

Tuti tippek, rövid hírek

Párolt káposzta lila vagy fejes káposztából készítve

Kalóriaszegény diétában éhezni soha nem szabad. Célunk a súlyfelesleg leadása, ezért naponta ötször együnk. A párolt káposzta csökkenti az éhségérzetet, de rosttartalma is jó hatással van az emésztésre. Elkészíthető lila káposztából vagy fejes káposztából is a bármikor elővehető, nem hizlaló étel.

Készítsünk nagyobb mennyiséget egyszerre, mert hűtőben sokáig eltartható, és ha megéhezünk elővehetjük, vagy tehetünk bele sült hús darabot, főtt tojást, túrót. Tálaláskor szórjunk rá például darált diót.



A párolt káposzta elkészítése:

1 evőkanál olajat és 2 evőkanál cukrot karamellizálunk. Erre 1-1,5 kg metéltre vágott káposztát ráteszünk és aszkorbinsavas vízzel felöntjük. Citromos vizet is használhatunk vagy ecetet a savanyú íz eléréséhez. Nagyon savanyúra ne készítsük, mert a savtermelés fokozása nem szükséges.

Amikor feloldódott a karamell, lefedjük a káposztát és puhára pároljuk.

Sárgarépat és egyéb zöldeket hasonlóan csíkokra vágjuk mint a káposztát és együtt pároljuk.

Ízesíthetjük köménymaggal, amit a karamellben kicsit kipattogtatunk.

Sót lehetőleg ne adjunk hozzá, mert elnyomja a természetes ízt és a káposzta kiengedi magából a levet sózással.

Cukorbetegek a karamell helyett édesítő szert használjanak.

Hidegen sajtolt olajat utólag adjunk a megpárolt káposztához, de azt a mennyiséget a karamellizálásakor ne használjuk fel.

Ajánlott fogyasztani éhségérzetkor, tízórára, uzsonnára, de hússal önálló vacsora is lehet.

Á. J. dietetikus

Segédeszközboltunk kínálatából

Nagy gombos mobiltelefon

Ár: 12.345 Ft.

Kifejezetten gyengénlátóknak készült mobiltelefon.

Főbb paraméterek:

méretük: 120 x 58 x 14 mm

súly: 89 g (az akkumulátorral együtt)

1 000 mAh Li-Ion akkumulátor

rezgő funkció

maximális beszélgetési idő: 4 óra

a készülék jobb oldalán található elhúzható gombbal zárhatjuk a billentyűzetet

hangerőszabályozó gomb a telefon jobb oldalán

az előlapon található külön gombbal kapcsolhatjuk be a kamerát

3,5 mm fülhallgató jack dugó

FM rádió, mely fülhallgató nélkül is szól - automatikus vagy kézi beállítási lehetőség

VGA kamera , zenelejátszó, diktafon, naptár, ébresztő, bluetooth, számológép

vakufény, melyet a kikapcsolt állapotú telefon esetén is használhatunk

Francia kártya

Ár: 3000 Ft/pakli

A kontrasztos, nagy jelzésekkel és Braille-felirattal is ellátott kártyának köszönhetően látók és látássérültek egyszerre játszhatnak. A pakli 55 db lapot tartalmaz.

Uno kártya

Ár: 6000 Ft/pakli

A kontrasztos, nagy jelzésekkel és Braille-felirattal is ellátott kártyának köszönhetően látók és látássérültek egyszerre játszhatnak. A pakli 108 db lapot tartalmaz.

Benedek Zoltán



Az MVGYSZ Segédeszközboltjának könyvkínálatából

Bieber Mária: Bevezetés a Braille írás-olvasás rejtelseibe (síkírásos)

Ár: 3600 Ft.

Bieber Mária tanár és gyógypedagógus. „Bevezetés a Braille-írás-olvasás rejtelseibe” című könyvében a Braille-írás-olvasás múltját, jelenét, jövőjét és szabályait, továbbá az oktatási módszereit, az alkalmazható területeket és a saját, évtizedek alatt összegyűjtött tapasztalatait mutatja be az olvasó számára.

A könyv keményborítású, A4-es méretű, oldalak száma 158.

Óda a fényhez (síkírásos)

Ár: 761 Ft.

Vak és gyengénlátó költők és írók antológiája

A könyv puhaborítású, A5-ös méretű, oldalak száma 392.

Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg (pontírásos, 1 kötet)

Ár: 2105 Ft.

Egy gyermek utazásának története, aki ártatlan szemével értetlenül figyeli a felnőttek világát. Hat bolygón tett látogatás tanítja meg a kis herceget, miképpen nem szabad élni. A Földön az első kissé keserű figyelmeztetést a kígyótól kapja, amikor magányosságról panaszkodik; Az emberek között is egyedül van az ember. A nagy titkot a rókától tudja meg, aki elárulja neki, hogy az élet értelme a szeretetben, a kapcsolatteremtésben rejlik. Ez az egyetlen módja, hogy az emberek kitörjenek magányuk börtönéből. A rókától tudja meg azt is, hogy mi köt erős szálakkal az élethez: Örökre felelős leszel azért, mert megszelídítettél. A kis herceg halála jelképes; elhagyja a Földet, hogy visszatérjen bolygójára, miután megtanulta, hogyan kell élni.

Jakob Grimm és Wilhelm Grimm:

Grimm legszebb meséi (pontírásos, 2 kötet)

Ár: 3175 Ft.

A Grimm testvérek válogatás mesekönyvében az alábbi művek olvashatók:

- A macska meg az egér barátsága,
- Holle anyó,
- Az ördög három arany hajszála,
- Terülj, terülj, asztalkám, Adj aranyat, csacsikám, Ki a zsákból, botocs-kám!,
- A hat hattyú,
- A brémai muzsikások,

- A halász meg a felesége,
- Rigócsőr király,
- Palackba zárt szellem,
- A fehér kígyó.

Csukás István: Pom-pom újabb meséi (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 3119 Ft.

Pom-Pom, aki leginkább egy szörsapkához hasonlít, újabb történeteket mesél Picurnak és nekünk Eglyábú Esernyőmadárról, Benzinszívó Szúnyogról és a többiekről, akik ismét sok galibát okoznak. De Gombóc Artúr, a csokiszerető madár végül a legnehezebb helyzeteket is megoldja.

Marék Veronika: Boribon és a hét lufi (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 326 Ft.

Ár: 373 Ft. (ritka soros)

Egy esős napon Boribon hét színes lufit kap Annipannitól: pirosat, narancsot, sárgát, zöldet, világos- és sötétkéket, no meg egy lilát. A lufik sajnos hamar kipukkadnak, csak a piros marad meg, de azt Boribon a nyúlnak ajándékozza, aki mindig ilyenről álmodott. A lufik elfogynak, de kisüt a nap, és a hét lufi színe ott ragyog a szivárvány színeiben...

Bartos Erika: Mese az elveszett nyusziról (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 189 Ft.

Ár: 315 Ft. (ritka soros)

Bogyó, Babóca és barátaik léghajózni indulnak. De Babóca kedvenc lila nyuszija kipottyan a léghajóból! Hiába keresi az egész erdő a nyuszt égen, földön, víz alatt, sehol sem találják. Babóca szomorúan tér lefeküdni. Még szerencse, hogy Bogyó nem hagyja annyiban a dolgot, és kifundálja a megoldást... Hogy mi az, kiderül Bartos Erika könyvéből.

Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 1528 Ft.

Írjál nekem egy mesét! kéri a kislány az apukáját. Azt is tudja, hogy kiről szóljon: a kacsakirályról meg a kacsakirálykisasszonyról. Na meg persze a gonosz Százarcú Boszorkáról, aki elvarázsolta őket. Szegény Dzsoni, a világ legszabadabb embere ugyanis beleszeretett Árnikába, de a Százarcú átka miatt egyikük mindig kacsá marad. Elindulnak hát a Hétféjű Tündérhez, hogy segítsen rajtuk. Útközben sok érdekes emberrel találkoznak, a kislány pedig folyton közbekérdez: Hová tűnnek a haragok? Ki a világ közepe? Mindenkinek van valamihez tehetsége? És a szeretet tényleg olyan, mint a varázslat? A mese végére minden kérdésre választ kapunk. Sőt még a Százarcú Boszorka százegyedik arcát is megismerjük.

Romhányi József: Szamárful (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 1386 Ft.

„Mert mi a ful? Egy hasáb csacskaság, csenevésszé összeaszalt esszé, olvasótoborzó tartalmi torzó. (Az szól mellette, hogy csak az olvassa, aki már megvette.) A ful feltétlenül előlegezett közvélemény-keresztmetszet. Hogy tetszett, megtudhatod belőle, ha elolvasod előre. Vagy futólag utólag, így arra késztet, mit elméd már félig megemésztett, kérőzd fel akarva, nem akarva, mint egy kiló silót a marha. Ám mit sem tehetek ellene, állatmeséimet ajánlanom kellene, remélve, hogy meglelik itt-ott benne az emberit.” Ezzel a füllel – csúfondáros szamárfullel ajánlja maga a szerző az olvasók figyelmébe Szamárful című halhatatlan kötetét.

Varró Attila: Bevezetés az iPhone használatába (pontírasos, 4 kötet)

Ár: 966 Ft.

Ebből a könyvből alapszinten elsajátíthatjuk az iPhone készülék használatát a Voiceover képernyőolvasó szoftver segítségével.

Csattos Márta: Utak és kiutak (pontírasos, 1 kötet)

Ár: 1181 Ft.

Ez a kötet a budapesti Vakok Állami Intézetében működő "Vakok Elemi Rehabilitációs Csoportja" szakmai körökben is kevésbé ismert munkájáról tájékoztatja az olvasót. Bepillantást enged az elemi rehabilitáció elveibe, alkalmazott módszereibe, megismertet az elemi rehabilitáció céljával, feladataival és eszközrendszerével.

A Segédeszközbolt aktuális katalógusa az alábbi linken letölthető:

<http://www.mvgyosz.hu/amit-adunk-hu/latasserulteknek-hu/segedeszkobolt/>

Benedek Zoltán

Boldog, békés nyugdíjas évek

Emma 14 éves, a legidősebb vakvezetőkutya Magyarországon, az MVGYOSZ állományában. Szerető gazdija dr. Nagy Anikó féltő, óvó gondoskodása mellett tölti boldog napjait.

Szeretnénk köszönetet mondani minden lelkiismeretes gazdinak, örökbe-fogadónak, aki boldog, békés, nyugodt életet biztosít idős korukra ezeknek a csodálatos vakvezetőkutyáknak.

Schiff Mónika központvezető