www.blind.is

Febrúar 2019

VÍÐSJÁ

Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi
11. árg. 1. tbl. 2019

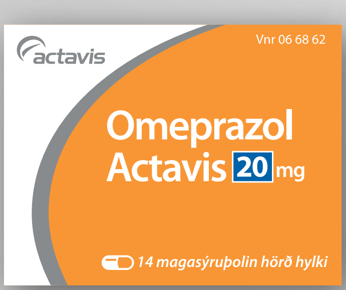
Ég sé allt sem ég sé
Viðtal við Sigurjón Einarsson

Er Ísland tilbúið fyrir vefaðgengi?

Ég hef alltaf haft á tilfinningunni að ég væri sjónskert
Viðtal við Dagbjörtu Andrésdóttur

Actavis

Er maginn í steik?



Omeprazol Actavis
– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýruþolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazól sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtímameðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábít). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni fyrir mat eða á fastandi maga.
Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Actavis 811110

AÐ NJÓTA ÞESS AÐ VERA TREYST

Ávarp formanns - Sigþór Hallfreðsson

Sú var tíðin að undirokaður almúginn virtist bera ómælda virðingu fyrir þeim sem gegndu einhverjum embættum eða virðingarstöðum eins og það var kallað. Fjölmargar sögur eru til um yfirgang og athæfi þessara aðila sem látið var viðgangast fyrr á öldum. Vissulega eru líka til dæmi um að sýslumenn hafi verið settir af eða prestar dæmdir frá kjól og kalli en þá mátti líka mikið hafa gengið á. Sagan er hins vegar oftar en ekki saga sigurvegarans og þeirra sem betur máttu sín og sjaldnast var mikill gaumur gefinn að hug almennings. En það segir hins vegar fátt um það hvort yfirvaldinu hafi ekki verið hugsuð þegjandi þörfin samt sem áður. Þetta er gjörbreytt í dag, upplýstur almenningur hefur rödd og gerir miklar kröfur til þeirra sem treyst er fyrir mikilvægum samfélagshlutverkum um að þeir standi undir því trausti. Bregðist það er ekki þagað yfir því lengur.

Samkvæmt skilgreiningu á vísindavefnum er traust vandmeðfarið siðferðilegt hugtak sem verður til á milli aðila þegar lítill vafi leikur á hlutverki, skyldum og réttindum þess sem gegnir tilteknu hlutverki og viðkomandi skilur og virðir hvað í því felst. Til grundvallar trausti liggja leikreglur, t.d. í skráðum eða óskráðum siðareglum, um hvað beri að gera og hvernig eða hvers vegna sumt er betur látið ógert eða ósagt í samskiptum fólks.

Um árabil hefur Gallup kannað traust almennings til ýmissa opinberra stofnana. Þessar mælingar bera með sér að á brattann er að sækja fyrir íslenska stjórnkerfið. Traustið til þess er rofið og það á ekki síst við um kjörna fulltrúa þjóðarinnar á þingi og í ríkisstjórn.

Almenn kjör lífeyrisþega og aðstæðurnar sem mörgu fötluðu fólki er ætlað að búa við eru ekki til þess fallnar að auka traustið hjá því til yfirvalda. Tillitsleysið gagnvart kjörum þessa hóps og óþarfa hangs við að fella úr gildi hina mjög svo óréttlátu „krónu á móti krónu skerðingu" gerir það ekki heldur.

Það þarf því engan að undra, eftir allt sem á undan er gengið í gegnum tíðina, að tillögum um breytingar á almannatryggingakerfinu og tengdum hugmyndum um starfsgetumat er mætt af tortryggni meðal hagsmunasamtaka fatlaðs fólks. Málamyndasamráð og óljósar upplýsingar um afleiðingarnar gefa líka fullt tilefni til þess að gera fyrirvara við þessar hugmyndir. Fyrir þá sem munu finna harkalega á eigin skinni fyrir öllu sem misfarist getur við þennan gjörning er þetta ekki bara einhver leikur að tölum heldur grafalvarlegur, hrákaldur raunveruleikinn.

Í þessu liggur vandi stjórnmálamanna í dag sem falið er að gæta sameiginlegra hagsmuna okkar, tryggja okkur öllum grundvallarmannréttindi og mannsæmandi aðstæður. Traustið er rofið og það verður ekki þvingað fram með lögum eða valdboði. Eina færa leiðin er að kjörnir fulltrúar gæti vel að mannorði sínu og sýni og sanni með framgöngu sinni, vinnubrögðum og verkum að þeir eru traustsins verðir. Þá kannski skapast traust á ný í íslensku samfélagi.

Það er nefnilega af sú tíð að það eitt að tilheyra tiltekinni stétt eða stöðu skapi fólki sjálfkrafa virðingu eða traust. Það segir hins vegar lítið um að ekki sé borin virðing fyrir hlutverkinu sem slíku eða því sem það stendur fyrir. Þau sem valin eru til að gegna mikilvægum embættum fá að einhverju leyti forgjöf og öðlast að vissu marki hlutdeild í þeirri virðingu og trausti sem embætti eða stofnun getur fylgt. En varanlega viðurkenningu og gott álit frá öðrum verður hvert og eitt þeirra að vinna sér inn fyrir sína eigin verðleika.

Traust og virðing eiga það nefnilega sameiginlegt að maður ávinnur sér hvort tveggja og það er til muna auðveldara að glopra því frá sér en að öðlast það.

DAGBJÖRT

Viðtal við Dagbjörtu Andrésdóttur.
Bls. 6.

DÍVAN

Beyoncé brýtur á blindum.
Bls. 9.

TÖLVUSJÓN

Nokkrar lausnir skoðaðar.
Bls. 10.

VEFAÐGENGI

Er Ísland tilbúið fyrir vefaðgengi?
Bls. 12.

HLJÓÐSÝN

Sound of Vision verkefnið skoðað.
Bls. 16.

HUNDAR

Leffe, Lubbi og Laban.
Bls. 20.

ENDURMINNING

Rósa Ragnars rifjar upp æskuna.
Bls. 22.

SJONNI

Viðtal við Sigurjón Einarsson.
Bls. 24.

UPPSKRIFTIR

Tvær uppskriftir frá Rósu Ragnars.
Bls. 29.

AÐGENGI

Blindrafélagið kynnir aðgengislausnir.
Bls. 30.

Víðsjá. Rit Blindrafélagsins, samtaka blindra og sjónskertra á Íslandi. 11. árg. 1. tbl. 2019.
Útgefandi: Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, kt.: 470169-2149, Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík.
Ábyrgðarmaður: Sigþór Hallfreðsson.
Ritnefnd: Rósa María Hjörvar, Gísli Helgason, Hjalti Sigurðsson, Rósa Ragnarsdóttir, Sigríður Hlín Jónsdóttir og Sigþór Hallfreðsson.
Ritstjóri: Rósa María Hjörvar.
Greinahöfundar: Rósa María Hjörvar, Gísli Helgason og Rósa Ragnarsdóttir.
Ljósmyndir: Ólöf Gyða Risten, Guðmann Þór Bjargmundsson – Viking Portrait Studio,
Friðrik Steinn Friðriksson o.fl.
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

ELSKA – ELSKA EKKI HVÍTA STAFINN MINN

Pistill ritstjóra - Rósa María Hjörvar

„What doesn´t kill you, hurts like hell.“
-Jim Knipfel

Öll upplifum við einhvern tímann á ævinni ofbeldissambönd, annaðhvort sjálf eða í gegnum einhvern nákominn. Við þekkjum togstreituna þegar sá sem takmarkar þig verður það mikilvægasta sem þú átt. Sjálf bý ég við slíkt samband við hvíta stafinn minn, samband sem ég get líklega aldrei snúið baki við.

Ég elska að sveifla hvíta stafnum fyrir framan mig í nýföllnum snjó. Að finna hvernig hann rennur mjúkt til og frá. Svúss, svúss, svúss. Þá líður mér eins og pólfara. Eins og ég sé fyrsta og eina manneskjan á staðnum og ekkert skipti máli nema skynjun mín á heiminum. Hvernig ferskt loftið kitlar nefið, brakið undir fótunum. Að ég sé stödd í heimi þar sem hvorki er til ófatlað né fatlað. Bara endalaus hvít jörð sem stafoddurinn ritar á með sínu káta svúss, svúss.

Og þegar ég vakna með heiminn á herðunum. Þegar gremjan og kaffið er það eina sem heldur mér gangandi, þá elska ég hvernig hann mætir heiminum á undan mér. Að fela mig á bak við hann. Hvernig hann þaggar niður í fólki. Hvernig hann opnar leið mína, eins og Móses Rauðahafið. Og ég fæ að vera í friði með sjálfri mér.

Þegar púki er í mér elska ég klikk, klikk, klikk, hljóðið sem kemur þegar ég dreg hann upp úr töskunni. Höggið þegar hann lendir á gangstéttinni. Lætin þegar túristarnir á Skólavörðustíg grípa skelfingu lostnir hver um annan og hrópa upp yfir sig: Hún er blind, hún er blind. Á svoleiðis dögum á ég töfrastaf sem leggur heiminn að fótum mér. Og ég rétti úr bakinu, geri óþarflega stórar sveiflur með honum.

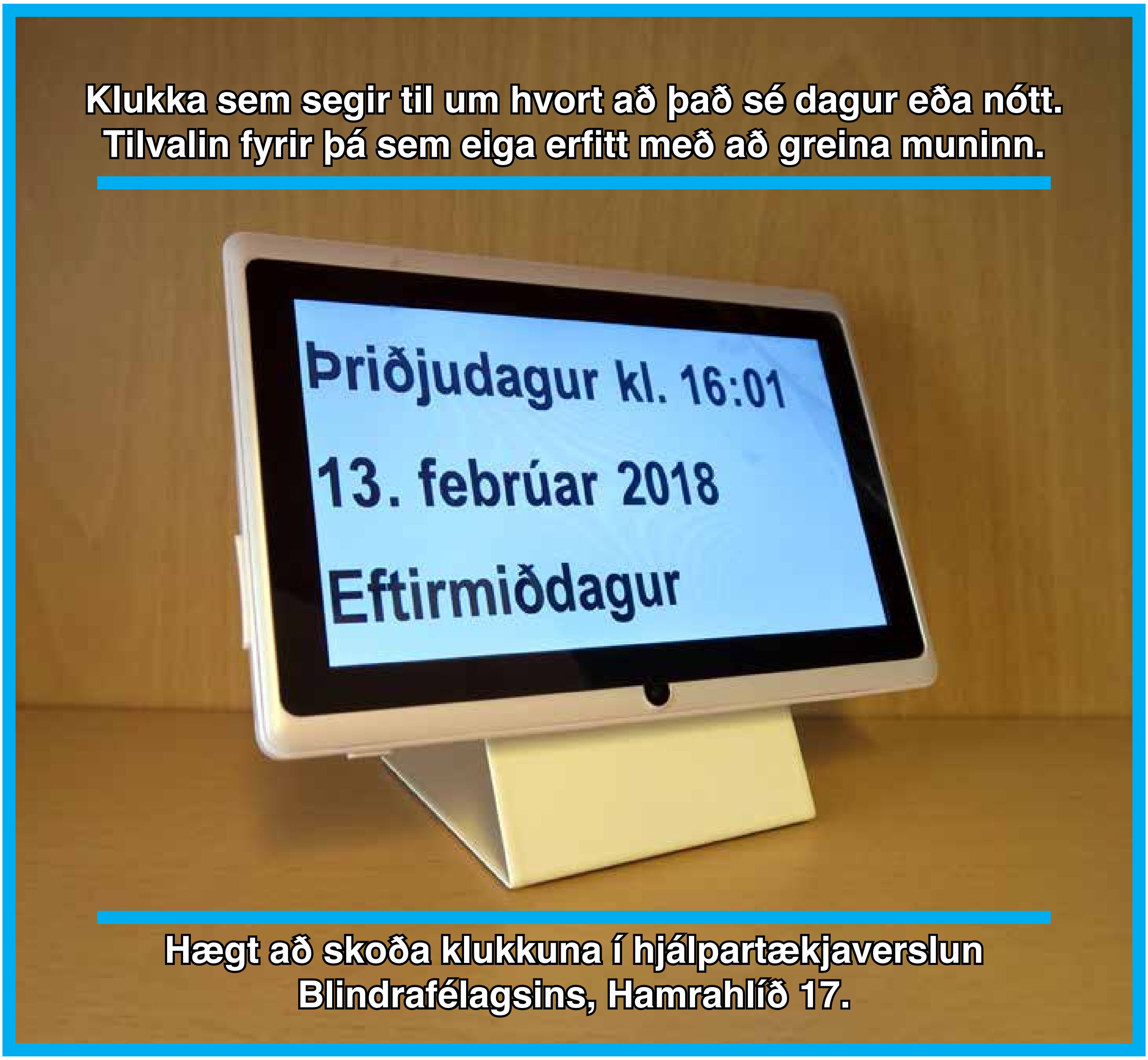
Ég hata hann þegar ég er ekki með hann. Þegar fólk hagar sér eins og það að mæta manneskju á förnum vegi sé einhvers konar einvígi og heggur mig niður með öxlum og töskum. Ég hata hann þegar mig vantar hendur. Þegar börn og burðarpokar sliga mig og ég er varnarlaus gegn umhverfinu – gagnvart ykkur sem eruð tillitssöm við fatlað fólk en þegar þið mætið mér staflausri sýnið þið enga miskunn: „Hvað er að þér? Ertu blind?“

Og ég hata hann þegar þið sýnið mér skilning, þegar ég sit hjá á meðan stafurinn minn talar við ykkur. Þegar þið eruð öll af vilja gerð, veitið aðstoð, talið hægt og skýrt. Og allt sem ég geri verður í krafti ykkar. Mín afrek verða til marks um góðmennsku ykkar. Mínir sigrar verða ykkar. Mín barátta verður ykkar heilabrot, minn sársauki ykkar dægrastytting. Ég lifi með honum. Í eins konar sátt. Týni mér smám saman. Í hvert sinn sem ég fatta að ekkert sem ég mun gera eða segja um ævina

mun hafa jafn mikil áhrif á álit ykkar á mér og stafurinn hefur. Alveg sama hvað ég verð eða verð ekki verð ég alltaf hjákona hans. Hann er staðreynd. Ég er það ekki. Svúss, svúss. Og þegar glerþakið hrynur yfir mig og ég á erfitt með andardrátt styð ég mig við hann. Hann er orðinn snúningsmiðja lífs míns. Nagli sem heldur mér uppi en festir mig jafnframt við vegginn. Hann leiðir mig út úr myrkrinu, beint út á jaðar mannlegs samfélags. Hann veitir mér frelsi til þess að verða dæmd. Svoleiðis göngum við í gegnum lífið, ég og stafurinn minn. Aldrei alveg sátt við hvort annað en getum ómögulega skilið að skiptum.
Þetta er flókið.

BRIM

TAXI
HREYFILL
5 88 55 22



ÉG HEF ALLTAF HAFT Á TILFINNINGUNNI AÐ ÉG VÆRI SJÓNSKERT

Dagbjört Andrésdóttir er ung söngkona fædd árið 1991 sem hefur vakið athygli. Hún hóf söngnám 10 ára gömul hjá Margréti Pálmadóttur og færði sig svo yfir í skóla hennar, Domus vox. Þaðan lá leiðin í Söngskóla Sigurðar Demetz og þar hefur rödd hennar þroskast í að hljóma fallega sem hár sópran.

„Ég hef alltaf haft yndi af klassískri tónlist. Foreldrar mínir beindu mér á þá braut. Ég var svo heppin að lenda hjá Margréti Pálma og nú er það Diddú sem hefur tekið við mér og þar verð ég næstu árin.“

„En hvernig tengist þú Blindrafélaginu?“
„Ég hef haft á tilfinningunni frá barnæsku að ég væri sjónskert. Það vissi enginn hvað væri að mér, augun í mér virðast vera alveg í lagi, en í skóla var mikil barátta við sumar námsgreinar. Ég var fljót að læra að lesa, allt mömmu að þakka sem leiðbeindi mér og hvatti mig áfram. Og hún las fyrir mig og aðstoðaði eins og hún gat. Ég var svo heppin að hún var kennaramenntuð. Árin liðu og ég lá á netinu og reyndi að finna út hvað væri eiginlega að mér. Svo komst ég í tengsl við samtök á netinu og las greiningu og þá kom í ljós að ég er með heilatengda sjónskerðingu, cortical visual impairment. Þá áttuðum við okkur á að ég ætti rétt á að vera í Blindrafélaginu og ég gekk í það fyrir rúmum þremur árum. Það breytti miklu.“

„Hvernig lýsir þessi augnsjúkdómur sér?“
„Augun eru í langflestum tilvikum í lagi, en heilinn vinnur vitlaust úr upplýsingunum. Ég varð fyrir heilaskaða í fæðingu og þetta er ein af afleiðingunum. Það má kannski segja að ég sé svolítið klikkuð.

Mér hefur verið sagt að fæðing mín hafi verið algjört kaos. Ég er fædd tveimur mánuðum fyrir tímann en þá bjuggu foreldrar mínir uppi á Kjalarnesi, úti í sveit. Það var hringt á sjúkrabíl sem var lengi á leiðinni af því að þeir á bílnum fundu ekki húsið sem foreldrar mínir áttu heima í. Og ég var eiginlega alveg á leiðinni í heiminn. Þegar bíllinn hafði keyrt í um 10 mínútur á leið á Landspítalann bræddi hann úr sér í Hvalfirðinum. Þá þurfti að bíða eftir öðrum sjúkrabíl úr bænum. Bílstjórinn hafði vitað að eitthvað væri að en ekki gert neitt í því að láta annan koma á móti sér.
Og eftir langan tíma komst mamma á spítala og var svæfð og ég kom í heiminn á 10 mínútum. Það er sá tími sem tók að ná mér út.
Það var fleira sem skemmdist en tengingin við augun. Það er ákveðin hreyfihömlun hjá mér líka, sérstaklega í vinstri hliðinni. Fæturnir virka ekki alveg eins og þeir ættu að gera.
Í skóla gekk mér almennt vel að læra, sérstaklega voru það lesfög, tungumálanám, félagsfræði og svoleiðis. En stærðfræðin var algjör martröð. Í prófum sá ég ekki rúðurnar, reitina í stærðfræðidæmum. Fólk trúði því ekki að þetta væri svona. Ég sá í rauninni myndir en ég get ekki sagt hvað var á þeim eða lesið úr þeim. Af því að mér gekk vel í hinum fögunum átti mér auðvitað að ganga líka vel í stærðfræðinni. Við þurftum að berjast mikið út af þessu."

„Hvernig fórstu að með námsefni?"

„Ég kveikti bara meira ljós ef ég þurfti og það gekk vel að lesa ef stafirnir voru sæmilega stórir. En þegar ég varð þreytt fékk ég einhvern annan til þess að lesa með mér. Mamma sem var kennari hjálpaði mér alveg óskaplega mikið. Mig grunar að hún hafi alltaf vitað að eitthvað var að augunum eða þannig alveg frá því að ég fæddist. Svona fór ég í gegnum allan grunnskólann og menntaskólann og það var ekki fyrr en um tvítugt sem ég fann út að ég hefði átt rétt á að fá námsefni lesið fyrir mig."

„Segðu mér frá foreldrum þínum."

„Mamma hét Þóra Stephensen og vann sem kennari uppi á Kjalarnesi þegar við bjuggum þar. Síðast var hún aðstoðarskólastjóri í Grafarholtinu. Pabbi minn, Andrés Svavarsson, var rekstrarstjóri og slökkviliðsstjóri Reykjavíkur á Kjalarnesi."

„Hvernig gekk þér félagslega í skóla?"

„Grunnskólinn var svolítið erfiður af því að ég varð fyrir svo miklu einelti vegna þess að ég var öðruvísi. Það var alveg frá því að vera frá smáorðaskaki og upp í líkamlegt. En þegar ég kom í menntaskóla hætti þetta alveg."

„Hvernig varstu öðruvísi?"

„Það var hreyfigetan, hugsun og sjón. Ég var aldrei ein af hópnum. Ég átti fáa vini og var alltaf ein, t. d. í frímínútum og hádegishléum. Í menntaskóla eignaðist ég nokkrar frábærar vinkonur sem ég er enn í sambandi við. Þær hreinlega björguðu mér."

„Var tekið tillit til þín hvað námsefni varðar?"

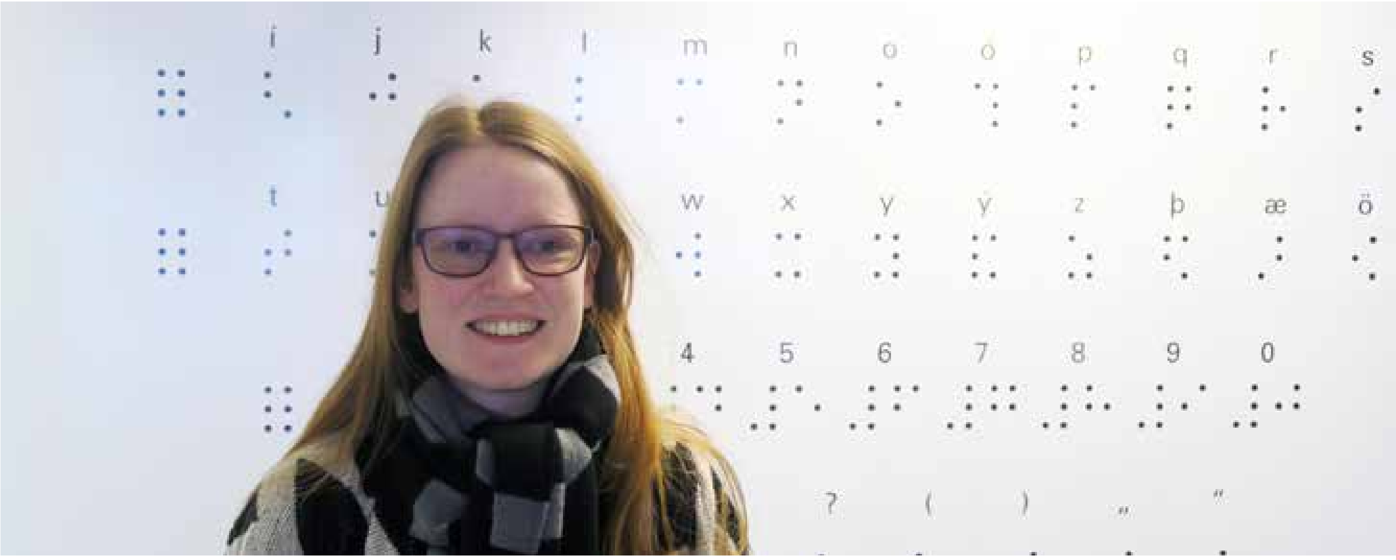
„Ég fékk undanþágu frá stærðfræði og eðlisfræði og tók fleiri áfanga í tungumálum og félagsfræði til þess að geta lokið stúdentsprófi."

„En leituðuð þið aldrei til Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvarinnar eða Hljóðbókasafnsins?"

„Okkur datt ekki í hug að sjónskerðingin væri svo mikil að ég ætti rétt á þessari þjónustu og það var ekki fyrr en ég var að klára stúdentinn sem við uppgötvuðum hvað gengur að augunum í mér.
Mamma kom einn daginn heim úr skólanum og sagðist vita hvað gengi að mér í augunum. Hún sagði frá barni sem hafði komið í skólann og væri með heilatengda sjónskerðingu og lýsingin passaði alveg við mig. Við fórum svo til augnlæknis og þar fékk ég þetta staðfest."

Tegund sjónskerðingar staðfest

„Ég fór á netið og leitaði og leitaði. Loksins fann ég fésbókarhóp bandarískra foreldra sem áttu börn með heilatengda sjónskerðingu. Í gegnum hópinn frétti ég af konu sem er sérkennari, Christine Roman-Lantzy, en hún kennir sjónskertum börnum og starfar aðallega í Pittsburgh. Svo makalaust sem það var, þá vildi hún hitta mig af því að hún var á leið til Íslands í frí. Hún spurði mig alls konar spurninga og bauð mér svo til Bandaríkjanna á ráðstefnu hjá þessum samtökum þar sem hún sagði sögu mína. Christine er stærsta nafnið



í þessum geira, svona eins og Elvis Presley í popptónlistinni. Þau borguðu allt fyrir mig þannig að ég fór til Omaha í Nebraska í júní 2017.

Á ráðstefnunni var ég með henni uppi á sviði og hún spurði mig um líf mitt og sjónskerðinguna og þetta var í fyrsta sinn sem einhver með þessa sjónskerðingu kom á svona ráðstefnu. Þarna var fullt af fólki, foreldrar, læknar og fleira sérhæft fólk.“

„Það hlýtur að hafa breytt miklu fyrir þig að komast í þennan hóp.“

„Já. Ég var búin að vera í sambandi við þetta fólk í nokkra mánuði áður en ég fór út. Það spurði mig um hitt og þetta varðandi líf mitt og kannski getur það hjálpað til þess að meta hvernig börn þeirra geta tekist á við þetta í framtíðinni.“

„Hefurðu velt fyrir þér hvað er hægt að gera hér á landi?“

„Mig langar að reyna að koma á fót einhverri ráðstefnu. Það er áreiðanlega fullt af fólki þarna úti sem er að pæla í þessum hlutum.“

Dagbjört varð fyrir því að missa báða foreldra sína með stuttu millibili. Pabbi hennar lést árið 2013 og móðir Dagbjartar lést á síðasta ári, vorið 2018.

„Hreinskilnislega sagt var þetta óskaplega erfitt. Ég á einn eldri bróður. Mamma orðaði það sem svo að maður mætti bogna en ekki brotna. Lífið heldur áfram og ég held áfram í söngnáminu. Auk þess er ég komin í ítölskunám í Háskóla Íslands og er að ljúka því.“

„Geturðu lesið nótur?“

„Nei, það er sama með þær og myndir. Ég sé nóturnar en get ekki sagt hvað er á þeim. Eins og er í tónlistarnáminu legg ég allt á minnið. Ég er að skoða hvort punktaletursnótur geti hentað mér.“

Blaðamaður kveður Dagbjörtu og kemst að því í leiðinni að þau eru nokkuð skyld í móðurætt. Dagbjört er dæmi um manneskju sem lætur ekki ýmsar hindranir stoppa sig heldur stefnir ótrauð að settu marki, ætlar að verða óperusöngkona. Og blaðamaður veit að þar mun hún ná langt.

-Gísli Helgason

SMYRIL LINE CARGO
THE NORTH ATLANTIC LINK

112
EINN EINN TVEIR

BEYONCÉ BRÝTUR Á BLINDUM

Kona að nafni Mary Connor í New York hefur hafið málsókn á hendur söngkonunni Beyoncé vegna skorts á aðgengi á vefsvæði hennar. Mary er lögblind og hefur að eigin sögn verið aðdáandi Beyoncé um árabil, en hefur ekki geta nýtt sér þjónustu vefsvæðis hennar til jafns við aðra ófatlaða aðdáendur. Þetta snýst um skort á aðgengi, eða einfaldlega að vefsvæðið sé hannað þannig að það styðji við þann stoðbúnað sem fatlaðir nota eins og t.d. talgervil. Þetta er ekki flókin framkvæmd og þarf ekki að vera dýr ef hugað er að aðgengi fatlaðra frá upphafi. Mary nefnir í málsókn sinni að tónlist hafi einmitt þann eiginleika að jafna stöðu fólks og það sé því ekki í anda tónlistar að mismuna fólki á þennan hátt. Vefsvæði Beyoncé er auðvitað annað og meira en heimasíða söngkonu, þar sem vörumerki og fyrirtæki henni tengd eru gríðarstórir og fjársterkir aðilar sem veita fjölþætta þjónustu. Þar má nefna tónlist, tónleika, fatalínuna Ivy Park og ilmvatn af ýmsu tagi. Samkvæmt lögum um aðgengi í Bandaríkjunum sem sett voru 1990 er þjónustuveitanda ekki heimilt að mismuna fólki á grundvelli fötlunar. Það hefur verið túlkað á þann veg að það nái yfir vefsvæði og þá þjónustu sem boðið er upp á í gegnum vefinn. Það er því allt eins víst að söngkonan fræga verði dæmd til þess að breyta vefsvæði sínu og margir innan blindrasamfélagsins vestra klóra sér í höfðinu yfir því að hún hafi ekki bara kippt þessu í lag áður en kom til málsóknar.

-Rósa María

advania

Akureyrarbær

TÖLVUSJÓN

Nú fleygir tækninni fram, bílar farnir að keyra sjálfir og ísskápar panta mjólk a internetinu. Þá er ekki skrýtið þótt kona velti fyrir sér hvort það sé ekki hægt að kippa þessu sjónleysi í lag. Og jú, það eru vissulega komnar nokkrar lausnir – misnothæfar

Það sem allir eiga

Öll tölvusjón byggir á myndavélatækni og nú er svo komið að allir eru með myndavél í vasanum. Hana er auðvitað hægt að nota til þess að „sjá“ með. Fyrir sjónskerta eru nokkur einföld atriði sem nýtast vel, líkt og stækkun í sjálfri myndavélinni. Svo er hægt að snúa litum við sem nýtist sumum. Þar að auki er hægt að senda mynd á félaga til þess að fá upplýsingar. Þannig er hægt að taka mynd af bleyjupakka í Bónus, senda á tengilið í símanum og spyrja hvort þetta sé rétt stærð. Allt er þetta hægt á hvað síma sem er án nokkurs stoðbúnaðar. Svo er hægt að ná í fjöldann allan af smáforritum í símann, eins og t.d. BeMyEyes sem tengist myndavélinni í símanum og gerir notandanum kleift að tengjast sjálfboðaliða sem aðstoðar hann í gegnum síma. Þannig er hægt að fá aðstoð við flestallt, stilla þvottavél, lesa uppskrift eða finna rétta leið yfir götu. Svo eru forrit á borð við Envision sem með talgervli geta lesið texta á myndum úr myndavél símans. Þannig er hægt að beina símanum að prentuðu letri og láta forritið lesa fyrir sig.

Hringdu

das HRAFNISTA
Laugarás | Hraunvangur | Boðaþing
Nesvellir | Hlévangur | Ísafold | Sléttuvegur

Sérhannaður búnaður

Undanfarin ár hafa komið á markað nokkrar lausnir sem nýta möguleika stafrænna myndavéla og setja þær á nef notanda. Þá er hugmyndin að notandi horfi í gegnum myndavél þegar ferðast er um heiminn. Hægt er að stilla nauðsynlega stækkun, liti og birtu. Þetta hentar vel sjónskertum sem enn hafa nógu mikla sjónrest til þess að ná að sjá nógu mikið af myndavélinni. Vandinn við að setja myndavél og skjá á nef fólks er allt stússið sem fylgir því. Þetta eru enn sem komið er þungar lausnir sem þarf að festa með bandi um hnakkann og hitinn sem tækin gefa frá sér er töluverður. Þetta er því ekki beint eitthvað sem maður grípur í ef maður ætlar að skokka út í sjoppu. En möguleikirnir eru miklir og miklar líkur á að búnaðurinn verði meðfærilegri á næstu árum. Tvö fyrirtæki hafa tekið forystu í þessu, annars vegar kanadíska eSight(sjá mynd) og hins vegar japanska NuEyes.

Ígræðsla á búnaði

Fyrir þá sem eru með sjóntaugina í lagi en ónýt augu hafa verið þróaðar ígræðslulausnir. Þá er flögu komið fyrir í auga sem getur sent boð gegnum sjóntaug til heilans og hún tekur við boðum frá myndavél sem notandi þarf að bera í t.d. gleraugum. Nokkur fyrirtæki á markaði bjóða þessa lausn sem hentar þeim sem misst hafa nærri alla sjón en hafa enn virkni í auga. Bestu kostir á markaði gefa sjón með 60–150 rásir, sem myndi teljast mjög lág upplausn og hentar eingöngu til þess að sjá útlínur hluta. En þróunin hér er líka á fullu og talað er um að næsta kynslóð ætti að gefa fólki lessjón. Helstu aðilar á markaði eru Second Sight með Argus II (sjá mynd) og Bionic Vision System með IRIS II.

Ef spurningin er hvort blindir og sjónskertir geti bætt sér upp sjónmissi með tölvubúnaði er svarið … eee kannski. Þetta eru allavega spennandi tímar og margt í gerjun, en eins og er er engin einföld lausn sem lagar sjónleysi.

-Rósa María

netto

SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

ER ÍSLAND TILBÚIÐ FYRIR VEFAÐGENGI?

Nú á sér stað þróun lagaumhverfis á Evrópska efnahagssvæðinu sem tryggja á jafnrétti og aðgengi á veraldarvefnum. Sambærileg löggjöf hefur verið til staðar í Bandaríkjunum frá 1990 sem tryggir fötluðum jafnan rétt til aðgengis að vörum og þjónustu alls staðar – líka á netinu.

Frumkvæðið að Evrópulöggjöfinni er annars vegar þrýstingur frá hagsmunasamtökum fatlaðra og hins vegar til þess að tryggja jafna samkeppni á Evrópska efnahagssvæðinu þar sem krafa um aðgengi að þjónustu á netinu var orðin svo háværað ætla mátti að aðildarlöndin myndu setja sína eigin löggjöf. Eitt af aðalmarkmiðum Evrópusambandsins og Evrópska efnahagssvæðisins er að koma í veg fyrir viðskiptahindranir innan svæðisins. Ef Belgía setur eina löggjöf og Spánn aðra var fyrirséð að það gæti skapað óvissu og hindranir fyrir fyrirtæki sem starfa innan þessa svæðis. Því var áhersla lögð á að skapa eitt heildstætt lagaumhverfi sem myndi hafa jöfn áhrif á allt svæðið og þannig vernda viðskiptafrelsi innan Evrópu.

Lífsnauðsyn

Rafrænt aðgengi fyrir blinda og sjónskerta er í dag orðið lífsnauðsyn. Flestöll þjónusta er í dag komin í einhvers konar netumhverfi, hvort sem það eru skil á skattskýrslu, rafrænar íbúakosningar eða bankaþjónusta. Þar að auki er flestöll afþreying komin í sama farveg og það er t.d. ekki hægt að kveikja á sjónvarpi án þess að vera nettengdur og jafnvel fara í gegnum einhvers konar valmynd. Með þessum

VÍNBÚÐIN

NÓI SÍRÍUS

öru breytingum hefur því margt sem áður var nokkuð aðgengilegt orðið óaðgengilegra. Einföldustu hlutir eins og að fara í banka, borga í stöðumæli eða leigja bíómynd geta orðið blindum og sjónskertum óyfirstíganleg verkefni.

Óaðgengilegt rafrænt umhverfi er hins vegar ekki náttúrulögmál. Þvert á mótir er rafræni heimurinn í grunninn miklu aðgengilegri en raunheimur. Með talgervli og stækkun er hægt að fara um vefinn og sækja sér þá þjónustu sem maður þarf og þannig býður rafrænt umhverfi upp á mun fleiri möguleika á sjálfstæði en raunheimar. Það þarf ekki að brúa gljúfur, moka snjó eða raska við eldgömlum arkitektúr – þetta er bara spurning um forritun. Og ófatlaðir notendur verða einskis varir og þannig geta allir notað sömu þjónustu.
Þetta krefst þess hins vegar að forritarar vinni vinnuna sína vel, að þeir skili vönduðu og aðgengilegu vefumhverfi. Sú hefur því miður ekki alltaf verið raunin þar sem þessi mál eru ekki ofarlega á dagskrá þegar verið er að leggja grunn að nýrri vefþjónustu. Þess vegna hefur það sýnt sig að ný löggjöf er nauðsynleg til þess að leiðbeina og setja staðla en líka til þess að gefa fötluðum tækifæri til þess að sækja rétt sinn ef fyrirtæki og forritarar bregðast skyldum sínum.

Dæmt um skort á aðgengi

Eins og fram kom í Viðskiptablaðinu 16. janúar í ár var fyrirtækið Dominos Pizza nýlega sakfellt á Bretlandi og gert að breyta vefþjónustu sinni og smáforriti svo það væri aðgengilegt fyrir blinda. Upphaf málsins var að blindur maður gat ekki klárað pöntun með aðstoð talvervils og fór í kjölfarið i mál við fyrirtækið. Með tilkomu nýs lagaumhverfis er viðbúið að slíkum málum fjölgi og það verði enn mikilvægara fyrir fyrirtæki að tryggja að allir hafi jafnan aðgang að vörum þeirra, tilboðum og þjónustu.

Lagaumhverfi í mótun

Lög um rafrænt aðgengi á Evrópska efnahagsvæðinu koma í tveim áföngum. Fyrri hlutinn snýr að opinberum vefum og gerir kröfu um að þeir verði lagaðir að aðgengisstöðlum fyrir ákveðinn frest og að nýir vefir verði aðgengilegir frá upphafi. Seinni hlutinn snýr að einkageiranum og gerir svipaðar kröfur. Fyrri hlutinn, sá sem snýr að hinu opinbera,

er nú þegar kominn í gegnum Evrópuþingið og er á leið til Íslands gegnum EES-samstarfið. Seinni hlutinn hefur verið fullunninn og er kominn úr nefnd og nú liggur fyrir að Evrópuþingið greiði atkvæði um hann í mars í ár. Í kjölfarið mun hann svo einnig taka gildi hér á landi sem hluti af EES-samstarfinu.

Hvað með Ísland?

Það er því nokkuð ljóst að þessi löggjöf er á leið hingað til lands, þó að það taki lengri tíma en það tekur fyrir löggjöfina að taka gildi í aðildarlöndum Evrópusambandsins. Fyrsta átakið verður fyrir hið opinbera að tryggja að vefsvæði þess fylgi stöðlum og í kjölfarið mun einkageirinn þurfa að fara í gegnum svipað ferli. En þeir aðilar sem starfa innan ESB, selja vörur og þjónustu innan Evrópusambandsins, þurfa hins vegar að hafa hraðar hendur til þess að uppfylla kröfuna um leið og hún tekur gildi.

Hvað er til bragðs að taka?

Margir þeirra sem sinna vefsvæðum hafa takmarkaða eða litla þekkingu á því hvernig skuli laga vefsvæði að þessum kröfum. Oft sinna starfmenn fyrirtækja bara takmörkuðum verkefnum innan vefkerfa og allar breytingar á sjálfum kerfunum krefjast mikilla og kostnaðarsamra aðgerða sem oft er erfitt að hafa yfirsýn yfir þar sem utanaðkomandi aðili stýrir ferlinu. Margir hérlendis búa við svokallaðar „bílskúrslausnir“ þar sem heimasíða eða vefsvæði hefur verið sérsmíðað í einstaklingsframtaki og það er undir þeim einstaklingi komið að innleiða staðlana og sinna viðhaldi. Og jafnvel í þeim tilfellum þar sem stjórnendur treysta á stærri aðila á markaði, vefhönnunarfyrirtæki sem hafa fjöldann allan af viðskiptavinum og faglegum ferlum, er aðgengi fyrir blinda og sjónskerta í skötulíki.

Vandinn

Vandinn er tvíþættur. Annars vegar dettur aðgengið upp fyrir í hönnunarferli vegna skorts á faglegum sjónarmiðum og vinnubrögðum. Hins vegar geta jafnvel fullkomlega aðgengileg vefsvæði orðið ómöguleg vegna skorts á viðhaldi eða vegna kunnáttuleysis hjá þeim sem setja þar inn efni frá degi til dags.

Lausnir

Lausnirnar eru til. Það er hægt að sækja ráðgjöf við gerð vefsvæða hjá bæði Blindrafélaginu og fyrirtækinu Sjá. Þannig er hægt að tryggja að

olís

HB GRANDI

áherslur séu réttar frá upphafi. Blindrafélagið skipuleggur námskeið og málstofur og hægt er að láta Sjá sinna úttektum og öðru slíku. En besta varanlega lausnin á markaði í dag kemur frá fyrirtækinu Siteimprove. Það býður upp á vefumsjónarkerfi sem fylgist með aðgengi á vefsvæðum og lætur vefstjóra vita þegar eitthvað bjátar á. Siteimprove býður einnig upp á námskeið og málstofur fyrir fagfólk til að kynna sér lausnir.

Aðgengi er lykillinn

Ástæða þess að aðgengiseftirlit er hluti af þeirri lausn sem Siteimprove býður upp á er ekki bara mannréttindasjónarmið. Gott aðgengi á vefsvæði er hluti af leitarvélabestun og styrkir þannig samkeppnisstöðu fyrirtækja. Leitarvél Google er blind og beitir þannig að einhverju leyti sömu aðferðum til þess að fara um netið og blindur einstaklingur. Þar með hnýtur hún líka um sömu vandamál og dregur skortur á aðgengi þar með niður þegar heildareinkunn vefsvæðis er reiknuð út. Staðsetning á Google-leitarvélinni er einn mikilvægasti vettvangur fyrir þjónustu. En það er ekki bara leitarvélabestun sem hangir á spýtunni, lausnir á borð við Vefþulu Blindrafélagsins gefa stofnunum og fyrirtækjum fjölmörg ný tækifæri til þess að þjónusta viðskiptavini sína. Þó að blindir og sjónskertir séu fámennur hópur er sá hópur sem glímir við lestrarörðugleika stór. Og enn fremur getur Vefþula nýst fólki í ýmsum aðstæðum þar sem óhentugt er að lesa og tilvalið að geta ýtt á takka til að fá þær upplýsingar sem maður vill nálgast.

Um Siteimprove

Siteimprove er heildarlausn sem aðstoðar við utanumhald um vefinn, allt frá því að finna brotna hlekki og stafsetningarvillur yfir í að finna villur í aðgengismálum og aðstoða við leitarvélabestun. Siteimprove hjálpar til við að betrumbæta vefinn og veita öllum notendum góða notendaupplifun með aðgengilegu efni á vefnum. Með tilkomu reglugerðar Evrópusambandsins (EU´s Web Accessibility Directive) um aðgengilega vefi er nauðsynlegt að uppfylla staðalinn WCAG 2.1 þegar kemur að aðgengismálum á vefnum.

Um vefþuluna

Blindrafélagið er í samstarfi með fyrirtæki sem heitir ReadSpeaker með vefþululausn. Vefþulan heitir webReader á ensku. Með því að bæta vefþulu við heimasíðu birtist Hlusta-hnappur við hlið texta á síðunni. Þegar þrýst er á hann hefst samstundis lestur. Vefþulan lýsir upp þau orð sem hún les hverju sinni, en slíkur stuðningur hentar bæði lesblindum og þeim sem eru að læra málið. Vefþulan nýtist einnig þeim sem af einhverjum ástæðum eiga erfitt með að lesa á skjáinn vegna t.d. birtuskilyrða eða í akstri. Vefþulan býður þannig upp á alhliða aðgengislausnir fyrir stóran hóp fólks sem hefur lítinn eða takmarkaðan aðgang að prentuðum texta.

Þú getur skoðað hvernig vefþulan virkar á heimasíðu Blindrafélagsins www.blind.is.

-Rósa María

Stækkunarglerslampar

Vandaðir stækkunar-glerslampar í föndur og fína vinnu.
Góð birta.

Glóey – gerir lífið bjartara

Ármúla 19 · Sími 568 1620 · www.gloey.is · gloey@gloey.is

FÁ BLINDIR HLJÓÐSÝN?

Evrópska rannsóknarverkefnið Sound of Vision, sem vísindamenn við Háskóla Íslands hafa haft forystu um og hefur það að markmiði að auðvelda blindum og sjónskertum að skynja umhverfi sitt, hlaut á dögunum Nýsköpunarverðlaun Evrópusambandsins.

Sound of Vision verkefnið hefur staðið yfir undanfarin þrjú ár en það hlaut alls 4 milljóna evra styrk úr rannsóknaráætlun Evrópusambandsins, Horizon 2020, árið 2015. Verkefnisstjóri þess er Rúnar Unnþórsson, prófessor við Iðnaðarverkfræði-, vélaverkfræði- og tölvunarfræðideild, en auk hans komu Árni Kristjánsson, prófessor við Sálfræðideild, og hópur nýdoktora, doktorsnema og rannsóknarmanna innan skólans að verkefninu ásamt Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, ásamt verkfræðingum frá háskólum og stofnunum í fjórum öðrum Evrópulöndum, Rúmeníu (University Politehnica of Bucharest), Ítalíu, Póllandi og Ungverjalandi.

Hópurinn hefur þróað hátæknibúnað sem ætlað er að hjálpa þeim sem ekki hafa skynfæri á borð við sjón að skynja umhverfi sitt. Meðal búnaðarins sem þróaður hefur verið er skynbelti sem sett er utan um mitti notandans þar sem það nemur upplýsingar úr umhverfinu og miðlar þeim til notanda fyrir tilstilli lítilla mótora sem titra, hver með sínu lagi ef svo má segja. Beltið nýtist einnig þeim sem einhverra hluta vegna geta ekki notað hefðbundin skynfæri tímabundið. Það getur átt við starfsfólk í ýmsum aðstæðum, eins og við reykköfun eða öryggisgæslu í hávaða. Þess má geta að aðstandendur Sound of Vision hlutu 2. verðlaun fyrir skynbeltið í samkeppni um Hagnýtingarverðlaun Háskóla Íslands á síðasta ári:
Þróun búnaðarins hefur verið unnin í góðu samstarfi við blint og sjónskert fólk hér á landi og stefnt er að því stofna sprotafyrirtæki

World Class ICELAND
wise

í kringum hugmyndina á næstunni með það fyrir augum að koma búnaðinum í almenna notkun.

Hugmyndin á bak við verkefnið er að nota hljóð og titring til þess að upplýsa blindan eða sjónskertan einstakling um nærumhverfi sitt svo að viðkomandi eigi auðveldara með að fara um og ná áttum. Þannig fær notandi bæði belti um sig miðjan og heyrnartól sem gefa frá sér annars vegar titring og hins vegar hljóðmerki til þess að lýsa aðstæðum.
Titringurinn veitir upplýsingar um hvorum megin við einstakling fyrirstaðan er og hljóðið gefur upplýsingar um stærð og nálægð hlutarins. Þannig ætti notandi að geta greint tröppur, veggi og aðra hluti umhverfisins með því að kunna að túlka merki frá tækjunum.
Til að hægt sé búa til þessi merki þarf notandinn að vera með myndavélar framan á sér sem mynda þrívíddarkort af umhverfinu. Þar að auki þarf tölvubúnað sem notandi ber í bakpoka, til að vinna úr gögnum frá myndavélunum og breyta þeim í merkin. Frumgerðin er því ansi umfangsmikil í notkun, en forsvarsmenn verkefnisins lofa að búnaðurinn muni minnka með þróun eins og tilfellið er með flestan slíkan búnað.

Vísindin á bakvið Hljóðsýn eru ekki ný af nálinni en hafa á undanförnum árum og áratugum verið styrkt með fleiri rannsóknum og prófunum. Heilabörkurinn hefur sýnt sig að vera mun sveigjanlegri en fræðin gerðu ráð fyrir og ekki eins skilyrtur og fyrr var haldið. Þannig er svokallaður sjónbörkur ekki bara frátekinn fyrir sjón, heldur getur hann notað boð frá öðrum skynfærum til að mynda yfirsýn yfir aðstæður.

Forsenda fyrir þessum rannsóknum er að skilningur á því að blinda/sjónskerðing sé ekki heilaskaði eða vanvirkni í heila. Það á eingöngu við um heilatengda sjónskerðingu þar sem heilaskaði orsakar vanda við úrvinnslu á sjónboðum. Í langflestum tilfellum er orsök sjónleysis bilun í augum, að þeir hlutar augans sem nema ljós og senda áfram til heilans séu af einhverri ástæðu óvirkir. Það hefur áhrif á heilann því að hann þarf þá að sækja sambærilegar upplýsingar frá öðrum skynfærum. En það minnkar ekki getu heilans til að vinna úr upplýsingum. Markmið þessa verkefnis er því að bæta upplýsingagjöf til heilans, að gefa honum betri gögn að vinna með svo að notandinn geti komist að öruggari niðurstöðu um staðsetningu sína og umhverfi. Tækjabúnaðurinn er í sjálfu sér ekki nauðsynlegur þar sem dæmi eru um að einstaklingar hafi þróað aðferðir til að hámarka skynjun sína á umhverfi alveg án notkunar tækjabúnaðar. Eitt dæmi er Bandaríkjamaðurinn Daniel Kish sem notar

ÍSTAK

icepharma
Bætt líðan · Betra líf

bergmál frá umhverfinu til þess að gefa heilanum færi á því að mynda sér yfirsýn. Þessi tækni hefur verið kölluð echolocation og hún hefur verið notuð við umferliskennslu, t.d. hér á landi.

Þar að auki hefur t.d. verið þróuð lausn fyrir blindan klifurkappa þar sem upphleypt merki á málmplötu undir tungunni gefa mynd af umhverfinu. Þar er stuðst við sömu grunnrannsóknir sem sýna að þeir sem læra punktaletur snemma á ævinni geta virkjað sjónbörkinn við lestur sem er enn eitt dæmi um sveigjanleika heilastarfseminnar.

Það er þrálát þjóðsaga að blindir heyri betur en aðrir. Staðreyndin er sú að margir glíma við samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Þeir hrörnunarsjúkdómar sem leggjast á sjón geta sumir hverjir lagst á heyrnina líka og sjónskerðingin er ásamt heyrnarskerðingu hluti af öldrunarferli. Þeir sem hafa góða heyrn geta nýtt hana betur en sjáandi gera en hún verður ekki betri en hún er fyrir sjónmissi. Fyrir þann hóp sem á við samþætta sjón- og heyrnarskerðingu er ekkert gagn af echolocation. En sá hópur gæti mögulega í framtíðinni nýtt sér titringsbelti eins og það sem var hannað í þessu verkefni.

Það er líka staðreynd að sveigjanleiki heilans minnkar með aldri og kyrrsetu. Endurhæfing getur því verið mikil áskorun fyrir þann stóra hóp sem missir sjón af aldurstengdum ástæðum og hér gæti þetta verkefni átt vel við. Samhliða verkefninu var þróaður sýndarveruleiki sem hugsaður er sem þjálfunarumhverfi fyrir þá sem ætla að nota búnaðinn og það getur verið einstaklega hentugt í umferlisþjálfun fyrir blinda og sjónskerta að hafa aðgang að öruggu umhverfi til þess að æfa sig í, hvort sem lokamarkmiðið er að nota þennan búnað eður ei.

Mikilvægasta niðurstaðan fyrir blinda og sjónskerta úr þessu stóra verkefni er hins vegar skilgreiningin á vandanum, það að sjónskerðing hafi verið skilgreind sem „tæknilegt“ vandamál, að litið hafi verið framhjá fordómum og þjóðsögum og áherslan lögð á vísindalega nálgun á vandanum. Það ryður brautina fyrir betri lausnir fyrir þennan hóp.

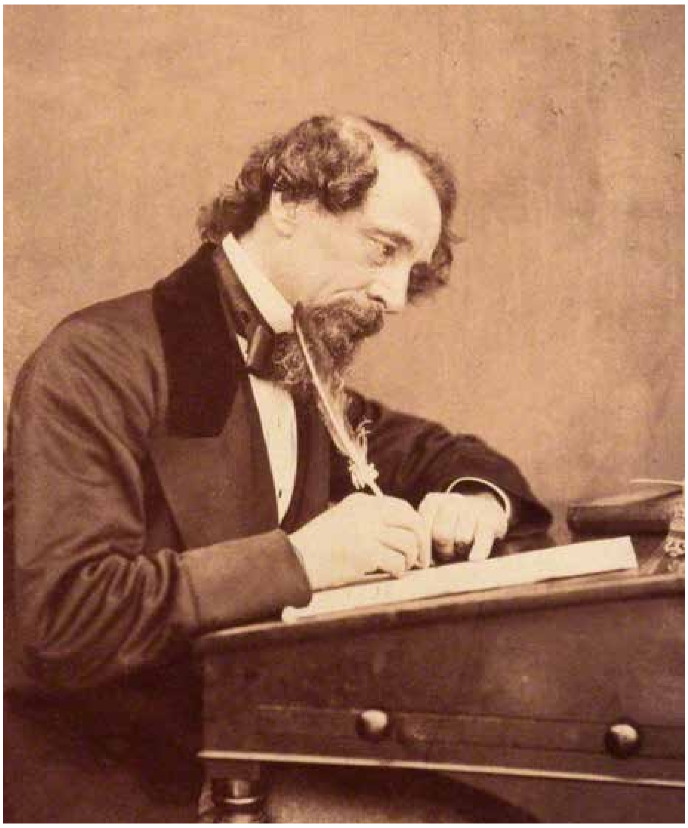
Umræðan í kringum þennan búnað hefur því miður á köflum einkennst af vanþekkingu á aðstæðum blindra og sjónskertra. Það er auðvitað ekki þannig að blindir og sjónskertir sitji heima og bíði eftir lausnum. Þeir u.þ.b. 1.500 einstaklingar á Íslandi sem skráðir eru sjónskertir eða blindir eru virkir þátttakendur í samfélaginu, sem hafa flestir átt möguleika á að fá þá endurhæfingu sem þarf til þess að læra að ferðast á milli staða. Blindir og sjónskertir stunda nám, vinnu, stofna fjölskyldur og stunda tómstundir. Þannig er langmikilvægast að hönnuðir og arkitektar taki tillit til þeirrar staðreyndar í sinni vinnu og tryggi öryggi og aðgengi að öllu manngerðu umhverfi. En svo má ímynda sér að hjálpartæki á borð við það sem var þróað í þessu verkefni geti orðið hluti af því fjölbreytta úrvali af hjálpartækjum sem blindum og sjónskertum standa til boða.

Og þó að það sé erfitt að sjá fyrir sér að ungir blindir og sjónskertir sem búa við annars góða heilsu geti nýtt sér þessa lausn eins og hún birtist okkur í dag munu rannsóknirnar og hliðarafurðir nýtast öllum sem búa við skerta sjón.

-Rósa María

tannlæknavaktin

FASTUS
FASTUS ehf.
Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Iceland
Tel: (+354) 580 3900
fastus@fastus.is I www.fastus.is
2016 Framúrskarandi fyrirtæki



DICKENS OG KELLER

Til voru ýmsar aðferðir til að afla sér upplýsinga áður en veraldarvefurinn kom til sögunnar. Ein leið var að lesa bækur. Árið 1842 ferðaðist Charles Dickens til Bandaríkjanna og gaf í kjölfarið út American Notes for General Circulation, sem var ferðalýsing og lýsing á staðháttum þar vestra. Bókin olli Dickens miklum vandræðum, m.a. vegna lýsinga hans á bandarísku borðhaldi og menningu. Lesendur hans í Bandaríkjunum voru ekki par ánægðir með þær myndir sem Dickens dró upp af óhefluðum og illa siðuðum löndum sínum. En það er ekki það eina sem Dickens skrifaði um, hann hafði alla tíð mikinn áhuga á félagsmálum og gerði sér t.d. sérstaka ferð til þess að skoða blindraskóla Perkins. Perkins-skólinn varð bylting fyrir blinda Bandaríkjamenn sem gátu stundað nám vegna nýstárlegra menntaaðferða. Dickens lýsti þessu öllu skilmerkilega í bók sinni. Meðal lesenda voru Keller-hjónin, en árið 1880 eignuðust þau litla stúlku sem var með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Sú stúlka átti eftir að vaxa úr grasi og verða ein helsta baráttukona fatlaðra á 20. öld: Helen Keller. En það voru skrif Dickens sem sannfærðu foreldra hennar um að hún ætti möguleika á að mennta sig og lifa sjálfstæðu lífi.

-Rósa María

Domino's
Góa
Stofnað 1968

LEFFE, LUBBI OG LABAN

Þann 21. nóvember 2018 afhenti Blindrafélagið notendum þrjá nýja leiðsöguhunda. Árið 2008 komu fjórir norskir hundar hingað til lands og markaði það upphaf leiðsöguhundaverkefnis sem nú hefur úthlutað 12 hundum í allt.

Allir hundarnir eru keyptir af Blindrafélaginu og svo afhentir hinu opinbera til umsjónar og úthlutunar. Í allt má gera ráð fyrir að Blindrafélagið hafi fjárfest um 80 milljónum í leiðsöguhundaverkefninu og þar hafa bakhjarlar Blindrafélagsins, Lionshreyfingin, Blindravinafélagið og allir þeir sem kaupa leiðsöguhundadagatal Blindrafélagsins lyft grettistaki.

Það voru þau Þorkell Jóhann Steindal, Elín Ýr Arnar Hafdísardóttir og Krzysztof Jerzy Gancarek sem fengu hund að þessu sinni og eru þau öll komin í þjálfun með sinn hund.

Hundarnir Leffe, Lubbi og Laban eru fæddir og uppaldir í Svíþjóð og eru í raun fullþjálfaðir þar. Fyrir eru fimm virkir hundar á Íslandi og nú bætast þessir þrír við. Til að sinna samþjálfun og aðlögun hefur Björk Arnardóttir verið ráðin hundaþjálfari hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð og fær hún aðstoð frá Ingimundi Magnússyni.

Það getur verið flókið að þjálfa góðan leiðsöguhund. Þeir þurfa að upplagi að vera bæði ákveðnir og auðveldir, nógu áræðnir til þess að fara með eiganda sinn yfir götu og nógu ljúfir til þess að geta legið stilltir þegar notandinn er ekki á ferðinni.

Svíar hafa fullkomnað ræktun á þessum hundum og Blindrafélagið hefur nýtt sér það og keypt hunda frá sænskum leiðsöguhundaræktendum. Þeir þurfa að standast öll próf úti í Svíþjóð svo tryggt sé að þeir séu nothæfir sem leiðsöguhundar. Þeir þurfa að standast heilsupróf, eru geldir eða teknir úr sambandi og fá allar nauðsynlegar bólusetningar.

Notendur á Íslandi sækja um leiðsöguhund, fara í gegnum viðtal þar sem skoðað er hvernig hundur myndi henta, hvernig heimilisaðstæður eru og hversu mikið hundurinn myndi nýtast notendum. Þeir sem eru samþykktir og fá hund eru svo paraðir við þann hund sem hentar þeirra aðstæðum best. Svo hefst samþjálfun sem getur verið langt ferli, þar sem notandi þarf að læra að treysta hundinum og hundurinn þarf að læra á skipanir og háttalag nýs eiganda.

Ekki trufla hundinn!

Leiðsöguhundar eru vinnudýr, þegar þeir fylgja eiganda sínum eru þeir uppteknir af því að skima umhverfi sitt til þess að geta leiðbeint manneskjunni sinni. Hundarnir hafa misgóða einbeitingu og eru á mismunandi stað í þjálfunarferlinu. Allt kjass, klapp og gláp getur gert það að verkum að hundurinn fipast eða lærir óæskilega hegðun og þá getur verið erfitt að leiðrétta hegðun hans. Þegar hundarnir eru að vinna eru þeir með sérmerkt hvítt beisli. En jafnvel þegar þeir eru það ekki er það auðvitað kurteisi að spyrja eigandann um leyfi áður en maður fer að gæla við hundinn.

Mega vera alls staðar!

Leiðsöguhundar eru ekki sambærilegir öðrum dýrum, a.m.k. ekki samkvæmt lögum, og því mega hundarnir fylgja eigendum sínum hvert sem þeir fara, t.d. í matvörubúð, sundlaug og strætó. Það má ekki rukka aukagjald fyrir hundinn, t.d. í leikhús eða rútu, og íbúar í fjöleignarhúsum hafa ekki andmælarétt ef nágranni þeirra fær sér leiðsöguhund. Hundarnir eru sérþjálfaðir til þess að ráða við allar aðstæður og eru í miklu og reglulegu eftirliti hjá dýralækni til þess að gæta fyllstu varúðar.

Vistarband

Það er einn annmarki á ferðafrelsi leiðsöguhunda og hann varðar ferðalög milli landa. Erlendis geta blindir og sjónskertir tekið hundinn með sér í t.d. vinnuferðir eða fjölskyldufrí. Þeir veita eigendum sínum aukið öryggi í ókunnum aðstæðum og geta þannig tryggt ferðafrelsi þeirra en vegna strangra laga hérlendis um innflutning á dýrum geta leiðsöguhundar enn sem komið er ekki ferðast til og frá landinu án þess að sæta sóttkví. Slík sóttkví getur haft verulega neikvæð áhrif á þjálfun og líðan hundanna og því er ekki boðlegt að bjóða þeim upp á það. Blindrafélagið reynir að vinna með stjórnvöldum að því að losa um þetta vistarband.

-Rósa María

TBG ehf.

Erna hf

SJÓNSKERT UNGLINGSÁR FYRIR HÁLFRI ÖLD.

Endurminningabrot Rósu Ragnarsdóttur

„Hvort viltu epli eða appelsínu?“ var spurt í byrjun leiks. Það veltur á svarinu í hvoru liðinu þú lendir. Það var betra að nota þessa aðferð en að kjósa í lið því að þá varstu alltaf valinn síðastur.

„Heyrðu! Lestu með nefinu?“ er spurt. Já, ég fæddist þannig. „Ertu þá ekkert að nota augun?“ Jú, líka, þegar ég er að leika mér.

Skólinn er að verða búinn. Annar bekkur í gaggó, hvað á að gera í sumar? Ætli maður fái einhverja vinnu! Sumir fá vinnu í sjoppu, á kaffihúsi eða í gróðurhúsum, ég fer líklega að passa krakka eða þrífa einhvers staðar, kannski er það bara ágætt. Þá fæ ég frí um helgar og missi ekki af neinu djammi. Það eru útihátíðir og hestamannamót næstum hverja helgi, tala nú ekki um öll sveitaböllin. Ég verð nú að kaupa mér tjald þegar ég fæ útborgað. Verst að allur peningurin fer strax. Það var hringt í mömmu í gær og spurt hvort ég gæti þrifið - en æðislegt. Af hverju töluðu þau ekki við mig? Jæja, ég fer í þetta, það er ekki annað í boði. Verst er að kaupið sem ég fæ er lægra en hinna stelpnanna. Ég á góða systur sem er einu og hálfu ári eldri. Hún vann í banka og fjármagnaði oft skemmtilegheitin.

Þetta byrjar vel, Saltvík um helgina og ég verð að fara á puttanum. Það var ekki mikið

ISNIC the .is registry

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

um far á þessum árum. Við vinkonurnar fórum í Húsafell 13 ára, einn pabbinn keyrði okkur. Við vorum ekki nein ljós. Áfengi var ekkert aðalmál nema að það hafi farið framhjá mér, það var ekki fyrr en síðar sem það fór að skipta einhverju máli. Maður átti ekki peninga fyrir því. Ég var fátækur unglingur og þurfti að velja vel í hvað aurarnir færu. Auðvitað var maður alltaf að spá í stráka en þeir voru ekki mjög spenntir fyrir mér. Þá.

Mér líður eins og skólagangan í æsku hafi verið eintóm bið eftir að skólanum lyki. Ég var frekar atkvæðalítil og vildi ekki láta bera á mér, alls ekki vekja athygli á sjónleysinu þótt allir sæju mig kengbogna niður í skólaborðið. Það var ekki fyrr en síðar sem ég fór fram á það við kennarana að þeir töluðu um leið eg þeir skrifuðu á töfluna. Stundum fékk maður fjölritað blað með sprittlykt, blátt pínulítið klessuletur. Einhverja aukatíma fékk ég í stærðfræði, kennarnir sáu ekkert á verkefnin fyrir hausnum á mér. Leikfimitímar voru fúlastir. Það voru svo oft boltaleikir og hvað var svo sem hægt að gera við stelpuna á meðan? Bara láta hana bíða. Í grunnskólanum í þá daga voru engin hjálpartæki, ég sá aldrei á töfluna, ekki einu sinni þótt ég sæti fremst, sem auðvitað jók enn á einangrunina. Vinkonurnar sem ég var með heima í hverfinu voru ekki mikið með mér í skólanum. Ég var bara ósýnileg. Stelpurnar leyfðu mér stundum að koma með í bæinn og ein þeirra leyfði mér að halda í handlegginn á sér. Verst var ef við rákumst á kvikindið hann Jón, hann hrópaði á mig yfir alla: „Rósa rangeygða, Rósa rangeygða!“ Og ég fór alveg í kerfi. Ég hugsa sjaldan um hve leiðinlegt þetta hefur verið, ég gleymi sjónskerðingunni. Það er ekkert að mér! Hugsa bara um hvernig allt geti verið sem skemmtilegast. Skemmtilegast er að skipuleggja útilegur og pleis sem við krakkarnir getum hist á. Þá er ég ekki eins útundan, samt fékk ég það á mig eitt sinn að ég mætti þakka fyrir að fá að vera með. Ég var einmitt að bera fullt af farangri og dirfðist að minnast á hvort einhver gæti tekið við af mér. Þá fékk ég þetta svar. Það kom mér svo á óvart því að það virtist hafa gleymst að það var ég sem planlagði ferðina. - Útilegurnar voru alltaf mitt uppáhald.

Gott fólk verður á vegi manns af og til, eins og Auður Laxness. Hún kenndi mér handavinnu í 6. bekk og ég vorkenndi sjálfri mér óskaplega yfir prjónastykki sem stefndi í góðan gólfklút en átti að vera þvottapoki. Hún skikkaði mig til að prjóna eitthvað áfram og sagði setningu við mig sem ég gleymi aldrei: „Þú getur gert allt sem þú vilt.“

Er skólagöngu minni lokið núna? Er hlutskipti mitt að þrífa skít og passa börn? Barnagæsla er verðugt starf en fólk má fá að velja það. Sjálfsmatið var nú ekki upp á marga fiska. Ég hafði engan stuðning að heiman og bjó við mjög erfiðar heimilisaðstæður sem ekki

bættu ástandið. Ég var meira í því að hjálpa með fjögur yngri systkini mín. Einkunnirnar voru lélegar, ekkert aðhald, sjálfala djammsjúklingur. Þetta þurfti endurskoðunar við. Bjargvættur kom til skjalanna, Haukur Þórðarson læknir, en ég var að passa og þrífa hjá honum. Hann kom því í kring að í skólann fór ég. Kláraði gaggó tveimur árum of seint, leitaði að framhaldsskóla sem var með minnstu stærðfræðina. Nei, ekki bara, ég hef alltaf haft áhuga á garðyrkju og hún hentar mér vel og flest verk get ég gert skammlaust. Ég var samt um það bil að hætta við að fara í Garðyrkjuskólann því að ég hafði fengið liðagigt af verri gerðinni og gat eiginlega ekki gengið. En þá birtist enn einn bjargvætturinn, Freyja Norðdahl. Hún hvatti mig áfram og kom því í kring, og ég byrjaði með harmkvælum. Hún sagði að mér myndi batna í Hveragerði. Eftir nokkra daga til reynslu var ég kölluð á teppið hjá skólastjóranum. Þar var ég spurð hvort ég treysti mér til að harka af mér þetta nám vegna sjónskerðingarinnar. Á þeim árum snerist umræðan ekki um hvort skólinn treysti sér til að hjálpa fötluðum einstaklingi í gegnum námið.

Félagslega hliðin fór batnandi og ég varð öruggari með mig. Ég eignaðist góða vini og gat betur einbeitt mér að því sem mig langaði að gera og ég fór að syngja hvenær sem tækifæri var til.

Að finna sína hillu og líða vel þar er dásamlegt. Maður þarf samt alltaf að sanna sig, fólk treystir manni ekki, svo ef hægt er að fela sjónleysið til að byrja með er það bara fínt. Ég hef gert það margoft í þeim tilvikum sem nauðsynlegt er til að skauta framhjá fordómum gagnvart sjónleysinu.

Það er ekki verra að líta vel út, ungu fólki er það mjög mikilvægt, það er líka okkur til framdráttar í félagslegu tilliti, sama hver fötlunin er. Þetta er oft svo viðkvæmt mál því að við fáum nógan frádrátt á útlit okkar vegna fötlunarinnar. Í Garðyrkjuskólanum var sagt að ég væri með þeim sætari ef ég væri ekki svona í augunum, kannski meira að segja blómastúlka Hveragerðis. Að standa með sjálfum sér, vera sjálfum sér samkvæmur, bjartsýnn og hugrakkur er meðal eiginleika sem eru okkur nauðsynlegir til að auka við lífshamingju okkar. Við verðum að sýna þrautseigju til að vinna að markmiðum okkar. Eins og aðrir sjónskertir vil ég helst ekki láta sjást hve sjónlaus ég er. En það var atvik sem breytti því skyndilega. Eitt sinn var ég að leika með áhugaleikflokki í Hveragerði. Okkur hafði verið boðið að taka þátt í könnun sem ríkisstjórnin framkvæmdi á íbúum þessa lands. Þetta var tekið sem fjáröflun fyrir leikflokkinn. Við áttum að ganga í hús og spyrja húsráðendur ýmissa spruninga og krossa við á eyðublað. Ég var sett í nokkrar götur og gerði þetta með nefinu. Allt gekk vel þar til rafmagnið fór af bænum og ég átti bara tvö hús eftir. Það voru þrumur og eldingar og allt koldimmt, en ég bankaði upp á og kveikt var á kertum. Á þessu augnabliki rann það upp fyrir mér að slíkar tilfinningar voru tilgangslaus hégómi. Ég kláraði dæmið með nefinu og sviðnu hári. Ég hét því að skammast mín ekki framar fyrir að vera með nefið ofan í hlutunum. Ég hef mottó sem ég reyni alltaf að standa við, ef ég segi frá einhverju segi ég satt og rétt frá og bæti engu við en dreg samt ekkert undan. Maðurinn minn til 37 ára mundi segja: Hafa skal það sem fyndnara reynist.

MICRO
Ryðfrí smíði

VR

Krílin hennar Línu Rutar fást í verslun Blindrafélagsins, Hamrahlíð 17

ÉG SÉ ALLT SEM ÉG SÉ

Sigurjón Einarson hefur lengi verið mjög virkur í félagsstarfi innan hagsmunahreyfingar fatlaðra. Í dag er hann virkur í ferða- og útvistarnefnd Blindrafélagsins, málefnahópi um aðgengi hjá Öryrkjabandalagi Íslands og er gjaldkeri í stjórn Fjólu – félags fólks með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu.

Sigurjón fæddist 1948 í Reykjavík en flutti fjögurra ára til Vestmannaeyja. Faðir hans var lengst af vélstjóri á Gullborginni og fjölskyldan bjó í Eyjum fram að gosinu 1973. Sigurjón slasaðist þegar hann var í gagnfræðaskóla, lenti með handlegginn í hausara í frystihúsi, svo önnur pípan var skorin þvert yfir.

Ég lenti inni á spítala og fór með sjúkraflugi til Reykjavíkur. Ég þurfti að fara í nokkrar aðgerðir til þess að reyna að tengja taugar og annað. Svo var endurhæfing á Reykjalundi, svo ég þurfti að vera í Reykjavík í lengri tíma og fór þaðan í nám til Noregs.

Sigurjón fór í nám í fiskvinnslufræðum í Noregi, til Vardö nyrst í Norður-Noregi, en þaðan svo til Múrmansk. Þetta var í kalda stríðinu en nemarnir fundu ekki mikið fyrir átökum stórveldanna.

Reyndar var radarstöð á eyjunni og eitt sinn lenti skólafélagi okkar í því að myndavélin hans var tekin af honum eftir að hann hafði verið að mynda í kringum hana. Henni var svo skilað nokkrum dögum seinna og þá hafði filman verið framkölluð fyrir hann.

Sigurjón er í Noregi þegar gosið verður í Eyjum 1973.

Maður var auðvitað ekki mikið að hlusta á útvarp á morgnana, svo ég frétti þetta frá skólafélaga þegar ég mætti um morguninn. Hann hélt að ég myndi rjúka heim, en ég sá nú enga ástæðu til þess. Um kvöldið fékk ég svo boð um að það væri símtal til mín og það var þá

móðir mín að láta vita af sér.

Sigurjón fór svo í nám í matvælafræði í Þrándheimi og var þá kominn með fjölskyldu. Hann og eiginkona hans bjuggu þar með syni sínum þangað til hann lauk námi og þau fluttu heim. Þá bættist við lítil stúlka. Í dag eiga þau hjónin tvö uppkomin börn og þrjú barnabörn.

Ég starfaði í átta ár hjá Sláturfélagi Suðurlands og kom þar á fót rannsóknarstofu sem sinnti gæðaeftirliti. Svo vann ég á ýmsum stöðum eftir það.

Þeir sem hafa lagt stund á starf innan fötlunarhreyfingar á Íslandi undanfarin ár hafa ugglaust rekist á Sigurjón. Hann hefur sinnt mörgum og fjölbreyttum hlutverkum innan hagsmunahreyfingar fatlaðra. Þar á meðal var hann formaður Blindrafélagsins 2003–2005.

Ég byrjaði hjá TMF tölvumiðstöð fatlaðra 1986 en þá var ég ekki í Blindrafélaginu. Ég varð félagi í Sjálfsbjörg þar sem ég þekkti einhverja. Ég vann fyrir tölvumiðstöðina í fjögur ár og vann svo fyrir svæðisskrifstofu um málefna fatlaðra þangað til ég lét af störfum.

Sigurjón hefur alltaf verið sjónskertur. Hann fæddist með ófullburða sjónbotna sem er arfgengt í ættinni og gerði hann blindan á öðru auga. Við það hefur svo bæst ský á augasteini svo hann er í dag með minna en 25% sjón á vinstra auga.

Ég hef alltaf verið sjóndapur, frá því að ég var barn. Á þeim tíma var ekkert tekið tillit til þess, maður fékk enga aðstoð í skóla. Það var reyndar einn kennari í barnaskóla sem tók tillit til þess að ég sæi verr. Hann var líka fatlaður, hafði misst aðra höndina. En hann var sá eini. Annars þurfti maður bara að bjarga sér sjálfur. Ég notaði bara mitt stækkunargler og komst í gegnum þetta.

Sigurjón vann alla tíð án sérstakrar aðstoðar eða aðlögunar, en fann vel fyrir álaginu.

Ég fór í kransæðaaðgerð þegar ég var fimmtugur. Ég hafði þá alltaf unnið mikið. Það sem átti að taka átta klukkustundir tók mig tíu og ég var því alltaf að gefa hluta af vinnunni því að auðvitað rukkaði maður ekkert fyrir það. Eftir aðgerðina ákvað ég að hætta að vinna. Eins og kerfið er er ekki sniðugt að vera að minnka við sig vinnu. Bætur miðast við framfærslu síðustu fimm ára svo það getur bitnað á manni ef maður dregur hægt úr vinnu. Ég ákvað því að hætta alveg og fór á örorku.

Það getur verið flókið að vera sjónskertur, sérstaklega ef maður er mjög sjálfbjarga. Þá er fötlunin ósýnileg og ekki tekið tillit til hennar nema maður hafi hátt um það sjálfur.

Margt af mínu fólki sem ég hef umgengist í gengum tíðina hefur ekki tekið eftir því fyrr en eftir nokkur ár að ég sé svona sjónskertur. Maður lætur ekkert vita nema maður þurfi á því að halda. Maður er ekkert að auglýsa fötlun sína.

Þegar Gísli Helgason hafði samband við Sigurjón í tengslum við formannsframboð í Blindrafélagið varð hann félagi.

Þá gekk ég í Blindrafélagið sem styrktaraðili. Á þeim tíma gátu aðeins þeir sem voru lögblindir fengið fulla aðild að félaginu. Þegar því var breytt í kringum aldamótin fengu sjónskertir aðild að félaginu og þar með varð ég aðalfélagi. Nokkrum árum síðar bauð ég mig fram sem formaður og náði kjöri. Ég var formaður í tvö ár, en fannst betra að formaður væri manneskja með sýnilega fötlun til þess að vekja athygli á fötluninni.

Frá því að Sigurjón gekk í Blindrafélagið hefur

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

Alcoa

hann verið mjög virkur, sérstaklega í ferða- og skemmtinefndum á vegum félagsins. Annan hvern sunnudag í mánuði stendur hann ásamt ferða- og útvistarnefnd fyrir gönguferðum, þá er gengið í 1–2 tíma frá Hamrahlíð 17.
Fyrir nokkrum árum gengum við allt í kringum Reykjavík. Við byrjuðum í Nauthólsvík og gengum að Þjóðminjasafninu og svo koll af kolli þar til að við kom aftur í Nauthólsvík úr Breiðholtinu. Þetta tók 7–8 skipti og var mjög skemmtilegt.

Það hafa verið mörg ævintýrin í tíð Sigurjóns. Hann hefur oft farið með félaga í Blindrafélaginu á Sæludaga í Hveragerði. Svo hefur bæði verið farið til Danmerkur og Færeyja. En mesta ævintýrið var þó ferð sem Sigurjón var ekki með í sjálfur.
Maður kom að máli við stjórn félagsins þegar ég var formaður. Hann stóð fyrir kajakferðum meðfram strönd Grænlands og þá var áhugi fyrir að fara eina ferð með blindum þátttakendum. Stjórnin tók vel í þetta og Halldór Sævar Guðbergsson og Friðgeir Jóhannesson fóru. En þetta fór ekki vel. Vélbáturinn sem fylgdi þeim sigldi á ís og brotnaði og á endanum var þeim bjargað um borð í danskt varðskip.
Sigurjóni brá heldur betur í brún þegar fréttir bárust af örlögum mannanna. En þetta fór allt vel.
Manni leið ekki vel með að hafa sent þá út í þessar aðstæður, en þessi vandræði urðu samt ekki vegna sjónleysis. Þetta voru bara aðstæðurnar. Ég fór með smágjöf í varðskipið og þakkaði skipverjum fyrir aðstoðina. Þeir voru mjög kátir með það.

Undanfarin ár hefur Sigurjón verið virkur í Fjólu, félagi fólks með samþætta sjón- og

heyrnarskerðingu.
Ég er orðinn daufblindur. Ég er með heyrnarskerðingu og hef unnið í sjálfboðavinnu fyrir félagið okkar. Þetta er lítið félag, um 40 félagar, og eins og er höfum við ekki tök á að hafa starfsmann. En það horfir til betri vegar.
Það er algengt að Sigurjón taki myndir á viðburðum félagsins og hann er duglegur að birta myndir af ferðum sínum og upplifunum.
Ég hef alltaf tekið myndir. Ég var með lítið myrkraherbergi í kompunni undir stiganum í Eyjum. Nú er þetta allt orðið stafrænt og ég nota það mikið. Ég sé oft betur á myndirnar en ég geri dagsdaglega og þannig næ ég að sjá hluti sem annars fara fram hjá mér.
Sigurjón varð sjötugur í fyrra og fagnaði því ásamt fjölskyldunni á Tenerife. En hann er hvergi nærri hættur. Hann hefur aldrei látið sjónskerðinguna aftra sér og finnur sér alltaf leið til þess að komast áfram.
Ég sé allt sem ég sé. Það getur vel verið að aðrir sjái eitthvað meira. En ég sé allt sem ég sé.

-Rósa María

Íslandsbanki

UPPSKRIFTIR

frá Rósu Ragnarsdóttur

Smjördeigsostahorn

Við könnumst mörg við að eiga oft í vandræðum við að ljúka við osta sem dagað hefur uppi í ísskápnum. Áður en þeir verða alveg ónýtir er ágætt að pakka þeim inn og frysta. Í þessi smjördeigsostahorn er ágætt að nota slíka afganga. Það er sama af hvaða tegund osturinn er.

-1 pakki frosið smjördeig
-hveiti til að fletja út á
-ostaafgangar, þegar osturinn hefur verið frystur mylst hann lítillega niður sem er ágætt

Fletjið út deigið þegar það hefur þiðnað, hafið það samt kalt, það er betra. Fletjið eina plötu í einu, sirka 20–30 cm á kant, skerið í fernt, setjið ost í miðjuna á hverjum ferhyrningi, brjótið saman horn í horn, þrýstið með gaffli á brúnirnar og lokið horninu. Stráið ögn af salti, pipar og osti á hornin.
Setjið á bökunarpappírsklædda plötu og bakið í sirka 20 mín. í 180 C° heitum ofni.
Þetta er ágætt að eiga svo til í frystinum þegar hentar.

Sem sagt, ekki henda afgangsosti. Verði ykkur að góðu.

Þunnbökur með grænmetisfyllingu og osti

-heilhveititortillakökur
-salatafgangar sem hafa verið teknir áður og frystir eða bara það grænmeti sem þarf að fara að nota
-tómatpuré
-salt og pipar
-ítölsk kryddblanda
-rifinn ostur, má vera afgangsostur
-laukur
-hvítlaukur

Hitið olíu í potti eða djúpri pönnu, steikið grænmetið, setjið allt kryddið í og látið malla þar til allt er soðið, tómatpuréinu bætt út í. Þetta ætti að vera orðið fínasta mall. Dreifið þessu svo á kökurnar, setjið ostinn ofan á, má hafa mikinn, brjótið saman og setjið á pappírsklædda bökunarplötu. Bakið í sirka 30 mín. í 180 C° heitum ofni.
Það er smekksatriði hversu mikið magn þarf á hverja köku en hálft til eitt kíló af salatafgöngum, 140 g tómatpuré, 1 laukur, 1 geiri hvítlaukur og fullt af osti dugir á sirka átta kökur.

Þetta er ágætur hversdagsréttur og aldrei þarf að henda salatafgangi eða osti. Verði ykkur að góðu.

AÐGENGISLAUSNIR

Blindrafélagið kynnir með stolti nýja frábæra línu af aðgengislausnum. Tékkneska fyrirtækið Handi friendly er þekkt fyrir gæði og fjölbreytt úrval og býður, í samstarfi við Blindrafélagið, íslenskum hönnuðum og arkitektum upp á mikið úrval af bæði efnis- og litalausnum, hvort sem er innan dyra eða utan. Hér er því tækifæri fyrir hönnuði og arkitekta til að fella aðgengi fyrir blinda og sjónskerta inn í grunnhönnun á frumstigi og þar með tryggja að hugmyndir og hugsjónir þeirra fái að njóta sín óhindrað ásamt því að uppfylla kröfur nútímans um aðgengi.

Ráðgjöf og upplýsingar veita

Rósa Maria Hjörvar rosa@blind.is
Kristinn Halldór Einarsson khe@blind.is

ARCANUM
GLACIER TOURS

Lottó

MÚLALUNDUR

Alþýðusamband Íslands

SUSRUTA OG UPPHAF AUGNSKURÐLÆKNINGA

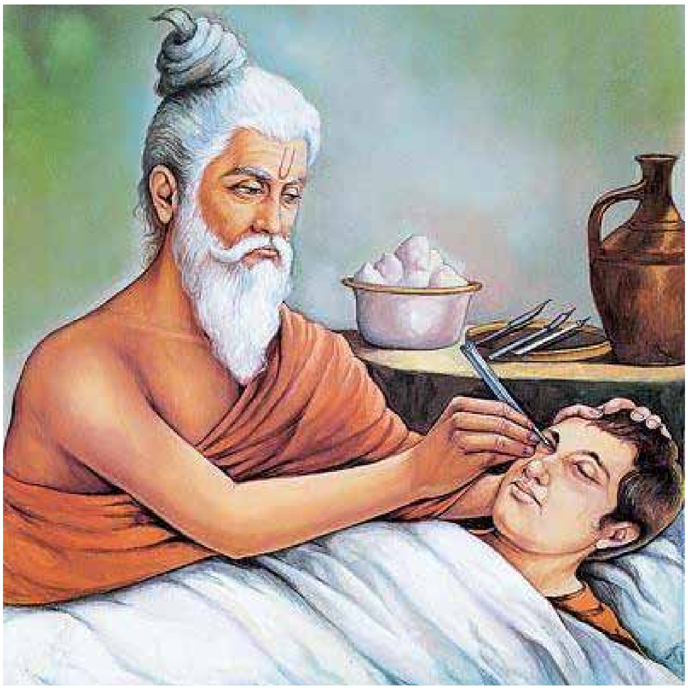
Skurðaðgerðir á auga eru í dag framkvæmdar í hátækniumhverfi, með aðstoð lasera og tölvubúnaðar. Einmitt þessar aðgerðir eiga sér mörg þúsunda ára sögu sem rekja má til Indlands til forna og læknisins Susruta.

Sumar heimildir halda því fram að Susruta hafi verið læknir sem hafi verið uppi á Indlandi um 600 f. Kr. Nafnið þýðir „sá frægi“ og er mögulegt að þetta sé titill sem fleiri geta hafa borið. Rannsóknir á handritinu benda til þess að það séu nokkrir höfundar að því. Handritið sem kennt er við Susruta og inniheldur fjöldann allan af sjúkdómslýsingum og lækningaaðferðum er líklega ritað milli 1500 og 500 f. Kr. og er hluti af stærri handritabálki. Þau eru samansafn munnmæla og fróðleiks sem innihalda m.a. upplýsingar um lækningaaðferðir og er hluti þeirra því mun eldri en handritin.

VILBERG
S: 84 80 800
S: 898 6434
VILBERG
KRANALEIGA
SÍMI 848 0800

HEKLA

Brammer Ísland
Powered by RUBIX



Bók Susruta er ein þriggja stoða í indverskri læknisfræði og inniheldur leiðbeiningar fyrir skurðlækningar. Fræðin gera miklar kröfur til þeirra sem vilja nema þau og þurfa læknanemar að vera úr viðeigandi stétt, vera með gott minni og vel gefnir. Þar að auki er mælt með að þeir séu mjónefja, með þunnar varir og gáfulegt augnatillit.
Nef virðast hafa átt undir högg að sækja á Indlandi til forna og elsta skráða dæmið um fegrunaraðgerð á nefi er einmitt að finna í bók Susruta. Að fjarlægja nef var algeng refsing fyrir t.d. lauslæti og Susruta leggur til að skurðlæknir noti húðflipa frá kinn til þess að endurgera nef. Þessi aðferð ferðaðist seinna með breskum hermönnum til Evrópu og naut mikilla vinsælda. Ítalskir skurðlæknar höfðu á 16. öld þróað aðferð þar sem notast var við húð úr olnboga en aðferðin krafðist þess að olnboginn lægi upp að nefinu í nógu langan tíma til að húðfrumurnar festu sig við nefsvæðið. Gat það haft mikil óþægindi í för með sér fyrir sjúklinginn. Aðferð Susruta, þar sem losaður var flipi af kinn til þess að strekkja yfir nef, var því mun hentugri.

Verk Susruta inniheldur þannig margt og mikið sem nýst hefur læknum seinni tíma. Hann greinir til að mynda sykursýki og hjartveiki við ofþyngd og mælir með hreyfingu fyrir báða hópa. Í verkinu eru skilgreindir um 1.100 sjúkdómar og nefndar um 700 lækningajurtir svo það er af nógu að taka.

Gláka sem var ein helsta ástæða blindu áður fyrr er nú auðveldlega læknuð með augnaðgerð í flestum tilfellum en frumkvöðullinn að glákuaðgerðunum er einmitt fyrrnefndur Susruta. Hann hannaði tól til þess að fara inn í augað og notaði það til þess að stöðva gláku og lýsir því hvernig sjúklingar endurheimtu sjón eftir aðgerð.

Það er í raun ótrúlegt að hugsa til þess að þessi lækningaaðferð eigi rætur sínar að rekja til Indlands og hafi verið stunduð þar löngu áður en hún varð algeng á Vesturlöndum.
Í dag hefur gláku verið að mestu leyti útrýmt í Vestur-Evrópu en hún er enn helsta ástæða fyrir blindu á t.d. Indlandi. Árið 2000 var talið að um 18,7 milljónir manna væru blindar á Indlandi og af þeim 9,5 milljónir vegna gláku. Frá árinu 1976 hefur verið í gangi sérstakt átak til þess að taka á orsökum blindu og hefur meginánherslan verið á baráttu gegn gláku. Undanfarið hefur sykursýki þó einnig rutt sér til rúms og krafist sértækra aðgerða.

-Rósa María

Kjörís

EFLING
STÉTTARFÉLAG

Minningar í myndum

Með því að færa gömlu ljósmyndirnar yfir í stafrænt form er hægt að leyfa fleirum að njóta þeirra skemmtilegu minninga sem í þeim felast.

Nú er hægt að draga fram öll gömlu albúmin og fá myndirnar skannaðar inn fyrir hagstætt verð.

Hjá Blindravinnustofunni, þar sem starfa 30 fatlaðir einstaklingar, hefur verið komið upp aðstöðu sem gerir sjónskertum starfsmönnum vinnustofunnar fært að skanna inn ljósmyndir.

Verð er mjög hagstætt, eða frá 18 krónum á mynd.

Ljósmyndaskönnun

Blindravinnustofan

Stuðningur til sjálfstæðis

Reykjavík
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
A. Wendel ehf, Tangarhöfða 1
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Alskil hf, Suðurlandsbraut 30
Apotek restaurant, Austurstræti 16
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkís arkitektar ehf, Kleppsvegi 152
Arkþing ehf, Bolholti 8
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Auglýsingastofan Korter ehf, Nethyl 2
Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
Augnlæknastofa Árna B. Stefánssonar, Hafnarstræti 20
Augnlæknastofan í Mjódd ehf, Álfabakka 14
Augnlæknastöðin ehf, Kringlunni 8-12
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla 32
Áltak ehf, Fossaleyni 8
Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf, Köllunarklettsvegi 6
Ásdís Petra Kristinsdóttir, Reykjavíkurvegi 44
B M Vallá ehf, Bíldshöfða 7
Bakarameistarinn ehf, Stigahlíð 45-47
BBA/Legal ehf, Katrínartúni 2
Ber ehf, Gerðhömrum 30
Bergsson mathús, Templarasundi 3
Betra Bak, Faxafeni 6
Betra líf ehf, Kringlunni 8
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17
Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
bíumbíum barnafataverslun, Síðumúla 21
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf, Ármúla 42
Blómabúðin Hlíðablóm, Háaleitisbraut 68
Blómatorgið ehf, Birkimel 3
Body Shop, Kringlunni, Smáralind, Akureyri
Boreal travel ehf, Klapparstíg 25
Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Borgarpylsur, Skeifunni 5
Bókhaldsþjónustan Vík, Síðumúla 12
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
BSRB, Grettisgötu 89
Bygg Ben ehf, Lambhagavegi 29
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf, Borgartúni 31
Capacent ehf, Ármúla 13
Dale Carnegie, Ármúla 11
Danfoss hf, Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Danska kráin, Ingólfsstræti 3
Dental-I ehf, Suðurlandsbraut 46
Dirty burger & ribs ehf, Miklabraut 101
Dokkan, þekkingar- og tengslanet-www.dokkan.is
Dómkirkjan í Reykjavík
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf, Grensásvegi 50
E.T. hf, Klettagörðum 11
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
Eignaskipting ehf, Unufelli 34
Ernst & Young ehf, Borgartúni 30
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Ferill ehf, Mörkinni 1
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fiskkaup hf, Fiskislóð 34
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 35
Fjárhald ehf
Fjölver hf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
Fossberg ehf, Dugguvogi 6
Frami, félag leigubifreiðastjóra, Fellsmúla 26
Fylkir ehf, Grensásvegi 50
G.Á. verktakar sf, Austurfold 7
Garðs Apótek, Sogavegi 108
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
Gáski sjúkraþjálfun ehf, Þönglabakka, Bolholti, Ármúla
Geislasteinn ehf, Vesturfold 34
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com, Laugavegi 62
Gjögur hf, Kringlunni 7
Gleraugnabúðin í Mjódd, Álfabakka 14a
glerpro.is, Funahöfða 15
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum, Stórhöfða 31
Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gullkistan skrautgripaverslun-www.thjodbuningasilfur.is, Frakkastíg 10
Gunnar Örn - málningarþjónusta, Álftahólum 6
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup, Holtagörðum
Hár Class hársnyrtistofa, Skeifunni 7
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
HEI - Medical Travel-www.hei.is
Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun, Ármúla 8
Heimsferðir ehf, Skógarhlíð 18
Henson sports, Brautarholti 24
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
Hljóðbók.is-hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hljóðbókasafn fyrir alla, Laugavegi 163
Hornið veitingastaður, Hafnarstræti 15
Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hótel Óðinsvé, Þórsgötu 1
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hugmót ehf, Jakaseli 16
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iceland in a day ehf, Langholtsvegi 6
Icelandic Fish & Chips ehf, veitingastaður, Tryggvagötu 11, Hafnarhvoli
Isavia, Reykjavíkurflugvelli
Ísaga hf, Breiðhöfða 11
ÍSAM ehf, Tunguhálsi 11
Ísey Skyrbar
Íslenska auglýsingastofan, Bræðraborgarstíg 16
Íslenskir aðalverktakar hf, Höfðabakka 9
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Ísold ehf, Nethyl 3
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10
Keldan.is, Borgartúni 25
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
Kjarninn miðlar ehf, Laugavegi 3
Kjöreign ehf, fasteignasala, Ármúla 21
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Kollekta ehf, Suðurlandsbraut 30
Kone ehf, Lynghálsi 5
Kólus ehf, Tunguhálsi 5
Landsbankinn hf, Austurstræti 11
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Listamenn - Innrömmun, Skúlagötu 32-34
Lífstykkjabúðin ehf, Laugavegi 82
LOG lögmannsstofa sf, Kringlunni 7
LOGOS lögmannsþjónusta, Efstaleiti 5
Logy.is, Viðarrima 13
Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögmenn Höfðabakka ehf, Höfðabakka 9
Magnús Scheving
Mannverk ehf, Dugguvogi 2
Matarkjallarinn, Aðalstræti 2
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málarameistarar ehf, Freyjubrunni 29
Málningarvörur ehf, Lágmúla 9
MediaCom Íslandi ehf, Kringlunni 4-6
Mennta- og menningarmálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Míla ehf, Stórhöfða 22-30
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
MyCar ehf - Okkar bílaleiga, Vatnagörðum 12
Myndlistaskólinn í Reykjavík, Hringbraut 121

N 32 ehf
Naustin 101 ehf
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
Nýja bílahöllin ehf, Eirhöfða 11
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir, Vínlandsleið 16
Ormsson, Lágmúla 8
Ottó B. Arnar ehf, Skipholti 17
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
ÓV jarðvegur ehf, Melar
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf, Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pixel ehf, Ármúla 1
PK dM Arkitektar ehf, Brautarholti 4
Promennt ehf, Skeifunni 11b
Rafbogi ehf, Langholtsvegi 109
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Raftíðni ehf, Grandagarði 16
Ragnhildur Skarphéðinsdóttir, Smáragötu 2
Rarik ohf, Dvergshöfða 2
Reykjagarður hf, Fosshálsi 1
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
S H G Steindór Hrannar Grímarsson ehf, Álfheimum 72
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónstu, Grettisgötu 89
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi, Borgartúni 35
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
Scandinavian Hearing ehf, Sigtúni 42
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Sextán-níundu ehf, Hjarðarhaga 50
Sérefni ehf, málningarvöruverslun, Síðumúla 22
Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
SHV pípulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
Sigurraf ehf, Stararima 5
Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34
Sjá-óháð vefráðgjöf ehf, Laugavegi 13
Sjóvá, Kringlunni 5
Skipaþjónusta Íslands ehf, Grandagarði 18
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Smur- og viðgerðarþjónustan ehf, Hyrjarhöfða 8
Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
Sólon Bistro, Bankastræti 7a
Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
Stjörnuegg hf, Vallá Kjalarnesi
Stratus ehf, Hæðargarði 5
Styrja ehf, Depluhólum 5
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
Söngskólinn í Reykjavík, Laufásvegi 49-51
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf, Skólavörðustíg 14
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannsmiðjan Króna sf, Suðurlandsbraut 46
Tannval Kristínar Gígju, Grensásvegi 13
Terra Export ehf, Nethyl 2b
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, Keldum Vesturlandsvegi
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar ehf, Súðarvogi 54
tst.is, Laugavegi 26
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Umslag ehf, Lágmúla 5
Upp-sláttur ehf, Viðarási 79
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
VA arkitektar ehf, Borgartúni 6
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
Verðlistinn, Suðurlandsbraut 30
Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
Verkís hf, Ofanleiti 2
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélsmiðjan Harka hf, Hamarshöfða 7
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Viðvík ehf, Hryggjaseli 1
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Vinnumálastofnun, Kringlunni 1
VOOT Beita, Skarfagörðum 4
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Vörn, öryggisfyrirtæki, Viðarási 26
Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74, Glæsibæ
Yrki arkitektar ehf, Mýrargötu 26
Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes
Lög og réttur ehf, Austurströnd 3
Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Kópavogur
ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Arkus, tannlæknastofan, Núpalind 1
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf, Jöklalind 8
Bazaar Reykjavík ehf, Bæjarlind 6
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf, Akralind 9
Bílaklæðningar hf, Kársnesbraut 100
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf, Smiðjuvegi 48d
Bílhúsið ehf, Smiðjuvegi 60, rauð gata
Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðja Einars ehf, Smiðjuvegi 4b
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
CampEasy ehf, Smiðjuvegi 72
Davíð Tong Lí, Lækjarsmára 21
Delíla og Samson sf, Grænatúni 1
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is, Smáratorgi 3
Eyfeld ehf, Bæjarlind 14-16
Fararsnið, léttar gönguferðir um Ítalíu
Ferli ehf, Hlíðasmára 8
Five Degrees ehf, Bæjarlind 2
Fríform ehf, Askalind 3
Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
goddi.is, Auðbrekku 19
Hamraborg ehf, Lundi 92
Harðbakur ehf, Bæjarlind 9
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Smiðjuvegi 11
Hljóðbókasafn Íslands, Digranesvegi 5
Init ehf, Smáratorgi 3
Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata
Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
Kambur ehf, Geirlandi v/ Suðurlandsveg
Landmótun sf, Hamraborg 12
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Línan ehf, Bæjarlind 14-16
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
MHG verslun ehf, Víkurhvarf 8
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Laufbrekku 24
Rafbraut, Dalvegi 16b
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir, Akralind 6
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
Rennsli ehf, pípulagnir, Akralind 1
Rúmfatalagerinn hf, Smáratorg 1
Rúnir Skyndiprent, Askalind 8
Rými - Ofnasmiðjan ehf, Urðarhvarfi 4
S.Þ. verktakar ehf, Álmakór 10
Saumastofa Súsönnu, Hamraborg 1-3
Skjal þjónusta ehf, Víkurhvarfi 3
Stálgæði ehf, Smiðjuvegi 9a
Stífluþjónustan ehf, Nýbýlavegi 54
Straumkul ehf, Álfkonuhvarfi 67
Svanur Ingimundarson málari, Naustavör 8
Söguferðir ehf, Hlíðarhvammi 4
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar, Hamraborg 10
Teitur hópferðabílar ehf, Dalvegi 22

Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10
Visitor, ferðaskrifstofa
Vín Tríó ehf, Hlíðarsmára 2
www.lindesign.is, Smáratorgi
Zenus - sófar & gluggatjöld, Smiðjuvegi 9

Garðabær
Norður, Miðhrauni 11 66°
AKS viðskipti ehf, Aratúni 9
Apótek Garðabæjar, Litlatúni 3
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Geislatækni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hannes Arnórsson ehf, Móaflöt 41
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Hitakerfi ehf, Eskiholti 21
IceCom ehf, Lyngási 10
InnGó - Innréttingar ehf, Lyngási 12
Ísafoldarprentsmiðja ehf, Suðurhrauni 1
Járnsmiðja Óðins, Smiðsbúð 6
Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
Orkusetrið Heilsumiðstöð, Gilsbúð 7
Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18
Ríp ehf, Bæjargili 127
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir, Suðurhrauni 4
Toyota á Íslandi, Kauptúni 6
Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4
Aflhlutir ehf, Drangahrauni 14
Annriki, Þjóðbúningar og skart-www.annriki.is, Suðurgötu 73
Aros ehf, Miðhrauni 22
Atlantic Shipping ehf, Fjarðargötu 13-15
Batteríð Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32
Bortækni ehf, Miðhrauni 14
Byggingafélagið Skuld ehf, Lynghvammi 4
Efnamóttakan hf, Berghellu 1
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Eldvarnarþjónustan ehf, Móabarð 37
Elmax ehf, Fléttuvöllum 15
EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
Fúnksjón vefráðgjöf, Hraunbrún 12
Geymsla Eitt ehf, Steinhellu 15
H. Jacobsen, Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Heimir og Jens ehf, Birkibergi 14
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð, Gullhellu 1
Icetransport ehf, Selhellu 9
Ingvar og Kristján ehf, Trönuhrauni 7c
Iraco ehf, Fornubúðum 5
Íslenskir lögmenn ehf, Reykjavíkurvegi 60
Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
Ludviksson ehf / Ledlysing, Flatahrauni 3
Nonni Gull, Strandgötu 37
Opal Sjávarfang ehf, Grandatröð 4
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Stoð hf, stoðtækjasmíði, Trönuhrauni 8
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf, Reykjavíkurvegi 60
Te & Kaffi hf, Stapahrauni 4
ThorShip, Selhellu 11
Trefjar ehf, Óseyrarbraut 29
Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkvík-Sandtak ehf, Rauðhellu 3
Vetis ehf, Melabraut 24
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði, Álhellu 8
Vélslípun og flotun ehf, Drekavöllum 26
Víðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Þaktak ehf, Grandatröð 3
Þvottahúsið Faghreinsun, Reykjavíkurvegi 68

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
Dacoda ehf, Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf, Flugvöllum 6
Eldey Airport Hotel ehf
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf, Hafnargötu 20
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Maggi & Daði málarar ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Skólamatur ehf, Iðavöllum 1
Soho veisluþjónusta, Hrannargötu 6
svitan.is, Túngötu 10
TM Bygg ehf, Steinási 31
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík
Bakaríið Hérastubbur ehf, Gerðavöllum 19
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Guðmundur L Pálsson, tannlæknir, Víkurbraut 62
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Vísir hf, Hafnargötu 16

Sandgerði
Hvalsneskirkja
Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Garður
Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5
Lighthouse-innhotel
SI raflagnir ehf, Iðngörðum 21
Suðurnesjabær, Sunnubraut 4
Völundarhús ehf, Birkitúni 6
Þorsteinn ehf, Garðabraut 30

Mosfellsbær
Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Byggingarfélagið Jörð ehf, Arkarholti 19
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Elmir-teppaþjónusta ehf, Arnartanga 52
Grindverk ehf, Tröllateigi 23
Hljómar ehf, Fálkahöfða 4
HT 1 ehf, Hrafnshöfða 25
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Ístex hf, Völuteigi 6
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Mosfellsbær, Þverholti 2
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar, Skeljatanga 20
Vélsmiðjan Orri ehf, Flugumýri 10 Mosfellsbæ
Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2

Akranes
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Bifreiðaverkstæðið Ásinn ehf, Kalmansvöllum 3
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Galito veitingastaður, Stillholti 16-18
Garðar Jónsson, málarameistari
Grastec ehf, Einigrund 9
Smurstöð Akraness sf, Smiðjuvöllum 2
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H., Suðurgötu 65
Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
Vélaleigan Þróttur, Ægisbraut 4
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf, Smiðjuvöllum 6
Þorgeir og Ellert hf, Bakkatúni 26

Borgarnes
Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Framköllunarþjónustan ehf, Brúartorgi 4
Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1
Kolbeinsstaðasókn
Kvenfélag Stafholtstungna
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sálfræðiþjónustan Blær ehf, Steinahlíð
Skorradalshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf, Þórðargötu 12

Stykkishólmur
Skipasmíðastöð Skipavík hf, Nesvegi 20

Grundarfjörður
ILDI ehf, Sæbóli 13
Rútuferðir ehf, Ölkelduvegi 5
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlalón ehf, Skipholti 8

Snæfellsbær
Búðakirkja, Kálfárvöllum
Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Búðardalur
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður, Dalbraut 2

Reykhólahreppur
Garpsdalskirkja
Reykhólahreppur, Maríutröð 5a
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Arctic Fish ehf, Aðalstræti 20
Dýralæknaþjónustan SISVET slf, Hlíðarvegi 8
GG málningarþjónusta ehf, Aðalstræti 26
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
SMÁ vélaleigan, Höfða
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf, Aðalstræti 26
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Bolungarvík
Arna ehf, Hafnargötu 80
Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Vélsmiðjan-Mjölnir ehf, Hafnargötu 53

Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

Patreksfjörður
Vesturbyggð

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40
Kvenfélagið Harpa
T.V. Verk ehf, Strandgötu 37
Tálknafjarðarhreppur, Strandgötu 38

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8

Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna, Hafnarbraut 19

Drangsnes
Grímsey ST2
Útgerðarfélagið Gummi ehf, Kvíabala 6

Hvammstangi
Bílagerði, Eyrarlandi 1
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Steypustöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2

Blönduós
Áfangi ehf, Hlíðarbraut 11
Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Ísgel ehf, Efstubraut 2
Kvenfélag Svínavatnshrepps
Skagabyggð, Ytra-Hóli 1
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf, Strandgötu 32
Sveitarfélagið Skagaströnd, Túnbraut 1-3
Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur
Blóma og gjafabúðin ehf, Aðalgötu 14
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Dögun ehf, Hesteyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
K-Tak ehf, Borgartúni 1
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Borgarflöt 1
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður
Fjallabyggð, Gránugötu 24
Hlíð Siglufirði ehf, Gránugötu 13
Siglfirðingur hf, Gránugötu 5
Siglufjarðarkirkja
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2

Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
B. Snorra ehf, Mið- Samtúni
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Finnur ehf, Óseyri 2
Gámaþjónusta Norðurlands ehf, Hlíðarvöllum
Geisli Gleraugnaverslun, Mýrarvegi
Gísli Einar Árnason, tannréttingar, Glerárgötu 34
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf, www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hagvís ehf, Hvammi 1
Hnýfill ehf, Brekkugötu 36
HSH verktakar ehf, Skarðshlíð 7
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Höldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1
Lagnalind ehf, Móasíðu 9b
Lögmannshlíð lögfræðiþjónusta ehf, Glerárgötu 36
Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Rofi ehf, Freyjunesi 10
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Steypusögun Norðurlands ehf, Víðivöllum 22
Stígur endurhæfing ehf, Skólastíg 4
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4
Þrif og ræstivörur ehf, Frostagötu 4c

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf, Öldugötu 22
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Norlandia ehf, Múlavegi 3

Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66
E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Heimabakarí Húsavík, Garðarsbraut 15
Hvalamiðstöðin á Húsavík, Hafnarstétt
Safnahúsið á Húsavík, Stóragarði 17
Steinsteypir ehf, Haukamýri 3
Stórey ehf, Laxamýri

Laugar
Kvenfélag Reykdæla, Laugum

Mývatn
Ásta Þ Lárusdóttir, Skútustöðum II
Mývetningur, íþrótta- og ungmannafélag
Skútustaðir ehf, Skútustöðum 2

Kópasker
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn
Geir ehf, Sunnuvegi 3
Svalbarðshreppur, Holti

Vopnafjörður
Hofssókn, Vopnafirði
Vopnafjarðarhreppur, Hamrahlíð 15

Egilsstaðir
Ágúst Bogason ehf, Dynskógum 15
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Bólholt ehf, Lagarfelli 10
Fljótsdalshérað, Lyngási 12
Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Hússtjórnarskólinn Hallormsstað
Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri
MSV, Stál og Vélar ehf, Miðási 12
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf, Fagradalsbraut 11

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Fjarðabyggð, Hafnargötu 2
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðaþrif ehf, Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlíð 38

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður
Fáskrúðsfjarðarkirkja, Skólavegi 88a

Djúpavogur
Geislar Hönnunarhús ehf, Gautavík
Smástál ehf, Hammersminni 12

Höfn í Hornafirði
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Uggi SF-47, Fiskhóli 9
Vatnajokull Travel, Bugðuleiru 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Eggert smiður ehf, Furugrund 38
Evíta gjafavörur, Eyravegi 38
Fossvélar ehf, Hellismýri 7
Gólflist ehf, Lóurima 13
Gullfosskaffi við Gullfoss
Ingimar Baldvinsson innflutningsmiðlun ehf, Suðurlandsvegi
Jarðverksþjónustan Selfossi, Stekkholti 10
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps
Kvistfell ehf, Þóristúni 18
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Málningarþjónustan ehf, Gagnheiði 47
Pípulagningaþjónusta Ottós slf, Byggðarhorni 32
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf, Laugarási
Reykhóll ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Sólheimar í Grímsnesi
Tæki og tól ehf, Stekkholti 4
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði
Fagvís fasteignamiðlun, Breiðumörk 13
Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Garðplöntusalan Borg, Þelamörk 54
Hamrar ehf, plastiðnaður, Austurmörk 11
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Hveragerðiskirkja
Norbygg ehf, Borgarheiði 7h

Þorlákshöfn
Bergverk ehf, Heinabergi 21
Fagus hf, Unubakka 18-20
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus
Dýralæknaþjónusta Suðurlands, Stuðlum
Eldhestar ehf, Völlum

Stokkseyri
Bjartás slf, Heiðarbrún 20

Laugarvatn
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir
Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6

Hella
Embla ferðaþjónusta, Leirubakka
Freyðing ehf, Fagurhóli
Hestvit ehf, Árbakka
Suðurprófastdæmi

Hvolsvöllur
Héraðsbókasafn Rangæinga, Vallarbraut 16
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Rangárþing eystra, Austurvegi 4

Vík
Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Gistihúsin Görðum
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Klaustur, Klausturvegi 6

Vestmannaeyjar
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Kráin ehf, Boðaslóð 12
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Prentsmiðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Tannlæknastofan Heimir Hallgrímsson, Hólagötu 40
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2

Þríkrossinn

Tákn heilagrar þrenningar, falleg fermingargjöf til barna sem þér þykir vænt um.

Þríkrossinn er sívinsæll og glæsilegur íslenskur skartgripur

Hann er nú einnig fáanlegur úr silfri í 4 mismunandi stærðum

Þríkrossinn er seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi

Hann fæst hjá Blindrafélaginu og helstu skartgripasölum á landinu

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939

Vefvarp Blindrafélagsins

Í Vefvarpi Blindrafélagsins er hægt að hlusta á rauntímalestur sjónvarpstexta hjá RÚV og fylgjast með erlendu efni í sjónvarpinu.

Lánþegar Hljóðbókasafns Íslands geta hlustað á sínar hljóðbækur í Vefvarpinu og náð í nýjar bækur hjá safninu í hverjum mánuði.

Einnig er að finna ýmislegt annað efni eins og útvarpsstöðvar, sjónvarpsstöðvar, Morgunblaðið, Fréttatímann, aðra fréttamiðla og margt annað.

Mjög auðvelt er að læra á Vefvarpið

Internet-tenging þarf að vera til staðar til að nota Vefvarpið.

Þú þarft ekki að vera félagi í Blindrafélaginu til að fá Vefvarp.

Félagsmenn fá 25% afslátt af leigu.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu Blindrafélagsins í síma 525 0000.

Öllum er velkomið að leigja Vefvarpið.

NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM
Fáðu strax okkar besta verð í tryggingarnar og gakktu frá kaupum á nokkrum mínútum. Það getur þú bara hjá TM.
SJÁÐU ÞITT VERÐ Á TM.IS
„Þetta var fljótlegra en ég átti von á og talsvert einfaldara
TM