel, the Pantheon - still the largest dome in the world -, Fontana di Trevi - where you should stop and throw in a coin to make your wishes come true - or the Roman Forum.

The Vatican Museums are some of the most interesting in the world. With over 70,000 exhibits, here you will be able to see art objects that will take your breath away. Organised in several sections, the museum consists of Museo Pio Clementino, Museo Gregoriano Etrusco, Museo Gregoriano Egiziano and Museo Chiaramonti, each of them having a different specificity.

You should also stop by Basilica San Pietro, which you will find in the piazza with the same name. It has one of the most impressive ensembles that I have ever discovered, consisting of 140 statues lined by 284 columns. It is the creation of Baroque artist Gian Lorenzo Bernini, and was



mai impresionante ansambluri pe care le-am descoperit vreodată, ansamblu compus din 140 de statui mărginite de 284 de coloane. Acesta este creația artistului baroc Gian Lorenzo Bernini în secolul al XVII-lea. Alte opere ale sale le veți găsi presărate prin întregul oraș, dar poate cele mai cunoscute sunt "urechile de măgar ale lui Bernini" - două clopotnițe - sau fântânile Tritonului și Albinelor.

Dacă mai aveți timp la dispoziție, atunci îndreptați-vă spre Galleria Borghese, un muzeu de artă care ascunde numeroase picturi, sculpturi și antichități. Veche de peste 100 de ani, galeria este casă pentru opere semnate de Rafael, Rubens, Titian sau Caravaggio. Dacă temperaturile nu sunt foarte scăzute, profitați de ocazie și plimbați-vă și prin superbe grădini ce o înconjoară.

made in the 17th century. You will find some of his other works in the city, but perhaps the best-known are "Bernini's donkey's ears" – two belfries – or the Triton Fountain and the Fountain of the Bees.

If you still have time, head to Galleria Borghese, an art museum where you can find numerous paintings, sculptures and antique objects. Over a hundred years old, the gallery is home to works by Rafael, Rubens, Titian or Caravaggio. If the temperature is not too low, take the opportunity to go for a walk in the gorgeous gardens that surround it.

If you say Italy, you say pizza and pasta! Nowhere in the world will you find better ones, but once you've satisfied your craving, we recommend you try other dishes, less

Pure Freude
an Wasser



LOCURI LA CLASA ÎNTÂI PENTRU TOATĂ LUMEA

BUCURĂ-TE DE TOALETA SMART CARE TE CURĂȚĂ
CU APĂ CURATĂ ȘI CALDĂ. **GROHE SENSIA ARENA**



Dacă spui Italia, spui pizza și paste! Nicăieri în lume nu veți găsi unele mai bune, dar după ce vă satisfaceți pofta de ele, vă recomandăm să mai încercați și alte preparate, mai puțin populare, dar - în opinia noastră - mult mai gustoase. Cum ar fi o porție de saltimbocca alla romana - o mâncare din carne de vită sau fiori di zucca fritti - dovlecei prăjiți. Dacă vă doriți ceva mai sățios - atunci un castron plin ochi de gnocchi cu usturoi și alte mirodenii vă va astâmpăra foamea mintenaș. Pentru shopping, cel mai potrivit loc pe care l-am descoperit noi la Roma este cartierul Trastevere, unde veți găsi zeci de mici magazine artizanale ale meșteșugarilor locali.

popular, but much tastier – in our opinion. Go for a serving of saltimbocca alla romana – a beef dish, or fiori di zucca fritti – fried zucchini. If you want something more filling, a full bowl of gnocchi with garlic and other spices will relieve your hunger in a jiffy. For shopping, the best place we’ve discovered in Rome is Trastevere neighbourhood, where you will find dozens of little shops of local artisans.

Zboruri TAROM spre Roma / TAROM Flights to Rome

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|-------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| București - Roma | | | | |
| 10:15 | 11:25 | 1,2,3,4,6* (25.11.2019-26.03.2020) | RO 403 | 733 |
| 17:45 | 18:55 | 5,7* (24.11.2019-27.03.2020) | RO 407 | 733 |
| Roma - București | | | | |
| 12:10 | 15:25 | 1,2,3,4,6* (25.11.2019-26.03.2020) | RO 404 | 733 |
| 19:45 | 23:00 | 5,7* (24.11.2019-27.03.2020) | RO 408 | 733 |

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

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 șirul 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.

MARAMUREȘ

Ținut de basm, destinație perfectă de iarnă

A fairy tale land, the perfect winter destination







Nordul țării poate fi o destinație fantastică de sezon. Maramureșul a fost dintotdeauna o regiune turistică importantă în România. Între cimitirul vesel de la Săpânța, faimoasele mănăstiri de lemn și frumusețea naturală pură a zonei, ce atrage turiști atât din țară cât și din afară, vizitatorii au avut întotdeauna ceva nou de găsit și făcut în nordul țării. De ceva timp însă, Maramureșul a început să își extindă potențialul turistic în noi direcții. Vara județul a devenit destinație de ecoturism și tabere de wellness, iar iarna a început să fie din ce în ce mai aglomerat pe măsură ce se transformă în destinație de schi.

Deși înălțimea medie a munților din Maramureș nu depășește 1000 m, regiunea a devenit o alternativă serioasă la pârtiile din Carpații Meridionali datorită amenajării a două zone schiabile foarte frumoase – Cavnic și Șuior. Ușor accesibile din Baia Mare, cele două domenii de schi sunt aflate în mijlocul pădurilor străvechi, pe versanți umbriți ce permit practicarea sporturilor de iarnă până mai târziu în primăvară. Înălțimea pârtiilor nu este mare, dar domeniile au versanți cu dificultăți diferite, de la pârtii de începători până la pârtii antrenante pentru adevărații fani ai sporturilor alpine.

Orașul Cavnic, unde se află una dintre cele două zone de schi este un fost centru minier transformat în oraș turistic în ultimele două decenii. Astăzi, Cavnic primește turiști în toate sezoanele, fiind un bun punct de plecare pentru a explora frumusețea naturală a Maramureșului. Pe timp de iarnă devine

The north of the country can be a fantastic seasonal destination. Maramureș has always been an important tourist region in Romania. With the Merry Cemetery in Săpânța, the famous wooden monasteries and the pure natural beauty of the area, attracting tourists from the country and from abroad, visitors have always had something new to discover and do in the north of the country. However, for some time now, Maramureș has started to expand its tourism potential in new directions. In summer, the county has become a destination for ecotourism and wellness camps, while in winter it has become increasingly crowded as it turns into a ski resort.

Although the average height of the mountains of Maramureș does not exceed 1000 m, the region has become a great alternative to the ski runs of the Southern Carpathians, due to the arrangement of two wonderful ski areas – Cavnic and Șuior. Easy to reach from Baia Mare, the two ski areas are located in the midst of ancient forests, on shaded slopes that allow practicing winter sports until later in spring. The height of the slopes is not too great, but the areas have slopes with different degrees of difficulty, from beginner runs to challenging slopes for true alpine sports fans.

The city of Cavnic, where one of the two ski areas is located, is a former mining centre that has been turned into a tourist city in the past two decades. Nowadays, Cavnic welcomes



UAC a împlinit 11 ani de activitate în România, mai exact în Dumbrăvița din județul Maramureș. În toți acești ani, prin devotament, curaj și multă muncă, UAC Europe a devenit compania cu cea mai constantă și rapidă dezvoltare din regiune, având în portofoliu peste 200 de clienți din industria aeronautică, precum Boeing și Airbus. Profesionalismul, de asemenea, ne-a fost recunoscut prin numeroase premii pe plan național și internațional.

UAC Europe produce profile pentru industria aeronautică în patru divizii:

1. Topitorie
și extruziuni



2. Prelucrări
mecanice



3. Tratamente
de suprafață



4. Asamblare



Știm că secretul unei mari companii este definit de specializarea angajaților. În acest sens, ne focusăm mereu pe cursuri de specializare, dar și pe parteneriate cu instituții de învățământ liceal și universități.

Nu lipsesc nici departamentele suport din cadrul companiei, precum:

Calitate



Mentenanță



Contabilitate



Inginerie



Relații clienți



Resurse umane



Toate acestea alcătuiesc
„marea familie UACE”
formată din peste 2200
de angajați

2200 +
de angajați



Țintind o dezvoltare continuă, UAC Europe a inițiat o nouă investiție care se construiește în Tăuții Măgherauș, zona Aeroportului Internațional Maramureș.



Rezumăm acest nou proiect de mare anvergură în câteva cifre:

peste **130.000.000 €**
investiții

peste **60.000 m²**
construiți

peste **1.800**
locuri noi de muncă



Pe lângă partea de producție, acest proiect va include un Centru de Training și o Organizație de Design. Complementar acestui proiect, care va fi finalizat în anul 2021, UAC a preluat în portofoliu o Companie de Inginerie din India și dezvoltă o nouă fabrică în Vietnam.



UACE este una dintre companiile preocupate de comunitățile locale în care activează. Aici vorbim de programe din diferite domenii de activitate la care contribuie Asociația NEMUS și American International School of Transylvania, acestea la rândul lor fiind susținute de UACE.

Dumbrăvița, Maramureș



Tăuții Măgherauș, Maramureș



UAC Europe - un partener, un prieten de nădejde,
un factor de dezvoltare și prosperitate.

Asta pentru că:
We do what we say



un veritabil centru de schi, cu două zone practicabile, Icoana și Roata, totalizând 8,5 km de pârtii. Cele două se află foarte aproape una de cealaltă și există o sumedenie de locuri de cazare în imediata lor apropiere. Pârția Roata prezintă un total de cinci zone de schi de dificultăți și lungimi diferite, echipate cu teleschi și (unele) cu instalație de nocturnă. Pârțiile Icoana sunt în imediata apropiere și sunt mai bune pentru începători sau pentru schiorii ce preferă o experiență mai relaxantă.

La 25 de km de Cavnic și 20 de Baia Mare, domeniul de schi Șuior este o altă destinație de schi perfectă în Maramureș. Cu două pârtii bine întreținute totalizând 3.5 km și o a treia, Mogoșa destinată schiorilor ce preferă pârtii sălbatice, domeniul Șuior e pentru turiștii ce preferă mai mult liniște, pârtia oferind doar două cabane ca locuri de cazare.

Maramureșul însă poate oferi și alte distracții pe timp de iarnă. Atracțiile sale pe parcursul verii, cum ar fi mănăstirile de lemn în stilul specific zonei, cimitirul vesel din satul Săpânța sau chiar muzeul de mineralogie din Baia Mare pot fi vizitate și în sezonul rece, un anotimp în care zăpada atârna greu peste șindrila specifică zonei, oferind imagini de basm.

Dar Maramureșul este și vatră a numeroase obiceiuri și datini nemaiîntâlnite, și una dintre zonele cele mai independente cultural ale țării. Fie că vorbim de tradițiile legate de colindat, un obicei obligatoriu în noaptea de ajun în satele din nordul țării, de scenetele religioase numite

tourists in every season and is a great starting point if you want to explore the natural beauty of Maramureș. In winter it becomes a true ski centre, with two practicable areas, Icoana and Roata, totalling 8.5 km of slopes. The two ski runs are very close to each other and there are plenty of places to spend the night in their immediate vicinity. Roata slope has a total of five ski areas of different lengths and degrees of difficulty, fitted with ski lifts and (some) with floodlights. Icoana slopes are very close nearby and are better suited for beginners or skiers who prefer a more relaxing experience.

25 km from Cavnic and 20 km from Baia Mare, Șuior ski area is another ideal ski destination in Maramureș. With two well-maintained slopes totalling 3.5 km and a third one, Mogoșa, intended for skiers who prefer wild slopes, Șuior ski area is an option for tourists who prefer more peace, as the slope only offers two cabins for accommodation.

Maramureș can also offer other types of fun in winter. Its summertime attractions, such as the wooden monasteries in the specific style of the region, the Merry Cemetery in the village of Săpânța or even the Museum of Mineralogy in Baia Mare, can also be visited during the cold season, when snow hangs heavy on top of the wood shingles specific to the area, offering dreamlike images.

Maramureș is also home to numerous customs and traditions you have never encountered before, and one of the most culturally independent areas of the country. Whether

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 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

Viflaim sau de superstițiile locale, Maramureșul e o zonă cu adevărat unică. O zonă unde vă puteți bucura, precum strămoșii noștri, de plimbări cu sania trasă de cai peste albul neatins al unei pături proaspete de zăpadă.

Perioada sărbătorilor e și un moment deosebit pentru a savura unele din delicatesele de sezon maramureșene, precum sarmalele cu păsat, turtele de mălai, cartofii „țărănești” bine usturoiați sau mămăliga în pături, o specialitate locală ce constă în straturi de mămăligă, brânză, cârnați și nu numai, preparată după o rețetă diferită în aproape fiecare sat. Mâncarea tradițională din Maramureș nu e niciodată singură, ci acompaniată de celebra „horincă”, echivalentul local al țuicii sau pălinkii. Horinca moroșană este însă ceva cu adevărat special, mai ales într-o noapte friguroasă de iarnă, când se deschid cele mai bune sticle. Onctuoasă, horinca se combină perfect cu mâncărurile de sezon, ajungând de altfel de multe ori chiar în compoziție.

Dacă intenționați să vă petreceți revelionul în Maramureș, fie la schi, fie ca un sejur cultural e important să cunoașteți și unele dintre cele mai de seamă obiceiuri de anul nou din nordul țării: „strigătul peste sat” și „furatul porților”. „Strigătul peste sat” este o practică străveche de „reglare” socială unde se povestesc abaterile de la unitatea etică a satului, persoanele considerate vinovate fiind adesea numite direct, în scop corectiv. „Furatul porților” are ca scop înlesnirea sosirii anului nou, la miezul nopții furându-se porțile de la gospodăria, ele fiind folosite în schimb pentru a baricada drumurile pentru a opri fetele satului să plece și să se mărite în alte sate.

Indiferent că urmăriți o vacanță de schi, o escapadă culturală, un tur gastronomic sau un revelion aparte, Maramureșul vă poate oferi toate acestea și mult mai multe. Un tărâm de basm plin de tradiție și frumusețe naturală, această regiune este un loc care poate oferi câte ceva fiecărui călător, în orice anotimp.

we are talking about carolling traditions, a mandatory custom on Christmas’ Eve in the villages in the north of the country, the religious sketches called Viflaim or the local superstitions, Maramureș is a truly unique area. An area where you can enjoy, like our ancestors, horse drawn sleigh rides over the untouched white of a fresh blanket of snow.

The holiday season is also a great time to enjoy some of the seasonal delights in Maramureș, such as cabbage rolls filled with grits (sarmale cu păsat), cornmeal cake, “rustic” potatoes well-seasoned with garlic, or polenta in blankets (mămăliga în pături), a local specialty consisting of layers of polenta, cheese, sausages and more, cooked according to a different recipe in almost every village. The traditional food from Maramureș is never alone, but accompanied by the famous horincă, the local equivalent of fruit brandy or pălinka. Maramureș horincă is something really special, though, particularly on a cold winter night, when the best bottles are opened. Unctuous, the horincă is perfectly paired with seasonal dishes, and it is often used for cooking, too.

If you intend to spend your New Year’s Eve in Maramureș, whether you go skiing or you prefer a cultural holiday, it is essential to know some of the most important New Year’s Eve customs in the north of the country: “shouting over the village” and “stealing the gates”. Shouting over the village is an ancient practice of social “regulation” where the deviations from the ethical unity of the village are told, and the people deemed guilty are often called by their names, for correctional purposes. The stealing of the gates aims to facilitate the arrival of the New Year, and at midnight the gates of households are stolen, being used instead to barricade the roads so as to stop the village girls from leaving and getting married in other villages.

Whether you are looking for a skiing holiday, a cultural getaway, a gastronomic tour or a remarkable New Year’s Eve, Maramureș can offer you all of this and much more. A fairy tale land full of tradition and natural beauty, this region is a place that can offer something to every traveller, in every season.

Zboruri TAROM spre Baia Mare / TAROM Flights to Baia Mare

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|------------------------------|------------------|---|---------------|------------------|
| București - Baia Mare | | | | |
| 14:00 | 15:25 | 2,3,4,5* (26.11.2019-27.03.2020) | RO 617 | AT5 |
| 21:40 | 23:05 | 1,2,3,4,7* (24.11.2019-26.03.2020) | RO 619 | AT5 |
| Baia Mare - București | | | | |
| 15:50 | 17:10 | 2,3,4,5* (26.11.2019-27.03.2020) | RO 618 | AT5 |
| 5:30 | 6:50 | 1,2,3,4,5* (25.11.2019-27.03.2020) | RO 620 | AT5 |

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



PEOPLE



ROXANA LUPU

**„Publicul român este foarte receptiv,
inteligent, percepe nuanțele”**

**“The Romanian audience is very receptive, intelligent,
perceives nuances”**

Actrița Roxana Lupu, interpreta Reginei Maria, din filmul „Maria, Regina României” - un personaj devenit simbol în istoria noastră -, vorbește despre provocările ridicate de acest rol, despre ce înseamnă să fii actriță în Anglia, acolo unde locuiește, dar și despre cât de bun este teatrul românesc, pe care îl poartă cu ea în suflet indiferent pe ce scenă din lume s-ar afla.

Acum câțiva ani ai ales să locuiești la Londra și să mergi pe profesia ta, cea de actriță. Cum a fost parcusul până în momentul recunoașterii, când ai interpretat rolul reginei Elisabeta a II-a în documentarul „Inside Buckingham Palace”?

Parcursul a fost anevoios și sinuos, deoarece am plecat din țară cu multe studii - licență, masterat și doctorat -, cu o dorință foarte mare de a profesa actoria. În România rolurile erau foarte puține, în industria filmului de la noi castingurile fiind aproape inexistente. Deși se fac seriale, filme etc., sunt aceiași actori care sunt rulați, foarte buni, de altfel. Nu există diversitate, castingurile nu prea sunt deschise, oamenii sunt aceiași, ceea ce creează o oarecare frustrare pentru mulți

Actress Roxana Lupu, who plays Queen Marie in the film „Queen Marie of Romania” – a figure that has become a symbol in our history – talks about the challenges of this role, about what it means to be an actress in England, where she lives, and about how good Romanian drama is, which she carries in her heart no matter what stage of the world she is on.

A few years ago you chose to live in London and follow your career as an actress. What was your journey like up to the moment of recognition, when you played the role of Queen Elizabeth II in the documentary “Inside Buckingham Palace”?

The journey was hard and sinuous, because I left the country with a lot of education – a BA, an MA and a PhD – and a strong desire to act. In Romania the roles were very few, and casting calls are almost inexistent in our industry. Although we make TV shows and movies and so on, we use the same actors, very good ones, for that matter. There is no diversity, casting calls aren't really open, and there are the same people everywhere, which creates some sort of frustration for many in the field. Because there are great people who may not want



„Maria, Regina României”, un film pe care regizorul Alexis Sweet Cahill îl definește ca fiind „povestea unei femei hotărâte ce devine eroina unei nații întregi”, a fost scris după un scenariu inspirat din jurnalul Reginei, articole din presa vremii, dar și pe declarații ale politicianilor acelor ani, realizat după ideea lui Brigitte Drodloff, alături de co-scenarista Maria-Denise Theodoru. Filmul rulează în cinematografe din 8 noiembrie și a reușit ca în primele trei zile de la lansare să fie vizionat de 28.000 de spectatori, un record pentru peliculele românești.

“Queen Marie of Romania”, a film that director Alexis Sweet Cahill defines as “the story of a determined woman who became the heroine of a nation”, had a script inspired by the Queen’s diary, articles in the newspapers at the time, and statements of the politicians of those years, and was based on an idea of Brigitte Drodloff and co-writer Maria-Denise Theodoru. The film was released on 8 November and was seen by 28,000 people during the first three days, a record for Romanian cinema.

din acest domeniu. Pentru că sunt oameni foarte buni care poate că nu vor să plece din România, vor să rămână aici și să-și facă meseria. Așa că am ales să-mi încerc norocul și altundeva. Nu a fost simplu, am început cu joburi normale, concrete, în vânzări, de exemplu, dar și altele, fără însă a renunța la dorința de a-mi face meseria de actriță. M-am înscris pe tot felul de platforme, am început să mă duc la audiții, a fost o muncă de perseverență și de răbdare. Mi-am și dorit să încep prin a face și joburi normale, să iau contact cu lumea reală de acolo, să mă acomodez și, chiar dacă nu era o chestie obsedantă, ambiția mea era să-mi fac meseria. Am pornit de la ideea că trebuie să capăt o anumită stabilitate financiară, să am o anumită experiență și, cu răbdare, am urmat niște pași. Iar la Londra, dacă ai o trăire artistică în tine, e și foarte greu să spui că nu mai vrei să auzi de actorie sau de artă. Trebuie doar să știi ce vrei, să deschizi ochii și să vezi ce trebuie să faci pentru a ajunge acolo. De exemplu, un lucru important când ajungi acolo este că trebuie neapărat să-ți iei un agent artistic dacă vrei să reușești. Această instituție a agentului, în România, este aproape inexistentă. Industria cinematografică românească mai are multe lucruri de rezolvat. Nu vreau să compar lucrurile, dar în Anglia este diferit. Desigur, și în Anglia există elitisme, un anume plafon pe care îl atingi la un moment dat și simți că de acolo înainte ai nevoie de altceva, de altă vizibilitate, de alt agent, dar până la punctul acela poți să faci anumite lucruri. Aici ai senzația de multe ori că ți se pune o barieră din start. Am încercat să iau lucrurile ca atare, să nu mă limitez la ce auzisem sau credeam că este acolo. Să-mi creez propriile experiențe în fiecare zi și, ușor-ușor, am realizat că oamenii sunt deschiși spre noi, ca profesioniști, și te iau ca atare, nu te pun în cutițe dacă nici tu nu faci asta.

Cum ai ajuns să interpretezi rolul reginei Elisabeta a II-a a Marii Britanii?

Am dat audiții prin agenta mea, însă înainte m-au descoperit ei pe o platformă de casting pe care eram. Am fost extrem de surprinsă când am fost întrebată dacă doresc să mă duc la o audiție. Nu era o producție mare, dar oamenii m-au văzut și li

to leave Romania, they want to stay here and do their job. So I chose to try my luck elsewhere. It wasn’t easy, I started with normal, concrete jobs, in sales, for instance, as well as others, without giving up my wish of working as an actress. I signed up on all sorts of platforms, I started going to auditions, so it was a labour of perseverance and patience. I also wanted to start by doing regular jobs, to make contact with the real world out there, to get accustomed to the place and, even though it wasn’t an obsessive idea, my ambition was to practise my profession. I started from the idea that I have to acquire a certain financial stability, to have a certain experience and, patiently, I took some steps. And in London, if you feel artistic, it’s really hard to say you don’t want to hear about acting or art anymore. All you need to do is know what you want, open your eyes and see what you have to do to get there. For instance, an important thing when you go there is you must get an agent if you wish to succeed. This institution of the agent is almost inexistent in Romania. The Romanian film industry still has a lot of issues to solve. I don’t want to make comparisons, but it’s different in England. Of course, there’s elitism in England, too, there’s a certain limit you reach at some point and that makes you feel you need something else from that point on, you need a different visibility, a different agent, but up to that point you can do certain things. Here, you often feel like you’re up against a barrier from the very beginning. I’ve tried to take things as they are, to not settle for what I’d hear or what I thought was out there. To create my own experiences every day, and, gradually, I’ve realised that people are open to us as professionals, and they take you as such, they don’t put you in little boxes unless you do it yourself.

How did you come to play the role of Queen Elizabeth II of the United Kingdom?

I did auditions through my agent, but before that, they discovered me on a casting platform where I’d signed up. I was very surprised when I was asked if I wanted to come to an audition. It wasn’t a big production, but those people saw me and thought I really resembled Queen Elizabeth II in her youth. They contacted my agent and I went to an audition with one

s-a părut că semăn foarte mult cu Regina Elisabeta a II-a din timpul tinereții ei. Au contact-o pe agenta mea și m-am dus la audiție cu un discurs ținut de Regină de un Crăciun despre eroii britanici care au căzut în Primul Război. Au lăcrimat, au fost foarte emoționați, la ei patriotismul fiind ceva nobil și de actualitate, și au apreciat modul în care am spus acel discurs.

În ce mod ți-ai construit personajul?

Am încercat să mă duc nu neapărat spre Regină, ci spre omul din spatele capului încoronat. M-am dus cu simplitate, încercând să văd omul dincolo de legende și mituri. Să încerc să descopăr umanul, lucrurile mici, vulnerabilitățile, fricile, îndoielile, considerând că acestea dau savoare unui personaj. Am încercat să mă îmbrac cât mai elegant, dar sobru totodată, să fiu deja personajul, și am spus monologul ales. Înainte de asta, oamenii au o discuție cu tine informală, în care te întreabă în ce proiecte ai mai fost, încearcă să vadă cine ești tu ca om, deoarece, evident, se ia în considerare calitatea ta artistică, dar la fel de mult contează să fi un om cu care se poate lucra. Să fii echilibrat, deschis, fără aere de divă și cât se poate de relaxat. Întotdeauna criteriile sunt cum spui un monolog sau alte texte care ți se cer, să le știi bine, pe de rost, să fie un text interesant, dar, cred eu, foarte mult contează cine ești tu ca om. Intervin tot felul de situații neașteptate pe platou și atunci e nevoie de o echipă de oameni relaxați, care sunt flexibili și profesioniști. Și, nu în ultimul rând, mai ales în televiziune, contează și să arăți ca personajul pe care îl interpretezi. În cazul acesta, eu aduceam cu Regina Elisabeta a II-a. Ce a urmat a fost minunat!

Ce roluri ai mai interpretat între cele două capete încoronate, Regina Elisabeta a II-a și Regina Maria?

Am jucat în două piese de teatru. Acolo piesele de teatru se joacă pe o perioadă clară de timp. Scriitorul era unul contemporan Stuart Slade, care lucrase în City mulți ani și abia apoi se apucase de scris. Și a scris o piesa bună, apoi încă una și mai bună. A doua s-a intitulat "Atac terorist imaginar asupra Londrei" și voia ca actorii să se joace chiar pe ei înșiși, cu numele lor. Eu însă nu am vrut, deoarece personajul meu, în prima variantă a piesei, se sinucidea. Nu am putut să-i aud pe colegii mei spunând "Roxana s-a sinucis". Apoi, el a schimbat puțin acțiunea și i-am spus să rămână Ana, nu Roxana. Repetițiile au fost foarte intense, am jucat piesa la un teatru independent, apoi s-a mutat la Trafalgar Studios. Piesa avea, evident, un subiect dramatic, dar scenaristul Stuart Slade a știut să îmbine frumos drama cu comedia neagră, iar tânărul regizor Dan Pick a evidențiat ideea că orice ar fi, noi, ca ființe umane, vom ști să mergem mai departe și, eventual, vom și învăța să râdem de necazuri. Apoi am mai jucat într-o altă piesă, o comedie în care subiectul principal era încălzirea globală, foarte amuzantă. Am făcut și multe scurtmetraje.

a Christmas address given by the Queen, about the British heroes who died in World War I. They got misty-eyed, they were very touched, in the UK patriotism is something noble and contemporary, and they appreciated the way I delivered that speech.

How did you build your character?

I tried to go not necessarily towards the Queen, but to the person beyond the crowned head. I approached it with simplicity, trying to see the person beyond the legends and myths. To try to discover her humanity, the little things, her vulnerabilities, fears, doubts, because I feel it is these that give flavour to a character. I tried to dress as elegantly as possible, albeit soberly, to already be the character, and I said the monologue I'd chosen. Before that, you have an informal talk and they ask you what projects you've been in, they try to see who you are as a person, because, naturally, they take your artistic quality into account, but it matters just as much to be a person they can work with. To be balanced, open, without diva impressions, and as relaxed as possible. The criteria are always how you deliver a monologue or other texts they request, you should know them well, by heart, it should be an interesting text, but I believe it also matters a lot who you are as a person. A lot of unexpected situations occur on set, so you need a team of relaxed people, who are flexible and professional. And last but not least, particularly in TV, it matters if you look like the character you play. In this case, I resembled Queen Elizabeth II. And what followed was amazing!

What other roles have you played between the two crowned heads, Queen Elizabeth II and Queen Marie?

I was in two plays. In London, theatre plays are presented for a set period of time. The writer was contemporary, Stuart Slade, who had worked in the City for many years and only started writing afterwards. And he wrote a good play, then an even better one. The second one was called "BU21" and he wanted the actors to play themselves, with their own names. I didn't want to, though, because in the first version of the play, my character killed herself. I couldn't hear my colleagues say "Roxana killed herself". Then he changed the plot a bit and I told him the name should be Ana, not Roxana. The rehearsals were intense, we played it at an independent theatre, but then it was moved to Trafalgar Studios. The play had a dramatic subject, of course, but the playwright Stuart Slade knew how to blend drama and black comedy well, and the young director Dan Pick highlighted the idea that no matter what, we as human beings will always be able to move on, and we may even learn how to laugh at our misfortunes. After that I was in another play, a comedy that focused on global warming, it was very funny. They also made a lot of short films.

Cum este publicul de teatru londonez?

Foarte rece. Ei reacționează foarte mult la punch line-uri. Rolul meu în piesa lui Stuart Slade era cel mai dramatic, aveam șase monoloage foarte intense. Ei nu trăiesc acțiunea la teatru, ei așteptau gluma, imediat ce o spuneam, râdeau. Londonezii nu vin în general la teatru să trăiască, împărtășească emoții, ei vin să se deconecteze, să se relaxeze, să uite problemele cotidiene. La ei teatrul este divertisment sută la sută. Sunt foarte puține piese dramatice. Inclusiv Cehov este montat într-un ton amuzant. De fapt, Cehov e amuzant, dar la ei a fost montat și mai și. Și Heda Gabler a fost astfel montată încât să fie amuzantă. Se râdea încontinuu deși lucrurile din piesă nu erau chiar amuzante. Mi-a fost destul de greu să mă acomodez cu acest stil. Acolo nu prea ai timp să stai pe un text, să adopți metoda Stanislavski. Aici încă e bine, ai mai mult răgaz pentru repetiții, să aprofundezi rolul, dar în Londra e foarte scurt timpul de repetiții. Eu încercam să mai adaug câte ceva, să caut, să descopăr, ori colegii mei se uitau ciudat, mă îndemneau să nu mai caut. Auzeam la fiecare repetiție aceeași tonalitate, intonație și nu acesta este stilul meu de a face teatru. Sunt actori buni, dar asta e stilul lor. Eu merg pe ideea că în scenă trebuie să fi, nu să joci. Cel mai mare compliment pe care l-am primit legat de actoria mea a fost din partea lui Michael Attenborough, care a venit la mine după o reprezentație, și mi-a spus „Ai făcut o treabă extraordinară, e prima oară după multă vreme când nu văd actoria la un actor pe scenă, și m-ai atras către tine, nu ai venit spre mine, m-ai atras să văd cine ești”. Spre rușinea mea, în acel moment nu știam cine este și am răspuns oarecum indiferentă. Mi s-a părut cel mai mare compliment pe care-l poate primi un actor! Apoi am rămas prieteni.

Rolul Reginei Maria cum l-ai primit?

A venit Brigitte Drodloff, cea care a avut ideea, care m-a descoperit citind despre mine, mi-a scris un mesaj pe facebook, mi-a vorbit despre proiect și am dat audiția. Am dat un casting de trei ore în Londra. Oamenii au fost plăcut surprinși la studioul unde dădeam audiție, a fost și Nicholas, soțul meu, care a dat audiție pentru mai multe personaje din film. La final, a rămas să-l interpreteze pe Moscovici. Au trimis înregistrarea în București, a venit producătorul, apoi am fost la recall, unde am dat audiție cu alți actori pentru mai multe personaje, pentru a vedea chimia dintre noi. Au fost câte opt ore timp de două zile.

Ce știi până atunci despre Regina Maria? Cum ai descoperit-o?

Nu știam prea multe, doar legendele care circulă în spațiul public cotidian. Te simți bine când te duci la o audiție și nu ai prea multe așteptări, te bucuri, dar apoi, când primești rolul e o responsabilitate enormă, mai ales în cazul unui asemenea personaj. Am avut nopți nedormite, panici, frici, îndoieli

What is the London theatre audience like?

Very cold. They react strongly to punchlines. My role in Stuart Slade's play was the most dramatic, I had six very intense monologues. They don't experience the action in the play, they were waiting for the joke, as soon as I'd say it, they'd laugh. Londoners don't come to the theatre to experience and share emotions, they come to disconnect, to relax, to forget about their daily problems. For them, theatre is hundred per cent entertainment. They have very few dramatic plays. Even Chekhov is staged in a funny way. In fact, Chekhov is funny, but they staged it even funnier. Heda Gabler was also staged in such a way as to be funny. People kept laughing even when the things in the play weren't really funny. I found it quite difficult to get used to this style. In London you don't have too much time to spend on a text, to adopt the Stanislavski method. In Romania it's still fine, there's more time to rehearse, to get deeper into the role, but in London you have very little time for rehearsals. I was trying to add a thing or two, to search, to discover, while my colleagues looked at me funny, they urged me to stop looking. At every rehearsal I'd hear the same tonality, the same intonation, and this is not my style of acting. They're good actors, but this is their style. I believe in the idea that on stage you have to be, not act. The greatest compliment I ever received for my acting was from Michael Attenborough, who came to me after a show and said, "You did an extraordinary job, it's the first time in a long while that I don't see acting in an actor on stage, and you called me to you, you didn't come to me, you pulled me in to see who you are." To my shame, at the time I didn't know who he was and I answered somewhat indifferently. I thought that was the biggest compliment an actor can get! Then we stayed friends.

How did you get the part of Queen Marie?

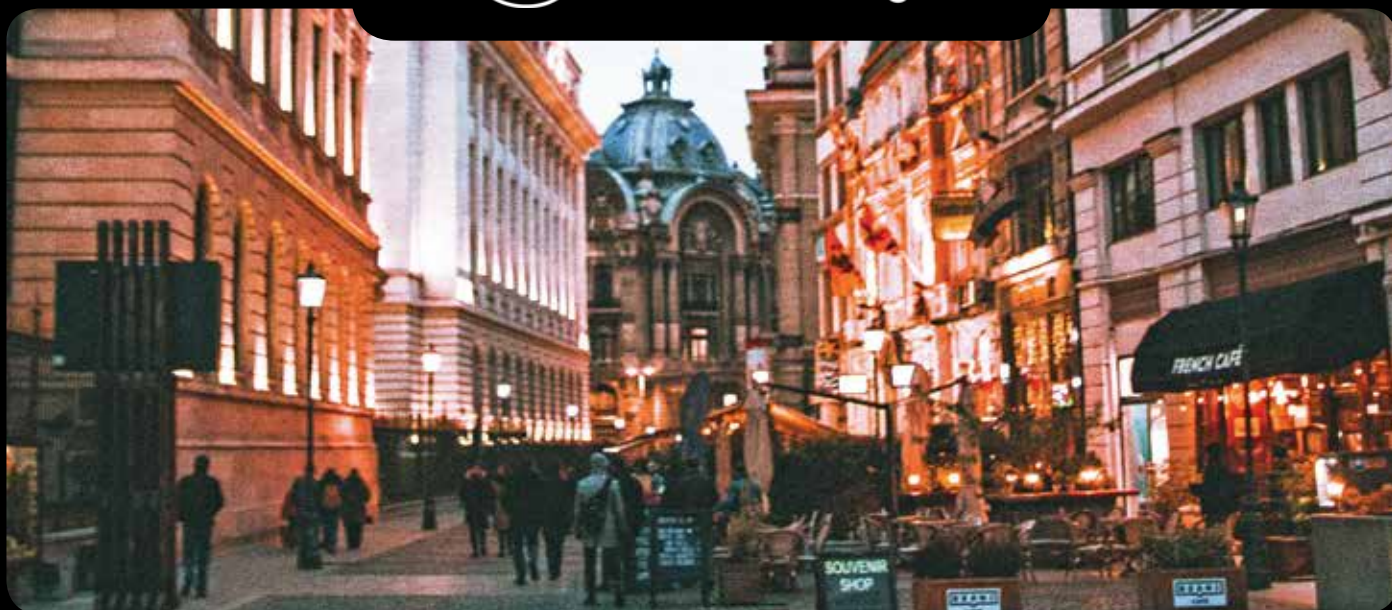
Brigitte Drodloff, who had the idea, who discovered me by reading about me, wrote me a message on Facebook, told me about the project, and I auditioned. I went to a three hour casting in London. The people were pleasantly surprised at the studio where I auditioned, and Nicholas, my husband, also auditioned for several characters in the film. In the end he was given the part of Moscovici. They sent the video to Bucharest, the producer came, then I went to the recall, where I auditioned with other actors for several characters, to see the chemistry between us. There were two days of eight hours each.

What did you know about Queen Marie at the time? How did you discover her?

I didn't know much, just the legends in the daily public space. You feel good when you go to an audition and you don't have a lot of expectations, you're happy, but then when you get the part, the responsibility is huge, particularly in the case of such a character. I had sleepless nights, I felt panic, fear, terrible

Romania is the country of beautiful contrasts, astonishing places to discover and great things to experience.

At The Concierge Bureau , we guide you through the best of them and show you to the most exquisite gifts Romania has to offer. From hospitality services to tailor-made touristic arrangements around the country, we give to you exactly what you wish for.



WE DON'T READ MINDS, BUT WE DO MAKE THEIR VISIONS COME TRUE.

Even the most eclectic ones that you might want to experience first-hand when your temporary destination is Bucharest, the city that has it all.

Places to go, things to do, food to try out and spots to have fun in - we guide you through them all:
Reservations, bookings or perfectly planned private parties or dinners.

All you have to do? Let us know what you wish for!

TEL: + 40 743 143 093
E-mail: ask@theconciergebureau.com

enorme. Dar am avut foarte mulți oameni în jurul meu care m-au sprijinit. În primul rând soțul meu, Brigitte, care a avut încredere în mine, apoi l-am avut pe profesorul meu Liviu Lucaci, cu care m-am consultat, mi-a dat niște indicații foarte bune, am avut un regizor din Londra care a luat Premiul Bafta, suedezul Jonas Grimas, cu care am lucrat foarte mult. Apoi a fost agenta mea, cu care am stat ore întregi la telefon, i-am explicat cum văd eu lucrurile și a avut mare răbdare să mă asculte.

A existat ceva anume care te-a inspirat în construcția personajului?

Regina Maria, în jurnalele ei, încearcă să prezinte imaginea unei femei sigură pe ea, cu puține îndoieli. Am încercat să dau puțin la o parte toate acestea și să văd omul, unde o doare pe ea, unde este vulnerabilă, să-i văd punctele slabe, pentru că de fapt, acolo este esența unui om, el creează în fond și personajul politic. Am înțeles aruncarea ei în toată această muncă de unificare a României, în această misiune și ca urmare a neîmplinirilor din viața ei personală, a rigorilor care i se impuseseră. Și toată drama ei cu Carol, care pentru ea a fost o povară greu de dus. M-am documentat foarte mult pentru acest rol, al unei femei care a trecut prin foarte multe situații dramatice. Am încercat foarte mult să înțeleg toate aceste situații înainte de a începe să joc personajul.

Ați făcut un turneu cu filmul prin multe locuri din țară. Cum a fost?

A fost extrem de emoționant. Știam de la început că va fi un film pentru public, ceea ce ne-am și dorit. Oamenii sunt foarte receptivi. Spre deosebire de cel britanic, spectatorul român este emotiv, trăiește filmul, simte alături de personaje. Caută la film, teatru, chiar și televizor răspunsuri despre el, despre viață, ceea ce nu este chiar întotdeauna un lucru bun. Pentru că nu acolo le găsești, în general. Atunci când vezi filme peste filme și nu primești răspunsuri la întrebările tale poate veni și dezamăgirea. Dar atunci când vezi un film care îți dă niște răspunsuri, ai un motiv să fii mândru. Oamenii sunt balsam pe suflet. Eu asta am primit. A fost ca o flacăra pe care am aprins-o și care mi-a încălzit inima. Au venit spre mine cu tot sufletul, m-au îmbrățișat și felicitat. Am primit o mulțime de mesaje. Și m-am simțit minunat, cu atât mai mult cu cât responsabilitatea acestui rol a fost foarte mare și temerile mele la fel. Mi-am dat toată silința, am făcut tot din ce am fost eu capabilă pentru acest rol, nu m-am menajat deloc. Am folosit toate capacitățile mele fizice, psihice și emoționale. Am învățat în patru zile să fac galop. Am vrut să fac cât mai bine. Am zis: tot sau nimic! Când văd că vin tineri, dar și oameni maturi și mă felicită, oameni care știu despre ce este vorba, și simt sinceritatea în vocea loc, mă bucur enorm. E tot ce mi-am dorit!

Publicul român, de film și teatru, este foarte receptiv,

doubts. But I had a lot of people around me who supported me. My husband first of all, Brigitte, who trusted me, then I had my professor Liviu Lucaci, whose advice I asked for, and who gave me some very good indications, there was a director from London who got the BAFTA award, the Swede Jonas Grimas, with whom I worked a lot. Then there was my agent, whom I've spent many hours on the phone with, I explained to her how I saw things, and she was patient enough to listen to me.

Was there anything in particular that inspired your way of building the character?

In her diaries, Queen Marie tries to convey the image of a self-assured woman who has few doubts. I tried to set all of this aside and see the person, see where it hurts, where she is vulnerable, see her weak points, because that is actually where the essence of a man lies, after all, that is what creates the political figure. I understood why she poured herself into this entire work of unification of Romania, into this mission, after all the dissatisfaction in her personal life, the rigours that had been imposed on her. And all her drama with Carol, which was a heavy burden for her. I documented a lot for this role, the role of a woman who has been through many dramatic situations. I tried very hard to understand all these situations before I started playing the part.

You went on tour with the film in many places in the country. How was it?

It was extremely touching. I knew from the start that it would be a film for the audience, which is what we actually wanted. People are very responsive. As opposed to the Brits, Romanian spectators are emotional, they experience the film, and they feel alongside the characters. In film, in drama, even in television, they look for answers about themselves, about life, which isn't always a good thing. Because that's not where you find answers. When you see lots and lots of films and you don't get answers to your questions, you may start to feel disappointment. But when you see a film that gives you answers, you have a reason to be proud. People are like a balm for the soul. That's what I received. It was like a flame that I lit and that warmed my heart. They came to me with their hearts open, they hugged me and congratulated me. I received a lot of messages. And I felt wonderful, all the more so as the responsibility of this part was huge, and so were my fears. I did my best, I did everything I could for this part, I didn't treat myself gently at all. I used all my physical, mental and emotional capabilities. I learned how to gallop in four days. I wanted to do my best. I said: it's all or nothing! When I see young people, but also mature ones, who come to me and congratulate me, people who know what it's about, and I feel the honesty in their voice, I feel so happy. It's everything I've ever wanted!





BOSCH

Tehnică pentru o viață

Electrocasnicele Bosch: o echipă perfectă.
Rezultatele: un real succes.
Bucătarul: o gazdă relaxată.

Electrocasnicele încorporabile Bosch se completează perfect pentru a transforma timpul petrecut în bucătărie într-o experiență plăcută și reconfortantă.

Detalii pe www.bosch-home.ro

Urmărește-ne și pe  



inteligent, percepe nuanțele. Vorbind de teatru, în România poți să te dezvolți frumos ca actor, teatrul de aici e foarte bun. Când joc în Anglia mă gândesc la cum este teatrul din România.

Există oamenii pe care îi admiri necondiționat, pe care îi consideri posibile modele de viață?

În primul rând familia mea, oameni care dincolo de multe alte lucruri sunt extraordinari. Am o mare admirație pentru bunicii mei, oameni cu mult optimism, perseverență, veseli, care văd tot timpul partea bună a lucrurilor, muncitori și împăcați cu ei. În această atmosferă am crescut. Am o bunică din partea mamei care, la peste 80 de ani, este extrem de jovială. A văzut deja filmul de două ori și mai vrea să îl vadă. Bunicii mei au o căsnicie de peste 50 de ani!

Un model pentru mine este Petre Țuțea, despre care pot spune că m-a format. L-am descoperit la 19 ani, m-a impresionat foarte mult și continui să cred că povestea omului și filosofului Petre Țuțea este formidabilă. Atunci i-am descoperit pe Marin Preda, Lucian Blaga, foarte mulți alți autori români din perioada interbelică și după. O perioadă tulburătoare din punct de vedere al creației în istoria noastră. Oamenii de mare valoare, precum Mircea Vulcănescu sau Vasile Voiculescu, care au înfundat pușcăriile comuniste. Modelele mele sunt românii autentici. Întotdeauna mi-au plăcut, m-au impresionat românii cu adevărat români. Cu calitățile noastre bune, muncitori, primitivi, cu umor, făcând haz de necaz, oamenii aceștia îmi umplu sufletul de sens.

După ce mi-ai spus toate acestea nu pot să nu te întreb cum te integrezi în peisajul londonez?

Nu încerc să devin englez, îmi păstrez autenticitatea, sunt eu, românca Roxana Lupu. E cea mai mare greșeală să încerci să devii englez, niciodată nu vei fi. Nu-mi place falsitatea. Evident, te cizelezi. Noi suntem creativi, extrovertiți, dar ce mi-a dat mie tipologia britanică este mai multă rigurozitate, perseverență, credința că lucrurile merg cum trebuie atunci când le faci bine. Da, acestea le-am asimilat, dar nu încerc să fiu altcineva, nu încerc nici măcar să vorbesc cu accent britanic. Ceea ce nu m-a împiedicat să joc. Cu filmul acesta s-a văzut foarte clar că atunci când e nevoie pot să joc și cu accent britanic. Englezii sunt foarte eliștiți la treaba asta.

Timpul liber - cât mai ai, mai ales acum, când ai un bebe, pe Iustin - ce reprezintă pentru tine? Ce preocupări te deconectează?

Îmi place să fac sport, să alerg, să dansez, să pictez, să citesc, să cânt - la mine în casă, desigur - și îmi place foarte mult să petrec timp cu oamenii apropiați, fie că este familie, fie că sunt prieteni, oameni sinceri, am tot timpul în minte ideea că nu trebuie să uit cine sunt.

The Romanian public, whether we speak of film or drama, is very responsive, intelligent, and perceives nuances. Speaking of drama, in Romania you can develop nicely as an actor, Romanian drama is really good. When I act in England I keep thinking about what Romanian drama is like.

Are there people that you admire unconditionally, who you consider possible role models in life?

First of all, my family, people who, beyond many other things, are extraordinary. I have great admiration for my grandparents, people with a lot of optimism, perseverance, joyful people who always see the good side of things, hard-working and at peace with themselves. It was in this atmosphere that I grew up. I have a maternal grandmother who, at over 80, is extremely jolly. She already saw the film twice and wants to see it again. My grandparents have been married for over 50 years!

A role model of mine is Petre Țuțea, and I can say he has shaped me. I discovered him when I was 19, I was very impressed and I still believe the story of Petre Țuțea the man and the philosopher is formidable. It was then that I discovered Marin Preda, Lucian Blaga, a lot of other Romanian authors in the interwar and post-war periods. It was a troubled time in our history when it came to creation. There were valuable people like Mircea Vulcănescu or Vasile Voiculescu, who were locked up in communist jails. My role models are true Romanians. With our good qualities, hard-working, welcoming, with a sense of humour, making the best of a bad bargain, these people fill my heart with meaning.

After you've told me all of this, I must ask how you fit in the London landscape.

I am not trying to become English, I preserve my authenticity, it's me, Roxana Lupu the Romanian. The biggest mistake is to try and become English, you'll never succeed. I don't like falseness. Of course, you become more refined. We are creative, extraverted, but what the British typology has given me is more rigour, perseverance, the belief that things are going well when you do them well. Yes, I've assimilated all of this, but I'm not trying to be someone else, I don't even try to speak in a British accent. Which hasn't prevented me from acting. In this film we can see very clearly that I can act in a British accent when I have to. The Brits are very elitist when it comes to this.

Spare time - as much as you have, particularly now that you have a baby, Iustin - what does it mean to you? What activities help you decompress?

I like to exercise, run, dance, paint, read, sing - in my own home, of course - and I love to spend time with the people who are close to me, whether it's family or friends, honest people, and I always keep in mind that I mustn't forget who I am.

TANTUM VERDE®

FORTE



Călătorește fără dureri în gât

Tantum Verde Forte, tratamentul modern cu 4 EFECTE
dovedite ÎMPOTRIVA DURERII ÎN GÂT.

Tantum Verde Forte spray bucofaringian 3mg/ml - Doze și mod de administrare:

Adulți: 2-4 doze de 2-6 ori pe zi; Acest medicament conține alcool etilic 13,6 mg/doză, făcând posibilă detectarea acestuia în aerul expirat din plămâni prin gură. Contraindicat la copii și adolescenți cu vârsta sub 18 ani. Acesta este un medicament ce conține benzidamină și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului. Dacă apar manifestări neplăcute adresați-vă medicului sau farmacistului.

Viza de publicitate nr. 3175 | 01.11.2019.



ANGELINI

AFEȚIUNILE UROLOGICE ONCOLOGICE TRATATE PRIN CHIRURGIA ROBOTICĂ

În ceea ce privește medicina, evoluția tehnologică este mereu contra cronometru – avem nevoie tot timpul de tratamente și echipamente de ultimă generație pentru a le oferi pacienților cele mai bune tratamente.

CE ESTE CHIRURGIA ROBOTICĂ?

Chirurgia robotică reprezintă cea mai avansată tehnică chirurgicală minim-invazivă, care permite efectuarea unor operații complexe cu o mai mare precizie, flexibilitate și control. PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL este unul dintre puținele centre specializate în chirurgie robotică din România și Europa de Est. Aici folosim cel mai avansat robot chirurgical din lume – da Vinci Xi. Robotul da Vinci Xi este un sistem computerizat interpus între chirurg și pacient, sistem care crește semnificativ contribuția medicului.

EXCELENȚĂ ÎN MĂINILE CHIRURGULUI

Un robot, indiferent de cât de performant ar fi, nu poate opera singur. Chirurgul este cel care efectuează operația, controlând pe deplin sistemul robotic și procedura chirurgicală. Chirurgul face toate mișcările operatorii, dar robotul asigură o tehnologie superioară, un câmp vizual lărgit și îmbunătățit, precum și o poziție ergonomică și confortabilă pentru chirurg. Da Vinci Xi facilitează o vizualizare extrem de clară, 3D, mărită de peste 10 ori, care îi asigură chirurgului siguranța de care are nevoie pentru manevrarea instrumentelor chirurgicale.

“Pentru un chirurg este incredibil să poată controla nu două mâini, ci simultan, patru brațe: să poată opera în zone greu accesibile până acum și să vadă totul în cele mai mici detalii! Imaginea 3D pe care ți-o transmite robotul o poți mări de zece ori. Poți să îl controlezi precis, prin mișcări milimetrice. Cu da Vinci Xi, când intri în sala de operație, știi că intră cea mai bună versiune a ta!”

Dr. Mircea Onaca, Medic Primar Urologie



UROLOGIC ONCOLOGICAL DISEASES TREATED BY THE ROBOTIC SURGERY

When it comes to medicine, the technological evolution is always against the clock – we need better treatments and better equipment in order to offer our patients the best treatment.

WHAT DOES ROBOTIC SURGERY MEAN?

Robotic surgery is the most advanced minimally invasive surgical technique that supports complex interventions executed with more precision, flexibility and control. PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL is one of the few centres in Romania and Eastern Europe specialised in robotic surgery. Here, we use the most sophisticated surgical robot in the world – da Vinci Xi. The da Vinci Xi robot is a digitalised interface system placed between the surgeon and patient, that significantly increases the doctor's contribution. This technology is used mostly when treating prostate, kidneys, uterus and urinary bladder cancer.

EXCELLENCE IN THE HANDS OF THE SURGEON

Because no matter how capable a robot might be, he can't operate all by itself. The surgeon is still the one who operates, as he fully controls the robotic system and the surgical intervention. The surgeon is the one making all the surgical moves, but the robot ensures a higher technology, an enlarged and a better visual field, and an ergonomic and comfortable position for the doctor. da Vinci Xi facilitates an extremely clear 3D visualization, enlarged over 10x, that ensures the surgeon the precision he needs when handling the surgical instruments.

“For a surgeon, the fact that he can control not only two hands but simultaneously four arms is incredible: he can operate in areas that were hardly accessible until now and he can see every detail! The 3D image given by the robot can be enlarged 10 times. You can control it with great precision, through millimetric moves. With da Vinci Xi, when you enter the operating theatre, you know that the best version of yourself enters with you!”

Dr. Mircea Onaca, Primary Urologist

CHIRURGIA ROBOTICĂ UROLOGICĂ

În ramura urologiei, chirurgia robotică reprezintă un pas important în evoluția tehnicilor operatorii, menit să depășească atât limitările chirurgiei clasice, deschise, cât și pe cele ale chirurgiei minim-invazive laparoscopice. Manevrelor fine, de mare acuratețe, și instrumentarul milimetric ale acestui sistem reduc gradul de traumatizare la nivelul țesuturilor. Acest lucru înseamnă rezultate mai bune, cu mai puține riscuri și complicații.

PROSTATECTOMIA ROBOTICĂ - STANDARDUL DE URU PENTRU TRATAMENTUL CANCERULUI DE PROSTATĂ

Afețiunile tratate cu această tehnologie sunt adeseori cele oncologice din zona prostatei, a rinichilor, a ureterului și a vezicii urinare. Este demonstrată superioritatea chirurgiei robotice pentru tratamentul cancerului de prostată, comparativ cu oricare altă metodă chirurgicală. Chirurgia robotică permite rezecția oncologică, dar funcțională, cu preservarea integrității nervilor și în consecință, minimizează riscurile de tipul impotenței și incontinenței urinare. Camera video mobilă a robotului da Vinci Xi permite chirurgului să vadă cu ușurință în spatele prostatei, unde se găsesc bandelelele nervoase. Depistat precoce, cancerul de prostată este vindecabil.

Dr. Mircea Onaca este Medic Primar în cadrul secției de Urologie în PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL. Medic român, cu peste 1000 de intervenții realizate în 29 de ani de carieră europeană atât în România, cât și în Olanda.

ROBOTIC UROLOGIC SURGERY

In urology, robotic surgery is an important step in the surgical techniques' evolution, a step meant to overcome not only the classical open surgery's limitations, but also those of the minimal-invasive one. The gentle highly accurate manoeuvres and the millimetric instruments of this system reduce the tissue trauma. This leads to better results, with less complications and fewer risks.

ROBOTIC PROSTATECTOMY – THE GOLD STANDARD IN TREATING THE PROSTATE CANCER

This technology is used mostly when treating prostate, kidneys, uterus and urinary bladder cancer. The robotic surgery's superiority has been demonstrated for the prostate cancer, in comparison with any other surgical method. The robotic surgery permits oncological resection, yet functional, while protecting the integrity of the nerves. This lessens the risks, such as impotence and urinary incontinence. The mobile video camera lets the surgeon see easily behind the prostate, where the nerve stripes are located. Early detection of the prostate cancer gives the patient higher chances of full recovery.

Dr. Mircea Onaca is Primary MD in the Urology department of PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL. He is a Romanian doctor with a 29 years European career, who performed over 1000 laparoscopic and robotic interventions in Romania, but also in Netherlands.



**Dr. Mircea Onaca,
Medic Primar Urologie**

Experiență de peste 1000 de operații
urologice laparoscopice și robotice
efectuate în Olanda și în România



EXCELENȚĂ RECUNOSCUTĂ INTERNAȚIONAL

Familia Maitec, două generații de artiști LEMN, AUR, LUMINĂ

The Maitec family, two generations of artists WOOD, GOLD, LIGHT

Până pe 31 ianuarie 2020, la Muzeul Național de Artă al României putem vedea expoziția „Lemn. Aur. Lumină”, cea mai amplă expoziție din ultimul deceniu dedicată lui Ovidiu și Sultanei Maitec, într-un dialog vizual inedit cu Stéphane și Dana Maitec. Două generații de artiști din aceeași familie, trei limbaje plastice diferite – pictură, sculptură, fotografie –, patru destine care s-au format în proximitate, în efervescența căutării unei voci și unui drum propriu în artă: aceasta este povestea Maitec, care se suprapune și interferează cu parcursul artei românești din ultima jumătate de veac. Expoziția aduce în atenția publicului cea mai cuprinzătoare selecție de lucrări semnate de Ovidiu și Sultana Maitec de la ultima lor expoziție organizată împreună tot la Muzeul Național de Artă al României în 2001. Peste 70 de sculpturi de Ovidiu Maitec și peste 50 de picturi de Sultana Maitec vor forma nucleul expoziției în oglindă a cuplului, iar Stéphane și Dana

Until 31 January 2020, at the National Museum of Art of Romania, we can see the exhibition “Wood. Gold. Light”, the largest exhibition dedicated to Ovidiu and Sultana Maitec in the past decade, in a novel visual dialogue with Stéphane and Dana Maitec. Two generations of artists from the same family, three different artistic languages – painting, sculpture, photography –, four destinies that formed close to each other, in the effervescence of looking for a voice and one’s own way in art: this is story of the Maitec family, overlapping and interfering with the journey of Romanian art in the last half century. The exhibition brings to the attention of the public the most comprehensive selection of works by Ovidiu and Sultana Maitec since they last exhibition organised together at the same National Museum of Art of Romania in 2001. Over 70 sculptures by Ovidiu Maitec and over 50 paintings by Sultana Maitec will be the core of the mirrored exhibition of the couple, and Stéphane and Dana





Maitec vor prezenta, în premieră în România, peste 50 de lucrări și instalații interactive din seria "Reflections".

Stéphane Maitec, fiul celor doi, lucrează, din 2002, alături de Dana Maitec într-un duo care și-a construit o impresionantă carieră internațională în fotografia artistică. Seria "Reflections", realizată de aceștia, oferă publicului oportunitatea de a intra în contact cu opera lor, expusă în Franța, Statele Unite, Elveția, Belgia, Italia. Lucrările din această serie pot părea, la o primă vedere, similare picturii, sau, prin iluzia de tridimensionalitate, sculpturii: ele sunt însă fotografii pură. Cum au ajuns Dana și Stéphane Maitec la acest rezultat, dar și de ce au simțit nevoia organizării acestei expoziții ne spun chiar ei.

De ce ați simțit nevoia de a organiza această expoziție?

E o datorie față de părinții mei în primul rând și conține două segmente. Pictura mamei mele, Sultana, și sculptura tatălui meu, Ovidiu Maitec, iar celălalt vreau să suntem noi doi cu lucrările noastre. O parte dintre ele au avut expoziție anul trecut în Franța. Acum, însă, este mult mai extinsă. De la 12 lucrări atunci, acum avem peste 50 de lucrări și instalații. Am deschis această expoziție în special pentru tineri, pentru a-i aduce pe părinții mei în actualitate, ținând cont de faptul că arta lor poate fi considerată artă contemporană. Și, cu această ocazie vrem să propunem să se realizeze un monument după o sculptură de-a tatălui meu.

Poate fi citită această expoziție în cheia „de la o generație la alta, de la părinții tăi la voi”?

Este un soi de transmitere a acestui extraordinar privilegiu de a putea să fii în același domeniu cu părinții tăi, este ideea de continuitate. Este un parcurs artistic de la pictura și sculptura generației lor la arta generației tale. Și, ce este și mai interesant, este că ei expuneau împreună, iar acum nu este doar băiatul, este încă un cuplu care se naște și se dezvoltă împreună. Diferența este că noi facem un duo artistic pe același tip de artă, pe când ei făceau unul pictură și unul sculptură.

Influențele limbajului artistic ale tatălui și mamei mele se simt. Ceea ce facem noi acum pornește de la o bază sculpturală. Aceste construcții, pe care le facem din pliaje de oglindă, jocul prismelor, culorilor, al oglinzilor care reflectă realitatea transformată, sunt într-un fel ca un joc de pictură și sculptură. Iar noi nu suntem nici pictori, nici sculptori, ci fotografi. Și nu expunem "pictură" și "sculptură", că nu putem avea astfel de pretenții, dar e tot formă de artă. Tatăl și mama mea, care au fost în anii 60 foarte moderni pentru epoca respectivă, mai ales pentru situația din România acelor ani, sub un regim comunist, au reușit să se exprime într-un limbaj foarte modern și, mai ales, să fie recunoscuți internațional.

Maitec will present for the first time in Romania over 50 works and interactive installations from the "Reflections" series.

Stéphane Maitec, their son, has been working since 2002 with Dana Maitec in a duo that has built an impressive international career in artistic photography. Their series "Reflections" gives the audience the opportunity to come into contact with their work, shown in France, the United States, Switzerland, Belgium or Italy. At first sight, the works in this series may look similar to painting, or, due to their illusion of tridimensionality, similar to sculpture; yet they are pure photographs. Dana and Stéphane Maitec told us how they reached this result, and why they felt the need to organise this exhibition.

Why did you feel the need to organise this exhibition?

It is a duty to my parents, first of all, and it consists of two segments. The paintings made by my mother, Sultana, and the sculptures made by my father, Ovidiu Maitec, and the other segment is us two with our works. Some of them were shown in an exhibition in France last year. Now it's much more extended, though. From 12 works last year, now we have over 50 photos and installations. We opened this exhibition for young people in particular, to bring my parents to the foreground, taking into account the fact that their art can be considered contemporary. And with this occasion we would like to propose the authorities to make a monument based on one of my father's sculptures.

Can we interpret this exhibition as "from one generation to the next", from your parents to you?

It is some way of sharing this extraordinary privilege to be able to work in the same field as your parents, it is the idea of continuity. It is an artistic journey from the painting and sculpture of their generation to the art of your generation. And, what is even more interesting is that they exhibited together, but now there's not just the boy, there's another emerging couple, developing together. The difference is that we make an artistic duo on the same type of art, while one of them painted and the other sculpted.

I can still feel the influences of my father's and mother's artistic language. What we do now starts from a sculptural foundation. These constructions that we make from folded mirrors, the game of prisms, colours, mirrors reflecting the transformed reality, are somewhat like a game of painting and sculpture. And we're not painters or sculptors, but photographers. And we don't exhibit "paintings" and "sculptures", we can't claim that, but it's still a form of art. My father and mother, who were very modern for that time in the 60s, particularly for the situation in Romania in those years, in a communist regime, managed to express themselves in a very modern language, and above all, to gain international recognition.

CENTRUL DE IMAGISTICĂ DERMATOLOGICĂ SKINMED, *diagnostic precis, tratament eficient*



Dr. Amalia Anghel,
medic primar dermato-venerologie,
doctor în științe medicale

Clinica Skinmed din București a inaugurat un veritabil centru de imagistică dermatologică, în care a reunit cele mai performante aparate de diagnostic cu medici specializați în prevenția și tratamentul melanomului malign, în special. Secundar, diagnosticul bolilor scalpului sau evaluarea feței și a gâtului sunt alte obiective ale acestui centru.

PROGRAMĂRI:
Piața Alba Iulia, Nr. 2,
Sector 3, București
Telefon: (+ 40) 786 356 361
E-mail: office@skinmed.ro
Site: www.skin-med.ro



Harta alunițelor

Cu toate că melanomul malign este cel mai agresiv tip de cancer în general, paradoxal, este și cel mai ușor de învins, dacă acționăm din timp. Medicul dermato-

log va analiza alunițele de pe corpul pacientului, utilizând o tehnică performantă, denumită **FOTOFINDER TOTAL BODY MAP**. Practic, va efectua o serie de fotografii (tot corpul) în poziții prestabilite. Cu ajutorul software-ului special proiectat, se identifică leziunile cu risc de transformare, iar acestea sunt examinate individual. Procedura se repetă la un interval de 6 luni sau la un an, putându-se identifica apariția unor alunițe noi. Întreaga procedură durează între 30 de minute și o oră, în funcție de problemele fiecărui pacient.

Scalpul la microscop

TRICHLAB by FOTOFINDER

este o altă metodă imagistică revoluționară. Analiza TrichoLab presupune realizarea unor fotografii macro și micro cu zonele-cheie ale scalpului, folosind un factor de mărire de 20x pentru imaginile macro și de 70x pentru imaginile micro. Practic, rezultatul analizei va urmări mai mulți parametri, care ne ajută să stabilim un diagnostic corect și complet al bolilor scalpului: numărul de fire de păr în stadiul de creștere, numărul de fire de păr în stadiul terminal, grosimea medie a firelor de păr, rata de proporție dintre firele de păr în stadiul anagen și cele aflate în stadiul telogen. Se pot cuantifica totodată modificări ale vaselor de sânge de la nivelul scalpului, ale unor tipuri de pigmentare ale scalpului și ale pielii interfoliculare, dar și prezența scuamelor.



Adonia Deluxe - analiză inteligentă

ADONIA DELUXE (aparținând familiei Fotofinder) reprezintă o metodă inovativă de înregistrare

și analiză a feței, a bărbiei, a gâtului, precum și a părții superioare a decolteului. Analiza imaginilor se face luând în considerare roșeața – fie difuză, fie sub formă de telangiectazii, porii, petele solare apărute post expunere la razele ultraviolete, ridurile de expresie, liniile fine – frontale, glabellă, perioculare, șanțuri nasolabiale, periorale, uniformitatea tenului, permițând astfel o imagine obiectivă de ansamblu. Pe baza datelor colectate, se stabilește câte un scor pentru fiecare parametru, ce va fi comparat cu o bază de date conținând pacienți ce au aceleași caracteristici (fototip cutanat, vârstă, sex). Scorul obținut permite recomandarea unui plan de tratament adecvat, incluzând tratamentul la domiciliu, dar și un plan de terapii realizate în clinică, personalizate pentru fiecare pacient în parte, în funcție de nevoile și dorințele acestuia.

În ce galerii există lucrările lor?

Tatăl meu are sculpturi la Tate Gallery, în Muzeul Național de la Sidney, în Suedia, în SUA, în Italia, unde a participat la câteva bienale de la Veneția. În anii 70 el a fost descoperit de un englez care a venit în România, Richard Demarco, cu care suntem în corespondență, și care ne-a invitat să ducem această expoziție la Cambridge. Jim Ede, considerat în perioada aceea șeful criticii mondiale, o eminență a criticii de artă și un mare colecționar, l-a prezentat pe tatăl meu la Tate Gallery. Prima lui expoziție personală nu a fost în România, ci în Anglia. Richard Demarco a venit în 1965 în România și a luat o echipă de români, artiști plastici – Horia Bernea, Ion Pacea, Ion Bițan, Ovidiu Maitec, Paul Neagu, au fost mai mulți –, dar și o serie de actori și i-a dus la Festivalul de la Cambridge, unde a organizat un mare eveniment românesc, un eveniment important al artei din țările de Est.

Așa a ajuns tatăl meu să fie recunoscut și apreciat mai mult în Anglia decât în România. Și asta ne-a făcut să gândim că este o datorie clară pe care o avem cumva, să-l readucem în actualitatea românească. Ne bucurăm că am avut energia necesară să o facem. Nu a fost ușor, dar suntem mândri că am reușit. Am avut surpriză foarte plăcută ca Muzeului Național de Artă al României, care are în patrimoniu multe lucrări Ovidiu Maitec, dar și Primăria Capitalei să reacționeze pozitiv și prompt.

De unde ați adus toate exponatele?

Există multe lucrări în multe muzee din țară, dar din păcate nu putem să le aducem pe toate, deoarece costul asigurării este foarte mare. Avem colecția noastră privată – care nu e mică, deoarece noi nu am vândut nimic din ea – și colecția de la MNAR, care e destul de consistentă și de mare valoare, din perioada 1960-1989. Din păcate, mai mult de 80% din colecția Ovidiu Maitec a ars la Revoluție, atelierul fiind pe Pangratti, aflat lângă Televiziune.

Ovidiu Maitec a fost interzis în anii 80 de regimul comunist, a fost scos din cărțile de istoria artei. În sfârșit, în 1989 i-au dat voie să facă o retrospectivă la Arad, unde a adunat sculpturi de la colecționari, plus lucrările lui din atelier. Din păcate, în 24 decembrie 1989, atelierul lui a luat foc și au dispărut 70 de sculpturi majore. Din acea perioadă mai există, din fericire, lucrările aflate în muzee. Iar MNAR-ul are unele dintre cele mai frumoase.

Mai sunt o serie de lucrări de la Muzeul Național de Artă Contemporană, o lucrare aflată la Teatrul Național și câteva din colecții private.

Sultana Maitec, mama mea, a fost femeia care și-a iubit bărbatul și l-a apreciat atât de mult, încât a stat totdeauna în planul doi. L-a împins mereu pe el în față. Ea a fost de o mare modernitate și minimalism, a lucrat în foiță de aur. A considerat soarele lucrul primordial în viața ei.

Which galleries show their works?

My father has sculptures at the Tate Gallery, at the National Museum of Sydney, in Sweden, in the USA, in Italy, he even participated in a few Venice biennales. In the 70s he was discovered by an Englishman who came to Romania, Richard Demarco, who we still write to, and he invited us to take this exhibition to Cambridge. Jim Ede, considered the head of world criticism at the time, a luminary of art criticism and a great collector, introduced my father to the people at the Tate Gallery. His first individual exhibition was not in Romania, but in England. Richard Demarco came to Romania in 1965 and put together a team of Romanian fine artists – Horia Bernea, Ion Pacea, Ion Bițan, Ovidiu Maitec, Paul Neagu, there were several –, as well as a group of actors, and took them to the Cambridge Festival, where he organised a huge Romanian event, an important art event for East European countries. This is how my father came to be more recognised and appreciated in England than in Romania. And this made us think it is a clear duty of ours to bring him back to the Romanian foreground. We are happy we had the necessary energy to do it. It wasn't easy, but we're proud that we made it. We were very pleasantly surprised to see that the National Museum of Art of Romania, which has a lot of Ovidiu Maitec's works in its collection, as well as the Bucharest City Hall reacted positively and promptly.

Where did you get all the exhibits from?

There are a lot of works in many museums in the country, but unfortunately we can't bring them all, because the insurance cost would be too high. We have our own private collection, which isn't small at all, because we didn't sell anything – and the collection at the Museum, which is quite large and valuable, from the period 1960-1989. Unfortunately, more than 80% of the Ovidiu Maitec collection burned at the Revolution, as his studio was located on Pangratti Street, close to the Television Company.

Ovidiu Maitec was banned in the 80s by the communist regime, he was taken out of art history books. Eventually, in 1989 he was allowed to make a retrospective in Arad, where he brought sculptures from collectors and his works in the studio. Unfortunately, on 24 December 1989, his studio caught fire and 70 major sculptures were gone. From that period, we still have some works that can be seen in museums, fortunately. And the National Museum of Art of Romania has some of the most beautiful ones.

There are also some works from the National Museum of Contemporary Art, one sculpture from the National Theatre and a few from private collections.

Sultana Maitec, my mother, was the woman who loved her man and appreciated him so much that she always remained in the background. She always pushed him to the front.



LUKA ŠULIĆ

THE FOUR SEASONS

VIVALDI & MORE

8 FEBRUARIE
SALA PALATULUI

bilete pe iabilet.ro si in retea iabilet.ro/retea

Best Music
LIVE CONCERTS

iabilet.ro

PRODUCED BY | ONO VIGNAPR

MagicFM®
always great music

A fost obsedată de soare și de lumină. A lucrat pe acest minimalism al aurului și a repetat această formă până la paroxism – sori și mere. Sau portrete fără chip, mai pe la început. Mulți glumeau spunând că în epoca de aur ea s-a salvat cu aurul, pentru a nu intra în figurativul impus de curentul epocii.

Jim Ede, din Anglia, a considerat perforațiile din sculptura tatălui meu, inovatoare. În urma vizitei la Dresda, după război, văzând cum arată orașul distrus, tatălui meu i-a venit ideea perforării materialului. Asta a fost considerația inovația lui în istoria artei mondiale. Până la el, că era abstract, că era figurativ, sculptura era de jur împrejur. El, perforând materia, a introdus lumina și aerul în interior. A adus al patrulea element în sculptură.

Iar Sultana a mers în permanență cu această continuitate a minimalismului, a soarelui, a mărului, a ofrandelor de mere. De fapt, ea intrat într-un cerc și a rămas toată viața în el. Dar fiecare lucrare transmite altceva. Iar marele avantaj al aurului este că reflectă lumina în permanență, e foarte interactiv.

Avem un număr impresionant de lucrări de-ale ei, cam 60 de lucrări și vreo 60 de sculpturi de-ale tatălui, toate aflându-se în colecția noastră particulară.

Văzând acum expoziția gata, bucurându-se de mult succes de public, cum vă simțiți?

Ne bucurăm mult că am îndeplinit ultima dorință a părinților mei, aceea de a mai expune o dată la MNAR. Ultima oară au expus împreună, tot aici, în 2001. Și și-au dorit să mai facă o expoziție, dar nu au mai apucat. Suntem foarte fericiți că am reușit să le îndeplinim noi această dorință! Și apoi, cred că ei s-ar fi amuzat și bucurat maxim să știe că în sala de alături expun Dana și Stéphane Maitec. Și mai este un lucru minunat, poate ușor bizar. Într-o sală alăturată expoziției noastre, cam în aceeași perioadă, Demarco organizează o retrospectivă a anilor 70, unde vor fi foarte multe sculpturi de-ale tatălui meu din colecții aflate în afara țării.

În ceea ce privește sala unde expunem noi, privitorul care intră în expoziție are posibilitatea ca prin intermediul unei instalații, cu aparatul lui de fotografiat, să capteze imaginea lui, unică. Din zecime în zecime de secundă aceste oglinzi creează o altă imagine, este altceva și astfel el pleacă acasă cu o lucrare de-a noastră unică, fără să o cumpere. Fotografiile sunt în general cam 1,5x1,5 metri dimensiune. E o fotografie, dar nu e o fotografie. Ceea ce este în interiorul fotografiei este creat de noi, deci aparatul de fotografiat devine un martor al creației care nu poate fi captată decât printr-o fotografie sau o filmare. Pe fotografii nu există intervenție digitală, nu este editată, este o fotografie pură.

She was of great modernity and minimalism, she worked with gold leaf. She saw the sun as the primordial element in her life. She was obsessed with the sun and light. She worked with this minimalism of gold and repeated this form to paroxysm – suns and apples. Or faceless portraits, in the beginning. Many joked saying that in the Golden Age she saved herself with gold, so that she wouldn't be swallowed by the figurative form imposed by the movement of that age.

Jim Ede, from England, considered the perforations in my father's sculpture innovative. Following the visit to Dresden, after the war, seeing what the destroyed city looked like, my father got the idea of perforating material. This was considered his innovation in the history of world art. Until him, whether it was abstract or figurative, sculptures were wrap-around. By perforating matter, he introduced light and air inside. He brought the fourth element to sculpture.

And Sultana always worked with this continuity of minimalism, of the sun, the apple, apple offerings. In fact, she entered a circle and remained inside for the rest of her life. But each work of hers conveys something different. And the great advantage of gold is that it always reflects light, it's very interactive.

We have an impressive number of her works, around 60, and about 60 works by my father, all of them part of our private collection.

Seeing the exhibition finished, enjoying great success among the public, how do you feel?

We are very happy that we fulfilled my parents' last wish, to exhibit once again at the National Museum of Art of Romania. Last time they had a joint exhibition here, in 2001. And they wanted to do another one, but they didn't get to it. We're very happy that we managed to fulfil this wish of theirs! And then I think they would've found it funny and pleasant that in the next hall there is an exhibition by Dana and Stéphane Maitec. And there is another wonderful thing, perhaps a bit bizarre. In an adjoining hall, during about the same period, Demarco organises a retrospective of the 70s, which will include many sculptures of my father's from collections abroad.

As regards the hall where we show our works, a person who enters the exhibition can use our installation and their own camera to capture their own unique image. Every tenth of a second, these mirrors create a different image, it's something else, and so the visitor goes home with a unique work of ours, without buying it. The photos are generally about 1.5x1.5m. It is a photo, but at the same time it's not a photo. What is inside the photograph is created by us, and so the camera becomes a witness of the creation that can only be captured in a photo or a video recording. There is no digital intervention on the photos, they are not edited; it's pure photography.

LipoLife 3G

Liposuction, Skin Tightening
& Fat Grafting

DEZVĂLUIE UN TRUP MAI SUPLU ȘI MAI FERM CU UN SINGUR TRATAMENT. SOLUȚIA CE ÎMBINĂ LIPOSUCȚIA ȘI TRANSFERUL DE GRĂSIME.



SOLUȚIE ALL-IN-ONE: LIPOSUCȚIE, TRANSFER DE GRĂSIME ȘI FERMITATE
Bucură-te de o soluție completă, minim invazivă



POTRIVIT PENTRU FAȚĂ ȘI CORP
Rezultate vizibile inclusiv pentru bărbie, față și gât



TRATAMENT MAI RAPID
Prima soluție care îți economisește timp prin îmbinarea tuturor etapelor liposucției, transferului de grăsime și redării elasticității pielii



VITALIZAREA GRĂSIMILOR PENTRU UN TRANSFER EFICIENT
95% din celulele de grăsime ale pacientului, extrase în urma liposucției, sunt stocate pentru a fi disponibile imediat pentru transferul către celelalte părți ale corpului - toate acestea într-un singur tratament



FERMITATEA PIELII
Laserul cu diode unic al LipoLife 3G ajută la contractarea celulelor existente și stimulează producerea colagenului, obținând astfel o piele mai fermă, cu un aspect mai tânăr



SIGURANȚĂ GARANTATĂ A PROCEDURII
Condiții de siguranță maximă, disconfort minim și un timp de vindecare scurt

Alma | Surgical
Lasers™

„Liposucția este recomandată celor care își doresc redefinirea sau remodelarea zonelor cu grăsime încăpățânată. Liposucția laser cu LipoLife 3G determină o strângere a țesutului, sigură și omogenă pe care alte dispozitive nu o facilitează”

Dr. Adrian Alexandru,
Medic Primar Chirurgie Plastică și Microchirurgie Reconstructivă,
Doctor în Științe Medicale
Bld. Mircea Eliade 36, Sector 1, București | Tel. 0748 011 111
Website: www.dradianalexandru.ro



Distribuitor exclusiv în România:

ESTETIQ
SOLUTIONS

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

Eroi cu mască!

Ana Maria Brânză

Ambiție, Motivație, Bucurie

Heroes with masks!

Ana Maria Brânză

Ambition, Motivation, Bliss

Visul meu dintotdeauna a fost să devin un campion, încă de la vârsta la care nu aveam o definiție exactă pentru acest cuvânt. Apoi am început să am rezultate, să urc pe podium la competițiile naționale și cu pași mici să mă îndrept spre podiumurile marilor competiții.

Tot ce a început ca o joacă a devenit ambiția de a fi în fiecare zi mai bună decât am fost eu ieri, nu colegele, nu adversarele, întotdeauna cele mai tensionate lupte le-am dus cu mine. Nici nu știu cum au trecut anii și am realizat că devenisem un campion, în urma titlurilor europene și mondiale cucerite cu echipa, dar nu eram unul complet, visul olimpic era încă departe. Deși scrima nu este un sport deloc popular în România și nici la nivel mondial, oamenii au rezonat cu rezultatele noastre, cu poveștile și emoțiile competițiilor. Am început să fiu invitată să le vorbesc elevilor și studenților și atunci a fost momentul în care am înțeles că rolul de campion vine la pachet cu cel de model. Iar dacă eu pot fi un model, în mod special pentru cei mici, și stă în puterea mea, de ce să nu o fac?!

Astfel a luat naștere primul meu proiect în anul 2013, Aleargă de ziua ta by AMB. Campania a pornit din dorința mea de a-mi sărbători ziua de naștere într-un mod inedit și de a strânge fonduri pentru Asociația AITA. Iar de la un eveniment singular, am ajuns la o campanie desfășurată pe parcursul unui an întreg, cu 12 evenimente și 12 sărbătoriți care au susținut diverse cauze umanitare. Deși eu am pus proiectul pe pauză pentru o vreme, sunt fericită că ideea a fost împrumutată de alți oameni care aduc zâmbete și energie celor care au nevoie.

Am fost nevoită pentru o perioadă să mă concentrez mai mult pe activitatea sportivă, dar simțeam că vocea mea își dorește să spună mult mai multe și în afara planșei de scriură. Așa a venit ideea cărții pentru copii „En Garde! Fetița cu masca tricoloră” și cei care m-au convins să pornesc pe

I have always dreamed of becoming a champion, ever since the age when I didn't have a precise definition for the term. Then I started to get results, to climb the podium in local competitions, and, step by step, to head towards the podiums of big competitions.

Everything that started as a game became my ambition of being better every day than I was yesterday, not better than my teammates, not better than my opponents; it was with myself that I have always had the toughest fights. Soon the years had passed, and I realised I had become a champion, after winning all those European and World titles with my team, but I wasn't a complete champion, the Olympic dream was still far away. Although fencing isn't popular at all in Romania and worldwide, people still related to our results, our stories and the emotion of the competitions. I started to get invited to speak to pupils and students, and that was when I understood that the role of a champion comes with that of a role model. And if I can be a role model, particularly for children, and it is in my power, why not do it?!

This is how I started my first project back in 2013, Run on your birthday by AMB. The campaign was inspired by my desire to celebrate my birthday in a new manner and to raise funds for AITA Association. And from a single event we ended up with a campaign that lasted an entire year, with 12 events and 12 birthday boys and girls who supported various humanitarian causes. Although I put the project on standby for a while, I'm glad that the idea was borrowed by other people who bring smiles and energy to those who need it.

For a while I had to focus more on my sports activity, but I felt my voice wished to say much more aside from what I did in fencing. This is how I got the idea for the children's book “En Garde! Fetița cu masca tricoloră” (“En Garde! The girl with the three-coloured mask”) and those who convinced me to take this road were the people in my social media community, who



acest drum au fost cei din comunitatea mea din social media, care-mi savurau istorisirile de la competiții și care m-au încurajat să scriu. Și cum în scrimă nu am devenit campion de la prima competiție, mi-am făcut debutul cu o carte pentru copii. Cartea se adresează copiilor cu vârste cuprinse între 8 și 12 ani, dar mi-aș dori ca povestea Brâncicăi, personajul principal, să ajungă și la cei mai mici dintre pitici care încă nu au deprins tainele lecturii, dar și pentru faptul că eu am crescut cu povestea de seară și timpul acela petrecut de copil cu părintele lui mi se pare de neprețuit. Am ajuns campion datorită muncii, ambiției, dar și a oamenilor din jurul meu și consider că a venit momentul ca eu să fiu unul dintre acei oameni pentru micuții care astăzi se visează campioni! Tocmai de aceea am ales să păstrez în poveste și părțile în care am eșuat, nu doar victoriile. Copiii trebuie să înțeleagă că drumul performanței în orice domeniu nu este presărat doar cu flori, iar momentul în care ai depășit un obstacol, un eșec și ai ajuns să-ți îndeplinești visul, sentimentul acela, merită fiecare picătură de sudoare, de durere.

Un alt proiect tare drag mie și căruia i-am acordat o atenție deosebită este Autentica by AMB, o campanie dedicată designerilor români și românilor iubitori de frumos. Cu niște ani în urmă am pășit pentru prima dată în atelierul de creație al unui designer român și am fost fascinată de cum o bucată de material poate prinde viață mulțumită unor mâini iscusite. Așa am început să port cu mine la competiții creații ale designerilor români și am rămas plăcut impresionată de aprecierea de care au avut parte. Astfel mi-a încolțit în minte ideea de a fi eu mesagerul lor, având în vedere că în cadrul proiectului au fost implicați atât creatori cu experiență, dar și oameni pasionați de frumos și aflați la început de drum. Pentru mine a fost o aventură extraordinară acest proiect, începând cu partea de research, comunicare, întâlniri, ședințe foto, am fost implicată în tot acest proces și m-am bucurat să învăț de la fiecare în parte. 100 de designeri și-au spus poveștile în 100 de zile, iar eu bucuroasă că am putut fi cea care să ducă mesajul, tradițiile și valorile românești mai aproape de public.

Brand-ul AMBitious se află încă la început de drum, dar am planuri mari în privința lui (pot doar să vă spun că ideea a pornit de la inițialele mele și de la culoarea măștii).

Cât despre Tokyo, îmi amintesc și acum de momentul în care m-am calificat la JO Atena 2004 și domnul Dan Podeanu m-a felicitat spunându-mi că este doar prima ediție din cele 5 la care voi participa. Am râs atunci, mă amuz și acum când mai este atât de puțin și linia spre Tokyo devine din ce în ce mai dreaptă. Datoria mea este doar să mă antrenez, să muncesc și să am grijă de sănătatea mea pentru a avea o șansă să ajung la linia de finish! Procesul de calificare este abia la început și pot apărea multe schimbări, tocmai de aceea încerc să rămân rezervată și concentrată pe ce am de făcut. Și, nu în ultimul rând, să mă bucur de aceste momente!

enjoyed my stories from competitions and who encouraged me to write. And since I did not become a fencing champion as soon as I entered my very first competition, I started with a children's book. It is aimed at children between the ages of 8 and 12, but I'd like the story of Brâncică, the main character, to reach the youngest kids who haven't learned how to read yet, because I grew up with bedtime stories, and I find that the time a child spends with their parent is priceless. I became a champion because of my work, my ambition, but also thanks to the people around me, and I believe it's time to be one of those people myself, for the children today who dream of becoming champions! That is precisely why I chose to keep in my story the parts where I failed, not just my victories. Children need to understand that the journey to great performance in any area is not just a bed of roses, and the time when you've overcome an obstacle, a failed attempt, and you've made your dream come true, that feeling is worth every drop of sweat, every bit of pain.

Another project that I really hold dear and which I paid great attention to is Autentica by AMB, a campaign dedicated to Romanian designers and to Romanians who love beautiful things. A few years ago I stepped for the first time in the studio of a Romanian fashion designer and it fascinated me to see how a piece of fabric can come to life thanks to a pair of skilled hands. This is how I came to wear creations of Romanian designers in competitions, and I was pleasantly impressed by how appreciated they were. This is how I got the idea of being their messenger, given that the project involved both experienced designers and people passionate about beauty, who were just starting their careers. For me, this project was an extraordinary adventure, starting with the research, communication, meetings, photoshoots, I was very involved in this entire process and I was happy to learn from each and every one of them. 100 designers told their stories in 100 days, and I was happy to be the one who brought the message, Romanian traditions and values closer to the public.

The AMBitious brand is still at the beginning, but I have big plans as far as it is concerned (all I can say is that the idea started from the initials of my name and the colour of my mask).

As for Tokyo, I still remember the moment when I qualified for the 2004 Athens Olympic Games, and mister Dan Podeanu congratulated me, saying it is just the first of the five editions I'll participate in. I laughed at the time, I still do when there's so little time left and the road to Tokyo is becoming ever straighter. My duty is just to keep training, to work and take care of my health, so I can get a chance to reach the finish line! The qualification process is just starting, and a lot of changes can come up, which is why I'm trying to remain reserved and focused on what I have to do.

And last but not least, I'm trying to enjoy these moments!



RESOURCES



Cum pregătim un discurs eficient

How to prepare an effective speech

Știați că teama de a vorbi în public este una dintre cele mai frecvente din lume și că multe persoane o pun la egalitate cu cea de înălțimi mari, cea care este cel mai des întâlnită? Se pare că a sta în fața a sute de perechi de ochi nu este un lucru simplu, iar emoțiile în astfel de situații pot să afecteze foarte mult impactul conținutului pe care vrem să îl transmitem către oameni, știrbindu-i din însemnătate.

Această teamă de vorbit în public de obicei se tratează cu exercițiu și cu consiliere din partea celor experimentați în livrarea de discursuri. Mulți spun că emoțiile nu dispar complet niciodată, ceea ce nu este neapărat un lucru rău, ele făcându-ne să ne pregătim foarte bine pentru un astfel de moment. Și pentru că am spus de pregătiri, ajungem astfel și la subiectul articolului nostru - cum scrii un discurs care să își atingă scopul și să rămână în memoria publicului?

Există câțiva pași cheie pe care oricine care urmează să susțină un discurs ar trebui să îi aibă în vedere. Înainte de a trece la enumerarea lor este important să remarcăm o diferență foarte clară între discurs și prezentare. Cele din urmă sunt mai ușor de conturat și de livrat grație suportului vizual din spate - un PowerPoint sau Prezi care ne ajută să dozăm informația, mută presiunea de pe vorbitor pe imagini și adesea conțin informații care să ne amintească toate punctele pe care vrem să le atingem în cele 10-15 minute pe care le avem la dispoziție. Discursul nu beneficiază de suport vizual și depinde de abilitatea vorbitorului de a menține audiența interesată și chiar captivată de subiect și de mesaj.

În primul rând, indiferent de subiectul discursului, este important ca vorbitorul să înțeleagă în profunzime cine este publicul din sală. Așadar, dacă sunteți invitați să fiți speaker la o conferință sau orice alt eveniment, puneți cât mai multe întrebări despre oamenii din sală - aflați ce vârstă au, ce profesie au, de ce participă și care este obiectivul general al evenimentului pentru a nu face notă disonantă.

Al doilea pas este să descoperiți acel loc comun din mintea celor din sală care le-ar putea capta atenția în deschiderea

Did you know the fear of public speaking is one of the most common in the world and many people rank it the same as the fear of heights, which is the most common one? It seems that standing in front of hundreds of pairs of eyes is no easy feat, and nerves in such situations can greatly affect the impact of the content we wish to convey to people, marring its significance.

This fear of public speaking is usually treated with practice and counselling provided by people with experience in speech delivery. Many say nerves never go away completely, which is not necessarily a bad thing, as they make us prepare very well for such a moment. And since I mentioned preparations, let's get to the topic of the article – how can you write a speech that achieves its goal and remains in the memory of the audience?

There are a few key steps that anyone who is about to give a speech should keep in mind. Before we list them, we should note a very clear difference between speech and presentation. The latter are easier to draft and deliver thanks to the visual support in the background – a PowerPoint or Prezi file that helps us dose information, shifts the pressure from the speaker to the images and often contains information that reminds us of all the items we want to discuss in the 10-15 minutes we have. A speech does not have visual support and it is up to the speaker's skills to keep the audience interested and even captivated by the topic and the message.

First of all, no matter the topic of the speech, the speaker must have a profound understanding of who the audience is. So if you're invited to speak at a conference or any other event, ask as many questions as you can about the people in the room – find out how old they are, what jobs they have, why they attend and what the main goal of the event is, so that you don't clash with their ideas.

The second step is to discover the common element in everybody's minds that might catch their attention in the opening of your speech – it may be a recent event that



MORE THAN A PARTNERSHIP. A VIP SEAT IN OUR COMMUNITY.

Code for Romania aims to bring the society we live in up to the digital standards of 2019. Every day we build the next IT solution that will improve our communities, civil society and public institutions.

Since 2016 we have built a community of 900+ volunteers (developers, designers, social scientists, and communication specialists) who love the challenge of coming up with digital solutions to societal issues.

- • Be our Partner for
- • the Local HackDays!
- • code4.ro/en/get-involved
- •

240.704 hours of worked donate

1.000+ vollunteers

35+ developed solutions



a project by



Code for
Romania



discursului - poate fi un eveniment recent prin care au trecut cu toții sau care a fost intens mediatizat, poate fi un obicei despre care știm că îl au majoritatea dintre noi (cum ar fi mersul cu metroul, cafeaua de dimineață etc). Aveți nevoie de acel cârlig prin care să faceți legătura dintre subiectul discursului și un moment relevant și familiar pentru audiență.

Al treilea pas este opțional și îl recomandăm doar celor care se tem că nu își vor putea ține emoțiile sub control foarte bine. Este ok să recunoști că ai emoții și să faci apel la audiența ta să te susțină. A te deschide în fața publicului și a-ți arăta vulnerabilitatea este un mod bun de a câștiga simpatie și de a deveni foarte uman în ochii lor, calibrându-le așteptările atât lor cât și ție.

Al patrulea pas este să scrii discursul propriu-zis. Nu încerca să îl încadrezi din prima în cele 5 sau 10 minute cât îți sunt alocate. Scrie natural, așa cum îți vin gândurile și revino asupra textului până când acesta ajunge la dimensiunile necesare. Ajută mult dacă ai pe cineva care poate citi mai multe versiuni ale textului, de preferat cineva care nu este familiar cu subiectul.

Nu uita să prevezi în discurs și momente de întrerupere. Este posibil ca lumea să aplaude sau să râdă ceea ce adaugă secunde în plus discursului și este bine ca atunci când aceste situații au loc să lași publicul să se manifeste înainte de a continua pentru că altfel, din cauza zgomotului, mulți nu vor auzi începutul următoarei propoziții și vor pierde șirul.

Nu în ultimul rând, exersează discursul. Dacă ai voie să urci cu foile pe scenă fă-o, fără să ai impresia că vei părea nepregătit. Este mult mai important să transmiți mesajul în mod corect și cu intonația și mimica potrivite, nu să intri în panică fiindcă ai uitat o formulare sau o propoziție cheie. Dar dacă urci cu discursul scris, nu uita să faci contact vizual cu publicul în momentele în care faci pauze din citit.

everyone has been through or that has been highly publicised, it may be a habit that we know most of us have (like taking the subway, drinking our morning coffee, etc.). You need that hook that would make a connection between the topic of your speech and a relevant, familiar moment for the audience.

The third step is optional and we only recommend it to those who are afraid they won't be able to hold their nerves too well. It's ok to admit you're nervous and to ask the audience to support you. Opening in front of the audience and showing your vulnerability is a good way to win their liking and to become very human in their eyes, calibrating both their expectations and yours.

The fourth step is to write your speech. At first, don't try to make it fit in the 5 or 10 minutes you have. Write naturally, following your thought flow, and then revisit the text until it reaches the required length. It helps a lot if you have someone who can read several versions of the text, preferably someone who is not familiar with the topic.

Don't forget to foresee time for interruptions during your speech. People may applaud or laugh, which adds extra seconds to your speech, and when such situations occur, you should let the audience finish before you continue, because otherwise the noise won't let many people hear the beginning of your next sentence and they'll lose track.

Last but not least, practice your speech. If you can take your sheets of paper onstage do it, and don't think you'll seem unprepared. It is much more important to convey the message correctly, with the proper intonation and gestures, instead of panicking because you've forgotten a phrasing or a key sentence. However, if you do go on stage with your speech in your hand, don't forget to make eye contact with the audience whenever you're not reading.

Best **M**usic

GORAN BREGOVIC

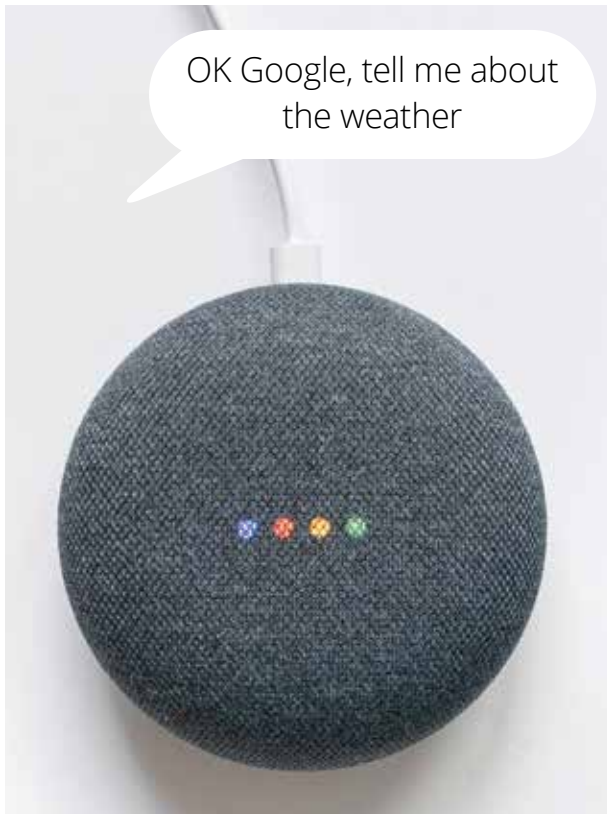
2 APRILIE 2020

SALA PALATULUI

Bilete pe www.iabilet.ro,
în magazinele Flanco
și în rețeaua iabilet.ro/retea

iabilet





Asistenții inteligenți - noii membri ai familiei

Smart assistants - new members of the family

„Siri, call Mihai”, „Ok Google, tell me about the weather” sau „Alexa how many days till Christmas?” sunt formulări pe care le auzim din ce în ce mai des. Trăim nu doar într-o perioadă în care putem să avem răspunsul la majoritatea întrebărilor factuale de care ne lovim, dar suntem mai aproape de viitorul prezentat din filmele copilăriei pentru că putem să facem asta prin comenzi vocale, adică întrebând fără să ne uităm într-un ecran luminos.

Deși vorbitul este cea mai naturală formă de comunicare și una dintre primele aptitudini însușite în cursul vieții, a avea această interacțiune și cu obiectele care ne înconjoară este o capacitate care abia recent a devenit una de masă.

Să te faci înțeles, dincolo de aspectul filozofic al problemei, prezintă niște bariere tehnice și pragmatice care nu sunt simplu de depășit. Deși pare o tehnologie nouă, aproape magică (poate chiar înspăimântătoare în anumite momente) aceasta s-a bucurat de începuturi modeste într-un trecut de mult uitat de majoritatea. Primul calculator cu recunoaștere a vocii a fost lansat în 1961, (doar ca referință istorică, cu 20 de ani înainte de lansarea primului PC) de către IBM și avea un vocabular impresionant de 16 cuvinte recunoscute. Cei mai mulți însă calculăm apariția acestui nou tip de produs din 2011, când Apple ne-a introdus-o pe acum faimoasa Siri.

Asistentul inteligent este un nume umbrelă pe care un produs îl primește în momentul în care acesta îndeplinește mai multe funcțiuni. Deși majoritatea dintre noi când ne imaginăm un asemenea produs ne gândim la o boxă sau un smartphone/calculator care vorbește cu noi.

De fapt, în mod particular acesta se referă la un program inteligent (o soluție software conectată cu o soluție de AI - inteligență artificială) care are capacitatea de a întreține

„Siri, call Michael”, „OK Google, tell me about the weather”, or „Alexa, how many days till Christmas?”, these are requests that we can hear increasingly more often. We are living not just at a time when we can get answers to most factual questions we come across, but we are also closer to the future presented in the films of our childhood, because we can do it by means of voice commands, that is, by asking instead of looking at a screen.

Although speaking is the most natural form of communication and one of the first skills learned in life, having this interaction with the objects that surround us is an ability that has only recently become mass-available.

Making oneself understood, beyond the philosophical aspect of the issue, presents technical and pragmatic obstacles that aren't very easy to surmount. Although it may seem like a new, almost magical technology (perhaps even scary at times), it had modest beginnings in a past that most of us have forgotten. The first computer with voice recognition was launched in 1961 (as a historical reference, it was 20 years before the first PC was launched) by IBM, and it had an impressive vocabulary of 16 recognised words. Most of us consider this type of product was launched in 2011, when Apple introduced the now famous Siri.

Smart assistant is an umbrella name that a product receives when it performs several functions. However, when we think of such a product, most of us picture a loudspeaker or a smartphone/computer that talks to us.

In fact, it refers particularly to a smart programme (a software solution connected to an AI solution) that has the ability to take action and complete commands for the user based on a series of methods of interaction (text, voice, touch, etc.),

acțiuni și duce la bun sfârșit comenzi pentru utilizator în baza unei multitudini de metode de interacțiune (text, voce, atingere, etc) și/sau pe baza proximității fizice față de un obiectiv - adică locație (ca să nu mai uităm să cumpărăm cafeaua aceea care ne place din magazinul acela la care ajungem foarte rar) combinat cu capacitatea de a accesa o multitudine de surse online (precum starea vremii, condiții de trafic, știri, evenimente programate în calendarul personal, etc).

Toate acestea fac să avem cu noi un asistent inteligent extrem de conștient care ne poate lua de pe cap acele acțiuni simple, dar plictisitoare sau care ne mănâncă mai mult timp decât am vrea (momentul acela când trebuie să îți pui toate programările în calendar, când vrei să-ți rezervi online bilete la evenimentul aproape sold out, sau scrierea unui email când ești la volan).

Utilitatea și capacitățile unui asistent inteligent cresc cu cât utilizatorul are mai multe obiecte cu care acesta se poate conecta. Dacă în locuință ai mai multe electrocasnice care se pot conecta la internet (bec smart, cuptor sau termostat smart etc) asistentul o să poată interacționa cu ele. Astfel dacă vrei să-ți încălzească cina pe care ai lasat-o în cuptor ieri seară în timp ce tu încă ești prins în trafic poți face asta cu o simplă comandă vocală. Pentru cei mai puțin pragmatici și puși pe întrebări existențiale, li se oferă posibilitatea de a întreba o inteligență artificială dacă îi iubește, dacă este uman sau dacă este Skynet (inteligența artificială malefic, conștientă malefica din seria Terminator).

Conform unui studiu recent din SUA, 1 din 4 oameni deține un asistent inteligent. Cele mai populare sunt modelele Amazon Echo (66%) urmat de Google Home (38%) pe când Apple HomePod are abia 2% din piață. Majoritatea oamenilor folosesc acești asistenți pentru a duce la bun sfârșit sarcini simple cu ajutorul comenzilor vocale. Două treimi le folosesc pentru a asculta muzică sau podcasturi și mai mult de jumătate pentru a seta o alarmă sau un reminder.

Asistenții se dovedesc foarte facili când vine vorba despre știri, starea vremii sau sport, aproape jumătate dintre utilizatorii studiului spunând că accesul la informații importante este principalul beneficiu oferit de aceștia.

Din punct de vedere tehnic și comenzi recunoscute, precum și integrabilitate cu alte dispozitive, Amazon Echo este lider de piață. Are o gamă mai largă de produse și de designuri disponibile, precum și prețuri care încearcă să acomodeze mai multe buzunare. Dacă vine vorba de o mai bună recunoaștere a comenzilor vocale și integrare cu serviciile Google, atunci Google Home este mai potrivit.

and/or based on physical proximity to a location (so we don't forget to buy that coffee we like from that store we visit so rarely), combined with the ability to access a large number of online sources (like the weather forecast, traffic conditions, news, events scheduled in our personal calendar, etc.).

All of this allows us to carry with us a highly meticulous smart assistant that can relieve us of all those simple, yet boring or time-consuming actions (that time when you have to add all your appointments to your calendar, when you want to book tickets online to the almost sold-out event, or when you wish to write an e-mail while driving).

The higher the number of devices that the user can connect to, the greater the usefulness and capacities of a smart assistant. If you have several household appliances that can connect to the internet (smart light bulb, smart oven or thermostat, etc.), the assistant will be able to interact with them. So if you want it to heat the dinner you left in the oven the previous evening while you're still in traffic, you can achieve that with a simple voice command. The less pragmatic ones, concerned with existential questions, are given the chance to ask an artificial intelligence whether it loves them, whether it's human, or whether it's Skynet (the evil AI in the Terminator series).

According to a recent study conducted in the USA, 1 in 4 people has a smart assistant. The most popular models are Amazon Echo (66%) and Google Home (38%), while Apple HomePod has just a 2% market share. Most people use these assistants to complete simple tasks using voice commands. Two thirds of people use them to listen to music or podcasts, and more than half use them to set an alarm or a reminder.

Assistants are very easy to use when it comes to the news, the weather forecast or sports news, and almost half of the users in the study say that access to important information is the main benefit of these assistants.

From a technical point of view, and in terms of the number of recognised commands, as well as the ability to be integrated with other devices, Amazon Echo is the market leader. It has a wider range of available products and designs, as well as prices that try to accommodate all sorts of budgets. However, when it comes to better recognition of voice commands and integration with Google services, Google Home is the more appropriate option.

IUBIREA CREȘTE CU TIMPUL, LA FEL ȘI TU!

**Nu lăsa procesul de
îmbătrânire să îți
afecteze viața intimă.**

Alege o metodă laser rapidă și minim invazivă de rejuvenare și îmbunătățire a vieții sexuale. **FemiLift** este o procedură asistată laser, creată pentru a îmbunătăți problemele țesutului vaginal prin vaporizare și efect termic, cu ajutorul unui laser CO2. Procedura inovatoare **FemiLift** prezintă o tehnologie minim invazivă, care nu necesită perioadă de recuperare.

FemiLift tratează cele mai frecvente probleme de sănătate intimă feminină:

- Laxitatea vaginală
- Uscăciune
- Infecții recurente
- Incontinență urinară

**Întreabă medicul despre
soluția FemiLift!**

FemiLift este disponibil în:

ARAD - **Hyperclinica Medlife:** www.medlife.ro, tel. 0257 960

BUCUREȘTI - **Clinica Fertilia:** www.fertilia.ro, tel. 0724 500 020

SKINMED Clinic: www.skin-med.ro, tel. 0786 356 361

CLUJ NAPOCA - **Clinica Medispa:** www.medispa.ro, tel. 0752 264 333

MIERCUREA-CIUC - **Feminine Laser Excellence Center:** www.drlaser.eu/ro, tel. 0751 039 013

ORADEA - **Hyperclinica Medlife:** www.medlife.ro, tel. 0259 960

TIMIȘOARA - **Gyniclinique:** www.gyniclinique.ro, tel. 0721 136436

Distribuitor exclusiv în România:

YOGA

Beneficii pentru corp și minte Benefits for body and mind

Yoga este una dintre cele mai străvechi practici, recunoscută pentru multiplele beneficii asupra corpului și minții, bazându-se pe o combinație de exerciții fizice și meditație. Indiferent că veți dori să vă îmbunătățiți postura sau să scăpați de stresul și oboseala acumulate peste zi, yoga este aici să vă ajute. Trebuie doar să îi acordați o șansă și să fiți răbdători cu voi înșivă, până când veți reuși să dobândiți acea stare de mindfulness, despre care toată lumea vorbește astăzi.

Unul dintre cele mai importante beneficii pe care yoga vi le poate aduce este ameliorarea stărilor de anxietate și depresie, sănătatea emoțională fiind de cele mai multe ori ignorată sau pusă pe locul doi, după tratarea unor boli de natură fizică. În urma nenumăratelor studii efectuate, s-a demonstrat că introducerea exercițiilor de yoga în rutina noastră duce la reducerea nivelului de cortizol, hormon asociat cel mai des cu stresul, fiind de asemenea recomandată ca terapie în tulburările de stres post-traumatic.

La fel de eficientă este și în redobândirea flexibilității sau reducerea durerilor de spate. Sedarismul sau lipsa mișcării

Yoga is one of the most ancient practices, renowned for its many benefits for body and mind alike, based on a combination of physical exercises and meditation. Whether you want to improve your posture or get rid of stress and exhaustion at the end of the day, yoga is here to help. All you need to do is give it a chance and be patient with yourselves, until you manage to achieve that state of mindfulness that everyone is talking about nowadays.

One of the most important benefits that yoga can offer is improving anxiety and depression states, as emotional health is often ignored or placed second, after treating conditions of a physical nature. Many studies have shown that introducing yoga exercises in our routine helps lower cortisol, a hormone often associated with stress, and it is also recommended as therapy in post-traumatic stress disorders.

Yoga is equally effective in regaining flexibility or reducing back pain. A sedentary life and lack of exercise





poate duce în timp la slăbirea mușchilor și a articulațiilor, iar cu ajutorul anumitor exerciții de yoga, practicate conștiincios, veți reuși treptat să vă creșteți forța sau masa musculară și să vă recăpătați mobilitatea. Totodată, persoanele în vârstă, cu probleme de echilibru, vor remarca o ameliorare, după câteva luni de antrenament.

Un alt aspect de care nu ținem cont foarte mult este respirația. Din fericire, yoga presupune practicarea unor tehnici de respirație mai profundă, care contribuie la deblocarea tractului respirator, la mărirea capacității plămânilor și poate ameliora probleme precum astmul sau alte dereglări ale sistemului respirator. De asemenea, la nivel spiritual, o respirație efectuată corectă ajută la inducerea stării de meditație.

Yoga este recomandată și în cazul persoanelor care suferă de insomnii, îmbunătățirea generală a calității somnului, reducerea trezirii pe timpul nopții sau adormirea într-un timp mai scurt fiind beneficiile imediate de care se pot bucura. Indiferent că veți merge la cursuri de yoga cu un instructor sau că veți practica exercițiile acasă, apelând la tutoriale, noi vă recomandăm să faceți primul pas cât mai repede.

may lead to weaker muscles and joints in time, but if you do certain yoga exercises in a thorough manner, you will gradually manage to become stronger or increase your muscle mass and regain mobility. At the same time, elderly people with balance problems will notice an improvement after just a few months of training.

Another aspect that we don't consider too much is breathing. Fortunately, yoga entails practicing deeper breathing techniques, which help open the respiratory tract, increase lung capacity and improve problems like asthma or other disorders of the respiratory system. At the same, at a spiritual level, correct breathing helps induce a state of meditation.

Yoga is also recommended for people with insomnia, as a general improvement of sleep quality, reducing night wakings or falling asleep faster are the immediate benefits that they can enjoy. Whether you go to yoga classes with a teacher or you do the exercises at home using tutorials, we recommend you start as soon as possible.



FOCUS



Flota

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

The fleet

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



[4] AIRBUS A 318-111

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

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



[2] BOEING 737-800 NG

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



[2] BOEING 737-800 NG

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



[4] BOEING 737-700

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



[4] BOEING 737-300

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



[2] ATR 72-500

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

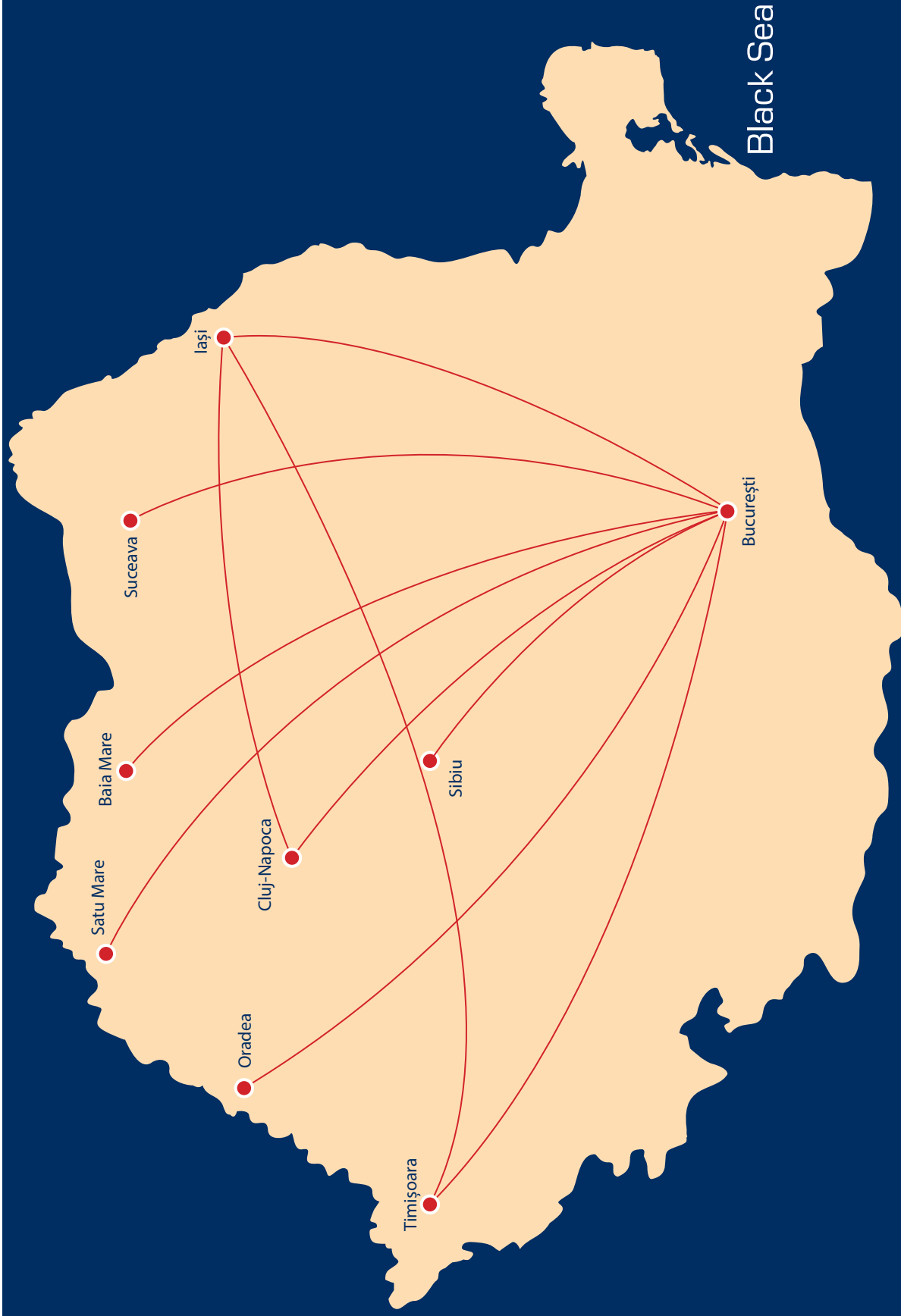


[7] ATR 42-500

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

Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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



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

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



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



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



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



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



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



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



Cod/Code: AZ
Cooperare/Cooperation: Brindisi, Bari, Bologna, Catania, Cagliari, Florence, Genoa, Lamezia, Linate, Malpensa, Naples, Pisa, Palermo, Trieste, Turin, Venice, Verona, Tirana (Albania), Geneva (Switzerland)
Sediu/Home base: Italy



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



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



Cod/Code: OK
Cooperare/Cooperation: Prague, Kosice (Slovakia)
Sediu/Home base: Czech Republic



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



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



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

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



TAROM

Flight Pass

● **Fixed fares**

● **Flexibility** ●

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

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



www.tarom.ro



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

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

Check-in advice

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

Meniu

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

Tarife speciale

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

Special fares

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

Menu

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

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



Noutăți în sezonul de iarnă 2019-2020

Winter Season News 2019-2020 (27.10.2019-28.03.2020)

Zboruri din București / Flights from Bucharest

| | |
|------------------|--|
| Baia Mare | 9 zboruri pe săptămână / 9 flights per week |
| Barcelona | 7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week |
| Cairo | 3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week |
| Erevan | 3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week |
| Lyon | 1 zbor pe săptămână / 1 flight per week (30.11.2019-29.02.2020) |
| München | 13 zboruri pe săptămână / 13 flights per week |
| Nisa | 2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week |
| Paris | 21 zboruri pe săptămână / 21 flights per week |
| Praga | 7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week |
| Roma | 7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week |
| Oradea | 16 zboruri pe săptămână / 16 flights per week |
| Salonic | 7 zboruri pe săptămână / 7 flights per week |
| Salzburg | 1 zbor pe săptămână / 1 flight per week (30.11.2019-29.02.2020) |
| Sibiu | 6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week |
| Sofia | 15 zboruri pe săptămână / 15 flights per week |
| Suceava | 18 zboruri pe săptămână / 18 flights per week |
| Tbilisi | 3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week |
| Torino | 1 zbor pe săptămână / 1 flight per week (30.11.2019-29.02.2020) |



Bagaje

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

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

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

- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip Boeing și Airbus bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească următoarele dimensiuni: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
 - În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip ATR 42 / ATR 72, bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească dimensiunile de: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
 - În plus față de bagajul de cabină, puteți transporta și: o geantă sau o servietă sau o geantă cameră foto / video sau un laptop sau un alt obiect cu dimensiuni similare.
- Greutatea totală a bagajului de cabină nu trebuie să depășească 10 kg.

Baggage

Checked baggage. TAROM applies the following baggage policy:

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

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

- In case you are travelling aboard a Boeing or Airbus aircraft, the hand baggage should not exceed the following dimensions: 55 x 40 x 20 cm (length x width x height),
 - In case you are travelling aboard an ATR 42 / ATR 72 aircraft, the hand baggage should not exceed the following dimensions 35 x 30 x 20 cm (length x width x height),
 - In addition to hand baggage, you can also carry: a handbag/purse or a briefcase or a camera and its bag or a laptop or another object of similar dimensions.
- The total weight of the hand baggage should not exceed 10 kilos.

Dispozitive electronice la bord

Electronic Devices on Board

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

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

Animale de companie

În cabina

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

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

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

Pets

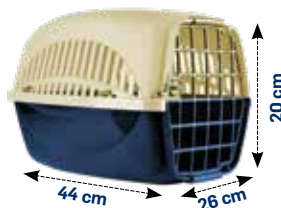
Carried in the passenger cabin

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

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

- to be mentioned when the passenger books the flight ticket. Firstly, the pet has to be confirmed for travelling by TAROM and can afterwards be accepted on board;

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



Aplicația mobilă TAROM

TAROM app

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

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

Caracteristici:

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

REZERVĂRI

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

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

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

STATUS ZBORURI

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

MODIFICĂRI ALE ZBORURILOR

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

CORECTAREA DATELOR DE CONTACT

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

NAVIGARE RAPIDĂ

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

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

App features:

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

FLIGHT RESERVATION

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

CHECK-IN AND DOWNLOAD YOUR BOARDING PASS

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

FLIGHT STATUS

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

FLIGHT UPDATES

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

MANAGE YOUR TRIP ON THE GO

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

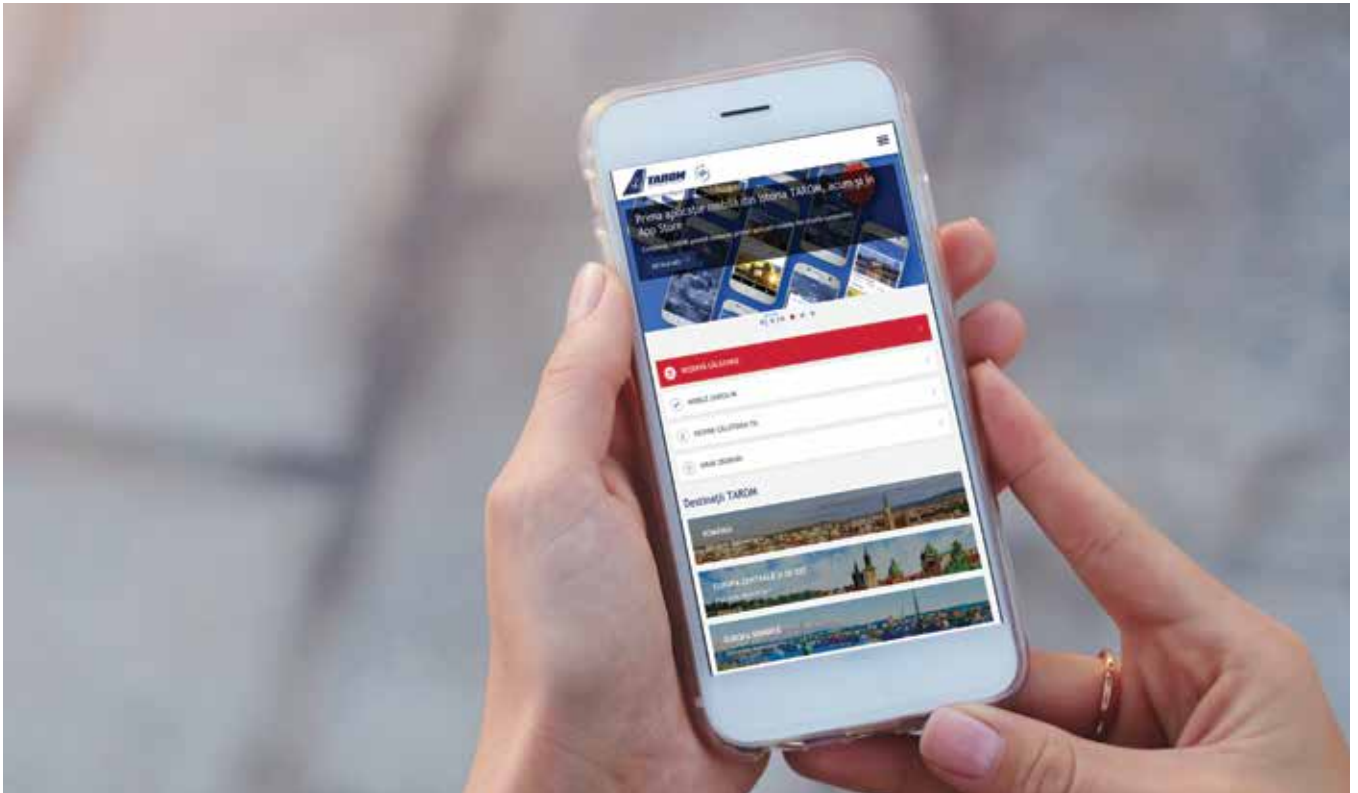
SLIDE-IN NAVIGATION

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

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

Călătorii TAROM rezervate și de pe mobil

TAROM trips reserved on your mobile



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

Mobile Check-in vă permite să:

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

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

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

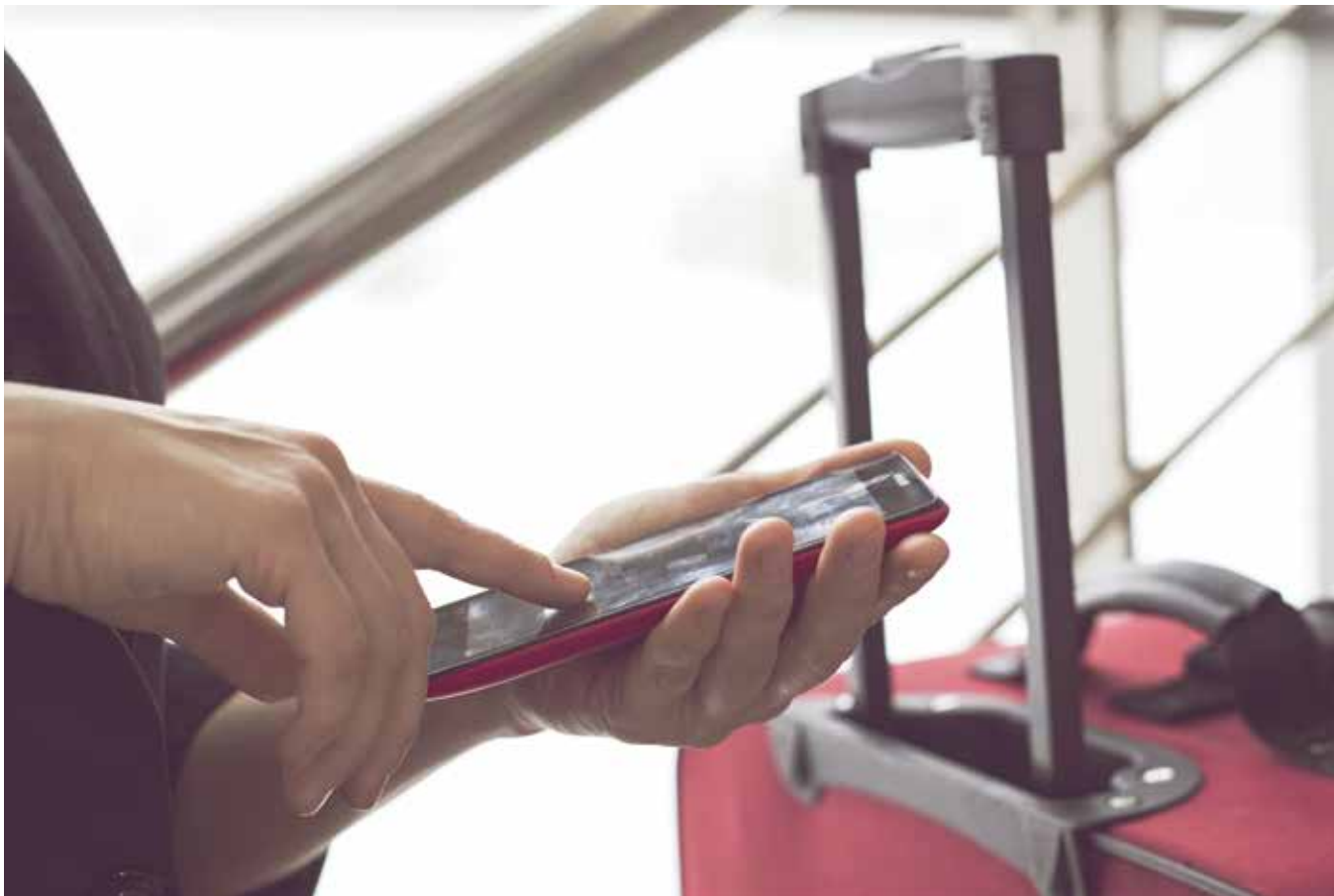
TAROM offers its new Mobile Check-In service - a product that comes with more benefits for a quick check-in and boarding the aircraft not needing to hold a paper boarding pass. Mobile Check-In is accessible on all mobile phones with internet access and requires no additional application downloads. Mobile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

Mobile Check-In allows you to:

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

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

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



Aeroporturi disponibile pentru Mobile Check-in

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

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

Note:

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

Pentru a efectua mobile check-in:

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

Airports available for Mobile Check-in

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

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

Notes:

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

In order to perform your mobile check-in:

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

➤ Select the "mobile Check-In" option;



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

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

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

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

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

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

Rezervări online

Online Bookings

www.tarom.ro

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Check-in online

Online check-in

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



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

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

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

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

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

TAROM Tours (Tourism Agency)

Splaiul Independenței, nr. 17
Tel: (004) 021.318.44.44
Mobil: (004) 0745.259.573
E-mail: holidays@tarom.ro

Sediul Victoriei

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

Calea Bucureștilor 224F,
Terminal Plecări
Tel: (004) 021.204.13.55
(004) 021.201.49.49
E-mail: agotopeni@tarom.ro

BAIA MARE - agbaiamare@tarom.ro

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

BOTOȘANI - agbotosani@tarom.ro

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

BRAȘOV - agbrasov@tarom.ro

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

CLUJ-NAPOCA - agcluj@tarom.ro

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

CONSTANȚA - agconstanta@tarom.ro

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

IAȘI - 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. Nicolau Olahus nr. 5,
Centrul de Afaceri, intrarea B, parter
Tel./Fax: (004) 0269.211.157

SUCEAVA - agsuceava@tarom.ro

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

TÂRGU MUREȘ - agtargumures@tarom.ro

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

TIMIȘOARA - agtimisoara@tarom.ro

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

DISCOVER FLYING BLUE REINVENTED

With new opportunities and
easy ways to earn Miles

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

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

Join us on flyingblue.com



FLYING
BLUE
FOR ME

Flying Blue is the loyalty programme of

AIRFRANCE  



Rămânem conectați

La SkyTeam știm totul despre importanța conexiunilor – în fiecare zi aducem clienții în mii de destinații prin intermediul rețelei noastre globale de 19 companii aeriene. În timp ce dumneavoastră vă puteți pune la curent cu cele mai noi știri SkyTeam din revista pe care o țineți în mână, platformele noastre de social media oferă mult mai multe informații despre ce se întâmplă în alianța noastră.

Vizitați-ne pe Instagram la @SkyTeamAlliance pentru a descoperi fotografiile uluitoare care vă vor oferi perspectiva pilotului asupra unora dintre cele mai importante destinații din lume, și aflați mai multe despre companiile noastre aeriene și echipajele lor minunate urmărind hashtag-ul #MeetTheMembers.

Vreți să aflați mai multe despre beneficiile, serviciile și saloanele SkyTeam? Intrați pe pagina noastră de Facebook [facebook.com/skyteam/](https://www.facebook.com/skyteam/) unde puteți urmări videoclipuri scurte despre ofertele SkyTeam, precum și trucuri utile pentru a împacheta eficient bagajul și sfaturi despre cum să faceți fotografii reușite cu felurile de mâncare din călătoriile dumneavoastră pentru a fi postate pe conturile de social media.

Ne găsiți și pe LinkedIn la [linkedin.com/company/skyteam/](https://www.linkedin.com/company/skyteam/); aici puteți afla mai multe informații despre familia SkyTeam, lăsa comentarii la știrile noastre și vă puteți conecta profesional cu noi.

Rețelele de socializare au schimbat modul în care vedem lumea și modul în care noi, cei de la SkyTeam, ne conectăm cu clienții noștri. Urmăriți-ne și fiți printre primii care află știrile, serviciile și lansările noastre, precum și de planurile noastre fascinante de viitor.

SkyTeam este o alianță de companii aeriene alcătuită din 19 membri care formează o rețea globală ce întâmpină călători în peste 15.400 de zboruri zilnice în peste 1.036 destinații din peste 170 de țări. Aflați mai multe despre știrile, serviciile și evenimentele viitoare pe site-ul www.skyteam.com.

Connected, that's what we are

Here at SkyTeam we know all about the importance of connections - every day we connect customers to thousands of destinations through our global network of 19 airlines. While you can catch up on all the latest SkyTeam news in the magazine you're holding, our social media platforms offer much more insight into what's happening across our alliance.

Head to Instagram @SkyTeamAlliance to discover stunning photography that gives you a pilot's-eye view of some of the world's greatest destinations, and learn more about our airlines and their amazing crew through the #MeetTheMembers hashtag.

Want to know more about SkyTeam benefits, services, and lounges? Head to our Facebook page [facebook.com/skyteam/](https://www.facebook.com/skyteam/) where you can watch quick videos on SkyTeam's offerings, as well as smart packing hacks and how to take great food pictures when you're traveling for your own social media.

We're also on LinkedIn [linkedin.com/company/skyteam/](https://www.linkedin.com/company/skyteam/); here you can find lots more content on the SkyTeam family, comment on our news and connect with us professionally.

Social media has changed the way we see the world and how we at SkyTeam connect with our customers. Follow us and be among the first to hear our news, services and launches as well as our exciting plans for the future.

SkyTeam is an airline alliance of 19 members across a global network which collectively welcome customers on more than 15,400+ daily flights to 1,036+ destinations in 170+ countries. Find out more about news, services and upcoming events at www.skyteam.com

Our network is the world.



As part of SkyTeam, each of our 19 member airlines can offer you faster connections and more destinations in Asia than any other alliance. No matter where you want to go, our global network can take you there.

To plan your next trip with SkyTeam visit our Flight Finder on SkyTeam.com



AEROFLOT

Aerolíneas Argentinas

AEROMEXICO

AirEuropa

AIRFRANCE

Alitalia

CHINA AIRLINES

CHINA EASTERN

CZECH AIRLINES

DELTA

Garuda Indonesia

Kenya Airways

KLM

KOREAN AIR

MEGA

SAUDIA

TAMM

Vietnam Airlines

XIAMENAIR

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

Călătorului îi stă bine alături de cardul BT Flying Blue.

Ce avantaje ai?

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

Și mai avem pregătite și alte surprize pentru tine.

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

*Doar cu ajutorul cardului BT Flying Blue Premium



www.bancatransilvania.ro/flyingblue

Zbor plăcut!

Fly comfortably!



1 ROTIȚI GLEZNELE

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

ANKLE CIRCLES

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



2 JOC DE CĂLCĂIE

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

FOOT PUMPS

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



3 ÎNDOIȚI GENUNCHII

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

KNEE LIFTS

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



4 ROTIȚI UMERII

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

SHOULDER ROLL

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



5 ÎNDOIȚI BRAȚELE

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

ARM CURL

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



6 GENUNCHII LA PIEPT

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

KNEE TO CHEST

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



7 APLECARE ÎNAINTE

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

FORWARD FLEX

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



8 RIDICAȚI BRAȚELE

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

OVERHEAD STRETCH

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



9 DEZMORTIȚI-VĂ UMERII

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

SHOULDER STRETCH

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



10 ROTIȚI GÂTUL

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

NECK ROLL

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

PACHETE CITY BREAK ÎN AFARA ROMÂNIEI CITY BREAK ABROAD ROMANIA



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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL ANTIKA AMMAN 3* | 320 | 352 |
| HOTEL BELLE VUE 4* | 307 | 354 |
| HOTEL GRAND PALACE 4* | 332 | 404 |
| HOTEL REGENCY PALACE 5* | 359 | 458 |
| HOTEL GRAND HYATT 5* | 424 | 587 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL TROPEN 3* | 292 | 322 |
| HOTEL MERCUR AMSTERDAM CITY4*262 | 363 | 363 |
| HOTEL RAMADA APPOLO CENTER4* 289 | 417 | 417 |
| HOTEL BILDERBERG JAN LUYKEN4* 323 | 454 | 454 |
| HOTEL MOVENPICK CITY CENTER4* 383 | 605 | 605 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| FRIDA 2* | 189 | 228 |
| HOTEL APOLLO 3* | 211 | 264 |
| HOTEL BEST WESTERN AMAZON 3* | 296 | 453 |
| HOTEL POLIS GRAND 4* | 268 | 355 |
| HOTEL STANLEY 4* | 224 | 309 |
| HOTEL ELECTRA PALACE 5* | 402 | 672 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| PETIT 2* | 314 | 439 |
| HOTEL ASTORIA 3* | 332 | 475 |
| HOTEL BALMES 3* | 366 | 465 |
| HOTEL ABBA RAMBLA 3* | 347 | 504 |
| HOTEL GOTICO 4* | 327 | 453 |
| HOTEL HCC ST MORITZ 4* | 374 | 516 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| AMARILIS 717 2* | 176 | 202 |
| HOTEL KASINA 3* | 204 | 254 |
| HOTEL QUEEN ASTORIA DESIGN 4* | 210 | 262 |
| HOTEL BELGRAD CITY 4* | 200 | 247 |
| HOTEL NAPOLEON 4* | 357 | 410 |
| HOTEL PLAZA 4* | 380 | 425 |
| HOTEL VIE BOUTIQUE 4* | 409 | 445 |
| HOTEL LE COMMODORE 5* | 435 | 498 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| CITY CENTER 2* | 259 | 318 |
| HOTEL QUEEN ANNE 3* | 278 | 375 |
| HOTEL BEST WESTERN | | |
| CITY CENTRE 3* | 292 | 404 |
| HOTEL BEDFORD | | |
| AND CONGRESS CENTER 4* | 359 | 513 |
| HOTEL MARRIOTT 4* | 419 | 658 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| CHESSCOM 2* | 191 | 239 |
| HOTEL COSMO CITY 3* | 229 | 326 |
| HOTEL RADISSON BLU BEKE 4* | 265 | 398 |
| HOTEL HILTON CITY 5* | 322 | 511 |
| HOTEL AQUINCUM 5* | 251 | 370 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL PARADISE BOUTIQUE 3* | 312 | 350 |
| HOTEL CAIRO PARADISE 3* | 317 | 345 |
| HOTEL GOLDEN TULIP FLAMENCO 4* | 452 | 487 |
| HOTEL SAFIR CAIRO 5* | 492 | 528 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL COSMO 3* | 210 | 240 |
| HOTEL DACIA 4* | 250 | 288 |
| HOTEL BEST WESTERN | | |
| PLUS FLOWERS 4* | 281 | 320 |
| JAZZ 4* | 300 | 330 |

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

| 3 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL SHIRAK 3* | 280 | 320 |
| FORUM 4* | 290 | 310 |
| DIAMOND HOUSE 4* | 297 | 320 |
| HOTEL PARIS 4* | 300 | 380 |
| HOTEL NATIONAL 5* | 360 | 472 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL ADMIRAL 3* | 243 | 255 |
| HOTEL HAMPTON | | |
| BY HILTON CITY CENTRE MESSE 3* | 272 | 320 |
| HOTEL MEMPHIS 4* | 259 | 269 |
| HOTEL CENTRE N | | |
| ATIONAL DELUXE CITY 4* | 275 | 320 |
| HOTEL RADISSON BLU 4* | 290 | 340 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL NOVUM STADTZENTRUM 3* | 328 | 467 |
| HOTEL CENTRO CITYGATE 3* | 320 | 453 |
| HOTEL NH COLLECTION CITY 4* | 318 | 464 |
| HOTEL INTERCITY HAUPTBANNHOF 4* | 322 | 438 |
| HOTEL HOLIDAY INN 4* | 300 | 429 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL PRESTIGE 3* | 214 | 255 |
| HOTEL CARLTON 4* | 195 | 249 |
| HOTEL PIERRE LOTTI 4* | 250 | 347 |
| HOTEL LADY DIANA 4* | 219 | 266 |
| HOTEL ARMADA 4* | 241 | 315 |
| HOTEL RICHMOND 4* | 250 | 349 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL ORCHARD 3* | 340 | 385 |
| HOTEL OXFORD EARL'S COURT 3* | 310 | 325 |
| HOTEL ROYAL NATIONAL 3* | 304 | 426 |
| HOTEL PRESIDENT 3* | 322 | 407 |
| HOTEL CAESAR 4* | 403 | 523 |
| HOTEL COPTHORNE TARA 4* | 431 | 498 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| MADRID RIO 2* | 270 | 334 |
| HOSTAL ART MADRID 2* | 341 | 477 |
| HOTEL REGENTE 3* | 444 | 665 |
| HOTEL MERCURE | | |
| PLAZA DE ESPANA 4* | 374 | 524 |
| HOTEL RAPHAEL ATOCHA 4* | 460 | 714 |
| HOTEL CATALONIA GRAN VIA 4* | 443 | 638 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|------|
| HOTEL GERMANIA 3* | 453 | 745 |
| HOTEL EUROPA 4* | 440 | 664 |
| HOTEL HOLIDAY INN CENTER 4* | 451 | 748 |
| HOTEL COURTYARD C.CENTER 4* | 703 | 1252 |
| HOTEL LEONARDO CITY CENTRE 4* | 518 | 883 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL BEAUGRENELLE | | |
| TOUR EIFFEL 3* | 326 | 423 |
| HOTEL B.W.RONCERAY OPERA 3* | 352 | 495 |
| HOTEL ASTRA OPERA ASTOTEL 4* | 397 | 612 |
| HOTEL VILLA BEAUMARCHAIS 4* | 462 | 742 |
| HOTEL NOVOTEL TOUR EIFFELL 4* | 441 | 701 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL ATOS 3* | 231 | 294 |
| HOTEL WILLIAM 3* | 246 | 332 |
| HOTEL ROTT 4* | 298 | 424 |
| HOTEL PANORAMA 4* | 246 | 337 |
| HOTEL VIENNA HOUSE DIPLOMAT 4* | 248 | 326 |
| HOTEL PARIS 4* | 400 | 653 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL SAN MARCO 3* | 253 | 300 |
| HOTEL COROT 3* | 234 | 338 |
| HOTEL BW CINEMUSIC 4* | 236 | 325 |
| HOTEL BARBERINI 4* | 349 | 549 |
| HOTEL BOUTIQUE TREVI 4* | 336 | 398 |
| HOTEL DIANA ROOF GARDEN 4* | 294 | 360 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HEAVEN 2* | 215 | 256 |
| HOTEL ROTONDA 3* | 212 | 240 |
| HOTEL CAPSIS 4* | 245 | 321 |
| HOTEL GOLDEN STAR 4* | 233 | 283 |
| HOTEL ELECTRA PALACE 5* | 331 | 478 |
| HOTEL MEDITERRANEAN PALACE 5* | 317 | 451 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL BW KARLAPLAN 3* | 321 | 440 |
| HOTEL BIRGER JARL 4* | 309 | 431 |
| HOTEL ELITE MARINA TOWER 4* | 349 | 522 |
| HOTEL BEST WESTERN | | |
| PREMIER KUNG CARL 4* | 356 | 525 |
| HOTEL HILTON SLUSSEN 5* | 389 | 610 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL GOLDEN BEACH 3* | 305 | 424 |
| HOTEL BLUE SEA MARBLE 3* | 298 | 402 |
| HOTEL LEONARDO BOUTIQUE 4* | 317 | 448 |
| HOTEL METROPOLITAN 4* | 312 | 380 |
| HOTEL SAVOY 4* | 359 | 524 |

TIBILISI, 5 nights (BB) - euro/pers from:

| 5 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL L PLAZA 3* | 275 | 320 |
| HOTEL DARCHI 4* | 285 | 310 |
| HOTEL GEORGIAN PLAZA 4* | 290 | 325 |
| HOTEL IOTA 5* | 455 | 485 |
| HOTEL RADISSON BLU IVERIA 5* | 595 | 630 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| HOTEL LUCIA 3* | 242 | 284 |
| HOTEL MOZART 3* | 239 | 284 |
| HOTEL REGINA 4* | 290 | 345 |
| HOTEL PRINZ EUGEN 4* | 264 | 330 |
| HOTEL STRUDLHOF 4* | 254 | 330 |



Tarifele includ:

- Cazare în cameră dublă/single, cu mic dejun
- Transport cu avionul TAROM dus-întors
- Catering la bord
- Taxele de aeroport
- Bagaj de cală (o piesă în greutate de max. 23kg)
- 1 bagaj de mână (max. 10kg/pers)

Nu sunt incluse:

- Taxa de oraș
- Asigurarea medicală

Rates include:

- Accommodation in double/single room, with breakfast
- Round trip ticket on TAROM flights
- Catering on board
- Airport taxes
- One checked luggage (a piece max. 23kg)
- One hand luggage (max. 10kg)

They are not included:

- Local city tax
- Medical insurance

La cerere, se pot oferi și alte hoteluri pe oricare din destinațiile prezentate. / Upon request, further hotels offers can be provided for any of the presented destinations.

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

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

PACHETE CITY BREAK ÎN ROMÂNIA

CITY BREAK INSIDE ROMANIA



ATENA - BUCUREȘTI - ATENA

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 275 | 354 |
| RADISSON BLUE | 277 | 489 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 343 | 647 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 281 | 551 |
| SHERATON | 303 | 535 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 252 | 473 |
| MARSHAL GARDEN | 282 | 462 |
| TRIANON | 212 | 384 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 218 | 314 |

FRANKFURT - BUCUREȘTI - FRANKFURT

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 297 | 376 |
| RADISSON BLUE | 299 | 511 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 365 | 669 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 303 | 573 |
| SHERATON | 325 | 557 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 274 | 495 |
| MARSHAL GARDEN | 304 | 484 |
| TRIANON | 234 | 406 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 240 | 336 |

ISTANBUL - BUCUREȘTI - ISTANBUL

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 278 | 357 |
| RADISSON BLUE | 280 | 492 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 346 | 650 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 284 | 554 |
| SHERATON | 306 | 538 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 255 | 476 |
| MARSHAL GARDEN | 285 | 465 |
| TRIANON | 215 | 387 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 221 | 317 |

LONDRA - BUCUREȘTI - LONDRA

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 321 | 400 |
| RADISSON BLUE | 323 | 535 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 389 | 693 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 327 | 597 |
| SHERATON | 349 | 581 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 298 | 519 |
| MARSHAL GARDEN | 328 | 508 |
| TRIANON | 258 | 430 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 264 | 360 |

MADRID - BUCUREȘTI - MADRID

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 342 | 421 |
| RADISSON BLUE | 344 | 556 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 410 | 714 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 348 | 618 |
| SHERATON | 370 | 602 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 319 | 540 |

| | | |
|----------------------------|-----|-----|
| MARSHAL GARDEN | 349 | 529 |
| TRIANON | 279 | 451 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 285 | 381 |

PARIS - BUCUREȘTI - PARIS

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 318 | 397 |
| RADISSON BLUE | 320 | 532 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 386 | 690 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 324 | 594 |
| SHERATON | 346 | 578 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 295 | 516 |
| MARSHAL GARDEN | 325 | 505 |
| TRIANON | 255 | 427 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 261 | 357 |

ROMA - BUCUREȘTI - ROMA

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 267 | 346 |
| RADISSON BLUE | 269 | 481 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 335 | 639 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 273 | 543 |
| SHERATON | 295 | 527 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 244 | 465 |
| MARSHAL GARDEN | 274 | 454 |
| TRIANON | 204 | 376 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 210 | 306 |

TEL AVIV - BUCUREȘTI - TEL AVIV

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 297 | 376 |
| RADISSON BLUE | 299 | 511 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 365 | 669 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 303 | 573 |
| SHERATON | 325 | 557 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 274 | 495 |
| MARSHAL GARDEN | 304 | 484 |
| TRIANON | 234 | 406 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 240 | 336 |

VIENA - BUCUREȘTI - VIENA

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | DBL | SGL |
|--|-----|-----|
| INTERCONTINENTAL | 285 | 364 |
| RADISSON BLUE | 287 | 499 |
| PENTHOUSE ORHIDEA | 353 | 657 |
| THE MANSION BOUTIQUE HOTEL | 291 | 561 |
| SHERATON | 313 | 545 |
| VENIS BOUTIQUE RESIDENCE | 262 | 483 |
| MARSHAL GARDEN | 292 | 472 |
| TRIANON | 222 | 394 |
| IBIS PALATUL PARLAMENTULUI | 228 | 324 |

Tarifele includ:

- Cazare în cameră dublă/single, cu mic dejun
- Transport cu avionul
- TAROM dus-întors
- Catering la bord
- Taxele de aeroport
- Bagaj de cală (o piesă în greutate de max. 23kg)
- 1 bagaj de mână (max. 10kg/pers)

Nu sunt incluse:

- Taxa de oraș
- Asigurarea medicală

Rates include:

- Accommodation in double/single room, with breakfast
- Round trip ticket on TAROM flights
- Catering on board
- Airport taxes
- One checked luggage (a piece max. 23kg)
- One hand luggage (max. 10kg)

They are not included:

- Local city tax
- Medical insurance

La cerere, se pot acorda pachete city break pentru alte orașe din România, dinspre punctele externe operate de TAROM.

Upon request, city break packages can be granted for other cities in Romania, from the external points operated by TAROM.



DISNEYLAND PARIS

| | 2 nopți | 3 nopți |
|--|----------------|----------------|
| B&B DISNEYLAND PARIS 2* | 796 | 903 |
| Ibis Marne La Vallee Champs 3* | 774 | 870 |
| Explorers 3* | 832 | 957 |
| Residhome Val D'Europe 4* | 814 | 930 |
| Radisson Blu Paris, Marne La Vallee 4* | 834 | 960 |

LEGOLAND MUNCHEN

| | 2 nopți | 3 nopți |
|------------------------|----------------|----------------|
| Viena House Easy 3* | 728 | 838 |
| Legoland Feriendorf 3* | 1068 | 1348 |

EUROPA PARK FRANKFURT

| | 2 nopți | 3 nopți |
|---------------|----------------|----------------|
| Sun Parc 3* | 850 | 1012 |
| Gitas Haus 3* | 856 | 1021 |

| | | |
|----------------------------|-----|------|
| Gastehous Alwin Diebold 3* | 870 | 1042 |
| Gastehous Am Wasserpark 3* | 948 | 1159 |
| Hotel Arndt 3* | 790 | 922 |

PORTAVENTURA BARCELONA

| | 2 nopți | 3 nopți |
|----------------------------|----------------|----------------|
| Villa Dorada 3* | 729 | 795 |
| Belvedere 3* | 733 | 801 |
| Dorada Palace 4* | 741 | 813 |
| Portaventura 4* | 981 | 1173 |
| Portaventura Gold River 4* | 925 | 1089 |

FERRARI LAND BARCELONA

| | 2 nopți | 3 nopți |
|------------------------|----------------|----------------|
| Apartamentos Azahar 3* | 729 | 795 |
| Regente Aragon 4* | 767 | 852 |
| Sol Costa Daurada 4* | 721 | 783 |

Pachete turistice de familie (2 adulți și un copil) pentru 2 sau 3 nopți (EUR)/cameră dublă sau twin.
 Travel packages for family (2 adults and 1 kid) for 2 or 3 night (EURO)/double or twin room.



GERMANIA / MÜNCHEN

Stațiunea Garmisch-Partenkirchen

RIEDERHOF preț pachet 1100 eur/persoană
ALPENDOMIZIL NEUHAUS preț pachet 1150 eur/persoană

FRANȚA / LYON (OPERARE SEZONIERĂ)

Stațiunea Les Trois Vallees

CLUB MMV VAL
THORENS - LES NEIGES preț pachet 1300 eur/persoană
RESIDENCE SOLEIL
VACANCES LES MENUIRES preț pachet 650 eur/persoană
RESIDENCE PIERRE &
VACANCES LE BRITANIA preț pachet 800 eur/persoană

ITALIA / TORINO (OPERARE SEZONIERĂ)

Stațiunea Cervinia

SPORTING preț pachet 720 eur/persoană
JUMEAUX preț pachet 750 eur/persoană

GEORGIA / TBILISI

Stațiunea Gudauri

Alpina 3* preț pachet 481 eur/persoană
Gudauri INN 4* preț pachet 800 eur/persoană

Tarifele includ:

- Cazare 7 nopți
- Transport cu avionul TAROM dus-întors
- Catering la bord
- Taxele de aeroport
- Bagaj de cală (o piesă în greutate de max. 23kg)
- 1 bagaj de mână (max. 10kg/pers)
- Transport gratuit al echipamentelor de schi

Nu sunt incluse:

- Taxa de oraș
- Asigurarea medicală

Rates include:

- Accommodation 7 nights
- Round trip ticket on TAROM flights
- Catering on board
- Airport taxes
- One checked luggage (a piece max. 23kg)
- One hand luggage (max. 10kg)
- Free transportation of sky equipment

They are not included:

- Local city tax
- Medical insurance

La cerere pot fi oferite și alte variante de program precum și alte hoteluri decât cele incluse în revistă.

Pentru rezervări și informații, vă rugăm să accesați site-ul TAROM (www.tarom.ro) sau să contactați la TAROM Tours (holidays@tarom.ro).

Other variants of tourist program & hotels can be offered upon request.

For reservations and information, please visit TAROM website (www.tarom.ro) or contact TAROM TOURS (holidays@tarom.ro)



17 Splaiul Independenței,
050093 - Bucharest, Romania
Tel.: +40 21 318 44 44
Mobile: +40 745 059 573
E-mail: holidays@tarom.ro

LEGENDĂ / LEGEND

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

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

Agenții externe

International booking offices

AUSTRIA
Vienna

✈ Schwechat (18 km)
1300-Flughafen Wien
Check-in 1 Gebaeude 1051
Schalter BW 160
☎ +43 1 7007 32720
+43 1 7007 32728
☎ +43 1 7007 32721
Sita: VIEAPRO
tarom@aon.at

BELGIUM
Brussels

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

BULGARIA
Sofia

✈ Vrazhdebna (10km)
Concorde International
Blv. Vitoshka, nr. 44, et. 1, Sofia
☎ +3592 9331055 /
+3592 9331066
+3592 9331040
Sita: SOFTORO

CYPRUS
Larnaca

LGS HANDLING
✈ Larnaca Airport (8 km)
P.O. BOX 43004
6650 Larnaca Cyprus
☎ +35 724008610
+35 724008627
sales.airport@lgshandling.com

FRANCE
Paris

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

GEORGIA
Tbilisi

✈ Shota Rustaveli Tbilisi
International Airport (17 Km)
TAROM GSA - Discovery Travel
Airport Ticketing Office
☎ +995 322 900 900 ext 114
tarom@avio.ge

Agency
61 Paliashvili str. Tbilisi,
Georgia 0179
☎ +995 32 2900900 (Ext 116/117/118)
+995 32 2 514161
tarom@discovery.ge
Sita: TBSAV7X

GERMANY
Frankfurt

✈ Frankfurt Airport, 60549
Frankfurt Am Main
Terminal 2, Halle D, Room 151,
Z2570
☎ +49 69 295270
+49 69 69025231
☎ +49 69 69022575
e-mail: frankfurt@tarom.de

Office Hours: MO-SU: 09.00-10.30
and 14.00-18.30

Munich

✈ TAROM Ticketing Counter
Terminal 1, Module C, Couter
C-230, 85356 Munich Airport
☎ +49 163 4275983

Office Hours: MON-FRI: 08.30-16.30

GREECE
Athens

✈ Eleftherios Venizelos
(35 km) Airport Office
190 19 Stapa, Greece
Office 3/H18 2nd floor
Main Terminal Building
Ticketing Office 2/J20
☎ +30 2103530405
athens@tarom.gr
Sita: ATHAPRO

HUNGARY
Budapest

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

ITALY
Rome

✈ Tower office ADR-EPUAI, Etaj
5/527, Via dell' Aeroporto di Fiumi-
cino 320, 00054 Fiumicino, Roma
☎ +39 0685305045
+39 0665010876
ufficiovenditeroma@tarom.it
agenziaroma@tarom.it
Sita: ROMTORO

ISRAEL
Tel Aviv

✈ Ben Gurion (19 km)
TAROM Office, 19 Allenby St.,
Tel Aviv
☎ +97 235162217/292/048
☎ +97 235162382
help@taromtlv.co.il
Sita: TLVTORO

JORDAN
Amman

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

KUWAIT

✈ International (22 km)
Al Athla Travel
Al Homaizi Bldg.,
Al. Soor St., Al. Salheih
☎ +965 2441041/2441042/2426847
+965 2428671
Sita: KWITORO

LEBANON
Beirut

✈ International (8 km)
Al Sawan Co. S.A.R.L
62 Al Sawan Building St.,
Croniche, Rawce, Ain El Tineh,
Raouche, P.O. BOX 1182207
☎ +9611 797430 / 810375
+9611 797431
Sita: BEYTORO

REPUBLIC OF MOLDOVA
Chișinău

Town Office
Bd. Ștefan cel Mare nr. 3
☎ +37 322541254
☎ +37 322272618
tarom@mtc.md
Sita: KIVTORO

✈ Airport Office
Aeroportul Internațional Chișinău
Bd. Dacia 80/3
☎ +37 322811503

NETHERLANDS
Amsterdam

✈ Schiphol Airport (14 KM),
Evert V/D Beekstraat 310 Schiphol
Airport 1118 cx

☎ +312 08004993
flytarom@tarom.nl

QATAR
Doha

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

RUSSIA
Aviareps - GSA TAROM Moscow

✈ Olympiyskiy prospect 14, BC
"Diamond Hall", 129090, Moscow,
Russia
☎ +7 4959375620
tarom.mow@aviareps.com

St. Petersburg

✈ Ligovsky prospect 140, BC "Eco Sta-
tus", 192007, St. Petersburg, Russia
☎ +7 8127403820
tarom.led@aviareps.com

KINGDOM OF SAUDI ARABIA
Riyadh

✈ King Khaled (35 km)
United Travel Agency
Sitten St., O.P Malaz C.P.
6265 - Riyadh 11442
☎ +96 614787272
+96 614793811
☎ A/P: +9661 2221080

SPAIN
Barcelona

✈ Aeropuerto de Barcelona, Terminal
T1, P10, Dique Sur, Oficina 101,
El Prat de Llobregat 08860
☎ +34 932.596.158
+34 900.701.304 (complaints)
barcelona@tarom.es
Sita: BCNAPRO

Madrid

✈ Barajas (13 km)
TAROM Office-Avenida de
Hispanidad, S/N, Aeropuerto
Adolfo Suarez, Madrid-Barajas,
Terminal 4, Pl 2 Salidas, 28042
Madrid
☎ +34 915641883 / +34 915648321
+34 915641901
madrid@tarom.es
Sita: MADTORO

SYRIA
Damascus

✈ International (29 km)
Alsham Travel and
Tourism 52 Fardoss Street
P.O. BOX 248
☎ +96 3112223630 / 2223332
+96 3112222920 / 2247003

TURKEY
Istanbul

✈ TAROM Office
Tayakadin Mh. Terminal Cd.
Havalimani Terminal Binasi Apt.
No: 1/840312
Arnavutkoy, Istanbul
☎ +90 532 207 48 74
tarom@superonline.com
Sita: ISTTORO

UNITED ARAB EMIRATES
Dubai

✈ International (5 km)
Al Majid Travel Agency &
Tourism, Al Maktoum St.,
PO-BOX 1020, Deira
☎ +97 14221176/1849
☎ +97 142276748
Sita: DXBTORO

UKRAINE
Odessa

✈ Odessa International Airport (7 Km)
Airport Ticketing Office
Edem Travel
☎ +38 048 783 8103

TAROM GSA Agency
AVIAREPS
☎ +38 044 289 05 20
RO.ukraine@aviareps.com

UNITED KINGDOM
London

✈ Room 4009, North East
Extension, Terminal 4,
Heathrow Airport, TW6 3FB
☎ +44 2087455542
☎ +44 2088974071
Sita: LHRXTRO
sales@taromuk.co.uk
lhroffice@taromuk.co.uk

USA
New York

TAL Aviation USA Plc
GSA TAROM USA
370 Seventh Avenue, Suite 306A,
New York, NY 10001 USA
☎ +1 646 213 9595
Email: taromgsausa@talaviation.us
Mrs. Ferrouz Bousselma
USA Country Manager

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

AGILITY LOGISTICS SRL

Blv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pipera Business Tower, Et. 9, Secțiunea 9A, Sector 2, 020337, București
☎ +40 31 226 1017
✉ +40 21 350 10 71

AIR SEA FORWARDERS SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București
Calea Bucureștilor nr. 224 E Terminal Kamino Otopeni, camere 5-6
Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 48 45
✉ +40 21 201 48 46

AIR & SEA CONTAINER SHIPPING SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București
Calea Bucureștilor nr. 224 J, Clădirea B.I.C.C. et. 2, birou nr.1 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 315 52 75
✉ +40 21 313 52 12

AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

Willbrook Platinum Business & Convention Centre
172 - 176 București - Ploiesti Street, Building B1, 3rd Floor 013686 Bucharest, Romania
www.airborne-global.com
☎ +40 241 59 00 11
✉ +40 241 59 00 22
office@airborne-global.com

AS WORLD CARGO SRL

BICC Cargo Terminal, 1st floor, rooms 1,2 & 6
075150 Henri Coanda International Airport
Stelian.larga@ascargo.ro
☎ +40 74 4505691

ASG WIND TRANSPORT SRL

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

CARGO PARTNER

Baneasa Building and Technology Park
Sos. București-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa B2, etaj 1 Sector 1
☎ +40 21 408 24 50
✉ +40 21 408 24 56

DHL LOGISTIC SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București, Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV,

camera 4

☎ +40 21 300 75 42/43
✉ +40 21 300 75 40/41

DSV SOLUTION SRL

Aeroport Internațional Henri Coandă, București
Str. Aurel Vlaicu nr. 9, Terminal DSV, camera 26, Otopeni Cargo Terminal
☎ +40 21 207 46 43
✉ +40 21 207 46 41

EASI LOGISTIC SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă” București
Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV, camera 16, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 31 405 92 02
✉ +40 31 405 92 04

EURO CARGO SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă” Gatt Building, Parter Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 49 08
✉ +40 21 201 49 09

EUROPRIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202, camera 5, sector 6, București, 060021

☎ +40 21 410 90 33

✉ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNATIONAL ROMANIA SRL

Str. Drumul Gării nr. 49-51 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 206 26 81
✉ +40 21 319 49 44

EXPERT CARGO INTERNATIONAL SRL

Str. Sibiel nr. 3, bl. E sc. B, Parter, Ap. 20, Sect. 4
☎ +40 722 40 63 37
✉ +40 768 33 71 70

FEDEX TRADE NETWORKS

TRANSPORT & BROKERAGE SRL
Airport Plaza Building, str. Gării Odaei nr. 1A, intrare B, et.1, camerele 107, 108, 115
Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 365 30 00
✉ +40 21 365 30 99

FENI INTERNATIONAL SRL

Sos. Cioflincieni nr. 259, Jud. Ilfov
Aeroportul Internațional „Henri Coandă” București, Terminal Menzies et. 1, cam. 7 B
☎ +40 021 201 45 10
✉ +40 021 316 15 54

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

Calea Rahovei nr. 321, Bl. 28, sc. 2 et. 5 ap. 98, Sector 5, București
Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București
BICC Terminal
☎ +40 21 210 45 07
✉ +40 21 210 45 08

GEBRUDER WEISS SRL

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

HELLMANN WORLD

WIDE LOGISTICS SRL
Airport Plaza Building str. Drumul Gării Odaei nr. 1 A intrarea B, camere 210-211 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 3000 244
✉ +40 21 3000 245

IB CARGO SRL

Soseaua București Nord 10/F, Global City Business Park, O21, Voluntari, Ilfov 071791
☎ +40 21 528 13 00
✉ +40 21 528 13 09

INFINITE MARKETING GROUP SRL

Str. Studiului nr. 8, sector 6, București
☎ +40 21 430 30 18
✉ +40 21 430 55 29

KUEHNE + NAGEL TRANSPORT S.R.L.

Aeroport Internațional Henri Coandă, București
Calea Bucureștilor nr. 224 E, Clădirea B.I.C.C. et. 2, camera 2-3 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 374 470 920 / 925
✉ +40 374 470 919

LULU FISHING TRAMS SRL

Sos. Sălaj nr. 239, Parter, sector 5, București
☎ +40 03 143 61 355

MASTER MIND SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă” Str. Aurel Vlaicu nr. 3 Clădirea Master Mind
☎ +40 21 201 46 06
✉ +40 21 201 46 01

SC MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, jud. Timiș
☎ +40 256 223 327

☎ +40 256 223 328

M&M MILITZER & MUNICH ROMANIA S.R.L.

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”
Airport Smart Office 3, etaj 1, Str. Sulfinei, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 31 229 3489
✉ +40 31 229 3394

MOORHOUSE LOGISTICS LTD SRL

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, ZIP Code 030855, Bucharest
☎ +40 213 272 554
✉ +40 213 272 554
☎ +40 213 231 327
✉ +40 372 251 143
gabriel.liviu@mhlgo.com

PANALPINA ROMANIA SRL

Sky Tower, 18th Floor 246 C Calea Floreasca, District 1, Bucharest, 014776
☎ +40 31 4039300 ext 100
✉ +40 21 326 61 63

PEGASUS SUPPLY CHAIN SOLUTIONS SRL

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

QUATTRO INTERSPED SRL

103 Uranus Street, 5th District, 050823 Bucharest, Romania
☎ +40 23 726 390 990
✉ +40 21 410 60 11
razvan.ghita@quattro-sped.ro

RILVAN SRL

Calea Bucureștilor 224J 075100 Otopeni
www.rilvan.ro
☎ +40 (0) 21 201 4659
✉ +40 (0) 21 201 4661
marius.mihalache@rilvan.ro

SERBAN INTERNATIONAL TRANSPORTS

Str. Băteștei nr. 9, sect 1 București
☎ +40 21 3187735
✉ +40 21 3187741

SKY COURIER SRL

Calea Bucureștilor 224 K, Otopeni, Ilfov
☎ +40 374 934 919
✉ +40 374 028 890
+40 372 904 544
e-mail: info@skycouriers.ro

BOLLORE LOGISTICS ROMANIA SRL

Sos. Străulești nr. 174, sect 1, București
☎ +40 21 232 10 32/52
✉ +40 21 232 10 11
A/P Otopeni
Calea Bucureștilor 224 E
☎ +40 21 201 47 59
✉ +40 21 201 47 84

SCHENKER LOGISTICS ROMANIA SA

Calea Rahovei nr. 196 C, sect 5 București
☎ +40 21 234 0000
✉ +40 21 317 6134
Aeroportul Int. „Henri Coandă”, Otopeni, Clădirea BICC, et. 2 camera 9
☎ +40 21 234 0092
✉ +40 21 201 4639

TNT ROMANIA

Sos. București-Ploiești nr. 1 A Bucharest Business Park (BBP)
☎ +40 21 303 45 00/45 67
✉ +40 21 303 45 80
A/P Otopeni str. Aurel Vlaicu nr. 49 ☎ +021 407 41 03/04
✉ +021 303 4288
Timisoara, Str. Aeroportului nr. 1
☎ +40 256 404 808
✉ +40 256 404 809

VRK EXPEDITIONS

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 J, POB 26, Clădirea BICC, etaj 1, Otopeni, Jud. Ilfov 075150
☎ +40 21 201 4620
✉ +40 21 201 4619
☎ +40 21 201 4740/4645
Timisoara Aeroportul Traian Vuia, Str. Aeroportului nr. 2
☎ +40 256 38 60 70
✉ +40 256 38 60 66

UPS SCS ROMANIA SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București
Str. Aurel Vlaicu nr. 11 C Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 92 03
✉ +40 21 350 92 04
Timisoara, Str. Gh. Marinescu nr.2ap.5
☎ +40 256 306 162

UNIMASTERS LOGISTICS SRL

Str. Drumul Gării Odaei nr. 1 A, Etaj 1, camera 109, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 528 05 24
✉ +40 21 528 05 26

TEEN LOGISTICS SERVICES SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București
Str. Fermei Anr. 3A Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 313 33 35
✉ +40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL

Aeroportul Internațional Henri Coandă
Str. Aurel Vlaicu, nr. 11C Clădirea Delmonde, Et.1, camera 3, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 (21) 350 0108
✉ +40 (21) 312 0245

TRITON INTERNATIONAL CARGO

Str. Măgurița nr. 37 bl. 13D, sc.2, ap.12, Sector 1, București
☎ +40 21 204 19 10

WORLD COURIER ROMANIA SRL

Str. Fermei Lr. nr. 2 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 44 45
✉ +40 21 350 44 47

WORLD MEDIATRANS SRL

Str. Jean Monnet nr.7 Timisoara 1900
☎ +40 256 49 76 16
✉ +40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149
☎ +40 364 81 49 40

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

ARMENIA

ARON LLC
Buzand street no. 7, Yerevan Armenia
☎ +374 10 52 08 77 / +374 94 41 16 21
E-mail: ararat_muradyan@aron.am

AUSTRIA

BRAINWAY
AIRLINE SERVICES GmbH
International Air Cargo Center,
Gate 1, Flat 03-113, A-1300 Airport
Vienna
☎ +43 1700733347/73364/733341
E-mail: office@brainway.at

BELGIUM

AIR LOGISTICS BVBA
Bedrijfszone Machelen Cargo
Building 706, bus 3
Room 0766, 7th floor
1830 Machelen, Belgium
Tel: +32 2 709 06 00
Fax: +32 2 709 06 06
E-mail: bru@airlogisticsgroup.com
sales_bru@airlogisticsgroup.com

CYPRUS

GAP Vassilopoulos GSA Services Ltd.
20 Strovotos Avenue, 2011 Strovotos,
Nicosia, Cyprus
☎ +357 22 710 000
+357 22 514 155
taromcargo@gapgroup.com
jack.koumi@gapgroup.com
☎ +357 22 710 350
+357 99 693 509

Czech Republic

Air Logistics s.r.o
Menzies Aviation Building
Prague Intl. Airport
Prague 6, 16100
Tel: +420 220 114 084
Fax: +420 220 115 408
jindrich.hudecek@airlogistics.cz

DENMARK

Universal GSA ApS

Kystvejen 32 DK-2770 Kastруп
Denmark
☎ +45 32502800,
+45 32502830
E-mail: info@universalgsa.dk

FINLAND

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

FRANCE

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

GEORGIA

Air Logistics LLC
205 Room, II Floor, Lasare Cargo
Terminal
Tbilisi International Airport
☎ +995 32 2 430010
✉ +995 577 319400
e-mail: tbs@airlogisticsgroup.com
inga.melik@airlogisticsgroup.com

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546
Meerfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎ +49 6105 40 660
✉ +49 6105 99 30499
e-mail: fra@globe-air-cargo.de

Munich Office

☎ +49 89 975 93 380
✉ +49 89 380 12 44 99
e-mail: muc@globe-air-cargo.de

Hamburg Office

☎ +49 40 5075 3664
✉ +49 40 2093 46899
e-mail: ham@globe-air-cargo.de

GREAT BRITAIN

Air Logistics Ltd
Unit 6E, Boundary Court
Willow Farm Industrial Park
Castel Donington, Derby DE74 2NN
☎ +44 1332 850021
+44 1332 810302
E-mail: operations@airlogistics.co.uk,
sales@airlogistics.co.uk,
TAROM@airlogistics.co.uk

GREECE

GOLEMIS AIR SERVICES CO SA, 15
Panepistimiou 10564, Athens
☎ +30 2103543848
+30 2103543739

Hong Kong

ECS through M/S Aviation Solution
GSA (HK) Ltd
Room 2612, Tower 2, Metro Plaza
223 Hing Fong Road, Kwai Chung,
New Territories, Hong Kong
☎ +852 25224656
E-mail: alex@avs-gsa.com

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2120 Vecses, Ullói ut. 809/A
☎ +36 1 770 7470
✉ +36 1 770 7480

IRELAND

NORZEL LTD. TJA AIRLINE CARGO
SERVICES
C/O Need More Space House Suite
306, Old Airport Road,
Santry, Dublin 9
☎ +353 18468968
(for DUB office) /
061478014 (for SNN office)
+353 18468969
(for DUB office) /
061478012 (for SNN office)

ISRAEL

LIKA BERKOWITZ
INTERNATIONAL
TRANSPORT LTD.
P.O. BOX 3216 Rishon

Le Zion, 75131
☎ +97 239502593
+97 239502594

ITALY

CISMAT COMPAGNIA
ITALIANA SERVIZI MARITIMI
AEREI TERRESTRI SRL
Cargo City – 00050 Aeroporto
Fiumicino
e-mail: s.radiivojvica@sky-xs.com
☎ +39 06 650 17361
+39 06 652 9438

INDIA

European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo India
Pvt.Ltd
A-206, Cargo Service Centre, Cargo
Terminal 2, Gate no.5, Air Cargo Com-
plex, IGI Airport, New Delhi – 110 037
☎ +98 101372727
r.dubey@ecsgroup.aero

NETHERLANDS

ATC AVIATION SERVICES BV
Folkstoneweg 40, 1118 LM Luch-
taven, Schiphol Airport,
P.O. Box 75569,
☎ +31 203164210
+31 203164243

NORWAY

Universal GSA AS
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway
☎ +47 63 942910
+47 63 942919
E-mail: info@universalgsa.no

REP. OF MOLDAVIA

BALMUS TRADE SRL
Str. Chisnăului 14, ap. 28
☎ +37 322524102
✉ +37 322529304

RUSSIA

FF Cargo Services Ltd.
30 Kommunalniy proezd
Moscow Region
☎ +7 495 648 6501
+7 495 648 6101

E-mail: office@ffcargo.ru

SERBIA

SkyXS Aircargo Doo
Robno skladište Aerodroma Beograd
Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia
☎ +381 11 2286 010/
+381 11 209 7804
e-mail: s.radiivojvica@sky-xs.com

SINGAPORE

European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo Far
East Pte Ltd
85 Airport Cargo Road #02-201,
SATS Airfreight Terminal 1,
Singapore B19460
☎ +65 6542 6592
+65 65434559
k.sanjay@ecsgroup.aero
s.cheong@ecsgroup.aero

SPAIN

CRS AIRLINE
REPRESENTATIVES SL.
Barcelona Conchita
Supervia, 15-Local,
☎ +34 93 1888680,
+34 93 4903924
Madrid - Centro de Carga Aerea,
Edificio Servicios Generales,
Off. 509
☎ +34 91 7462168
+34 91 1332577
+34 913937403
Valencia - Centro Logistico
Aeroportuario, Off. 8
46940 Manises
☎ +34 96 1523943
+34 96 1598770
E-mail: info@crsairlines.net, jordi.pique@crsairlines.net, toni.beato@crsairlines.net, francesc.madrona@crsairlines.net

SWEDEN

Universal GSA AB

Stadiongatan 60 - 217 62 Malmö
- Sweden
☎ +46 40 6893360
+46 40 6893363
E-mail: info@universalgsa.se

SWITZERLAND

AIRNAUTIC AG
Freight Building
P.O. box 1078 CH-1211 Geneva 5 Airport
☎ +41 22 717 89 00
✉ +41 22 717 89 02

TAIWAN

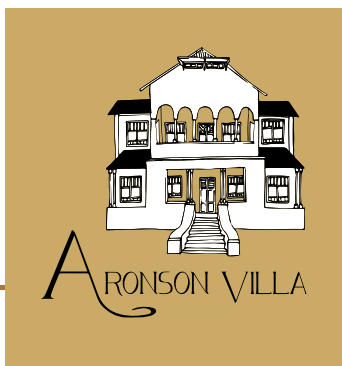
GLOBAL AVIATION
SERVICE INC.
4F-1, No.194, Zhouzi St.
Neihu Dist, Taipei 11493
☎ +886 22658 0255
+886 22659 7610

TURKEY

CARGOJET KARGO
HIZMETLERI LTD.STI
Kartalteppe Mahallesi
Sukru Kanaltı, Sok Sema
A.P No. 40/4 Istanbul
☎ +90 2125703631
+90 2126602955



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



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



RECICLAD'OR

Recycling For Your Future

500.000

km traveled
for recycling purposes
in Romania & EU

50

CSR campaigns
& events

Over
600
clients

1000

articles
(online & print)

160

recyclable
waste
collectors

**PRO
RECYCLING**

Over

300.000

tons of waste
we were transferred
responsibility for

Over
1.000.000
people eco-educated
(introduced to
Environmental
Education)

100

best recycling
factories

300.000

people attending
to every step
of the recycling
cycle