

IARNA, LA NISA.
ODINIOARĂ ŞI AZI.
WINTER IN NICE.
THEN AND NOW.
P. 18

GENEVA, FIGURA DE
STICLĂ A IERNII
GENEVA, THE GLASS
FIGURE OF WINTER
P. 24



ISTORIA CIVILIZAȚIILOR
EUROPENE ÎNTR-O
FARFURIE
THE HISTORY OF
EUROPEAN CIVILISATIONS
ON A PLATE
P. 34

ISTANBUL
CIUDĂȚENIA UNEI
METROPOLE GIGANT
THE ODDNESS OF A GIANT
METROPOLIS
P. 40

INSIGHT

decembrie 2015 - ianuarie 2016



EXEMPLARUL TĂU GRATUIT / YOUR COMPLIMENTARY COPY

IMMOFINANZ



We have your new office

Services that exceed
providing space

More information on office.immofinanz.com

SPACE TO SUCCEED

Dragi pasageri,

Cu siguranță aceasta este cea mai frumoasă perioadă a anului, așa cum zice și cântecul! Sărbătorile de iarnă sunt scuza perfectă pentru a plănui o călătorie acasă sau pentru a vizita rudele. Dacă lucrezi în afara țării sau pur și simplu în alt oraș, Crăciunul este sărbătoarea care va reuni întreaga familie în jurul unei mese îmbelșugate.

Pentru copii această sărbătoare este asociată cu surpriza descoperirii cadourilor de sub brad, în timp ce adulții se bucură pur și simplu de compania persoanelor dragi. Acesta este momentul în care îți impui o încetinire a ritmului și te bucuri de festivități!

Românii se mândresc cu moștenirea lor culturală și sunt un popor ospitalier, așa că cel mai mult se bucură când sunt gazde. Vei fi tratat cu cea mai mare grijă și felurile de mâncare îți vor defila prin față precum modelele pe podium. Bineînțeles că te poți aștepta să ieși în greutate, dar până și acest lucru face parte din experiența sărbătorii!

De asemenea, acesta este momentul în care se trag concluzii, când te gândești la lucrurile bune și mai puțin bune petrecute în anul care se încheie. Dar nu pierde prea mult timp cu asta, pentru că Anul Nou se apropie cu pași repezi și pretinde să pui pe hârtie planurile pentru viitor.

Pentru cei care sunt adepții deciziilor sub impulsul momentului, am pregătit o secțiune specială cu oferte de ski. Dacă dimpotrivă, te situezi în categoria celor care plănuiesc îndelung, te invităm să analizezi ofertele noastre pentru city break sau pentru vacanța de primăvară. Poate fi acel weekend romantic la Praga sau excursia la Disneyland la care copilul tău a visat întotdeauna, sau poate o escapadă pentru cumpărături la Istanbul sau Dubai. Este un nou an, noi oportunități, nu te teme să faci planuri mărețe! TAROM îți va fi alături, ca transportator preferat!

Îți dorim să ai un zbor sigur către casă, oriunde ar fi acasă! ✈️

Dear Passengers,

Definitely the most wonderful time of year, just like the song says! The winter holidays are the best excuse for planning a trip home or for visiting relatives. Whether you are working abroad or simply away from your home town, Christmas is the holiday that reunites the extended family around a bountiful meal.

For children this particular holiday is connected with the surprise of discovering the gifts underneath the Christmas tree, while adults simply enjoy the company of their loved ones. Now it's the time to pace ourselves and simply rejoice in the celebrations!

The Romanian take pride in their heritage and they are a hospitable people, so they like to play host more than anything. You will be treated with utmost care and meal courses will parade in front of you as models do on the catwalk. Of course one expects to gain some weight during this time, but it's all parts of the experience!

Also, this is the time when conclusions are drawn, when you think about the highs and lows of the ending year. But don't think too much, because the New Year is around the corner and it demands you make new plans, to write down your resolutions.

For those who like to make spur of the moment decisions, we've prepared a special section with ski offers. But if you are in the category of careful planners, browse through our offers for city breaks or spring breaks. It may be the romantic weekend in Prague for Valentine's Day or the Disneyland trip your child has always dreamed of, or simply a quick shopping escape in Istanbul or Dubai. It's a new year, new opportunities, don't be afraid to dream big! TAROM will be at your side, as your choice carrier.

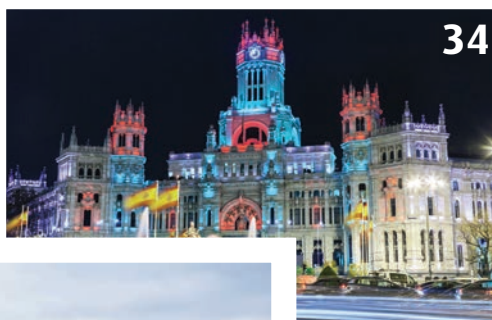
Have a safe flight home, wherever home may be! ✈️



**Christian Edouard
Heinzmann**

Director General TAROM
CEO & Accountable Manager TAROM

Sumar | Contents



8
Agendă /
News Flash

18
Iarna, la Nisa.
Odinioară și azi. /
Winter in Nice.
Then and now.

24
Geneva, figura de sticlă
a iernii / Geneva, the
glass figure of winter

34
Istoria civilizațiilor
europene într-o farfurie /
The history of European
civilisations on a plate

40
Istanbul – Ciudățenia
unei metropole gigant /
The oddness of a
giant metropolis

46
Sibiu – Poveste de
Crăciun / A Christmas
Story

52
Castelul Peleş
Primul castel
electrificat din Europa /
The first electrified
castle in Europe

Cu aplicația Allianz-Țiriac îți faci asigurare de călătorie pe loc.



Descarcă aplicația acum. Asigură-te oricând.



j.mp/mobil-azt-tarom



Allianz Țiriac

Parte din lumea ta.

INSIGHT

General Manager

Adrian Rus

Publisher / AD Manager

Robert Vasilescu

robert.vasilescu@gpr.ro

Cell: 0040-726 153 996

Media Manager

Andra Nistor

Editor in Chief

Olivia Vereha

Editors

Maria Capelos, Cătălina Coca

Guest writers

Alina Barbu, Valentin Țigău

Art Director

Toni Kiss

Graphic Designer

Adrian Alberto Boca

Proof reading

Marius Iancu, Olivia Vereha

Translation

Biroul de Traduceri Champollion

Foto

Shutterstock.com

Advertising contributors

Claudiu Stana

Ani Honcioiu

Adriana Alexiuc

Mihaela Balaban

Revistă realizată de GPR

(Grupul de Presă Român)

This magazine is produced by GPR

(Grupul de Presă Român)

GPR
GRUPUL DE PRESĂ ROMÂN

Address: 34 - 36 Carol I Boulevard,
12th Floor, Bucharest,
Romania

Printed by

R.A. Monitorul Oficial

TAROM

Biroul Publicitate

Address: 224F Calea Bucureștilor,

Otopeni, Romania

Tel: 0040-21 204 12 56

publicitate@tarom.ro

www.tarom.ro

www.facebook.com/tarom.ro

ISSN 1583 - 4964



60

Rodica Lazăr

„Nu cred că m-aș sătura vreodată să călătoresc” / “I don't think I'd ever get bored of travelling”

68

Horațiu Mălăele vs. Ion Caramitru / Feature

82

Continuum: ultraportabilitatea viitorului / Continuum: the ultraportability of the future

88

Garderoba pentru sezonul rece. / Your wardrobe for the cold season.

92

Vacanță pe schiuri. Trei motive pentru care să alegi acest sport. / Holiday on skis. Three reasons to choose this sport.

116

City Break TAROM



GIFT
ODYSSEY

Visual non contractual. © Sephora 2015

Sephora Makeup Brilliant - 186 lei
Paleta de machiaj în 130 de culori conține:
72 farduri de pleoape, 32 luciuri de buze,
18 tușuri cremă și 8 farduri de obraz.

În limita stocului disponibil.

sephora.ro

SEPHORA 
WHERE BEAUTY BEATS

România reprezentată la Praga la o expoziție de artă din sticlă

Romania represented in Prague at a glass art exhibition



Până pe 3 ianuarie 2016, la ZIBA Prague Glass Experience Museum are loc expoziția internațională de artă din sticlă „Stanislav Libenský Award 2015”. România este reprezentată de Camelia Neagu-Cogălniceanu, care expune lucrarea „Fragile identity?”. Stanislav Libenský Award poartă numele celui considerat a fi cel mai important artist ceh de sticlărie.

Until January 3rd, 2016 ZIBA Prague Glass Experience Museum will host the international glass art exhibition “Stanislav Libenský Award 2015”. Romania is represented at the exhibition by Camelia Neagu-Cogălniceanu who displays her work “Fragile identity?”. Stanislav Libenský Award bears the name of the person considered to be the most outstanding Czech glass artist.

Shaolin Kung Fu, un show în premieră

Pe 27 februarie 2016, la Sala Palatului, Phoenix Entertainment prezintă un show special, un spectacol susținut de legendarii călugări Shaolin Kung Fu. Show-ul va consta în mișcări fizice ce cu siguranță ne vor tăia respirația executate de un grup de 14 călugări, conduși de maestrul templului, în vârstă de 75 de ani. Publicul va face cunoștință cu lumea plină de mistere a filosofiei și a miturilor culturii chineze, a zenului budist și mai ales a energiei care coordonează corpul uman, energia Qi. Prin scene de o mare intensitate emoțională, călugării vor face demonstrații uluitoare ale abilităților lor speciale în Kung Fu și Qi Gong. Spectacolul din România face parte dintr-un turneu special al călugărilor Shaolin Kung Fu prin care aniversază 20 de ani de astfel de show-uri susținute pe întreg mapamondul.



Shaolin Kung Fu, a premiere show

On February 27, 2016, at the Palace Hall, Phoenix Entertainment presents a special show, given by the legendary Shaolin Kung Fu monks. The show will consist in physical movements that will definitely take our breath away, made by a group of 14 monks, led by the temple master, aged 75. The audience will be introduced to the mysterious world of the philosophy and myths in Chinese culture, of the Buddhist Zen and,

above all, to the energy that coordinates the human body, Qi energy. Through very emotional scenes, the monks will make stunning demonstrations of their special Kung Fu and Qi Gong skills. The show in Romania is part of a special tour of the Shaolin Kung Fu monks through which they celebrate 20 years of such shows given all around the world.

Expoziția „Minunata Lume Nouă – Case ale migranților români”

Pâna la 24 aprilie 2016, Museum Europäischer Kulturen din Berlin prezintă expoziția de fotografie „Minunata Lume Nouă – Case ale migranților români”. Expoziția pune în valoare diverse aspecte ale migrației de muncă a românilor în ultimii ani și boom-ul de acasă din construcții, casele supradimensionate, colorate strident, decorate cu granit și marmură, rar locuite, dar și mașinile de lux reprezentând cheia recunoașterii sociale a succesului în străinătate în diferite zone (Oaș, Maramureș, Bucovina).



“The Brave New World – Houses of the Romanian migrants” exhibition

Until April 24, 2016, Museum Europäischer Kulturen in Berlin hosts the photo exhibition “The Brave New World – Houses of the Romanian migrants”. The exhibition highlights various aspects of the Romanians’ migration for labor purposes in the past years and the house construction boom back home, with oversized, strikingly colored houses, decorated with granite and marble, rarely inhabited, as well as the luxury cars, seen in various regions (Oaș, Maramureș, Bucovina) as the key to social recognition of their success abroad.

Greață, vărsături, vertij?

Cocculine®

previne și tratează simptomele asociate răului de transport



...să călătorești senin,
te gândești la...



MOD DE ADMINISTRARE

Comprimetele se administrează pe cale orală.

Profilactic: 2 comprimate de 3 ori pe zi în ajunul și în ziua călătoriei.

Curativ: la apariția simptomelor 2 comprimate.

Dacă este necesar, se poate repeta doza, nedepășind 6 comprimate pe zi.

La copii sub 6 ani se administrează după dizolvarea în apă.



www.boiron.com

Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. **Viza de publicitate nr. 60 / 06.03.2015**



TAROM premiat la APG World Connect

La finele lunii octombrie a avut loc în Marrakech, Maroc, cea de a șaptea ediție a APG World Connect, având ca temă în 2015 „Transporturile Aeriene: Oportunități, tendințe și strategii comerciale”. Evenimentul are menirea să aducă împreună agențiile de turism și actorii din industria aviatică.

În cadrul evenimentului s-au decernat mai multe premii sub numele de APG Worldwide Airline Reward for Distribution, acordate celor mai bune companii aeriene votate de agenții de turism din întreaga lume. TAROM, alături de Emirates, Air France/KLM și Lufthansa, a fost în topul preferințelor agențiilor de turism, obținând locul al doilea în clasament. 🏆

TAROM, awarded at APG World Connect

At the end of October, in Marrakech, Morocco, took place the seventh edition of APG World Connect, having as topic, in 2015, “Air Transport: Opportunities, Trends and Commercial Strategies”. The event has as purpose bringing together tourism agencies with actors from the aviation industry.

During the event there has also been an award ceremony, under the name of APG Worldwide Airline Reward for Distribution, given to the best airline companies, as voted by travel agencies from all over the world. TAROM, next to Emirates, Air France/KLM and Lufthansa, has been in the top of travel agencies’ preferences, and was awarded the second place in this ranking. 🏆

Primul serviciu de Premium Banking din România.

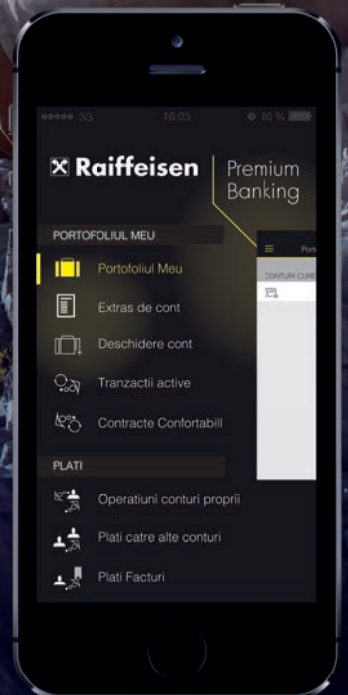
 **Raiffeisen**

Premium
Banking

Ia-ți Raiffeisen Smart Mobile.

Beneficiezi de operațiuni gratuite,
rapide și sigure, efectuate de oriunde
prin aplicația de mobile banking.

**De 5 ani, acesta este modul Premium
de a face banking.**



**Servicii integrate de securitate
Intervenție pompieri**

CALDO PRIVAT SECURITY

*vă urează
La Mulți Ani!*

TEL/FAX: 021 3220 211
MOBIL: 0768 197 633

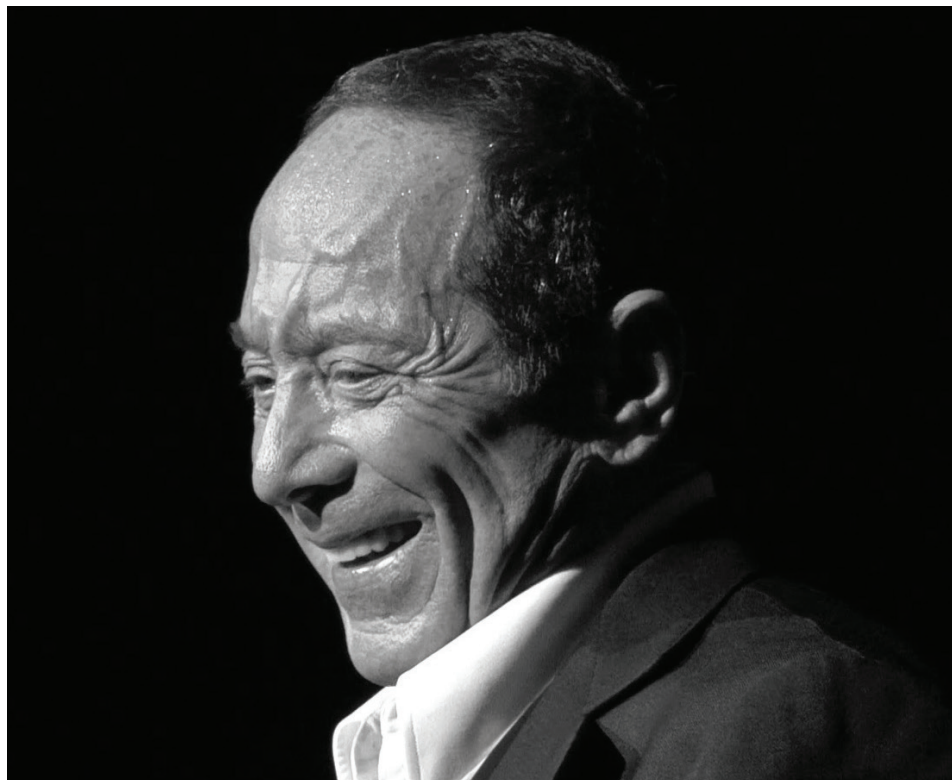
E-mail: office@caldoprivatsecurity.ro
Web: www.caldoprivatsecurity.ro

Paul Anka, la București

Paul Anka, unul dintre cei mai șarmanți artiști, revine în România pentru a susține un concert alături de Big Band-ul său într-un spectacol plin de nostalgie și magie, pe 30 ianuarie 2016 la Sala Palatului din București. Născut pe 30 iulie 1941 într-o familie de canadieni, Paul Anka nu a pierdut prea mult timp până să-și înceapă cariera muzicală. A început prin a cânta în corul bisericii, a studiat pianul încă de mic și și-a dezvoltat arta scrisului urmând cursuri de jurnalist. În 1956 se mută în Los Angeles, unde sună la toate casele de discuri încercând să obțină o întâlnire.

Paul Anka in Bucharest

Paul Anka, one of the most charming artists, returns to Romania to give a concert with his Big Band in a show filled with nostalgia and magic, on January 30, 2016 at the Palace Hall in Bucharest. Born on July 30, 1941 in a Canadian family, Paul Anka did not waste too much time before starting his music career. He began by singing in the church choir, he studied piano since he was a child and developed his writing skills by taking journalism courses. In 1956 he moved to Los Angeles, where he called every record label trying to get a meeting. In 1957 he managed to meet Don Costa (A&R at ABC-Paramount Records) to whom he presented a sketch of the single *Diana* and thus he quickly



În 1957 reușește să se întâlnească cu Don Costa (A&R la ABC-Paramount Records) căruia îi prezintă o schiță a single-ului *Diana* și astfel ajunge rapid să aibă succes. Paul Anka devine cunoscut între anii 1950-1970 cu hituri ca *Diana*, *Lonely Boy*, *Put Your Head On My Shoulder* și *You're Having My Baby*. Devine celebru nu doar datorită pieselor pe care le-a interpretat, ci și a celor pe care le-a scris pentru Tom Jones (*She's a lady*), cunoscutul evergreen al lui Frank Sinatra, *My way*, dar și pentru *I never heard* (This is it 2009) și *Love Never Felt So Good* ale lui Michael Jackson! Un alt punct forte în cariera sa devine nominalizarea la premiile Oscar pentru muzica scrisă pentru filmul autobiografic în care și joacă – *Longest Day* 1964. În 2005 lansează cel mai spectaculos album de coveruri rock reinterpretate în stilul swing jazz, *Rock Swings* – album ce îl readuce în atenția publicului larg.

became successful. Paul Anka became famous between 1950 and 1970 with hits like *Diana*, *Lonely Boy*, *Put Your Head On My Shoulder* and *You're Having My Baby*. He became famous not just thanks to the songs he performed, but also those he wrote for Tom Jones (*She's a lady*), Frank Sinatra's well-known evergreen, *My way*, as well as for *I never heard* (This is it 2009) and *Love Never Felt So Good* by Michael Jackson! Another strong point of his career became the Oscar nomination for the music written for the autobiographical film in which he stars – *Longest Day* 1964. In 2005 he released the most spectacular album of rock covers reinterpreted in the swing jazz style, *Rock Swings* – an album which brought him back to the attention of large audiences.

Herbaflu® septosol®

cu albastru de metilen

Susține vocea!



Ameliorează durerile în gât
Efect antiseptic
Atenuază răgușeala



peste 90
de ani
de tradiție și
știință

1 0



7 4

Affligem®



*Pentru povestea completă, vizitează
www.affligem.ro*

Savurează gustul rafinat al lui Affligem®,
bera certificată de abație, obținută prin
dublă fermentație.




Cu o tradiție de aproape 1000 de ani și având la bază o rețetă originală, Affligem® te surprinde cu nuanțe de citrice, vanilie sau cuișoare.

Să ne tragem sufletul

Una dintre expresiile românești banale folosite atunci când am obosit după o perioadă foarte aglomerată sau după un sprint este „să ne tragem sufletul”. A sosit momentul să facem chiar asta. A sosit iar momentul acela dintre ani pe care mulți abia îl așteaptă, alții ar vrea să îl mai amâne cu cel puțin o lună, pentru că mai au multe făcut.

Avem timp pentru toate, energia însă nu este constantă, de aceea din când în când trebuie să ne oprim să ne tragem acest suflet, care o ia mult înaintea noastră, alimentat constant de dorința de a ajunge cât mai repede la destinațiile pe care ni le propunem.

Și ce moment mai bun decât Crăciunul și Anul Nou am putea găsi pentru a ne reîncărca bateriile. Acum, alături de cei pe care îi iubim, desfăcând cadouri sub brad, răsfoind albume de fotografii, amintindu-ne povești din copilărie și reamintindu-ne că fericirea nu are nevoie de conexiune wireless la nimic. Acum e momentul.

Sărbători liniștite! 

Let's catch our breath

One of the common Romanian idioms used when we are tired after a very crowded period or after a sprint is “to catch our breath”. It is time to do just that. That specific moment that many can't wait for, and others wish to postpone because they didn't finish all their tasks, has arrived.

We have time for everything, but our energy is not something constant therefore, from time to time we need to stop and catch this breath we speak of, which races ahead of us constantly fueled by the wish to reach our set destinations as fast as possible.

And what better time we have for that other than Christmas and New Year's to recharge our batteries. Now, close to the ones we love, opening presents under the tree, browsing through photo albums, remembering stories long forgotten from childhood and reminding ourselves that happiness does not need a wireless connection to anything. Now it is the time.

Peaceful holidays! 



OLIVIA VEREHA

Redactor-șef / Editor in Chief
TAROM Insight



INTERNATIONAL



24



18



34



40



Iarna, la Nisa. Odinioară și azi.

În plină Belle Epoque, iarna Rivierei Franceze aparținea (mai cu seamă) femeilor. Între 1848 (anul revoltei sociale în toată Europa) și 1914 (când izbucnește Primul Război Mondial), Coasta de Azur – cu Nisa în centrul ei – era creuzetul noii arte de a trăi.

de/by Valentin Țigău

Winter in Nice. Then and now.

As the Belle Epoque reached its zenith, women were the icon of the French Riviera in wintertime. Between 1848 (the year of social uprisings all across Europe) and 1914 (the outbreak of the Great War), Côte d'Azur (with Nice at its centre) was the crucible of the new art of living.







L'art de vivre! Cine știa mai bine cum se trăiește rafinat decât... femeia? Sub soarele iernal, barierele sociale și culturale cădeau, puțin câte puțin, în vreme ce – comediene, împărăteșe, republicane și curtezane – femeile Coastei de Azur brodaу la gherghedul istoriei reperelor unui nou timp. Atrase de blândetea soarelui mediteranean, se refugiau la Nisa împărăteșele lumii – țarinele Alexandra Feodorovna ori Maria Alexandrovna, împărăteasa Eugenie a Franței (soața lui Napoleon al III-lea), regina Victoria a Marii Britanii... Ele își împleteau pașii și destinul cu cel al reginelor artelor (precum pictorița Rosa Bonheur, Sophie Cruvelli – diva bel canto, Berthe Morisot – reprezentanta feminină a impresionismului) ori cu voluptuoasele curtezane (asemeni celebrei Liane de Pougy, sosită pe Rivieră din insula Lesbos) sau cu fiice din flori ale țarilor (cum era Josephine Fricero, nevestă de pictor, dar prin venele căreia curgea sângele lui Nicolae I).

În iernile Nisei, durerile și bucuriile lor, amorurile tumultuoase sau angajamentele politice, aparițiile strălucitoare în lume ori, dimpotrivă, gesturile lor discrete – toate aveau să contribuie la construirea unei atmosfere unice, pe care superba cetate a Coastei de Azur avea s-o păstreze pentru totdeauna. O plimbare, astăzi, pe străzile înguste, în piețele largi și, mai ales, pe Promenade des Anglais îți scoate dinaintea umbrelor diafane și, dacă privești cu ochii întredeschiși lumea mereu în mișcare, s-ar putea chiar să le vezi strecurându-se cu pas ușor printre

L'art de vivre! Who would know best what the good life looked like other than...women? Under the winter sun, social and cultural barriers collapsed, little by little, while the women of the French Riviera, be they comedians, empresses, Republicans or courtesans, would set the landmarks of a new age. Drawn by the warm Mediterranean Sun, the great empresses of the world would take refuge in Nice: Alexandra Feodorovna or Maria Alexandrovna of Russia, Empress Eugenie of France (wife to Napoleon III) or Queen Victoria of Great Britain. Their life became intertwined with the destiny of famous women artists (such as painter Rosa Bonheur, the bel canto singer Sophie Cruvelli or the Impressionist painter Berthe Morisot), of sensual courtesans (such as the famous Liane de Pougy, which came to the French Riviera via the Lesbos Island) or of the illegitimate daughters of Russian Tsars (such as Josephine Fricero, a painter's wife, related to Tsar Nicholas I).

Their joys and sorrow, their ardent love affairs or political plotting, their ravishing public appearances or quite the contrary, their public subtlety, would eventually contribute to shaping a unique mood that would be forever instilled in the history the great citadel of Nice. Today, a walk on the narrow streets of Nice and in its wide squares, especially on Promenade des Anglais, is steeped in this history. Suffice it to gaze for a while at the moving crowd of tourists flowing in from all corners of the world with your eyes half shut to be tricked

turiștii veniți din toate zările. Iarna Rivierei franceze este și astăzi spectaculoasă. Și nu neapărat în februarie, când Nisa intră în Carnaval, iar largul bulevard de la malul mării e traversat de carele alegorice îmbrăcate în milioane de flori...

Care sunt atracțiile Nisei în această iarnă?

Crăciunul – cu toate provocările lui aromate și multicolore – are și aici un „sat” al lui. Din 4 decembrie până în 3 ianuarie, fă-ți timp să intri în Village de Noël! Animație, cabane ale meșterilor artizani, idei de cadouri și provocări gourmande, spectacole de Crăciun – toate au fost imaginate, astfel încât să poți (re)trăi momente festive alături de prieteni și de familie. Chiar și Revelionul, în Village de Noël, reprezintă o idee generoasă pentru a petrece noaptea dintre ani în aer liber... În centrul expozițional Acropolis este deschis „Luna Park”, cel mai mare parc de distracții indoor: 30.000 de metri pătrați și 130 de standuri cu atracții felurite: Dagoon, Jumping Frog, Toboggan, Baby Skooter, Formula 1, Petit Bateau, Train Fantôme, dar și Break Dance, Cinéma 7D, Stargate, Combat Spatial, Play Ball etc.

Nu lipsesc spectacolele de teatru având ca temă... Crăciunul. La Théâtre de la Cité, pe 19 decembrie se joacă „La malle de Noël”, spectacol de povești pentru copii; pe 21 decembrie, are loc spectacolul de marionete „La nuit magique du Père Noël”, iar pe 23 decembrie, din nou... marionete:

into seeing their shadows blending in. Winter in Côte d'Azur is as spectacular today as it was back then, not only in February, when the Carnival begins and the wide boulevard is filled with festive floats decorated with millions of flowers...

What are the attractions of Nice this winter?

With all its flavours and colours, Christmas has a 'village' of its own here. The Village de Noël stays open from December 4 until January 3rd, and you must definitely take the time to visit it. Animation shows, craftsmen's lodges, gift ideas, culinary challenges and Christmas shows, they were all designed to offer you the unforgettable merry experience, together with your family and friends. The Village de Noël is also a generous alternative of spending the New Year's Eve.

The Acropolis exhibition centre plays host to “Luna Park”, the largest indoor theme park in Europe. Spreading over 30,000 square meters, the park has 130 attractions, such as Dagoon, Jumping Frog, Toboggan, Baby Skooter, Formula 1, Petit Bateau, Train Fantôme, as well as Break Dance, Cinéma 7D, Stargate, Combat Spatial, Play Ball, etc.

Theatre shows are also devoted to Christmas. On December 19, the children's play La malle de Noël will be staged at the Théâtre de la Cité; on December 21st, the puppet show La nuit magique du Père Noël, while “La Grenouille à grande bouche à la recherche du Père Noël” will be staged on December 23.

Snagov Club



HOTEL • RESTAURANT
SPA • PISCINĂ-BAR
EVENIMENTE PRIVATE
ȘI CORPORATE

+40 21 352 60 79

WWW.SNAGOVCLUB.RO



Unde călătorim | Where to travel

„La Grenouille à grande bouche à la recherche du Père Noël”... În seara de 31 decembrie, la același celebru teatru nisoaz reînvie cabaretul de altădată, într-un excepțional „Show Burlesque”. Juni fermecători, dive provocatoare și dansatoare cochete se-ntrec să ofere numere epatante de varieté – pe scenă; în sală, codul vestimentar se impune: ținută de seară, rochii de cocktail, coafuri retro-chic, boa din pene – pentru ele; costum de gangster, de dandy sau de „marele Gatsby” - pentru ei. Concertul de Anul Nou, pe 1 ianuarie, va avea loc la sala Auditorium Apollon din Centrul Expozițional Acropolis: uverturi, polci și valsuri vieneze.

Pe Coasta de Azur, ca și în toată lumea catolică, Revelionul se suprapune peste sărbătoarea Sfântului Silvestru. Fie că vei alege să petreci noaptea dintre ani în Piața Massena – decorată eclatant, pentru acest moment din an –, fie că te vei afla într-un intim restaurant tradițional sau în cel mai rafinat hotel de pe Coasta de Azur, care poartă numele întemeietorului său, românul Negresco (și unde un pumn de stele Michelin recompensează talentul șefului bucătar de la restaurantul Chanteclair, cu siguranță vei trăi momente unice.

Și nu uita să traversezi Nisa la pas, în căutarea urmelor românilor. A lui Pallady (care-i dăruia lui Matisse o ie românească), a lui Panait Istrati (care-i scria, aici, lui Romain Rolland, epistola emoționantă care avea să-i schimbe viața), a Reginei Maria și a fiului său mai mare, care-au deținut, vremelnice, Palatul Fabron, demolat pentru a face loc Parcului Regele Carol al II-lea al României. 🏰



On December 31st, the same Théâtre de la Cité will play host to the cabaret Show Burlesque. Handsome young people, tantalizing divas and coquettish dancers strive to put up an unforgettable show on stage. Of course, this comes with a dress code: night gowns, cocktail dresses, retro-chic hair styles, feather boas for the ladies, gangster and Great Gatsby-style costumes for the gentlemen. A New Year's Eve concert on January 1st will be held in the Apollon Auditorium at the Acropolis Exhibition Centre: overture, polkas and Viennese waltzes.

On the French Riviera, just like everywhere in the Catholic world, the New Year's Eve coincides with the feast day of Saint Sylvester. Whether you choose to spend the night in Massena Square, lavishly decorated at this time of the year, or if you just happen to dine in a traditional, cosy restaurant or at the most stylish hotel on the French Riviera, bearing the name of its founder, the Romanian Negresco (and where a bunch of Michelin stars reward the talent of the chef at the Chanteclair restaurant), you are in for the time of your lifetime.

And don't forget to stroll through Nice, in search for Romanians who've been here, such as Pallady (who gave a Romanian peasant blouse to Matisse), Panait Istrati (who wrote to Romain Rolland an emotion provoking letter that would forever change his life), Queen Maria and her elder son, who were the owners of the Fabron Palace, demolished to make room for the King Carol II of Romania's Park. 🏰

Zboruri TAROM la Nisa / TAROM Flights to Nice

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

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

București Henri Coandă - Nisa

09:35	11:05	4,7* (26.11.2015-24.03.2016)	RO 401	73W
-------	-------	------------------------------	--------	-----

Nisa - București Henri Coandă

12:00	15:20	4,7* (26.11.2015-24.03.2016)	RO 402	73W
-------	-------	------------------------------	--------	-----

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

Articol în cooperare cu RRI /
Article in cooperation with RRI





băneasa
shopping
city

*Cine zice că
Moș Crăciun
e moș?*



CITY iLOVE

Detalii pe www.baneasashoppingcity.ro

Destinație de sezon | Open Season

GENEVA,

figura de sticlă a iernii

Pe malul lacului Leman, la umbra munților Jura, veți descoperi un oraș decupat din cele mai frumoase povești de iarnă, un oraș în care liniștea, eleganța și rafinementul sunt singurele legi pentru bunăstare: Geneva. În vestul Elveției se dezvăluie privirilor orașul considerat a fi unul dintre așezările cu cea mai bună calitate a vieții din lume, top în fruntea căruia a și stat câțiva ani.

de/by Olivia Vereha





GENEVA,

the glass figure of winter

On the shore of Lake Lemman, under the shade of Jura Mountains, you will discover a city taken from the most beautiful winter stories, a city where silence, elegance and refinement are the only welfare laws: Geneva. The west of Switzerland reveals the city considered one of the settlements with the highest quality of life in the world, and it has been top of this list for a few years.

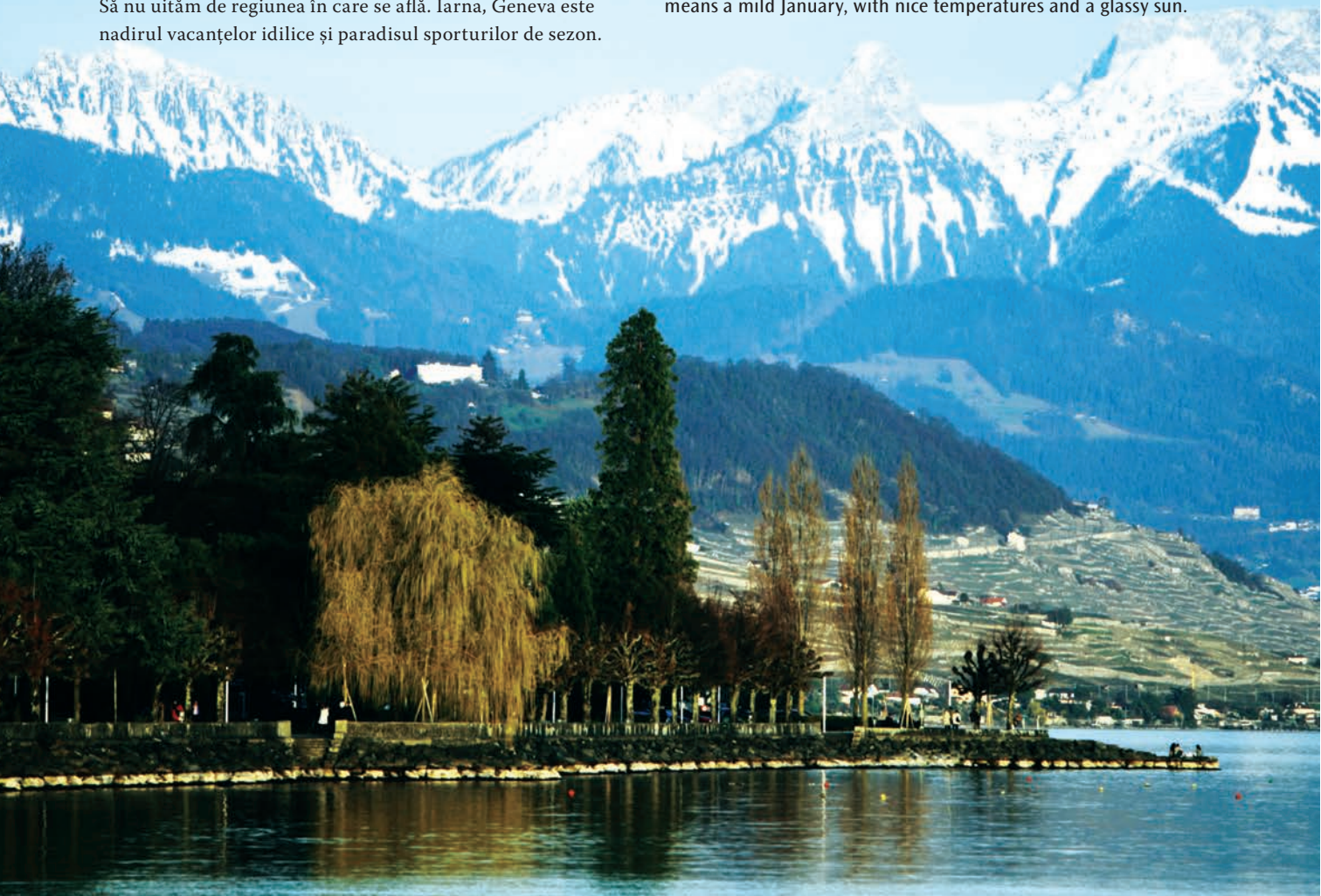
Destinație de sezon | Open Season

Despre Geneva se pot spune multe. Primele cuvinte care vin în mintea oricui sunt bănci, finanțe, grație renumelui său de secole drept centru financiar, ceasuri, vinuri și ski. Am putea merge mai departe și să spunem că Geneva este orașul emblemă al diplomației – aici se află centre precum sediul european al ONU (Liga Națiunilor, în trecut), Organizația Internațională a Muncii, cea a Comerțului, Uniunea Europeană de Radio și Televiziune, Forumul Economic Mondial sau Crucea Roșie. Unul dintre cele mai importante puncte ale orașului este reprezentat de sediul CERN (Centrul European pentru Cercetare Nucleară). Toate acestea fac din Geneva un oraș intens vizitat de personalități din întreaga lume.

Deși cele menționate mai sus v-ar putea convinge că Geneva este un oraș al gulerelor albe, foarte serios și reținut, nu vă grăbiți cu concluziile. Aceasta este și un oraș turistic, bogat în obiective interesante, în evenimente culturale și cu o arhitectură domoală și relaxantă pentru vizitator. Să nu uităm de regiunea în care se află. Iarna, Geneva este nădărușul vacanțelor idilice și paradisul sporturilor de sezon.

Much can be said about Geneva. The first words that come to anybody's mind are banks, finance, thanks to its reputation for centuries as a financial centre, watches, wines and ski. We could go further and say Geneva is the iconic city of diplomacy – this is the home of centres such as the European UN office (League of Nations in the past), International Labour Organization, World Trade Organization, European Broadcasting Union, World Economic Forum and the International Committee of the Red Cross. One of the most important points of the city is the office of CERN (European Organization for Nuclear Research). All of these make Geneva a city visited frequently by important figures from the entire world.

Although the above may convince you Geneva is a white-collar city, serious and cold, don't rush to conclusions. It is also a tourist city rich in interesting attractions, cultural events and with a smooth, relaxing architecture. Do not forget the region where it is located. In winter, Geneva is the nadir of idyllic holidays and the heaven of winter sports. The temperate oceanic climate means a mild January, with nice temperatures and a glassy sun.



London, Paris,
New York... BUCHAREST

Professionalism knows no boundaries.



Pacienții zilelor noastre se tem deseori de vizita la clinica stomatologică. Unul din principalele motive îl reprezintă frica ședințelor interminabile, timpul de așteptare. Dorind să depășească acest obstacol, dr. Dragoș Popescu, specialist în implantologie și chirurgie parodontală, general manager al clinicii **DentalMed** București, a implementat cu succes un concept dezvoltat în Statele Unite, și anume "one stage surgery".

Etapile premergătoare acestui pas sunt esențiale – evaluarea radiologică a statusului dento-alveolar al pacientului prin investigații de tip RX panoramic și Computer Tomograf (CT), completată de examinarea clinică a pacientului. Toate aceste informații se constituie în Planul de Tratament. Odată stabilite fazele tratamentului, intervențiile chirurgicale aplicate prin conceptul "one stage surgery" deschid de obicei șirul tratamentelor restaurative. Echipa de medici specialiști în chirurgie maxilo facială, implantologie, parodontologie și estetică dentară reabilitează chirurgical într-o singură intervenție întreaga cavitate bucală.

Sedința de tratament poate dura de la una la patru ore, în funcție de complexitatea cazului. Pe întreg parcursul intervenției chirurgicale pacientul este sub efectul sedării intravenoase (i.v. sedation), care asigură un confort sporit al pacientului în timpul operației; medicul anestezist monitorizează permanent pacientul pe toată durata ședinței de tratament.

Reușim astfel să realizăm cu succes operații extreme de inserare implanturi dentare, operații parodontale, adiiții și autotransplanturi de os, sinus lift surgery și extracții – toate în cadrul unei singure ședințe chirurgicale de tratament. Celor mai mulți dintre pacienți le este greu să creadă că cea mai importantă fază a reabilitării lor orale 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. Sunt comprimate astfel tratamente de luni de zile în acest concept revoluționar "one stage surgery". Stresul pacientului se reduce astfel la minim, iar rezultatele obținute sunt remarcabile.

UN NOU CONCEPT ÎN MEDICINA DENTARĂ: ONE STAGE SURGERY

BOALA PARODONTALĂ – „Silent killer” PENTRU 1 din 3 PACIENȚI

Deși afecțiunile parodontale (parodontoza – numită și „silent killer”) afectează în mod surprinzător 1 din 3 persoane, rezultatul final fiind pierderea dinților, această boală este tratată cu superficialitate de către majoritatea pacienților.

CE NU SE ȘTIE DESPRE BOALA PARODONTALĂ

- **Dinți sănătoși nu înseamnă dinți fără carii.**

Un dinte aparent sănătos poate să ascundă o afectare parodontală depistabilă doar de către medicul stomatolog. În situația în care diagnosticarea bolii parodontale se face într-o fază în care dintele se mai poate salva printr-o intervenție de microchirurgie parodontală (Flap Debridement cu Regenerare Osoasă și Tisulară), pacientul are șansa de a-și păstra pe arcadă dinții naturali. Sunt însă foarte multe situații în care pacientul este diagnosticat mult prea târziu, când singura soluție de reabilitare rămâne aceea prin inserarea de implanturi dentare.

- **Boala este evolutivă având un final sigur: pierderea dinților.**

• **Cauza este exclusiv microbiană, existând însă și o predispoziție genetică**, care se combină cu factori favorizanți precum fumatul, stresul, boli imune, diabet.

• **Pacienții tineri nu sunt feriți de atacul bacterian și implicit de boala parodontală.** Devine astfel obligatorie prezentarea la medicul stomatolog pentru controale regulate, menite a realiza un diagnostic precoce al Parodontopatiei, pentru copiii cu antecedente parodontale în familie. Date fiind toate aceste considerente, clinica **DentalMed** a creat un sistem special de investigare, diagnostic și tratament al bolii parodontale, pe care îl parcurg toți pacienții clinicii.

CUM SE TRATEAZĂ BOALA PARODONTALĂ?

- **Tratamentul activ al bolii parodontale este doar cel de natură chirurgicală.**

Infecția aflată în pungile parodontale se elimină prin chiuretaj minuțios, se adionează biomateriale de ultimă generație pentru a ajuta refacerea masei osoase diminuată datorită bolii și, nu în ultimul rând, se reduce gingia la nivelul inițial prin tehnici specifice de sutură.

- **Boala parodontală nu poate fi vindecată, prin intervenție se realizează stoparea din evoluție a acesteia.**

Tratamentul chirurgical al bolii parodontale se completează obligatoriu cu controale și mentenanță periodică profesională (la fiecare 2 luni ședința de igienizare - detartaj, periaj, airflow). În plan secundar există și tratamentele antiinflamatorii și vaccinuri, însă acestea sunt component cu rol CEL MULT ajutător, și nicicum determinant în tratamentul parodontozei.

Motivați fiind de dorința de a oferi pacienților noștri tratamente premium, înglobând cele mai noi tehnologii, Clinica **DentalMed** a inaugurat în 2011 Centrul de Excelență în Chirurgie și Implantologie. Totodată, anul 2011 a reprezentat finalizarea procesului de extindere a clinicii în aceeași locație, de la 200 mp la 700 mp, cuprinzând 11 unituri, sală de chirurgie, Computer Tomograf Morita, spații pentru minicolocvii, amenajări pentru live surgery, printr-o investiție de 1,5 mil euro.



DentalMed
este Partener Oficial al
FC Steaua București

DentalMed
Luxury Dental Clinic



FURNIZOR AL CASEI REGALE A ROMANIEI

Tel.: +4 021 402 87 35
+4 0372 330 300
email: contact@dental-med.ro
web: www.dental-med.ro



Clima temperat-oceanică înseamnă un ianuarie blând, cu temperaturi potrivite și soare sticlos. Gastronomia elvețiană este arareori menționată, dar nu vă lăsați influențați de acest aspect, veți avea o experiență culinară pe care nu o veți uita prea curând. Gustați cu încredere din toate într-unul dintre cele peste 1.000 de restaurante. Încercați fondue și raclette pentru că nu veți regreta și, dacă sunteți un iubitor al preparatelor din pește, pregătiți-vă pentru un adevărat festin.

Orașul cu precizie de ceasornicar

Începeți turul muzeelor cu cel al Ceasurilor și Emailurilor pe care îl veți găsi într-o clădire construită la mijlocul secolului al XIX-lea, într-un parc cochet din centrul orașului. De aici, următoarea oprire ar trebui să fie la muzeul Patek Philippe, deschis în anul 2001, unde puteți studia peste 1.500 de ceasuri de mână și de buzunar și neapărat să vă opriți în atelierul

Swiss gastronomy is rarely mentioned, but don't let yourselves be influenced by this aspect, as you will have a culinary experience you will not forget too soon. Try a bit of everything in one of the over 1000 restaurants. Try fondue and raclette because you will not regret it, and if you love fish dishes, prepare for a real feast.

A clockwork city

Begin the tour of museums with the Watch Museum, which you can find in a building constructed at the middle of the 19th century in the middle of a stylish park in the city centre. The next stop should be Patek Philippe Museum, opened in 2001, where you can study over 1,500 watches and pocket watches, and you simply must stop at the watchmaking workshop inside, where craftsmen work with tools of all kinds, some of them dating back to the 18th century.

After you have lunch, visit the Carouge neighbourhood to see the museum with the same name, built by a watchmaker at the end

**Apartments, houses, offices, cars and machines,
all these and many others, for sale in here.**

de ceasornicărie de la interior, unde meșterii lucrează cu unelte de tot soiul, unele vechi din secolul al XVIII-lea. După ce luați prânzul, faceți o excursie prin cartierul Carouge pentru a vizita muzeul omonim, construit de un ceasornicar la finele secolului al XVIII-lea, unde veți descoperi artiști ceramiști contemporani și operele lor. Pe drumul de întoarcere pășiți din magazin în magazin, pentru că antichitățile sunt monedă de schimb în această zonă a orașului, iar aici este locul ideal pentru a cumpăra cadouri pentru cei dragi.

Când vă completați lista de obiective de vizitat, nu uitați nici de Muzeul de Artă Modernă și Contemporană, Muzeul Național de Istorie, Muzeul Internațional al Crucii Roșii și al Semilunii Roșii, Muzeul „ICT Discovery”, Muzeul Rat, Muzeul BarbierMueller, o frumoasă incursiune în lumea antichităților de origine africană, sau Muzeul Internațional al Automobilului.

Iarna se numără schiurile și snowboardurile

Elveția este una dintre destinațiile cele mai căutate când vine vorba despre schiat și snowboarding. Împătimitii acestor sporturi sunt îndrăgostiți de pistele din regiune și an de an își pregătesc din timp vacanțele aici. Dincolo de aceste activități, mereu se organizează aici și evenimente speciale, concerte cu artiști de renume internațional, târguri sau concursuri. Una dintre primele stațiuni pe care vi le recomandăm este Wengen, locul unde veți putea vedea pista cu cea mai lungă coborâre din Cupa Mondială. Nu este singura, bineînțeles, acest resort vechi de 126 de ani având aproape 1.000 de piste și o capacitate mare de cazare. Minusul este că sunt săraci în evenimente conexe și sunt o regiune dedicată exclusiv pasionaților de sporturi de iarnă. Dacă vreți să mergeți cu familia, atunci o opțiune bună pentru voi ar fi Davos-Klosters, un loc unde atât amatorii, cât și profesioniștii într-ale schiatului își găsesc lucruri de făcut, iar cei care preferă să se relaxeze la interior au de ales între nenumărate centre de spa și tratamente sau pot petrece la evenimentele care se țin lanț pe tot parcursul

FREE LIFETIME SERVICE

THE DESTINATION
OF YOUR JOURNEY IS
CONFIDENCE



of the 18th century, where you will discover contemporary ceramic artists and their works. On the way back, go from store to store, because antiques are the currency in this area of the city, and this is the perfect place to buy gifts for your loved ones. When you fill in your list of attractions to visit, don't forget the Museum of Modern and Contemporary Art, National History Museum, International Red Cross and Red Crescent Museum, "ICT Discovery" Museum, Rat Museum, BarbierMueller Museum, a nice trip to the world of antiques of African origin, or the International Auto Museum.

In winter we count skis and snowboards

Switzerland is one of the most popular destinations when it comes to skiing and snowboarding. Fans of these sports love the slopes in the region, and year by year they book their holidays here in time. Beyond these activities, special events are always organized here, concerts with international artists, fairs or contests. One of the first

PIRAEUS BANK



www.vanzari.piraeusbank.ro

021 406 9109



sezonului. Un nume pe care nu avem cum să îl omitem din această listă este Zermat, o stațiune cu porțile deschise pe tot parcursul anului. Cea mai mare altitudine din țară, piste ideale pentru profesioniști și amatori deopotrivă, monitori cu experiență și toate ingredientele unei vacanțe de cinci stele. Prețurile sunt potrivite pentru orice buzunar, singurul dezavantaj fiind accesul în stațiune, care se face exclusiv cu trenul. 🚂

resorts we recommend is Wengen, where you can see the longest downhill course in the World Cup circuit. It is not the only one, obviously, as this 126-year-old resort has almost 1,000 slopes and a great accommodation capacity. The downside is they do not have too many related events and they are a resort dedicated exclusively to winter sports lovers. If you want to go to Geneva with your family, then a good option would be Davos-Klosters, where both skiing amateurs and professionals can find

something to do, and those who prefer to relax inside have a wide variety of spa and treatment centres, or they can party at the events that never end throughout the season. A name that must be on this list is Zermat, a resort whose gates are open all year round. The highest altitude in the country, perfect slopes for amateurs and professionals alike, experienced instructors and all the ingredients of a five-star holiday. The prices are quite affordable, the only disadvantage being the access to the resort, which is done exclusively by train. 🚂

Zboruri TAROM la Geneva / TAROM Flights to Geneva

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Geneva				
09:20	11:00	2,7* (24.11.2015-22.03.2016)	RO 351	73W
09:10	10:50	5* (27.11.2015-25.03.2016)	RO 351	73W
13:40	15:20	6* (19.12.2015-13.02.2016)	RO 351	73W
Geneva - București Henri Coandă				
11:45	15:15	2,7* (24.11.2015-22.03.2016)	RO 352	73W
11:35	15:05	5* (27.11.2015-25.03.2016)	RO 352	73W
16:10	19:40	6* (19.12.2015-13.02.2016)	RO 352	73W

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

Îmi poți înțelege

AMBITȚIA

doar dacă avem #aceeașipasiune

 **EUROSPORT**
Fuel your passion

* Stârnește pasiunea

ANGAJAȚII, ATUUL CEL MAI DE PREȚ AL UNEI COMPANII.

E binecunoscut faptul că nu doar tehnologia sau produsele ajută o companie să se diferențieze în piață, ci și angajații.

Un angajat cu experiență aduce companiei valoare în plus ce pur și simplu nu poate fi înlocuită. De ce? Acesta deține o profundă cunoaștere organizațională a companiei, precum și cunoștințe extinse depre produs, procesele și sistemele companiei. Mai mult, el poate susține relații cu clienții, construite pe parcursul a mulți ani.

Având în vedere aceste aspecte, companiile trebuie să fie foarte atente atunci când iau decizii cu privire la pachetele de beneficii oferite angajaților valoroși, mai ales că înlocuirea unui angajat valoros va costa, în mod inevitabil, mai mult. De aceea, atunci când compania are posibilitatea de a reține angajații valoroși, ar trebui să facă tot posibilul pentru a realiza acest lucru.

Una dintre opțiunile companiei este să le ofere angajaților beneficii avantajoase, din punct de vedere fiscal, pentru ambele părți.

Spre exemplu, știți că o companie cu 100 de angajați care au salariul brut mediu de 2000 lei și care alege să contribuie la pensia lor facultativă și nu să acorde o mărire de salariu, **ar economisi peste 40.000 de lei pe an** în timp ce acordă câte 147 de lei contribuție la pensia facultativă fiecăruia dintre salariați?

Acest lucru provine din faptul că mărirea de salariu comportă costuri suplimentare de până la aproape 70%!

Această simulare al cărei rezultat este cât se poate de interesant pentru orice afacere, este disponibilă pe site-ul nostru **www.pensiibcr.ro**, în **secțiunea Angajator**.

În plus, includerea pensiei facultative în pachetul de beneficii al angajaților valoroși reprezintă o modalitate de a le arăta acestora că vă pasă de viitorul lor, că vă doriți să contribuiți la stabilitatea financiară viitoare a acestora de la momentul pensionării.

Pensia presupune stabilirea unui plan de economisire pe termen lung și o modalitate optimă de retenție a angajaților valoroși. Chiar dacă pensia se raportează la o perioadă mult îndepărtată în viitor, de fapt ideea de bază este mult mai simplă. Viitorul începe aici și acum, iar compania poate contribui inclusiv la asigurarea unui venit decent al angajatului la pensie.

Totodată e bine de știut că pensia aduce avantaje companiei, dar și angajatului. Optând să ofere această soluție angajaților proprii, se optimizează bugetul companiei, pentru că sumele cu care compania contribuie la pensia facultativă sunt scutite de la plata contribuțiilor sociale obligatorii în limita unei contribuții de 400 euro/ an/ angajat și sunt deductibile fiscal de la plata impozitului pe profit în limita menționată.

Apoi angajatul se va bucura de un venit suplimentar la pensie, iar **contribuția angajatului** la pensia facultativă în limita a 400 euro/an **este scutită de la plata impozitului pe venit de 16%**. Acest lucru înseamnă că, pentru banii pe care angajatul îi pune deoparte, o parte din banii care s-ar fi dus la stat ca impozit acum merg în contul individual de pensie facultativă.

Pensia facultativă oferă inclusiv posibilitatea de a decide valoarea contribuției și **se poate opta pentru o economie de până la 15% din venitul salarial brut sau asimilat acestuia**.

Recomandăm contribuția optimă de aproximativ 150 lei/lună astfel încât să fie fructificat în totalitate avantajul fiscal oferit de stat pentru această soluție financiară sau de 300 lei/lună în cazul unei contribuții mixte angajat și angajator, deductibilitatea fiscală aplicându-se astfel pentru o contribuție deplină de până la 800 euro/ angajat/ an.

Descoperă și alte beneficii ale Fondului de Pensie Facultativă BCR Plus administrat de BCR Pensii S.A.F.P.P. S.A. pe www.pensiibcr.ro.

PROFIT MAI MARE PRODUCTIVITATE
CRESCUTĂ TAXE MAI MICI

**În orice companie, veștile bune
din viitor încep de la angajații
fericiți și pensia facultativă **BCR Plus**.**

În locul unei mărimi de salariu, oferă-le angajaților din compania ta beneficiul unei pensii facultative la BCR Pensii. Îi vei motiva și în același timp vei economisi bani. Află mai multe pe www.pensiibcr.ro!

BCR 
Pensii

Fondul de Pensii Facultative BCR Plus este administrat de BCR Pensii, SAFPP S.A.



BUCĂTĂRIA SPANIOLĂ – *istoria civilizațiilor europene într-o farfurie*

Mâncarea spaniolă este încărcată de arome și caracter, temperamentală și îmbietoare. De la gustoasele tapas până la cele mai bine preparate fructe de mare și delicioase fripturi, descoperă Spania într-o călătorie culinară. *de/by Alina Barbu*

Într-o țară care a pus pe harta culinară a lumii nume precum Juan Mari Arzak, Ferran Adrià, José Andrés sau frații Roca, restaurante cu stele Michelin și bucătăria moleculară, mâncarea tradițională e la fel de vie și iubită. Poate chiar mai apreciată de localnici și turiști decât preparatele culinare prezentate pe farfuriile perfecte. Binecuvântată de soare și mare, Spania se mândrește cu mâncare gustoasă, creată din ingrediente nepretențioase, simple, proaspete, de sezon. Frumusețea bucătăriei iberice stă în incredibila ei varietate, influențată de arabi, evrei, francezi și italieni sau de ingredientele aduse de exploratori. Așa s-au născut bucătăriile regionale și aromele lor uluitoare. Grecii și romanii au lăsat în Spania uleiul de măsline și vinul. S-au păstrat și carnea și peștele ca moștenire celtică. Maurii au adus ingrediente și mirodenii cu parfum oriental: mierea, arahidele, citricele, curcuma și șofranul. Iar exploratorii au adus din Lumea Nouă roșiile, cartofii, fasolea, porumbul, piperul, ardeii iuți și, nu în ultimul rând, ciocolata și vanilia. Toate sunt la loc de cinste astăzi în

mâncărurile tradiționale. Dincolo de centrele gastronomice deja recunoscute mondial – Barcelona și San Sebastián – și dincolo de celebrele Sangria, tapas, paella sau Jamón Serrano, Spania are de oferit și alte bunătăți. Caută-le în peisajele aride ale sudului sau pe malul Mediteranei și savurează-le în tihnă.

De gustat măcar o dată în viață

Meniul restaurantelor este o adevărată desfătare pentru ochi și pentru papilele gustative. Nu te vei putea hotărî prea ușor în privința unui singur preparat, dar indiferent ce plăceri culinare ai avea, nu trebuie să ratezi câteva dintre cele mai cunoscute feluri de mâncare spaniole.

Un gazpacho parfumat care te duce cu gândul la vară, pregătit din cele mai coapte roșii, ulei de măsline, usturoi, pâine, piper și castraveți; amestecate și mărunțite până când devin o pastă fină cu arome proaspete. E preparatul vedetă al regiunii Andalucia, iar în Sevilla, mai toate localurile te invită să o comanzi. În Cordoba însă, vei găsi o versiune mai puțin lichidă –



Spanish cuisine – the history of European civilisations on a plate

Spanish food is charged with flavours and character, temperamental and enticing. From the tasty tapas to the best cooked seafood and delicious steaks, discover Spain on a culinary journey.

In a country that placed on the food map of the world names such as Juan Mari Arzak, Ferran Adrià, José Andrés or the Roca brothers, Michelin-starred restaurants and molecular cuisine, traditional food is just as lively and loved. Perhaps even more appreciated by locals and tourists than the dishes presented on perfect plates. Blessed by sun and the sea, Spain takes pride in its tasty food, made with common, simple, fresh, seasonal ingredients. The beauty of Iberian cuisine lies in its incredible variety, influenced

by Arabs, Jews, Frenchmen and Italians or by the ingredients brought by explorers. This is how regional cuisine and its stunning flavours was born. Greeks and Romans left olive oil and wine in Spain. The Celtic left the heritage of fish and meat dishes. The Moors brought along Oriental ingredients and spices: honey, peanuts, citrus fruits, curcuma and saffron. And explorers brought from the New World tomatoes, potatoes, beans, corn, pepper, hot peppers and, last but not least, chocolate and vanilla. All of these occupy



salmorejo, servită cu bucățele de șuncă presărate deasupra. Paella e a doua pe lista celebrităților culinare. Se spune că dacă vrei să o gusti pe cea mai bună dintre ele trebuie să mergi pe coastele Valenciei, locul unde s-a născut acest fel de mâncare. Valencienii se laudă că pot prepara în fiecare zi a anului un alt fel de orez. Aceasta este paella. Un preparat pe bază de orez, înmiresmat cu șofran, plin de fructe de mare sau bucăți de carne de pui, chorizo sau iepure și multe legume proaspete.

Tortilla española sau o omeletă de zile mari cu cartofi, ceapă... și multă tehnică. Cartofii și ceapa se frig separat, la foc foarte mic, apoi se integrează ușor și ouăle bătute, pentru a-și amesteca aromele înainte de a fi complet gătite. Se servește alături de Chorizo (cârnați din porc), spanac sau dovlecei, iar la micul dejun sau la prânz trebuie încercată.

Gambas al ajillo! Sună complicat, dar este un fel de mâncare simplu și delicios. Atunci când intri într-un local spaniol și vezi cum chelnerul îi aduce unui client un vas de lut în care sfârâie creveții și o aromă ispititoare îți lovește nările, atunci despre Gambas al ajillo este vorba. Vei primi, creveți bine rumeniți cu felii prăjite de usturoi și chilli verde în ulei de măsline. Mai simplu și mai gustos de atât nu se poate.

Poate cea mai cunoscută gustare (tapas) în Spania e patatas bravas. Rețeta variază destul de mult de la o regiune la alta, dar toate variantele includ bucăți de cartofi prăjiți. La Madrid, sosul pentru patatas bravas se face cu Pimentón, un fel de

important spots today in Spanish traditional foods.

Beyond the world-renowned gastronomic centres – Barcelona and San Sebastián – and beyond the famous Sangria, tapas, paella or Jamón Serrano, Spain has much more to offer. Look for these delicacies in the arid landscapes of the south or on the Mediterranean shore and enjoy them peacefully.

Taste them at least once in your lifetime

Restaurants' menus are a true delight for your eyes and your taste buds. You will not be able to choose a single dish very easily, but no matter your culinary preferences, you shouldn't miss some of the best known Spanish dishes.

A flavoured gazpacho that makes you think of summer, made with the ripe tomatoes, olive oil, garlic, bread, pepper and cucumbers; mixed and diced until they become a fine paste with fresh flavours. It is the star dish of the region of Andalucía, and in Seville, most restaurants invite you to order it. In Cordoba, however, you will find a thicker version – salmorejo, served with pieces of ham sprinkled on top.

Paella is second on the list of food celebrities. It is said that if you want to taste the best one there is, you have to go to the coasts of Valencia, where this dish was born. Valencians claim they can prepare a different rice dish every day of the year. This is Paella. A dish made with rice, flavoured with saffron, filled with seafood or chicken, chorizo or rabbit and many fresh vegetables.

WELCOME TO THE WORLD OF DOUGLAS HOME SPA!

Decoperiți în exclusivitate noua linie Douglas Home Spa, Polynesian Dream!

TRAVEL
IN STYLE

Două ingrediente miraculoase vă oferă armonie interioară și frumusețe exterioară: uleiul Kukui cu o mare cantitate de acizi grași nesaturați furnizează hidratare intensă pentru pielea ta, cu proprietăți regenerante și reparatoare și fructul Noni, denumit și fructul miracol din insula polineziană sau fructul vieții ale cărui beneficii sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri, care întărește imunitatea și redă vitalitatea întregului organism.

**DOUGLAS
HOME SPA**
POLYNESIA
DREAM SCRUB
PENTRU CORP
200 GR

59^{LEI}



**DOUGLAS
HOME SPA**
POLYNESIA DREAM ULEI
PENTRU CORP 100 ML

59^{LEI}

DOUGLAS HOME SPA
POLYNESIA DREAM CREMĂ
PENTRU MÂINI 75 ML

23^{LEI}



Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY



boia dulce-picant, ulei de măsline și făină. Dar nu încercați să îi aflați secretele, pentru că bucătarii din cele mai multe localuri păstrează tăcerea și nu dezvăluie rețeta. Dacă nu sunteți amatori de carne, însă, puteți încerca un Pisto - o tocăniță divină cu ceapă, usturoi, dovlecei și roșii, gătită la foc mic. Celebru este cel care se gătește în regiunea La Mancha, în sudul Madridului, care se servește, de obicei, ca antreu, uneori însoțit de ouă ochiuri, dar poate fi și o garnitură delicioasă. Indiferent ce alegeți, stopiți bine masă cu Sangria, pentru ca gustul Spaniei să vă rămână bine întipărit în minte. 🍷

Tortilla Española or an extraordinary omelette with eggs, potatoes, onions and... a lot of technique. The potatoes and onions are fried separately, over a very low fire, then the beaten eggs are integrated to mix their flavours before being cooked together. It is served with Chorizo (pork sausages), spinach or courgettes, and it should be tried for breakfast or lunch. Gambas al ajillo! It sounds complicated, but it is a simple and delicious dish. When you enter a Spanish restaurant and you see the waiter bring a clay pot of hot shrimps and a tempting flavour fills your nostrils, then it is definitely Gambas al ajillo. You will receive well cooked shrimp with fried slices of garlic and green chili in olive oil. There is no simpler and tastier dish. Perhaps the best

known snack (tapas) in Spain is patatas bravas. The recipe varies a lot between regions, but all versions include pieces of fried potatoes. In Madrid, the sauce for the patatas bravas is made with Pimentón, a type of sweet-spicy paprika, olive oil and flour. But don't try to find out its secrets, because most chefs keep silent and won't reveal the recipe. Those who do not prefer meat can try Pisto, however – a divine stew made with onion, garlic, courgettes and tomatoes, cooked over small fire. The one cooked in the region of La Mancha, to the south of Madrid, is very famous, usually served as a starter, sometimes with fried eggs, but it can also make a delicious side dish. No matter what you choose, make sure you drink Sangria to have the taste of Spain well ingrained in your mind. 🍷

Zboruri TAROM în Spania / TAROM Flights to Spain

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Madrid				
08:25	11:15	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2015-26.03.2016)	RO 415	733
Madrid - București Henri Coandă				
12:15	16:50	1,2,3,4,5,6,7* (23.11.2015-26.03.2016)	RO 416	733
București Henri Coandă - Barcelona				
08:30	10:40	1,3,4,5,6,7* (25.11.2015-25.03.2016)	RO 421	73W
Barcelona - București Henri Coandă				
11:30	15:35	1,3,4,5,6,7* (25.11.2015-25.03.2016)	RO 422	73W
București Henri Coandă - Valencia				
20:10	22:45	5,7* (27.11.2015-25.03.2016)	RO 431	318
Valencia - București Henri Coandă				
23:30	03:50	5,7* (27.11.2015-25.03.2016)	RO 432	318

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

Primul serviciu de Premium Banking din România.

X Raiffeisen

Premium
Banking



**Alege cardul de credit Gold
cu taxă de administrare zero pe viață**
și beneficiezi de un pachet complet de asigurare
de călătorie, fără activare prealabilă.

**De 5 ani, acesta este modul Premium
de a face banking.**

City Break





ISTANBUL

Ciudățenia unei metropole gigant

De fiecare dată când vizitezi Istanbulul este puțin dificil să spui unde anume te duci.

Să fie Asia, să fie Europa? Metropola este singura din lume care se întinde pe două continente, iar acesta este cel mai puțin fascinant lucru despre ea. *de/by Olivia Vereha*

Fosta capitală a Turciei, unul dintre cele mai importante orașe ale lumii în trecut vreme de peste o mie de ani, a fost centru al comerțului dintre cele două continente despre care discutăm mai devreme. Capitală a multor imperii de-a lungul veacurilor, astăzi Istanbulul este acasă pentru peste 12 milioane de oameni.

Byzantium. Constantinople. Istanbul

Orașul în sine este complet diferit de orice altă așezare din lume. O aglomerare de oameni gălăgioși, veseli, mereu cu poftă de conversație, târgoveți, case vechi, colorate, moschei, arome de toate soiurile laolaltă cu zone de birouri high-tech, mașini scumpe, sistem ultramodern de transporturi și centre de business importante. De îl cutreieri de la un capăt la celălalt, vei observa că nu îți poate lipsi nimic aici. Vă recomandăm să porniți în această aventură din centrul orașului, unde veți găsi Moscheea Albastră, singura cu șase minarete pe fațadă, Hagia Sofia, Marele Bazar și Palatul Topkapi, dar și multe alte obiective importante.

Hagia Sofia, un exemplu important de arhitectură bizantină care a rămas în picioare după multe secole a fost inițial o biserică de rit ortodox, ea devenind

The oddness of a giant metropolis

Every time you visit Istanbul it is quite difficult to say where exactly are you going. Is it Asia, is it Europe? The metropolis is the only one in the world that lies on two continents, and this is the least fascinating thing about it.

The former Turkish capital, one of the most important cities of the world in the past, for over a thousand years, has been the trade centre between the two continents we mentioned earlier. Capital of several empires over the centuries, Istanbul is now home for over 12 million people.

Byzantium. Constantinople. Istanbul

The city itself is different from any other settlement in the world. A crowd of noisy, cheerful people, always ready for a chat, merchants, old, colourful houses, mosques, flavours of all kinds paired with high-tech office areas, expensive cars, an ultramodern transportation system and important business centres. If you cross it from one end to the other, you will notice that you will find everything here.

We recommend you to start this adventure in the centre of the city, where you will find the Blue Mosque, the only one with six minarets, Hagia Sofia, Grand Bazaar and the Topkapi Palace, as well as many other important attractions. Hagia Sofia, an important example of Byzantine architecture that is still standing after many centuries was originally an Orthodox church, and it only became a mosque in 1453. It has been a museum

City Break

moschee în 1453. Din 1935 până în prezent este muzeu. Domul moscheii are un diametru de 31 de metri, iar construcția se ridică până la o înălțime de 56 de metri. La interior veți observa un joc splendid de culori realizat din marmură policromă, albă și verde, garnisită cu mozaicuri galbene ca aurul.

Moscheea Albastră

Lângă piața Sultanahmet se află Moscheea Albastră, un obiectiv pe care îl puteți vizita pe bază de donație sau pur și simplu gratuit. Moscheea a fost construită în secolul al XVII-lea de către Sultanul Ahmet, iar numele îi este dat de cele 21.000 de plăci ceramice albastre din Iznik ce o decorează la interior. Cupola moscheii are 43 de metri înălțime, pe laterale există 260 de ferestre, iar la interior încap simultan 10.000 de persoane. De aici, muezinul cheamă la rugăciune oamenii de cinci ori pe zi.

Basilica Cisterna

Unul dintre cele mai stranii obiective turistice din Istanbul, dar pe care nu aveți voie să îl ratați este Basilica Cisterna, construită în timpul lui Justinian I, având ca scop alimentarea orașului cu apă. Această construcție este denumită și palatul subteran sau palatul scufundat ca urmare a celor 336 de coloane de marmură de câte nouă metri înălțime fiecare, care se ridică din apă și susțin cupola cu arcadele lor. Distanța dintre o coloană și alta este de aproape 5 metri, iar ele sunt organizate pe 12 rânduri. Legenda spune că peste șapte mii de sclavi au fost aduși să lucreze la această impresionantă construcție. Fiți foarte atenți la fiecare coloană până o descoperiți pe singura dintre ele la baza căreia veți observa un cap de Medusa, creatura mitică ucisă de Perseus, Atena și Hermes. Puteți pătrunde la interior din apropierea Hagiei Sofia contra unei taxe de doar 10 lire turcești. Ca să ajungeți în subteran va trebui să coborâți 52 de trepte.

Turnul Galata și Coloana Arsă

Dacă vreți să aruncați o privire asupra metropolei, atunci merită să stați la coada de la bilete pentru accesul în turnul Galata. De pe terasa acestuia, situată la 60 de metri deasupra solului, veți putea admira o panoramă de 360 de grade a Istanbulului. Dacă aveți noroc, veți prinde locuri și la restaurantul din vârful turnului. Coloana lui Constantin, cunoscută și drept Coloana Arsă, este un monument care datează din timpul romanilor, ridicată fiind

since 1935. The dome of the mosque has a diameter of 31 metres, and the construction stands 56 metres tall. Inside you will notice a splendid colour play made of polychrome marble, white and green garnished with gold-yellow mosaics.

The Blue Mosque

Near the Sultanahmet market is the Blue Mosque, an attraction you can visit either by making a donation or for free. The mosque was built in the 17th century by Sultan Ahmet, and the name is given by the 21,000 blue ceramic tiles from Iznik, which decorate it inside. The dome of the mosque is 43 metres tall, there are 260 windows on the sides, and inside it can host 10,000 people at the same time. The Muezzin calls people to prayer five times a day here.

Basilica Cistern

One of the strangest tourist attractions in Istanbul, which you cannot miss, is Basilica Cistern, built under Justinian I, and whose purpose was supplying water to the city. This construction is also called the underground palace or the sunken palace, due to the 336 marble columns, nine metres tall each, which rise from the water and support the dome with their arches. The distance between a column and another is almost 5 metres, and they are organised on 12 rows. Legend says that over seven thousand slaves were brought to work on this impressive construction. Pay attention to every column until you discover the only one of them at whose base you will notice a Medusa head, the mythical creature killed by Perseus, Athena and Hermes. You can enter the basilica near Hagia Sofia for a fee of only 10 Turkish liras. To get underground, you will have to climb down 52 steps.

Galata Tower and the Burnt Column

If you want to take a look over the metropolis, then it is worth standing in line for entrance tickets to Galata Tower. From its terrace, situated 60 metres above ground, you can admire a 360-degree view of Istanbul. If you are lucky, you may even find a spot at the restaurant on top of the tower. The Column of Constantine, also known as the Burnt Column, is a monument dating back to the Roman age, built in 330 BC. 50 metres tall, the column was originally made of nine stone cylinders which acted as platform for a statue of Emperor





PC Business Center Class A⁺ Offices

7th, București-Ploiești Road, District 1
PO Box 013682 Bucharest



For Rent

Offices building

2B+GF+6 F+7-9 F ret

Gross area

10.141 m²

Usefull area

6.800 m²

Indoor parking places

61 pcs

Contact

Phone + (40) 233 20 15

Fax + (40) 233 17 61

Mail office@iridex.ro

www.irideximobiliare.ro

City Break



în 330 î. Hr. Cu o înălțime de 50 de metri, coloana era inițial formată din nouă cilindri, toți din piatră, care jucau rol de soclu pentru o statuie a împăratului Constantin. În urma unei furtuni, trei dintre cilindri s-au desprins, iar un puternic cutremur, care a avut loc în anul 1779, a afectat destul de mult structura acestui monument. I se spune Coloana Arsă din cauza urmelor negre rămase pe ea după acest cutremur. Astăzi, monumentul este restaurat și face parte din Patrimoniul Mondial.

Cele 4.000 de magazine

Nu vorbim despre o rețea impresionantă a unui retailer la nivel global, ci despre Marele Bazar din Istanbul, care se întinde pe 60 de străzi din fosta capitală. Cel mai mare bazar de bijuterii din lume, ceramică, ornamente, antichități, covoare, mirodenii, cărți, nu credem că există ceva ce nu puteți găsi în acest uriaș centru comercial. Mulți spun despre Kapalı Çarşı (Marele Bazar) că este o lume complet separată în interiorul unei lumi deja complexe și atipice. Aveți nevoie de cel puțin două zile pentru a-l studia superficial și de o săptămână pentru a-l înțelege pe deplin. V-am recomanda de unde să începeți, dar oricare dintre cele 60 de străzi este un punct bun. Căutați restaurantul Havuzlu, totuși, pentru o experiență culinară specială. De asemenea, pregătiți-vă pentru runde intense de negocieri, pentru că vânzătorii consideră lipsă de respect dacă nu treceți prin acest proces și vă mulțumiți cu oferta lor inițială. 📌

Zboruri TAROM la Istanbul / TAROM Flights to Istanbul

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București Henri Coandă - Istanbul				
08:35	09:50	1,2,3,4,5,7* (24.11.2015-25.03.2016)	RO 261	318
16:25	17:40	1,2,3,4,5,6,7* (24.11.2015-26.03.2016)	RO 263	318
20:50	22:30	3,6* (09.12.2015-26.03.2016)	RO 269	733
Istanbul - București Henri Coandă				
10:40	11:55	1,2,3,4,5,7* (24.11.2015-25.03.2016)	RO 262	318
18:35	19:50	1,2,3,4,5,6,7* (24.11.2015-26.03.2016)	RO 264	318
23:15	00:55	3,6* (09.12.2015-26.03.2016)	RO 270	733

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

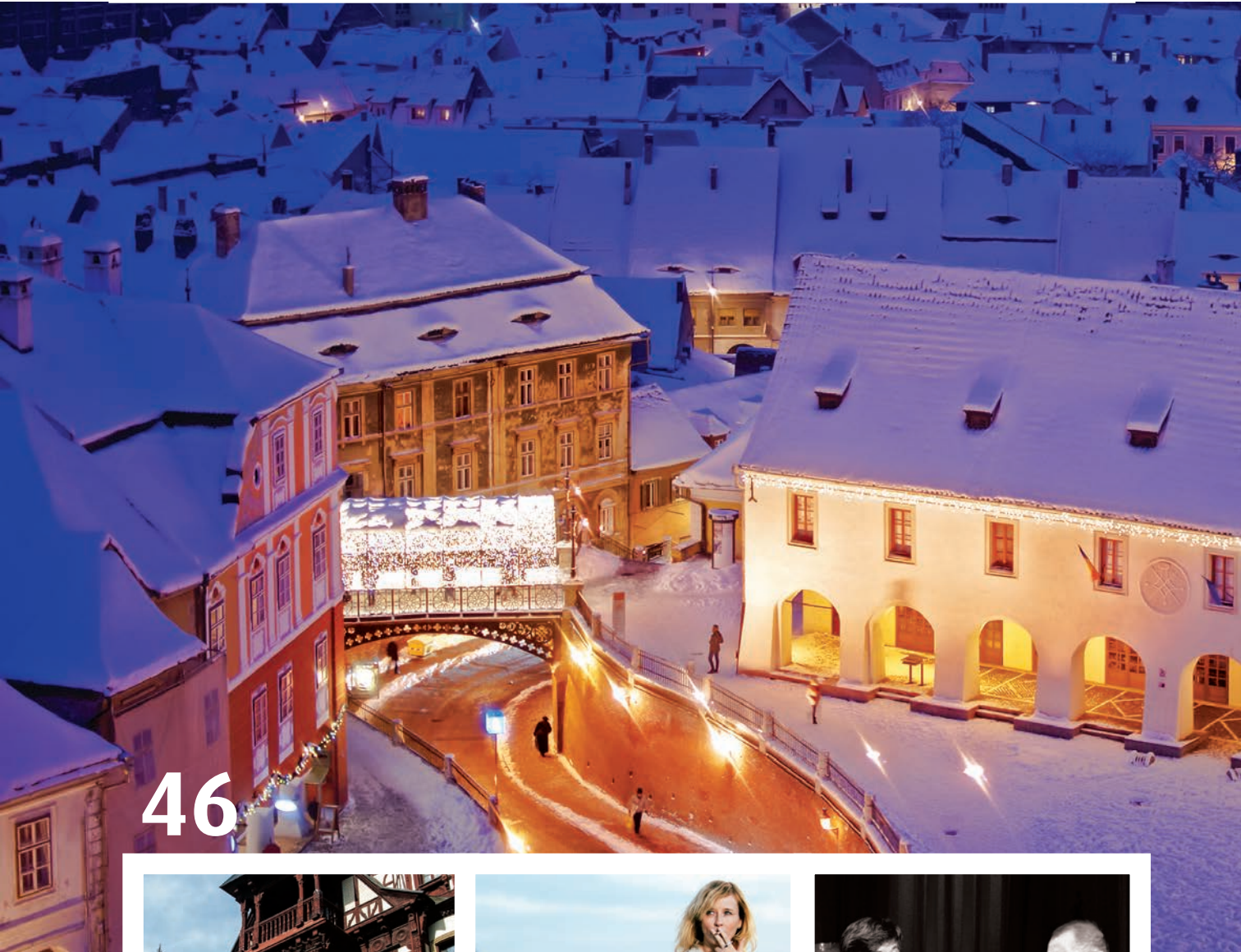


Constantine. After a storm, three of the cylinders detached, and a strong earthquake in 1779 affected the structure of this monument quite heavily. It is called the Burnt Column because of the black traces left by this earthquake. Today, the monument is restored and it is part of the World Heritage.

The 4,000 stores

We are not talking about an impressive network of a worldwide retailer, but the Grand Bazaar of Istanbul, covering 60 streets of the old capital. As it is the largest jewellery bazaar in the world, with ceramics, ornaments, antiques, carpets, spices, books, we don't think there is anything you can't find in this huge shopping centre. Many say Kapalı Çarşı (Grand Bazaar) is a completely separate world inside a world already complex and atypical. You need at least two days to study it superficially and a week to fully understand it. We would recommend where to start, but any of the 60 streets is good. Look for the restaurant Havuzlu, however, for a special culinary experience. You should also prepare for intense negotiations because merchants consider it is a lack of respect to skip this process and just accept their initial offer. 📌

LOCAL



46



52



60



68

Sibiu

POVESTE DE CRĂCIUN

Sibiul nu are nevoie de căsuțe de turtă dulce și de turlle din zahăr ars. Pe străzile lui vechi și în piețe – ori pe Podul Minciunilor – iarna (cu zăpadă sau nu) are întotdeauna culori de poveste. E farmecul dulce-desuet al burgului saxon care-a cucerit o întreagă lume.

de/by Valentin Țigău



Sibiu

A CHRISTMAS STORY

Sibiu doesn't need ginger bread cabins with caramel spires. Its old alleys and squares, including the Bridge of Lies, are always permeated with a fairytale mood. Its sweet, obsolete charm of an old Saxon town has earned it a worldwide reputation.





In 2007, atunci când Sibiu era decretat Capitală Culturală Europeană, sfârșitul anului a venit și cu o poveste de Crăciun. O poveste pe măsura așteptărilor zecilor de mii de turiști! Târgul de Crăciun din Sibiu, chiar dacă nu are vechimea altora de pe continent, și-a câștigat pe drept renumele de cel mai frumos din Răsăritul Europei. E învăluit, asemeni aceluia din Berlin, în parfum de măr copt, de aluaturi dulci și de scorțișoară. Și tot ca acela, găzduiește neguțători de antichități. E îmbrăcat în ghirlande și-n ramuri de brad, cu căsuțe de lemn în care locuiesc personaje de basm – asemenea târgului din Copenhaga lui H.Ch. Andersen (doar că poveștile reiterate aici sunt mai aproape de universul folcloric al românilor și susținute de meșteri populari). Chiar dacă nu are roata gigantică a Londrei, nu e mai prejos decât cel din capitala britanică și, cu siguranță, aici e Raiul dulciurilor, ca și în târgul cel aromat din Barcelona. Un pahar de vin fiert, o bucată de turtă dulce și fulgii de nea coborând din cer pe muzica diafană a colindelor redau o atmosferă feerică, asemuindu-l astfel cu târgul vienez...

Un proiect cultural inițiat de Biroul Atașatului Social al Ambasadei Austriei în România, dr. h. c. Barbara Schöfnagel, în parteneriat cu municipalitatea sibiană și deschis pentru prima dată în anul 2007, Târgul de Crăciun din Sibiu a ajuns azi să fie cunoscut și recunoscut pentru frumusețea și ofertele lui culturale.

Ediția de anul acesta a Târgului de Crăciun din Sibiu a început în 20 noiembrie cu un program special, în Piața Mare din Sibiu.

At the end of 2007, when Sibiu was Europe's Capital of Culture, a wonderful Christmas tradition started here, one that would exceed the expectations of the thousands of tourists who come to visit the city every year!

The Christmas Fair in Sibiu might pale in comparison to other events of its kind in Europe, but it has certainly earned the reputation of the most exquisite Christmas Fair in Eastern Europe. Weiled, same as the Berlin fair, in baked apple, sweet pastry and cinnamon scent. Lapped in festive garlands and fir tree branches, with wooden cabins and fairytale characters, it very much resembles the Christmas fair in Copenhagen, the only difference being that you won't find any of H.Ch. Andersen's characters here, just the Romanian folk universe and master craftsmen. Although it doesn't have a London Eye of its own, Sibiu is on a par with the British capital city, and if you're a fan of the sweets fair in Barcelona, you will certainly enjoy this one. A glass of wine, a piece of ginger bread and the snow flakes coming down on you to the tune of Christmas carols will create a unique atmosphere, very similar to that of a Viennese fair...

A cultural project launched by the Social Attaché Office of the Austrian Embassy in Romania, Barbara Schöfnagel, in agreement with the Sibiu City Hall, the Christmas Fair of Sibiu was first held in 2007, and today is recognized for its beauty and rich cultural offer.

This year's edition of the fair started on November 20 with a special programme in the Grand Square of Sibiu. Until January 3rd,

BENVENUTI

www.benvenuti.ro



...pășește relaxat...

**PROFITĂ DE
PROMOȚIILE IERNII**



România la pas | Discovering Romania



Până pe 3 ianuarie, zilnic, între orele 10:00-22:00, localnicii și turiștii pot găsi în cele 70 de căsuțe expoziționale din întreaga țară, cu produse atent selecționate, iar copiii pot participa la programele tematice desfășurate în Atelierul lui Moș Crăciun. Întrucât Parcul lui Moș Crăciun s-a dovedit a fi un punct de atracție, atât pentru cei mici, cât și pentru cei mari, ediția a noua pregătește vizitatorilor atracții noi, special concepute pentru Târgul de Crăciun din Sibiu.

De-ar fi numai acest eveniment și încă e destul ca să trecem pe lista voastră de vacanță iernală Sibiul. Adăugați aici superbe muzeu și săli de spectacole – Palatul Brukenthal, cu capodoperele lui de artă, e musai să fie vizitat.

Sibiul, în întregul său, este renumit ca spațiu al reprezentării tradițiilor și obiceiurilor de Crăciun și de An Nou. Iar locul unde asta se întâmplă pregnant este Muzeul Civilizației Populare Tradiționale ASTRA! Un sat cu case din toate satele României. O țară în miniatură, întinsă cât toată Dumbrava Sibiului! Aici se organizează Festivalul Național de Teatru și Obiceiuri, ajuns, ca și Târgul de Crăciun din Piața Mare, la a noua ediție. Vor veni și de această dată, din toate colțurile țării, colindătorii, dansatorii cu capra, cu ursul și cu cerbul, cetele de Juni (de la Săliște ori Brașov) etc. Iar dacă va fi zăpadă, pe ulițele acestei Românie rurale exemplare se va merge cu sania trasă de cai, în clinchet de zurgălăi. 🎒

every day, between 10 AM and 10 PM, locals and tourists alike can indulge in the variety of products available in the 70 exhibiting cabins, while children can take part in topical events held at Santa Claus's workshop. Since Santa Claus's Park rapidly became an attraction, both for the kids as well as for adults, the ninth edition of the fair has in store many new thrilling rides, especially designed for the Christmas Fair of Sibiu.

If only for this event you should put Sibiu on your winter to do list. Add also its beautiful museums and show halls – The Brukenthal Palace, with its magnificent works of art, is a must see.

As a whole, Sibiu is famous as a space showcasing Christmas and New Year's traditions and customs. And the ASTRA Museum of Folk Traditional Civilization is iconic in this respect! A village with households like any other in Romania, the museum is a miniature of the whole country, playing host to the National Theatre and Customs Festival, which reached its ninth edition this year, just

like the Christmas Fair. This year as well, you will get to see carol groups from all over the country, goat, bear and stag dancers, groups of young lads from Săliște or Brașov, etc. And if it does snow, you might get a chance to go for a sleigh ride on the streets of Sibiu, accompanied by the sound of the jingling bells. 🎒

Zboruri TAROM la Sibiu / TAROM Flights to Sibiu

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
Sibiu - München				
18:25	19:05	1,2,3,4,5,7* (24.11.2015-25.03.2016)	RO 311	733
08:55	09:35	6* (28.11.2015-26.03.2016)	RO 315	733
München - Sibiu				
10:25	13:10	1,2,3,4,5,6* (24.11.2015-25.03.2016)	RO 316	733

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

Articol în cooperare cu RRI /
Article in cooperation with RRI





**KIDS
and ADULTS
DENTISTRY**



Smile is your iDentity

OUR BEST SERVICES

01

Sky fast & Fixed. It is a prosthetic implant services system for adults, done in 24 h. It's a revolutionary technique for edentulous patients or for those who are in danger to reach this state. Patients receive the dental implants in the same day.

02

One Day Surgery. For patients who want their treatments to last less, One Day Surgery is the perfect option. So in only one day we can solve problems as : dental implants, periodontal disease.

03

Prosthetic rehabilitation. We can make a general rehabilitation of our oral cavity, prosthetic restorations on teeth and implants. P.R. will include ceramic and composite vengers, all ceramic crowns with excellent esthetic and zirconia-based crowns resistant in time.

04

Nitrous Oxide Relaxation Device. Transforming dental anxiety into smoothing, peaceful relaxation with absolute safety. Breathing nitrous oxide will put a smile on your face from the moment you slip into dentist's chair. This is safe & highly effective method.

ABOUT US

Set up in 2007 in the northern area of Bucharest, 17th Bucuresti-Ploiesti Street, our clinic is patient-oriented, providing specialized services for each patient. We offer excellency regarding the clinic procedures and dental technology, professionals dedicated to your needs, in a friendly and comfortable environment. The attention to details improves the quality of the medical performance. Therefore, our team is constantly improving its performance in order to offer services of high quality to the patients. We believe in utilizing modern technology which allows the achievement of exceptional results in the field of dentistry. Professionalism of our doctors, the high quality of our services and small prices represent the main arguments which could attract many people to come in Romania for dental treatments. The IDentity Clinic is managed by Dr. Raluca Pascu who is a primary dentist and orthodontics specialist, member of American Association of Orthodontists and European Orthodontics Society.

"The benefits of dental tourism are accesible for foreign patients and also for Romanian citizens who work abroad. The quality of dental services is many times superior to the similar services in more developed countries such as Italy, UK, due to investments in materials, equipment and in specializing our doctors"- Dr. Raluca Pascu

Our best Team work

Professional care is a good investment considering that it diminishes the early loss of teeth and thus the number of prosthetic procedures. If you care about the health of your body you'll know that working out on a regular basis helps maintaining it. Therefore periodical appointments to the dentist, as well as a proper dental healthcare at home are the key to oral health, and this key is in your hands.

CONTACT US

iDentity Dental Clinic

17th Bucharest-Ploiesti Street, District 1

Phone : +4 0728.000.011

Email : office@identityclinic.ro

www.identityclinic.ro

facebook.com/identityclinic

Castelul Peleş

Primul castel electrificat din Europa

Unul dintre cele mai frumoase castele din România, atât din punct de vedere arhitectural și al decorațiunilor interioare, cât și ca amplasare în peisaj, este Castelul Peleş. Un important edificiu din România, Castelul Peleş este prin valoarea sa istorică și artistică și unul dintre cele mai importante monumente de acest fel din Europa celei de-a doua jumătăți a secolului al XIX-lea.

de/by Maria Capelos

Când Prințepile Carol I vizitează Sinaia în 1866, an în care va fi ales domn al României, este atât de impresionat de frumusețea zonei încât hotărăște că va construi aici, într-un loc retras și pitoresc, Piatra Arsă, un castel. Abia în 1872 va cumpăra terenul pe care un an mai târziu, sub conducerea arhitecților Johannes Schultz, Carol Benesch și Karel Liman, va începe construcția castelului Peleş. Celor 300 de muncitori care au lucrat aici le-au trebuit doi ani pentru terminarea amenajărilor, timp în care domnitorul a supravegheat personal, în detaliu, lucrările. În 1875 se pune piatra de temelie a castelului, sub care au fost îngropate câteva

zeci de monede de aur de 20 de lei, primele monede românești cu chipul lui Carol I.

Castelul a fost inaugurat în 1883, la forma actuală ajungându-se abia în 1914, deoarece de-a lungul timpului suferă numeroase modificări, extinzându-se continuu. Pe lângă Peleşul propriu-zis, au mai fost ridicate și alte construcții mai mici, Pelișorul, Economatul, Corpul de gardă, Uzina electrică și Vila Șipot. Chiar înainte de terminarea Peleşului a fost construită Casa de Vânătoare Foișor, fiind locul în care au locuit prima dată regele Carol I și regina Elisabeta. În timp, și aceasta a fost modificată. Astăzi, Castelul Peleş este muzeu și poate fi vizitat în proporție



Peleş Castle

The first electrified castle in Europe

One of the most beautiful castles in Romania, both regarding its architecture and interior decorations and its location, is Peleş Castle. An important Romanian edifice, Peleş Castle is, by its historical and artistic value, one of the most important monuments of its kind in the Europe of the second half of the 19th century.

When Prince Carol I visited Sinaia in 1866, the year he would be named ruler of Romania, he was so impressed by the beauty of the area that he decided to build a castle here, in a secluded, picturesque spot, Piatra Arsă. It was only in 1872 that he bought the land on which one year later, under the guidance of the architects Johannes Schultz, Carol Benesch and Karel Liman, the construction of Peleş Castle started. The 300 workers who labored here needed two years to finish the arrangements, during which time the ruler supervised personally, in detail, all the works. In 1875 the cornerstone of the castle was laid, under which were buried a few dozen 20 lei coins, the first Romanian coins with the head of

Carol I. The castle was inaugurated in 1883, reaching its current form in 1914, as throughout time it has undergone several changes, expanding continuously. Besides Peleş Castle, a few smaller constructions were erected, Pelişor Castle, the Economat, the Guard Corps, the Electrical Plant and the Şipot Villa. Right before Peleş Castle was completed, the Foişor Hunting House was built, and it was the place where King Carol I and Queen Elisabeth lived for the first time. In time, it was modified as well.

Today, Peleş Castle is a museum and tourists can visit 35% of its total surface of 3200 square metres, 170 chambers and over 30 bathrooms.



BUDUREASCA
www.budureasca.ro
contact@budureasca.ro

BUDUREASCA

VINURI NOBILE ROMÂNEȘTI

Vinuri disponibile în timpul acestui zbor. Vă dorim degustare plăcută!

În inima podgoriei Dealu Mare, într-o oază de liniște, se ridică însoritele coline ale viilor Budureasca - loc străvechi, cu rădăcini adânci în istoria și cultura vinului.

La Budureasca producem vinuri roșii, albe și rose, vinificate în stilul modern al lumii noi. De altfel, prin producerea vinului perpetuăm o îndeletnicire originală a acestor meleguri, fapt care ne-a inspirat și în alegerea denumirii colecțiilor și vinurilor noastre: Origini, Budureasca Bristena, Oro Manisa, Daphix și Zenovius.

Calitatea vinurilor Budureasca este confirmată de portofoliul de peste 140 de medalii obținute pentru clasarea pe unul din primele trei locuri la prestigioase concursuri internaționale de profil.

Crama Budureasca, finalizată în anul 2013 în urma unei investiții de peste 6 milioane de euro, are o suprafață construită de 5200 mp, fiind cea mai nouă și mai mare cramă din Dealu Mare și una dintre cele mai moderne din România, cu o capacitate de producție și stocare de 3 mil. de litri de vin.

Așezată în mijlocul a 300 de hectare de vie, îngropată pe 3 dintre laturi pentru a se încadra perfect în peisaj și pentru a beneficia de un control termic ridicat, crama oferă ocazia unor priveriști pitorești și a degustării vinurilor Budureasca la ele acasă.





de 35% din suprafața totală de 3200 de metri pătrați, 170 de camere și peste 30 de băi. Castelul Peleş are o sală de teatru, cu o mică scenă și 60 de locuri, plus loja regală, având dotări extrem de moderne pentru acea vreme: plafonul de sticlă al holului de onoare, care este mobil, fiind acționat de un motor electric, încălzire centrală. A nu se uita că Peleşul a fost primul castel electrificat din Europa. Un calcul sumar arată că între 1875 și 1914 s-au cheltuit la Peleş peste 16 milioane de lei-aur. Castelul va rămâne reședință a familiei regale până în 1948, când este confiscat de regimul comunist. În 1953, Peleşul va deveni muzeu, dar trebuie specificat că el putea fi vizitat încă de pe vremea regelui Carol I. În 1990, și Pelișorul se deschide publicului spre vizitare. Camerele din circuitul turistic poartă denumiri sugestive cum ar fi: Sala Maură, Salonul Florentin, Sala Coloanelor, Sala de Concerte și Sala Armelor. Se mai pot vizita în Castelul Peleş: Sala de muzică, Sala Florentină, Sala de teatru. La etajul I se află Sala de Concerte, Apartamentul Imperial, Sala de Consilii, Cabinetul de lucru, Sufrageria și

Peleş Castle has a theatre hall, with a small stage and 60 seats and the royal box, having extremely modern facilities for the time: the glass ceiling of the hall of honour, which is mobile, operated by an electrical engine, and central heating. Do not forget Peleş Castle was the first electrified castle in Europe. A quick calculation shows that between 1875 and 1914 over 16 million lei-gold were spent for Peleş Castle. The castle served as residence of the royal family until 1948, when it was confiscated by the communist regime. In 1953 the Peleş Castle became a museum, but we should mention it could already be visited under King Carol I. In 1990, Pelișor Castle was opened for the public, as well. The chambers in the touristic circuit have suggestive names such as: Moorish Hall, Florentine Salon, Columns Hall, Concert Hall and the Arms Room. In Peleş Castle, tourists can also visit the Music Hall, the Florentine Hall and the Theatre Hall. On the first floor one can see the Concert Hall, the Imperial Apartment, the Council Hall, the Work Study, the Dining Room

INFERTILITY

Acum ai acces la cele mai moderne tehnici de reproducere umană asistată prin parteneriatul dintre Centrul Medical Medsana și Clinica Genesis Atena.

You now have access to the most modern assisted human reproductive technologies thanks to the partnership between Medsana Medical Center and Genesis Athens Clinic.

Dr. Andreas Vythoulkas, medic acreditat în România al clinicii Genesis Atena, efectuează în clinicile Medsana din București și Ploiești investigații și consultații de specialitate pentru depistarea și tratarea cauzelor infertilității, stabilește și monitorizează fiecare etapă de tratament și pregătește cuplurile pentru proceduri de reproducere umană asistată.

Dr. Andreas Vythoulkas, medical doctor from the Genesis Athens clinic accredited in Romania, conducts in the Medsana clinics in Bucharest and Ploiesti specialized investigations and consultations for the diagnosis and treatment of the causes of infertility, determines and monitors each treatment step and prepares couples for assisted human reproductive procedures.

Clinica Genesis Atena este un centru de referință la nivel mondial în domeniul tehnicilor de reproducere umană asistată și în curând deschide o nouă clinică în România. Aici experiența echipei medicale și inovația tehnologică sunt puse zi de zi în practică, oferind servicii medicale complete pentru cuplurile care întâmpină probleme de fertilitate.

The Genesis Clinic in Athens is a worldwide reference center in the field of assisted human reproductive technologies and will soon open a new clinic in Romania. The medical team's experience and technologic innovation are implemented day by day to provide comprehensive medical services for couples experiencing fertility issues.

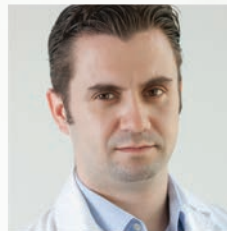
Dr. Konstantinos I. Pantos



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 Atena și spitalului Royal Womens, Universitatea Melbourne, Australia.

PhD în 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.

Dr. Andreas Vythoulkas



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

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

021/9607

www.medsana.ro/infertilitate
www.vythoulkas.ro





Salonul turcesc. Încăperile castelului sunt foarte frumos decorate, multe dintre acestea impresionând prin rafinamentul și eleganța lor, decorațiunile fiind alese de către Regina Maria. Pelișorul adăpostește un muzeu în care turiștii pot admira, pe lângă încăperile sale, și câteva lucrări ale Reginei Maria, precum un manuscris pe pergament pictat, realizat în anul 1906, precum și acuarele reprezentând crini.

Sunt multe lucruri de văzut și admirat la Castelul Peleş: Biblioteca regală, cu ușa secretă, și cu un impresionant număr de cărți rare, cu coperte din piele gravate cu aur; Sălile de arme ce adăpostesc o colecție de peste 4000 de piese europene și orientale din secolele XIV-XVII; Sala de muzică, al cărei mobilier a fost primit în dar de la maharajahul de Kapurtala; Sala Maură, opera arhitectului Charles Lecompte du Nouy, cu elemente hispano-maure; Salonul Turcesc, cu o colecție de vase turcești și persane din alamă, și lista poate continua... Vă lăsăm însă pe dumneavoastră, călători neobosiți, să descoperiți singuri frumusețile Peleşului. 🏰

and the Turkish Salon. The chambers of the castle are beautifully decorated, many of them stunning with their refinement and elegance, because their decorations had been chosen by Queen Mary.

Pelișor Castle hosts a museum where tourists can admire, besides its chambers, a few of Queen Mary's works, such as a manuscript on a painted parchment, made in the year 1906, as well as watercolours depicting lilies.

There are many things to see and admire at Peleş Castle: the Royal Library, with its secret door and an impressive number of rare books, covered in leather engraved with gold; the Arms Room that hosts a collection of over 4000 European and Oriental pieces from the 14th-17th centuries; the Music Hall, whose furniture was gifted by the Kapurtala Maharajah; the Moorish Hall, designed by the architect Charles Lecompte du Nouy, with Hispano-Moorish elements; the Turkish Salon, with a collection of Turkish and Persian brass vessels and the list can go on... We leave it to you, though, tireless travellers, to discover the beauty of Peleş Castle. 🏰



Astra Vagoane Călători

ARAD ROMÂNIA



P
E
R
F
O
R
M
A
N
C
E

I
N

C
O
M
F
O
R
T



BANCA COMERCIALĂ
FERROVIARA



SUPPORTS THE INDUSTRY

ÎȚI LIPSESC TOȚI DINȚII?

PORȚI PROTEZE MOBILE?

SUFERI DE PARODONTOZĂ ÎN STADIU AVANSAT?

**ȚI S-A SPUS CĂ NU MAI AI SUFICIENT OS
PENTRU INSERAREA IMPLANTURILOR DENTARE?**

NOI AVEM SOLUȚIA!

IMPLANTURI ȘI DANTURĂ FIXĂ ÎNTR-O SINGURĂ ZI!

Știați că ...

proteza mobilă



afectează calitatea vieții?

- * induce resorbția oaselor maxilare?
- * are eficiența masticatorie de max. 10%?
- * cauzează leziuni ce se pot transforma în cancere orale?
- * necesită deseori adezivi scumpi și toxici (conținut ridicat de Zinc)?
- * produce reflex de vomă?
- * scade încrederea în sine afectând masticăția, fonetica și estetica?
- * favorizează apariția ridurilor determinând aspectul de față prematur îmbătrânită?
- * este din plastic, conține substanțe toxice și se sparge repede?



implantodent

EXCELENȚA ÎN IMPLANTOLOGIA DENTARĂ

- implantologie din 1999

- peste **15 ani experiență** și **15000** implanturi inserate

- echipă completă de specialiști în **reconstrucții maxilare complexe** ale danturii

- **premiere naționale** cu tehnicile "TotalFix", "QuadZygoma", "SixZygoma" și "LaserZygoma".

Implanturi și dantură fixă într-o singură zi!

Lipsa tuturor dinților (edentația totală) reprezintă o suferință majoră chiar dacă mulți pacienți aflați în această situație, nu vor să recunoască asta. Viața cu o proteză mobilă este asemănătoare unui calvar: pacientul evită multe din alimentele preferate, se abține să vorbească și să zâmbească liber, are reflex de vomă ... ce mai, calitatea vieții acestuia este puternic afectată.

Implantologia modernă utilizează concepte, tehnici și dispozitive avansate care permit inserarea implanturilor și încărcarea lor funcțională cu lucrări fixe, imediat. Utilizarea implanturilor angulate sau a celor speciale (zigomatice) permite reabilitări imediate și fixe chiar și atunci când pacientul suferă de atrofii avansate ale oaselor maxilare ce în mod normal ar necesita adiiții și augmentări costisitoare de os.

Indiferent că vă lipsesc **unul, mai mulți sau toți dinții**, vă așteptăm la IMPLANTODENT pentru a vă oferi cea mai eficientă soluție, estetică, funcțională și total nedureroasă pentru dantura dumneavoastră.

Clinicile Implantodent, adevărate "Centre de Excelență".

Implantodent București

- implantologie avansată, parodontologie, chirurgie orală și traumatologie dento-facială, ortodonție adulți, estetică și cosmetică dentară.

Implantodent Junior (București)

- pedodonție (stomatologie copii), ortodonție și ortopedie dento-facială pentru copii și adolescenți.

Implantodent Constanța

- implantologie, parodontologie, chirurgie orală, ortodonție, estetică și cosmetică dentară.



www.implantodent.ro



BUCUREȘTI / CONSTANȚA, ROMÂNIA



office@implantodent.ro



0724 675 268 (072 IMPLANT)



RODICA LAZĂR

„Nu cred că m-aș sătura vreodată să călătoresc”

Este actriță la Teatrul Bulandra. A debutat în cinematografie în anul 2002, în filmul „Amen”, în regia lui Costa Gavras. În același an a apărut și în două roluri mici, unul în filmul francezesc pentru televiziune „Accords et a cris” și unul în filmul românesc „Binecuvântată fii, închisoare”. Au mai urmat și alte roluri în filme străine, unul dintre ele fiind în „Tinerete fără tinerețe”, în regia lui F.F. Coppola. „Ramona”, „Live”, „Carmen”, „Doar cu buletinul la Paris” sunt doar câteva dintre cele mai recente filme în care a jucat. *de/by Maria Capelos*

“I don't think I'd ever get bored of travelling”

She is an actress at Bulandra Theatre. She made her debut in cinema in the year 2002, in the film “Amen”, directed by Costa Gavras. She also played two small parts in the same year, one in the French TV movie “Accords et a cris”, and one in the Romanian movie “Bless you, prison”. Other parts in foreign movies followed, one of them being in “Youth without Youth”, directed by F. F. Coppola. “Ramona”, “Live”, “Carmen”, “Going to Paris just with the ID card” are just some of the latest films she has starred in.



© Adi Marinedi

Dacă n-ai fi ales să te faci actriță, pe ce drum ai fi apucat?

Dacă n-aș fi ales să fiu actriță, probabil că aș fi fost scriitor/jurnalist. Am și făcut un an de jurnalistică de altfel, câteva luni „practică” la un ziar... Dar vedeam atât de mult teatru când am venit în București încât, cumva, am simțit că nu vreau să îl văd doar „din afară”. Deci, îmi place să cred că aș fi scris.

Describe-mi puțin modul în care îți construiești un rol?

Nu am o rețetă anume. Fiecare rol se construiește diferit. Contează dacă e în teatru sau film, contează ce vrea regizorul, contează în ce moment al vieții sunt... Cel mai la îndemână e să citesc textul și să mă gândesc mult la el, la personaj, să încerc să înțeleg situația în care e, să stabilesc ce știu exact despre el. Trebuie să recunosc însă că de multe ori mă pun pur și simplu în situația pe care o joc și mă gândesc la personaj abia mai târziu. Cum spuneam, lucrez la un personaj în diverse moduri și nu-mi place să știu dinainte cum voi lucra la „cel nou”.

Ce rol joacă frumusețea, de fapt trăsăturile fizice, în general, în destinul artistic al unei actrițe?

Trăsăturile fizice pentru un actor sunt parte din ceea ce ești. În meseria noastră, ele chiar sunt puse în valoare de personalitate. Există actori care devin mai frumoși pe scenă sau în fața camerei, într-adevăr. Există actori despre care nici nu te întrebi dacă sunt sau nu frumoși; îți plac sau nu, pur și simplu. Nu cred că ține de armonia trăsăturilor. Cred că ele contează în măsura în care au importanță și alte date: vocea, disponibilitatea, farmecul etc.

Cum arată o zi obișnuită din viața ta?

Termenul de zi obișnuită e foarte relativ în meseria mea. Nu cred că am o săptămână în care fac aceleași lucruri zi de zi, cu excepția timpului în care repet sau filmez. Ceea ce e constant însă e că îmi duc copilul la școală – de cele mai multe ori îl iau tot eu – discuția de dinainte de culcare și plimbarea în parc.

Ce-ți place să faci în timpul liber?

Timpul meu liber e cumva dedicat tot meseriei mele. Mă uit la filme, la seriale, citesc, ascult muzică, lucruri obișnuite, cred. Mai nou, încerc să merg cât mai des la bazin, să merg mult pe jos. Și o altă noutate este reprezentată de exercițiile la matematică de clasa a doua și dictări la limba română.

Îți place să călătorești? Și dacă da, ce cauți în călătoriile tale?

Îmi place foarte mult să călătoresc și am și avut norocul să călătoresc mult. Încă îl mai am. În afară de călătoriile private,

If you hadn't chosen to become an actress, which road would you have taken?

If I hadn't chosen to be an actress, I may have been a writer/journalist. Actually I studied Journalism for one year, and I was an “intern” at a newspaper office for a few months... But I saw so much theatre when I coming to Bucharest so I somehow felt I didn't want just to see it “from the outside”. So I like to believe I would have been writing.

Will you describe the way you build a role?

I don't have a recipe. Each role is built differently. It matters if it's in theatre or film, it matters what the director wants, it matters what moment of my life I am in... It is easiest just to read the text and think about it a lot, about the character, try and understand its situation, establish what exactly I know about it. But I have to admit that many times I just put myself in the situation I have to act and I only think about the character later. As I was saying, I work on a character in different ways and I don't like to know beforehand the way I'll work on “the new one”.

What is the role of beauty, actually of physical traits, generally, in the artistic destiny of an actress?

For an actor, physical traits are part of what you are. In our profession they are valorised by our personality. There are actors who become more beautiful on stage or in front of the camera, indeed. There are actors about whom you don't even wonder if they are beautiful or not; you just like them or not, I don't think that's related to the harmony of their traits. I think they matter to the extent that other data is important as well: voice, availability, charm etc.

What does a usual day in your life look like?

The term of usual day is very relative in my profession. I don't think there's a week when I do the same things every day, except for the time when I am on set or I am rehearsing. What is consistent, though, is that I take my child to school – and often I take her home too – the talk before going to bed and sometimes the walk in the park.

What do you like to do on your spare time?

My spare time is somehow dedicated to my profession, too. I watch films, TV shows, I read, I listen to music, the usual, I think. Lately, I've been trying to go to the swimming pool as often as possible and to walk a lot. And another new element is the second grade maths problems and dictations in Romanian.



DermaLife

CLINICĂ DE DERMATOLOGIE ESTETICĂ

Lasă timpul
să treacă
și rămâi
frumoasă!



Te așteptăm la DermaLife, cu cele mai inovatoare proceduri de înfrumusețare și întreținere corporală, aplicate cu delicatețe și în maximă siguranță.

DermaLife. Când vrei să ai grijă de tine, lasă-te în grija noastră!

*oferta este valabilă până la data de 31.12.2015 și nu se cumulează cu alte oferte sau reduceri. Discountul de 10% se aplică la prețul procedurilor de corecție riduri, remodelare corporală, tratament celulită, epilare definitivă.

Call center: 0755-223-333

www.dermalife.ro



am mers în multe turnee cu teatrul, merg la festivaluri de film. Îmi place să merg cu avionul și nu mă tem deloc, îmi face plăcere să stau în hoteluri, îmi place să bat la pas orașele noi. Dacă în primii ani stăteam mult în muzee, recunosc că acum renunț liniștită la o coadă pentru plăcerea de a umbla pe străduțe, plăcerea de a mânca în localuri mici, de familie; am învățat să evit zonele prea turistice. Îmi place să cred că descopăr orașul și oamenii, modul lor de a trăi. Nu cred că m-aș sătura vreodată să călătoresc.

Ce loc de pe unde ai călătorit și-a lăsat o amintire de neuitat?

Am văzut multe locuri care m-au impresionat. În unele aș dori să mă întorc, în altele nu neapărat. Locul numărul unu în sufletul meu îl deține încă Tokyo. Am stat acolo zece zile, sunt sigură că am reușit să văd prea puțin, dar îl declar locul meu preferat. M-aș întoarce și mâine!

Și vreau neapărat ca atunci când crește, să-mi duc fetița să vadă Japonia. Mi-a plăcut tot. Nu m-aș muta definitiv acolo, dar...

Care sunt lucrurile fără de care nu pleci în nicio călătorie?

Bineînțeles telefonul. De citit. În primele călătorii îmi luam aparatul de fotografiat sau câte un ghid. Acum îmi e de-ajuns telefonul, o hartă și, să fim realiști, bani, măcar pentru a-mi cumpăra lucrul pe care mi-l uit acasă, pentru că invariabil uit câte ceva acasă. 📱

Do you like travelling? If so, what are you looking for in your travels?

I love travelling and I've had the chance to do it a lot. I still do. Besides private trips, I've gone on many theatre tours, I go to film festivals. I like going by plane and I'm not scared at all, I love staying in hotels, I like walking the streets of new cities. While during the first years I spent a lot of time in museums, now I admit I give up a queue for the pleasure of walking down narrow streets, of eating in small, family-owned restaurants; I have learned to avoid overly touristic areas. I like to believe I discover the city and its people, their way of living. I don't think I'd ever get bored of travelling.

Which place, out of those you have seen, has made an unforgettable impression?

I have seen many places that have impressed me. To some I'd like to return, to others not necessarily. My favourite place is still Tokyo. I spent ten days there, I am sure I didn't manage to see too much of it, but I would say it's my favourite place. I'd go back there tomorrow! And I definitely want to take my girl to see Japan when she grows up. I liked everything. I wouldn't move there for good, but...

What are the things you never leave without on any journey?

My phone, obviously. Something to read. On my first travels I used to take my camera or a guide. Now all I need is the phone, a map, and let's be real, money, at least to buy the thing I forgot at home, because I always forget something at home. 📱



BUCHAREST Christmas Market

**Se deschide
Bucharest Christmas Market!**
27 noiembrie – 27 decembrie 2015
Piața Universității

Pe 27 noiembrie 2015, Primăria Municipiului București prin **creart** - Centrul de Creație, Artă și Tradiție dă startul târgului oficial de Crăciun al Capitalei, **Bucharest Christmas Market**. Printre numeroase evenimente festive, specifice sărbătorilor de iarnă, veți găsi cadouri pentru cei dragi, preparate tradiționale, obiecte artizanale, decorațiuni și multe alte produse din toate regiunile țării.

Târgul de Crăciun va fi deschis timp de o lună, în centrul orașului, între orele **11:00 – 22:00**, unde comercianții din întreaga țară vor aduce, în cele 60 de căsuțe, o gamă variată de produse specifice sărbătorilor de iarnă. De asemenea, la zona gastronomică veți putea degusta preparate calde, pregătite după rețete tradiționale, transmise din generație în generație.

Ediția 2015 conturează cadrul ideal pentru publicul iubitor de spectacole și concerte specifice sărbătorilor, cu un program artistic susținut de trupe și artiști de renume, ansambluri, grupuri de copii și de colindători, coruri, orchestre și fanfare.

Moș Crăciun sosește în târg pe 12 decembrie și îi așteaptă pe cei mici în casa lui din Piața Universității, lângă șemineu, cu bradul împodobit și daruri multe.

Bucharest Christmas Market este prilejul celebrării unui Crăciun cu rezonanțe tradiționale și moderne, unde veți avea ocazia să vă bucurați de arta meșteșugurilor din toate zonele țării, de muzica și de datinile românești!

**Bucharest Christmas Market
opens its gates!**
27th of November – 27th of December 2015
University Square

On November 27th, 2015, Bucharest City Hall through **creart** - Center for Creation, Art and Tradition starts the official Christmas fair of the capital, **Bucharest Christmas Market**. Among several festive events for the winter holidays, you will find gifts for your loved ones, traditional cuisine, handicrafts, decorations and many other products from all regions of the country.

The Christmas Fair will be open downtown, for one month, between 11 a.m. to 10 p.m., where merchants across the country will bring, in 60 cottages, a wide range of specific products for the winter holidays. Also, you can taste the gastronomic hot dishes, carefully prepared by traditional recipes, handed down from generation to generation.

The 2015 Edition outlines the ideal scenery for show and concert loving audience, with a program dedicated to holidays, performed by renowned bands and artists, ensembles, children and groups of carol singers, choirs, orchestras and bands.

Santa arrives in town on December 12 and awaits children in his house from University Square, near the fireplace and the Christmas tree with many gifts.

The fair is an occasion of celebrating a Christmas with traditional and modern resonances, where you will have the opportunity to enjoy art crafts from all over the country, Romanian music and traditions!

www.bucharestchristmasmarket.ro

[f/BucharestChristmasMarket](https://www.facebook.com/BucharestChristmasMarket)

www.creart.ro





PONDERAS
CHIRURGIE METABOLICĂ
DE AVANGARDĂ

Un nou an, cu noi dorințe!

Tu ce schimbare îți dorești, pentru noul an?

Mai este atât de puțin și se încheie încă un an! Este momentul prielnic să vezi ce ai reușit să finalizezi din ce ți-ai propus în 2015. Este momentul perfect să te așezi în fața unei foi albe, să-ți așterni planurile pentru următoarele 12 luni: unde mai pleci în vacanță, să-ți mai schimbi mașina, ce investiție să faci la casă, cum mai urci o treaptă la job?

Dar unde se regăsește sănătatea ta pe listă?

Atunci când kilogramele în plus depășesc granița esteticului și afectează, nu numai imaginea de sine, ci cauzează boli metabolice grave precum hipertensiune arterială sau diabet zaharat, e timpul să pui pe lista priorităților **sănătatea**.

Chirurgia metabolică vine în ajutorul pacienților cu obezitate și boli metabolice cu soluții chirurgicale eficiente pe termen lung, care ajută pacientul să piardă până la 100% din surplusul de greutate și să-și amelioreze, până la vindecare, bolile conexe obezității: diabetul zaharat de tip 2, hipertensiunea arterială, durerile osteoarticulare s.a.

Cum îți schimbă viața chirurgia metabolică?

Dincolo de beneficiile estetice, chirurgia metabolică teajută să-ți îmbunătățești calitatea vieții. În urma operației bariatrice, vei simți schimbările în bine: valorile glicemiei vor începe să scadă până spre limitele normale, iar tensiunea arterială se va regla.

TEO:

*"Alege Ponderas și începe o nouă viață. Eu așa am făcut."
Teo Trandafir*



// În urmă cu doi ani mi-am facut cadou de Crăciun schimbarea pe care mi-am dorit-o toată viața. La 3 zile după operație împodobeam bradul de Crăciun împreună cu Maia, fiica mea, acasă! Am 47 de ani. Simțeam că trebuie să iau o decizie pentru a mă bucura din nou de viața mea din plin. Și așa s-a întâmplat: sunt un om mult mai sănătos, plin de viață și fără povara kilogramelor în plus **//**

spune Teo Trandafir, pacienta spitalului Ponderas, care a apelat la o operație de tip gastric sleeve în 2013.

Nu uita să-i păstrezi sănătății tale locul meritat, pe lista de dorințe pentru noul an!

Singurul Centru de Excelență în chirurgia obezității din Europa de Est

A new year comes with new resolutions!

What are your New Year's resolutions?

Another year is coming to its end! It's a good time to see how many of the things from your 2015 wish list you've managed to achieve. It's also the perfect moment to sit down in front of a blank page and write down your plans and dreams for the next 12 months: which is your next holiday destination, should you change your car, what should you change about your home, how to get promoted at work?

But where is your health on the list?

When extra kilograms don't only affect your self-esteem, but also cause severe illness such as high blood pressure or diabetes, it's time to put **health** on top of your priority list.

Metabolic surgery is designed to help patients with obesity and metabolic diseases by offering them surgical solutions, with long term efficiency. Patients may lose up to 100% of their excess weight and improve or even cure other diseases associated with obesity, such as: type 2 diabetes, high blood pressure, joint pain, and so on.

How does metabolic surgery change your life?

Beyond the aesthetic benefits, metabolic surgery helps you improve the overall quality of your life. After bariatric surgery you will immediately experience the following benefits: your blood sugar level will drop to normal limits and your blood pressure will improve.



TEO:

“ Two years ago I made myself a Christmas present- the change I had been wishing for my entire life. Three days after the surgery I was decorating the Christmas tree with my daughter Maia, at home! I am 47 years old. I felt I had to make a decision if I wanted to fully enjoy my life. And here I am: a much healthier person, full of energy and without all that extra weight ”

says Teo Trandafir, a patient of Ponderas hospital, who went through a gastric sleeve surgery in 2013.

So don't forget to place your health on top of your wish list for the next year!

Horăţiu Mălăele

Actorul versus regizorul



Talentat, cu mult umor, optimism și energie cât cuprinde, Horăţiu Mălăele ne surprinde de fiecare dată cu montările sale teatrale, cu chipul lui impasibil și „seriozitatea” cu care face să hohotească minute în şir o sală întreagă. Actorul și regizorul Horăţiu Mălăele coabitează în linişte și armonie, după cum mărturiseşte, iar nouă nu ne rămâne decât să-l credem.

de/by Maria Capelos

Actor versus director

Talented, with a sense of humour, optimism and a lot of energy, Horăţiu Mălăele surprises us every time with his ways of staging plays, with his stolid face and the “seriousness” he employs to make an entire hall laugh for minutes on end. The actor and director Horăţiu Mălăele cohabitates in peace and harmony, as he tells us himself, and all we have to do is believe him.

Ion Caramitru

Este de părere că omul poate face de toate, numai să vrea



© Augustin Bucur

Actor, regizor de teatru și operă, președinte UNITER, de zece ani directorul Teatrului Național „I.L. Caragiale”, Ion Caramitru a încheiat de curând o misiune complexă: consolidarea și refacerea primei scene a țării. Despre ce ne oferă acum această scenă, dar și despre ce mai face el, Ion Caramitru, ne spune chiar el.

He believes man can do anything, provided he is truly determined

Actor, theatre and opera director, president of UNITER, the manager of the “I.L. Caragiale” National Theatre, Ion Caramitru has recently completed a complex mission: consolidating and restoring the first stage of our country. He spoke to us about what this stage has to offer, as well as about what he has been doing, in the following interview.

HORAȚIU MĂLĂELE



© Augustin Bucur

Pregătești acum la Teatrul de Comedie spectacolul „Puricele”, pe care l-ai făcut și la Teatrul Nottara prin 1993. Va fi o altă versiune regizorală? Cât de ușor sau greu îți este să regizezi a doua oară „Puricele”? De unde atâta imaginație? Ce ne spui pentru a ne convinge să venim la spectacol?

M-am gândit că ar fi bine, pentru repertoriul unui teatru de care sunt definitiv legat, să montez acest spectacol atât pentru valoarea excepțională a textului, cât și pentru această trupă talentată, cu personalități foarte puternice.

Am găsit o distribuție inteligentă și sportivă, am italianizat textul găsind cu ușurință corespondențe în lumea personajelor commediei dell'arte, am redinamizat textul și am ridicat acest nou spectacol „La pulce”, după piesa „Puricele în ureche” a lui Georges Feydeau.

Decorul, cromatica, ritmul, muzica, performanța actorilor și chiar umorul sunt mult diferite față de spectacolul de la Nottara. „Altfel-ul” acesta ar fi unul din argumentele pentru care ar trebui să veniți să-l vedeți.

Am crezut că va fi mult mai ușor montând a doua oară spectacolul. A fost nespuse de dificil. O adaptare care presupunea o nouă stilistică, decorul Liei Manțoc, cu viziunea ei

You are now staging the show “The Flea” at the Comedy Theatre, which you staged before at Nottara Theatre in 1993. Will it be another directorial version? How easy or how difficult is it to direct “The Flea” for the second time? Where does all this imagination come from? What can you tell us to convince us to come and see the show?

I thought it would be good for the repertory of a theatre that I am forever bound to, to stage this show, both for the exceptional value of the text, and for this talented company, with strong personalities. I found an intelligent, casual cast, I have made the text sound a bit more Italian, easily finding correspondents in the world of characters of the commedia dell'arte, I made the text dynamic once more and I staged this new show “La pulce”, based on the play “A Flea in Her Ear” by Georges Feydeau. The setting, the colours, the rhythm, the music, the actors' performance and even humour are very different from the show at Nottara. This “difference” would be one of the arguments to come and see it.

I thought it would be much easier to stage the show the second time. It was incredibly difficult. An adaptation that required new stylistics, the setting made by Lia Manțoc, with her modern

Teatrul Național „I.L. Caragiale” a fost refăcut prin lucrări de amploare care au durat aproape cinci ani. Ce oferă acum spectatorilor?

Mai întâi, refacerea TNB a fost imperios necesară, din cauza fragilității lui apărute în urma modificărilor aduse după incendiul care a distrus Sala Mare, în 1978. Distrugerea a fost masivă și, cum se dorea și modificarea aspectului exterior al clădirii, s-au dispus două lucruri care, din punctul de vedere al rezistenței clădirii, erau inconștiente. S-a făcut mărirea Sălii Mari de la 940 de locuri la 1.500 și acoperirea întregului edificiu al ei cu o fațadă de tip coreean ca arhitectură, care să ascundă stilul modernist pe care îl căpătase clădirea în 1968 când a fost gata. Asta a presupus o redispunere a spațiilor sălii, lărgirea ei, scoaterea din sistemul de rezistență antisismic a patru dintre cele opt diafragme seismice de beton armat, realizarea acelei loji prezidențiale de dimensiuni faraonice și, evident, acoperirea cu acea fațadă ca un clopot de beton armat în greutate de 1.500 de tone. Calculul de rezistență pe care l-am moștenit când am venit în 2005 aici arăta că la un cutremur de 6,5 se prăbușeste tot.

Nu-mi venea să cred și am comandat o altă expertiză, mai detaliată, care a confirmat prima evaluare, ceea ce a dus la o întreagă presiune pe care am pus-o apoi asupra factorilor de decizie în vederea consolidării teatrului. Am început în vara anului 2010 și am terminat în vara anului trecut, în noiembrie având loc o inaugurare semiformală, pentru că Sala Mare nu începuse încă să funcționeze. Celelalte funcționau una câte una pe măsură ce erau gata. Practic, pe toată durata re consolidării, teatrul nu și-a întrerupt activitatea, desfășurată de altfel în condiții foarte grele. Dar și angajații, și publicul au înțeles, iar sălile au fost pline. Din reconfigurările respective, în baza proiectului arhitectului Romeo Belea, autorul lucrării din 1968, au reieșit mai multe săli, spații noi, au dispărut de la parter ateliere și alte birouri, astfel încât, în mod fericit, tot parterul întregului edificiu este un foaier comun, se poate circula prin interior între toate sălile. Întregul foaier de la parter și celelalte de la etaj au devenit galerii de artă. Reconfigurarea a redispus spațiile de interes comun în ideea că atunci când vom putea încheia și licitațiile pentru închirierea spațiilor, teatrul să fie deschis de dimineața până seara, să devină un spațiu intercultural, pe modelul - n-am descoperit noi roata - Teatrului Național din Londra.

Când se vor termina toate acestea?

Avem acum o primă licitație pe care o dăm publicității curând, deocamdată pentru bufetul de incintă a teatrului. După care urmează restaurantul de la parter, una sau poate două galerii de artă, librăria și terasa restaurant de pe acoperiș. Terasa este gata, mai puțin dotările celui care va închiria. Spectatorul poate veni acum în șase săli de teatru. Una dintre ele, care se numește Media sau Multimedia, e concepută pentru evenimente, conferințe, întâlniri. Duminică dimineață, teatrul pentru copiii și-a găsit locul și, o să fiți uimită, are un public de peste 150 de persoane.

“I.L. Caragiale” National Theatre was restored with large-scale works that lasted almost five years. What does it offer now to its spectators?

First of all, restoring the National Theatre was absolutely necessary due to its frailty following the changes made after the fire that destroyed the Great Hall in 1978. The destruction was massive and, since the remodelling of the exterior aspect of the building was also wished for, two things that were unconscious from the point of view of the building's resistance happened. The Great Hall was extended from 940 seats to 1500 and its entire building was covered with a Korean-type façade, which was to conceal the modernist style that the building had acquired in 1968 when it was ready. This entailed a redistribution of the spaces in the hall, its enlargement, removal of four of the eight seismic diaphragms of reinforced concrete from the seismic-resistant system, building that presidential box of a pharaonic size and, obviously, covering the building with that façade like a reinforced concrete bell that weighed 1,500 tonnes. The resistance calculation that I inherited when I came here in 2005 showed that everything would collapse at a 6.5 earthquake. I couldn't believe it, so I ordered another report, more detailed, which confirmed the first evaluation, so I started to put pressure on decision-makers with a view to consolidating the theatre.

We started in the summer of 2010 and finished last year in summer, with a semi-official inauguration in November because the Great Hall hadn't started to function yet. The others did, one by one, as they were ready. Basically, throughout the consolidation works the theatre did not interrupt its activity, which was carried out in very difficult conditions, though. But the staff and the audience understood, and the halls were full.

From the respective reconfigurations, based on the project made by the architect Romeo Belea, author of the paper in 1968, came several halls, new spaces, workshops and other offices disappeared from the ground floor, so fortunately now we have a common foyer in the entire ground floor, you can move between every hall inside the building. The whole foyer at the ground floor and those upstairs have been transformed into art galleries. The reconfiguration redistributed the spaces of common interest so that we could open the theatre from morning until evening when we can finish the tenders for space rental, and so that it would become an intercultural space, modelled after the National Theatre in London.

When will all of this be over?

We have a first tender that will be published soon, for the moment for the indoor buffet of the theatre. Next up is the restaurant at the ground floor, one or maybe two art galleries, a bookstore and the restaurant terrace on the rooftop. The terrace is ready, except for the fittings of the company renting it. Spectators can now come to six theatre halls. One of them, called Media or Multimedia, is designed for events, conferences, meetings. On Sunday morning the children's theatre has found its place and, you will be surprised, it has an audience of over 150 people.



modernă și totuși retro, o reconstrucție mobilă și modulată a barocului Republicii Venețiene, care m-a pus în situația de a găsi noi soluții, actorii - majoritatea vedete de vârf, cu programul lor supraîncărcat - disfuncțiile inerente unui asemenea gen de spectacol, toate acestea sunt doar câteva lucruri care au făcut ca nașterea acestui spectacol să fie destul de complicată. Dar chinul sus-amintit a fost depășit de aurul acestei echipe gălăgioase, talentate și cu mult umor, și, totodată, de nobila înțelegere a lui George Mihaiță, amiralul ambarcațiunii.

Nu vreau să vă conving să veniți la spectacol. Să nu veniți să-l vedeți! O să râdeți și veți pleca acasă cu sentimentul acut că viața merită trăită. Nu veniți, stați închiși în case la televizor!

Regizezi și joci uneori în piesele regizate de tine. Cum lucrează împreună actorul și regizorul Horațiu Mălăele?

Nu joc numai în piese regizate de mine. Din păcate, în ultima perioadă, nu am primit din partea regizorilor propuneri de interes, așa că le accept pe cele ale lui Horațiu Mălăele, care, e de presupus, mă cunoaște mai bine. De lucrat lucrăm în liniște și armonie, Horațiu Mălăele fiind un actor supus, maleabil și ductil.

yet retro vision, a mobile and modular reconstruction of the Baroque of the Republic of Venice, which made me look for new solutions, the actors – most of them top stars, with their busy schedules – the inherent dysfunctions of such a show, all of these are just a few things that made the birth of this show be rather complicated. But the struggle I have just mentioned was overcome by the golden quality of this noisy, talented and funny team, and, at the same time, by the noble understanding of George Mihaiță, the admiral of the ship.

I don't want to convince you to come to the show. Don't come and see it! You'll laugh and you'll go home feeling that life is worth living. Don't come, stay home and watch TV!

You direct and sometimes you act in the plays you direct. How do the actor and director Horațiu Mălăele work together?

I don't just act in plays directed by myself. Unfortunately, I have not received interesting proposals from other directors lately, so I accept those made by Horațiu Mălăele, who I suppose knows me better. We work in peace and harmony, as Horațiu Mălăele is a submissive, malleable and ductile actor.

Este foarte plăcut ochiului și minții pentru publicul alcătuit din copii, o chestiune interactivă interesantă, să se joace pe teme de teatru cu Marian Râlea, un împătimit al acestor lucruri. Tot la capitolul spații noi și reconfigurate intră și cel mai cochet, poate, Sala numită Pictura. Se numește așa pentru că acolo a fost din anii '60 până recent atelierul de pictat decoruri. Acum, în proporție de 80% decorurile se realizează altfel, folosind tehnologii noi. Prin urmare, lucrul acesta a devenit caduc și, la inițiativa domnului Belea și cu entuziasmul meu, am reușit să o transformăm într-o sală cu capacitate de 266 de locuri, cu o scenă dotată cu turnantă și cu opțiunea de a fi modificată structural. A treia sală nouă este Sala Mică, de 130 de locuri, cu geometrie variabilă, pe care am decis de acum doi ani să o punem la dispoziția experimentului tânăr, al actorilor și regizorilor care nu au angajamente în teatru. I-am dat și un titlu incitant, „9G”, în sensul de Noua generație, și iată-ne acum în a doua stagiune. Ei vin cu proiecte și cei care sunt selectați lucrează un spectacol de la A la Z aici. În primul an au fost 42 de proiecte prezentate din care am selecționat șapte, iar acum au fost 58, din care am selecționat cinci. A patra sală nouă, care nu e gata, dar sper să fie prin primăvară-vară, e Teatrul în aer liber de pe acoperiș, care va asigura spectacole pe timp de vară, când nu mai e stagiune. Practic, noi epuizăm stagiunile noastre pe patru scene: Sala Mare, Sala Studio, Sala Pictura și Sala Atelier. Trebuie să vindem seară de seară 1.950 de bilete. Este capacitatea maximă a acestor săli. La ora asta mă bucur că se ajunge la până la 80% de ocupare, ceea ce este fabulos. Poți spune că ai un procent bun dacă ai puțin peste 50%.

De unde această combinație de manager și artist?

Nu e prea complicat de înțeles. La ministerul culturii aveam și mai mari probleme din acest punct de vedere și alt tip de responsabilități. Înființarea UNITER-ului, faptul că am rămas la conducerea lui m-a făcut să înțeleg foarte bine sistemele economice care guvernează viața țării noastre. Cum aceasta este o asociație profesională cu statut privat, am fost la mijlocul distanței între cele două sisteme și am putut rezolva foarte multe dintre problemele membrilor noștri, pornind de la drepturile lor, susținerea teatrului în general și focalizarea atenției publice către acest domeniu care e foarte productiv pentru întreaga istorie a teatrului românesc. Și teatrul românesc a însemnat și va însemna mereu o carte de vizită foarte importantă a culturii române. Când am ajuns ministru, am ajuns datorită susținerii totale a uniunilor de creatori. M-am ocupat la minister doar de management, nu am avut timp să-mi mai fac meseria. Când am venit la TNB aveam deja experiența necesară și îmi găsesc timp să mă ocup și de viața mea artistică.

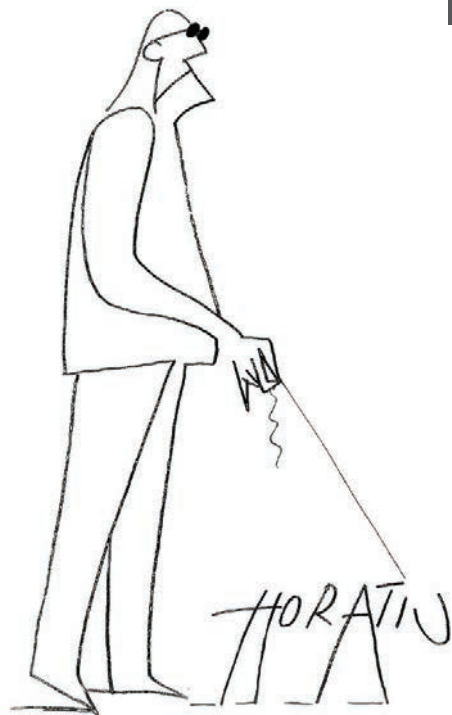
It is very pleasant for the eyes and mind of an audience consisting of children, an interesting interactive thing, playing on theatre themes with Marian Râlea, who simply loves these things. Speaking of new, reconfigured spaces, we have perhaps the most stylish one, Pictura Hall. It is called so because the workshop where the setting was painted used to function there, since the 1960s. Now the setting is made differently, about 80%, using new technologies. So this had become outdated and, at the initiative of mr. Belea and with my enthusiasm, we have managed to transform it in a hall with 266 seats, with a revolving stage and with the option of being structurally modified. The third new hall is the Small Hall, of 130 seats, with a variable geometry, which we decided two years ago to make available for young experiments, actors and directors without commitments in the theatre. We gave it an interesting title, “9G”, as in New Generation, and here we are now in our second season. They bring projects and those who are selected build a show from scratch here. In the first year we had 42 submitted projects, of which we selected seven, and now we had 58, of which we selected five.

The fourth new hall, which is not ready, but I hope will be in spring-summer, is the Outdoor Rooftop Theatre which will provide shows in summer, when our season is closed. Basically, we sell out our season on four stages: Great Hall, Studio Hall, Pictura Hall and Atelier Hall. We have to sell 1,950 tickets every evening. This is the maximum capacity of these halls. At the moment I am glad we have an 80% booking percentage, which is fabulous. You can say you have a good percentage if you exceed 50% a little.

Where does this combination of manager and artist come from?

It is not very difficult to understand. At the Ministry of Culture I had worse problems from this point of view and another type of responsibilities. Establishing UNITER, the fact that I am still managing it, has made me understand very well the economic systems that govern the life of our country. As it is a private professional association, I was halfway between the two systems and I could solve a lot of the problems of our members, starting with their rights, supporting theatre in general and focusing the public attention on this field, which is very productive for the entire history of Romanian theatre. And Romanian theatre has been and will always be an essential business card of Romanian culture.

When I became a minister I did so thanks to the utter support granted by the creators' union. At the ministry I only dealt with management, I had no time to do my own job. When I came to the National Theatre I already had the necessary experience and I make time for my artistic life, as well.



Cât e șansă, talent și muncă în aceste două meserii? Care a fost momentul cel mai important din profesia ta, cel care te-a propulsat, de unde nu ai mai avut nevoie de nicio prezentare?

Cred că șansa, talentul și munca își împart procentele în mod egal în această rețetă a succesului pentru ambele meserii. Dar asta nu înseamnă că drumul e liber și liniștit. Mai apar mașini pe contrasens. Și nu puține... Din greșeală, din egoism, din invidie, din răutate. Dar jansenismul meu irecuperabil, care crede în predestinare, spune că dacă trebuie să ajungi într-un anumit loc, vei ajunge; dacă nu, nu. Așa că, ce ți-e pus în raniță, aia vei mânca! Așa cred...

Cum este spectatorul Horațiu Mălăele?

Este timid, cuminte și atent. Rareori, se foicește exagerat, râde cam tare, excentric. Dar nu mănâncă nimicuri, nu tușește, nu scuiță, nu se îmbracă, nu se dezbracă, nu vorbește la telefon, nu moșăie, nu se descalță.

Mai ai timp de caricatură? Când vom putea vedea o nouă expoziție Horațiu Mălăele?

Desenez de când mă știu. Sunt membru activ al Uniunii Artiștilor Plastici, secția grafică, din 1985. Vă spun asta pentru că nu fac doar caricatură. Va invit la Teatrul Național

How much is chance, talent and work in these two professions? Which has been the most important moment of your career, the one that propelled you and made you need no more introduction?

I believe chance, talent and work divide their percentages equally in this recipe of success for both professions. But this does not mean the road is empty and quiet. There are cars driving on the wrong way. And they are not few... Erroneously, out of selfishness, out of envy, out of malice. But my irrecoverable Jansenism, which believes in predestination, says that if you need to reach a certain place, you will; if you don't, you won't. So you'll eat what's in your knapsack! That's what I think...

What is the spectator Horațiu Mălăele like?

He is shy, quiet and attentive. Very rarely, he tosses around too much, he laughs a little too loud, eccentrically. But he doesn't eat snacks, he doesn't cough, he doesn't spit, he doesn't get dressed, he doesn't get undressed, he doesn't speak on the phone, he doesn't nap, he doesn't take his shoes off.

Do you have time for caricature anymore? When can we see a new exhibition by Horațiu Mălăele?

I have drawn for as long as I can remember. I have been an active member of the Fine Artists Union, Graphics section, since 1985.

În ce constă ea în prezent?

Joc în „Dineu cu proști”, pe care l-am montat în 2010 și am intrat în distribuție când s-a îmbolnăvit Șerban Ionescu, cu speranța că se va face bine. Din păcate, nu s-a întâmplat și am rămas acolo. Am putut intra, fiind și regizorul spectacolului, în trei zile. Regizorul bulgar Alexander Morfov a montat „Furtuna” la TNB și a dorit în mod expres să-l joc pe Prospero. Am câteva spectacole pe care le-am pus în scenă și merg foarte bine, „Toți fiii mei”, „Bârfe, zvonuri și minciuni”. Am montat anul trecut „Dumnezeu se îmbracă de la second hand”, o piesă românească extrem de incitantă, pe care o recomand ca surpriză celor care nu au văzut-o și m-am ocupat ca studiu, ca îndrumător, de „Anonimul venețian”, care are de asemenea succes. Acum pregătesc pentru 19 decembrie - sunteți prima care află această noutate - un spectacol muzical dramatic la Sala Mare, cu titlul Concert spectacol, „Viața ca un vis”. Este un spectacol de muzică și poezie în care actorii importanți ai teatrului cântă și în care îl vom asculta pe unul dintre cei mai interesanți muzicieni români care excelează în străinătate, Emi Drăgoi. Sper să fie, de fapt și cred că va fi un eveniment.

Ați considerat că acest tip de spectacol atrage mai mult public?

Nu, dar pe unde mergem, sălile sunt arhipline și aplauzele generoase. Teoria mea este că nu există public prost sau bun, există un public care primește o ofertă, iar dacă aceasta este cinstită, generoasă și profesionist prezentată, el merge cu tine. Mi-am adus aminte cu ocazia unei conferințe de presă făcute aici de o întâmplare dinainte de '89 când m-am dus cu un grup de colegi în Petroșani la o casă de cultură unde colegii mei au considerat că trebuie să spună diverse glume. Eu am intrat în scenă și mi-am făcut curaj să spun pentru prima dată „Luceafărul”, pe care abia îl învățasem, întreg. Am spus titlul și din sală s-a auzit un geamăt. Am continuat și după vreo șase strofe – după cum știți el are 99 – sala s-a liniștit, iar după aceea nu am mai putut să plec din scenă vreo oră și ceva, am spus tot ce știam. Nu m-au lăsat să plec. Niște oameni simpli, nu cu o cultură enciclopedică. Dacă poți să te adresezi minții și naturii sensibile a omului, nu ai cum să ratezi. Trebuie însă să ai chemare pentru asemenea chestii. Și interes pentru a descoperi semnificația ascunsă a acelor texte.

Mai aveți timp pentru poezie?

Am tot timpul. Omul poate face de toate, numai să vrea. Poți să-ți organizezi viața ca să poți face tot ceea ce crezi că trebuie să faci, asta-i teoria mea. Dacă ai un scop în viață sau mai multe ți le poți îndeplini dacă-ți organizezi viața vizavi de ceea ce crezi că trebuie să faci. Și nu sunt numai eu care fac asta, am mai văzut și la alții.

What does it currently consist of?

I act in “The Dinner Game”, which I staged in 2010 and I became part of the cast when Șerban Ionescu got sick, hoping he would get better. Unfortunately, he didn't and I stayed there. I could enter, as I was the director of the show, in three days. The Bulgarian director Alexander Morfov staged “The Tempest” at the National Theatre and he insisted I should play Prospero. I have some shows that I have staged and that go really well, “All My Sons”, “Rumors”. I staged last year “God dresses from the thrift shop”, a Romanian play that is extremely interesting, which I recommend as a surprise for anyone who hasn't seen it, and I guided the play “Anonymous Venetian”, which is also successful. Now I am preparing for December 19 – you are the first one who learns the news – a dramatic music show at the Great Hall, called Concert show “Life as a Dream”. It is a music and poetry show where important actors of the theatre sing and where we can listen to one of the most interesting Romanian musicians who excel abroad, Emi Drăgoi. I hope it will be, and actually I think it will be quite an event.

Have you considered that this type of show attracts a bigger audience?

No, but everywhere we go the halls are full and the applause is generous. My theory is that there is no good or bad audience, there is an audience that receives an offer and if the offer is honest, generous and presented professionally, the audience joins you. At a press conference I remembered something that happened before 1989, when I went with a group of colleagues to Petroșani at a cultural centre where my colleagues considered they should tell various jokes. I went on stage and I barely mustered up the courage to recite “The Morning Star” for the first time, which I had just learned by heart, all of it. I uttered the title and I heard a groan in the hall. I went on and after six stanzas - as you know, it has 99 – the audience went quiet and then I couldn't leave the stage for an hour or so, I said all I knew. They wouldn't let me go. And they were simple people, who didn't have an encyclopaedic culture. If you can address the mind and the sensible nature of man, you can't miss. But you have to have a calling for these things. And interest to discover the hidden meaning of those texts.

Do you still have time for poetry?

I always do. Man can do anything, provided he is truly determined. You can organize your life to do everything you think you should do, this is my theory. If you have a goal in life, or several, you can fulfil them if you organize your life according to what you think you should do. And I'm not the only one who does it, I've seen it in others, too.

„I.L. Caragiale” să vedeți expoziția Graficaturi, unde voi expune 28 de lucrări, caricaturi și nuduri. Totodată, lucrez la un album atotcuprinzător (uleiuri, acuarele, caricaturi, grafică, texte mai vechi și mai noi), ce se va numi, probabil, Horațiu Mălăele.

Cât de ofertant este spațiul social, cultural, politic românesc actual pentru caricatură? S-a supărat vreodată cineva pe tine că l-ai caricaturizat?

Caricatura nu cunoaște granițe. Ea zburdă nestingherită prin toate spațiile socio-politice și categoriile umane. Este o minisatiră grafică, în principiu nedăunătoare. Cazul francezilor de la Charlie Hebdo este un accident previzibil, pentru că s-au întâlnit două categorii extremiste. De supărat s-au supărat mai mulți, dar le-a trecut. Sper... Deșteptul râde, prostul se supără...

Ce face Horațiu într-o zi de muncă obișnuită din săptămână? Cum arată aceasta? Dar una de relaxare?

Relaxare? Ce-i aia? Cu mici modificări ar fi: tenis - care nu mai e demult un hobby, deși mănânc bătaie cu o... frecvență uluitoare; repetiție teatru; spectacol; citit, scris, desenat. Nu am trecut filmări, deplasări-turnee, cărciumă (o altă formă de spectacol), plăți impozite, reparat mașina etc.


Ești extrem de activ pe multe planuri. Cum percepi trecerea anilor, a vârstei pe care o ai? Ai mici momente de cumpănă când mai adaugi câte un an?

Trecerea anilor nu mă afectează. Trăim într-un univers cu reguli implacabile. Ca să participi la spectacolul vieții trebuie să te naști. Zilele trecute decideam în scris: Copilăria - din partea casei; Maturitatea - felul de bază; Bătrânețea - desertul; Moartea - nota de plată.

Spune-mi, te rog, trei calități și trei defecte pe care crezi că le ai?

Mă întreba cineva dacă știi că cele două componente ale prostiei sunt ignoranța și indiferența. Nu, nu știu și nici nu mă interesează! (Atenționare pentru profani: a fost o glumă!) Calități: munca, munca, munca. Defecte: munca, munca, munca.

Care este pentru tine modul cel mai agreabil de a petrece sărbătorile de iarnă?

Să fiu împreună cu familia, într-o casă maramureșeană încălzită cu lemne, mirosind a brad, caltaboși și cozonaci, cu un pahar de țuică fiartă în mână în timp ce niște copii-colindătorii vestesc prin cântecele strămoșilor bucuria nașterii Domnului. 

I am telling you this because I don't just draw caricatures. I invite you to the "I.L. Caragiale" National Theatre to see the exhibition Graphicatures where I will exhibit 28 works, caricatures and nudes. At the same time, I am working on a comprehensive album (oil paintings, watercolours, caricatures, graphics, older and newer texts), which will probably be called Horațiu Mălăele.

How appealing is the current Romanian social, cultural, political space for caricature? Has anyone ever got mad at you for making a caricature of them?

Caricature knows no bounds. It frolics at ease in all the social political spaces and with all human categories. It is a mini graphic satire, mostly harmless. The case of the French journalists at Charlie Hebdo is a predictable accident because two extremist categories met. Many people got mad, but they got over it. Hopefully... Smart people laugh, stupid people get mad...

What does Horațiu do on a usual working day of the week? What does it look like? What about a day of relaxation?

Relaxation? What's that? With small changes, it would be: tennis - which hasn't been a hobby for a long time now, although I lose... stunningly often; theatre rehearsal; show; reading, writing, drawing. I haven't added being on set, travelling on tour, pubs (another form of shows), paying taxes, fixing the car etc.


You are extremely active on many planes. How do you perceive the passing of time, the age you have? Do you have moments of pause when you add another year?

The passing of time does not affect me. We are living in a world with implacable rules. In order to attend the show of life you need to be born. A few days ago I decided in writing: Childhood - on the house; Maturity - main course; Old age - dessert; Death - the bill.

Will you tell me three qualities and three faults you think you have?

Someone asked me if I knew that the two elements of stupidity are ignorance and indifference. No, I don't know and I don't care! (Warning for laymen: it was a joke!) Qualities: work, work, work. Faults: work, work, work.

What is the most pleasant way you can spend winter holidays?

Being with my family, in a home in Maramureș heated with wood, smelling of fir tree, traditional sausages and sponge cakes, a glass of boiled brandy in my hand, while carollers herald the joy of the birth of Our Lord with the songs of our ancestors. 

Ați montat și spectacole de operă, atât în țară, cât și în Japonia, Marea Britanie, Irlanda de Nord. Cum ați ajuns către spectacolul de operă?

De mic copil. Familia mea era toată îndrăgostită de operă, chiar erau cântăreți, în casa noastră veneau mari cântăreți de operă: Șerban Tasian, Petre Ștefănescu Goangă, Nicolae Herlea, toți aceștia au cântat în casă la noi. Mergeam la Operă și la Operetă de mic copil, înainte chiar să intru în teatre clasice. Am făcut și studii postuniversitare de regie de operă.

Ce faceți pentru a vă relaxa?

Am o casă de vacanță din lemn în stil maramureșean la Moeciu de Sus și mă retrag acolo, unde mă simt ca-n rai. Când am de lucru, de montat ceva și am nevoie de liniște, acolo mă duc și pot lucra foarte bine. În rest, citesc cât pot, cât am timp, dimineața devreme, mult înainte de cafeaua de dimineață. Până vin la teatru am cele mai bune ore de lectură.

Ce reprezintă sărbătorile de iarnă pentru dumneavoastră?

Le-am respectat dintotdeauna, încă de copil, părinții mei așa făceau. Acum mă bucur mai mult pentru băieții și pentru nepoții mei, că am doi. Am un băiat și, în sfârșit, a apărut recent și o fetiță. Sunt axat, ca orice bunic, pe bucuria lor. Sunt bunic, și bunicii asta fac, se ocupă de nepoți. 🍷

You have also staged opera shows, both in the country and in Japan, Great Britain, Northern Ireland. How did you come to choose opera?

I've loved it since I was a child. My whole family adored opera, they were singers, there were great opera singers who visited our home: Șerban Tasian, Petre Ștefănescu Goangă, Nicolae Herlea, all of them sang in our house. I went to the Opera and the Operetta when I was a young child, even before I stepped into classical theatres. I even did postgraduate studies in opera directing.

What do you do to relax?

I have a holiday house made of wood, in the Maramureș style, in Moeciu de Sus and that is where I retire, where I feel like in heaven. When I have to work, when I have something to stage and I need peace and quiet that is where I go and I can work very well. As for the rest, I read as much as I can, as long as I can, early in the morning, long before my morning coffee. Before I come to the theatre I have the best reading hours.

What do the winter holidays mean to you?

I have always observed them, since I was a child, because my parents did so, too. Now I am happier for my boys and my grandchildren, I have two. I have a boy and finally, a girl was born recently. I focus on their happiness, like any grandfather. I am a grandfather and that is what grandfathers do, they take care of their grandchildren. 🍷

AVINCIS
TRADITION AND MODERNITY


 VILA DOBRUȘA
 DRĂGĂȘANI - ROMÂNIA
www.avincis.ro

Discover the Romanian wines of AVINCIS - Drăgășani while enjoying the beauty of the Vila Dobrușa Estate!

For offers (accommodation, wine tastings, events), please contact us by email: avincis.vinuri@avincis.ro



Aviația europeană prezentă la București

Lideri de prim rang din aviația europeană s-au întrunit la București pentru a discuta noi proceduri cu privire la măsurile de sporire a protecției zborurilor civile și militare în zonele de conflict.

În această toamnă, la București, EASA (Agenția Europeană de Siguranța Aviației) împreună cu Autoritatea Aeronautică Civilă Română și Ministerul Transporturilor din România, sub patronajul Guvernului României a organizat reuniunea internațională cu tema „Riscuri în aviație generate de zonele de conflict”, conferința reunind peste 120 de reprezentanți la vârf ai aviației civile și militare europene.

„Oficialii caută soluții pentru asigurarea unui nivel comun, uniform de protecție a companiilor aeriene și cetățenilor UE în interiorul cât și în afara Europei, deoarece responsabilitățile de siguranță și securitate sunt în sarcina tuturor, nu numai în cea a transportatorilor, iar o abordare colectivă în materia protecției zborurilor este necesară pentru că ar determina un control mai bun al riscurilor și vulnerabilităților” a declarat șeful Autorității Aeronautice Civile din România, Armand Petrescu.

În același context, Patrick KY, șeful EASA a fost de părere că „O evaluare comună, integrată a riscurilor ar crește capacitatea de analiză a informațiilor astfel încât acestea să devină disponibile în termen mult mai scurt decât se întâmplă în situația de față când riscurile sunt evaluate fragmentat, național”. La nivel european lucrează deja un grup de lucru care pune la punct un sistem comun de alertă cu capacități de evaluare și reacție rapidă, care până în primăvară să fie operațional, astfel încât riscurile și vulnerabilitățile să fie anticipate. 🚀

EUROPEAN AVIATION PRESENT IN BUCHAREST

Top leaders of the European aviation met in Bucharest to discuss new procedures regarding measures meant to enhance the protection of civil and military flights to conflict areas. This fall, in Bucharest, EASA (European Aviation Safety Agency) together with the Romanian Civil Aeronautics Authority and Romania's Ministry of Transportation, under the Romanian Government's patronage, organized an international reunion on „Aviation risks generated by conflict areas”, a conference which brought together over 120 top representatives of the European civil and military aviation.

„The officials are looking for solutions to ensure a common, uniform level of protection for the EU air companies and citizens, both inside and outside Europe, since the safety and security responsibilities lie with everybody, not only with the transporters, and a joint approach to flight protection is necessary, as it would bring about a better control of risks and vulnerabilities,” said the head of the Romanian Civil Aeronautics Authority, Armand Petrescu. Within the same context, Patrick Ky, executive director of EASA, expressed the opinion that a joint, integrated assessment of risks would enhance the information analysis capacity so that it should be available much faster than it is today, when risks are assessed fragmentarily, at the national level.

At the European level, there has already been established a task force that is working on a common alert system with capacities of rapid assessment and reaction, which should be rendered operational by spring, so that risks and vulnerabilities could be anticipated. 🚀

 **GEALAN**



GEALAN-FUTURA[®]

**cel mai inovator sistem de ferestre
pentru case pasive**



www.ferestrepentrucasepasive.ro

www.gealan.ro

BUSINESS & PERSONAL



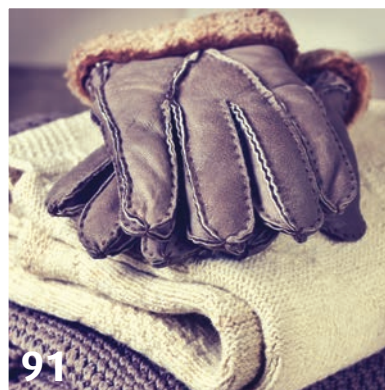
92



82



88



91

De 8 ani, o asociație non-profit colectează deșeurile de echipamente de iluminat în România.

Dacă le-am pune împreună, toate aceste deșeuri ar putea construi 6 blocuri de câte 4 etaje fiecare.

Cine și de ce se ocupă de deșeurile de echipamente de iluminat în România?

Din 2007, de când România a implementat Directivele Europene privind protecția mediului, producătorii/ importatorii de echipamente de iluminat au obligația, potrivit legii, să asigure gestiunea deșeurilor pe care aceste produse le generează. Așadar, în același mod în care au procedat în toate țările din Uniunea Europeană, General Electric, Philips Lighting România și Osram România au fondat o organizație non-profit, pe noi - Asociația Recolamp - pentru a dezvolta și organiza în numele lor o infrastructură națională care să asigure colectarea și reciclarea deșeurilor de: becuri, tuburi fluorescente, corpuri de iluminat, produse LED etc.

În prezent, reprezentăm 185 de producători participanți în asociație, iar de la înființare și până acum, am colectat peste 2.300 de tone de deșeuri de echipamente de iluminat. Dacă toate deșeurile ar fi puse împreună, ar putea fi construite șase blocuri de câte patru etaje, cu câte patru apartamente pe etaj.

De ce trebuie colectate selectiv aceste deșeuri și cât ne costă?

Containerele de colectare pentru aceste deșeuri, ridicarea lor de către colectori autorizați, sortarea, transportul, reciclarea, întocmirea documentelor de care companiile au nevoie pentru a putea face dovada că nu au aruncat la gunoi deșeurile periculoase - căci atunci când vorbim de lămpi arse, avem de a face cu deșeuri periculoase - toate acestea sunt gratuite pentru toți partenerii noștri, la nivel național. Chiar și numărul de telefon la care se pot solicita informații este gratuit: 0800.888.666.

Ce doriți să le transmiteți cititorilor INSIGHT?

Să aibă drumuri bune și spornice, iar în toate demersurile pe care le întreprind, să aibă grijă și de planetă! În ceea ce privește becurile arse, Recolamp le oferă o soluție simplă, eficientă, fără costuri și, mai ales, care asigură corecta reciclare pentru a se asigura sănătatea oamenilor și a mediului înconjurător.



Roxana Șunică
Marketing Manager
Asociația Recolamp
roxana.sunica@recolamp.ro

For 8 years now, a not-for-profit association collects lighting equipment waste in Romania.

If we put it all together, all this waste would build up 6 apartment blocks of 4 floors each.

Who manages the lighting equipment waste in Romania and why?

Ever since 2007, when Romania implemented the European Directives regarding environment protection, producers/ importers of lighting equipment have the legal obligation to assume responsibility for the waste generated by their products. Therefore, following the procedure they implemented in all European countries, General Electric, Philips Lighting Romania and Osram Romania founded a not-for-profit organization, us - Recolamp Association - to develop and

manage on their behalf a national infrastructure that can assure the collection and recycling of: lamps, fluorescent tubes, luminaries, LED products, etc.

Currently, we represent 185 Romanian producers which are participants to the association, and since our founding we have collected over 2.300 tons lighting waste equipment. If we put them altogether, all this waste would build up 6 apartment blocks of 4 floors each.

Why do we need to separately collect this waste and how much does it cost us ?

Dedicated collection containers, pick-up of waste by an authorized collector, sorting, transportation, recycling, paperwork needed by the waste generators in order to prove that they did not throw away at the garbage bin hazardous waste - because when we refer to burned out lamps, we deal with hazardous waste - all these are offered free of charge for all our partners, nationwide. Even the telephone number available for further information is a toll-free one: 0800.888.666.

What would you like to transmit to the INSIGHT readers?

We wish them safe and successful trips and we kindly remind everybody of the needs of this planet! For what concerns lighting equipment waste, Recolamp offers a simple, efficient, free of charge solution and, moreover, an infrastructure that assures collection and recycling in safe conditions for environment and for people's health.



2300 tone deșeuri echipamente de iluminat

2300 tonnes lighting waste equipment

www.recolamp.ro



Continuum: *ultraportabilitatea viitorului*

Viitorul sună simplu și eficient. La finalul acestui an așteptăm o lansare importantă care, dacă va face exact ce promite, ne va transforma în profesioniști ultraeficienți și ne va simplifica orice călătorie în scop de business. Continuum for Phones este o aplicație destinată telefoanelor inteligente care funcționează cu Windows ca sistem de operare, prin care acestea pot fi transformate într-un desktop cu ajutorul unor periferice de bază.

de/by Olivia Vereha



Continuum: *the ultraportability of the future*

The future sounds simple and efficient. At the end of this year we are waiting for an important release, which, provided it does exactly what it promises, will turn us into ultra-efficient professionals and simplify any business trip. Continuum for Phones is an app for smartphones with a Windows operating system, which can help turn your phone into a desktop computer with basic peripheral equipment.



Avantajul este că vom putea călători oriunde doar cu telefonul în buzunar și vom putea deveni operaționali din orice colț al lumii cu nimic mai mult decât o mână de obiecte foarte simple de procurat. Cum funcționează? Practic, în modul Continuum, un smartphone conectat la un deck de dimensiunea unui charger este legat de un monitor, o tastatură și un mouse prin cabluri HDMI respectiv USB, transformându-se astfel într-un PC. Aplicațiile se adaptează automat la noul ecran și puteți lucra fără nicio problemă. În același timp, telefonul nu își blochează funcțiile sale – apeluri voce, sms, e-mail, rețele sociale etc. Continuum ar putea reprezenta următorul pas important în progresul tehnologic. În esență, developerii acum vor fi tentați să construiască aplicații care să se adapteze la toate dispozitivele de lucru de la desktop la tabletă, phablet și smartphone. Lucru din ce în ce mai simplu de realizat, odată cu decizia Microsoft de a publica detalii importante legate de Adaptive UX, astfel că se deschid porțile și pentru dezvoltarea unui nou segment de software care acum era abordat de un număr limitat de specialiști. În cadrul demonstrației susținute de Joe Belfiore, la Microsoft Build 2015, acesta a deschis softuri precum Excel sau cel de vizualizare de fotografii și a realizat o sumă de acțiuni simple în interiorul lor, pentru a arăta cum funcționează, iar diferențele dintre modul de lucru pe un PC clasic și în cadrul Continuum sunt insesizabile. Ecranul de start este cel standard de Windows 10, iar comenzile sunt identice cu cele de pe un desktop banal. Avantajul este că se poate realiza transferul de conținut între aplicații exclusiv de smartphone, tip mesagerie SMS, și suita Office, de exemplu.

Marketingul lipsă?

Este posibil ca această nouă aplicație, Continuum, să fie exact elementul lipsă din strategia de marketing a gigantului tech care nu a fost niciodată în topul preferințelor utilizatorilor de smartphone, Windows 10 fiind considerat până acum slab echipat la capitolul aplicații. „Continuum are potențialul de a fi prima revoluție mobilă de la Microsoft. Până acum au fost în urma trendurilor din lumea telefoanelor. Acum vor fi, în sfârșit, primii cu o tehnologie mobilă inovatoare”, spune Ciprian Rusen, autor de cărți de specialitate în domeniul IT.

Din nefericire pentru cei care dețin modele mai vechi ale Microsoft Lumia, chiar dacă rulează cu Windows 10, Continuum nu va fi compatibil cu dispozitivele lor, pentru că la nivel de hardware, acestea nu sunt capabile să suporte afișarea pe două monitoare și nu vor putea rula aplicațiile la un nivel satisfăcător de performanță. Vestea bună este că toate aplicațiile din Windows Store se vor afișa bine, indiferent de monitor grație faptului că ele sunt construite pe baza API-ului Adaptive UX, care redimensionează în funcție de caracteristicile mediului de redare. În esență, viitorul sună grozav de eficient și de folositor pentru utilizator, rămâne de văzut dacă prețul pe care îl vom plăti pentru noile dispozitive este unul accesibil, pentru că, dacă noul Lumia alături de periferice și deck-ul de conectare depășesc mult costurile unui PC sau laptop care oferă același nivel de performanță, decizia lăsată în mâna consumatorului va fi cu siguranță una dificilă.

The advantage is that we can travel anywhere with just our phone in the pocket and we can become operational in any corner of the world, with nothing more than a handful of objects very easy to procure. How does it work? Basically, in the Continuum mode, a smartphone connected to a dock the size of a charger is connected to a monitor, a keyboard and a mouse via HDMI and USB cables, thus turning into a PC. Apps adapt automatically to the new screen and you can work easily. At the same time, the phone does not block its functions – voice calls, SMS, e-mail, social networks etc.

Continuum might be the next important step in technological progress. In essence, developers will now be tempted to build apps that can adapt to all work devices, from desktop to tablet, phablet and smartphone. It is increasingly easy to achieve, given Microsoft's decision to publish important details related to Adaptive UX, which opens the gates to the development of a new software segment that used to be approached by a limited number of specialists. During the demonstration given by Joe Belfiore at Microsoft Build 2015, he opened software such as Excel or photo viewing and carried out a series of simple actions inside them to show how they work, and the differences between the way of working on a classical PC and in Continuum are unnoticeable. The start screen is the standard Windows 10 screen, and the commands are the same as those on a common desktop. The advantage is that content can be transferred between exclusively smartphone apps, SMS messages and the Office package, for example.

The missing marketing?

This new app, Continuum, might be the missing element in the marketing strategy of the tech giant that has never been in the top preferences of smartphone users, as Windows 10 has so far been considered rather weak as regards apps. "Continuum has the potential to be the first mobile revolution of Microsoft. So far, they have been behind the trends in the world of phones. Now they will finally be the first with an innovative mobile technology", says Ciprian Rusen, author of specialised books in the field of IT.

Unfortunately for those who own older Microsoft Lumia models, even though they use Windows 10, Continuum will not be compatible with their devices, because their hardware cannot support display on two screens and so they will not be able to run apps at a satisfactory level of performance. The good news is that all apps in Windows Store will display well no matter the screen, thanks to the fact that they are built on Adaptive UX API, which resizes according to the characteristics of the rendering medium.

In essence, the future sounds extremely efficient and convenient for the user, but it remains to be seen whether the price we pay for the new devices is affordable, because if the new Lumia, along with the peripheral devices and the connection dock exceed significantly the costs of a PC or laptop that provides the same level of performance, the decision left to the consumer will definitely be difficult.



**Plan a visit, meet your new neighbors,
make new friends, find your dream.**

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

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

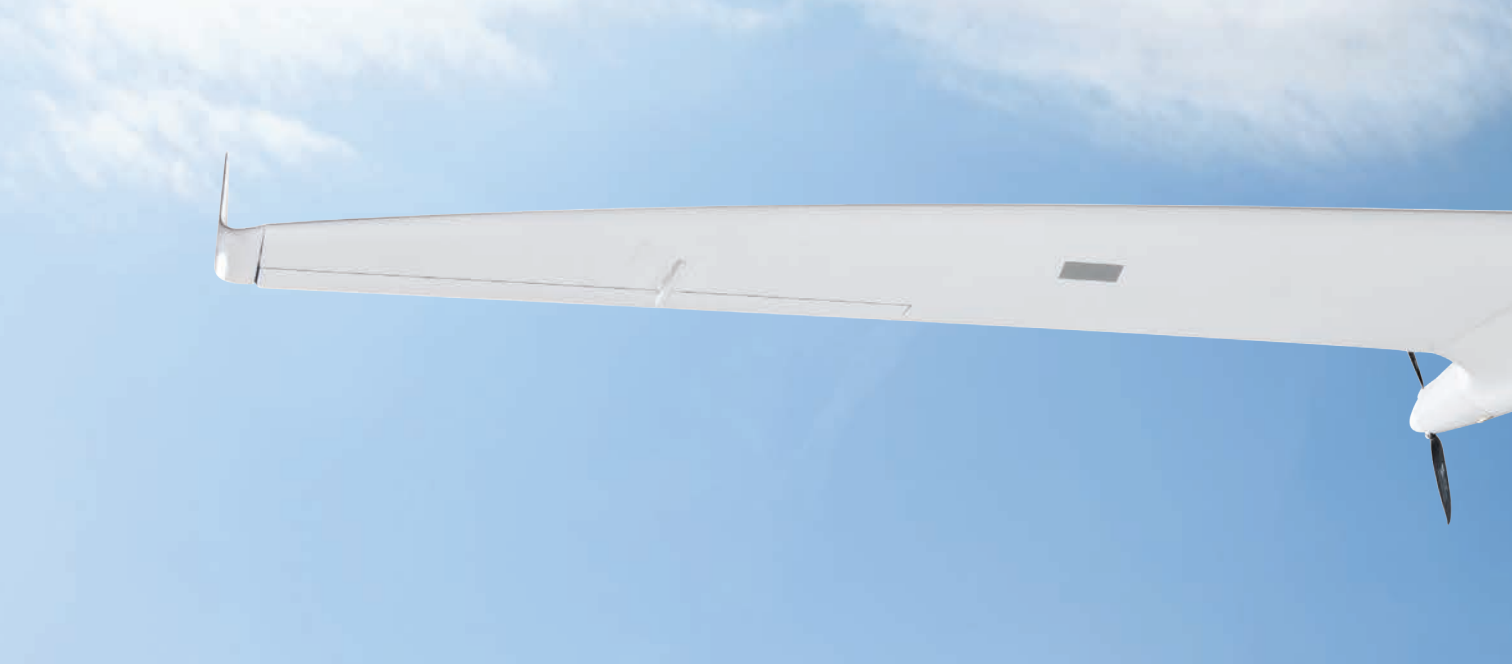
Sales Point InCity Residences

188 Calea Ducești, block A
Telephone: 021 407 84 79

www.incityresidences.ro
sales@incityresidences.ro

YOUR PLACE
YOUR GLASS





O călătorie în viitor prin ochii tehnologiei

A journey into the future through technology



Bun venit la bordul aeronavei timpului. Vă așteaptă o călătorie impresionantă în viitor, până în anul 2050. Vom ajunge acolo cât ați clipi. Așteptați-vă la tehnologii revoluționare și la un stil de viață care întrece chiar și cea mai bogată imaginație.

Welcome aboard the aircraft of time. An impressive journey into the future, up until the year 2050, awaits you. We will get there in a blink of an eye. Expect to see revolutionary technologies and a lifestyle that surpasses even the richest imagination.

Bogdan Padiu, CEO Teamnet Group

35 de ani poate nu pare mult timp, însă în era evoluției tehnologice de astăzi, 35 de ani înseamnă, de fapt, echivalentul a sute de ani de inovații care ne schimbă viața. Gândiți-vă că în urmă cu numai 35 de ani calculatoarele de-abia începeau să pătrundă pe piață și erau considerate un adevărat lux. Tot în acea perioadă, informaticienii preziceau că ne vom folosi degetele pentru a controla diferite dispozitive, idee care a părut de neconceput și a fost aprig dezbătută în articole de specialitate care prezentau nu dezideratul unei astfel de tehnologii, ci motivele pentru care nu va deveni niciodată realitate. Cei care s-au grăbit să conteste evoluția tehnologică și inovațiile prezise s-au înșelat însă, dovadă fiind ecranele tactile care ne înconjoară la tot pasul și pe care mulți dintre noi le considerăm indispensabile.

Astăzi, depindem de tehnologie în tot ceea ce facem. Folosim tehnologia pentru a comunica, pentru a ne face viața mai ușoară, dar și pentru a sprijini evoluția și transformarea societății în care trăim. Pe scurt, tehnologia ne inspiră să evoluăm și aduce inovația în toate aspectele vieții noastre de zi cu zi. Vă propun, așadar, un exercițiu de imaginație despre cum va arăta lumea în 2050.

35 years may not seem a long time, but in today's era of technological evolution 35 years are actually the equivalent of hundreds of years of innovations that change our lives. Just think that no longer than 35 years ago, computers were hardly beginning to enter the market and they were seen as luxury products. During that same period, IT specialists predicted that we would use our fingers to control different devices, an idea that seemed unconceivable and was fiercely contested in specialized articles that did not present the benefits of such a technology, but the reasons for which it would never become a reality. However, those who rushed to reject the predicted technological evolution and innovations were wrong, as emphasized by the touchscreens that surround us everywhere and that many of us consider to be vital.

Nowadays, we depend on technology in everything we do. We use technology to communicate, to make our lives easier, but also to support the evolution and transformation of the society we live in. In a nutshell, technology inspires us to evolve and brings innovation in all aspects of our daily lives. So, let's just imagine how the world will look like in 2050.



Înainte de toate, internetul va deveni până atunci o comoditate răspândită peste tot în lume, accesibilă tuturor oamenilor, chiar și în colțurile lumii în care astăzi reprezintă doar un concept îndepărtat. Sunt voci care deja spun că peste 97,5% din populație va avea acces la internet în 2050, ceea ce va aduce o reală transformare a societății mondiale prin globalizarea comunicațiilor și prin tehnologiile inovatoare care vor ajunge inclusiv în acele părți ale lumii în care lipsesc cu desăvârșire.

Din acest punct, nu vor mai exista limite pentru inovație și sunt convins că vom vedea tot mai multe tehnologii și soluții care ne vor transforma radical viața. Vom locui în orașe inteligente, conectate la infrastructuri centrale care vor gestiona, prin intermediul tehnologiei, fiecare aspect al vieții cotidiene, de la trafic sau consum de energie electrică și până la situații de urgență sau siguranță publică. Casele vor fi conectate până la cel mai mic detaliu, ne vor cunoaște obiceiurile și totul va fi automatizat. Vom conduce, sau mai bine spus vom fi conduși de mașini inteligente, electrice sau pe bază de combustibili bio, capabile să navigheze singure prin trafic. Vom produce mai multă energie verde, regenerabilă. Vom folosi tot mai mult sisteme UAV, cum este aeronava fără pilot Hirrus proiectată de Teamnet, pentru monitorizarea și securizarea unor arii extinse, pentru intervenții cu risc uman minim în situații de urgență, pentru proiectarea de infrastructuri complexe de transport, pentru real estate, precum și pentru protejarea culturilor agricole sau monitorizarea unor specii protejate de animale. Nu în ultimul rând, în 2050, inteligența artificială va fi la un nivel atât de avansat încât, cel mai probabil, roboții vor înlocui o parte dintre activitățile pentru care în prezent este necesară intervenția umană.

Tehnologia este sistemul nervos central al evoluției societății iar noi, Teamnet, investim în mod constant în integrarea tehnologiilor de ultimă generație, cum sunt GIS, UAV, Cloud sau SCADA, în proiecte de cercetare și dezvoltare cu impact major asupra societății, care ne vor aduce mai aproape de scenariul pe care l-am descris pentru 2050. Iar viitorul tehnologiei nu are limite. Tot ceea ce am văzut în ultimii ani în filmele de science fiction ar putea deveni realitate, iar în era progreselor enorme prin tehnologie, Teamnet își propune permanent să fie un integrator al tehnologiei viitorului.

First of all, the Internet will have become by then a commodity widespread all over the world, accessible to all people, even in those parts of the world where today it is nothing more than a distant concept. There are people who already say that over 97.5% of the population will have access to the Internet by 2050, which will bring an actual transformation of the global society through the globalization of communications and the innovating technologies that will also reach those parts of the world, where they are completely absent today.

From then on, there will no longer be limits to innovation and I'm sure that we will see more and more technologies and solutions that will fundamentally change our lives. We'll live in smart cities, connected to central infrastructures that will manage through technology every aspect of our everyday life, from traffic or electric energy consumption to emergency or public safety situations. Our homes will be connected to the slightest detail, they will be familiar with our habits and everything will be automated. We will drive, or better said, we will be driven by intelligent cars, electric or based on green fuel, capable of navigating through traffic on their own. We will produce more renewable green energy. We'll use more and more UAV systems, such as the Hirrus unmanned aircraft designed by Teamnet, in order to monitor and secure extended areas for interventions with minimum human risk in emergency situations, to build complex transportation infrastructures, to support real estate, as well as to protect crops or to monitor certain protected animal species. And, last but not least, in 2050, artificial intelligence will be so advanced that, most probably, robots will carry out some of the activities that, currently, require human intervention.

Technology is the central nervous system of society's evolution and in Teamnet we are constantly investing in integrating state-of-the-art technologies, such as GIS, UAV, Cloud or SCADA, in research and development projects with major impact on society, which will bring us closer to the scenario we've just described for 2050. The future of technology is limitless. All that we saw in science fiction movies might become reality, and in this era of massive technological progress, Teamnet permanently aims at becoming an integrator of the technology of the future.

Garderoba pentru sezonul rece. Cinci piese pe care să le porți cu stil.



Pulovere pufoase, carouri supradimensionate, paltoane din lână și fulare groase. Așteaptă zilele reci pregătit cu hainele potrivite, care să fie în ton cu ultimele tendințe. *de/by Alina Barbu*

In fiecare an se întâmplă aproape la fel. Sezonul rece te prinde nepregătit și apelezi la vechile haine groase pe care le ai în garderobă. Sunt, însă, și alte idei prin care să aduci căldură în ținuta ta de iarnă, altfel decât prin gecile de fâș și mănușile groase. Nu trebuie să renunți de tot la acestea, ci doar să investești și în câteva piese care să aducă un plus de stil în aparițiile tale.

Un sacou gri

Deși ar fi nevoie de puțină culoare pentru a revigora zilele mohorâte de iarnă, sezonul acesta poți miza pe gri. Este de departe cea mai populară culoare în creațiile designerilor, chiar dacă la prima vedere nu aduce niciun plus de optimism. Alege să îl porți într-un sacou din catifea, cașmir sau stofă fină cu aspect satinat, alăturat unor pantaloni simpli și unei perechi de ghete din piele.

Your wardrobe for the cold season. Five pieces to wear stylishly.

Fluffy sweaters, oversized checked patterns, woollen coats and thick scarves. Be prepared for cold days with the right clothes that stay in line with the latest trends.

Every year it's almost the same. The cold season catches you off-handed and you resort to the old warm clothes in your wardrobe. However, there are other ideas that help you bring warmth to your winter outfit, other than puffer jackets and thick gloves. You don't have to give them up completely, just invest in a few pieces that bring extra style to your appearance.

A grey jacket

Although a little colour would be necessary to invigorate gloomy winter days, this season you can count on grey. It is by far the most popular colour in designers' creations, although at first sight it doesn't bring any extra optimism. Choose to wear it in a velvet, cashmere or fine satin-looking wool jacket, together with plain trousers and a pair of leather boots.





Un palton călduros din lână

Că are unul sau două rânduri de nasturi, paltonul este o piesă indispensabilă iarna aceasta. Alege unul croit din stofă de lână pentru o senzație de căldură și confort în care stilul este asigurat de liniile clasice. Va fi foarte ușor să îl porți cu jeanși și ghete sau cu un costum în zilele în care ai nevoie de o ținută office.


Straturi groase pentru zilele geroase

În zilele în care este foarte frig îți vei dori să porți cele mai călduroase haine pe care le ai în garderobă. Mizează pe combinații și texturi moi care să te învelescă într-un strat protector. Tendințele din această iarnă vorbesc despre suprapuneri inspirate din pulovere mai subțiri și unele mai groase, în culori vii, cu modele geometrice.

Fularul tricostat versus gulerul din blană

Pentru cei care mizează pe confort, fularul va fi cea mai potrivită alegere, dar pentru o apariție specială și o ținută care să iasă din tipare, gulerul din blană ecologică aplicat peste o haină din stofă sau chiar peste una din denim poate fi accesoriul care să te scoată din anonim. O astfel de combinație nu îți va știrbi cu nimic din aerul masculin. Dimpotrivă, îți va aduce puțin stil într-o ținută ternă.

Pantaloni largi

Sunt apariția sezonului pe podiumurile de modă și pot înlocui cu succes o pereche clasică de jeans, dacă îi alegi pe cei croiți din stoffe groase, în tonuri închise de albastru, verde sau maro. Poartă-i cu bocanci și pulovere în carouri, completând întreaga ținută cu o haină din stofă, pentru o apariție șic. 



A warm woollen coat

Whether single- or double-breasted, coats are indispensable this winter. Choose one made of wool for a feeling of warmth and comfort where style is ensured by classical lines. It will be very easy to wear it with jeans and boots or a suit whenever you need an office outfit.

Thick layers for frosty days

On the days you are very cold you will want to wear your warmest clothes. Count on soft combinations and textures that wrap you in a protective layer. This winter's trends mention layers inspired from thicker and thinner sweaters, with bright colours and geometric patterns.

Knitted scarf versus fur collar

For those who choose comfort, a scarf will be the best option, but for a special appearance and an outfit that stands out, an ecological fur collar applied over a woollen coat or even a denim jacket can be the accessory that catches the eye. Such a combination will not make you look any less masculine. On the contrary, it will bring extra style to a boring outfit.

Wide leg trousers

They are the season's star on catwalks and they can easily replace a classical pair of jeans if you choose them in thick wool, in dark shades of blue, green or brown. Wear them with boots and checkered sweaters, completing the whole outfit with a woollen coat for a stylish appearance. 📌



Magneziu Smart

cu vitaminele **B₁** **B₅** **B₆** **B₉** **C**

Formula complexă indispensabilă
în sarcinile de zi cu zi




Recomandări:

- ☑️ Reduce oboseala și extenuarea
- ☑️ Pentru buna funcționare a celulelor nervoase
- ☑️ Îmbunătățește capacitatea de concentrare
- ☑️ Redă buna dispoziție
- ☑️ Un comprimat pe zi



Pentru energii pozitive



peste **90** ani
de tradiție și
stiință





Vacanță pe schiuri. Trei motive pentru care să alegi acest sport.

Nu e nevoie decât să invoci beneficiile pentru sănătate pentru a face planuri pentru o nouă vacanță pe pârtie. Schiatul te va face mai fericit și îți va da o formă de invidiat. *de/by Alina Barbu*

Orice activitate fizică, fie ea și de mică intensitate, stimulează creierul să elibereze endorfine, adrenalină, serotonină și dopamină, acele substanțe chimice care te fac să te simți mai fericit. În plus, musculatura lucrează intens, reducând tensiunea și stresul. Ce alte motive mai bune ai avea să faci mișcare chiar și în sezonul rece? Acum, când pârtiile sunt perfecte și stratul de zăpadă te așteaptă să îl încerci. Schiul e de mult timp rege printre sporturile de iarnă. Mai tineri sau mai în vârstă, mai tehnici sau mai puțin pricepuți, cei care iubesc muntele refuză cu greu o ieșire pe zăpadă într-o zi însoțită de iarnă, pentru că schiatul este bun și pentru trup, și pentru suflet.

Holiday on skis. Three reasons to choose this sport.

All you need to do is invoke health benefits to make plans for a new holiday on the ski slope. Skiing will make you happier and give you a great shape.

Any physical activity, be it of low intensity, stimulates the brain to release endorphins, adrenaline, serotonin and dopamine, those chemical substances that make you feel happier. Besides, your muscles work hard, reducing tension and stress. What better reasons could you have to exercise even during the cold season? Now that the slopes are perfect and the layer of snow is waiting for you to try it. Skiing has been the king of winter sports for a long time now. Younger or older, more technical or less skilled, those who love mountains can hardly resist an outing on the snow, on a sunny winter day, because skiing is great for the body and the soul alike.

O zi pe pârtie cât o săptămână la sală

Pe pârtie, chiar și cei cu experiență simt că efortul depus este maxim. De aceea, o zi petrecută cu schiurile în picioare poate să ardă până la 3000 de calorii, mai mult decât orice altă activitate pe care ai putea să o faci într-o vacanță de iarnă. Dacă la asta adăugăm și temperaturile scăzute, pe care organismul se luptă să le învingă, atunci arderile vor crește, iar efectul va fi cel scontat. La finalul vacanței poți avea câteva kilograme în minus și o siluetă mai subțire. În plus, o zi de schi este un exercițiu complet pentru organism. Pentru a putea să te menții în echilibru pe pantele abrupte și alunecoase îți pui în funcțiune toți mușchii corpului, dar mai ales pe cei ai abdomenului și musculatura picioarelor, astfel încât, dacă repeți experiența zile la rând, vei pleca din vacanță mai zvelt, mai flexibil și mai tonificat.

O zi pe pârtie, pentru relaxare completă

Deși efortul fizic pe care îl depui pe schiuri este considerabil, nici nu vei simți oboseala. Schiul are capacitatea de a îmbunătăți

A day on the slope is equal to a week at the gym

On the slope, even those with experience feel the effort they make is the maximum. That is why a day spent skiing can burn up to 3000 calories, more than any other activity you could do on a winter holiday. If we add low temperatures, which the body will fight to defeat, then the number of burnt calories will be bigger and the effect will be guaranteed. At the end of the holiday you can have a few kilos less and a slimmer figure.

Besides, a day of skiing is a full body workout. In order to keep your balance on the steep, slippery slopes, you use all the muscles in your body, especially your abs and legs, so when you repeat the experience a few days in a row you will finish your holiday slimmer, more flexible and more toned.

A day on the slope for full relaxation

Although the physical effort you make while skiing is considerable, you will not feel exhaustion. Skiing can instantly improve wellbeing, thanks to the endorphins released by the body during exercise,



SPITAL PRIVAT DE RECUPERARE



- RECUPERARE NEUROLOGICĂ
- PSIHIATRIE
- REABILITARE MEDICALĂ
- RECUPERARE CARDIOVASCULARĂ

- ÎNGRIJIRI PALIATIVE
- BAZĂ DE TRATAMENT
- AMBULATOR DE SPECIALITATE

- SERVICII DE RECUPERARE PERSONALIZATE
- 180 PATURI PENTRU SPITALIZARE CONTINUĂ

☎ 0264 933 / 0264 323 323
🌐 www.polarismedical.ro
✉ office@polarismedical.ro
📍 str. Principală, nr 323 T, sat Suceagu, jud. Cluj



Health & Sports

instantaneu starea de bine, datorită endorfinelor pe care corpul le eliberează în timpul mișcării, la care se adaugă adrenalina dată de coborârea în viteză și bucuria de a privi uimitoarele peisaje de iarnă care sunt în jurul tău. Toate adunate pot face minuni asupra psihicului și, în final, stresul va fi diminuat, lăsând în urmă o senzație plăcută de relaxare.

O zi pe pârtie, pentru o inimă puternică

Efortul fizic susținut și bucuria de a aluneca pe schiuri au un efect benefic asupra inimii tale. O vacanță la schi poate fi echivalentul unei ședințe intense de fitness cardiovascular, pentru că inima pompează mai repede în timp ce schiezi, indiferent de cât de priceput ești la asta. Chiar și începătorii pot avea un plus de sănătate, pentru că efortul fizic făcut în aer liber ajută plămânii și inima să funcționeze mai bine. Iar dacă vrei să profiți din plin de aceste avantaje, nu folosi teleschiul de fiecare dată când vrei să urci panta. Pune echipamentul pe umăr și dublează doza de efort, urcând la pas până în vârful pârtiei. 🏔️

along with the adrenaline given by the quick descent and the joy of looking at the amazing winter landscapes that surround you. All of this can work wonders on your mind and, eventually, the stress will be diminished, leaving you with a pleasant feeling of relaxation.

A day on the slope for a strong heart

Sustained physical effort and the joy of sliding down on skis have a beneficial effect on your heart. A ski holiday can be the equivalent of an intense cardio fitness class, because the heart pumps blood faster while you are skiing, no matter how skilful you are. Even beginners can be healthier, because making physical effort outdoors helps the lungs and the heart function better. And if you want to truly take advantage of these benefits, don't use the ski lift every time you climb up the slope. Carry your equipment on one shoulder and double the effort, by walking to the top of the slope. 🏔️



FOCUS



118



98



104



120

Rute interne /
Domestic Routes



Black Sea

București

Iași

Suceava

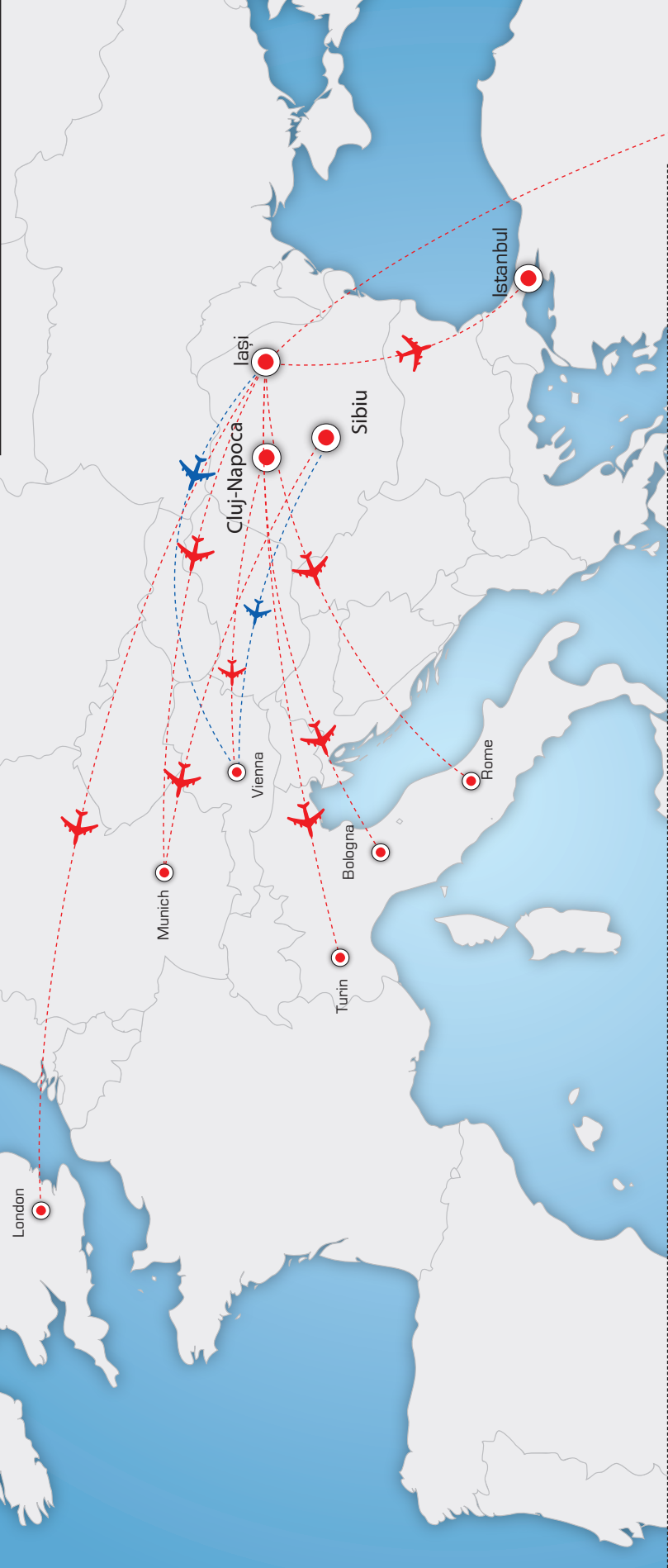
Cluj-Napoca

Satu Mare

Oradea

Timișoara

Rute directe din România /
Direct Routes from Romania



PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS

- 

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

Cod/Code: BT
Cooperare/Cooperation: Madrid, Barcelona, Palma de Mallorca, La Coruña, Lisboa, Bilbao
Sediul/Home base: Baleares, Spain
- 

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

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

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

Cod/Code: AZ
Cooperare/Cooperation: Rome, Milano, Turin, Genova, Venice, Verona, Catania, Firenze, Naples, Bologna, Copenhagen, Pisa
Sediul/Home base: Italy
- 

Cod/Code: OS
Cooperare/Cooperation: Vienna
Sediul/Home base: Austria
- 

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

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

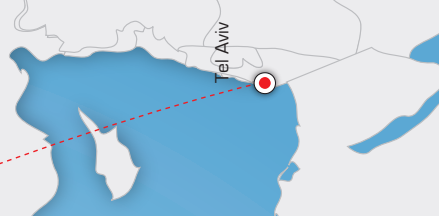
Cod/Code: OK
Cooperare/Cooperation: Prague, Kosice, Ostrava
Sediul/Home base: Czech Republic
- 

Cod/Code: KL
Cooperare/Cooperation: Amsterdam, Copenhagen, Helsinki, Oslo
Sediul/Home base: The Netherlands
- 

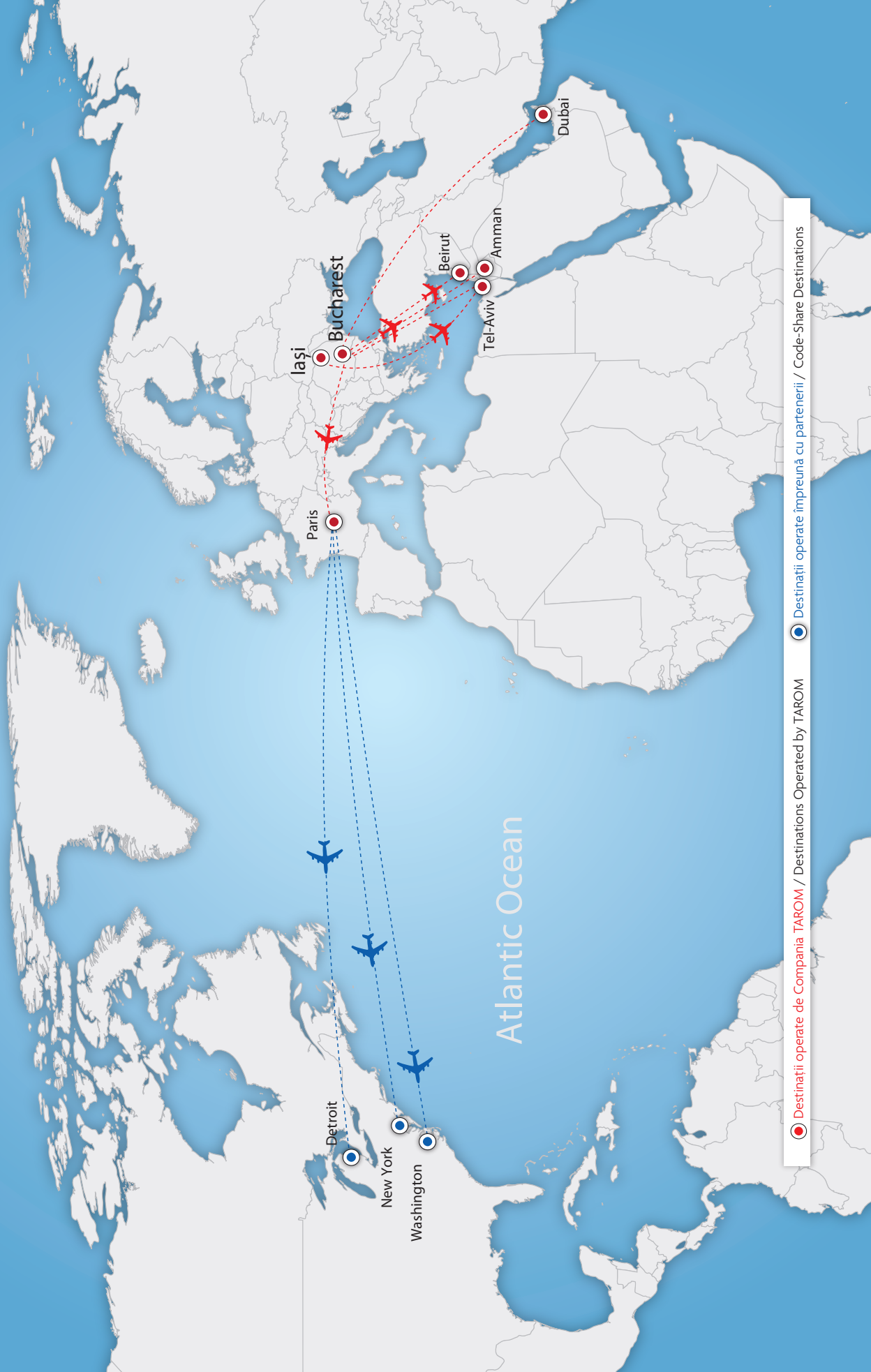
Cod/Code: ME
Cooperare/Cooperation: Beirut
Sediul/Home base: Lebanon
- 

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

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



Rute intercontinentale /
Intercontinental Routes



● Destinații operate de Compania TAROM / Destinations Operated by TAROM ● Destinații operate împreună cu partenerii / Code-Share Destinations

FLOTA

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

THE FLEET

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



AIRBUS A 310 - 325	Avioane în dotare / Total in service	2
Capacitate	20B + 189Y	Capacity
Viteză de croazieră	880 km/h	Cruising speed
Anvergură	43,9 m	Wingspan
Lungime	46,66 m	Length
Greutate maximă la decolare	164 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	8.050 km	Range



AIRBUS A 318 - 111	Avioane în dotare / Total in service	4
Capacitate	14B+99Y, 26B + 81Y	Capacity
Viteză de croazieră	850 km/h	Cruising speed
Anvergură	34,1 m	Wingspan
Lungime	31,452 m	Length
Greutate maximă la decolare	61,5 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	2.780 km	Range



BOEING 737-700	Avioane în dotare / Total in service	4
Capacitate	14B + 102Y	Capacity
Viteză de croazieră	870 km/h	Cruising speed
Anvergură	34,3 m	Wingspan
Lungime	33,6 m	Length
Greutate maximă la decolare	68 t/65,7 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	4.900 km/4.100 km	Range



BOEING 737-300	Avioane în dotare / Total in service	4
Capacitate	134Y (8B+126Y)	Capacity
Viteză de croazieră	800 km/h	Cruising speed
Anvergură	28,9 m	Wingspan
Lungime	33,4 m	Length
Greutate maximă la decolare	56,5 t/60,1 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	2.780 km/3.400 km	Range



ATR 72-500	Avioane în dotare / Total in service	2
Capacitate	68BY	Capacity
Viteză de croazieră	520 km/h	Cruising speed
Anvergură	27,05 m	Wingspan
Lungime	27,166 m	Length
Greutate maximă la decolare	22,8 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	950 km	Range



ATR 42-500	Avioane în dotare / Total in service	7
Capacitate	48BY	Capacity
Viteză de croazieră	550 km/h	Cruising speed
Anvergură	24,56 m	Wingspan
Lungime	22,68 m	Length
Greutate maximă la decolare	18,6 t	Maximum takeoff weight
Distanța maximă de zbor	1.200 km	Range

Ghidul călătorului The Traveller's Guide

Informații utile pentru îmbarcare Check-in advice



Fumatul (inclusiv al țigărilor electronice) este interzis pe toate cursele interne și externe ale companiei TAROM.
All TAROM flights (domestic and international) are non-smoking. Electronic cigarettes are also prohibited.

MENIU

Meniurile TAROM sunt preparate luând în calcul atât destinația către care se îndreaptă pasagerii - mâncarea fiind adaptată la cultura și obiceiurile culinare ale celor care călătoresc, cât și timpul petrecut la bord. Toate meniurile oferite la bord în clasele economic și business - sandwich, meniu rece, meniu cald - sunt livrate cu flyere individuale care conțin informații referitoare la componența meniului, gramaj și alergeni; informațiile sunt furnizate în limbile română și engleză.

MENU

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

Recomandări la îmbarcare

Pe Aeroportul Henri Coandă București trebuie să vă prezentați pentru efectuarea formalităților de check-in, în timp util, dar nu mai târziu de 45 de minute înainte de ora prevăzută pentru decolare. Pentru zborurile code-share operate de companiile partenere, precum și pentru zborurile TAROM operate din străinătate, ora de închidere a formalităților poate să varieze în funcție de reglementările locale. Astfel, TAROM recomandă pasagerilor să se informeze în momentul achiziționării biletului

de călătorie în legătură cu timpul-limită de prezentare la check-in. Nicio decolare nu poate fi amânată din cauza întârzierii pasagerilor. Se anulează rezervarea locurilor pasagerilor care nu se prezintă la aeroport la ora indicată, transportatorul având posibilitatea de a dispune de aceste locuri. Pasagerii care doresc servicii speciale (mâncăruri speciale la bord, asistență medicală pe durata călătoriei sau asistență pentru deplasarea la sol etc.) sunt rugați să solicite acest lucru încă din momentul rezervării.

Check-in advice

Check-in for all flights departing from Henri Coanda International Airport will close 45 minutes prior to departure. For code-share flights operated by partner airlines and flights originating from overseas, check-in closing times may vary according to local regulations. We recommend that passengers check all flight details when purchasing

their tickets. Late arrival at check-in may result in the cancellation of the passenger's reservation and TAROM reserves the right to reallocate the seat(s). Special services (such as special meals, medical assistance during the flight and wheelchair assistance) should be arranged during the flight reservation process.

TARIFE SPECIALE

Copiii sub 2 ani care nu ocupă un loc individual și au însoțitor beneficiază, în general, de o reducere de 90%. Copiii între 2 și 12 ani, precum și copiii sub 2 ani care ocupă locuri individuale și care sunt însoțiți de un adult pot beneficia de reduceri în funcție de prevederile tarifelor aplicabile. Dacă mai mulți copii sub 2 ani au un singur însoțitor adult, numai un singur copil beneficiază de reducerea de 90%, ceilalți copii beneficiind de reducerea percepută pentru copiii între 2 și 12 ani, chiar dacă nu ocupă locuri individuale. De tarife reduse mai beneficiază și grupurile turistice sau de tineret.

SPECIAL FARES

Children under the age of 2, who do not occupy a separate seat, may be eligible for a 90% reduction of the full fare ticket price. Children aged 2 to 12 and children under 2 occupying a separate seat and accompanied by an adult may receive a fare reduction in accordance with the provisions of respective full fares. If one adult accompanies several children under the age of 2, only one child will receive the special fare; the others may benefit from a separate offer for children aged 2-12, even if they do not occupy a separate seat. Tourist and youth groups may also be eligible for reduced fares.

Noutăți în sezonul de iarnă 2015 - 2016

Winter Season News 2015 - 2016

25 octombrie 2015 - 26 martie 2016 /
October 25, 2015 - March 26, 2016

Zboruri din București / Flights from Bucharest

Barcelona 6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week
(al 6-lea zbor în perioada 12 decembrie 2015 - 16 ianuarie 2016 /
sixth flight in December 12, 2015 - January 16, 2016)

Belgrad 6 zboruri pe săptămână / 6 flights per week

Budapesta 14 zboruri pe săptămână / 14 flights per week

Chișinău 20 zboruri pe săptămână / 20 flights per week

Cluj-Napoca 41 zboruri pe săptămână / 41 flights per week

Geneva 4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week

(al 4-lea zbor în perioada 19 decembrie 2015 - 13 februarie 2016 /
fourth flight in December 19, 2015 - February 13, 2016)

Iași 30 zboruri pe săptămână / 30 flights per week

Larnaca 4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week

Moscova 3 zboruri pe săptămână / 3 flights per week

Oradea 13 zboruri pe săptămână / 13 flights per week

Praga 5 zboruri pe săptămână / 5 flights per week

Roma 4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week

Salonic 5 zboruri pe săptămână / 5 flights per week

Sofia 11 zboruri pe săptămână / 11 flights per week

Stockholm 4 zboruri pe săptămână / 4 flights per week

Suceava 2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

(12 noiembrie 2015 - 29 februarie 2016 / November 12, 2015 - February 29, 2016)

5 zboruri pe săptămână / 5 flights per week

(din 1 martie 2016 / from March 1st 2016)

Timișoara 26 zboruri pe săptămână / 26 flights per week

Valencia 2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

Zboruri din Iași / Flights from Iași

Istanbul 2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

München 2 zboruri pe săptămână / 2 flights per week

Bagaje

Bagaj de cală. TAROM aplică următoarea politică de bagaje: • pentru pasagerii clasei Economic – se transportă gratuit o piesă cu maximum 23 kg (dimensiuni maxime L x l x h = 158 cm).

• pentru pasagerii clasei Business – se transportă gratuit maximum trei piese (dimensiunea maximă per piesă L x l x h = 158 cm) cu maximum 23 kg fiecare.

• pentru infanți (copii cu vârsta între 0-2 ani) – se transportă gratuit o piesă (dimensiuni maxime L x l x h = 115 cm) de maximum 10 kg 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 mână. Este recomandabil să vă limitați la un singur bagaj de mână. Greutatea acestuia nu trebuie să depășească 10 kg, iar suma dimensiunilor să nu depășească 115 cm (55 cm x 40 cm x 20 cm). Pentru zborurile operate cu aeronavele de tip AT42/ AT72 recomandăm pasagerilor să se prezinte cu un singur bagaj de cabină, ale cărui dimensiuni să nu depășească 85 cm (35 cm x 30 cm x 20 cm), iar greutatea să nu treacă de 10 kg. Alături de bagajul de cabină, pasagerii mai pot transporta următoarele obiecte: o poșetă / servietă sau o geantă + camera foto / video sau un laptop.

Baggage

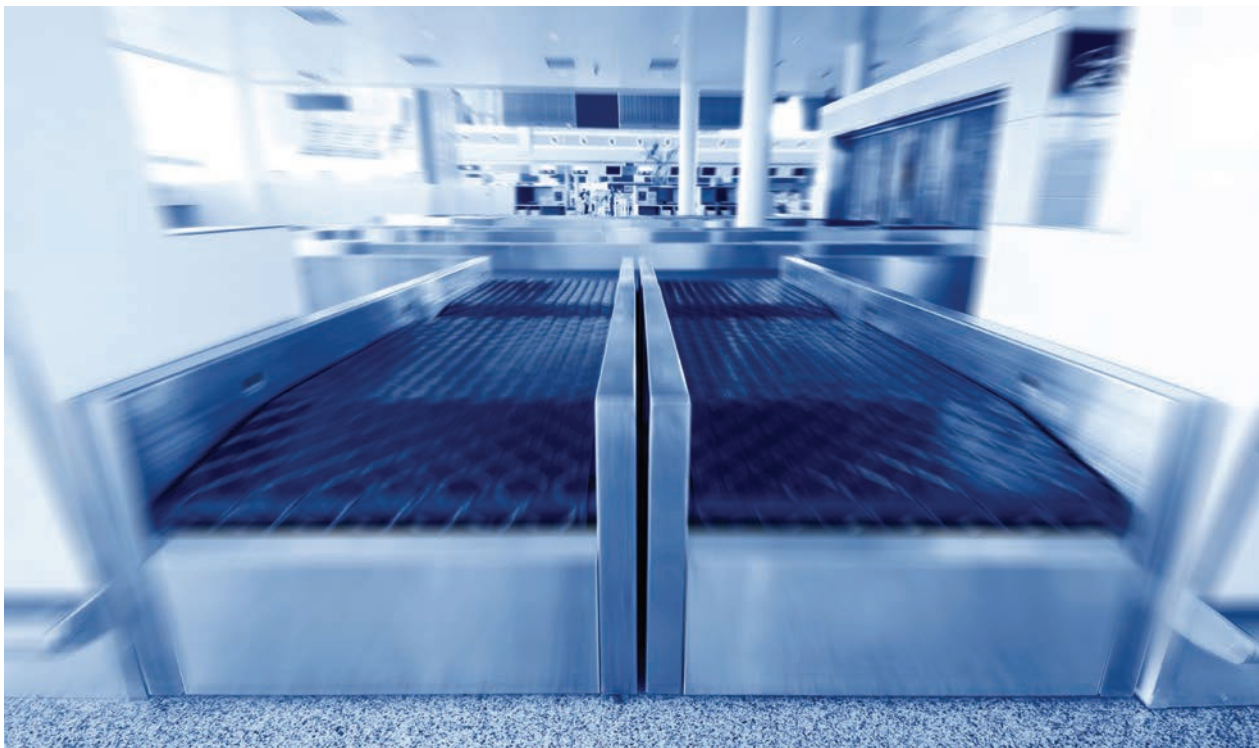
Checked Baggage. TAROM introduced the following rules, regarding the free baggage allowance: • passengers travelling in Economy Class – one piece of baggage (max. dimensions L x h x w = 158 cm) weighting max. 23kg/each.

• passengers travelling in Business Class – max. three pieces (max. dimensions per piece L x H x W = 158 cm) weighing a maximum of 23 kg/each.

• infants (children aged between 0 and 2 years) – one piece (max. dimensions L x H x W = 115 cm) weighing a maximum of 10 kg and one collapsible stroller. SkyTeam Elite and Elite Plus members are allowed one extra piece of baggage which complies with the weight restrictions of the corresponding travel class.

Hand Baggage. We recommend that you carry only one piece of hand baggage. The maximum weight of hand baggage is 10 kg and dimensions should not exceed 115 cm (55 cm x 40 cm x 20 cm). For flights operated by AT42/ AT72 passengers may carry-on one piece of hand baggage; the maximum weight of hand baggage is 10 kg and dimensions should not exceed 85 cm (35 cm x 30 cm x 20 cm). In addition to their hand baggage allowance, passengers may also carry one purse / briefcase, one camera bag or one laptop case.

DIN MOTIVE DE SECURITATE, NU ACCEPTAȚI BAGAJE APARTINÂND ALTUI PASAGERI! / FOR SAFETY REASONS, DO NOT CARRY BAGGAGE BELONGING TO ANYONE ELSE!



Dispozitive electronice la bord

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.

Animale de companie

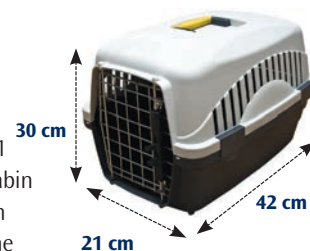
În cabina de pasageri pot fi acceptați numai câini sau pisici a căror greutate maximă nu depășește 5 kg, incluzând și greutatea cuștii standard (dimensiunile maxime admisibile sunt: 42 x 30 x 21 cm). Animalele de companie acceptate la transport în cabina de pasageri trebuie să respecte cerințele de acces în teritoriul de destinație/tranzit, după caz, să nu producă disconfort celorlalți pasageri, să fie curate și să nu fie gestante. Acceptarea acestora este supusă limitărilor specifice fiecărui tip de avion în parte, excepție făcând câinii utilitari, care beneficiază de un regim special și care aparțin pasagerilor cu dizabilități. Animalele de companie care corespund criteriilor de mai sus, mai puțin dimensiuni, greutate, rasă, pot fi acceptate pentru transport în cala avionului, în funcție de limitările aeronavei și regulile companiei. La bordul aeronavelor de tip A318 nu se acceptă animale vii pentru transportul în cală.

Electronic Devices on Board

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.

Pets

Only dogs and cats with a maximum weight of 5 kg, including the weight of the standard cage (the accepted maximum dimensions are 42 x 30 x 21 cm), are permitted in the passenger cabin of the aircraft. Pets allowed to travel in passengers cabin must comply with the requirements of the destination/transit country, must not cause discomfort to other passengers, must be clean and not pregnant. Acceptance of pets is subject to the limitations of each type of aircraft, with the exception of service dogs belonging to passengers with disabilities, which receive special treatment. Animals which satisfy the above criteria with the exception of weight and size, may be accepted for transportation in the hold of the aircraft, subject to company regulations and aircraft limitations; the A318 aircraft is unable to transport live animals in the hold.



CĂLĂTORII TAROM rezervate și de pe mobil

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

TAROM TRIPS RESERVED ON YOUR MOBILE

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

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

Pentru rezervare, poți folosi un smartphone cu sistem de operare iOS, Android sau Windows Phone, echipat cu un browser. Întrucât accesarea motorului de rezervări pentru telefoane mobile se face utilizând un browser standard de internet, nu mai este nevoie să instalezi o aplicație dedicată pe smartphone. Deoarece interfața versiunii pentru mobile a fost optimizată la maximum pentru o cantitate rezonabilă de date esențiale transmise în cursul procesului de rezervare online, poți rezerva de pe mobil și în cazul în care dispui de o conectivitate slabă, respectiv viteză redusă de acces în internet. Plata călătoriei se face online, folosind o soluție profesională dedicată, ce garantează securitatea datelor trimise prin rețeaua mobilă de date. La sfârșitul procesului de rezervare, vei primi pe adresa de e-mail indicată în cursul rezervării atât confirmarea călătoriei, cât și biletul electronic emis online în urma confirmării plății.

De asemenea, împreună cu biletul de avion, poți cumpăra online și o asigurare de călătorie pentru ruta rezervată online.

Mobile check-in

TAROM oferă noul său serviciu, Mobile Check-in, un produs care vine cu beneficiile unei călătorii rapide atât la check-in, cât și la

îmbarcarea în avion fără a fi necesară utilizarea cărții de îmbarcare de hârtie. Mobile Check-in este disponibil pe toate telefoanele mobile cu acces la internet și nu necesită descărcări suplimentare de aplicații. Mobile Check-in este disponibil pentru zborurile TAROM cu 30 de ore și până la 60 de minute înainte de ora de decolare.

Mobile Check-in vă permite să:

- Vă înregistrați;
- Selectați locuri folosind o hartă a locurilor;
- Trimiteți 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;
- Prezențați-vă la ghișeul „Drop Off” din aeroport.

Aeroporturi disponibile pentru Mobile Check-in

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



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

To make a reservation, you can use a smartphone with an iOS, Android or Windows Phone operational system that also has a browser. Since accessing the reservation engine for mobile phones is made by using a standard Internet browser, installing a dedicated smartphone app is no longer necessary. Because the interface of the mobile version has been optimized to the maximum degree for a reasonable amount of essential data that were transmitted during the online reservation process, you can also make a mobile reservation if you have low connectivity, reduced Internet access speed.

Paying for the trip is also made online by using a dedicated professional solution that guarantees the security of the data that were transmitted through the mobile data network. After having finished the reservation process, on the e-mail address indicated during the reservation, you will receive the trip's confirmation and the electronic ticket emitted online after the payment confirmation. Furthermore, together with your airplane ticket you will be able to purchase online a voyage insurance for the route that you have reserved online.

Mobile check-in

TAROM offers its new Mobile Check-In service - a product that

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

Mobile Check-In 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.

Airports available for Mobile Check-in

Amman / Athens / Baia Mare / Barcelona / Belgrade / Beirut / Bologna / Bucharest / Budapest / Chişinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iaşi / Istanbul / Larnaca / London-Heathrow / Londra-Luton / Madrid / Munich / Nice / Oradea / Prague / Rome / Satu Mare / Sibiu / Sofia / Stockholm / Suceava / Târgu Mureş / Tel Aviv / Timișoara / Torino / Thessaloniki / Valencia / Vienna

Focus

Pentru plecările din Beirut, Belgrad, Sofia, Tel Aviv și toate aeroporturile din țară (excepție - București), puteți utiliza serviciul de mobile check-in, dar cartea de îmbarcare va fi ridicată de la ghișeul de check-in conform procedurilor autorităților de frontieră locale.

Note:

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

Pentru a efectua mobile check-in:

- Vizitați site-ul nostru folosind un telefon mobil și veți fi redirecționat automat către versiunea de mobil a website-ului TAROM, unde veți găsi funcționalitatea de mobile check-in, sau tastați direct m.tarom.ro pe browser-ul telefonului mobil.
- Selectați opțiunea «mobile check-in» și apoi «start check-in».
- Introduceți numărul cardului de călător frecvent sau biletul electronic (13 cifre) și numele, numărul zborului, data de plecare, aeroportul de plecare.
- Dați click pe numărul de zbor / rută, apoi selectați locul, introduceți numărul de telefon mobil și adresa de e-mail, verificați dacă respectați instrucțiunile referitoare la transportul bunurilor periculoase în bagaje și apoi click pe «confirmă».
- Actualizați informațiile dumneavoastră de pașaport, dacă vă sunt cerute, și confirmați că datele sunt corect introduse ca în pașaport.
- Cartea de îmbarcare este afișată pe ecran și, de asemenea, este trimisă pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail.

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



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



Asigură-te că te-ai... ASIGURAT!



Asigurările pot fi achiziționate de pe site-ul TAROM, concomitent cu achiziționarea biletului de avion online, dar și din orice agenție TAROM din țară. Ca să câștigați timp la efectuarea rezervării, vă sugerăm să alegeți încă de acum pachetul de care aveți nevoie și să verificați acoperirea asigurării dumneavoastră. În funcție de zborul selectat online, vi se oferă automat unul din cele 2 pachete de asigurări:

Domestic Flights Cover pentru zboruri interne în România, ce acoperă următoarele riscuri:

- anularea, întreruperea sau abandonul călătoriei
- pierderea, furtul sau deteriorarea bagajelor
- întârzierea bagajelor
- plecare ratată
- conexiune ratată
- întârzierea călătoriei

Air Travel Protection Plus este disponibil pentru zborurile externe cu plecare din România către orice destinație TAROM și acoperă următoarele riscuri:

- cheltuieli medicale de urgență
- repatrierea în caz de îmbolnăvire sau accident
- repatrierea în caz de deces
- deces în urma unui accident
- invaliditate în urma unui accident
- cheltuieli juridice
- + Domestic Flights Cover

asiguraridecalatorie@tarom.ro



For departures out of Beirut, Belgrade, Sofia, Tel Aviv and all domestic airports (except Bucharest) you can check-in yourself using your mobile phone, still you need to pick up the boardingpass from the check-in counter due to immigrations authorities regulations.

Notes:

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

After this, please perform the following steps:

- Select the “mobile Check-In” option and then “start check-in”.
- Retrieve your frequent flyer card number (for ex: R012346780276) or your electronic ticket (13 digits) and name, flight number, departure date, departure airport .
- Click on the flight number, route then select your seat; enter your mobile phone number and email address; check that you comply with the dangerous goods requirement for baggage and click confirm.
- Update your passport information, if required, click that the data are correctly introduced as in the passport and confirm. Your boarding pass is displayed on the screen and also the mobile boarding pass is sent to your mobile phone and / or email address.

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

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



Make sure you travel... INSURED!



The insurance policies may be purchased on-line on TAROM website together with a plane ticket, and also from any TAROM domestic office. To gain time when making a reservation, we suggest to choose right now the package you need and to check the coverage of your insurance. Depending on the flight selected on-line, you are automatically offered one of the following insurance packages:

Domestic Flights Cover for TAROM domestic flights which cover the following risks:

- a. cancellation, interruption or abandon of travel
- b. loss, theft or deterioration of baggage
- c. baggage delay
- d. missed departure
- e. missed connection
- f. travel delay

Air Travel Protection Plus is available on all TAROM international flights leaving Romania and covers the following risks:

- a. emergency medical expenses
- b. repatriation in case of disease or accident
- c. repatriation in case of death
- d. accident-related death
- e. accident-related invalidity
- f. legal expenses
- g. + Domestic Flights Cover

asiguraridecalatorie@tarom.ro

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, tabletă sau telefon conectat la internet. 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

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.

găsiți la www.tarom.ro/contact.

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

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

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

The ticket price will be automatically debited from the credit/debit card specified during the online booking process. Payment authorisation is facilitated through

an external provider, acting on behalf of TAROM. To ensure our passengers' security, all communication through the third-party processor is encrypted by using a 256 bit SSL certificate.

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

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

CONTACT:
www.tarom.ro
e-mail: technical.assistance@tarom.ro
pentru plăți online/online payments:
contact@tarom.ro
Helpline: (+4021) 9361
Tel.: (+4021) 303 44 44 /
(+4021) 303 44 00 / (+4021) 204 64 64

Check-in online / Online check-in



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

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.

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.

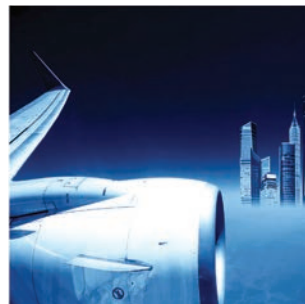
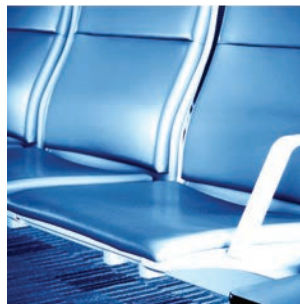
Acest serviciu este **disponibil în intervalul de timp cuprins între 30 de ore înainte de ora de decolare și o oră înainte de ora standard de decolare.** Pasagerii care se înregistrează online (de acasă, de la birou) au avantajul că se pot prezenta direct la poarta de imbarcare din aeroport - dacă au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

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

17, Splaiul Independenței St.
 Tel.: (004) 021.316.02.20
 Fax: (004) 021.316.44.44
 59, Buzești St.
 Tel.: (004) 021.204.64.02/04/08/12/13/14
 Fax: (004) 021 204 64 24/27
 E-mail: reservationvictoria@tarom.ro
victoria.corporate@tarom.ro
agvictoria@tarom.ro

Henri Coandă Airport,
 224F, Calea Bucureștilor, 2nd floor
 Tel.: (0040) 021.204.13.55,
 (0040) 021.201.49.79

TAROM Call Center
 Program: L-V / M-F: 08.00-20.00
 Sâmbătă / Saturday: 09.00-14.00
 Tel.: (+4021) 9361
 (+4021) 204 64 64
 (+4021) 303 44 00
 (+4021) 303 44 44
 e-mail: rezervari@tarom.ro

Online Booking:
technical.assistance@tarom.ro

BAIA MARE - agbaiamare@tarom.ro

5, București Blvd.
 Tel./Fax: (004) 0262.221.624

BOTOȘANI - agbotosani@tarom.ro

13, Revoluției Sq,
 Tel./Fax: (004) 0231.518.222

BRASOV - agbrasov@tarom.ro

38, Republicii St, 1st floor, Ap. 10
 Tel.: (004) 0268.406.373
 Fax: (004) 0268.406.374

CLUJ-NAPOCA - agcluj@tarom.ro

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

CONSTANTA - agconstanta@tarom.ro

15, Ștefan cel Mare St.
 Tel.: (004) 0241.662.632
 Fax: (004) 4.0241.614.066

CRAIOVA - agcraiova@tarom.ro

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

IAȘI - agiiasi@tarom.ro

3-5, Arcu St.
 Tel: (004) 0232.267.768
 Fax: (004) 0232.217.027

ORADEA - agoradea@tarom.ro

2, Regele Ferdinand Sq.
 Tel./Fax: (004) 0259.431.918

PLOIEȘTI - agploiesti@tarom.ro

141, Republicii Blvd.,
 Building 31, C1/C2
 Tel./Fax: (004) 0244.595.620

SATU MARE - agsatumare@tarom.ro

9, “25 Octombrie” Sq.
 Tel./Fax: (004) 0261.712.795

SIBIU - agsibiu@tarom.ro

5, Nicolaus Olahus, Business Centre
 Building, B entrance, ground floor
 Tel./Fax: (004) 0269.211.157

SUCEAVA - agsuceava@tarom.ro

2, Nicolae Bălcescu St.
 Tel./Fax: (004) 0230.214.686

TÂRGU MUREȘ - agtargumures@tarom.ro

2, Tineretului St., 1st floor, room 18
 Tel.: (004) 0265.236.200
 Fax: (004) 0265.250.170

TIMIȘOARA - agtimoara@tarom.ro

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



ADP - Magnus Winter/Bransch

Hotelul visurilor mele
The hotel of my dreams

O călătorie neplanificată
An impulse flight

O destinație specială
A special destination

O călătorie de neuitat
An escape to remember

FLYINGBLUE

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

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





Anul 2016 va fi anul experiențelor de călătorie complete

În ianuarie fiecare își face planuri pentru noul an iar SkyTeam nu face excepție. Împreună, membrii alianței noastre oferă o rețea globală extinsă, care facilitează și mai mult călătoriile dumneavoastră din punctul A în punctul B. SkyTeam a fost creat cu promisiunea de a avea mai multă grijă de clienți și acestea sunt planurile noastre pentru anul 2016:

O prezență cu adevărat globală: Având în componență 20 de companii aeriene de top, SkyTeam oferă 1.057 destinații în 179 țări. Fie că mergeți în Shanghai la o reuniune de afaceri extrem de importantă sau că vizitați sălbăticia din Alaska, cele peste 16.000 plecări zilnice vă garantează că veți ajunge la destinația dorită.

O experiență îmbunătățită în aeroport: Ne dorim ca șederea în aeroport să fie plăcută, nu tolerată, așa că lucrăm permanent la îmbunătățirea experienței în hub-urile noastre pentru a crește eficiența legăturilor pentru cei 665 milioane de pasageri anual și bagajele lor în cadrul rețelei noastre. În plus, oferim acces pe Fast Track Security și Immigration pe și mai multe aeroporturi de top din lume.

Mai multe beneficii frequent flyer: Ați câștigat milele și e important să vă bucurați de ele. Datorită noului nostru instrument de rezervare multi-carrier, este mai ușor să rezervați online zboruri folosindu-vă milele acumulate, pentru sute de destinații din lume operate de membrii SkyTeam.

Noi Lounge-uri dedicate: Avem 636 lounge-uri în rețea, iar în 2016 vom mai deschide lounge-uri SkyTeam în Dubai și Beijing. Similar celor din Hong Kong, Londra, Istanbul și Sydney, vă puteți aștepta să găsiți facilități de top și un mediu liniștit, ceea ce le face locul perfect în care să vă relaxați înainte de zbor.

Vă ținem la curent: Aplicația SkyTeam poate fi descărcată gratuit și oferă toate informațiile de care aveți nevoie când călătoriți. Utilizați aplicațiile de căutare Lounge, Flight, Airport și SkyPriority sau căutați idei utile folosind funcția SkyTips. Puteți experimenta chiar și Programul Yoga SkyTeam – toate la un click distantă.

Facem visele să se împlinescă: Dacă v-ați propus să mai bifați câteva destinații de pe lista de călătorii, cu plannerul SkyTeam Round the World este mai ușor ca oricând să vă urmați visele. Pur și simplu alegeți destinațiile, rezervați biletele online și aveți un an întreg la dispoziție pentru a explora globul cu un singur bilet flexibil. Ianuarie este momentul unor noi începuturi și aventuri și abia așteptăm să vă fim alături în cadrul rețelei noastre internaționale. Oriunde vă veți îndrepta, puteți fi siguri că lucrăm să vă asigurăm o călătorie cât mai plăcută posibil în anul 2016.

Making 2016 your year for seamless travel

In the beginning of a New Year it's a tradition that you should make plans and SkyTeam is no exception. Together, our members offer an extensive worldwide network making it even easier to travel from A to B. SkyTeam was founded on the promise of caring more about our customers and these are our plans for 2016:

A truly global presence: With 20 leading airlines, SkyTeam offers 1,057 destinations throughout 179 countries. So whether it's to Shanghai for that all-important business meeting or off the beaten track in Alaska, with more than 16,000 daily departures you can be sure we will get you to anywhere you want to go.

Enhanced airport experience: We want the airport to be enjoyed, not endured, so we're improving seamlessness at our largest hubs to make connections more efficient for our 665 million annual passengers and their baggage across our network. Plus, we are offering fast-track security and immigration clearance at even more of the world's leading airports.

More frequent flyer benefits: You've earned the miles and it's important to enjoy them. Thanks to our new multi-carrier award booking tool, we're making it easier to go online and to book flights using your miles to hundreds of global destinations operated by SkyTeam members.

New Exclusive Lounges: There are 636 lounges throughout our network and in 2016 we will open new SkyTeam-branded lounges in Dubai and Beijing too. Like the ones in Hong Kong, London, Istanbul and Sydney, you can expect to find high-end amenities and a tranquil environment, making them perfect place to relax in pre-flight.

Keeping you informed: SkyTeam's App is free to download and offers all the information you'll need on the go. Use the Lounge, Flight, Airport and SkyPriority finders or search for handy airport tips using the SkyTips function. You can even follow SkyTeam's Yoga Program – all at your fingertips.

Making dreams reality: If ticking off your travel bucket list is one of your resolutions, SkyTeam's Round the World planner means it's easier than ever to follow your dreams. Simply choose your destinations, book online and you've a whole year to explore the globe on one flexible ticket. January is a time for new beginnings and adventures and we look forward to taking you on yours across our worldwide network. Wherever that may be, you can be certain we are working to make your journey as seamless as possible through 2016.

15
YEARS



BETC



SKYTEAM®

WITH 20 MEMBER AIRLINES, SKYTEAM GIVES YOU EASY ACCESS TO THE WORLD.

There's nothing like meeting new people, doing business abroad, exploring ideas, cultures, dreams and desires. Global travelers know exactly how inspiring a great trip can be. And SkyTeam's 20 world-class member airlines know exactly how to connect you to over 1,057 destinations far and wide: seamlessly. Stop off in one of our more than 636 lounges along the way, and you're ready to take to the skies again. It's smooth and simple. It's SkyTeam. Find out more at skyteam.com

Caring more about you™





**Dacă poți visa la orice,
ar trebui să poți ajunge oriunde!**
Cardul BT Flying Blue îți aduce Mile de zbor.

FLYINGBLUE



BT BANCA TRANSILVANIA®



ZBOR PLĂCUT!



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 GĂTUL

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

www.tarom.ro/tarom-tours/city-break

**PACHETE WEEKEND
VALABILITATE 01.11.2015-26.03.2016**

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

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel TOLEDO 3*	308	379
Hotel BELLEVUE 4*	325	420
Hotel GRAND PALACE 4*	355	483
Hotel REGENCY PALACE 5*	423	617
Hotel GRAND HYATT 5*	568	892

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BELFORT 3*	241	285
Hotel OMEGA 3*	249	356
Hotel MERCURE CITY 4*	280	377
Hotel BILDERBERG JAN LUYKEN 4*	297	446
Hotel MOVENPICK CITY CENTER 4*	309	448

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel APOLLO 3*	162	178
Hotel BEST WESTERN PYTHAGORION 3*	180	212
Hotel CHIC DELUXE 3*	185	228
Hotel FRESH 4*	228	302
Hotel STANLEY 4*	198	258
Hotel ELECTRA PALACE 5*	310	458

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BALMES 3*	316	396
Hotel ABBA RAMBLA 3*	304	417
Hotel COLON 4*	383	583
Hotel AC SANTS 4*	325	458
Hotel COLONIAL 4*	341	415
Hotel GOTICO 4*	323	387
Hotel FRONT MARITIM 4*	306	410
Hotel HCC ST. MORITZ 4*	340	494

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel KASINA 3*	154	169
Hotel QUEEN ASTORIA DESIGN 4*	191	250
Hotel DESIGN MR. PRESIDENT 4*	191	280
Hotel ZIRA 4*	196	289
Hotel LIFEDESIGN 4*	186	259

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

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel NAPOLEON 4*	338	493
Hotel PLAZA 4*	351	521
Hotel MIDTOWN 4*	333	445
Hotel LE COMMODORE 5*	426	607

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

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BEST WESTERN RE ENZO 3*	226	329
Hotel IL GUERCINO 3*	216	312
Hotel EVEREST 3*	238	274
Hotel MERCURE CENTRO 4*	244	348

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel QUEN NE ANNE 3*	261	317
Hotel BEST WESTERN CITY 3*	267	340
Hotel BEDFORD 4*	277	369
Hotel CHAMBORD 4*	270	347
Hotel MARIVAUX 4*	297	376

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel UNIO 3*	173	214
Hotel COSMO FASHION 3*	212	285
Hotel MERCURE BUDA 4*	206	285
Hotel RADISSON BLU BEKE 4*	223	310
Hotel ACQUINCUM 5*	213	313
Hotel HILTON 5*	214	301
Hotel SOFITEL 5*	212	312

Dubai, 7 nights (BB) - euro/pers from:

7 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel NOVOTEL DEIRA 4*	681	1089
Hotel RAMADA JUMEIRAH 4*	561	850

Hotel MARINA BYBLOS 4*	588	850
Hotel ARABIAN COURTYARD 4*	603	811
Hotel NOVOTEL AL BARSHA 4*	607	942
Hotel MOVENPICK DEIRA 5*	708	1143
Hotel MELIA 5*	650	927
Hotel SAMAYA 5*	708	1081
Hotel MOVENPICK JUMEIRA 5*	815	1358
Hotel HABTOUR RESORT 5*	873	1474
Hotel SOFITEL JUMEIRA 5*	931	1589
Hotel HILTON THE WALK 5*	711	1450

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel EXCELSIOR 3*	214	267
Hotel CLARION COLLECTION CITY 4*	254	310
Hotel NATIONL 4*	218	272
Hotel MONOPOL 4*	235	296
Hotel RADISSON BLU 4*	244	316

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel PRESTIGE 3*	165	205
Hotel DIVAS 3*	177	258
Hotel ARMAGRANDI SPINA 4*	180	263
Hotel PIERRE LOTTI 4*	211	298
Hotel ASKOC 4*	225	353
Hotel NOVOTEL 4*	194	291
Hotel ARMADA 4*	189	281
Hotel RICHMOND 4*	209	321

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel ASTORIA 3*	352	465
Hotel WINDSOR 3*	305	396
Hotel MODERNE 3*	376	472
Hotel BEST WESTERN STRASBOURG 3*	358	509
Hotel RAMADA ENCORE 4*	302	428
Hotel DIPLOMATE 4*	341	470

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel FLAMINGO BEACH 3*	205	242
Hotel LORDOS BEACH 4*	249	308
Hotel PALM BEACH 4*	254	318
Hotel GOLDEN BAY BEACH 5*	276	348

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BAYSWATER INN 3*	380	468
Hotel ORCHARD 3*	401	567
Hotel CITY CONTINENTAL KESINGTON 3*	343	468
Hotel THE CENTRAL PARK 3*	376	504
Hotel ROYAL NATIONAL 3*	323	464
Hotel PRESIDENT 3*	335	488
Hotel CAESAR 4*	371	560
Hotel CUMBERLAND 4*	446	693
Hotel CORUS HYDE PARK 4*	418	654

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel REGENTE 3*	270	329
Hotel FLORIDA NORTE 4*	256	312
Hotel MERCURE SANTO DOMINGO 4*	332	470
Hotel HOLIDAY INN BERNABEU 4*	342	491
Hotel RAPHAEL ATOCHA 4*	258	338
Hotel PRAGA 4*	264	323
Hotel AYRE GRAN COLON 4*	280	343

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel GERMANIA 3*	233	318
Hotel HOLIDAY INN 4*	284	421
Hotel BEST WESTERN ATRIUM 4*	285	364
Hotel COURTYARD C.CENTER 4*	272	356
Hotel EUROPA 4*	274	400

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel MAXIMA PANORAMA 3*	226	310

Hotel ASTRUS 3*	183	218
Hotel GARDEN RING 3*	241	340
Hotel HOLIDAY INN SOKOLNIKI 4*	300	421
Hotel MANDARIN 4*	245	347
Hotel PARK INN SADU 4*	247	352
Hotel MAXIMA ZARYA 4*	207	271

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

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel ALBERT PREMIER 3*	414	590
Hotel NATIONAL 3*	315	416
Hotel BEST WESTERN RIVIERA 3*	340	507
Hotel IBIS STYLES VIEUX PORT 3*	376	549
Hotel BEST WESTERN MADRID 3*	374	538
Hotel MERCURE CENTRE GRIMALDI 4*	407	611
Hotel NOVOTEL CENTRE 4*	393	586

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BEAUGRENELLE TOUR EIFFEL 3*	304	405
Hotel B.W. RONCERAY OPERA 3*	332	451
Hotel ASTORIA OPERA 3*	376	550
Hotel APOGIA 3*	317	416
Hotel MERCURE OPERA GARNIER 3*	369	539
Hotel VILLA BEAUMARCHAIS 4*	422	642
Hotel CASTIGLIONE 4*	365	527

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel ATOS 3*	174	214
Hotel CITY INN 3*	167	209
Hotel IBIS WENCESLAS SQUARE 3*	186	246
Hotel WILLIAM 3*	187	250
Hotel ROTT 4*	206	280
Hotel NH PRAGUE 4*	172	232
Hotel PANORAMA 4*	177	237
Hotel PRAGA 1 4*	186	260
Hotel ROMA 4*	193	273
Hotel DIPLOMAT 4*	172	221
Hotel AIDA 4*	163	214
Hotel PARIS 5*	296	480

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel ALEXANDRA 3*	245	335
Hotel BEST WESTERN PRESIDENT 4*	243	353
Hotel SAVOY 4*	308	459
Hotel BOUTIQUE TREVI 4*	301	355
Hotel AMBRA PALACE 4*	280	427
Hotel DIANA 4*	242	298

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel LE PALACE 3*	216	280
Hotel GOLDEN STAR 4*	210	257
Hotel ROYAL 4*	220	276
Hotel EXCELSIOR 5*	293	393
Hotel MEDITERRANEAN PALACE 5*	253	345
Hotel DAVOS LUXURY LIVING 5*	272	382

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

3 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel BEST WESTERN KOM 3*	375	598
Hotel QUEEN'S 3*	344	425
Hotel BIRGER JARL 4*	470	701
Hotel ELITE ARCADIA 4*	372	455
Hotel RIDDARGATAN 4*	363	542
Hotel ELITE EDEN PARK 4*	447	691
Hotel HANSSON 4*	359	566
Hotel HILTON 5*	430	667

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

2 nopti - tarife în euro/persoană de la:	DBL	SGL
Hotel GOLDEN BEACH 3*	300	402
Hotel DEBORAH 3*	317	432
Hotel PRIMA 3*	402	573
Hotel LEONARDO BOUTIQUE 4*	345	483

Hotel GRAND BEACH 4*	343	476	Hotel MERCURE TORINO ROYAL 4*	216	275	Hotel PAPAGENO 3*	194	265
Hotel METROPOLITAN 4*	393	614	Hotel STARHOTEL MAJESTIC 4*	254	361	Hotel MOZART 3*	164	231
Hotel MARINA 4*	397	539	Hotel DIPLOMATIC 4*	201	252	Hotel BOSEI 4*	180	254
Hotel SAVOY SEA SIDE 4*	383	547	Hotel GRAND SITEA 4*	302	441	Hotel REGINA 4*	239	309
TORINO, 2 nights (BB) - euro/pers from:			VIENA, 2 nights (BB) - euro/pers from:			Hotel GRABEN 4*	255	327
2 nopti - tarife in euro/persoană de la:	DBL	SGL	București-Viena-București / Cluj-Viena-Cluj			Hotel PRINZ EUGEN 4*	175	210
Hotel PRESIDENT 3*	170	227	2 nopti - tarife in euro/persoană de la:	DBL	SGL	Hotel STRUDLHOF 4*	200	302
Hotel BEST WESTERN GENOVA 3*	245	319	Hotel LUCIA 3*	185	229			

Tariful pachet exprimat în Euro include: 2,3 sau 7 nopti cazare cu mic dejun; transport TAROM pe ruta București-destinație-București, cu excepția pachetelor pentru Bologna, Roma și Torino unde transportul inclus este pe ruta Iași-Bologna / Roma / Torino-Iași. Tariful pachet nu include: taxe de aeroport, transferuri, taxa de oraș, asigurarea medicală. Tarifele sunt minime și depind de sezonabilitatea hotelurilor, de eventualele creșteri ale costurilor de operare, precum și de evenimente locale, cum ar fi: târguri, sărbători, simpozioane, conferințe etc. Sejurul de 2/3 nopti de cazare poate fi extins pentru un număr mai mare de nopti, iar tariful se modifică corespunzător numărului de nopti. / The package in Euro includes bed and breakfast for 2,3 or 7 nights; TAROM transportation on Bucharest-destination-Bucharest routes, except for packages sent to Bologna, Roma and Turin, where the transport is included on the Iași-Bologna / Roma / Turin-Iași route. Tariffs don't include airport fees, transfers, city tax, health insurance. These tariffs are minimum and depend on the seasonality of the hotels, the possible growth of the operational costs, also on local events such as fairs, holidays, symposiums, conferences etc. The 2/3 nights of accommodation may be extended for a larger number of nights, the rates being modified accordingly.

DISNEYLAND RESORT PARIS

Nu ratați ocazia de a va întâlni cu personajele preferate din desenele animate ale copilăriei și de a face o bucurie copiilor dvs. și profitați de oferta super early booking: stai 4 nopti și plătești 2, valabilă pentru sejur în intervalul 24.03-30.09.2016, rezervări și plată până în 03.11.2015. Oferta este limitată și este valabilă în limita locurilor disponibile. Copiii cu vârsta până în 7 ani beneficiază de gratuitate, atât la cazare, intrări în parcurile Disneyland, cât și la biletele de avion; aceștia plătesc doar taxele de aeroport (cca. 100 eur/copil).

Hotel Santa Fe ** – pentru sejur 19-23.05.2016: de la 1441 eur/familie (2 adulți +2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie;

Hotel Cheyenne ** – pentru sejur 09-13.06.2016: de la 1481 eur/familie (2 adulți +2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie;

Hotel Sequoia Lodge *** – pentru sejur 24-28.03.2016: de la 1573 eur/familie (2 adulți+2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie;

Hotel Newport Bay Club *** – pentru sejur 22-26.05.2016: de la 1593 eur/familie (2 adulți+2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie;

Hotel New York **** – pentru sejur 07-11.04.2016: de la 1706 eur/familie (2 adulți+2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie;

Hotel Disneyland ***** – pentru sejur 21-25.04.2016: de la 2348 eur/familie (2 adulți+2 copii sub 7 ani) pentru 4 nopti, cazare cu mic dejun, 5 zile de intrare în parcuri, bilete de avion și taxe de aeroport pentru întreaga familie.

COSTA BRAVA - MARESME

Tarif in euro / persoană / sejur 7 nopti – HOTEL 4 STELE

Structură de cazare	28.05-13.06.16	26.09-21.12.2015 07.01-23.03.2016 29.03-25.04.2016 04.05-27.05.2016
Loc în dublă standard	444	433
A treia persoană în cameră dublă	399	390
Primul copil 2-11.99 ani în dublă	283	278
Cameră single	581	570

Tarifele includ:

- 7 nopti cazare în HOTEL 4*
- pensiune completă, cu vin și apă la mesele principale
- transfer cu shuttle bus aeroport – hotel – aeroport
- bilet de avion Otopeni / Barcelona / Otopeni – compania TAROM
- taxele de aeroport valabile la momentul întocmirii ofertei (mai 2015)
- tur de oraș Barcelona

Nu sunt incluse:

- taxa de stațiune: care se achită de către turist direct la hotel
- asigurare medicală

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

** La Hotel Amaika se adauga un supliment de 33 eur/pers/sejur, in camera dubla.

De la
433
EURO /
pers

Pachete turistice la CANNES

Valabilitate 01.12.2015 - 26.03.2016

Tarife în euro/persoană/sejur, cazare în cameră dublă de la:

Hotel IBIS STYLES LE CANNET 3*	363
Hotel CANNES PALACE 4*	385
Hotel BW CANNES RIVIERA 4*	368
Hotel GRAND MERCURE CROISSETTE BEACH 4*	404
Hotel RENOIR 4*	500
Hotel LE CAVENDISH 4*	460
Hotel VILLA GARBO 4*	623



Servicii incluse:

- 3 nopti cazare cu mic dejun;
- Biletul de avion, cursă TAROM pe ruta București-Nisa-București;

Prețurile nu includ:

- Taxele de aeroport (cca. 70 eur/pers, valabile la data publicării ofertei);
- Transfer aeroport-hotel-aeroport
- Asigurarea medicală;
- Taxă de oraș.

SKI AUSTRIA



Hotel Dax 4* Lofer - Bine de știut: în intervalul 03.01-29.01 și 05.03-29.03 la achiziționarea unui skipass pentru 6 zile (pentru 2 adulți), beneficiați de skipass pentru copil inclus!

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune				
	09-22.01.2016	02.01-08.01.2016 28.02-28.03.2016	23.01-27.02.2016	19.12.2015- 01.01.2016
Camera dublă standard	413	469	539	644

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

Ofertă specială: stai 7 nopți și plătești 6 în perioada 05.03-19.03.2016 sau 14 nopți și plătești 12 în perioada 05.03-12.03.2016.

HOTEL Sporthotel Falkenstein 4* - Kaprun

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune			
	24.10-18.12.2015 02.04-06.05.2016	09.01-05.02.2016 05.03-18.03.2016	06.02-04.03.2016 19.03-01.04.2016
Camera dublă standard	462	546	637

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

Ofertă specială: stai 7 nopți și plătești 6 în perioada 24.10-12.12.2015.

Hotel Zur Burg 4* - Kaprun

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune				
	01.11-18.12.2015 19.03-08.04.2016	02.01-05.02.2016 20.02-18.03.2016	19.12-25.12.2015 06.02-19.02.2016	26.12.2015- 01.01.2016
Camera dublă standard	434	609	777	861

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

Ofertă specială: stai 5 nopți și plătești 4 în perioada 01.11-14.12.2015 / 02.01-01.02.2016 / 13.02-04.04.2016 sau 7 nopți și plătești 6 în perioada 01.11-12.12.2015 / 02.01-30.01.2016 / 13.02-02.04.2016.

Ihre Pension Trauner 3* - Kaprun

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune				
	05.12-18.12.2015 19.03-22.04.2016	02.01-05.02.2016 27.02-18.03.2016	19.12-25.12.2015 06.02-26.02.2016	26.12.2015- 01.01.2016
Camera dublă standard	322	350	399	448

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

Ofertă specială: stai 7 nopți și plătești 6 în perioada 05.12-12.12.2015 / 09.01-23.01.2016 / 02.04-16.04.2016 și stai 14 și plătești 12 în perioada 09.01-16.01.2016 și 02.04-09.04.2016.

HOTEL Elisabeth 4* Fügen

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune			
	18.12-24.12.2015 06.01-29.01.2016 27.02-08.04.2016	30.01-26.02.2016	25.12.2015-05.01.2016
Camera dublă standard	490	567	595

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

PENSIUNEA Riemenerhof 3* Fügenberg

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopți, cazare cu demipensiune		
	28.11-18.12.2015 07.01-29.01.2016 05.03-18.03.2016	19.12.2015-06.01.2016 30.01-04.03.2016 19.03-01.04.2016
Camera dublă standard	252	287

Tarifele nu includ taxa de stațiune.

Ofertă specială: stai 4 nopți și plătești 3 în perioada 28.11-15.12.2015 sau 7 nopți și plătești 6 în perioada 27.02-05.03.2016.

HOTEL Sporthotel Falkenstein 4* - Kaprun

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	12.12-18.12.2015 03.01-29.01.2016	30.01-05.02.2016 13.02-19.03.2016	19.12.2015-02.01.2016 06.02-12.02.2016	
Studio 2-3pers	350	385	420	
Apartment 2-4pers	455	525	560	
Apartment 2-5pers	588	735	875	
Tarifele nu includ taxa de statiune.				

Apartamente Schranzhofer 3* - Kitzbuhel

Apartamentele sunt amplasate într-o zonă liniștită, la periferia Kitzbuhel, la aproximativ 3 km de centru. Stația de skibus se află la 100m distanță.

Apartment AX1: suprafața aproximativă 40 mp, living, camera triplă. Permite cazarea a maxim 3 persoane.

Apartment AX2: suprafața aproximativă 45 mp, living cu două locuri de dormit, camera triplă, balcon. Permite cazarea a maxim 5 persoane.

Apartment AX3: suprafața aproximativă 50 mp, living/dormitor cu canapea dublă, camera triplă, balcon. Permite cazarea a maxim 5 persoane.

Apartment AX4: suprafața aproximativă 75 mp, living cu canapea dublă, camera dublă, camera cu două paturi single, terasă. Permite cazarea a maxim 6 persoane.

Servicii incluse: electricitate, gaz, apă, încălzire, lenjeriile de pat (se schimbă săptămânal), patut pentru copil 2 ani, parcare, curățenia finală.

Contra cost la fata locului: taxele de stațiune, depozit de 75 EUR.

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	19.12-25.12.2015 02.01-29.01.2016 27.02-16.04.2016	30.01-26.02.2016	26.12.2015-01.01.2016	
Apartmente AX1 1-2pers	518	581	665	
Apartmente AX2 1-2pers	588	693	728	
Apartmente AX3 1-3pers	735	819	833	
Apartmente AX4 1-4pers	903	973	1057	
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 7 nopti și plătești 6 în perioada 02.01-23.01.2016 / 05.03-10.04.2016.

Hotel Kempinski Das Tirol 5* - Jochberg Kitzbuhel

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	11.12-18.12.2015 5.03-26.03.2016	19.12-25.12.2015 06.01-20.01.2016 24.01-04.02.2016 13.02-04.03.2016	05.02-12.02.2015	
Camera dublă standard	1055	1370	1820	
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 7 nopti și plătești 6 în perioada 05.12-12.12.2015 / 09.01-23.01.2016 / 02.04-16.04.2016 și stai 14 și plătești 12 în perioada 09.01-16.01.2016 și 02.04-09.04.2016.

Hotel Taxacher 3* – Kichberg

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	04.12-22.12.2015	12.03-27.03.2016	02.01-21.01.2016 24.01-05.02.2016 27.02-11.03.2016	06.02-26.02.2016
Camera dublă standard	413	469	539	644
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 7 nopti și plătești 6 în perioada 02.01-23.01.2016 / 19.03-26.03.2016.

Hotel Taxacher 3* – Kichberg

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	03.12-18.12.2015 06.03-09.04.2016	09.01-05.02.2016	06.02-05.03.2016	19.12.2015-08.01.2016
Camera dublă standard	497	588	679	777
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 7 nopti și plătești 6 în perioada 03.12-12.12.2015 / 12.03-03.04.2016.

Hotel Grand 4* - Zell Am See

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	28.11-18.12.2015 06.01-29.01.2016 12.03-18.03.2016 28.03-29.04.2016	30.01-05.02.2016 27.02-11.03.2016 19.03-27.03.2016	06.02-26.02.2016	19.12-25.12.2015
Camera dublă standard	721	756	791	1050
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 7 nopti și plătești 6 în perioada 28.11-12.12.2015 / 06.01-30.01.2016 / 12.03-23.04.2016.

Hotel Der Waldhof 4* - Zell Am See

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	12.12-18.12.2015	05.03-15.04.2016	02.01-29.01.2016	19.12-25.12.2015 30.01-04.03.2016
Camera dublă standard	581	602	602	784
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

Ofertă specială: stai 5 nopti și plătești 4 în perioada 05.03-11.04.2016 sau 7 nopti și plătești 6 în perioada 13.12-19.12.2015 / 02.01-23.01.2016 / 05.03-09.04.2016.

Hotel Latini 4* - Zell Am See

Tarife în Euro / pers / sejur 7 nopti, cazare cu demipensiune				
	08.11-23.12.2015 10.01-23.01.2016 28.02-02.04.2016	24.01-27.02.2016	24.12.2015-09.01.2016	
Camera dublă standard	560	735	805	
Tarifele nu includ taxa de stațiune.				

LOFER este o stațiune situată la cca. 140 km de orașul german München.

KAPRUN este o stațiune situată la cca. 190 km de orașul german München.

FUGEN este o stațiune situată la cca. 145 km de orașul german München.

KITZBUHEL este o stațiune situată la cca. 145 km de orașul german München.

KICHBERG este o stațiune situată la cca. 130 km de orașul german München.

BAD HARING este o stațiune situată la cca. 105 km de orașul german München.

ZELL AM SEE este o stațiune situată la cca. 170 km de orașul german München. Compania TAROM oferă posibilitatea de transport aerian București-München-București, la tarife speciale, de la 222 EUR/pers pentru biletul de avion pe ruta BUH-MUC-BUH, taxe de aeroport și următoarele facilități:

-Catering la bord

-O piesă de cală de max 23kg/piesă/persoană și un bagaj de mână de max 10kg/persoană

-Transportul gratuit al unui echipament sportiv de iarnă, în limita a 23kg/persoană, indiferent de dimensiunile acestuia (o pereche de schiuri + o pereche de clăpări + o pereche de bețe sau o placă de snowboard + o pereche de clăpări); acceptarea echipamentului de iarnă se va face în limita capacității disponibile a avionului.

SKI BULGARIA



STAȚIUNEA BANSKO

HOTEL BANSKO SPA&HOLIDAYS 4*

Tarife de la 215 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL EMERALD SPA 4*

Tarife de la 215 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL LION 4*

Tarife de la 250 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL PIRIN 4*

Tarife de la 282 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL EVELINA PALACE 4*

Tarife de la 178 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL PERUN&PLATINUM CASINO 4*

Tarife de la 180 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

STAȚIUNEA BOROVELS

HOTEL ICEBERG 4*

Tarife de la 275 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL WHITE HOUSE 4*

Tarife de la 231 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL FESTA CHAMKORIA 4*

Tarife de la 260 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL EUPHORIA CLUB&SPA 4*

Tarife de la 262 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL YASTREBETS WELNESS &SPA 4*

Tarife de la 574 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL FESTA WINTER PALACE 5*

Tarife de la 315 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu mic dejun. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

STAȚIUNEA PAMPOROVO

HOTEL PAMPOROVO 5*

Tarife de la 252 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL FINLANDIA 4*

Tarife de la 172 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL KAMELIA APART HOTEL 4*

Tarife de la 265 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL ORPHEUS SPA 4*

Tarife de la 245 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

HOTEL MURALITSA 4*

Tarife de la 222 eur/pers pentru sejur de 7 nopti, cazare, în cameră dublă, cu demipensiune. Tarifele nu includ taxa de stațiune.

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

Pentru rezervări și informații, vă rugăm să accesați site-ul www.tarom.ro sau să apelați la TAROM Tours, agenție situată în București,

str. Splaiul Independenței, nr. 17, tel.: 021.318.44.44/303.44.21/303.44.17/303.44.38; mobil: 0745.059.573; fax: 0213034439; email: tours@tarom.ro.



17 Splaiul Independenței, Bucharest, Romania

Tel.: +40 21 318 44 44
+40 21 303 44 14/21/37
+40 21 303 44 39

E-mail: tours@tarom.ro

LEGENDĂ / LEGEND

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

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

AGENȚII EXTERNE / INTERNATIONAL BOOKING OFFICES

AUSTRIA

Vienna
✈ Schwechat (18 km)
1300-FLUGHAFEN WIEN
CHECK-IN 1 GEBÄUDE 1051
Schalter BW 163
☎ +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 (10 km)
Concorde International
Sofia, 44 Vitoshka Blvd.
☎ +35 929331055/66;
☎ +35 929331040
tarom@concorde.bg
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

EGYPT

Cairo
✈ International (24 km)
Red Sea Tours,
8-A, Kasr El Nil St.
☎ +20 25766655/99
☎ +20 25766622
☎ A/P: +202 2653954
Sita: CAITORO

FRANCE

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

GERMANY

Frankfurt
✈ FRANKFURT AIRPORT, 60549
FRANKFURT AM MAIN,
TERMINAL 2, HALL D, ROOM
151.2569 / P.O. BOX.: 151.142
☎ +49 69 295270
☎ +49 69 69022575
Office hours (without public
access): Mo - Fri and Su 09:00 -
17:00, Sat 09:00 -13:00
frankfurt@tarom.de
Sita: FRAAPRO
TICKETING COUNTER
TERMINAL 2, HALL D,
COUNTER: 820.1;
Office hours (public acces):
Mo - Fri and Su 09:00 - 10:30 -
16:00 - 17:30, Sat 09:00 -10:30
☎ +49 69 023155
Munich
✈ Franz Josef Strauss (37 km)
Munich 85336, Terminal 1,
Module D, Office: 4-363
☎ +49 8997591140/142/143
☎ +49 8997591141
munich@tarom.de
Sita: MUCAPRO

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
☎ +30 2103532323
athens@tarom.gr
Sita: ATHAPRO

QATAR

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

NETHERLANDS

Amsterdam
✈ Schiphol Airport (14 km),
☎ +312 08004993
flytarom@tarom.nl

HUNGARY

Budapest
✈ Ferihegy (16 km)
TAROM Office
Bajcsy Zsiliinszky
UT 12, 1051
☎ +36 12350809 / 2350810
☎ +36 13172307
☎ A/P: +36 12698661
tarom.hu@t-online.hu
Sita: BUDTORO

ISRAEL

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

ITALY

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

JORDAN

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

KINGDOM OF SAUDI ARABIA

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

KUWAIT

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

LEBANON

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

REPUBLIC OF MOLDAVIA

☎ +9611 797431
Sita: BEYTORO
Chișinău
✈ Chișinău (14 km)
TAROM Office
3 Ștefan cel Mare Blvd.
☎ +37 322541254
☎ +37 322272618
tarom@mtc.md
Sita: KIVTORO

ROMANIA

Bucharest
✈ Otopeni (16,5 km)
TAROM Head Office
Calea Bucureștilor
nr. 224F, 2nd floor
Henri Coandă Intl. Airport
☎ +40 21 201 4979 / 204 1355 /
201 4949
TAROM Sales Offices:
17 Splaiul Independenței,
☎ +40 213160220
☎ +40 213164444
rezervari@tarom.ro,
agsplai@tarom.ro
Sita: BUHKSRO
59 - 61 Buzești, Victoriei Sq
☎ +40 212046402/04/08/12/13/14
☎ +40 212046424/27
reservationvictoria@tarom.ro
victoria.corporate@tarom.ro
agvictoria@tarom.ro

TURKEY

Istanbul
✈ Ataturk (24 km)
TAROM Office
Ataturk International
Airport Room IDL 9403
☎ +90 2124653777
☎ +90 2124653778
tarom@superonline.com
Sita: ISTTORO
UNITED ARAB EMIRATES
Dubai
✈ International (5 km)
Al Majid Travel Agency &
Tourism, Al Maktoum St.,
PO-BOX 1020, Deira
☎ +97 14221176/1849
☎ +97 142276748
Sita: DXBTOURO
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

RUSSIA

**Aviareps - GSA TAROM
Moscow**
✈ Olympiysky Prospect 14, BC
"Diamond Hall", 129090,
Moscow, Russia
☎ +7 4959375620
tarom.mow@aviareps.com
St. Petersburg
✈ Ligovsky prospect 140, BC "Eco
Status", 192007, St. Petersburg,
Russia
☎ +7 8127403820
tarom.led@aviareps.com

SPAIN

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
Barcelona
✈ Aeropuerto de Barcelona, Termi-
nal T1, P10, Dique Sur, Oficina
116, El Prat de Llobregat 08860
☎ +34 932.596.158
+34 900.701.304 (complaints)
barcelona@tarom.es
Sita: BCNAPRO
Damascus
✈ International (29 km)
Alsham Travel and
Tourism 52 Fardoss Street
P.O. BOX 248
☎ +96 3112223630 / 2223332
☎ +96 3112222920 / 2247003
TURKEY
Istanbul
✈ Ataturk (24 km)
TAROM Office
Ataturk International
Airport Room IDL 9403
☎ +90 2124653777
☎ +90 2124653778
tarom@superonline.com
Sita: ISTTORO
UNITED ARAB EMIRATES
Dubai
✈ International (5 km)
Al Majid Travel Agency &
Tourism, Al Maktoum St.,
PO-BOX 1020, Deira
☎ +97 14221176/1849
☎ +97 142276748
Sita: DXBTOURO
UNITED KINGDOM
London
✈ Room 4009, North East
Extension, Terminal 4,
Heathrow Airport, TW6 3FB
☎ +44 2087455542
☎ +44 2088974071
Sita: LHRXTRO
sales@taromuk.co.uk
lhroffice@taromuk.co.uk
USA
Parsippany
Network Inc.
✈ 300 Lanidex Plaza,
3rd Floor Parsippany,
NJ 07054
☎ +1 9738843254
Toll Free (within USA):
+1 877FLYTAROM
(359 8276)
☎ +1 9734288060

AGENȚI DE VÂNZĂRI CARGO ÎN ROMÂNIA / ROMANIAN CARGO SALES AGENTS

AGILITY LOGISTICS SRL

Biv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pipera Business Tower, Et. 9, Secțiunea 9A, Sector 2, 020337, București
☎ +40 31 226 10 17
☎ +40 21 350 10 71

AIR SEA FORWARDERS SRL

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

ASG WIND TRANSPORT SRL

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

BITRANS SRL

Str. Vasile Păvan nr. 16
☎ +40 256 202 380
☎ +40 356 814 995
Timișoara, jud. Timiș

CARGO PARTNER

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București
Str. Sulfinei nr. 3 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 206 67 80
☎ +40 21 206 67 85

DHL LOGISTIC SRL

Aeroport Internațional „Henri Coandă”, București, Str. Aurel Vlaicu nr.9, Terminal DSV, camera 4
☎ +40 21 300 75 42/43
☎ +40 21 300 75 40/41

DSV SOLUTION SRL

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

EASI LOGISTIC SRL

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

EURO CARGO SRL

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

EUROPRIM SHIPPING SRL

Str. Gheorghe Cuțui nr. 13 A Sect. 6, București
☎ +40 21 410 90 33
☎ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNAȚIONAL 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 NET WORKS TRANSPORT & BROKERAGE SRL

Airport Plaza Building, str. Gării Odai nr. 1A, intrare B, et.1, camere 107, 108, 115, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 365 30 00
☎ +40 21 365 30 99

FENI INTERNATIONAL SRL

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

GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

Calea Rahovei nr. 321, Bl. 28, sc. 2

et. 5 ap. 58, Sector 5, București
Aeroportul Internațional „Henri Coandă” București
BICC Terminal
☎ +40 21 210 45 07
☎ +40 21 201 45 08

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 Odai nr. 1 A intrarea B, camere 210-211 Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 3000 244
☎ +40 21 3000 245

IB CARGO SRL

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

INFINITE MARKETING GROUP SRL

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

INTERNATIONAL ROMEXPRESS SERVICE LTD

Licensee of Federal Express Corporation
Aeroportul Internațional „Henri Coandă” București Str. Ferme Cnr. 13, Otopeni, Jud. Ilfov
☎ +40 21 201 48 22
☎ +40 21 201 48 27

KUEHNE + NAGEL TRANSPORT S.R.L.

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București
Calea Bucureștilor nr. 224 E, Terminal BICC et. 2, camera 2-3
☎ +40 21 201 46 40
☎ +40 21 201 45 46

LULU FISHING TRANS SRL

Str. Dunavet nr. 9, Bl. 57 Sc.5 Ap. 73, sector 5, București
☎ +40 314 361 355

MASTER MIND SRL

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

SC MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, Jud. Timiș
☎ +40 256 223 327
☎ +40 256 223 328

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

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

PANALPINA ROMANIA SRL

Str. Brândeșilor nr. 2-4, et. 6 Intrare 17, Sect. 3 București
☎ +40 21 326 6164
☎ +40 21 326 61 63

PEGASUS SUPPLY CHAIN SOLUTIONS SRL

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

RAIL CARGO LOGISTICS ROMANIA SOLUTIONS SRL

Oraș Otopeni, Sos. Odăii, nr.62-68, Jud. Ilfov
☎ +40 21 350 37 62
☎ +40 374 094 761

SERBAN INTERNATIONAL TRANSPORTS

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

SDV SCAC ROMANIA

Sos. Străulești nr. 174, sect 1, București
☎ +40 21 232 10 32/52

☎ +40 21 232 10 11
A/P Otopeni
Calea Bucureștilor 224 E
☎ +40 21 201 47 59
☎ +40 21 201 47 84

SCHENKER LOGISTICS ROMANIA SA

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

TNT ROMANIA

Sos. București-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
Timișoara, Str. Aeroportului nr. 1
☎ +40 256 404 808
☎ +40 256 404 809

VRK EXPEDITIONS

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

UPS SCS ROMANIA SRL

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

UTI LOGISTICS ROMANIA

Airport Plaza Building Str. Drumul Gării Odai nr. 1A et. 3, Cam. 303-305, 316 Otopeni - 075100, Jud. Ilfov
☎ +40 21 315 4000

☎ +40 21 314 5549

UNIMASTERS LOGISTICS SRL

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

TEEN LOGISTICS SERVICES SRL

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

TIME CRITICAL LINE SRL

Aeroportul Internațional Henri 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. Măgurecea nr. 37 bl. 13D, sc.2, ap.12, Sector1, București
☎ +40 21 204 19 10

WORLD COURIER ROMANIA SRL

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

WORLD MEDIATRANS SRL

Str. Jean Monet nr.7 Timișoara 1900
☎ +40 256 49 76 16
☎ /Fax: +40 256 20 23 80
Cluj Str. Traian Vuia 149 Pavilion 2
☎ +40 364 81 49 40

WORLD TRANSPORT OVERSEAS

Str. B nr. 26, birou nr. 3, Oraș Ovidiu, Jud. Constanța
☎ +40 215 398 020
☎ +40 215 398 021

AGENȚI DE VÂNZĂRI CARGO DIN STRĂINĂTATE / INTERNATIONAL CARGO SALES AGENTS

AUSTRIA

BRAINWAY
AIRLINE SERVICES GmbH
International Cargo Center
Objekt 263, Gate 3, A-1
300 Flughafen Wien
☎ +43 1700733362/3
☎ +43 1700733361

BELGIUM

ATC AVIATION SERVICES NV
Hecht Henneaulaan 144
Box 5, 1930 Zaventem
☎ +32 27528680
☎ +32 27528686
vanderkooij@atc-aviation.com
bru@atc-aviation.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
e-mail: jindrich.hudecek@airlogistics.cz

DENMARK

Universal GSA ApS
Kystvejen 32 DK-2770 Kastrup
Denmark
☎ +45 32502800,
☎ +45 32502830

E-mail: info@universalgsa.dk

FINLAND

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

FRANCE

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

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldeckstrasse 9, D-64546
Moerfelden-Walldorf
☎ +49 6105406640
☎ +49 61059930499
P.C. AIRLINE SERVICES
GmbH; Flughafen Schönefeld,
D-12521 Berlin
☎ +49 6105406640
☎ +49 61059930499

GREAT BRITAIN

Air Logistics Ltd
2nd Floor, Building 588
Shoreham Road West
Heathrow Airport, Hounslow
Middlesex, TW6 3RN
☎ +44(0)2087598686
☎ +44(0)2089909005

GREECE

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

HONG KONG

ECS through M/S Aviation Solution
GSA (HK) Ltd

Room 2612, Tower 2, Metro Plaza
223 Hing Fong Road, Kwai Chung,
New Territories, Hong Kong
☎ + 852 25224656
E-mail: alex@avs-gsa.com

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2220 Vessics, Ulloi ut 809/A
☎ +36 29550570
☎ +36 29550580

IRELAND

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

ISRAEL

LIKA BERKOWITZ
INTERNATIONAL
TRANSPORT LTD.
P.O. BOX 3216 Rishon
Le Zion, 71511
☎ +97 239502593
☎ +97 239502594

ITALY

CISMAT COMPAGNIA
ITALIANA SERVIZI MARITIMI
AERIEI TERRESTRI SRL
Malpensa Cargo
City-Gate A, 3rd floor
21010 Somma
Lombardo (VA)
☎ +39 0258581243
☎ +39 0258581348
New Cargo City - Bldg.
333/A, 1st. floor
00050 Fiumicino Airport

☎ +39 0665010907
☎ +39 066529019

INDIA

European Cargo Services – acting
through M/S Globe Air Cargo India
Pvt.Ltd
A-206, Cargo Service Centre, Cargo
Terminal 2, Gate no.5, Air Cargo
Complex, IGI Airport, New Delhi –
110 037
☎ +98 10137227
r.dubey@ecsgroup.aero

NETHERLANDS

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

NORWAY

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

REP. OF MOLDAVIA

BALMUS TRADE SRL
Str. Chișinăului 14, ap. 28
(+37 322524102,
☎ +37 322529341

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 Duo

Robno skladište Aerodroma Beograd
Sprat V/5.3
11271 Surcin, Serbia
☎ +381 11 2286 010/
☎ +381 11 209 7804
e-mail: s.radivojovic@sky-x.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 1325577
☎ +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, francisc.madrona@crsairlines.net

SWEDEN

Universal GSA AB
Stadiongatan 60 - 217 62 Malmö - Sweden

☎ +46 40 6893360
☎ +46 40 6893363
E-mail: info@universalgsa.se

SWITZERLAND

AIRNAUTIC AG
Freight Building,
West 1-360, P.O. BOX 53,
CH-8058 Zurich - Airport
☎ +41 438163890
☎ +41 438163845

TAIWAN

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

TURKEY

CARGOJET CARGO
KIZILTERLI LTD.STI
Kartaltep Mahallesi
Sukru Kanalti, Sok Sema
A/P No. 40/4 Istanbul
☎ +90 2125703631
☎ +90 2126602955

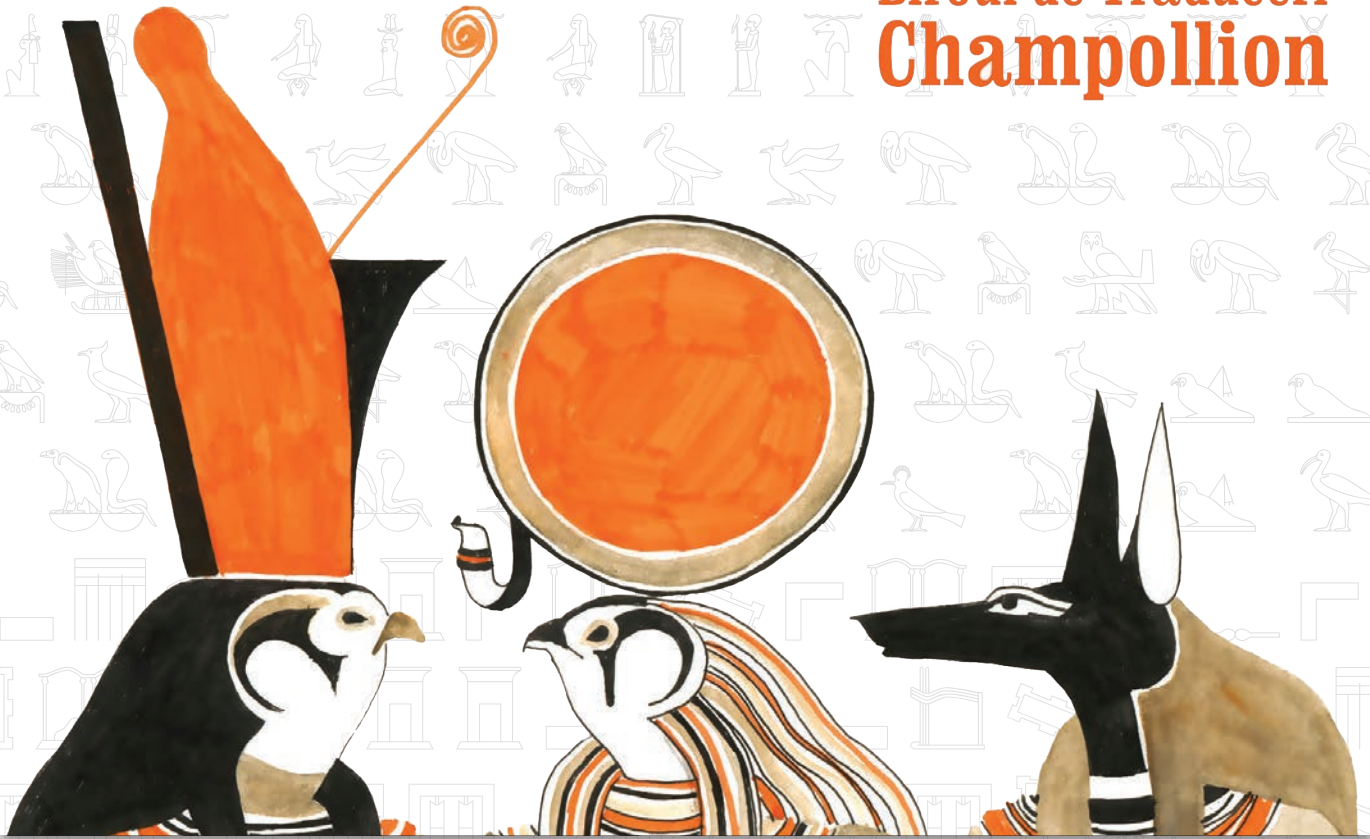
USA

SUNSHINE SERVICE INTL. INC.
147-35 183 Street
Jamaica NY 11413
☎ +01 7186561512
☎ +01 7182441324

VIETNAM

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

Biroul de Traduceri® Champollion



Traduceri | Interpretariat | Cursuri de limbi străine

Sediul central – Agenția Vitan

Str. Foișorului nr. 11, bl. F7C, sc. 2, et. 1, ap. 42, sector 3, București, cod 031173

Tel.: 021 327 56 17/ 031 41 00 406 / 031 80 43 406

Fax: 021 323 31 77

e-mail: office@champollion.ro

www.champollion.ro

În mișcare

O vacanță perfectă începe cu o ofertă bună

Opțiunea
de roaming
Go Europe 10

**Costuri 0
de activare**
pentru 7 zile

**Tarifele
din rețea**
pentru apeluri și SMS
+ 10 MB/zi

Activează prin apel la *100#

orange™

It's all about
what matters to you

orange.ro/roaming

Ofertă valabilă până la 29 februarie 2016, cu posibilitatea de prelungire.