

Prețuri mari pe litoral! Românii vor să vină când este mai scump

Luna lui Cuptor vine cu prețuri mai mari pe litoral, tarifele de cazare urmând să fie majorate chiar și cu 20 la sută pe noapte. Camerele vor fi ocupate însă integral, pentru că, spun reprezentanții patronatelor din turism, românii vor la mare în iulie și august, când este cel mai scump.

Luna iulie vine cu scumpiri în ceea ce privește prețurile la cazare pe litoralul românesc al Mării Negre, care pot crește cu procente cuprinse între 10 și 20 la sută, dar acestea nu se vor schimba pentru sejururile contractate prin agențiile de turism. Aceste



tarife au fost negociate încă din toamna anului trecut și rămân neschimbate pe toată durata sezonului estival, scrie DC News. „Este vorba strict de prețul de la recepție, pe care fiecare agent economic îl poate schimba după cum dorește, în funcție de diverși factori, cum ar fi cererea din partea turiștilor sau situația meteorologică. Dar vorbim despre un număr de locuri extrem de mic. Marea majoritatea a hotelierilor a vândut deja camerele. Cred că, pentru iulie, vorbim de un procent de ocupare de 100 la sută, pe litoral”, spun reprezentanții ai Federației Patronatelor din Turismul Românesc (FPTR).

Proiect:



Copiii de grădiniță primesc 100 lei/lună, dacă familia câștigă 530 lei/lună/membru

Un nou proiect de lege prevede modificarea Legii 248/2015, prin mărirea sumei primite de copiii înscriși la grădiniță, pe tichet social, la 100 de lei și extinderea eligibilității pentru familiile care câștigă 530 lei/lună pentru fiecare membru, astfel încât să încurajeze mersul la grădiniță.

O nouă propunere legislativă depusă la Camera Deputaților prevede modificarea Legii nr.248 din 28 octombrie 2015 privind stimularea participării în învățământul preșcolar a copiilor provenind din familii defavorizate. Astfel, inițiativa prevede schimbarea condițiilor de eligibilitate, de la un venit maxim de 284 lei/lună pe membru de familie, cât este în prezent, la toți copiii înscriși la grădiniță din familiile care beneficiază de alocație pentru susținerea familiei, în baza Legii nr. 277/2010. Acest lucru ar crește pragul de eligibilitate la 530 lei/lună pe membru de familie. Totodată, este simplificat procesul de

garantare, eliminând cererea. Stimulentul s-ar acorda din oficiu copiilor din familii beneficiare de alocație pentru susținerea familiei, iar părinții nu ar mai trebui să depună încă un dosar. Quantumul tichetului social pe care îl primesc copii va crește de la 50 de lei, cât este în prezent, la 100 de lei pe copil pe lună.

Inițiatorul are în vedere și introducerea responsabilității primarilor și directorilor de grădinițe de a organiza campanii de informare și înscriere în program, de două ori pe an, potrivit sursei citate. „Tichetele sociale pentru grădiniță, reglementate de Legea 248/2015, se acordă în cadrul unui program de interes național inspirat din programul pilot Fiecare Copil în Grădiniță al Asociației OvidiuRo, implementat în perioada 2010-2015 în 45 de comunități defavorizate. Condiționate strict de frecvența copiilor la grădiniță, tichetele sociale ajută părinții să acopere unele costuri de

bază ale educației preșcolare: gustarea zilnică, rechizite sau o pereche de pantofi. Eficacitatea acestui stimulent, strict condiționat de prezență, este confirmată de frecvența copiilor săraci la grădiniță, care s-a îmbunătățit semnificativ după apariția legii. Dacă înainte de lege, rata medie de prezență la grădiniță a copiilor din familii sărace era sub 50%, în al treilea an 74% dintre copii au avut prezență regulată”, arată Asociația Reality Check.

Potrivit acesteia, mulți părinți încă nu accesează acest stimulent, din diferite motive. „În anul școlar 2016-2017 au fost înscriși în program 70.000 de copii din cei 110.000 estimați ca fiind eligibili. În 2017-2018, cifrele arată că de lege au beneficiat doar 46.500 de copii din 107.000, iar în acest an școlar în program sunt înscriși cel mult 45.000 de copii din cei 79.000 estimați”, mai transmite Asociația.

Vrei să slăbești în doar 10 zile? Te învață Dr. Oz cum!

Dr. Oz promovează toate metodele sigure prin care poți să scapi definitiv de grăsime. Printre recomandările sale se



află planul prin care poți să elimini definitiv depozitele de grăsime de pe corp în doar 10 zile, întocmit de instructorul de fitness Kim Lyons, arată stiripesurse.ro.

Devenită celebră datorită sfaturilor sale utile de slăbit împărtășite în emisiunea americană „The Biggest Loser”, Kim Lyons a scris o carte despre cum poți să îți determini corpul să topească singur grăsimile și cum poți să îți transformi silueta definitiv. Dr. Oz spune că planul specialistei Lyons constă în 4 pași simpli,

pe care oricine îi poate urma.

1. Eliminarea grăsimilor

Prima etapă a planului lui Kim Lyons este debarasarea organismului de depozitele de grăsime cu ajutorul unei băuturi detoxifiante speciale, cu ingrediente atent alese, numită „Fat Flush”, scrie doctorulzilei.ro. Aceasta conține multă vitamina C (ajută corpul să transforme grăsimea în energie), mandarinele (echilibrează nivelul glicemiei și programează organismul să ardă grăsimi), castraveții (dau senzație de sațietate, au efect diuretic) și menta (calmează stomacul și ajută digestia). Consumă amestecul de 3 ori pe zi înainte de fiecare masă, timp de 10 zile. Ai nevoie de:

Apă
1 felie grapefruit
1 mandarină
1/2 castravete feliat
2 frunze de mentă
gheață

Carbohidrații verzi

Pentru a pierde rapid în greutate, încearcă să consumi numai carbohidrați verzi timp de 10 zile: spanacul, broccoli-ul, fasolea verde, salata sau dovleceii sunt legume bogate în fibre, minerale și vitamine. Te energizează și te ajută să lupți cu poftele, grație senzației persistente de sațietate pe care ți-o oferă.

Poți încerca meniuri noi, precum paste cu dovlecei și sos de roșii, sandwich-uri cu frunze de salată în loc de pâine, garnituri cu fasole verde etc.

Proteinele condimentate

Preparatele tale preferate care conțin proteine (grătarul de pui, de pildă) te ajută să slăbești dacă le condimentezi inteligent. Folosește pudra de ardei iute (conține capsaicină, substanță care topește rapid depozitele grase), turmeric (curcumina inhibă creșterea țesutului gras) și boabe de muștar (acelerează metabolismul).

Amestecă aceste 3 condimente-minune și consumă-le cu pește, carne de pasăre, tofu etc. Te bucuri de aromă și de arderi mai puternice, te asigură Dr. Oz.

Gustările pentru slăbit

Kim Lyons îți propune să înlocuiești gustările obișnuite cu o altă variantă mai sănătoasă, timp de 10 zile: popcornul din conopidă! Această legumă cruciferă sprijină capacitatea ficatului de a se curăța, pentru ca tu să slăbești mai ușor. Gustarea mai conține și semințe de cânepă, bogate în proteine. Consumă acest delicioz de două ori pe zi, pentru a ține în frau poftelile dintre mese. Ai nevoie de:

2 capete de conopidă
1 lingură de ulei de măsline
1 lingură de semințe de cânepă
piper

Taie buchețele de conopidă în bucățele mici, amestecă ingredientele și lasă gustarea la copt 15-20 de minute.

Urmează acest plan alimentar timp de 10 zile, fără abateri, iar trupul tău se va transforma radical. Vei observa mușchi mai fermi, pielea mai strălucitoare și o stare de bine generalizată. Cel puțin așa promite instructorul de fitness și autoarea de succes din SUA, Kim Lyons.