

Ebéd napi 800 forint alatt? – lehetséges

A brutális árnövekedés mellett is olcsóbb otthon főzni, mint valahonnan rendelni. A Telex című internetes újság egy egész heti menüt készített el, amelyben az egy főre jutó költség messze 1000 forint alatt marad. Az első néhány napot közöljük, a többi nap a cikk végén megadott linken érhető el.

HÉTFŐ

Sütőtökrémleves (6 adag: 1010 Ft) 800 g sütőtök – 300 Ft, 2 evőkanál olaj – 30 Ft, egy pici fej vöröshagyma – 70 Ft, egy póréhagyma fehér része – 300 Ft, egy nagy szál sárgarépa – 60 Ft, 1 liter zöldség alaplé vagy víz, 50 g vaj – 250 Ft, só, bors

Brassói aprópecsenye (3 adag: 2600 Ft, 860 Ft/adag) 500 g sertésszűz – 1375 Ft, 3 gerezd fokhagyma – 30 Ft, 100 g szalonna – 400 Ft, 1 paradicsom – 100 Ft, 1 paprika – 100 Ft, só, fűszerpaprika, bors, 500 g krumpli – 200 Ft, uborkasaláta: 400 Ft

KEDD

Zöldborsófőzelék tükörtőjással (két tojással a 4 adag: 900 Ft, 425 Ft/adag) 500 g zöldborsó – 750 Ft, só, egy evőkanál vaj – 70 Ft, egy teáskanál liszt – 7 Ft, 3 dl tej – 80 Ft

Máglyarakás (4 főre: 1277 Ft, 320 Ft/adag)

4 nagyobb, száraz kifli – 280 Ft, kb. fél liter zsíros tej – 150 Ft, 4 tojás, szétválasztva – 400 Ft, 2+2+1 kanál cukor – 12 Ft, só, baracklekvár, 4 közepes darab alma – 500 Ft, egy evőkanál vaj – 70 Ft

SZERDA

Paradicsomleves (6 adag: 865 Ft, 144 Ft/adag) 300 g sűrített paradicsom-konzerv – 800 Ft, 1 evőkanál olaj 15 Ft, só, bors, cukor, zöldség alaplé/leveskocka – 50 Ft

Túrós csusza (3 adaghoz: 1700 Ft, 590 Ft/adag) 250 g csuszatészta – 400 Ft, 250 g túró – 600 Ft, 2 dl tejföl – 300 Ft, 10 dkg szalonna – 400 Ft

A többi napi menü itt nézhető meg:

telex.hu/gasztr/2022/10/02/olcso-az-1500-forintos-menu-fele-annyiba-kerul-ha-megfozzuk

Forrás: www.telex.hu

NYOMTASS TE IS!

www.nyomtassteis.hu

Hírek, amelyek eddig nem juthattak el mindenkihez

Pártoktól független hetilap

Megszűnik a szabad orvosválasztás

Az egészségügy újabb átalakítására készül a kormány: 2023-tól megszűntetik a szabad orvosválasztást, korlátozzák a betegek látogathatóságát, átszervezik az alapellátást, és erősítik az állam szerepét. Pintér Sándor belügyminiszter szerint nincs szükség társadalmi egyeztetésre az átalakítással kapcsolatban, mert annak sürgős elfogadása kiemelt közérdek.

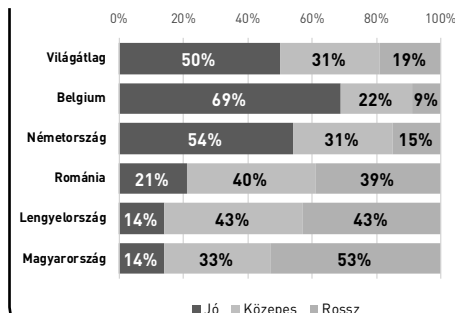
A Pintér Sándor által benyújtott előterjesztésből kiderül, hogy az alapellátás (házi orvos, fogorvos, védőnő, iskolaegészségügy) kivételével megszűnne a szabad orvosválasztás. A beteglátogatás idejét és a látogatók számát is korlátozhatják, valamint előzetes bejelentkezéshez kötik, a 14 év alattiakat pedig teljesen kizárják, amennyiben nem közeli rokon az illető. A látogatási időn kívül a jövőben egy ápolási segítő is támogathatja az önmagát ellátni nem tudó, hosszú távú kórházi ellátást igénylő személyt, akit a beteg választhat ki. Az állam így lényegében önkéntesekre háríthat több kórházi gondozói feladatot.

Az állami kórházakban a dolgozók munkáltatója ezentúl a járási, irányító kórház lesz. Emellett járási egészségügyi központokat hoznak létre, amelyek biztosítják majd az alapellátást, a nép-egészségügyi prevenciót és a központi

ügyeket. A városi kórházakban ezentúl csupán egynapos műtétek, belgyógyászati alaptevékenység, szülészeti és sürgősségi ellátások lesznek elérhetők.

A társadalmi és szakmai egyeztetés elmaradása várhatóan ezen a téren is óriási problémákat fog okozni. De az

Milyenek tartja a lakosság az egészségügyi ellátást?



LEGYÜNK MINÉL TÖBBEN TERJESZTŐK ÉS/VAGY TÁMOGATÓK!

Magnetbank 16200223-10026139-00000000
nyomtassteis.hu/jelentkezés/ | nyomtassteis.hu/tamogatas/

Kiadja: **eDemokrácia Műhely Egyesület**
 Székhely: 1097 Budapest, Drégely u. 11–19.
 Főszerkesztő: **L. László János**
 Kapcsolat: nyomtassteis@nyomtassteis.hu



nyomtassteis

nyomtassteis

nyomtassteis

nyomtassteis.hu Innen töltheti le a lapszámokat

tény, hogy az egészségüggyel valóban kezdeni kell valamit. Harmincnég, több-rossznak vagy nagyon rossznak azt az egészségügyi ellátást, amit ő és családja kap, miközben csak 14 százaléka tartja azt jónak vagy nagyon jónak.

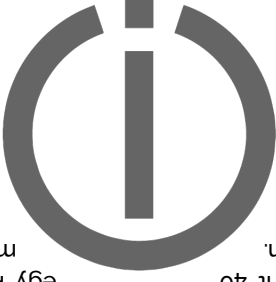
Fordts: www.z4.hu

Már nem csak a tanárok

sztrájkolnak október 14-én

Több folytatódna a pedagógussztrájkok és -tüntetések, miután a kormány nem reagál semmilyen követelésükre, sőt több tanárt elbocsátottak, mert polgári engedetlenséggel tiltakoztak, és százával kézbe-sítik számuokra az utolsó figyelmeztetéseket. Október 14-ére a két nagy pedagógusszakszervezet ismét országos pedagógussztrájkot hirdetett, amelyet szolidaritási sztrájkok és akciók, valamint egész napos tüntetések fognak kísérni országsszerte.

Október 5-e reggelen tömött sorban tiltakoztak tanárok, diákok, szülők, civilek a fővárosban a Széll Kálmán tértől a Keleti pályaudvarig tartó előláncban, délután pedig betöltötték a Margit hidat és környekét, majd becslések szerint 40 ezer tüntetőt a Kossuth téren. Hasonló méretű megmozdulásra készülnek október 14-én is. Elsődleges követelésük az elbocsátások visszavonása és az újabbak leállítására, a teljesen méltatlan, a kezdőknek még a garantált bérminimumot sem elérő fizetések megemlése és az oktatás színvonalát romboló szabályzó megváltoztatása. Kifogásosják, hogy az állami kézbe hozza meg a kormány. Ennek következtében szakmai egyeztetés nélkül, sebteben egészét érintő intézkedéseket érdemi azt is, hogy az oktatási rendszer elő nagy problémának tartják. Nagy problémának tartják azt is, hogy az oktatási rendszer elő fizetések megemlése és az oktatás színvonalát romboló szabályzó megváltoztatása. Kifogásosják, hogy az állami kézbe hozza meg a kormány. Ennek következtében szakmai egyeztetés nélkül, sebteben egészét érintő intézkedéseket érdemi azt is, hogy az oktatási rendszer elő nagy problémának tartják. Nagy problémának tartják azt is, hogy az oktatási rendszer elő fizetések megemlése és az oktatás színvonalát romboló szabályzó megváltoztatása.



Nyomtass le isi

Miért akadályozza Orbán a fennek és svédnek NATO-tagságát?

Miután Oroszország megtámadta egyik szomszédját, Ukrajnát, a két északon a NATO-ba. A 30 tagállam közül két ország akadályozza a belépésüket, Törökország és Magyarország.

Az új belépőket minden tagállamnak jóvá kell hagynia. A törököknek az országukból ezekben az államokba menekült kurdokkal van problémájuk. Magyarország még ürügyet sem mondott az időhúzásra, ami egyedül Putin érdekében szolgálna.

Visszont két újabb országgal romlik tovább a kapcsolatunk. Pedig már allig van állam Európában, amely Orbánnal baráti viszonyt ápolna. Noha az uniók pénzük megszerzéséért is sok támogatóra lenne szükségünk.

A főváros megegyezett a sztrájkoló kukásokkal

A fővárosi szemétszállítás kulcsemberei, a kukások léptek azonnal sztrájkba október elején, mert képtelenek kigazdálkodni a fizetésükből a megemlékedett energia- és élelmiszerárakat.

Október 4-től több napig nem vették fel munkájukat a kukások, ezzel demonstrálva, hogy a januári béremelésüket teljesen felemészte az infláció és a rezsinövekedés. Szerencsére a Fővárosi Önkormányzat gyorsan megegyezett a hulladékszállítókkal. A dolgozók egyezsere, bruttó 200 ezer Ft-os rezsitámogatást kapnak (amennyit a vállalatok képviselőivel együtt).

Oktober 4-től több napig nem vették fel munkájukat a kukások, ezzel demonstrálva, hogy a januári béremelésüket teljesen felemészte az infláció és a rezsinövekedés. Szerencsére a Fővárosi Önkormányzat gyorsan megegyezett a hulladékszállítókkal. A dolgozók egyezsere, bruttó 200 ezer Ft-os rezsitámogatást kapnak (amennyit a vállalatok képviselőivel együtt).

Szeptemberben tényleg elszabadultak az árak

A G7 hírvídság által figyelt négy boltlánc (Aldi, Lidl, Penny Market és Tesco) 42 termékéből már 48 százaléka volt a drágulás. Ha konkrétan számaakra fordítjuk: egy tavalyi 16 ezer forintot most 24 ezerbe került.