

insight

PRIMĂVARĂ 2023 | SPRING 2023





CARPATHIAN

SINGLE MALT

EXPERIENCE
ROMANIA'S FIRST
SINGLE MALT WHISKY.



Available now in Duty Free and on www.iconicdrinks.shop.



Costin Iordache
CEO TAROM

Stimați pasageri,

Vă urăm bun (re)venit la bord și vă mulțumim că ne sunteți alături!

Se apropie primăvara, iar gândul la vacanță este din ce în ce mai prezent. De aceea, vă propunem o incursiune în câteva locuri din România și din străinătate, unde TAROM vă este alături ca partener de călătorie. Cei mai mulți dintre noi așteptăm Sărbătorile Pascale, un moment încărcat de emoție, tradiție și gust, care de cele mai multe ori înseamnă regăsirea cu familia și cei dragi

sosiți de prin toate colțurile lumii, oricât ar fi de îndepărtate, pentru a ne bucura împreună cu ocazia celei mai importante sărbători a creștinătății. De aceea, dacă sunteți în căutarea unei destinații perfecte pentru vacanța de Paște vă oferim câteva opțiuni de vis.

Prima dintre ele este Bucovina, care într-o succesiune de cuvinte reprezintă tradiție, istorie, mănăstiri, biserici și nu în ultimul rând, artă populară. Aici sărbătorile au un farmec aparte tocmai pentru tradiția păstrată în ani, vestitele ouă încondeiate, pasca și cozonacii frumos rumeniți. Și totul pare că nu se termină aici pentru că așa e în Bucovina, sărbătorile durează 4 zile și 3 nopți cu bucate alese și atmosferă de zile mari. În cazul în care poșiti spre inima Transilvaniei, vă recomandăm Salina Turda, unul dintre cele mai spectaculoase obiective turistice subterane din lume. Datând încă din secolul al XVII-lea, Salina Turda se prezintă ca o îmbinare a muzeului de istorie a mineritului în sare cu elemente moderne de design.

De asemenea, o altă opțiune pe care cu siguranță nu o veți regreta este capitala Spaniei, Madrid. Veți regăsi aici un oraș încărcat de istorie, cultură, flamenco și artă culinară, pe care vă invităm să-l descoperiți în adevărata lui splendoare. Încheiem călătoria noastră traversând Marea Mediterană și ajungând în Beirut, unde în această perioadă vă veți putea bucura de o vreme blândă și unde puteți profita din plin de preparatele culinare.

Pentru oricare dintre aceste destinații și nu numai, sperăm să ne regăsim la bordul aeronavelor TAROM, unde vă așteptăm cu mare drag!

Până atunci, vă urăm în continuare zbor plăcut și vă suntem recunoscători că ne-ați ales!

Sărbători binecuvântate!

Dear passengers,

Welcome (back) on board and thank you for joining us! Spring is almost here, and vacation thoughts are more present than ever. This is why we propose a dive into a few places in Romania and abroad, where TAROM can take you as a travel partner. Most of us are waiting for the Easter holiday, a moment filled with emotions, traditions and flavour, a moment that usually means getting back with our families and the ones we care for, coming home from around the world, no matter how far, in order to enjoy the most important Christian celebration. This is why, should you be looking for a perfect destination for the Easter vacation, we have prepared a few dreamy options.

The first of them is Bukovina, which in a sequence of words represents tradition, history, monasteries, churches and last but not least, folk art. Here, the holidays have a special charm precisely because of the tradition preserved over the years, the famous painted eggs, cheese and cream pies and beautifully browned cakes. And everything seems endless here because that's how it is in Bukovina, the holidays last 4 days and 3 nights with special dishes and a great atmosphere. If you're heading to the heart of Transylvania, we recommend Turda Salt Mine, one of the most spectacular underground tourist attractions in the world. Dating back to the 17th century, Turda Salt Mine presents itself as a fusion of the salt mining history museum with modern design elements.

Also, another option that you will definitely not regret is the capital of Spain, Madrid. Here you will find a city full of history, culture, flamenco and culinary art, which we invite you to discover in its true splendour. We end our journey by crossing the Mediterranean Sea and arriving in Beirut, where during this period you will be able to enjoy mild weather and where you can take full advantage of the delicious cuisine.

For any of these destinations and many more, we hope to meet again on board of TAROM airplanes, where we will be happily waiting for you.

Until then, we wish you a pleasant flight and we are grateful you have chosen us!

Blessed holidays!



/tarom.ro



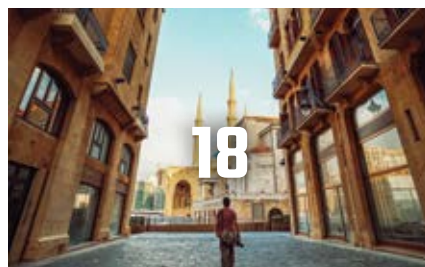
@tarom.airways



@tarom_ro



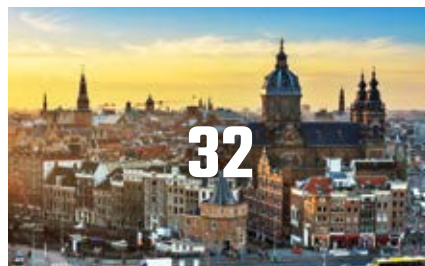
TIMIȘOARA
CAPITALA EUROPEANĂ A CULTURII
EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE



BEIRUT
EXCURSIE ÎN ANTICHITATE
A TRIP TO ANCIENT TIMES



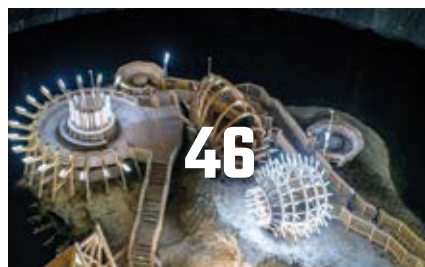
BUCĂTĂRIA SPANIOLĂ
SPANISH CUISINE



CITY BREAK ÎN AMSTERDAM
CITY BREAK IN AMSTERDAM



BUCOVINA
BUKOVINA



SALINA TURDA
TURDA SALT MINE



**CÂND VREI SĂ MERGI
LA FIX, ÎN PARIS**

vs.

**DAR AJUNGI
PE APROAPE
...ÎN SLOBOZIA**

CU CARDUL DE CREDIT BRD AJUNGI FIX UNDE-ȚI DOREȘTI

- Ai 6 rate fără dobândă oriunde în lume, pentru cumpărături de minimum 200 de lei.
- Ai servicii concierge 24/24h. De la bilete sold out la vacanțe avangardiste, ai servicii dedicate la un telefon distanță.
- Ai acces gratuit și nelimitat în lounge-urile din aeroporturile partenere (București, Cluj, Sibiu, Timișoara și Viena).



TU EȘTI VIITORUL  **BRD**
GRUPE SOCIETĂȚI GENERALE

Pentru retragerile de numerar și pentru sumele rămase neachitate până la data scadență se va percepe o dobândă de 26% pe an, adică ~2,17% pe lună. În exemplul de calcul de mai jos găsești mai multe detalii despre costurile pe care le implică condițiile de mai sus. 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 plătită: 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.



COVER STORY RADU PĂLTINEANU



RECRUTAREA ÎN 2023 RECRUITMENT IN 2023



SĂNĂTATEA MINTALĂ MENTAL HEALTH



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
www.facebook.com/tarom.ro

ISSN 1583 - 4964

Pure Freude
an Wasser

GROHE

BUCURĂ-TE
DE MOMENTUL
PREFERAT AL ZILEI,
CU **SISTEMELE
DE DUȘ GROHE**



Euphoria SmartControl
System 310 Cube Duo

26508000

Disponibil în mai multe finisaje:



grohe.ro

[@grohe_romania](https://www.instagram.com/grohe_romania)

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

PART OF **LIXIL**

Primul laptop Apple cu touchscreen în 2025?

Zvonurile din lumea tehnologiei indică faptul că Apple ar lucra la introducerea ecranelor tactile în noi modele de Macbook. Majoritatea fanilor cred că aceste presupuneri vor rămâne doar la stadiul de povești nefondate pentru că acest lucru ar însemna o îndepărtare de la regulile nescrise setate de Steve Jobs care considera acest tip de tehnologie o idee nefericită din punct de vedere ergonomic, dar și din cauză că un astfel de produs ar putea reduce vânzările iPad. Cu toate acestea pare că o echipă de ingineri Apple lucrează la acest proiect conform unor surse interne citate de mai multe publicații de specialitate. Lansarea primului laptop cu touchscreen ar fi pregătită pentru anul 2025, iar modelul care ar primi această nouă funcționalitate ar fi din gama MacBook Pro. Compania refuză să infirme sau să confirme zvonurile la acest moment.



The first laptop with touchscreen from Apple in 2025?

Tech rumors indicate that Apple might be working to introduce touchscreens in new Macbook models. Most of the fans believe that these assumptions will remain just fantasies because this feature would mean going astray from the rules set by Steve Jobs who believed that this type of technology is a bad idea from an ergonomic point of view and also because touchscreens on laptops might harm iPad sales. Still, Apple engineers seem to be working on this project as indicated by some internal sources quoted by several tech magazines. The launch of the first MacBook with a touchscreen would be scheduled for 2025 and the model benefiting from this new feature would be MacBook Pro. The company refused to confirm or infirm the rumors as this moment.

Trei filme fantasy pentru 2023

Fanii science fiction se pregătesc de un an plin de filme pe gustul lor. Anul 2023 va aduce pe marile ecrane multe dintre poveștile cele mai urmărite de către pasionații genului fantasy. În luna mai vom merge la cinema pentru o întâlnire cu super eroii din Guardians of the Galaxy Vol 3. Chriss Pratt, Zoe Saldana, Bradley Cooper și Dave Bautista revin cu noi aventuri, numai bune să ne trezească apetitul pentru alte două filme care continuă serii celebre: Transformers: Rise of the Beasts și Indiana Jones and the Dial of Destiny.

Franciza Transformers ne va întoarce din nou în timp în anii 1990 direct în mijlocul unui conflict între trei facțiuni ale roboților. Peter Cullen își reia misiunea de a-i da o voce celebrului Optimus Prime, sub bagheta regizorului Steven Caple Jr care ne-a adus și alte pelicule excelente cum ar fi Creed II.

Indiana Jones and the Dial of Destiny este primul film din serie care nu îl va avea la cârmă pe Steven Spielberg. Fiți fără grijă, rolul principal nu ar putea fi niciodată interpretat de altcineva mai priceput decât Harisson Ford care va face echipă cu Phoebe Waller-Bridge, Mads Mikkelsen și Antonio Banderas.

Three fantasy movies for 2023

Science fiction fans are getting ready for a year full of movies to their liking. In 2023 we will get to see many of the most popular stories followed by fantasy lovers. In May we will be rushing to the cinemas to meet the superheroes from Guardians of the Galaxy Vol 3. Chris Pratt, Zoe Saldana, bradley Cooper and Dave Bautista are coming up with new adventures, just enough to grow our appetite for two other movies continuing famous series: Transformers: Rise of the Beasts and Indiana Jones and the Dial of Destiny.

The Transformers franchise takes us back in time in the 1990s straight in the middle of a conflict between three robot factions. Peter Cullen will resume his mission to voice the famous Optimus Prime under the guidance of Steven Caple Jr who has brought us other great films in the past, such as Creed II.

Indiana Jones and the Dial of Destiny is the first Indiana Jones movie not to be directed by Steven Spielberg. Do not worry, the main character could never be played by anyone better than by Harisson Ford who will team up with Phoebe Waller-Bridge, Mads Mikkelsen and Antonio Banderas.

PACKAGING ABOVE SKY LIMITS

Every product tells a story... how do you choose to pack yours?

At **INATECH Packaging** we understand that your products need to arrive safely at their destination. From our warehouses in Bucharest and Oradea we deliver packaging materials across Romania and Europe. With fast deliveries from stock, we offer complete packaging solutions, ideal for your business.



📍 T. Vladimirescu 393 | Domnesti, IF County

📍 Anghel Saligny 40 | Oradea, BH County

✉️ office@inatech.ro



PUTEREA TRANSFORMĂRII

Noi îi spunem **Transformagie**, pentru că atunci când lucrezi cu pasiune la proiecte care transformă fața orașelor și îmbunătățesc calitatea vieții, lucrurile se schimbă, ca prin magie.

Nimic nu se schimbă până când cineva nu simte ceva... dar când cineva simte mai mult, va pune mai mult suflet în ceea ce își dorește să realizeze. Acesta e crezul nostru - că transformarea nu poate avea loc fără implicare și pasiune.

La **Nhood**, credem că pentru a realiza proiecte transformatoare, care vin în întâmpinarea nevoilor cetățenilor și ameliorează calitatea vieții lor, e nevoie de oameni dedicați, care lucrează foarte bine în echipă, de creatori de comunități, minți creative și oameni ca aduc schimbare pozitivă în jur.

Împreună, încercăm să fim mai buni în fiecare zi, fiind ghidați de motto-ul **"We are more"** și valori precum **#proximitate**, **#empowerment** și **#impactpozitiv**. We are more reprezintă ADN-ul nostru fiindcă, în tot ceea ce facem, ne implicăm mai mult, îndrăznim mai mult și ne pasă mai mult.

Ne implicăm mai mult deoarece dorim să dăm înapoi comunităților cunoștințele și expertiza acumulate în cei peste 10 ani de activitate în oferirea de servicii de real estate în România, să fim în **#proximitate**, mereu conectați la nevoile și aspirațiile oamenilor. Implicarea transcende dimensiunea de "business as usual" și ne dorim să contribuim la dezvoltarea de proiecte centrate în jurul oamenilor, care schimbă fața orașelor, alături de parteneri care gândesc într-un mod neconvențional, care cred în viitorul dezvoltării urbane durabile.

Îndrăznim să creăm mai mult decât simple proiecte imobiliare, densificate și verticalizate pentru un profit maxim, și mergem cu un pas mai departe, căutând să jucăm un rol activ și util în fiecare regiune în care existăm. Animați de o viziune pe termen lung, asupra planificării și dezvoltării urbane, luăm în considerare o varietate de aspecte interdependente: calitatea arhitecturală, integrarea, estetica și coeziunea urbană, transportul și accesibilitatea, proiectarea ecologică, moștenirea culturală a locului, inovația și multe altele. Noi credem în dezvoltarea de proiecte mixte, care pot oferi clienților un ecosistem complet de servicii, care aduc o valoare adăugată orașelor. Concepem și dezvoltăm locuri care stimulează întâlnirile și interacțiunile între oameni, care consolidează țesutul urban și social din jurul lor - **#empowerment**.



Un astfel de proiect este Cartier Coresi, din Braşov – cel mai amplu proiect mixed-use de regenerare urbană din România, desfăşurat pe o suprafaţă de 120 de hectare. Cartier Coresi reprezintă primul demers de reînnoire urbană şi remodelare a unei zone industriale, ce integrează cinci funcţionalităţi: **centrul comercial** – Coresi Shopping Resort, **rezidenţial** – Coresi Avantgarden, dezvoltat alături de Kasper Development, **office** – Coresi Business Campus, dezvoltat alături de Ascenta, **co-working** – The Business Factory, şi **hotelul** Qosmo, inaugurat în iulie 2021 şi operat de către Kronwell. Coresi reprezintă cartierul prietenos cu locuitorii lui, în care totul se rezolvă la un sfert de oră de mers pe jos sau cu bicicleta. Cei care locuiesc aici nu mai sunt nevoiţi să petreacă mult timp în trafic sau să se deplaseze distanţe mari pentru a avea acces la o gamă largă de facilităţi. În ”oraşul de 15 minute”, poluarea aerului este substanţial redusă. Locuitorii cartierului se pot bucura şi de o calitate îmbunătăţită a vieţii, de un loc unde vecinii găsesc tot ce au nevoie pentru a socializa şi a trăi într-un mediu armonios.

În toate proiectele, ne-am asumat rolul de facilitator, de catalizator urban şi comunitar, rol care devine indispensabil pentru o dezvoltare urbană coerentă şi durabilă în România. Ne pasă foarte mult de impactul pe care proiectele noastre îl generează în ecosistemul în care sunt integrate şi dezvoltate, fapt pentru care proiectăm aceste locuri cu triplu **#impactpozitiv**: de mediu, social şi economic – **People – Planet – Profit**.

În plan social, susţinem dezvoltarea proiectelor care promovează legăturile dintre oameni şi unde te simţi bine să trăieşti şi să lucrezi. Acţiunile noastre încurajează diversitatea, accesibilitatea şi dialogul. Investim în comunităţi, susţinem iniţiative şi proiecte relevante pentru că doar astfel putem genera schimbare, care duce la creşterea potenţialului economic şi social al comunităţilor. Credem cu tărie că infrastructura civică formează coloana vertebrală a unei comunităţi sănătoase.

Apreciem foarte mult puterea inteligenţei colective, de aceea, pentru a răspunde nevoilor oamenilor şi particularităţilor fiecărei comunităţi, îi implicăm în proiecte încă din faza de design. Prin întâlniri de grup sau individuale, ne propunem să aflăm de la ei care le sunt nevoile şi aspiraţiile. Având participarea comunitară în centrul atenţiei, reuşim să valorificăm atuurile, inspiraţia şi potenţialul local, iar rezultatul este crearea de spaţii de calitate care contribuie la sănătatea şi bunăstarea oamenilor.

Planeta reprezintă viziunea noastră asupra mediului. Ne propunem să acţionăm responsabil în ceea ce priveşte energia, mobilitatea, biodiversitatea şi să ne limităm amprenta de carbon. Anul trecut, am obţinut certificarea Breeam-in-use pentru toate proiectele din portofoliul pe care îl administrăm. Am implementat soluţii care au contribuit la reducerea consumurilor de energie şi vom continua să investim în soluţii verzi precum panouri fotovoltaice, proiecte de gestionare a deşeurilor (zero waste to landfill) sau grădini urbane. Vom avea şi cel mai mare parc de staţii de încărcare electrice, în Cartier Coresi, dezvoltat alături de Ascenta. Astfel, clienţii vor beneficia de o infrastructură dedicată încărcării autovehiculelor din gama electrică şi hibridă plug-in.

Transformarea rămâne constantă din activitatea noastră, puterea noastră magică, cea care ne determină să fim mereu mai buni, creând totul cu rost, relevanţă, găsind acele ingrediente care ne aduc **#împreună** şi ne fac **#transformagici**.



Un circ prietenos cu animalele

Écocirque este o companie care reinventează circul pentru spectatori. După interzicerea folosirii animalelor sălbatice în spectacolele de circ multe dintre companiile din domeniu s-au concentrat pe evenimente care se limitau doar la performanțe spectaculoase ale echipelor de acrobați. Écocirque a reușit să creeze un show inovator, "100% Humain" care include holograme ale unor animale sălbatice. Spectacolul care include lei, elefanți și chiar balene uriașe alături de acrobați este acompaniat de o orchestră foarte talentată și de magicieni și alți artiști. Pentru moment "100% Humain" poate fi văzut doar în Franța dar iubitorii circului speră ca Écocirque să pornească curând și prin restul Europei.



A circus friendly to animals

Écocirque is a company that reinvents the circus for viewers. After using wild animals in circus shows, many of the active companies have focused on events surrounding spectacular performances of acrobatic teams. Écocirque has managed to create an innovative show called "100% Humain" that includes holograms of wild animals. The show that includes lions, elephants and even whales next to the acrobats is accompanied by a very talented orchestra, magicians and other artists. For now, "100% Humain" can be seen only in France but circus aficionados hope that the Écocirque will start touring in the rest of Europe soon.

Ora mesei, irelevantă pentru calorii

Un studiu elaborat de universitățile din Aberdeen și Surrey a relevat faptul că orele la care luăm masa nu sunt chiar atât de relevante pentru scăderea în greutate. Timp de multe decenii un sfat care însoțea mereu programele de pierdere a kilogramelor în plus era cel prin care eram încurajați să nu mâncăm după ora 18.00 și să încercăm să nu consumăm mese bogate seara în timp ce punem accent pe micul dejun, considerat a fi cea mai importantă masă a zilei. Acest studiu susține că, în timp ce dimensiunile porțiilor consumate influențează apetitul, acest lucru nu are niciun impact asupra metabolismului sau pierderii în greutate. Cercetarea indică faptul că modul în care corpurile noastre procesează kaloriile la începutul zilei nu este diferit față de finalul acesteia, iar participanții la studiu au avut rezultate similare indiferent de ora din zi la care au ales să ia masa.



Meal time, irrelevant for calorie intake

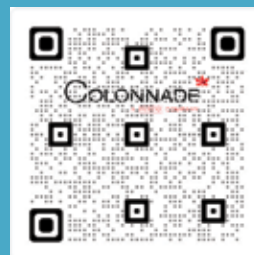
A study elaborated by the universities of Aberdeen and Surrey has shown that the hour we choose to eat is not as relevant for weight loss. For many decades weight loss programmes have always been accompanied by a piece of advice saying we should not eat after 6 p.m. and that we should try to eat less in the evening while focusing on breakfast, considered to be the most important meal of the day. This new study claims that while portion size influences appetite, this has no impact on metabolism or weight loss. The research indicated the fact that the way our bodies process calories at the start of the day is no different than the end of it, and the participants in the study have had similar results regardless of the time of the day they chose to eat at.

Lasa grijile deoparte atunci cand calatoresti in strainatate!

Asigurarea de calatorie Colonnade Insurance S.A. Luxembourg - sucursala Bucuresti:

- ✓ iti ofera acoperire in intreaga lume,
- ✓ atat pentru agrement cat si pentru afaceri;
- ✓ suma maxima asigurata - 1 mil. RON pentru Cheltuieli medicale (inclusiv COVID 19);
- ✓ fara limita de varsta;
- ✓ iti poti crea propriul pachet de asigurare, incluzand chiar si animalul tau de companie, sporturi de iarna sau alte sporturi extreme, etc.

Informeaza-te si cumpara asigurarea de pe www.colonnade.ro sau scaneaza codul QR. Specialistii nostri iti stau la dispozitie. Siguranta ta conteaza!





Timișoara - Capitala Europeană a Culturii

Trei orașe din Europa (din România, Grecia și Ungaria) poartă anul acesta titlul de Capitală Europeană a Culturii, Timișoara, Elefsina și Veszprém. Orașul de pe Bega a preluat această distincție la începutul anului 2023 în urma unei competiții foarte dificile, iar acum este decis să depășească toate așteptările cetățenilor săi, dar și ale turiștilor. Site-ul oficial timisoara2023.eu anunță peste 120 de evenimente pentru următoarele 12 luni, de la concerte, expoziții, festivaluri, spectacole și alte ateliere menite să îmbogățească viața timișorenilor și a tuturor vizitatorilor săi, indiferent de anotimp sau de preferințe în materie de manifestații culturale.

Timișoara - European Capital of Culture

Three cities in Europe (from Romania, Greece and Hungary) are this year's European Capital of Culture - Timișoara, Elefsina and Veszprém. The city on the Bega river has won this distinction in the beginning of 2023 following a very harsh competition, and it is now ready to meet all its citizens and tourists' expectations. The official website, timisoara2023.eu has already announced over 120 events for the following 12 months: concerts, exhibitions, festivals, shows and other workshops meant to enrich the lives of local inhabitants and all its visitors, regardless of the season and of cultural preferences.

2023 Timișoara 2023
European Capital of Culture





Președintele Alianței Timișoara Universitară (ATU)
Prof.univ.dr. **Marilen Gabriel Pirtea**,
Rectorul Universității de Vest din Timișoara

President of Timișoara University Alliance (ATU)
Prof. **Marilen Gabriel Pirtea**, PhD,
Rector of the West University of Timișoara

Constantin Brâncuși spunea: „Lucrurile nu sunt greu de făcut. Greu este să te pui în starea de a le face”. Iată că a venit ocazia pentru ca Timișoara să-și manifeste spiritul european viu, în acest an dedicat culturii.

CONFERINȚA „SMART DIASPORA 2023”

Conferința reunește peste o mie de români din diaspora științifică și artistică, creatori și buni profesioniști în domeniile lor, români care s-au afirmat în țări din toate colțurile lumii, valori ale României care își mențin dragostea de țară în suflete și sunt adevărați ambasadori reprezentativi pentru ceea ce este astăzi valoros în neamul românesc, remarcăți peste hotare.

Conferința promovează valorile românești în lume și cristalizarea unor relații strânse alături de cei ce ne reprezintă cu onoare țara în afara granițelor. Ajunsă la a cincea ediție, conferința este organizată și de această dată sub Înaltul Patronaj al Președintelui României, sub egida Guvernului României, a Ministerului Educației și a Ministerului Cercetării, Inovării și Digitalizării, de către Alianța Timișoara Universitară (ATU) – formată din cele patru universități publice din Timișoara (UVT, UPT, UMF și USAMVB), alături de UEFISCDI, cu participarea Academiei Române.

Se vor intersecta în workshopuri și ateliere interactive cele mai originale idei ale cercetătorilor români din diaspora pe cele opt teme deschise dezbaterii: știința la frontiera cunoașterii; frontieră tehnologică și inovare; provocarea digitalului; sustenabilitate, securitate și reziliență pentru cetățeni și comunități; antreprenariat (social, tehnologic, cultural); știința cu toți și pentru toți în societate și pentru societate; universități europene prin ochii smart diaspora; sectorul ne-guvernamental – provocări de cercetare.

Vă așteptăm cu drag la Timișoara, în inima culturală a Europei, în perioada 10-13 aprilie 2023, în orașul care este Capitală Europeană a Culturii. Această întâlnire unică a românilor deosebiți din diaspora va facilita abordarea creativă a celor mai actuale subiecte pentru profesioniștii din știință, educație, inovare, antreprenariat și dezvoltare europeană.

Constantin Brâncuși used to say: "Things are not difficult to do. What is in fact difficult is to get yourself in the state of actually doing them". We now have the occasion for Timișoara to prove its lively European spirit, during this year that is dedicated to culture.

„SMART DIASPORA 2023” CONFERENCE

The conference gathers over one thousand Romanians living abroad and working in science and the arts, as creators and professionals in their domains. They have made themselves a name and a career in various parts of the world, as valuable assets of Romania and as people who keep the love for their country in their souls and act as ambassadors of everything that is recognized as remarkable all over the globe.

The conference promotes Romanian values in the world and the strengthening of our relationships with those who honourably represent our country abroad. Now at its fourth edition, the conference is organized under the high patronage of the President of Romania, under the aegis of the Romanian Government, the Ministry of Education and the Ministry of Research, Innovation, and Digitalization, by Timișoara University Alliance (ATU) – made up of the four public universities in Timișoara (UVT, UPT, UMF and USAMVB), together with UEFISCDI, with the participation of the Romanian Academy.

Original ideas of the Romanian researchers in the country and abroad will be exchanged in workshops and panels on the eight topics offered for debates: science at the edge of knowledge, technological frontier and innovation; the challenge of the digital; sustainability, security and resilience for citizens and communities; (social, technological and cultural) entrepreneurship; science for all and with all in the society and for the society; European universities through the eyes of smart diaspora; the non-governmental sector – research challenges.

We are looking forward to welcoming you to Timișoara, in the cultural heart of Europe, in April 10-13, 2023, in the city that is European Capital of Culture. This unique meeting of outstanding Romanians from abroad will facilitate the creative approach of the most recent topics for professionals in science, education, innovation, entrepreneurship and European development.

Smart Diaspora 2023

10 - 13 Aprilie 2023,
Timișoara

Eveniment aflat sub înaltul patronaj
al Președintelui României

Locuri noi

Într-o perioadă tumultuoasă, cu multe evenimente de proporții în afara controlului nostru, este foarte dificil să rămânem mereu optimiști și puternici pentru noi înșine și cei din jur. Călătoriile, drumurile care ne dau timp să ne reconstruim energia și motivația sunt poate cel mai bun sistem imunitar pe care ni-l putem oferi.

Destinațiile pe care le simțim ca pe o a doua casă sunt aici să ne ajute să ne regăsim, în timp ce locurile noi, încă neexplorate, în care putem ajunge cu un simplu bilet de avion sunt necunoscutul care ne poate modela viitorul. Vă invit ca în acest an să fiți spontani și să alegeți locuri în care poate nu vă imaginați că v-ar plăcea să petreceți o vacanță și să descoperiți acele orașe sau regiuni care vă ajută să ieșiți din zona de confort pentru a vă cunoaște și mai bine pe voi înșivă.

Decolați cel puțin o dată în 2023 cu inima deschisă spre un loc complet nou, atipic vouă, cu curiozitatea unui copil entuziasmat de primul lui drum exploratoriu.

Drum bun!

New places

In a very troubled time, with many large events we have no control over, it is very difficult to always stay optimistic and strong for ourselves and the ones around us. Travelling, trips that give us time to rebuild our energy and motivation are maybe the best immunity system booster we can give ourselves.

The destinations we feel like a second home are here to help us find ourselves again, while new, unexplored places that we can reach via a simple plane ticket are the unknown that can shape our future. I invite you to be spontaneous this year and pick a place that you cannot imagine to fit your vacation style and discover those cities or regions that help you step out of your comfort zone to get to know yourselves better.

Take off at least once in 2023 with an open heart, heading to a completely new place, unusual for you, with the curiosity of a child excited to go on his first exploratory trip.

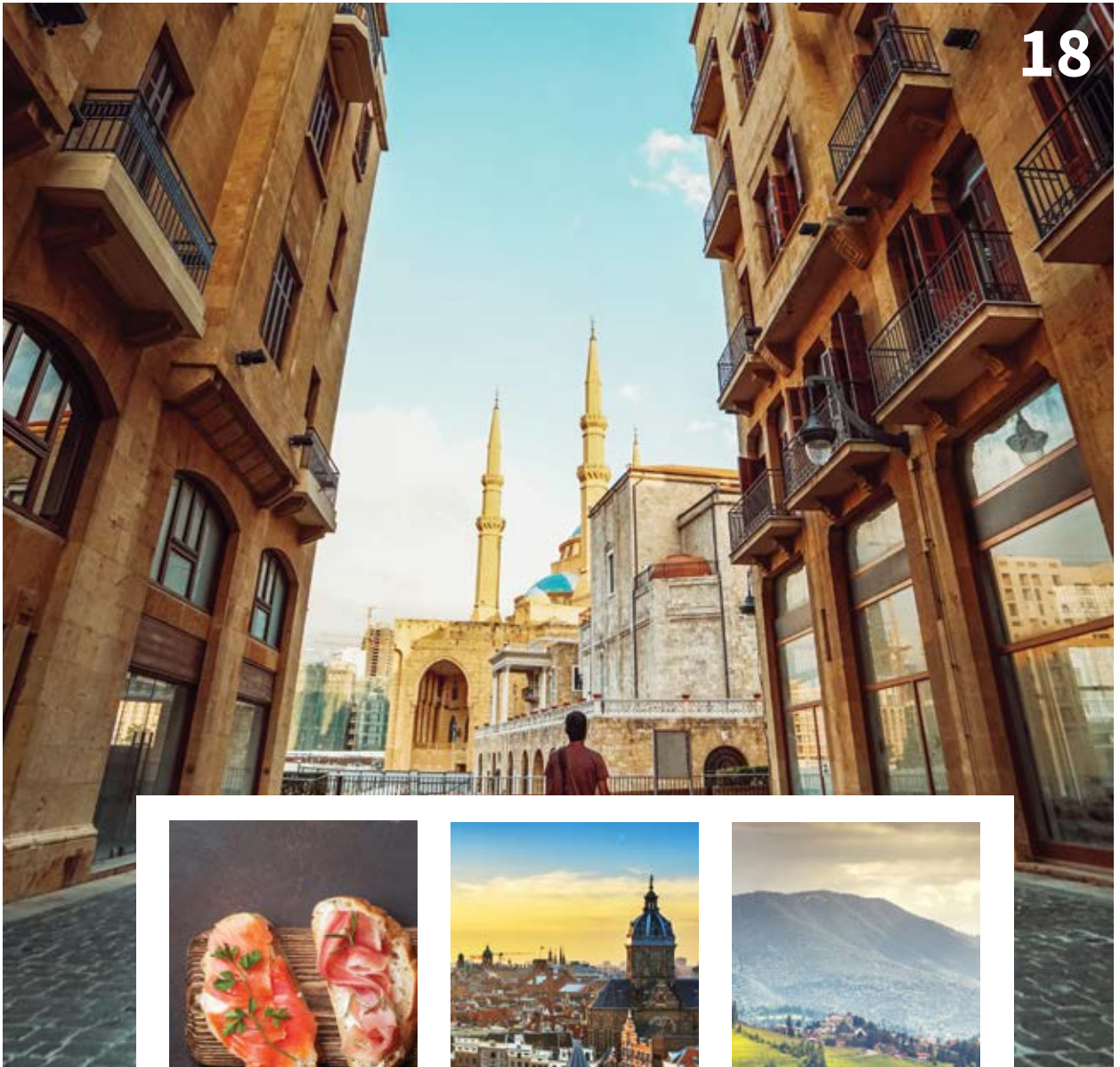
Have a nice trip!



Olivia Vereha
Redactor șef
Editor In Chief

TRAVEL

18



26 Bucătăria spaniolă
Spanish cuisine



32 City break
Amsterdam



40 Bucovina
Bukovina

BEIRUT

Excursie în antichitate

A trip to ancient times



SEASON'S CHOICE

Beirut, unul dintre cele mai vechi orașe din lume, ridicat într-o regiune locuită de peste șapte milenii este una dintre cele mai interesante destinații. Istoria Libanului, casă pentru peste patru milioane de oameni a fost una foarte dificilă, ocupat vreme îndelungată de Imperiul Otoman, colonizat și apoi devenit independent abia la jumătatea secolului trecut.

Capitala Libanului, Beirut este un oraș la rândul său foarte încărcat de tragedii care încă poartă urmele uneia dintre cele mai de durată perioade de război civil din lume, de peste 25 de ani (1975-1990). Astăzi este una dintre destinațiile cele mai sigure din regiune, ca urmare a dezvoltării economice foarte rapide și a liberalizării accelerate. Beirut este un loc în care zeci de culturi și mii de file de istorie vin împreună într-un dans armonios. Cartierele aglomerate ale orașului sunt extrem de variate, oferind călătorilor un mix unic de vechi și nou, plin de aventură și de lecții de viață. Fie că porniți la drum din eclecticul cartier Gemmayzeh sau din zona studențească Hamra sau din cartierul Armenesc, excursia voastră prin Beirut va fi una dintre cele mai frumoase din lume.

Beirut, one of the oldest cities in the world, built in a region inhabited for over seven millennia is one of the most interesting. The history of Lebanon, home to over four million people, was a very difficult one, occupied for a long time by the Ottoman Empire, colonized and then becoming independent only in the middle of the last century.

The capital of Lebanon, Beirut is itself a city full of tragedies that still bears the marks of one of the longest periods of civil war in the world, for over 25 years (1975-1990). Today it is one of the safest destinations in the region, as a result of very rapid economic development and accelerated liberalization. Beirut is a place where dozens of cultures and thousands of pages of history come together in a harmonious dance. The city's busy neighborhoods are extremely diverse, offering travelers a unique mix of old and new, full of adventure and life lessons. Whether you set off from the eclectic Gemmayzeh neighborhood or the student area of Hamra or the Armenian Quarter, your trip through Beirut will be one of the most beautiful in the world.





Cartierele Beirutului

Gemmayzeh este un loc potrivit pentru excursioniștii care caută socializare, care sunt curioși să cunoască orașul prin oamenii locului, la terasele cafenelelor boeme sau plimbându-se ore în șir pe străzile ghiftuite de clădiri coloniale, mici galerii de artă și ateliere ale artiștilor locali. Poate fi dificil dacă ești pentru prima dată în Beirut să te decizi unde este cel mai bine să iei masa. Sunt multe locuri delicioase, dar dacă vrei o experiență autentică, recomandăm să mergi la Bayt em Nazih, la El Soussi sau la Le Chef. Cel din urmă este unul dintre cele mai populare locuri printre locuitorii capitalei libaneze.

Pentru o incursiune în viața culturală a orașului, cartierul Hamra găzduiește multe teatre și institute culturale, dar și cea mai prestigioasă universitate din regiune. Toată zona este populată de studenți plini de viață, de cafenele aglomerate, magazine și multe baruri. Nu departe se află Bourj Hammoud, sau cartierul Armenesc, un loc unde s-au stau stabilit supraviețuitorii genocidului armean de la începutul secolului trecut un loc unde tradițiile armenesti sunt păstrate cu

Neighborhoods of Beirut

Gemmayzeh is a suitable place for socializing day-trippers who are curious to get to know the city through the locals, on the terraces of bohemian cafes or walking for hours on the streets lined with colonial buildings, small art galleries and workshops of local artists. It can be difficult if you are in Beirut for the first time to decide where is the best place to dine. There are many delicious places, but if you want an authentic experience, we recommend going to Bayt em Nazih, El Soussi or Le Chef. The latter is one of the most popular places among the residents of the Lebanese capital.

For a deep dive into the cultural life of the city, the Hamra neighborhood is home to many theaters and cultural institutes, as well as the most prestigious university in the region. The whole area is populated by lively students, busy cafes, shops and many bars. Not far away is Bourj Hammoud, or the Armenian quarter, a place where the survivors of the Armenian genocide at the beginning of the last century are settled, a place where Armenian traditions are



dedicare. La marginea Beirutului se află Shatila, una dintre cele mai vechi tabere de refugiați palestinieni, ridicată aici în anul 1949 și care astăzi a devenit parte din capitală. Shatila nu este în niciun fel un loc turistic, ci o șansă unică de a învăța despre istoria tragică a acestor oameni și de a te conecta cu oameni extraordinari. Organizațiile active în Shatila au nevoie oricând de ajutor, astfel că, dacă timpul îți permite și vrei să contribui, poți voluntaria alături de ele.

Descoperă Libanul

În cazul în care te poți desprinde de Beirut, îți recomandăm să mergi la monumentul rezistenței, amplasat la 80 de kilometri distanță de capitală, unde se află și un muzeu dedicat istoriei recente a Libanului. Alte destinații interesante sunt Byblos, locul în care a fost creat primul alfabet din lume, în

preserved with dedication. On the outskirts of Beirut is Shatila, one of the oldest Palestinian refugee camps, built here in 1949 and which today has become part of the capital. Shatila is in no way a tourist spot but a unique chance to learn about the tragic history of these people and connect with extraordinary people. Organizations active in Shatila always need help, so if time permits and you want to contribute, you can volunteer with them.

Discover Lebanon

If you can get away from Beirut, we recommend you go to the resistance monument, located 80 kilometers away from the capital, where there is also a museum dedicated to the recent history of Lebanon. Other interesting destinations are Byblos, the place where the world's first alphabet



Binele are multe forme.

Vino să descoperi care ți se potrivește în farmaciile Help Net sau intră pe helpnet.ro





Zboruri TAROM spre Beirut / TAROM Flights to Beirut

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Beirut				
00:50	03:05	3,5,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 167	73H
00:50	03:05	1* (29.05.2023-09.10.2023)	RO 167	73H
00:50	03:05	4* (01.06.2023-28.09.2023)	RO 167	73W
Beirut - București				
04:05	06:30	3,5,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 168	73H
04:05	06:30	1* (29.05.2023-09.10.2023)	RO 168	73H
04:05	06:30	4* (01.06.2023-28.09.2023)	RO 168	73W

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



cetatea care a fost locuită neîncetat timp de peste șapte mii de ani, Baalbeck - orașul soarelui, unde se află ruine anti-ce din vremea Imperiului Roman sau Tyre, locul de unde au pornit fondatorii Cartaginei, unde astăzi veți descoperi splendidele plaje ale Libanului și unde aveți o șansă foarte mare să înotați alături de țestoase marine. Vă puteți încheia excursia cu o vizită la castelul Beit Eddine, un exemplu minunat de arhitectură orientală, cu accente rococo, construit de un arhitect italian pentru guvernatorul otoman Emir Bashir Chehab în secolul al XIX-lea.

was created, in the fortress that was continuously inhabited for over seven thousand years, Baalbeck - the city of the sun, where there are ancient ruins from the time of the Roman Empire, or Tyre, the place where the founders of Carthage started, where today you will discover the splendid beaches of Lebanon and where you have a very good chance to swim with sea turtles. You can end your trip with a visit to Beit Eddine Castle, a wonderful example of oriental architecture with Rococo accents, built by an Italian architect for the Ottoman governor Emir Bashir Chehab in the 19th century.



Bucătăria spaniolă

Spanish cuisine



Întrebarea “ce mâncăm?” rămâne valabilă chiar și atunci când călătorim peste hotare. Partea bună este că ieșim din rutina rețetelor pe care le pregătim acasă și descoperim noi arome și texturi. Ediția aceasta vom explora gastronomia spaniolă și venim cu recomandări delicioase pentru următoarea vacanță în peninsula.

Un studiu Bloomberg din 2019 poziționează Spania pe primul loc în topul celor mai sănătoase țări din lume. Dar oare de ce? Dieta mediteraneană pe care majoritatea locuitorilor o urmează a contribuit în mare parte la acest titlu. Spaniolii se bucură de o climă prietenoasă și de alimente sănătoase, bogate în nutrienți. Uleiul de măsline, legumele proaspete, peștele și fructele de mare, dar și condimentele de calitate precum șofranul, nu lipsesc de pe masa localnicilor. Toate bucătăriile lumii de astăzi sunt rezultatul migrațiilor care au avut loc de-a lungul timpului într-un anumit teritoriu. Astfel că, gastronomia spaniolă a fost influențată

The question “what do we eat?” applies even when travelling abroad. On the bright side, it’s a chance to get out of the routine of recipes we prepare at home and discover new flavours and textures. This issue we explore Spanish gastronomy and bring you delicious recommendations for your next holiday on the peninsula.

A 2019 Bloomberg study ranks Spain as the world’s healthiest country. But why? The Mediterranean diet that most of the inhabitants follow contributed in large part to this title. Spaniolii se bucură de o climă prietenoasă și de alimente sănătoase, bogate în nutrienți. Olive oil, fresh vegetables, fish and seafood, as well as quality spices such as saffron, are not absent from the locals’ table. All of the world’s cuisines today are the result of migrations that have taken place over time in a particular territory. Therefore, Spanish gastronomy has been influenced by Phoenicians, Romans, Greeks and Arabs,



de fenicieni, romani, greci și arabi, rezultând într-un mix de ingrediente savuros și ușor recognoscibil de către turiști.

Începem itinerariul nostru gastronomic cu vedeta bucătăriei iberice, și anume paella. Valencia, unul dintre cele mai frumoase orașe-port din Spania, este considerat locul de naștere pentru acest preparat pe cât de simplu, pe atât de gustos. „Inventat” de către fermieri odată ce orezul a început să fie cultivat în estul țării, paella era principalul fel de mâncare la ora prânzului și era servită de mai mulți meseni direct din tigaia unde toate aromele s-au întrepătruns. Astăzi se păstrează aceeași tradiție în care recipiente uriașe sunt aduse la masă, deși rețeta originală cu orez, melci, roșii, ceapă și șofran a cunoscut nenumărate interpretări. Puiul, iepurele și fructele de mare sunt alte tipuri de carne pe care le veți regăsi în restaurantele care servesc acest preparat.

Tapas este un alt simbol al bucătăriei spaniole. Deși nu este un preparat în sine, ci mai degrabă o modalitate de servire, tapas se referă la mici gustări sau aperitive care pot fi comandate înaintea unui fel principal sau când nu ai un apetit foarte mare. Măsline, diferite tipuri de brânzeturi sau salam, chorizo (cârnafumat din carne de porc, specific zonei iberice), legume proaspete, și alte bunătăți mediteraneene, toate sunt numai bune de degustat. Tot aici putem include și „patatas bravas” sau în traducere liberă “cartofi curajoși”. Această gustare constă în prăjirea cartofilor sub formă de

resulting in a mix of ingredients that is tasty and easily recognizable by tourists.

We begin our gastronomic itinerary with paella, the star of Iberian cuisine. Valencia, one of the most beautiful port cities in Spain, is considered the birthplace of this simple yet tasty dish. “Invented” by farmers once rice began to be grown in the east of the country, paella was the main dish at lunchtime and was eaten by several people straight from the pan where all the flavours came together. The same tradition of bringing huge containers to the table is still maintained today, although the original recipe with rice, snails, tomatoes, onions and saffron has seen countless interpretations. Chicken, rabbit and seafood are other meats you’ll find in restaurants serving this dish.

Tapas is another symbol of Spanish cuisine. While not a dish per se, but rather a way of serving, tapas refers to small snacks or appetizers that can be ordered before a main course or when you don’t have a big appetite. Olives, various types of cheese or salami, chorizo (smoked pork sausage, specific to the Iberian region), fresh vegetables, and other Mediterranean goodies are all good to taste. We can also include here “patatas bravas” or in free translation “brave potatoes”. This snack is made by frying potatoes into cubes and seasoning them with hot sauce or mayonnaise. And let’s not forget the bocadillo, a sandwich made from a French baguette and filled with jamón





cuburi și aseasonarea lor cu sos picant sau cu maioneză. Să nu uităm și de bocadillo, sandvișul pregătit dintr-o chiflă asemănătoare baghetei franțuzești și umplut cu jamón ibérico, celebra șuncă spaniolă, calamari pane, chorizo, sardine și brânzeturi. Perfect pentru mic-dejun sau brunch, alături de un suc răcoritor de portocale.

Dacă vizitați Spania în plină vară, când temperaturile pot deveni caniculare, gazpacho vă va răcori instant. Această supă conține ingrediente simple precum roșiile, ardeii, castraveții, usturoiul și uleiul de măsline, și este foarte populară printre localnici. Pe de altă parte, dacă sunteți fani omletă, vă recomandăm să încercați și varianta spaniolă - tortilla - mult mai sățioasă și asta pentru că, pe lângă ouă, conține ceapă și cartofi. Poate fi servită atât caldă, cât și rece, și a nu se confunda cu tortilla mexicană care face referire la un anumit tip de lipie. De neratat sunt și fructele de mare, precum caracatița, scoicile, creveții, calamarii, pe care indiferent de cum îi veți savura, vă vor încânta papilele gustative!

Deserturile nu pot lipsi din recomandările noastre așadar deschidem lista de bunătăți cu churros. Un fel de gogoși,

ibérico, the famous Spanish ham, calamari bread, chorizo, sardines, and cheeses. A perfect breakfast or brunch dish with a refreshing orange juice.

If you're visiting Spain in the middle of summer, when temperatures can get hot, gazpacho will cool you down instantly. This soup contains simple ingredients such as tomatoes, peppers, cucumbers, garlic and olive oil, and is very popular with the locals. However, if you're an omelette fan, we also recommend trying the Spanish version - the tortilla - which is much tastier and that's because it contains onions and potatoes as well as eggs. It can be served both hot and cold, and not to be confused with the Mexican tortilla which refers to a particular type of tortilla bread. Seafood such as octopus, clams, prawns, squid are also not to be missed, and however you enjoy them, they will delight your taste buds!

The desserts cannot miss from our recommendations so we open the list of goodies with churros. A kind of doughnut, churros are made from fried dough, are shaped like twisted sticks and are often accompanied by a creamy chocolate sauce. Both Spaniards and Portuguese usually



churros sunt făcute din aluat prăjit, au forma unor bastonașe răsu-cite și sunt acompaniate de cele mai multe ori de un sos cremos de ciocolată. Atât spaniolii, dar și portughezii, le consumă de obicei la mic-dejun însă ele pot fi servite pe tot parcursul zilei. „Leche frita” sau „lapte prăjit” este un desert cu nume neobișnuit, însă delicios. Principalele ingrediente sunt laptele, ouăle, făina și zahărul care se transformă într-un aluat pufos numai bun de prăjit și presărat cu scorțișoară la final. Spaniolii au și ei propriile interpretări ale rețetelor de orez cu lapte sau cremă de zahăr ars. Le puteți da o șansă, vă promitem că nu vă vor dezamăgi. Nu uitați să adăugați un pahar de sangria, cea mai populară băutură din peninsula iberică, și fiecare masă va fi o experiență culinară completă.

eat them for breakfast but they can be enjoyed throughout the day. “Leche frita’ or ‘fried milk’ is an unusually named but delicious dessert. The main ingredients are milk, eggs, flour and sugar, which are turned into a fluffy batter that is perfect for frying and then sprinkled with cinnamon at the end. The Spaniards also have their own interpretations of rice pudding or crème brûlée recipes. You can give them a try, we promise they won’t disappoint. Don’t forget to add a glass of sangria, the most popular drink on the Iberian peninsula, and every meal will be a complete culinary experience.

Zboruri TAROM spre Madrid / TAROM Flights to Madrid

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

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

București - Madrid

08:10	11:15	1,2,3,4,5,6,7 (26.03.2023-28.10.2023)	RO 415	73H
-------	-------	--	--------	-----

Madrid - București

12:15	17:05	1,2,3,4,5,6,7 (26.03.2023-28.10.2023)	RO 416	73H
-------	-------	--	--------	-----

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



DentalMed

Luxury Dental Clinic

**ONE
STAGE
SURGERY®**

CONCEPT

Proprietary concept,

ONE STAGE SURGERY®

has been developed and implemented by **DentalMed** since 2007. Extreme surgical interventions, such as dental implants, bone grafting, sinus lifting, laser therapy, extractions and periodontal surgery are successfully performed as one surgical treatment session, under i.v. sedation. Months of treatment are reduced to a single procedure, **One Stage Surgery®**. Patient's stress and time spent for the treatment are reduced to a minimum, and the results are remarkable!

 **MARRIOTT**

Calea 13 Septembrie 102

 **PRIMĂVERII**

Charles de Gaulle 4-6

www.dental-med.ro

BUCHAREST

0040 372 330 300



City break in Amsterdam

**City break
in Amsterdam**



Capitala Țărilor de Jos este probabil cea mai potrivită destinație de weekend din întreaga Europă. O atmosferă vibrantă, un calendar neîncăpător de evenimente atipice și mii de turiști voioși umplu străzile pavate ale Amsterdamului în fiecare zi. Așadar pentru o pauză rapidă de la stresul zilnic vă recomandăm să luați un rucsac ușor în spate și primul zbor spre Amsterdam.

Primăvara vremea olandeză poate fi foarte capricioasă așa că v-am pregătit o recomandare de city-break la interior dacă vreți să porniți la drum înainte de razele puternice ale soarelui de iunie. Haideți să descoperim ce putem face în 48 de ore prin muzeele Amsterdamului.

De departe preferatul nostru este Micropia, un muzeu viu - la propriu. Primul spațiu expozițional dedicat microbilor din lume, Micropia este un loc unic în lume, cu săli pline de instalații interactive prin care orice vizitator poate învăța o sumedenie de lucruri interesante despre microorganismele care trăiesc zi de zi printre noi.

The capital of the Netherlands is probably the most appropriate weekend destination in the entire Europe. A vibrant atmosphere, a busy calendar of atypical events and thousands of cheerful tourists walk Amsterdam's cobbled streets every day. Therefore, for a quick break from the daily stress we recommend you pack a light backpack and take the first flight to Amsterdam.

Dutch spring weather can be very moody so we've prepared an indoor city-break recommendation if you want to hit the road before the June sun's bright rays. Let's discover what you can do in 48 hours in Amsterdam's museums.

Our favourite by far is Micropia, a living museum - literally. The world's first exhibition space dedicated to microbes, Micropia is a one-of-a-kind place with rooms full of interactive installations where any visitor can learn a lot of interesting things about the microorganisms that live among us every day.



În inima orașului de află Museumplein unde veți putea intra la Rijkmuseum, un muzeu ascuns între zidurile impunătoare ridicate la mijlocul secolului al XIX-lea sub îndrumarea arhitectului PJH Cuypers, ori la muzeul dedicat lui Van Gogh ori la Stedelijk. Rijkmuseum este gazdă pentru artiști consacrați precum Vermeer, Hals și Rembrandt, dar și o incursiune exhaustivă în istoria olandeză. Dacă ați rezervat din timp ați putea lua și prânzul aici la RIJKS, un restaurant distins cu o stea Michelin, care se află în incinta muzeului.

Muzeul Van Gogh are o colecție de peste 1500 de tablouri, desene și scrisori care aparțin artistului olandez, dar și creații ale altor 'colegi de breaslă' ai acestuia, precum Gauguin, Munch sau Malevich.

Museumplein is in the heart of the city, where you can visit the Rijkmuseum, a museum hidden within the imposing walls built in the mid-19th century under the guidance of architect PJH Cuypers, the Van Gogh museum or the Stedelijk. The Rijkmuseum is host to renowned artists such as Vermeer, Hals and Rembrandt, as well as a comprehensive insight into Dutch history. If you book in advance, you could also have lunch here at RIJKS, a restaurant awarded with a Michelin star within the museum premises.

The Van Gogh Museum houses a collection of more than 1500 paintings, drawings and letters belonging to the Dutch artist, and also creations by other 'fellow artists' such as Gauguin, Munch and Malevich.



Cel mai tânăr dintre muzee este Stedelijk, deschis la 10 ani distanță de Rijkmuseum, unde veți descoperi arta olandeză contemporană și modernă și unde vă veți putea bucura de întâlnirea cu artiști precum Kandinsky sau Andy Warhol.

Muzeul tramvaielor are o colecție uriașă de tramvaie istorice, toate funcționale, în care aveți ocazia să vă suiți și să descoperiți istoria acestui mijloc de transport popular al secolului al XX-lea. Atelierele de reparații și de recondiționare sunt și ele deschise și veți putea trage cu ochiul la cum lucrează mecanicii. Dacă planificați o petrecere, treceți pe lista de opțiuni și închirierea unui tramvai pentru o experiență complet atipică.

În fosta clădire a termocentralei orașului se află astăzi Fabrique des Lumières, un spațiu creativ care găzduiește instalații artistice create de artiști contemporani cu

Stedelijk is the youngest of the museums, opened 10 years after the Rijkmuseum, where you can discover contemporary and modern Dutch art and enjoy meeting artists such as Kandinsky and Andy Warhol.

The Tram Museum features a huge collection of historic trams, all in working order, where you can hop on and discover the history of this popular means of transport of the 20th century. Reconditioning and repair workshops are also open and you'll be able to peek in on how the mechanics work. If you're planning a party, check off the list of options and hire a tram for a completely atypical experience.

The former city's thermal power plant building is now home to Fabrique des Lumières, a creative space that hosts art installations created by contemporary artists

METALHEAD 


ROCK 
It Rocks!

DEEP PURPLE

9 IULIE
ROMEXPO



iabilet 

365events 

BESTMUSIC
LIVE 



Zboruri TAROM spre Amsterdam / TAROM Flights to Amsterdam

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Amsterdam				
08:35	10:40	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 361	73H
16:50	18:55	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 363	318
Amsterdam - București				
11:40	15:25	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 362	73H
20:00	23:45	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 364	318

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

ajutorul tehnologiei. Nu este weekend în care să nu descoperiți aici ceva nou.

Apoi, dacă mai aveți timp la dispoziție, o oprire la Muzeul Rezistenței poate fi o lecție foarte interesantă de istorie dedicată locuitorilor Țărilor de Jos și provocărilor lor din timpul celui de-al doilea război mondial spusă prin filtrul unor povești personale relatate din perspectiva oamenilor din acele timpuri.

Indiferent de preferințele și pasiunile fiecăruia în Amsterdam orice călător își găsește locul. Fie la pas prin parcurile veșnic verzi ale orașului, la o plimbare cu barca pe canale, în muzeele sale interactive sau prin librăriile și magazinele artiștilor locali un weekend în capitala olandeză nu poate fi altfel decât plin de bucurie și relaxare.

using technology. There's not a weekend that goes by that you don't discover something new here.

Afterwards, if you still have time to spare, a stop at the Museum of Resistance can be a very interesting history lesson dedicated to the people of the Netherlands and their challenges during the Second World War as told through the filter of personal stories from the perspective of the people of that time.

Regardless of one's preferences and passions in Amsterdam there is a place for every traveller. Be it walking through the city's evergreen parks, taking a boat ride on the canals, in its interactive museums or in the bookstores and shops of local artists a weekend in the Dutch capital can't be anything but joyful and relaxing.

**Explorează atracții de top
aproape de centrul Germaniei!**



FRANKFURT - de la 163 Euro*

** tarif pentru o călătorie dus-întors*



www.tarom.ro

BUCCOVINA







Odată ce ați ieșit pe ușa aeroportului din Suceava veți simți că ați ajuns într-un spațiu de poveste, îmbrățișat de natură, domol și plin de liniște sufletească. Orașul se lasă cucerit pas cu pas de orice călător curios să afle istoria Bucovinei, a domnitorilor din vremuri apuse și a unor meșteșuguri unice, păstrate cu dedicare de secole în șir.

Orașul Suceava este reședința județului omonim, parte aproape integrală din regiunea istorică a Bucovinei. Cu o istorie care începe înainte de anul 1300, din secolul al paisprezecelea acest teritoriu a fost mereu centrul cel mai important al principatului Moldovei.

Ce face Bucovina o destinație cu adevărat unică este versatilitatea sa. Indiferent de stilul fiecărui turist, aici oricine poate găsi exact tipul de relaxare sau de aventură pe care și-l dorește. Cu un domeniu schiabil excelent, muzee pline de istorie, locuri de poveste unde să descoperi tradiții

Once you have left the Suceava airport door, you will feel that you have arrived in a fairytale space, embraced by nature, calm and full of peace of mind. The city allows itself to be conquered step by step by any traveler curious to learn the history of Bukovina, about the rulers of the past and some unique crafts, preserved with dedication for centuries.

The city of Suceava is the seat of the homonymous county, an almost integral part of the historical region of Bukovina. With a history that begins before the year 1300, since the fourteenth century this territory has always been the most nucleus of the Principality of Moldavia.

What makes Bukovina a truly unique destination is its versatility. Regardless of the style of each tourist, here everyone can find exactly the type of relaxation or adventure they want. With an excellent ski area, museums full of

Zboruri TAROM spre Suceava / TAROM Flights to Suceava

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Suceava				
08:10	09:20	3,5* (29.03.2023-27.10.2023)	RO 801	AT7
12:45	13:55	4,7* (26.03.2023-26.10.2023)	RO 803	AT7
21:50	23:00	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 809	AT7
Suceava - București				
09:45	11:00	3,5* (29.03.2023-27.10.2023)	RO 802	AT7
14:20	15:35	4,7* (26.03.2023-26.10.2023)	RO 804	AT7
05:20	06:35	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 810	AT7

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

intact păstrate de veacuri, dealuri întinse, oaze superbe de verdeață pe malurile apelor repezi, dar și cu multe alte atracții turistice moderne, cum ar fi zone perfecte pentru glamping.

Cetatea de scaun

Cetatea de Scaun a Sucevei a fost ridicată în secolul al XIV-lea de Petru I și avea rolul de a găzdui familia domnitorului. Alexandru cel Bun și Ștefan cel Mare care au urmat pe tron lui Petru I au continuat construcția, ridicând în jur ziduri puternice de apărare, grație cărora, vestigiile pe care le puteți vedea astăzi s-au păstrat remarcabil. Accesul se face pe un pod maiestuos iar curtea interioară a cetății găzduiește aproape în orice anotimp spectacole care recrează vremurile de demult. De pe marginile zidurilor, unde stăteau oștenii de veghe veți putea vedea întregul oraș cum se așterne la poalele cetății.

Mina medievală de la Cacica

La Cacica se află una dintre cele mai vechi exploatări de sare din Europa, datată de specialiști ca fiind formată în neolitic. În secolul al XVIII-lea curtea imperială de la Viena a decis consolidarea exploatării de sare prin fierbere și evaporare din saramură în regiune și așa s-au deschis oficial minele de la Cacica deși locuitorii deja făceau acest lucru la scară mică pentru a-și aproviziona locuințele și pentru comerț.



history, story-telling places where you can discover traditions preserved intact for centuries, rolling hills, gorgeous oases of greenery on the banks of rapid rivers, but also with many other modern tourist attractions, such as perfect glamping areas .



The Fortress

The Fortress of Suceava was built in the 14th century by Peter I and had the role of housing the ruler's family. Alexander the Good and Stephen the Great who succeeded Peter I on the throne continued the construction, erecting strong defensive walls around, thanks to which, the vestiges you can see today have been remarkably preserved. Access is via a majestic bridge and the inner courtyard of the citadel hosts performances almost in every season that recreate the old times. From the edges of the walls, where the old soldiers used to stand, you will be able to see the whole city as it lies at the foot of the fortress.

The medieval mine from Cacica

At Cacica is one of the oldest salt mines in Europe, dated by specialists as being formed in the Neolithic. In the 18th century, the imperial court in Vienna decided to consolidate the exploitation of salt here, that was done by boiling and evaporating the brine, in the region and thus the mines of Cacica were officially opened although the inhabitants were already doing this on a small scale to supply their own homes and for trade.



© Fotokon | shutterstock.com

Astăzi, o spirală de aproape 200 de trepte din lemn masiv îmbibate cu sare asigură accesul în vechile mine. La interior turiștii pot vizita muzeul sării unde se află o sumedenie de unelte vechi, fotografii și documente istorice. Tot aici se află și prima capelă din România construită la interiorul unei saline, care este funcțională din anul 1806. Cu cât pătrundeți mai în adânc cu atât devine mai interesant și curând vă veți afla pe malul lacului sărat, la 42 de metri adâncime, nu înainte de a vizita sala de dans cu ale sale balcoane sculptate în sare, dar și grota piticilor.

Marginea și Vama

Olăritul a fost un meșteșug pe care locuitorii din regiunea Bucovinei l-au stăpânit cu succes din cele mai vechi timpuri, dar a înflorit puternic în special după secolul al XII-lea. La începutul anilor 1900 la Marginea doar existau peste 60 de ateliere ceramice, dar perioada comunistă în care nu era legal să deții roți de olar i-a făcut pe mulți dintre meșteri să abandoneze meseria lor mult iubită. Marginea este azi un loc foarte popular printre turiști pentru că este gazdă a ultimului atelier de ceramică neagră din România unde nu doar că puteți să vă cumpărați un crâmpei de istorie, dar aveți ocazia să și învățați tainele olăritului în atelierele deschise ale meșteșugarilor.

Și pentru că am amintit de ateliere, nu departe de aici puteți

Today, a spiral of nearly 200 solid wooden steps soaked in salt provides access to the old mines. Inside, tourists can visit the salt museum where there are a lot of old tools, photos and historical documents. Also here is the first chapel in Romania built inside a salt mine, which has been functional since 1806. The deeper you go, the more interesting it becomes and soon you will find yourself on the shore of a lake situated at a depth of 42 metres, not before visiting the dance hall with its balconies carved in salt, but also the dwarves' grotto.

Marginea and Vama

Pottery was a craft that the inhabitants of the Bukovina region had successfully mastered since ancient times, but it flourished especially after the 12th century. In the early 1900s there were over 60 ceramic workshops in Marginea alone, but the communist period when it was not legal to own a potter's wheel made many of the craftsmen abandon their much-loved trade. Today, Marginea is a very popular place among tourists because it hosts the last black pottery workshop in Romania, where you can not only buy a piece of history, but you have the opportunity to learn the secrets of pottery in the open workshops of the craftsmen.

And because I mentioned the workshops, not far from here you can participate in another kind of equally original



participa la un alt tip de curs la fel de inedit, de încondeiere de ouă. În localitatea Vama se află o comunitate incredibilă de artiști care au ca misiune păstrarea meșteșugului de încondeiere a ouălor prin metode tradiționale cu ceară și unelte precum chișițele asamblate manual. Dacă nu aveți curajul să vă descoperiți talentele poate ascunse, puteți să vă bucurați de o vizită la muzeul oului din Bucovina unde se află zeci de mii de exponate unice.

Vatra Dornei

Pentru turiștii care simt nevoia de multă mișcare și de aventură o destinație potrivită din regiune este cea a Dornei. Ce poți face aici: în primul rând plimbări sportive pe Dealul Negru, pe Vârful Oușorul sau Runcul Mare pentru sportivi amatori sau trasee complexe spre munții Călimani sau ai Rodnei. Aici există pe lângă domeniul schiabil foarte popular și trasee ecvestre, trasee amenajate pentru mountain biking, rafting, coborâri cu bărci pneumatice și zboruri cu parapanta.

Dacă vă doriți însă un sejur cu mai puțină adrenalină atunci vă recomandăm o plimbare pe valea râului Bistrița până în satul Ciocănești, considerat a fi una dintre cele mai colorate destinații din Europa cu ale sale 600 de case vesele, decorate cu cele mai frumoase culori din lume. Nu departe de aici se află și satul Dorna Arini care este, probabil, locul celor mai frumoase panorame montane din România.

course, egg dyeing. The town of Vama is home to an incredible community of artists whose mission is to preserve the craft of dyeing eggs using traditional methods with wax and tools such as hand-assembled quills. If you don't have the courage to discover your perhaps hidden talents, you can enjoy a visit to the egg museum in Bucovina where there are tens of thousands of unique exhibits.

Vatra Dornei

For tourists who feel the need for a lot of movement and adventure, a suitable destination in the region is that of Dorna. What you can do here: primarily sports walks on Dealul Negru, Vârful Oușorul or Runcul Mare for amateur athletes or complex routes towards the Călimani or Rodna mountains. Here, in addition to the very popular skiing area, there are equestrian trails, mountain biking trails, rafting, descents with inflatable boats and paragliding.

But if you want a stay with less adrenaline, then we recommend a walk along the Bistrița river valley to the village of Ciocănești, considered to be one of the most colorful destinations in Europe with its 600 cheerful houses, decorated with the most beautiful colors of the world. Not far from here is the village of Dorna Arini, which is probably the place of the most beautiful mountain panoramas in Romania.

Salina Turda

Turda Salt Mine

Una dintre cele mai vechi mine de sare din Europa, Salina Turda este astăzi o atracție turistică foarte importantă a Transilvaniei. Timp de 2000 de ani acest spațiu a fost exploatat încă dinaintea erei romanilor. Închisă în 1932 povestea salinei părea la începutul anilor 1990 că nu va fi continuată vreodată, însă, treizeci de ani mai târziu ea a devenit o carte de vizită impecabilă a României turistice.

În 2023, o vizită la Salina Turda înseamnă peste 30 de kilometri pătrați de experiențe unice, fie că vorbim despre muzeele de la interiorul său, amfiteatrul de aproape 200 de locuri, roata gigantică de la interior, lifturile antice, spa-ul pentru tratamente inedite sau spațiile comunitare deschise publicului de toate vârstele.

13 milioane de ani

Zăcămintele de sare din regiunea Transilvaniei, cu a lor grosime de peste 400 de metri, s-au format cu milioane de ani în urmă și se întind pe o suprafață uriașă. Straturile

One of the oldest salt mines in Europe, Turda Salt Mine is now a major tourist attraction in Transylvania. This area has been exploited for 2000 years, since before the Roman era. Closed in 1932, the story of the salt mine seemed in the early 1990s that it would never be continued, but thirty years later it has become an impeccable tourist attraction in Romania.

In 2023, a visit to Turda Salt Mine means over 30 square kilometres of unique experiences, whether we're talking about the museums inside, the nearly 200-seat amphitheatre, the giant wheel inside, the ancient lifts, the spa for unique treatments or the community spaces open to the public of all ages.

13 million years old

The salt deposits in the Transylvanian region, more than 400 metres thick, were formed millions of years ago and cover a huge area. The sediment layers that were deposited on top



sedimentare care s-au depus peste această pătură salină au fost atât de voluminoase încât au cauzat formarea unor "ciuperce" de sare în locurile în care din cauza presiunii sarea a ieșit la suprafață în punctele unde solul era cel mai malleabil. La Turda, această formațiune a ajuns la înălțimea de 1200 de metri. Unii istorici spun că sarea de la Turda a fost exploatată încă din vremea romanilor deși dovezile sunt dificil de adus la lumină ca urmare a marilor exploatări din epoca medievală și a dezastrelor prin care a trecut zona.

Prima mențiune clară a ocnelor de sare din Turda este într-un document al cancelariei maghiare care datează din 1271 în care este numită chiar principala sursă de aprovizionare din zonă. La mijlocul secolului al XIX-lea salina era un motor economic al regiunii, dar spre final activitatea începuse deja să se restrângă, iar după primul război mondial în mai puțin de două decenii salina a fost închisă complet, în anul 1932. Și-a redeschis porțile în anii 1940, dar nu pentru exploatare, ci pentru a adăposti locuitorii de război, iar mai apoi ca depozit pentru resurse, în special brânzeturi. Șaizeci de ani mai târziu, Salina Turda a devenit un monument istoric și după o renovare extinsă s-a reinventat drept un muzeu viu al mineritului.

În anii 1930, când a fost închisă salina, existau cinci mine la interiorul său: mina Iosif, mina Anton, mina Ghizela, mina Terezia și mina Rudolf, mina Anton fiind cea mai veche dintre ele.

Povestea Scării Bogaților

În Sala de Apel a Salinei, unde se ținea evidența minerilor care intrau și ieșeau zi de zi de la muncă, se află astăzi Scara Bogaților, o scară din lemn masiv din secolul al XIX-lea, decorată manual, construcția cea mai veche din lemn din interiorul salinei. Lemnul ales a fost cel de brad a cărui rășină neutralizează sarea ceea ce îl face potrivit pentru acest mediu și de asemenea foarte rezistent în timp, oferind indicii din timp dacă structura sa devine nesigură pentru oameni. Denumirea de Scara Bogaților se datorează faptului că după ce a coborât pe ea Împăratul Francisc Iosif, niciunul dintre minerii angajați în salină nu a mai avut permisiunea de a folosi, ea rămânând o cale de acces spre minele Rudolf și Terezia pentru nobilime doar.

Mina Rudolf este ultima mină în care a fost exploatată sarea la Salina Turda. Mina cu o cupolă uriașă în formă de trapez arată vizitatorilor după o coborâre de 13 etaje (172 de trepte). Vă recomandăm să optați pentru liftul panoramic din care veți admira întreaga mină înainte de a vă lăsa prinși de toate activitățile disponibile aici cum ar fi amfiteatrul pentru spectacole, terenurile de sport, locurile de joacă pentru cei mici, mini-golf și bowling și, desigur, roata de peste 20 de metri înălțime.

of this saline layer were so voluminous that they caused salt 'mushrooms' to form in places where the pressure caused the salt to come to the surface in places where the soil was most malleable. This formation reached a height of 1200 metres at Turda. According to some historians, the salt from Turda has been mined since Roman times, although the evidence is difficult to produce because of the large-scale mining in the Middle Ages and the disasters the area has suffered.

A document of the Hungarian chancellery dating from 1271, in which the main source of supply in the area is mentioned, is the first clear mention of salt pits in Turda. In the middle of the 19th century the salt mine was an economic engine of the region, but towards the end the activity had already started to shrink and after the First World War in less than two decades the salt mine was completely closed in 1932. It reopened its doors in the 1940s, not for exploitation, but to house wartime residents, and later as a warehouse for resources, especially cheese. Sixty years later, the Turda Salt Mine became a historical monument and after extensive renovation reinvented itself as a living museum of mining.

In the 1930s, when the saltworks was closed, there were five mines inside: the Joseph mine, the Anton mine, the Ghizela mine, the Terezia mine and the Rudolf mine, the Anton mine being the oldest of them.

The story of the Staircase of the Rich

In Salina's Call Room, where the miners who came in and out of work every day were kept track of. Today stands the Staircase of the Rich, a hand-decorated 19th-century solid wood staircase, the oldest wooden construction inside the salt mine. The wood chosen was fir whose resin neutralises salt making it suitable for this environment and also very resistant over time, giving early clues if its structure becomes unsafe for people. The name Staircase of the Rich is due to the fact that after Emperor Francis Joseph descended it, none of the miners employed in the salt mine were allowed to use it, and it continued to be an access route to the Rudolf and Theresa mines for the nobility only.

The Rudolf mine is the last mine where salt was mined at Turda Salt Mine. The mine features a huge trapezoid-shaped dome that is revealed to visitors after a 13-storey descent (172 steps). We recommend choosing the panoramic lift from which you will admire the entire mine before getting caught up in all the activities available here such as the amphitheatre for shows, sports fields, playgrounds for the little ones, mini-golf and bowling and, of course, the wheel over 20 metres high.



MEDMONDI.RO

Un website nu doar despre sănătate!

Sănătate Călătorii Tehnologie

Știri, Studii, Interviuuri

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

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

Plecare / Departure	Sosire / Arrival	Zile de operare / Days of service	Zbor / Flight	Avion / Aircraft
București - Cluj-Napoca				
07:20	08:15	1,2,3,4,5* (27.03.2023-27.10.2023)	RO 641	73W
12:40	13:50	1,2,3,4,5,6,7 (26.03.2023-28.10.2023)	RO 643	AT7
18:05	19:00	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 647	73H
22:20	23:30	2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 649	AT7
Cluj-Napoca - București				
08:55	09:50	1,2,3,4,5* (27.03.2023-27.10.2023)	RO 642	73W
14:15	15:25	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 644	AT7
19:40	20:35	1,2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 648	73H
05:25	06:35	2,3,4,5,6,7* (26.03.2023-28.10.2023)	RO 650	AT7

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

Mai jos de mina Rudolf se află mina Terezia cu a sa cascadă de sare, lacul subteran pe care puteți să vă plimbați cu barca și să admirați stalactite impresionante înainte de a porni prin sala puțului de extracție de unde era scoasă sarea la suprafață și apoi în sala Crivacului. Crivacul (construit în 1881) este un troliu cu ax vertical care era utilizat cu ajutorul cailor mânați de "ghepeliști", cei care dirijau pentru a mișca acest dispozitiv. La Salina Turda este singurul loc din Europa unde crivacul este expus în locul în care a funcționat timp de multe decenii.

Mina Iosif este o mină conică aflată încă în curs de amenajare și care astăzi poate fi vizitată de la balcoanele săpate în sare din galerie. Ea poartă denumirea de „Sala Ecourilor” ca urmare a faptului că forma sa face ca orice sunet să fie redat înapoi chiar și de 20 de ori.

O experiență completă

Câteva pagini nu sunt suficiente pentru a vorbi despre toate încăperile Salinei Turda și pentru fiecare călător vizita va fi trecută și asimilată prin propriul filtru și propria istorie de explorator. Așadar vă recomandăm să faceți planuri de călătorie cât mai repede. Verificați din timp și lista de activități planificate pentru că dincolo de a descoperi un spațiu cu adevărat unic, orice călătorie aici înseamnă și accesul la evenimente inedite, spectacole, expoziții sau ateliere pe care nu ați putea să le experimentați niciunde altundeva.

Further down from the Rudolf mine is the Terezia mine with its salt waterfall, underground lake where you can take a boat ride and admire the impressive stalactites before heading through the mining shaft hall where the salt was brought to the surface and then into the Crivac Chamber. The Crivac (built in 1881) is a vertical shaft winch that was operated by horses pulled by 'geppelists', who steered to move the device. Turda Salt Mine is the only place in Europe where the crivac is on display in the same place where it operated for many decades.

The Iosif Mine is a cone-shaped mine still under development and can now be visited from balconies dug into the salt in the gallery. It is known as the 'Echo Chamber' because its shape means that any sound can be played back even 20 times.

A complete experience

Just a few pages are not enough to talk about all the chambers of Turda Salt Mine and for each traveller the visit will be passed through and assimilated through their own filter and their own explorer history. We therefore recommend that you make your travel plans as soon as possible. Be sure to check the list of planned activities in advance because beyond discovering a truly unique space, any trip here also means access to unique events, performances, exhibitions or workshops that you wouldn't be able to experience anywhere else.

PEOPLE

52



62 România Sălbatică
Wild Romania

RADU PĂLTINEANU

Un explorator al celor mai sălbatice colțuri ale Terrei

An explorer of some of the wildest corners of Earth

Explorator și speaker inspirațional, Radu Păltineanu s-a născut la Iași, dar a copilărit la Piatra Neamț. La vârsta de 15 ani a emigrat cu părinții în Canada unde a absolvit studiile în Inginerie Software la Universitatea McGill, una dintre cele mai prestigioase universități canadiene. În prezent, Radu se dedică explorării celor mai sălbatice colțuri ale Terrei prin mijloace non-motorizate, fie pe bicicletă, pe jos, în caiac/canoe sau pe schiuri. Se definește ca "un visător", fiindcă de la visuri pleacă de cele mai multe ori toate aventurile pe care le derulează. Este "un visător în căutarea unei forme autentice de exprimare, de viață".

Unde și când a început viața ta?

M-am născut la Iași, în anul de grație 1989, dar am copilărit la Piatra Neamț până la vârsta de 15 ani când am emigrat cu ai mei în Canada. Fără doar și poate primele drumeții și aventuri alături de bunicul, dar și de prietenii de la bloc, pe dealurile din împrejurimile Pietrei, mi-au alimentat încă de mic dorința de a vedea și de a explora tot ce se află dincolo de orizont. În Piatra Neamț nu ești niciodată departe de natură. La nici un sfert de oră de mers pe jos de unde locuiam cu bunicii în centrul orașului eram fie pe Pietricica, Cernegura sau Cozla. De mic am fost fascinat de măreția naturii și mânat de setea aceasta de a afla unde mă duce o anumită cărare, până unde pot ajunge cel mai departe, ce plantă sau animal mă va surprinde în acea zi! Și asta a început prin niște simple drumeții după ciuperca sau plante medicinale sau pur și simplu

Explorer and international speaker, Radu Păltineanu was born in Iași, but grew up in Piatra Neamț. At the age of 15, he immigrated with his parents to Canada, where he graduated Software Engineering at McGill University, one of the most prestigious Canadian universities. Radu is currently committed to exploring the wildest corners of the Earth by non-monetised means, whether by bicycle, on foot, in a canoe or on skis. He likes to think of himself as being a "dreamer", as dreams are oftentimes the waypoint for all his adventures. He is "a dreamer seeking an authentic form of expression, of life".

Where and when did your life begin?

I was born in Iași, in the great year of 1989, but I grew up in Piatra Neamț until the age of 15, when I emigrated to Canada along with my family. Without a shadow of a doubt, the first hikes and adventures undertaken on the hills of Piatra, alongside my grandfather, but also my friends from the block, were fuelled ever since I was a child by my desire to see and explore everything that goes beyond the horizon. Nature is ever close in Piatra Neamț. Pietricica, Cernegura or Cozla were only about a quarter of an hour walking distance from the place where I lived with my parents. I was fascinated by the magnificence of nature from a very tender age and have always let myself be driven by this thirst to find out where a certain path would eventually lead to, how far my feet would take me, what plant or animal would make my day! And it all started with



plimbări de o zi de mână cu bunicul. Într-o lume din ce în ce mai deconectată de natură, în care omul se pune pe un pedestal deasupra tuturor celorlalte specii și în care s-a rupt complet de realitatea lumii naturale din care facem cu toții parte, pot zice că mă simt norocos să fi copilărit într-un astfel de loc, aproape de dealurile și văile Subcarpaților. Inevitabil, asta avea să mă facă să-mi doresc și mai mult, să văd lumea largă, în toată splendoarea ei naturală și asta prin mijloace nemotorizate, pe bicicletă, pe jos sau în caiac-canoe, într-un ritm lent, alert, autentic, la fel ca în copilărie.

Mediul în care am crescut mi-a dat acest imbold uriaș, această pasiune pentru natură. De mic mi-am dorit să aflu ce se află dincolo de granița orașului, a județului, a țării. Plecam săptămână de săptămână cu trenul fie la Biczău fie la Bacău, încercând să conving și alți copii de la bloc să mă urmeze. La 13 ani am pedalat primii 35 de kilometri în afara orașului, până la Costișa, acolo unde mama lucra ca medic la dispensarul comunei. Când m-a văzut a înlemnit. Dar genul acesta de escapade îmi alimentau imaginația și începeam să-mi doresc și mai mult. Imaginația nu are limite și ea este cea care îți împinge toate aceste idei năstrușnice de aventură. Dacă mai ai și precedente în care îți dai seama că imaginația se cuplează cu realitatea, atunci toate barierele îți sunt ridicate și începi să iei în serios ideile din ce în ce mai trăznite. Sigur, plecarea în Canada la 15 ani mi-a deschis orizonturi nebănuite și este foarte posibil ca toate visurile mele să fi stagnat dacă nu exista acel moment în viața mea, asta din punct de vedere logistic, nu neapărat mental. Cert este că mi-am dorit să văd lumea și mă bucur că am avut toate aceste ingrediente și că o pot face într-adevăr.

A fost dificil să iei o hotărâre în ceea ce privește viitorul tău, anumite acțiuni pe care urma să le faci?

Cert este că ușor nu a fost fiindcă atunci când încerci să alegi o cale mai diferită, mai autentică, te regăsești într-o situație în care nu mulți sunt cei care te înțeleg și te susțin. Trăim în societăți destul de rutinizate și tot ce iese în afara tiparului nu este oarecum bine văzut sau pur și simplu nu este înțeles și atunci este greșit judecat. Așa că, atunci când am părăsit băncile Universității McGill din Canada, ca proaspăt inginer absolvent, aveam de ales o carieră în IT pe continentul nord-american sau puteam să-mi urmez visul de a explora lumea largă într-un mod extrem de autentic, pe bicicletă. Cariera în IT mi-ar fi asigurat o stabilitate financiară și un anumit prestigiu. M-ar fi pus într-o poziție mult mai acceptată de societate în largul ei. Și totuși am ales a doua variantă și așa a luat ființă proiectul de a traversa Americile pe o bicicletă în premieră românească pe un traseu de 35.000 de kilometri. Mi-am urmat visul, fiindcă, pur și simplu asta am simțit că făcea cel mai mult sens pentru mine, în acel moment.

a few simple hikes for picking mushrooms or herbs or simply taking daily walks hand in hand with grandpa. In a world that's become increasingly disconnected from nature, where man deems himself on a pedestal above all other species, and where he has completely broken off from the reality of our natural world, I can only say that I feel lucky to have spent my childhood in such a place, close to the Subcarpathian hills and valleys. Fatefully, this would only make me want even more, to see the whole world, in all its natural splendour, and all of it by using non-motorised means, taking a bicycle, walking or canoeing at a slow, alert, authentic pace, just like when I was a child.

The environment I grew up in imbued me with this huge drive and passion for nature. I've always been intrigued by what lies beyond the border of my city, my county or my country. I used to take the train every week either to Biczău or to Bacău, and trying to convince other children from the block to tag along. At the age of 13, I pedalled the first 35 kilometres outside the city, to Costișa, where my mother worked as a doctor at the communal dispensary. She absolutely froze when she saw me. But it was this kind of escapade that served to fuel my imagination and make me crave for more. Your imagination has no bounds and it is the very thing that fosters all these wild and adventurous ideas. If you've also had foregoing experience where you realized that imagination intermingles with reality, then all your barriers are lifted and you start to take even wackier ideas to heart. Obviously, moving to Canada at the age of 15 opened up unsuspected horizons for me, and it's quite possible that all my dreams would have stagnated if that moment had never occurred in my life, at least logistically, not necessarily mentally. The fact remains that I wanted to see the world and I'm glad to have had all these ingredients at my disposal to do it properly.

Did you ever find it difficult to make a decision regarding your future, or undertaking certain actions?

It was definitely not easy, because when you try to choose a different, more authentic path, you may run the risk of finding that there are not many people who actually understand and support your actions. We live in fairly routinised societies and everything that breaks out of the pattern is somewhat frowned upon or simply not understood and then misjudged. Therefore, as soon as I graduated from the McGill University in Canada, as a fresh engineer, the choices presented to me were a career in IT on the North American continent, or following my dream of exploring the wide world in a highly authentic way, on a bicycle. A career in IT would have provided financial stability and a fair amount of prestige. It would have granted me a much more socially acceptable position. And yet I chose the second option and that's how the project of travelling across the Americas on a Romanian premiere bicycle, along a route of 35,000 kilometres, came to be. I followed

ATENA - de la 121 Euro*

* tarif pentru o călătorie dus-întors



www.tarom.ro

Descoperă fermecătoarea istorie a Atenei!



Din 2015 a început marea ta aventură de călătorie prin lume. Cum ai luat această hotărâre? Ce te-a motivat?

Așa este! În 2015, imediat după absolvirea facultății de inginerie la Universitatea McGill din Montreal, Canada am plecat pe o bicicletă în pustiul tundrei alaskane și preț de trei ani și trei luni nici că m-am mai oprit din pedalat până în sudul Patagoniei. Avea să fie un traseu de aproape 35.000 de kilometri, traseu care m-a purtat din nordul Alaskăi până în sudul Patagoniei, prin toate țările continentale ale celor două Americi. Apoi avea să vină Noua Zeelandă și recent, Australia. Hotărârea a venit pe fondul terminării studiilor și a faptului că nu mă regăseam într-o potențială viață de birou, într-o slujbă de IT-ist. Voiam mai mult de la viață, voiam să simt că-mi trăiesc viața la turație maximă, să am parte de experiențe noi zi de zi. Așa că decizia de a pleca în sălbăticie pe o bicicletă a venit oarecum natural, chiar dacă nu puține au fost vocile din jurul meu care-mi sugerau că ar trebui să urmez o carieră, să aleg o cale mai tradițională.

Ceea ce m-a motivat au fost poveștile altor exploratori, altor oameni care au ales să facă din aventură un stil de viață și chiar o carieră. Oameni precum Heinz Stücker, un german care și-a petrecut mai bine de 50 de ani din viață pedalând prin toate țările lumii, sau Mike Horn, ale cărui expediții împing limitele posibilului uman. Sau aventura de-a lungul Americilor a scoțianului Mark Beaumont. Astfel de povești au darul de a inspira și de asta încerc și eu, la rândul meu să o fac pentru alți tineri pe Facebook și Youtube. Oamenii au nevoie de modele și de povești autentice.

Cât timp a trecut de la luarea hotărârii și până la punerea în aplicare a planului?

Câteva luni. Decizia de a pleca să traversez Americile am luat-o într-o bucătărie dintr-un apartament din Pipera în ianuarie 2015. Eram în vizită la persoana cu care credeam eu atunci că aveam să-mi fac o viață și tocmai realizasem că nu este, de fapt, nimic între noi. Asta cuplat cu faptul că în doar câteva luni urma să termin facultatea și nu mă vedeam lucrând în IT la acel moment, a cimentat o idee nebună, anume aceea de a traversa ambele continente americane pe o bicicletă. Nu știam atunci că asta avea să se transforme într-un stil de viață, în ceva de durată și că Americile erau doar începutul, dar așa a pornit totul, ca o ambiție nebunească. Deci, asta se întâmpla în ianuarie, iar eu am plecat drum la, la începutul lui august 2015. Nimic nu m-ar mai fi putut opri. Nici faptul că m-am încumetat la un asemenea proiect cu doar 900 de dolari canadieni.

La ce a trebuit să renunți pentru a porni pe acest drum?

La absolut tot! Imediat cum am absolvit facultatea, mi-am vândut toată mobila și puținele bunuri pe care le dețineam în micuța cameră studentăască pe care o închiriam în Montreal și am plecat cu strictul necesar la mine, câteva

my dream because it simply felt like it made the most sense to me at the time.

In 2015, you began your great adventure of travelling around the world. How did you come to this decision? What inspired you?

That's right! In 2015, right after graduating from the faculty of engineering at McGill University in Montreal, Canada, I took my bicycle into the wilderness of the Alaskan tundra and for three years and three months I didn't stop pedalling until I reached southern Patagonia. It would eventually turn out to be an approximately 35,000-kilometre route that took me from northern Alaska all the way to southern Patagonia, and across all the continental countries of the two Americas.

This trip was followed by New Zealand and, more recently, Australia. The decision came in the context of completing my studies and because I did not see myself going through a potential office life, working an IT job. I wanted more from life, I wanted to feel alive and at full throttle, to go through a new experience each and every day. So, decision to explore the wilderness on a bike came somewhat naturally, even though there were quite a few voices around me suggesting that I should pursue a career, and choose a more traditional path.

My main inspiration were stories told by other explorers, other people who chose to turn adventure into a genuine lifestyle and even make a career out of it. People like Heinz Stücker, a German who has spent more than 50 years of his life pedalling across all the countries of the world, or Mike Horn, whose expeditions push the limits of what was considered humanly possible. Or the adventures across the Americas of Scotsman Mark Beaumont. Such stories have the charm to inspire and that is what I am trying to do, in turn, be an inspiration for other young people on Facebook or Youtube. People need role models and authentic stories.

How long did it take to put the decision into practice?

A few months. The decision to cross the Americas was taken in a kitchen, in an apartment in Pipera, in January 2015. I was visiting the person I thought I was going to spend my life with back then, and I had just realised that there was nothing between us. This, coupled with the fact that I was just about to graduate in a couple of months and the fact that I did not see myself working in IT at the time, cemented this crazy idea, that of crossing both American continents on a bike. Back then, I didn't know that this would eventually turn into a lifestyle, something lasting, and that the Americas were just the beginning, but that's how it all started, a madman's ambition. So, this was happening in January and I took to the road in early August 2015. There was nothing anyone could do to stop me. Even the fact that I chose to embark on such a journey with only 900 Canadian dollars in my pocket.



Join us, through distance adoption of Trio! With just 2 EUR/ month you are part of this beautiful story. Send a SMS with text **SPER** at **8845** (only for Romanian networks). Trio will wave his tail for you.

www.adapostulsperanta.ro



Most likely, Trio was born like this, without one of his four legs. Sometimes, mother nature is making unfair decisions. But then, the same mother nature is making the efforts to compensate somehow. So, Trio is blessed with an irresistible and contagious joy, with curiosity and wish to get the best out of the life he was given.

Maybe Trio got lost from his mom and siblings, maybe he could not keep the rhythm with them, due to his handicap. Life of a stray dog isn't for those who are weak. He was found in Militari district, on an empty field.

Trio needs you! He needs your good vibes and your empathy. He needs your support to go beyond facing his faith, up to the level of enjoying life. He now has a prosthesis. It fits him and it is crucial for all his body: growing as healthy as possible.

Sometimes he must miss his mom, her wisdom and all he could learn from her. Nevertheless, Trio is a brave puppy, ready to enjoy his life, with three legs and a prosthesis. We strongly believe in him, we encourage and celebrate all his developments. When or if, the technology will not keep up with Trio, we will be here for him!



articole de îmbrăcăminte, un cort și un sac de dormit, cam tot ce putea încăpea în patru coburi atârinate de bicicletă. Sigur, asta pe plan fizic, dar, cum spuneam adineauri, pe un alt plan, am renunțat la posibilitatea unei cariere și a unei stabilități, pornind într-o aventură care nu-mi garanta nimic, dar fix acel aparent nimic, adrenalina necunoscutului cum îmi place mie să o numesc, îmi deschide nenumărate alte uși, alte orizonturi nebănuite.

Ce presupune o astfel de viață? Curaj, nebunie, o curiozitate ieșită din comun, dorința de a schimba lumea, de a-ți ajuta semenii? Ce anume?

Aș zice că foarte multă curiozitate și un gram de nebunie. Necunoscutul și faptul că nu știu ce îmi rezervă următoarea zi, ce experiență nouă, ce loc nou, ce lecție nouă este ceea ce mă ține pe drum. Nu poți să nu ai o fire curioasă atunci când îți dorești să explorezi orizonturi noi și să-ți testezi limitele fizice și psihice. În aventurile pe care le derulez în jurul lumii sunt mereu pus în situații noi, uneori dificile, fie ele legate de climă sau pur și simplu de societățile în care ajung. Și atunci trebuie să fii creativ, să vezi de ce ești capabil și de cât de creativ și determinat ești să treci cu brio prin acea situație.

Dorința de a schimba lumea? Poate doar unii oameni pe care îi pot inspira și care-și pot hrăni dorința proprie de a face așa ceva prin experiențele mele. Lumea o schimbă om cu om și mi-ar plăcea dacă aș vedea mai mulți tineri urmând căi autentice, care-i reprezintă și care-i motivează să-și trăiască o viață plină de însemnătate.

Povestește puțin despre călătoria ta prin Noua Zeelandă și acum Australia. A schimbat ceva în modul tău de a vedea lumea, de a te comporta, a modificat valori, principii?

Momentan, sunt pe finalul unei aventuri de 11.000 de kilometri pe trei roți în jurul Australiei, alături de partenera mea de viață și de aventură, Irina, mai precis pe un trike recumbent. Între 2015 și 2018 am traversat pe o bicicletă normală cele două Americi. În 2020 am traversat Noua Zeelandă, la pas, în caiac-canoe și cu bicicleta.

Dacă pentru mine Australia este cel de-al treilea continent pe care îl străbat pedalând, pentru Irina este primul, realizând această expediție împreună. Irina este, cel mai probabil, prima femeie care reușește să traverseze Australia pe un traseu inedit de peste 11.000 de kilometri, din care peste 2.500 de kilometri de off-road prin zone deșertice, de junglă luxuriantă și de savană, pe un e-trike recumbent solar pe care l-a construit chiar ea. Irina m-a însoțit în toată această traversare pe care eu o realizez la bordul unui trike simplu recumbent neasistat. În plus, suntem primii români care traversează Australia la pedală pe un astfel de traseu tehnic de-a lungul și latul continentului. Nu urmărim să o facem în viteză și nu urmărim neapărat statistici, ci

What did you have to give up to start on this path?

Absolutely everything! As soon as I graduated from college, I sold all my furniture and every meagre possession from the tiny student room I was renting in Montreal and left with the bare necessities, a few clothing items, a tent, and a sleeping bag, just about everything that could fit into the four bags strapped to my bicycle. Obviously, these were only the material things, but, as I stated earlier, on a different note, I gave up the possibility of a career and stability, embarking on an adventure where nothing was guaranteed. But it was that very nothing, the adrenaline of the unknown as I like to call it, that opened countless other doors and unsuspected horizons.

What does such a life entail? Courage, madness, an otherworldly curiosity, the desire to change the world, to help others? What is it exactly?

I would say it takes a whole lot of curiosity and just a pinch of madness. The unknown and not knowing what is going to happen the next day, what new experiences, places or lessons are held in store to keep me from straying from my path. This cannot happen without having a curious nature and wanting to explore new horizons and putting your physical and mental boundaries to the test. The adventures I embark on around the world always bring with them new, and sometimes difficult situations, whether they are related to the climate or simply to the societies I meet. And then you have to get creative, see what you're capable of and how creative and determined you can be in order to get past the next hump with flying colours. The desire to change the world? Maybe just a handful of people who can draw inspiration from me and feed their own desire to do something like this through my experiences. You can only change the world one person at a time, and I would love to see more young people take on authentic paths that are representative of themselves and motivate them to live meaningful lives.

Tell us a bit about your journey through New Zealand and now Australia. Did it change your perspective of the world, your behaviour, did it change your values or principles in any way?

I am currently approaching the end of an 11,000 kilometres adventure on three wheels around Australia alongside my life and adventure partner, Irina. A route taken on a recumbent trike to be exact. Between 2015 and 2018 I used normal bicycles to cross the two Americas. In 2020 I crossed New Zealand, on foot, or using canoe or bike.

For me, it is the third continent that I've pedalled through, but it is the first for Irina, as we've embarked on this expedition together. Irina is most likely the first woman to cross Australia on an unprecedented route of more than 11,000 kilometres, of which more than 2,500 kilometres are off-road through desert areas, lush jungle and savanna, on a solar recumbent

consistență, calitate și incluziunea cât mai multor regiuni în traseul nostru. Cu cât petreci mai mult timp într-un loc, cu atât ai mai mari șanse să-l descoperi în profunzime, cred eu. Am realizat o primă etapă de 1.200 de kilometri de-a lungul Peninsulei Capului York anul trecut, în octombrie-noiembrie iar apoi, din cauza caniculei din timpul verii, am fost obligați să punem pauză până spre sfârșitul lunii mai a acestui an, când, ne-am repornit din Townsville (de la malul Oceanului Pacific/Marea Coralilor) spre Broome (la Oceanul Indian) via centrul Australiei (Alice Springs).

Atunci când am plecat la drum prin Australia, am subestimat frumusețea și profunzimea acestui continent. Acum, după mai bine de un an petrecut aici, conectându-ne cu diferite zone, pot zice cu lejeritate că Australia este unul dintre cele mai diferite, magice și profunde locuri pe care le-am explorat până acum pe această planetă. Nu este doar cel mai vechi continent al Terrei (din punct de vedere geologic), ci găzduiește și una dintre cele mai vechi culturi de pe Terra, cea a popoarelor aborigene. Această combinație, stâncile, lanțurile muntoase erodate, savana și contrastul color și viu oferit de mările și oceanele care înconjoară Australia este ceva absolut fabulos! Sălbătică este încă la ea acasă aici. Cei 26 de milioane de locuitori ai Australiei sunt concentrați în principal în sud-estul continentului, restul țării fiind complet sălbatic. Sigur, toate acestea vin la pachet cu greutăți uneori inimaginabile. Pedalat pe temperaturi de 45 de grade Celsius, lipsa apei și a punctelor de realimentare, prețuri exorbitante etc

Dar libertatea pe care am simțit-o aici, departe de oameni, de reguli, de societatea modernă este de neprețuit! Seară de seară, am gătit la foc, fie în deșert, în savană sau pe malul mării, sub bolta înstelată, atât de înstelată cum nu am mai văzut-o nicăieri. Ne-am simțit ca într-o imensă catedrală a libertății sufletului de-a lungul acestei călătorii. Oricât de dificilă ar fi ziua de pedalat, oricât de multe obstacole am întâlni pe parcursul zilei, seara, la foc, totul trece, totul se liniștește. Adormim seară de seară aidoma unor copii cărora li se zice o poveste, fiindcă liniștea din jurul cortului nostru ne permite să percepem cele mai simple și frumoase sunete ale naturii. Este atât de magic și liniștitor! Ce frică de șerpi și păienjeni veninoși? Trăim cu ei, facem parte din ecosistem și îi iubim. Înveți să coabitezi și să apreciezi toate formele de viață care te înconjoară, ceea ce este de neconceput unui om prins în rutina urbană.

Mai întâi a fost Peninsula Capului York cu maiestuoșii săi eucalipti care domină peisajul savanier, apoi coasta de est cu jungla ei luxuriantă și Marea Barieră de Corali, apoi outback-ul Queenslandez pe care l-am prins atât de înverzit (datorită nivelului ridicat de precipitații de pe coasta de est) cu ale sale mesete. Apoi incredibilii munți Macdonnell și dumnezeiescul Uluru, întinderile deșertice din centrul și vestul Australiei, iar într-un final regiunea deluroasă și

e-trike that she built herself. Irina accompanied me on this route that I travel aboard a simple unassisted recumbent trike. In addition, we are the first Romanians to cross Australia by pedalling on such a technical route through the thick and thin of this continent. It's not something we've going at a high-pace or necessarily seeking statistics, rather we're aiming for consistency, quality and the inclusion on our route of as many regions as possible. I believe the more time you spend in one place, the more you unravel its depths. The first leg of our journey included 1,200 kilometres along the Cape York Peninsula last year, in October and November, then, due to the summer heatwave, we were forced to take a break until the end of May this year, when we started again from Townsville (from the shore of the Pacific Ocean/Coral Sea) to Broome (overlooking the Indian Ocean) through the very centre of Australia (Alice Springs).

I seriously underestimated the beauty and depth of this continent we we first started our travel through Australia. Now, after more than a year here, and after being introduced to different areas, I can easily say that Australia is one of the most unique, magical and profound places I have ever explored on this planet. Not only is it the oldest continent on Earth (geologically speaking), it is also home to one of the oldest cultures on Earth, that of the aboriginal peoples. This blend of cliffs, eroded mountain ranges, savannah and colourful and vivid contrast provided by the seas and oceans surrounding Australia on all sides is something absolutely fabulous! Wilderness is still at home here. Australia's 26 million inhabitants are mainly concentrated in the southeast of the continent, the rest of the country being completely wild. Obviously, all these come together with sometimes unimaginable difficulties. Pedalling through 45 degrees of heat, the lack of water and refuelling points, exorbitant prices, etc.

However, the sense of freedom I've felt here, far from people, rules and modern society are priceless! Every evening, we cooked our meals at a campfire, whether it was in the desert, the savannah, or on the seashore, under the starry canopy. And I have never seen so many stars on the sky as I have here. All we've felt throughout this journey was stepping into a cathedral specially built to unencumber and free the soul. No matter how difficult the day of pedalling may be, no matter how many obstacles we encounter throughout the day, everything passes and goes away as soon as night settles and the fire is burning. Night after night, we fall asleep like children listening to a story, as the silence around our tent allows us to listen to nature's simplest and most beautiful sounds. It's so magical and soothing! None of that fear of venomous snakes and spiders nonsense. We're living with them, are part of their ecosystem and we love them. You learn to coexist and appreciate all the surrounding life forms, a rather unconceivable through for a person caught in their urban routine.



incredibil de fierbinte a Kimberley-ului cu misterioșii săi baobabi și sălbatica coastă de vest a Australiei. Toate aceste zone traversate, toate aceste experiențe îți crează o imagine foarte diferită a lumii față de ceea ce înveți la școală și în societate. Îți redefinește felul cum percepi lumea și lucrurile mărunte din jurul tău. Te apropie de natură, de alte culturi, de alte unghiuri de a vedea lumea și îți dă acces către realități nebănuite.

Ce faci în momentele în care simți că nu mai poți?

Mă bazez foarte mult pe obiectivul pe care mi-l aleg. Atunci când traversam Americile știam foarte clar că orice fac, oricât de greu și oricât mi-ar lua, oricât de mult aș schimba sau prelungi traseul, trebuie să ajung în final la Ushuaia. Este o structură pe care o dau aventurilor mele, proiectelor mele, chiar dacă seva, esența acestora rezidă în experiențele de pe traseu. Și dacă ții la acel obiectiv nu există prea greu. Treci peste sau mai bine spus devii creativ să treci peste. Cele mai grele momente rămân, de fapt, cele mai memorabile.

Punând în balanță acum, care sunt plusurile și minusurile acestui drum?

Plusurile rezidă în faptul că trăiești fiecare zi din plin. Te trezești într-un peisaj nou, într-o situație nouă. Ești supus unor experiențe noi și de aici se trage și dorința de a continua să fac ceea ce fac. Nu fac parte dintr-un sistem și nu ader la nici un set de reguli precise și asta este extrem de eliberator. Mă pot dezvolta și îndrepta în direcția în care îmi doresc fără prea multe constrângeri sociale. Minusurile rezidă în faptul că nu poți avea o siguranță financiară și de cele mai multe ori nici un gram de confort. Dar pot renunța oricând la confort pentru adrenalina aventurii, sau adrenalina pe care lecțiile necunoscutului mi le oferă.

În momentul acesta, vizualizezi finalul acestui drum și începutul unuia nou?

Absolut! Odată ce te apuci de explorare, nu există limite. Ele oricum sunt doar în capul tău dar, desigur, am planuri multe și interesante pentru viitor. După ce voi fi încheiat aventura pe trike-uri în jurul Australiei, voi vrea să mă concentrez pe pregătirea unei aventuri în premieră în jurul lumii doar prin mijloace nemotorizate, o circumnavigație a Terrei doar cu bicicleta și caiacul. Asta presupune mult antrenament și voi folosi următorii doi ani să mă pregătesc alături de Irina, partenera mea de viață și de aventură pentru acest demers, explorând în același timp diferite arhipelaguri de insule din Polinezia și Malaesia cu caiacul.

First, it was the Cape York Peninsula with its majestic eucalypts dominating the savannah landscape, then, the east coast with its lush jungle and Great Barrier Reef, then, the Queensland outback whose tableland shades of green were absolute fascinating (due to the high rainfall from the east coast). They were followed by the incredible MacDonnell Ranges and the divine Uluru, the desert expanses of central and western Australia, and finally the hilly and incredibly hot Kimberley region with its mysterious baobabs and the wild west coast of Australia. All these areas crossed, all these experiences paint a completely different picture of the world than the one taught in schools or by society. They redefine your view of the world and of the little things around you. They bring you closer to nature, to other cultures, to other perspectives of the world and they grant you access to unsuspected realities.

What do you do when you feel like you simply can't go on?

I rely heavily on the objective I set. When I was crossing the Americas, it was very clear to me that whatever I did, no matter how hard and how long it would take me, no matter how much I changed or extended my route, I would ultimately end up in Ushuaia. It is a structure that I bring into all my adventures and projects, even if their core, their essence resides in the on-route experiences. And if you care about the objective, nothing is too difficult. You eventually get over it, or rather get creative and find a way to get over it. Come to think of it, the toughest moments actually turn out to be the most unforgettable.

If you were to weigh things down, what would be the pros and cons of this path?

The pros lie in the fact that you live every day to the fullest. You wake up surrounded by a new scenery and face a new situation every single day. You're subjected to new experiences and that's where the desire to keep doing what I'm doing stems from. I'm not part of a system and I don't adhere to any set of precise rules and that's extremely liberating. I can choose to develop or select a certain direction without the burden of too many social constraints. The cons reside in the fact that there can be no financial stability and live without an ounce of comfort most of the time. But I can always give up comfort for the adrenaline of adventure, or the adrenaline provided by the lessons of the unknown.

At this time, do you envision the end of this road and the beginning of a new one?

Absolutely! Once you start exploring, sky is the limit. We only impose limits on ourselves, but, obviously, I do have a plethora of exciting things planned for the future. After I finish my trike adventure around Australia, I want to focus on preparing for the first non-motorised adventure around the world, a circumnavigation of the Earth solely using bicycles and canoes. This requires a lot of training and I will dedicate the next couple of years to prepare for this endeavour alongside Irina, my life and adventure partner, while canoeing through the various island archipelagos of Polynesia and Malaysia.

România Sălbatică, cel mai amplu documentar dedicat naturii din România

Wild Romania, the largest documentary dedicated to nature in Romania

România este printre puținele țări care încă se bucură de o vegetație și faună unice în Europa, care au reușit să-și păstreze autenticitatea în ciuda schimbărilor climatice, dar și a industrializării excesive. "România Sălbatică" este cel mai mare proiect de fotografie și film documentar al cărui scop este să surprindă aceste frumuseți ale naturii pentru posteritate și să atragă atenția asupra importanței conservării lor.

Filmul a avut premiera internațională în 2021, în cadrul Festivalului Internațional de Film Transilvania (TIFF), înregistrând cel mai mare număr de spectatori din cadrul evenimentului. În total, documentarul a câștigat 8 premii importante, naționale și internaționale, printre care și Premiul Publicului la Wildscreen, unul din cele mai importante festivaluri de profil din lume, care se desfășoară în Marea Britanie. Din 2022, documentarul a putut fi urmărit și într-o miniserie pe una dintre cele mai cunoscute platforme americane de streaming, fiind distribuit internațional în peste 35 de țări.

Succesul venit în urma lansării i-a determinat pe fondatorii proiectului - Dan Dinu și Cosmin Dumitrache - să realizeze și un making of al documentarului care îi poartă pe spectatori în culisele producției. "Povestea României Sălbatică" este un

Romania is among the few countries in Europe that still enjoys unique vegetation and fauna, which have managed to preserve their authenticity despite climate change and excessive industrialisation. "Wild Romania" is the largest photography and documentary film project that aims to capture these natural beauties for posterity and to draw attention to the importance of their conservation.

The film premiered internationally in 2021 at the Transylvania International Film Festival (TIFF), recording the highest number of viewers at the event. Overall, the documentary has won 8 major national and international awards, including the Audience Award at Wildscreen, one of the world's leading film festivals in the UK. As of 2022, the documentary could also be watched in a miniseries on one of the most popular American streaming platforms and has been distributed internationally in over 35 countries.

Due to the success of the release, the founders of the project - Dan Dinu and Cosmin Dumitrache - decided to create a making of documentary that takes viewers behind the scenes of the production. "The Story of Wild Romania" is a nearly two-hour film that follows the incredible journey





film de aproape două ore care urmărește călătoria incredibilă și provocările neștiute pe care echipa le-a întâmpinat de-a lungul filmărilor. Acesta poate fi vizionat gratuit pe canalul oficial de YouTube al proiectului.

„După succesul de anul trecut din România, ne-am bucurat foarte tare să vedem că documentarul nostru a fost apreciat și de publicul internațional. Participarea la festivalurile de profil ne-a deschis noi colaborări, iar premiile obținute ne-au arătat că suntem pe drumul cel bun. Ne bucurăm să putem împărtăși acum cu voi toată aventura din spatele filmului, pentru a înțelege cu adevărat complexitatea acestui demers. Normal că nu ne vom opri și vom duce succesul actual către noi proiecte, dar fără a ne îndepărta de ideea de bază de la care am plecat, aceea de a educa și de a sprijini conservarea naturii prin munca noastră.”, povestește Dan Dinu, inițiatorul proiectului și regizorul documentarului.

Echipa “România Sălbatică” le oferă pasionaților de natură și o aplicație mobilă dedicată înțelegerii biodiversității din România. Utilizatorii aplicației au acces permanent la sfaturi și recomandări despre regiunile geografice, precum și la informații complete despre parcurile naționale și naturale ale României, dar și despre alte arii naturale protejate.

and unknown challenges the team encountered during the filming. It can be watched for free on the project’s official YouTube channel.

“After our success last year in Romania, we were very happy to see that our documentary was also appreciated by international audiences. Participating in film festivals has opened up new collaborations for us and the awards we have won show that we are on the right track. We are happy that we can now share with you the adventure behind the film, so that you can really understand the complexity of this endeavor. Naturally, we will not stop and we will take our current success to new projects, though without deviating from the basic idea we started from, which is to educate and support nature conservation through our work,” says Dan Dinu, the initiator of the project and director of the documentary.

The “Wild Romania” team is also offering nature enthusiasts a mobile app dedicated to understanding Romania’s biodiversity. The app’s users have permanent access to tips and recommendations about geographical regions, as well as complete information about Romania’s national and natural parks and other protected natural areas.

BUSINESS

66



68 Cele mai bune tablete e-Ink
Best e-Ink tablets



72 Sănătatea mintală
Mental health

Recrutarea în 2023

Recruitment in 2023



Ca orice alt domeniu, recrutarea se află într-o etapă de transformare accelerată. Strategiile de atragere de noi talente în organizații, canalele de recrutare, nevoile și preferințele potențialilor angajați, precum și structurile de echipe sunt într-o perioadă de reaşezare, de re-evaluare a eficienței sau de recalculare a priorităților.

Cum arată anul 2023 când vorbim de recrutare? Plin de provocări. Oriunde în lume, angajatorii continuă să raporteze o diminuare a numărului de candidați pentru majoritatea funcțiilor pentru care au poziții deschise la fel ca în fiecare an din 2019 până în prezent, fără niciun indiciu că acest trend s-ar schimba pentru cel puțin încă 12 luni. O altă problemă recurentă este aceea că aptitudinile de care companiile spun

As any other field, recruitment is in a phase of accelerated transformation. The strategies for attracting new talent into organisations, recruitment channels, the needs and preferences of potential employees and team structures are undergoing a period of repositioning, re-evaluating effectiveness or reprioritising.

What does 2023 look like in terms of recruitment? Full of challenges. Across the world, employers continue to report a decline in the number of candidates for most positions they have available, the same as every year since 2019, with no indication that this trend would change for at least another 12 months. Another reoccurring issue is that the skills that companies say they need badly are not being

că au mare nevoie nu se regăsesc în abilitățile candidaților. În timp ce angajații consideră că mereu cerințele sunt nerealiste, totuși aplică la job-uri pentru care este evident că nu sunt calificați, creând astfel frustrare de ambele părți.

Comunicarea deficitară este și ea listată de obicei ca fiind o problemă în procesele de recrutare, atât angajatorii cât și candidații fiind nemulțumiți de lipsa de reacție în diferite momente ale procesului de evaluare și angajare. Fie că e-mailul de confirmare a prezenței la interviu nu ajunge niciodată sau că angajatorii nu comunică foarte clar atunci când sunt întârzieri în procesul de selecție, aceste pauze de liniște în etapele unui proces de angajare erodează încrederea între candidați și angajatori deopotrivă.

În ceea ce privește reaşezarea priorităților, tendința la nivel global de a solicita posibilitatea de a lucra remote rămâne în creștere chiar dacă din ce în ce mai puțini angajatori acceptă să acorde acest tip de beneficiu. Această situație face ca fenomenul cunoscut sub numele „The Great Resignation” să continue peste tot în lume, mulți angajați nedorind să revină la birou după perioada de pandemie.

Timp și flexibilitate

Un aspect la care trebuie să fie atente companiile în 2023 este cel al eficienței procesului de recrutare. Candidații par să nu mai aibă foarte multă răbdare când vine vorba de procesul de selecție, iar cei mai buni dintre ei de obicei jonglează cu două sau mai multe oferte în paralel. Cei care nu grăbesc procesul riscă să piardă angajați în favoarea start-up-urilor sau a angajatorilor cu procese și proceduri mult mai agile și simplificate.

Flexibilitatea pare să fie cuvântul cheie pentru acest an, majoritatea candidaților, dar și a angajaților curenți, dorindu-și mai mult spațiu de negociere cu compania lor pe subiecte precum lucrul de acasă, program flexibil, zile extra de concediu etc. Mai mult, generația care abia intră pe piața muncii sau sunt în primii cinci ani de experiență este mult mai tranșantă când vine vorba de timpul personal, work-life balance sau beneficiile pe care și le doresc din partea angajatorului, sunt mult mai vocali față de predecesorii lor în negociere și mult mai înclinați spre a da ultimatumuri șefilor lor.

Un trend interesant și util pentru angajatori este cel al reintrării pe piața muncii al persoanelor care sunt deja pensionate și care, fie din rațiuni financiare fie ca urmare a unei decizii de stil de viață, vor să revină la lucru. Aceștia reprezintă o sursă de candidaturi foarte bune, care vin cu experiență foarte mare, dar și cu provocări legate de adaptabilitatea lor în medii foarte dinamice și competitive.

matched by the skills of the candidates. While employees always find the expectations unrealistic, they still apply for jobs for which they are clearly not qualified, leading to frustration on both sides.

Deficient communication is also frequently listed as a problem in recruitment processes, with both employers and candidates unhappy with the lack of responsiveness at various points in the assessment and hiring process. Whether it's that the email confirming attendance at the interview is never received, or that employers don't communicate very clearly when there are delays in the selection process, these gaps in silence in the stages of a hiring process erode trust between candidates and employers alike.

As regards reprioritisation, the global trend to request the opportunity to work remotely remains on the rise even if fewer and fewer employers are willing to grant this kind of benefit. Because of this, the phenomenon known as “The Great Resignation” continues around the world, with many employees unwilling to return to the office after the pandemic period.

Time and flexibility

An issue that companies need to be aware of in 2023 is the efficiency of the recruitment process. Applicants seem to have little patience when it comes to the selection process, and the best candidates are usually juggling two or more offers in parallel. Those who don't speed up the process risk losing employees to start-ups or employers with much more lean and simplified processes and procedures.

The key word for this year seems to be flexibility, with most candidates and current employees wanting more room to negotiate with their company on topics such as working from home, flexible hours, additional vacation days, etc. In addition, the generation just entering the job market or in their first five years of experience is much more assertive when it comes to personal time, work-life balance or the benefits they want from their employer, they are more vocal than their predecessors in negotiating and are more prone to give ultimatums to their bosses.

One interesting and useful trend for employers is the return to work of people who are already retired and who, either for financial reasons or as a result of a lifestyle decision, want to return to work. They are a source of very good candidates, who come with a great deal of experience, but also with challenges related to their adaptability in very dynamic and competitive environments.

Cele mai bune tablete e-Ink

Best e-Ink tablets

Agenda. Pentru mulți dintre cei din generația millennials sau X agenda este un obiect care face parte din viețile noastre profesionale dintotdeauna și la care nici nu ne imaginăm că am putea renunța vreodată. Note din întâlniri, liste de task-uri, schițe și scheme de lucru, articole sau drafturi de e-mailuri - totul pare mai ușor pentru noi când punem pixul pe hârtie, în timp ce tastatura poate fi intimidantă mai ales când avem nevoie să fim creativi.

În același timp, efortul de a transcrie informații de pe hârtie, dificultatea de a căuta prin notițe super rapid sau editarea facilă a informației odată ce este scrisă face ca agenda să devină și un factor de stres, consumator de timp inutil.

Tehnologia vine din nou în ajutorul nostru, reușind - cu un grad ridicat de succes - să ne ofere posibilitatea de a scrie în continuare de mână, dar și de a digitaliza orice informație scrisă în timp record pentru a ne economisi perioadele pierdute printre filele agendelor noastre: tabletele e-Ink.

La fel ca atunci când trebuie să ne decidem asupra unui laptop nou sau a unui telefon, provocarea este: cum alegem cel mai potrivit produs pentru nevoile și obiceiurile noastre? Haideți să descoperim împreună câteva opțiuni care ne-ar putea ajuta să luăm o decizie mai facilă când cumpărăm o astfel de tabletă.

ReMarkable 2, pentru oamenii care caută eficiență

Dacă întrebi orice specialist despre tablete e-Ink, primul

Agenda. To many of us millennials and Generation Xers, the notebook is something that has always been part of our working lives and something we can't imagine ever giving up. Meeting notes, to-do lists, work outlines and schemes, articles or drafts of emails - all of these seem easier when we put pen to paper, whereas the keyboard can be intimidating, especially when we need to be creative.

At the same time, the effort of transcribing information from paper, the difficulty of searching through notes very quickly, or the easy editing of information once it's written down make the journal stressful, time-consuming and unnecessary.

Once again, technology is coming to the rescue, successfully giving us the ability to still write by hand, but also to digitise any written information in record time to save time lost between diary tabs: e-Ink tablets.

As with deciding on a new laptop or phone, the challenge is: how to choose the best product for our needs and customs? Let's discover together some options that might help us make an easier decision when buying such a tablet.

ReMarkable 2, for people in search of efficiency

When asking any specialist about e-Ink tablets, the first name that comes to mind is ReMarkable. Suitable for both students and professionals, this tablet is the best option for those looking for a device that is very similar in

**Călătorești mai mult, călătorești avantajos
cu abonamentul TAROM Flight Pass!**



Pentru detalii suplimentare
contactează: corporate@tarom.ro



www.tarom.ro



nume care vine în minte este ReMarkable. Recomandată atât pentru studenți cât și pentru profesioniști, această tabletă este cea mai bună opțiune pentru cei care caută un dispozitiv foarte similar ca experiență cu scrisul pe hârtie, care ocupă puțin spațiu și este ușor de manevrat și transportat. Textul scris are un aspect foarte clar și conturat, utilizatorul are la dispoziție multiple template-uri în funcție de tipul de notițe pe care îl ia în momentul respectiv, spațiul de stocare de 8GB este generos, iar calitatea procesului de transformare a notițelor din scris de mână în documente digitale este foarte ridicată.

Compatibilitatea cu alte fișiere, de exemplu PDF, este foarte bună permițând marcarea de notițe sau însemne pe documente preexistente foarte ușor. Bateria ține până la 14 zile în condiții normale de utilizare. Un minus al acestei tablete este lipsa unui sistem de iluminare a ecranului în condiții de luminozitate redusă.

Onyx Boox Note Air 2 Plus, pentru cei mai creativi dintre noi

Tableta Onyx Boox Note Air 2 Plus este un dispozitiv care țintește în special publicurile creative, dar poate fi un asistent de nădejde și pentru orice profesionist cu nevoi de business foarte uzuale. Onyx rulează pe sistem Android ceea ce o face compatibilă cu aplicații din Google Play Store. Din punct de vedere hardware este o tabletă ușor de manevrat, cu proprietăți magnetice ceea ce ajută mult

experience to writing on paper, takes up little space and is easy to handle and carry. The written text has a very clear and outlined layout, the user has multiple templates available depending on the type of notes they are currently taking, the 8GB storage space is generous, and the quality of the process of transforming notes from handwriting to digital documents is very high.

It is compatible with other files, e.g. PDFs, allowing you to mark up notes or marks on pre-existing documents very easily. The battery lasts up to 14 days in normal use. One downside of this tablet is the lack of a low-light screen illumination system.

Onyx Boox Note Air 2 Plus, for the most creative of us

The Onyx Boox Note Air 2 Plus tablet is a device particularly targeted at creative audiences, but it can also be a reliable assistant for any professional with very common business needs. The Onyx runs on Android which makes it compatible with apps from the Google Play Store. On the hardware side it is an easy to handle tablet, with magnetic properties which helps a lot not to misplace the stylus used for writing. One useful functionality is the audio, which allows the user to listen to audio books or podcasts or music via Bluetooth connection.

Kindle Scribe, for readers

The new Kindle Scribe may be a very feasible option for



pentru a nu rătăci stylus-ul folosit pentru scris. O funcționalitate utilă este cea audio, ceea ce permite utilizatorului să asculte cărți audio sau podcasturi sau muzică prin conexiune Bluetooth.

Kindle Scribe, pentru cititori

Pentru utilizatorii obișnuiți cu interacțiunea cu Kindle-ul tradițional, noul model Kindle Scribe poate fi o opțiune foarte fezabilă, tranziția la acest dispozitiv fiind extrem de facilă. Experiența de scriere este foarte plăcută și Kindle a încercat să acopere prin funcționalitățile sale toate opțiunile oferite de competitorii săi - notițe simple, template-uri (inclusiv pentru a scrie muzică), notițe pe documente preexistente etc. Unde însă mai are foarte mult de lucru este la capitolul integrării cu sisteme de stocare precum Drive sau Dropbox și nici nu face conversie din text scris în document word sau txt. În prezent pe un Kindle Scribe poți să descarci un document scris și să îl transferi via e-mail, dar nu îl poți adăuga într-un manager de documente. Ecranul mare îl face o opțiune bună pentru schițe sau pentru corecturi pe documente, dar dacă nevoia utilizatorului este ca acest dispozitiv să se comporte foarte mult ca un asistent virtual, iar nevoile de transfer, lucru colaborativ sau de optimizare sunt ridicate, poate nu este cea mai îndemână opțiune.

Huawei MatePad Paper, pentru multitasking

Ultima opțiune de pe listă este Huawei MatePad Paper, o tabletă care îmbină experiența scrisului de mână pe hârtie cu toate capacitățile unei tablete cu sistem de operare Android. Faptul că ai într-un singur produs foarte multe funcțiuni ar putea fi un avantaj în special pentru oamenii foarte mobili care preferă dispozitivele 2 sau 3 în 1, dar această diversitate în utilizare vine cu un cost de baterie foarte ridicat prin comparație cu Remarkable sau Onyx de exemplu (4-5 zile față de 14 zile la o singură încărcare).

those users who are accustomed to interacting with the traditional Kindle, making the transition to this device extremely easy. The writing experience is very pleasant and Kindle has tried to cover all the options offered by its competitors with its functionality - simple notes, templates (including for writing music), notes on pre-existing documents, etc. However, where it still has a lot of work to do is in terms of integration with storage systems such as Drive or Dropbox, nor does it convert from written text to word or txt documents. Currently on a Kindle Scribe you can download a written document and transfer it via email, but you can't add it to a document manager. Its large screen makes it a good option for outlining or proofreading documents, but if the user's need is for the device to act very much like a virtual assistant, and the needs for transfer, collaborative work or optimization are high, it may not be the most handy option.

Huawei MatePad Paper, for multitasking

The last option on the list is the Huawei MatePad Paper, a tablet which combines the experience of handwriting on paper with all the capabilities of an Android OS tablet. The fact that you have a lot of features in one product might be an advantage especially for highly mobile people who prefer 2 or 3-in-1 devices, but this diversity in use comes with a very high battery cost as compared to the Remarkable or Onyx for example (4-5 days vs. 14 days on a single charge).

Sănătatea mintală: cum avem grijă de ea?

Mental health: how do we take care of it?

Sănătatea mintală este un subiect din ce în ce mai des dezbătut în mediul online și regăsit pe agenda multor organizații, ONG-uri, dar și companii care se preocupă de starea de bine a angajaților lor. Sănătatea mintală este totodată un subiect complex cu multe ramificații, dar pe scurt ea se referă la starea noastră generală, pe plan emoțional, psihic și social. Aceasta afectează modul în care gândim, simțim și acționăm, și este importantă în fiecare etapă a vieții, din copilărie și adolescență, până la maturitate. Pe parcursul vieții ea se poate schimba, însă principalii factori care influențează sănătatea mintală sunt predispoziția genetică, experiența de viață și posibilele traume suferite, statutul social și economic, sau bolile grave precum cancerul care au un impact emoțional puternic asupra propriei persoane.

Din fericire, există modalități prin care putem avea grijă de sănătatea noastră mintală. Primul pas ar fi acela de a ne deschide către cineva apropiat, un membru al familiei, un prieten, sau un coleg în care avem încredere. Cea mai mare

Mental health is a topic that is increasingly debated online, and is on the agenda of many organisations, NGOs and companies concerned about the well-being of their employees. Mental health is also a complex topic with many ramifications, but in short it refers to our general emotional, psychological and social condition. It affects the way we think, feel and act, and is significant at every stage of life, from childhood and adolescence through to adulthood. It may change throughout life, but the main factors influencing mental health are genetic predisposition, life experience and possible trauma, social and economic status, or serious illnesses such as cancer that have a strong emotional impact on the individual.

Fortunately, there are ways we can take care of our mental health. The first step would be to open up to someone close to us, a family member, a friend, or a colleague we trust. Perhaps the biggest mistake we can make is not talking about it. Human connection is good for the mind

LIVE Magic FM



GORAN BREGOVIC
WEDDING AND FUNERAL BAND

INVITAT SPECIAL
SIMION BOGDAN MIHAI SI
LAUTARI DE MATASE

22 APRILIE - SALA PALATULUI

ibilet

METALHEAD



STEVE VAI
INVIOLETE
EUROPE 2023

24 APRILIE - SALA PALATULUI

LIVE ibilet

LIVE



FUN LOVIN' CRIMINALS

25 MAI - CLUB ONE

ARACUNA, ORNICIEBOR NR. 1
ZONA PEDIAGIULUI, JUDEATA TENUTA METEOR ARACUNA

LIVE ibilet

METALHEAD



PANTERA
LIFE OF AGONY

METALHEAD MEETING
26-28 MAI 2023
ROMEXPO - OPEN AIR

10

LIVE

METALHEAD

6 Iunie
ROMEXPO



POWERWOLF

LIVE

METALHEAD



FLOGGING MOLLY

12 Iunie 2023 - Quantic

LIVE

METALHEAD

LIVE



Hollywood Vampires

JOE PERRY ALICE COOPER JOHNNY DEPP TOMMY HENRIKSEN

JOI, 8 Iunie
ROMEXPO, OPEN AIR

BILETE PE IABILET.RO

LIVE

METALHEAD



DEATH PUNCH

METALHEAD - 19 YEARS LIVE
14 Iunie - ROMEXPO

LIVE

Tom Jones



Ages & Stages Tour
18 Iunie 2023
Romania
Bucuresti
Sala Palatului

LIVE ibilet Magic FM TOMJONES.COM

METALHEAD



Parkway Drive

WITH VERY SPECIAL GUESTS
DIABLO GRIN

20 Iunie - ROMEXPO

LIVE ibilet

LIVE



26 Iunie - ARENELE ROMANE
THE 1975

LIVE ibilet

PEI (HARDING) PRODUCTIONS PRESENTS



AMON AMARTH
THE GREAT DEATHEN TOUR

THE RAID CONTINUES 2023

1 Iulie - ROMEXPO

LIVE ibilet WWW.AMONAMARTH.COM

Bilete pe iaBilet.ro



greșeală pe care o putem face este aceea de a nu vorbi despre asta. Conexiunea umană este benefică pentru minte și corp în general, dar cu atât mai mult când ne confruntăm cu anxietate sau cu depresie. Ajutorul profesional este de asemenea recomandat întrucât doar un specialist ne poate pune un diagnostic corect și ne poate ajuta să depășim episoadele psihotice sau perioadele lungi de neliniște.

Lipsa mișcării, a somnului și a unei diete echilibrate duce la o mulțime de boli fizice, dar și psihice. Zeci de studii confirmă importanța exercițiilor fizice, a unui somn odihnitor (în cazul adulților sunt recomandate 7-8 ore de somn pe noapte), și a unei alimentații bogate în nutrienți și vitamine. Meditația și exercițiile de respirație sunt și ele metode de combatere a anxietății sau a atacurilor de panică și, introduse în rutina zilnică, pot preveni deteriorarea sănătății mintale generale. Un alt lucru care ne poate ajuta să fim mai conectați la prezent este să adoptăm un animal de companie, cum ar fi un câine care ne creează o rutină zilnică, ne motivează să ne ridicăm de pe canapea sau de la birou, să facem mișcare, să fim ancorați cât mai mult în realitate. Aproape pentru orice tip de afecțiune fizică sau psihică, există grupuri de suport, adică oameni care trec prin experiențe asemănătoare cu ale noastre. Împărtășirea propriilor trăiri și empatia celorlalți participanți ne ajută să înțelegem mai bine ceea ce ni se întâmplă, dar și să ne dăm seama că nu suntem singuri în această luptă.

and body in general, but even more so when we are dealing with anxiety or depression. It is also advisable to seek professional help as only a professional can give us a correct diagnosis and help us overcome psychotic episodes or long periods of anxiety.

The lack of movement, sleep and a balanced diet leads to a lot of physical as well as mental illnesses. Dozens of studies confirm the importance of exercise, restful sleep (7-8 hours of sleep a night is recommended for adults), and a diet rich in nutrients and vitamins. Meditation and breathing exercises can also help tackle anxiety or panic attacks and, when introduced into the daily routine, can prevent general mental health from deteriorating. One other thing that can help us to be more connected to the present is to adopt a pet, such as a dog that creates a daily routine, motivates us to get up from the couch or desk, to exercise, to be as grounded in reality as possible. For almost any type of physical or mental condition, there are support groups - people going through experiences similar to ours. Sharing our own experiences and empathising with others helps us better understand what is happening to us, but also to realise that we are not alone in this struggle.

FOCUS

82



81 Ghidul călătorului
The Traveller's Guide



91 Check-in online
Online check-in

Flota

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

The fleet

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



[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

[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



[7] ATR 42-500

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

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

Rute Interne / Domestic Routes

România / Romania



Rute Intercontinentale / Intercontinental Routes

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



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

PARTENERI / CODE-SHARE PARTNERS



Cod/Code: BT
Cooperare/Cooperation: Riga-Bucharest via Amsterdam / Frankfurt / Paris, Bucharest-Riga via Amsterdam / Brussels / Frankfurt / Paris, Tallinn-Bucharest via Brussels, Bucharest-Tallinn via Paris, 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
Sediu/Home base: Czech Republic



Cod/Code: AZ
Cooperare/Cooperation: Brindisi, Bari, Catania, Genoa, Lamezia, Milano (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



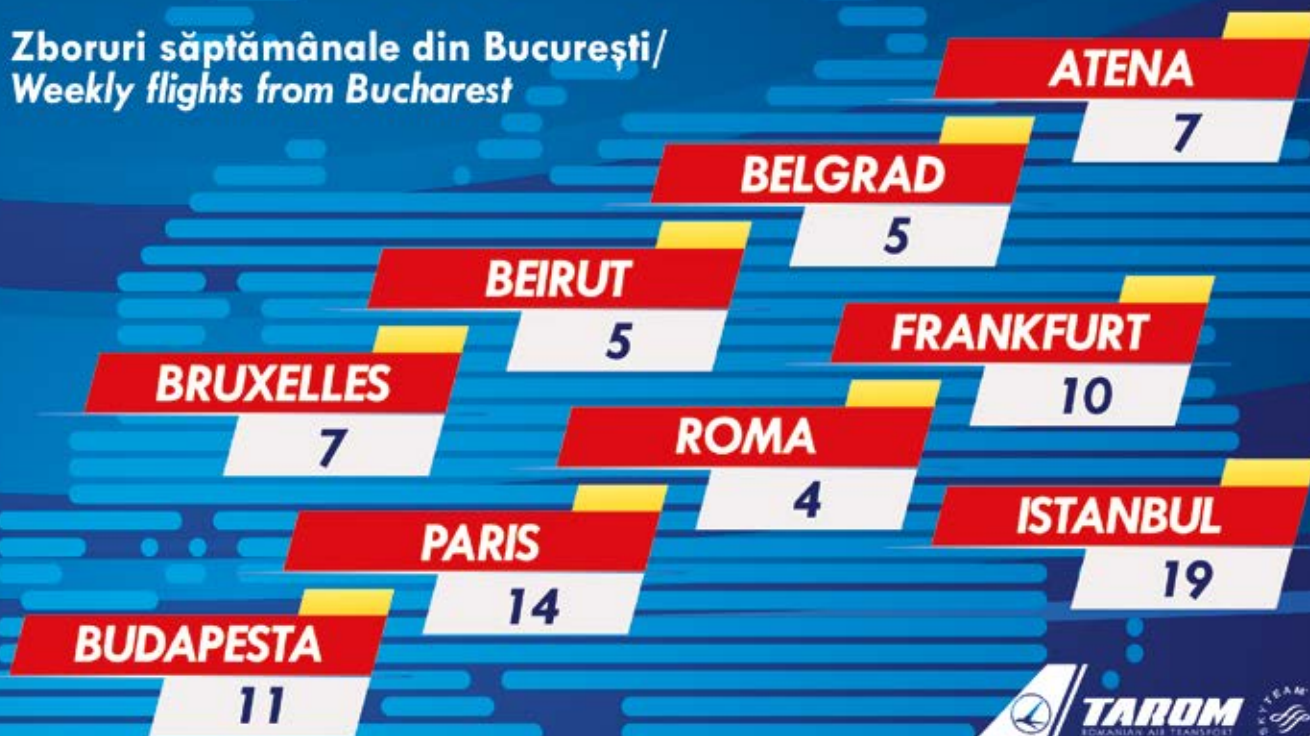
Cod/Code: RJ
Cooperare/Cooperation: Amman
Sediu/Home base: Jordan



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 partener, precum și pentru zborurile TAROM operate din străinătate, ora de închidere a formalităților poate să varieze în funcție de reglementările locale. Astfel, TAROM recomandă pasagerilor să se informeze în momentul achiziționării biletului de călătorie în legătură cu timpul-limită de prezentare la check-in. Nicio decolare nu poate fi amânată din cauza întârzierii pasagerilor. Se anulează rezervarea locurilor pasagerilor care nu se prezintă la aeroport la ora indicată, transportatorul având posibilitatea de a dispune de aceste locuri. Pasagerii care doresc servicii speciale (mâncăruri speciale la bord, asistență medicală pe durata călătoriei sau asistență pentru deplasarea la sol etc.) sunt rugați să solicite acest lucru încă din momentul rezervării.

Check-in advice

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

Tarife speciale

Copiii sub 2 ani care nu ocupă un loc individual pot beneficia de o reducere de 90% din tariful întreg. Copiii între 2 și 12 ani, precum și copiii sub 2 ani care ocupă un loc individual și sunt însoțiți de un adult, pot beneficia de o reducere în conformitate cu prevederile tarifelor aplicabile. Grupurile turistice sau de tineri pot fi, de asemenea, eligibile pentru tarife reduse.

Special fares

Children under the age of 2 who do not occupy an individual seat may be eligible for a 90% discount off the full fare. Children aged 2 to 12, as well as children under 2 years old who occupy an individual seat and are accompanied by an adult, may receive a discount in accordance with the provisions of the applicable fares. Touristic or 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 o piesă de maximum 10 kg și maximum 115 cm (L+l+h), la care se adaugă un cărucior pliabil.
- Membrilor SkyTeam Elite și Elite Plus, le este permisă o piesă de bagaj suplimentară standardului corespunzător clasei de călătorie.

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

- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip Boeing și Airbus bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească următoarele dimensiuni: 55 x 40 x 20 cm (L x l x h).
- În cazul în care călătoriți la bordul unei aeronave de tip ATR 42 / ATR 72, bagajul transportat în cabină nu trebuie să depășească dimensiunile de: 35 x 30 x 20 cm (L x l x h).
- În plus față de bagajul de cabină, puteți transporta și: o 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 piece of maximum 10 kg and maximum 115 cm(L+l+h) and one foldable stroller/pushchair or one infant carrying basket.
- 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. 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. 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 animale de companie 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);
- 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, cu privire la rasele de animale interzise la transport și condiții de acceptare, în general.

Pets

Carried in the passenger cabin

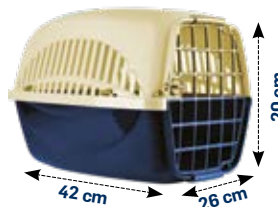
TAROM accepts only cats and dogs in the passenger cabin (weighing up to 8 kg, the weight of the cage is included, and maximum one cage per passenger). They can be transported in a cage having the following maximum size: 42 x 26 x 20 cm or in the soft bag cage (a fabric cage in which the animal must fit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



Meniuri Clasa Business

Meals in Business Class



NOI SERVICII LA BORD!

Pasagerii TAROM care achiziționează bilete de avion la Clasa Business beneficiază de o serie de facilități care includ și un serviciu de catering special constând într-o varietate de meniuri și o selecție de băuturi premium.

Selectarea acestora poate fi efectuată atât la momentul rezervării, cât și ulterior, cu până la 24 ore înainte de ora programată pentru decolare. Meniurile conțin atât băuturi calde precum ceai sau cafea, cât și băuturi răcoritoare și băuturi alcoolice.

Totodată TAROM a lansat și un nou serviciu de vânzare la bord, disponibil atât pentru Clasa Business, cât și pentru Clasa Economic, care cuprinde o diversitate de produse alimentare, băuturi, produse cosmetice sau parfumuri ale unor brand-uri internaționale cunoscute, la prețuri atractive, precum și bijuterii, ceasuri, etc.

Vă așteptăm cu drag la bord!

NEW SERVICES ON BOARD!

TAROM passengers purchasing Business Class tickets benefit from a range of facilities including a special catering service consisting of a variety of menus and a selection of premium drinks.

These can be selected both at the time of booking and up to 24 hours before the scheduled departure time. Menus include hot drinks such as tea or coffee, as well as soft drinks and alcoholic beverages.

TAROM has also launched a new in-flight sales service, available for both Business and Economy Class, which includes a variety of food, beverages, cosmetics or perfumes from well-known international brands at attractive prices, as well as jewellery, watches, etc.

We look forward to welcoming you on board!

Comandă meniul dorit

Pre-order meals



Compania TAROM are bucuria de a vă anunța lansarea noului serviciu de vânzare la bord, care cuprinde o diversitate de produse alimentare, băuturi, produse cosmetice sau parfumuri ale unor brand-uri internaționale cunoscute, la prețuri atractive, precum și bijuterii, ceasuri, etc.

De asemenea, în funcție de cultura și obiceiurile culinare ale celor care călătoresc, se poate opta pentru meniuri speciale, iar dacă aveți de sărbătorit un eveniment important (cum ar fi de exemplu o aniversare, cerere în căsătorie, etc) promitem să devenim „complicii” dvs. Vă putem oferi un pachet la alegere pentru astfel de evenimente, precum și specialități culinare din meniul à la carte, pe care le puteți solicita contra cost după finalizarea rezervării dvs, fie pe site-ul oficial al companiei www.tarom.ro, fie la orice Agenție TAROM, prin intermediul Call-Center sau email la rezervari@tarom.ro.

Vă așteptăm cu drag la bord!

TAROM is pleased to announce the launch of the new on-board sales service, which includes a variety of food, beverages, cosmetics or perfumes from well-known international brands at attractive prices, as well as jewellery, watches, etc.

Also, depending on the culture and culinary habits of those travelling, special menus can be chosen, and if you have an important event to celebrate (such as an anniversary, proposal of marriage, etc.) we promise to become your "accomplices". We can offer you a package of your choice for such events, as well as culinary specialties from the à la carte menu, which you can request for a fee after your booking, either on the official website of the company www.tarom.ro, or at any TAROM Agency, by Call-Center or email at rezervari@tarom.ro.

We look forward to welcoming you on board!

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 ÎMBOARCARE (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

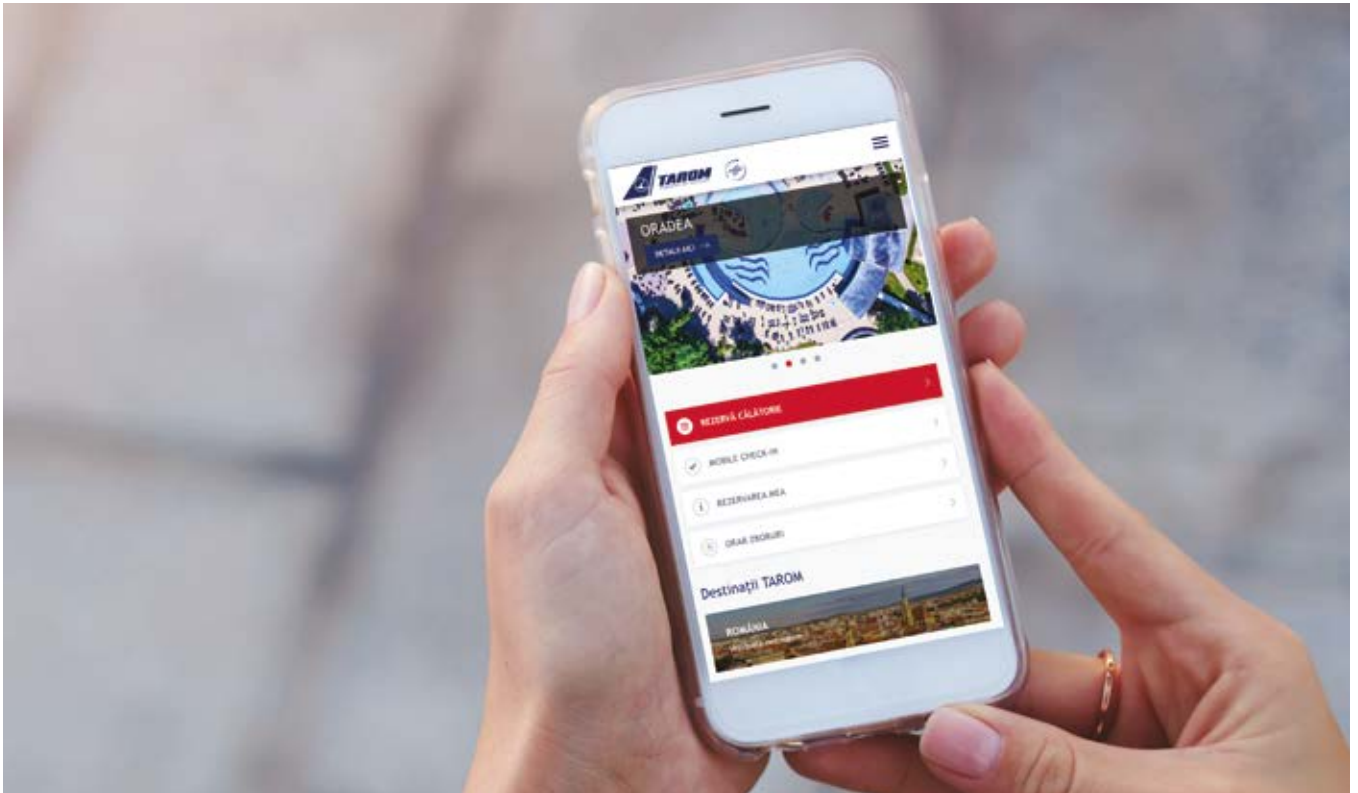
Don't worry if you made an error in your contact details! Now you can correct them straight from your app!

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.

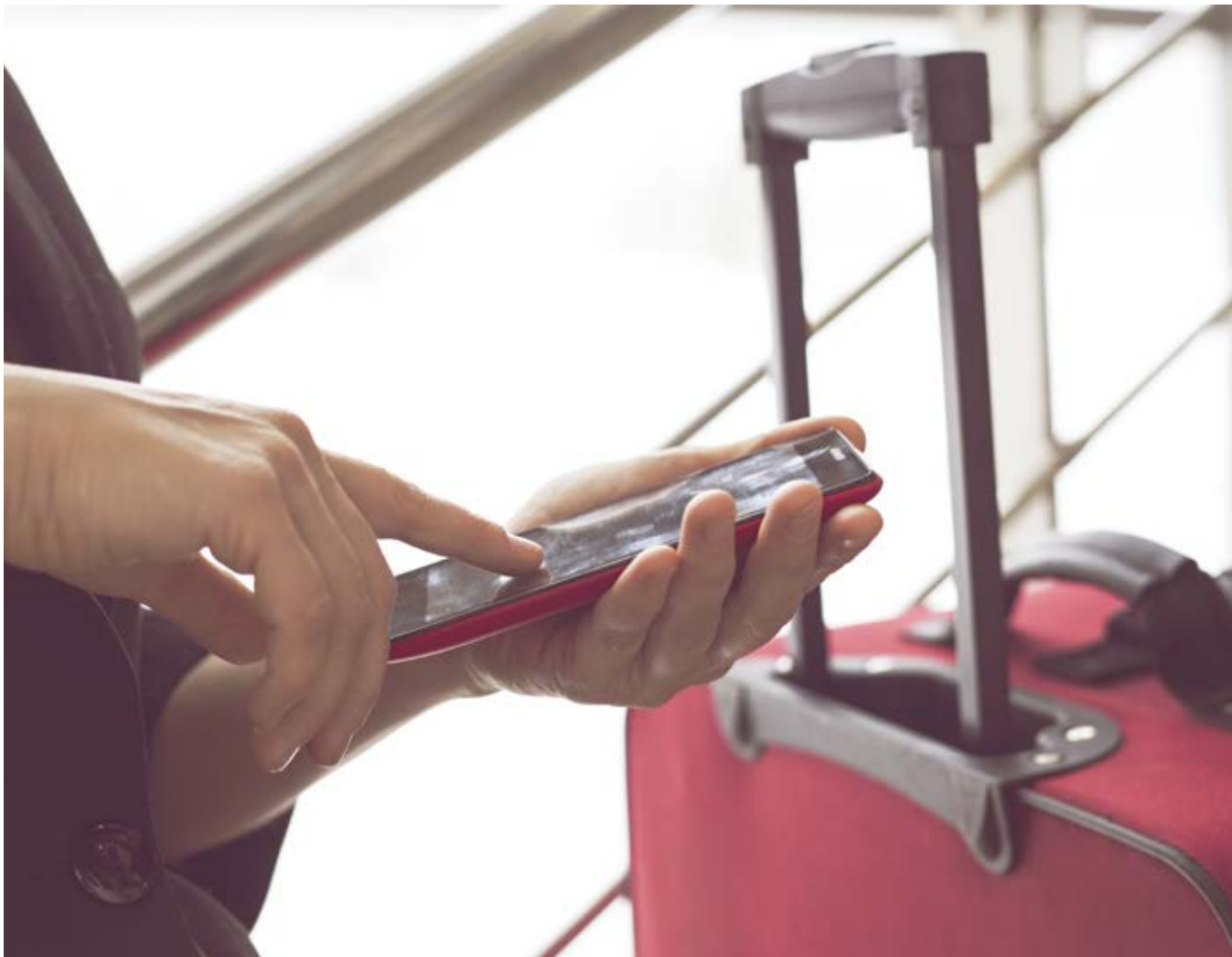
TAROM offers its new Mobile Check-In service - a product that comes with more benefits for a quick check-in and boarding the aircraft not needing to hold a paper boarding pass. Mobile Check-In is accessible on all mobile phones with internet access and requires no additional application downloads. Mobile 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 / 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://digital.tarom.ro/ssci/identificatiion> pe browser-ul telefonului mobil;
- ↳ Selectați opțiunea «mobile check-in»;
- ↳ Biletul electronic (13 cifre) sau cod rezervare și nume;

Airports available for Mobile Check-in

Amman / Athens / Baia Mare / Beirut / Belgrade / Bucharest / Budapest / Cairo / Chișinău / Cluj-Napoca / Frankfurt / Iași / Istanbul / London-Heathrow / Madrid / 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://digital.tarom.ro/ssci/identificatiion> on your mobile browser;
- ↳ Select the “mobile Check-in” option;
- ↳ Electronic ticket (13 digits) or reservation code and name;
- ↳ Click on the flight number/route then select your seat; enter



- 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 pe o targă;
- Pasagerii care necesită scaun cu roțile;
- Deportații.

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 on a stretcher;
- Passengers requiring wheelchair;
- Deportees.

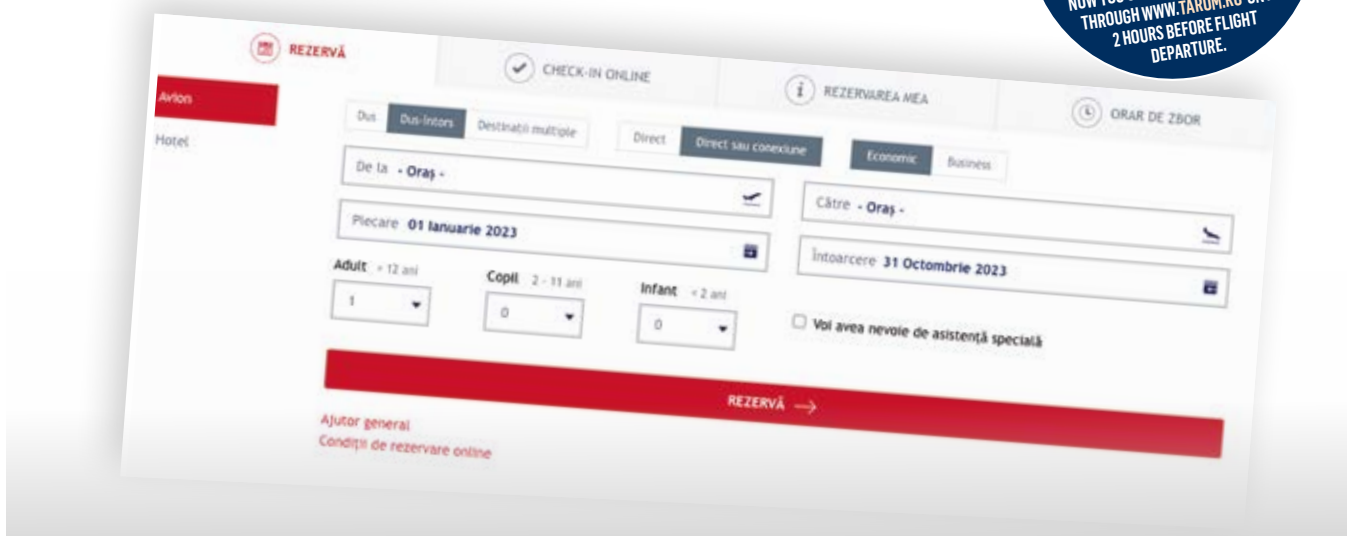
Rezervări și servicii complete online

Bookings and full services online

www.tarom.ro

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

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



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.

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.

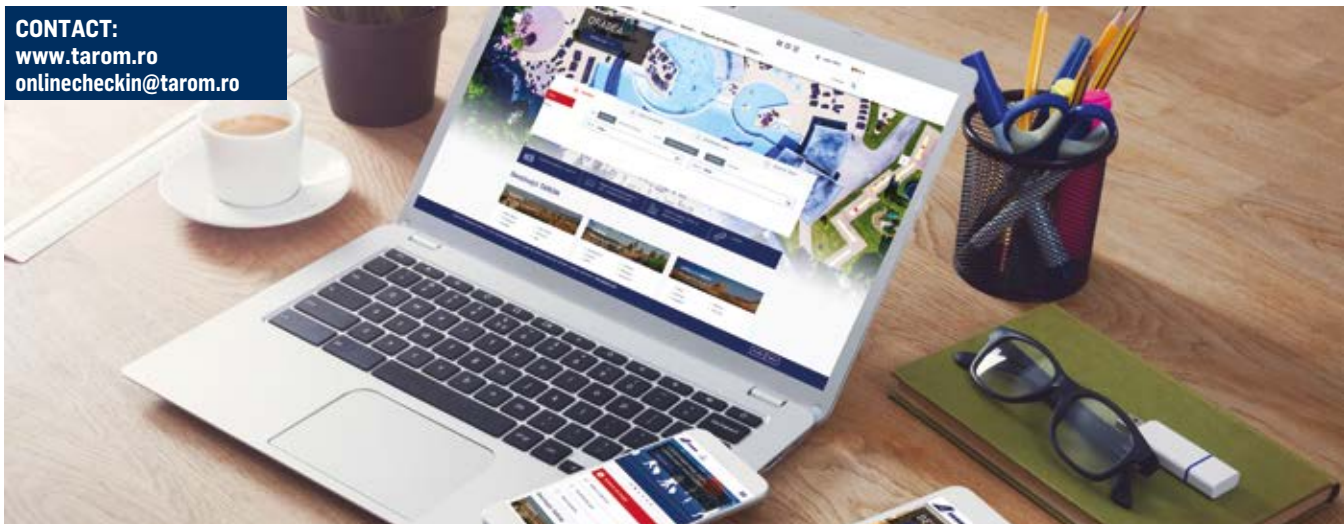
For any questions and further information, please contact www.tarom.ro/contact.

Thank you!

Check-in online

Online check-in

CONTACT:
www.tarom.ro
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, acest serviciu este disponibil 24 de ore pe zi de la orice calculator conectat la internet, fiind accesibil prin formularul de înregistrare rapidă aflat pe prima pagină a site-ului TAROM, prezentat în imaginea de mai sus. Călătorind singuri sau cu familia ori cu grupul de prieteni, pasagerii care utilizează acest mijloc modern de înregistrare au avantajul că își **pot alege locurile pe care vor călători**.

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

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

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

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

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

Rugăm membrii SkyTeam Elite Plus să prezinte la ghișeul de

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

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

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

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

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

Informații și rezervări

Information and booking

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



Rezervarea locurilor

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

Booking tickets

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

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
rezervari@tarom.ro

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

ORADEA

Piața Regele Ferdinand nr. 2
Tel.: (004) 0259.431.918
Fax: (004) 0259.231.918
E-mail: 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

PLOIEȘTI

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

CONSTANȚA

E-mail: agconstanta@tarom.ro

IAȘI

Aeroportul Internațional
Iași Terminal 3
E-mail: agiiasi@tarom.ro

TIMIȘOARA

Aeroportul Internațional
“Traian Vuia” Timișoara
Terminal Plecări - Zboruri Interne
Email: agtimisoara@tarom.ro

Sediul Victoriei

Str. Buzzești, 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

Flying Blue is the loyalty programme of





Profită din plin de milele acumulate

Cu mai multe zboruri și destinații interesante în rețeaua SkyTeam nu a existat niciodată un moment mai bun pentru a fi un Frequent Flyer. Pentru a profita pe deplin de beneficiile oferite prin statutul de membru Frequent Flyer, îți prezentăm mai jos câțiva pași de care să ții cont:

Alege un program

Devino membru Frequent Flyer simplu, rapid și în mod gratuit în doar câțiva pași. Alege programul care se potrivește cel mai bine călătoriilor tale, fie al companiei aeriene pe care o folosești în mod frecvent sau al companiei pe care o ai în plan pentru călătorii viitoare. Înscrierea în mai multe programe simultan nu atrage după sine dublarea milelor, putând fi chiar un impediment în atingerea unui nivel superior al programului.

Află ce statut de membru ai

Zbori mai mult, ai mai multe beneficii ca membru. Membrii SkyTeam Elite Plus beneficiază de o multitudine de avantaje utilizând cartea de îmbarcare cu însemnele SkyPriority pentru servicii prioritare în opt puncte aeroportuare. În plus, beneficiazi de posibilitatea de a transporta bagaje suplimentare, iar pe zborurile internaționale ai acces la saloanele din aeroporturile rețelei SkyTeam.

Nu uita numărul tău de membru

Asigură-te că în cadrul procesului de rezervare introduci numărul corect de membru Frequent Flyer ca să poți acumula noi mile și verifică dacă statutul tău de membru este cel corect. Poți monitoriza acest lucru atunci când faci rezervarea, accesând secțiunea "Gestionează rezervarea mea" pe site-ul companiei aeriene sau întreabă un agent la biroul de check-in.

Nicio grijă

Ai uitat să introduci numărul de membru Frequent Flyer înainte să călătorești? Ești pe mâini bune! Companiile membre SkyTeam oferă posibilitatea introducerii ulterioare a acestor date prin identificarea biletului și încărcarea imediată a milelor. Accesează contul tău de Frequent Flyer și urmează instrucțiunile.

Ești mai câștigat

Odată cu intrarea companiei Virgin Atlantic în Alianța SkyTeam, vei avea și mai multe posibilități de a câștiga și folosi milele într-o rețea vastă a destinațiilor.

Aplică acum

Dacă nu ești încă membru Frequent Flyer, este timpul să te înregistrezi! Vizitează [SkyTeam.com/frequent-flyers](https://www.skyteam.com/frequent-flyers) și află mai multe detalii. Abia așteptăm să-ți urăm: "Bun venit la bord!"

Make the most of your miles

With more flights and exciting destinations launching across SkyTeam's network, there's never been a better time to be a Frequent Flyer. To make the most of the benefits on offer when you fly, here are some tips to maximize your frequent flyer membership:

Choose a program

It's quick, free and easy to become a Frequent Flyer in a few clicks. Simply join the airline's program that best suits your travel patterns, the airline you fly with most or the one you'll be flying with next. Joining more than one program doesn't mean double the miles and could even take you longer to reach your next status level.

Know your status

The more you fly, the higher your status becomes. With a SkyPriority indicator on their boarding pass, SkyTeam Elite Plus members benefit from plenty of perks, including SkyPriority services at eight key airport touchpoints. There's also additional baggage allowance and, when flying internationally, access to SkyTeam's network of airport lounges.

Don't forget your number

Always ensure your Frequent Flyer number is correctly entered into your booking to earn miles and ensure your status is correctly recognized. Do this at reservation, via the 'Manage my Booking' tool on your airline's website, or by asking an agent at check-in.

No panic

Forgot to enter your Frequent Flyer number before your trip? We've got you covered. SkyTeam members offer a retro-crediting tool that will find your ticket and credit your miles in moments. Simply log in to your Frequent Flyer account and follow the instructions.

Enjoy more

With new member Virgin Atlantic joining SkyTeam very soon, there will be even more ways to earn and redeem miles across a host of exciting destinations.

Don't delay

If you aren't already a Frequent Flyer, don't miss out! Head to [SkyTeam.com/frequent-flyers](https://www.skyteam.com/frequent-flyers) to find out more. We can't wait to welcome you on board.



SKY PRIORITY™ PANEL APP

Join the expert travelers helping make SkyPriority even better



Get started



bit.ly/skypriority-app

Aerolíneas Argentinas

AEROMEXICO

Alitalia

AIRFRANCE

CHINA AIRLINES

CHINA EASTERN

CZECH AIRLINES

DELTA

Garuda Indonesia

ITA AIRWAYS

Kenya Airways

KLM

KSREAN AIR

MECA

SAUDIA

TAROM

Vietnam Airlines

XIAMENAIR



Flying Blue



Bun venit la înălțime!

- Ai acces gratuit pentru tine și un invitat în Business Lounge în Aeroportul Internațional Henri Coanda București și Aeroportul din Cluj-Napoca
- Ai asigurare gratuită pe timpul călătoriei în străinătate
- Primești Mile la fiecare plată integrală sau plătești în rate fără dobândă la peste 20.000 de parteneri STAR
- Ce cheltui luna aceasta poți pune înapoi până în 25 a lunii viitoare
- Ai beneficii speciale și reduceri în țară și în străinătate prin programul Visa Premium

Pentru un card BT Flying Blue Premium, în valoare de 10.000 lei pe o durată de 5 ani, dobânda anuală efectivă este de 29,63%, costul total al împrumutului este 13.125 lei și valoarea totală de plată 23.125 lei.

bancatransilvania.ro/btfflyingblue

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 Dezmir, Com Apahida, Cluj
☎ +40 754 579191

ADI AVANTAJ TRANS SRL

Str. Culturii nr. 32, sector 5, Bucuresti
☎ +40 723 833 359
office@avantajtrans.com

ABLITY LOGISTICS SRL

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

AIR SEA FORWARDERS SRL

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

AIRBORNE GLOBAL SERVICES SRL

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

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

BOLLORÉ LOGISTICS ROMÂNIA 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. București-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa 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. București-Ploiesti, nr. 42-44 Clădirea B, Aripa 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

DOUANE GROUP SRL

Str. Prigorilor nr. 1, camera 3, sector 3, Bucuresti
☎ +40 372 902 022
☎ +40 742 904 958

DSV SOLUTION SRL

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

EASI LOGISTIC SRL

Aeroport International „Henri Coandă” 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

EUROPRIM SHIPPING SRL

Splaiul Independenței nr.202,

camera 5, sector 6, București

☎ +40 21 410 90 33

☎ +40 21 410 06 08

EXPEDITORS INTERNAȚIONAL ROMÂNIA 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. București-Ploiesti nr. 1 A Bucharest Business Park (BBP)
☎ +40 21 303 45 00/45 67
☎ +40 21 303 45 80
A/P Otopeni str. Aurel Vlaicu nr. 49
☎ +021 407 41 03/04
☎ +021 303 4288

FENI INTERNATIONAL SRL

Timișoara, Str. Aeroportului nr. 1
☎ +40 256 404 808
☎ +40 256 404 809

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. Cioflinceni 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

GERBRUDER WEISS SRL

Bvd. Expoziției nr. 1, et. 8, București
☎ +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, București Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, București, BICC Terminal
☎ +40 21 210 45 07
☎ +40 21 201 45 08

HELLMANN WORLD WIDE LOGISTICS SRL

Airport Plaza Building str. Drumul Gării Odai nr. 1 A intrarea B, camere 210-211

Otopeni, Jud. Ilfov

☎ +40 21 3000 244

☎ +40 21 3000 245

IB CARGO SRL

Soseaua București Nord 10/F, Global City Business Park, 021, Voluntari, Ilfov 077191
☎ +40 21 528 13 00
☎ +40 21 528 13 09

INFINITE MARKETING GROUP SRL

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

KUEHNE + NAGEL TRANSPORT S.R.L.

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

LULU FISHING TRANS SRL

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

M&M MILLITZER & MUNCH ROMÂNIA 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 WIND SRL

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

MAURICE WARD & CO SRL

Remetea Mare, Hala 1 Modul 8, Jud. Timiș
☎ +40 256 223 327
☎ +40 256 223 328

MILLHOUSE ROMANIA

224E Calea Bucureștilor, Clădirea EDF, Parter Corp 2, Camera 206, OTP International Airport 1075150 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
☎ +40 729 917 781
☎ +40 213 231 327
☎ +40 372 251 143
gabriel.ilie@mhlog.com

PEGASUS SUPPLY CHAIN SOLUTIONS SRL

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

QUATTRO INTERSPED SRL

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

RILVAN SERV SRL

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

SCHENKER LOGISTICS ROMÂNIA SA

Calea Rahovei nr. 196 C, sect 5 Bucuresti
☎ +40 21 234 0000
☎ +40 21 317 6134

Aeroportul Int. „Henri Coandă”, Otopeni, Clădirea BICC, etaj 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) 3224815
☎ +40 722 171 014

SERBAN INTERNATIONAL TRANSPORTS

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

SKY COURIER SRL

Calea Bucureștilor 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. Fermei A nr. 3A Otopeni Jud. Ilfov
☎ +40 21 313 33 35
☎ +40 21 330 349 95

TIME CRITICAL LINE SRL

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

TRITON INTERNATIONAL CARGO

Str. Măgurișca nr. 37 bl. 13D, sc.2, ap.12, Sector 1, București
☎ +40 726 390 990
☎ +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 04
☎ +40 21 350 92 04

VRK EXPEDITIONS

Aeroportul Internațional „Henri Coandă”, Calea Bucureștilor nr. 224 J, POB 26, Clădirea BICC, etaj 1, Otopeni, Jud. Ilfov 075150
☎ +40 21 201 4620
☎ +40 21 201 4619

WORLD COURIER ROMANIA SRL

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

WORLD MEDIATEANS SRL

Str. Jean Monet nr.7, Timișoara
☎ +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

AUSTRIA

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

BELGIUM

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

CYPRUS

GAP Vassilopoulos GSA Services Ltd.
20 Stavros 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 Int. Airport
Prague 6, 16100
Tel: +420 220 114 084
Fax: +420 220 115 408
jindrich.hudecek@airlogistics.cz

FINLAND

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

FRANCE

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

GERMANY

GLOBE AIR CARGO GmbH
Waldecker Strasse 9, D-64546
Moerfelden-Walldorf
Frankfurt Office:
☎ +49 6105 40 600
☎ +49 6105 99 30499

Munich Office:

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

Hamburg Office:

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

GREAT BRITAIN

Air Logistics Ltd
Unit 6E, Boundary Court
Willow Farm Industrial Park
Castel Donnington, Derby DE74 2NN
☎ +44 1332 850021

+44 1332 810302

E-mail: operations@airlogistics.co.uk,
sales@airlogistics.co.uk,
TAROM@airlogistics.co.uk

GREECE

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

HONG KONG

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

HUNGARY

AIR LOGISTICS Kft.
2220 Vecses, 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 Complex,
IGI Airport, New Delhi – 110 037
☎ +98 110137227
r.dubey@ecsgroup.aero

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

MOLDOVA

Molinari SRL
Str. Chisinaului 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 203164243
+31 203164240

NORWAY

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

SERBIA

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

SINGAPORE

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

SPAIN

CRS AIRLINE
REPRESENTATIVES SL.
Barcelona Conchita
Supervia, 15-Local,
☎ +34 93 1888960,
+34 93 4903924
Madrid - Centro de Carga Aerea,
Edificio Servicios Generales,
Ofic. 509
☎ +34 91 7462168
+34 91 1332577
+34 913937403
Valencia - Centro Logistico
Aeroportuario, Off. 8
46940 Manises
☎ +34 96 1523943
+34 96 1599770



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

Smart Diaspora 2023

10 - 13 Aprilie 2023,
Timișoara

Eveniment aflat sub înaltul patronaj
al Președintelui României



www.diaspora-stiintifica.ro

