



insight

FEBRUARIE - APRILIE 2020 / FEBRUARY - APRIL 2020



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY

Știm.
Ai auzit deja vorbindu-se despre ea.



XCEED



The Power to Surprise

Noul Kia XCeed

Iată noul crossover sportiv Kia, cu design îndrăzneț și linii puternice. Atrage imediat atenția și oferă o experiență la volan distractivă și dinamică. Trăsăturile deosebite, cum ar fi șinele de acoperiș argintii, pragurile profilate și jantele din aliaj de 18" cu design dedicat, vor umple de invidie mașina ta actuală.



Garanție vehicul maximum 150.000 km. Valabilă în toate țările membre UE (plus Norvegia, Elveția, Islanda și Gibraltar). Alte probleme conform cu condițiile garanției în vigoare, ex. pentru vopsea și echipamente, sunt supuse termenilor și condițiilor din carnetul de garanție.



TAROM
ROMANIAN AIR TRANSPORT



Dragi pasageri,

La finalul unei ierni blânde, între anotimpuri, ne bucurăm să vă fim în continuare alături în drumul spre destinațiile dumneavoastră preferate. Primăvara, anotimpul renașterii naturii, perioada din an mult așteptată în care temperaturile devin prietenoase cu călătorul, deja își face simțită prezența, iar noi suntem pregătiți să vă întâmpinăm, încă de la intrarea în avion, cu căldură, ospitalitate și voie bună.

În aceste luni, cu puțină vreme înainte de sărbătorile pascale, le recomandăm iubitorilor sporturilor de iarnă să se bucure de pârtii cât nu le topește soarele, romanticilor le dorim o primăvară idilică într-una dintre destinațiile noastre preferate, iar celor dornici de aventură, le stăm alături cu recomandări de locuri care mai de care mai pline de viață. Pentru călătorul urban am pregătit un articol special, despre Londra așa cum nu a mai văzut-o nimeni până acum, plină de mister și de comori ascunse ce abia așteaptă să fie explorate. Vom zbura și spre Tel Aviv, deoarece primăvara este cea mai potrivită perioadă pentru a descoperi înșoritul oraș, iar dacă aveți puțin timp la dispoziție, atunci poate mai bine vă șade într-un zbor spre Viena, pentru o escapadă de weekend. De vă poartă pașii în această perioadă prin frumoasa noastră Românie, atunci dați un ocol prin Oradea, unul dintre cele mai interesante orașe din țară. Ce puteți descoperi acolo, aflați în paginile revistei noastre.

Vă mulțumim că ați ales compania TAROM ca partener al călătoriilor dumneavoastră și vă așteptăm din nou la bordul aeronavelor noastre.

Călătorie plăcută!

Dear passengers,

At the end of a mild winter, between seasons, we are happy to continue to be with you during your trips to favourite destinations. Spring, the season when nature comes back to life, the long-awaited time of the year when temperatures become more friendly with the travellers, already makes its presence felt, and we are ready to welcome you with warmth, hospitality and joy from the moment you enter the plane.

During these months, shortly before Easter, we recommend winter sports lovers to enjoy the slopes before the sun melts away all the snow, we suggest the romantic ones to enjoy an idyllic spring in one of our favourite destinations and to those who are eager for adventure we make recommendations of more and more vibrant places.

For the urban traveller we have prepared a special article about London as no one has ever seen it before, full of mystery and hidden treasures that are waiting to be explored. We will also fly to Tel Aviv as spring is the best time to discover the sunny city and if you have a short time available, then you may be enjoying a flight to Vienna for a weekend getaway. If your steps take you to places in our beautiful Romania, then take a detour to Oradea, one of the most interesting cities in the country. The pages of our magazine tell you what you can find there.

Thank you for choosing TAROM as your travel partner and we look forward to welcome you aboard one of our aircrafts again.

We wish you a wonderful trip!



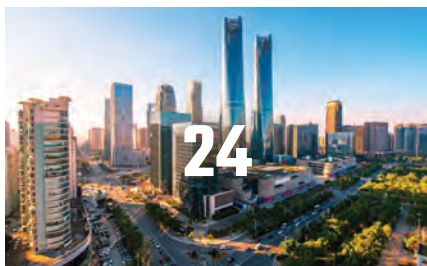


AVISHAI COHEN, LIVE ÎN BUCUREȘTI
AVISHAI COHEN, LIVE IN BUCHAREST

CONTENT
FEBRUARIE - APRILIE 2020
FEBRUARY - APRIL 2020



LONDRA NEOBÎȘNUITĂ
UNUSUAL LONDON



PRIMĂVARĂ ÎNSORITĂ LA TEL AVIV
SUNNY SPRING IN TEL AVIV



MULTICULTURALISM CULINAR:
BUCĂTĂRIA TURCEASCĂ
CULINARY MULTICULTURALISM:
TURKISH CUISINE



VIENA, UN CITY BREAK SOFISTICAT
VIENNA, A SOPHISTICATED CITY BREAK



ORADEA
UN ORAȘ DE NOTA 10
A HIGH MARKS CITY



50-70 RAHMANINOV, BUCHAREST, ROMANIA

RAHMANINOV

RESIDENCE

enclave of elegance



There is a place where Luxury is Comfortable, where Simplicity is Elegant and Privacy is Yours!

A place where day breaks with enchanting views over the lake, park and city landscapes and night falls into plush comfort of sumptuous king size beds.

Rahmaninov Residence knows, anticipates, senses and defines Well-being.

Disposing of 23.000 m2 gorgeous interiors and 600 m2 elegant social spaces are carefully designed to elevate all expectations.

Built with highly personalized focus on details, signature commitment to innovation and unrivaled contemporary refinement, 80 spacious, beautifully appointed apartments and 4 exceptionally penthouses are an epitome of luxury and value for Active and Elegant people!

Welcome HOME in the heart of Bucharest!

www.rahmaninovresidence.com

contact@rahmaninovresidence.com

+40 766 347 347



ROMANIA
GREEN
BUILDING
COUNCIL

MEMBER



RADU AFRIM



PETRUȚ CĂLINESCU



INSTRUMENTE PENTRU BIROURI INTELIGENTE
APPLIANCES FOR SMART OFFICES



UN ANTRENAMENT CARE
ÎȚI TESTEAZĂ LIMITELE
AN EXERCISE TO TEST YOUR LIMITS



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

Miele



NOUA GENERAȚIE 7000
REDEFINIM PERFECȚIUNEA

#LifeBeyondOrdinary

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

 +40 21 352 07 77/ 78/ 79

Un nou album semnat de Adele

După o pauză de mai bine de cinci ani, Adele va reveni în 2020 în playlist-urile tuturor cu un nou album. Fanii așteptau acest nou material discografic încă de la finalul anului trecut, dar se pare că talentata artistă a decis să mai aștepte înainte de a ne încânta cu noile sale creații. Adele, care a debutat la doar 19 ani pe scena muzicală internațională este premiată cu 15 premii Grammy și un Oscar (acordat pentru piesa "SkyFall", coloana sonora a ultimul film James Bond). Ultimul său album, "25" a fost lansat în anul 2015 și de atunci fanii așteaptă cu mare interes ce le pregătește artista.



A new album signed by Adele

After a longer than five years break, Adele will return to everyone's playlists with a new album. The fans have been waiting for this new discographic material since the end of last year, but it seems that the talented singer has decided to wait more before releasing her new creations. Adele, who has debuted at just 19 on the international musical scene, has won 15 Grammys so far and an Oscar (awarded for the song "Sky-Fall", the soundtrack for the last James Bond movie). Her last album, "25", was released in 2015 and ever since fans have been impatiently waiting for what the artist has in store for them.

Avishai Cohen, live în București

Autor a nu mai puțin de 17 albume, partener al lui Chic Corea și al altor artiști precum Bobby McFerrin sau Paquito de Rivera, Avishai Cohen ne face onoarea de a ne revizita în primăvara acestui an. Vestea este cu atât mai frumoasă cu cât vom avea ocazia să ascultăm piese de pe cel mai recent album al artistului „Arvoles”, lansat în 2019. Avishai Cohen va concerta în București pe 22 aprilie la Sala Palatului, însoțit de alți doi muzicieni foarte talentați, pianistul Elchin Shirinov și toboșarul Noam David. Evenimentul face parte dintr-un turneu care îl va purta pe Cohen prin 50 de țări.



Avishai Cohen, live in Bucharest

Author of no less than 17 albums, partner for Chic Corea and other artists such as Bobby McFerrin or Paquito de Rivera, Avishai Cohen will honour us with a new visit this spring. The news is even more beautiful as we will have the chance of listening to songs from his most recent album "Arvoles", launched in 2019. Avishai Cohen will be playing in Bucharest on the 22nd of April at the Palace Hall, joined by two other very talented musicians, piano player Elchin Shirinov and drum player Noam David. The event is part of a tour that will take Cohen through 50 countries.

UN SISTEM DE MANAGEMENT AL PARCULUI AUTO



14
SOLUȚII

TrackGPS a creat și îmbunătățit 14 soluții destinate managementului eficient al parcului auto, pe parcursul celor 13 ani de experiență pe piața din Europa Centrală și de Est. Compania oferă mai mult decât o soluție standard de Track & Trace și face posibilă monitorizarea Consumului de Carburant, obținerea de informații complexe legate de Comportamentul Șoferului, facilitează îmbunătățirea operațiunilor de management a parcului auto cu ajutorul soluției Car Sharing, dar și transportul bunurilor în siguranță cu soluția de Securitate a Transportului.



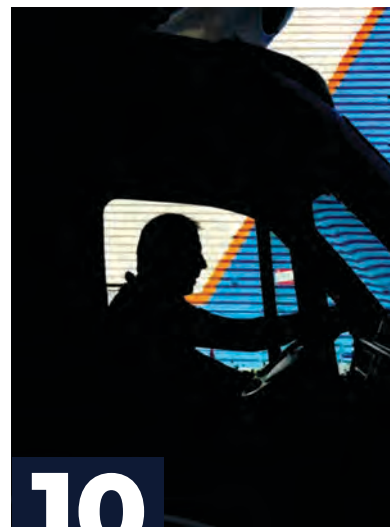
6
LIMBI

Aplicația este disponibilă în 6 limbi: română, engleză, maghiară, rusă, franceză și bahasa indoneziană.



31
RAPOARTE

Cele 31 de rapoarte sunt create cu scopul de a structura și sistematiza atât activitatea șoferului, cât și pe cea a managerului de flotă, astfel încât să obțină o privire de ansamblu asupra întregii activități a flotei, dar și a organizației. Utilizând rapoartele TrackGPS, al căror format este în conformitate cu legislația în vigoare, pot fi îmbunătățite procesele deja existente.



10
INDUSTRII

Soluțiile telematice se pliază cu succes pe 10 industrii diferite, oferind funcționalități unice pentru fiecare domeniu în parte. Cu TrackGPS transportul mărfurilor este întotdeauna realizat în conformitate cu legislația, datorită soluției Tacho Reader, iar timpii de livrare pot fi optimizați în cadrul companiilor de distribuție. Dacă business-ul activează în domeniul construcțiilor, activitatea utilajelor poate fi organizată sistematic, pe ore, iar costurile pot fi menținute sub control cu soluția de monitorizare a Consumului de Carburant.



100
SPECIALIȘTI

O echipă de 100 de specialiști conlucrează pentru a menține la standarde de top serviciile oferite de TrackGPS celor 7000 de clienți din portofoliu.

Cele mai bune seriale de văzut în 2020



The best series to watch in 2020

Indiferent de gusturi, producțiile destinate micilor ecrane par să ne fi inundat viața în ultimii ani atât de mult încât a devenit foarte dificil să mai putem face o selecție a celor mai potrivite, interesante sau controversate seriale. Grație rețelelor sociale, este din ce în ce mai greu să ne ținem deoparte de detalii care ne-ar putea strica bucuria descoperirii unui nou episod, iar recenziile oficiale și neoficiale ne fac misiunea de a alege la ce să ne uităm vineri seară complicată. Încercăm să venim în sprijinul vostru cu o serie de recomandări cât mai variate în cele ce urmează.

Jessica Jones este a doua serie originală Netflix, o dramă întunecată despre un detectiv cu puteri supranaturale, dependent de alcool, într-un moment foarte dificil din viață. Alături de doi parteneri neobișnuiți, Jessica Jones pornește într-o misiune care îi va schimba viața. Serialul, deși fidel poveștilor cu super-eroi, are parte de talentul actoricesc al lui Kristen Ritter, care ne arată că nu doar scenariul și efectele speciale pot ridica o producție din sectorul science-fiction la cele mai înalte standarde.

Metoda Kominski nu are nevoie de nicio altă recomandare în afară de faptul că actorul din rolul principal este nimeni altul decât Michael Douglas. O poveste despre viață și moarte, despre drama îmbătrânirii, Metoda Kominski te aruncă într-un noian de emoții extrem de puternic, fără a face rabat de la umor și situații ridicole uneori. Poate unul dintre cele mai bune seriale de urmărit în familie din toate timpurile.

La polul opus, vă recomandăm o producție menită să vă destindă și să vă arate că nu s-au epuizat toate subiectele de comedie din lume. Glow prezintă povestea unei echipe de wrestling feminin conduse de un antrenor sarcastic și plafonat. Nu vă grăbiți să spuneți "nu" pentru că nu sunteți fani ai acestui sport, serialul este despre natura umană, despre decizii dificile și despre alegerile pe care le faci sau nu în viață, totul împachetat în glume și situații excelente. Bonusul este

Regardless of your preferences, TV productions seem to have flooded our lives in the past years, so much as it has become very difficult to be able to actually make a selection of the most suitable, interesting or controversial series. Thanks to the social networks, it is harder and harder to keep away from spoilers that might ruin the joy of watching, and official and informal reviews make our mission of choosing what to see on a Friday night very complicated. We will try to support your choices with a series of varied recommendations below.

Jessica Jones is the second original Netflix series, a dark drama about a supernatural detective, addicted to alcohol, finding herself in a difficult moment in life. Next to two unusual partners, Jessica Jones starts a mission that will change her life. The series, though loyal to superhero stories, benefits from Kristen Ritter acting talent, that shows us that not just a good script and special effects play a part in the success of a science-fiction production, at the highest standards.

The Kominsky Method needs no other recommendation than the fact that the main character is played by no other than Michael Douglas. A story about life and death, about the drama of growing old, The Kominsky Method will throw you in an emotional rollercoaster, without being shy of great humor and ridiculous situations. Perhaps it is one of the best series ever to watch with your family.

At the opposite pole we recommend you a series meant to relax you and show you that not all the comedy topics in the world have been exhausted. Glow is bringing you the story of a female wrestling team, led by a sarcastic, bored trainer. Do not rush and say no, just because you are not fans of this sport, as the series is about human nature, difficult decisions and the choices you make or do not make in life, all wrapped

actrița din rolul principal, Alison Brie, care ne-a arătat că din soția cuminte din Mad Men poți ajunge foarte repede un superstar.

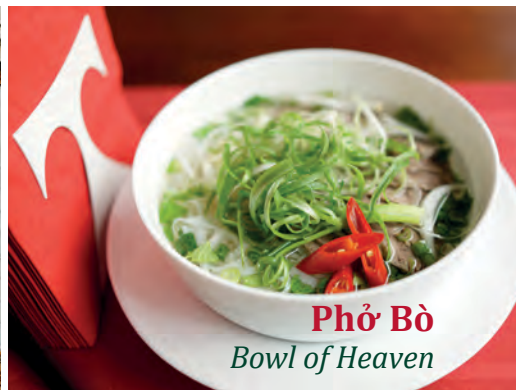
Pentru amatorii de seriale polițiste care, după True Detective au simțit că nu mai există ceva care să le mai trezească entuziasmul, recomandăm Mindhunter. O producție care are acțiunea în anii în care se cunoșteau puține despre mințile criminale și în care profilarea încă nu era un concept definit, Mindhunter te ține pe marginea scaunului tocmai pentru că, după ce ai consumat enorm de multe seriale polițiste în care se face uz de tehnicile moderne de investigație, acum ești forțat să ai răbdare să înțelegi cum au apărut ele și cum au schimbat lumea de atunci.

Cel mai nou serial care a atras atenția la nivel global a fost lansat la începutul anului și spune povestea unui individ care pretinde că este Mesia. Departate de a fi un serial despre tulburări de personalitate, Messiah, este o producție care are toate elementele pentru a deveni un hit, născând controverse printre adepții uneia sau altei religii, dar și atrăgând atenția asupra unor subiecte din istoria recentă, despre care discutăm sau știm prea puține.

in jokes and great situations. The bonus is the main actress, Alison Brie, who has shown us that out of the nice housewife in Mad Men a superstar can be born.

For those who like police movies who, after True Detective felt that there will never be something else to spark their enthusiasm, we recommend Mindhunter. A production happening in the era when the know-how about criminal minds and profiling was very scarce, Mindhunter will keep you on the edge of your seat exactly because, after years of watching so many police series where modern investigation techniques are employed, you are now forced to have the patience of understanding how they came to be and how they changed the world ever since.

The newest production that has drawn attention on a global level, released at the beginning of the year, telling the story of an individual that claims he is the son of God, Messiah. Far from being a series about personality disorders, Messiah is a production that has all the elements to become a hit, raising controversy among the religious, regardless of cult, but also drawing attention on recent history events, that we know of or talk too little about.



TOAN'S

Cuisine Vietnamiene Authentique

Find us in Old Town

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

Licitație cu automobilele lui Paul Walker

Paul Walker a devenit cunoscut și iubit ca urmare a rolului principal jucat în franciza de mare succes „Furios și lute” (Fast and Furious). Din nefericire Walker a decedat în urma unui accident de mașină în anul 2013, la doar 40 de ani. Astăzi, amintirea mult-iubitului actor continuă să dăinuie în inimile fanilor săi și să ajute copiii din întreaga lume. În urma unei licitații în cadrul căreia s-au vândut 18 automobile care i-au aparținut, dar și trei motociclete, s-au strâns peste două milioane de dolari care vor fi investiți în proiectele fundației înființate de fiica lui Walker, ce derulează acțiuni în zone defavorizate de pe tot globul. Cel mai scump automobil de la licitație a obținut 385.000 de dolari și a fost un BMW M3 Lightweight din anul 1995.



Paul Walker's cars, auctioned

Paul Walker has become famous due to his main role in the very successful franchise "Fast and Furious". Unfortunately, Walker died in a car accident in 2013, when he was just 40 years old. Today, the beloved actor's memory still resides in fans' hearts and continues to also help children all over the world. Following an auction that sold 18 cars belonging to Walker, but also three motorcycles, over two million dollars have been collected, and the money will be invested in the foundation built by Walker's daughter, that runs charity projects in vulnerable areas all over the globe. The most expensive car sold at the auction has been bought with 385.000 dollars and it is an M3 Lightweight BMW from 1995.

Aplicația Vine revine în telefoanele tuturor

Este foarte dificil să ținem ritmul cu toate platformele sociale, iar noile generații par mereu să fie zi de zi în altă „parte” virtuală a internetului de fiecare dată când ni se pare că împărtășim aceeași rețea socială. Dar nu toate aceste rețele au succesul Facebook, Instagram sau a recentului TikTok. Pe parcursul ultimilor 10 ani, înainte de nașterea și dispariția Snapchat-ului, a existat o altă aplicație foarte populară: Vine, o platformă de distribuire de materiale video foarte scurte. Deși extrem de populară, Vine a dispărut foarte rapid, iar fanii i-au deplâns existența până la apariția noului TikTok. Dom Hoffman, unul dintre co-fondatorii Vine a decis însă să lucreze la o nouă versiune a Vine, pe care a denumit-o Byte și a cărei lansare a amânat-o multă vreme. Acum, la început de 2020, Byte este disponibilă pe iOS și Android.



Vine app is coming back to everyone's phones

It is very difficult to keep up with all the social platforms out there, and the new generations always seem to be in a different "part" of the internet every time we feel we are sharing the same social network. But not all networks have Facebook, Instagram's or recent TikTok's success. In the past ten years, before the birth and disappearance of Snapchat, there has been another very popular app: Vine, a short videos sharing platform. Though extremely popular, Vine has disappeared quickly and fans have mourned it a lot until TikTok showed up. Dom Hoffman, one of the Vine co-founders has decided to work on a new version of Vine, that he named Byte and whose launch he postponed for a long time. Now at the beginning of 2020, Byte is available on iOS and Android.

Go light, go fresh!

Frumusețea înseamnă să te simți ușoară și să plutești prin activitățile tale zilnice, fie că ieși în oraș, mergi la sală sau zbori către destinații fascinante. Starea ță de bine este puterea discretă prin care emani feminitate și încredere în tine. Plăcerea de a fi tu însăți îți conferă o aură de relaxare și proștețime.

TE MIȘTI RELAXATĂ, TE SIMȚI PROTEJATĂ

Când te simți frumoasă, îți este natural să te exprimi și să te remarci. Natura de a fi frumoasă a inspirat noul **NIVEA Deo Beauty Elixir** care folosește esența laptelui pentru a pune în valoare frumusețea pielii subrațului. Beneficiile laptelui pentru organism și pentru hidratarea pielii sunt renumite.

Cu extract prețios din lapte și îmbogățit cu vitamine, **NIVEA Deo Beauty Elixir** este un deodorant ca un ritual de frumusețe clasic on the go care hrănește pielea în profunzime, lasând-o fresh și luminoasă.



HIDRATARE ÎN PAS CU TINE

Lasă-te inspirată de formula lejeră **Deo Beauty Elixir** pentru proștețime de până la 48 de ore, pentru ca tu să nu te oprești din mișcare. Ai încredere în puritatea laptelui pentru a-ți reface pielea catifelată după epilare, indiferent ce metodă folosești.

DEFINEȘTE-ȚI STILUL ȘI ELIXIRUL

Gama **NIVEA Deo Beauty Elixir** conține trei tipuri de produse, atât sub formă de spray, cât și roll on, pentru ca tu să găsești varianta cea mai potrivită preferințelor și nevoilor pielii tale.

Deo Beauty Elixir Sensitive cu parfum seducător de flori albe pentru îngrijire delicată.

Deo Beauty Elixir Fresh cu note de portocală și senzație de proștețime pentru întreaga zi.

Deo Beauty Elixir Dry cu o formulă ce se usucă rapid și parfum de iasomie revigorantă.

Indiferent ce variantă alegi, te bucuri de o formulă ușoară, cu parfumuri care potențază proștețimea ta naturală.

Dezvăluie-ți frumusețea cu lejeritate, cu noul **NIVEA Deo Beauty Elixir!**

O primăvară misterioasă

Dacă sunteți printre pasagerii care ne citesc adesea, atunci probabil ați remarcat că facem mereu tot posibilul, în recomandările noastre de destinații, să vă purtăm cu gândul spre cele mai interesante locuri, unele populare, dar și unele ascunse pentru călătorul neinițiat. Nu facem rabat de la această practică nici cu ocazia acestui număr al revistei Insight și vă invităm să descoperiți alături de noi, zeci de obiective, orașe, ținuturi și povești cât mai atipice.

Astfel că, vă promitem că veți privi Londra așa cum poate nu ați observat-o niciodată, prin prisma unor secrete pe care le ascunde cu măiestrie de valurile de vizitatori, că veți afla ingredientele speciale ale bucătăriei turcești, că veți putea să vă construiți cel mai frumos traseu pentru a descoperi Tel Aviv-ul și că la întoarcere acasă, următoarea destinație planificată va fi Oradea, bijuteria Art Nouveau a României, un oraș care a avut grijă de moștenirea sa arhitecturală ca niciun altul și care merită fiecare zi petrecută pe străzile sale.

Vă invităm, așadar, să pornim împreună la drum să descoperim misterele acestei primăveri calde, perfectă pentru vacanțe exploratorii.

Drum bun.

A mysterious spring

If you are among the passengers that often read our pages, then you might have noticed that we always do our best, in our destination recommendations, to carry your thoughts through the most interesting of places, some popular and some hidden to the fresh traveller. We will not fall short this time either, in this issue of the Insight magazine and we invite you to discover together tens of objectives, cities, lands and stories, one more unusual than the other.

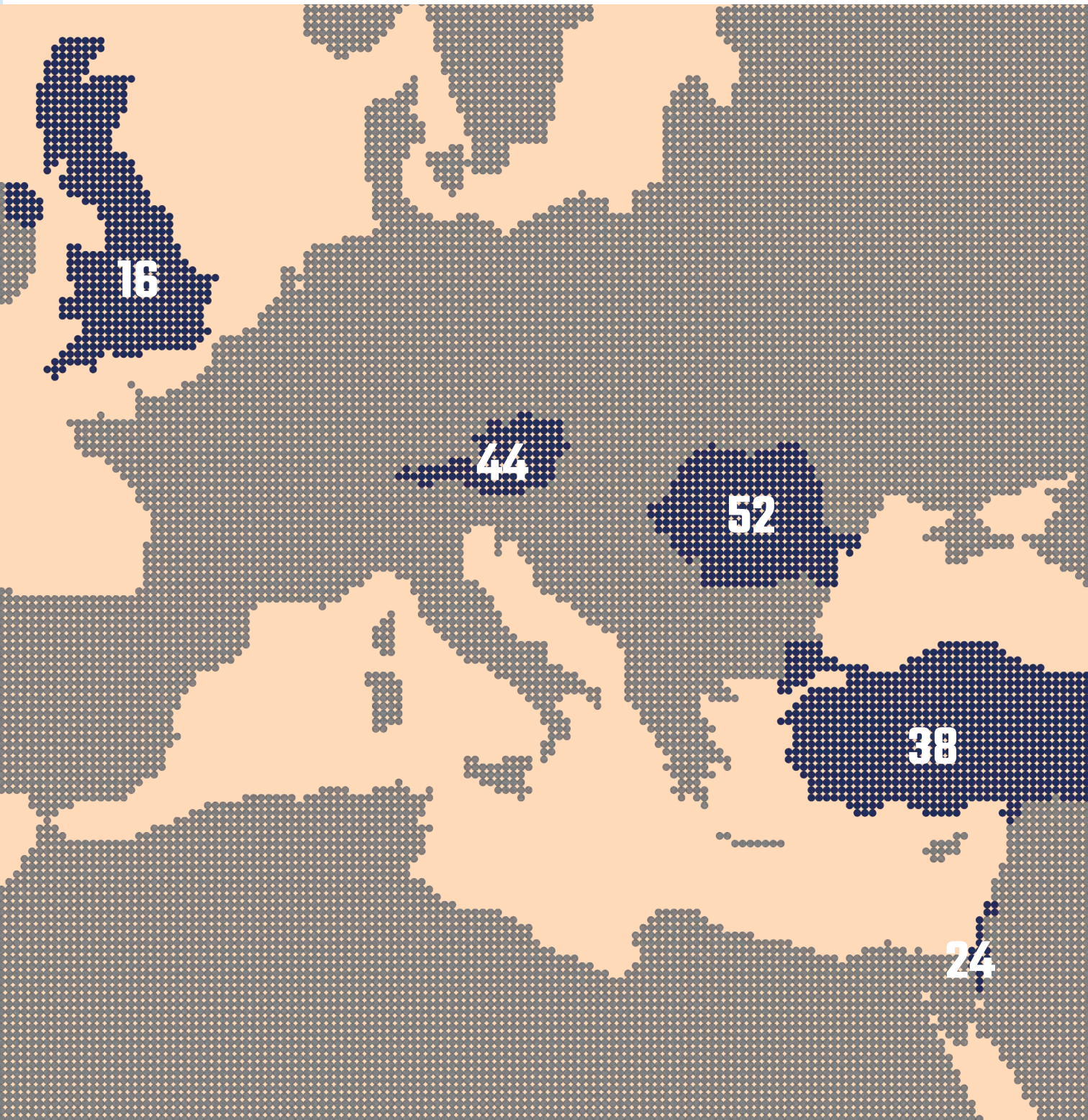
Therefore, we promise you will look at London in a way you never looked at it before, through the lens of skillfully well-kept secrets from its visitors, that you will find out the special ingredients of the Turkish cuisine, that you will be able to build the most wonderful visiting plan to discover Tel Aviv and, upon return, you will set as next destination, Oradea, the Art Nouveau jewelry of Romania, a city that has taken great care of its architectural inheritance, perhaps better than any other one, and that is worth every day spent on its streets.

Hence, we invite you to travel together to discover the mysteries of this warm spring, a perfect time for exploratory travels.

Have a great trip.



TRAVEL



Londra neobișnuită Unusual London





Londra, una dintre cele mai importante capitale ale lumii, este un oraș fără vârstă, care a devenit casă pentru milioane de oameni de pe întregul glob (se spune că aici se vorbesc 300 de limbi și dialecte), o mulțime gălăgioasă, veselă, mereu pusă pe treabă și plină de entuziasm. Nu credem că am cunoscut, în toate plimbările noastre pe glob, un spațiu urban mai inclusiv, mai primitor și mai ofertant, cu turiștii și localnicii săi deopotrivă, ca Londra.

Timp de aproape 100 de ani, capitala Marii Britanii a fost cel mai populat oraș din lume, până imediat după primul război mondial. Astăzi, potrivit celui mai recent recensământ, orașul este gazdă pentru aproape 10 milioane de oameni. Metroul londonez este primul metrou din lume. De-a lungul timpului, pe măsură ce orașul s-a extins, denumirea de Londra a însemnat diferite regiuni. City of London este, de fapt, centrul orașului care s-a construit pe locul pe care această așezare a fost pentru prima dată formată de romani. Pe măsură ce au trecut secolele, această zonă s-a tot extins la nordul și sudul Tamisei și au existat intense dezbateri despre cât de mare este capitala. În ziua de azi, se consideră a fi Londra toată regiunea din interiorul centurii verzi.

London, one of the most important capitals in the world, is an ageless city that has become the home of millions of people from around the globe (it is said that 300 languages and dialects are spoken here), a bustling, merry crowd, always glutton for work and full of vim and vigour. Throughout our travels around the world, I don't think we've ever known a more inclusive, welcoming and offering urban space than London, for tourists and locals alike.

For almost 100 years, the capital of Great Britain has been the most populated city in the world, until right after World War One. According to the most recent census, the city is currently home to nearly 10 million people. The London subway is the first subway in the world. Over time, as the city expanded, the name London implied various regions. City of London is, actually, the centre of the town built where this settlement was initially founded by the Romans. As the centuries washed over this area, it continued to expand to the north and south of the Thames and there have been intense debates over the size of the capital city. London is currently deemed to be the entire region bordered by the green beltway. But let us leave history and administrative issues aside for



Dar să lăsăm puțin istoria și detaliile administrative la o parte și să povestim despre ce puteți face într-o vacanță în acest oraș aglomerat și foarte agitat. În primul rând, trebuie să știți că, spre deosebire de toate celelalte orașe europene, în Londra veți avea acces liber în toate muzeele și galeriile de artă ale sale. Singurele costuri sunt ridicate de expoziții temporare sau de evenimente speciale la care, dacă doriți să participați, va trebui să achitați un bilet de acces. Altfel, toate expozițiile permanente din aceste locuri sunt libere pentru orice pereche curioasă de ochi.

Vă recomandăm ca, pentru perioada în care veți fi în Londra să verificați lista evenimentelor din aceste muzee pentru a nu rata o experiență inedită. Veți avea nevoie de mult timp la dispoziție pentru a vizita toate aceste obiective muzeale, dar dacă vreți să faceți o listă scurtă, obligatorie, atunci vă recomandăm British Museum, Tate Modern și Tate Britain, Muzeul Victoria & Albert, al Stiinței sau al Transporturilor. Nu uitați National Gallery, Saatchi Gallery sau, dacă sunteți acompaniați de mezinii familiei, Muzeul Copilăriei Victoria & Albert, care conține una dintre cele mai mari colecții de jucării și costume din lume.

Oricum v-ați organiza programul, faceți în așa fel încât, la

a moment and talk about the things to do while on vacation in this busy and churning city. First of all, you must know that unlike any other European city, London provides free access to all its museums and art galleries. The only costs are applied during temporary exhibitions or special events where, if you want to attend, you are required to pay for an access ticket. Otherwise, all the permanent exhibitions in these places are free of charge for any curious pair of eyes. During your stay in London we recommend you check the list of events housed by these museums so as not to miss any unique experiences. You will need a lot of time to visit all these museum objectives, but if you need a short list of mandatory museums to visit, we recommend the British Museum, Tate Modern and Tate Britain, Victoria & Albert Museum, Science or Transport Museum. Don't go past the National Gallery, Saatchi Gallery or, if you are accompanied by the runts of the litter, the Victoria & Albert Childhood Museum, which houses one of the largest collections of toys and costumes in the world.

Regardless of your organised schedule, make sure to be at the Buckingham Palace by 11:30, to witness the changing of the guard. The show lasts for 45 minutes and takes place



ora 11.30 să fiți în fața Palatului Buckingham, pentru a asista la schimbarea gărzii. Spectacolul durează 45 de minute și are loc în fiecare zi în perioada aprilie-iulie și o dată la 2 zile în restul anului. Soldații din garda reginei ce participă la procesiune sunt îmbrăcați în uniforme tradiționale roșii cu pălării negre. Buckingham Palace este reședința oficială a reginei și un palat regal funcțional în întregime. Din nefericire, Palatul este deschis vizitatorilor doar 10 săptămâni pe an în fiecare vară, iar anul acesta data de început a acestei perioade este 18 iulie.

La interior se află celebrele încăperi în care regina primește vizitele oficiale, camera tronului unde are loc ceremonia de încoronare, camera de 50 de metri pătrați în care se află o galerie inestimabilă de tablouri semnate de pictori precum Tițian, Rembrandt, Van Dyck sau Monet și unde de obicei au loc recepții. Grădinile Palatului sunt și ele un obiectiv în sine și ascund o casă de vară, o grădină de trandafiri absolut splendidă și terenurile de tenis ale Palatului.

Un traseu turistic altfel

Ne place foarte mult ca în recomandările noastre să vă

every day from April through July, and every other day for the rest of the year. The soldiers in the Queen's Guard taking part in the procession are garbed in their traditional scarlet tunics and black bearskin hats. Buckingham Palace is the official residence of the Queen and is an entirely operational royal palace. Unfortunately, the Palace is only open to visitors 10 weeks per year, every summer, and this year this period starts on the 18th of July.

The interior consists of the famous rooms where the Queen receives her official visits, the throne room, where the coronation ceremony takes place, the 50 square metre room hosting an invaluable gallery lined with paintings signed by painters such as Titian, Rembrandt, Van Dyck or Monet and which usually accommodates receptions. The Palace Gardens are an attraction in their own right and they hide a summer house, an absolutely splendid rose garden and the Palace tennis courts.

A special tourist route

We really enjoy guiding your steps towards places not frequented by all tourists either because they are extremely

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





îndreptăm pașii și spre locuri în care nu ajung toți turiștii și pentru că sunt extrem de interesante sau unice în lume, dar - în cazul Londrei - și pentru că veți avea nevoie de alternative la obiectivele mult prea pline de vizitatori.

Dacă e un element care ne face să ne gândim din prima la Marea Britanie, acela este ceaiul. Și dacă sunteți băutori de ceai, atunci merită să faceți o oprire la 216 Strand Street unde de află un magazin vechi de 300 de ani, deschis de nimeni altul decât de Thomas Twining. După o excursie în universul ceaiului, vă propunem să pășim în universul Harry Potter și vă trimitem la stația King's Cross, pentru a vizita platforma 9 ³/₄ de unde puteți "ajunge" la Hogwarts.

În cazul în care preferințele voastre literare sunt mai degrabă în zona romanelor pline de mister și cazuri neelucidate, atunci probabil că veți dori să treceți pe la casa lui Sherlock Holmes, la adresa 221b Baker Street pe care o găsiți în apropierea Regent Park. Când Arthur Conan Doyle a publicat faimoasele cărți, această adresă nu exista. Mai târziu, când strada s-a extins,

interesting or unique worldwide, or - in the case of London - because you will need alternatives to the often tourist smothered attractions.

If there is one thing to make us think of Great Britain from the onset, it is tea. And if you are tea enthusiasts, then it's worth making a stop at the 216 Strand Street where there is a 300-year old shop, opened by none other than Thomas Twining himself. After a journey into the world of tea, we suggest taking a step into the universe of Harry Potter, so we will send you to King's Cross station to visit platform 9 ³/₄ where you can "go to" Hogwarts.

If your literary preferences are rather in the area of mystery novels and unexplained cases, then you may want to visit Sherlock Holmes' house at 221b Baker Street, near Regent Park. When Arthur Conan Doyle published his famous books, this address did not exist. Later on, the street stretched onward, and a bank opened at 221b. Shortly thereafter, the bank became flooded with letters addressed

Zboruri TAROM spre Londra / TAROM Flights to London

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

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

București - Londra

| | | | | |
|-------|-------|---|--------|-----|
| 12:20 | 14:05 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 391 | 73H |
|-------|-------|---|--------|-----|

Londra - București

| | | | | |
|-------|-------|---|--------|-----|
| 14:50 | 20:10 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 392 | 73H |
|-------|-------|---|--------|-----|

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



la numărul 221b s-a deschis o bancă. La foarte puțin timp, banca a devenit inundată cu scrisori destinate detectivului Holmes, atât de multe încât a angajat oameni care nu făceau nimic altceva decât să răspundă la ele dezamăgind fanii de peste tot din regiune cu vestea că acolo nu se află domiciliul celui care rezolvă cele mai dificile mistere din lume. La începutul anilor 1990, la această adresă s-a deschis și un muzeu dedicat lui Sherlock care recrează designul descris de Conan Doyle și care poate fi vizitat de toată lumea.

Dacă nu sunteți slabi de înger și vă pasionează destinațiile cu adevărat ciudate, atunci poate ar trebui să faceți o vizită în cimitirul Highgate, unul dintre cele șapte cimitire care au fost construite în jurul orașului pentru a putea extinde zonele de locuit și pentru a crește granițele Londrei. Mormintele sunt construite în stil Victorian cu influențe gotice și de îndată ce veți intra în Highgate veți avea impresia că ați pășit într-un roman fantastic plin de spirite și vrăjitori. Alte locuri care nu ar trebui ratate, dacă timpul vă permite, sunt camerele de război ale lui Churchill, ultimul muzeu de zoologie din Londra, Grant Museum unde veți descoperi multe exemple de animale dispărute, Greenwich Foot Tunnel - care vă va purta pe sub râul Tamisa, Hoxton street Monster Supplies, un magazin dedicat creaturilor nopții care va fi o experiență foarte hazlie pentru cei mici, puteți porni într-o vânătoare de comori pentru a găsi cele șapte ...nasuri din Soho, puteți vizita casa lui Freddie Mercury, muzeul de jucării Benjamin Pollock sau The Cartoon Museum, gazdă pentru peste 5000 de romane grafice și alte câteva mii de reviste de benzi desenate și multe alte exponate minunate.

to detective Holmes, so many that it hired people who would do nothing else but answer them, disappointing fans all over the region with the news that it was not the address of the one able to solve the most intricate mysteries in the world. In the beginning of the 1990s, this address reopened as a museum dedicated to Sherlock, which recreates the design described by Conan Doyle and which may be visited by anyone.

If you don't count among the faint-hearted and you are passionate about genuinely creepy destinations, then perhaps you should pay a visit to Highgate cemetery, one of seven cemeteries built around the town to expand the residential areas and to expand London's borders. The tombs are built in Victorian style, with Gothic influences and as soon as your step into Highgate you will feel as if stepping into a fantasy novel riddled with ghosts and sorcerers. Other places you absolutely must visit, unless time prohibits you from doing so, include Churchill's war rooms, the last zoology museum in London, Grant Museum, where you will discover several examples of animals that went extinct, Greenwich Foot Tunnel - which will carry you under the Thames river, Hoxton street Monster Supplies, a store dedicated to the creatures of the night, which will be a very fun experience for the little ones, you will engage in a treasure hunt to find the seven... noses of Soho, you can also visit Freddie Mercury's house, the Benjamin Pollock toy museum or The Cartoon Museum, which is home to over 5000 graphic novels and another several thousand comic books, as well as many other delightful exhibits.

Primăvară însorită la Tel Aviv

Sunny spring in Tel Aviv



SEASON'S CHOICE

Pentru mulți dintre noi, călătoritul a devenit principala modalitate de relaxare sau de petrecere a timpului liber cu prietenii. Dacă Europa nu mai este o necunoscută pentru voi și doriți o experiență cu totul inedită, cu o cultură diferită, vă recomandăm însoritul Tel Aviv.

Al doilea oraș ca mărime din Israel, Tel Aviv începe să devină din ce în ce mai atrăgător pentru tineri, având o carismă aparte: plaje ireal de frumoase, o viață de noapte neașteptat de efervescentă, obiective turistice unice în lume, o arhitectură superbă, precum și locuri care amintesc de scenele biblice. Înainte de a te urca în avion e bine să ai în vedere câteva lucruri administrative, să le spunem. În ciuda zvonurilor, Tel Aviv este una dintre cele mai sigure destinații din Orientul Mijlociu, iar localnicii sunt foarte prietenoși cu turiștii, prin urmare nu aveți de ce să vă faceți griji pentru siguranța voastră mai mult decât în orice altă călătorie.

În Israel se lucrează de duminică până joi, iar zilele de weekend sunt vineri și sâmbătă. Vineri după-amiază aproape toate magazinele și

For many of us, travelling has become the main way to relax or spend free time with friends. If Europe is no longer a question mark for you and you want a completely novel experience, with a different culture, we recommend sunny Tel Aviv.

Being the second largest city in Israel, Tel Aviv is starting to become evermore enticing for young people, due to its unique charm: mesmerisingly beautiful beaches, an unexpectedly vivid night life, one-of-a-kind tourist attractions, a sublime architecture, as well as venues reminiscent of biblical enactments. Before boarding a plane, we recommend taking into account a few administrative issues, as it were. Despite the rumours, Tel Aviv is one of the safest destinations in the Middle East, and the locals are very welcoming towards tourists, so you have nothing to worry about safety-wise, no more than usually.

People in Israel work from Sunday to Thursday, and the weekend is made up of Friday and Saturday. Almost all stores and offices are closed on Friday afternoon, because Sabbath is starting, which lasts from sunset on Friday until Saturday





birourile se închid, deoarece urmează Shabbatul, care ține de vineri de la apusul soarelui până sâmbătă după apusul soarelui. Mai mult de atât, ziua de Shabbat este considerată sfântă, de aceea nu este indicat să fumați pe stradă în această zi. Moneda folosită în Israel este shekelul israelian nou (NIS) și agorotul, diviziunea shekelului. Există însă și posibilitatea plății în euro sau dolari, în general în magazinele destinate turiștilor. Nu în ultimul rând, atunci când veți vizita locurile sfinte din Tel Aviv, ținuta este foarte importantă, atât pentru femei, care trebuie să aibă umerii și picioarele acoperite, cât și pentru bărbați care vor purta la obiectivele evreiești un kippah sau o pălărie.

Iar acum să trecem la partea frumoasă a poveștii, și anume ce puteți vizita și experimenta în vacanța voastră de la malul Mării Mediterane. Dacă tot am amintit de mare, ar fi bine să începem cu plajele din Tel Aviv care vă vor cuceri din prima zi în care veți călca pe nisipul auriu și fin. Cele 13 plaje oficiale se întind pe o lungime de 14 kilometri și au fost premiate recent cu Steagul Albastru (Blue Flag), un fel de distincție

after sunset. In addition, Sabbath day is considered holy, so smoking on the street on this day is not recommended. The currency used is the New Israeli Shekel (NIS) and the agorot, a division of the Shekel. Generally, you can also pay in Euros or Dollars in tourist designated stores. Last, but not least, when visiting the holy sites in Tel Aviv, your outfit is extremely important, both for women, who must cover their shoulders and legs, as well as for men, who must wear a kippah or a hat when visiting Jewish attractions.

Now let us continue with the beautiful part of the story, namely what you can visit and experience during your stay on the shores of the Mediterranean Sea. Since we've already mentioned the sea, we recommend starting with the beaches in Tel Aviv which will take hold of you from the first day you take a step on their golden fine sand. The 13 official beaches stretch to a length of 14 kilometres and have recently been awarded with the Blue Flag, a sort of distinction granted to beaches for meeting certain criteria for comfort, safety, cleanliness,

SEASON'S CHOICE

acordată plajelor care îndeplinesc anumite standarde de confort, siguranță, curățenie, accesibilitate pentru persoanele cu dizabilități și protecția mediului. Așadar cel puțin un motiv, și unul bine întemeiat, pentru a petrece ziua de-a lungul apei azurii, sub razele soarelui. Spre seară însă atmosfera relaxantă devine extrem de animată datorită sutelor de turiști în căutarea distracției.

De-o importanță istorică deosebită, situl Jaffa este principala atracție turistică, fiind unul dintre cele mai vechi locuri din lume, menționat atât în Vechiul, cât și Noul Testament. Cea mai bună modalitate prin care-l puteți descoperi este la pas. O plimbare pe străduțele înguste nu este doar romantică, ci veți descoperi o mulțime de restaurante, cafenele și magazine locale care vă vor fermeca. Iar dacă vreți să continuați mersul pe jos, cartierele Neve



accessibility for persons with disabilities and environmental protection. So, at least one reason, and a great reason for that matter, to spend the day along the azure waters, in the sunshine. As evening approaches, the relaxing atmosphere becomes more enlivened due to the hundreds of tourists looking to have some fun.

Of particular historical importance, the Jaffa site is the main tourist attraction, being one of the oldest sites in the world, mentioned both in the Old, as well as in the New Testament. The best way to go for discovery is on foot. Taking a stroll on the narrow streets is not only romantic, but will help you discover many restaurants, coffee shops and local stores which are absolutely charming. And if you want to continue your strolls, the Neve Tzedek and Yemenit neighbourhoods provide the perfect exploration options. The former is the oldest in the city, being founded in 1887 as the first Jewish settlement outside the old

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

DentalMed
Luxury Dental Clinic



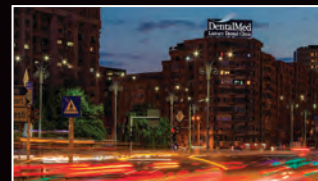
Un NOU CONCEPT în Medicina Dentară: ONE STAGE SURGERY

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

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

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

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



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

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



Tzedek și Yemenit sunt perfecte pentru explorat. Primul dintre ele este cel mai vechi din oraș, fiind înființat în 1887 ca prima așezare evreiască în afara vechiului port Jaffa. Aici veți găsi mici galerii de arte, precum și cafenele boeme, dar și Piața Levinsky renumită pentru mâncărurile tradiționale. La fel de pitoresc este și cartierul Yemenit unde se află și celebra Piața Carmel unde aromele sunt de-a dreptul ispititoare. Condimente, fructe confiate sau uscate, legume, dulciuri, alune, pâine proaspăt scoasă din cuptor, preparate kosher, specialități arabe sau yemenite, vă veți dori să le încercați pe toate.

Rămânem tot pe străzile din Tel Aviv și ne îndreptăm

Jaffa Port. This is the place to find small art galleries, as well as bohemian coffee shops, and also Levinsky Square, renowned for its traditional dishes. Equally picturesque is the Yemenit neighbourhood, which houses the Carmel Square, where the fragrances are utterly inviting. Spices, candied or dried fruit, vegetables, sweets, nuts, freshly baked bread, kosher dishes, Arabic or Yemenite specialties, you will want to taste them all.

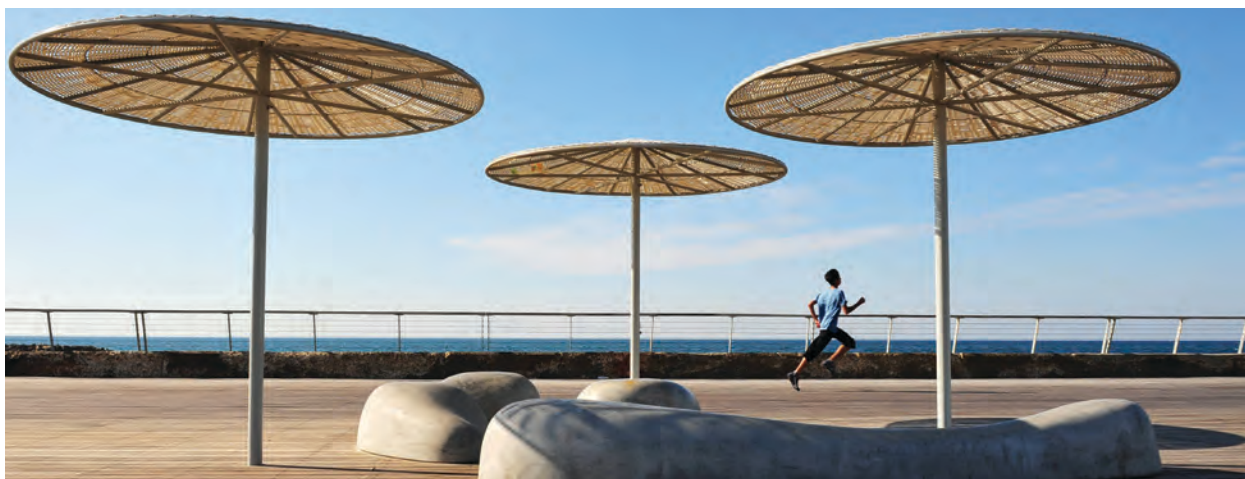
We will continue going down the streets of Tel Aviv and head towards the most important thoroughfare of the city, Rothschild Boulevard. An important financial, cultural

Zboruri TAROM spre Tel Aviv / TAROM Flights to Tel Aviv

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|-----------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| București - Tel Aviv | | | | |
| 7:45 | 10:20 | 1,5* (10.02.2020 - 23.03.2020) | RO 155 | 318 |
| 19:55 | 22:30 | 1,3,6* (10.02.2020 - 25.03.2020) | RO 153 | 73H |
| 20:45 | 23:20 | 2* (11.02.2020 - 24.03.2020) | RO 2153 | 318 |
| 16:25 | 19:00 | 4* (13.02.2020 - 26.03.2020) | RO 151 | 73H |
| 18:00 | 20:35 | 7* (16.02.2020 - 22.03.2020) | RO 151 | 73H |
| 7:45 | 11:20 | 5* (27.03.2020 - 27.03.2020) | RO 155 | 318 |
| 19:55 | 23:30 | 6* (28.03.2020 - 28.03.2020) | RO 153 | 73H |
| Tel Aviv - București | | | | |
| 11:10 | 13:55 | 1,5* (10.02.2020 - 23.03.2020) | RO 156 | 318 |
| 23:30 | 2:15 | 1,3,6* (10.02.2020 - 25.03.2020) | RO 154 | 73H |
| 0:20 | 3:05 | 3* (12.02.2020 - 25.03.2020) | RO 2154 | 318 |
| 20:05 | 22:50 | 4* (13.02.2020 - 26.03.2020) | RO 152 | 73H |
| 21:35 | 0:20 | 7* (16.02.2020 - 22.03.2020) | RO 152 | 73H |
| 12:10 | 13:55 | 5* (27.03.2020 - 27.03.2020) | RO 156 | 318 |
| 0:30 | 2:15 | 7* (29.03.2020 - 29.03.2020) | RO 154 | 73H |

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



către cea mai importantă arteră a oraşului, Bulevardul Rothschild. Un important centru financiar, cultural și culinar, bulevardul găzduiește instituții financiare, centre comerciale, restaurante, săli de teatru și buticuri care mai de care mai cochete. Este o atracție turistică în sine și vă recomandăm să nu-l ocoliți, chiar dacă aglomerația de acolo vă poate obosi puțin. Nici la capitolul artă, Tel Aviv nu vă va dezamăgi, cele mai importante muzee despre istoria oraşului sau cea a poporului evreiesc fiind Muzeul de Artă, Muzeul Beit Hatfutsot sau Muzeul Bauhaus, un curent artistic extrem de influent în arhitectura, artele plastice, designul, fotografia, mobilierul și decorațiunile interioare din secolul al XX-lea.

Și cum experiențele culinare sunt și ele o atracție în sine, Tel Aviv, și Israel în general, se poate mândri cu o mulțime de rețete delicioase, unele deja foarte apreciate și în Europa, cum ar fi hummusul, falafel, Shakshuka, baba ganoush, shawarma sau Knafeh. Chiar dacă sunteți familiarizați cu ele, vă recomandăm să le încercați și la ele acasă. Veți sesiza cu siguranță diferența. În încheiere, nu ne rămâne decât să vă urăm o vacanță reușită, cu multe amintiri de neuitat!

and culinary hub, the boulevard houses financial institutions, trade centres, restaurants, theatre halls and a wide variety of chic boutiques. It is a tourist attraction in itself and we recommend you don't overlook it, even if the jostle can become tiresome. The art section of Tel Aviv will not be disappointing either, the most important museums on the history of the city or of the Jewish people being the Art Museum, the Beit Hatfutsot Museum, or the Bauhaus Museum, an artistic trend extremely visible in the architecture, fine arts, design, photography, furniture and interior design of the 20th century.

And, given that culinary experience is an attraction in itself, Tel Aviv, and Israel in general, boasts a host of delicious recipes, some of which are already in high demand in Europe, such as the hummus, falafel, Shakshuka, baba ganoush, shawarma, or Knafeh. If if you are not familiar with them, we recommend you try them in their place of origin. You will certainly notice the difference. In the end, all that is left is to wish you a great holiday, with many unforgettable memories!





Spring Break Amsterdam

Nu de puține ori festivalurile sunt motivul principal pentru care alegem să plecăm într-un city-break, fie în Europa, fie în afara bătrânului continent. Sutele sau miile de kilometri ce trebuie parcurși până acolo nu reprezintă în nici un caz o problemă - biletul de avion fiind la un click distanță, ci mai degrabă multitudinea de concerte și petreceri din care trebuie să alegi pentru un weekend prelungit de relaxare. Primăvara aceasta îți propunem să-ți faci bagajele pentru (probabil) cea mai nonconformistă capitală europeană, Amsterdam, și pentru unul dintre cele mai căutate festivaluri de muzică electronică, Spring Break.

Dacă la prima ediție, în 2015, 400 de „early adopters” au inaugurat festivalul, trei ani mai târziu numărul acestora a crescut exponențial până la 7.000 de iubitori ai muzicii. Mai mult de atât, Spring Break este definiția perfectă a conceptului de “metro-festival” în care petrecerile nocturne

Festivals are often the main reason for choosing to go on a city-break, either in Europe, or outside the old continent. The hundreds or thousands of kilometres to be travelled to such places don't represent an issue by any stretch - the plane ticket being one click away, but rather the multitude of concerts and parties you need to attend for an extended weekend of relaxation. This spring, we propose that you pack your bags for (probably) the most free-spirited European capital, Amsterdam, and for one of the most sought out electronic music festivals, Spring Break.

400 “early adopters” inaugurated the festival in 2015, while three years later their number grew exponentially to 7,000 music enthusiasts. Moreover, Spring Break is the perfect definition of the “metro-festival” concept, where nocturnal parties are combined with city exploration trips during the day, through various activities recommended by the very



se îmbină cu explorarea oraşului pe timp de zi, prin diferite activităţi recomandate chiar de către organizatori. În 2020, evenimentul are loc în perioada 5-8 aprilie, şi în fiecare seară veţi descoperi câte 7 locaţii noi unde artiştii vor mixa până la răsărit. Şi dacă v-am ținut în suspans până acum, e timpul să vă spunem şi cine semnează lineup-ul de anul acesta: Andy C, Darkzy, DJ Zinc, General Levy, Gorgon City, Hybrid Minds, Skepsis, Foreverland, Benny L sau Harriet Jaxxon.

Biletele au fost puse deja în vânzare, existând două mari categorii: acces general la festival (aprox. 585 lei), iar dacă nu vreţi să rataţi petrecerea de închidere, de pe 8 aprilie, atunci va trebui să plătiţi cu aproape 200 lei în plus. Tot pe site-ul oficial al festivalului, veţi găsi opţiuni de cazare şi transport, dar şi propuneri de petrecere a timpului liber şi de reîncărcare a bateriilor pentru nopţile albe pe care le veţi avea.



festival organisers In 2020, the event will take place during April 5 and April 8, and each evening you will discover 7 venues where the artists will be performing on their mixers until day break. And, since we've been building up the suspense until now, it's time to tell you who features in this year's lineup: Andy C, Darkzy, DJ Zinc, General Levy, Gorgon City, Hybrid Minds, Skepsis, Foreverland, Benny L, or Harriet Jaxxon.

The tickets have already been put up for sale, with two main categories being available: general access to the festival (about 585 lei), and if you don't want to miss the closing party, on April 8th, then you will have to pay an extra 200 lei. The festival official website will provide accommodation and travel options, and also suggestions for spending time and recharging your batteries for the sleepless nights to be had.



Cele mai frumoase orașe pentru iubitorii de arhitectură

The most beautiful cities for architecture lovers

Fiecare călător are propria "grilă" de evaluare a unei destinații. Unii călătoresc în orașe renumite pentru bucătăria lor savuroasă, alții aleg acele locuri unde activitățile outdoor sunt la îndemâna oricui, unii călătoresc în acele orașe hiper aglomerate, care nu stau locului nicio secundă din zi și din noapte, alții din contră, preferă liniștea unei insule grecești, de pildă. Dar cu toții călătorim din curiozitate și pentru că ne dorim să descoperim experiențele celor care locuiesc în acele orașe în care noi suntem intruși pentru câteva zile sau săptămâni pe an. Deși nu listăm în topul criteriilor arhitectura unui loc atunci când alegem unde să mergem în vacanță, orice oraș are propriul său stil, iar unele sunt mai interesante ca altele. Ne-am gândit să aducem acest criteriu mai sus în listă și să vă spunem care ni se par nouă cele mai frumoase orașe de văzut, din acest punct de vedere.

Atena. Nu putem recomanda destinații pentru maiestuozi-tatea construcțiilor din ele fără să ne întoarcem la origini, așadar prima noastră recomandare este Atena. Cu vestigiile care datează din anul 400 î.Hr. și nenumărate situri arheologice deschise vizitatorilor, capitala Greciei este o adevărată

Each traveller has own 'grid' in assessing a destination. Some travel to famous cities for their delicious cuisine, others choose the places where outdoor activities are at hand for anyone. Some travel to hyper crowded cities, where nothing stops, both during the day and during the night. Others, on the contrary, prefer the tranquillity of a Greek island, for instance. But we all travel driven by curiosity and eager to discover the experiences of those living in such cities where we become intruders, for a couple of days or weeks, per year. Although architecture is not one of the top criteria when choosing our holiday destination, each city has its own style, some more interesting than others. We thought of adding this criterion to the list and of telling you which are the ones we think are the most beautiful to see, from this perspective.

Athens. No such recommendation for majestic constructions is complete without going back to our origins, so our first recommendation is Athens. With traces from year 400 B.C. and countless archaeological sites open for visitors, the capital of Greece is a true lesson of classicism, with its



DAVID GARRETT
& BAND UNLIMITED LIVE 2020

21 OCTOMBRIE 2020 **23 OCTOMBRIE 2020**
 SALA PALATULUI BUCURESTI BT ARENA CLUJ-NAPOCA

BILETE ÎN REȚEAUA eventim

LAURENCO

DUKE BOOKER ENTERTAINMENT

ATK

lecție de clasicism cu ale sale temple și bine-cunoscutul Partenon.

Art Nouveau? Atunci trebuie să vizitezi **Budapesta**. Acest stil arhitectural care a devenit foarte popular la finalul secolului al XIX-lea și-a găsit gazdă în centrul Europei în capitala Ungariei. Formele naturale, combinațiile de sticlă cu fier forjat și pereți îngreunați de ornamente, Budapesta este cap-coadă un spectacol arhitectural pentru orice călător.

Sankt Petersburg, al doilea oraș ca mărime din Rusia, se află în nord-vestul țării și este un oraș fondat de Petru cel Mare, oraș care până la începutul secolului trecut a fost și capitala imperiului. Centrul acestui oraș este sit protejat UNESCO, parte din patrimoniul universal. Unul dintre cele mai reprezentate stiluri arhitecturale este cel rococo, mișcare născută în secolul al XVIII-lea în Franța, cunoscută pentru decorațiunile alambicate și încărcate.

Continuăm excursia noastră cu o altă capitală, **Roma**, o colecție de stiluri arhitecturale de toate soiurile, de la clasic la

temples and the well-known Pantheon.

Art Nouveau? Then, you must visit **Budapest**. This architectural style, increasingly popular at the end of the nineteenth century, has found home in the centre of Europe, in the capital of Hungary. Natural shapes, wrought iron and glass combinations and walls filled with ornaments, Budapest makes an architectural show for any traveller, from head to toe.

Saint Petersburg, the second largest city of Russia, is located in the North-Western part of the country and it is a city built by Peter the Great, who, until the last century, has been the capital city of the Empire. The town centre is an UNESCO protected site, part of the universal heritage. One of the most representative architectural styles in this city is the Rococo, a movement born in the eighteenth century, in France, known for its intricate and loaded decorations.

We continue our trip with another capital, **Rome**, a collection of architectural styles of all varieties, from classical



renascentist și baroc, cel din urma fiind cel care a rămas definitoriu pentru inima Italiei. Indiferent de preferințe, acest oraș este un izvor incomensurabil de experiențe culturale și artistice extrem de variate.

Pentru cea mai complexă reprezentare a stilului Art Deco va trebui să mergem dincolo de ocean, tocmai în **Miami**, unde în anii 1930 arhitecții au construit un oraș vesel, aproape geometric, cu culori pastelate și cu volume atipice pentru obiceiurile acelor vremuri. Un *must-see* pentru orice turist amator de vacanțe pline de voieșie.

Evident, **Barcelona**. Orașul lui Gaudi este un spectacol vizual fie că ești la prima sau la a 100-a vizită. Influențat de arhitectura gotică, Antoni Gaudi a transformat orașul într-un loc unic în lume, unde sticla, ceramica, piatra, fierul și mozaicurile complicate vin împreună, construind un ansamblu straniu, uneori tulburător, dar extraordinar de frumos.

Stilul maur este mai puțin întâlnit în orașele europene, de aceea vă recomandăm o excursie în Maroc, în **Marrakech**, să descoperiți palatele uriașe, atent decorate, cu ale lor curți interioare ample, amenajate cu fântâni și plante exotice. Un oraș ce merită înțeles pas cu pas, fațadă cu fațadă, pentru o experiență cu adevărat inedită.

Ajungem spre final și în epoca modernă și includem în acest top și **Dubai**, poate cea mai complexă reprezentare curentă a stilului contemporan, o aglomerare de mamuți din sticlă și fier, zgârie-nori care taie orizontul cu liniile lor bruște și suprinzătoare.

to Renaissance and Baroque, the latter being the defining one for the heart of Italy. Regardless of preferences, this city is an immeasurable source of extremely varied cultural and artistic experiences.

For the most complex representation of the Art Deco style we will have to travel over the ocean, precisely in **Miami**, where, in the 1930s, architects built a cheerful, almost geometric city, with pastel colours and atypical volumes for the customs of those times. A must-see for any cheerful holiday enthusiast.

Obviously, **Barcelona**. Gaudi's city is a visual experience, be it your first or your hundredth visit. Influenced by Gothic architecture, Antoni Gaudi transformed the city into a unique place in the world, where complicated glass, ceramics, stone, iron and mosaics come together, building a strange, sometimes disturbing, but extraordinarily beautiful ensemble.

Moorish style is less common in European cities, which is why we recommend a trip to Morocco, in **Marrakesh**, to discover the huge palaces, carefully decorated, with their large inner courtyards, fitted with fountains and exotic plants. A city that deserves to be understood, step by step, façade by façade, for a truly unique experience.

We finally reach the modern era and include **Dubai**, perhaps the most complex current representation of contemporary style, an agglomeration of mammoths made of glass and iron, with skyscrapers cutting through the horizon with their sudden and shocking lines.



VINO

Wines & More


Explore the bold tastes of Bucharest!

At VINO Wines & More we have more than **900 Romanian and foreign wines**, some exquisite blends, limited series, and collections of refined, delicate or expressive wines.



Mihai Eminescu 71
+40 799 944 999

 vino.moments

 VINOwinesRO

VINO

Bubbles & Tapas

Summer nights in Bucharest are warm and smell of lime flowers, honeysuckle, and freshly cut grass.

Savor the city's flavors with a glass of bubbly, gourmet tapas, friends, and joy at VINO Bubbles & Tapas.



Iancu de Hunedoara 54 B
+40 799 772 222

Multiculturalism culinar: bucătăria turcească

Culinary multiculturalism: Turkish cuisine

Atunci când ne gândim cu ce să vă mai încântăm papilele gustative, bucătăria turcească se află acolo, în topul preferințelor noastre, și ne bucurăm să vă luăm cu noi în această călătorie culinară în paginile ce urmează. Foarte versatilă și bogată, gastronomia turcească are o istorie îndelungată, în timp ce Imperiul Otoman le-a lăsat turcilor moștenirea culinară așa cum o știm noi astăzi.

Spre deosebire de bucătăria franceză sau italiană, unde brânza și pastele sunt asociate cu rețetele celor două culturi, este greu să ne raportăm la un singur ingredient când vine vorba de Turcia, și asta datorită influențelor multiple pe care gastronomia țării le-a întâlnit de-a lungul timpului. Dacă în sud-est kebab-ul și baklavaua sunt cel mai des întâlnite, în vest, unde se cultivă măslinii, bucătăria turcească folosește foarte mult în pregătirea rețetelor măslinile și uleiul de măsline; în

When thinking about a way to delight your taste buds, the Turkish cuisine is in the top of our preferences, and we are pleased to take you on this culinary journey, in the following pages. Very versatile and rich, Turkish cuisine has a long history, while the Ottoman Empire has left the Turks with the culinary heritage we know today.

Unlike French or Italian cuisine, where cheese and pasta are associated with the recipes of both cultures, when it comes to Turkey, it is difficult to stick to a single ingredient, given the multiple influences that the country's cuisine has faced over time. If kebab and baklava are most common in the south-east, in the west, where olives trees are grown, Turkish cuisine frequently uses olives and olive oil in its recipes; instead, in the regions adjacent to the Mediterranean and the Aegean Sea, the plate is filled with vegetables



schimb, în regiunile învecinate Mării Mediterane și Mării Egee, legumele și verdețurile se vor regăsi din belșug în farfurie. Varietatea preparatelor turcești este așadar mereu surprinzătoare și nelimitată.

Așa cum știți, carnea de miel și peștele sunt preferatele turcilor, spre deosebire de europeni care o aleg pe cea de pui, vită sau porc. Cea dintâi are într-adevăr o aromă mai intensă însă datorită mirodeniilor turcești nici nu îi veți simți acel gust specific cu care v-ați obișnuit acasă. Oregano, tarhon, mentă, sumac, scorțișoară, coriandru, susan, semințe de ardei iute, chimion sunt doar câteva dintre zecile de condimente pe care le puteți admira și lua acasă direct din Marele Bazar din Istanbul, alături de nucile și fructele confiate care vă vor ispiti la tot pasul. Foarte des întâlnite în preparatele turcești sunt vinetele, piperul verde, ceapa, linte, fasolea, roșiile, usturoiul și castraveții.

În multe culturi, mic-dejun-ul este cea mai importantă masă a zilei, cea care se servește pe îndelete, pentru a avea un început plin de energie și multă bună-dispoziție. În Turcia acesta este compus fără doar și poate din următoarele ingrediente, așezate de obicei în recipiente mici care fac masa să pară și mai bogată: brânză, unt, măslină, ouă, roșii, castraveți, gem, miere și smântână. Există de asemenea două rețete extrem de populare printre turci, și anume „menemen” care se traduce prin omletă cu legume ca ardeiul (roșu, verde sau galben) și roșiile, la care se adaugă condimente dulci sau

and herbs. The variety of Turkish dishes is therefore always surprising and unlimited.

As you know, lamb and fish are Turkish favourites, as opposed to Europeans, who prefer chicken, beef or pork. The first one really has a more intense flavour. However, due to the Turkish spices, you will not even recognize the specific taste you were accustomed to at home. Oregano, tarragon, peppermint, sumac, cinnamon, coriander, sesame, chilli seeds or cumin are just a few of the dozens of spices you can admire and take home directly from Istanbul's Grand Bazaar, along with candied walnuts and fruits, tempting you all the way. Eggplants, green pepper, onion, lentil, beans, tomatoes, garlic and cucumbers are very common in Turkish dishes.

In many cultures, breakfast is the most important meal of the day, one that is served at leisure, to start your day full of energy and in a good mood. In Turkey, breakfast must include the following ingredients, usually placed in small containers that make the meal look even richer: cheese, butter, olives, eggs, tomatoes, cucumbers, jam, honey and sour cream. There are also two extremely popular recipes among the Turks, namely 'menemen' which means an omelette with vegetables, such as peppers (red, green, or yellow) and tomatoes, to which sweet or spicy spices are added, depending on your preferences, and 'sucuk', a dry sausage cooked with egg yolks. Of course, Turkish coffee, black tea, or ayran (a mixture of yogurt, water





picante, în funcție de preferințe, și „sucuk”, un cârnac uscat gătit cu ouă ochiuri. Desigur, cafeaua turcească, ceaiul negru sau ayran-ul (un amestec de iaurt, apă și sare) sunt băuturile preferate ale localnicilor și le veți găsi în orice restaurant turcesc.

Pentru prânz și cină există o paletă și mai variată de rețete, atât pe bază de carne, cât și vegetariene. Poate cel mai cunoscut preparat este kebab-ul din carne de pui, vită sau miel. Cu sos de tomate (Iskender kebab), cu legume (Döner kebab) sau sub formă de frigărui (Şiş kebab) merită să le încercați pe toate. Rămânem în aria street-food și, dacă sunteți fani pizza, atunci lahmacun va fi cu siguranță pe placul vostru. Varianta turcească înlocuiește șunca sau salamul cu carnea tocată de miel sau de vită, la care se adaugă

and salt) are the favourite drinks of the locals, and you will find them in any Turkish restaurant.

For lunch and dinner, there is an even more varied palette of recipes, both meat-based and vegetarian ones. Perhaps the best-known dish is kebab, made of chicken, beef, or lamb. Either with tomato sauce (Iskender kebab), vegetables (Döner kebab) or as skewers (Şiş kebab), it is worth trying them all. Sticking in the street-food area and, if you are a pizza fan, then lahmacun will definitely be to your liking. The Turkish version replaces ham or salami with minced lamb or beef, to which vegetables, such as tomatoes, are added, and seasoned with different aromatic herbs, spread on a very thin dough top which, once baked, becomes crispy.





legume, cum ar fi roșiile, și se azonează cu diferite ierburi aromatice, toate pe un blat foarte subțire de aluat care, odată copt, devine crocant.

O altfel de pizza turcească este și pide. Arată ca o bărcuță învelită cu brânză și legume, făcând-o astfel foarte potrivită și pentru vegetarieni. Continuăm călătoria noastră culinară cu İçli Köfte, chifteluțe din carne tocată și bulgur, învelite într-o crustă aurie, iar dacă vă plac cartofii copti, puteți încerca kumpir, o rețetă simplă, ieftină și foarte sățioasă. Practic, se ia un cartof bine rumenit la cuptor și se umple cu diferite ingrediente ca măslinile, ardeiul, porumbul, murăturile, dar și sosuri delicioase.

Another kind of Turkish pizza is pide. It looks like a little boat covered with cheese and vegetables, making it very suitable for vegetarians, as well. Our culinary journey continues with İçli Köfte, namely minced meatballs and bulgur, wrapped in a golden crust, and if you like baked potatoes, you can try kumpir, a simple, cheap and very filling recipe. Basically, we take a well-roasted potato and stuff it with different ingredients, such as olives, peppers, corn, pickles, but also delicious sauces.

Before moving on to desserts, we have some recommendations for you to taste on holiday, such as dolma, or Turkish cabbage rolls in grape leaves, stuffed with either

Zboruri TAROM spre Istanbul / TAROM Flights to Istanbul

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|-----------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| București - Istanbul | | | | |
| 8:35 | 10:50 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 261 | 318 |
| 16:25 | 18:40 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 263 | 318 |
| Istanbul - București | | | | |
| 11:40 | 11:55 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 262 | 318 |
| 19:35 | 19:50 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 264 | 318 |

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



Înainte de a trece la deserturi, mai avem pentru voi câteva recomandări pe care să le degustați în vacanță, cum ar fi dolma sau sarmăluțele turcești din foi de viță de vie și umplute fie cu ardei, dovlecei, vinete, varză, fie varianta clasică, cu orez și carne. Indiferent de umplutură, sunt toate la fel de gustoase. Așa cum vă spuneam la început, un ingredient foarte des întâlnit în gastronomia turcească este vânăta. De aceea, într-una dintre zile vă propunem să încercați karniyarik, vinete umplute cu carne, ceapă, usturoi și roșii. Papilele voastre vă vor mulțumi. Nu în ultimul rând, borek este un preparat la fel de îndrăgit, atât de către localnici, cât și de către turiști. Și cum să nu fie când vorbim de un produs de patiserie umplut cu brânză și/sau spanac care se servește de obicei cu un pahar rece de ayran.

La capitolul dulciuri, posibilitățile sunt la fel de nelimitate: rahat turcesc, halva, produse de patiserie precum kataif și kunefe, lokma (un fel de mini gogoși), sütlaç (budincă de orez), baklava, dondurma (celebra înghețată turcească), toate merită atenția voastră. Vă promitem că nu veți regreta nici o calorie.

pepper, pumpkin, eggplant, cabbage or, in the classic version, with rice and meat. Regardless of the filling, they are all just as tasty. As I said at the beginning, a very common ingredient in Turkish gastronomy is the eggplant. Therefore, we suggest you try karniyarik, eggplant stuffed with meat, onion, garlic and tomatoes. Your taste buds will thank you. Last but not least, borek is an equally beloved dish, both by locals and tourists. This is obvious, since we are talking about a pastry product filled with cheese and/or spinach that is usually served with a cold glass of ayran.

As for sweets, the possibilities are just as endless: Turkish delight, halva, pastry products like kataif and kunefe, lokma (some sort of mini doughnuts), sütlaç (rice pudding), baklava, dondurma (the famous Turkish ice cream), all worthy of your attention. We promise you will not regret any calories.





Vienna, un city break sofisticat

Vienna, a sophisticated city break



Un oraș care a supraviețuit mereu cu stil și eleganță în fața dificultăților pe care istoria i le-a pus în față, capitala Austriei este unul dintre cele mai frumoase orașe europene. Pentru cei care se simt cel mai bine în locuri organizate, riguroase, coordonate, dar atinse de pensulele boemilor artiști, Viena este cea mai bună destinație pentru o escapadă de weekend.

Dacă nu sunteți la prima vizită în Viena, probabil ca deja ați avut ocazia să vă plimbați prin splendidele grădini ale palatelor Schönbrunn sau ați pășit prin încăperile sumptuoase ale Hofburgului. Așa că vă propunem o serie de obiective mai puțin sufocate de turiști cum ar fi Muzeul Ceasurilor, turnul Narrenturm sau catacombele catedralei Sfântul Ștefan.

A city that has always gracefully overcome the challenges set against it by history, the capital of Austria is one of the most beautiful cities in Europe. For people who feel more comfortable in organised, rigorous, coordinated places, yet touched by the gentle brush of Bohemian artists, Vienna is the best destination for a weekend getaway.

If you've visited Vienna before, you may have already had the opportunity to take a stroll through the splendid gardens of Schönbrunn Palace or step into the sumptuous rooms of Hofburg. So we propose a series of attractions less smothered by tourists, such as the Watch Museum, the Narrenturm Tower or the Saint Stephen Cathedral Catacombs.



Capitala Austriei este plină de atracții și e dificil să facem o selecție corectă pentru călătorul care are doar două-trei zile la dispoziție. Dacă ar fi să vă recomandăm câteva muzee, printre cele mai frumoase se numără muzeul de Istorie a Artei, Kunsthistorisches Museum, Muzeul Leopold (care este gazdă a unei colecții de peste 5000 de tablouri care au aparținut unui medic oftalmolog, Rudolf Leopold) și cel de Istorie Naturală, Naturhistorisches Museum. De neratat este și Mumok, muzeul de artă modernă, unde vă vor întâmpina colecții uriașe de opere din secolele al XX-lea și al XXI-lea. Dacă timpul va permite, un alt obiectiv interesant este și muzeul dedicat lui Sigmund Freud, casă în care se află acesta fiind și casa în care el și-a petrecut o mare parte din viață înainte de a fi trimis în exil.

The capital of Austria is brimming with attractions and it is difficult to choose the best places for travellers who only have two or three days at their disposal. But if museums is what you are after, counting among the most beautiful are the museum of Art History, Kunsthistorisches Museum, Leopold Museum (which houses a collection of over 5000 paintings belonging to ophthalmologist Rudolf Leopold) as well as the museum of Natural History, Naturhistorisches Museum. Another must is Mumok, the museum of modern art, where you will be greeted by huge collections from the 20th and 21st century. If time is forgiving, another interesting objective is the museum dedicated to Sigmund Freud, his home also being the house where he spent most of his life before being exiled.



Poate cel mai interesant loc din oraș este...o altă țară. Republica Kugelmugel este o construcție care trebuia inițial să fie un atelier de lucru pentru Edwin Lipburger și fiul său cu patru decenii în urmă. Primăria orașului Katzeldorf a decis că este ilegală din cauza formei sale sferice, atipice pentru construcțiile perioadei. În semn de protest, Lipburger a transformat clădirea într-un...stat, adăugând în jurul atelierului semne stradale, emițând chiar și o monedă a noii Republici Kugelmugel. Lipburger a început să adune fani și adepți din ce în ce mai mult, iar în anii 1980 Ministrul Culturii a decis să mute Republica în Viena în parcul de distracții unde poate fi vizitată și azi. Kugelmugel are o populație de nu mai puțin de 600 de cetățeni.

And probably the most appealing place in the city is... another country. The Republic of Kugelmugel is a building that should initially have been the studio for Edwin Lipburger and his son four decades ago. The Katzeldorf City Hall deemed it illegal due to its spherical shape, uncharacteristic for buildings at the time. In protest, Lipburger transformed the building into a... state, adding street signs around the studio, and even issuing a currency for the newly founded Republic of Kugelmugel. Lipburger started to gain more and more supporters and adepts, and in 1980 the Minister of Culture decided to move the Republic of Vienna to the amusement park, where it can still be visited to date. Kugelmugel has a population of no less than 600 citizens.

THE CONCERT

WWW.THECONCERT.RO

**ALINA EREMI
AMI • ANTONIA
CARLA'S DREAMS
INNA • IRINA RIMES
MARK STAM • MINELLI
PAX • SICKOTOY
THE MOTANS
VANOTEK • 5GANG**

**POP
POP
POP**

**BUCURESTI
ROMEXPO**

**30 MAI
31 MAI
1 Iunie**



Orice călătorie trebuie marcată corespunzător cu o sesiune de shopping de suveniruri. Cel mai popular loc este Mariahilferstraße, principala arteră comercială din oraș, iar dacă vreți mai degrabă să descoperiți artizani și meșteșugari locali, îndreptați-vă spre Neubagasse. Dacă aveți o zi în plus, merită să faceți o scurtă excursie într-unul dintre centrele comerciale periferice ale Vienei.

Nu în ultimul rând, nu renunțați la experiența unei mese delicioase de dragul de a avea timp pentru cât mai multe muzee pentru ca bucătăria austriacă este foarte interesantă și plină de arome puternice. Încercați să serviți o porție din faimosul șnițel vienez, cu garnitură de salată de cartofi reci și dulceață de merișoare și îndulciți-vă cu o tartă cu mere fierbinte, scorțișoară pe care se topește încet o cupă generoasă de înghețată de vanilie.

Any trip should bear the proper stamp of a session of souvenir shopping. The most popular venue is Mariahilferstraße, the main commercial thoroughfare in the city, but if you are more inclined to discovering the local artisans and craftsmen, head towards Neubagasse. If you have one extra day at your disposal, take a trip to one of the Viennese peripheral shopping centres.

Ultimately, do not pass on a delicious meal experience for the sake of having more time for museum visits, because the Austrian cuisine is quite exciting and full of powerful flavours. Try their famous Viennese Schnitzel, with a side of cold potato salad and cranberry sauce, and enjoy a hot apple and cinnamon pie topped with a melting dollop of vanilla ice cream.

Zboruri TAROM spre Viena / TAROM Flights to Vienna

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

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|--------------------------|------------------|---|---------------|------------------|
| București - Viena | | | | |
| 7:45 | 8:30 | 1,2,3,4,5* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 341 | 73W |
| 16:25 | 17:05 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 343 | 73W |
| Viena - București | | | | |
| 9:15 | 11:45 | 1,2,3,4,5* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 342 | 73W |
| 17:50 | 20:20 | 1,2,3,4,5,6,7* (10.02.2020 - 28.03.2020) | RO 344 | 73W |

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



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



PROGRAMĂRI:

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



Cosmetică medicală masculină la **SKINMED CLINIC** Trendurile anului 2020

Bărbatii sunt tot mai interesați de îngrijirea personală. O fac temeinic și se bucură de apreciere în societate. Tenul, părul, corpul sănătos sunt tot atâtea cărți de vizită pentru un bărbat de succes. La clinica Skinmed avem o gamă completă de tratamente medicale destinate procesului de înfrumusețare masculină și de reîntinerire.

Epilare definitivă fără durere

Dacă epilarea tradițională, cu ceară, era coșmarul oricărui domn, iar lama nu e o soluție pentru corp, tehnologia modernă vine în întâmpinarea partenerilor de viață. Epilarea laser reprezintă cea mai eficientă și mai sigură metodă de îndepărtare a părului nedorit. Fără durere și într-un timp extrem de scurt.

Soprano Titanium, cel mai nou aparat Alma Laser pentru epilare definitivă, este ideal pentru bărbații cu pilozitate excesivă, în special pe zone cum ar fi pieptul, gâtul, abdomenul sau spatelui. Aparatul îi scapă pe bărbați și de veșnica foliculită, afecțiune care se manifestă prin mici puncte roșii inestetice și uneori dureroase centrate de firul de păr. Toate acestea în cel mai scurt timp posibil pentru un laser medical.



8 minute pentru epilarea spatelui

Laserul funcționează prin atacarea rădăcinilor foliculului de păr pentru a-l distruge și, mai impresionant, face acest lucru fără a afecta pielea.

Durata unei sesiuni de tratament depinde de zona tratată și de caracteristicile firului de păr. Astfel, variază între câteva secunde pentru zonele mici, de pe față, și 8 minute pentru toracele posterior. În funcție de fototipul cutanat al pacientului și de caracteristicile firului de păr, rezultatele dorite se ating în medie după 6-8 ședințe de tratament. Ulterior, în timp, sunt necesare ședințe de întreținere la 6-12 luni.

Ridurile dispar în câteva zile

În cazul ridurilor din etajul superior al feței, remediul cel mai eficient este injectarea cu toxina botulinică, mai ales că domnii prezintă o dezvoltare mai accentuată a mușchilor frontal. Care sunt efectele? O relaxare a mușchilor de pe frunte va produce un aspect



mai odihnit al pacientului, va da impresia de tinerețe. Procedura durează aproximativ 15 minute, cu tot cu anestezia locală, efectul se observă imediat, iar aspectul se păstrează timp de 6 luni. Pe măsură ce procedura se repetă, va crește și durata menținerii efectelor.

ORADEA

Un oraș de nota 10

A high marks city







Nu întâmplător am ales această notă, ci este direct legată de faptul că Oradea este al 10-lea oraș ca mărime din România, dar cu siguranță, dacă îl privim ca destinație turistică, merită un loc mult mai sus în top. Cu o istorie de sute de ani, Oradea a păstrat cu deosebită grijă toate mărturiile pe care timpul le-a lăsat între zidurile orașului.

Orice explorare urbană a Oradei începe de la Palatul Vulturul Negru. Orașul este o veritabilă colecție de Art Nouveau, păstrată cu grijă de locuitori și de autorități deopotrivă. Galeria străjuite de vitralii, liniile unduite și abundența de decorațiuni care mai de care mai simandicoase fac o plimbare prin Oradea o reală lecție de istorie a artei. Vulturul Negru este o construcție alcătuită din două corpuri, organizate pe patru niveluri și conectate de un coridor îmbrăcat în vitralii multicolore, ridicate la începutul secolului trecut, între 1906 și 1907. Două "surori" ale acestui palat, ridicate de aceiași arhitecți, sunt Casele Adorjan, ambele încărcate de motive florale și de mii de detalii arhitecturale ce abia așteaptă să fie descoperite.

Nu doar Art Nouveau-ul și-a găsit casă în acest oraș, ci și barocul. Cel mai bun exemplu al acestui stil arhitectural se găsește în mijlocul urbei, în Piața Unirii și poartă numele de Biserica cu Lună, o clădire păstrată impecabil de peste 300 de ani, ce are în vârf un ceas astronomic ce indică fazele lunii. Dacă aveți timp la dispoziție, petreceți-l cât mai mult aici, pentru a putea observa cu atenție și casele Kovacs și Palatul Moskovits Adolf. Tot pe lista de vizitat se află și Palatul Baroc,

We didn't choose this phrase by chance, it is actually strictly related to the fact that Oradea is the 10th largest city in Romania, but if we judge it as a tourist destination, then surely it deserves a much better ranking. With a history of hundreds of years, Oradea has closely tended to all the tokens left by time between the walls of the city.

Any urban exploration of Oradea must start with the Vulturul Negru Palace. The city is a genuine Art Nouveau collection, mindfully preserved by the inhabitants and authorities alike. The galleries guarded by the stained glass windows, the wavy contours and the exuberance of evermore lavish decorations make strolling through Oradea a veritable course in history and art. Vulturul Negru is a building made up of two frames, organised on four levels and connected through a corridor lined with multi-coloured stained windows, built at the end of last century, between 1906 and 1907. This palace has two "sisters", built by the same architects, namely, the Adorjan Houses, both brimming with floral motifs and thousands of architectural features waiting to be discovered.

Aside from Art Nouveau, this city is also home to Baroque. The finest example of this architectural style is found in the centre of town, in Unirii Square and bears the name of Biserica cu Luna (Moon Church), a building that has been impeccably preserved for over 300 years, topped by an astronomical clock which shows the moon phases. If you have time to spare, spend as much as you can here,



un splendid edificiu care are nu mai puțin de 365 de ferestre prin care lumina pătrunde în cele 100 de camere ale clădirii! Și pentru că am pornit într-o aventură de descoperire de surprize arhitecturale la ultima noastră vizită, trebuie să vă povestim și de o altă descoperire, o clădire în stil maur, dar cu influențe renașcentiste, sinagoga Zion, care a fost construită în 1878.

Pe lista obiectivelor adăugăm și casa Darvas-La Roche, o clădire în stil secesion, cu linii rigide și ascuțite, placată cu marmură, care la interior ascunde o micuță curte împrejmuită de un gard de lemn încrustat. Numele vine de la proprietarii inițiali ai clădirii, oamenii de afaceri Darvas Imre și Alfred La Roche. Pentru romantici, o oprire la Casa Deutsch este obligatorie. Proiectată de Sztarill Ferenc, clădirea de la începutul secolului al XX-lea este decorată cu

so that you may carefully observe the Kovacs houses and the Moskovits Adolf Palace. The visiting to-do list also includes the Baroc Palace, a splendid edifice with no less than 365 windows which let the light rush over the building's 100 rooms. And, since during our last visit we embarked upon a journey of discovering architectural surprises, we must not forget about another discovery, a Moorish-style building, but with Renaissance influences, the Zion Sinagog, built in 1878.

Our list of attractions should also include the Darvas-La Roche house, a Secession-style building, with rigid and sharp lines, coated with marble, whose interior conceals a small courtyard surrounded by an inlaid wooden fence. Its name stems from its initial landlords, businessmen Darvas Imre and Alfred La Roche. Romantics should make a mandatory stop at the Deutsch House. Designed by Sztarill Ferenc,



ample motive tradiționale și cu ferestre splendide, dintre care una are o formă atipică de inimă. Remarcabil este și acoperișul unic al acesteia, construit din secvențe arcuite. O oprire interesantă pe traseul vostru ar putea fi și clădirea în care acum se află Facultatea de Medicină, care pe vremuri era un pavilion comercial care la parter avea unul dintre cele mai importante puncte de întâlnire din oraș, cafenea Lloyd. Un alt ansamblu atipic este și Șirul Canonicilor, format din 10 clădiri ridicate succesiv pe parcursul unui secol și care avea rol de cazare a clericilor.

Să nu credeți că am uitat de cel mai important obiectiv turistic din Oradea, cetatea în formă pentagonală, care a înfruntat multe bătălii și perioade tulburate și care astăzi este complet restaurată și primește mii de turiști an de an în interiorul zidurilor sale pentagonale. Cu o istorie de peste 150 de ani, Podul Intelectualilor este, în opinia noastră, cel mai frumos pod pietonal din toată țara. Își trage denumirea sa interesantă din perioada anilor 1990 când pe pod circulau toți cei care se duceau la redacția ziarului Crișana, cel mai vechi ziar din oraș, sau la unul dintre birourile celorlalte ziare care au apărut în acea perioadă.

the building from the beginning of the 20th century is decorated with ample traditional motifs and splendid windows, of which one is atypically heart-shaped. The exclusive roof of the house, built in arched sequences, is remarkable. An interesting stop along your way is the building which currently houses the Faculty of Medicine, which used to be a trading pavilion and whose ground floor had boasted one of the most important meeting places in town, Lloyd coffee shop. Another unique ensemble is Șirul Canonicilor, consisting of 10 buildings erected in succession over a span of one hundred years and which is used for accommodating clerics.

Don't think we've forgotten about the most important tourist attraction in Oradea, the pentagon-shaped citadel, which has breasted many battles and tumultuous times, and which today is fully restored and welcomes thousands of tourists every year within its pentagonal ramparts. With a history of over 150 years, Podul Intelectualilor (the Bridge of the Intellectuals) is, in our opinion, the most aesthetically pleasing pedestrian bridge in the entire country. Its peculiar name comes from the 1990s, when the bridge was crossed by everyone going to the editorial office of the Crișana



Qreator by IQOS, home of creativity in Bucharest

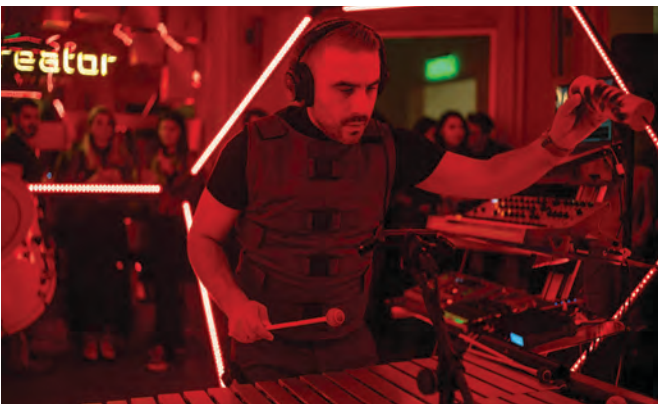
Imagine this, you've just landed in yet another great city to explore but find yourself a bit overwhelmed by the choices that are presented in your travel guide. It's understandable, you can't miss out on the main attractions in Bucharest, but you also want something a bit different. Something that could combine all the elements that make up a perfect trip: a little bit of sight-seeing, just to take in all that detailed architecture, some art for the soul and perhaps a chance to interact with locals in a relaxed and friendly environment. Luckily, all this and a lot more can be found in what is now known as the home of creativity in Bucharest – Qreator by IQOS.

Conveniently located right in the heart of the city, in the Victory Square (Piața Victoriei), Qreator has become a place where ideas come to life in unexpected ways. The building itself is one sight to behold – once a historic monument left to decay, „vila Oromolu” was restored and opened to the public in 2017 with a new name and a new purpose. It now offers creators from all backgrounds and arts&cultures

enthusiasts a place where they can express freely, share experiences and get inspired.

Since art comes in all shapes and sizes, there is surely something to suit every taste. Need a quiet studio for an impromptu jam session? You will find all the instruments you need in the Music Room. Feel like painting, reading a good book alongside a nice cup of coffee or just chilling at the bar downstairs? They've got you covered. Even if your stay in the city is short, you can always check their website or social media pages for events you most likely won't want to miss.

Just last year Qreator by IQOS hosted 327 events, from sculpture exhibitions to movie screenings, workshops and even fashion fairs with local designers. Over 38,700 visitors stopped by to enjoy the diversity of the space and its people. With such great response from the public one thing is for sure, Qreator is securing its spot as „the place to be in Bucharest”. You might as well just add it as your next stop along the way.





Oradea este ofertantă și din punct de vedere muzeal, așa că nu puteam omite din lista de recomandări și câteva astfel de obiective: Muzeul Țării Crișurilor, Muzeul Militar - găzduit de o frumoasă clădire secesion -, muzeul Cetății, Muzeul Ady Endre - dedicat celebrului poet local - sau Muzeul orașului Oradea.

Deși în Oradea sunt multe locuri care oferă panorame superbe, cel mai bun loc pentru o priveliște asupra veselului oraș rămâne Turnul Primăriei, complet restaurat după incendiul care l-a mistuit la mijlocul secolului trecut. Înarmați-vă cu răbdare, sunt multe trepte până în vârf, dar vă promitem că merită efortul.

O zi de cinci stele

Pentru că vacanțele sunt despre relaxare la fel de mult ca despre istorie și aventură, am decis să includem pe lista de recomandări de vacanță și Băile Felix, situate în apropiere. Aici se află celebrul lac termal cu nuferi și lotuși care rămâne în amintirile oricărui turist din zonă. Dar mai important pentru voi decât acest splendid lac, este aquapark-ul cu complex termal de cinci stele unde veți putea descoperi ce înseamnă o viață complet lipsită de griji, Felixarium. Potrivit și pentru cei mici dar și cei mari acest loc merită o investiție de cel puțin două zile pentru a beneficia de toate tratamentele disponibile. Recomandat mai ales pentru cei care suferă de afecțiuni reumatice degenerative, Băile Felix sunt o oază de sănătate pentru oricine le trece pragul.

newspaper, the oldest journal in the city, or to one of the offices of the other newspapers appearing during the time.

Oradea is also enticing museum-wise, so we must not overlook a few such attractions from our recommendation list: Țara Crișurilor Museum, Military Museum - housed by a beautiful Secession building -, Citadel Museum, Ady Endre Museum - dedicated to the famous local poet - or the Oradea Town Museum.

Although Oradea is rife with places which provide gorgeous panoramic views, the best place for an overview of the merry city is the City Hall Tower, fully restored after the fire which consumed it by the middle of last century. Arm yourselves with plenty of patience, there are steps galore, up to the top, but we promise they're worth the effort.

A five star day

Vacations are about relaxation, as much as they are about history and adventure, so we've decided to include a trip to the Băile Felix resort, located nearby. This is the home of the famous thermal lake flourished with lilies and lotuses which will linger for a long time in the memory of any visiting tourist. But of greater importance to you than this splendid lake is the aqua park, with a five star thermal spa complex, where you will be able to discover what life completely stripped of worries really means, Felixarium. Suited for the young and old alike, this place deserves an investment of at least two days to try out all the treatments available. Particularly recommended for people suffering from degenerative rheumatic disorders, Băile Felix is an oasis of health for anyone darkening its doors.

Zboruri TAROM spre Oradea / TAROM Flights to Oradea

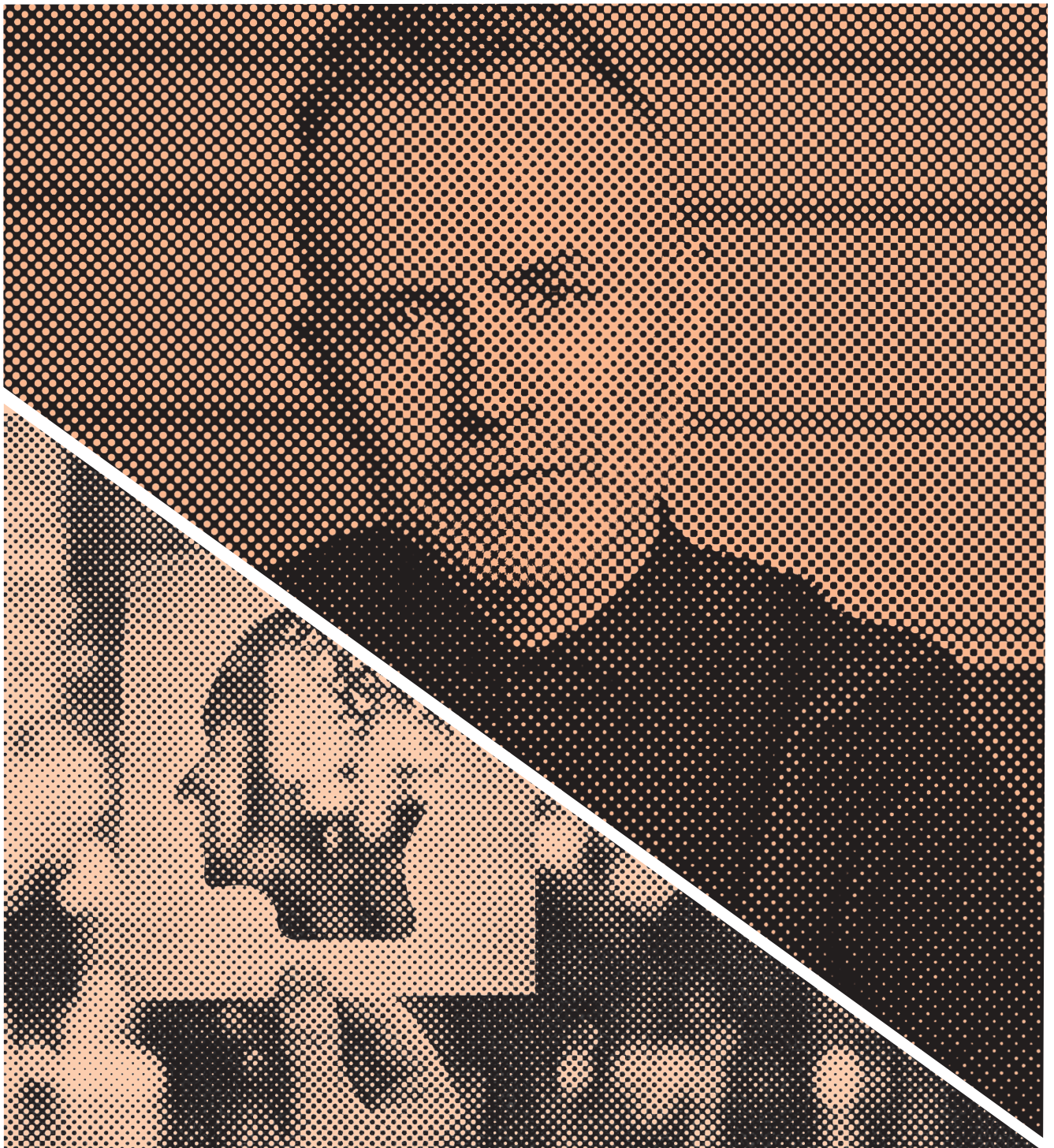
📍 Acum, și check-in online / Now, online check-in

| Plecare / Departure | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|---------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| București - Oradea | | | | |
| 7:30 | 8:55 | 1,2,3,4,5* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 621 | AT7/AT4 |
| 17:55 | 19:20 | 1,2,3,4,5,7* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 627 | AT4/AT7 |
| Oradea - București | | | | |
| 9:20 | 10:40 | 1,2,3,4,5* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 622 | AT7/AT4 |
| 19:45 | 21:05 | 1,2,3,4,5,7* (10.02.2020 - 27.03.2020) | RO 628 | AT4/AT7 |

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



PEOPLE



RADU AFRIM

**„Sunt un excelent radar pentru fals, îi depistez
prea ușor pe cei care mimează obsesia”**

**”I am an excellent radar for falseness, I can easily identify
those who feign obsession”**

Spectacolele regizorului Radu Afrim, pe care le găsim montate pe multe scene din țară, fac parte din categoria celor ce pot genera reacții dintre cele mai contradictorii, dar de la care, cu siguranță, nu pleci indiferent. Ele te fac să-ți pui întrebări și te provoacă să-l vezi și pe următorul, îți stârnesc curiozitatea și, glumind puțin, aș spune că dau dependență. Indiferent că ele sunt montări după scriitori clasici, contemporani, scenarii proprii, că este vorba de „Pădurea spânzuraților”, al lui Liviu Rebreanu sau „Trei surori” ale lui Cehov, spectacole pe care le puteți vedea în această stagiune la Teatrul Național „I.L. Caragiale” din București, ori „În fiecare pas e o mină neexplodată dintr-un război neterminat cu tine”, la Teatrul Tineretului din Piatra Neamț.

Care a fost momentul în care profesorul, filologul Radu Afrim a hotărât că vrea să fie regizor?

Când mi-am dat seama că nu mă pot ține de planurile de lecții. Așa se chemau. Șefa de catedră mi le verifica în fiecare dimineață. Eram foarte tânăr și neexperimentat într-ale conformismului. Mergeam de acasă cu un plan și în clasă improvizam cu totul altceva. În funcție de starea elevilor. Nu îmi era ușor să mă adaptez pentru că aveam într-o zi și cu clasa a V-a și cu a XII-a. Și, cu toate acestea, eram cel mai iubit dintre profesori. Asta nu se vedea bine din sala profesorală. Mă dădeam peste cap să le fac elevilor atractivă literatura clasică română. Și ei începeau să adore să citească. Erau încă anii 90. Am stat cinci ani la catedră. Deși n-am folosit prea mult catedra. Sper să folosesc într-un spectacol această experiență a mea. Poate măcar așa o să-mi iert faptul că am fugit dintr-un loc în care puteam face bine. Mi-am dat seama însă că n-o să am suficientă energie să lupt cu un sistem prea înțepenit. De aceea am un respect uriaș pentru

The plays of director Radu Afrim, staged in most cities throughout the country, are classified as performances that generate some of the most contradictory reactions, but that, surely, don't leave you emotionless. They make you ask questions of yourself and challenge you to see the next one, entice your curiosity and, jesting a bit, I would say that they have a sort of addictiveness about them. They may be plays after classic Romanian writers, contemporary writers, own scripts, regardless of envisaging Liviu Rebreanu's "The Forest of the Hanged" or Chekhov's "Three Sisters" or they may be plays that you attend during this season at the "I.L. Caragiale" National Theatre in Bucharest or "In every step there is an unexploded bomb in an unfinished war with yourself", at the Tineretului Theatre in Piatra Neamț.

When did professor and philologist Radu Afrim decide he wanted to be a director?

When I realised I could not abide by the lesson plans. That is what they were called. The head of the department would inspect them each morning. I was very young and inexperienced in what it meant to be a conformist. I would leave home with a plan and improvise a completely different thing in the classroom. Depending on the mood of the students. I didn't find adapting easy, because I used to teach classes to both the 5th grade and the 12th grade during the same day. And yet, I was the most beloved of all teachers. This did not go well with the teacher's lounge. I leaned over backwards to make the students love Romanian classic literature. And they had just started to enjoy reading. It was still the '90s. I worked at the chair for five years. Though I rarely used the actual chair. I hope to use one day this experience during a play. At least then maybe I would forgive myself from running

© Iulian Ursachi



profesorii și învățătorii care merg pe un drum al lor, pentru cei care se focusează pe formarea copiilor și nu pe informarea lor. Oricum, e un job care are multe în comun cu ceea ce fac acum.

A existat vreun spectacol de teatru care l-a marcat pe spectatorul Radu Afrim și l-a făcut să-și dorească să devină regizor?

Am văzut în anii 90 un spectacol al lui Silviu Purcărete care venise la Cluj în turneu, „Phaedra”, montat la Teatrul Național din Craiova. Spectacolul mi s-a părut magic. Peste ani, întâmplarea a făcut să lucrez și eu cu trupa de la Naționalul Craiovean. Mă simt bine acolo mereu. Ador oltenii. După ce am văzut spectacolul doream să „produc” și eu genul de magie pe care eu n-o mai experimentasem în puținele spectacole pe care le-am văzut până atunci. M-am născut într-un oraș fără teatru, am fost și sunt mai degrabă cinefil, teatrul nu era foarte en vogue atunci la noi. Acum e un moment bun, sălile sunt pline, anii 90 sunt greu de înțeles. Pe lângă faptul că habar n-am când au trecut. La începutul anilor 2000 am intrat eu în peisaj și lucrurile s-au schimbat în bine.

Cum este acum spectatorul Radu Afrim? Ce-i place și ce-l deranjează la un spectacol? Ce caută la un spectacol?

Mereu sper să nu mi se pună întrebarea asta. Pentru că nu sunt un bun spectator. Sau nu am șansa să văd genul de spectacol care să mă țintuiască în scaun. Doar foarte rar. Sunt un excelent radar pentru fals, îi depistez prea ușor pe cei care mimează obsesia. Mimează interesul pentru o anumită problematică, fie ea socială sau intimă. Nu suport temele la modă. Dacă intuiesc că una din temele mele favorite ajunge să fie la modă renunț imediat la ea. O pun la păstrare până când lumea se ia cu altele. Apoi văd cum o atac din nou. În orice caz, nu la fel ca înainte. Ce caut la un spectacol? E posibil să nu mai caut tipul de magie pe care-l savuram în anii 90. Poate să fie un realism dur, dar adevărat, și poate să fie un suprealism care să mă facă invidios. Dar să fie organic altceva decât așa fi făcut eu. În ambele cazuri. Mă interesează teatrul social bine făcut. Atunci când e „in your face” mă lasă rece. Ce să fac, m-am format în vremurile în care subtilitatea era o calitate cred că toată generația mea e cam așa! Deși nu prea știu care îmi sunt colegii de generație. Pe scurt, nu cred că vreau să văd mai mult de zece spectacole de teatru pe an. În afara de ale mele. Pe care le văd cu greu. Din multe motive.

Și, de fapt, ce înseamnă în opinia ta un spectacol de succes? Numărul de spectatori care îl vizionează, cronicile favorabile, ce anume?

E clar că un spectacol de succes e unul care face săli pline. Dar, din interior, lucrurile se văd puțin altfel. Adesea le spun actorilor înainte de premieră: asta e cel mai prost spectacol pe care l-am făcut vreodată. Apoi vine premiera și succesul e

from a place where I could have done so much good. I realised then I would not have enough strength to fight a system too rooted in its ways. That is why I have tremendous respect for professors and teachers who do things in their own way, for those who focus on shaping the children and not on their knowledge. Anyhow, it is a job that has many resemblances to what I do now.

Has there ever been a theatre performance that touched Radu Afrim the spectator and made him want to become a director?

In the 90s, I attended one of the plays by Silviu Purcărete, who was on tour in Cluj, „Phaedra”, staged by the Craiova National Theatre. I thought the performance was absolutely magical. Over the years I got my own chance to work with the Craiova National Theatre troupe. That place always makes me feel good. I love the people from Oltenia. After watching the performance, all I wanted to do was to “produce” the same kind of magic I haven’t experienced in the few shows I had attended until then. I was born in a town without a theatre, I was and still am more of a cinema enthusiast, theatre was not very trendy at the time in our country. Now is a good time, the halls are full, the ‘90s are quite hard to understand. Aside from the fact that I have no idea when they passed me by. I entered the scenery at the beginning of the 2000s, and things started to change for the better.

How would you describe Radu Afrim the spectator nowadays? What does he enjoy and what irks him about a performance? What does he look for in a performance?

I always hope no to be asked that question. Because I am not a good spectator. Or I don’t get the chance to see that type of performance to pin me down to my seat. Except for rare occasions. I am an excellent radar for falseness, I can easily identify those who feign obsession. They feign interest for a certain topic, either social or intimate. I can’t tolerate trendy topics. If I sense that one of my favourite topics is becoming a trend, I immediately renounce. I put it in safekeeping until people get hitched on something else. Then I figure out how to approach it again. In any case, unlike before. What do I seek for in a performance? There is a distinct possibility that I am no longer looking for that type of magic relished in the ‘90s. It may be a harsh, but genuine realism, or it may be surrealism that stirs my envy. But it must be organic, different from what I would have done. In both cases. I am interested in well done social theatre. When the performance is “in your face” it leaves me unmoved. What am I to do, I was shaped during the times when subtlety was a virtue, and I think my whole generation shares this view. Although I am not too familiar with my colleagues from the same generation. In brief, I don’t think I want to see more than ten theatre plays each year. Aside from my own. Which I am having a hard time

urias. Aproape că nu mai recunosc ce-am spus cu doar două zile înainte. Îmi amintesc actorii la o bere. Acestea sunt vremuri în care spectatorii, prin feedback-urile lor pe rețelele de socializare, pot ridica un spectacol. Spectatorii pot scrie „cronici” și artiștii țin cont de ele. Cred că asta e normalitatea acestor vremuri. Și eu mă bucur că e așa. Există o vigilență uimitoare a publicului! Și apoi exista un public fidel, căruia eu îi sunt recunoscător. Care citește sau nu cronicile. Dar un spectator care a văzut deja zece montări de Afrim, ce nevoie mai are de cronici?

Ai montat „Pădurea spânzuraților”, un subiect aparent neinteresant pentru un tânăr căruia Liviu Rebreanu nu prea îi mai spune multe azi. Un spectacol patriotic, ceea ce era o noutate pentru spectatorii regizorului Afrim, lung, greu și care totuși a fost un mare succes de public. Ce te-a „iritat” la actualitatea de azi - socială, culturală, politică - de ai făcut acest spectacol?

Dacă tot am renunțat să predau literatura română elevilor, mi-am zis că e momentul să fac asta pe scenă. După ce îți faci un nume, începi să te gândești cum poate ajuta altora această notorietate a ta. E clar că nu intră prea mulți tineri în librării să cumpere Rebreanu. L-am făcut accesibil, sunt sigur de asta. Da, e lung spectacolul, nu atât de lung ca primul război mondial însă. Tinerii care au intrat în sală au aflat, dacă nu știau, că acum o sută de ani, alți tineri ca ei au luptat. Pentru ceva. Pentru orice. Unii habar nu aveau pentru ce luptau și cum de au intrat în tăvălugul războiului. Însă mai află că atunci exista ceva pe care se puneau mare preț: conștiința. Pentru că l-am făcut la sala mare a TNB trebuia gândit mai altfel. Nu m-aș fi gândit niciodată că sala aia se umple cu un spectacol de artă! Mi-e și teamă să calculez câți oameni l-au văzut. Știu însă că nu am făcut concesii. Am băgat în scenariu multe din lucrurile care mă apăsau pe mine atunci: politica făcută după ureche la noi, corupția, situația dezastruoasă a pădurilor de la noi, maltratarea și uciderea câinilor. Risca să devină dark de tot. Și, cu toate acestea, lumea empatizează. Reacțiile directe ale publicului m-au motivat să merg cumva pe direcția asta și în ce fac acum.

Și ce crezi că a făcut ca el să aibă așa un succes?

Pe lângă frumusețea lui explicită, o actorie impecabilă. Și o poveste care e a noastră. Și care pare infinită.

Patriotismul reprezintă azi, se pare, o noțiune foarte discutabilă și interpretabilă. Cum îl percepi tu?

Nu folosesc acest cuvânt. Am crescut într-un moment istoric (cam lung) în care s-a făcut tot posibilul să fim îndepărtați de esența acestui cuvânt. Așa că l-am abandonat. El nu mai înseamnă decât capital electoral pentru politicieni. Nu că ar fi fost altfel în trecut. Dacă e posibil să fiu considerat patriot făcându-mi treaba bine, chiar foarte bine, aici și acum,

seeing. For various reasons.

In your opinion, what is actually a successful performance? The number of spectators seeing it, the favourable reviews, what exactly?

A successful performance is definitely one that fills the halls. However, things are perceived from a slightly different perspective from the inside. I often tell the actors before a premiere: this is the worst play I have ever made. Then, the premiere comes and it's a resounding success. And I almost can't admit what I had said two days before. I am reminded of it by actors over a beer. These are times when the spectators can lift a performance by their feedback posted on social media. Spectators can write "reviews" and the actors take them into account. I believe this to be the normality of these times. And I am glad things are as they are. The audience is remarkably vigilant! And then there is the loyal audience, to whom I am ever grateful. Who reads the reviews or not. But does a spectator who has seen ten plays staged by Afrim really need any reviews?

You have staged "The Forest of the Hanged," a seemingly uninteresting topic for a young person who is rather unfamiliar with Liviu Rebreanu nowadays. A patriotic play, which is an element of novelty for the audience of Afrim the director, difficult, and yet resoundingly successful with the audience. What has "irked" you about today's social, cultural and political contemporaneity to determine you to create this performance?

Since I stopped teaching Romanian literature to students, I thought it was high time to do it on stage. After you start making a name for yourself, you begin to think of ways in which your notoriety can help others. Obviously, not many young people go into book shops to buy Rebreanu's works. I've made him approachable, I am certain of it. True, the performance is long, but not as long as World War One. The young people entering the hall found out, if they didn't know before, that a hundred years ago, other young people like them fought for something. For anything. Some of them were completely oblivious to what they were fighting for or how they ended up in this steamroller called war. But they are also introduced to something else of great value at the time: conscience. Given that it was staged in the great hall of the Bucharest National Theater, it implied different requirements. I would have never thought that the great hall would be full to the brim during an art show! I'm almost afraid to count how many people saw the performance. I do, however, know that no compromises were made. The script included many of the things that burdened me at the time: the haphazard politics in our country, the corruption, the disastrous situation of our forests, the mistreatment and killing of dogs. It was about to take a truly dark plunge. And yet, the people showed empathy. The direct



atunci, da, sunt patriot. Dar mi-e egal dacă mi se pune sau nu această etichetă.

Și pentru că am vorbit de public, ce crezi că așteaptă el azi de la un regizor? O montare clasică, o viziune "modernă", ceva altfel?

Publicul care urmărește un anumit regizor (deși actorii sunt cei care aduc spectatorii la teatru cel mai adesea) nu dorește să fie trădat de acel regizor. De aceea uneori e greu să schimbi total formulele estetice și, atunci când te decizi s-o faci, trebuie să pregătești eficient terenul. Asta înseamnă să te intereseze publicul tău.

Nicidecum să schimbi finalul unui spectacol în funcție de decizia publicului. Cât privește gusturile, uneori toți vrem să vedem un film clasic bine făcut. La teatru e un pic altfel. Reconstituirile epocilor care au trecut se fac amatoricește, documentarea e sumară și iese un kitsch comercial. Nu au consistența celor făcute de englezi, de exemplu. Când am făcut „Inimi cicatrizate”, după Max Blecher, am mers până în pânzele albe cu reconstituirea atmosferei de atunci. Și acum lucrez la Iași la un spectacol care vorbește despre un orașel din Basarabia anilor 40. Împreună cu scenograful căutăm detalii de atmosferă peste tot.

De la un spectacol precum „Pădurea spânzuraților”, tot la Teatrul Național București ai montat Cehov, „Trei surori. Un scenariu (ne)firesc de liber după Cehov”. Pentru cei care nu au văzut spectacolul, cea adăugire „Un scenariu (ne)firesc

reactions of the audience have provided motivation to carry on going on this path, even in my current work.

And what do you think made it so successful?

Aside from its explicit beauty, impeccable acting. And a story that is our own. And which seems never ending.

Nowadays, patriotism seems a rather debatable and interpretable notion. How do you perceive it?

I never use this word. I grew up during a (rather long) historical period which has done everything in its power to alienate us from the essence of the term. So I've forsaken it. Now, it only means public trust for the politicians. Not that things were any different before. If it is possible to be considered a patriot for doing my job well, really well, actually, here and now, then, yes, I am a patriot. But whether or not I am branded as such is all the same to me.

And since we've brought the audience into question, what do you think they currently expect from a director? A classic staging, a "modern" vision, something different?

People following a certain director (although it is the actors who more often than not bring people to a play) does not wish to be betrayed by the director. This is why it is sometimes difficult to completely change the aesthetic formulas and, when you decide to do so, you must set the stage accordingly. This is what it means to care about your audience.

Not to change the ending of the performance based on the

ORGANIZATORI:

Asociația
pentru
Muzică
Artă
și
Cultură



CU SUSȚINEREA:

Implicarea
face
diferența.



EMOCIÓN!

SÂMBĂȚĂ 28 | ORA 19:00 | ATENEUL ROMÂN | A VII-A EDIȚIE
MARTIE | SALA MARE | A PROIECTULUI



SUFLET
ÎN CULORI



ANSAMBLUL VIOLONCELLISSIMO CONDUS DE MARIN CAZACU

SOPRANA
LAURA TĂULESCU

TENOR
KRISTOFER LUNDIN

MEZZOSOPRANA
ROXANA CONSTANTINESCU

PIAN: LUMINIȚA BERARIU

EVENTIMENT PREZENTAT DE MIHAELA TATU, AMBASADOR HELP AUTISM 2020

BILETE DISPONIBILE PE BILETE.RO



de liber după Cehov” ce-ar trebui să le spună? Ce le-ai spune tu despre acest spectacol, în ideea că i-ai invita să-l vadă? Cine sunt cele trei surori în viziunea ta, la peste 100 de ani de la scrierea lui Cehov?

E un spectacol pentru publicul nou. Care s-ar putea să nu înțeleagă de ce trei femei stau în casă și se plâng de plictiseală. Și nici nu e obligat să înțeleagă. Astăzi femeia înseamnă mult mai mult de atât, astăzi femeia acționează, nu stă și așteaptă. Astăzi ea are putere, luptă pentru ea și bine face. Nu e un spectacol feminist cu orice preț. Am scris multe monoloage poetice și am încercat să fie în spiritul lui Cehov. Cineva le-a numit scrisori către Cehov. Mi-a plăcut asta. Se pare că premiera nu a fost urmată de scandalul de care a avut parte spectacolul meu din 2003 după "Trei surori". Ceea ce spune multe despre evoluția publicului. Și a breslei. Și a mea.

La Teatrul din Piatra Neamț ai montat o piesă, „În fiecare pas e o mină neexplodată dintr-un război neterminat cu tine”, la care ai scris textul "din mers", dacă pot spune așa, ținând cont de caracteristicile actorilor aleși. A fost o provocare de care aveai nevoie? Care a fost relația dintre regizor și autorul de text?

Întotdeauna am scris pentru anumiți actori. Am un blocaj atunci când dispare imaginea celui actor. Sau sunetul vocii lui. E ciudat. Am întâlnit câțiva actori pentru care aș scrie piese întregi, dacă mi-ar da cineva timp. Când scriu text de teatru e evident că regia e inclusă în el. Nu știu dacă aș avea curajul să le dau altcuiva să le monteze.

Care este "războiul" pe care îl porți tu cu tine?

E unul intim, deci n-am să vorbesc despre el. Și nici nu e bine ca ecourile luptelor pe care le duc cu mine să iasă prea mult în exterior. Ele pot fi intuite în munca mea la scenă.

Ce ne pregătești acum, la Iași, cu noul spectacol la care lucrezi?

La Iași fac ce știu cel mai bine: îmi complic existența. Adică pe lângă regie mai scriu și scenariul. Care-mi ia și cele două ore libere pe care le aveam pe zi. Dramatizez nuvelele lui Radu Tudoran din „Orașul cu fete sărace”. Sunt fascinante! Și eu sap foarte adânc în ele ca să găsesc material scenic.

decision of the audience. In terms of taste, sometimes we just want to see a proper classic film. As things stand, theatre is a little different. The re-enactment of past ages is prone to dilettanteism, the documentation is brief and the result is a commercial kitsch. The consistency of performances made by the English people is missing, for example. When I made "Scarred Hearts", after Max Blecher, I went to the bitter end to re-enact the atmosphere of the time. Also, I am currently working on a play in Iași which speaks about a little town in Bessarabia in the '40s. Along with the production designer, we are looking for atmosphere details everywhere.

From a play such as "The Forest of the Hanged", you have also staged Chekhov's "Three Sisters. An (un)usually free script after Chekhov" also at the Bucharest National Theatre. How should people who have never seen this play interpret this addition, "An (un)usually free script after Chekhov?" What would you tell them about this play, if would invite anyone to see it? In your opinion, who are the three sisters 100 years from Chekhov's work?

It is a play for the newer audience. Who might not understand why three women sit in their house and complain of boredom. Nor are they obliged to understand. Today, women mean much more than that, today, women take action, don't sit and wait around. Today, women have power, they fight for themselves and to do good. It is not a feminist play by any stretch. I have written several poetic monologues and attempted to capture Chekhov's spirit. Someone called them letters to Chekhov. I liked it. It seems that the premiere was not followed by the same scandal that followed my play in 2003, after "Three Sisters". Which says a lot about the evolution of the audience. And of the trade. As well as my own.

At the Piatra Neamț Theatre you've staged the performance cu tine "In every step there is an unexploded bomb in an unfinished war with yourself", which you wrote "along the way", so to speak, based on the traits of the actors chosen. Was it a challenge you needed? What was the relation between the director and the author of the text?

I have always written plays for certain actors. I have a writer's block every time the image of that actor or the sound of his voice disappears. It is quite peculiar. I've met a few actors for whom I would write entire plays, if I were awarded the time. Directing is obviously included in the theatre texts that I write. I don't know if I would ever have the courage to let anyone else do the staging.

How would you describe your inner "war"?

It is personal, so I will not talk about it. Nor should the echoes of the battles I am constantly fighting with myself see the light of day too often. There are hints of them in my work on stage.

What are you preparing for us now, in Iași, with the new play that you are working on?

In Iași I am doing what I do best: making things hard to myself. Meaning that I am also writing the script, in addition to the directing part of things. Which takes up the only two free hours I had every day. I am dramatising Radu Tudoran's novellas in "The city with poor girls". They are fascinating! And I am digging deep to discover scenic material.



JAMES ARTHUR

9 Iulie - Arenele Romane

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

Copiii de liceu care luptă pentru sănătate

Secondary School Children Fighting for Health

Îți mai aduci aminte ce făceai pe vremea liceului? Pentru mulți dintre noi, amintirile pe care le avem din adolescență se leagă de tabere, excursii cu colegii, de bacalaureat sau teza la limba și literatura română. Pentru cei mai buni dintre noi, amintirile sunt despre succes, ambiție și foarte multă dedicare. Acesta este și cazul a cinci tineri din Baia Mare care în vara anului trecut au obținut locul al doilea la competiția internațională TADPOLE organizată în Marea Britanie cu un algoritm ce prezice evoluția unei boli foarte grave - Alzheimer.

Povestea echipei de eroi pornește cu trei ani în urmă când unul dintre ei - Ionuț Buciuman - a aflat despre competiție și despre provocarea lansată în cadrul acesteia, de a lupta cu o boală care afectează sute de mii de oameni în România și multe milioane în întreaga lume. Doi ani mai târziu, după o competiție strânsă cu nu mai puțin de 32 de alte echipe, Ionuț și colegii săi au reușit să obțină un premiu. Potrivit organizatorilor competiției, rezultatele acesteia aduc o contribuție importantă în precizarea progresiei Alzheimerului, cu ajutorul algoritmilor de ultimă generație, contribuție care se alătură tehnologiilor care deja identifică și diagnostichează această afecțiune. Tema concursului a fost precizarea diagnosticului a 800 de pacienți cu risc și a evoluției unor indicatori care sunt monitorizați pe parcursul instalării bolii. Conferința este prima competiție dedicată tratamentului Alzheimerului din lume, având sprijin din partea a trei dintre cele mai mari organizații din domeniu: Alzheimer's Research UK, Alzheimer's Society și Alzheimer's Association.

Premiul obținut de cei cinci elevi este cu atât mai important cu cât aceștia au intrat în concurs nu doar alături de omologii ai lor din alte țări din lume, ci și alături de echipe

Do you still remember what you were doing during secondary school? For many of us, our teenage memories are generally coupled with camps, trips with our colleagues, the Baccalaureate or the Romanian Language and Literature Paper. For the best of us, these memories are about success, ambition and extreme dedication. This also applies to five young people from Baia Mare who, last summer were awarded second place in the TADPOLE international competition, organised in the United Kingdom, with an algorithm predicting the progress of a very serious disease - Alzheimer's.

The story of our team of heroes dates back to three years ago, when one of them - Ionuț Buciuman - found out about the competition and about the challenge it entailed, of fighting a disease affecting thousands of hundreds of people in Romania and millions across the globe. Two years later, after a stiff competition against no less than 32 other teams, Ionuț and his colleagues managed to win a prize. According to the competition organisers, the results thereof bring a significant contribution in predicting the progression of Alzheimer's disease, with the help of algorithms at the sharp end of evolution, a contribution which falls in alongside technologies already identifying and diagnosing this affliction. The topic of the contest was to predict the diagnosis of 800 risk patients and the progress of certain indicators, monitored throughout the setting of the disease. The conference is the first competition dedicated to the treatment of Alzheimer's in the world, being supported by three of the largest organisations in the field: Alzheimer's Research UK, Alzheimer's Society and Alzheimer's Association.

The award won by the five pupils is all the more important as they have entered the competition not only against



de cercetători sau studenți. Despre concurs, Ionuț spune că "a fost și o oportunitate de dezvoltare personală" care l-a convins că își dorește ca pe viitor să urmeze o carieră în informatică. Despre planurile pe termen scurt, acesta declară că este dispus să continue munca la proiectul început în cadrul competiției.

Kruk Zsolt, un alt membru al echipei a povestit într-un interviu post-eveniment că le-a fost foarte dificil în prima etapă pentru că multe dintre cunoștințele de care aveau nevoie nu le-au dobândit în școală și au avut foarte multe de învățat pe cont propriu, dar ca le este recunoscător profesorilor care i-au susținut și ajutat. Denisa Rimocea, una dintre cele două tinere din echipă, este decisă să urmeze și o carieră în domeniu și deja a ales la ce facultate dorește să studieze biologia moleculară - Universitatea din Aberdeen.

Anul 2020 îi găsește la fel de ocupați, cei cinci pregătindu-se pentru conferința internațională organizată de Alzheimer's Association (AAIC) ce va avea loc în Amsterdam, Olanda, unde își vor prezenta rezultatele obținute.

their counterparts in other countries of the world, but also against teams of researchers and students. With regards to the contest, Ionuț stated that "it has been an opportunity for personal development" which convinced him of his desire to pursue a future career in informatics. With regards to short-term plans, he stated that he was willing to continue working on the project started during the competition.

Kruk Zsolt, another member of the team, stated in an interview conducted after the event that they found the first stage particularly difficult, as the best part of the knowledge required had not been acquired in school, and they were forced to learn a lot on their own, but that he was grateful to the educators who supported and helped them throughout the competition. Denisa Rimocea, one of the two young girls in the team, intends to pursue a career in the field and has already chosen the university where she wants to study molecular biology - the University of Aberdeen.

2020 will find them as busy as ever, with the five preparing for an international conference organised by Alzheimer's Association (AAIC) which will take place in Amsterdam, Netherlands, where they will present their results.

CENTRUL DE EXCELENȚĂ ÎN CHIRURGIA COLORECTALĂ

În ultimii ani, incidența cancerului colorectal a crescut, afectând un număr semnificativ de adulți. În anul 2018 România a avut peste 11 000 de cazuri noi de cancer colorectal și aproape 6000 de persoane decedate.

Centrul de Excelență în Chirurgia Colorectală din cadrul PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL este singurul centru integrat din România specializat în screeningul, diagnosticul, tratamentul și urmărirea pe termen lung a tuturor afecțiunilor de la nivelul colonului, rectului și anusului.

EXPERTIZA UNEI ECHIBE MULTIDISCIPLINARE

Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Directorul Medical PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL și Chirurg de Excelență în Chirurgia Colorectală, consideră că fiecare pacient trebuie privit în ansamblu. Centrul de Excelență în Chirurgia Colorectală oferă expertiza unei echipe multidisciplinare de specialiști ce pot acorda tratamente personalizate pentru a obține cele mai bune rezultate.

Traseul unui pacient al Centrului de Excelență în Chirurgia Colorectală este conceput și standardizat conform ghidurilor internaționale - de la diagnostic, tratament și urmărirea după operație, pentru a oferi cel mai bun rezultat în cazul fiecărui pacient în parte. Pacientul va fi monitorizat pe termen lung, intrând într-un program de urmărire, cu controale regulate ce ne ajută să identificăm orice posibile recidive, pentru a le trata din timp.

Medici cu diferite specializări - chirurghi, oncologi, gastroenterologi, anatomopatologi, anesteziști, nutriționiști și radioterapeuți - se întâlnesc într-un cadru organizat cel puțin o dată pe săptămână.

"Incidența cancerului colorectal este într-o creștere îngrijorătoare și, din păcate, afectează în număr semnificativ populația țării noastre. Această realitate impune implementarea și dezvoltarea unor protocoale eficiente pentru diagnostic și tratament. În acest context, forma instituțională de Centru de Excelență în Chirurgie Colorectală a demonstrat obținerea celor mai bune rezultate în îngrijirea și tratarea pacienților care suferă de afecțiuni intestinale și colorectale."

Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Director Medical PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL

pentru a discuta cazurile oncologice evaluate, diagnosticate, tratate sau urmărite în clinica noastră. Expertiza specifică a fiecărui membru din echipă, bazată pe o vastă experiență în cancerul colorectal, contribuie la elaborarea unui plan complex și personalizat pentru tratarea și recuperarea pacientului.

CHIRURGIA ROBOTICĂ – TEHNOLOGIA CEA MAI AVANSATĂ PENTRU TRATAMENTUL PATOLOGIEI COLORECTALE

Un diagnostic precoce crește rata de vindecare a cancerului colorectal. Cei mai mulți pacienți beneficiază în PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL de soluții chirurgicale minim invazive: laparoscopice sau robotice.

Chirurgia robotică este o formă foarte avansată a chirurgiei minim invazive care oferă chirurgului vizibilitate și precizie fără precedent în chirurgia modernă.

Robotul Da Vinci Xi, aflat la a patra generație, are cele mai avansate, complexe și numeroase caracteristici tehnice. Acesta funcționează practic ca un sistem computerizat interpus între chirurg și pacient, pe care chirurgul îl controlează.

Această tehnologie îi oferă medicului o mai mare vizibilitate și precizie pentru a elimina întreaga tumoră fără a afecta țesutul sănătos și pentru a prezerva nervii responsabili de funcțiile urinare și sexuale. Datorită faptului că sistemul imunitar este mai puțin agresat în urma unei intervenții robotice, recuperarea este mult mai rapidă, cu un număr de complicații redus, iar pacientul poate începe să urmeze rapid tratamentul oncologic în cazurile în care este nevoie.

CENTER OF EXCELLENCE IN COLORECTAL SURGERY

In the past few years, colorectal cancer has been on the rise among adult patients in Romania. In 2018 we had over 11,000 new cases of colorectal cancer and almost 6000 deceased patients.

PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL Center of Excellence in Colorectal Surgery is the only integrated center in Romania specialized in screening, diagnosing, treating and long-term follow-up of all the colon, rectum and anus illnesses.

THE EXPERTISE OF A MULTIDISCIPLINARY TEAM

Cătălin Copăescu, MD, PhD, Medical Director at PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL and Surgeon of Excellence in Colorectal Surgery, believes that every patient needs to be evaluated as a whole. That is why a Center of Excellence in Colorectal Surgery offers the expertise of a multidisciplinary team that can offer personalized treatment plans for the best results.

A patient's clinical pathway inside a Center of Excellence in Colorectal Surgery is very well defined according to international guides and procedures – from diagnosis and treatment to post-operative follow-up medical checkups, to obtain the best possible results in every case. The team of specialists has each patient in the center of their attention, offering long term, personalized treatment plans, with constant checkups that help us identify any possible recurrence.

Doctors with different medical specialties – surgeons, oncologists, gastroenterologists, anatomopathologists, anesthesiologists, nutritionists and radiotherapists – join in a Tumor Board once a week

to discuss and evaluate oncological cases, from diagnosis to treatment and follow checkups in our clinic. The specific knowledge of each member of the team, based on an extensive experience in treating colorectal cancer, contributes to elaborating a complex plan for each patient's recovery.

ROBOTIC SURGERY – THE MOST ADVANCED TECHNOLOGY FOR THE TREATMENT OF COLORECTAL PATHOLOGY

For most patients, early diagnosis can increase the chances for being cured through a surgical procedure. At PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL most of our patients benefit from non-invasive surgical solutions: laparoscopy or robotic surgery.

Robotic surgery is a very advanced form of non-invasive surgery that offers the surgeon more visibility and precision, like no other procedure in modern surgery.

The Da Vinci Xi robot is at its fourth generation, having the most advanced, complex and numerous technical characteristics. It basically works as a computer interface between the surgeon and its patient, over which the surgeon has complete control.

This technology gives the surgeon greater visibility and precision to eliminate the whole tumor without affecting any healthy tissue and to preserve the nerves responsible for the urinary and sexual functions. Because there is little aggression over the patients' immune system, the recovery is easier and with less complications, patients that choose robotic surgery can usually start oncological treatment faster, if required.

"Colorectal cancer is growing fast in numbers across our country, unfortunately affecting a great number of people. This reality imposes developing efficient diagnosis and treatment protocols. In such a context, a Center of Excellence in Colorectal Surgery has proven its institutional and medical capacity to obtain the best results possible in caring for patients suffering from intestinal and colorectal disease."

Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Medical Director of PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL



Prof. Dr. Cătălin Copăescu,
Director Medical PONDERAS ACADEMIC HOSPITAL
Chirurg de Excelență în Chirurgia Colorectală

EXCELENȚA RECUNOSCUTĂ INTERNAȚIONAL



PETRUȚ CĂLINESCU

„Camera foto a fost pașaportul meu pentru a intra în micro–universuri”

“My camera has been my passport to micro-universes”

Centrul de fotografie documentară este un proiect care s-a născut din nevoia unui cadru institutionalizat și de centralizare a eforturilor care se fac în România în fotografia documentară. Un loc în care se nasc și prind contur proiecte fascinante în domeniu, unde fotografi pot găsi sprijin și îndrumare pentru a putea dezvolta acest domeniu-slujiitor al memoriei noastre colective. Stăm de vorbă, în paginile ce urmează, despre fotografia documentară și planurile Centrului chiar cu unul dintre cei care au pornit această inițiativă unică în România, Petruț Călinescu.

Pentru noi, cei care nu suntem școliți într-ale fotografiei, ne puteți spune de ce v-ați aplecat asupra fotografiei documentare? Ce aduce ea în plus?

Din păcate nici noi nu suntem prea școliți în ale fotografiei – nu există universități în România care să trateze fotografia documentară ca pe o specializare aparte – așa că suntem autodidacți. Eu vin din zona jurnalismului, Ioana Cîrlig a studiat regia. Amândoi am lucrat ca fotografi în presă, eu aproape 10 ani, mai mult decât ar fi trebuit. Mă feresc să dau definiții pentru că nu cred în ele. Cred că pot rezuma fotografia documentară ca una ce folosește principiile de bază ale jurnalismului (respectarea adevărului, a subiectului) și îmbină într-o mai mică sau mare măsură creativitatea autorului. De aici abordările pot fi infinite,

The Romanian Centre for Documentary Photography is a project born out of a need for an institutionalised framework to centralise the efforts made in Romania in documentary photography. A place where fascinating projects are born and take shape, where photographers can find support and guidance to be able to develop this field – a servant of our collective memory. In the following pages, we are talking to one of the founders of this unique initiative in Romania, Petruț Călinescu, about documentary photography and the Centre’s plans.

For those of us who don’t have photography studies, can you tell us why you chose documentary photography? What does it bring extra?

Unfortunately, we don’t have too many photography studies either – there are no universities in Romania that deal with documentary photography as a different specialty – so we are self-taught. I’ve worked in journalism, Ioana Cîrlig studied directing. We’ve both worked as photographers for the press, I did so for almost 10 years, more than I should have. I try not to give definitions because I don’t believe in them. I think I can sum up documentary photography to one that uses the basic principles of journalism (respecting the truth, the subject) and mixes them to a smaller or larger extent with the author’s creativity. Then the approaches can be infinite, documentary



fotografia documentară se poate întinde oriunde între granițele jurnalismului și ale artei. Pentru mine e un pretext de a cunoaște lumea; camera foto a fost tot timpul pașaportul meu pentru a intra în micro – universuri, pentru a cunoaște oameni și situații noi.

Ați lansat anul acesta o colecție tipărită cu 7 caiete album. Ce putem descoperi în această colecție și unde o găsim?

În urmă cu doi ani am reușit să finanțăm primele burse de fotografie documentară, 5 la număr, pe care le-am finalizat într-o colecție de cărți tipărite. Alături de cei 5 autori câștigători (Lucian Bran, Cosmin Bumbuț, Bogdan Croitoru, Nicu Ilfoveanu și Alex Tomazatos) am contribuit la această colecție și noi, cei doi fotografi din CdFD: eu și Ioana Cîrlig, pentru că asta este și ideea noastră inițială: de a crea proiecte noi, în care să putem atrage și alți autori. Colecția a fost co-finanțată de AFCN (Administrația Fondului Cultural Național) și se poate răsfoi gratuit în mai multe locuri din București și din țară. Lista completă de locuri unde poate fi găsită colecția va fi disponibilă pe site-ul nostru cdfd.ro ce urmează să fie relansat în curând.

Spuneți-mi cine sunt oamenii care astăzi formează CdFD?

În acte, ca membri fondatori, suntem trei: fotografa Ioana Cîrlig, Ioana Călinescu (jurnalist și om de comunicare) și eu. Dar fiecare proiect înseamnă o colaborare cu alți autori, nu neapărat fotografi. În mod constant, designul îl realizăm cu Radu Manelici, dezvoltarea web cu Dani Ivan etc. Suntem un grup fluid, construit în jurul acestui nucleu care sperăm să crească.

Știm că acordați burse anuale. Ce proiecte ați finanțat anul acesta prin burse?

Anul acesta avem un proiect de grup - Realități Posibile - cofinanțat de AFCN în 2019. Conceptul proiectului este distanța dintre plan și realitate în diferite spații din România și Republica Moldova. Fotograful Mihai Șovăială urmărește deja de câțiva ani construcția aeroportului din Brașov. Ioana Cîrlig documentează ce a rămas în locul unde s-a construit fosta termocentrală Crivina, unde regimul comunist a încercat să producă energie din șisturi bituminoase. O investiție de un miliard de dolari, un munte decopertat, mii de oameni aduși din toată țara într-o colonie izolată, apoi o altă colonie construită pentru că prima devenise neîncăpătoare, o conductă de 45 km de gaz prin munte, toate pentru un proiect fără șanse de reușită. Termocentrala a funcționat 8400 de ore, mai mult în reparații și mentenanță. Bogdan Tutuneanu documentează conceptual și vizual ce se poate cumpăra cu salariul minim într-un an în România. Maria Guțu, o tânără fotografă din Republica Moldova are un proiect foto despre tinerii care încă trăiesc în satele Republicii.

photography can spread anywhere between the borders of journalism and art. For me it is a pretext to get to know the world; my camera has always been my passport to enter micro-universes, to get to know new people and situations.

This year you launched a printed collection of 7 album notebooks. What can we discover in this collection and where can you find it?

Two years ago we managed to finance the first documentary photography scholarships, 5 in all, which we completed as a collection of printed books. Together with the 5 winning authors (Lucian Bran, Cosmin Bumbuț, Bogdan Croitoru, Nicu Ilfoveanu and Alex Tomazatos), we, the two photographers in CdFD, Ioana Cîrlig and I, also contributed to this collection, because this is our main idea, in fact: to create new projects, in which we can attract other authors. The collection was co-financed by AFCN (Administration of the National Cultural Fund) and it can be leafed through for free in several locations in Bucharest and in the country. The full list of locations where you can find the collection will be available on our website, cdfd.ro, which is going to be relaunched soon.

Tell me, who are the current members of CdFD?

In the official documents, as founding members, we are three: photographer Ioana Cîrlig, Ioana Călinescu (journalist and communication specialist) and myself. But each project means a collaboration with other authors, not necessarily photographers. We constantly make our design with Radu Manelici, our web development with Dani Ivan, etc. We are a fluid group built around this nucleus that we hope will grow.

We know you give annual scholarships. What projects did you finance this year through these scholarships?

This year we have a group project – Possible Realities – co-financed by AFCN in 2019. The concept of the project is the distance between plan and reality in various spaces in Romania and the Republic of Moldova. Photographer Mihai Șovăială has been monitoring for a few years now the construction of the airport in Brașov. Ioana is documenting what remained in the location where the former thermal power station Crivina was built, where the communist regime tried to produce energy out of oil shale. An investment of one billion dollars, a stripped mountain, thousands of people brought from all over the country into an isolated colony, then another colony built because the first one had become too small, a 45 km gas pipe through the mountain, all of these for a project with no chance for success. The thermal power station functioned for 8400 hours, but most of them were spent with reparations and maintenance. Bogdan Tutuneanu documents conceptually and visually what we can buy with the minimum wage in Romania in a year. Maria Guțu, a young photographer in the Republic of Moldova, has a photo project about the young people who are



Eu explorez diferite micro-universuri pe care locatarii din blocurile comuniste ale cartierului Botanică din Chişinău și le-au meșteșugit în funcție de nevoi în garajele din fața blocurilor. Apartamentele standard, similare celor construite la noi în aceeași perioadă, au aplatizat nevoile locuitorilor, cu toții fiind obligați să respecte aceleași funcții, constrânși fiind de spațiu. Dar unele blocuri au fost prevăzute cu garaje, un cub de beton cu o latură de 3 sau 4 metri. Ele au fost ca o coală albă pe care fiecare și-a trasat nevoile. Mașini sunt puține, așa că fiecare spațiu a căpătat destinații diferite: atelier, bucătărie de vară, cămară, camera de oaspeți, loc de distracție și grătar. Proiectul propune o inventariere a diverselor funcționalități, precum și a tipologiilor de oameni care le-au populat. Aceste proiecte vor putea fi văzute într-o expoziție colectivă ce se va vernisa la sfârșitul lunii februarie 2020.

Pe lângă asta, suntem foarte aproape de a reuși o nouă sesiune de acordare de burse, de data asta dedicate exclusiv tinerilor fotografi până în 30 de ani.

Care este misiunea voastră pe termen lung - unde v-ați propus să duceți acest Centru?

Ne dorim să popularizăm acest tip de fotografie și să îl aducem la cunoștință publicului prin tot felul de metode

still living in the villages of the Republic.

I explore various micro-universes that the people living in the communist apartment blocks in the Botanică neighbourhood in Kishinev have crafted according to their needs, in the garages in front of the buildings. The standard apartments, similar to those built in Romania during the same period, flattened the inhabitants' needs, as everyone was forced to respect the same functions, as they were constrained by the same space. However, some buildings also had garages, concrete cubes with the side of 3 or 4 metres. They were like a blank piece of paper on which each person drew their needs. There are few cars there, so each space received different destinations: workshop, summer kitchen, pantry, guest room, entertainment area and grill area. The project aims to make an inventory of the various functionalities, as well as of the typologies of people owning them. These projects will be seen in a collective exhibition that will open in late February 2020. Aside from that, we are very close to being able to organise a new scholarship granting session, this time dedicated only to young photographers below the age of 30.

What is your long-term mission – where did you aim to take this Centre?

We wish to popularise this type of photography and bring it



experimentale, nu neaparat prin cele clasice (expoziții, cărți). E foarte important să inspirăm, să îi ajutăm pe cei la început de carieră, să contribuim la creșterea acestei bresle, care încet – încet începe să se pună pe picioare. Ne-ar trebui o școală de fotografie dedicată, câteva galerii, un muzeu al fotografiei, ceva mai multe finanțări pentru arte vizuale și un cadru reglementat în care un freelancer poate lucra. Sunt multe de construit și încercăm să facem ceea ce la început speram să facă alții pentru noi. Firește că nu vom reuși singuri acest lucru, mai ales că partea de documentare pe teren este cea care ne atrage în continuare foarte tare.

Nu în ultimul rând, nu putem să nu vă întrebăm, dintre toate locurile din România, fotografiate și arhivate aici în Centru, care v-a rămas cel mai bine imprimat în memorie? Cu alte cuvinte, unde anume ne-ați trimite să vizităm să vedem cu ochii noștri ce ați surprins voi pe cameră?

Când lucram la ziar, deplasările țineau câteva zile. Atunci, invariabil, locurile erau cele care îmi rămâneau în minte. Acum, când documentarea se poate întinde și pe ani de zile, ne atașăm mai degrabă de oameni, de poveștile lor. Așa că, povestea locului devine acum și a oamenilor de acolo. Mi-e greu să fac o singură recomandare. Cert e că România e un loc fantastic pentru călătorit, cu oameni prietenoși și o groază de surprize, majoritatea plăcute. România e un loc într-o continuă schimbare și ascunde o puzderie de micro-universuri amalgamate. Nici nu știi când treci dintr-unul în altul și acesta e de fapt tot farmecul.

to the attention of the public through all sorts of experimental methods, not necessarily the classical ones (exhibitions, books). It is very important to inspire, to help those who are at the beginning of their careers, to contribute to the growth of this sector, which is slowly, but steadily gaining ground. We need a dedicated school of photography, a few galleries, a museum of photography, a bit more funding for the visual arts, and a regulated framework for freelancers' work. There is a lot to build, and we're trying to do what we first hoped others would do for us. Of course we won't be able to do it by ourselves, particularly because documentation on site is what still attracts us very much.

Last but not least, we have to ask, out of all the places in Romania that you have photographed and archived here in the Centre, which remained etched in your memory? In other words, where would you send us to visit and see with our own eyes what you have caught on camera?

When I was working at the newspaper, I often travelled for a few days at a time. Then it was invariably the places that were etched in my memory. Now, when the documenting can last for years, we become more attached to the people and their stories. So now the story of a place becomes the story of the people who live there. It's hard for me to make a single recommendation. What is certain is that Romania is a fantastic place to travel, with friendly people and plenty of surprises, most of them pleasant. Romania is constantly changing and hides a myriad of amalgamated micro-universes. You don't even know when you move from one to the other, and this is actually where the charm lies.



RESOURCES



Leadership în schimbare

Changing leadership

Când spunem despre o persoană că este un lider înăscut, tendința este să ne gândim că are o sumă de calități care îl fac un om carismatic pe care oricine l-ar urma în misiune. Presupunem că este un om empatic, cu o capacitate foarte mare de a motiva oamenii, cu o energie debordantă și cu viziune pe termen lung. Presupunem că un lider are toate acele atribute pe care le învățăm din cărțile de management și pe care le recunoaștem sau nu în șefii noștri.

Dar există o calitate pe care o au liderii adevărați care este mai importantă decât toate și pe care adesea nu o observăm, sau dacă o vedem, nu îi acordăm o foarte mare importanță, considerând-o mai degrabă o abilitate legată de strategia de business și nu una specifică unui conducător neapărat. Vorbim despre liderii care conduc business-uri aflate în continuă schimbare, mai ales cele în expansiune rapidă.

Fișa de post a unui lider conține mult mai multe responsabilități decât un job obișnuit, iar provocarea cea mai mare este să managerieze, pe lângă așteptările venite din partea tuturor, schimbările prin care trece propriul rol. Creșterea vânzărilor, extinderea bruscă a echipelor, intrarea pe o piață nouă, toate sunt exemple de momente când angajații se întorc spre lider pentru a înțelege care sunt noile reguli, cum li se alterează misiunea și obiectivele și cum ar trebui acum să își desfășoare activitatea, dincolo de proceduri și fluxuri. Pentru cel aflat în lumina reflectorului, toate aceste întrebări trebuie să își aibă deja un răspuns corect și bine definit.

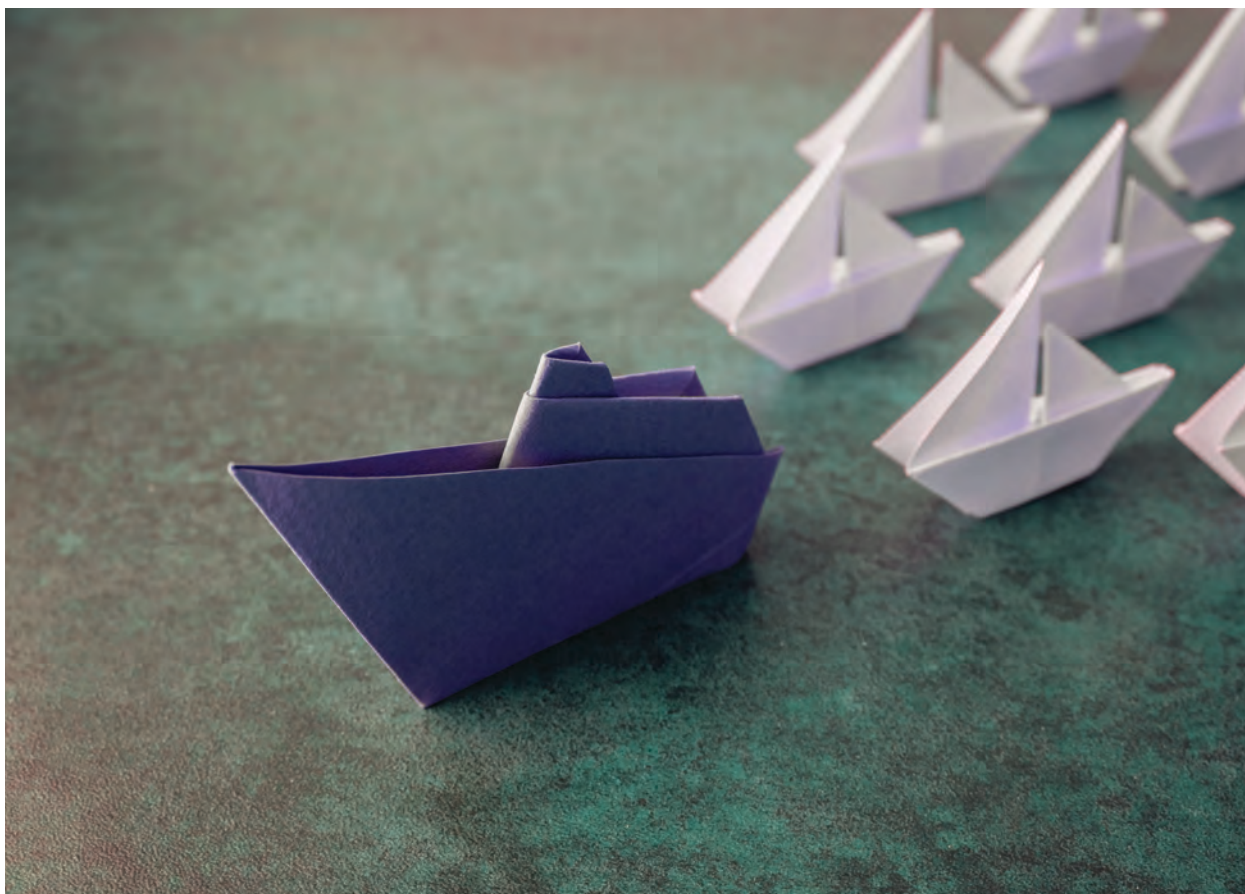
Mediul de start-up-uri sau de antreprenoriat social va fi mereu plin de astfel de provocări pentru manageri și cu atât mai dificil cu cât este o zonă în care și angajații și liderii sunt puternic investiți emoțional în companiile lor, ceea ce adaugă o presiune suplimentară pe situațiile care necesită un management al schimbării foarte eficient, dar

When we say a person is a born leader, the tendency is to think of a certain set of qualities that make them a charismatic person anyone would follow into a mission. We assume that the leader is an empathetic person, with a great capacity for motivating people, brimming with energy and with a long-term vision. We assume that a leader has all the skills we learn from management books and which we may or may not see in our managers.

But there is a quality that genuine leaders have and that is more important than all of these combined, yet it is one that we often overlook or, if we see it, we don't deem it to be highly important, rather interpreting it as a skill related to business strategy and not necessarily as a leader-specific skill. We are talking about leaders who manage businesses going through constant changes, especially those going through rapid expansion.

A leader's job description includes considerably more responsibilities than a regular job, and the greatest challenge, aside from everyone's expectations, is to manage the changes undergone by their own role. The growth in sales, the sudden expansion of the team, the entry onto a new market, all represent examples of situations where employees turn to their leader to understand the new rules, the way in which their mission and objectives change, as well as the new means of carrying out their activities, beyond the procedures and flows. For those under the spotlight, all these questions must already have an accurate and well defined response.

The start-up or social entrepreneurship environment will always be rife with such challenges for managers, all the more so as it is an area where both the employees and the leaders are highly emotionally invested in their companies, which adds further pressure on situations which require a very efficient change management, but which must often



care adesea trebuie pus în practică de oameni care până atunci nu au mai fost nevoiți să o facă.

Necunoscutele sunt multe, dar ceea ce trebuie să țină minte un lider este că, în astfel de situații, în care totul este în transformare, el trebuie să rămână acel punct de ancoră pentru întreaga lui echipă și pentru bunul mers al companiei din punct de vedere al strategiei de creștere. Atribuirea acestui rol de pilon de stabilitate va ajuta în menținerea forței centrifuge a angajaților în jurul ideii pentru care au pornit la drum împreună. Chiar dacă mecanicile de lucru se schimbă, poate obiectul de activitate se diversifică sau echipa devine una multiculturală, întotdeauna oamenii se vor întoarce la cei care le sunt modele.

Din punct de vedere al managementului schimbării la nivel personal, pentru lider este vital să își găsească acel spațiu mental sigur și confortabil în care se poate retrage ori de câte ori are nevoie să ia o decizie, dar la fel de importantă este contribuția celor apropiați lui din companie. Succesul este întotdeauna un efort de echipă, chiar dacă un lider este cel care îl comunică mai bine și îl gestionează mai eficient în cadrul companiei.

be put into practice by people who have not been required to do so until then.

Numerous question marks may arise, but what a leader must bear in mind is that in such situations where everything is undergoing transformation, a leader must remain the fulcrum for the entire team and for the good running of the company in terms of growth strategy. The assuming of this role of pillar will help maintain the centrifugal force of employees around the idea on which they had set out together in the first place. Even if the work mechanics changes, the object of activity diversifies or the team becomes multicultural, people will always return to their role models.

In terms of change management on a personal level, it is crucial for a leader to find a safe and comfortable mental space where he can drop back any time he needs to make a decision, however, the contribution of those close to him within the company is equally important. Success always implies a team effort, even if the leader is the better communicator and the most efficient man manager within the company.



COACHING

Executive versus Personal

Odată ce subiectul terapiei a ieșit din sfera tabu, în societate și-a făcut loc un alt tip de consiliere foarte utilă - coaching-ul. Înainte de a discuta despre diferențele dintre tipurile de coaching disponibil, este important să pornim de la aceeași înțelegere a practicii: spre deosebire de consilierea psihologică, ședințele de coaching se concentrează pe obținerea de rezultate măsurabile în funcție de obiectivele setate împreună cu antrenorul ales. Coachingul are ca rol perfecționarea

Since the topic of therapy is no longer taboo, our society has embraced another type of highly useful counselling – coaching. Before we talk about the differences between the available types of coaching, we should make sure we understand the practice in the same way: as opposed to psychological counselling, coaching sessions focus on obtaining measurable results depending on the goals a client has set with their chosen coach. The role of coaching

unor abilități înnăscute, găsirea de soluții pentru situații specifice și vindecarea unor obiceiuri toxice care stau între acea persoană și obiectivele sale personale sau profesionale.

Executive coaching-ul, spre deosebire de cel personal, se desfășoară în contextul profesional al celui antrenat și are ca scop un mix între dezvoltarea individuală în relație cu obiectivele de business ale sale și ale companiei (când vorbim în special de oameni care ocupă poziții de leadership). Chiar dacă pentru a atinge un scop de business, schimbările sunt de natură personală, aceste schimbări sunt creionate și implementate având ca punct final în vedere, succesul afacerii și cel profesional.

Coachingul personal se concentrează pe construirea și deconstruirea de obiceiuri care stau între acea persoană și succesul așa cum și-l imaginează ea că ar trebui să arate. Fie că vorbim despre a deveni un bun negociator sau despre a obține o relație personală satisfăcătoare, ședințele de consiliere au rolul de a ghida persoana în mod strategic și disciplinat spre obiectivul ales.

Modurile în care un coach (antrenor) te ajută să faci pași siguri spre atingerea țelurilor sunt foarte variate și țin de personalitatea ta și de stimulii la care tu răspunzi cel mai bine, iar un traseu de dezvoltare personale trebuie pus la punct după chipul și asemănarea personală. În ceea ce privește coachingul de tip executive - strategiile alese vor ține mai mult de activitatea pe care o depui și resursele pe care le ai la dispoziție și secundar vor aduce în atenție personalitatea ta și preferințele individuale. În cel personal, focusul rămâne pe tine ca individ și folosirea contextului în beneficiul progresului pe care vrei să îl faci.

Coaching-ul ca beneficiu pentru angajați

Dacă sunteți manageri într-o companie al cărei succes se bazează pe angajați cheie cu rol în vânzări, comunicare sau networking atunci poate ar fi o idee bună să luați în calcul oferirea de ședințe de coaching ca beneficiu pentru acești angajați. De multe ori, chiar dacă pentru o persoană pare foarte simplu și natural să fie un bun om de relații cu clienți sau de vânzări, nu poți ști cât de dificil este de fapt pentru el să ajungă în starea necesară socializării de business. Un coach l-ar putea ajuta să internalizeze mai bine activitatea și să dezvolte mecanisme de cooperare interne eficiente pentru el, ceea ce i-ar crește acestuia apetitul pentru job. Nu în ultimul rând, aceste practici sunt benefice pentru companie, nu doar pentru acei angajați care asigură imaginea acesteia în extern, ci și pentru echipele de producție, ajutând membrii acestora să colaboreze mai bine, să devină mai productivi și să mențină un mediu de lucru proactiv și pozitiv.

is perfecting innate skills, finding solutions to specific situations and healing toxic habits that stand between the client and their personal or professional goals.

Executive coaching, as opposed to the personal one, takes place in the professional context of the trainee and aims to combine their individual development with their own goals and the company's business objectives (mainly when we talk about people in leadership positions). Even though to reach a business goal, the changes that should be made are personal in nature, these changes are outlined and implemented with professional and business success in mind.

Personal coaching focuses on building and dismantling habits that stand between the trainee and success as they imagine it should look like. Whether we are talking about becoming a good negotiator or obtaining a satisfactory personal relationship, coaching sessions aim to guide the person in a strategic and disciplined manner towards their chosen goal.

The ways in which a coach helps you take sure steps towards reaching your goals are varied and are related to your personality and the stimuli you respond to best, and a personal development route should be designed in your image and according to your likeness. As regards executive coaching, the chosen strategies will be mainly related to the activity you perform and the resources you have at your disposal, and only then will they focus on your personality and individual preferences. Personal coaching focuses on you as an individual and uses context to the benefit of the progress you wish to make.

Coaching as a benefit for your employees

If you're a manager in a company whose success relies on key employees with a role in sales, communication or networking, then it may be a good idea to consider offering coaching sessions as a benefit for these employees. Very often, although it may seem very easy and natural for a person to be a good customer service or salesperson, you never know how difficult it actually is for them to reach the necessary state for business socialising. A coach may help them internalise their activity better and develop effective internal cooperation mechanisms, which may increase their appetite for their job. Last but not least, these practices are good for the company as a whole, not just for the employees representing its image on the outside, but also for the production teams, helping their members collaborate better, become more productive and maintain a proactive, positive working environment.

Instrumente pentru birouri inteligente

Appliances for smart offices

Productivitatea. Acest cuvânt prezent 24/7 în mintea oricărui manager de echipă. Cum facem să construim un mediu de lucru propice pentru toți angajații noștri, indiferent de preferințe și de așteptări, astfel încât, la orice moment ei să poată să rămână concentrați doar pe lucrurile importante? Dincolo de lecțiile pe care le putem învăța din cărțile celor mai buni psihologi și experți în managementul echipelor, mai avem un aliat care ne poate susține eforturile: tehnologia.

Suntem înconjurați de gadgeturi la fiecare pas și dispozitivele electronice ne sprijină deja orice acțiune. Fie că vorbim de telefoane smart, de ceasuri inteligente, de sisteme de asistență pentru casă sau mașină, zi de zi venim în contact cu tehnologie menită să ne facă viața mai ușoară. Tot ea ne poate sprijini în crearea unui birou confortabil pentru toți angajații, eliminând stres inutil și, în același timp, demonstrând grija pe care o ai față de oamenii tăi.

Iată în continuare câteva astfel de dispozitive care vor fi primite cu brațele deschise de orice angajat.

1. Încărcătoare solare. Cel mai des întâlnit obiect în orice birou este prelungitorul. La orice moment din zi cineva în mod sigur caută o priză disponibilă pentru a-și încărca telefonul sau ceasul sau căștile wireless. Există alternative care nu doar că sunt foarte comode pentru angajați, dar au și grijă de mediu. Achiziționează câteva seturi de baterii care se pot monta pe orice fereastră la care se poate conecta oricine cu cablul potrivit. Cu o investiție de câțiva euro poți să scapi de sute de cabluri din birou și de stresul angajaților care și-au uitat încărcătorul acasă sau nu au destule locuri pentru a-și ține telefonul pornit.

2. Birouri multifuncționale. Despre beneficiile birourilor sit-stand (adică cele la care o persoană poate fie să stea pe scaun fie să stea în picioare) nu are sens să povestim, știm cu toții că ele sunt cele mai recomandate pentru sănătate. Dar aceste

Productivity. A term that roams through the mind of any team leader 24/7. How can we build a working environment favourable to all our employees, regardless of their preferences and expectations, so that they may keep their focus solely on the essential things at any given moment? Beyond the lessons to be learnt from the books written by the top psychologists and team management specialists, we may resort to another ally to support our endeavours: technology.

We are surrounded by gadgets every step of the way, while electronic devices already underpin our every action. Whether we are talking about smart phones, smart watches, home or vehicle support, we come into contact with technology aimed at making our lives a little easier on a daily basis. Technology may also help us in designing a cosy office for all employees, expelling needless stress and, at the same time, revealing the care you have towards your people.

Here are a few such devices which will be welcomed with open arms by any employee.

1. Solar power bank. The most frequent object in any office is the extension cord. At any given moment during a day, someone is definitely looking for free socket to plug their phone or watch or wireless headphones for charging purposes. There are also alternatives that are both convenient for the employees as well as environmentally friendly. Purchase a few sets of power banks that may be installed on any window and which enable anyone to connect to them given a proper cable. With an investment worth just a couple of Euros, you can be rid of hundreds of office cables and the stress of employees who failed to pack their chargers or lack sufficient sockets to keep their phone working.

2. Multifunctional desks. There is no point in talking about the advantages of sit-stand desks (i.e. those where a person may either sit on a chair or stand), we all know those are your best



birouri multifuncționale pot fi costisitoare mai ales pentru companiile aflate la început de drum care nu își permit să investească atât de mult în mobilier. Există alternative de mini sit-stand-uri care se pun pe birourile clasice și care permit oamenilor să regleze înălțimea acestora după bunul plac.

3. Căști performante. Un lucru pe care mulți îl trec cu vederea este liniștea. Este suficient să ai un singur coleg mai energic sau sociabil în echipă, acesta poate fi un element de distragere pentru toată lumea doar ca urmare a conversațiilor lor. Chiar și fără acest coleg, zgomotul de fundal de la tastaturi, imprimantă, mașina de cafea, sunt foarte obositoare chiar dacă de multe ori abia le percepem. Investește în seturi de căști care izolează foarte bine zgomotul din jur și fii sigur că angajații tăi te vor aprecia enorm fiindcă ai grijă de confortul lor.

4. Extensie de ecran. Pentru unele joburi, a avea un singur ecran de laptop poate fi extrem de dificil. De exemplu, dacă

option health-wise. However, these multifunctional desks may prove costly, especially for newly founded companies which can't afford to invest as much in office furniture. There are mini sit-stand desk alternatives that can be installed on classic desks and enable people to adjust the height of such desks as they see fit.

3. Top tier headphones. An aspect many people overlook is quietness. One slightly more energetic or sociable colleague is enough to cause a distraction for everyone as a result of their conversations. Even without this colleague, background noise caused by the keyboards, printers, coffee machines is utterly tedious even if we often don't even perceive them. Invest in headphone sets with excellent soundproofing properties and be sure that your employees will show a great deal of appreciation for tending to their comfort.

4. Screen extension. For certain jobs, having a single laptop screen can be extremely demanding. For example, if you are an engineer or a developer, the traditional screen will take



ești designer sau developer, monitorul clasic îți va fura foarte mult din productivitate pentru că va trebui constant să navighezi între ecrane și nici rezoluția nu îți va permite să testezi ce lucrezi pe un display suficient de mare. A avea un monitor secundar este excelent, dacă munca ta nu presupune să te deplasezi. Așadar, dacă ai în companie astfel de specialiști care sunt și nevoiți să călătorească des, ai putea să le ușurezi viața cu o extensie de ecran care permite acestora să o transporte ușor și să beneficieze de confortul unui monitor suficient de mare.

5. Jocuri. Nu uita că o persoană nu poate lucra la nivel maxim de productivitate opt ore în fiecare zi și creierul are nevoie de puțină odihnă din timp în timp. Pentru unii, un fotoliu confortabil sau un televizor în zona de mese sunt suficiente, pentru alții, pentru a-și putea recăpăta focusul sau pentru a găsi o soluție la o problemă, e nevoie de o provocare. Lasă prin birouri și prin spațiile comune tot felul de jocuri de memorie, de puzzle-uri mecanice sau digitale care îi ajută pe aceștia să se destindă și să își relaxeze mintea.

6. Mini-proiectoare. Cu toții avem ședințe. În unele companii numărul acestora poate deveni covârșitor, iar lipsa spațiilor de meeting dotate cu toate dispozitivele necesare poate deveni o problemă și o frustrare în timp. Dotează biroul cu câteva mini-proiectoare care se pot conecta cu usb la orice laptop și permite-le angajaților tăi să fie cât mai mobili cu putință. Astfel ei vor putea avea o ședință oriunde au parte de un perete gol fără a mai avea nevoie de o sală dedicată. Mai mult, un astfel de dispozitiv poate fi excelent pentru oamenii care merg des în întâlniri la alte companii unde nu pot controla mediul în care urmează să discute și știu că ar avea nevoie să prezinte.

away a lot of your productivity because you are forced to constantly browse between the screens, while the resolution will prohibit you from testing your work on a sufficiently large display. Having a secondary monitor is excellent, if your work does not imply moving around. Therefore, if your company employs such specialists who are also bound to travel a lot, you could make their life easier with a screen extension enabling them to easily carry it and take advantage of a sufficiently large monitor.

5. Games. Don't forget that one cannot operate at a maximum productivity level for eight hours each day and that the brain requires a break from time to time. For certain people, a lounge or a TV in the dining area is enough, while others need a challenge in order to regain their focus or find the solution to a problem. Provide various memory games, mechanical or digital puzzles in the offices or common areas so as to help these people unwind and recreate.

6. Mini-projectors. We all have meetings. For certain companies, their frequency can become overwhelming, and in the absence of meeting rooms equipped with all the necessary devices, such meetings may become an issue and a source of frustration in time. Equip your office with a few mini-projectors which may be connected to any laptop via a USB port and enable your employees to be as mobile as possible. Thus, they will be able to hold a meeting anywhere they find an empty wall, without the need for a dedicated room. Moreover, such a device may be excellent for people who often attend meetings at other companies, where they cannot control the discussion environment and they know they are required to hold a presentation.

PESTE 1.100 DE ONG-URI ÎNSCRISE,
PESTE 10.000 DE FORMULARE
COMPLETATE ÎN SITE ÎN 2019

Redirectioneaza.ro

AN APP
BY  Code for
Romania

În fiecare an, orice cetățean poate alege să redirecționeze 3.5% din impozitul pe venit către o cauză în care crede și pe care vrea să o susțină. Cu toate acestea, majoritatea nu o fac niciodată din două motive: un proces greoi și lipsa informațiilor centralizate cu privire la ONG-urile pe care le-ar putea susține.

Să facem un exercițiu de imaginație. În 2017 existau 4.875.000 de angajați în România. La un salariu mediu brut de 4162 lei, impozitul pe venit atinge suma de 1.317.481.100 lei. Ceea ce înseamnă că, în România, anual s-ar putea redirecționa către organizațiile non-profit aproximativ 26.349.622 lei. Împreună putem face asta să se întâmple.

Redirectioneaza.ro conține informații despre peste 1.200 de ONG-uri care pot fi susținute prin simpla redirecționare a 3.5% din impozitul pe venit. Prin digitalizarea formularului #230 eliminăm nevoia unui contact direct dintre organizații și susținători, economisind timp și resurse cheltuite pe acțiuni publice offline. Redirectioneaza.ro este dezvoltat de Code for Romania, organizație neguvernamentală independentă, neafiliată politic și apolitică. Code for Romania este un grup de peste 1.100 de voluntari români din țară și din diaspora care construiesc soluții digitale pentru a rezolva blocaje și probleme sociale ale României.

Pentru a ține proiecte ca acesta în viață și pentru a susține crearea unor noi aplicații de acest fel, puteți susține Code for Romania cu o donație recurentă accesând code4.ro. Orice ajutor contează în efortul nostru de a upgrada România.

Green Future

Cum combatem poluarea aerului

How to fight air pollution

Un subiect din ce în ce mai prezent pe agenda tuturor statelor lumii este poluarea. Deși am crede că până la acest moment, grație progreselor tehnologice, am reușit să ameliorăm problema aceasta, realitatea este complet diferită. Și nu pentru că nu există o dorință a companiilor și autorităților competente să o rezolve, ci pentru că reducerea poluării este responsabilitatea tuturor, iar gradul de informare cu privire la ce putem face ca simpli cetățeni să remediem situația este destul de redus.

De aceea, vă propunem ca în această ediție să trecem în revistă câteva lucruri mici, dar esențiale, care pot contribui la un mediu mai sănătos și propice pentru noi și familiile noastre. Am selectat cinci metode simple de a contribui la lupta globală împotriva poluării aerului, lucruri pe care le puteți pune în practică în orice moment.

Pasul 1: Renunțați la mașina personală în drumurile de zi cu zi. Cu cât mai mulți oameni apelează la transportul în comun, cu atât vom avea mai puține noxe în aer. Dacă nu puteți renunța la mașină, din varii motive, atunci optimizați consumul pe cât de mult posibil, alegeți o mașină prietenoasă cu mediul, nu o supraîncărcați și nu stați cu motorul pornit dacă nu este necesar. Un detaliu important de menționat ar fi și să vă verificați mașina cât mai des posibil și să vă asigurați că aveți cauciucurile la presiunea potrivită pentru a nu crește consumul și uzura.

All the world nations are increasingly concerned about one topic – pollution. Although we may believe that until now we have managed to improve this problem, thanks to technological progress, the reality is completely different. And not because companies and competent authorities don't wish to find a solution, but because reducing pollution is everybody's responsibility and the awareness about what we can do as mere citizens to solve this situation is quite low.

Therefore, in this issue we suggest we look over some small, but essential things that may contribute to a healthier and more suitable environment for our families and ourselves. We selected five simple methods to contribute to the global fight against air pollution, that you can implement any time.

Step 1: Give up your personal car for your day-to-day chores. The more people that take public transportation, the less emissions will be in the air. If you can't give up your car for various reasons, then optimise the consumption as much as possible, choose an eco-friendly car, don't overcharge it and don't leave your engine running, if it's not necessary. A very important detail that needs to be mentioned is that you should also check your car frequently and make sure your tyres have the right pressure so as not to increase consumption and wear.



Pasul 2: Plantează cât de mult posibil. Știm că spațiul pe care îl aveți la dispoziție este limitat și adesea la comun cu ceilalți vecini de bloc, dar acest lucru nu vă împiedică să îi convingeți de necesitatea unei grădini verzi care să curețe aerul din preajma locuinței voastre. De asemenea, implicați-vă în comunitate și încercați să militați pentru extinderea spațiilor verzi din întregul oraș.

Pasul 3: Construiți și amenajați cu produsele potrivite. Folosiți vopsele pe bază de apă, becuri economice și materiale de construcție care respectă standardele din industrie.

Pasul 4: Economisiți apă și energie electrică. Subiectul energiei regenerabile este unul foarte vast, important este să știți că există alternative multiple, care nu au un impact la fel de mare asupra aerului și puteți oricând să adoptați una dintre ele, dacă vă documentați puțin înainte. Nu uitați de micile reguli: nu lăsați robinetul deschis inutil, nu uitați luminile aprinse și folosiți încărcătoare cu baterii solare.

Pasul 5: Reciclați și reduceți consumabilele. Deși poate nu este evident, consumul anumitor produse are un impact considerabil și asupra aerului, nu doar asupra solului sau apei. Renunțați la pungile și ambalajele din plastic, colectați deșeurile selectiv, reduceți consumul de hârtie la maximum și alegeți produsele de curățenie cu atenție.

Step 2: Plant as much as possible. We know the space you have is limited and is usually shared with the neighbours in the building, but this doesn't mean you can't convince them of the necessity of a green garden that can cleanse the air around your homes. You should also get involved in the community and try to campaign for increasing the amount of green areas in the whole city.

Step 3: Build and design using the right products. Use only water-based dyes, energy-efficient light bulbs and building materials that comply with the industry standards.

Step 4: Save water and electric power. The topic of renewable energy is a broad one, but it is important to know there are multiple alternatives that don't have the same impact on air and that you can always choose one of them, if you get informed beforehand. Don't forget the small rules: don't leave your tap running if you don't have to, don't forget the lights on and use chargers on solar batteries.

Step 5: Recycle and reduce the use of consumables. Although it may not be obvious, the use of certain products has a considerable impact not only on soil or water, but also on air. Give up plastic bags or packaging, selectively collect waste, reduce paper consumption as much as you can and choose your cleaning products carefully.



Tot binele și tot răul - Care Santos

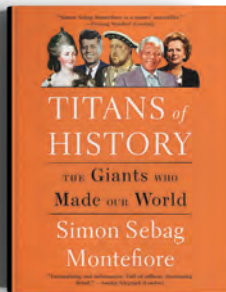
Dacă ați citit "Poftă de ciocolată" și "Jumătate de viață", cu siguranță știți cine e Care Santos. Dacă nu, e musai să aflați. În ultima ei carte tradusă la noi, "Tot binele și tot răul", autoarea spaniolă reușește o adevărată cascadorie narativă, aceea de a pătrunde firesc, fără subterfugii, în sentimentele și psihologia unor personaje la fel de complexe și contradictorii precum cititorul însuși.

Ce a fost bun și ce a fost rău în deciziile Reinei Gene, cu o solidă carieră internațională? Cât bine și cât rău este dispusă să facă pentru a-și proteja fiul, a cărui tentativă de sinucidere îi împarte viața între un înainte și un după. Blocată de viscol în aeroportul Henri Coandă din București, legată de lumea ei doar prin prețiosul telefon mobil, pragmatica și ambițioasa psiholoagă din Barcelona își descoperă vulnerabilitatea, obligată să navigheze prin meandrele unui trecut pe care îl crezuse încheiat și uitat.

All Good and All Evil

If you've read "Desire for Chocolate" and "Half Life", you certainly know who Care Santos is. If not, you must find out. In her last book translated into Romanian, "All Good and All Evil," the Spanish author manages a genuine narrative stunt, that of naturally and without subterfuge permeating the feelings and psychology of characters as complex and contradictory as the reader himself.

What has been good and what has been evil in Reina Gene's decisions, a woman with a solid international career? How much good and how much evil is she willing to do to protect her son, whose attempted suicide divides her life into a before and an after. Stranded by a winter storm at the Henri Coandă airport in Bucharest, with nothing but her precious cell phone tying her to her world, the pragmatic and ambitious Catalan psychologist discovers her vulnerability, being forced to navigate the meanders of a past she thought was done and dusted.



Titani ai istoriei. Giganții care ne-au modelat lumea - Simon Sebag Montefiore

Istoria nu este doar o succesiune de evenimente, spectaculoase și palpitante, din vremuri apuse. Și pentru a înțelege prezentul și a construi viitorul, trebuie neapărat să înțelegem trecutul. Simon Sebag Montefiore ne repovestește viețile titanilor care au schimbat cursul istoriei – regi, împărați, cuceritori, sultani, curtezane, profeți, artiști și nebuni -, personaje pe care ar trebui să le cunoaștem cu toții și evenimente pe care nu ar trebui să le uităm vreodată. Personaje gigantice ale istoriei – de la Mozart la Michelangelo, de la Shakespeare la Einstein, de la Henric al VIII-lea la Hitler, de la Ecaterina cea Mare la Margaret Thatcher și de la Iisus Hristos la Genghis Han – au dus existențe pline de dramatism și de aventură, de desfrâu și de crime, ne-au format lumea și, implicit, ne vor modela viitorul. Autorul mărturisește că atunci când a început acest proiect, a încercat să separe personajele pozitive de cele negative, "dar mi-am dat seama că intenția mea era de nerealizat, întrucât multe dintre cele mai mari personalități – Napoleon, Cromwell, Genghis Han, Petru cel Mare, ca să enumăr doar câteva – au îmbinat eroismul și monstruoșitatea. În această carte vă las pe voi să faceți astfel de judecăți."

Titans of history. The giants who made our world

History is not just a succession of spectacular and thrilling events, from times immemorial. And to understand the present and build the future, we must unavoidably understand the past. Simon Sebag Montefiore retells the tales of the titans who have changed the course of history - kings, empresses, conquerors, sultans, courtesans, prophets, artists and madmen -, characters we should all be familiar with and events we should never forget. History giants – from Mozart to Michelangelo, from Shakespeare to Einstein, from Henry the 8th to Hitler, from Catherine the Great to Margaret Thatcher and from Jesus Christ to Genghis Khan – have lived their lives rife with drama and adventure, debauchery and crime, they have shaped our world and, naturally, they will shape the future. The author confesses that when he started this project, he attempted to separate the good characters from the evil ones, "but then I realized my intention was unrealistic, as many of the greatest figures – Napoleon, Cromwell, Genghis Khan, Peter the Great, to name just a few – have combined heroism with monstrosity. I will leave such judgement to you in this book."



Dream management – Mirela Oprea

Cartea Mirelei Oprea, "Dream management", având ca subtitlu "Fișa postului pentru cei care aleg să fie managerii propriilor vieți", nu se dorește a fi o rețetă, căci fiecare vis are ingredientele lui speciale și, mai ales, subiective. E mai degrabă ca un drum cu tot felul de marcaje testate științific. Nu este o carte a citatelor așa-zis "inspiraționale" și "motivaționale", pline de contradicții și chestii siropoase menite să creeze emoții de moment, ci una care vorbește despre metode prietenoase cu creierul nostru, care ne arată cum, cu pași mărunți, putem să ne împlinim visul. Autoarea ne sugerează o serie de strategii care împreună pot forma "o metodă" rațională prin care oamenii își pot gestiona visurile. Mirela Oprea ține să precizeze că "unul din argumentele majore ale acestei cărți e faptul că orice vis se poate realiza, cu condiția ca deținătorul aceluia vis să își trateze visul așa cum un manager foarte dedicat și competent își tratează unul dintre cele mai importante proiecte". Perfect documentată științific, cartea ne ajută să ne realizăm visurile firesc, fără eforturi și sacrificii. Până la încheierea acestei cărți, mai mult de 500 de persoane au participat la evenimente de Dream Management pe care le-a organizat în diverse orașe din țară.

Dream Management

Mirela Oprea's book, "Dream management", with the subtitle "A job description for those who choose to be the managers of their own lives", is not intended as a recipe, because each dream has its own particular and, especially, subjective ingredients. It is more of a road riddled with all sorts of scientifically proven traffic signs. It is not a book for the so-called "inspirational" and "motivational" quotes, filled with contradictions and sloppy lines meant to create momentary emotion, but rather a book that speaks about the friendly methods for our brain, which shows us how we can fulfil our dream, taking things one baby step at a time. The author recommends a series of strategies which, taken together, shape a rational "method" that people may use to manage their dreams. Mirela Oprea goes on to state that "one of the major arguments of this book is that any dream can be achieved, provided that the owner of that dream treats it the way an extremely dedicated and competent manager treats one of his most important projects." Impeccably documented from a scientific standpoint, the book helps us achieve our dreams naturally, effortlessly and without sacrifices. Until the completion of this book, more than 500 people have taken part in Dream Management events held in various cities throughout the country.

ÎNTREABĂ ESTETICIANUL DESPRE CLEARLIFT, TRATAMENTUL ANTIAGING AL ANULUI!

Îndrăgostește-te din nou de tenul tău!

Strălucirea și textura netedă sunt indicatorii tenului tânăr. Însă îmbătrânirea naturală și expunerea la soare provoacă riduri, linii fine, pete solare, imperfecțiuni iar pielea își pierde tonusul și elasticitatea. ClearLift a fost desemnat cel mai bun tratament antiaging al anului, la Gala My Face My Body din SUA. Acest tratament unic este disponibil pe platforma Harmony XL PRO de la Alma Lasers.

Această metodă de lifting facial non-invaziv, cu laser, este recunoscută în întreaga lume pentru efectele imediate asupra pielii și este considerată de medicii esteticieni ca fiind cea mai cuprinzătoare soluție de tratament **Q-Switched Nd: YAG** disponibilă astăzi. Clearlift tratează o varietate de imperfecțiuni ale pielii legate de vârstă, incluzând riduri, linii fine, fotoîmbătrânire, nuanță neuniformă și laxitate cutanată. ClearLift este sigur și eficient chiar și pentru zonele delicate precum fața, gâtul și decolteul. Se bazează pe o metodă unică de dispersie a energiei, care emite impulsuri înguste și inegale ca intensitate, rezultând un tratament mai eficient.

LIFTING FACIAL. Fără durere chiar și în zonele cele mai delicate

Ridurile, liniile fine, fotopigmentarea, tenul neuniform sau cel fără elasticitate pot fi îmbunătățite semnificativ cu ajutorul laserului fracțional non-ablative **Q-Switched 1064**, cu tehnologia **Near Infrared (NIR)** sau cu o combinație a acestora două, pentru rezultate spectaculoase. Tratamentele pentru ten **Harmony** tratează probleme existente și previn apariția semnelor îmbătrânirii prin stimularea producției de collagen.

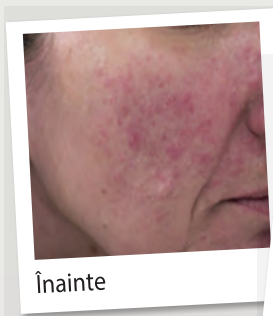
LEZIUNI PIGMENTARE: eficient chiar și în cazul fototipurilor închise

Aspectul de piele pigmentată poate fi eliminat prin inducerea fotodermolizei selective a cromoforului de melanină din țesutul afectat. Acest proces poate fi stimulat pe toate straturile leziunii pigmentare, chiar și pentru leziunile care apar pe pielea închisă la culoare, cu ajutorul tehnologiei **DYE-SR**, a laserului **Nd:YAG Switched** sau orice dintre acestea două combinată cu tehnologia **IMPACT**, pentru rezultate rapide.

**"PIELEA TA NU A FOST
NICIODATĂ MAI FRUMOASĂ!"**

ÎNDEPĂRTAREA TATUAJELOR care nu te mai reprezintă

Eliminarea cu succes a unui tatuaj multicolor necesită un laser de mare putere, care poate furniza suficientă energie în absorbția unei game largi de culori. Laserul **Q-Switched Nd: YAG 1064 nm** este ideal pentru tratarea culorilor mai închise (negru, albastru și verde), în timp ce lungimea de undă de **532 nm** este eficientă pentru culori precum roșu, portocaliu și galben. **Q-Switched** are un efect mecanic, spărgând particulele de cerneală din tatuaj prin vibrații. Pe măsură ce zona se vindecă, sistemul imunitar respinge particulele de cerneală, determinând astfel estomparea tatuajului cu un risc minim de cicatrizare sau hipopigmentare.



Înainte

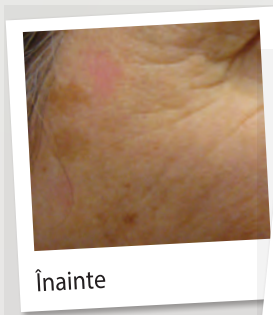


După

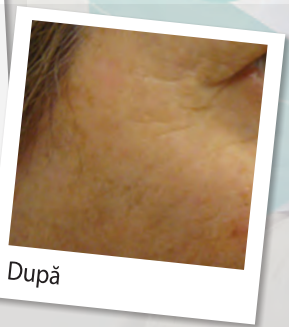
Tratament pentru leziuni vasculare combinat
Superficial +2, Classic 0 și Deep -1

Prin amabilitatea:

Dr. Dinko Kaliterna, Zagreb Croația



Înainte



După

Tratament pentru leziuni
pigmentare Superficial +2

Prin amabilitatea:

KeeLee Tan, MD., Perth, Australia



ClearLift 4D



Distribuitor exclusiv în România:



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

BUCUREȘTI

CENTRUL MEDICAL PROF. DR. NEDELICU IOAN, Str. Veronica Micle, Nr. 15, Sector 1,
tel. 0722 553 734, www.drnedelcuioan.ro

ESTETIQ MEDICAL CENTER, Str. Romulus, nr. 35, tel. 0721 274 576, www.estetiQmedical.ro

CLINICA YIARA, Otopeni DN1, Str. Calea Bucurestilor nr. 82, tel. 0723 718 171, www.yiara.ro

COLUMNĂ ESTHETIC, Str. Primaverii, nr. 29, tel. 0751 111 156, www.columna-esthetic.ro

SKINMED CLINIC, Str. Piata Alba Iulia, nr. 2, 0786 356 361, www.skin-med.ro

CLUJ-NAPOCA

CLINICA MEDISPA, Str. Republicii, nr. 68, tel. 0752 264 333, www.medispa.ro

ORADEA

CENTRUL MEDICAL ELIAS, Str. Sucevei, nr. 63, tel. 0756 474 186



Un antrenament care îți testează limitele

An exercise to test your limits

Creat de Greg Glassman la mijlocul anilor '90, în Statele Unite, Crossfit își propune să-ți testeze limitele fizice, dar și psihice, rezultatul final fiind o minte echilibrată într-un corp sănătos. Antrenamentul poate fi unul extrem de complex și intens, ce combină elemente de gimnastică, fitness, atletism, înot, ciclism, cu sărituri, piruete, exerciții cu inele, greutăți sau kettlebells. Fiind un program atât de solicitant, nu este recomandat începătorilor, ci mai mult, antrenorul nu trebuie să lipsească nici în cazul celor mai experimentați, pentru a elimina riscul de accidentare sau de executare incorectă a exercițiilor.

Antrenamentul îți va îmbunătăți abilități fizice, precum flexibilitatea, forța, duranța, coordonarea, echilibrul, precizia, viteza, și agilitatea. Practicat constant și însoțit de o dietă responsabilă, te va ajuta să slăbești sau să-ți tonifici anumite grupe de mușchi. Partea bună este că, spre deosebire de alte clase de aerobic, Crossfit-ul nu îți dă voie să te plictisești, combinațiile de exerciții fiind nelimitate. Astfel, corpul este surprins de fiecare dată cu noi provocări și „forțat” să reacționeze și să se adapteze rapid în cele 20 de minute, atât cât durează de obicei o astfel de sesiune.

Created by Greg Glassman in the mid 90's, in the United States, CrossFit aims to test both your physical and your mental limits, with the end result being a sound mind in a healthy body. The workout may be extremely complex and intense, combining elements of gymnastics, fitness, athletics, swimming, cycling, jumps, pirouettes, exercises with rings, weights or kettlebells. Given that it is such a challenging workout, it is not recommended for beginners and, moreover, the trainer must be present at all times, even for the most experienced of athletes, in order to eliminate the risk of injuries or incorrect performance of exercises.

The workout will improve your physical abilities such as flexibility, strength, endurance, coordination, balance, accuracy, speed and agility. Done constantly and accompanied by a responsible diet, it will help you lose weight and tone certain muscle groups. The good news is that, unlike other aerobics classes, CrossFit doesn't become boring, the exercise combination being unlimited. Therefore, your body is surprised each time by new challenges, and "forced" to react and adapt quickly during the 20 minutes it usually takes to perform such a workout.



Dacă sunteți la început, nu vă lăsați descurajați, progresul în ceea ce privește rezistența și intensitatea exercițiilor vine treptat, în funcție de condiția fizică a fiecăruia dintre voi. Mai mult de atât, există studii care arată că antrenamentul în echipă crește toleranța la durere și efort, prin urmare, poate ar fi o idee bună să vă găsiți un partener cu care să practicați CrossFit.

În Statele Unite acest antrenament a devenit foarte popular, fiind practicat în aproximativ 6.000 de săli de fitness afiliate, în timp ce la nivel mondial există în jur de 13.000 astfel de locații și 4 milioane de pasionați de CrossFit.

3 exerciții de bază

#RingDip - un tip de exercițiu care presupune ridicarea propriului corp cu ajutorul unor cercuri prinse de tavan prin frânghii.

#Burpee - din poziția „drepti” coborâți într-o genoflexiune, apoi o flotare, apoi reveniți într-o genoflexiune și o săritură cu mâinile îndreptate spre tavan. Scopul este să faceți cât mai multe mișcări într-un timp cât mai scurt.

#Kettlebells - stând cu genunchii îndoiți, lăsați greutatea cu mâner să atârne și încet, încet încercați să o aduceți deasupra capului și în același timp să vă îndreptați genunchii. Sunt recomandate mai multe serii a câte 10 repetări.

If you've just started, don't let yourself get discouraged, progress in terms of workout endurance and intensity comes with time, depending on everyone's fitness levels. Moreover, there are several studies that reveal that team workouts increase pain and effort tolerance and, therefore, it may be a good idea to find a partner for CrossFit.

This workout has gained a lot of popularity in the United States, being performed in approximately 6,000 affiliated gyms, while 13,000 such locations and 4 million CrossFit enthusiasts have been recorded worldwide.

3 basic exercises

#RingDip - a type of workout that implies lifting your own body with the help of rings tied with ropes to the ceiling.

#Burpee - from a “standing” position move into a squat, then a push up position, then to a squat position again, followed by a jump with your hands raised towards the ceiling. The purpose is to do as many movements as possible within a short span of time.

#Kettlebells - standing with your knees bent, let the weight with the handle hang and then slowly, slowly try to lift it above your head, while straightening your knees in the process. One recommends doing several sets of 10 repetitions each.



FOCUS



Flota

Pe cursele interne și externe, TAROM operează cu șase tipuri de avioane, având în dotare 26 de aeronave.

The fleet

TAROM operates six types of aircraft on its domestic and international flights. The fleet includes 26 airplanes.



[4] AIRBUS A 318-111

Capacitate/Capacity: 148+99Y, 26B + 81V
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



[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

[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 737-300

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

[1] ATR 72-600

Capacitate/Capacity: 72BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 500 km/h
Anvergura/Wingspan: 27,05 m

Lungime/Lenght: 27,166 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 23 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.020 km



[2] ATR 72-500

Capacitate/Capacity: 68BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 520 km/h
Anvergura/Wingspan: 27,1 m

Lungime/Lenght: 27,2 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 22,8 t
Distanța maximă de zbor/Range: 950 km

[7] ATR 42-500

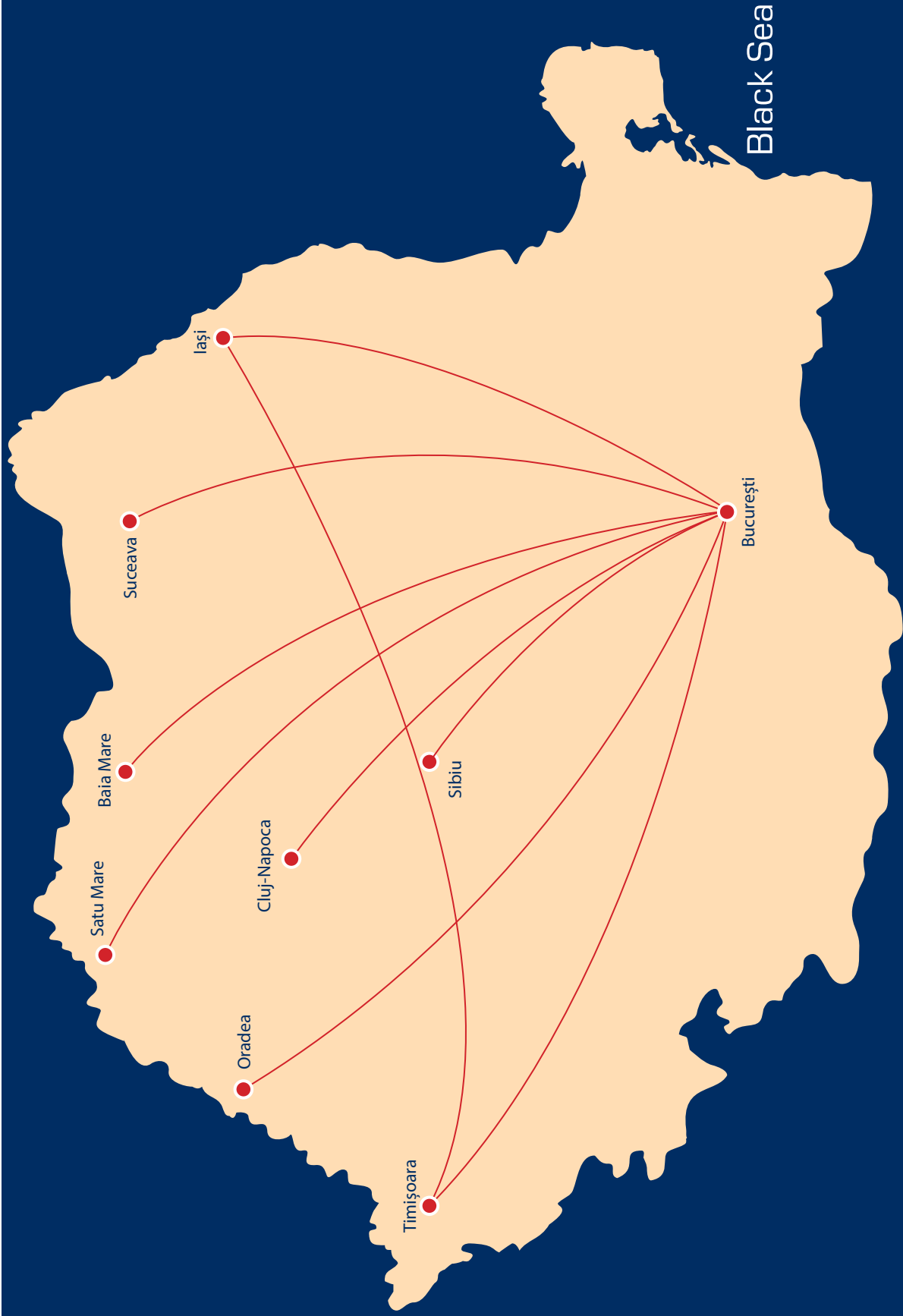
Capacitate/Capacity: 48BY
Viteză de croazieră/Cruising speed: 550 km/h
Anvergura/Wingspan: 24,6 m

Lungime/Lenght: 22,7 m
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 18,6 t
Distanța maximă de zbor/Range: 1.200 km



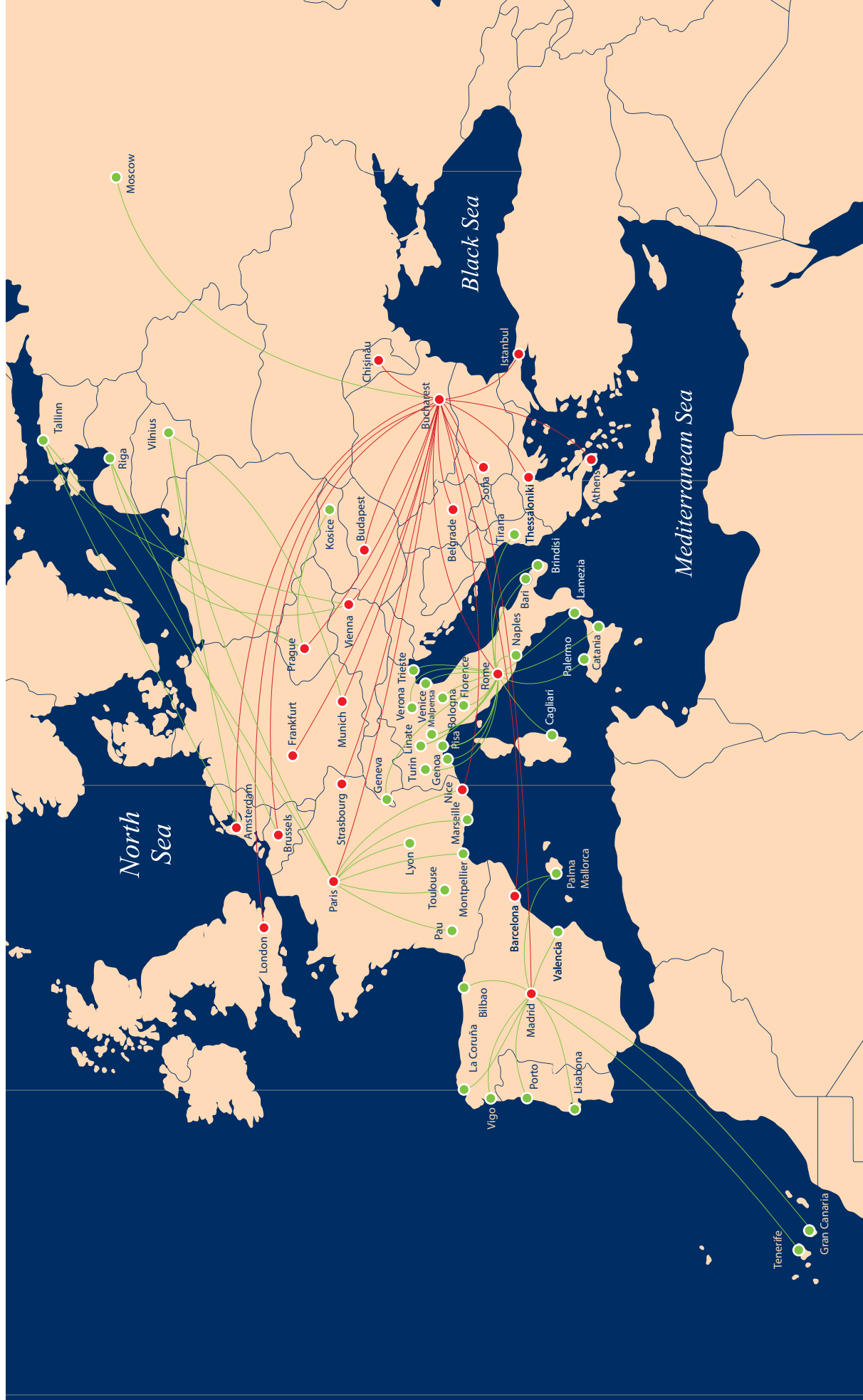
Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

Rute Europene / European Routes



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

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

Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM
● Zboruri 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 si/sau de compania parteneră. / The Code-Share flights are operated by TAROM and/or the airline partner.

Servicii
gratuite



Bucură-te de experiența zborului
cu TAROM, Compania Națională
de Transporturi Aeriene Române!



REZERVĂ ACUM pe www.tarom.ro
sau prin aplicația mobilă!



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

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

Check-in advice

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

Meniu

Meniurile TAROM sunt preparate luând în calcul atât destinația către care se îndreaptă pasagerii, cât și timpul petrecut la bord. Toate meniurile oferite la bord în clasele economic și business – sandwich, meniu rece, meniu cald – sunt livrate cu flyere care contin informații referitoare la componenta meniului, gramaj și alergeni; informațiile sunt furnizate în limbile română și engleză. Se poate opta pentru meniuri speciale IATA, în funcție de cultura și obiceiurile culinare ale celor care 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 de sezon

Season News

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 |
| 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 |
| 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 |



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 facilități, vă rugăm să le închideți pe toată durata zborului. Aparatele electronice de mari dimensiuni precum laptop-uri sau DVD playere nu pot fi utilizate în timpul decolării sau aterizării. Ele vor fi închise și depozitate în compartimentele de deasupra scaunelor.

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

Animale de companie

În cabina

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

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

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

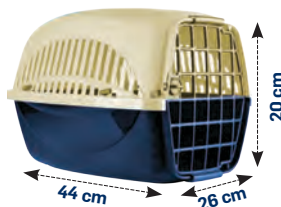
Pets

Carried in the passenger cabin

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

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

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



Aplicația mobilă TAROM

TAROM app

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

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

Caracteristici:

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

REZERVĂRI

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

CHECK-IN ȘI DESCĂRCAREA CĂRȚII DE 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.

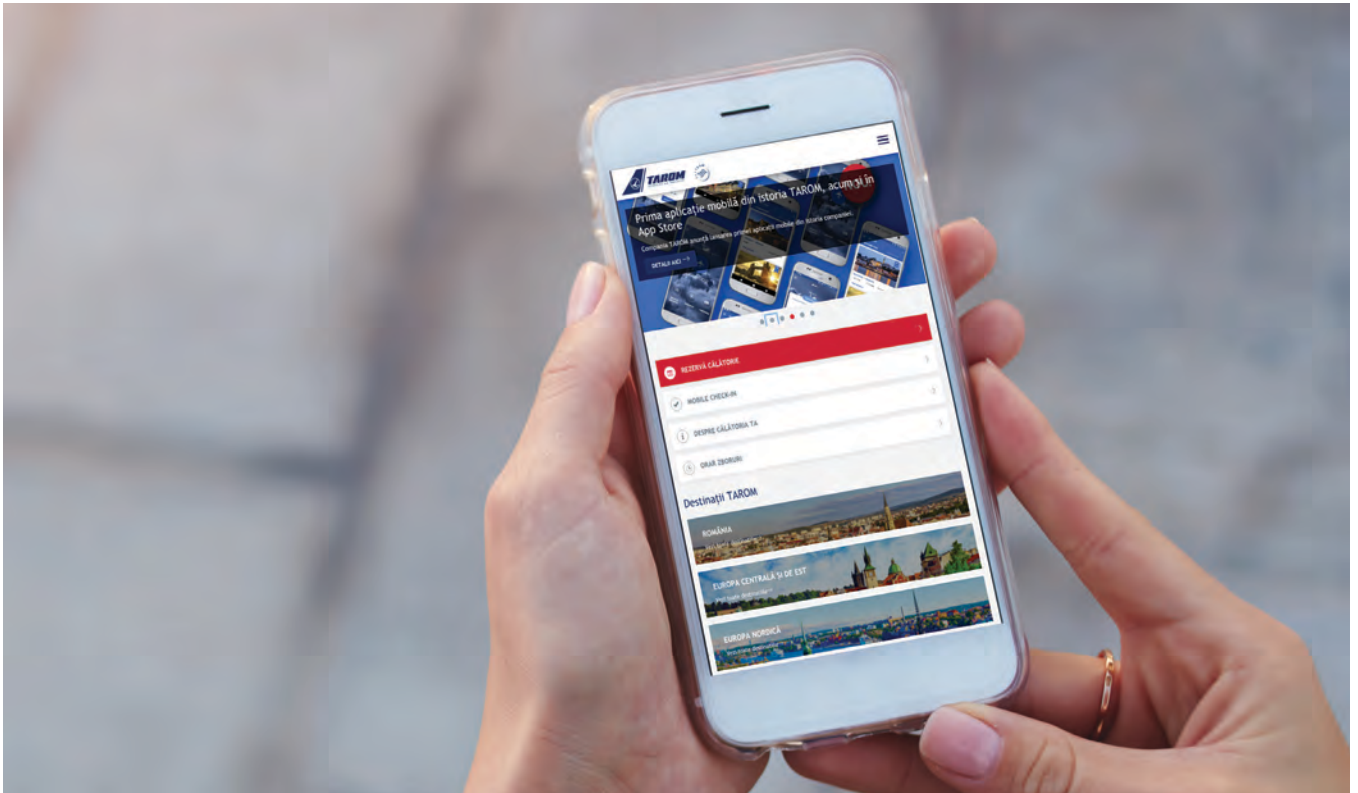
SLIDE-IN NAVIGATION

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 roțile;
- ↳ Deportații.

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

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

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

Rezervări online

Online Bookings

www.tarom.ro

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Check-in online

Online check-in

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



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

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

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

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

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

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

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

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

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

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

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

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

Informații și rezervări

Information and booking

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



Rezervarea locurilor

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

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

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.

CONSTANTA - 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 MURES - agtargumures@tarom.ro

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

TIMIȘOARA - agtimisoara@tarom.ro

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  

Poarta către America de Sud

O țară alungită și îngustă, care se întinde pe aproape întreaga lungime a unui continent, Chile trebuie să fie inclusă pe lista cu dorințe a oricărui călător. Dacă vă îndreptați spre țara din America de Sud, veți cunoaște căldura și ospitalitatea acestei țări pline de vervă fără să părăsiți aeroportul.

Luna următoare, SkyTeam va lansa cel mai recent salon în cel mai mare oraș și totodată capitala statului Chile, Santiago. Noul salon va fi deschis non-stop și se alătură unei liste care include mai mult de 790 de saloane ale membrilor și afiliate din cele mai importante hub-uri la nivel mondial.

Dispun la primul etaj al Aeroportului Internațional Santiago, centrul de 709m2 oferă gustări și băuturi autentice, precum și dușuri, Wi-Fi gratuit și alte facilități concepute pentru a vă ajuta să vă relaxați și să vă încărcați bateriile, indiferent de stadiul călătoriei dvs.

Interioare extraordinare

Lounge-ul din Santiago va include un mozaic digital care afișează siglele companiilor aeriene membre, precum și un perete de prezentare care aduce un omagiu industriei cuprifere din Chile. Relaxați-vă pe mobilierul realizat la comandă, admirați prveliștile montane, iar dacă vă este foame, căutați teigheaua cu empanada realizată la fața locului.

Mâncare excelentă

Dacă nu ați încercat niciodată mâncare chiliană, acum este momentul. Pe lângă empanadas (mici produse de patiserie savuroase, disponibile cu trei arome), vizitatorii salonului vor putea, de asemenea, să încerce un cheviche proaspăt din fructe de mare, preparat în fiecare zi într-un stil regional diferit.

Indiferent dacă decolați la micul dejun, prânz sau cină, veți avea la dispoziție bufete proaspete, astfel încât să vă puteți revigora oricând doriți. Dacă vizitați salonul între 14.30 și 18.00, nu ratați ceaiul de după-amiază - are o notă chiliană delicioasă aparte.

Băuturi delicioase

Chile se numără printre cei mai buni producători de vinuri la nivel mondial, iar salonul oferă o selecție perfectă de vinuri provenite din podgoriile țării. Căutați sticlele (de vin roșu, alb și spumant) care prezintă o imagine savuroasă a viilor roditoare din Chile. Sucurile de fructe, băuturile non-alcoolice, berile, ceaiurile și cafelele fac și ele parte din meniu.

Facilități

Deconectați-vă cu un duș fierbinte și bucurați-vă de refugiul cu 154 de locuri din zona de așteptare, unde vă puteți relaxa departe de agitația terminalului principal. Depănați amintiri cu cei dragi folosind Wi-Fi-ul gratuit sau pur și simplu luați un loc și nu faceți nimic.

Aeroportul Internațional Santiago este deservit de mai multe companii aeriene care fac parte din familia SkyTeam, inclusiv Aerolineas Argentinas, Aeromexico, Alitalia, Air France, Delta Air Lines și KLM.

Aflați mai multe online www.skyteam.com sau contactați-ne pe Instagram la adresa @skyteamalliance.

Your gateway to South America

A long, narrow country stretching nearly the length of a continent, Chile should be on any traveler's wish list. If you're heading to the South American country, you will be able to sample the warmth and hospitality of this vibrant country without leaving the airport.

Next month SkyTeam will launch its latest lounge in Chile's largest city and capital, Santiago. The new lounge will be open 24 hours a day and joins more than 790 member and affiliated lounges at major hubs worldwide.

Set on the first floor of Santiago International Airport, the 709m2 facility offers authentic snacks and drinks alongside showers, free Wi-Fi and other amenities designed to help you relax and recharge, whatever stage of your journey you are on.

Cool Interiors

The Santiago lounge will feature a digital mosaic showcasing member airlines' logos as well as a feature wall that pays tribute to Chile's copper industry. Unwind on custom made furniture, gaze at mountain views and if you're hungry, look out for the live empanada station.

Fine Food

If you've never tried Chilean food, now's the time. As well as the empanadas (small savory pastries that will come in three flavors), lounge visitors will also be able to sample freshly made seafood ceviche made in a different regional style every day.

Whether you're taking off at breakfast, lunch or dinner, there will also be fresh buffets on hand so that you can refuel whenever you like. If you visit between 14.30 – 18.00 don't miss the afternoon tea – it comes with a delicious Chilean twist.

Delicious Drinks

Chile is among the world's best wine producers and the lounge offers a perfect showcase of the nation's grapes. Find bottles (red, white and sparkling) that offer a tasty snapshot of the country's rich vineyards. Fruit juices, soft drinks, beer, teas, and coffees are also on the menu.

Facilities

Reset with a hot shower or enjoy the refuge of the 154-seat rest area, where you can relax away from the bustle of the main terminal. Catch up with loved ones via complimentary WI-FI or just sit and do nothing at all.

Santiago International Airport is served by many airlines from the SkyTeam family, including Aerolineas Argentinas, Aeromexico, Alitalia, Air France, Delta Air Lines, and KLM.

Find out more online www.skyteam.com or find us on Instagram @skyteamalliance.

The perfect place to do it all. Or do nothing at all.



SkyTeam Lounges* are the perfect place for you to do whatever you want to do – work, relax, snack, shower – or simply do nothing at all. Choose from 750+ lounges offered by our member airlines worldwide.

For your next trip with SkyTeam visit our Lounge Finder on [SkyTeam.com](https://www.skyteam.com)

*Our lounges are open to Elite Plus, First and Business Class customers flying on any SkyTeam airline.



AEROFLOT

Aerolíneas Argentinas

AEROMEXICO

AirEuropa

AIRFRANCE

Alitalia

CHINA AIRLINES

CHINA EASTERN

CZECH AIRLINES

DELTA

Garuda Indonesia

Kenya Airways

KLM

KOREAN AIR

MEA

SAUDIA

TAROM

Vietnam Airlines

XIAMENAIR



Cardul perfect pentru vacanțe la înălțime

Primești mile de fiecare dată când plătești cu cardul

În plus, poți plăti în rate fără dobândă la peste 12 000 de parteneri din toate domeniile

Ai asigurare de călătorie gratuită

Ai până la 55 de zile perioadă de grație pentru creditul consumat



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. Vitosha, 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 2514161
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 la
Hispanidad, S/N, Aeropuerto
Adolfo Suarez, Madrid-Barajas,
Terminal 1, 28042
Madrid
☎ +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

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 CITY 4* 262 | | 363 |
| HOTEL RAMADA APPOLO CENTER 4* 289 | | 417 |
| HOTEL BILDERBERG JAN LUYKEN 4* 323 | | 454 |
| HOTEL MOVENPICK CITY CENTER 4* 383 | | 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 |

CHIȘINĂU, 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 |

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 |

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 TREVİ 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 |

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 |

VIENNA, 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
- Taxe 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)

SEJUR DE PAȘTE LA MALUL MĂRII EASTER BREAK AT THE SEASIDE

(17.04.2020-21.04.2020)



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

| 4 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| Fenix Hotel 3* | 366 |
| Athens Coast Hotel 4* | 286 |
| Palace Bomo Club Hotel 4* | 399 |
| Congo Palace Hotel 4* | 425 |

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

| 4 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| Eurohotel Diagonal Port 4* | 457 |
| Front Mritim Hotel 4* | 496 |
| Attica 21 Barcelona Mar Hotel 4* | 552 |
| NH Hesperia Barcelona Del Mar Hotel 4* | 567 |

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

| 5 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| Imperial Suites 4* | 486 |
| Elite Hotel & SPA 4* | 501 |
| Lancaster Hotel Raouche 4* | 561 |
| Dolphin Royal Suites 4* | 613 |

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

| 4 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| AC Hotel Istanbul Macka 4* | 502 |
| Radisson Blu Bosphorus Hotel 5* | 515 |
| Swissotel The Bosphorus 5* | 696 |

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

| 4 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| Avalon Hotel 3* | 332 |
| Golden Star Hotel 4* | 399 |

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

| 4 nopți - tarife în euro/persoană de la: | |
|---|-----|
| Armon Hayarkon Hotel 3* | 496 |
| Leonardo Beach Hotel 4* | 603 |
| Savoy Hotel 4* | 660 |
| Tal Hotel 4* | 697 |

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



DISNEYLAND PARIS

| tarife în euro/persoană de la: | 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 MÜNCHEN

| tarife în euro/persoană de la: | 2 nopți | 3 nopți |
|--------------------------------|---------|---------|
| Viena House Easy 3* | 728 | 838 |
| Legoland Feriendorf 3* | 1068 | 1348 |

EUROPA PARK FRANKFURT

| tarife în euro/persoană de la: | 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

| tarife în euro/persoană de la: | 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

| tarife în euro/persoană de la: | 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.

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.

CITY BREAK ÎN ROMÂNIA CITY BREAK IN ROMANIA

„SPEND YOUR HOLIDAYS WITH US”

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL IBIS STYLES | | |
| BUCHAREST ERBAS 3* | 183 | 199 |
| HOTEL FLOREASCA | | |
| JOHANN STRAUSS 3* | 199 | 195 |
| HOTEL COURTYARD BY MARRIOTT 3* | 219 | 219 |
| HOTEL CROWNE PLAZA 4* | 271 | 241 |
| HOTEL RAMADA | | |
| PLAZA CONVENTION 4* | 225 | 257 |
| HOTEL PHOENICIA GRAND 4* | 269 | 289 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL RIVULUS 3* | 169 | 192 |
| HOTEL EURO HOUSE HOTEL 3* | 152 | 162 |
| HOTEL NEW 3* | 154 | 169 |
| HOTEL ROMANITA 4* | 175 | 197 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL TRANSILVANIA 3* | 188 | 207 |
| HOTEL BELVEDERE 3* | 203 | 219 |
| HOTEL ALEXIS 3* | 197 | 201 |
| HOTEL PREMIER 4* | 186 | 196 |
| HOTEL ATHOS RMT 4* | 227 | 234 |

IAȘI, 2 nights (BB) - euro/pers from:

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL ASTORIA 3* | 163 | 186 |
| HOTEL MOLDOVA 3* | 212 | 228 |
| HOTEL UNIREA 3* | 221 | 225 |
| HOTEL BELLARIA 4* | 194 | 217 |
| HOTEL PLEIADA BOUTIQUE 5* | 248 | 269 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL LYRA 3* | 165 | 176 |
| HOTEL CONTINENTAL 4* | 201 | 201 |
| HOTEL RAMADA 4* | 209 | 213 |
| HOTEL MAXIM ORADEA 4* | 224 | 264 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL CARDINAL 3* | 137 | 160 |
| HOTEL VILLA CLASS 4* | 210 | 243 |
| HOTEL SATU MARE CITY 4* | 207 | 284 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL IBIS 3* | 140 | 140 |
| HOTEL PARC 3* | 159 | 164 |
| HOTEL IMPARATUL ROMANILOR 3* | 173 | 184 |
| HOTEL REPUBLIQUE 4* | 159 | 167 |
| HOTEL BLUMENHAUS 4* | 164 | 164 |

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

| 2 nopți - tarife în euro/persoană de la: | SGL | DBL |
|--|-----|-----|
| HOTEL CONTINENTAL 3* | 147 | 147 |
| HOTEL LEAGANUL BUCOVINEI 3* | 155 | 170 |
| HOTEL DAILY PLAZA 4* | 206 | 206 |
| HOTEL MANDACHI HOTEL & SPA 4* | 234 | 255 |



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

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.

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 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 ****

3* Hotel ***

2* Hotel **

BB Cazare, mic dejun / Bed & Breakfast

sgl Single/single

dbl dublă/double

trp triplă/triple

NA nu este disponibil/Not Available

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

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

AGILITY LOGISTICS SRL

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

AIR SEA FORWARDERS SRL

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

AIR & SEA CONTAINER SHIPPING SRL

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

AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

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

AS WORLD CARGO SRL

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

ASG WIND TRANSPORT SRL

Aeroport International Henri Coanda, Bucuresti
Calea Bucurestilor nr. 95 A, etaj 1, Jud. Ilfov
☎ +40 37 276 44 47
☎ +40 37 287 10 40

CARGO PARTNER

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

DHL LOGISTIC SRL

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

camera 4

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

DSV SOLUTION SRL

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

EASI LOGISTIC SRL

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

EURO CARGO SRL

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

EUROPRIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202, camera 5, sector 6, Bucuresti, 060021
☎ +40 21 410 90 33
☎ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNATIONAL ROMANIA SRL

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

EXPERT CARGO INTERNATIONAL SRL

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

FEDEX TRADE NETWORKS

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

FENI INTERNATIONAL SRL

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

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

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

GEBRUDER WEISS SRL

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

HELLMANN WORLD

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

IB CARGO SRL

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

INFINITE MARKETING GROUP SRL

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

KUEHNE + NAGEL TRANSPORT S.R.L.

Aeroport International Henri Coanda, Bucuresti
Calea Bucurestilor nr. 224 E, Clădirea B.I.C.C. et. 2, camera 2-3 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 374 470 920 / 925
☎ +40 374 470 919

LULU FISHING TRANS SRL

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

MASTER MIND SRL

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

SC MAURICE WARD & CO SRL

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

☎ +40 256 223 328

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

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

MOORHOUSE LOGISTICS LTD SRL

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, ZIP Code 030855, Bucharest
☎ +40 213 272 554
+40 729 917 781
☎ +40 213 231 327
+40 372 251 143
gabriel.iliu@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 International „Henri Coandă”
Calea Bucurestilor nr. 224 J Terminal BICC, Et. 2, camera 8 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 46 58
☎ +40 21 201 46 57

QUATTRO INTERSPED SRL

103 Uranus Street, 5th District, 050823 Bucharest, Romania
☎ +40 276 390 990
+40 21 410 60 11
razvan.ghita@quattro-sped.ro

RILVAN SERV SRL

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

SERBAN INTERNATIONAL TRANSPORTS

Str. Batiștei nr. 9, sect 1 Bucuresti
☎ +40 21 3187735
☎ +40 21 3187741

SKY COURIER SRL

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

BOLLORE LOGISTICS ROMANIA SRL

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

SCHENKER LOGISTICS ROMANIA SA

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

TNT ROMANIA

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

VRK EXPEDITIONS

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

UPS SCS ROMANIA SRL

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

UNIMASTERS LOGISTICS SRL

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

TEEN LOGISTICS SERVICES SRL

Aeroportul International „Henri Coandă”, Bucuresti
Str. Fermei A nr. 3A Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 313 33 35
☎ +40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL

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

TRITON INTERNATIONAL CARGO

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

WORLD COURIER ROMANIA SRL

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

WORLD MEDIATRANS BICC

Str. Jean Monnet nr.7 Timisoara 1900
☎ +40 256 49 76 16
☎ +40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149 Pavilion 2
☎ +40 364 81 49 40

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

ARMENIA

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

AUSTRIA

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

BELGIUM

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

CYPRUS

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

Czech Republic

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

DENMARK

Universal GSA ApS

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

FINLAND

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

FRANCE

GLOBE AIR CARGO SYSTEM
Zone de Fret 4 Roissy 1 Rue du Pré – Batiment 33, 95704 Roissy CDG Cedex
☎ +33 1 48 62 35 64
+33 1 48 62 53 35
+ GEORGIA
Air Logistics LLC
205 Room, II Floor, Lasare Cargo Terminal
Tbilisi International Airport
☎ +995 32 2 430010
☎ +995 577 319400
e-mail: tbs@airlogisticsgroup.com
inga.melik@airlogisticsgroup.com

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546 Meerfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎ +49 6105 40 660
☎ +49 6105 99 30499
e-mail: fra@globe-air-cargo.de
Munich Office
☎ +49 89 975 93 380
☎ +49 89 380 12 44 99
e-mail: muc@globe-air-cargo.de
Hamburg Office:
☎ +49 40 5075 3664
☎ +49 40 42093 46899
e-mail: ham@globe-air-cargo.de

GREAT BRITAIN

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

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

Hong Kong

EC5 through M/S Aviation Solution GSA (HK) Ltd
Room 2612, Tower 2, Metro Plaza 223 Hing Fong Road, Kwai Chung, New Territories, Hong Kong
☎ +852 25224656
E-mail: alex@avs-gsa.com

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2220 Vecses, Ulloi 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
☎ +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 Complex, IGI Airport, New Delhi – 110 037
☎ +98 101372727
r.dubey@ecsgroup.aero

NETHERLANDS

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

NORWAY

Universal GSA AS
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway
☎ +47 63 942910
+47 63 942919
E-mail: info@universalgsa.no
REP. OF MOLDAVIA
BALMUS TRADE SRL
Str. Chisnăului 14, ap. 28
☎ +37 32254102
☎ +37 322529324

RUSSIA

FF Cargo Services Ltd.
30 Kommunalnyi proezd Moscow Region
☎ +7 495 648 6501
+7 495 648 6101

E-mail: office@ffcargo.ru

SERBIA

SkyXS Aircargo Doo
Robno skladište Aerodroma Beograd Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia
☎ +381 11 2286 010/
+381 11 209 7804
e-mail: s.radojevic@sky-xs.com

SINGAPORE

European Cargo Services – acting through M/S Globe Air Cargo Far East Pte Ltd
85 Airport Cargo Road #02-201, SATS Airfreight Terminal 1, Singapore 819460
☎ +65 6542 6592
+65 65434559
k.sanjay@ecsgroup.aero
s.cheong@ecsgroup.aero

SPAIN

CRS AIRLINE REPRESENTATIVES SL.
Barcelona Conchita Supervia, 15-Local,
☎ +34 93 1888690,
+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 SERVICES 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
USA
SUNSHINE SERVICE INTL. INC.
147-35 183 Street Jamaica NY 11413
☎ +01 7186561515
+01 7182441324
VIETNAM
European Cargo Services – acting through M/S Globe Air Cargo (VN) Company Ltd
Hai Au Building, 9th floor, 39B Truong Son Street, Tan Binh District, Ho Chi Minh City
☎ +84 8 35472896
+84 8 35472898
d.tran@ecsgroup.aero



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

-RECICLARE

Let's go GREEN! Together



Living in a clean environment is your responsibility too.
Enter **e-reciclare.ro** and be part of the project!
The only online platform of Romania
for selective waste collection and recycling.

e-reciclare.ro

Powered by



RECICLAD'OR