



insight

OCTOMBRIE - DECEMBRIE 2019 / OCTOBER - DECEMBER 2019



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY



George e ca tine, iubește călătoriile.

Și are tot ce îți trebuie pentru vacanță:

- Card 100% online
- Zero comision* la retragere de numerar la orice bancomat din lume
- Curs de schimb BNR** la tranzacțiile cu cardul

George. Primul banking inteligent.

mygeorge.ro



Inovație **BCR** 

*Unele ATM-uri ale băncilor din străinătate percep un comision. Verificăți ecranele ATM-ului înainte de a aproba retragerile.
**Ofertă valabilă doar între 28 octombrie 2019 și 31 martie 2020 la tranzacțiile cu cardul George.



Mădălina Mezei
CEO TAROM

Dragi pasageri,

Așa cum probabil știți deja, Compania TAROM a împlinit de curând 65 de ani și tot atâția de când vă suntem alături și de când ne străduim să dăm aripi unei călătorii pline de relaxare și bucurie pentru dumneavoastră, pasagerii noștri dragi. La ceas aniversar, ne reamintim că fiecare astfel de moment este atât despre trecut, cât și despre viitor, iar cu această ocazie vă promitem că în continuare vom depune toate eforturile și vom face tot ce ne stă în putință pentru a fi mai buni și a ne ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră, pentru a vă întâmpina cu zâmbetul pe buze și a vă transporta către destinație, întotdeauna în cele mai bune condiții de siguranță și confort.

Istoria companiei aeriene naționale reprezintă istoria fiecărui pasionat de aviație care ne-a fost alături în acești 65 de ani și profităm de această ocazie mulțumindu-le tuturor celor care au crezut în valorile și misiunea TAROM. Privim în continuare cu admirație și fascinație către cele mai frumoase exemple de perseverență și dedicare, predecesorii noștri - pionierii români ai zborului - Henri Coandă și Aurel Vlaicu, îi păstrăm în memorie ca pe azimuturile noastre și ne exprimăm speranța că vom sărbători împreună ani mulți de acum înainte.

Vă mulțumim pentru încredere și, ca de fiecare dată, vă așteptăm cu drag la bordul aeronavelor noastre!

Dear passengers,

As you already know, TAROM company has recently celebrated its 65th anniversary, 65 years since we've been next to you and since we've trying to set in motion relaxed and joyful travels for you, our dear passengers. On our anniversary we remember that every moment is as much about the past as it is about the future, and on this occasion we promise you that we will do everything we can to always be better and rise to your expectations, to welcome you smiling every time you board, to take you to your destination as safe and comfortable as possible.

The history of our national airline represents the history of every aviation aficionado who has been next to us in these 65 years and we would like to take this opportunity to thank everyone who has believed in the values and mission of TAROM. We continue to look up admiringly and fascinated to our ancestors - Romanian pioneers of flight - Henri Coandă and Aurel Vlaicu - we keep them as an azimuth in our memory, and we express our hope to celebrate together as many years as possible from now on.

Thank you for your confidence and, as always, we are looking forward to seeing you on board of our aircraft!



KINGS ON ICE LA CLUJ-NAPOCA
KINGS ON ICE IN CLUJ-NAPOCA

CONTENT
OCTOMBRIE - DECEMBRIE 2019
OCTOBER - DECEMBER 2019

BARCELONA
FAȚADA ART-NOUVEAU A EUROPEI
EUROPE'S ART NOUVEAU FRONT



AMSTERDAM
DRAȘUL CELOR 800.000 DE BICICLETE
THE CITY OF THE 800,000 BICYCLES

AMMAN
DESTINAȚIE CU AROMĂ DE FISTIC
PISTACHIO-FLAVOURED DESTINATION



48 DE ORE ÎN BUDAPESTA
48 HOURS IN BUDAPEST

FRUMUSEȚILE SECRETE ALE CLUJULUI
THE SECRET BEAUTY OF CLUJ



50-70 RAHMANINOV, BUCHAREST, ROMANIA

RAHMANINOV

RESIDENCE

symphony of living



80 iconic apartments, with distinctive layouts and panoramic views to the inner garden of the surrounding Verdi Park and the neighbouring Herastrau lakeside avenues, while feeling the dynamics of the buzzing city, define a residential microcosm of 23.000 sqm, where luxury and wellness, seamless waves together creating “unity in diversity”.

The “wedge” of the architecture is as stylish as it is sleek, giving the building a warm, contemporary and sustainable character.

The abundant glass provides transparency, lots of light in the spectacular atrium, as well in the spacious living rooms created for both adventurous world travellers and sophisticated Bucharest residents.

Built with craftsmanship, passion and “eyes on details”, Rahmaninov Residence is a well living concept challenging all expectations.

Join our private sale programme and become a part of an exclusive residential community to enjoy a unique home experience.

www.rahmaninovresidence.com

contact@rahmaninovresidence.com

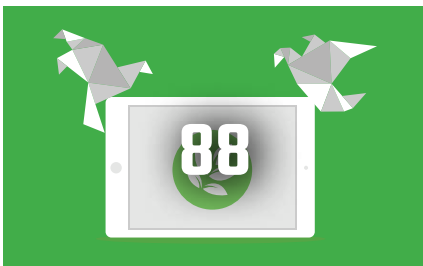
+40 766 347 347





LIONEL DUROY

**FELICIA SIMION
ÎN DIALOG CU PRIVITORUL
SPEAKING TO THE ONLOOKER**



**MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT
LESS IS MORE**

**VOLEI: UN ARGUMENT PENTRU MIȘCARE
VOLLEYBALL: AN ARGUMENT FOR EXERCISE**



**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





LeasePlan

What's next?

În afaceri, o perspectivă
amplă face diferența.

Soluțiile LeasePlan te ajută să te eliberezi de griji și să ai
o imagine de ansamblu asupra viitorului companiei tale.

leaseplan.com

Conținutul original, în topul rezultatelor

Gigantul tech Google a anunțat că și-a modificat algoritmul de căutare din nou pentru a prioritiza conținutul original din materialele jurnalistice. Această nouă schimbare agită spiritele pentru că, din cauza faptului că nimeni nu poate ști cu exactitate care vor fi consecințele asupra traficului organic, nici website-urile de știri nu pot prevedea cum le va fi influențat modelul de business pe viitor. În articolul publicat de companie se spune că "Deși mereu afișăm cele mai recente și complete rezultate despre un subiect, am adus câteva modificări produselor noastre la nivel global pentru a promova acele articole pe care le identificăm ca fiind articole originale pe subiect. Asemenea articole ar putea rămâne pe poziții fruntașe în rezultate mai mult timp pentru a permite utilizatorilor să analizeze în paralel reportajele originale și cele mai recente articole pe aceleași subiecte." Jurnaliștii nu sunt fericiți cu aceste vești mai ales în contextul în care originalitatea unui material este dificil de evaluat, iar aceștia spun că dacă originalitatea va ajunge să conteze mai mult decât veridicitatea știrii, atunci vor apărea foarte multe probleme.



Original content, ranking high among results

Tech giant Google announced it has changed once again its search algorithm to prioritise original content in journalistic texts. This new change stirs the pot because, due to the fact that no one knows exactly what the consequences will be on organic traffic, news websites can't predict how their business model will be influenced in the future. The article published by the company says, "While we typically show the latest and most comprehensive version of a story in news results, we've made changes to our products globally to highlight articles that we identify as significant original reporting. Such articles may stay in a highly visible position longer. This prominence allows users to view the original reporting while also looking at more recent articles alongside it." Journalists aren't pleased with the news, particularly as the originality of a story is difficult to assess, and they say that if originality will end up being more important than the veracity of the information, many problems will occur.

Un nou Game of Thrones?

Detaliile legate de seriile complementare Game of Thrones la care lucrează HBO încă sunt neclare, dar fanii sunt convinși că nu va mai dura mult până când vom avea parte de noi povești care vin în completarea narațiunii din serialul cu milioane de urmăritori. Se pare că pe lângă cele cinci propuneri de spin-off-uri la care teoretic se lucrează deja - printre care se numără și ecranizarea unei cărți scrise de Jane Goldman cu George R.R. Martin în care acțiunea are loc cu o mie de ani înainte celei din serial -, ar mai fi și o a șasea, bazată pe cartea Fire and Blood, cea care detaliază istoria dinastiei Targaryenilor.



A new Game of Thrones?

The details related to the Game of Thrones' prequels and spin-offs that HBO is working on are still unclear, but fans are convinced it won't be long before we'll have new stories that will complete the narrative of the TV show with millions of viewers. It seems that aside from the five proposed spin-offs that, in theory, are already in production - including the adaptation of a book written by Jane Goldman and George R.R. Martin, where the action takes place a thousand years before the show - there might be a sixth one, as well, based on the book Fire and Blood, which presents the history of the House Targaryen.

Nu rata ofertele last-minute!

Creditul **RAPID**

la nevoie se cunoaște!



- Până la 20.000 lei
- Fără avans
- Documentație simplificată
- Acordare rapidă în doar câteva ore

DAE 11,88% calculată în ipoteza unui credit de consum cu dobândă variabilă, în valoare de 18.200 lei cu rambursare în 51 de luni, cu o dobândă de 10,16% variabilă pe întreaga durată de creditare calculată în funcție de IRCC + marja fixă 7,50 p.p., comision lunar de administrare în sumă fixă de 10 lei și comision de analiză dosar de 0 lei. Rata lunară va fi de 450,92 lei, iar valoarea totală plătită de 22.996,46 lei.

Nivelul dobânzii IRCC luat în calcul se modifică trimestrial în prima zi lucrătoare din lunile ianuarie, aprilie, iulie și octombrie.

CEC Bank

Kings on Ice la Cluj-Napoca

Evgheni Plushenko și Edvin Marton revin în România cu celebrul spectacol Kings on Ice, de data aceasta la BT Arena în Cluj-Napoca. Pe data de 7 decembrie, 20 de artiști multi-premiați la competiții mondiale și europene vor oferi publicului clujean un spectacol de neuitat. Pe muzica fascinantă a violonistului se vor perinda patinatori celebri precum Adelina Sotnikova (campionă olimpică la patinaj în 2014), Alexander Viktorovich Smirnov și Yuko Kawaguti, Dmitri Soloviev (campion european în 2013 și de șase ori campion național în Rusia), Elena Ilinyk și Ivan Righini. Biletele sunt deja disponibile online, iar locurile sunt limitate.



Kings on Ice in Cluj-Napoca

Evgeni Plushenko and Edvin Marton return to Romania with their famous show Kings on Ice, this time at BT Arena in Cluj-Napoca. On 7 December, 20 artists, winners of multiple awards at world and European competitions, will put on a show to remember for the audience in Cluj. The violinist's fascinating music will provide the backdrop for famous ice skaters like Adelina Sotnikova (Olympic ice skating champion in 2014), Alexander Viktorovich Smirnov and Yuko Kawaguti, Dmitri Soloviev (European champion in 2013 and six-time national champion in Russia), Elena Ilinyk and Ivan Righini. Tickets are already available online, and seats are limited.

Gala Folk „Om Bun” - la a 11-a ediție

Un spectacol deja devenit tradiție în România, Gala Folk „Om Bun” a ajuns la cea de a unsprezecea ediție în 2019 și va reuni în data de 9 decembrie pe scena Sălii Palatului mulți dintre cei mai îndrăgiți muzicieni români: Mircea Baniciu, Emeric Imre, Ducu Bertzi, Nicu Alifantis, Alexandru Andrieș sau Victor Socaciu. Evenimentul din acest an va fi prezentat de Adrian Ivanitchi, iar oaspetele de onoare este Irie Sadovnic din Chișinău.



“Om Bun” Folk Gala - 11th edition

A traditional show, “Om Bun” Folk Gala has reached its eleventh edition this year, and will bring together on December 9, on the stage of the Palace Hall many of the most beloved Romanian musicians: Mircea Baniciu, Emeric Imre, Ducu Bertzi, Nicu Alifantis, Alexandru Andrieș or Victor Socaciu. This year's event will be hosted by Adrian Ivanitchi, and the honorary guest will be Irie Sadovnic from Chișinău.

Ziua Națională a României, sărbătorită alături de Jerusalem Symphony Orchestra

Pentru prima dată în istorie, o orchestră consacrată din străinătate susține un program vocal-simfonic în totalitate românesc. Cu ocazia zilei naționale a României, Jerusalem Symphony Orchestra, sub bagheta dirijorului Ionuț Pascu vor oferi un spectacol publicului larg, în care ne vor delecta cu opere celebre din repertoriul artiștilor români din toate timpurile. Printre soliștii care vor urca pe scenă în această zi importantă pentru românii de pretutindeni se numără, Ștefan Ignat și Madeleine Pascu, primi-soliști la Opera Națională București, dar și Mirela Grădinaru, prim-solistă la Opera Tel Aviv.

Romania's National Day, celebrated next to the Jerusalem Symphony Orchestra

For the first time in history, a well-known foreign orchestra plays a vocal-symphonic programme entirely composed by Romanian artists. On Romania's National Day, Jerusalem Symphony Orchestra, under Ionuț Pascu's baton will offer the larger audience a show in which they will be enchanted with famous works by Romanian artists of all times. Among the singers who will go up on stage on this important day for Romanians all over the world we mention Ștefan Ignat and Madeleine Pascu, lead singers of the Bucharest National Opera, but also Mirela Grădinaru, lead singer for the Tel Aviv Opera.



Cuisine Vietnamiense Authentique

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

Trei premiere de neratat



Luna decembrie a acestui an ne așteaptă cu super filme. Ca întotdeauna micile ecrane ne-au pregătit deja mult prea celebrele filme de Crăciun tradiționale, dar dacă vrei ca în 2019 să nu revedeți aceleași aventuri ale lui Kevin în Singur Acasă, atunci pregătiți-vă din timp pentru cel puțin trei vizite la cinematograful.

Cea mai veselă gașcă din lume, Dwayne Johnson, Kevin Hart, Danny de Vito, Jack Black, Karen Gillan și Nick Jonas revin în cel de-al patrulea Jumanji, The Next Level. Aventurierii revin în joc pentru a-l salva pe unul dintre camarazii lor și își dau seama că universul fantastic nu mai seamănă deloc cu cel din amintirile lor. Aceștia pornesc în expediție, neînfricați și extrem de haioși, așa cum ne-au obișnuit de la primul film al seriei.

Tot în luna decembrie ne bucurăm de cea mai recentă producție din franciza Star Wars - The Rise of Skywalker. În acest film o vom urmări din nou pe Rei care, alături de Finn și Poe, ne va face cunoștință cu noi eroi și linii narrative. Pelicula este cu atât mai specială cu cât ne vom bucura și de apariția lui Mark Hamill, dar și de cadre cu mult-iubita Carrie Fisher. Producătorii au declarat în repetate rânduri că nu vor redistribui niciodată rolul prințesei Leia, așa că au găsit o metodă să păstreze cadrele filmate înainte de moartea actriței și să le monteze în firul epic al poveștii.

Un al treilea film pe care îl recomandăm cu căldură și pe care nu îl vom rata în această iarnă este The Aeronauts. Felicity Jones joacă rolul unui pilot de balon care, alături de un om de știință (jucat de nimeni altul decât Eddie Redmayne), pornește într-o expediție către rai, în mijlocul secolului al XIX-lea. Pelicula îi urmărește pe cei doi pe tot drumul lor la înălțimi la care nici o altă ființă umană nu a ajuns până atunci. Lupta lor pentru supraviețuire prin care sunt forțați să treacă la ieșirea din atmosferă ne va ține pe toți cu suflul cât un purice.

Three film releases you can't miss

This December we're in for some awesome films. As usual, TV channels have already prepared their much too famous traditional Christmas films, but if this year you don't want to see Kevin's adventures in Home Alone once again, then get ready for at least three visits to the cinema.

The most cheerful group of friends in the world, Dwayne Johnson, Kevin Hart, Danny de Vito, Jack Black, Karen Gillan and Nick Jonas, return in the fourth Jumanji, The Next Level. The adventurers return to the game to save one of their buddies and they realise the fantastic universe doesn't resemble at all the one they remembered. They go exploring, fearless and extremely funny, as they have accustomed us since the first film in the series.

December also comes with the newest production in the franchise - The Rise of Skywalker. In this film we'll follow Rei, who, along with Finn and Poe, will introduce us to new heroes and storylines. The film is all the more special as we will see Mark Hamill once again, but also various shots of the beloved Carrie Fisher. The producers said many times that they would never recast Princess Leia, so they found a way to keep the frames shot before the actress died and edit them into the storyline.

A third film that we highly recommend and that we won't miss this winter is The Aeronauts. Felicity Jones plays the part of a balloon pilot who goes on expedition to Heaven in the mid 19th century, along with a scientist (played by no other than Eddie Redmayne). The film follows the two throughout their journey to heights that no other human being had reached before. Their fight for survival that they become engaged in upon leaving the atmosphere will keep us all holding our breath.



Târgul de Crăciun BUCUREȘTI

Primăria Capitalei, prin **creart** - Centrul de Creație, Artă și Tradiție al Municipiului București, organizează Târgul de Crăciun Oficial al Capitalei, între 28 noiembrie - 26 decembrie 2019, în Piața Constituției, eveniment care atrage peste 1 milion de vizitatori din țară și din străinătate. Pentru aproape o lună, Târgul de Crăciun București reprezintă o destinație de neratat pentru cei care vor să experimenteze un Crăciun tradițional, fiind un târg dedicat întregii familii, care transformă centrul orașului într-un spațiu festiv de sărbători. Vizitatorii se pot bucura de concerte și spectacole, de un târg tradițional format din peste 100 de căsuțe decorate, precum și de o zonă gastronomică, unde pot degusta preparate românești autentice.



Casa magică a lui Moș Crăciun este destinația favorită a copiilor, fiind un loc de poveste unde Moșul și elfii săi îi așteaptă pe cei mici să-și exprime dorințele pentru cadourile de Crăciun. Atracțiile includ un carusel pentru copii, un patinoar în aer liber pentru întreaga familie, o iesle și un minunat brad de Crăciun, înalt de 30 de metri.

Bucurați-vă de un Crăciun tradițional de neuitat în București! Intrare liberă.

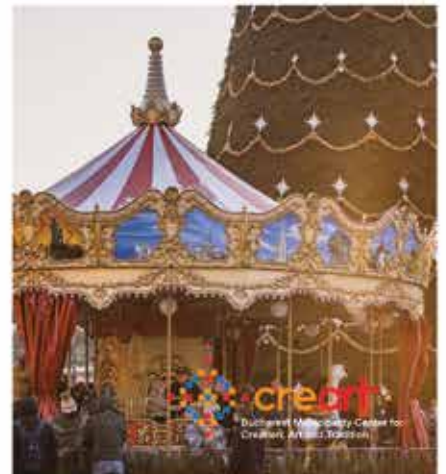


Bucharest Christmas MARKET

Bucharest City Hall, through **creart** - Centre for Creation, Art and Tradition of Bucharest Municipality, organizes the official Christmas Fair of the Capital, between 28th of November - 26th of December 2019, in Constituției Square, event that attracts over 1 million visitors from all over the country and abroad. For almost a month, Bucharest Christmas Market is a must-visit destination for those who want to experience a traditional Christmas, being family-friendly market, that turns the city centre into a festive wonderland for winter holidays. Visitors can enjoy special concerts and performances, a traditional fair of over 100 decorated wooden huts, as well as a gastronomic area where they can taste authentic Romanian cuisine.

The magical House of Santa Claus is the favourite destination for children, a fairytale place where Santa and his elves are waiting for the little ones to express their wishes for Christmas gifts. Attractions include a merry-go-round for children, a large outdoor ice rink for the whole family, a Bethlehem manger and a wonderful Christmas tree which is 30 meters high.

Save the dates and enjoy an unforgettable traditional Christmas in Bucharest! Free entry.



Planuri în oglindă

Numărătoarea inversă a început. Mai este foarte puțin timp până la cel mai frumos moment al anului - sărbătorile de iarnă. Vă propun să facem un exercițiu atipic acum pe final de 2019. Știți cum de obicei ne punem în minte ca „de la 1 ianuarie să călătorim mai mult, să mergem la sală, să mâncăm sănătos” și alte dorințe și planuri îndrăznețe? Haideți ca de data aceasta să aplicăm rețeta inversă: să încercăm să ne îndeplinim planurile până la noaptea dintre ani.

Să fugim așa, spontan, într-un city break cât mai curând, să ne oferim acele mici bucurii de a descoperi un loc nou, de a ne relaxa câteva zile într-un oraș de care ni s-a făcut dor sau să vizităm un prieten pe care nu l-am văzut de mult timp acum, nu „de la anul”. Mai avem câteva săptămâni, cât să le numărăm pe degetele de la o mână. Ar fi bine să profităm de ele, înainte să le amânăm suficient timp cât să devină din ce în ce mai greu de pus în practică.

Așadar, ce mai așteptați? Probabil că aveți deja economii puse deoparte pentru cadourile celor dragi așa că în loc de o surpriză frumos ambalată într-o cutie colorată, nu mai bine primesc un e-mail cu biletul de avion pentru city break-ul în care mergeți împreună în weekendul viitor?

Cele mai frumoase amintiri sunt cele neplanificate.

Mirrored plans

The countdown has started. We have very little time left until the most beautiful moment of the year - the winter holidays. I challenge you to perform an unusual exercise now, as the year 2019 is coming to an end. You know how we usually set our mind to „start travelling more, go to the gym, eat healthier since January 1st” and to fulfill other daring plans and desires? Let's mirror that activity this year and try to fulfill our plans before New Year's Eve.

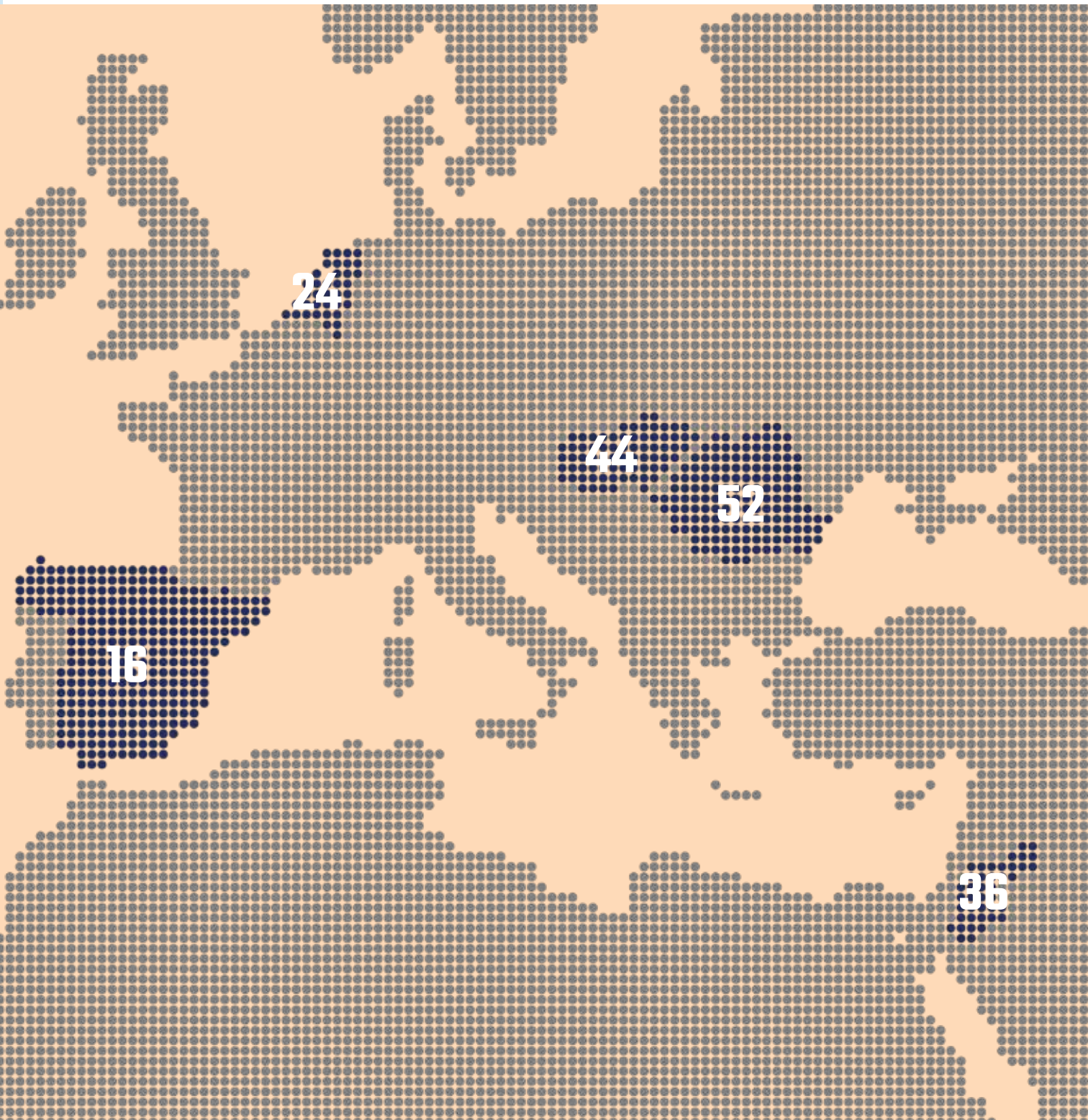
Let us run away, spontaneously, in a city break as soon as possible, to give ourselves those joyful experiences of discovering a new place to relax for a few days in a city we miss a lot, or to visit a friend we haven't seen in a very long time right now, now next year. We have a few weeks left, we could count them on one hand. We should take advantage of them before we postpone them enough to make them more and more difficult to implement.

So, what are you waiting for? You already probably have some money saved for gifts. Why not, instead of a beautifully wrapped, colorful surprise, send them an e-mail with the plane ticket taking them on a city break with you, next weekend?

The most beautiful memories are unplanned for.



TRAVEL



16

24

44

52

36

Barcelona

FAÇADA ART-NOUVEAU A EUROPEI

EUROPE'S ART NOUVEAU FRONT





Barcelona este un oraș în care mereu am avut impresia că frumusețea nu are cum să aibă vreun sfârșit. Al doilea cel mai mare oraș spaniol pare a fi oaza în care arta a decis că și-a găsit locul preferat din lume. Aglomerată, gălăgioasă, monumentală, dar și jucăușă, inima Spaniei, acest oraș care nu doarme niciodată este o destinație de vis în orice moment al anului.

Marcate de geniul lui Gaudi, Barcelona nu este un oraș pe care să îl puteți cuprinde într-un simplu city break, așa că vă recomandăm în loc să fugiți aici un weekend, mai bine să mai așteptați până în momentul în care îi veți putea dedica cel puțin o săptămână, mai ales dacă o vedeți pentru prima dată.

Iar atunci când veți ajunge în frumoasa metropolă catalană, pentru că cel mai adesea orice turist este copleșit de toate ce îl înconjoară și nu știe încotro să se îndrepte prima dată, v-am pregătit o serie de recomandări de obiective pe care e bine să nu le ratați. Începeți cu traseul lui Gaudi, de care aminteam mai devreme, poate unul dintre cei mai reprezentativi

Barcelona is a city where I have always felt like beauty can never end. The second largest Spanish city seems to be the oasis where art decided it had found its favourite place in the world. Crowded, noisy, monumental, but also playful, the heart of Spain, this city that never sleeps is a dream destination at any time of the year.

Marked by Gaudi's genius, Barcelona is not a city that you can cover in a mere city break, so instead of dropping by for a weekend, we recommend that you wait until you can spare it at least a week, especially if you're seeing it for the first time.

And when you arrive to the beautiful Catalan metropolis, as tourists are often overwhelmed by everything around them and don't know where to head first, we have prepared a series of recommendations of attractions you can't miss. Start with the route of Gaudi, whom I mentioned earlier, perhaps one of the most representative architects of the Art Nouveau style, from the curvilinear houses on Passeig de Gràcia to one of the most famous sights in

arhitecți ai stilului Art Nouveau, de la casele curbilunii de pe Passeig de Gràcia până la unul dintre cele mai cunoscute obiective din Europa - Sagrada Familia. An de an, milioane de turiști îi pășesc pragul și se surprind în cadre colorate de lumina care o străbate prin geamurile uriașe, ca apoi să se răsfire în mii de raze din ceramica plină de culoare. Începută de Gaudi cu peste un secol în urmă și continuată de zeci de alți arhitecți care și-au adus propria interpretare artistică asupra construcției, structura gigantică a Sagradei, cu ale sale trei fațade - Nativitatea, Pătimirea și Gloria - este o imagine greu de egalat oriunde în lume. Unicitatea sa vine atât din dimensiunile sale uriașe, dar și din geniul colectiv care a adus-o la viață. Cu schițele originale pierdute, contribuția tuturor arhitecților care s-au încumetat să continue creația lui Gaudi fac din Sagrada poate cea mai mare operă colectivă din istoria arhitecturii.

După această vizită, urmată și de o oprire scurtă la una dintre miile de cafenele cu muzică veselă, cafea aromată și prăjituri cum numai în Spania găsești este momentul să descoperiți Pătratul de Aur (Quadrat d'Or), zona delimitată de Avinguda Diagonal, Carrer del Bruc, Passeig de Gràcia și Carrer d'Arago. Acest cartier este denumit și cartierul bogaților, care

Europe - the Sagrada Familia. Year after year, millions of tourists cross its threshold and take photos of themselves in snapshots coloured by the light passing through the huge windows and then refracting into thousands of rays reflected by the colourful ceramics. Started by Gaudi over a century ago and continued by dozens of other architects who came with their own artistic interpretation on the construction, the gigantic structure of the Sagrada, with its three façades - Nativity, Passion and Glory - it is an unparalleled sight. Its uniqueness comes from both its huge dimensions and the collective genius that brought it to life. With the original sketches lost, the contributions of all the architects who have dared to continue Gaudi's creation make the Sagrada perhaps the largest collective work in the history of architecture.

After this visit, followed by a brief stop at one of the thousands of cafés with cheerful music, flavoured coffee and confections that you can only find in Spain, it is time to discover the Golden Square (Quadrat d'Or), the area bordered by the Avinguda Diagonal, Carrer del Bruc, Passeig de Gràcia and Carrer d'Arago. This neighbourhood is also called the district of the wealthy and it conceals

Your Future Sounds

Clarfon ARE GRIJĂ DE AUZUL TĂU

3 motive importante să îți testezi auzul

TESTEAZĂ-ȚI AUZUL GRATUIT

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

Pierderea de auz o problemă reală de sănătate

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

Pierderea de auz duce la depresie

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

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

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

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



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

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

Alege performanța pentru auzul tău!

ALEGE CALITATEA CLARFON!

www.clarfon.ro



ascunde peste 100 de case Art Nouveau unice, ridicate de arhitecți precum Enric Sagnier, Pere Falqués și bineînțeles Antonio Gaudi. Dintre toate, una dintre cele mai frumoase clădiri, aflată pe Passeig de Gràcia, a fost construită de Lluís Domènech i Montaner (cel care a ridicat și Palatul de Muzică) și este un adevărat spectacol cu ale sale coloane roz din marmură, decorată cu statuete ale unor femei ce țin în mâini obiecte comune - aparate de fotografiat sau telefoane din vremurile de demult. Nu departe de aceasta este o casă pentru care merită să stați la coada de vizitatori - Casa Battló - un monument care face parte din patrimoniul Unesco de peste 10 ani. Tot din portofoliul celebrului artist trebuie să vizitați și Casa Milà - căreia barcelonezii îi spun La Pedrera - o bijuterie arhitecturală cu a sa fațadă de piatră „asortată” perfect cu mobilierul și decorurile de la interior.

Dar Barcelona nu este doar despre arhitectură, ci are și o istorie foarte interesantă. De aceea, îndemnul nostru este să rezervați o zi întreagă pentru a ajunge în câteva muzee unde veți descoperi lucruri foarte interesante despre trecutul deloc blând al regiunii. Începeți cu Muzeul de Istorie unde

over 100 one-of-a-kind Art Nouveau houses, built by architects such as Enric Sagnier, Pere Falqués and, of course, Antoni Gaudi. Of them all, one of the most beautiful buildings, located on the Passeig de Gràcia, was built by Lluís Domènech i Montaner (who also built the Music Palace) and is a real vision with its pink marble columns, decorated with statues of women holding common objects in their hands – cameras or phones from the past. Not far away is a house worth standing in line for – the Casa Battló – a monument that has been part of the UNESCO Heritage for over 10 years. While we’re talking about Gaudi’s works, you must also visit the Casa Milà – which Barcelonians call La Pedrera – an architectural jewel with its stone front “matching” perfectly the furniture and interior decorations.

Barcelona is not just about architecture, though, it also has a very interesting history. Therefore, our suggestion is to spare a full day to get to some museums where you will discover captivating things about the region’s troubled past. Start with the Museum of History, where



The Hotspot of Good Wines




Bubbly Bucharest


Bucharest is the city of a thousand shades. It's energetic and lives in its own time, at its own pace. It reveals itself layer by layer, note by note. Just like a good wine that brings a refreshing touch and encapsulates in bottles the flavors of the local cuisine. You will find over 1000 good wines, Romanian and foreign, ready for tasting.

VINO Wines & More



Mihai Eminescu 71
+40 799 944 999

 vino.moments

 VinoWinesRO

Bucharest comes alive every night, after the lights go out in office buildings, at VINO Bubbles & Tapas, where wines from all over the world become a reminder of the joy of Spanish parties, the refinement of French bistros and the laid-back feel of Italian restaurants. A world of cheer and happiness, Monday to Friday.

VINO Bubbles & Tapas



Iancu de Hunedoara 54 B
+40 799 772 222

vă vei plimba printre ruine romane ce se întind pe patru mii de metri pătrați. Mergeți apoi în Montjuïc pentru a explora Muzeul de Artă Catalană, Muzeul de Arheologie și cel de Etnologie. Zăboviți acolo cât de mult puteți pentru că la ieșire să vedeți fântâna magică și ale sale spectacole de lumini și muzică. Și dacă tot ați ajuns în acest cartier și mai aveți timp la dispoziție, atunci faceți o vizită în... cimitir. Chiar dacă nu pare cel mai prietenos loc posibil, merită să ajungeți până aici pentru a admira ciudatele statui care împrejmuiesc morminte ale unor spanioli celebri.

Și dacă tot am început cu recomandări de locuri atipice, continuăm lista cu "Museu de Carrosses Fúnebres de Barcelona" - adică muzeul carelor funerare al orașului. Dincolo de exemplarele de vehicule folosite pentru înmormântări la finele secolului al XIX-lea, veți descoperi aici și multe dintre tradițiile și obiceiurile spaniolilor, atenția pe care o acordau ritualurilor și grija cu care marcau aceste momente din viața comunității. Un alt loc neașteptat, foarte diferit de liniile suave cu care ne-a obișnuit Barcelona până acum, dar de unde puteți vedea orașul desfășurat în toată splendoarea lui este buncărul de la Carmel. Construit în 1938 în timpul războiului civil acest buncăr aflat în vârful Turó de la Rovira este locul preferat al celor care vor să petreacă timp departe de agitația continuă a orașului fără a-l scăpa din vedere totuși. Chiar dacă nu este nici pe departe la fel de impresionant precum Parc Guell sau alte locuri de belvedere din Barcelona, este un loc numai bun pentru o pauză binemeritată.

Dar nicio vacanță nu se poate încheia fără o sesiune de cumpărături, iar pentru asta vă recomandăm ca după o plimbare pe Las Ramblas să vă opriți la Mercat de Sant Josep, cunoscută popular și drept La Boqueria. Nu uitați nici micile buticuri ale localnicilor, pe care însă va trebui să le căutați pe străduțele colorate din spatele clădirilor ce străjuiesc Las Ramblas.

you will walk among Roman ruins covering four thousand square meters. Then go to Montjuïc to explore the Museum of Catalan Art, the Museum of Archaeology and the Ethnological Museum. Spend there as much time as you can because when you go out you will see the magic fountain and its light and music shows. And since you're already in the neighbourhood and if you still have time, stop by the... cemetery. Even if it may not look like the friendliest place, it's worth getting there to admire the strange statues that surround the tombs of some famous Spaniards.

And since we started with recommendations of atypical places, we continue the list with the "Museu de Carrosses Fúnebres de Barcelona" – the city's funeral carriage museum. Beyond the vehicles used for funerals at the end of the 19th century, you will also find here many of the traditions and customs of the Spaniards, the attention they paid to the rituals and the care with which they marked these moments in the life of the community. Another unexpected place, very different from the soft lines that Barcelona has accustomed us to by now, but where you can see the city in all its splendour, is the Carmel bunker. Built in 1938, during the civil war, this bunker located on the top of Turó de Rovira is the favourite place of those who want to spend time away from the continuous bustle of the city without taking their eyes off it. Even if it is not nearly as impressive as the Parc Guell or other scenic viewpoints in Barcelona, it is a good spot for a well-deserved break.

No holiday can end without a shopping session, though, so we recommend that after a walk on Las Ramblas you stop at the Mercat de Sant Josep, popularly known as La Boqueria. Don't avoid small local shops, either, which you will have to look for on the colourful streets behind the buildings lining Las Ramblas.

Zboruri TAROM spre Barcelona / TAROM Flights to Barcelona

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Barcelona				
8:30	10:40	1,3,4,5,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 421	73G
8:30	10:40	2,6* (10.12.2019-18.01.2020)	RO 421	73G
Barcelona - București				
11:30	15:35	1,3,4,5,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 422	73G
11:30	15:35	2,6* (10.12.2019-18.01.2020)	RO 422	73G

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

Leading Romanian bank turns to Microsoft AI for better customer care



Banca Transilvania, one of Romania's leading financial services companies, has continuously reinvented itself over 25 successful years, from opening online accounts to realizing payments by phone. For Banca Transilvania, banking is about people and trust. Recently, this drive for innovation has led to a new offering for retail and SMB customers: automated customer support from two Microsoft Azure-powered chatbots, Raul and Livia. Excellent customer service, for both audiences, is a crucial part of this effort.

Today, the bank uses artificial intelligence (AI) technology to improve customer service, in the form of two new chatbots built with the Azure Bot Service on Microsoft Azure: one focused on retail, the other focused on small to midsized businesses (SMBs). It's a move that's won applause from users, improving customer service while reducing cost for the bank's contact center.

50% less contact center calls

"We are known for our entrepreneurial approach," says Marius Ursuti, Chief Information Officer, Banca Transilvania. "So it made sense for us to experiment with new ideas, and once we were alerted to what Microsoft was doing with chatbot functionality in Azure, we knew we needed to take a look right away."

The first chatbot—"Livia"—went online in early 2017. "Her original purpose was to ease the load on our contact center and other support channels, as we knew that customers tended to call with the same kind of requests," he says. Now, that information is all available online through the bot.

Ursuti notes how quickly the service was built using Microsoft technology—just two weeks—while deploying it was equally as rapid, with only three days needed to get it on to both Skype and Facebook Messenger.

Every day more than 20% of Banca Transilvania customers interact with Livia as their preferred contact method with the bank.

"Adding a chatbot to our customer service has meant that what had previously been a 10% increase in contact center calls each month, has been reduced to only 5%—a 50% saving for us," he says.

A fascinating outcome has been unexpected insights into customer behavior, such as new perspectives on what customer issues with the bank—which helped resolve those issues. At the same time, user numbers and message rates increased daily.

Other bank business managers were so impressed that they demanded their own customized chatbot for SMB users—"Raul".

"In just the first weeks of Raul coming online, at least 45 users signed on to get information on things like the progress of checks and promissory notes," says Ursuti. "Previously, that kind of query would only have been performed via making a phone call to us—saving time for the customer, and costs for the bank."

Future plans include adding more functionality, things the "bots can help customers with, aligned to greater exploration of the AI services in Azure," Ursuti predicts.

SEASON'S CHOICE

Amsterdam

Orășul celor 800.000
de biciclete

The city of the 800,000 bicycles





SEASON'S CHOICE

Sunt multe lucruri care ne fac să ne gândim instinctiv la Amsterdam, dar cred că cel mai adesea, ne gândim la el când vedem mulți bicicliști pe oriunde am fi prin lume. Capitala Olandei este un centru urban care te așteaptă cu surprize la tot pasul, cu muzee interactive, clădiri scoase din povești, parcuri veșnic verzi, petreceri și festivaluri care mai de care mai interesante.

Indiferent de vreme, Amsterdam este o destinație în care pur și simplu nu ai cum să te plictisești, fie că te plimbi cu barca pe nesfârșitele-i canale sau că te duci la o galerie de artă sau o expoziție temporară, un workshop sau doar la dans după lăsarea serii, nu este zi să nu găsești ceva de făcut. Dar tocmai pentru că ai atât de multe opțiuni, pentru un vizitator neinițiat poate fi destul de dificil să aleagă cele mai reprezentative locuri sau cele mai inedite obiective. Să începem, așadar, cu începutul. Primul pas este să vă achiziționați un Amsterdam City Card care vă ajută să vă deplasați gratuit cu orice mijloc de transport și care vă asigură intrarea la zeci de muzee și locuri de vizitat. Pentru a intra în atmosfera olandeză, petreceți prima zi în cartierul Jordaan, cu ale sale străzi înguste și înghesuite care găzduiesc ateliere de

There are many things that make us think instinctively of Amsterdam, but I think we most often think about it when we see many cyclists in the same place, no matter where we may be in the world. The Dutch capital is an urban centre that awaits with plenty of surprises, interactive museums, fairy-tale buildings, evergreen parks, parties and all sorts of interesting festivals.

No matter the weather, Amsterdam is a destination where you simply can't get bored, whether you go on a cruise on its endless canals or you visit an art gallery or a temporary exhibition, a workshop or you just go out dancing when the sun goes down, you will always find something to do.

But precisely because there are so many options, an inexperienced visitor might find it quite difficult to choose the most representative places or the most novel attractions. Let's start at the beginning. The first step is to buy an Amsterdam City Card, which offers free travel on any means of transport and gives access to dozens of museums and places to visit. To become immersed in the Dutch atmosphere, spend your first day in the Jordaan district, with its narrow crowded streets





artă, buticuri, magazine de antichități, cafenele și baruri mici și cochete, înainte de a merge spre inima orașului.

Și când spunem inima orașului ne referim la Museumplein - unde va trebui să vizitați Rijksmuseum, muzeul Van Gogh și Stedelijk. În primul dintre ele vă veți întâlni cu picturi ale lui Vermeer, Hals și Rembrandt, veți descoperi peste 800 de exponate care vă poartă prin istoria locului. Căutați cu atenție cele trei casuțe de păpuși păstrate încă din secolul al XVII-lea, un obiect care - culmea - nu era destinat copiilor, ci avea rol decorativ în casele olandezilor înstăriți. Tot în interiorul Rijksmuseum veți găsi și un restaurant (premiat cu o stea Michelin), RIJKS, un loc în care mâncarea este dusă și ea la rang de artă. Dacă sunteți norocoși veți avea ocazi să gustați preparate făcute de bucătari faimoși care adesea se află aici în vizită și gătesc alături de chef Joris Bijdendijk. La plecare să poposiți câteva minute măcar în grădina muzeului. Este un loc perfect pentru relaxare și meditație și puteți de aici admira clădirea muzeului și din exterior, o construcție monumentală care a fost ridicată între 1876 și 1885 de către arhitectul olandez P.J.H. Cuypers pe care îl puteți

housing art studios, small shops, antique stores, cafés and tiny posh bars, before you head to the heart of the city.

And when we say the heart of the city we mean Museumplein, where you simply must visit the Rijksmuseum, the Van Gogh Museum and the Stedelijk Museum. In the first, you will find paintings by Vermeer, Hals and Rembrandt and discover over 800 exhibits that will take you through the history of the place. Look for the three dollhouses preserved since the 17th century, an object that was not meant for children, but instead served a decorative function in the houses of wealthy Dutchmen. Inside the Rijksmuseum you will also find a restaurant (awarded a Michelin star), RIJKS, where food also becomes a work of art. If you're lucky enough, you will have the chance to try dishes by famous chefs who are often visiting and cooking with Chef Joris Bijdendijk.

When you leave, you should spend at least a few minutes in the museum's garden. It is the perfect spot to relax and meditate and you can admire the museum building, a monumental edifice constructed between 1876 and 1885 and

SEASON'S CHOICE

descoperi pe îndelete în biblioteca dedicată.

Stedelijk este muzeul dedicat artei moderne. Acesta a fost deschis la 10 ani distanță de Rijksmuseum și de-a lungul timpului și-a întregit colecția (care astăzi numără peste 90 de mii de exponate) cu opere ale unor artiști precum Andy Warhol, Pablo Picasso, De Kooning, Pollock sau Kandinsky. În apropiere se află, așa cum spuneam, unul dintre cele mai vizitate muzee din lume - cel dedicat lui Vincent Van Gogh, unde se găsesc peste 1500 de tablouri, desene și scrisori ale acestuia. Tot aici se află și un centru de cercetare dedicat artistului.

Un loc cu adevărat special, unic în lume, este Micropia - muzeul microorganismelor. Deși poate muzeu nu este cel mai potrivit termen pentru acest spațiu, unii denumindu-l în joacă o micro grădină zoologică, Micropia este un univers din care - odată ce ai pătruns - cu greu vei mai vrea să ieși. Un muzeu uriaș despre cele mai mici ființe din



designed by Dutch architect P.J.H. Cuypers, whom you can discover in the dedicated library.

Stedelijk is the museum dedicated to modern art. It opened 10 years after the Rijksmuseum and over the years it has added works by artists like Andy Warhol, Pablo Picasso, De Kooning, Pollock or Kandinsky to its collection (which now has over 90 thousand items). Nearby you will find one of the most visited museums in the world – the one dedicated to Vincent van Gogh, where you can see over 1500 of his paintings, drawings and letters. The museum also houses a centre of van Gogh research.

A truly special, one-of-a-kind attraction is Micropia – the museum of microorganisms – although museum is probably not the best term for this venue, as some jokingly call it a micro zoo. Micropia is a world that, once you enter, you'll hardly want to leave, a huge museum about the tiniest beings in the universe – microbes. Inside you will see it is not just meant for curious tourists, but also for students


Miele



NOUA GENERAȚIE 7000
REDEFINIM PERFECȚIUNEA

#LifeBeyondOrdinary

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

 +40 21 352 07 77/ 78/ 79



univers - microbii. La interior veți vedea că nu este un loc destinat doar turiștilor curioși, ci și elevilor și profesorilor care organizează aici cursuri și lecții interactive ca parte din programa școlară. Mai mult, oricine își dorește să învețe microbiologie se poate înscrie la cursurile organizate aici de oameni de știință sau profesori din domeniu.

Amsterdam-ul ascuns

Pentru că am deschis deja lista locurilor "altfel" propunem să o continuăm cu muzeul artei fluorescente. La fel ca Micropia și Electric Ladyland este unic în lume. Acesta se află la subsolul unei galerii care poartă același nume și surprinde vizitatorii cu cele mai psihedelice culori, forme și instalații. Dacă sunteți iubitori de pisici ați ajuns în locul potrivit. Tot ce mai aveți de făcut este să planificați o vizită la KattenKabinet, un muzeu dedicat felinei domestice. Povestea acestui loc, care astăzi găzduiește nenumărate opere de artă tematice, dar și cinci feline cu care vă veți întâlni prin muzeu, începe în 1990 când Bob Meijer, a vrut să aducă un omagiu răposatei sale pisici - pe numele lui John Pierpont Morgan. Așa că a decis să expună toate cadourile pe care i le-a făcut pisicii pe parcursul vieții, obiecte precum statuete

and teachers who organise classes and interactive lessons here, as part of their curriculum. Moreover, anyone who wishes to study Microbiology can enrol in the courses organised here by scientists or professors in the field.

Hidden Amsterdam

Since we already started the list of "unusual" places, we suggest we continue with the Museum of Fluorescent Art. Just like Micropia, Electric Ladyland is also the only museum of its kind in the world. It is located in the basement of a gallery with the same name, and surprises visitors with the most psychedelic colours, shapes and installations. If you love cats, you're in the right place. All you have to do is plan a visit to KattenKabinet, a museum dedicated to domesticated cats. The story of this place, which now houses plenty of thematic works of art, as well as five living cats that you will meet inside the museum, begins in 1990, when Bob Meijer wanted to pay tribute to his dead cat - called John Pierpont Morgan. So he decided to exhibit all the gifts he had ever made his cat throughout his life, objects like cat-shaped statuettes, paintings of J.P. Morgan and many more, which visitors can admire in the

Zboruri TAROM spre Amsterdam / TAROM Flights to Amsterdam

[Acum, și check-in online / Now, online check-in](#)

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Amsterdam				
8:35	10:40	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 361	73H
16:50	18:55	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 363	73H
Amsterdam - București				
11:40	15:25	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 362	73H
20:00	23:45	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 364	73H

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

în formă de pisic, tablouri cu J.P. Morgan și multe altele care acum pot fi admirate de vizitatori în casa veche de 400 de ani care i-a fost și reședință mult iubitului motan.

La marginea cartierului roșu, într-o casă ca oricare alta se află un alt obiectiv ascuns de ochii lumii. În podul casei de la numărul 40 de pe strada Oudezijds Voorburgwal se află o biserică catolică în miniatură. Aceasta a fost un lăcaș de cult clandestin în secolul al XVII-lea, pe vremea când Olanda îi persecuta pe catolici.

Pentru doamne, recomandăm și o vizită scurtă la muzeul poșetelor, un loc în care veți putea descoperi sute de genți și gențuțe și istoria acestui obiect atât de util și de important din viața noastră. Nu departe de aici se află și muzeul pianului unde sunt peste 50 de pianine și peste 20.000 de role muzicale.

Un alt Amsterdam

Cele mai comune imagini cu capitala olandeză înfățișează celebrele căsuțe colorate care străjuiesc zecile de canale ce străbat orașul. Dar nu tot Amsterdamul este la fel. Construit ca un experiment atât arhitectural cât și locativ, cartierul Betondorp este un cluster de clădiri din beton, în stil brutalist, ridicat la începutul secolului trecut. Din cele aproximativ două mii de clădiri aproape jumătate sunt făcute din 10 tipuri diferite de beton.

400-year-old house that was also a home to the beloved tomcat.

At the edge of the Red District, in a house like any other, there is another attraction hidden from the world. In the attic of the house on 40 Oudezijds Voorburgwal there is a miniature Catholic church. It was a clandestine place of worship in the 17th century, when The Netherlands persecuted Catholics.

For ladies, we also recommend a short visit to the Museum of Bags and Purses, a place where you can discover hundreds of bags and purses and the history of this useful and important item in our lives. Not far from here you will find the Pianola Museum, with over 50 pianolas and over 20,000 piano rolls.

A different Amsterdam

The most common images of the Dutch capital show the famous colourful houses lining the dozens of canals that cross the city. But not all Amsterdam looks like that. Built as an architectural and housing experiment, Betondorp neighbourhood is a cluster of concrete buildings in the Brutalist style, constructed at the beginning of last century. Of the approximately two thousand buildings, almost half are made of 10 different types of concrete.



NEW YEAR'S EVE

BUCHAREST TIMISOARA CONSTANTA IASI
CONTACT +4 0722 115 115
www.fratelli.ro



53 DE NOPTI DE FESTIVAL

53 NIGHTS OF FESTIVAL

În fiecare an, în capitala Olandei, finalul de noiembrie și întreaga lună decembrie vizitatorii au parte de un festival inedit. Ajuns deja la cea de a opta ediție, Festivalul Luminii din Amsterdam va avea loc între 28 noiembrie 2019 și 19 ianuarie 2020. Tematica acestei ediții este „Disrupt!” (schimbare, perturbare) iar anul acesta 21 de arhitecți, designeri și ingineri de lumini vor face tot posibilul să vă surprindă cu instalațiile lor menite să ilustreze acest concept în cele mai creative moduri. Cel mai bun mod de a le admira pe toate și să vă asigurați că nu ratați niciuna dintre expoziții este să apelați la un tur ghidat pentru care vă puteți înscrie pe website-ul oficial al evenimentului.

Dar festivalul nu este doar despre expozițiile artiștilor selecționați, ci despre interacțiune și experiențe unice. Veți avea ocazia, pe toată durata acestui eveniment să participați în workshopuri de fotografie, la tururi ghidate narate de experți

Every year, in the capital of The Netherlands, at the end of November and during the entire month of December, visitors attend a unique festival. Already at its eighth edition, the Amsterdam Light Festival will take place between 28 November 2019 and 19 January 2020. This edition's theme is “Disrupt!” (change, disturbance), and this year 21 architects, designers and lighting engineers will do their best to surprise you with their installations designed to illustrate this concept in the most creative ways. The best way to admire each of them and make sure you don't miss any of the exhibitions is to go on a guided tour for which you can sign up on the official website of the event.

However, the festival is not only about the exhibitions of the selected artists, but also about interaction and unique experiences. During this event you will have the opportunity to participate in photography workshops, guided tours



BENVENUTI



www.benvenuti.com



în storytelling, la concerte ale unora dintre cei mai îndrăgiți muzicieni olandezi, la piese de teatru și la spectacole de dans contemporan sau proiecții de film. Indiferent de preferințe, acest festival, care ține nu mai puțin de 53 de zile, are activități foarte variate pentru toate vârstele, derulate atât în olandeză cât și engleză.

Pentru a vă planifica vizita cât mai bine, vă informăm că spectacolele de lumini încep zilnic de la ora 17.00 și durează până la ora 23.00, cu excepția zilei de 31 decembrie.

narrated by storytelling experts, concerts by some of the most beloved Dutch musicians, plays and contemporary dance performances or film screenings. Whatever your preferences, this festival, which lasts no less than 53 days, has a wide variety of activities for all ages, in both Dutch and English.

To plan your visit as best as possible, we inform you that the light shows start daily from 5 pm and last until 11 pm, except on the day of 31st December.

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.





AMMAN

Destinație cu aromă de fistic

Pistachio-flavoured destination

Una dintre destinațiile gastronomice preferate ale noastre din această perioadă a anului este fără doar și poate Amman. O capitală atipică, plină de istorie, cu o arhitectură splendidă care a știut să dozeze foarte bine aportul de modernitate într-un spațiu cultural unic, păstrat intact de secole întregi.

Înainte să povestim despre deliciale culinare care vă vor întâmpina aici vrem să vă recomandăm o serie de obiective pe care trebuie să le vedeți odată ce ajungeți la destinație. Explorați orașul la pas pornind din citadela situată în vârful dealului Jebel al-Qala'a, pe unde veți păși pe urmele lui Hercule și unde se află Palatul Umayyad, ridicat în secolul

One of our favourite foodie destinations this time of year is definitely Amman. An atypical capital, full of history, with splendid architecture that knew how to add the proper amount of modernity into a unique cultural space, preserved intact for centuries.

Before we start talking about the culinary delights that you will find here, we would like to recommend a series of attractions you must see once you reach your destination. Explore the city by foot starting from the citadel on top of Jebel al Qala'a Hill, where you will follow in the footsteps of Hercules, and where you will see Umayyad Palace, built in the 8th century. Here are also the ruins of the



al VIII-lea. Tot aici se află și rămășițele amfiteatrului Roman, care a fost construit cu două mii de ani în urmă și de unde veți putea admira o panoramă superbă a orașului. Dacă aveți timp, unul dintre muzeele de neratat de aici este cel al folclorului care vă va ajuta să înțelegeți multe din aspectele culturale ale acestui spațiu. Pentru iubitorii de artă, o oprire la Galeria Națională a Artelor Frumoase este o idee excelentă și vă oferă ocazia să descoperiți arta contemporană a Iordaniei, dar și lucrări ale unor artiști tineri din întreaga lume.

Cel mai bun loc pentru a începe periplul prin istoria culinară și nu numai a Ammanului este Rainbow Street, acolo unde suntem siguri că vă vom întâlni și la orele mici ale dimineții pentru că acesta este și centrul vieții de noapte al orașului. Plin de cafenele, restaurante, magazine și baruri, aici nimeni nu doarme și petrecerea se ține în lanț.

Bucătăria iordaniană este una dintre cele mai vechi din lume și adună preparate, arome și condimente din multe regiuni - din cea mediteraneană, cea a Orientului Mijlociu dar și gusturile puternice și pământii ale Africii. În general, cele mai frecvente gusturi pe care le veți identifica în această vacanță vor fi cele de usturoi, lămâie sau piper verde.

Încercați un restaurant tradițional unde nu refuzați invitația chelnerului de a vă servi cu mezze - platouri cu hummus, haloumi, zetun sau murături - iar dacă aveți noroc și ați ales locul potrivit probabil pe masă deja vă așteaptă un bol cu fistic, iaurt și tot soiul de plăcinte să degustați până

Roman Amphitheatre, which was built two thousand years ago and where you have a gorgeous view over the city. If you have enough time, one of the museums you simply can't miss here is the Jordan Folklore Museum, which will help you understand many of the cultural aspects of this country. For art lovers, a stop by the National Gallery of Fine Arts is an excellent idea, and it will give you the chance to discover Jordan's contemporary art, as well as works by young artists from all over the world.

The best spot to start your journey through the culinary history of Amman is Rainbow Street, where we're sure we'll find you in the wee hours of the morning, as this is also the hotspot of the city nightlife. Full of cafés, restaurants, shops and bars, it's a place where nobody sleeps and partying never ends.

Jordanian cuisine is one of the oldest in the world and gathers dishes, flavours and spices from many regions - the Mediterranean area, the Middle East, as well as the strong, earthy flavours of Africa. Generally, the most frequent tastes you will identify during this holiday will be garlic, lemon or green pepper.

Try a traditional restaurant and don't refuse the waiter's invitation to serve you with mezze - plates of hummus, halloumi, zeton or pickled vegetables - and if you're lucky and you've chosen the right spot,

you might already have a bowl of pistachio on the table, as well as yoghurt and all sorts of pies to try before your order arrives. Start with the first course - Shourbat Adas, or lentil soup. One of our favourite



Up Dejun

Carduri și tichete de masă pentru angajați motivați



Up Cadou

Carduri și tichete cadou pentru angajați implicați



Up Vacanță

Carduri sau vouchere de vacanță pentru angajați performanți



Up Cultură

Carduri sau tichete culturale pentru angajați fericiți



Up Social

Tichete pentru acțiuni de protecție socială



Up Creșă

Tichete pentru angajați responsabili



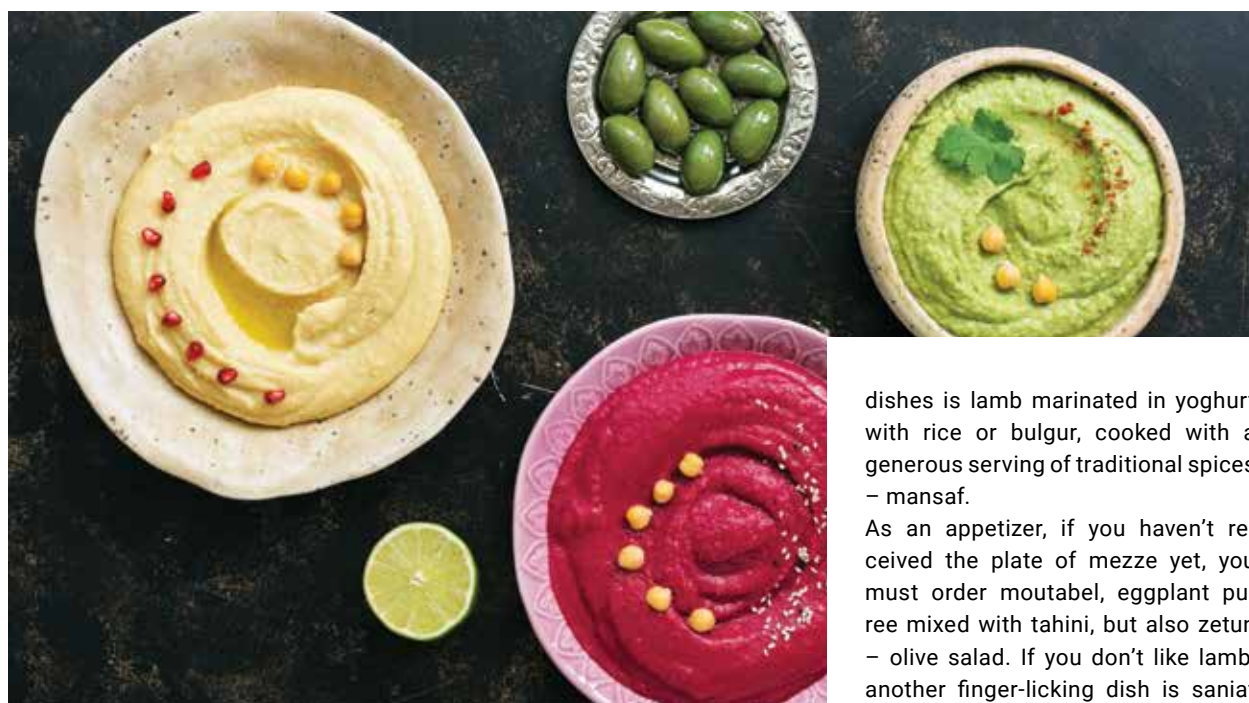
Solicită oferta adaptată ție:

021 402 82 23 info@upromania.ro



Mai bine,
în fiecare zi

vine și comanda. Începeți cu primul fel - Shourbat Adas sau supă de linte. Unul dintre preparatele noastre favorite este mielul marinat în iaurt cu orez sau bulgur, gătit cu o cantitate generoasă de condimente tradiționale - mansaf. La aperitiv, dacă nu ați primit deja în platoul cu mezze, comandați neapărat o porție de moutabel un piure de vinete amestecat cu tahini, dar și zetun - salată de măslină. Dacă nu vă place carnea de miel, un alt preparat bun de te lingi pe degete este saniat sajj, pulpe de pui coapte la cuptor servite cu legume găsite la abur - morcovi, cartofi și ceapă din belșug. Pe deasupra vei mirosi puternicele arome de nucșoară și scorțișoară. O alternativă la aceste două feluri de mâncare este maqluba, tot din carne de pui, dar cu garnitură de conopidă și cartofi, peste care bucătarii toarnă din belșug alune prăjite și mult, foarte mult pătrunjel. Pentru cei care preferă felurile de mâncare familiare, atunci aceștia ar putea comanda o porție de musaca.



dishes is lamb marinated in yoghurt with rice or bulgur, cooked with a generous serving of traditional spices – mansaf.

As an appetizer, if you haven't received the plate of mezze yet, you must order moutabel, eggplant puree mixed with tahini, but also zetun – olive salad. If you don't like lamb, another finger-licking dish is saniat sajj, roast drumsticks served with steamed vegetables – plenty of carrots, potatoes and onion. On top, you will definitely smell the strong flavours of nutmeg and cinnamon. An alternative to these two dishes is maqluba, chicken served with cauliflower and potatoes, over which chefs pour a generous serving of roasted peanuts and plenty of parsley.

For those who prefer familiar food, a nice moussaka would be a great

Zboruri TAROM spre Amman / TAROM Flights to Amman

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

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

București - Amman

0:30	3:10	1,3,5,7* (28.10.2019-29.03.2020)	RO187	73G
------	------	---	-------	-----

Amman - București

3:55	6:50	1,3,5,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO188	73G
------	------	---	-------	-----

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

Bunătățile Transgourmet cuceresc Europa

Toamna e mai bogată cu produsele marcă proprie Transgourmet, prezente și în magazinele Selgros Cash & Carry România. Pentru cei care nu se satură niciodată de prospețime, calitate și prețuri imbatabile, un drum până la Selgros e la fel de fresc în noul sezon al recoltelor precum culesul strugurilor din vii sau prepararea murăturilor de iarnă. Zeci de **produse Transgourmet din gama Economy și Quality** - de la alimente de bază, conserve de fructe, cafea, ceaiuri sau băuturi răcoritoare, până la produse congelate (în special de patiserie), sunt garanția calității la prețuri atractive, motiv pentru care acestea au devenit și preferatele profesioniștilor din România într-un timp extrem de scurt de la lansarea lor pe piață. O spune, după îndelungi teste, chiar unul dintre cei mai talentați chefi din România, Ciprian Nicolescu.

„Calitatea tehnologică regăsită în produsele Transgourmet după testarea lor se caracterizează prin faptul că reprezintă ansamblul ideal de însușiri fizice, chimice și microbiologice pe care trebuie să le aibă fructele sau legumele pentru a putea fi transformate în produse valoroase din punct de vedere alimentar, cu durată mare de conservare. Ce am mai observat cu satisfacție în timpul testărilor e că alături de componentele nutritive, pigmentii prezenți conferă fructelor și legumelor importan-



Foto: Dana Dociu

te proprietăți funcționale. Ca să fiu mai explicit, datorită structurii celulare, fructele și legumele sunt vii în momentul recoltării și continuă să respire eliberând dioxidul de carbon, umiditate și căldură. Aceste modificări ale compușilor chimici sunt specifice tipului de produs, dar aici intervine Transgourmet, prin metodele tehnologice inovative, datorită cărora produsele supuse transformărilor nu suferă modificări la nivel celular, făcând, astfel, posibilă păstrarea calității nutrienților, aminoacizilor esențiali și a sărurilor minerale pe parcursul tuturor fazelor tehnologice”, remarcă chef Ciprian Nicolescu.

Se poate spune, așadar, că Transgourmet are un specific aparte în privința prelucrării legumelor și fructelor datorită materiilor prime folosite, respectiv, produse vegetale

cu risc ridicat de perisabilitate și a caracterului sezonier, obiectivul principal al acestor produse fiind furnizarea unor produse sigure, fie sub formă semiprosesată, fie sub forma procesată, cu o valoare nutritivă cât mai ridicată. Acesta este și motivul pentru care produsele Transgourmet s-au consacrat pe piața europeană și sunt atât de apreciate de profesioniștii sau pasionații de bunătăți de pe întregul continent.

Lansate pe piața din România cu doi ani în urmă, Quality și Economy sunt două dintre cele patru branduri proprii dezvoltate de grupul Transgourmet pentru piețele în care operează. **În timp ce gama Transgourmet Economy este alcătuită din produse folosite zi de zi, ca bază solidă pentru orice bucătărie, gama Quality propune produse inovatoare și de o calitate similară cu produsele mărcilor de top, dar la prețuri mult mai competitive, fiind adresată clienților care prețuiesc calitatea și arta gastronomică la cel mai înalt nivel.**



Selgros Cash & Carry România este unul dintre cei mai importanți actori din comerțul românesc și deține 22 de magazine în România. Selgros se află printre liderii comerțului românesc pentru că își îndeplinește cu seriozitate misiunea de a oferi zilnic o gamă variată de produse, garanția prospețimii și a profesionalismului, la prețul corect. În 2011, Selgros a intrat în portofoliul Transgourmet Holding AG, a doua cea mai mare rețea B2B și food service din Europa, cu operațiuni în șapte țări europene.



Musaqqa'h, cum i se spune aici, este făcută puțin diferit în bucătăria iordaniană, în sensul că o prepară des cu carne de miel și o fac doar cu vinete coapte. Nu veți întâlni varianta cu cartofi în restaurantele din Amman. Pentru vegetarieni recomandăm salatele, precum tabouleh - făcută din pătrunjel mărunțit cu roșii, ceapă, bulgur și ulei de măsline, și fattoush - făcută din legume tăiate în cuburi mici, cu pâine prăjită.

La cină puteți încerca una dintre plăcintele lor cu carne coapte în lipie la cuptor. Amestecul de la interior este din

option. Musaqqa'h, as it is called here, is cooked a bit differently in the Jordanian cuisine, namely it often includes lamb and only roast eggplants. You will not find the potato version in the restaurants in Amman. For vegetarians, we recommend salads like tabbouleh – made with chopped parsley with tomatoes, onions, bulgur and olive oil, and fattoush – made with diced vegetables and toast.

For dinner, you can try one of their meat pies, made with oven-roasted flatbread. The stuffing contains beef, onion, parsley and egg, sprinkled with plenty of whole basil

carne de vită, ceapă, pătrunjel și ou, la care adaugă multe frunze întregi de busuioc pentru un miros căruia nimeni nu îi poate rezista. Pentru cei care nu consumă carne au o alternativă de plăcintă umplută cu spanac și telemea, condimentată cu sumac și îmbăiată în ulei de măsline.

Un desert delicios este mohallabiya, un tip de budincă tradițională cu aromă de citrice și trandafir de dulceață. Dar poate cel mai interesant dintre preparatele dulci este Aish Saraya. Pe un pat de felii de pâine toast fără coajă se toarnă zahăr caramelizat în care au pus și apă de trandafiri în timpul fierberii. Separat pregătesc o budincă pe care o toarnă în aceeași tavă înainte de a se întări. Țin totul la frigider câteva ore bune și îl decorează cu fistic pisat, migdale și o ploaie de cireșe confiate.

Nu ocoliți baclavaa și nici kanafeh-ul. Un alt desert foarte interesant, specific Iordaniei este Atayef - o plăcintă crocantă umplută cu cremă de alune sau de brânză. Dacă vreți ceva mai ușor, majoritatea turiștilor spun că înghețata care se servește la orice colț de stradă aici în Amman este una dintre cele mai bune pe care le-au gustat vreodată.

leaves for a scent that no one can resist. If you don't eat meat, one alternative would be a pie filled with spinach and white cheese, spiced with sumac and soaked in olive oil.

A delicious dessert is mohallabiya, a type of traditional pudding with citrus and rose flavour. But perhaps the most interesting of the sweet dishes is Aish Saraya. On a bed of toast bread without crust, you pour caramelised sugar that has boiled with rose water. Separately, you make a pudding that you pour into the same tray before it dries. You keep everything in the refrigerator for a few hours, then decorate it with ground pistachio, almonds and a lot of candied cherries.

Don't leave before you try baklava and kanafeh. Another very interesting dessert typical of Jordan is Atayef – a crunchy pie filled with peanut or cheese cream. If you want something lighter, most tourists say the ice cream served at every street corner here in Amman is one of the best they've ever tried.



Budureasca

O selecție de vinuri Budureasca este disponibilă la bordul aeronavei, în timpul acestui zbor.

BUDUREASCA SHINE

Vă prezentăm noua gamă de vinuri spumante **Budureasca Shine**, obținute prin metoda Charmat cu fermentare în tanc și disponibile în variantele **Alb brut** și **Rose sec**.

Proaspete și aromate, cu un perlaș fin și consistent, spumantele Shine sunt perfecte pentru clipe de relaxare între prieteni.







**48 de ore în
Budapesta**
48 hours in Budapest



Acum că perioada de concedii este demult încheiată, credem că e momentul potrivit să discutăm despre un city break tomnatic. Și pentru că ne plac centrele urbane pline de necunoscut, am decis de data aceasta să vă recomandăm să mergem împreună în Budapesta.

Orașul de pe malul Dunării este o destinație perfectă pentru călătorii care vor să descopere spații încărcate de istorie, de arhitectură eclectică și de activități atipice. Haideți să ne planificăm un traseu împreună.

Dis de dimineață ar trebui să începem explorarea cu o cafea bună și un kurtos delicios cu căpșuni sau zmeură la Szimpla Kert sau la una dintre terasele din preajmă. Szimpla Kert este cel mai faimos dintre barurile-ruină ale orașului, în care decorurile stranii, posterele, muzica, totul pare să vă ducă drept în povestea lui Alice din țara minunilor. Veți vrea cu siguranță să reveniți și la ceas de seară în acest loc pentru a vedea cum el se transformă într-un club plin de energie.

După o dimineață suprarealistă, este timpul să pornim spre castelul din Budapesta la care vom ajunge cu un autobuz

Now that the holiday period is long over, we think it's the right time to talk about a city break. And since we like urban centres full of the unknown, this time we decided to recommend going to Budapest together.

The city on the bank of the Danube is a perfect destination for travellers who want to discover spaces full of history, eclectic architecture and atypical activities. Let's plan a route together!

Early in the morning we should start our exploration with a good coffee and a delicious strawberry or raspberry kurtos at Szimpla Kert or at one of the outdoor restaurants in the area. Szimpla Kert is the most famous of the "derelict" bars of the city, where odd decorations, posters, music, everything seems to take you right into the story of Alice in Wonderland. You will definitely want to return to this place in the evening to see how it turns into a club filled with energy.

After a surrealist morning, it's time to head to the Budapest Castle, where we will arrive with a Hop on-Hop off

de tip Hop on-Hop off (pe care îl recomandăm pentru întregul city break pentru că ajunge în toate zonele interesante ale orașului). Acesta a fost ridicat în secolul al XIII-lea și la interior găzduiește Galeria Națională, biblioteca națională Széchenyi și muzeul castelului.

Dacă vremea este bună, atunci o plimbare prin Memento Park poate fi o experiență inedită. Deschis în 1993, Memento Park este un spațiu destinat epocii comuniste, care cuprinde toate monumentele și statuile care împânzeau pe vremuri orașul și care la finalul perioadei au fost demontate de protestatari sau de municipalitate. Aflați mai multe detalii despre ele, dar și despre regimul trecut vizitând micul muzeu din incintă.

Budapesta este renumită pentru nenumăratele spa-uri pe care le ascunde în inima orașului. Așadar, după excursia la castel, merită să ne relaxăm câteva ore la Gellert Bath & Spa Centre, cu un masaj, o saună finlandeză sau câteva ture de bazin. Chiar dacă nu am venit pregătiți pentru asta, doar o vizită este și ea o experiență în sine, complexul ridicat între anii 1912 și 1918 fiind un exemplar fascinant de arhitectură art nouveau.

Când se lasă seara ar fi bine să fi ajuns deja pe malul Dunării de unde vom lua un vaporeș pentru a ne bucura de cină

bus (which we recommend for the entire city break as it reaches all the interesting areas of the city). The castle was built in the 13th century and it houses the National Gallery, the Széchenyi National Library and the Castle Museum.

If the weather is fine, then a stroll through Memento Park can be a unique experience. Opened in 1993, Memento Park is a space dedicated to the Communist era and it includes all the monuments and statues that once filled the city and which were dismantled by protesters or the municipality at the end of the period. Learn more about them, but also about the past regime by visiting the small museum on the premises.

Budapest is famous for the countless spas concealed in the heart of the city. So after the trip to the castle we could relax for a few hours at the Gellert Bath & Spa Center, with a massage, a Finnish sauna or a few laps in the pool. Even if we did not come prepared for this, a mere visit is also an experience in itself, as the complex built between 1912 and 1918 is a fascinating example of Art Nouveau architecture. In the evening, we should have already reached the Danube shore, from where we will take a boat to enjoy dinner



Căminul tău mai primitor, cu soluții constructive de la Schüco

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

Toate vor fi ieși în evidență prin:

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

Cu tâmplăria Schüco, confortul căminului tău este asigurat.

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

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



În timp ce admirăm cele mai frumoase clădiri din oraș, luminate și semețe, parcă ridicându-se din apa clară a fluviului. Dintre toate obiectivele pe care le vedem acum de la distanță, a doua zi vom explora clădirea Parlamentului, construită în stil gotic, una dintre cele mai mari construcții din toată țara. Dacă nu sunt foarte lungi cozile, am putea chiar să intrăm pentru un tur ghidat.

La ieșire, ne vom grăbi spre Casa Terorii (Terror Haza) unde veți învăța despre istoria recentă a Ungariei și despre ce s-a întâmplat în acest spațiu pe durata celor două regimuri dictatoriale care au marcat continentul în secolul trecut. Este un loc controversat, cu expoziții greu de digerat pentru un turist care nu cunoaște detalii despre trecutul dificil

while admiring the most beautiful buildings in the city, illuminated and mighty, as if rising from the clear water of the river. Of all the sights we see now from a distance, the next day we will explore the Parliament building, one of the largest buildings in the country, built in the Gothic style. If the queues are not very long, we could even go in for a guided tour.

At the exit, we will rush to the House of Terror (Terror Haza), where you will learn about the recent history of Hungary and what happened here during the two dictatorial regimes that marked the continent last century. It is a controversial place, with exhibitions difficult to take in by tourists who don't know any details about the

CHIRURGIE ROBOTICĂ



GRIJA UMANĂ

întâlnește

**PRECIZIA
ROBOTICĂ**

Robotul DaVinci

este acum mai aproape de tine la Spitalul Pelican!



Spitalul Pelican

Totul pentru sănătatea ta!

by Medicover

☎ 0259 444 444

www.spitalpelican.ro



al acestei țări, dar este cu siguranță un loc de unde avem multe de învățat.

Pentru a schimba nota și pentru a reveni la buna dispoziție a excursiei noastre fulger în Budapesta, ne vom îndrepta spre Budapest Eye, pentru o panoramă asupra orașului din vârful roții gigantice, dar nu înainte de a ne opri la Opera. Clădirea care astăzi găzduiește una dintre cele mai apreciate opere din Europa este străjuită de statuile lui Ferenc Liszt și Ferenc Erkel, cei mai faimoși compozitori maghiari.

Dacă timpul ne permite, înainte de a ne duce la aeroport, ar trebui să facem o oprire la expoziția invizibilă, un spațiu dedicat persoanelor cu deficiențe de vedere în care un ghid vă va conduce prin încăperi cu destinații foarte distincte, complet întunecate, pentru a experimenta viața unui nevăzător.

Budapesta rămâne un oraș contrastant, cu cartiere pline de spații neconvenționale, cu clădiri masive care au rezistat istoriei, cu insulele sale din mijlocul Dunării unde sute de mii de tineri își petrec verile la festivaluri de renume mondial și cu pofta sa de viață, aici mai pregnantă ca în orice alt oraș european.

complicated past of this country, but it is certainly a place where we have a lot to learn.

To recapture the good mood of our flash tour of Budapest, we will head to Budapest Eye for a panorama of the city from the top of the giant wheel, but not before stopping by the Opera. The building that today houses one of the most appreciated opera houses in Europe is guarded by the statues of Franz Liszt and Ferenc Erkel, the most famous Hungarian composers.

If time allows it, before going to the airport we should stop at the invisible exhibition, a space dedicated to visually impaired people, where a guide will lead you through completely dark rooms with very clear destinations, so that you can experience the life of a blind person.

Budapest remains a contrasting city, with neighbourhoods full of unconventional spaces, with massive buildings that have withstood history, with its islands in the middle of the Danube, where hundreds of thousands of young people spend their summers at world-renowned festivals and with its lust for life, stronger here than in any other European city.

Zboruri TAROM spre Budapesta / TAROM Flights to Budapest

[Acum, și check-in online / Now, online check-in](#)

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Budapesta				
7:55	8:20	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 231	73G
12:55	13:45	6* (02.11.2019-28.03.2020)	RO 233	AT7
18:55	19:20	1,2,3,4,5,7* (27.10.2019-27.10.2020)	RO 237	73G
Budapesta - București				
8:55	11:10	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 232	73G
14:15	16:55	6* (02.11.2019-28.03.2020)	RO 234	AT7
19:55	22:10	1,2,3,4,5,7* (27.10.2019-27.10.2020)	RO 238	73G

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



BOSCH

Tehnică pentru o viață

Control foarte simplu de la distanță.

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

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



CLUJ-NAPOCA

Frumusețile secrete ale Clujului

The secret beauty of Cluj







Cluj Napoca - Kolozsvár - Klausenburg, oricum ai alege să îi spui este orașul din inima Transilvaniei care trezește două stări concomitent. Una de fascinație în prezența moștenirii culturale și de tradiție, marcată de încărcătura istorică a acestei urbe și cealaltă energică și plină de vitalitate, generată de nou, modern, de dezvoltare, tehnologie și o atitudine liberală. Nu degeaba a ajuns să fie supranumit "Silicon Valley-ul Europei de Est". Aceste două stări reflectă foarte bine spiritul orașului, suflet care este prezent pentru fiecare călător de scurtă sau lungă durată. Acest spirit îmbie, ne primește cu drag, ca o bună gazdă și ne întreabă "Azi pe care dintre cele două Clujuri vrei să le descoperi?"

Pentru cei dintre noi care avem mai multe zile la dispoziție și vrem să ne scufundăm în poveștile și legendele sale interminabile, Clujul ne așteaptă cu brațele deschise. Cunoscută drept capitala Ardealului, este locul unde s-au întâlnit și amestecat nu doar mai multe culturi, ci și mai multe feluri de a privi și trăi viața. Nu întâmplător personajul care îmbină cel mai bine aceste aspecte este Matei Corvin

Cluj-Napoca - Kolozsvár - Klausenburg, no matter what you call it, it is the city in the heart of Transylvania, stirring two states at the same time. One of fascination in the presence of the cultural heritage and the tradition, marked by the historical element of the place, and the other energetic and full of life, brought about by the new, the modern, by development, technology and a liberal attitude. It was not by accident that it became nicknamed the "Silicon Valley of Eastern Europe". These two states best reflect the spirit of the city, a soul that any traveller will notice, no matter how much time they spend in the city. This spirit invites, receives us warmly, like a good host, and asks, "Which Cluj do you want to discover today?"

For those of us who have several days to spend in the city and wish to immerse themselves in its never-ending stories and legends, Cluj awaits us with open arms. Known as the capital of Transylvania, it is the place where not just several cultures met and blended, but also several ways of looking at and living life. It is no accident that the character who

An aerial, black and white photograph of a winding road through a dense forest. The road curves from the top right towards the bottom left. Several cars are visible on the road, moving in both directions. The forest is thick with trees, and the overall scene is captured from a high angle, looking down on the road.

**FIRST CLASS
FLEET MANAGEMENT SYSTEM**

You have the control anywhere,
on web or mobile!

www.trackgps.ro

AROBS
TRACK
GPS



sau "regele drept" cum este cunoscut prin zonă. Un rege multicultural din naștere, băiatul lui Ioan de Hunedoara și Erzsébet Szilágyi. În folclorul unghuresc acesta este reprezentat ca un conducător pus pe șotii, care mai tot timpul își testează supușii deghizat ba în cerșetor ba în student și îi judecă mai apoi pe aceștia în funcție de cum se comportă cu cei mai puțin norocoși din regat. În Piața Unirii puteți găsi statuia acestuia, loc emblematic nu doar pentru istoria orașului, dar și pentru viața lui, acesta fiind punctul de întâlnire pentru tineri și grupuri de turiști, așa că așteptați-vă ca la orice moment al zilei aici să găsiți agitație și zumzet continuu.

best combines all of these aspects is Matthias Corvinus or the "fair king", as he is known in the area. A multicultural king by birth, the son of John Hunyadi and Elizabeth Szilágyi. In the Hungarian folklore, he is depicted as a playful ruler, who keeps testing his subjects dressed as a beggar or as a student, and then judges them based on how they behave towards the unfortunate in the kingdom. You can find his statue in Unirii Square, an iconic spot not just for the history of the city, but also for its life, as it is the meeting place for youths and groups of tourists alike, so expect to find it crowded and bustling at any time of the day.

Mergând dinspre statuie și Catedrala Catolică către cea Ortodoxă, unde o să găsim statuia unui alt mare conducător, Avram Iancu, avem ocazia să trecem peste unul dintre cele mai bine păstrate secrete ale orașului, respectiv "Strada în oglindă" (str. Iuliu Maniu). Unică în Transilvania, aceasta stradă este străjuită de șase clădiri frumoase, gemene, puse față în față, urmărind moda de la finele secolului al XIX-lea, lansată de celebrul arhitect francez Hausmann, pe care o regăsim și la Paris și la Viena.

Pentru o frumoasă panoramă asupra orașului trebuie să ajungeți sus, pe Cetățuia, un alt punct de întâlnire foarte popular în Cluj. În drumul vostru veți trece probabil prin parcul central, locul în care an de an, în luna august nu ai cum să scapi un ac, grație festivalului Untold care adună zeci de mii de participanți în fiecare an, devenind astfel unul dintre cele mai populare din Europa.

Puțini știu că în Cluj-Napoca puteți găsi un muzeu unic în România - Muzeul Apei. Acesta a fost deschis în anul 1992 în clădirea primei stații de pompare de apă, construită cu aproape un secol înainte. Exponatele sunt cu adevărat inedite - de la pompe, țevi, schițe, la planuri, desene și capace

Heading from the statue and the Catholic Church to the Orthodox Cathedral, where we will find the statue of another great ruler, Avram Iancu, we have the chance to cross one of the best kept secrets of the city, the "Mirror Street" (Iuliu Maniu Street). Unique in Transylvania, this street is lined by six beautiful twin buildings facing each other, in the fashion of the late 19th century, launched by the famous French architect Hausmann, which we can also find in Paris and Vienna.

For a beautiful panorama of the city, you have to go up to the Citadel, another popular meeting place in Cluj. Heading there you will most likely go through the central park, the place where every year, in August, you can't drop a needle due to Untold Festival, which gathers dozens of thousands of participants, thus becoming one of the most popular in Europe.

Few people know that in Cluj-Napoca you can find a unique museum in Romania – the Water Museum. It was opened in 1992 in the building of the first water pumping station, erected almost a century before. The exhibits are truly novel – from pumps, pipes, and sketches to plans, drawings and manhole covers from all over the world. It is definitely not a museum that you can find anywhere. If you prefer a more



De 20 de ani
partenerul
antreprenoriatului
din România.

De 20 de ani, dedicăm expertiza noastră companiilor în dificultate și creditorilor. Împună am pus urmărul și am reușit ieșirea din insolvență a celor mai importante companii românești în impas. Nu ne vom opri aici. Vom continua să fim parteneri și să ne dezvoltăm împreună.



În domeniul insolvenței, știm cât de important e să fim adaptabili, inovativi și să propunem la timp soluții cu efecte pozitive pentru o companie. Flanco, Diverta, Cord Blood Center, Galli Gallo, Clujana și Dafora sunt doar câteva dintre restructurările realizate alături de partenerii CITR.



de canal din întreaga lume. Cu siguranță nu este un muzeu pe care să îl întâlnești la tot pasul. Dacă, însă, preferați un traseu mai tradițional, atunci nu ocoliți Muzeul de Artă cu a sa colecție de peste 12.000 de obiecte, găzduit în Palatul Banffy, un splendid edificiu baroc. La fel de interesant este și Muzeul Național de Istorie a Transilvaniei, la rândul său amenajat într-o clădire monument - Casa Petrichevich-Horvath Daniel. La interior, colecțiile acestui muzeu cuprind aproape jumătate de milion de exponate de la colecții medievale, ceramică, sticlărie, piese de armament, scrisori, fotografii, manuscrise sau ziare.

Dacă aveți prilejul să vă aflați în Cluj-Napoca pe data de 1 noiembrie, când în Ardeal se sărbătorește ziua morților, este "musai" (cum se zice prin zonă) să treceți pe la cimitirul Hajongard, care este iluminat an de an de miile de lumânări și candelă prin care

traditional route, though, don't skip the Museum of Art with its collection of over 12,000 items, housed by the Banffy Palace, a splendid baroque edifice. The National Museum of Transylvanian History is just as interesting, arranged in a monument building - Petrichevich-Horvath Daniel House. Inside, the collections of this museum include almost half a million exhibits, from medieval collections, ceramic and glass items, weapons, letters, photos, manuscripts or newspapers.

If you're in Cluj-Napoca on 1 November, when Transylvania celebrates the Day of the Dead, you must stop by Hajongard Cemetery, which is illuminated every year by the thousands of candles that show locals remember their dear ones. After so much walking, we recommend

Zboruri TAROM spre Cluj-Napoca / TAROM Flights to Cluj-Napoca

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Cluj-Napoca				
6:45	7:40	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 641	73H
10:15	11:10	6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 643	73G
12:35	13:30	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 643	73G
18:05	19:00	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 647	733
21:55	22:50	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 649	318
11:15	12:25	1,3,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 655	AT5
Cluj-Napoca - București				
8:20	9:15	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 642	73H
11:50	12:45	6,7* (27.10.2019-28.03.2020)	RO 644	73G
14:10	15:05	1,2,3,4,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 644	73G
19:40	20:35	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 648	733
5:45	6:55	1,2,3,4,5,6,7* (27.10.2019-27.03.2020)	RO 650	318
16:15	17:25	1,3,5* (28.10.2019-27.03.2020)	RO 656	AT5

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

TECHNTRADE

METRO
SYSTEMS

PART OF
METRO

We focus on innovation initiatives relevant for business. We use the latest **technologies** like AI or IOT and connect them with the newest IT and retail trends to create the solutions of the future.

At METRO SYSTEMS România, **innovation is everybody's business.**

TECHNOLOGY
IN WHOLESALE

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE





localnicii își aduc aminte de cei dragi. După toată plimbarea aceasta vă recomandăm unul din restaurantele cele mai vechi și cu un suflet aparte pentru oricine a petrecut câteva zile în Cluj, respectiv „Vărzăria”. Nu ocoliți nici bistro-ul cochet din centru - Zama. Și pentru serile lungi cu dans și muzică, mergeți la Jaxx.

Ca activitate de duminică, la relanti, ați putea încerca un tur al cafenelelor. Fiecare dintre zecile de cafenele din Cluj-Napoca spune o poveste și reprezintă o bucăciță din spiritului locului. Sisters Cafe, Yolka, Meron, cafenele mai mici sau mai mari, dar și localuri tematice precum Enigma sau Casa Boema, toate sunt primitoare, confortabile și unice în felul lor.

Un alt secret bine păstrat este mâncarea de stradă din Cluj-Napoca, un deliciu. Deși ne este dificil să o facem, recomandăm una, La Piadina, care se găsește pe strada pavată și care oferă piadine (o specialitate italiană) cu un twist local. Pentru cei care simt Clujul prea mic și au timp la dispoziție, nici împrejurimile orașului nu sunt de ignorat. Puteți vizita salina Turda, o destinație care a ajuns de multe ori în presa internațională grație frumuseții sale. Într-un spirit similar Clujului, galerii vechi de sute de ani se îmbină cu un aranjament modern, futurist și minimal. Deci este un loc unde ne putem bucura atât mintea cât și ochii, ca să nu mai vorbim de beneficiile timpului petrecut în salină pentru căile respiratorii.

Pentru cei pasionați de sporturi de iarnă sau artă, sau ambele, recomandăm spectacolul Kings on Ice de pe 7 decembrie la Sala Polivalenta Cluj-Napoca. Acesta va reuni 20 de artiști cu peste 70 de medalii la competiții mondiale și europene, care au pregătit o nouă serie de numere și demonstrații puse în scenă de nume consacrate ale patinajului internațional.

one of the oldest restaurants in the city, “Vărzăria”, which has remained in the hearts of anyone who has spent a few days in Cluj. Don’t miss the elegant bistro in the city centre – Zama. And for long nights filled with dancing and music, go to Jaxx.

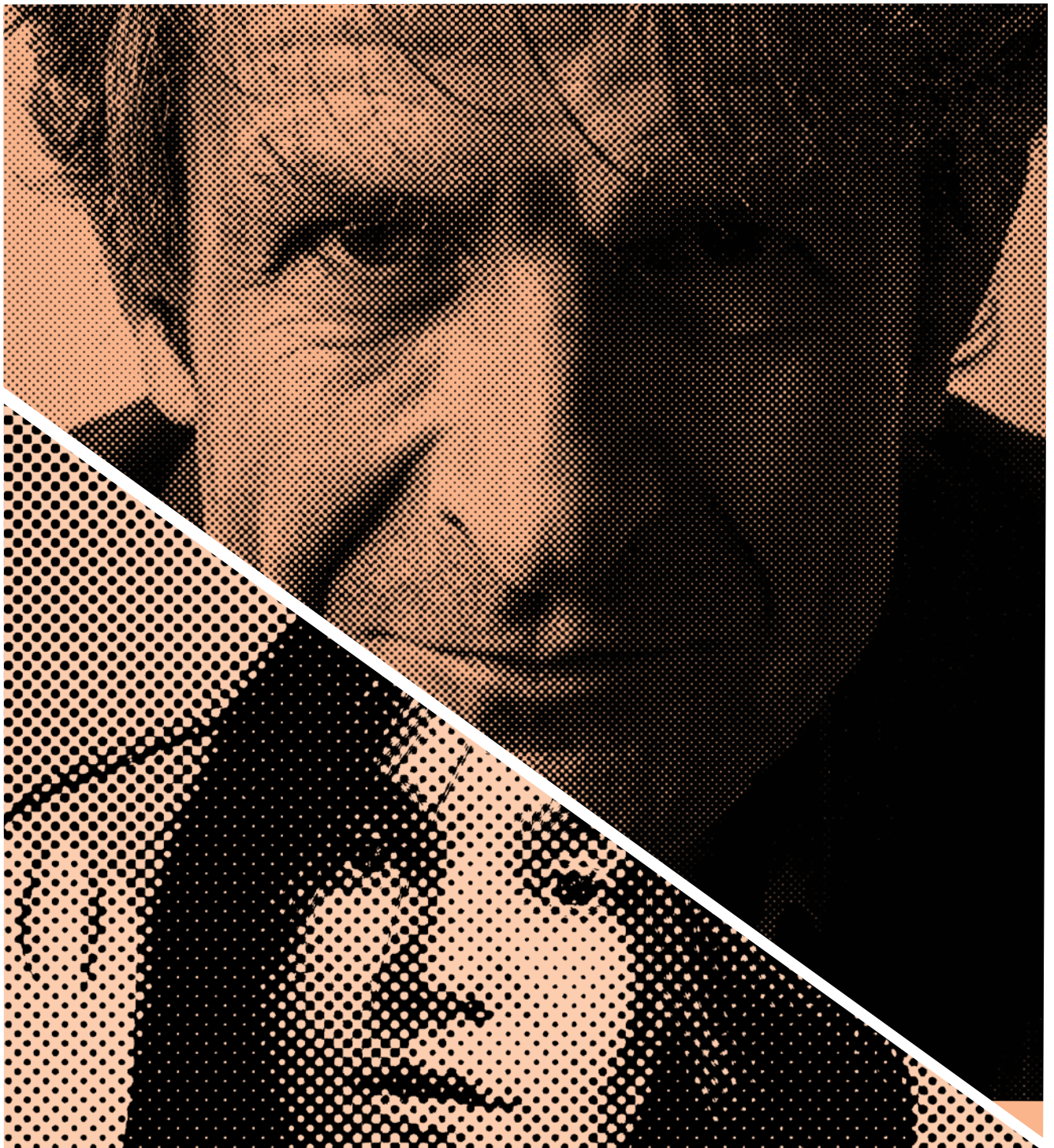
As a relaxing Sunday activity, you could try a coffee shop tour. Each of the dozens of cafés in Cluj-Napoca tells a story and represent a piece of the spirit of the place. Sisters Cafe, Yolka, Meron, smaller or larger cafés, as well as thematic places like Enigma or Casa Boema, are all welcoming, comfortable and unique in their own way.

Another well-kept secret is the tasty street food of Cluj-Napoca. Although it’s difficult to make any recommendations, we suggest La Piadina on the paved street, selling piadinas (an Italian specialty) with a local twist. For those who have enough time and feel Cluj is too small, the surroundings of the city are not to be ignored, either. You can visit the Turda Salt Mine, a destination that has been in the international media many times due to its wonderful beauty. In a spirit similar to Cluj, galleries hundreds of years old are blended with a modern, futuristic and minimal design. It is a place where our minds and eyes can rejoice, not to mention the benefits that spending time in a salt mine has on our respiratory tract.

For those who love winter sports or art, or both, we recommend the Kings on Ice show on 7 December at Sala Polivalenta Cluj-Napoca. It will bring together 20 artists that have won over 70 medals in world and European competitions, world-renowned ice skaters who have prepared a new series of acts and demonstrations.



PEOPLE



LIONEL DUROY

**„Am fost fericit că le-am trezit francezilor
curiozitatea pentru Mihail Sebastian”**

**“I was happy to arouse French people’s curiosity
about Mihail Sebastian”**

La invitația Institutului Francez din România și a Editurii Humanitas Fiction, scriitorul francez Lionel Duroy a făcut o vizită în România, atât la București, unde și-a lansat romanul „Eugenia”, cât și la Iași, la FILIT – Festivalul Internațional de Literatură și Traduceri. Legătura scriitorului francez cu România este una mai veche, de suflet, după ce l-a „cunoscut”, prin intermediul „Jurnalului”, tradus și în Franța, pe scriitorul român Mihail Sebastian. Lionel Duroy a avut amabilitatea să povestească pentru revista Insight ce reprezintă Mihail Sebastian pentru scrisul său, dar și de ce a simțit nevoia să scrie un roman avându-l ca personaj pe acesta.

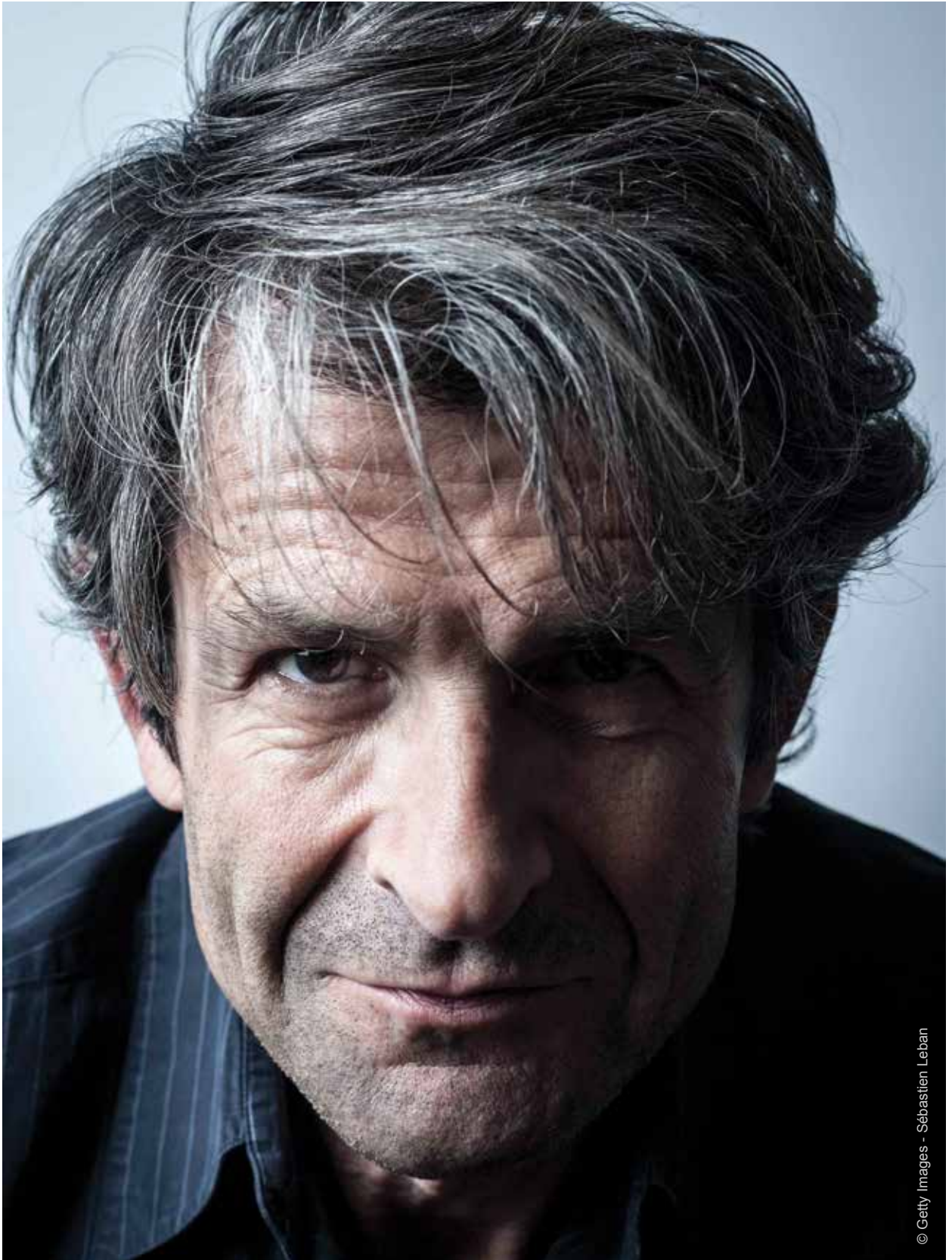
De ce Mihail Sebastian? Ce anume v-a apropiat de scriitorul Mihail Sebastian?

Când am descoperit „Jurnalul” lui Mihail Sebastian, am avut sentimentul că am descoperit pe cineva foarte apropiat, m-am simțit, în multe privințe, asemenea lui. Pentru că mare parte din sentimentele pe care el le descrie în cartea lui, le simțeam ca el. Dificultatea de a scrie, importanța scrisului în viața lui, dificultatea lui de a trăi, melancolia sa, latura lui

At the invitation of the French Institute in Romania and Humanitas Fiction publishing house, French writer Lionel Duroy came to Romania, visiting both Bucharest, where he launched his novel “Eugenia”, and Iași, participating in FILIT – International Festival of Literature and Translation. The French author’s connection to Romania is an older one, an emotional one, after he had come to know Romanian writer Mihail Sebastian in the pages of his “Journal”, translated in France. Lionel Duroy was kind enough to talk to Insight about what Mihail Sebastian means for his writing, but also why he felt the need to write a novel having him as a character.

Why Mihail Sebastian? What exactly brought you close to writer Mihail Sebastian?

When I discovered Mihail Sebastian’s “Journal”, I felt I discovered someone very close to me, I felt like him in many ways. Because I felt many of the feelings he describes in his book the way he felt them. His difficulty writing, the importance of writing in his life, his difficulty living, his



© Getty Images - Sébastien Leban

Lionel Duroy, pe numele său complet Lionel Duroy de Suduiraut, este scriitor și jurnalist. A practicat diverse meserii înainte de a fi cunoscut ca reporter pentru Libération și L'Événement du jeudi. După apariția primului său roman, Priez pour nous (1990), și ecranizarea cu succes a acestuia, s-a consacrat exclusiv scrisului. De-a lungul timpului, a colaborat la scrierea a numeroase biografii ale unor personalități artistice franceze, semnând alături de acestea (Nicolas Vanier, Sylvie Vartan, Mireille Darc etc). Printre cele mai cunoscute romane ale sale se numără Comme des héros (1996), Des hommes éblouissants (1997), Trois couples en quête d'orages (2000) – de asemenea adaptat pentru marele ecran –, Le Cahier de Turin (2003), Écrire (2005), Le Chagrin (2010), pentru care i-a fost acordat Prix Marcel Pagnol în același an, L'Hiver des hommes (2012), pentru care a primit Prix Renaudot des lycéens în 2012 și Prix Joseph Kessel în 2013. Publicat în 2018, Eugenia (Humanitas Fiction, 2019) este cel de-al 17-lea său roman. În 2019, Lionel Duroy publică romanul Nous étions nés pour être heureux.

Lionel Duroy, full name Lionel Duroy de Suduiraut, is a writer and a journalist. He had various jobs before becoming known as a reporter for Libération and L'Événement du jeudi. After his first novel, Priez pour nous (1990), was published and successfully adapted for cinema, he devoted himself to writing exclusively. Over the years, he has contributed to numerous biographies of French artistic figures, co-authoring their books (Nicolas Vanier, Sylvie Vartan, Mireille Darc, etc). His best-known novels include Comme des héros (1996), Des hommes éblouissants (1997), Trois couples en quête d'orages (2000) – also adapted for cinema –, Le Cahier de Turin (2003), Écrire (2005), Le Chagrin (2010), for which he received the Prix Marcel Pagnol the same year, L'Hiver des hommes (2012), for which he received the Prix Renaudot des lycéens in 2012 and the Prix Joseph Kessel in 2013. Originally published in 2018, Eugenia (Humanitas Fiction, 2019) is his 17th novel. In 2019, Lionel Duroy published the novel Nous étions nés pour être heureux.

depresivă, faptul că se simțea de multe ori copleșit de sine însuși, dificultatea de a se îndrăgosti, de a ști cum iubește, până și latura neputinței lui sexuale în anumite momente, exprimată în "Jurnal". Toate aceste sentimente ale lui de scriitor l-au făcut un bărbat foarte preocupat de necesitatea scrisului și mi l-au apropiat. Deci determinantă în nașterea acestui roman a fost întâlnirea cu Mihail Sebastian și cu "Jurnalul" lui, pe care l-am citit de două, trei ori și am subliniat cu mare atenție, înainte să hotărâsc să-l transform pe Mihail Sebastian într-un personaj. Poate că nu aș fi scris această carte fără întâlnirea cu el, care m-a condus la o anumită familiaritate și cu România și cu perioada în care a trăit el și pe care am simțit-o și mai aproape citindu-i "Jurnalul". M-a impresionat foarte mult recenzia lui Raphael Erise, care este cronicarul de carte de la "Le Monde" și care a spus că, probabil, "Eugenia" este cartea pe care Mihail Sebastian ar fi scris-o el însuși dacă ar fi supraviețuit accidentului de camion. Am fost foarte emoționat de acest lucru, am fost și mândru și bucuros de spusele lui, mai ales că sunt bun prieten cu Michi Sebastian, care este nepoata lui Mihail Sebastian, fata fratelui său. Ea mi-a confirmat că această carte a fost primită ca un obiect literar ce prelungește cumva viața lui Sebastian.

În ce cheie poate fi citită această carte?

Mihail Sebastian este un subiect foarte personal pentru mine și am fost foarte fericit că am putut să contribuie la cunoașterea "Jurnalului" său în Franța. În România el este foarte cunoscut, dar în Franța era total necunoscut. A fost

melancholy, his depressive side, the fact that he often felt overwhelmed by himself, his difficulty falling in love, knowing how to love, even his sexual impotence at times, expressed in his "Journal". All of these feelings that he had as a writer made him a man very concerned with the necessity of writing, and this is what brought me closer to him. So what was decisive for the birth of this novel was the meeting with Mihail Sebastian and his "Journal", which I read twice or three times and highlighted very carefully, before I decided to turn Mihail Sebastian into a character. Perhaps I wouldn't have written this book if it hadn't been for this encounter, which gave me a certain sense of familiarity with Romania and the period when he lived, and which I felt even closer as I was reading his "Journal".

I was very impressed by the review of Raphael Erise, the book reviewer at "Le Monde", who said that "Eugenia" may be the book that Mihail Sebastian would have written himself if he had survived the truck accident. I was very moved by this, I was proud and happy with what he said, particularly as I'm good friends with Michi Sebastian, Mihail Sebastian's niece, his brother's daughter. She confirmed me that this book was received as a literary object that somehow extends Sebastian's life.

In what key can we read the book?

Mihail Sebastian is a very personal subject for me and I was very happy to be able to contribute to his "Journal" being known in France. In Romania he is very well-known, but in France he was totally unknown. He had been



ROMÂNIA

PATRIA APELOR MINERALE



Campanie susținută de



tradus, publicat, dar nu și cumpărat, nu s-a vândut, tocmai pentru că nu era cunoscut. Am fost fericit că le-am trezit francezilor curiozitatea pentru acest scriitor și Jurnalul lui, Mihail Sebastian fiind un scriitor emoționant, un dramaturg formidabil și îmi place foarte mult aluatul literar al primelor sale scrieri în care dă dovadă de aceeași sinceritate ca mai târziu în "Jurnal". Mie îmi place foarte mult această sinceritate a lui Mihail Sebastian. El nu a vrut să părăsească România, să plece în Franța, așa cum a făcut-o fratele lui mai mare. A vrut să rămână în România, să trăiască aici, pentru că nu putem scrie decât în țara în care suferim, țara care este matricea noastră și el a simțit acest lucru. Nu a vrut să părăsească România, chiar cu riscul de a-și periclita viața, pentru că, spunea el, "Numai aici sunt în stare să scriu." Deci, sunt foarte fericit că am reușit să-i dau acest loc, imens, în carte, pentru că el este nu numai firul conducător al cărții și unul dintre personajele cele mai importante, dar sper eu, că am și reușit, prin carte, să explic și persoana frumoasă care a fost Mihail Sebastian.

Ce ați descoperit astfel despre România?

Valoarea "Jurnalului" lui Mihail Sebastian constă și în descoperirea României din anii aceia, complicați, văzută prin ochii și sufletul unui scriitor evreu, ceea ce este foarte rar și excepțional, ca un scriitor să prezinte lucrurile acelea. Deoarece Mihail Sebastian era capabil să exprime sentimente diferite și în același timp să arate întreaga intimitate a vieții sale de scriitor evreu, într-o epocă în care evreii erau tratați diferit, în care asista la multe lucruri neplăcute pe stradă, în condițiile în care el era un om foarte sensibil, subtil. Imaginați-vă cum se simțea! Jurnalul lui Sebastian este, într-un fel, asemănător cu „Jurnalul” Annei Frank, pentru că nu ne putem pune în mintea cuiva care trece prin astfel de lucruri și atunci prin „Jurnalul” său avem această imagine, vedem cum este să trăiești aceste vremuri.

Cum vi se pare România acum?

România de acum face parte din Europa și, că e bine sau rău, găsești aceleași branduri, de exemplu, și la Paris și la București. Dar nu numai din acest punct de vedere, material, există ceva bun, ci și în partea de gândire. Poți să te plimbi liber pe stradă, să-ți exprimi gândurile, aici, în România, dar și oriunde în cadrul Uniunii Europene. În rest, România de azi nu seamănă deloc cu România anilor 1930-1940, la fel cum Franța de azi nu seamănă cu cea din acei ani, o Franță rea și plină de ură, bulversată de tot felul de mișcări. Din nefericire, pare că există o reîntoarcere la ura de atunci, niște mișcări identitare în Franța, împotriva străinilor, un lucru neplăcut, însă în România nu am întâlnit nicăieri o astfel de exprimare a urii față de celălalt, ca în Franța.

translated, published, but not bought, his books didn't sell, precisely because he was unknown. I was happy to arouse French people's curiosity about this writer and his Journal, as Mihail Sebastian is a touching writer, a formidable playwright and I love the literary substance of his first texts, where he shows the same sincerity as later on, in his "Journal". I love this sincerity of Mihail Sebastian. He didn't want to leave Romania, to go to France, like his older brother did. He wanted to stay in Romania, to live here, because we can only write in the country where we suffer, the country that is our matrix, and he felt this. He didn't want to leave Romania, even if that meant he risked putting his life in danger, because, he said, "It is only here that I am able to write." So I'm very pleased that I managed to give him this huge spot in the book, because he is not just its guiding thread, but also one of its most important characters; I hope I managed to explain, in my book, the beautiful person that Mihail Sebastian was.

What did you discover about Romania this way?

The value of Mihail Sebastian's "Journal" also consists in discovering Romania in those complicated years, as seen through the eyes and soul of a Jewish writer, and it is a very rare and exceptional thing for a writer to present those things. Because Mihail Sebastian was capable of expressing different feelings and showing the entire intimacy of his Jewish author's life, at a time when Jews were treated differently, when he witnessed many awful things in the street, given that he was a very sensitive, subtle man. Just imagine how he must have felt! Sebastian's "Journal" is somewhat similar to Anne Frank's "Diary", because we can't put ourselves in the shoes of someone who's going through such things, and so his "Journal" offers us this picture, we see what it was like to live during those times.

How do you find Romania now?

Today's Romania is part of Europe and, good or bad, we can find the same brands, for instance, in Paris and Bucharest alike. But the good things aren't just related to this material point of view, there's also the freedom of thought. You can walk freely on the street, express your thoughts freely here, in Romania, and anywhere else in the European Union. Today's Romania doesn't look at all like the Romania of the 1930s and 1940s, just as today's France doesn't look at all like the France of those years, a mean, hateful France, troubled by all sorts of movements. Unfortunately, we seem to be witnessing a return to the hate of those years, we have some identity movements in France against foreigners, an unpleasant thing, but nowhere in Romania have I seen such an expression of hate towards the other as I have seen in France.

energie curată din 1909

110
ANI
DE ENERGIE
ROMGAZ
1909 — 2019

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

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

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

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

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

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

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

www.romgaz.ro

TEO TRANDAFIR, LA 6 ANI DE LA MICȘORAREA STOMACULUI SE MENȚINE ÎN CEA MAI BUNĂ FORMĂ

Teo Trandafir, cunoscuta personalitate TV în România, a călcat pentru prima dată pragul Ponderas Academic Hospital, singurul Centru de Excelență în Chirurgia Bariatrică din România (*conform Surgical Review Corporation și IFSO - EC) în 2013. Cu această ocazie a aflat că aici, în spatele oricărei intervenții bariatrice stă o echipă medicală multidisciplinară, întotdeauna conectată cu pacientul. Fiecare caz nou intră în programul pacientului metabolic, program format din cinci pași:

- 1. evaluarea preoperatorie**, un set de analize și investigații ce se realizează într-o singură zi, ne ajută să avem o imagine de ansamblu a stării de sănătate a pacientului și face posibilă alegerea tipului de intervenție chirurgicală;
- 2. seminarul de obezitate**, oferă pacientului o viziune amplă atât asupra sănătății prin expunerea problemelor asociate obezității și cum acestea îl pot afecta în timp. În cadrul acestui seminar se vor discuta și rezolvarea acestor tipuri de afecțiuni și se vor descrie tipurile de intervenții bariatrice. De asemenea, se va aborda traseul pacientului în spital de la momentul internării, care sunt riscurile intervenției și traseul pacientului post operator: controale, nutriție, mișcare și un stil de viață sănătos;
- 3. intervenția chirurgicală** - pe baza evaluării preoperatorie se recomandă cel mai potrivit tip de intervenție bariatrică;
- 4. evaluare postoperatorie** a fiecărui pacient urmărește atât rezultatele imediate ale vindecării chirurgicale și scăderea în greutate, cât și rezultatele pe termen lung, prin planul de controale anuale;
- 5. planul de nutriție** oferă pacienților suport individual din punct de vedere alimentar atât pentru a ajunge la greutatea optimă, cât și pentru menținerea acesteia, ulterior.

Teo Trandafir a început să parcurgă acești 5 pași în urmă cu 6 ani. Împreună cu Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Chirurg de Excelență în Chirurgia Obezității, a luat decizia de a-și micșora stomacul prin intervenția de Gastric Sleeve. Din acel moment, echipa Ponderas Academic Hospital i-a devenit o "a doua



familie" care îi oferă sprijin ori de câte ori are nevoie pentru că niciodată un pacient bariatric nu este singur în lupta cu obezitatea.

Plină de determinare și cu ajutorul sfaturilor specialiștilor, celebra prezentatoare TV a reușit până în ziua de azi să își mențină greutatea la mai puțin de jumătate față de cea de dinaintea operației. Teo Trandafir spune că "lucurile pot fi în mod miraculos mai bune", din toate punctele de vedere. "Dacă tu ai grijă de tine, șansele de a recăpăta excesul ponderal sunt minime". Cel mai mare regret al vedetei în legătură cu decizia de a își micșora stomacul a fost că nu a știut despre această procedură mai devreme.

Teo trage un semnal de alarmă: pentru un pacient cu obezitate, primul pas este conștientizarea problemei și determinarea de a acționa. Odată ce se trece peste acest pas, recuperarea este, după propriile cuvinte, "rapidă și lipsită de dureri".

6 YEARS AFTER STOMACH REDUCTION, TEO TRANDAFIR KEEPS IN GREAT SHAPE

Teo Trandafir, the famous Romanian TV personality, became a patient of Ponderas Academic Hospital, the only Excellence Center in Bariatric Surgery in Romania (*according to Surgical Review Corporation and IFSO - EC) in 2013. On this occasion, she learned that behind every bariatric intervention performed here there is a multidisciplinary medical team that is always connected with the patient. Each new case enters the metabolic patient's program, consisting of five steps:

- 1. the preoperative evaluation**, a set of analysis and investigations made in one day, helps us have an overview of the patient's general health and choosing the type of the surgical intervention;
- 2. the obesity seminar**, held by the doctors of the Excellence Center, offers the patient a broad view on both health by exposing the problems associated with obesity and their consequences in time, and solutions by revealing the types of bariatric interventions. Within this seminar, a future perspective is also addressed, including the path of the patient in the hospital from the moment of hospitalization, the risks of the intervention, and the post-operative plan - check-ups, nutrition, exercise and a healthy lifestyle;
- 3. the surgery** - the most appropriate type of bariatric intervention is recommended based on the preoperative evaluation;
- 4. the post-operative evaluation** for each patient follows both the immediate results of the surgical healing and **weight loss, and the**

long-term results through the annual check-up plan;

5. the nutrition program offers individual dietary support for patients in order to help them reach the optimum weight and maintain it afterwards.

Teo Trandafir started following these 5 steps 6 years ago. Together with Prof. Dr. Cătălin Copăescu, Surgeon of Excellence in Bariatric Surgery, she decided to reduce the size of her stomach through Gastric Sleeve surgery. From that time on, the Ponderas Academic Hospital team has become her "second family" that provides support whenever she needs it, because a bariatric patient is never alone in the fight with obesity.

Full of determination and helped by the specialists' advice, the famous TV host has managed to maintain her weight to less than half of the weight before surgery. Teo Trandafir says that "things can be miraculously better" from all points of view. "If you take good care of yourself, the chances of returning to the original shape are minimal." The star's biggest regret about the decision to undergo bariatric surgery was that she didn't know about this procedure earlier.

Teo warns that the first step for a bariatric patient the awareness of the problem and determination to act. Once this step is completed, the recovery after the surgery is "fast and pain free", she says.



NU EȘTI SINGUR ÎN LUPTA CU OBEZITATEA

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



PONDERAS
ACADEMIC HOSPITAL

Ponderas Academic Hospital s-a lansat ca primul spital din România specializat pe bariatrică. Certificările Internaționale ca Centrul de Excelență în Chirurgia Bariatrică și Metabolică l-au poziționat drept cel mai bun spital pentru pacienții cu probleme de obezitate, având dublă acreditare internațională: europeană și americană. Până în prezent au fost realizate peste 8.700 de intervenții bariatrice în urma cărora pacienții au fost tratați cu succes. Dintre aceștia, 80% s-au prezentat cu boli asociate obezității, cum ar fi diabetul zaharat de tip 2, hipertensiune arterială sau apnee de somn, care s-au ameliorat până la vindecare în urma operației.

"Niciun pacient care suferă de obezitate sau afecțiuni asociate obezității nu trebuie să fie singur. Întotdeauna, în spatele oricărui succes terapeutic este o echipă. Iar echipa este formată din medici și pacient și, deopotrivă, din cei care sunt lângă dumneavoastră"

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

Ponderas Academic Hospital was launched as the first hospital in Romania specialized in bariatric surgery. International Certifications such as Excellence Center in Bariatric and Metabolic Surgery have positioned it as the best hospital for patients with obesity problems. It holds a double international accreditation: European and American. Over 8,700 bariatric interventions have been successfully performed so far. 80% of them had come with associated disorders, such as type 2 diabetes, high blood pressure or sleep apnea, which improved close to healing following surgery.

"No patient suffering from obesity or associated disorders should be alone. There is always a team behind any therapeutic success. And the team is made up of doctors, patients and those near to them at the same time"

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

FELICIA SIMION

În dialog cu privitorul

Speaking to the onlooker



Felicia Simion are doar 24 de ani, dar lucrările sale au făcut înconjurul lumii. Absolventă a Universității Naționale de Arte din București, dar și a unui masterat în Etnologie, Antropologie Culturală și Folclor, Felicia astăzi este un artist împlinit. Premiată la competiții internaționale cum ar fi Paris Prix de la Photographie, Moscow International Photo Awards sau Travel Photographer of the Year, Felicia a continuat să aibă victorie după victorie. Imaginile pe care le-a surprins de-a lungul anilor au ajuns în paginile unor publicații precum The Telegraph sau The Guardian și sute de mii de oameni din toată lumea au acasă cel puțin o fotografie semnată de ea. Cum așa? Două fotografii de-ale sale au fost folosite

Felicia Simion is just 24 years old, but her works have gone around the world. Graduating from the Bucharest National University of Arts, as well as getting a Master's Degree in Ethnology, Cultural Anthropology and Folklore, Felicia has become an accomplished artist. Felicia went from victory to victory, after winning awards at international competitions such as the Paris Prix de la Photographie, Moscow International Photo Awards or Travel Photographer of the Year. The images she has captured over the years have ended up in publications such as The Telegraph or The Guardian, and thousands of hundreds of people across the globe own at least one photograph bearing her signature. How so? Two of her photos have been used for the covers of famous novels

Fondul de Garantare a Depozitelor Bancare garantează banii depuși la bancă

27 bănci
sunt
membre
FGDB

BANCA

FGDB garantează:

- depozite
- conturi curente
- conturi curente de salariu
- conturi curente depozite
- conturi curente de pensie
- sume în tranzit

ÎN MAXIMUM

7 ZILE

lucrătoare
de la indisponibilizarea
depozitelor FGDB pune la
dispoziția deponenților
compensațiile cuvenite.

PLAFONUL DE GARANTARE

100 000€

echivalent în lei
este suma maximă rambursată de FGDB
per deponent, per bancă.

COMPENSAȚIA :



0314 232 805/883
comunicare@fgdb.ro
office@fgdb.ro
www.fgdb.ro

FGDB

FONDUL DE GARANTARE A DEPOZITELOR BANCARE
BANK DEPOSIT GUARANTEE FUND

pentru copertile unor romane celebre ale scriitorilor Paolo Coelho, respectiv Margaret Atwood.

Prima fotografie. Cu ce aparat, la ce vârstă, ce ai surprins în ea?

Nu-mi amintesc exact prima fotografie, cât mai curând primele încercări de fotografie care cuprindeau orice vedeam în jur, de la obiecte din casă, vecinii de la geamul de vizavi, flori, copaci și chiar și autoportrete. Prima cameră foto a fost un Canon 400D, pe care l-am primit de la părinți la vârsta de 14 ani. De atunci tot privesc.

Care este cea mai frumoasă amintire din întreaga ta carieră de fotograf de până acum?

Este dificil să aleg doar una, dar cele mai frumoase amintiri sunt cele în care mă cuprind emoția, realul, viul. Un exemplu pe care îl pot da este momentul în care am fotografiat, undeva pe o insulă în lacul Titicaca, două grupuri – unul de femei și unul de bărbați – care jucau volei și fotbal pe o limbă de pământ. Atât de unice și de irepetabile mi-au părut acele clipe, în care m-am simțit martora unui fapt de cultură viu.

Ce înseamnă să fii fotograf în România în anul 2019? Cu ce provocări te confrunți? Dar care sunt și aspectele pozitive?

Înseamnă să ai ce fotografia – cu siguranță terenul este foarte fertil pentru mai multe genuri de fotografie. Dacă practici fotografie Fine Art, poate deveni destul de dificil să menții o balanță între proiecte personale și comisioane, să te autofinanțezi, să-ți promovezi lucrările în lume, ceea ce presupune că un fotograf are, de fapt, mai multe job-uri. Ca aspecte pozitive, feedback-ul pe care îl primesc mă împinge să merg mai departe, știind că lucrările mele se fac văzute (fie pe website-ul meu sau pe contul de Instagram).

Povestește-ne puțin despre fotografiile care acum stau tipărite în bibliotecile cititorilor pasionați de Coelho și Atwood. Cum au ajuns acolo?

Momentan colaborez cu o agenție din Anglia specializată pe vânzarea fotografiilor pentru coperte de carte. Am trimis aici mai multe fotografii și, cum-necum, printre altele, două au ajuns pe copertele unor autori precum Paulo Coelho și Margaret Atwood. Este o mare bucurie să văd o astfel de concretizare a lucrărilor mele, iar o bucurie și mai mare ar fi să se întâmple asta și aici, în România.

Care este tipul tău preferat de fotografie? Cum îți alegi subiectele?

După cum spuneam mai sus, mă regăsesc cel mai tare în genul Fine Art-ului, întrucât îmi permite să fiu flexibilă în proiectele pe care le construiesc. Subiectele fie le aleg eu, fie ele vin spre mine cu propuneri de colaborare. Este un mix între cele două care mă ține deschisă la noi oportunități.

of writers Paolo Coelho and Margaret Atwood, respectively.

The first photograph. What camera, at what age and what did you capture?

I don't remember my first photograph precisely, but rather my initial attempts at photography, which included anything I laid my eyes upon, from household objects, neighbours sitting at the window across the street, flowers, trees and even self portraits. My first camera was a Canon 400D, gifted by my parents when when I turned 14. I have looking on ever since.

What is the most beautiful memory in your entire career as a photographer so far?

It is quite difficult to choose just one, but some of the most beautiful memories are the ones capturing emotion, the genuine, the vivid. One example is the moment when I got to shoot two groups, one made up of women, and one made up of men - who were playing volleyball on a spit of land, somewhere on an island in Lake Titicaca. I found those moments to be so unique and exclusive, and I felt as if bearing witness to an act of living culture.

What does being a photographer in Romania in 2019 imply? What challenges do you face? And also, what are the positives?

It means having something to shoot - certainly, the land is quite fertile as to accommodate several photography genres. Being a Fine Art photographer, it can become quite difficult to maintain a balance between your personal projects and the commissioned projects, to finance and promote your work worldwide, which, in fact, means that a photographer is forced to hold several jobs. In terms of positives, the feedback received drives me forward, as well as knowing that people appreciate my work (either on my website or my Instagram account).

Tell us a little bit about the photographs now printed in the bookcases of Coelho and Atwood enthusiasts. How did you get there?

I am currently working with an English agency specialised in the sale of photographs for book covers. I've sent them several photos and, one way or the other, among others, two of them have ended up on the covers of authors such as Paulo Coelho and Margaret Atwood. It is a great joy to see such an embodiment of my works, but I would be even happier if such a thing were to also occur here, in Romania.

What is your favourite type of photograph? How do you choose your themes?

As I've said before, I am mostly at home with the Fine Art genre, as it allows me the flexibility required for the projects



Cum să deguști mai bine un oraș

Cel mai bine cunoști un oraș mergând pe străduțele lui, vorbind cu oamenii și stând la masă la restaurantele și la terasele sale. Abia atunci poți spune că l-ai gustat și degustat. Aplicația BGourmet prezintă cele mai interesante restaurante, terase și cluburi din Europa, oferind o experiență culinară aparte.

Imaginează-ți, de exemplu, că ai poftă de o porție de spaghetti la Roma sau de o paella la Barcelona, de un steak pe cînste la Londra sau ți se face dor de papanasi chiar înainte de a ateriza într-un oraș din România. Ei, bine, BGourmet îți listează toate restaurantele din proximitate care oferă aceste preparate.

Și nu te costă nimic.

Mai mult, prin BGourmet poți să știi în timp real dacă sunt mese libere la restaurantul preferat și să rezervi masa pe care o dorești.

Dar poate cel mai bun lucru la aplicația BGourmet este acela că îți oferă timp pentru a cunoaște cultura culinară a orașului, îți arată produsele în meniul digital, îți facilitează comanda la masă și te lasă te bucuri. Nu mai e necesar să ridici mâna ca să chemi ospătarul; faci comanda și plata direct din aplicație. Iar cu ospătarul doar stai de vorbă. Dacă dorești.

Aplicația BGourmet poate fi descărcată prin Google Play și AppStore

Pentru cei care doresc să își înscrie restaurantul în aplicație: office@bgourmet.club, telefon +40 729 000 002

BGourmet.

How to better experience a city

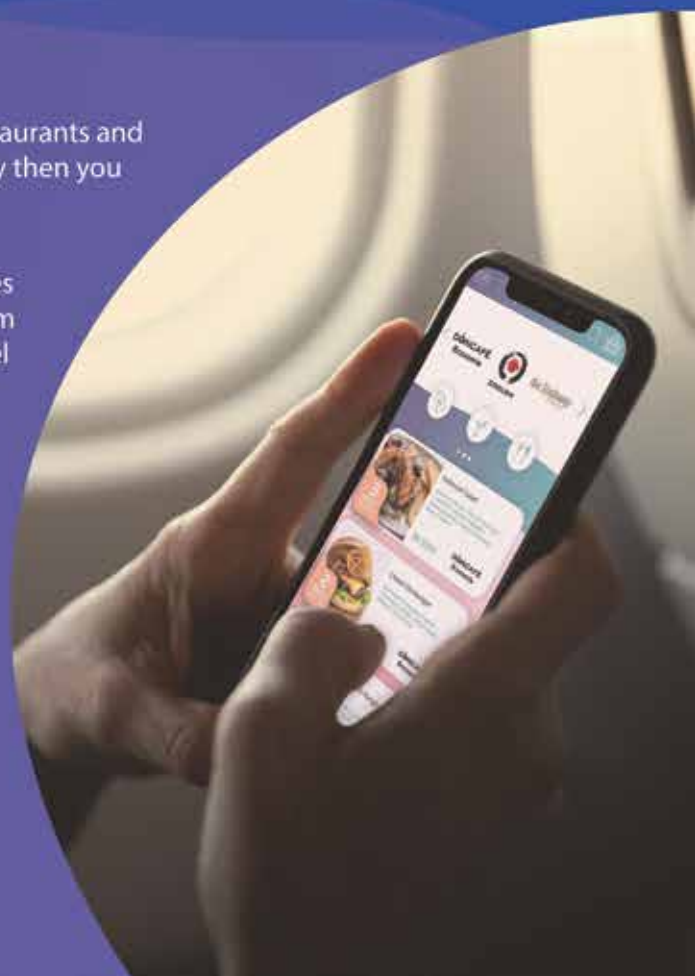
Walking down the alleys, talking to people and sitting at restaurants and terraces is the best way to get to know the vibe of a city. Only then you can say you've tasted all a place has to offer.

Bgourmet was created to show you the coolest and most interesting restaurants and clubs from all over Europe. It gives you relevant information, including reviews and pictures from clients and has very flexible selection tables. Imagine you feel like having some delicious spaghetti in Rome, paella in Barcelona or a steak in London. BGourmet lists all the nearby restaurants that have these dishes in the menu. And it doesn't cost you anything.

Also, by using BGourmet you know in real time if there are any available tables at the restaurant you choose to go at, and you can make a reservation, place your order and pay directly through the app. And with the waiter you can just have a small chat. Or maybe just prefer to remain silent. It's your choice.

BGourmet App can be downloaded using Google Play or AppStore

For those who want to subscribe their restaurant in the app: office@bgourmet.club, phone +40 729 000 002





Ajută-ne să învățăm la rândul nostru să apreciem fotografia spunându-ne ce anume face o fotografie să fie „reușită” în opinia ta?

Dialogul cu privitorul. Dacă fotografia reușește să oprească, chiar și pentru un scurt răgaz, iureșul continuu de informații din mintea noastră, și să dialogheze cu privitorul, generând noi stări, atunci eu cred că este vorba despre o imagine reușită.

Recomandă-ne trei fotografi români contemporani pe care ar trebui să îi urmărim.

Ioana Cîrlig, Alina Negoită, Hajdu Tamas.

Care sunt planurile tale de viitor? Ne putem întâlni cu fotografiile tale în vreo galerie în viitorul apropiat?

Ne putem întâlni cu un proiect pe care l-am realizat în cadrul rezidenței „Acasă la Hundorf”, care va fi expus la ICR anul acesta, iar un alt proiect, „Through a land of deserts and pits” va călători la Marseille, în luna noiembrie, la galeria Agnes B.

Unde călătorești?

Din aproape în departe. Din fața blocului în America de Sud.

Care este destinația ta preferată din România? Dar din Europa?

Satul Breb din județul Maramureș, satul Șirnea din județul Brașov și Delta Dunării sunt trei destinații în care m-aș întoarce oricând, de oricâte ori. Iar în Europa aș călători aproape oriunde, dar fix acum mi-am adus aminte de Cotswolds, în Anglia, un loc idilic pe care îmi doresc să-l revăd. Iar dacă ar fi să se împlinescă un vis, aș merge să fotografiez Aurora Boreală și fiordurile norvegiene.

I am building. I either choose the themes myself, or they come my way via collaboration proposals. It is the very blend between the two that enables me to be open to new opportunities.

Help us learn to appreciate a photograph by telling us what exactly makes it “great”, in your opinion?

Speaking to the onlooker. If the photographer manages to stop, even for the briefest of moments, the continuous flow of information in our mind, and to speak to the onlooker, creating new moods, then I believe that the image is great.

Tell us three contemporary Romanian photographers that you would recommend we follow.

Ioana Cîrlig, Alina Negoită, Hajdu Tamas.

What does the future hold in store for you? Can we see your photographs in any gallery in the near future?

A project I created during the “Acasă la Hundorf” (“Home at Hundorf”) residency is to be exhibited this year, at the ICR, while another project, “Through a land of deserts and pits” will be travelling to Marseille, in November, at the Agnes B Gallery.

Where do you travel to?

Near to far. From outside my building to South America.

What is your favourite destination in Romania? What about in Europe?

Breb village in Maramureș county, Șirnea village in Brașov county and the Danube Delta are three destinations I would return to any time, as often as possible. While in Europe I would travel almost anywhere, but I’ve just remembered Cotswolds, in England, a bucolic place I would very much like to see again. And if one of my dreams were to come true, I would go and shoot the Aurora Borealis and the Norwegian fiords.

InFertility



MEDSANA



GENESIS
ATHENS

Centru de medicină materno-fetală și fertilizare in vitro

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

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

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

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



Dr. Andreas Vythoulkas

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

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

Dr. Konstantinos I. Panthos

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

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

☎ 021-9607

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

🌐 www.medsana.ro www.genesisathens.ro





Fotbalul românesc revine la Jocurile Olimpice după jumătate de secol!

Romanian football returns to the Olympic Games after half a century!

România U21 a impresionat toată Europa fotbalistică reușind să atingă semifinalele Campionatului European 2019 și să se califice după 55 ani la Jocurile Olimpice Tokyo 2020.

Au trecut 55 de ani, peste o jumătate de secol, de la ultima participare a României la Jocurile Olimpice prin fotbal. Culmea, ediție găzduită tot de Japonia! La ediția din 1964, generația Coe, Jenei, Hălmăgeanu și Pârcălab s-a oprit în sferturile de finală.

Romania U21 has impressed the European football by reaching the semi-finals of the 2019 European Championship and qualifying for the Tokyo 2020 Olympic Games for the first time in 55 years.

It has been 55 years, over half a century, since the last participation of Romania in the Olympic Games in football. At an edition that was also hosted by Japan! At the 1964 edition, the generation of Coe, Jenei, Hălmăgeanu and Pârcălab stopped in the quarter-finals.



**COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN**

Acum, e rândul generației Radu, Hagi și Pușcaș să reprezinte România fotbalistică la Jocurile Olimpice! Tricolorii au ajuns acolo după ce s-au calificat în semifinale la EURO 2019 și o aventură în cea mai dificilă grupă posibilă de la turneul final.

Primul meci s-a jucat la San Marino, în fața a 4.000 de spectatori, aproape toți români. România U21 a învins Croația cu 4-1, golurile noastre fiind reușite de Pușcaș, Hagi, Băluță și Adi Petre, iar visul a început să prindă contur! A urmat meciul cu Anglia. Cel mai greu! Cu peste 8.000 de români în tribună, tricolorii au pășit pe gazon fără nicio teamă. Au condus, cu 1-0 și 2-1, dar de ambele dați au fost egalați. Coman a făcut până la urmă diferența și au câștigat cu 4-2. Pentru ultimul joc din grupă, Cesena s-a transformat în oraș românesc. S-a terminat 0-0, suficient pentru ca România să câștige grupa și să se califice la Jocurile Olimpice, unde nu a mai fost din 1964, iar celelalte participări datează din 1924 și 1952!

Now, it is the turn of the generation of Radu, Hagi and Pușcaș to represent Romanian football at the Olympics! The national team got there after qualifying for the semi-finals of EURO 2019 and after an adventure in the most difficult group at the final tournament.

The first game was played in San Marino, in front of 4,000 spectators, almost all Romanians. Romania U21 defeated Croatia by 4-1, our goals being scored by Puscaș, Hagi, Băluță and Adi Petre, and the dream began to take shape! The game with England followed. The hardest! With over 8,000 Romanians in the stands, the national team walked fearlessly on the field. They led by 1-0 and 2-1, but both times they were equalled. Coman eventually made the difference and they won by 4-2.

For the last game in the group, Cesena became a Romanian city. It ended 0-0, enough for Romania to win the group and qualify for the Olympic Games, where it has not been since 1964, and its other participations date from 1924 and 1952!

Ediție specială a echipamentului

Împreună cu sponsorul tehnic Joma, Federația Română de Fotbal va crea un echipament de joc ediție limitată, dedicat exclusiv turneului olimpic de fotbal Tokyo 2020. Suporterii echipei naționale au fost invitați să participe în acest proiect. În spiritul sloganului „Luptăm împreună!”, fanii cu talent creativ au posibilitatea de a propune designul echipamentului tricolorilor pentru Olimpiada de la Tokyo.

Special edition kit

Together with the technical sponsor Joma, the Romanian Football Federation will create a limited edition kit dedicated exclusively to the Tokyo 2020 Olympic football tournament. Supporters of the national team were invited to take part in this project. In the spirit of the slogan “We fight together!”, fans with creative talent have the opportunity to propose the design of the national team’s kit for the Tokyo Olympics.

“Să participi la Jocurile Olimpice este o mândrie uriașă. Messi are atâtea trofee și a zis că pentru el cea mai importantă este medalia olimpică! E un vis, dar am spus că această generație va scrie istorie. Vom impresiona și în Japonia, românii să aibă încredere în noi!”

Andrei Ionuț Radu, portar România

“Am avut o generație bună, cu jucători de mare calitate care ulterior și-au demonstrat valoarea. Cred că puteam realiza mai multe în Japonia, am pierdut în fața viitoarei campioane olimpice. A fost una dintre cele mai plăcute experiențe ale mele din cariera de fotbalist.”

Ion Pârcălab, mijlocaș România la JO Tokyo 1964

“Taking part in the Olympic Games is a huge matter of pride. Messi has so many trophies and he said that to him the most important one is the Olympic medal! It’s a dream, but I did say this generation would make history. We will impress in Japan, Romanians should trust in us!”

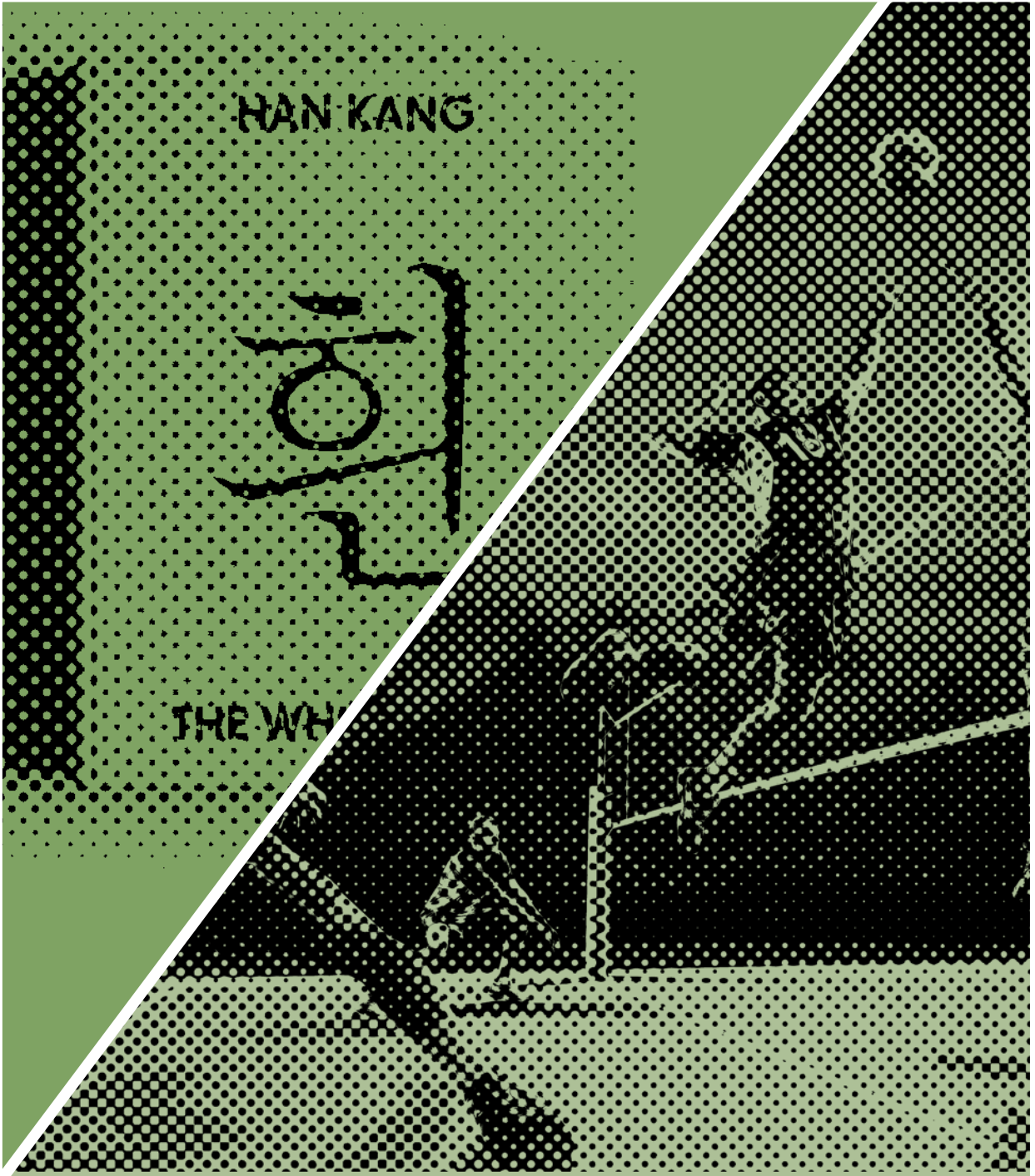
Andrei Ionuț Radu, goalkeeper of the Romanian team

“We had a good generation, with high quality players who later proved their worth. I think we could have done more in Japan, we lost to the next Olympic champion. It was one of the most enjoyable experiences of my football career.”

Ion Pârcălab, midfielder of the Romanian team at the 1964 Tokyo OG



RESOURCES



Strategii de off-boarding

Off-boarding strategies



On-boarding-ul și strategiile de retenție sunt cele mai interesante subiecte pentru companiile care se confruntă cu dificultăți în ceea ce privește achiziția de resursă umană. De aceea puțină atenție se acordă procesului de la capătul opus al unui contract de angajare - off-boarding-ul. Privit mai degrabă ca un proces neplăcut, toți cei implicați își doresc doar să se termine cât mai repede pentru a putea trece mai sprinten la recrutare și pentru a evita senzația neplăcută produsă de plecarea sau concedierea unui angajat. Dar un off-boarding incomplet sau implementat pe repede înainte poate fi nociv în principal pentru companie, dar și pentru angajatul care o părăsește.

Dincolo de procedurile legale obligatorii care te ajută, pe tine ca angajator, să nu omiți lucruri importante care se pot traduce în pierderi financiare, este esențial să planifici cu grijă cum arată ultimele săptămâni ale unui angajat în companie. Un proces corect și echilibrat, care acordă timpul necesar acestei tranziții poate elimina multe neplăceri - de la reducerea riscului de producere a unor breșe de securitate, la a preveni pierderea din vedere a unor fișe, declarații și procese de predare primire, dar și potențiale crize de imagine care pot fi generate ușor de un fost angajat nemulțumit, acum în era digitală.

Primii pași pe care îi puteți face pentru a seta o procedură trebuie să aibă loc în departamentul de resurse umane unde trebuie să construiți o listă a tuturor documentelor pe care angajatul le va semna. Aceasta listă ar trebui revizuită de cineva din departamentul juridic pentru a vă asigura că nu sunt omise niciun fel de contracte sau alte acorduri deschise de care ați uitat pe parcursul timpului. Specialiștii din aceste departamente vor trebui să seteze acestei liste și un calendar, calendar care poate diferi în funcție de poziția, departamentul sau forma de angajare din companie.

Următorul pas este structurarea unor ghiduri de „exit interview” personalizate pentru fiecare departament în parte.

On-boarding and retention strategies are the most exciting topics for companies experiencing difficulties in acquiring human resources. Therefore, little attention is paid to the process at the opposite end of an employment contract - off-boarding. Seen rather as an unpleasant process, everyone involved just wants to be done as soon as possible in order to get more involved in recruitment and to avoid the unpleasant feeling caused by an employee leaving or being laid off. But an incomplete or fast implemented off-board may be harmful mainly for the company, but also for the employee leaving it.

Beyond the mandatory legal procedures that help you, as an employer, to not forget important things that can translate into financial losses, it is essential to carefully plan how the last few weeks in the company look like for an employee. A fair and balanced process, which provides the time needed for this transition, can eliminate many inconveniences - from reducing the risk of security breaches, to preventing losing sight of files, statements and handover protocols, but also potential image crises that can now, in the digital age, be easily generated by a former employee who is unhappy.

The first steps you can take to set up a procedure must take place in the human resources department where you need to build a list of all the documents the employee will sign. This list should be reviewed by someone in the legal department to ensure that no contracts or other open agreements that you have forgotten over time are omitted. Specialists in these departments will need to set up a calendar for this list, which may vary depending on the position, department or form of employment within the company.

The next step is structuring customised exit interviews for each department. These interviews are essential for a number of reasons: they are a great opportunity to

Aceste interviuri sunt esențiale din mai multe motive: ele reprezintă o ocazie foarte bună de a colecta feedback foarte onest de la angajat și, în cazul în care plecarea a fost una intempestivă, pot calma spiritele și preveni eventuale situații de criză pe care le poate genera cineva care pleacă furios din companie. Dacă angajatul a avut acces la informații sensibile atunci este obligatoriu ca acesta să semneze o clauză de confidențialitate.

Pentru perioada de preaviz, un instrument foarte util este un checklist pe care să îl puneți la dispoziția angajatului cu toate lucrurile pe care le are de făcut, de la predarea echipamentelor, curățarea adresei de e-mail, comunicarea către clienți sau parteneri a demisiei etc. În special în pozițiile de relații cu clienții practica este ca angajatul să anunțe persoanele cu care a colaborat de încetarea contractului și să le facă legătura cu o nouă persoană de contact din cadrul companiei.

Nu în ultimul rând, nu ignorați echipa pe care o părăsește angajatul. Este recomandat ca după orice plecare să existe o discuție cu membrii echipei pentru a li se comunica motivele demisiei sau concedierii unui angajat pentru a evita zvonurile sau sentimentele de nesiguranță care se nasc foarte ușor în aceste circumstanțe.

collect very honest feedback from the employee, and if the departure was an unexpected one, they can settle concerns and prevent any crisis situations that may be generated by someone who leaves the company in an angry mood. If the employee had access to sensitive information then he or she must sign a confidentiality clause.

For the notice period, a very useful tool is a checklist to make available to the employee with all the things she/he has to do, from equipment delivery, email address cleaning, notifying the customers or the partners about the resignation, etc. Especially in customer relations, the practice is that the employee announces the termination of the contract to the people he/she worked with and puts them in contact with a new contact person in the company.

Last but not least, do not ignore the team left by the employee. After each departure you should have a discussion with the team members in order to communicate the reasons for the resignation or dismissal of an employee so as to avoid rumours or feelings of insecurity that arise very easily in these circumstances.



Vanderful

240B CALEA FLOREASCA, BUCHAREST
CONTACT +4 0734 500 200

*Beautiful
down town*

SPLAIUL UNIRII 165, BUCHAREST, ROMANIA / CONTACT +4.0737.297.297

Zece aplicații pentru călătorii fără stres

Ten apps for stress-free travel

Chiar dacă scopul concediilor și al vacanțelor este să ne îndepărtăm de laptop, tabletă și telefon, credem că tehnologia poate fi și un factor care contribuie la eliminarea stresului la fel cum ni-l poate genera zi de zi. Atunci când pornim la drum, cu ajutorul smartphone-urilor putem să ne luăm de pe cap multe griji, cum ar fi biletul de avion, boarding pass-ul, harți pentru orașele în care urmează să ajungem, recomandări de locuri și aplicații care ne ajută să gestionăm cheltuielile atunci când călătorim în grupuri mai mari.

În cele ce urmează, am pregătit o listă de aplicații utile pentru orice călător, care vă vor ajuta să vă planificați și să mergeți în vacanță fără nicio urmă de stres suplimentar, în afara de, desigur, cel al unei baterii încărcate.

1. Google Maps

Fără doar și poate, Google Maps este una dintre cele mai utile aplicații pentru călătorii. Dincolo de simpla redare a traseelor optime între două puncte, Google Maps are o serie de alte funcționalități utile - recomandarea de locuri de vizitat, descărcarea hărților și utilizarea lor în modul offline și opțiunea de tracking. Dacă vreți să puteți urmări traseul unui membru al familiei plecat singur în excursie sau dacă vreți ca cineva să știe mereu unde sunteți, activați-vă share location cu persoana respectivă pentru a avea un plus de siguranță.

2. Evernote

Listele de dinainte de plecare sunt foarte necesare mai ales când urmează să porniți într-o vacanță sau o călătorie de afaceri de lungă durată. Evernote vă ajută să păstrați aceste liste și să le partajați cu alți membri ai familiei și astfel puteți avea acces în același timp la aceeași informație pentru a vă organiza pregătirile mai bine.

3. Tricount

Plecați în vacanță cu grupul de prieteni? Atunci avem rezolvarea pentru cea mai frecventă problemă a excursiilor în gașcă - cine a plătit ce și unde. Tricount vă permite să vă creați un grup de prieteni unde vă puteți trece toate cheltuielile făcute în vacanță și să țineți foarte ușor o listă cu cine datorează bani cui. Chiar dacă unul dintre voi a plătit

Although the purpose of holidays and vacations is to stay away from our laptops, tablets and phones, we believe technology may also be a factor that helps relieve stress, just as it may cause it day by day. When we travel, smartphones can help us deal with many concerns such as the airline ticket, the boarding pass, maps for the cities we are visiting, recommendations for places and apps that help us manage our expenses when we travel in larger groups.

We have prepared a list of useful apps for any traveller, which will help you plan your holiday and travel with no stress aside from that of keeping your battery charged.

1. Google Maps

Google Maps is undoubtedly one of the most useful apps for travelling. Beyond its mere rendering of the best routes between A and B, Google Maps has a series of other useful functions – recommendations for places to visit, downloading maps and using them in offline mode, as well as a tracking option. If you want to be able to check the route of a family member travelling alone or if you want someone to always know where you are, activate Share location with that person for extra safety.

2. Evernote

Lists before going on a trip are necessary particularly when you're going on a longer holiday or business trip. Evernote helps you keep these lists and share them with other family members so you can have access to the same information at the same time, so that you can organise your preparations better.

3. Tricount

Are you going on holiday with your group of friends? Then we have the solution to the most common problem with group trips – who has paid what and where. Tricount allows you to create a group of friends where you can enter every expense during your holiday and keep a list of who owes money to whom. Even though one of you has bought all the bus tickets or has paid for dinner by card, introduce the data in the app and set how much each of you has to pay



ȘTII CÂT COSTĂ UN TRATAMENT CU LASER MEDICAL?

Aflate de câțiva ani în avangarda serviciilor medicale, terapiile laser se remarcă nu doar prin rezultatele excelente, ci și prin costul lor aparent ridicat. Spunem „aparent”, deoarece există tendința de a-l compara cu prețul unor tratamente convenționale, precum injecțiile, pastilele sau cremele. Însă adevărul este că terapiile laser fac parte din cu totul altă clasă de servicii.

Terapii Laser în clinica Skinmed

- **CLEAR SKIN** este un laser folosit în dermatologia estetică pentru mai multe tipuri de afecțiuni: acnee, cicatrici postacnee, afecțiuni vasculare, hiperpigmentație, îmbătrânire.

- **CLEARLIFT** reprezintă cea mai modernă tehnologie de rejuvenare a pielii și tratare a cicatricilor, prin stimularea producției intrinseci de collagen.

- **FEMILIFT PIXEL** este un laser CO² folosit pentru depigmentarea zonei genitale, pentru a obține o piele mai deschisă, mai tânără, mai fermă, mai estetică.

- **SOPRANO ICE PLATINUM** este tehnologia laser de ultimă generație, apreciată la nivel mondial, cu cea mai mare eficiență pentru îndepărtarea pilozității, fiind folosit pentru ceea ce este generic denumit „epilare definitivă”.

- **LASERUL VBEAM PULSED DYE** este folosit de peste 15 ani în tratarea diferitelor afecțiuni vasculare, precum rozaceea sau angioamele, telangiectazii și venectazii (vene dilatate de la nivelul picioarelor), echimoze etc.

- **PIXEL CO²** este un laser fin utilizat pentru ștergerea imperfecțiunilor cutanate și terapia ablativă/distruktivă a unei game variate de leziuni cutanate benigne precum papiloame virale, veruci seboreice, keratoze actinice, condiloame etc.

În primul rând, discutăm exclusiv de servicii medicale, deoarece, indiferent că vorbim de o epilare laser (cunoscută și ca „epilare definitivă”) sau de o procedură pentru tratarea acneei, laserele pot produce arsuri grave dacă sunt folosite de personal fără studii medicale. Pielea vorbește în mod continuu cu medicul care efectuează procedura, iar acesta o poate opri din timp, dacă observă semne de arsură. În mâinile unei cosmeticiene însă, poate fi prea târziu.

Laserul se folosește cel mai des pentru: acnee, varice, rozacee, tratamentul cicatricilor, epilarea definitivă, rejuvenarea facială, albirea zonei intime sau rejuvenarea vaginală.

În al doilea rând, tehnologia care stă la baza unui aparat laser este extrem de scumpă. Puteți să vă imaginați că un laser care deține toate aprobările necesare folosirii lui în domeniul medical costă cam cât un autovehicul de lux. Iar cum în trei-patru ani apare un model mai performant, atunci perioada de amortizare a echipamentului este foarte scurtă.

În al treilea rând, asemenea aparate au nevoie de un spațiu aerisit pentru a putea funcționa în parametri optimi. Iar un spațiu mare presupune cheltuieli mari (întreținere, chirii, utilități).

Astfel, se ajunge ca o procedură laser să coste între 200 și 2.000 de lei, în funcție de tipul aparatului, de zona tratată și de durata ședinței de terapie. Însă nu trebuie să uităm avantajele: terapia laser reprezintă o metodă modernă și eficientă pentru tratarea unei serii variate de afecțiuni, rezultatele apar imediat după procedură, nu există reacții adverse importante, vindecarea este rapidă, iar efectul se menține mult timp.



PROGRAMĂRI:

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



SKINMED
CLINIC
Centrul Dermatoestetic

Loyal to perfect Skin!

toate biletele de autobuz sau cina cu cardul la restaurant, introduceți în aplicație și setați fiecare cât aveți de returnat. O aplicație care vă ia de pe cap stresul că ați rămas datori sau că nu mai țineți minte cât aveți de plătit unui coleg de concediu.

4. TripAdvisor

Nimeni nu își dorește să piardă timpul în excursie cu experiențe neplăcute. Mai ales dacă suntem plecați pentru o perioadă scurtă de timp. Așadar, TripAdvisor ne poate ajuta să aflăm mereu care sunt cele mai interesante obiective turistice, care sunt cele mai bune restaurante și ce muzee merită vizitate și care nu sunt printre favoritele turiștilor. Baza de date a TripAdvisor este construită de sutele de mii de turiști care lasă recomandări și rating-uri, de localnici și de ghizi specializați.

5. Momondo

Această aplicație (disponibilă și web și mobile, la fel ca toate celelalte) are rolul de a vă ajuta să găsiți cele mai bune zboruri pentru vacanță. Cu un set de filtre foarte bine configurate, puteți afla aici care sunt zborurile directe sau cu maxim 1, 2 sau 3 legături, pe ce aeroporturi puteți ateriza, care sunt cele mai bune zile de zbor și multe altele.

6. Lounge Buddy

Nu doar călătorii VIP au acces la zonele de lounge din aeroporturi, orice drumeț poate avea acces contra unei taxe plătite pentru o vizită singulară în majoritatea orașelor din lume. Lounge Buddy te ajută să vezi lounge-urile care permit accesul călătorilor fără card de membru și poți vedea ce oferă aceste spații, de la meniuri de mâncare și băuturi până la alte facilități pentru cei care se află adesea în tranzit și au câteva ore între zboruri.

7. Trabee Pocket

Dacă vrei să stai relaxat în concediu fără să faci prea multe calcule zi de zi, vă recomandăm să vă instalați o aplicație de tipul Trabee Pocket în care vă puteți configura bugetul alocat vacanței și să țineți evidența cheltuielilor atât în moneda locală cât și în cea a țării de origine, pentru că adesea, nu ne dăm seama cât de mult cheltuim din cauza schimbului valutar dificil de calculat în minte. Trabee este un asistent de nădejde pentru astfel de situații.

8. VPN

Indiferent de destinație, veți dori într-o formă sau alta să vă conectați la rețele wireless. În era în care ne aflăm, pericolele cibernetice sunt la tot pasul, de aceea, pentru siguranța datelor dvs, vă recomandăm să folosiți un VPN (virtual private network) pentru a vă conecta la wi-fi, un serviciu care adaugă un strat suplimentar de protecție datelor din

back. This app relieves you of the stress of owing money to someone or not remembering how much you had to pay back to a friend you have travelled with.

4. TripAdvisor

No one wishes to waste time on their trip with unpleasant experiences. Particularly if we're going away for a short period of time. TripAdvisor can always help us discover the most interesting tourist attractions, the best restaurants and the museums worth visiting, as well as those that tourists aren't very fond of. The TripAdvisor database is built by the hundreds of thousands of tourists who leave recommendations and ratings, by locals and professional guides.

5. Momondo

This app (also available on web and mobile, like all the others in the list) helps you find the best flights for your holiday. With a set of very well-configured filters, you can find direct flights or flights with maximum 1, 2 or 3 connections, discover what airports you can land at, what the best days for flying are, and much more.

6. Lounge Buddy

Not just VIP travellers have access to lounge areas in airports, anyone can enter such areas if they pay a single-visit fee in most cities in the world. Lounge Buddy helps you discover the lounges that allow access without a member card and you can see what these areas have to offer, from food and drink menus to various facilities for people in transit who have a few hours to spare between their flights.

7. Trabee Pocket

If you want to be relaxed on your holiday, without having to do too much math every day, we recommend you install an app like Trabee Pocket, where you can configure your budget and keep track of expenses in the local currency and the one in your country of origin, because we often can't tell how much we spend because of the exchange rate difficult to calculate mentally. Trabee is a trustworthy assistant in such situations.

8. VPN

No matter your destination, you will wish to connect to Wi-Fi networks one way or another. In this day and age, cyber dangers are everywhere, so for the safety of your data, we recommend you use a VPN (virtual private network) to connect to Wi-Fi, a service that adds an extra layer of protection to the data in your phone or laptop. It protects you from suspicious Wi-Fi networks and helps you keep access to all the digital services you normally use (some

telefonul sau laptopul dvs. Acesta vă apără de rețele wi-fi suspecte și vă ajută să vă păstrați accesul la toate serviciile digitale (unele țări restricționează accesul la anumite platforme, așadar cu un VPN localizat în țara de origine, puteți să aveți în continuare parte de toate aplicațiile și site-urile de care aveți nevoie).

9. Ride-sharing apps

Serviciile de taximetrie nu sunt perfecte în toate destinațiile în care ajungem și de multe ori citim pe forumuri și pe site-uri că localnicii sau alți turiști nu recomandă neapărat să luați un taxi imediat ce ați ieșit din aeroport. Serviciile internaționale de ride-sharing rezolvă această problemă de multe ori, mai ales că nu aveți nevoie de aplicații suplimentare și puteți folosi același cont creat în țara dvs de origine în orice alt stat unde serviciul este disponibil.

10. Emergency apps

Toate statele au un serviciu de urgență și, cel mai adesea, o aplicație mobilă dedicată. Informați-vă mereu înainte de a pleca într-o călătorie care este numărul de urgență din țara respectivă, care sunt procedurile când vine vorba de cetățeni străini și nu plecați fără să aveți aceste date la dispoziție. Dacă există și un app mobil, atunci vă recomandăm să îl instalați pe perioada călătoriei.

countries restrict access to some platforms, so by using a VPN located in your country of origin, you can keep using all the apps and sites you need).

9. Ride-sharing apps

Taxi services aren't perfect in all the destinations we visit and we often read on forums or websites that locals or other tourists don't necessarily recommend you take a cab as soon as you've got out of the airport. International ride-sharing services often solve this problem, mainly because you don't need any additional apps and you can use the same account you have created in your country of origin in any other state where the service is available.

10. Emergency apps

Every state has an emergency service and often a dedicated mobile app. Before you go on a trip, always get information about the emergency number in your country of destination, the procedures applicable to foreign citizens, and don't leave home before you know all of this. If there is also a mobile app, we recommend you install it during your trip.

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE KARATE



KARATE

PENTRU
GENERATII



TRATAMENTELE OXYGENEO

DEZVĂLUIE STRĂLUCIREA NATURALĂ A TENULUI TĂU

BALANCE | REVIVE | ILLUMINATE

OxyGeneo este recunoscut în cele mai renumite centre spa și de înfrumusețare din lume ca fiind *3-in-1 Super Facial* pentru că asigură într-un singur tratament, 3 pași esențiali de îngrijire a tenului: exfoliere, infuzie de nutrienți și stimularea procesului natural de oxigenare a pielii, prin aportul de CO2.

Protocolul de tratament este bazat pe capsula inovatoare OxyPod, care combină beneficiile ingredientelor active cu exfolierea și oxigenarea. Aplicarea OxyPod pregătește tenul pentru tratament și infuzează ingredientele active într-un singur pas. Aplicarea OxyPod este urmată de aplicarea serului Geneo, cu ajutorul dispozitivului pentru masaj sau al celui cu Ultrasunete. Efectul sinergetic al celor două produse se bazează pe inovații în biologie, chimie și tehnologie. Fiecare OxyPod conține o combinație de ingrediente în stare latentă, care sunt activate la contactul cu gelul primer Geneo.

Cele 3 noi formule de tratament lansate de Pollogen și disponibile în centrele de estetică din România, prin EstetiQ Solutions, sunt: **BALANCE**, **REVIVE** și **ILLUMINATE**.

BALANCE: TRATAMENT FACIAL PE BAZĂ DE CĂRBUNE

Geneo Balance purifică și netezește tenul gras și ajută la îmbunătățirea aspectului și texturii acestuia. Geneo Balance OxyPod conține cărbune din bambus pentru un efect de detoxifiere, extract de camu-camu cu conținut ridicat de vitamine și antioxidanți și acid mandelic ce ajută la tratarea tenului cu tendință acneică. Serumul Geneo Balancing completează efectul tratamentului datorită antioxidanților puternici, vitaminelor, nutrienților și ingredientelor purificatoare (acid salicilic, peptide, ulei de jojoba și argan, extract de vanilie și coada calului), precum și datorită unui derivat al acidului azelaic.



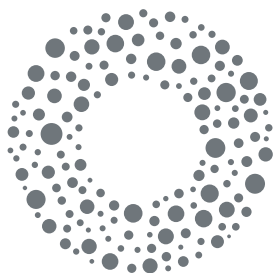
REVIVE: TRATAMENT FACIAL PE BAZĂ DE ALGE ROȘII

Geneo Revive înprospătează tenul tern, reduce liniile fine și îmbunătățește aspectul și textura generală a pielii. Geneo Revive OxyPod conține alge roșii, un puternic antioxidant cu efecte anti-îmbătrânire, precum și acid cafeic și retinol, cunoscute pentru tratarea semnelor îmbătrânirii, oferind pielii un aspect întinerit. Serumul Geneo Revive completează efectul tratamentului cu ingrediente care încurajează producția de collagen și reduce semnele îmbătrânirii. Serumul conține un complex de peptide și floare de colț, nutrienți și vitamine precum jojoba și ulei de argan, vanilie și extract de coada calului.



ILLUMINATE: TRATAMENT FACIAL CU VITAMINA C

Geneo Illuminate uniformizează nuanța tenului, îmbunătățește aspectul de piele pigmentată și întinerește tenul. Geneo Illuminate OxyPod conține acid kojic și vitamina C pentru un efect uniform al nuanței pielii, precum și extract de opuntia și de morcov pentru hidratarea și netezirea pielii. Serumul Geneo Illuminate completează efectul tratamentului cu ingrediente puternic iluminatoare precum extract de scoarță de arbore și derivați de aminoacizi, ingrediente hidratante și nutrienți precum trigliceride, jojoba și complex de ulei de argan, vanilie și complex din extract de coada-calului.



OXYGENEO



Diana Munteanu



Lili Sandu



Monica Nițescu (CEO EstetiQ Solutions),
Diana Munteanu,
Michele Michaeli (VP Marketing Pollogen)



Larisa Lupoaea

La evenimentul de lansare au participat reprezentanți ai celor mai cunoscute publicații de lifestyle, bloggeri și celebrități, printre care: Lili Sandu, Diana Munteanu, Ana Barbu, Simona Țăranu și Larisa Lupoaea.

Distribuitor exclusiv în România:



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

GreenFuture

Mai puțin înseamnă mai mult

Less is more

În contextul actual, discuțiile despre mediu și despre ce putem face pentru a contribui la conservarea planetei sunt din ce în ce mai aprinse. Lucru care ne bucură, pentru că un interes crescut pentru subiect va duce la dezbateri constructive pentru a identifica cele mai bune soluții pe termen lung pentru problemele cu care ne confruntăm la nivel de țară, continent și întreaga lume.

În același timp, soluțiile sustenabile pornesc întotdeauna de la firul ierbii și rezultatele se obțin cu eforturi din partea tuturor, depuse simultan pe perioade cât mai lungi de timp, destul de extinse cât ele să devină noul normal. Adesea, avem impresia că la nivel de simplu om nu putem produce o schimbare. Realitatea este cu totul alta. Cele mai mari schimbări se produc pornind de la acțiuni zilnice, ușor de administrat, care se află la îndemâna oricui. Iată câteva dintre ele.

Mai puțină hârtie. Trăim în era digitală ceea ce ne ajută să fim economi atunci când vine vorba de consumul de hârtie. Lista de cumpărături? Salveaz-o în Evernote sau într-un mesaj

In the current context, discussions about the environment and what we can do to help preserve our planet are becoming increasingly heated. This is a good thing, as greater interest in the topic will lead to constructive debates to identify the best long-term solutions to the problems we are facing in the country, the continent and the whole world.

At the same time, sustainable solutions always start small and results are obtained with efforts made by everyone for as long as possible, long enough for them to become the new normal. We often feel that as individuals we can't make any changes. The reality is completely different. The biggest changes are made starting from daily actions, easy to manage, which anyone can take. Below are some of them.

Less paper. We are living in the digital age, which helps us save more paper. Shopping list? Save it in Evernote or in a text message. Are you working on an article, an invitation or another written material? Use Google Docs or any other editing software. Are you travelling? Choose an electronic ticket. Same when you're going to a festival, to the theatre or to any other event. Don't ask for a receipt at the ATM unless you really need it. Send your friends digital cards on their birthdays, and use a wedding planning app to send invitations to your wedding so you can save money and your guests can keep the invitations on their phones or laptops forever.

Less energy used. Turn the lights off in the rooms you're not staying in and be that annoying colleague at the office who closes the doors to keep the temperature constant and who turns the lights off in common areas that you use occasionally, such as the kitchen or the hallways. Unplug the coffee maker when you don't use it and try to



text. Lucrezi la un articol, o invitație sau alt material scris? Folosește Google Docs sau orice alt soft de editare. Călătorești? Optează pentru bilet electronic. La fel când mergi la festival sau la teatru sau alt eveniment. Nu mai cere chitanță la bancomat decât dacă ai nevoie de ea. Trimite prietenilor felicitări digitale de ziua lor și chiar pentru nuntă, folosește o aplicație de wedding planning pentru a transmite invitațiile și astfel economisești și bani și ei pot păstra invitația în telefon sau în laptop pentru totdeauna.

Mai puțină energie consumată. Stinge lumina în camerele în care nu stai și fi tu acel coleg enervant de la birou care închide ușile pentru a păstra temperatura constantă și care stinge becurile din spațiile comune folosite ocazional cum sunt bucătăria sau holurile. Scoate aparatul de cafea din priză când nu îl folosești și încearcă să îți încarci telefonul nu doar la priză, ci și cu baterii externe cu încărcare solară. Un grad mai jos setat pe termostat contează și un evantai poate suplini uneori câteva zeci de minute de aer condiționat.

Mai puțin plastic, mai puține deșeuri de orice tip. Reciclarea poate fi complicată mai ales în țările care nu au o infrastructură bine pusă la punct pe acest subiect. Dar mici schimbări pot fi făcute, schimbări care au nevoie doar de puțină disponibilitate din partea ta. Refolosește hainele - fie le donezi sau le vinzi online, fie, cu ajutorul tutorialurilor de pe YouTube, transformi un weekend într-un atelier de reciclat cu familia. Transformați tricouri, bluze și pantaloni în covorașe colorate, în paturi pentru cășel sau alte lucruri utile în casă. Cât despre plastic, cea mai simplă schimbare este să pui în toate gețile câte o sacoșă de pânză pentru a avea această opțiune la supermarket. Dacă ai destul spațiu, ia mai multe sacoșe sau caserole pentru cazurile în care vrei să cumperi produse vărsate.

Mai puțină apă. Cu un minim de efort, puteți consuma mai puțină apă zi de zi. Închideți robinetul cât timp vă periați dinții sau vă dați părul cu șampon. Folosiți alternativ șampon normal cu șampon uscat. Opriti apa cât timp spălați vasele cu detergent și folosiți doar pentru clătire. Cumpărați un filtru de apă pentru a reduce odată numărul de recipiente de plastic în care vine aceasta de la supermarket, dar și pentru a nu arunca sticle care încă au apă în ele dar au fost deschise de prea mult timp. Spălați rufele la program cât mai scurt și întindeți-le pe un uscător clasic, pentru a nu mai consuma curent extra pentru uscare.

Schimbarea nu este dificilă, și orice măsură pe care o luați la nivel individual contribuie enorm la impactul pe care îl avem asupra mediului care ne înconjoară. Cu toții ne dorim o lume sănătoasă pentru generațiile viitoare și le-o putem asigura cu minim de efort.



charge your phone not just from the outlet, but also with solar power banks. The thermostat set one degree lower matters, and a fan can sometimes make up for a few dozen minutes of air conditioning.

Less plastic, less waste of any kind. Recycling can be complicated, particularly in the countries that don't have a proper infrastructure. However, small changes can be made, changes that only require a little willingness from your part. Reuse clothes – you can donate or sell them online, or you can transform a weekend into a recycling workshop with your family, using YouTube tutorials. Transform T-shirts, blouses and trousers into colourful carpets, dog beds or other objects you can use around the house. As for plastic, the easiest change is to put a cloth shopping bag in every purse, so you can have this option at the supermarket. If you have enough room, take more bags or food storage containers in case you wish to buy loose products.

Less water. With minimal effort, you can use less water every day. Turn off the tap while you brush your teeth or put shampoo in your hair. Alternate using regular shampoo and dry shampoo. Turn off the tap while you wash your dishes with detergent and only use it for rinsing. Buy a water filter to reduce the number of plastic containers it comes in at the supermarket, but also so you don't throw away bottles that still have some water inside but have been opened too long. Use a quick-wash programme for your laundry and dry it on a classic dryer, so you don't use extra energy for drying it.

The change is not difficult, and any measure you take individually has a huge contribution to the impact we have on our environment. We all wish to have a healthy world for future generations and we can provide it with minimal effort.



Trust Exercise by Susan Choi

Sarah și David, doi elevi de liceu care studiază arta teatrală se îndrăgostesc iremediabil unul de celălalt. Povestea lor ni se desfășoară în fața ochilor, etapă cu etapă, cu suișuri și coborâșuri, cu personaje sporadice care le ies în cale și le influențează parcursul, cu diferențele sociale dintre cei doi devenind piedici într-o relație în care doar puritatea și inocența lor ar trebui să își aibă locul. O narațiune care va schimba optica oricui despre adolescenți și provocările cu care se luptă zi de zi chiar dacă avem impresia că acestea nu îi ating sau influențează. O carte pe măsura autorului său, Susan Choi, finalistă în competiția pentru premiul Pulitzer.

Sarah and David, two high school drama students fall madly in love with each other. Their story takes place before our eyes, step by step, with ups and downs, with scattered characters they come across and are influenced by, the social differences between the two becoming obstacles in a relationship where only their purity and innocence should belong. A narrative that will change anyone's view of teenagers and the challenges they are facing every day, even though we may feel they don't touch or influence them. A book as great as its author, Susan Choi, Pulitzer Prize finalist.



The White Book by Han Kang

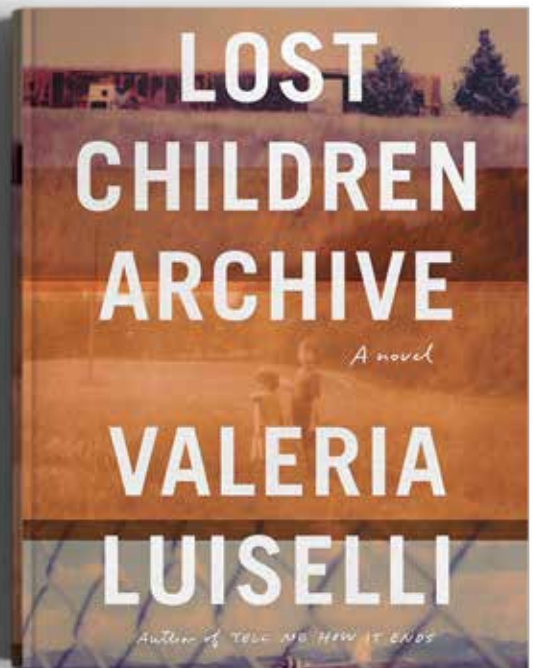
Autoarea premiata cu Man Booker în 2016 (*The Vegetarian*) a lansat recent un nou manuscris de o emoție copleșitoare. *The White Book* (Cartea albă) este un roman autobiografic, narat ca o meditație neîntreruptă. Criptică, dar foarte melodioasă ca scriitură, această carte aduce în discuție subiecte dificile și complexe cum ar fi pierderile de sarcină și sentimentele de vinovăție și suferință ale mamei, nevoia de apartenență și identitățile știrbite. O lectură foarte dificilă, dar care face apel la cele mai profunde și ascunse trăiri ale ființei umane.

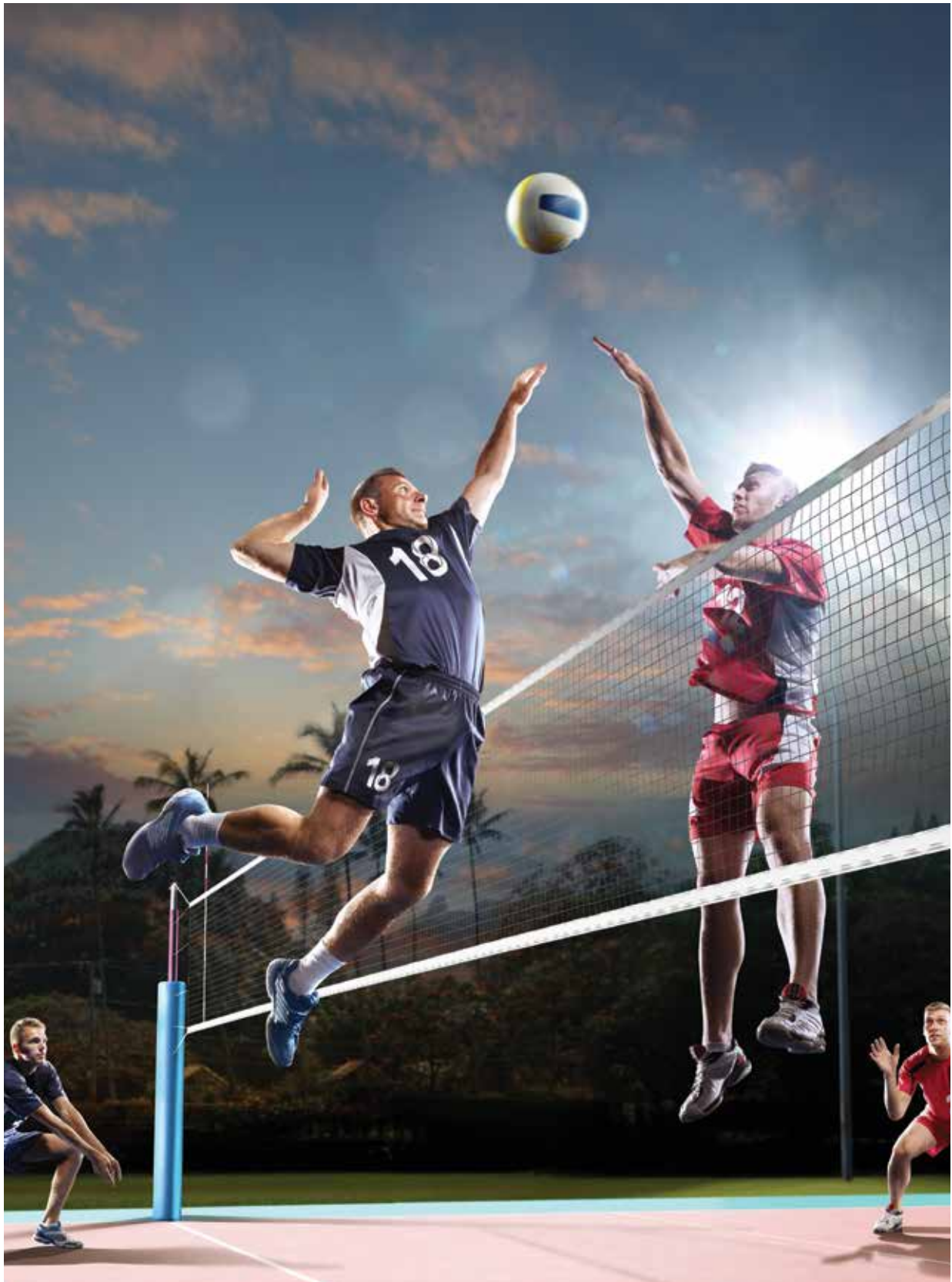
The winner of the 2016 Man Booker Prize (for *The Vegetarian*) has released a new overwhelmingly emotional manuscript. *The White Book* is an autobiography narrated like an uninterrupted meditation. Cryptic, yet with a very melodious style, this book discusses tough, complex topics like miscarriages and the mother's guilt and suffering, the need to belong and broken identities. A very difficult read, which calls on the deepest, most hidden emotions of human beings.

Lost Children Archive by Valeria Luiselli

Autoarea de origine mexicană, Valeria Luiselli, și-a obișnuit deja cititorii cu un stil literar aparte. Îmbinând epicul cu stilul jurnalistic și cu monologurile profunde fiecare nou roman semnat de aceasta este un carusel de experiențe. *Lost Children Archive* este povestea unui cuplu, soț și soție, care pornesc într-o călătorie exploratorie prin SUA spre granița cu Mexic, pentru a face un documentar. Aceștia călătoresc însoțiți de copiii lor, iar firul narativ îi urmărește pe aceștia prin orașe abandonate, îi pune față în față cu oameni care le povestesc istoriile lor legate de deportare, de înstrăinare și teamă. Un manuscris rece, jurnalistic, despre cele mai dificile traume ale omului contemporan.

Mexican-born author Valeria Luiselli has already accustomed her readers with a particular literary style. Blending narrative and journalistic style and profound monologues, each new novel by Luiselli is a roller coaster of experiences. *Lost Children Archive* is the story of a husband and wife who go on an exploring trip through the US, towards the border with Mexico, to make a documentary. They travel with their children, and the storyline takes them through abandoned cities, puts them face to face with people who tell them their own stories about deportation, alienation and fear. A cold, journalistic manuscript about the most challenging traumas of the contemporary man.





Volei: un argument pentru mișcare

Volleyball: an argument for exercise

Dacă ar trebui să ne gândim la un sport care este la fel de captivant de urmărit pe cât este de jucat, puține se pot compara cu voleiul. Deși este un sport relativ recent fiind inventat la începutul secolului trecut, mulți ar fi surprinși să afle că este al 5-lea cel mai practicat sport în lume și se bucură de o popularitate extrem de mare în Brazilia, țara care este și la vârful clasamentului mondial de volei.

Dacă spiritul de colaborare, dinamismul, reacțiile rapide, adaptabilitatea și strategia sunt abilități pe care le posezi sau, din contră, vrei să le dezvolți, acesta este sportul pentru tine. În primul și primul rând ne ajută să ne menținem în formă. O oră de jucat volei competitiv arde aproximativ 400 de calorii. Este un sport adaptabil, se joacă fie în echipe de câte doi, cum ar fi voleiul de plajă, iar varianta competitivă de sală este jucată cu câte șase jucători per echipă. Deci indiferent de cu câți prieteni te afli în concediu sau la camping o să poți juca cu toții un meci.

Unul din marile avantaje ale acestui sport este că se poate juca tot anul, fie afară fie înăuntru, fără a impacta calitatea jocului.

If we had to think about a sport as captivating to watch as it is to play, few come close to volleyball. Although a relatively new sport, having been invented in the early 20th century, many would be surprised to learn it is the fifth most practiced sport in the world and is hugely popular in Brazil, the country with the best team on the world volleyball rankings.

If team spirit, dynamism, quick reactions, adaptability and strategy are skills you have or, on the contrary, you wish to develop, this is the perfect sport for you. First of all, it helps us stay fit. One hour of competitive volleyball burns about 400 calories. It is an adaptable sport, it can be played in teams of two, like beach volleyball, and the competitive indoor version is played in teams of six. So no matter how many friends you're on holiday or camping with, you can all play a game.

One of the great advantages of this sport is that you can play it all year round, outdoors or indoors, without any impact on the quality of the game.



Este un excelent joc de echipă, unde fiecare membru are rolul și atribuțiile sale specifice precum și contribuția adusă în strategia de joc. Având un ritm alert acesta necesită coordonare și comunicare bună între jucători pentru a marca puncte. Mai mult, a juca volei ajută în luarea deciziilor rapide și stimulează încrederea între membrii echipei. Totodată întărește și gândirea strategică pentru că fiecare echipă își coordonează atacul din maxim trei pași. Însă, partea bună pentru cei hiper competitivi este că un meci de volei nu se poate termina niciodată la egalitate, la sfârșitul meciului vom ști cu siguranță cine a ieșit câștigător.

Deși este extrem de activ nu implică mult alergat și nici nu este un sport de contact, ceea ce face ca relațiile dintre cele două echipe inclusiv la nivel competitiv să fie foarte cordiale. Ajută la îmbunătățirea coordonării dintre mâini și ochi, ceea ce combinată cu aspectele specifice de joc de echipă îl face un sport foarte interesant, dar și benefic în timpul copilăriei sau adolescenței.

Unul dintre marile avantaje ale voleiului este că nu necesită investiție mare în echipament, o pereche de pantofi sport, un șort și un tricou compun întreg echipamentul. Dacă tu consideri că o să fii extrem de competitiv și că dai totul pe teren, pentru siguranță, poți să investești într-o pereche de genunchiere, mai ales pentru primele dăți când o să experimentezi cu plonjatul.

Un alt bonus este că poți să practici acest sport în majoritatea sălilor care oferă terenuri de joc spre închiriere. Dacă doar vrei să încerci și nu ai prieteni care îți împărtășesc curiozitatea poți căuta cluburi de volei pe rețelele de socializare unde o să găsești atât cluburi profesionale cât și de amatori, locuri numai bune de a-ți face noi amici.

It is an excellent team game, where each member has their own role and specific tasks, as well as their own contribution to the game strategy. Having a quick pace, it requires good coordination and communication among players in order to score. Moreover, playing volleyball helps making quick decisions and boosts trust among team members. At the same time, it enhances strategic thinking, because every team coordinates its attack in three steps at most. However, the good thing for hypercompetitive ones is that a volleyball can never end in a draw, so at the end of the game we'll always know who won.

Although extremely active, it does not entail a lot of running and is not a contact sport, which means the relationship between the two teams can be very cordial, including at competitive level. It helps improve hand-eye coordination, which, combined with the specific aspects of a team sport, makes it very interesting and beneficial for children or teenagers.

Another important advantage of volleyball is that it does not require investing in the equipment, as a pair of sports shoes, a pair of shorts and a T-shirt are enough. If you consider you will be highly competitive and you will give everything on court, you can invest in a pair of knee pads, for safety, particularly for the first times when you will experiment diving.

Another bonus is that you can practice this sport in most halls that offer sport courts for rent. If you just want to try and you don't have friends who share your curiosity, you can look for volleyball clubs on social networks, where you will find professional and amateur clubs alike, the best places to make new friends.



FOCUS



Flota

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

The fleet

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



[4] AIRBUS A 318-111

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

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



[2] BOEING 737-800 NG

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



[2] BOEING 737-800 NG

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



[4] BOEING 737-700

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



[4] BOEING 737-300

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



[2] ATR 72-500

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

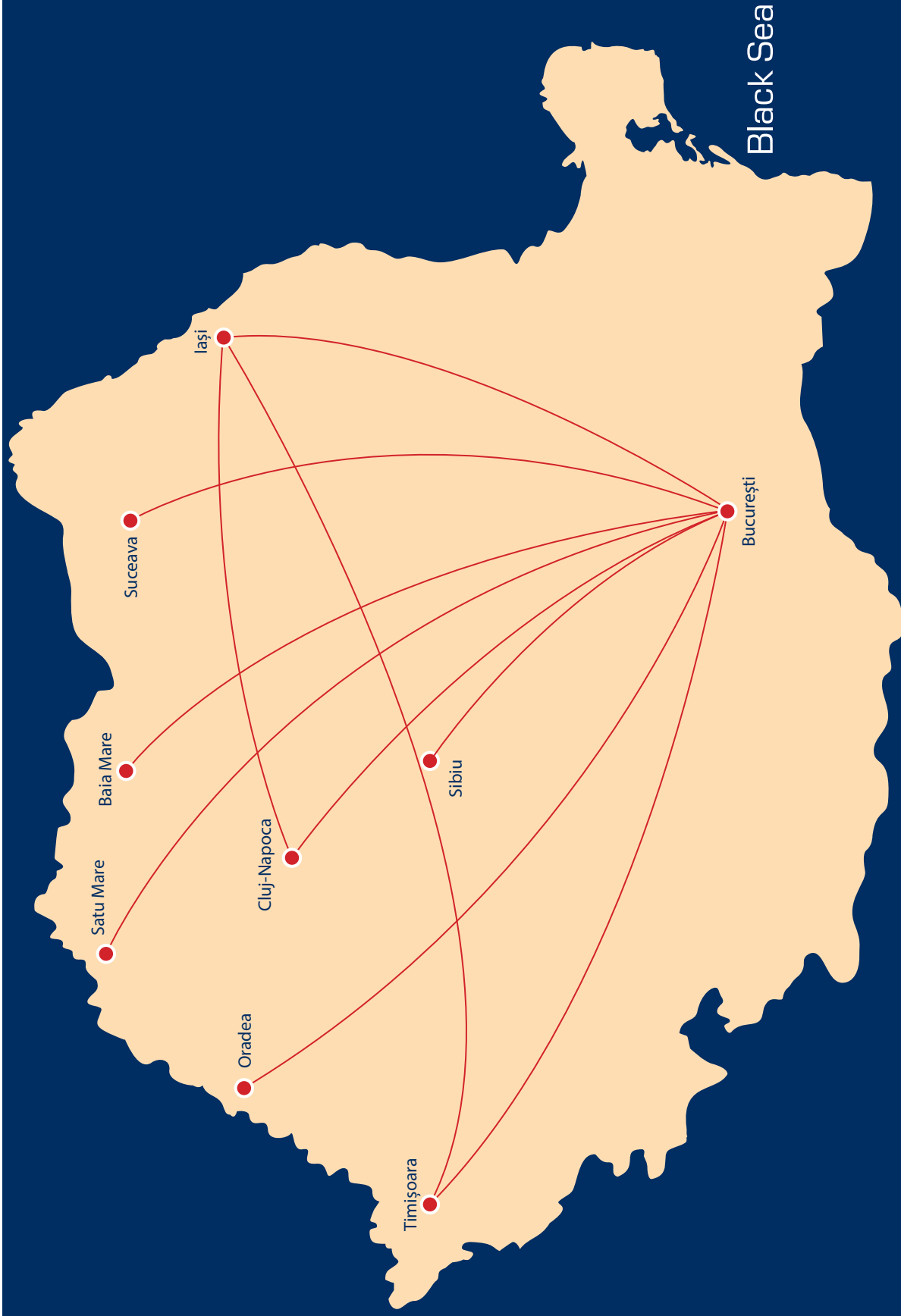


[7] ATR 42-500

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

Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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



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

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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



TAROM

Flight Pass

● **Fixed fares**

● **Flexibility** ●

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

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



www.tarom.ro



Informații utile pentru îmbarcare

Check-in advice

Recomandări la îmbarcare

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

Check-in advice

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

Meniu

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

Tarife speciale

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

Special fares

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

Menu

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

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

Noutăți în sezonul de iarnă 2019

Winter Season News 2019 (27.10.2019-28.03.2020)

Zboruri din București / Flights from Bucharest

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



Bagaje

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

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

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

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

Baggage

Checked baggage. TAROM applies the following baggage policy:

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

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

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

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

Dispozitive electronice la bord

Electronic Devices on Board

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

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

Animale de companie

În cabina

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

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

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

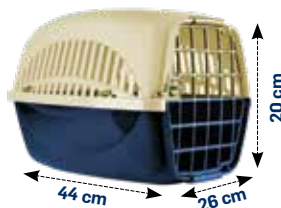
Pets

Carried in the passenger cabin

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

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

- to be mentioned when the passenger books the flight ticket. Firstly, the pet has to be confirmed for travelling by TAROM and can afterwards be accepted on board;
- to be healthy: the passenger has to have a travelling international passport for the pet;
- if you are travelling in the Schengen space, the pet has to have a identification 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.

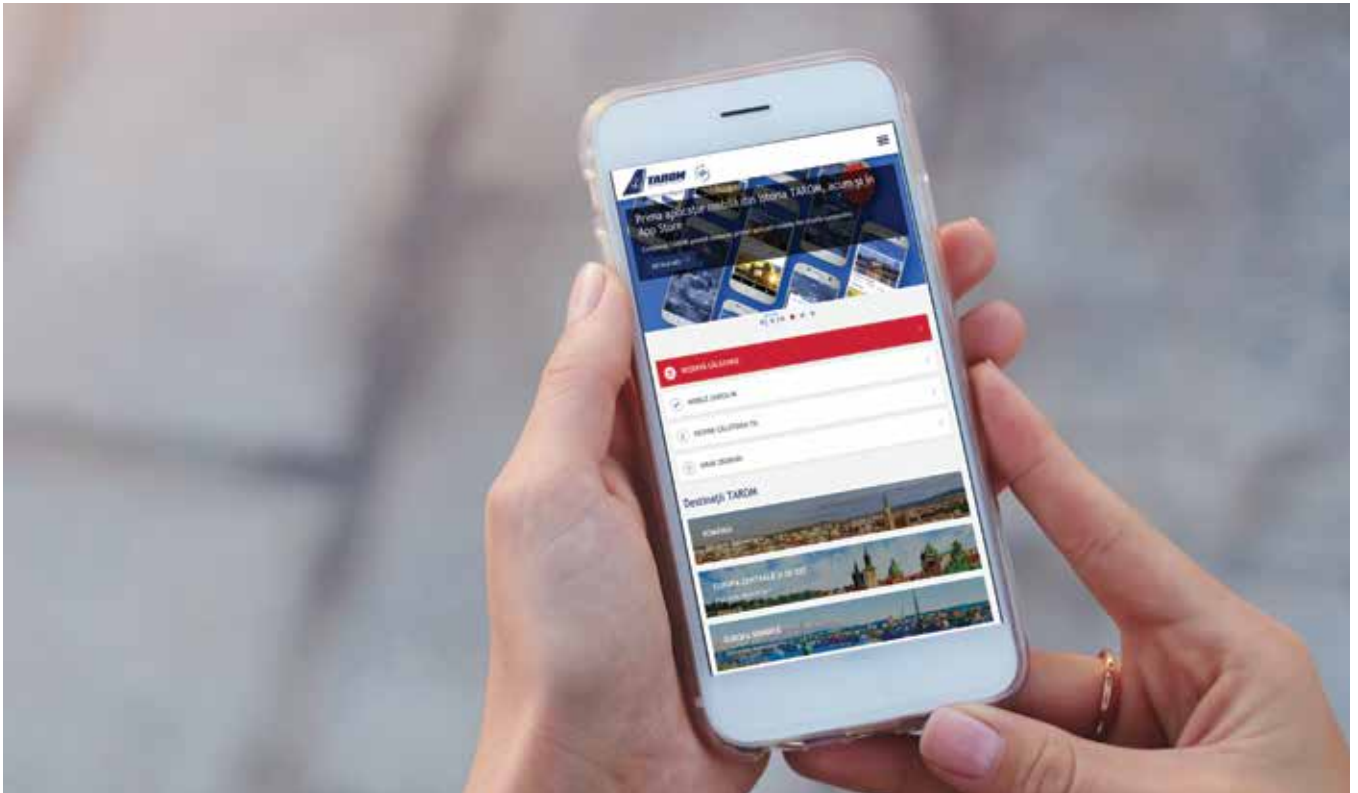
SLIDE-IN NAVIGATION

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*.

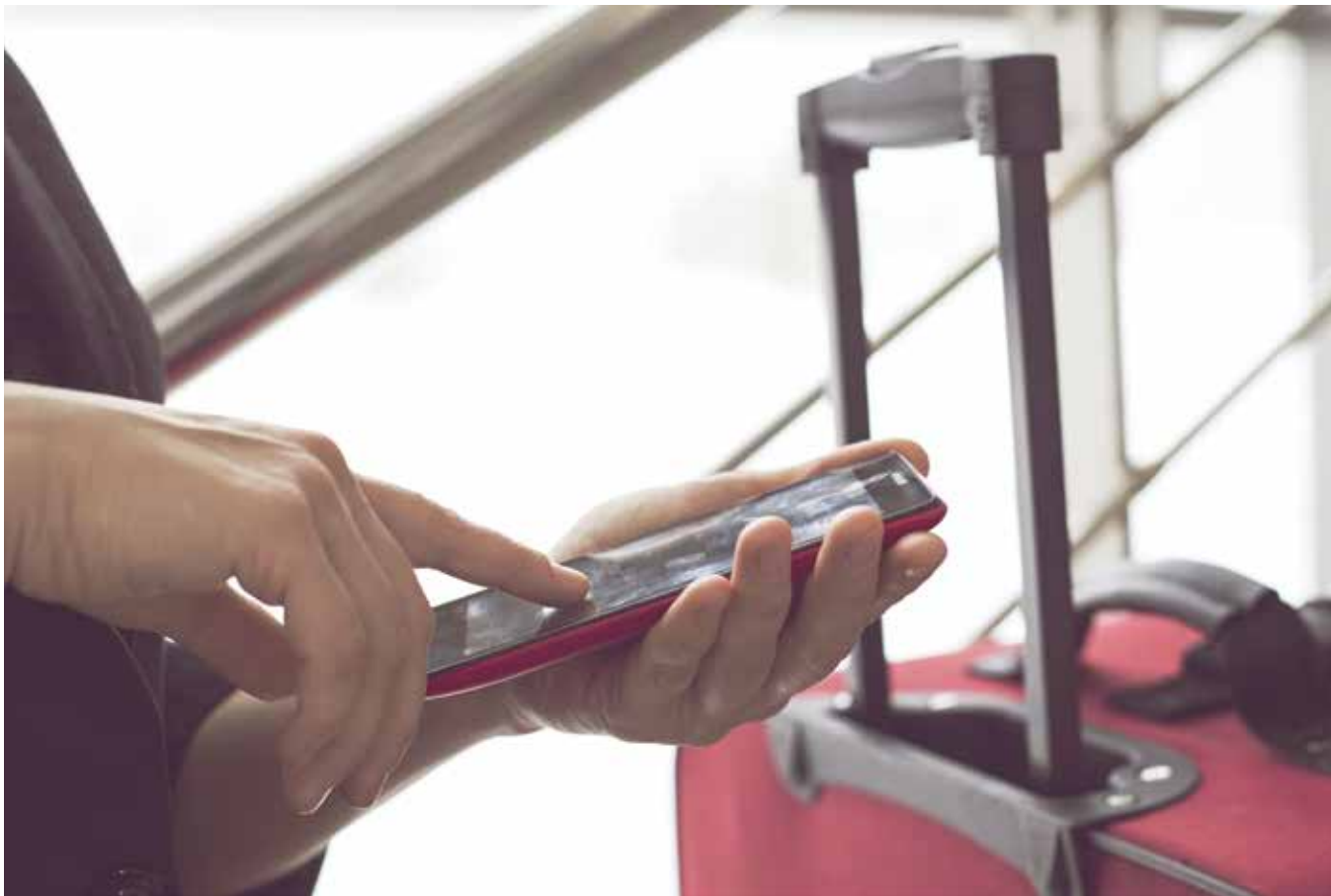
* Pentru a afișa sau a colecta cartea de îmbarcare (în cazul în care nu o primiți pe telefonul mobil sau e-mail), alegeți una dintre următoarele modalități:
➤ Faceți click pe link-ul conținut în mesajul text primit pe telefonul mobil sau adresa de e-mail;
➤ Prezentați-vă la ghișeul „Drop Off” din aeroport.

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 rotile;
- ↳ Deportații.

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

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

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

Rezervări online

Online Bookings

www.tarom.ro

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Check-in online

Online check-in

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



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

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

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

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

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

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

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

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

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

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

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

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

Informații și rezervări

Information and booking

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



Rezervarea locurilor

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

Booking tickets

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

Birouri în România / Domestic offices

BUCUREȘTI

Call Center TAROM

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

Sediul Splai

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

Sediul Victoriei

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

Sediul Aeroport Henri Coanda

Adresa: Calea Bucureștilor 224F,
 Terminal Plecări

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

BAIA MARE - agbaiamare@tarom.ro

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

BOTOȘANI - agbotosani@tarom.ro

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

BRĂSOV - agbrasov@tarom.ro

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

CLUJ-NAPOCA - agcluj@tarom.ro

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

CONSTANȚA - agconstanta@tarom.ro

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

IASI - agiasi@tarom.ro

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

ORADEA - agoradea@tarom.ro

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

PLOIEȘTI - agploiesti@tarom.ro

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

SATU MARE - agsatumare@tarom.ro

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

SIBIU - agsibiu@tarom.ro

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

SUCEAVA - agsuceava@tarom.ro

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

TÂRGU MUREȘ - agtargumures@tarom.ro

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

TIMIȘOARA - agtimișoara@tarom.ro

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

DISCOVER FLYING BLUE REINVENTED

With new opportunities and
easy ways to earn Miles

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

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

Join us on flyingblue.com



FLYING
BLUE
FOR ME

Flying Blue is the loyalty programme of

AIRFRANCE  



E timpul pentru călătoria vieții tale

Lumea este un loc captivant, fascinant! Dacă ți-ai dorit întotdeauna să călătorești în jurul lumii, într-un voiaj incredibil, dar ai fost descurajat de încercările de a desluși logistica, SkyTeam e aici să te ajute!

Cu alianța noastră care cuprinde 19 linii aeriene și rute în peste 1.150 destinații, nu a fost niciodată mai ușor să organizezi o călătorie cu mai multe destinații în practic orice colț al lumii, toate în cadrul familiei SkyTeam.

Planificatorul Round the World (RTW), disponibil pe www.skyteam.com, te poate ajuta să organizezi vacanța supremă cu doar câteva click-uri. Și, doar pentru o scurtă perioadă, poți obține această călătorie pe care o faci o dată-n viață la un preț foarte special.

Rezervă o rută RTW între 30 noiembrie și 31 decembrie pentru a călători între 7 decembrie 2019 și 7 martie 2020 și vei primi un discount de 15% la tarifele business și economy.

Există câteva reguli; trebuie să-ți începi și să-ți termini călătoria în aceeași țară, ruta ta trebuie să includă un zbor transatlantic și unul peste Oceanul Pacific, și te poți bucura de până la 15 opriri.

Imaginează-ți cum ar fi să privești artificiiile de Anul Nou deasupra orizontului unui nou oraș sau să-ți petreci primele săptămâni din 2020 pe o plajă tropicală. Cu SkyTeam, lumea e a ta.

Ești gata pentru următoarea aventură? Accesează website-ul SkyTeam, vorbește cu un agent de turism sau contactează una dintre liniile aeriene membre pentru a rezerva călătoria visurilor tale RTW.

SkyTeam este o alianță de linii aeriene, cu 19 companii membre care lucrează în cadrul unei rețele globale extinse pentru a primi clienții din peste 14.500 de curse zilnice până la peste 1.150 destinații, în peste 175 de țări. Pentru termeni și condiții complete de tarifare accesați www.skyteam.com/en/round-the-world-planner

It's time to go on the trip of a lifetime

The world is an exciting, fascinating place. If you've always wanted to travel around the world on one incredible trip, but were daunted by trying to figure out the logistics, SkyTeam is here to help.

Our alliance of 19 airlines and their collective routes to 1,150+ destinations means it's never been easier to organize a multi-destination trip to practically any corner of the globe, all within the SkyTeam family.

The Round the World (RTW) planner, available on www.skyteam.com, can help you put together your ultimate vacation at just a few clicks of a button. And for a short time only, you can get this once-in-a-lifetime trip at a very special price.

Book a RTW route between 30 November - 31 December for travel between 7 December 2019 - 7 March 2020, and you'll get a 15% discount on business and economy fares.

There are a few rules; you must start and end your journey in the same country, your route must include a transatlantic flight and one over the Pacific Ocean, and you can enjoy up to 15 stopovers.

Imagine watching New Year fireworks over a new city skyline, or spending the first weeks of 2020 on a tropical beach. With SkyTeam, the world is your oyster.

Ready for your next adventure? Head to SkyTeam's website, speak to a travel agent or contact one of our member airline to book your dream RTW trip today.

SkyTeam is an airline alliance of 19 members across a global network who collectively welcome customers on more than 14,500 daily flights to 1,150+ destinations in 175+ countries. For full T&Cs and complete fare conditions visit www.skyteam.com/en/round-the-world-planner

Make your around-the-world dream come true.



Your dream trip has never been easier to plan and book thanks to our Round The World Planner. With one affordable ticket, that's easy to modify, off you go – east or west – earning miles all along the way on any SkyTeam member airlines.

Start making it real with our Round The World trip planner on SkyTeam.com



SKYTEAM®
Caring more about you™

AEROFLOT

Aerolíneas Argentinas

AEROMEXICO

AirEuropa

AIRFRANCE

Alitalia

CHINA AIRLINES

CHINA EASTERN

CZECH AIRLINES

DELTA

Garuda Indonesia

Kenya Airways

KLM

IRISBEAN AIR

MEGA

SALDIA

EMIRATES

Vietnam Airlines

XIAMENAIR

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

Călătorului îi stă bine alături de cardul BT Flying Blue.

Ce avantaje ai?

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

Și mai avem pregătite și alte surprize pentru tine.

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

*Doar cu ajutorul cardului BT Flying Blue Premium



www.bancatransilvania.ro/flyingblue

Zbor plăcut!

Fly comfortably!



1 ROTIȚI GLEZNELE

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

ANKLE CIRCLES

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



2 JOC DE CĂLCĂIE

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

FOOT PUMPS

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



3 ÎNDOIȚI GENUNCHII

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

KNEE LIFTS

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



4 ROTIȚI UMERII

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

SHOULDER ROLL

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



5 ÎNDOIȚI BRAȚELE

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

ARM CURL

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



6 GENUNCHII LA PIEPT

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

KNEE TO CHEST

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



7 APLECARE ÎNAINTE

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

FORWARD FLEX

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



8 RIDICAȚI BRAȚELE

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

OVERHEAD STRETCH

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



9 DEZMORTIȚI-VĂ UMERII

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

SHOULDER STRETCH

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



10 ROTIȚI GÂTUL

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

NECK ROLL

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

CITY BREAK



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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
ASIA HOTEL 2*	245	255
CARAVAN 2*	264	292
RAFI 2*	262	275
HOTEL ANTIKA AMMAN 3*	270	302
HOTEL BELLE VUE 4*	257	304
HOTEL GRAND PALACE 4*	282	354
HOTEL REGENCY PALACE 5*	309	408
HOTEL GRAND HYATT 5*	374	537

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
CLINK AMSTERDAM NOORD 2*	366	400
APPLE INN 2*	337	413
ALP HOTEL AMSTERDAM 2*	387	453
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
CENTROTEL 2*	190	242
MANSION 2*	188	217
FRIDA 2*	189	228
HOTEL APOLLO 3*	211	264
HOTEL BEST WESTERN AMAZON 3*	296	453
HOTEL FRESH 4*	271	370
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
CIRCA 1905 BOUTIQUE BANDB 2*	304	380
PETIT 2*	314	439
HOSTAL ASLYP 114 2*	329	470
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
APARTMENT SLAVIJA 2*	204	257
APARTMENT STAR 2*	183	214
HOTEL KASINA 3*	204	254
HOTEL QUEEN ASTORIA DESIGN 4*	210	262
HOTEL DESIGN MR PRESIDENT 4*	211	265
HOTEL ZIRA 4*	231	310
HOTEL BELGRAD CITY 4*	200	247

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
--	-----	-----

BEVERLY 2*	329	411
HOTEL NAPOLEON 4*	292	337
HOTEL PLAZA 4*	304	360
HOTEL VIE BOUTIQUE 4*	312	377
HOTEL LE COMMODORE 5*	331	415

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
LA MAISON CHANTECLER 2*	375	469
ALOFT BRUSSELS SCHUMAN 2*	264	347
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
HOTEL MARVAUX 4*	332	484

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
BROADWAY CITY PANZIO 2*	191	249
CHESSCOM 2*	191	239
CLUB APARTMENTS & ROOMS 2*	208	283
HOTEL CITY UNIO 3*	193	234
HOTEL COSMO CITY 3*	229	326
HOTEL MERCURE BUDAPEST 4*	330	527
HOTEL RADISSON BLU BEKE 4*	265	398
HOTEL SOFITEL 5*	362	591
HOTEL HILTON CITY 5*	322	511
HOTEL AQUINCUM 5*	251	370

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

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

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

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

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

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

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL ADMIRAL 3*	243	255
HOTEL HAMPTON BY		



HILTON CITY CENTRE MESSE 3*	272	320
HOTEL MEMPHIS 4*	259	269
HOTEL CENTRE NATIONAL DELUXE CITY 4*	275	320
HOTEL MONOPOLE 4*	264	285
HOTEL RADISSON BLU 4*	290	340

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL NOVUM STADTZENTRUM 3*	328	467
HOTEL CENTRO CITYGATE 3*	320	453
HOTEL TRYB BY WYNDHAM ARENA 3*	271	372
HOTEL CONTINENTAL NOVUM 3*	342	505
HOTEL NH COLLECTION CITY 4*	318	464
HOTEL INTERCITY HAUPTBANHOF 4*	322	438
HOTEL HOLIDAY INN 4*	300	429

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL PRESTIGE 3*	214	255
HOTEL CARLTON 4*	195	249
HOTEL PIERRE LOTTI 4*	250	347
HOTEL LADY DIANA 4*	219	266
HOTEL ASKOC 4*	220	275
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
APARTAMENTOS DUQUE DE ALBA 2*	326	446
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 AYRE GRAN COLON 4*	330	454
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.CENTRE 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 AIDA OPERA 3*	326	470
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
HOTEL LEONARDO CITY CENTRE 4*	299	432

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 NH PRAGUE 4*	273	399
HOTEL PANORAMA 4*	246	337
HOTEL ROMA 4*	232	316
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 SANMARCO 3*	253	300
HOTEL BLED 3*	219	268
HOTEL COROT 3*	234	338
HOTEL BW CINEMUSIC 4*	236	325
HOTEL BARBERINI 4*	349	549
HOTEL BOUTIQUE TREVI 4*	336	398
HOTEL DIANA ROOF GARDEN 4*	294	360

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HEAVEN 2*	215	256
GALAXY DESIGN 2*	205	238
NEA METROPOLIS 2*	208	255
HOTEL ROTONDA 3*	212	240
HOTEL CAPSIS 4*	245	321
HOTEL GOLDEN STAR 4*	233	283
HOTEL ELECTRA PALACE 5*	331	478
HOTEL DAIOS LUXURY LIVING 5*	313	442
HOTEL EXCELSIOR 5*	310	458
HOTEL MEDITERRANEAN PALACE 5*	317	451

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL BW KARLAPLAN 3*	321	440
HOTEL BIRGER JARL 4*	309	431
HOTEL ELITE MARINA TOWER 4*	349	522
HOTEL RIDDARGATAN 4*	332	480
HOTEL BEST WESTERN		
PREMIER KUNG CARL 4*	356	525
HOTEL HANSSON 4*	321	446
HOTEL HILTON SLUSSEN 5*	389	610

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL GOLDEN BEACH 3*	305	424
HOTEL BLUE SEA MARBLE 3*	298	402
HOTEL LEONARDO BOUTIQUE 4*	317	448
HOTEL GRAND BEACH 4*	322	434
HOTEL METROPOLITAN 4*	312	380
HOTEL SAVOY 4*	359	524

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

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

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

2 nopți - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
HOTEL LUCIA 3*	242	284
HOTEL MOZART 3*	239	284
HOTEL AUSTRIA TREND BOSEI 4*	235	321
HOTEL REGINA 4*	290	345
HOTEL GRABEN 4*	301	367
HOTEL PRINZ EUGEN 4*	264	330
HOTEL STRUDLHOF 4*	254	330

Tarifele includ:

- 2 nopți 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/piesă/pers
- 1 bagaj de mână de max 10kg/pers

Nu sunt incluse :

- Taxa de oraș
- Asigurarea medicală

Rates include:

- Accommodation for one person in double / single room, with breakfast
- Round trip ticket on TAROM flights
- Free catering on board
- Airport taxes
- One checked luggage (a piece maximum weight 23kg)
- One hand luggage (maximum 10kg)

They are not included:

- Local city tax
- Medical insurance

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

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

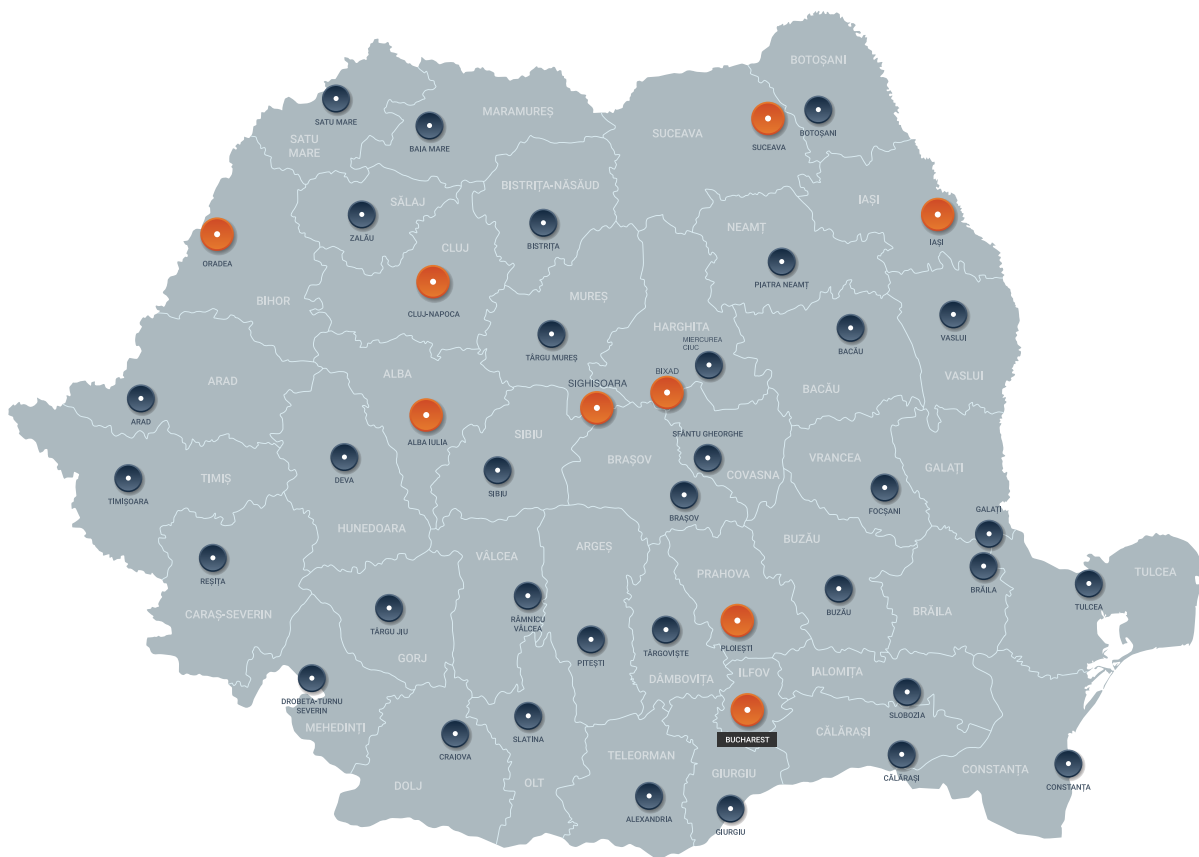
La cerere, se pot oferi și alte hoteluri în afara celor de mai sus, pe oricare din destinațiile prezentate. / Upon request, further hotels offers aside from the ones above can be provided for any of the presented destinations.

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

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

PACHETE TURISTICE ÎN ROMÂNIA

TRAVEL PACKAGES IN ROMANIA



BUCUREȘTI

preț pachet city break	DBL
INTERCONTINENTAL	386
RADISSON BLUE	350
PENTHOUSE ORHIDEA	327
THE MANSION BOUTIQUE HOTEL	309
SHERATON	301
VENIS BOUTIQUE RESIDENCE	268
MARSHAL GARDEN	250
TRIANON	220
IBIS PALATUL PARLAMENTULUI	220
OPERA	218
GRAFITTY	211
CITY HOTEL	196

ALBA IULIA

preț pachet city break	DBL
TRANSILVANIA	225

BIXAD

preț pachet city break	DBL
BALVANYOS RESORT	285

CLUJ

preț pachet city break	DBL
DÉJÀ VU	226
CAPITOLINA	237
HAMPTON BY HILTON	270

IAȘI

preț pachet city break	DBL
MOLDOVA	212
UNIREA	239
HAMPTON BY HILTON	248
PLEIADA BOUTIQUE	254
INTERNATIONAL	265
RAMADA CITY CENTER	218

ORADEA

preț pachet city break	DBL
RAMADA	254
NEVIS WELLNESS & SPA	223

Tarifele includ:

- 2 nopți 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/piesă/pers
- 1 bagaj de mână de max 10kg/pers

Nu sunt incluse :

- Taxa de oraș
- Asigurarea medicală

Tarifele prezentate mai sus sunt orientative, pentru ședere un weekend, extrase din portalul de cazări cu care agenția noastră colaborează. În acest sens, au fost selectate hoteluri bine cotate, situate central, cu un rating bun. Prețurile sunt în EUR, pot varia, depind de punctul de plecare spre România, evenimente locale (sărbători, simpozioane, etc), dar și de momentul achiziției făcute în avans (early booking, cu minim 45 zile în avans). Sejurul de weekend (2 nopți cazare) poate fi extins pentru un număr mai mare de nopți, iar tariful se va modifica corespunzător numărului de nopți. La cerere, se vor oferi și alte hoteluri în afara celor de mai jos, pentru oricare din punctele unde operează TAROM, în mod particularizat, funcție de solicitarea trimisă pe email (holidays@tarom.ro)

Important: Plata pachetelor turistice se poate face exclusiv ONLINE (cu un card de credit/link de plată la distanță).

PLOIEȘTI

preț pachet city break	DBL
VIGO	261
CENTRAL	237
PRAHOVA PLAZA	245

SIGHIȘOARA

preț pachet city break	DBL
MERCURE SIGHIȘOARA BINDERBUBI	307
DOUBETHREE BY HILTON	238

SUCEAVA

preț pachet city break	DBL
CONTINENTAL	209
LEAGANUL BUCOVINEI	245

Rates include:

- Accommodation for one person in double / single room, with breakfast
- Round trip ticket on TAROM flights
- Free catering on board
- Airport taxes
- One checked luggage (a piece maximum weight 23kg)
- One hand luggage (maximum 10kg)

They are not included:

- Local city tax
- Medical insurance

The rates presented above are estimated, for a weekend stay, selected from our accommodation portal. In this regard, well-rated hotels have been selected, centrally located, with a good rating. Prices are in EUR, may vary, depending on the departure point to Romania, local events (holidays, symposiums, etc.), but also on the time of the purchase made in advance (early booking, at least 45 days in advance). The weekend stay can be extended for a larger number of nights, and the rate will be modified according to the number of nights. Upon request, other hotels will be offered besides the ones below, for any other points where TAROM operates, depending on the request sent by email (holidays@tarom.ro)

Important: The payment of travel packages can be made only by payment link /with a credit card (VISA or MASTERCARD).

TÂRGURI DIN PERIOADA SĂRBĂTORILOR DE IARNĂ / TRADE FAIRS DURING THE WINTER HOLIDAYS

Vă prezentăm o listă a târgurilor de iarnă, cu menționarea intervalului de timp în care acestea se desfășoară, dar și a prețurilor în EUR a pachetului turistic (pentru o persoană) ce poate începe de la suma precizată mai jos. Prețul include: avion + cazare 3 nopți, cu mic dejun.

We present a list of winter fairs, mentioning the time interval in which they take place, but also the prices in EUR of the tourist package (for one person) that can start from the amount specified below. The price includes: flight + 3 nights accommodation, with breakfast.

BARCELONA

(20.12.2019-06.01.2020)

HOTEL BALMES	3*	564
HOTEL ABBA RAMBLA	3*	525
HOTEL GOTICO	4*	485

BRUXELLES

(29.11.2019-05.01.2020)

HOTEL QUEEN ANNE	3*	395
HOTEL BEST WESTERN CITY CENTRE	3*	424
HOTEL BEDFORD AND CONGRESS CENTER	4*	557

BUDAPESTA

(25.11.2019-01.01.2020)

HOTEL CITY UNIO	3*	274
HOTEL COSMO CITY	3*	346
HOTEL RADISSON BLU BEKE	4*	418

EREVAN

(01.12.2019-06.01.2020)

HOTEL SHIRAK	3*	543
FORUM	4*	338
DIAMOND HOUSE	4*	409

HAMBURG

(25.11.2019-30.12.2019)

HOTEL NOVUM STADTZENTRUM	3*	506
HOTEL CENTRO CITYGATE	3*	490
HOTEL TRYP BY WYNDHAM ARENA	3*	392

LONDRA

(21.11.2019-05.01.2020)

HOTEL OXFORD	3*	431
EARL'S COURT	3*	444
HOTEL ROYAL NATIONAL	3*	480
HOTEL PRESIDENT	3*	480

MADRID

(25.11.2019-30.12.2019)

HOTEL REGENTE	3*	703
HOTEL MERCURE PLAZA DE ESPANA	4*	563
HOTEL AYRE GRAN COLON	4*	474

MÜNCHEN

(27.11.2019-24.12.2019)

HOTEL EUROPA	4*	503
HOTEL HOLIDAY INN CENTER	4*	541
HOTEL COURTYARD C.CENTER	4*	624

PARIS

(23.11.2019-28.12.2019)

HOTEL AIDA OPERA	3*	490
HOTEL BEAUGRENELLE TOUR EIFFEL	3*	490
HOTEL B.W.RONCERAY OPERA	3*	543

PRAGA

(26.11.2019-04.01.2020)

HOTEL AIDA OPERA	3*	456
HOTEL BEAUGRENELLE TOUR EIFFEL	3*	456
HOTEL B.W.RONCERAY OPERA	3*	509

ROMA

(01.12.2019-06.01.2020)

HOTEL SAN MARCO	3*	397
HOTEL BLED	3*	329
HOTEL COROT	3*	358

STOCKHOLM

(24.11.2019-25.12.2019)

HOTEL BW KARLAPLAN	3*	495
HOTEL BIRGER JARL	4*	470
HOTEL ELITE MARINA TOWER	4*	551

TBILISI

(01.01.2020-07.01.2020)

HOTEL D'PLAZA	3*	261
HOTEL CLASSIC	3*	269
HOTEL IRMENI	3*	276

TEL AVIV (HANUKKAH)

(23.12.2019-30.12.2019)

HOTEL GOLDEN BEACH	3*	469
HOTEL BLUE SEA MARBLE	3*	455
HOTEL LEONARDO BOUTIQUE	4*	494

VIENA

(21.11.2019-26.12.2019)

HOTEL LUCIA	3*	355
HOTEL MOZART	3*	349
HOTEL AUSTRIA TREND BOSEI	4*	341

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



17 Splaiul Independenței, 050093 - Bucharest, Romania

Tel.: +40 21 318 44 44

+40 21 303 44 21

+40 21 303 44 17

+40 21 303 44 38

Mobile: +40 745 059 573

E-mail: holidays@tarom.ro

LEGENDĂ / LEGEND

4* Hotel ****

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.

Agenții externe

International booking offices

AUSTRIA
Vienna

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

BELGIUM
Brussels

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

BULGARIA
Sofia

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

CYPRUS
Larnaca

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

FRANCE
Paris

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

GEORGIA
Tbilisi

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

Agency
61 Paliashvili str. Tbilisi,
Georgia 0179
☎ +995 32 2900900 (Ext 116/117/118)
+995 32 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
Hispanidad, S/N, Aeropuerto
Adolfo Suarez, Madrid-Barajas,
Terminal 4, Pl 2 Salidas, 28042
Madrid
☎ +34 915641883 / +34 915648321
+34 915641901
madrid@tarom.es
Sita: MADTORO

SYRIA
Damascus

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

TURKEY
Istanbul

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

UNITED ARAB EMIRATES
Dubai

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

UKRAINE
Odessa

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

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

UNITED KINGDOM
London

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

USA
New York

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

Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

AGILITY LOGISTICS SRL

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

AIR SEA FORWARDERS SRL

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

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

EASI LOGISTIC SRL

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

EURO CARGO SRL

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

EUROPRIM SHIPPING SRL

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

EXPEDITORS INTERNATIONAL ROMANIA SRL

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

EXPERT CARGO INTERNATIONAL SRL

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

FEDEX TRADE NETWORKS

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

FENI INTERNATIONAL SRL

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

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

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

GEBRUDER WEISS SRL

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

HELLMANN WORLD

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

IB CARGO SRL

Soseaua 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 MILITZER & 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.lilie@mhlgo.com

PANALPINA ROMANIA SRL

Sky Tower, 18th Floor 246 C Calea Floreasca, District 1, Bucharest, 01476
☎ +40 31 4039300 ext 100
☎ +40 21 326 61 63

PEGASUS SUPPLY CHAIN SOLUTIONS SRL

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

QUATTRO INTERSPED SRL

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

RLVAN SRL

Calea Bucurestilor 224j 075100 Otopeni
www.rlvn.ro
☎ +40 (0) 21 201 4659
☎ +40 (0) 21 201 4661
marius.mihalache@rlvan.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, București
☎ +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 Anr. 3A Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 313 33 35
☎ +40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL

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

TRITON INTERNATIONAL CARGO

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

WORLD COURIER ROMANIA SRL

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

WORLD MEDIATRANS SRL

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

Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

ARMENIA

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

AUSTRIA

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

BELGIUM

AIR LOGISTICS BVBA
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 Kastруп
Denmark
☎ +45 32502800,
+45 32502830
E-mail: info@universalgsa.dk

FINLAND

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

FRANCE

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

GEORGIA

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

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546
Moerfelden-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

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

Hong Kong

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

HUNGARY

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

IRELAND

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

ISRAEL

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

Le Zion, 75131
☎ +97 239502593
+97 239502594

ITALY

CISMAT COMPAGNIA
ITALIANA SERVIZI MARITIMI
AEREI TERRESTRI SRL
Cargo City – 00050 Aeroporto
Fiumicino
☎ +39 06 650 17361
+39 06 652 9438

INDIA

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

NETHERLANDS

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

NORWAY

Universal GSA AS
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway
☎ +47 63 942910
+47 63 942919
E-mail: info@universalgsa.no

REP. OF MOLDAVIA

BALMUS TRADE SRL
Str. Chisnăului 14, ap. 28
☎ +37 322524102
☎ +37 322529304

RUSSIA

FF Cargo Services Ltd.
30 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

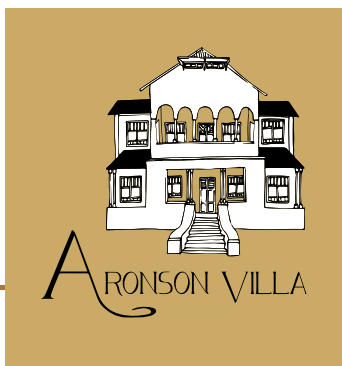
Aeroportuario, Off. 8
46940 Manises
☎ +34 96 1523943
+34 96 1598770
E-mail: info@crsairlines.net, jordi.pique@crsairlines.net,
toni.beato@crsairlines.net,
francesc.madrona@crsairlines.net

SWEDEN

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



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



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



RECICLAD'OR

Recycling For Your Future

VISION. INNOVATION. RESPONSIBILITY.