

A II. Világháború végkifejletként a szovjet csapatok 1944 Karácsonyán indítottak támadást Budapest ellen. Ennek következményeként kb. 43.000 ember húzódott a Budai vár védelmébe. Ebből kb. 13 ezer német katona és 30 ezer magyar katona és civil. Úgy döntöttek, hogy kitörnek a várból és megpróbálnak átjutni az őket körülzáró hatalmas szovjet túlerő szorításából, 1945. február 11-én 20 órakor elindultak. Hősiességük vitathatatlan volt, a szovjet katonák nem akartak hinni a szemüknek. Az első hullámot lényegében lemészárolták, azonban a kitörők második fele kijutott. A budai hegyeken keresztül menetelő civileknek és katonáknak 30-35 kilométert kellett megtenniük szovjet ellenőrzés alatt álló területen. Helyzetüket nehezítette a kemény fagy és a helyenként 20-30 cm mély hó is. Többen öngyilkosok lettek, hogy elkerüljék a szovjet fogságot. Az eredmény katasztrofális volt: a 43.000 emberből kb. 700 jutott át. A szovjet „felszabadító” hadsereg kb. 23 ezer foglyot ejtett a többieket lemészárolták. Budapest lényegében ezen a napon kezdte újra életét. Különösen nagy volt a veszteség a Budai Vár I. kerületében: lakossága például a felére csökkent, ép ház alig maradt. Ezen emberek hősiességének emlékére minden év februárjában Kitörés Emléktúrát szerveznek az eredeti útvonalon a Budai hegyekben. (forrás: Wikipédia)

“ÖRMESTER ÉS A TÖBBIÉK”

Az 1945. február 11-i budai Kitörés emlékére a Vanya Népe Hagyományörző Egyesület meghívására és az Újlengyel Nyugdíjas Kör szervezésében a dabasi ÁSZ, vagyis „Áldos Színpad” amatőr színjátszó csoport katonai témájú néhol humoros, néhol melankolikus rövid jelenetekből álló zenés színi műsort ad elő „Örmester és a többiek” címmel. A jelenetek között a Magyarrock zenekar néhány tagja katonadalokat ad elő akusztikus formában. Az előadásra 2015. február 11-én kerül sor 18 órai kezdettel az újlengyeli Művelődési Házban. Az előadás média támogatója a Dabas Tv. A belépés ingyenes. Mindenkit szeretettel és forró teával várunk.

Gergely Csaba

ÓVODAI HÍREK

A Napközi Otthonos Óvoda minden gyermeke és dolgozója nevében szeretném megköszönni az AndreasAgro Skandináv Zrt.-nek, hogy az előző évekhez hasonlóan 120000 Ft-tal támogatták Karácsony előtt az óvodát, amelyből játékokat tudunk vásárolni a karácsonyfák alá.

Nagyon szépen köszönjük Halengárné Takács Melindának, hogy megvarrta a szakadt ágyhuzatainkat.

Pálinkásné Kovács Márta

IMPRESSZUM

Ha úgy gondolja, hogy lenne a közösség számára fontos közlendője vagy információja, mondani-valója, abban az esetben keresse bizalommal a szerkesztőséget a zsiros.alexandra@ujlengyel.hu e-mail címen.

IMPRESSZUM: Lap neve: Újlengyeli Új Szó / ISSN: 2062-4719
Megjelenési ideje: periódikus havi / Nyomdai munka: Elan II. BT.
Kiadó, Szerkesztőség címe: 2724 Újlengyel, Kossuth Lajos u. 69.
Szerkesztő: Zsiros Alexandra / Terjesztési információk: ingyenes

ÚJLENGYELI ÚJ SZÓ

JANUÁR – BOLDOGASSZONY HAVA – TÉLHÓ – FERGETEG HAVA

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

TÁJÉKOZTATÁS
a magánfőzéssel kapcsolatos változásokról.

A jövedéki adóról és a jövedéki termékek forgalmazásának különös szabályairól szóló 2003. évi CXXVII. törvény (Jöt.) magánfőzésre vonatkozó szabályai 2015. január 1-jével az alábbiak szerint változnak.

A Jöt. 63. § (1) bek. 11. pontja szerint magánfőzésnek minősül a párlatnak a magánfőző lakóhelyén vagy gyümölcsöse helyén használható, legfeljebb 100 liter űrtartalmú, párlat-előállítás céljára kialakított desztillálóberendezésen a magánfőző által végzett előállítása évente legfeljebb 50 liter mennyiségig.

A Jöt. 63. § (1) bek. 12. pontja alapján a magánfőző az a 18. életévét betöltött gyümölcsstermesztő személy, aki saját tulajdonú gyümölcssel, gyümölcsből származó alapanyaggal és párlat készítésére alkalmas, saját tulajdonú desztillálóberendezéssel rendelkezik.

A Jöt. 67/A. § (1) bek. alapján a magánfőzőnek a lakóhelye szerint illetékes Önkormányzati adóhatósághoz be kell jelentenie a párlat előállítására alkalmas desztilláló berendezést a tulajdonszerzést követő 15 napon belül.

Erre a bejelentésre nincs kötött formátumú nyomtatvány, a Jöt. 67/A. § (2) bekezdése csak a tartalmi követelményeit határozza meg az alábbiak szerint:

- magánfőző neve, lakcíme, adóazonosító jele;
- desztilláló berendezés feletti tulajdonszerzés időpontja, űrtartalma, tárolásának, használatának helye, ha eltér a magánfőző lakcímétől.

(A Jöt. nem tartalmaz rendelkezést arról, hogy a tulajdonszerzést igazoló iratot a bejelentéshez csatolni kellene, azonban annak megőrzésére viszont igen (Jöt. 67/A. § (3) bek.).)

A fenti szabályozás a 2015. január 1-jét követően beszerzésre kerülő lepárló berendezések bejelentését tartalmazza, azonban a Jöt. 128/K. § (1) bekezdése alapján az ezt megelőzően beszerzett desztilláló berendezésekre is bejelentési kötelezettség vonatkozik, 2015. január 15-ig. !!!

Az a személy, aki nem jelenti be a desztilláló berendezését, jövedéki törvénysértést követ el, és az eszköz lefoglalása mellett, jövedéki bírárság kerül megállapításra (Jöt. 115. § (4) bek., illetve 119. § (1) bek. e pontja).

A Jöt. 64. § (6) bekezdése alapján a magánfőzés keretében előállított párlat adója évi 1000 forint, amelyet a magánfőző fizet meg.

A Jöt. 67/A. § (4) bekezdése alapján a magánfőző az előállított magánfőzött párlat utáni adóbevallási és adófizetési kötelezettségét a tárgyévét követő év január 15-ig együtt teljesíti a lakóhelye szerinti önkormányzati adóhatósághoz. Ha a magánfőző nem állított elő tárgyévben magánfőzött párlatot, akkor nem keletkezik tárgyévre vonatkozóan adóbevallási kötelezettsége.

A Jöt. 67/A. § (6) bekezdése alapján a jogszerűen évente előállítható párlatmennyiség túllépése esetén a magánfőző a többletmennyiséget köteles haladéktalanul bejelenteni a vámhatóságnak és a vámhatósággal egyeztetett módon gondoskodni a többletmennyiség megsemmisítéséről.

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

A Jöt. 67/A. § (7) bekezdése szerint a magánfőzött párlat kizárólag a magánfőző, családtagjai vagy vendégei által fogyasztható el, feltéve, hogy értékesítésre nem kerül sor. A magánfőzött párlat kizárólag alkoholtermék-adóraktár részére értékesíthető.

Újlengyel, 2015. január 7.

dr. Szabó Tibor jegyző

PÁLYÁZATI LEHETŐSÉG

Szociális üdülési pályázatok



**ERZSÉBET
PROGRAM**

1. Pályázati felhívás nyugdíjas pályázók számára 2015.

2. Pályázati felhívás kedvezményes fürdőbelépők nyugdíjas pályázók számára 2015.

A pályázatok célja: A Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány (továbbiakban: Alapítvány) az Erzsébet-program keretében – az egészség megőrzéséhez szükséges aktív kikapcsolódás elősegítése érdekében – nyugdíjasok számára pályázatot hirdet. A pályázattal elnyerhető támogatást az Alapítvány üdülési szolgáltatás formájában nyújtja. A jelen pályázattal elnyerhető üdülési támogatásra kizárólag a jelen felhívásban meghatározott követelményeknek maradéktalanul megfelelő kedvezményezettek jogosultak.

Kedvezményezettek köre: Azon belföldi illetőségű, öregségi nyugellátásban részesülő, 60. életévét betöltött személy, akinek rendszeres, havi teljes összegű ellátása nem haladja meg a 147 000 Ft-ot, valamint további adóköteles jövedelemmel nem rendelkezik. Az elektronikus formában benyújtott adatlapon egy pályázat keretében kizárólag egy személy pályázhat, és részese lehet az Alapítvány által nyújtott támogatásban. Csak egy felhívásra lehet pályázatot beadni.

A pályázat benyújtásakor kötelezően csatolandó melléklet: A Nyugdíjfolyósító Igazgatóság (NYUFIG) által a pályázó nevére kiállított, 2014. évi havi nyugellátás megállapítását tartalmazó igazolás, amelyet a nyugdíjas 2014 januárjában már kézhez kapott.

1. Elnyert támogatás esetén a támogatott 5000 Ft önerő befizetésével veheti igénybe az üdülési szolgáltatást elő-, valamint utószezonban, az alábbiakban jelölt időszakokban:

- előszezonban: 2015. június 15. napjáig;

- utószezonban: 2015. szeptember 1. napjától 2015. december 31. napjáig

megkezdett üdülésre.

A pályázók a www.ersebetprogram.hu oldalon elérhető szálláshelyeken, a postai úton kiküldésre kerülő Erzsébet Kártya segítségével vehetik igénybe az elnyert támogatást. Azon pályázók, akik korábban az Erzsébet-program keretében támogatást nyertek, és rendelkeznek Erzsébet Kártyával, a már megküldött Kártya segítségével vehetik igénybe az üdülési szolgáltatást.

A pályázat benyújtható: 2015. február 9. napjáig a www.ersebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus pályázati adatlap kitöltésével. Részletes tájékoztató a <http://ersebetprogram.hu/> honlapon található.

2. Elnyert támogatás esetén a támogatott 2500 Ft önerő befizetésével veheti igénybe a www.ersebetprogram.hu oldalon elérhető, valamint jelen pályázati felhívásban rögzített

ISKOLAI ÜTEMTERV

2015. január

2015.01.05. A téli szünet utáni első tanítási nap

2015.01.16. Az első félév vége

2015.01.17. Központi írásbeli felvételi vizsgák a 9. évfolyamra jelentkezőknek

-Berecz Jánosné

2015.01.26. Félévi értekezlet (tanítás nélküli munkanap)

2015.01.30. Csángó táncház Kaizler Ágnes, Berecz Jánosné

2015. február

2015.02.02. Szülői értekezlet 17:00 órától osztályfőnökök

2015.02.13. Középfokú iskolákba jelentkezés határnapja 8. osztályfőnökök

intézményvezető, iskolatitkár

2015.02.13 17:00-22:00 Farsangi bál Fajthné P. Krisztina

2015.02.17. Szóbeli meghallgatások kezdőnapja

2015.02.25. Kommunista diktatúra áldozatainak emléknapja osztályfőnökök

Petrányi József igazgató

EKAER TÁJÉKOZTATÓ



EKAER részletes tájékoztató elérhető:

<http://www.ujlengyel.hu/letoltesek/category/19-mezogazdasag>

Az önkormányzat TÁMOP irodában kérhető.

A rendszer célja az áruk valós útjának nyomon követése, az árubeszerzések, értékesítések során keletkező közterhek megfizetésének biztosítása, valamint az, hogy Magyarországon ne kerülhessen forgalomba olyan áru, amely előzetesen nem volt bejelentve az adóhatósághoz.

A bejelentést első alkalommal a 2015. január 1-jén és azt követően megkezdett fuvarozások tekintetében kell teljesíteni. A fuvarozás megkezdésén a gépjárműre történő felrakodást kell érteni.

Tugyi Endre László

CSÁNGÓ TÁNCHÁZ

CSÁNGÓ TÁNCHÁZ ISMÉT!

IDŐPONT: 2015. JANUÁR 30. 18:00

HELYSZÍN: ÚJLENGYELI ÁLTALÁNOS ISKOLA

ZENÉL A BOTOSÁNKA TRIÓ

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!

AKI ÚGY GONDOLJA, EGY TÁLCA SÜTEMÉNNYEL

HOZZÁJÁRULHAT A GYEREKEK SZÓRAKOZÁSÁHOZ.



ÚJLENGYELI NYUGDÍJAS EGYESÜLET

2015. januártól az Újlengyeli Nyugdíjas Egyesület, mint egyesület immáron bejegyzésre került a bíróságon. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani Polgármester úrnak és Jegyző Úrnak az eljárásban nyújtott segítségükért.

A Nyugdíjas Egyesületi első ülésének időpontja: 2015.január 21. (szerda) 17:00

2015. január 30-án (péntek) 17:00-tól Nyugdíjas Farsang lesz a Művelődési Házban, melyre szeretettel várjuk Újlengyel minden nyugdíjasát.

Megyeriné Marika



TEREMTORNÁ

ÚJLENGYELI TEREMTORNÁ

HELYSZÍN: ÚJLENGYELI ÁLTALÁNOS ISKOLA TORNATERME

IDŐPONT: 2015.02.21. (SZOMBAT)

NEVEZÉS: 12000 FT/CSAPAT (EGY CSAPAT MAX. 12 FŐ)

JÁTÉKMENET: 2X13 PERC (4+1)

DÍJAZÁS: 1-3 HELYEZETT, GÓLKIRÁLY, LEGJOBB KAPUS DÍJ

JELENTKEZÉS: RIZMAJER MÁRK, TEL: 06 70 397 7002



PÁLYÁZATI LEHETŐSÉG

fürdőszolgáltatók meghatározott szolgáltatásait a postai úton kiküldésre kerülő Erzsébet Kártya segítségével. Azon pályázók, akik korábban az Erzsébet-program keretében támogatást nyertek, és rendelkeznek Erzsébet Kártyával, a már megküldött Kártya segítségével vehetik igénybe a fürdőszolgáltatást.

A pályázat benyújtható: 2015. február 9. napjáig a www.erzsebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus pályázati adatlap kitöltésével. Részletes tájékoztató a <http://www.erzsebetprogram.hu/> honlapon található.

Pályázati felhívás nagycsaládos pályázók számára 2015.

A pályázat célja: A Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány (továbbiakban: Alapítvány) az Erzsébet-program keretében – az egészség megőrzéséhez szükséges aktív kikapcsolódás elősegítése érdekében – nagycsaládosok számára pályázatot hirdet. A pályázattal elnyerhető támogatást az Alapítvány üdülési szolgáltatás formájában nyújtja. A jelen pályázattal elnyerhető üdülési támogatásra kizárólag a felhívásban meghatározott követelményeknek maradéktalanul megfelelő kedvezményezettek jogosultak.

Kedvezményezettek köre: Azon belföldi illetőségű magánszemélyek, akiknek a családjában az egy főre jutó rendszeres havi jövedelem nem haladja meg a 2015. január 1-jén érvényes minimálbér összegét (2015.01.01-től 105 000,- Ft, amely összegnél nem lehet magasabb az egy főre számított nettó jövedelem. A nettó jövedelemben számít: nettó munkabér, nyugdíj, rendszeres családtámogatási és szociális juttatások összege. Számítási mód: havi összes családi bevétel osztva az együtt élő családtagok számával), továbbá három vagy annál több – 20. életévüket a pályázat benyújtása napján be nem töltött – gyermeket nevelnek saját háztartásukban, akik után családi pótlékra jogosultak.

Az elektronikus formában benyújtott adatlapon egy pályázat keretében kizárólag egy család pályázhat és részesülhet az Alapítvány által nyújtott támogatásban. Amennyiben a pályázatban részt vesz a pályázó házastársa/élettársa is, az adatlapon fel kell tüntetni a házastárs/élettárs adatait is.

Elnyert támogatás esetén:

- a pályázó és a közös háztartásban élő házastársa/élettársa, valamint a pályázat benyújtásakor a 14. életévét már betöltött gyermeke 5000 Ft/fő önerő befizetésével;
- a pályázat benyújtásakor a pályázó 3-14 életév közötti gyermeke 2500 Ft/fő önerő befizetésével veheti igénybe az elnyert üdülési szolgáltatást.

A pályázók a www.erzsebetprogram.hu honlapon elérhető szálláshelyeken, a postai úton kiküldésre kerülő Erzsébet Kártya segítségével vehetik igénybe az elnyert támogatást.

Azon pályázók, akik korábban az Erzsébet-program keretében támogatást nyertek, és rendelkeznek Erzsébet Kártyával, a már megküldött Kártya segítségével vehetik igénybe az üdülési szolgáltatást. A pályázat benyújtható: 2015. március 12. napján 24:00 óráig a www.erzsebetprogram.hu honlapon elérhető elektronikus pályázati adatlap kitöltésével. Részletes tájékoztató a <http://www.erzsebetprogram.hu/> honlapon található.

A telefonos ügyfélszolgálat H-P -16, 06 1 371 3242; Erzsébet-program Ügyfélszolgálati Iroda: Budapest, VI.kerület, Podmaniczky u. 43., bejárat a Vörösmarty utca felől, Nyitva tartás: Hétfő, kedd, csütörtök: 08:00-14:00 óráig, Szerda: 12:00 – 18:00 óráig, Péntek: 08:00-12:00 óráig.

Helyszín: Újlengyel, Művelődési Ház

Időpont: 2015. február 7. 19:00

Zenél a Hawer Band

Asztalfoglalás Gecser Pálnénál

Tel: 06 30 607 2715



TÜDŐSZŰRÉS

FELHÍVJUK

A LAKOSSÁG FIGYELMÉT, hogy Újlengyel községben

**2015. január 22 -től
2015. január 27-ig**

TÜDŐSZŰRÉST TARTUNK!

A vizsgálat ideje naponta:
Hétfőn (január 26) 11:30- 17:00 óráig
Kedden (január 27) 11:30- 17:00 óráig
Csütörtökön (január 22) 08:30- 13:30 óráig
Pénteken (január 23) 08:30- 13:30 óráig

A tüdőszűrés helye:
újlengyeli művelődési ház

A TÜDŐSZŰRÉS A FELNÖTT LAKOSSÁG SZÁMÁRA AJÁNLOTT VIZSGÁLAT!

A szűrővizsgálat 40 év feletti lakosoknak évente egy alkalommal továbbra is ingyenes. 40 éves kor alatt, illetve munkahelyi alkalmassági vizsgálatához a vizsgálat díja 1700 Ft, mely az OEP által országosan elrendelt összeg. A szűrőállomáson kapható csekken előre kell befizetni. A 14-18 év közötti gyermekek szülői beleegyező nyilatkozattal, illetve 18 év feletti tanulók szűrése ingyenes, de beutaló köteles. A törvény által kötelezetteknek a vizsgálat természetesen ingyenes.

Panasz nélkül is lehet beteg.

A vizsgálat alkalmas a TBC illetve sok más, nemcsak tüdőbetegség időben történő felismerésére!

Kérjük a vizsgálatra hozza magával személyi igazolványát, TB kártyáját, illetve ha van, az előző évi tüdőszűrő igazolást!



Tisztelt Gazdatársak!

Felhívás „KIS ADR”

7/2011. (III. 8.) NFM rendelettel előírt „a mezőgazdasági vegyszerek és üzemanyagok mezőgazdasági vontatóval vagy lassú járművel vontatott pótkocsival történő közúti szállításáról” képesítés megszerzésére szervezendő tanfolyami képzésre.

Képzés célja:

A 113/2004(IX.23.) GKM rendelet hatályát veszítette a 7/2011 (III.8.) NFM rendelet kihirdetését követő 15. napon. A 7/2011. (III. 8.) NFM rendelet előírásai szerint mezőgazdasági vegyszerek (növényvédő szerek, műtrágya) és üzemanyagok mezőgazdasági vontatóval vagy lassú járművel vontatott pótkocsival történő közúti szállítását végző járművezetőknek a szállításra előírt szabályokból vizsgát kell tenni. „E rendeletet a mezőgazdasági vegyszerek és üzemanyagok mezőgazdasági vontatóval vagy lassú járművel (a továbbiakban: vontató) vontatott pótkocsival, 40 km/órát meg nem haladó sebességgel történő közúti szállítására, a szállításoknál használt szállítóegységekre és annak személyzetére kell alkalmazni”,

11. § (1) Mezőgazdasági vegyszer és üzemanyag belföldi közúti szállításánál szállítóegység vezetője az lehet, aki

- az ilyen anyagok közúti szállítására előírt szabályokból vizsgát tett, és erről a közlekedési hatóság igazolást adott ki, vagy
- az adott szállítási módra és szállított anyagra vonatkozó, az ADR rendelet 8.2.2.8 bekezdése szerinti ADR oktatási bizonyítvánnyal rendelkezik.

Feltétele: „B” kategóriás jogosítvány, személyi igazolvány, lakcím kártya

A képzés helyszíne: Pest megye / ÚJLENGYEL

A képzés befejezése szóbeli hatósági vizsgával zárul, mely alapján a vonatkozó rendeletben foglalt képesítés megszerezhető. A vizsgadíját a képzés díja tartalmazza.

A képzésre jelentkezéshez „Jelentkezési lap” igényelhető e-mailben. E-mail: virag.anita@ujlengyel.hu, és személyesen Virág Anitánál a TÁMOP irodában.

Tugyi Endre László

14-18 év közötti fiataloknál a tüdőszűrő vizsgálat **INGYENESEN** elvégezhető amennyiben:

- rendelkezik érvényes iskolaorvosi, vagy üzemorvosi beutalóval
- rendelkezik szülői, vagy gondviselői beleegyező nyilatkozattal
- érvényes személyi igazolvány, lakcímkártya,
- TAJ kártya
- amennyiben a leletre is szükség van, azt saját névre kitöltött felbélyegzett válaszborték ellenében három héten belül postán megküldjük.

DIABÉTESZ SAROK

A cukorbetegség alig ismert okai - meg fogsz lepődni! (1 rész) diabéteszhez.

A zsír mint cukormágnes

A szénhidrátot tartalmazó táplálékok fogyasztása után a vércukorszint mindannyiszor megemelkedik. Ez természetes jelenség, és önmagában nem vezet cukorbetegséghez. Nem mindegy azonban, hogy a cukor milyen gyorsan kerül ki a véráramból, és jut el a sejtekhez, hogy hasznosítható energiát nyerj belőle.

A zsiradékban gazdag étrend hatására megemelkedik a káros vérzsírok szintje, és a cukor csapdába kerül. A hasnyálmirigy által termelt inzulinmennyiség nem lesz elegendő ahhoz, hogy megfelelően feldolgozza a vér cukortartalmát. Szervezeted rövid ideig, az inzulin termelésének fokozásával, még képes lesz alkalmazkodni. A hasnyálmirigy azonban a folyamatos terhelés hatására kimerül, és tartósan emelkedett vércukorszinttel kell számolnod.

Az Amerikai Diabétesz Szövetség vizsgálata kimutatta, hogy az alacsony zsírtartalmú étrendet követőknél hús százalékkal alacsonyabb a cukorbetegség előfordulása. Az orvoscsoport megállapította, hogy náluk jóval kedvezőbben alakul a cukoranyagcsere.

A koffein kettős kockázata

A kávéban, teában és csokoládéban megtalálható koffein két hatás miatt is hajlamossá tehet a cukorbetegségre.

A koffein élénkítő erejét annak is köszönheted, hogy sejteidből cukrot juttat a vérkeringésbe. Erre azonban kórosan emelkedett inzulinválasz lesz az eredmény. Vércukorszinted rövidesen lezuhan, amit csak gyors szénhidrát-utánpótlással tudsz helyreállítani. Ez a hullámzó inzulin- és vércukorszint megzavarja a hasnyálmirigy működését, és a rendszeres, nagyobb mennyiségű koffeinfogyasztás megalapozza az utat a

A másik tényező az alloxan nevű anyagban rejlik, mely a koffein hatására termelődik a szervezetben. Az alloxan megtámadja a hasnyálmirigy inzulinkibocsátó sejtjeit, melyek így nem lesznek képesek ellátni feladatukat. Ez az anyag nemcsak a diabétesz kialakulásának esélyét fokozza, de a már kialakult betegség esetén a kezelés hatékonyságát is csökkenti.

Ha nem tudsz lemondani a koffeintartalmú italok fogyasztásáról, mindenképpen mérsékelj a mennyiséget napi egy-két csészére.

Mesterséges édesítő – hamis megoldás

Helyesen teszed, ha a finomított cukor fogyasztásának elkerülésével próbálsz csökkenteni a cukorbetegség kockázatát. Ám erre nem a mesterséges édesítők használata a valódi megoldás. Ezek hatására szervezeted felkészül, hogy cukorhoz jut, így beindul a fokozott inzulinválasztás. Az édesítők azonban nem juttatnak energiához, és a felesleges inzulinmennyiség hirtelen vércukorzuhanáshoz vezet. Ilyenkor nehezen múló éhségérzetet, gyengeséget, remegést tapasztalsz, és egészen a rosszulérig fokozódhat ez az állapot. Természetes, hogy gyors segítségként édességhez nyúlsz. Számos kísérlet bizonyította, hogy a mesterséges édesítőt használók több kalóriát fogyasztanak naponta, mint testtömegük és anyagcseréjük alapján szükséges lenne. A folyamatosan hullámzó vércukorszint pedig előbb-utóbb diabéteszhez vezethet. A cukor pótlására válaszd az egyenletesebben felszívódó mézet, de legjobb megoldás a sztívia nevű növényi édesítőszer, mely nem okoz zavart az inzulinválasztásban.

Forrás: www.macos.hu
Megyeriné T. Mária

2014 január elsejétől az alábbiak szerint módosult a tüdőszűrések rendje, finanszírozása, mellyel kapcsolatban a lakosság részére az alábbi tájékoztatást adom.

1. A 18/ 1998. (VI. 3.) NM rendelet a fertőző betegségek és a járványok megelőzése érdekében szükséges járványügyi intézkedésekről című rendelet 2014. január 1-től - a javuló Tbc előfordulási gyakoriság okán, országosan - már nem a lakosságra, hanem bizonyos rizikó csoportokra vonatkozik a **kötelező, ingyenes szűrés**. Ezek a következők:

- a, hajléktalanok, hajléktalanokkal foglalkozó dolgozók,
- c, utcai szociális munkát végzők, népkonyha foglalkoztatottai,
- e, a közérdekű önkéntes tevékenységet folytatók,
- f, a büntetés-végrehajtási intézetek, rendőrségi fogdák, közösségi szállások dolgozói,
- g, bizonyos egészségügyi dolgozók.

18 év fölött, az adott foglalatosságot betöltött személynek tehát jár az ingyenes szűrővizsgálat, beutaló nélkül.

2. A 33/1998. (VI. 24) NM rendelet a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatról és véleményezéséről című rendelet szerint a mellkasröntgen vizsgálatot erre a célra igénylő lakosoknak **1700 Ft térítési díjat kell fizetniük**, a szűrés helyszínén kapott, a törökbálinti kórház számára szóló csekk befizetésével. A vizsgálat eredményéről három héten belül szakorvosi leletet adunk.

3. Az 51/1997. (XII. 18.) NM rendelet a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról című rendelet értelmében, életkorhoz kötötten, minden 40 év feletti személynek joga van évente egyszer tüdőszűrő vizsgálaton részt venni, beutaló nélkül, költségmentesen. Ehhez TAJ- kártyával kell rendelkeznie.

A kötelező tüdőszűrés tehát ma már csak kockázatnak kitett munkakörökben dolgozókre vonatkozik. Azonban az egészségével foglalkozó valamennyi felnőtt lakosnak ajánlott részt venni szűrővizsgálaton a betegségek megelőzése illetve korai stádiumban való felismerése érdekében, hiszen a leggyakoribb tüdőbetegségek, mint COPD, asztma, tüdőrák és tuberkulózis csak korai felismeréssel gyógyíthatk igazán jó eredménnyel. Ráadásul 40 év flett ezek a szűrővizsgálatok még ingyenesek is.

A TÉRÍTÉSI DÍJFIZETÉS ALÓL KIVÉTELT JELENT

1 A térítési díjfizetési kötelezettség alól kivételt jelent, ha a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. Törvény 4. § (1) bekezdés a)-b) pontja szerinti szakképzési intézményekben (szakközépiskola, vagy szakiskola, beleértve a speciális szakiskolát és a készségfejlesztő speciális szakiskolát is) vagy felsőoktatási intézményben oktatásban részesülők szakmai alkalmassági vizsgálatai céljából kerül sor.

2. Az ingyenes mellkas rgt szűrésre minden 40 év feletti, területi címen bejelentett lakos (illetve aki tartósan ott tartózkodik, pl.: albérlő, munkavégzés, családtag stb) jogosult, akinek 1 éven belül nem volt TBC szempontjából negatív mellkas röntgen felvétele.

3. A 14-18 év közötti fiatalok a meghatározott feltételek mellett.

4. A” rizikó” csoportba tartozó kötelezettek.