

## 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](http://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](http://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.**

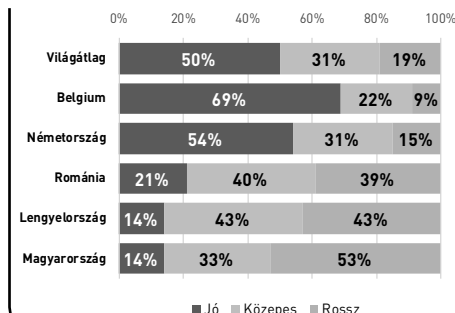
A Pintér Sándor által benyújtott előterjesztésből kiderül, hogy az alapellátás (házi orvos, fogorvos, védőnő, iskolaegészségügy) kivételével megszűnne a szabad orvosválasztás. A beteglátogatás idejét és a látogatók számát is korlátozhatják, valamint előzetes bejelentkezéshez kötik, a 14 év alattiakat 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

ügyeleket. 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

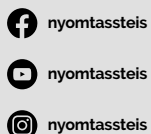
### Milyenek tartja a lakosság az egészségügyi ellátást?



### LEGYÜNK MINÉL TÖBBEN TERJESZTŐK ÉS/VAGY TÁMOGATÓK!

Magnetbank 16200223-10026139-00000000  
[nyomtassteis.hu/jelentkezés/](http://nyomtassteis.hu/jelentkezés/) | [nyomtassteis.hu/tamogatás/](http://nyomtassteis.hu/tamogatás/)

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



[nyomtassteis.hu](http://nyomtassteis.hu) Innen töltheti le a lapszámokat

tény, hogy az egészségüggyel valóban kezdeni kell valamit. Harmincnégy, többségében fejlett ország lakói közül a magyarok találják a legrosszabbnak hazájuk egészségügyi ellátását – derül ki az Ipsos friss nemzetközi felméréséből. A kutatás

szerint a magyarok 53 százaléka tartja rossznak vagy nagyon rossznak azt az egészségügyi ellátást, amit ő és családja kap, miközben csak 14 százalék tartja azt jónak vagy nagyon jónak.

Forrás: [www.z4.hu](http://www.z4.hu)

## Már nem csak a tanárok sztrájkolnak október 14-én

Tovább folytatódnak a pedagógussztrájkok és -tüntetések, miután a kormány nem reagál semelyik követelésükre, sőt több tanárt elbocsátottak, mert polgári engedetlenséggel tiltakoztak, és százával kézbesítik számukra 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 országszerte.

Október 5-e reggelén tömött sorban tiltakoztak tanárok, diákok, szülők, civilek a fővárosban a Széll Kálmán tértől a Keleti pályaudvarig tartó évláncban, délután pedig betöltötték a Margit hidat és környékét, majd becslések szerint 40 ezren tüntettek a Kossuth téren.

Hasonló méretű megmozdulásra készülnek október 14-én is. Elsődleges követelésük az elbocsátások visszavonása és az újabbak leállítását, a teljesen méltatlan, a kezdőknek még a garantált bérminimumot sem elérő fizetések megemlése és számos, az oktatás színvonalát romboló szabályzó megváltoztatása.

Kifogásolják, hogy az állami kézbe vett iskolák fenntartói, a tankerületek, nem fordítanak elegendő pénzt az épületek karbantartására, hibák javítására,

emiatt pusztulnak az épületek. Károsnak tartják, hogy a központilag előírt tananyagok túlterhelik a diákokat és a tanárokat, nem felelnek meg a korszerű pedagógiai elveknek. Nem ritka, hogy 7-8 órája is van egy középiskolásnak, egy átlagos magyar pedagógus pedig heti 50-60 órát dolgozik.

A fentiekből következik, hogy mára már krónikusnak mondható a tanárhány, nem ritka, hogy 10-15 tanár is hiányzik a testületből.

Nagy problémának tartják azt is, hogy az oktatási rendszer egészét érintő intézkedéseket érdemi szakmai egyeztetés nélkül, sebtében hozza meg a kormány. Ennek következtében például a most 11. osztályba járók még nem tudják, hogy jövőre mire számítsanak a felvételin.

Nyomtass te is!

## Miért akadályozza Orbán a finnek és svédek NATO-tagságát?

Miután Oroszország megtámadta egyik szomszédját, Ukrajnát, a két északi állam, amelyek eddig semlegesek voltak, kérték a felvételüket a nyugati katonai védelmi szervezetbe, 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 államokban menekült kurdokkal van problémájuk. Magyarország még ürügyet sem mondott az időhúzásra, ami egyedül Putyin érdekeit szolgálja.

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

Forrás: [www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu)

## A főváros megegyezett a sztrájkoló kukásokkal

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

Október 4-től több napig nem vették fel munkájukat a kukások, ezzel demonstrálva, hogy a januári béremelésüket teljesen felemésztette az infláció és a rezsinövekedés. Szerencsére a Fővárosi Önkormányzat gyorsan megegyezett a hulladékszállítókkal.

A dolgozók egyszeri, bruttó 200 ezer Ft-os rezsitámogatást kapnak (ame-

lyet Karácsony Gergely főpolgármester később kiterjesztett a Fővárosi Önkormányzat összes dolgozójára), illetve a Budapest Közművek minden nem vezető beosztottja egy 120 ezer Ft-os karácsonyi jutalomban részesül decemberben. Ezen felül az általános bérezést és a pótlékokat is felülvizsgálják az érintett munkavállalók képviselőivel együtt.

Forrás: [www.telex.hu](http://www.telex.hu)

## Szeptemberben tényleg elszabadultak az árak

A G7 hírújság által figyelt négy boltlánc (Aldi, Lidl, Penny Market és Tesco) 42 termékben átlagos kosárértéke éves szinten augusztus végén még 39 százalékos emelke-

dést mutatott, szeptember végére azonban már 48 százalék volt a drágulás. Ha konkrét számokra fordítjuk: egy tavalyi 16 ezer forintos bevásárlás most 24 ezerbe kerül.

Forrás: [www.g7.hu](http://www.g7.hu)