

# insight

TOAMNĂ 2022 | AUTUMN 2022

**TOAMNĂ ÎN BAVARIA**  
Autumn in Bavaria

**BUCĂTĂRIA CEHĂ**  
Czech cuisine

**BUCUREȘTI**  
Bucharest



# MUNCHEN - de la 179 Euro\*

\*tarif pentru o călătorie dus-întors



[www.tarom.ro](http://www.tarom.ro)



**Descoperă  
atracțiile  
Bavariei  
cu TAROM!**





**Mihăiță Ursu**  
CEO TAROM

Dragi pasageri,

Unii dintre noi resimt începutul acestei toamne ca pe sfârșitul perioadei de vacanță. Pentru TAROM perioada aceasta reprezintă aniversarea a 68 de ani sub această titulatură oficială. Istoria TAROM ne prezintă Compania ca pe un pionier îndrăzneț al rutelor europene. Ne-am luat în serios responsabilitățile de transportator aerian național, am prezentat frumusețea țării noastre tuturor celor dornici să o cunoască, iar aviatorii noștri au setat standarde în operarea în siguranță a zborurilor. Am fost aici, prezenți pentru a înfrunța provocările concurenței acerbe și vom fi aici pentru a sărbători frumusețea zborului la cea de-a 70-a aniversare. Știm cu toții că un asemenea parcurs, indiferent de sușurile și coborâșurile care l-au marcat, nu se realizează decât cu foarte multă pasiune și dedicare. De aceea, la ceas aniversar, cu prețuire și respect, vă mulțumim vouă, tuturor pasagerilor noștri!

Suntem foarte fericiți să vă avem alături la bordul aeronavelor noastre, călătorind spre destinații încărcate de viitoare amintiri, de experiențe speciale și de momente unice. În paginile ce urmează am pregătit recomandări potrivite pentru capriciile vremii din aceste luni, locuri inedite, menite să vină în întâmpinarea fiecărui gust. Ne-am decis să vă ispitim cu un drum prin Bavaria, unde nu doar că veți regăsi liniște și relaxare, ci și o sumedenie de activități noi, surprinzătoare, atipice pentru un concediu tomatnic.

Pentru cei care fug de grade scăzute, însoritul Madrid și ale sale împrejurimi sunt locul potrivit pentru a ne bucura de temperaturi mai ridicate, iar cei care vor să rămână pe meleagurile noastre pot planifica o excursie specială în stațiunile din Maramureș. Nu am omis nici gurmanzii, care caută în călătoriile lor și experiențe culinare speciale, pe care dorim să îi invităm să purcedem împreună către bucătăria savuroasă a Cehiei. Poveștile acestor locuri sunt completate și de interviuri și incursiuni în viețile unor artiști consacrați și de materiale interesante despre cele mai recente subiecte pe agenda noastră, a tuturor.

Călătorie plăcută!

Dear passengers,

For some of us, the beginning of autumn feels like the end of the holiday season. For TAROM this period represents the 68th anniversary of this official title. The history of TAROM shows the Company as a bold pioneer of European routes. We took our responsibilities seriously as a national air carrier, we presented the beauty of our country to all those eager to discover it, and our pilots set standards in the safe operation of flights. We have been here, present to face the challenges of fierce competition and we will be here to celebrate the beauty of flying on our 70th anniversary. We all know that such a journey, regardless of the ups and downs along the way, can only be achieved with great passion and dedication. That is why, on this anniversary, with respect and appreciation, we thank you, all of our passengers!

We are so happy to have you on our aircraft, travelling to destinations full of future memories, special experiences and unique moments. In the following pages we have prepared recommendations adapted to the weather's moods this month, unique places to suit every preference. We've decided to tempt you with a trip to Bavaria, where you will not only find peace and relaxation, but also plenty of new, surprising, atypical activities for an autumn holiday.

For those who are running away from low temperatures, the sunny Madrid and its surroundings are the right place to enjoy higher temperatures, and those who want to stay here can plan a special trip to the resorts in Maramures. We haven't forgotten the gourmands, who are also looking for special culinary experiences on their travels, whom we would like to invite to join us on a journey to the tasty Czech cuisine. The stories of these places are complemented by interviews and insights into the lives of renowned artists and interesting material on the latest topics on everyone's agenda.

Enjoy your flight!



/tarom.ro



@tarom.airways



@tarom\_ro



**FESTIVALUL OLIMPIC AL TINERETULUI  
EUROPEAN 2023**  
EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL 2023

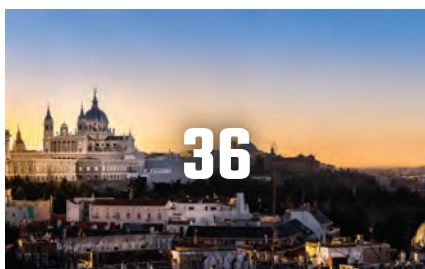
**CONTENT**  
TOAMNĂ / AUTUMN 2022

**TOAMNĂ ÎN BAVARIA**  
AUTUMN IN BAVARIA



**CAIRO**  
ISTORIE VIE  
LIVING HISTORY

**BUCĂTĂRIA CEHĂ, PERFECTĂ  
PENTRU ZILELE RĂCOROASE**  
CZECH CUISINE, PERFECT FOR CHILLY DAYS



**MADRID**  
INIMA SPANIEI  
THE HEART OF SPAIN

**BUCUREȘTI**  
BUCHAREST





**AȘ FI MERS  
LA FIX**

**vs.**

**ĂM AJUNS  
PĚ-APROAPE**

## **CU CARDUL DE CREDIT BRD, CUMPERI FIX CE-ȚI DOREȘTI**

Ai 6 rate fără dobândă oriunde în lume,  
pentru cumpărături de minimum 200 de lei.



Scanează codul QR  
și află mai multe  
despre ofertă.

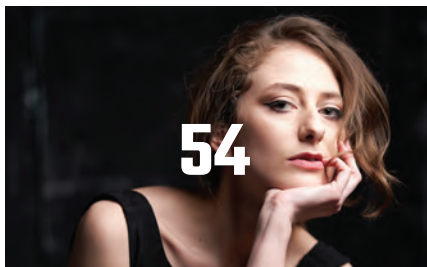
# **TU EȘTI VIITORUL** **BRD**

GRUPE SOCIETE GENERALE

Exemplu reprezentativ pentru o linie de credit atașată Cardului de Credit Standard, în valoare de 5.000 lei, pe 4 ani: dobândă fixă 26% pe an, DAE: 30,82%, comision administrare card: 50 lei/an, valoarea totală plătitibilă: 10.403,56 lei, suma minimă de plată lunară este de 3,5% din soldul utilizat, minim 20 lei.

Exemplu reprezentativ pentru o linie de credit atașată Cardului de Credit Gold, în valoare de 20.000 lei, pe 4 ani: dobândă fixă 26% pe an, DAE: 30,43% comision administrare card: 150 lei/an, valoarea totală plătitibilă: 41.414,17 lei, suma minimă de plată lunară este de 3,5% din soldul utilizat, minim 20 lei.

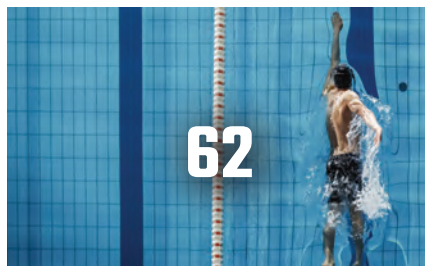
Condițiile de desfășurare a campaniei, mecanismul de funcționare a programului de rate și detaliile privind perioada de grație sunt disponibile pe [brd.ro/cardcredit](http://brd.ro/cardcredit).



**COVER STORY**  
**DANA LAURA GABRIELA**



**DRUMUL SPRE PERFORMANȚĂ**  
**THE PATH TO PERFORMANCE**



**PROVOCĂRILE MUNCII HIBRIDE**  
**THE CHALLENGES OF HYBRID WORK**



**FOCUS**  
**TAROM**



**Advertising**  
Inflight Media  
0040 745 958 970

**Foto**  
Shutterstock

**Printed by**  
Tipografia Everest

**TAROM**

Address: 224F Calea Bucureștilor,  
Otopeni, Romania  
Phone: 0040-21 204 12 56  
[www.tarom.ro](http://www.tarom.ro)  
[www.facebook.com/tarom.ro](https://www.facebook.com/tarom.ro)

ISSN 1583 - 4964

# SOLUȚIA NATURALĂ PENTRU ÎNGRIJIREA NASULUI<sup>1</sup>



# QUIXX<sup>®</sup> extra

**Cu apă de mare  
și ulei de eucalipt,  
te ajută să respiri ușor<sup>1</sup>**

- reduce congestia nazală și sinusală<sup>1</sup>
- curăță căile nazale<sup>1</sup>
- uleiul de eucalipt are efect revigorant puternic<sup>1</sup>



#### Referințe:

1. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup> Extra, Februarie 2012
2. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup>, Ianuarie 2009
3. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup> Soft, Octombrie 2011
4. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup> Baby, Septembrie 2014
5. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup> Daily, Februarie 2017
6. Instrucțiuni de utilizare Quixx<sup>®</sup> Acute, Februarie 2017

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Calea Floreasca 169A, Corp A1, Etaj 7, Sector 1, București  
Tel/Fax: +4021 232 34 32 / 233 08 26 www.berlin-chemie.ro

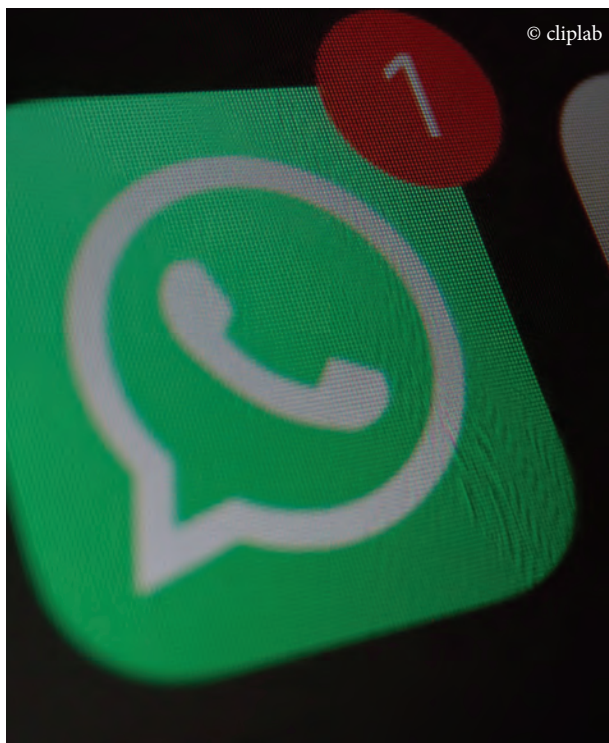
Acestea sunt dispozitive medicale.  
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

[www.quixx-nazal.ro](http://www.quixx-nazal.ro)

Descoperă gama de produse  
naturale Quixx<sup>®</sup>! 1,2,3,4,5,6

## WhatsApp lansează Communities

Arhicunoscuta platformă de mesagerie WhatsApp, parte a grupului Meta deținut de Mark Zuckerberg, a anunțat că va lansa Communities. Noua opțiune va facilita trimiterea de mesaje către mai multe grupuri care fac sau nu parte din aceeași organizație. Poate vă sună familiar, însă Communities va semăna destul de mult cu Slack, o platformă de comunicare apreciată în special în mediul profesional. Avantajul folosirii noii funcționalități este acela că toate mesajele vor fi criptate, angajament pe care WhatsApp și l-a luat față de protecția datelor utilizatorilor.



© cliplab

## WhatsApp launches Communities

The well-known messaging platform WhatsApp, part of the Meta group owned by Mark Zuckerberg, has announced that it will launch Communities. The new option will facilitate sending messages to multiple groups that may or may not be part of the same organisation. The new option will facilitate sending messages to multiple groups that may or may not be part of the same organisation. The advantage of using this new feature is that all messages will be encrypted, a commitment WhatsApp has made to protect user data.

## Pinocchio, în regia lui Guillermo del Toro

Finalul anului îi va bucura deopotrivă pe cei mici și pe cei mari odată cu lansarea în luna decembrie a animației Pinocchio, după celebra poveste a scriitorului italian Carlo Collodi. Cu siguranță, regizorul Guillermo del Toro va reinterpretă povestea clasică în propriul stil, însă băiețelul din lemn al cărui nas crește atunci când minte și tatăl său Geppetto rămân personajele principale. Filmul va fi produs de compania Netflix Animation.



## Pinocchio, directed by Guillermo del Toro

The year will end with the release in December of the animated Pinocchio, based on the famous story by the Italian writer Carlo Collodi. Director Guillermo del Toro will certainly reinterpret the classic story in his own style, but the little wooden boy whose nose grows when he tells a lie and his father Geppetto remain the main characters. The movie will be produced by Netflix Animation.

## Celine Dion va ajunge în România în 2023

Anul 2023 pare a fi unul câștigător pentru Celine Dion care va ajunge în sfârșit în România după ce primul concert a fost amânat de două ori din cauza pandemiei. Programat pe 11 iunie, concertul ce va avea loc pe Arena Națională din București, face parte din turneul „Courage World Tour”, ce promovează cel mai nou album al artistei. Prețul biletelor variază între 225 și 850 lei, în funcție de poziționarea locurilor în arenă, iar biletele achiziționate în 2020, respectiv 2021, vor fi și ele valabile pentru noua dată.



## Celine Dion is coming to Romania in 2023

2023 looks to be a winning year for Celine Dion who will finally come to Romania after the first concert was postponed twice because of the pandemic. Scheduled for June 11, the concert, which will take place at the National Arena in Bucharest, is part of the “Courage World Tour”, promoting the artist’s latest album. Ticket prices vary between 225 lei and 850 lei, depending on the seating in the arena, and tickets purchased in 2020 and 2021 will also be valid for the new date.

## Amazon și Ginger fac front comun pentru sănătatea mintală

Amazon Care, divizia de sănătate a companiei de tehnologie Amazon, își extinde serviciile și în zona sănătății mintale. Ceea ce a pornit în 2019 ca un beneficiu doar pentru angajații din Seattle, s-a extins rapid și către alte companii din America de Nord. Pentru a veni și mai mult în sprijinul lor, dar și al utilizatorilor de pretutindeni, Amazon Care este în discuții cu Ginger, o platformă digitală care oferă suport virtual 24/7 cu ajutorul terapeuților înscriși în aplicație. Numărul atacurilor de panică a crescut în perioada pandemiei așadar nevoia unor astfel de servicii medicale virtuale este din ce în ce mai mare.



## Amazon and Ginger join forces for mental health

Amazon Care, the healthcare division of the technology company Amazon, is expanding its services into the area of mental health. What started in 2019 as a benefit available only to Seattle employees has quickly extended to other North American companies. To further support them and users everywhere, Amazon Care has been in discussions with Ginger, a digital platform that offers 24/7 virtual support with therapists enrolled in the app. The number of panic attacks has increased during the pandemic, so the need for such virtual health services is increasing.



© VOJTa Herout

## Festivalul Olimpic al Tineretului European 2023

Între 21 și 28 ianuarie 2023, tinerii cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani pot participa la Festivalul Olimpic al Tineretului European, care aparține de Comitetul Olimpic European. Încă de la prima ediție organizată în anul 1993, misiunea festivalului este aceea de a promova sportul, un stil de viață sănătos, și spiritul de prietenie și solidaritate în rândul tinerilor. Festivalul are loc odată la doi ani, în timp ce ediția de iarnă reunește participanți din 50 de țări europene ce se vor întrece în sporturi precum ski alpin, patinaj artistic, hockey sau snowboard. În 2023, organizatorii au ales regiunea Friuli Venezia Giulia din Italia ca zonă de desfășurare a competiției. Așa cum ne-au obișnuit Jocurile Olimpice, și Festivalul Olimpic al Tineretului European va avea două ceremonii, una de deschidere și una de închidere, ce vor avea loc în două orașe culturale cu o însemnătate istorică importantă, Trieste și Udine. Iar dacă ai peste 18 ani, te poți înscrie ca voluntar și poți avea o experiență inedită "în culisele" festivalului.

## European Youth Olympic Festival 2023

Between January 21<sup>st</sup> and 28<sup>th</sup>, young people aged 14 to 18 can take part in the European Youth Olympic Festival, which is part of the European Olympic Committee. From the first edition in 1993, the festival's mission has been to promote sports, a healthy lifestyle, friendship and solidarity among young people. The festival takes place every two years, while the winter edition brings together participants from 50 European countries to compete in sports such as alpine skiing, figure skating, hockey and snowboarding. In 2023, the organisers have chosen the Friuli Venezia Giulia region of Italy as the competition venue. As the Olympic Games have accustomed us, the European Youth Olympic Festival will also have two ceremonies, an opening and a closing ceremony, which will take place in two cultural cities of great historical significance, Trieste and Udine. And if you are over 18, you can sign up as a volunteer and have a unique "behind the scenes" experience of the festival.

Pure Freude  
an Wasser

GROHE

nou

**TRECI PE MOD AVION  
STICLELE DE PLASTIC!**  
APĂ RECE FILTRATĂ  
PLATĂ SAU CARBOGAZOASĂ  
PRINTR-O SIMPLĂ ATINGERE

DESCOPERĂ GROHE BLUE  
ÎN VARIANTA VELVET BLACK

grohe.ro

@/grohe\_romania

f/GROHE.Romania

PART OF LIXIL

# Înapoi prin istorie

Călătoriile au multe roluri. Primul este cel de a ne duce departe de grijile de zi cu zi și să ne dea spațiu suficient să ne regăsim. Orice drum este un exercițiu terapeutic pentru fiecare dintre noi ca să putem să punem lucrurile stresante pe pauză și să ne reîncărcăm cu energie. Al doilea lor este cel de cunoaștere. Cu fiecare nouă destinație ne lărgim orizonturile, descoperim oameni și experiențe noi, învățăm despre culturi și obiceiuri diferite de ale noastre și venim în contact cu locuri și persoane care ne fac mai buni.

Al treilea rol de pe listă este cel de reconectare cu locurile vechi care păstrează în clădiri, drumuri, păduri și lacuri, sate cuminți și orașele pietruite mii de ani de istorie care ne ajută să ne redescoperim valorile și tradițiile.

Nici o excursie, călătorie, city-break sau sejur nu este doar o vacanță. Orice nouă experiență ne aduce mai aproape de noi înșine și ne lasă mai bogați, mai maturi, mai înțelepți. Sperăm ca recomandările din paginile noastre să vă ajute să alegeți cele mai bune locuri pentru voi și cei dragi pentru destinații pline de bucurie și nou pentru fiecare.

## Back through history

Travelling has many roles. The first role is to take us away from our day to day worries and to give us the space we need to reconnect with ourselves. Every new trip is a therapeutic exercise for each of us so we can pause the stressful routines and to recharge with energy. The second role is to gain knowledge. With every new destination added we widen our horizons, we discover new people and experiences, we learn about cultures and traditions very different from ours and we get in touch with places and humans that turn us into better versions of ourselves.

The third role on the list is to reconnect with ancient places that guard in their buildings, streets, forests and lakes, quiet villages and stone cities, thousands of years of history, helping us rediscover our values and customs.

No trip, city-break, holiday or expedition is just a vacation. Every new experience brings us closer to ourselves and gets us richer, more mature and wiser. We hope that the recommendations we make in the pages of our magazine will help you pick the best places for you and your close ones as your new, full of joy and novelty destinations.

*Olivia Vereha*

**Olivia Vereha**  
Redactor șef  
Editor In Chief

# TRAVEL

14



**22** Cairo



**30** Bucătăria ceată  
Czech cuisine



**44** București  
Bucharest

# Toamnă în Bavaria

## Autumn in Bavaria



## INSIGHT TRIP

A sosit timpul să planificați următoarea excursie! Știm exact unde ar trebui să mergeți dacă aveți în plan să porniți într-o escapadă plină de relaxare dar din care să vă întoarceți mai bogăți în experiențe noi și poate chiar și cu noi pasiuni. Haideți să pornim spre Bavaria!

Regiunea Bavariei poartă această denumire încă din secolul al VI-lea, iar istoria sa pornește tocmai din Epoca de Fier de la triburile celtice care s-au stabilit în regiune. Astăzi, aici descoperim o multitudine de spații naturale superbe, monumente din patrimoniul UNESCO, sate medievale neatinsse de trecerea timpului și oameni primitivi la tot pasul. Cu precădere în a doua lună a toamnei, când are loc festivalul născut în regiune și devenit tradiție continentală deja - Oktoberfest.

### Destinație cu destinație

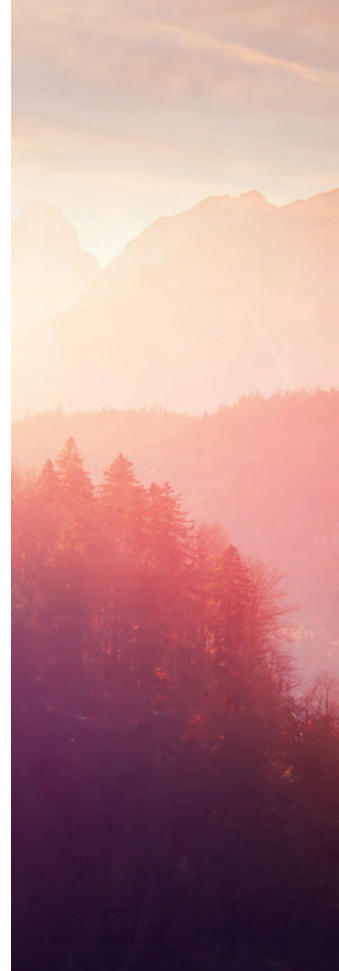
Harta Bavariei este foarte flexibilă și vă încurajăm să explorați toate tipurile de trasee pe care le-ați putea urma într-un concediu petrecut în regiune. Dar venim în ajutorul vostru cu recomandări de locuri cu adevărat speciale și vă lăsăm pe voi să marcați ordinea în care să le descoperiți.

Time to plan your next trip! If you plan to go on a relaxing getaway and come back with a lot of new experiences and maybe even new passions, we know exactly where you should go. Let's go to Bavaria!

The region of Bavaria has been called Bavaria since the 6th century and its history dates back to the Iron Age, from the Celtic tribes who settled in the region. Today, we discover a multitude of beautiful natural spaces, UNESCO heritage monuments, medieval villages untouched by the passage of time and welcoming people everywhere. Especially in the second month of autumn, when the Oktoberfest festival, originated in the region, and already a continental tradition, takes place.

### Destination by destination

The map of Bavaria is very flexible and we encourage you to explore all kinds of routes you could take on a holiday in the region. But we're here to help you with recommendations of really special places and leave it up to you to mark the order in which you discover them.





Palatul baroc din Würzburg, la doar 100 de kilometri de Frankfurt am Main datează tocmai din anul 704 și a avut destinații multiple până când să ajungă în posesia ducelui de Würzburg care l-a transformat în reședință permanentă. Orașul în care se află acesta a suferit daune colosale în timpul celui de-al doilea război mondial, dar a fost reconstruit în întregime respectând planurile arhitecturale anterioare cu precizie nemțească.

Dacă este un loc pe lumea asta care arată exact cum ne imaginăm când eram mici că arată locurile din povești, acesta este Füssen. Cu ale sale căsuțe colorate în pasteluri, lacurile strălucitoare și cu castelul regal Neuschwanstein, acest mic orașel de basm este o oază de fantezie pentru orice călător. Dar dincolo de clădirile rococo și baroce și de natura răpitor de frumoasă, istoria acestui loc special poate fi descoperită cu o vizită la Muzeul din Füssen unde veți afla multe lucruri interesante, precum faptul că aici s-a fondat prima gildă de lutieri în anul 1562.

Bad Kissinger este un exemplu unic de îmbinare a două lumi: un sit istoric UNESCO în inima Europei împresurat de palmieri și tehnologie de

The baroque palace in Würzburg, only 100 kilometres away from Frankfurt am Main, dates back to the year 704 and was used for many different purposes until it came into the possession of the Duke of Würzburg, who made it his permanent residence. The town in which it stands suffered extensive damage during the Second World War, but has been entirely rebuilt to previous architectural plans with German precision.

If there's one place in this world that looks exactly like we imagined places in stories to look like when we were kids, this is Füssen. With its pastel-coloured cottages, shimmering lakes and royal Neuschwanstein Castle, this little fairytale town is an oasis of fantasy for any traveller. Beyond the rococo and baroque buildings and the breathtakingly beautiful nature, the history of this special place can be discovered with a visit to the Füssen Museum where you will discover many interesting facts, such as the fact that the first guild of lutists was founded here in 1562.

Bad Kissinger is a unique example of two worlds coming together: a historic UNESCO

## INSIGHT TRIP

ultimă generație destinată tratamentelor de relaxare și înfrumusețare din spa-ul localizat aici. Chiar dacă vă opriți aici doar ca vizitatori și nu pentru o zi de wellness, aveți multe de văzut, dintre care, obligatoriu este podul Ludwigsbrücke la care puteți ajunge după o plimbare prin grădina cu cei peste 10.000 de trandafiri.

Diversitatea este un instrument cheie pentru un concediu reușit. O destinație care iese din tipare din regiunea Bavariei este orașul medieval Nördlingen, un punct de atracție uriaș pentru tinerii pasionați de... manga. Acest oraș a servit drept model pentru Shiganshina, ultima reșită a rezistenței din "Attack on Titan", unul dintre cele mai populare manga-uri contemporane.

Cel mai frumos punct, în opinia noastră, din Nördlingen este piața Schöfflesmarkt, locul de întâlnire pentru localnici. Un lucru inedit despre acest oraș este că istoria



site in the heart of Europe embraced by palm trees and state-of-the-art technology for relaxation and beauty treatments in the spa located here. Whether you stop here just as a visitor and not for a wellness day, there is much to see, not the least of which is the Ludwigsbrücke bridge, which you can reach after a walk through the garden with over 10,000 roses.

Variety is a key tool for a successful holiday. An out-of-the-ordinary destination in the Bavarian region is the medieval town of Nördlingen, a major attraction for young manga fans. This city has served as a model for Shiganshina, the last stronghold of resistance in Attack on Titan, one of the most popular contemporary manga.

The most beautiful spot, in our opinion, in Nördlingen is the Schöfflesmarkt, the meeting place for locals. A remarkable thing about this town is that its history begins 15 million years ago when an asteroid crashed here at astonishing speed creating the landform you can still see today.

# PROTECȚIE DIN INTERIOR<sup>1,2,3</sup>

coronavirusuri<sup>4</sup>

rinovirusuri<sup>4</sup>

# GRIP VIS

[www.gripvis.ro](http://www.gripvis.ro)

poate capta virusul și poate  
preveni infectarea chiar  
și după ce acesta  
a fost inspirat<sup>3,4,5,6</sup>



Cod de material: RO-GRV-08-2022-V1 - ADV  
Data aprobării: septembrie 2022

Referințe:

1. Eccles, R et al. Respir Res. 2010;11(1):108. doi: 10.1186/1465-9921-11-108.
2. Koenighofer, M et al. Multidiscip Respir Med. 2014;9(1):57. doi: 10.1186/2049-6958-9-57.
3. Morokutti-Kurz M, et al. Int J Gen Med. 2017;10:53-60. doi: 10.2147/IJGM.S120665.
4. Instrucțiuni de utilizare GripVis spray nazal, Martie 2020
5. Instrucțiuni de utilizare GripVis spray pentru gât, Martie 2020
6. Instrucțiuni de utilizare GripVis pastile de supt, Martie 2020



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Acestea sunt dispozitive medicale.  
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

Calea Floreasca 169A, Corp A1, Etaj 7, Sector 1, București  
Tel/Fax +4021 232 34 32 / 233 08 26 | [www.berlin-chemie.ro](http://www.berlin-chemie.ro)



sa începe în urmă cu 15 milioane de ani când aici s-a prăbușit un asteroid cu o viteză uluitoare creând relieful pe care îl puteți vedea și astăzi. Pentru a afla detalii despre toate aceste lucruri, opriți-vă la Ries Crater Museum, unde veți putea vedea și o rocă adusă tocmai de pe lună, donată acestui muzeu de astronautii misiunii Apollo 16.

### Activități pentru cei mari

Drumețiile sunt binevenite în agenda oricărui călător așa că vă propunem să vă înscrieți la cât mai multe pentru că ocazii în regiunea Bavariei sunt din plin, dar una ne-a atras atenția cel mai mult: o drumeție organizată recurent de Thomas Schenk, un somelier care vă va purta pe colinele din zonă pentru a descoperi istoria vinului. Familia lui Thomas crește vie aici de peste 300 de ani, iar astăzi el deschide porțile vinăriei sale de două ori pe an pentru a primi oaspeți.

### Activități pentru cei mici

Rămânem în aer liber pentru următoarea recomandare și vă propunem o drumeție acompaniați de o gașcă foarte prietenoasă de alpaca! Elke Haase-Sporrer unul dintre crescătorii de Alpaca din zonă vă așteaptă cu mic, cu mare să cunoașteți simpaticele animale și să vă bucurați de plimbare în natură alături de ele la câțiva kilometri distanță de Zwiesel. Elke povestește că cel mai bun moment pentru această aventură este la începutul iernii.

To learn more about all this, stop by the Ries Crater Museum, where you'll also see a rock brought all the way from the moon, donated to the museum by the Apollo 16 astronauts.

### Activities for grown-ups

Hiking is welcome to any traveller's agenda so we suggest you sign up for as many as you can because opportunities in the Bavarian region are plenty, but one caught our attention the most: a hike organised by Thomas Schenk, a sommelier who will take you up into the hills to discover the history of wine. Thomas's family has grown the winery here for over 300 years, and today he opens the doors to his winery twice a year to welcome guests.

### Activities for children

We remain outdoors for our next recommendation and suggest a hike accompanied by a very friendly bunch of alpacas! Elke Haase-Sporrer, one of the Alpaca breeders in the area is waiting for you to meet the cute animals and enjoy a nature walk with them, a few kilometres away from Zwiesel. Elke says the best time for this adventure is in early winter.

#### Zboruri TAROM spre München / TAROM Flights to Munich

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

| Plecare / Departure        | Sosire / Arrival | Zile de operare / Days of service     | Zbor / Flight | Avion / Aircraft |
|----------------------------|------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|
| <b>București - München</b> |                  |                                       |               |                  |
| 08:25                      | 09:35            | <b>1,3,5*</b> (31.10.2022-24.03.2023) | RO 315        | 318              |
| 08:25                      | 09:35            | <b>6*</b> (05.11.2022-25.03.2023)     | RO 315        | 73W              |
| 17:55                      | 19:05            | <b>2,4*</b> (01.11.2022-23.03.2023)   | RO 311        | 73W              |
| <b>München - București</b> |                  |                                       |               |                  |
| 10:25                      | 13:25            | <b>1,3,5*</b> (31.10.2022-24.03.2023) | RO 316        | 318              |
| 10:25                      | 13:25            | <b>6*</b> (05.11.2022-25.03.2023)     | RO 316        | 73W              |
| 19:50                      | 22:50            | <b>2,4*</b> (01.11.2022-23.03.2023)   | RO 312        | 73W              |

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

### DE CE SĂ ALEGEȚI STUDIUL ÎN STRĂINĂTATE?

Decizia de a pleca la studii în străinătate poate fi pe cât de provocatoare pe atât de benefică pentru progresul personal. Acest pas presupune hotărârea de a depăși granițele zonei de confort, de a deveni independent și a începe viața de elev/ student într-un nou context geografic și cultural. Așteptările vă vor fi răsplătite prin:

- Acces la educație de top centrată pe nevoile individuale de învățare și corelată cerințelor pieței muncii;
- Experiența multiculturală, un instrument valoros în viitoarea carieră;
- Oportunități de dezvoltare a carierei.
- Îmbunătățirea cunoștințelor lingvistice;

### CE REPREZINTĂ CONSILIEREA EDUCATIONALĂ ȘI DE CE VĂ ESTE UTILĂ?

Admiterea la o instituție de învățământ din străinătate presupune un proces complex de informare urmat de pregătirea aplicației și susținerea admiterii. Consultantul educațional se bazează atât pe expertiza cât și pe experiența în domeniu, este conectat în permanență la rețeaua educațională internațională și vă pune la dispoziție informații complete despre programele de studii potrivite profilului candidatului.

### CUM SE PREGĂTEȘTE PLECAREA LA STUDII ÎN STRĂINĂTATE?

Consultantul educațional poate identifica necesitatea pregătirii suplimentare a candidatului înainte de susținerea admiterii în vederea îmbunătățirii nivelului lingvistic sau altor abilități corelate obiectivelor educaționale. În cazul în care elevul este indecis asupra domeniului pe care dorește să îl studieze, consultantul îi poate indica **teste de orientare în carieră** sau un **internship** prin care să intre în contact cu profesioniștii din anumite domenii.

Este de preferat ca elevul să **experimenteze** din timp, viața în campusul școlii cu internat (boarding school) sau al universității la care dorește să aplice. Acest lucru poate avea loc pe parcursul unei vacanțe petrecute într-o **tabără educațională**.

### MOTIVE PENTRU CARE TABĂRA ÎN STRĂINĂTATE ESTE CEA MAI BUNĂ ALEGERE PENTRU VACANȚA COPILULUI TĂU

- **Inteligența emoțională se dezvoltă odată cu noile abilități sociale dobândite în tabără.**

Când copilul pleacă singur într-o tabără educațională, trebuie să facă față interacțiunilor sociale cu alți copii și profesori care provin din medii sociale și culturi diferite. Își dezvoltă astfel semnificativ inteligența emoțională (EQ), ceea ce implică recunoașterea, înțelegerea și controlul emoțiilor.

- **Lucrul în echipă și dobândirea abilităților de leadership:** învață cum să împartă sarcini cu restul grupului, își descoperă și amplifică noi competențe pe care le vor folosi în beneficiul echipei. Copiii vor dezvolta abilități de conducere învățând să ia inițiativa, să înțeleagă dinamica echipei și să ia decizii în cadrul grupului.

- **Competențele transculturale și interdisciplinare dezvoltate în timpul unui sejur în tabără sunt foarte apreciate și necesare pentru viitoarea carieră.**

În timpul șederii lor în tabăra de limbi străine, copiii vor interacționa permanent cu profesori și elevi din întreaga lume și se vor familiariza cu cerințele societății globalizate.

- **În funcție de tipul de tabără la care participă, copilul își dezvoltă abilități de care va avea nevoie de-a lungul vieții precum: perseverența, creativitatea, responsabilitatea și curajul, depășindu-și propriile bariere.**

Când unui copil i se permite să își asume riscuri și să facă față provocărilor, într-un mediu sigur și controlat, începe procesul clădirii încrederii în sine și al dobândirii independenței. În timpul școlii se acordă note pentru materia bine învățată și pentru un comportament adecvat. În tabăra

educațională, fiecare copil este recompensat pentru contribuția sa în cadrul comunității câpătând încredere în forțele proprii.

- **Cursanții petrec timp în natură și dezvoltă o conștientizare a mediului înconjurător.**

Când copiii sunt separați de tehnologie pentru o lungă perioadă de timp, așa cum se întâmplă în taberele educaționale, vor deveni mai conectați la mediul înconjurător. Toate taberele includ activități recreative precum practicarea de sporturi în aer liber, excursii, drumeții sau învățarea metodelor de supraviețuire în natură.

### HAI CU NOI ÎN TABĂRĂ!

Iubitorii de sporturi de iarnă pot alege o tabără tematică în stațiunile montane din Elveția și Germania unde pot îmbina pregătirea lingvistică cu practicarea sporturilor specifice.

Pentru vacanțele din iarna- primavara anului 2023 (februarie și aprilie), am deschis înscrierile la taberele de grup din Singapore (Young Leaders & Public Speaking) și Dubai (engleză), iar pentru vacanța de vară elevii pot alege între multitudinea ofertelor de tabere educaționale individuale din Europa și America sau tabere de grup în destinații precum: SUA, Mauritius, Germania, Anglia etc.

**Locurile sunt limitate, înscrie-te din timp!**



### DESPRE INTEGRALEDU

IntegralEdu este cel mai important consultant educațional pentru studii în străinătate și pentru programele Work and Travel în SUA, cu birouri de consultanță în București, Constanța, Craiova, Galați și Iași. Grupul de firme INTEGRAL are o experiență internațională de aproape 30 de ani în orientarea în carieră, furnizarea de informații elevilor și părinților interesați de alegerea celor mai bune programe educaționale și instituții de învățământ din străinătate, studii gimnaziale, liceale, universitare și centre de limbi străine. IntegralEdu organizează târguri de consultanță educațională pentru studii în străinătate în cadrul cărora elevii, studenții și părinții acestora au ocazia să întâlnească reprezentanții unor școli și universități de prestigiu din întreaga lume.

Pentru mai multe informații puteți accesa

[www.integraledu.ro](http://www.integraledu.ro), [www.worldeducation.ro](http://www.worldeducation.ro) și pagina de FB [www.facebook.com/integraledu.ro](https://www.facebook.com/integraledu.ro).



SEASON'S CHOICE

# Cairo

Istorie vie  
Living history



## SEASON'S CHOICE

Călătoria în Orientul Mijlociu este o experiență ce nu trebuie ratată. De la peisajele care taie răsuflarea și până la istoria și cultura acestei zone geografice, Orientul a avut mereu o personalitate puternică și exotică. Și cum altfel să începeți o astfel de călătorie decât vizitând cea mai mare metropolă din lumea arabă, Cairo?

Orașul celor o mie de minarete, Cairo, este un amalgam de istorie și modernism, o destinație perfectă pentru amatorii de cultură, de experiențe exotice și inedite. Capitala Egiptului, cu o populație estimată de peste 9 milioane de locuitori (22 de milioane, dacă includem și zona metropolitană), te va fermeca cu forfota lui, culorile vii și energia unică a locului pe care egiptenii îl numesc Umm Ad Dunya – Mama Lumii. Situat pe malul fluviului Nil, orașul are o istorie bogată și numeroase obiective turistice faimoase. Desigur, cel mai vestit este complexul de piramide din Giza, care găzduiește și Sfînxul. Marea Piramidă din Giza, cu o vechime de peste 4500 de ani și o înălțime de 146 metri, este singura din cele șapte minuni ale lumii antice care mai există în ziua de astăzi. Controversele legate

Travelling to the Middle East is an experience you do not want to miss. From the breathtaking landscapes to the history and culture of this geographical area, the Orient has always had a strong and exotic personality. And how could you start such a journey other than by visiting the largest metropolis in the Arab world, Cairo?

The city of a thousand minarets, Cairo, is a mixture of history and modernism, a perfect destination for those who love culture, exotic and unique experiences. The capital of Egypt, with an estimated population of over 9 million inhabitants (22 million, if we include the metropolitan area), will enchant you with its bustle, vivid colours and the unique energy of the place Egyptians call Umm Ad Dunya - Mother of the World. Located on the banks of the Nile River, the city has a rich history and many famous tourist attractions. Obviously, the most famous of them is the Giza pyramid complex, which also includes the Sphinx. The Great Pyramid of Giza, over 4,500 years old and 146 meters high, is the only one of the Seven Wonders of the Ancient World that still exists today. The controversies





de construcția piramidelor, precizia geometrică a acestora și așezarea care aparent oglindește Centura lui Orion din constelația Orion, adaugă o aură de mister construcțiilor monolitice ce domină peisajul chiar și în era clădirilor înalte de oțel și sticlă.

A doua cea mai populară atracție turistică a orașului este Turnul din Cairo, construit în anii 1960, care atrage privirile cu structura dantelată din beton. Turnul se află situat în cartierul de lux Zamalek, pe insula Gezira, înconjurată de Nil. Platforma de observație situată la ultimul etaj al turnului sau localurile situate la etajele imediat inferioare oferă o panoramă de 360 de grade a orașului, în zilele senine putând fi observate cu ușurință piramidele, aflate la aproximativ 13 km distanță. Spre seară, cozile la lifturile care transportă turiștii către etajele superioare se măresc, deci planificați-vă vizita în mod corespunzător.

Pe măsură ce intrați mai adânc în zona urbană, orașul vă asaltează cu mulțimea de bazaruri, muzee, moschee și fortificații. În centrul istoric

surrounding the construction of the pyramids, their geometric precision and the layout that apparently mirrors the Orion Belt in the constellation of Orion, add an aura of mystery to the monolithic constructions that dominate the landscape even in the era of tall buildings made of steel and glass.

The city's second most popular tourist attraction is the Cairo Tower, built in the 1960s, which catches the eye with its lacy concrete structure. The Tower is located in the luxurious district of Zamalek, on the Gezira island, surrounded by the Nile. The observation deck located on the top floor of the Tower or the facilities located on the lower floors provide a 360-degree view of the city, and on clear days you can easily see the pyramids located about 13 km away. Towards the evening, the queues in front of the elevators carrying the tourists to the upper floors become longer and longer, so plan your visit properly.

As you go deeper into the urban area, the city welcomes you with its numerous bazaars,



găsiți și cel mai vechi bazar din Egipt și unul dintre cele mai vechi din întregul Orient Mijlociu, Khan el-Khalili. Printre altele, veți găsi în el suveniruri, piese de anticariat, bijuterii și țesături, o parte din produse fiind produse chiar în atelierile locale. Zona are o ofertă largă de cafele (care oferă și celebrele narghilele cu tutun parfumat), restaurante și vânzători stradali de mâncare. Una dintre cele mai faimoase cafele din zonă, El Fishawi, a fost fondată în 1773.

Dacă forfota și zumzetul constant al Centrului Vechi vă obosesc, puteți vizita unul din muzeele de tradiție ale orașului. Muzeul de antichități egiptene găzduiește aproape 120.000 de piese din Egiptul Antic, sarcofage, piese ceramice, statui, monede și papirusuri, precum și majoritatea artefactelor descoperite în mormântul lui Tutankhamon, inclusiv celebra mască a lui Tutankhamon, confecționată din aur masiv și cântărind nu mai puțin de 11 kilograme.

Muzeul Coptic, inaugurat în 1910, conține cea mai mare colecție de artefacte creștine din Egipt. Cele aproape 15.000 de obiecte sunt expuse cronologic și urmăresc istoria Egiptului de la începuturi și până în zilele noastre, evidențiind influențele grecești, romane, bizantine și otomane asupra culturii egiptene. Întreaga zonă Coptică a orașului,

museums, mosques and fortifications. In the historic centre you will find Khan el-Khalili, the oldest bazaar in Egypt and one of the oldest in the entire Middle East. Among other things, here you will find souvenirs, antiques, jewellery and fabrics, some of the products being manufactured in local workshops. The area has a wide range of cafes (which also offer the famous oriental hookahs with scented tobacco), restaurants and street food vendors. One of the most famous cafes in the area, El Fishawi, was founded in 1773.

If the hustle and bustle of the Old Town are too much for you, you can visit one of the city's old museums. The Museum of Egyptian Antiquities houses nearly 120,000 pieces from Ancient Egypt, sarcophagi, pottery, statues, coins and papyri, as well as most of the artefacts discovered in Tutankhamun's tomb, including Tutankhamun's famous mask made of solid gold and weighing no less than 11 kilograms.

The Coptic Museum, inaugurated in 1910, contains the largest collection of Christian artefacts in Egypt. There are nearly 15,000 objects displayed chronologically and tracing the history of Egypt from its beginnings to the present day, highlighting the Greek, Roman, Byzantine and Ottoman influences on the Egyptian culture. The entire Coptic



### Zboruri TAROM spre Cairo / TAROM Flights to Cairo

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

| Plecare /<br>Departure   | Sosire /<br>Arrival | Zile de operare / Days of service       | Zbor /<br>Flight | Avion /<br>Aircraft |
|--------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| <b>București - Cairo</b> |                     |   |                  |                     |
| 00:45                    | 03:30               | <b>1,3,5,7*</b> (31.10.2022-25.03.2023) | RO 101           | 73H                 |
| <b>Cairo - București</b> |                     |   |                  |                     |
| 04:30                    | 07:20               | <b>1,3,5,7*</b> (31.10.2022-25.03.2023) | RO 102           | 73H                 |

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

care include și Muzeul Coptic, este plină de monumente cu o arhitectură aparte și o istorie bogată ce așteaptă să fie descoperite de cei curioși.

Muzeul de Artă Islamică expune în cele 25 de săli în jur de 5.000 de artefacte, de la fresce la manuscrise, textile, lucrări în lemn și ceramică. Muzeul este considerat printre cele mai frumoase din lume și este găzduit într-o clădire cu două etaje, cu fațade decorate cu migală. Parterul este rezervat expozițiilor, iar la etajul clădirii se găsesc magazine.

Citadela din Cairo este un alt monument ce nu trebuie ratat. Fortăreața masivă din piatră, construită în secolul 12, a fost cetatea de scaun a conducătorilor Egiptului între secolele 13 și 19. Citadela conținea pe lângă rezidența sultanului, garnizoane militare, moschei și grajduri. În prezent, o mare parte din acestea sunt deschise publicului, în plus existând și câteva muzee tematice. Dacă vizitați Citadela, merită să treceți și pe la Moscheea de Alabastru sau Moscheea lui Muhammad Ali, una dintre cele mai mari din Cairo.

Vă puteți relaxa apoi vizitând grădinile parcului Al-Azhar, aflate foarte aproape de moschee, o oază de verdețură în mijlocul unei aglomerații urbane mereu în mișcare. Puteți

area of the city, which also includes the Coptic Museum, is full of monuments with particular architecture and a rich history waiting to be discovered by the curious ones.

The Museum of Islamic Art has 25 rooms and exhibits around 5,000 artefacts, from frescoes to manuscripts, textiles, woodwork and ceramics. The Museum is considered to be one of the most beautiful in the world and is housed in a two-storey building with carefully decorated façades. The ground floor is for exhibitions, and you can find shops on the first floor of the building.

The Cairo Citadel is another monument you do not want to miss. The massive stone fortress built in the 12th century was the seat of the rulers of Egypt between the 13th and the 19th centuries. In addition to the sultan's residence, the Citadel also included military garrisons, mosques and stables. Currently, many of them are open to the public and there are also several themed museums. If you visit the Citadel, you should also visit the Alabaster Mosque or the Mosque of Muhammad Ali, one of the largest in Cairo.

Then you can relax by visiting the gardens of the Al-Azhar Park, very close to the mosque, an oasis of greenery in the middle of an urban agglomeration that is always moving. You can have lunch at one of the restaurants in the Park,



lua prânzul la unul din restaurantele aflate în parc, vă puteți plimba pe malul lacului sau puteți admira priveliștea orașului și a citadelei. Cu un design contemporan inspirat de grădinile istorice islamice, parcul se întinde pe aproximativ 30 de hectare și atrage peste 2 milioane de vizitatori anual.

Spre seară vă recomandăm o cină la Zööba, un restaurant cochet de pe insula Gezira în care puteți încerca o gamă largă de produse tradiționale egiptene. Neapărat cu rezervare din timp, localul nefiind foarte mare. Dacă nu sunteți încă deciziși asupra bucătăriei, puteți să luați cina pe Nile City Boat, un vapor care găzduiește nu mai puțin de cinci restaurante, oferind un sortiment variat de

walk along the lake shore or admire the view of the city and of the Citadel. With a contemporary design inspired by the Islamic historical gardens, the Park covers about 30 hectares and attracts over 2 million visitors each year.

In the evening we recommend you to have dinner at Zööba, a chic restaurant on the Gezira Island, where you can taste a wide range of traditional Egyptian products. You must make a reservation in advance as the place is not very big. If you are not yet decided on the cuisine, you can have dinner on the Nile City Boat, a ship that hosts no less than five restaurants that offer a diverse assortment of local and international dishes, as well as a picturesque view of the Nile and of the city.



preparate locale și internaționale, precum și o panoramă pitorească a Nilului și a orașului.

Vă puteți apoi continua seara într-unul din barurile sau cluburile din zonă. Cairo Jazz Club, unul dintre cele mai vechi localuri cu muzică live din Cairo, oferă o atmosferă electrizantă și o selecție variată de băuturi și gustări, iar dacă doriți ceva mai extravagant puteți vizita clubul Shahrazad, unde puteți admira într-un decor spectaculos numere de dans din buric.

Fie că sunteți în căutare de experiențe inedite, priveliști spectaculoase sau doriți să vizitați unul dintre cele mai vechi leagăne ale civilizației, Cairo vă va oferi cu siguranță o experiență de neuitat.

You can then go to one of the bars or clubs in the area. Cairo Jazz Club, one of the oldest venues with live music in Cairo, offers an electrifying atmosphere and a wide selection of drinks and snacks, and if you want something more extravagant you can visit the Shahrazad Club, where you can admire belly dance performances in a spectacular setting.

Whether you are looking for unique experiences, spectacular views or you just want to visit one of the oldest places of civilization, Cairo will definitely offer you an unforgettable experience.

# Bucătăria cehă, perfectă pentru zilele răcoroase

## Czech cuisine, perfect for chilly days

Dinastia Habsburgilor a avut o influență semnificativă asupra gastronomiei din republica cehă. Deși Viena a fost capitala dinastică a monarhiei, Praga a ocupat și ea acest rol pentru o perioadă mai scurtă de timp. Prin urmare, cele două bucătării – austriacă și cehă – au împrumutat una de la alta ingrediente și rețete ca șnițelul vienez, probabil cel mai celebru preparat din Austria. Germania și Ungaria au contribuit și ele cu alte bunătăți ca gulașul, găluștele, varza murată, sau rața la cuptor.

Spre deosebire de alte gastronomii, preparatele cehe sunt sățioase prin prezența cartofului la aproape fiecare masă, dar și a cărnii, în special porc și vită. Și când spunem cartof, ne gândim la clătite cu cartofi, găluște cu cartofi, piure, sau cartofi prăjiți. Indiferent de formă și textură, acest ingredient este nelipsit din meniul de acasă sau de la restaurant. Și cum ar putea fi când este atât de delicios și versatil în orice rețetă! Supele fac parte și ele din dieta localnicilor și sunt servite în special la prânz. Supa cremoasă de ciuperci, supa de usturoi, sau cea de roșii sunt doar câteva dintre preparatele ce bucură papilele gustative în special într-o zi friguroasă de toamnă sau de iarnă. Varza este și ea un ingredient de bază în bucătăria cehă, fiind adesea întâlnită ca garnitură, fie dulce sau

The Habsburg dynasty had a considerable influence on the gastronomy of the Czech Republic. Although Vienna was the monarchy's dynastic capital, Prague also occupied this role for a shorter period of time. Therefore, the two cuisines - Austrian and Czech - borrowed ingredients and recipes from each other, such as Viennese schnitzel, probably the most famous dish in Austria. Germany and Hungary also contributed with other treats such as goulash, dumplings, pickled cabbage, or roast duck.

Unlike other cuisines, Czech dishes are satiating due to the presence of potatoes at almost every meal, as well as meat, especially pork and beef. And by potato, we mean potato pancakes, potato dumplings, mashed potatoes, or French fries. Regardless of shape and texture, this ingredient is a regular on the menu at home or in a restaurant. And how could it be when it's so delicious and versatile in any recipe!

Soups are also a part of the locals' diet and are mainly served at lunchtime. Creamy mushroom soup, garlic soup, or tomato soup are only a few of the dishes that please the taste buds especially on a cold autumn or





acră.

Pentru că întrebarea „ce mâncăm astăzi?” apare chiar și atunci când suntem în vacanță, vă invităm să ‘degustăm’ împreună câteva preparate pe care le puteți comanda atunci când vizitați Cehia.

Vepřo Knedlo Zelo, un clasic cum ar spune localnicii ce îmbină frăgezimea cărnii de porc gătită la foc mic la cuptor, cu “dulceața” varzei călite, ambele acoperite de un sos cremos pe bază de ceapă, usturoi și alte mirodenii. Probabil ați mai întâlnit un astfel de preparat și prin Germania sau Austria, însă vă recomandăm și interpretarea cehă.

Dacă preferați mușchiul de vită, puteți încerca Svíčková na Smetaně care înlocuiește carnea de porc cu vita. Acesta vine acompaniat de găluște, un sos de morcovi, țelină, pătrunjel și ceapă, dar și de o lingură de dulceață de merișoare. Probabil ați recunoscut combinația dulce-sărat, o moștenire habsburgică. Sekaná pečeně este un alt preparat specific bucătăriei cehe, un fel de chiftea la cuptor. Se amestecă jumătate carne tocată de porc cu jumătate carne tocată de vită, la care se adaugă un ou, miez de pâine și condimente ca măghiran și chimen. Pentru extra savoare, chiftelele se înfășoară în felii de șuncă afumată și se lasă la cuptor până când aromele încep să se întrepătrundă. Se servește de obicei cu piure de cartofi.

Următoarea recomandare poate crea dependență, deși este un preparat foarte simplu care a intrat rapid în cultura culinară cehă. Smažený Sýr este nimic mai mult decât brânză prăjită la care se

winter day. Cabbage is also a main ingredient in Czech cuisine and is often found as a garnish, either sweet or sour.

Because the question “what are we eating today?” arises even when we are on holiday, you are invited to ‘taste’ some dishes with us that you can order when visiting the Czech Republic.

Vepřo Knedlo Zelo, a classic, as the locals would say, that combines the tenderness of slow-cooked pork with the “sweetness” of sautéed cabbage, both covered in a creamy sauce of onions, garlic and other spices. You’ve probably come across this dish in Germany or Austria, however we also recommend the Czech interpretation.

In case you prefer beef tenderloin, you can try Svíčková na Smetaně which replaces pork with beef. It comes paired with dumplings, a carrot, celery, parsley and onion sauce and a spoonful of cranberry jam. You might have recognised the sweet-savoury combination, a Habsburg heritage.

Sekaná pečeně is another typical Czech dish, a type of baked meatball. Half pork mince is mixed with half beef mince, to which an egg, breadcrumbs and spices such as marjoram and cumin are added. For extra flavour, wrap the meatballs in slices of smoked ham and leave in the oven until the flavours begin to blend.

It is usually served with mashed potatoes.

The following recommendation can be addictive, despite being a very simple dish that has quickly become part of Czech culinary culture.

Smažený Sýr is





adaugă o porție generoasă de cartofi prăjiți. Cel mai probabil dieta va avea de suferit, dar papilele voastre gustative vă vor mulțumi.

Și la capitolul deserturi, Cehia are multe de oferit. Chiar dacă anumite rețete nu sunt autentice, ci au fost împrumutate din alte bucătării precum cea austriacă, germană, sau turcă, cehii le-au îndrăgit imediat și le-au transmis mai departe generație după generație. Începem cu České Buchty, un aluat pufos cu umplutură de gem (de obicei de prune), atât de popular printre cehi încât se regăsește și în cărțile pentru copii. Koblíhy este variantă cehă a gogoșilor pe care le veți găsi la orice patiserie sau brutărie. Acestea au o formă perfect rotundă și sunt umplute cu diferite gemuri sau cremă de ciocolată. Un desert foarte răspândit în casele cehilor este Žemlovka sau, în traducere liberă, budincă de pâine deși nu veți găsi nici o firimitură de pâine în ea. Mai degrabă vorbim de un aluat dulce însiropat cu lapte cu aromă de vanilie, la care se adaugă mere rase, scorțișoară și stafide. Un fel de cinnamon rolls, varianta europeană. Štrudelul vienez și kürtösul unghuresc sunt și ele pe lista deserturilor de încercat în Cehia, mai ales că se găsesc la orice colț de stradă, alături de găluștele umplute cu tot felul de fructe.

Ar mai fi de menționat faptul că Praga este una dintre cele mai 'prietenoase' capitale cu cei care nu mănâncă carne

nothing else but fried cheese with a generous portion of fries. Your diet will most likely have to suffer, but your taste buds will thank you.

The Czech Republic also has a lot to offer in the dessert department. Despite the fact that some of the recipes are not authentic, but have been borrowed from other cuisines such as Austrian, German, or Turkish, Czechs immediately loved them and have passed them on generation after generation. We begin with České Buchty, a fluffy pastry with a jam filling (usually plum), which is so popular among Czechs that it is also found in children's books. Koblíhy is the Czech version of doughnuts which you will find at any bakery or pastry shop. These are perfectly round in shape and filled with various jams or chocolate cream. A very popular dessert in Czech homes is Žemlovka or, in loose translation, bread pudding, although you won't find a crumb of bread in it. More like a sweet dough flavoured with vanilla-flavoured milk, to which grated apples, cinnamon and raisins are added. A sort of cinnamon rolls, in the European version. Viennese strudel and Hungarian kürtös are also on the list of desserts to be tried in the Czech Republic, particularly as they can be found on every street corner, along with dumplings filled with all kinds of fruit.

Another thing to mention is that Prague is one of the most 'friendly' capitals for those who don't eat meat or dairy



sau produse lactate. Veți găsi suficient de multe opțiuni vegetariene sau vegane care vă vor surprinde prin combinațiile inedite de ingrediente și texturi.

Nu mai este nici un secret faptul că cehii sunt cei mai mari consumatori de bere din lume. Încă din anul 993 berea a început să fie fabricată în mănăstirea Břevnov, în timp ce orașul Brno din Cehia a primit dreptul de a produce băutura spumoasă în secolul 12. Apoi au urmat alte orașe ca Plzeň (Pilsen) și České Budějovice (Budweis). Astăzi, există trei mari fabrici de bere în Cehia - Pilsner Urquell, Staropramen, și Budweiser Budvar – unde sunt produse zeci de sortimente. Cu toate acestea, cehii beau cel mai mult pilsner, o bere lager, arămie, cu o spumă densă și o aromă ușoară.

products. There are plenty of vegetarian and vegan options that will surprise you with their unique combinations of ingredients and textures.

It's no secret that Czechs are the world's biggest beer drinkers. Beer began to be brewed in the monastery of Břevnov as early as 993, while the town of Brno in the Czech Republic was granted the right to produce the foamy beverage in the 12th century. Other cities like Plzeň (Pilsen) and České Budějovice (Budweis) followed. Nowadays, there are three major breweries in the Czech Republic - Pilsner Urquell, Staropramen, and Budweiser Budvar - where they produce dozens of varieties. However, Czechs mostly drink pilsner, an amber lager with a thick head and light aroma.

Zboruri TAROM spre Praga / TAROM Flights to Prague

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

| Plecare /<br>Departure   | Sosire /<br>Arrival | Zile de operare / Days of service | Zbor /<br>Flight | Avion /<br>Aircraft |
|--------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>București - Praga</b> |                     |                                   |                  |                     |
| 11:05                    | 12:00               | 1,3,5* (31.10.2022-24.03.2023)    | RO 225           | 73W                 |
| <b>Praga - București</b> |                     |                                   |                  |                     |
| 12:45                    | 15:35               | 1,3,5* (31.10.2022-24.03.2023)    | RO 226           | 73W                 |

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



**MEDMONDI.RO**

Un website nu doar despre sănătate!

# Sănătate Călătorii Tehnologie

Știri, Studii, Interviu





# Madrid

## Inima Spaniei

### The heart of Spain



Pe splendidele ruine ale orașului Magerit se află astăzi Madridul, capitală a Spaniei încă din anul 1561. Împresurat de o sumedenie de nestemate arhitecturale, orașul stă sub amprenta celor mai iscusiți arhitecți spanioli ai trecutului: Francisco Sabatini, Ventura Rodriguez și Juan de Villanueva. Cei trei maeștri au fost angajați de Carol al III-lea în anii 1700 să construiască un oraș mai frumos ca toate celelalte ale vremii.

Capitala Spaniei a avut parte de o istorie plină de neprevăzut și a fost greu încercată de conflicte cărora le-a rezistat cu stoicism. Ultima grea perioadă pentru oraș a fost cu nici o sută de ani în urmă, la finele anilor 1930 când vreme de doi ani și jumătate a fost asediat în timpul războiului civil de forțele naționaliste conduse de Franco, iar capitularea Madridului a fost ceea ce a pus capăt conflictului.

Astăzi, orașul de pe malul râului Manzanares, cu ale sale 11 poduri maiestuoase, este una dintre destinațiile ideale pentru un city break sau pentru un sejur de o săptămână. Cu parcuri gigantice și muzee pline de istorie, cu o viață de noapte foarte activă și locuri inedite, acest oraș are de toate

On the magnificent ruins of Magerit stands the modern-day city of Madrid, capital of Spain since 1561. Surrounded by a multitude of architectural gems, the city is the work of some of the most gifted Spanish architects of the past: Francisco Sabatini, Ventura Rodriguez and Juan de Villanueva. The three masters were hired by Charles III in the 1700s to build a city that was more beautiful than any other of its time.

The capital of Spain has had a history full of unpredictability and has been severely tested by conflicts which it has resisted heroically. The last hard time for the city was less than a hundred years ago, in the late 1930s, when for two and a half years it was under siege during the civil war by nationalist forces led by Franco, and it was Madrid's surrender that ended the conflict.

Today, the city on the banks of the Manzanares River, with its 11 majestic bridges, is one of the ideal destinations for a city break or a one-week stay. With gigantic parks and museums bursting with history, a lively nightlife and unique venues, this city has it all for every member of the family, whatever their leisure preferences. We do recommend, however, that



pentru fiecare membru al familiei, indiferent de preferințele de petrecere a timpului liber. Recomandăm totuși ca diminețile să fie petrecute la plimbare agale fie prin Casa de Campo, o pădure-parc, sau prin Campo del Molor sau Parc del Oeste.

Spre finalul secolului al XVII-lea, în 1778, au fost ridicate două monumente emblematice pentru oraș: arcurile monumentale din Plata de la Independencia și Puerta de Alcalá, iar la scurt timp după s-a construit Puerta del Sol, poate cel mai cunoscut punct turistic al Madridului. Muzeul Prado, unul dintre cele mai impresionante muzee de artă din lume, a fost construit tot de Carol al III-lea și inițial ar fi trebuit să fie muzeu de istorie naturală, dar succesorul acestuia, Ferdinand al VII-lea a decis că splendidele camere trebuie să găzduiască cele mai rafinate obiecte de artă ale Spaniei.

Templul de la Debod nu poate fi ocolit în itinerariu pentru că reprezintă o ocazie specială de a vedea un edificiu egiptean. Locul este de asemenea și un punct grozav pentru o panoramă splendidă a orașului. Un alt loc important este Las

mornings are spent strolling around either Casa de Campo, a forest-park, or Campo del Molor or Parque del Oeste.

Towards the end of the 17th century, in 1778, two iconic monuments for the city were built: the monumental arches of Plata de la Independencia and Puerta de Alcalá, and shortly afterwards Puerta del Sol, perhaps Madrid's most famous tourist landmark, was built. Prado Museum, one of the world's most impressive art museums, was also built by Charles III and was originally intended to be a natural history museum, but his successor Ferdinand VII decided that the splendid rooms should host Spain's finest art.

The Temple of Debod cannot be overlooked in the itinerary because it is a special opportunity to see an Egyptian edifice. The place is also a great spot for a splendid panorama of the city. Another important place is Las Ventas, the arena where the bullfights took place. Las Ventas can accommodate over 20,000 spectators and is the largest arena in the entire Spain.

The art gallery tour should include, in our opinion, apart from Prado, Centro de Arte Reina Sofia, El Caso del Buen Retiro,



Ventas, arena unde aveau loc luptele cu taurii. Las Ventas poate găzdui peste 20.000 de spectatori fiind cea mai mare arenă din întreaga Spanie.

Turul galeriilor de artă va trebui să cuprindă în opinia noastră, pe lângă Prado, Centro de Arte Reina Sofia, El Caso del Buen Retiro, unde se află Guernica lui Picasso, Casa de Cisneros și bineînțeles expozițiile de la Palatul Regal.

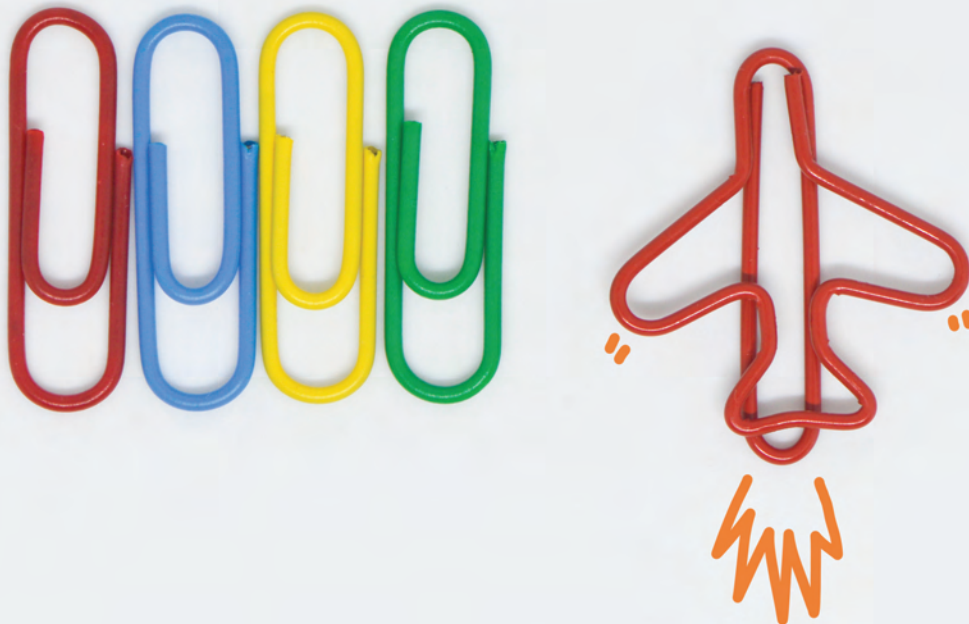
Puerta del Sol se află la intersecția celor mai aglomerate bulevarde ale Madridului și găzduiește faimosul ceas în jurul căruia se adună toți spaniolii la trecerea dintre ani. Ceasul este amplasat deasupra Casa de Correos, clădire ce marchează kilometrul zero al orașului. Față în față cu aceasta, peste piață se află cel mai cunoscut punct de întâlnire pentru madrileni, statuia unui ursului iubitor de căpșuni, Oso y Madroño. Dacă porniți la plimbare de aici pe Calle Arenal veți trece pe lângă La Mariblanca, o statuie care datează din secolul al XVII-lea.

O piață și mai veche a Madridului este Plaza Mayor, construită încă din secolul al XV-lea sub bagheta

where Picasso's Guernica is located, Casa de Cisneros and of course the exhibits at the Royal Palace.

Puerta del Sol is located at the intersection of Madrid's busiest boulevards and is home to the famous clock around which all Spaniards gather at the turn of the year. The clock is located above Casa de Correos, the building that marks the city's zero kilometre. Facing it across the square is Madrid's most famous meeting point, the statue of the strawberry-loving bear, Oso y Madroño. If you start your walk from here on Calle Arenal you'll pass La Mariblanca, a statue dating from the 17th century.

An even older square in Madrid is Plaza Mayor, built as early as the 15th century under the architect Juan de Herrera, at the king's command. Unfortunately, the square went through 3 devastating fires and was rebuilt each time, bearing to this day the imprint of other great architects and engineers who tried to preserve the original vision of the place and to bring a bit of their own style. In 1880 the most beautiful building in the square, Casa de la Panaderia, was also restored.



# Inspired Minds In Hoodies and Kicks

We are not your ordinary design agency, but rather an extraordinary bunch of creative minds, always up for a challenge, going against the grain and disrupting the status quo.

hello@clanofcreators.com | [www.clanofcreators.com](http://www.clanofcreators.com)



#### Zboruri TAROM spre Madrid / TAROM Flights to Madrid

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

| Plecare /<br>Departure    | Sosire /<br>Arrival | Zile de operare / Days of service             | Zbor /<br>Flight | Avion /<br>Aircraft |
|---------------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| <b>București - Madrid</b> |                     |   |                  |                     |
| 08:10                     | 11:15               | <b>1,2,3,4,5,6,7*</b> (30.10.2022-25.03.2023) | RO 415           | 73H                 |
| <b>Madrid - București</b> |                     |   |                  |                     |
| 12:15                     | 17:05               | <b>1,2,3,4,5,6,7*</b> (30.10.2022-25.03.2023) | RO 416           | 73H                 |

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

arhitectului Juan de Herrera, la comanda regelui. Din nefericire, piața a trecut prin 3 incendii mistuitoare și a fost reconstruită de fiecare dată, purtând până în zilele noastre amprenta altor mari arhitecți și ingineri care au încercat să păstreze viziunea originală a locului și să aducă și puțin din stilul fiecăruia. În anul 1880 a fost restaurată și cea mai frumoasă clădire din piață, Casa de la Panaderia.

Un alt obiectiv de neratat este Puerta de Alcalá, un monument neoclasic aflat aproape de parcul El Retiro. Fiecare latură a porții are propriul design și este ornată cu tot soiul de sculpturi interesante de studiat. Numele

Puerta de Alcalá, a neoclassical monument located near El Retiro Park, is another must-see. Each side of the gate has its own design and is decorated with all sorts of interesting sculptures worth studying. The name was borrowed from the name of the town of Alcalá de Henares, the birthplace of none other than Cervantes!

In the museums category we found it very difficult to choose because they are all encyclopaedias of knowledge and each is an experience in itself. We managed, however, to choose three of them that we think every tourist to Spain should visit. First is the Museum of Decorative Arts, open for over 100 years and home to temporary and permanent exhibits of Spanish art and



acestui obiectiv a fost împrumutat de la denumire oraşului Alcalá de Henares, locul unde s-a născut nimeni altul decât Cervantes!

La categoria muzee ne-a fost foarte greu să alegem pentru că toate sunt enciclopedii de cunoaştere şi fiecare este o experienţă în sine. Dar am reuşit să alegem trei dintre ele despre care credem că ar trebui să fie vizitate de orice turist al Spaniei. Primul este Muzeul Artelor Decorative, deschis de peste 100 de ani şi care găzduieşte expoziţii temporare şi permanente de artă spaniolă şi nu numai. Al doilea pe lista de vizitat este Muzeul Roboţilor, deschis din 2013 unde cu siguranţă mezinii familiei vor avea parte de experienţe inedite pentru că aici pot interacţiona cu tot felul de dispozitive menite să îi treacă prin istoria roboticii din întreaga lume. O informaţie interesantă despre acest muzeu este că aici veţi găsi cea mai mare colecţie de roboţi-căţei din Europa. Şi pentru că menţionăm mai devreme despre Cervantes, casa acestuia este deschisă publicului şi poate fi vizitată oricând. La interior puteţi descoperi cum arăta viaţa unui autor celebru în secolul al XVI-lea.

Dacă timpul vă permite, organizaţi şi câteva escapade de o zi prin împrejurimi, pentru că nu o să vă pară rău deloc: Toledo, Segovia, palatele de la El Escorial sau Aranjuez sunt locuri unice, pline de istorie care abia aşteaptă să le treceţi porţile.

more. The second on the list to visit is the Museum of Robots, which opened in 2013 and where the little ones in the family are sure to have some unique experiences as they can interact with all sorts of devices designed to take them through the history of robotics around the world. An interesting fact about this museum is that here you will find the largest collection of robot puppies in Europe. And since we mentioned Cervantes earlier, his house is open to the public and can be visited anytime. Inside you can discover what life was like for the famous author in the 16th century.

If you have the time, organise a few one-day trips around the area, and you won't be sorry: Toledo, Segovia, the palaces of El Escorial or Aranjuez are unique places rich in history just waiting for you to pass through their doors.

# BUCUREȘTI

**Un oraș ce nu doarme niciodată**

*A city that never sleeps*





Puține orașe din Europa te pot bulversa cum o face Bucureștiul. Agitat, mereu treaz, cu o paletă largă de culori și de stiluri arhitectonice, capitala României este o destinație care merită explorată în detaliu. Micul Paris, cum era denumit în perioada interbelică, nu este pentru oricine. Este pentru călătorul căruia îi place să fie surprins.

Orașul păstrează în cei 228 km<sup>2</sup> ai săi secole întregi de istorie, de la începuturi, în secolul XV, și până în prezent. Clădiri vechi de aproape 300 de ani, monumente ale arhitecturii din perioada interbelică, construcții monolitice comuniste, toate se dezvăluie turiștilor care au răbdare și timp să le descopere.

Bineînțeles, cel mai vestit obiectiv turistic al orașului este Palatul Parlamentului sau Casa Poporului cum era denumită în perioada comunistă. Deținător a mai multe recorduri, printre care cel pentru clădirea cea mai grea din lume și cel pentru cea mai scumpă clădire administrativă

---

Few cities in Europe can wow you like Bucharest does. Agitated, always awake, with a wide range of colours and architectural styles, the capital city of Romania is a destination you should explore in detail. But Little Paris, as it was called in the interwar period, is not for everyone. It is for the traveller who likes to be surprised.

The city preserves in its 228 km<sup>2</sup> centuries of history right from the beginning, in the 15<sup>th</sup> century, until today. Nearly 300-year-old buildings, monuments of architecture from the interwar period, monolithic communist constructions, they are all revealed to tourists who have the patience and time to discover them.

Of course, the most famous tourist attraction of the city is Palatul Parlamentului (Parliament Palace) or Casa Poporului (People's House) as it was called during the communist period. Holding several records, including the one for the heaviest building in the world and the one for the most expensive administrative building in the world (3 billion Euros), the Palace has a negative meaning for many inhabitants in



din lume (3 miliarde de Euro), palatul are o conotație negativă pentru mulți din locuitorii Bucureștiului. Palatul a fost construit în anii 80 și are dimensiuni cu adevărat colosale: 18 etaje (dintre care 9 în subteran), aproximativ 1.000 de camere, o suprafață desfășurată de 330.000 m<sup>2</sup> și o suprafață construită la sol - 66.000 m<sup>2</sup>. Palatul este deschis pentru vizitare și oferă și tururi ghidate în mai multe limbi.

Până la palat însă, turiștii care vin dinspre aeroport vor remarca mai multe obiective turistice, începând cu fântâna Miorița, un monument ridicat în 1936 și continuând cu Casa Presei Libere, aflată în piața cu același nume, clădire care adăpostea înainte de Revoluție principala tipografie a țării și care și în prezent găzduiește numeroase publicații. Continuând pe bulevardul Kiseleff spre centrul orașului, veți vedea pe stânga Parcul Regele Mihai I al României, un parc foarte popular în București, Muzeul Satului, care găzduiește case și obiecte tradiționale din diverse zone ale României, apoi veți ocoli Arcul de Triumf, construit în 1922. Monumentul găzduiește și un mic muzeu ce poate fi vizitat cu ocazii speciale.

© Alexandru Nika



Bucharest. The Palace was built in the 1980s and has truly colossal dimensions: 18 floors (of which 9 underground floors), about 1,000 rooms, a spread area of 330,000 m<sup>2</sup> and a built-up area of 66,000 m<sup>2</sup>. The Palace is open for visits and also offers guided tours in several languages.

But before they arrive at the Palace, the tourists coming from the airport will notice several tourist attractions starting with the Miorița fountain, a monument erected in 1936 and then Casa Presei Libere (House of the Free Press), located in the square bearing the same name, a building that used to house before the Revolution the main printing house of the country and which now hosts numerous publications. If you drive on Kiseleff Boulevard towards the city centre you will see on the left Parcul Regele Mihai I al României (the King Mihai I Park), a very popular park in Bucharest, Muzeul Satului (Village Museum), where you can find traditional houses and objects from various areas of Romania, then you will bypass Arcul de Triumf (the Arch of Triumph), built in 1922. The monument also houses a small museum that may be visited on special occasions.

In and around Piața Victoriei (Victoriei Square) you will find



În Piața Victoriei și în împrejurimi veți găsi clădirea Guvernului, precum și mai multe muzee și monumente. Printre ele Muzeul Național de Istorie Naturală Grigore Antipa, care găzduiește o expoziție permanentă de diorame cu animale din fauna țării și Muzeul Național de Geologie, care expune printre altele și fosile de dinozauri. Piața Universității este considerată ca fiind în centrul orașului. În zonă veți găsi clădiri superbe din perioada interbelică care găzduiesc universități, hoteluri și bănci, precum și Teatrul Național București. Dacă alegeți să mergeți pe jos, recomandăm să vă plimbați pe Calea Victoriei, un bulevard istoric al orașului de-a lungul căruia veți găsi numeroase clădiri elegante, parcuri cochete și monumente. Piața Revoluției este un obiectiv popular, aici fiind amplasat Palatul Regal care găzduiește Muzeul Național de Artă, precum și Ateneul Român, o clădire superbă atât la exterior cât și în interior. O altă clădire remarcabilă din apropierea bulevardului este Palatul Cantacuzino, care găzduiește Muzeul George Enescu. Palatul, o capodoperă Art Nouveau, a fost finalizată în 1902.

Calea Victoriei traversează și Centrul Vechi, o zonă cu numeroase clădiri istorice. Intrând pe străduțele șic, pavate cu piatră cubică, nu poți să nu observi contrastul puternic cu Bucureștiul comunist cu ale sale clădiri monolitice din marmură, aflat la doar câțiva pași. Zona

the Government building, as well as several museums and monuments. Among them there are Muzeul Național de Istorie Naturală Grigore Antipa (Grigore Antipa Natural History Museum), which hosts a permanent diorama exhibition of animals from the country's fauna, and also Muzeul Național de Geologie (National Geology Museum), which exhibits, among others, dinosaur fossils.

Piața Universității (University Square) is considered to be in the centre of the city. In this area you will find amazing buildings from the interwar period, which house universities, hotels and banks, as well as the Teatrul Național București (Bucharest National Theater). If you choose to walk, we recommend a walk on Calea Victoriei, a historic boulevard where you will find many elegant buildings, chic parks and monuments. Piața Revoluției (Revolution Square) is a popular attraction where you will find Palatul Regal (Royal Palace) which houses Muzeul Național de Artă (National Museum of Art), as well as Ateneul Român (the Romanian Athenaeum), a beautiful building both on the outside and on the inside. Another remarkable building near the Boulevard is Palatul Cantacuzino (Cantacuzino Palace), which houses Muzeul George Enescu (George Enescu Museum). The Palace, an Art Nouveau masterpiece, was completed in 1902.

Calea Victoriei also crosses Centrul Vechi (the Old Town), an area with many historic buildings. When you walk on the chic alleys paved with cubic stone, you most definitely notice



Centrul Vechi are și cea mai mare densitate de localuri din București iar în weekend, seara, străduțele devin neîncăpătoare datorită fluxului mare de turiști și localnici în căutare de distracție. Puteți să vă opriți să mâncați într-unul dintre cele mai frumoase restaurante istorice din București, Hanul lui Manuc, care se află în Centrul Vechi, la doar câțiva metri de vestigiile Curții Vechi, cetatea de reședință a câtorva domnitori ai Țării Românești. Hanul, construit în 1808, păstrează decorul de curte boierească, cu pridvoare și ornamente din lemn, iar personalul restaurantului este îmbrăcat în haine tradiționale.

Apoi puteți să vizitați Muzeul Micul Paris, care vă va fermeca cu exponatele sale de la sfârșitul secolului 19 ce umplu cele patru camere ale muzeului.

În weekend, dacă sunteți prin preajmă spre seară, vă recomandăm să vă programați o plimbare prin Piața Unirii, care găzduiește un complex de fântâni arteziene care oferă un spectacol de sunet și lumină începând cu ora 19:30.

Și pentru că e seară, vă puteți îndrepta către unul din multele restaurante din oraș, restaurante ce acoperă întreg spectrul de bucătării internaționale. Dacă plănuieți să gustați din viața de noapte a Bucureștiului, puteți merge la sigur tot în Centrul Vechi, care se transformă seara din zonă istorică cu restaurante și cafenele în zonă de cluburi și baruri. Sau dacă preferați un concert de jazz, puteți încerca Green Hours, pe Calea Victoriei, un local cu tradiție care este punctul central al acestui stil muzical în București. Spre deosebire de alte orașe europene, în București, mai ales în weekend, veți găsi restaurante și baruri deschise până târziu în noapte.

the strong contrast with communist Bucharest with its monolithic marble buildings, just a few steps away. The area of the Old Town has the highest density of pubs in Bucharest and on weekends, in the evening, the streets become too narrow due to the large flow of tourists and locals looking for fun. You can eat in one of the most beautiful historical restaurants in Bucharest, Hanul lui Manuc (Manuc's Inn), which is located in the Old Town, just a few meters away from the remains of Curtea Veche (Old Princely Court), the city of residence for several rulers of Wallachia. The Inn was built in 1808 and preserves the manor courtyard decor, with porches and wooden ornaments, and the restaurant staff wears traditional clothes.

Then you can visit Muzeul Micul Paris (Little Paris Museum), which will enchant you with its late 19th century exhibits that fill the four rooms of the museum.

On weekends, if you are around in the evening, we highly recommend you to plan a walk through Piața Unirii (Unirii Square), which houses a complex of fountains that offers a show of sounds and lights that starts at 19:30.

And because it is already evening, you can head to one of the many restaurants of the city, restaurants that cover the full range of international cuisines. If you plan to taste the night-life of Bucharest, you can also play it safe in Centrul Vechi, which in the evening turns from an historic area with restaurants and cafes into an area with clubs and pubs. But if you prefer a jazz concert, you can try Green Hours, on Calea Victoriei, a place with tradition, which is the core of this musical style in Bucharest. Unlike other European cities, in Bucharest you will find restaurants and pubs that are open late into the night, mainly on weekends.

# Ocna Șugatag

Zona Maramureșului, una dintre cele mai frumoase din România, ascunde dincolo de destinațiile uzuale cuprinse în ghidurile turistice, o istorie foarte interesantă: cea a minelor de sare care au fost descoperite și utilizate chiar de dinaintea cuceririlor romane. Pentru arheologi această regiune reprezintă o adevărată comoară de obiecte și de unelte foarte, foarte vechi care i-au ajutat să descopere modurile ingenioase în care localnicii extrăgeau sarea și o prelucrau, dar și să descifreze legendele care împresoară locul și care mai toate sunt legate de vreun ritual magic ce implica “aurul alb”.

De pildă, sarea putea să spună oamenilor prognoza meteo pentru un an întreg! În noaptea de Sfântul Vasile, imediat după trecerea în noul an, vârstnicul familiei lua o ceapă pe care o desfăcea cu grijă și și împărțea foile în 12, câte luni are și anul. Pe fiecare foaie se punea câte puțină sare și câteva ceasuri mai târziu se uitau să vadă care luni vor fi ploioase. Foile care lăsau cea mai multă cantitate de apă urmau a fi bogate în ploaie.

## În vizită la Ocna Șugatag

Desigur, în zonă sunt multe mine, dar una ne-a atras atenția mai mult decât celelalte. Veche de peste 700 de ani, localitatea Ocna Șugatag a fost mereu o destinație de interes

Maramures area, one of the most beautiful in Romania, conceals beyond the usual destinations included in tourist guides, a very interesting history: that of the salt mines that were discovered and used even before the Roman conquests. This region is for archaeologists a treasure chest of very, very old objects and tools that have helped them to discover the ingenious ways in which the locals extracted and processed salt, and to decipher the legends around the place, most of which are linked to some magical ritual involving ‘white gold’.

For instance, salt could tell people the weather forecast for an entire year! On the night of St. Basil’s Day, just after the beginning of the new year, the old man of the family would take an onion and carefully open it and divide its leaves into 12 leaves, the number of months in the year. A little salt was put on each leaf and a few hours later they looked to see on which months it would rain. The leaves that left the most water would be high in rain.

## Visiting Ocna Șugatag

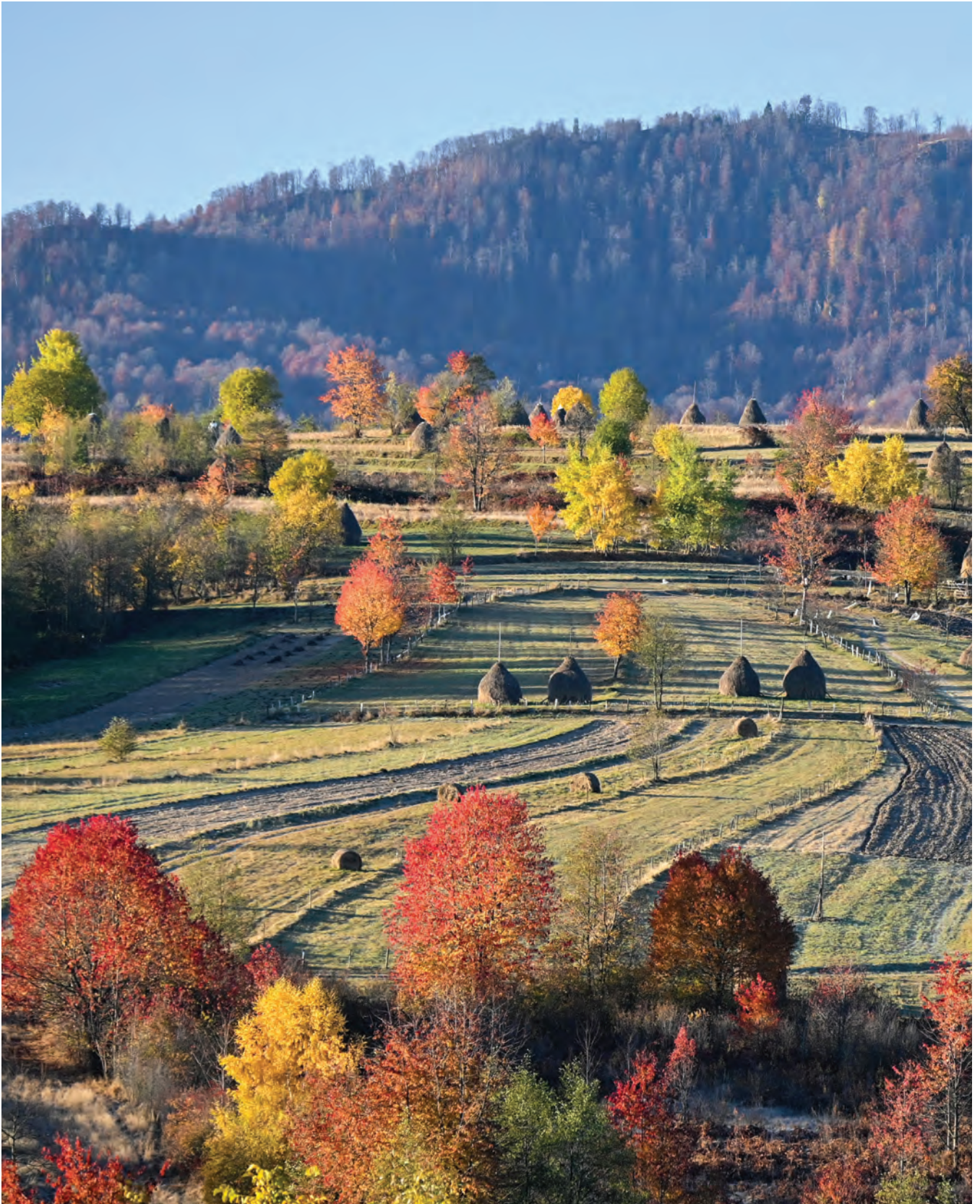
Sure, there are many mines in the area, but there is one that caught our attention more than the others. Dating back over 700 years, Ocna Șugatag has always been a destination of interest for travellers. While in the 1300-1400s the roads leading to it belonged to merchants who were stocking up on salt,

### Zboruri TAROM spre Baia Mare / TAROM Flights to Baia Mare

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

| Plecare /<br>Departure       | Sosire /<br>Arrival | Zile de operare / Days of service     | Zbor /<br>Flight | Avion /<br>Aircraft |
|------------------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>București - Baia Mare</b> |                     |                                       |                  |                     |
| 13:50                        | 15:15               | <b>3,4,5*</b> (02.11.2022-24.03.2023) | RO 617           | AT7                 |
| 17:50                        | 19:15               | <b>1,2,7*</b> (30.10.2022-21.03.2023) | RO 617           | AT7                 |
| <b>Baia Mare - București</b> |                     |                                       |                  |                     |
| 15:40                        | 17:00               | <b>3,4,5*</b> (02.11.2022-24.03.2023) | RO 618           | AT7                 |
| 19:40                        | 21:00               | <b>1,2,7*</b> (30.10.2022-21.03.2023) | RO 618           | AT7                 |

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





pentru călători. Dacă în anii 1300-1400 drumurile care duceau spre ea erau ale comercianților care se aprovizionau cu sare, mai aproape de zilele noastre turiștii care o vizitează fie sunt aici pentru frumusețea locului, pentru stațiunea balneară sau pasionații de istorie care vor să descopere cum anume se exploata sarea cu o mie de ani în urmă.

Umbrită de culmile munților Țibleș și Gutin, peisajul din împrejurimile Ocnei este unul feeric, garantat să aducă liniște oricui îndrăznește să îl viziteze pentru o binemeritată pauză de la gălăgia centrelor urbane. Cele trei ocne care existau aici în secolele XVIII-XIX, organizate prin "Cămara Regală a Sării" purtau toate nume de domnitori: Bogdan, Mihai și Dragoș. Din nefericire, în anii 1950, din cauza unor infiltrații puternice, ocnele au fost închise și în timp au devenit o importantă atracție turistică a zonei pentru că pe locul lor s-au format lacuri sărate.

În zilele noastre, mii de oameni ajung aici și pentru a se îngriji de sănătatea lor în stațiunea balneară, dar și pentru frumusețile din zonă. Tratamentele care se fac la băile din localitate sunt foarte benefice pentru probleme reumatice sau dermatologice. Iar după o infuzie de leacuri naturale, merită să prelungiți sejurul cu o vizită prin împrejurimi. Din Ocna Șugatag se ajunge foarte repede în locuri speciale cum ar fi la Cimitirul Vesel de la Săpânța, la Memorialul de la Sighet, puteți vizita casa memorială a lui Elie Wiesel sau puteți merge în drumeție chiar la Cascada Cailor de la Borșa. Recomandăm o vizită în orice moment al anului, dar cel mai mult ne place să poposim aici pe timp de iarnă pentru că suntem aproape de Pârțile de schi de la Cavnic, un loc grozav pentru iubitorii sporturilor anotimpului rece.



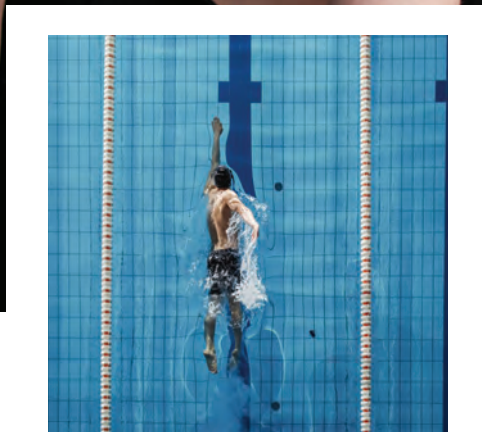
nowadays tourists who visit it are either here for the beauty of the place, for the thermal resort or for history enthusiasts who want to discover how salt was exploited a thousand years ago.

The landscape around Ocna, shaded by the peaks of Țibleș and Gutin mountains, is a magical one, guaranteed to bring peace to anyone who dares to visit it for a well-deserved break away from the noise of the urban centres. The three salt ponds that existed here in the 18th-19th centuries, organised by the "Royal Salt Chamber", all bore the names of rulers: Bogdan, Mihai and Dragoș. Unfortunately, in the 1950s, due to heavy water infiltration, the ponds were closed and in time they became an important tourist attraction of the area because salt lakes were formed on their place.

Nowadays, thousands of people come here both to care for their health in the resort and for the beauty of the area. Treatments at the local baths are very beneficial for rheumatic or dermatological conditions. And after an infusion of natural cures, it's worth extending your stay with a visit to the surroundings. From Ocna Șugatag you can easily reach special places such as the Merry Cemetery in Săpânța, the Memorial in Sighet, you can visit the memorial house of Elie Wiesel or you can even go hiking to the Horse Waterfall in Borșa. We recommend a visit any time of the year, but we like to stay mostly in winter because we are close to the Cavnic ski slopes, a great place for cold season sports lovers.

# PEOPLE

54



**62 Drumul spre performanță**  
The path to performance

# OANA LAURA GABRIELA

**„Sunt fericită că am o meserie care mă împlinește”  
“I’m delighted to have a job that fulfils me”**

Anul acesta Gala Tânărului Actor HOP, o provocatoare platformă de lansare pentru tinerii actori, a avut ca temă Musical = Actor Total + Show Total. Director artistic a fost coregraful și regizorul Răzvan Mazilu, cel care ne bucură de câțiva ani cu spectacole de musical montate cu multă pricepere și creativitate. Cum era și firesc, gala din acest an, aflată la a 25-a ediție, a fost plină de efervescență și a confirmat faptul că nu ducem lipsă de tinere talente.

Cum a fost Gala HOP și ce înseamnă să fii actriță, aflăm de la Laura Gabriela Oana, care a primit marele premiu “Ștefan Iordache” pentru „Doamnele de la Brunch” din musicalul Company (secțiunea Individual) și pentru „(încă un) Musical!” (secțiunea Grup).

**Ai luat premiul “Ștefan Iordache” la Gala HOP din acest an. Ce semnificație are el pentru tine?**

Cel mai important premiu câștigat la Gala Hop 2022 e întâlnirea cu alți oameni pasionați de aceleași lucruri, pe care musicalul „îi arde” așa cum mă arde și pe mine. M-a inspirat întâlnirea cu colegii mei, cu Răzvan Mazilu, cu Maria Alexievici și m-a bucurat enorm să văd în sală atâția oameni din breaslă. Premiul cel mare, „Ștefan Iordache”,

This year, the topic of the HOP Young Actor Gala, a challenging launching pad for young actors, was Musical = Complete Actor + Complete Show. The artistic director was Răzvan Mazilu, choreographer and director, who has been delighting us for several years with musical performances staged with great skill and creativity. Naturally, this year’s gala, reaching its 25th edition, was full of tumult and confirmed the fact that we are very comfortably off for young talent.

We can find out how the gala went and what it means to be an actress from Laura Gabriela Oana, who received the “Ștefan Iordache” top award. “Ladies at Brunch” from the musical Company (Individual section) and for “(another) Musical!” (Group section).

**You received the “Ștefan Iordache” grand award at this year’s HOP Gala. What does it mean to you?**

The greatest award at the Hop Gala of 2022 is meeting other people who share the same passion, for whom the musical is as “ardent” as it is for me. I drew inspiration from the meeting with my colleagues, with Răzvan Mazilu, with Maria Alexievici and I was delighted to see so many colleagues in the hall. I received the “Ștefan Iordache” top award from Mrs. Marina



mi-a fost acordat de doamna Marina Constantinescu și reprezintă, alături de cuvintele pe care aceasta le-a rostit, un soi de validare, dar și o responsabilitate de a continua să dau tot ce e mai bun pe scenă. Acest premiu mi-a dat multă energie de muncă și mi-a oferit o dovadă a faptului că sunt pe drumul cel bun.

**Și pentru că tot se numește "Ștefan Iordache", ce știi despre actorul Ștefan Iordache, ce crezi că a reprezentat el pentru peisajul teatral românesc?**

Ștefan Iordache a fost un actor imens, un actor total, așa cum și eu ținesc să devin. Faptul că am câștigat acest premiu și că am preluat această ștafetă, așa cum a spus la gala de premiere doamna Marina Constantinescu, reprezintă o responsabilitate și o onoare.

**Cum a fost pregătirea pentru participarea la Gala HOP? Dar competiția?**

Pentru Gala HOP 2022 am pregătit patru momente de musical, două la proba individuală și două la proba de grup alături de colegii mei, Dragoș Ioniță și Andrei Duțu. Pentru probele individuale, căutările au fost într-un fel mai intime, căci aveam ocazia să prezint public niște momente care să reflecte cine sunt eu ca artist și care sunt laturile personalității mele și abilitățile artistice pe care îmi doresc să le împărtășesc. M-am provocat eu pe mine să fiu vulnerabilă, să am curajul să „mă arăt” pe mine în cel mai frumos context teatral pe care eu l-am descoperit până la 23 de ani: musicalul. Pregătirea pentru probele de grup a fost extrem de intensă, am lucrat cu doi oameni minunați, cu care am muncit cu drag și spor (pentru preselecție cu trei oameni minunați, căci obișnuia să facă parte din mica noastră trupă și Cabiria Morgenstern, căreia îi mulțumim). Ne-am respectat și ne-am iubit pe scenă, am lăsat orgoliile deoparte și ne-am propus să lucrăm cu dedicare și să punem pe masă tot ce avem noi mai bun și mai frumos pentru a putea transmite publicului frumusețea musicalului, și nu dificultățile pe care le întâmpinăm în încercarea de a face performanță. Competiția nu s-a simțit ca o competiție, ci mai degrabă ca un festival de teatru în care am urcat pe rând pe scenă și ne-am inspirat unii pe alții să devenim mai buni.

**Simți că Gala HOP ar putea fi o platformă de lansare pentru un tânăr actor? Pentru tine?**

Cu siguranță Gala HOP creează oportunitatea de a te întâlni cu oameni care au aceleași preocupări artistice și aceeași dorință de a face teatru de calitate, teatru care mișcă, provoacă, invită la reflecție. Cred că am devenit mai vizibilă în urma acestei gale și au apărut deja oportunități pe care am încercat să le apuc cu ambele mâini pentru a-mi demonstra eu, mie, că pot să fac și mai mult, și mai bine, și mai

Constantinescu and, along with the words she spoke, it represents a sort of validation, but also a responsibility to continue to give my all every time I climb up on a stage. This award has also given me a lot of strength to carry on my work and has provided me with proof that I am on the right path.

**And given that the award is named after "Ștefan Iordache", can you tell me what you know about the actor Ștefan Iordache, and what you think he represented for the Romanian theatrical landscape?**

Ștefan Iordache was a huge actor, a complete actor, as I aim to become one day. Being awarded this prize and taking over this baton, as Mrs. Mariana Constantinescu put it during the awards gala, represents both a responsibility, and a great honour.

**How did you prepare for the HOP Gala? What about the competition?**

I prepared four musical moments for the HOP Gala of 2022, two for the individual contest and two for the group contest alongside my colleagues, Dragoș Ioniță and Andrei Duțu. For the individual contest, the searches were somewhat more intimate, as I had the opportunity to offer a few public performances that reflect who I am as an artist, as well as showcase the personality traits and artistic skills that I want to share. I challenged myself to be vulnerable, to have the courage to "reveal" myself in the most beautiful theatrical context that I discovered until I was 23: musical theatre. The preparation for the group performances was very intense. I've worked with two wonderful people, who make work pleasant and efficient (for the audition with three wonderful people, because our little group used to also include Cabiria Morgenstern, whom we must thank). We respected and loved each other on stage, we put our egos aside and set out to carry out a committed performance and put forth everything we have that is great and most beautiful in order to enable us to convey to the audience the beauty of musical theatre, and not the difficulties we have had to face throughout the creation of this performance. The competition itself did not feel like a contest, but rather like a theatre festival where we each climbed on stage and inspired each other to become better versions of ourselves.

**Do you feel like the HOP Gala could become a stepping stone for a young actor? For yourself?**

The HOP Gala certainly creates the opportunity to meet people who share the same artistic concerns and the same desire to create quality theatre, exciting, challenging and introspective theatre. I think taking part in this gala has increased my visibility and I've already received opportunities that I tried to grab with both hands so that I can prove to myself that I can offer even more, better and grander things. It is

*Descoperă cea mai frumoasă destinație Art Nouveau din Europa!*

**ORADEA**  
de la  
**112 Euro\***

\*preț pentru un zbor dus-întors cu toate taxele incluse, la achiziționarea de pe site-ul [www.tarom.ro](http://www.tarom.ro). Alegi TAROM și beneficiezi gratuit de: check-in online, bagaj de cabină de 8 kg și bagaj de cală de 23 kg.



[www.tarom.ro](http://www.tarom.ro)

frumos. E un început bun al carierei mele pe care încerc să îl fructific și să nu-l las să treacă pe lângă mine.

**Îți poți imagina viitorul apropiat ca actriță? Ce planuri ai?**

Să joc, să cânt, să dansez, să fac dublaje, filme și să scriu în continuare. Acesta este singurul meu plan, căci planurile prea bine puse la punct fură din frumusețea meseriei noastre și mica mea experiență ca actriță m-a învățat că trebuie să respir adânc, să muncesc din greu și să am încredere că mi se întâmplă ceea ce trebuie să mi se întâmple și că toate experiențele care mă prind în vârtejul lor sunt spre binele meu, chiar dacă uneori nu pot să văd din prima acest bine.

**Întorcându-ne puțin în timp, care a fost momentul în care ai hotărât că vrei să devii actriță?**

O mare parte din viața mea am fost convinsă că voi fi medic. Acest gând a început să se dezvolte pe la vârsta de 5 ani. Motivația era una foarte simplă: voiam să o pot trata pe bunica mea atunci când eu voi fi mare, iar ea va fi bătrână. Până în clasa a IX-a, știam că asta voi face. Am fost la un profil de matematică-informatică, fiindcă știam că asta îmi va forma un mod de gândire care o să mă ajute în meseria pe care o alesesem. Totuși, încet, încet am început să fac din ce în ce mai mult teatru în diverse trupe în care am activat, cea mai importantă fiind trupa Par Ris din Baia Mare, coordonată de Andrei Dinu. Prin clasa a X-a mi-am dat seama că deși teatrul se face cu mult suflet, disponibilitate și vulnerabilitate, el conține și multă matematică. S-a născut în mine revelația că actoria e un meșteșug și că teatrul e un domeniu în care poți să progresezi prin muncă, un domeniu în care nu e vorba doar de talent. Am început să fiu din ce în ce mai mult pe scenă, mai ales fiindcă și cânt de la vârsta de 6 ani și am realizat pe la finalul liceului că dacă nu fac actorie, n-o să mai pot să mă apropiu niciodată de vreun teatru, din cauza regretului că n-am avut curajul să aleg cu inima. Mi-am jucat toate abilitățile pe o singură carte, știind că aleg cel mai greu drum. Am ales bine.

**Ce te face fericită?**

Mă fac fericită oamenii pe care îi face fericiți ce facem pe scenă. Nu doar ce fac eu, ci ce facem noi, ca echipă, de la actori, la echipa tehnică, la fiecare om care reprezintă o rotiță din acest mecanism și care face cu pasiune ceea ce face. Mă face fericită copilul care m-a văzut pe scenă și îmi plânge în brațe de emoție fiindcă ce a văzut l-a făcut să simtă lucruri. Mă face fericită să îmi ajut colegii de scenă să își schimbe costumele, să îi ajut să își pregătească recuzita. Mă face fericită să mă îndrept spre teatru cu o cafea în mâna dreaptă, un text în mâna stânga și muzică în căști, căci în acele momente îmi dau seama cât

a good start to my career, one that I've been trying to nurture and not let slip by.

**What does the immediate future hold for you, as an actress? What are your plans?**

Perform, sing, dance, dub, play in movies and continue writing. This is my only plan, because the plans are too well laid out have a knack of taking away from the beauty of our profession and my dwarfish experience as an actress has taught me to take a deep breath, work hard and trust that I am going through everything that I am supposed to go through and that every experience that ensnares me in its whirl is for my own good, even if sometimes I cannot see this benefit from the start.

**Going back in time a little, what would you say was the moment that made you decide to become an actress?**

By and large, I was convinced that I was going to be a doctor. This thought began to develop around the age of 5. The reasoning was quite simple: I wanted to be able to treat my grandmother when I grew up and she would be old. I was convinced that this was what I was going to do until I got to the ninth grade. I opted for a mathematics-informatics field of study, because I knew that this would form a way of thinking that would aid me in the profession I had chosen. However, little by little, I started to take part in more and more theatre performances in various troupes in which I was active, the most important being the Par Ris troupe from Baia Mare, coordinated by Andrei Dinu. By tenth grade, I realized that although a lot of passion, availability and vulnerability is poured into theatre, it also requires a lot of maths. I finally came to the realisation that acting is a craft and that theatre is a field where you can make progress through work, a field where talent is not the only thing that matters. I started to go on stage more often, especially because I've also been a singer since I was 6 years old, and by the end of high-school I came to the conclusion that if I failed to pursue an acting career, the regret of not having the courage to choose with my heart would forbid me from ever coming close to a theatre again. I went all in with my skills on a single card, knowing full well that I was choosing the most difficult path. I've made the right choice.

**What makes you happy?**

People who are entertained by what we do on stage make me happy. Not just what I do, but what we do as a team, from the actors, to the technical team, to every person who acts as a cog in this mechanism and who does everything with passion. The child who saw me on stage and then cries in my arms with emotion because what he saw made him feel things makes me happy. Helping my colleagues change into their costumes, and helping them prepare the props make

**Este datoria noastră să le dăm copiilor un viitor mai bun.  
Prin educație.**

**It is our duty to shape a better future for children.  
Through education.**



**În decembrie compania ta plătește impozitul pe profit. Alege să direcționezi 20% din impozit către educație. Găsești mai multe detalii despre Edu Act și despre cum poți dona, accesând [www.eduact.ro](http://www.eduact.ro).**

**In December, your company pays the profit tax. Choose to direct 20% of the tax to education. You can find more details about Edu Act and how you can donate by visiting [www.eduact.ro](http://www.eduact.ro).**



de norocoasă sunt să am o meserie care mă împlinește și care de cele mai multe ori, nu se simte ca fiind muncă.

### **Ce te necăjește cel mai mult?**

Mă necăjește când orgoliul e mai mare decât iubirea și când egoismul depășește bunul simț. Mă necăjește când văd oameni care sunt în stare să calce alți oameni în picioare pentru a-și atinge scopurile. Mă necăjește să aud de abuzuri, de violență... dar încerc să nu le las să mă necăjească prea tare.

### **De cine îți este cel mai dor când îți este dor?**

Cel mai des îmi e dor de familia mea, care locuiește tocmai în Maramureș, căci îi văd rar și se întâmplă de multe ori să ratez evenimente importante fiindcă am repetiții sau spectacole. Mi-aș dori să fie mai aproape, dar înțeleg că toate lucrurile mari necesită sacrificii. Îmi mai este dor de facultate, de profesorii mei, de comunitatea care s-a creat între pereții sălii de repetiții Radu Stanca din Cluj, îmi e dor de prietenii mei apropiați cu care nu mă văd atât de des pe cât mi-aș dori.

### **Care este persoana care și-a pus cel mai mult amprenta în devenirea ta?**

Sunt multe persoane de care m-am lăsat inspirată și modelată de-a lungul anilor, atât în ceea ce privește felul în care îmi trăiesc viața personală, cât și în ceea ce privește viața mea profesională. Desigur că cea mai prezentă figură care m-a format profesional a fost domnul profesor Miklos Bacs, care ne-a învățat ce înseamnă respectul față de scenă și față de colegi și cât de important este să muncim din greu pentru a progresa, să nu ne abatem de la drumul nostru indiferent de cât de greu este. Să concu- răm doar cu noi înșine și să avem răbdare.

### **Dacă ți-ar cere cineva să-ți faci portretul, cum ar arăta acesta?**

Pe cât de simplă pare această întrebare, pe atât de grea e, fiindcă reușește să înghețe în timp momentul prezent și percepția mea asupra propriei mele persoane azi. Ce spun azi despre mine s-ar putea ca mâine să fie la fel, dar cu mici diferențe. Încă învăț și încerc să absorb ceea ce se întâmplă în jurul meu în profesia asta, să mă las modificată, motivată fiind de convingerea că acesta e modul în care devin mai bogată. Adevărul care nu cred că o să se schimbe, totuși, e faptul că sunt o persoană care caută și caută și continuă să caute cine e ea de fapt, ce o face diferită, ce poate să aducă în plus când e pe scenă și ce este doar al ei, sincer și autentic. Pe lângă asta, sper ca portretul meu să se contureze tot mai mult spre a deveni un artist complet și, pe cât se poate, un om complet, care pune bunătaea și generozitatea pe primul loc.

me happy. Going to the theatre with a cup of coffee in my right hand, a manuscript in my left hand and music sounding in my headphones makes me happy, because such moments make me realise how lucky I am to have a profession that fulfils me and which, more often than not, doesn't feel like a chore.

### **What bothers you the most?**

I'm bothered when the ego is greater than love and when selfishness trumps common sense. I'm bothered when I see people capable of trampling other people underfoot to pursue their own agenda. I'm bothered when I hear about abuse, violence... but I strive to not let them get to me.

### **Who do you miss the most?**

Most of all I miss my family, who live all the way in Maramureș, because I rarely see them and it often happens that I miss important events due to rehearsals or performances. I would like for them to be closer, but I understand that all great things come with sacrifices. I miss the university, my professors, the community that originated within the walls of the Radu Stanca rehearsal hall in Cluj, I miss my close friends that I don't see as often as I would like.

### **Who is the person who has left the biggest mark on the person you have become?**

There are many people who have inspired and shaped me over the years, both in the way I live my personal life and my professional life. Of course, the most active figure to provide me with professional training was Professor Miklos Bacs, who taught us what it means to respect the stage and colleagues and how important it is to work hard in order to progress, and not to stray from our path no matter how hard it is. To only compete with ourselves and be patient.

### **If someone were to ask you to take your portrait, what would it look like?**

The simpler this question sounds when you utter it, the harder it is to answer, as it manages to freeze the present moment and my perception of myself today in time. What I say about myself today might very well be the same tomorrow, but with slight differences. I am still learning and I am trying to sponge everything happening around me in this profession, and to allow myself to be shaped, motivated by the belief that this is the right path to enrich oneself. However, one truth that I don't think will change is the fact that I am a person who constantly strives to determine who she really is, what makes her different, what she can add to the stage and what is hers, and hers alone, sincere and genuine. Aside from that, I hope that my portrait will start to settle into shape more and more, in the process of becoming a complete artist, and to the extent possible, a complete human being, whose primary traits are kindness and generosity.

# Drumul spre performanță. Sfaturi de la cei mai buni înotători

The path to performance.  
Tips from the best swimmers

Fiecare dintre noi avem diferite praguri de determinare. Fie că vorbim de carieră sau de hobby-urile personale, motivația de a persista până când devenim profesioniști în domeniu este o resursă ce trebuie alimentată continuu. Pentru a descoperi cele mai eficiente moduri de a ne menține motivați ne-am uitat la cei mai buni dintre noi, să învățăm de la cei care sunt mereu pe primele locuri în clasamente. Am ales de data aceasta lumea sportului, cu precădere înotul.

David Popovici, campion mondial și european, spune despre drumul spre performanță, într-un interviu acordat publicației Digi24.ro că "...întâi trebuie să stabilești un obiectiv, să muncești pentru a-l atinge, dar să fii deschis să înveți de la cei din jur. Să nu crezi că știi toate răspunsurile, să apelezi la cei care se pricep mai bine decât tine când ai nevoie de ajutor și să înveți permanent din toate experiențele, să vrei să evoluezi toată viața. Așa vei ajunge cel mai bun."

În ultimii ani, urmărind parcursul lui David Popovici spre victorii repetate, am regăsit aceleași sfaturi pentru fanii săi, să caute mereu antrenorii potriviți pentru orice își propun, pentru că, indiferent de cât de mult talent sau pricepere ai avea, este vital să te ajute cineva să canalizeze aceste resurse pe drumul potrivit spre performanță. Indiferent că vorbim despre business sau dezvoltare personală, drumul spre a fi

We all have different thresholds when it comes to determination. Whether we're talking about our careers or personal hobbies, the motivation to persevere until we become professionals in the field is a resource that needs to be continuously nurtured. To discover the most effective ways to keep ourselves motivated we looked towards the best of us, to learn from those who are always on the top of the charts. This time we chose the world of sport, particularly swimming.

In an interview to Digi24.ro, David Popovici, World and European champion, says about the road to performance that "...you first have to set a goal, work to achieve it, yet be open to learn from others. Don't think you have all the answers, turn to those who know better than you when you need help and learn from all your experiences, and aspire to evolve your entire life. This is how you will become the best."

Over the past few years, while following David Popovici's path to recurring victories, I have found the same advice for his fans, to always seek out the right coaches for whatever they set out to do, because no matter how much talent or skill you have, it is crucial to have someone helping you channel those resources on the right path to performance.

# Informații oficiale și sprijin pentru cei ce fug din calea războiului din Ucraina

Romanian official information and support for  
those fleeing the war in Ukraine

**DOPOMOHA.RO**



Informații



Cazare



Sprijin



Sănătate



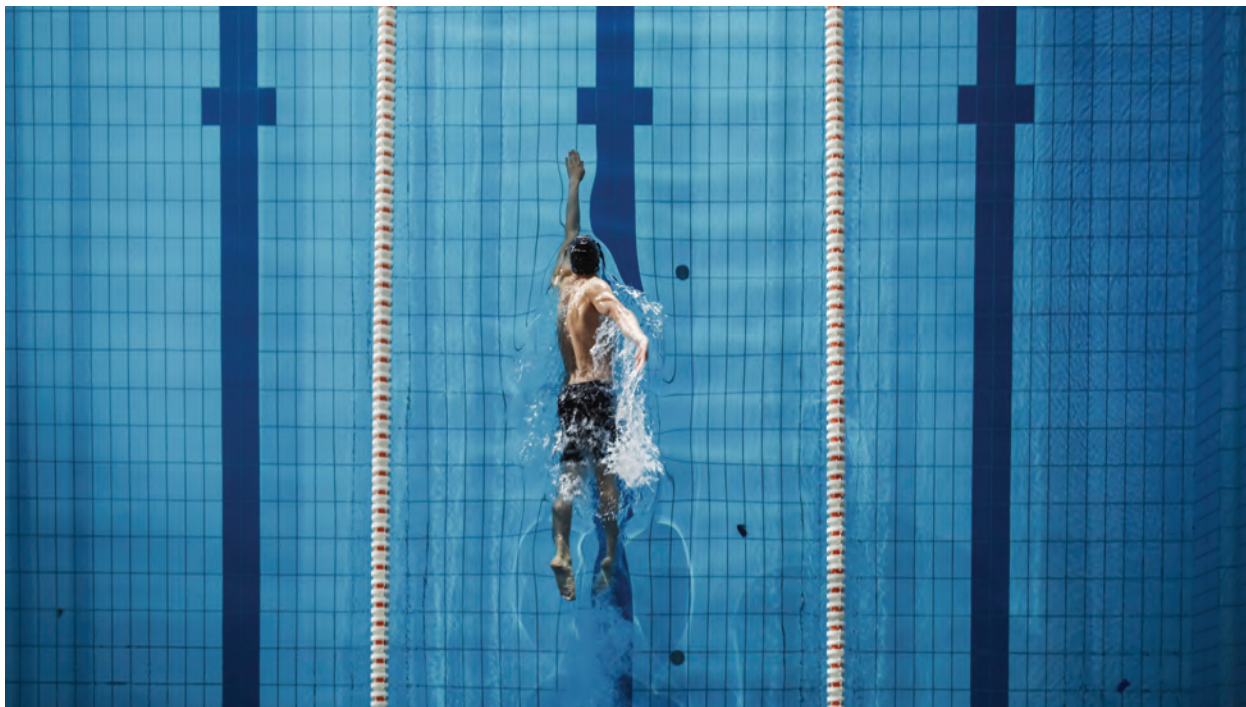
Transport



Call-center



Code for  
Romania



cel mai bun este arareori unul solitar, iar cei din jur pot juca un rol extrem de relevant în a te sprijini atunci când menținerea unui nivel ridicat de motivare se simte ca o greutate tare apăsătoare pe umeri.

Robert Glință, campion european în proba de 100 m spate, spune că determinarea este rodul unei munci asidue, cu cât dedici mai mult timp cu atât și nivelul de dedicare pentru a atinge un obiectiv crește și cheia este să îți calibrezi așteptările pentru că pornești la un drum lung, nu într-un sprint, și să accepți că în a deveni cel mai bun sunt etape intermediare prin care este sănătos să treci, de la începător până la podium. Dacă astăzi ai terminat ultimul o cursă, mâine vei fi mai bun și vei fi pe penultimul loc, iar apoi, cu răbdare și constanță vei reuși să te apropie de top.

Bianca Costea, cea mai rapidă înotătoare din lume la juniori în proba de 50 m liber, spune despre competiții că sunt la fel pentru toată lumea, pline de presiune și de așteptări foarte mari. Cele mai mari dintre ele însă sunt cele pe care le ai tu însuși de la tine. Un sfat este să nu renunți chiar atunci când pare că pierzi din viteza cu care mergi spre obiectivul tău pentru că multe curse sunt câștigate pe ultimii metri, așadar e important să rămâi în concurs până la final.

Indiferent de obiectiv, aceste sfaturi culese din poveștile impresionante ale acestor tineri sunt valoroase pentru oricine pornește pe drumul greu prin care vor să devină cei mai buni!

Whether we're talking about business or personal development, the road to being your best is rarely a solo one, and those around you can play a highly relevant role in supporting you when maintaining a high level of motivation feels like a heavy weight on your shoulders.

Robert Glință, European champion in the 100m backstroke, says that determination is the result of hard work, the more time you devote the higher the level of dedication to reach a goal and the key is to calibrate your expectations because you have a long road ahead of you, not a sprint, and to accept that in becoming the best there are intermediate stages that are healthy to go through, from novice to the podium. If today you finished last in a race, tomorrow you'll be better and second to last, and then with patience and consistency you'll be able to get closer to the top.

Bianca Costea, the fastest junior 50m freestyle swimmer in the world, says competitions are the same for everyone, full of pressure and high expectations. The highest expectations are the ones you have from yourself. One piece of advice is not to give up even when you seem to be losing speed towards your goal as many races are won on the last few metres, so it's important to remain in the competition until the end.

No matter the goal, these tips from the impressive stories of these young people are valuable for anyone starting out on the hard road to becoming the best they can be!

# BUSINESS

66



**68** Cei mai buni asistenți digitali  
personali  
The best personal digital assistants



**74** Dans contemporan  
Contemporary dance

# Provocările muncii hibride

## The challenges of hybrid work

Pentru multe dintre companii, revenirea la un program obișnuit de lucru a devenit aproape imposibilă după schimbarea globală prin care am trecut cu toții în perioada de pandemie. Munca de la distanță, deși plină de neajunsuri în primele luni a devenit foarte repede o realitate cu care cu toții ne-am obișnuit. Pentru o parte dintre noi a lucra de acasă este un beneficiu. Nu mai pierdem timp pe drum, petrecem mai mult timp cu familia și în cele mai multe dintre cazuri acest lucru s-a transformat și într-un grad de productivitate mai mare. Desigur, pentru unele industrii lucrurile nu stau la fel de bine, multe dintre tiparele de consum ale oamenilor fiind puternic influențate de o serie de acțiuni care acum nu se mai practică cu aceeași frecvență (de exemplu: reducerea numărului de curse cu taxiuri sau servicii de ride-sharing).

Revenirea la birou pare să fie un proces mult mai îndelungat și complicat decât s-ar fi așteptat managerii, cu mulți dintre angajați dorind să rămână de acasă în continuare sau cel puțin să lucreze în regim hibrid cu mai puține zile pe lună petrecute la birou. Este însă modelul hibrid o soluție optimă? Specialiștii de la Harvard Business Review atrag atenția asupra a cinci provocări cu care se confruntă organizațiile care adoptă acest model, listă de temeri denumită "cei 5 C".

Primul este comunicarea. Tehnologia a ajutat enorm la a facilita comunicarea într-un format complet de la distanță, dar în format hibrid pare să fie mai degrabă un blocaj. Pentru că o cameră de oameni care discută cu o altă duzină de colegi conectați fiecare de acasă este foarte greu de gestionat într-o ședință în care toți trebuie să aibă aceeași șansă să intervină în dialog. Iar dacă toată lumea intră online, dar de la birou, atunci care este motivul pentru care ar trebui să se deplaseze de acasă la muncă.

Al doilea este coordonarea. Având o parte din echipă la birou într-un spațiu dinamic este ușor ca multe micro decizii sau schimburi de informații să aibă loc față în față și din grabă sau neatenție aceste lucruri să nu ajungă la colegii de echipă care nu sunt la birou. În timp astfel de momente repetate

For many companies, getting back to a regular work schedule has become nearly impossible after the global change we all went through over the pandemic period. Working remotely, although full of shortcomings in the early months, has rapidly become a reality that we have all become accustomed to. Working from home is a benefit for some of us. We no longer waste time on the road, we spend more time with the family and most of the time this has also translated into higher productivity. Some industries, of course, are not doing so well, with many of their consumption patterns being strongly influenced by a number of actions that are now not as common (e.g. fewer taxi rides or ride-sharing services).

Coming back to the office seems to be a much longer and more complicated process than managers would have expected, with many employees wanting to continue to stay at home or at least work in a hybrid mode with fewer days per month spent in the office. However, is the hybrid model an optimal solution? Harvard Business Review experts draw attention to five challenges facing organizations that adopt this model, a list of fears called the "5 Cs".

The first is communication. Technology helped a great deal in facilitating communication in a fully remote format, but in a hybrid format it seems to be more of a blockage. This is because a room of people chatting with a dozen other colleagues, each connected from home, is very difficult to manage in a meeting where everyone should have an equal chance to contribute to the dialogue. And if everyone goes online but from the office, then why should they commute from home to work.

The second is coordination. Having part of the team in the office in a dynamic space makes it easy for many micro decisions or exchanges of information to take place face to face and due to rush or negligence these things do not reach teammates who are out of the office. Over time,



tind să ducă la frustrare și la adâncirea sentimentului de a fi lăsat pe dinafară din discuții importante.

Pe locul al treilea se află conexiunea, o provocare ce derivă din comunicarea și coordonarea defectuoase. În sistemul hibrid este foarte ușor ca persoanele care lucrează de acasă și nu mai experimentează momentele de socializare de la birou să se deconecteze de la echipă și să se izoleze. În timp ce unii angajați sunt mulțumiți să elimine orice astfel de interacțiune și lipsa socializării și ajută de fapt să fie mai productivi, pentru majoritatea acest lucru se traduce în distanțare și lipsa sentimentului de apartenență la grup.

Creativitatea este al patrulea "C" din listă. Pentru organizațiile care au nevoie de creativitate în munca lor (un exemplu ar fi agențiile de publicitate) să organizezi sesiuni de brainstorming în care o parte dintre oameni lucrează pe whiteboard în timp ce participanții online nu au acces la el sau în care schimburile de idei sunt condiționate de un dialog productiv care face uz foarte mult și de dinamica non-verbală din cameră este foarte greu de gestionat.

Pe ultima poziție regăsim cultura organizațională. Dificultatea de a menține și de a imprima elementele de cultură organizațională echipelor este ridicată. Probabil cel mai sensibil punct este cel al modului de integrare în companie a noilor angajați care acum arată foarte diferit față de parcursul tradițional de onboarding și asimilare din zilele în care toată lumea era la birou.

such repeated moments tend to lead to frustration and a deeper sense of being left out of important discussions.

Connection, a challenge resulting from poor communication and coordination, comes third. In the hybrid system, people who work from home and no longer experience social time in the office can easily disconnect from the team and isolate themselves. While some employees are happy to eliminate any such interaction and lack of networking actually helps them to be more productive, for most this translates into distancing and the sense of not belonging to the group.

Creativity is the fourth "C" on the list. For organisations that need creativity in their work (an example would be advertising agencies) holding brainstorming sessions where some people work on the whiteboard while online participants don't have access to it, or where the exchange of ideas is conditioned by a productive dialogue that also makes heavy use of the non-verbal dynamics in the room is very hard to manage.

Organizational culture comes last. Maintaining and imprinting elements of organisational culture on teams is difficult. Perhaps the most sensitive point is the way new employees are integrated into the company, which now looks very different from the traditional onboarding and induction path of the days when everyone was in the office.

# Cei mai buni asistenți digitali personali

## The best personal digital assistants

"Alexa, adaugă detergent pe lista de cumpărături!" Nu ne gândeam prin anii 1990 că vom putea avea un asistent în propria casă cu ajutorul căruia să reușim să economisim timp pentru a-l petrece cu cei dragi. Dar trăim în anul 2022, când tehnologia este aici să răspundă nevoilor noastre și să ne facă viața mult mai ușoară.

Asistenții inteligenți sunt dispozitive care pot fi activate cu comandă vocală pentru a executa anumite operațiuni precum să stingă sau să aprindă lumina dacă sunt conectați la un sistem smart de iluminat, să creeze liste, să pună muzică, să programeze alarma pentru dimineață sau să dea un telefon pentru tine.

Există o serie de companii care oferă acest tip de dispozitiv, fiecare cu plusurile și minusurile sale. Încercăm în acest articol să trecem prin câteva aspecte esențiale pentru alegerea unui astfel de gadget pentru a vă ajuta să luați o decizie cât mai informată.

Alexa, asistentul inteligent comercializat de Amazon este un dispozitiv care are avantajul de a se conecta cu o sumedenie de sisteme, ceea ce îl face la acest moment cel mai compatibil dintre toți asistenții disponibili. Ce poți face cu Alexa: o poți conecta la sistemele inteligente din casa ta: iluminat, căldură, securitate etc. Poți să asculți cu ajutorul ei muzică, radio sau cărți audio și poți să comanzi televizorul sau sistemul audio din casă prin intermediul ei. Alexa este și un planner foarte bun, poate fi programată să dea telefoane, să creeze remindere,

"Alexa, add detergent to the shopping list!" Back in the 1990s, we never thought we'd have an assistant in our own home that would save us time to spend with our loved ones. But we are living in the year 2022, when technology is here to meet our needs and make our lives much easier.

Smart assistants are devices that can be activated by voice command in order to perform certain operations such as turn lights off or on if connected to a smart lighting system, create lists, play music, set an alarm for the morning or make a phone call for you.

Several companies offer this type of device, each with its pros and cons. In this article we try to take you through some of the key aspects of choosing a gadget to help you make an informed decision.

Alexa, the smart assistant from Amazon, is a device that has the advantage of being able to connect with a multitude of systems, making it the most compatible of all the available assistants. What can you do with Alexa: you can connect it to the smart systems in your home: lighting, heating, security, etc. You can listen to music, radio or audio books with it, and control your TV or home audio system by using it. Alexa is also a great planner, it can be programmed to make calls, create reminders, send



să trimită un email pentru tine și să ia notițe în liste bine structurate. Și pentru că spunem de liste, Alexa poate să facă pentru tine cumpărăturile online și să îți organizeze zilnic revista presei. Un alt punct bonus este că Alexa este și printre cele mai prietenoase dispozitive cu o curbă de învățare foarte lejeră pentru utilizatori săi. Lista de dezavantaje este foarte scurtă, printre ele fiind faptul că trebuie să fie mereu conectată la o sursă de curent și uneori înțelege mai greu anumite accente.

Conform specialiștilor, Google Assistant este cel mai bun la a identifica și răspunde la comenzi dintre asistenții despre care discutăm. Un alt aspect la care excelează acest asistent este a găsi informația potrivită foarte repede pentru că este integrat perfect cu toate soluțiile conexe oferite de gigantul tech, vreme, orare de transport, hărți, contacte etc. Dincolo de integrarea cu multiple sisteme inteligente pe care le-ai putea avea în casă, cu Google Assistant poți să trimiți emailuri, să ascuți muzică, să îți accesezi ușor playlisturile din YouTube sau alte aplicații să setezi notificări sau alerte și să planifici meeting-uri în calendar. Un feature interesant este cel de traducere prin Google Translate, așadar dacă ai oaspeți acasă de pe alte meleaguri dialogul va fi mult mai ușor la cină. Dezavantajul este că nu te poate ajuta cu cumpărăturile dincolo de a face o listă cu ele și, la fel ca Alexa, trebuie să fie permanent conectat la o sursă de electricitate.

Al treilea asistent despre care vrem să vă povestim este Apple Siri cu care orice utilizator de iOS este deja mai mult decât familiar. Siri, ajută cu orice, de la căutări pe internet, apeluri telefonice, trimitere de mailuri și mesaje, citirea acestora către tine și cu multe instrumente de productivitate pentru zilele tale cele mai aglomerate. La fel ca omologii săi și Siri se poate integra cu sisteme inteligente din casă sau biroul tău și vine la pachet cu integrări cu alte aplicații de entertainment sau de educație online. O funcționalitate în plus este cea prin care prin Siri poți face plăți cu ajutorul Apple Pay prin comenzi vocale. Mulți utilizatori apreciază și un alt aspect legat de Siri, faptul că este un asistent amuzant cu care ai mereu o interacțiune foarte plăcută. Ca minusuri, menționăm că are o compatibilitate redusă față de ceilalți și unii utilizatori au raportat potențiale breșe de securitate cu sistemul.

Decizia este la fiecare dintre voi dar atunci când puneți pe hârtie avantaje și dezavantaje nu uitați să fiți atenți la: compatibilitatea cu alte dispozitive, la corectitudinea cu care execută funcții importante pentru voi (de exemplu, trimiterea unui email), la compatibilitatea cu sistemele audio și calitatea experienței de utilizare care poate fi influențată de curbă de învățare mai abruptă sau mai lină.

an email for you and take notes in well-structured lists. Speaking of lists, Alexa can do your online shopping for you and organise your daily press review. An added bonus is that Alexa is also among the friendliest devices with a very smooth learning curve for its users. Short list of disadvantages, among them the fact that it always has to be connected to a power source and sometimes has difficulty understanding certain accents.

According to Google Assistant experts, it is the best at identifying and responding to commands of the assistants we are discussing. Finding the right information very quickly is another aspect that this assistant excels at, as it is perfectly integrated with all the related solutions offered by the tech giant, weather, transportation schedules, maps, contacts, etc. Beyond integrating with multiple smart systems you might have in your home, with Google Assistant you can send emails, listen to music, easily access your playlists from YouTube or other apps, set notifications or alerts and schedule meetings in your calendar. One interesting feature is the translation via Google Translate, so if you have guests from other countries at home, the dinner dialogue will be much easier. The downside is that it can't help you with shopping beyond making a list of purchases and, the same as Alexa, it needs to be permanently connected to a power source.

The third assistant we want to tell you about is Apple's Siri, which every iOS user is already more than familiar with. Siri helps with everything from internet searches, phone calls, sending emails and messages, reading them to you and many other productivity tools for your busiest days. Similar to its counterparts, Siri can integrate with smart systems in your home or office and comes packed with integrations with other entertainment or online education apps. An additional feature is that via Siri you can make payments using Apple Pay via voice commands. Many users also appreciate another aspect of Siri, that it is a fun assistant with whom you always have a very pleasant interaction. The downsides are that it has low compatibility compared to the others and some users have reported potential security breaches with the system.

It is up to each of you to decide, but when weighing up the pros and cons don't forget to pay attention to: compatibility with other devices, how well it performs functions that are important to you (e.g. sending an email), compatibility with audio systems and the quality of the user experience which can be influenced by a steeper or smoother learning curve.

## **Alege TAROM pentru CITY BREAK și poți călători LIGHT!**

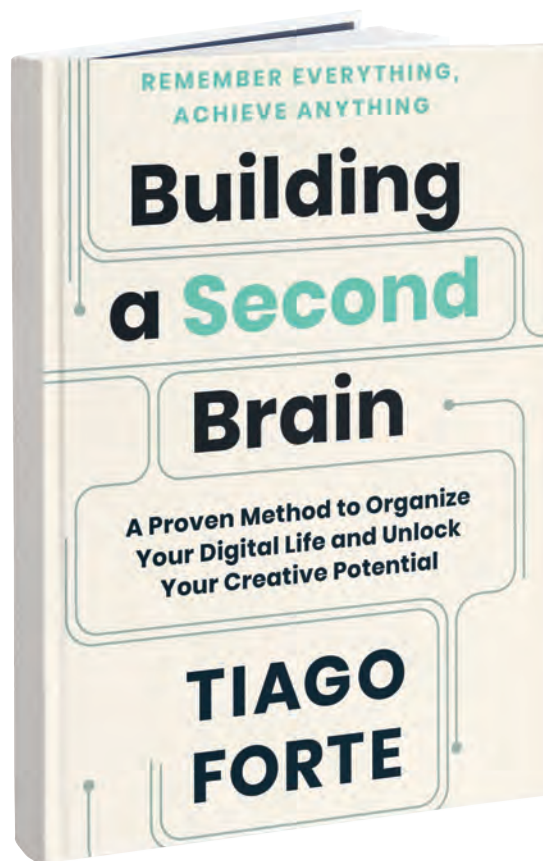
### **TARIFUL LIGHT:**

- ➔ Nu include bagaj la cală;
- ➔ Bagaj de mână (cu o greutate de până la 8 kg) și un accesoriu gratuit;
- ➔ Acumulare mile în programul Flying Blue;
- ➔ Prioritate la îmbarcare pentru posesorii de card SkyTeam Elite Plus și SkyTeam Elite;
- ➔ Selectarea locului în avion contra cost.

### **DESTINAȚIILE INCLUSE ÎN OFERTĂ:**

*Amman, Amsterdam, Atena, Belgrad, Bruxelles, Paris, Roma, Frankfurt, Londra, Madrid, München, Praga și Tel Aviv.*

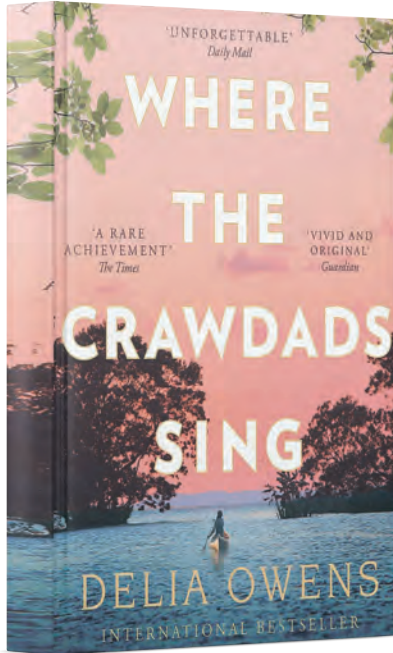




### **Building a Second Brain, Tiago Forte**

Pentru prima dată în istorie, oamenii au acces aproape la orice informație, din orice colț al lumii, printr-un simplu click. Însă acest consum, direct sau indirect, de informații poate avea efecte nocive asupra sănătății noastre mintale, dacă devine excesiv. Tiago Forte și-a petrecut ultimii 10 ani cercetând căi diferite prin care ne putem îmbunătăți productivitatea filtrând informațiile pe care le primim zilnic din mediul digital. 'The Second Brain' este ceea ce el numește un sistem personal de management al datelor care ne ajută să fim mai productivi, mai creativi și mai bine organizați.

For the first time in history, people have access to almost any information, from anywhere in the world, with a simple click. However, this direct or indirect consumption of information can have harmful effects on our mental health if it becomes excessive. Tiago Forte has spent the last 10 years researching different ways in which we can improve our productivity by filtering the information delivered to us daily from the digital environment. 'The Second Brain' is what he calls a personal data management system which helps us be more productive, more creative and better organised.

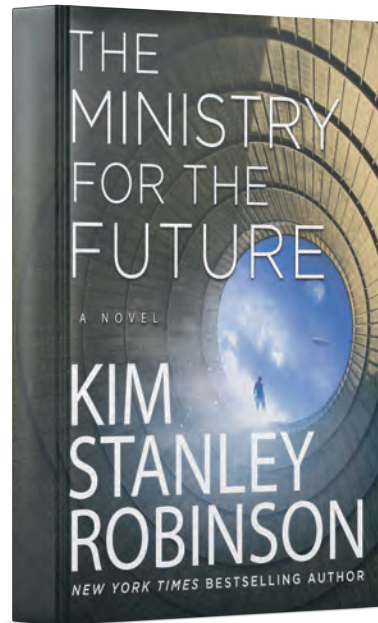


### Where the Crawdads Sing, Delia Owens

Cu un doctorat în etologie la Universitatea din California, Delia Owens a scris, împreună cu fostul ei soț, trei cărți despre anii pe care i-au petrecut în Africa studiind științele naturale. Însă romanul ei de debut –‘Acolo unde cântă racii’– este cel care i-a adus popularitatea la nivel internațional. Cartea o are în prim plan pe Kya Clark, poreclită de către localnici Fata Mlaștinii, o tânără care reușește să supraviețuiască singură în mlaștinile de pe malul oceanului Atlantic. Viața fetei se schimbă radical când în comunitate are loc o crimă, și Kya devine principalul suspect. Succesul romanului i-a atras atenția actriței Reese Witherspoon care a produs, împreună cu Lauren Neustadter, filmul cu același nume, lansat în vara anului 2022.

—

Holder of a PhD in ethology from the University of California, Delia Owens and her ex-husband have written three books about the years they spent in Africa studying the natural sciences. However, it was her debut novel - ‘Where the Crawdads Sing’ - that brought her international popularity. The book features Kya Clark, nicknamed the Marsh Girl by the locals, a young woman who manages to survive alone in the marshes of the Atlantic Ocean. Her life changes dramatically when a murder occurs in the community, and Kya becomes the main suspect. The novel’s success caught the attention of actress Reese Witherspoon, who co-produced the movie with the same name with Lauren Neustadter, released in the summer of 2022.



### Ministry for the Future, Kim Stanley Robinson

Recomandată de Barack Obama și Bill Gates, cartea tratează un subiect cât se poate de real, și anume criza încălzirii globale. Deși volumul este încadrat ca Science Fiction, schimbările climatice pe care autorul le descrie în carte s-ar putea întâmpla oricând în viitorul nostru apropiat. Ministerul pentru Viitor are ca misiune apărarea tuturor ființelor vii însă, la scurt timp de la înființarea lui, un val de căldură lovește India și provoacă moartea a douăzeci de milioane de persoane. Frank May, unul dintre supraviețuitori, și Mary Murphy, cea care conduce Ministerul, își unesc forțele pentru căutarea de soluții ingenioase care ar putea salva omenirea în fața unor astfel de catastrofe naturale.

—

The book, recommended by Barack Obama and Bill Gates, deals with the very real issue of the global warming crisis. Despite being classified as Science Fiction, the climate change described in the book could happen at any time in our near future. The Ministry for the Future has a mission to protect all living things, but soon after its creation, a heat wave hits India and causes the deaths of twenty million people. Frank May, one of the survivors, and Mary Murphy, the head of the Ministry, join forces to search for ingenious solutions that could save humanity when faced with such natural disasters.

# Dans contemporan, mișcare și libertate de expresie

## Contemporary dance, movement and freedom of expression

Chiar dacă este foarte important pentru sănătatea noastră, sportul (fie că vorbim despre jogging, mers la sală, înot, crossfit sau altele) nu este pe placul tuturor. Trebuie să recunoaștem, mulți dintre noi facem sport pentru că îi înțelegem utilitatea și vrem să ne menținem tonusul la cote maxime și să avem un corp frumos de care să fim mândri. Dar pentru unii dintre noi este important ca atunci când investim timp în mișcare să fim entuziasmați și fericiți cu activitatea aleasă.

Așadar, astăzi povestim despre o alternativă la aparatele din sala de sport, dedicată celor care își doresc nu doar mișcare, ci și un mod de a-și exprima creativitatea și de a descoperi plăcere în efortul de a se menține în formă: dansul contemporan.

Desprins din balet și jazz, dansul contemporan se îndepărtează de mișcările clasice ale acestora două, refolosindu-le ca moduri de a exprima stări sufletești profunde ale dansatorului. De exemplu, imaginați-vă o mișcare diafană a unei balerine într-o piruetă, îngreunată de un sentiment profund de epuizare sau energia unei rutine de jazz, într-un tempo foarte lent și romantic care mimează emoțiile unui cuplu de îndrăgostiți. Frumusețea dansului contemporan, dincolo de estetic, este că poate deveni pentru oricine un mod de a comunica și de a se elibera de cele mai apăsătoare sentimente prin coregrafii proprii și personale, fără a urma vreun tipar predefinit.

Cursurile de dans contemporan sunt diferite de alte cursuri de dans în care de multe ori cheia este să urmezi instructorul, să îi copiezi mișcărilor și să execuți cu precizie pașii prestabiliți. Acestea sunt mult mai interactive, pornesc de la emoțiile pe care le simțim și se bazează pe improvizație astfel că instructorul este mai degrabă un partener care ne ajută să ne

Although very important for our health, sports (whether we are talking about jogging, going to the gym, swimming, crossfit or other) are not for everyone. Let's face it, many of us exercise because we understand the benefits and want to keep our tone up and have a beautiful body to be proud of. For some of us, however, it is important that when we invest time in exercising we are enthusiastic and happy with the chosen activity.

So, today we're talking about an alternative to the gym equipment for those who not only want to exercise, but also to express their creativity and find pleasure in their fitness efforts: contemporary dance.

Deriving from ballet and jazz, the contemporary dance moves away from the classical movements of the two, and reuses them as ways of expressing the dancer's deepest moods. For instance, imagine a ballerina's sheer sway in a pirouette, weighed down by a deep sense of exhaustion, or the energy of a jazz routine in a very romantic and slow tempo that mimics the emotions of a couple in love. The beauty of contemporary dance, apart from its aesthetics, lies in the fact that it can become a way for anyone to communicate and release their most pressing feelings through their own personal choreography, without having to follow any predefined pattern.

Contemporary dance classes are not like other dance classes where often the key is to follow the instructor, copy his moves and execute the set steps accurately. They are much more interactive, they start from the emotions we feel and rely on improvisation so the instructor is more of a partner who helps us find our own moves rather than a teacher we have to follow strictly.





găsim propriile mișcări și nu un profesor pe care să îl urmăm cu strictețe.

#### **Cum te poți pregăti pentru un curs de dans contemporan**

Libertatea corpului este esențială, așadar recomandăm ca hainele pe care le alegeți să fie cât mai largi și confortabile pentru a nu vă împiedica să faceți mișcări ample și generoase. Majoritatea dansatorilor preferă să o facă cu tălpile goale dacă suprafața o permite.

O mare parte din mișcărilor din dansul contemporan implică sărituri, piruete și contact cu suprafețele din sala de dans, mișcări care toate presupun un abdomen puternic și forță a picioarelor, pe care le veți dezvolta în timp. Specialiștii recomandă ca dincolo de orele de dans să alocați 10 minute pe zi și unui antrenament ușor care să vă consolideze musculatura spatelui, a abdomenului și picioarelor.

Înainte de a trece la a crea o rutină de dans contemporan, instructorul cel mai probabil va petrece timp cu dumneavoastră pentru a vă ajuta să înțelegeți fiecare mișcare pe care o poate face corpul vostru. Pentru asta veți avea sesiuni în care veți face mișcări foarte lente cu câte o parte a corpului, pe rând, în timp ce mențineți restul corpului nemișcat sau veți face exerciții de flexibilizare a membrelor. Nu în ultimul rând expresiile faciale sunt un ingredient vital din orice dans iar conectarea sentimentelor transmise prin chipul fiecăruia cu expresivitatea mișcărilor alese pot transforma o banală înșiruire de pași într-un adevărat spectacol.

#### **Preparing for a contemporary dance class**

The freedom of your body is essential, so we recommend that the clothes you pick be as loose and comfortable as possible so that they don't get in the way of you being able to move freely and generously. Most dancers prefer to dance barefoot if the surface allows it.

A great deal of the movements in contemporary dance involve jumps, pirouettes and contact with the surfaces in the dance hall, all of which require strong abs and leg strength, which you will develop over time. Professionals recommend that in addition to dance classes, you should also spend 10 minutes a day on a light workout in order to strengthen your back, abdominal and leg muscles.

The instructor will most likely spend time with you and help you understand every move your body can make before moving on to develop a contemporary dance routine. In order to do this, you will have sessions in which you will perform very slow movements with one side of your body at a time, while keeping the rest of your body still or you will practice limb flexion exercises. Last but not least, facial expressions are a vital ingredient in any dance and connecting the feelings conveyed through your face with the expressiveness of your chosen movements can turn a simple string of steps into a real performance.

# FOCUS

84



**83 Ghidul călătorului**  
The Traveller's Guide



**91 Check-in online**  
Online check-in

# Flota

Pe cursele interne și externe, TAROM operează cu șase tipuri de avioane, având în dotare 29 de aeronave.

# The fleet

TAROM operates six types of aircraft on its domestic and international flights. The fleet includes 29 airplanes.



## [4] AIRBUS A 318-111

Capacitate/Capacity: 148+99Y, 268 + 81Y  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 850 km/h  
Anvergura/Wingspan: 34,1 m

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

## [2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 160BY(168+144Y)  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h  
Anvergura/Wingspan: 35,8 m

Lungime/Lenght: 39,5 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 77 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 5680 km



## [4] BOEING 737-700

Capacitate/Capacity: 148 + 102Y  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h  
Anvergura/Wingspan: 34,3 m

Lungime/Lenght: 33,6 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 68 t/65,7 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 4.900 km/4.100 km

## [2] BOEING 737-800 NG

Capacitate/Capacity: 189Y  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 870 km/h  
Anvergura/Wingspan: 35,8 m

Lungime/Lenght: 39,5 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 79 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 5400 km



## [4] BOEING 737-300

Capacitate/Capacity: 134Y (88+126Y)  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 800 km/h  
Anvergura/Wingspan: 28,9 m

Lungime/Lenght: 33,4 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 56,5 t/60,1 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 2.780 km/3.400 km

## [4] ATR 72-600

Capacitate/Capacity: 72BY  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 510 km/h  
Anvergura/Wingspan: 27,05 m

Lungime/Lenght: 27,166 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 23 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 1.400 km



## [2] ATR 72-500

Capacitate/Capacity: 68BY  
Viteză de croazieră/Cruising speed: 510 km/h  
Anvergura/Wingspan: 27,1 m

Lungime/Lenght: 27,2 m  
Greutate maximă la decolare/Maximum takeoff weight: 22,8 t  
Distanța maximă de zbor/Range: 1.400 km

## [7] ATR 42-500

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

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



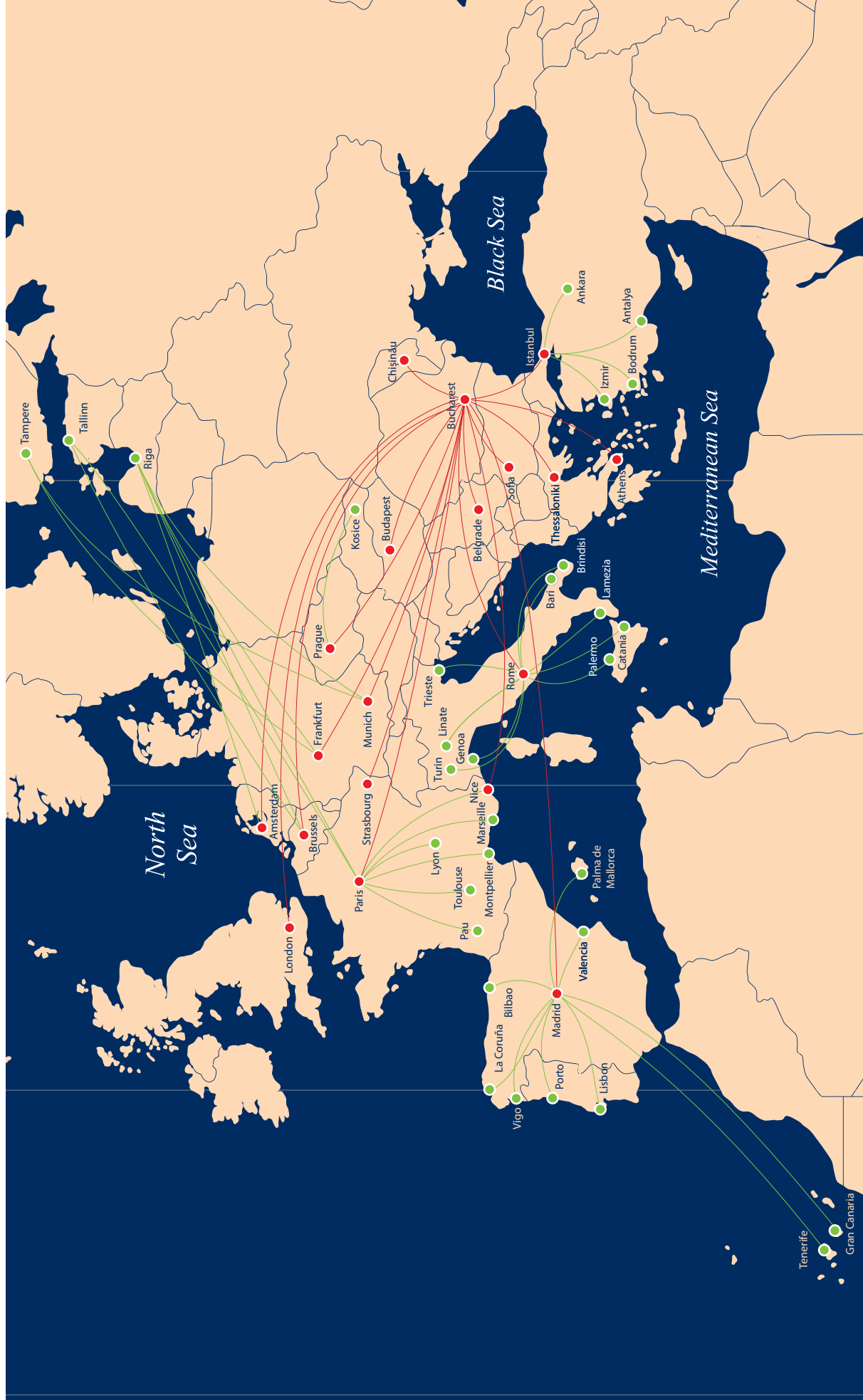
# Rute Interne / Domestic Routes

## România / Romania



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

# Rute Europene / European Routes



● Zboruri operate de Compania TAROM / Flights operated by TAROM

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

# Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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



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

## PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



**Cod/Code:** BT  
**Cooperare/Cooperation:** Riga-Bucharest via Amsterdam / Frankfurt / Munich / Paris, Bucharest-Riga via Amsterdam / Brussels / Frankfurt / Munich / Paris, Tallinn-Bucharest via Brussels, Bucharest-Tallinn via Paris, Tampere-Bucharest via Munich, Bucharest-Tampere via Frankfurt  
**Sediu/Home base:** Latvia



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



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



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



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



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



**Cod/Code:** AZ  
**Cooperare/Cooperation:** Brindisi, Bari, Catania, Genoa, Lamezia, Linate, Palermo, Trieste, Turin  
**Sediu/Home base:** Italy



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



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



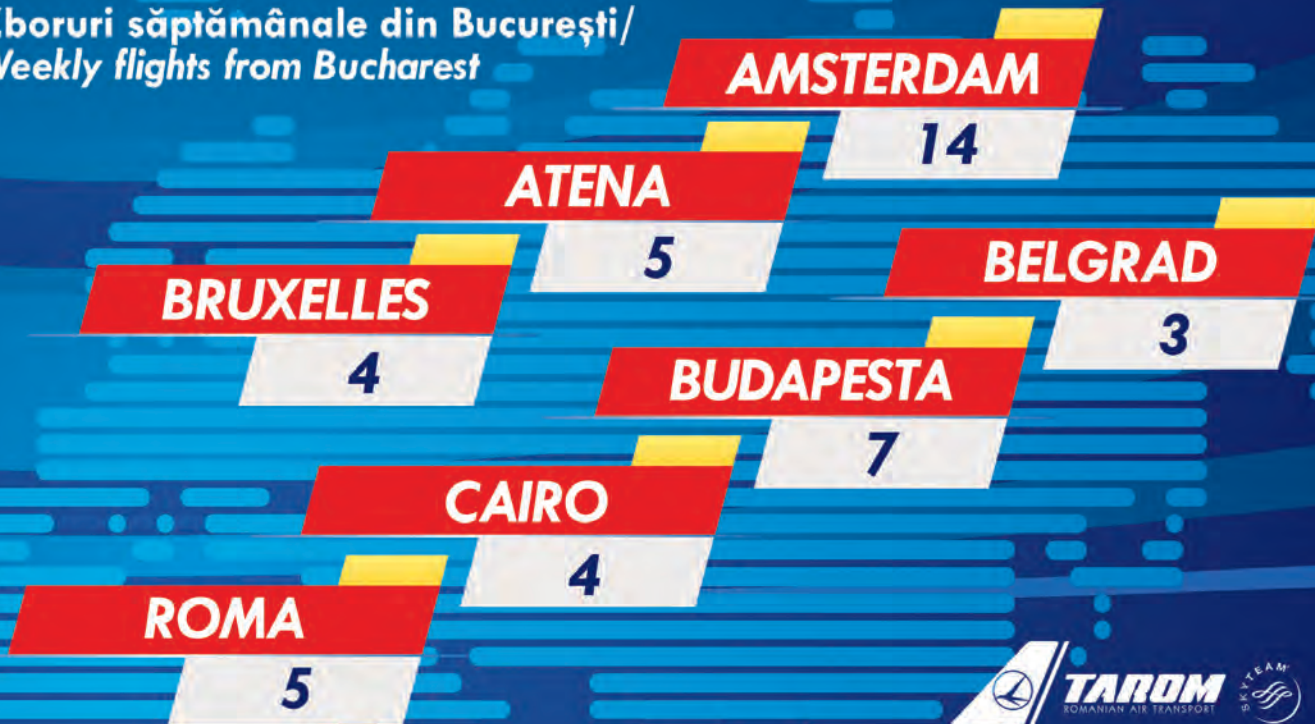
**Cod/Code:** RJ  
**Cooperare/Cooperation:** Amman  
**Sediu/Home base:** Jordan



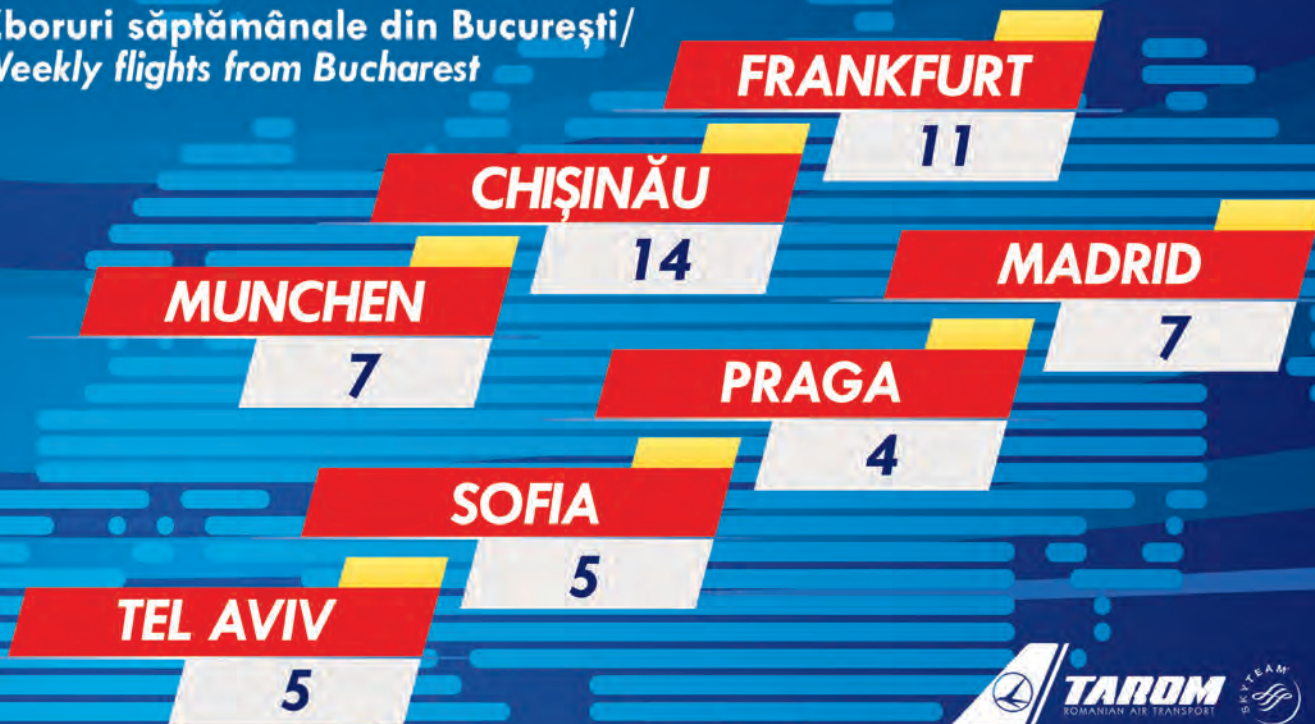
**Cod/Code:** TK  
**Cooperare/Cooperation:** Istanbul, Izmir, Antalya, Bodrum, Ankara  
**Sediu/Home base:** Istanbul

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

Zboruri săptămânale din București/  
Weekly flights from Bucharest



Zboruri săptămânale din București/  
Weekly flights from Bucharest



# Ghidul călătorului

## The Traveller's Guide

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.



## Informații utile pentru îmbarcare

### Check-in advice

### Recomandări la îmbarcare

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

### Check-in advice

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

## Tarife speciale

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

## Special fares

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



## Bagaje

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

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

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

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

Greutatea totală a bagajului de cabină nu trebuie să depășească 8 kg. Articolele achiziționate din magazinele Duty Free trebuie introduse în bagajul de mână. În caz contrar sunt considerate excedent de bagaj și vor fi taxate.

## Baggage

**Checked luggage.** TAROM applies the following luggage policy:

- For passengers who travel in Economy class – 1 piece with a maximum weight of 23 kg is allowed free of charge (maximum sizes: L + l + h= 158 cm).
- For passengers who travel in Business Class – maximum 3 pieces with a maximum weight of 23 kg is allowed free of charge (maximum size per piece L + l + h= 158 cm).
- For infants (children between 0-2 years old) – one foldable stroller/ pushchair or one infant carrying basket are allowed free of charge.
- Members of SkyTeam Elite and Elite Plus are allowed one additional luggage piece, depending on the travel class.

**Hand luggage.** Any luggage you take with you in the passenger cabin represents hand luggage.

- If you travel with a Boeing and Airbus aircraft, the luggage you take in the cabin should not exceed the following dimensions: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
- If you travel with an aircraft ATR 42/ATR 72-type, the luggage you take in the cabin should not exceed the following dimensions: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
- You can also have hand luggage and one of the following: a handbag, a briefcase or other object of similar size.

The total weight of your hand luggage must not exceed 8 kg. Items purchased in Duty Free shops must be placed in the hand luggage. Otherwise, they shall be deemed excess luggage and shall be subject to excess luggage charge.

# Dispozitive electronice la bord

## Electronic Devices on Board

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

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

## Animale de companie

### În cabină

- TAROM acceptă la transport în cabina de pasageri numai câini și pisici (maximum 8 kg, inclusiv greutatea cuștii și maxim o cușcă per pasager). Acestea pot fi transportate într-o cușcă cu dimensiuni maxime admise: 42 x 26 x 20 cm sau în cușcă de tip „soft bag” (cușcă din material textil, în care animalul trebuie să încapă complet).

Pe cursele operate cu aeronave de tip ATR se acceptă doar cuști de tip „soft bag”. Pe cursele operate de aeronave de tip „jet”, se acceptă și cuști de tip „hard shell”.

Nu se acceptă la bord câini utilitari pentru suport emoțional.

Pentru transportul la bordul aeronavei (cabină sau cală), animalele de companie trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- să fie anunțate încă din momentul în care pasagerul își rezervă biletul de călătorie. Animalul de companie trebuie să fie notificat și aprobat pentru transport în avans (cel puțin 48 de ore înainte de data plecării). În caz contrar, nu vor fi acceptate la check-in;
- să fie sănătoase: pasagerul trebuie să fie în posesia unui pașaport internațional de călătorie pentru animalul său de companie;
- animalul de companie să aibă cip de identificare, dacă este vorba de o călătorie în spațiul Schengen și să fie vaccinat, în conformitate cu cerințele de acces pe teritoriul țării de destinație;
- să fie transportate în cușcă de tipul „soft bag” (cușcă din material textil, în conformitate cu reglementările internaționale). Cuștile se pot achiziționa de la magazinele specializate în vânzarea produselor pentru animale de companie;
- să fie curate;
- să nu fie gestante;
- să nu provoace disconfortul celorlalți pasageri;
- trebuie ținut în interiorul containerului/cuștii/soft bag pe toată durata zborului;
- pentru a călători într-un soft bag, animalul dumneavoastră de companie trebuie să intre complet în soft bag (inclusiv capul și coada) pe toată durata zborului. Soft bag-ul trebuie să fie închis pe toate laturile. Pasagerii sunt rugați să consulte website-ul [www.tarom.ro](http://www.tarom.ro), cu privire la rasele de animale interzise la transport și condiții de acceptare, în general.

## Pets

### Carried in the passenger cabin

- TAROM accepts only cats and dogs in the passenger cabin (weighing up to 8 kg, the weight of the cage is included, and maximum one cage per passenger). They can be transported in a cage having the following maximum size: 42 x 26 x 20 cm or in the soft bag cage (a fabric cage in which the animal must fit completely).

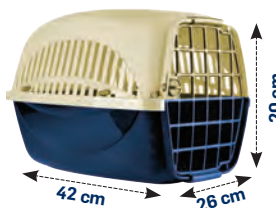
Only soft bags are allowed for the carriage of pets in the passenger cabin of ATR type aircraft. If you travel by jet aircraft, hard shell cages are also accepted.

No utility dogs for emotional support are allowed on board.

In order to be accepted in the aircraft (cabin or hold), pets must meet the following requirements:

- to be mentioned when the passenger books the flight ticket. The pet has to be mentioned and confirmed for transport in advance (at least 48 hours before departure). Otherwise, it shall not be accepted for check-in;
- to be healthy: the passenger must have an international passport for the pet;
- in case of travelling in the Schengen space, the pet should have an identification chip and has to be vaccinated, according to the access requirements of the destination country;
- to be transported in a soft bag (fabric, waterproof cage, in accordance with the international regulations). The cages can be purchased from stores specialized in selling pet products;
- to be clean;
- must not be pregnant;
- must not cause any discomfort to other passengers;
- must be kept inside the container/kennel/soft bag during the entire flight;
- to travel in a soft bag, your pet must fit completely inside the soft bag (including head and tail) during the whole flight. The soft bag must be closed on all sides.

Passengers are kindly asked to access the website [www.tarom.ro](http://www.tarom.ro) regarding animal breeds prohibited for transport and general acceptance conditions.



# Aplicația mobilă TAROM

## TAROM app

Aplicația TAROM îți aduce lumea mai aproape! Ai control total al călătoriei direct din aplicația ta: poți rezerva bilete, să te înregistrezi pe zbor, să vizualizezi și să modifice detaliile rezervării tale! Toate opțiunile de care ai nevoie, de la rezervare până la îmbarcare, sunt disponibile la doar un click distanță!

### Caracteristici:

- rezervări dus sau dus-întors
- rezervări pentru destinații multiple
- flux de rezervare simplificat
- căutări dus sau dus-întors pentru zboruri doar Economy sau Business
- poți să efectuezi check-in-ul și să vizualizezi cartea de îmbarcare doar printr-un click
- condițiile tarifare afișate în timpul procesului de rezervare
- afișare a calendarului pe 7 zile, evidențiind cele mai mici tarife
- adăugarea de servicii adiționale în procesul de rezervare, cât și după finalizarea rezervării
- coordonatele agențiilor TAROM din toată lumea
- acces către site-ul complet TAROM

### REZERVĂRI

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

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

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

### STATUS ZBORURI

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

### MODIFICĂRI ALE ZBORURILOR

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

Dacă doriți să modificați datele de călătorie sau chiar să modificați orașul de destinație sau cel de sosire, puteți face acest lucru din Rezervări, după adăugarea călătoriei.

### CORECTAREA DATELOR DE CONTACT

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

### NAVIGARE RAPIDĂ

Toate serviciile noastre sunt doar la un click distanță. Folosiți meniul pentru a naviga între serviciile TAROM sau pentru a căuta

informații (despre bagaje, posibilități de modificare a rezervării sau date de contact).

TAROM app brings the world closer to you! You have full control of the trip straight from your app: you can book tickets, check-in for a flight or view and change your booking details! All the options you need, from booking to boarding, are just a click away!

### Features:

- one-way or round-trip bookings
- bookings for multiple destinations
- simplified booking flow
- one-way or round-trip searches for Economy or Business flights only
- you can check in and view your boarding pass with just one click
- the tariff conditions displayed during the booking process
- 7-day calendar display highlighting the lowest fares
- adding additional services in the booking process, as well as after the booking is completed
- contact details of TAROM agencies worldwide
- access to the full TAROM website

### BOOKINGS

TAROM bookings to your desired destinations, right from your phone or tablet. You choose the destinations, we do the rest. Select the best flights, dates and fares, and book directly from the app.

### CHECK-IN AND DOWNLOAD THE BOARDING PASS TO YOUR PHONE

Fast check-in. Save your boarding pass in the app, phone and wallet for quick access, even when you don't have an internet connection.

### FLIGHT STATUS

With the app you have access to the latest information about your flights straight from your phone.

### CHANGES TO FLIGHTS

Now you can relax, we'll keep you up to date with all the changes to your trip.

If you want to change your travel dates or even change your destination or arrival city, you can do so from the Bookings, after adding your trip.

### CORRECTION OF CONTACT DETAILS

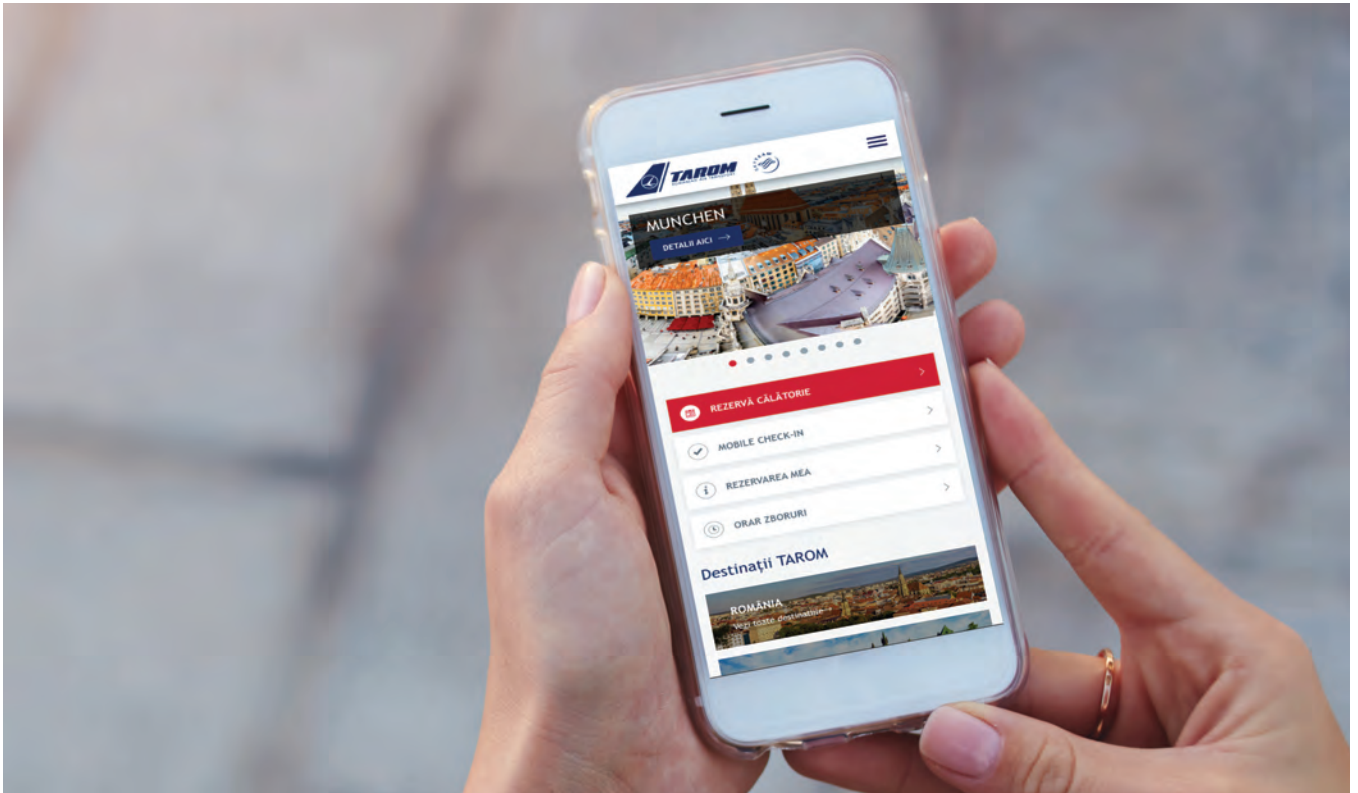
Don't worry if you made an error in your contact details! Now you can correct them straight from your app!

### FAST BROWSING

All our services are just a click away. Use the menu to navigate between TAROM services or to search for information (about luggage, options to change a booking or contact details).

# Călătorii TAROM rezervate și de pe mobil

## TAROM trips reserved on your mobile



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

### Mobile Check-in vă permite să:

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

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

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

### Mobile Check-In allows you to:

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

\* To display or collect (in case you do not receive it on the mobile phone or email) your boarding pass, choose from any one of the following ways:  
➤ Click on the link contained in the text message received on your mobile phone or email address.  
➤ Go to the Baggage Drop Off desk at the airport.



#### Aeroporturi disponibile pentru Mobile Check-in

Amman / Atena / Baia Mare / Beirut / Belgrad / București / Budapesta / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iași / Istanbul / Londra-Heathrow / Madrid / München / Nisa / Oradea / Praga / Roma / Salonic / Satu Mare / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara

#### 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 <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> pe browser-ul telefonului mobil;
- Selectați opțiunea «mobile check-in»;
- Biletul electronic (13 cifre) și numele, numărul zborului, data

#### Airports available for Mobile Check-in

Amman / Athens / Baia Mare / Beirut / Belgrade / Bucharest / Budapest / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iași / Istanbul / London-Heathrow / Madrid / Munich / Nice / Oradea / Prague / Rome / Satu Mare / Sofia / Suceava / Tel Aviv / Timișoara / Thessaloniki

#### Notes:

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

#### In order to perform your mobile check-in:

- Simply visit our site using a mobile phone and you will be automatically redirected to the mobile version of the TAROM website or type directly <https://icheck.sita.aero/iCheckWebRO/> on your mobile browser;
- Select the “mobile Check-in” option;
- Electronic ticket (13 digits) and name, flight number, departure date, departure airport;



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 din pașaport, dacă vă sunt cerute, și confirmați că datele sunt corect introduse ca în pașaport;
- Cartea de îmbarcare este afișată pe ecran și, de asemenea, este trimisă pe telefonul mobil și / sau adresa de e-mail.

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

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

➤ Click on the flight number, route then select your seat; enter your mobile phone number and email address; check that you comply with the dangerous goods requirement for baggage and click confirm;

➤ Update your passport information, if required, click that the data are correctly introduced as in the passport and confirm;

➤ Your boarding pass is displayed on the screen and also the mobile boarding pass is sent to your mobile phone and / or email address.

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

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

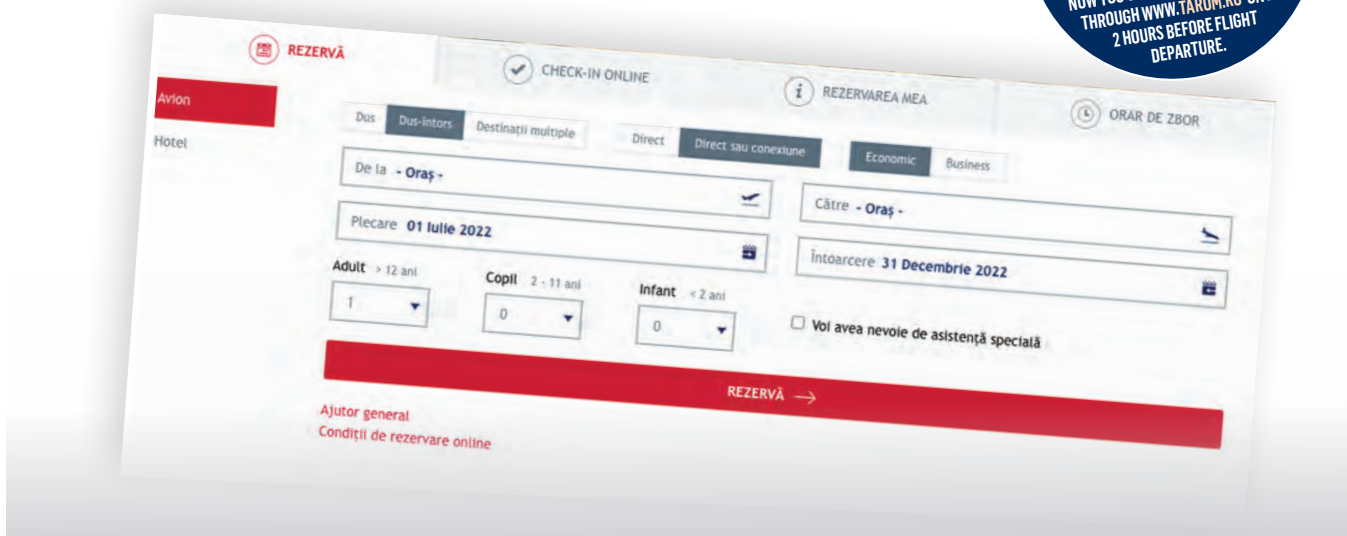
# Rezervări și servicii complete online

## Bookings and full services online

[www.tarom.ro](http://www.tarom.ro)

**NOU:**  
ACUM PUTEȚI SĂ REZERVAȚI ȘI SĂ  
PLĂȚIȚI ONLINE PRIN SITE-UL  
[WWW.TAROM.RO](http://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](http://WWW.TAROM.RO) UNTIL  
2 HOURS BEFORE FLIGHT  
DEPARTURE.



Din dorința ca toate solicitările dumneavoastră să se rezolve online, cât mai repede și simplu, lucrăm în permanență la digitalizarea serviciilor noastre.

Atât în procesul de rezervare cât și după finalizarea rezervării, vă puteți alege locul dorit în aeronavă, puteți adăuga animalul de companie, echipamente sportive, precum și bagaje suplimentare. Aceste servicii sunt oferite contra cost.

Dacă după finalizarea rezervării doriți să modificați datele de călătorie sau chiar și orașul de destinație sau sosire, acest lucru este posibil din Rezervarea Mea. Vă puteți loga cu numele de familie și codul rezervării sau numărul biletului dumneavoastră. Costul efectuării acestor modificări este stabilit în funcție de condițiile tarifare ale biletului dumneavoastră inițial, pe care vă sfătuim să le citiți înainte de finalizarea rezervării.

Pentru orice nelămuriri și informații suplimentare, vă rugăm să ne contactați [www.tarom.ro/contact](http://www.tarom.ro/contact).

Vă mulțumim!

To make sure all your requests are solved online, as quickly and easy as possible, we are constantly working on the digitalization of our services.

Both in the booking process and after the booking is completed, you can choose your desired seat in the aircraft, add your pet, sports equipment, as well as additional luggage. These services are offered for an additional charge.

If you want to change your travel dates or even your destination or arrival city after you have completed your booking, you can do it by accessing the My Booking tab. You can log in with your last name and booking code or your ticket number. The cost for such changes is based on the pricing terms of your initial ticket, which we advise you to read before completing your booking.

For any questions and further information, please contact [www.tarom.ro/contact](http://www.tarom.ro/contact).

Thank you!

# Check-in online

## Online check-in

**CONTACT:**  
[www.tarom.ro](http://www.tarom.ro)  
[onlinecheckin@tarom.ro](mailto:onlinecheckin@tarom.ro)



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

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

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

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

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

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

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

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

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

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

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

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

# Informații și rezervări

## Information and booking

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



### Rezervarea locurilor

Rezervarea poate fi făcută pe internet ([www.tarom.ro](http://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](http://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.

## Agenții interne / Domestic offices

### Call Center TAROM

Tel: (004) 021.9978  
(004) 0800.500.131 (Tel. Verde)  
(004) 0371.529.000  
E-mail: [contact@tarom.ro](mailto:contact@tarom.ro)  
[rezervari@tarom.ro](mailto:rezervari@tarom.ro)

Fax: (004) 021.204.64.24/27  
E-mail: [rezervationvictoria@tarom.ro](mailto:rezervationvictoria@tarom.ro)  
[victoria.corporate@tarom.ro](mailto:victoria.corporate@tarom.ro)  
[agvictoria@tarom.ro](mailto:agvictoria@tarom.ro)

### ORADEA

Piața Regele Ferdinand nr. 2  
Tel.: (004) 0259.431.918  
Fax: (004) 0259.231.918  
E-mail: [agoradea@tarom.ro](mailto:agoradea@tarom.ro)

### BUCUREȘTI

**Sediul Aeroport**  
Calea Bucureștilor 224F,  
Aeroportul Internațional Henri Coandă,  
Terminal Plecări, Agenție Tiketing, Otopeni  
Tel: (004) 021.204.13.55  
(004) 021.201.49.49

### CLUJ-NAPOCA

Aeroportul Internațional  
“Avram Iancu” Terminal Plecări - Etaj I  
Tel.: (004) 0749.277.949  
E-mail: [agcluj@tarom.ro](mailto:agcluj@tarom.ro)

### PLOIEȘTI

Bd. Republicii nr. 141 Bl. 31, C1/C2  
Tel.: (004) 0244.595.620  
Fax: (004) 0244.595.620  
E-mail: [agploiesti@tarom.ro](mailto:agploiesti@tarom.ro)

### CONSTANȚA

E-mail: [agconstanta@tarom.ro](mailto:agconstanta@tarom.ro)

### IAȘI

Aeroportul Internațional  
Iași Terminal 3  
E-mail: [agiiasi@tarom.ro](mailto:agiiasi@tarom.ro)

### TIMIȘOARA

Aeroportul Internațional  
“Traian Vuia” Timișoara  
Terminal Plecări - Zboruri Interne  
Email: [agtimisoara@tarom.ro](mailto:agtimisoara@tarom.ro)

### Sediul Victoriei

Str. Buzești, nr. 59-61, Pta. Victoriei  
Tel: (004) 021.204.64.02/04/08/14  
(004) 021.204.64.13 (pentru corporații)



# A thousand ways to travel

FLYING  
BLUE  
FOR ME

Get ready to enjoy a loyalty programme that rewards you every day in a thousand ways. Even when you are not flying.

Earn Miles the way you want: book flight tickets or hotel nights, rent a car or even shop online. And spend them as you like: reward tickets, onboard services or presents from the Flying Blue Store... Making great use of your Miles couldn't be easier!

Start as an Explorer and get even more rewarded as you level up.

**Join for free on [flyingblue.com](https://flyingblue.com)**

Flying Blue is the loyalty programme of





## Vă prezentăm noul salon SkyTeam din Sydney

SkyTeam a lucrat intens, din culise, la noul design al salonului din Sydney aflat la etaj. Am redeschis ușile pentru dumneavoastră și suntem încântați să vă întâmpinăm într-un spațiu îmbunătățit și mai luxos, ca angajament al alianței noastre pentru o mai mare durabilitate.

### Ambianță relaxantă

Spațiul nou și aerisit, cu ferestre din podea și până în tavan ce oferă o priveliște largă a pistei de avioane, dar și abundența de plante, par a aduce exteriorul înăuntru. Nuanțele relaxante de albastru și tonurile liniștitoare de culoarea lemnului fac din acest loc unul perfect pentru relaxare.

### Mâncare mai rafinată

Mâncărurile à la carte pline de arome de sezon sunt preparate folosind ingrediente din surse locale pentru a nu transporta mâncarea din zone îndepărtate. La bucătăria mobilă unde se prepară mâncarea pe loc se găsesc delicii gustoase, incluzând tăiței și găluște, în timp ce un bufet cu autoservire oferă meniuri internaționale pe tot parcursul zilei.

### Băuturi de savurat

Un barman este la dispoziția clienților pentru a servi vinuri roșii, albe și spumante australiene, băuturi spirtoase, cafea barista, băuturi răcoritoare și multe altele. Am eliminat paiele și ustensilele de amestecat din plastic și am amplasat stații de apă rece în jurul salonului pentru a vă menține hidratați și a reduce consumul de plastic de unică folosință.

### Reducerea impactului generat

Am făcut experiența dumneavoastră la salon mai sustenabilă prin măsuri de reducere a consumului de energie, a risipei alimentare și a plasticului de unică folosință.

Salonul SkyTeam din Sydney este amplasat în exterior la Zona B din Terminalul Internațional. Așteptăm cu nerăbdare să vă urăm bun venit.

## Introducing SkyTeam's new-look Sydney Lounge

SkyTeam has been working hard behind the scenes to redesign our Sydney Lounge from the floor up. Now the doors are open, we're excited to offer customers an enhanced, more luxurious space that embodies our alliance's commitment to greater sustainability.

### Restful ambiance

The fresh, airy space is lighter and brighter, with floor-to-ceiling windows offering runway views and an abundance of plants bringing the outside in. Calming blue hues and soothing wooden tones make this the perfect place to relax and unwind.

### Finer dining

À la carte dishes bursting with seasonal flavors are made using locally sourced ingredients for fewer food miles. At the live cooking station, tasty treats include noodles and dumplings while a self-service buffet offers international options throughout the day.

### Sips to savor

A bartender is on hand to serve up Australian red, white and sparkling wines, spirits, barista coffees, soft drinks and more. We've scrapped plastic straws and stirrers and placed chilled water stations around the lounge to keep you hydrated and cut back on single-use plastic.

### Reducing our impact

We've made your lounge experience more sustainable through measures to reduce energy consumption, food waste and single-use plastic.

SkyTeam's Sydney Lounge is located airside at Pier B in the International Terminal. We can't wait to welcome you soon.

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



BETC

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

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

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



# Cardul perfect pentru vacanțe la înălțime

Primești mile la fiecare cumpăratură cu cardul. În plus:

- ▶ Poți plăti în rate fără dobândă la peste 19.000 de parteneri din toate domeniile
- ▶ Ai asigurare de călătorie în străinătate gratuită
- ▶ Ai până la 55 de zile perioadă de grație pentru creditul consumat



# Agenții externe

## International booking offices

### ARMENIA

#### Yerevan

✈ Zvartnots International Airport  
Buzand 7, Yerevan, Armenia  
☎ +374 10 524-877  
+7 495 937 56 20  
reservations@aron.am

### BELGIUM

#### Brussels

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

### BULGARIA

#### Sofia

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

### CYPRUS

#### Larnaca

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

### EGYPT

#### Cairo

APOLLO TRAVEL  
Champolion street no: 2, 6th.  
Floor, Tahrir Square, Cairo  
☎ +201 2221370 16  
alaa.aref@apollo-tarom.com

### GEORGIA

#### Tbilisi

Discovery Travel LTD.  
61 Paliashvili str. Tbilisi,  
Georgia 0179  
☎ +995 32 2 900900 (Ext 119)  
+995 32 2 514161  
Imelanashvili@discovery.ge  
Sita: TBSAV7X

### ITALY

#### Milano

✈ Edograp Helpfly  
Malpensa Airport Terminal 1  
21010 Ferno (VA)  
☎ +39 0274862334  
mxp@edograp.com

#### Rome

✈ Edograp Helpfly  
Fiumicino Airport Terminal 3  
00050 Fiumicino (RM)  
☎ +39 06659546441  
+39 064381022  
fco@edograp.com

### JORDAN

#### Amman

✈ Queen Alia Airport (35 km)  
Petra Travel and Tourism  
Shmeisani Abdulhamid  
Sharaf St.  
☎ +96 265620760  
+96 265694765  
✉ +96 265621749/86684  
Sita: AMMTORO

### KUWAIT

#### Kuwait City

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

### LEBANON

#### Beirut

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

### MOLDOVA

#### Chișinău

Chișinău International Airport (14 km)  
TAROM Agency  
3 Ștefan cel Mare Blvd.  
☎ +37 322541254  
✉ +37 322272618  
tarom@mtc.md

### NETHERLANDS

#### Amsterdam

☎ +322 2186382  
✉ +322 2198046  
airport@tarom.be  
flytarom@tarom.nl

### QATAR

#### Doha

✈ Trans Orient Travel  
& Tourism Centre  
Rajan St. P.O. BOX 363  
☎ +974 458458/432496  
✉ +974 4321099

### RUSSIA

#### Moscow

✈ Olympiyskiy 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

### SAUDI ARABIA

#### Riyadh

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

### SYRIA

#### Damascus

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

### UNITED ARAB EMIRATES

#### Dubai

✈ International Airport (5 km)  
Al Majid Travel Agency &  
Tourism, Al Maktoum St.,  
PO-BOX 1020, Deira  
☎ +97 142211176/1849  
✉ +97 142276748  
Sita: DXBTORO

### UKRAINE

#### Kyiv

AVIAREPS Ukraine  
7, Okhtyrskiy Lane, of. 1G  
03022 Kyiv Ukraine  
☎ +38 044 289 05 20  
ro.ukraine@aviareps.com

### UNITED STATES OF AMERICA

#### New York

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

# Agenți de vânzări cargo în România / Romanian cargo sales agents

## ADD CARGO SOLUTION SRL

Str Criseni FN, Corp anexa, Sat Dzirmir, Com Apahida, Cluj  
☎ +40 754 579 191

## AGILITY LOGISTICS SRL

Blv. Dimitrie Pompeiu nr. 6E, Pipera Business Tower, Et. 9, Secțiunea 9A, Sector 2, 020337, București  
☎ +40 31 2261017  
☎ +40 21 350 10 71

## AIR SEA FORWARDERS SRL

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

## AIR & SEA CONTAINER SHIPPING SRL

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

## AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

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

## APA CARGO SERVICES SRL

Copilului St. no. 6-12, Ground floor, District 1, Bucharest ciprian.popescu@apacargo.com  
☎ +40 722 326 963

## AS WORLD CARGO SRL

BICC Cargo Terminal, 1st floor, rooms 1.2 & 6, 075150 Henri Coanda International Airport Stelian.larga@ascargo.ro  
☎ +40 74 4505691

## ASG WIND TRANSPORT SRL

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

## AVANTAJ TRANS

Str. Culturii, nr. 32, sector 5, 052768 Bucuresti, România  
☎ +40 723 833 359

obc@avantajtrans.com

## BOLLORE LOGISTICS ROMANIA SRL

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

## CARGO PARTNER

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

## CNW-COURIER NETWORK RO SRL

Baneasa Building and Technology Park, Sos. Bucuresti-Ploiesti, nr. 42-44 Cladirea B, Arpa george.barbulescu@cnwglobal.com www.cnwglobal.com  
☎ +40 721 620 991

## DHL LOGISTIC SRL

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

## EURO CARGO SRL

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

## EUROPIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202, camera 5, sector 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 EXPRESS ROMANIA

### TRANSPORTATION SRL

Sos. Bucuresti-Ploiesti nr. 1 A Bucharest Service Park (BBP)  
☎ +40 21 303 45 00/45 67  
☎ +40 21 303 45 80  
A/P Otopeni str. Aurel Vlaicu nr. 49  
☎ +021 407 41 03/04  
☎ +021 303 4288  
Timisoara, Str. Aeroportului nr. 1  
☎ +40 256 404 908  
☎ +40 256 404 909

### FEDEX TRADE NETWORKS

#### TRANSPORT & BROKERAGE SRL

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

### FENI INTERNATIONAL SRL

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

### GRUBER WEISS SRL

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

### GLOBAL LOGISTICS SOLUTIONS SRL

Calea Rahovei nr. 321, Bl. 28, sc. 2 et. 5, ap. 58, Sector 5, Bucuresti Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București, BICC Terminal  
☎ +40 21 210 45 07  
☎ +40 21 210 45 08

### HELLMANN WORLD

### WIDE LOGISTICS SRL

Airport Plaza Building str. Drumul Gării Odai nr. 1 A intrare 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, 021, Voluntari, Ilfov 077191

☎ +40 21 528 13 00  
☎ +40 21 528 13 09

### INFINITE MARKETING GROUP SRL

Str. Studioului nr. 6, sector 6 București  
☎ +40 21 303 40 18  
☎ +40 21 430 55 29

### KUEHNE + NAGEL

#### TRANSPORT S.R.L.

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

### LULU FISHING TRANS SRL

Sos. Sălaj nr. 239, Parter, sector 5, Bucuresti  
☎ +40 03143 61 355

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

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

### MASTER MIND SRL

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

### MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, jud. Timis  
☎ +40 256 223 327  
☎ +40 256 223 328

### MILLHOUSE ROMANIA

224E Calea Bucurestilor, Cladirea EDF, Parter Corp 2, Camera 206, OTF International Airport I 075150 Otopeni, Ilfov, Romania  
☎ +40 723 833 359

### MOORHOUSE LOGISTICS LTD SRL

12-14 Vulturilor Street, 4th Floor, District 3, 030855, Bucharest  
☎ +40 213 272 554  
+40729 917 781  
☎ +40 213 231 327  
+40 725 251 143  
gabriel.ellie@mhlgo.com  
PANALPINA ROMANIA SRL  
Sky Tower, 18<sup>th</sup> Floor 246 C Calea Floreasca, District 1, Bucharest, 014476  
☎ +0031 40393300 ext 100  
☎ +40 21 326 61 63

## PEGASUS SUPPLY

### CHAIN SOLUTIONS SRL

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

### QUATTRO INTERSPED SRL

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

### RILVAN SERV SRL

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

### SCHENKER LOGISTICS ROMANIA SA

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

### SEAL EXPRESS LOGISTICS SRL

Str. Carol Davila nr. 85, et. 1, Sector 5, Bucuresti  
☎ +40 (21) 5390192/93  
☎ +40 (21) 32248185  
☎ +40 722 171 014

### SERBAN INTERNATIONAL

#### TRANSPORTS

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

### SKY COURIER SRL

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

### TEEN LOGISTICS

#### SERVICES SRL

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București Str. Fermel A nr. 3A Otopeni, Jud. Ilfov  
☎ +40 21 313 33 35  
☎ +40 21 300 349 95

## TIME CREDIT LINE SRL

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

## TRITON INTERNATIONAL CARGO

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

## 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

## UPS SCS ROMANIA SRL

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

## VRK EXPEDITIONS

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

## WORLD COURIER ROMANIA SRL

Str. Fermel L nr. 2 Otopeni  
☎ +40 21 350 44 45  
☎ +40 21 350 44 47

## WORLD MEDIATRANS SRL

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

# Agenți de vânzări cargo din străinătate / International cargo sales agents

## ARMENIA

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

## AUSTRIA

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

## BELGIUM

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

## CYPRUS

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

## CZECH REPUBLIC

Air Logistics s.r.o  
Menzies Aviation Building  
Prague Intl. Airport  
Prague 6, 16100  
Tel: +420 220 114 084  
Fax: +420 220 115 408  
jandrich.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, 5<sup>th</sup> floor, 01530  
Vantaa, Finland  
☎ +358 40 5483595  
E-mail: info@universalgsa.fi

## FRANCE

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

## GEORGIA

Air Logistics LLC  
205 Room, II Floor, Lasare Cargo  
Terminal  
Tbilisi International Airport  
☎ +995 32 2 300010  
☎ +995 577 319400  
e-mail: tbs@airlogisticsgroup.com  
inga.melik@airlogisticsgroup.com

## GERMANY

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

## MUNICHEN OFFICE

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

## HAMBURG OFFICE

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

## GREAT BRITAIN

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

☎ +30 2103543848  
+30 2103543739

## HONG KONG

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

## HUNGARY

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

## INDIA

European Cargo Services – acting  
through M/S Globe Air Cargo India  
Pvt.Ltd  
A-206, Cargo Service Centre, Cargo  
Terminal 2, Gate no.5, Air Cargo Com-  
plex, IGI Airport, New Delhi – 110 037  
☎ +98 10137227  
r.dubey@ecsgroup.aero

## 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/)

061478014 (for SNN office)  
+353 18468968  
(for DUB office/)  
061478012 (for SNN office)

## ISRAEL

LIKA BERKOWITZ  
INTERNATIONAL  
TRANSPORT LTD.  
P.O. BOX 3216 Rishon  
Le Zion, 75131  
☎ +97 239502593  
+97 239502594

## ITALY

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

## MOLODOVA

Molinari SRL  
Str. Chisnăului 14, ap. 28  
☎ +37 322524102  
☎ +37 322529341

## NETHERLANDS

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

## NORWAY

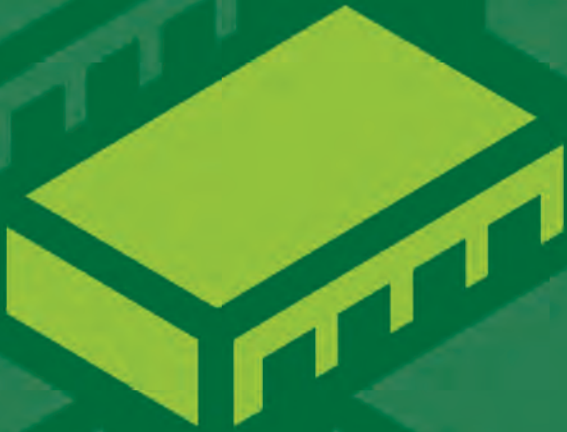
Universal GSA AS  
Box 58 NO-2051 Jessheim, Norway  
☎ +47 63 942910  
+47 63 942



ARONSON VILLA  
TUSNÁD

[www.aronson.ro](http://www.aronson.ro), 0734 194 004

# WAREHOUSE FOR RENT



[ctpark.eu](http://ctpark.eu)

**021 9149**



by  
**CTP.**