

Kynningar:
Umhverfisstofnun,
Olís/Rekstrarland,
Icepharma,
Hjálparstofnun
kirkjunnar

Græn jól

MIDVIKUDAGUR 13. NÓVEMBER 2019



Neyslunett jól

Ýmsar hefðir hafa skapast hjá fólki í kringum jólin sem krefjast gífurlegrar neyslu og innkaupa með tilheyrandi umhverfisáhrifum. Þær Hildur Harðardóttir sérfræðingur og Guðrún Lilja Kristinsdóttir, teymisstjóri hjá Umhverfisstofnun, luma á ýmsum ráðum til að halda græn og væn jól. ➔

Hildur Harðardóttir, Guðrún Lilja Kristinsdóttir og Birgitta Steingrimsdóttir hjá Umhverfisstofnun hvetja til þess að huga að umhverfinu við jólainnkaupin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lærðu að
þekkja merkin

UMHVERFISMERKI



LÍFRÆN RÆKTUN



Hildur og Guðrún Lilja segja að í fyrsta lagi sé mikilvægt að muna að gæðastundir með vinum og fjölskyldu eru dýrmætari en allt heimsins þrjál.

„Við ættum að skipuleggja meira af samverustundum og upplifunum með ástvinum í aðdraganda jóla og yfir hátíðarnar, því þegar upp er staðið þá eru það dýrmætustu minningarnar okkar,“ segir Hildur.

„Auðvitað viljum við samt gefa gjafir og undirbúa jólin, og þá mælum við með því að innkaupin séu eins skipulögð og mögulegt er til þess að koma í veg fyrir óþarfa kaup og sóun. Að forðast að kaupa óþarfa er ekki aðeins betra fyrir umhverfið og peningabudduna, heldur er óþarfi bara alls ekki góð gjöf,“ bætir hún við.

„Það er líka mikilvægt að láta ekki kaupstress, auglýsingar og afslætti ýta sér út í óþarfa kaup,“ segir Guðrún Lilja.

Hvað skyldi leynast í jólapakkanum í ár?

Mikil bylting hefur átt sér stað á undanförunum árum hvað varðar verslanir sem bjóða upp á notaðan varning, svo sem fót og nytjahluti bæði fyrir börn, fullorðna og heimilið.

„Almenningur er orðinn meðvitaður um nauðsyn þess að draga úr óþarfa neyslu og okkar tilfinning er að það þyki í dag bæði göfugt en líka flott að kaupa notaða hluti og gefa þeim framhaldslíf hjá nýjum eiganda. Það er líka gaman að huga að endurnýtingu til dæmis gamla dagblaða og nótnablaða til að nýta í jólaskreytingar og gjafainnpökun,“ segir Guðrún Lilja.

„Við höfum einnig frétt af því að jólasveinarnir finni oft gullmola á nytjamörkuðum til að færa góðum börnum í skóinn, en við seljum það ekki dýrara en við keyptum,“ bætir Hildur við.

Mikilvægt er að huga að kol-efnisspori við framleiðslu og flutning en ekki síður hvort efna-innihald geti verið skadlegt fyrir heilsu manna eða umhverfið. „Það er skynsamlegt að læra algengustu áreiðanlegu umhverfismerkinn en á Íslandi eru Svanurinn og Evrópublómíð orðin nokkuð algeng og þekkt meðal almennings. Með því að leggja þessi tvö merki á minnið er hægt að nota þau sem leiðarljós í gegnum þann frumskóg merkja sem oft má finna á umbúðum,“ segir Guðrún Lilja og bætir við að einnig geti verið skynsamlegt að leita að CE-merkingunni sem tryggir að lágmarks staðlar Evrópska efnahagssvæðisins séu uppfylltir.

Okkar grænu ráð:

- Gefa upplifanir í stað hluta, eins og gjafabréf í leikhús eða út að borða.
- Gefa notað, til dæmis fallega hluti eða bækur sem þú notar ekki lengur, eða finna gjöf á nytjamarkaði.
- Gefa gjafabréf sem styrkir gott málefni.
- Búa til gjafir, svo sem handverk, bakstur, föndur eða uppgerða mublu.
- Velja umhverfis-, lifrænt eða síðgæðisvottað, eins og kaffi, súkkulaði og snyrtivörur.
- Hugsa að uppruna hluta, leita að CE-merkingunni.

Nýtum matinn vel

Það fylgir oft jólnum að stútfylla

Fjölum gæðastundum



Í nytjamörkuðum er hægt að kaupa notaðar jólagjafir og jólaföt sem gleðja. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það þykir göfugt og flott að kaupa notaðar gjafir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Notað jólaskraut er ekkert síðra en nýtt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

skápana af dýrindis kræsingum. Gott ráð til að koma í veg fyrir matarsóun er að skipuleggja innkaupin, gera innkaupalista og taka stöðuna heima áður en haldið er út í búð.

Hildur og Guðrún Lilja benda líka á að mikilvægt sé að elda rétt magn. „Það er allt í lagi þó matur klárir, reynum að elda ekki

meira en við þurfum í hvert skipti. En svo er annað mál, að fátt er betra en að narta í afganga eða nýta þá í bröns,“ segir Hildur.

Matarsóun er líka sóun á fjármunum, og því er gott að hafa í huga að Best fyrir dagsetningin er ekki heilög og því ættu allir að til-



Kaupa má notaðan jólavarning á nytjamörkuðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Við höfum heyrt að jólasveinarnir finni oft gullmola á nytjamörkuðum til að gefa börnum í skóinn.“

Hildur Harðardóttir

hagur flestra fataframleiðenda er að almenningur skipti sem oftast út fötunum í fataskápnum.

„Fataframleiðsla er mjög auðlindafrekur iðnaður þar sem mikið af vatni, orku, varnar-efnum, landsvæði, efnavöru og vinnutíma fer í hverja flík. Þegar við kaupum og losum okkur svo við fötin ættum við því alltaf að hafa í huga þær auðlindir sem gengið er á,“ segir Guðrún Lilja.

Hver landsmaður kaupir að meðaltali um 17 kíló af vefnaðarvöru árlega.

„Tíma okkar og peningum gæti verið varið í margt uppbyggilegra en að keppast við að tolla í tiskunni. Miðað við það magn sem Íslendingar kaupa árlega af fatnaði má draga þá ályktun að neysla á fatnaði sé dregin áfram af tiskustraumum frekar en þörf,“ segir Guðrún Lilja. Hún bendir á að öll neysla hafi óhjákvæmilega neikvæð áhrif á umhverfið og er óþarfa neysla því óásættanleg að þeirra mati.

Hræðumst ekki jólaköttinn

Njótum afganganna

einka sér að nota skynfærin til þess að skera úr um hvort matur sé nýtilegur. Hins vegar ber að virða dagsetninguna á síðasta neysludegi, sem m.a. er að finna á kjötvöru.

Ekki hræðast jólaköttinn

Hildur og Guðrún Lilja benda á að

Umhverfisvænni jólar

Langar þig að nota umhverfisvænar vörur fyrir jólin en ert í vandræðum með hvernig á að fara að því? Hjá Rekstrarlandi er glæsilegt úrval af umhverfisvænum og umhverfisvottuðum vörum.

Hvað getum við í Rekstrarlandi gert til að stuðla að grænum og umhverfisvænni jólum? Fyrir marga reynast fyrstu skrefin að því að verða umhverfisvænni erfið en okkar mat er að fyrsta skrefið er alltaf það erfiðasta, sama um hvaða málefni er að ræða," segir Ólöf Helgadóttir, rekstrarstjóri Rekstrarlands.

Einföld leið til þess að verða grænni er að velja umhverfisvænni kostinn, þegar það er í boði. „Það getum við gert með því að spara orku, vera umhugað um umhverfið okkar og muna að flokka. Nú líður að jólum en með einföldum hætti er hægt að halda í góðar hefðir án þess að það komi niður á gæðum samverustundanna okkar og vera umhverfisvænni í leiðinni. Vottanir og merkingar geta hjálpað okkur að velja betur," segir Hjalti Þór Halldórsson, sölustjóri rekstrarvöru á fyrirtækjasíðu.

Umhverfisvæn merki

Í Rekstrarlandi fæst gott úrval Svansvottaðra vara, svo sem þvottaefni, gljái fyrir uppþvottavélar, hreinsiefni fyrir heimilin, pappír og kertí.

„Til að vara fái merki Svansins þarf hún að vera betri fyrir umhverfið og heilsuna en mis-



Starfsfólk Rekstrarlands tekur vel á móti þér og aðstoðar þig við að verða grænni og vænni. Starfsfólkið er þegar komið í jólaskap. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

munandi kröfur eru gerðar á mismunandi vöruflokka. Svansmerkt kertí þurfa t.d. að vera gerð úr meira en 90% endurnýjanlegu hráefni og gerðar eru kröfur til hámarks leyfilegrar sótmgungar frá kertunum og ilmefni ekki leyfð," segir Ólöf en finna má upplýsingar um allar Svansmerktar vörur á Íslandi á heimasíðu Umhverfisstofnunar, www.ust.is.

Hægt er að endurvinna kertaafganga sem er umhverfisvænt og atvinnuskapandi. „Sé vara FSC merkt þýðir það að hún komi úr sjálfbærum skógi en hjá okkur fæst pappír, servéttur eða barnableiur sem bera þá merkingu," segir Hjalti.

Evrópublómíð er notað í allri Evrópu en Umhverfisstofnun hefur umsjón með blóminu á Íslandi. „Til þess að uppfylla kröfur blómsins



Hjá Rekstrarlandi er gott úrval af umhverfisvænum vörum fyrir jólin.

eru umhverfisáhrif vörunnar metin, t.a.m. orkunotkun við framleiðslu eða umhverfisálag við notkun og íblöndun kemískra efna. Við erum með ýmsar Evrópublómmerktar tegundir af hreinlætisvörum sem henta í jólaþrífín."

Blái kransinn er umhverfismerkning sem æ fleiri þekkja. Hann er staðfesting á að innihald vörunnar er sérstaklega valið til að minnka

hættu á ofnæmi hjá notandanum.

„Framleiðandi okkar, Abena í Danmörku, er með gríðarlegt magn af ýmsum húðvörum sem bera Bláa kransinn, en slíkar vörur gætu hentað í jólapakkann," segir Ólöf.

Hjá Rekstrarlandi eru ýmsar flottar lausnir fyrir flokkun á rusli, bæði fyrir heimili og fyrirtæki, sem er stór þáttur í umhverfisvernd. Þá fást í Rekstrarlandi vörur frá hinu þekktu gæðamerki Nilfisk, sem hefur fylgt þjóðinni í áratugi, en orkunýting vélanna frá Nilfisk er með hæsta móti án þess að það komi niður á gæðum þeirra.

Minnum kolefnissporið

Þau Ólöf og Hjalti hvetja fólk til að líta við hjá Rekstrarlandi í Vatnagörðum 10. „Við getum aðstoðað þig við að verða grænni og vænni, hvort sem þú vilt fylgja umhverfismerkingum eða minnka kolefnissporið."

Dagana 20.-23. nóvember verður lengri opnunartími í Rekstrarlandi, eða til kl. 20.00. Í boði verða alls konar skemmtileg tilboð og sérverð fyrir alla vini umhverfisins.

Rekstrarland, Vatnagörðum 10, Reykjavík, rekstrarland.is

Græn jólar í Rekstrarlandi

ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR

OPIÐ TIL
20:00
20.-22. NÓV

Í Rekstrarlandi fást gullfallegar, umhverfisvænar og niðurbjótanlegar veisluvörur. Einfaldaðu málin í fjölmennum aðventu- og jólaboðum með fallegu veisluvörunum okkar.

REKSTRARLAND verslun | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is


REKSTRARLAND

Persónulegir jólapakkar

Jólin eru tími huggulegheita þegar fólk vill gera vel við sig og gefa fallegar gjafir. Margir halda fast í gamlar hefðir en það er gaman að gera öðruvísi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Í framhaldi af umræðu um loftslagsbreytingar er kannski kominn tími til að prófa að endurnýta eitt og annað. Hér eru nokkrar góðar hugmyndir.

Gott dæmi um umhverfsvæn jól er að búa til jóladagatal og hengja litlar gjafir á það sem allar gætu talist endurunnar. Það væri til dæmis hægt að fara á nytjamaða og finna eigulega smáhluti, fallegar jólaskeiðar, styttur eða annað.

Þá er um að gera að vera umhverfsvænn þegar jólagjöfum er pakkað inn. Ekki nota glanspappír heldur frekar umbúðapappír sem hægt er að endurvinnna. Hægt er að binda fallega utan um hann með snæri eða garni. Þá er hægt að skreyta pakkann með greinum úr náttúrunni. Slík innþökkun gerir pakkana bæði fallega og umhverfsvæna. Síðan er lítið mál að teikna fallega jólaskeyttu merkimiða.

Íslendingar eyða miklum peningum í jólapappír fyrir hver jól. Margar milljónir metra af glansandi pappír enda síðan í ruslatunnunni. Glanspappírinn inniheldur litarefni sem gerir það að verkum að ekki er hægt að endurvinnna hann. Fáð heldur börnin til að teikna og lita á venjulegan hvítan pappír fallegar jólamyndir. Þetta er oft gert í leikskólum og kemur mjög vel út. Það er sömuleiðis hægt að nota stimpla með jólamyndum og skreyta pappírinn. Gamli gjafakassar verða líka eins og nýir þegar þeir hafa verið málaðir og puntaðir.

Gjafabönd geta nýst aftur og aftur ef þau eru geymd á milli jóla.



Hér er pakkað inn í efni, það gæti til dæmis verið dúkur eða koddaver sem hægt er að nýta.



Fallegur og persónulegur pakki þar sem notaður er brúnn umbúðapappír sem jafnframt er endurvinnanlegur. Takið eftir greninu og kanilstöngum.



Hér er fallega lagt á borð. Skreytingar úr náttúrunni og tauserviottur sem hægt er að nota aftur og aftur.



Það er sniðugt að safna alls kyns könglum og greinum úr náttúrunni.



Hægt er að skreyta venjulegan endurvinnanlegan pappír á marga vegu.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Skemmtileg og vistvæn þríf

Það er ráð að vanda sig þegar kemur að hreinsiefnum, segir heilsukokkurinn og rithöfundurinn Ebba Guðný Guðmundsdóttir sem notar vistvæn hreinsiefni frá Sonett við jólahreingerninguna.

Sóttthreinsi- og alþrífsspreyin frá Sonett ilma svo dásamlega að ég þarf að beita mig hörðu til að spreya þeim ekki upp um alla veggja alla daga," segir heilsukokkurinn og rithöfundurinn Ebba Guðný Guðmundsdóttir kát þar sem hún stendur í jólahreingerningu heima við.

Við þrífina notar Ebba eingöngu hreinsivörur frá þýska fjölskyldufyrirtækinu Sonett sem framleitt hefur náttúrulegar og lífrænt vottaðar hreinsivörur í fleiri en 40 ár.

„Leiðarljós Sonett-fjölskyldunnar er umhyggja gagnvart náttúrunni og vatnsauðlindum jarðar, sem eru undirstaða alls lífs. Við framleiðsluna eru aldrei notuð kemisk rotvarnarefni, ilmefni né litarefni, bleikiefni eru án klórs og allar vörur Sonett eru lausar við ensím og yfirborðsvirk efni," útskýrir Ebba um einstakar hreinsivörur Sonett sem eru ekki prófaðar á dýrum og hafa öðlast allar bestu mögulegu vottanir, þar af vegan vottun.

„Sonett er umhverfisvæn, mannvæn og lífræn hreinsilína og til að fá mildan og góðan ilm í hreinsiefninu eru eingöngu notaðar lífrænar og bíóðýnamískar ilm-kjarnaolíur," upplýsir Ebba.

Verndar náttúruauðlindir

Í Sonett-línunni fást allar hreinsivörur sem þarf til að þrifa heimilið.

„Ég byrjaði að nota Sonett fyrir um fimmtán árum þegar ég hnaut um vörurnar í gömlu Yggdrasilsbúðinni, sællar minningar," segir Ebba sem vandar valið þegar kemur að hvers kyns hreinsiefnum.

„Það gufar ekki upp af sjálfu sér sem við setjum í klósettið, vaskinn, sturtuna, þvottavélina og uppþvottavélina heldur smýgur það út í vatnið, sem er okkar dýrmatasta náttúruauðlind, sem og moldina og sjóinn sem eru matarkistur okkar mannanna. Þá geta sápuagnir, sem ekki eru mann- eða umhverfisvænar, hæglega setið eftir í fatnaði og valdið húðexemi og kláða hjá þeim sem hafa viðkvæma húð," segir Ebba sem mælir hiklaust með Sonett, sem og auðvitað hampfræjum, fyrir börn og fullorðna sem þjást af húðexemi.

Allt verður skínandi hreint

Ebba notar mild þvottaefni frá Sonett í þvottavélina.

„Þau fara miklu betur með föt en hefðbundin þvottaefni. Flickurnar halda lit sínum lengur, verða síður snjáðar og líta betur út," segir Ebba sem notar Sonett-þvottaduft í gula pakkanum fyrir þvott sem þvæst á 60°C til 90°C, fljótandi lavenderþvottaefni á fatnað sem þvæst á 40°C, og ólífusápu fyrir ull, silki og allan finan og viðkvæman þvott sem þvæst á 30°C til 40°C.

„Ég nota grænu blettasápu frá Sonett á bletti í fötum áður en ég þvæ þau. Þá set ég sápu á blettinn, bleyti ögn með mjög heitu vatni sem ég nudda blettinn úr, skola á milli með heitu og held áfram þar til bletturinn er farinn. Eftir á get ég svo notað minna þvottaefni þegar fötin eru þvegin og það fer líka betur með þvottinn," upplýsir Ebba sem þvær allan fatnað á röngunni og rennir upp rennilásnum svo þeir dragi ekki til í öðrum flikum.

„Ég reyni að þvo allan fatnað á 40°C en stundum má ekki nota hærrí hita en 30°C. Nærbuxur og sokka þvæ ég saman á löngu 60°C



Ebba Guðný hefur notað Sonett-hreinsivörurnar í þvottinn og til heimilisþrifa í fimmtán ár og segir þær hreint dásamlegar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Svona þrífur Ebba heimilið

- Mamma og tengdaforeldrar mínir vippa stundum sængum og koddum út þegar lygnt er úti og frost í lofti. Frostið steindrepur rykmaura og aðra óværur sem getur safnast þar fyrir.
- Til að koma í veg fyrir myglu þurfa handklæði að þorna vel, jafnvel þótt þau séu skítug. Gott er að setja þau á ofn áður en þau eru sett í þvottahrúgu sem biður þess að vera þvegin. Það sama á við um íþróttaföt sem eru blaut af svita; þau þurfa að þorna ef þau eru ekki þvegin strax svo þau mygli ekki.
- Í þvottahúsinu er ég með eina skúffu fyrir druslutuskur og ljót handklæði sem ég nota í öll þríf á heimilinu. Þegar ég er búin að þrifa með tuskur set ég hana á skúringarfötuna til þerris og þegar skúffan fer að tæmast set ég allar tuskurnar í suðu í þvottavélinni, langt prógram með forþvotti. Ég nota þvottaduft úr gula pakkanum

frá Sonett og bæti við svolitilli piparmyntu og sitrónuilm-kjarnaolíu. Ég þurrka svo tuskurnar í þurrkaranum og bryt þær aldrei saman. Bara hendi þeim í umrædda skúffu.

- Þegar þveginn er þvottur á 40°C, sérstaklega dökkur þvottur, þarf að taka hann strax úr þvottavélinni svo hann fari ekki að lykta. En þegar þvottur er soðinn á 95°C, sem og 75°C, er ekkert mál að geyma þvottinn í vélinni í sólarhring. Engin ólykt kemur þegar vélin er loks opnuð því allar bakteríur steindrúpust í suðunni.
- Ég set fatnað aldrei í þurrkara því þurrkari gerir fötin fyrir snjád. Eingöngu handklæði, bómullarnærföt og tuskur.
- Hristið rúmföt þegar þau koma úr þvottavélinni og setjið á straujárnspógram í þurrkara í nokkrar mínútur. Takið þau svo út, hristið vel og hengið slétt til þerris. Þá verða þau rennilétt.

prógrammi, ljóst annars vegar og dökkt hins vegar, og yfirleitt stíllíki ég líka á forþvott. Ég nota þvottaduftið þegar ég þvæ nærbuxur og sokka og set alltaf ilm-kjarnaolíur með duftinu í sápuhólf til að fá góðan ilm í fötin og ilm-kjarnaolíu, til dæmis sitróna og piparmynta, eru bakteríu-, vírus og sveppadrepani," upplýsir Ebba sem sýður allar tuskur og handklæði á 90°C og mælir með að láta þvottavélina fara reglulega einn umgang á suðu til að drepa sveppi og aðra óværur sem þar getur leynst.

„Bleikiefni Sonett í bleiku dollunni er frábært til að hressa upp á hvítan þvott, hvít lök, koddar og annað sem komið er með gráa eða gula sliki. Þá set ég væna mæliskeið í hólf til að nota er til að

leggja þvott í bleyti og svo um 50g í aðal sápuhólf en við það verður allt skínandi hvítt og falllegt á ný," segir Ebba og ráðleggur þeim sem vilja halda þvottinum hvítum að setja ekki of mikið í vélina í einu. „Ef við troðum of miklu í þvottavélina verður hvítt þvottur miklu frekar grár og gugginn. Þá næst ekki að þvo nægilega vel það sem í vélinni er vegna plássleysis og ekki að skola þvottaefnið nógu vel úr í lokin," segir Ebba sem þvær teygjulök sín ekki heitar en 60°C til að teygjan slitni síður í of miklum hita.

Skaðlaust heimilislíf

Þótt jólahreingerning standi fyrir dyrum í aðdraganda adventu og jóla segist Ebba vera steinhætt að nenna að þrifa allt heimilið í einu.



Vörulína Sonett uppfullir allar þarfir heimilisins þegar kemur að þrifum.

Sonett-vörur í dálæti hjá Ebbu

- Sprey fyrir alþríf með fjólu-bláum miða. Hreinsar hratt og vel spegla, glugga og annað sem maður vill sjæna og skilur hvorki eftir sig rákir né eitrefni í loftinu. Í spreynu er blanda af lavender og sitrónugrasi sem eru tvær af mínum uppáhalds ilm-kjarnaolíum.
- Sóttthreinsisprey með grænum miða er upplagt til að spreya á rök svæði; glugga, baðherbergi, eldhús, yfir rúmdýnur og fleira. Skilur eftir sig mjög ferska og góða lykt af lavender og salvíu.

Samsetning alkóhóls og ilm-kjarnaolía eyðir öllum sveppa- og bakteríugróðri, svo sem salmonellu og e-coli á aðeins tveimur mínútum.

- Nærandi og mildar handsápur sem þurrka ekki hörundið. Sápurarnar fást með rósa-, sitrónu- og lavenderilmi. Munið að ekki þarf að þvo mikið handarbökin sem eru oft viðkvæm, ekki sist þegar vetur gengur í garð. Kennið öllum á heimilinu að nota lítið af sápu.

„Sjálft klósettið þríf ég oft en ég nenni ekki endilega að skrúbba allt annað á baðinu um leið," segir Ebba sem notar klósetthreinsinn frá Sonett. „Mér finnst skipta miklu að nota til verksins vörur sem menga hvorki andrúmsloftið heima né jörðina og allt sem henni viðkemur. Klósetthreinsinn vinnur hratt og vel á öllum óhreinindum en ég á líka alltaf matarsóða inni á baði. Stundum, þegar sá gallinn er á mér, set ég eina matskeið í klósettið með Sonett-hreinsinum og skrúbba vel. Ég nota matarsóða líka í niðurföll, set þá 2 til 3 matskeiðar og læt buna vel af heitu vatni á eftir. Einnig má setja um hálfan bolla af 14 prósent ediksýru í niðurföll, láta aðeins biða og skola svo vel með heitu vatni," segir

Ebba sem notar aldrei stíflueyði í niðurföll.

„Stíflueyðar eru eitradir og betra að hreinsa niðurföllin oftar með ofangreindum aðferðum. Á baðinu gæti ég þess líka af fremsta megni að setja aldrei hár í niðurföllin, en við mægður erum báðar með sítt hár. Ég set hárin heldur til hlíðar eftir hárfvott og hendi í ruslið því síð hár stífla öll niðurföll hratt og vel," upplýsir Ebba.

„Þá skiptir miklu að nota eiturefnalaus hreinsiefni þegar speglar og gluggar eru þvegnir því lítil börn eru gjörn á að sleikja spegilmynd sína."

Sonett fæst í Hagkaup, Blómavali, Húsasmíðjunni, Melabúðinni og Fjarðarkaupum.



Þeir sem hafa öðruvísi jólatré geta fengið grenilykt í húsið með grenikrans.

Leiðir til að hafa jólin græn

Sem betur fer erum við öll að verða sífellt betur meðvituð um nauðsyn þess að ganga vel um móður Jörð. Jólin eru mikil neysluhátíð og það er því sjaldan mikilvægara að hugsa vel um umhverfið en einmitt um jólin.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Jólin geta svo sannarlega verið umhverfinu dýrkeypt. Þeim getur fylgt mikil soun og notkun á alls kyns óumhverfisvænum efnum og stór hluti af jólagjöfum endar í ruslinu innan nokkurra mánaða. Hér eru nokkrar góðar leiðir til að vera grænni um jólin.

Búðu til jólapappír

Það er hægt að koma í veg fyrir notkun á óumhverfisvænum jólapappír með því að búa til sinn eigin pappír úr umhverfisvænum efnum. Það er til dæmis hægt að nota gömul dagatöl, kort, pappírspoka, dagblöð og tímarit, kassa, barnateikningar, sokka og ýmislegt fleira, eða umbúðirnar frá því í fyrra, ef þær voru geymdar. Það er líka hægt að fá umhverfisvæn bönd til að binda pakkana saman. Einnig er hægt að kaupa umhverfisvænan jólapappír.

Kauptu gjafir sem endast

Gefið gjafir sem endast frekar en eitthvað sem endar á haugunum innan árs. Það er hægt að gefa alls kyns gjafir sem hafa notagildi og endast vel. Það gæti líka verið sniðugt að reyna að finna jólagjafir í verslun sem selur notaðar vörur. Svo er líka hægt að búa til gjafir og þær hafa oft miklu meiri þýðingu fyrir fólk en það sem er keypt.

Keyptu íslenskt

Vörur sem eru ekki innfluttar hafa yfirleitt mun minna kol-efnispor svo það er betra fyrir umhverfið að kaupa íslenskt.

Öðruvísi jólatré

Það er synd að fella falleg tré, skreyta þau og láta þau svo rotna úti á götu í janúar. Það er til dæmis hægt að skreyta pottaplöntu eða hafa jólatré úr umhverfisvænum efnum eins og pappa eða viði, þó að þau séu kannski svolítið ólík því sem við erum vön. Til að fá



» Gefið gjafir sem endast frekar en eitthvað sem endar á haugunum innan árs.

grenilyktina er svo hægt að hafa grenikransa, sem eru sjálfbærari framleiðsla.

Gefðu til góðgerðarmála

Það er sniðugt að taka til í skápunum fyrir jól og gefa það sem maður þarf ekki lengur til góðgerðarmála. Það er aldrei að vita nema það geti bætt jólahátíðina fyrir einhvern annan og minnkar uppsöfnun á óþarfa.

Umhverfisvæn kerfi

Mörgum finnst kerti ómissandi partur af jólonum. Í stað þess að nota þessi hefðbundnu er ráð að finna kerti úr býflugna-, soja- eða grænmetisvaxi. Býflugnavax gefur líka indælan ilm.

Náttúrulegt eða endurunnið skraut

Það er um að gera að búa til sitt eigið jólaskraut, en ef það er keypt borgar sig að kaupa eitthvað klassískt úr endurvinnanlegum efnum sem hægt að nota ár eftir ár. Það er bæði óumhverfisvænt og slæm nýting á peningum að kaupa plastskraut sem endist stutt. Svo er það yfirleitt ekki jafn fallegt.

Forðist matarsoun

Gríðarlega mikið af mat fer til spillis á jólonum og það er mikilvægt að skipuleggja vel fyrir fram til að hafa örugglega nóg, en ekki óþarflega mikið.

Ef maður situr uppi með afganga er oft hægt að gera alls konar góðgæti úr þeim með smá frumlegri hugsun.

Margnota poka í jólaverslun

Það er ódýrt og þægilegt að taka poka, en það er miklu betra fyrir umhverfið að vera með sína eigin margnota poka meðferðis í jólagjafa- og matarinnkaupumunum fyrir jól, rétt eins og á öðrum tímum ársins.

Kerti úr býflugnavaxi eru umhverfisvænni en þau hefðbundnu og býflugnavax gefur líka indælan ilm.

NORDICPHOTOS/
GETTY

Ekki fara í jólaköttinn!

Við leigjum og seljum ljósaseriur og jólaketti. Setjum þær upp, tökum niður og geymum.

 **GARÐLIST**
ALHLÍÐA GARÐÞJÓNUSTA
WWW.GARÐLIST.IS - 554-1989



Víð erum núna að undirbúa stærsta verkefnið innanlands sem er aðstoð við efnalítlar fjölskyldur um allt land fyrir jólin,” segir Kristín. „Aðstoðin er ætluð fólki sem býr við kröpp kjör, með inneignarkortum í matvöruverslunum, ásamt jólagjöfum fyrir börnin og jólafatnaði fyrir börn jafnt sem fulloröna, en fatnaðurinn hefur okkur verið gefinn og er vel með farinn, hreinn og heill.“

Hjálparstarfið gerir ráð fyrir fjölda umsókna í ár. „Í desember 2018 leituðu 1.274 til Hjálparstarfsins og við eigum von á svipuðum fjölda umsókna fyrir komandi jól. Okkur reiknast þannig til að það séu um það bil 3.400 einstaklingar á bak við umsóknirnar,” segir Kristín. „Fólk getur komið hingað fyrstu dagana í desember og sótt um aðstoð fyrir jólin en það eru félagsráðgjafar Hjálparstarfsins og sjálfbóðaliðar sem taka á móti umsóknum frá þriðjudegi til fimmtudags, 3. til 5. desember, frá klukkan 11 til 15.“

Neyðaraðstoð og valdeflingarverkefni innanlands

Þjónusta Hjálparstarfs kirkjunnar er margþætt. „Allt árið um kring getur fólk leitað hingað til okkar. Bæði veitum við neyðaraðstoð fólki sem býr við kröpp kjör með inneignarkortum í matvöruverslunum og svo aðstoðum við barnafjölskyldur í upphafi skólaárs og yfir veturinn um vetrarfátækt og svo börnin geti stundað íþróttir, tónlistarnám og tekið þátt í frístundastarfi með vinum sínum og jafnöldrum.“ útskýrir Kristín. „Eins geta ungmenni sem eru í framhaldsskóla sótt um styrki fyrir námsgögnum eða jafnvel skólagjöldum. Hjálparstarfið veitir líka fólki í neyð aðstoð við lyfjakaup og hægt er að nálgast notaðan fatnað án endurgjalds hjá stofnuninni á þriðjudagsmorgnum.“

Kristín segir valdeflingu stóran þátt í starfinu innanlands. „Félagsráðgjafarnir okkar greina vandann með fólkinu sem hingað leitar, veita því félagslega ráðgjöf og efnislegan stuðning. En til að hjálpa fólki við að komast úr erfiðum aðstæðum skipuleggjum við líka valdeflandi verkefni í síauknum mæli. Félagsráðgjafar Hjálparstarfsins starfa með prestum og djáknum, félagsþjónustu sveitarfélaga, öðrum mannúðarsamtökum, stofnunum og ráðuneytum að úrlausn verkefna en ekkert er skipulagt án þess að notendur þjónustunnar séu hafðir með í ráðum,” útskýrir Kristín.

Samstarf við systurstofnanir

Hjálparstarf kirkjunnar á í umfangsmiklu samstarfi við systurstofnanir víða um veröld. „Við tökum þátt í mannúðarstarfi á áttasvæðum og í kjölfar náttúruhamfara í samstarfi við systurstofnanir okkar í Alþjóðlegu hjálparstarfi kirkna, ACT Alliance, sem er samstarfsnet 155 hjálparstofnana vítt um heiminn,” segir Kristín. „Á starfsárinu 2018-2019 sendi Hjálparstarf kirkjunnar fjárfamlag, alls 111,5 milljónir króna, til mannúðaraðstoðar í Palestínu, Jórdaníu, Írak, Suður-Súdan og Indónesíu. Framlagið er að meðtöldum styrkjum sem utanríkisráðuneytið veitti samkvæmt verklagsreglum um styrki til mannúðaraðstoðar borgarasamtaka.“

Þróunarsamstarf virkar

Í Sómalífylki í Eþíópíu búa milljónir íbúa við fæðuskort af völdum þurrka og aukinnar óreglu í veðurkerfum sem er rakin til loftslagsbreytinga. Þegar lítið sem ekkert rignir á regntímanum verður uppskeran rýr og fátæktin þar af leiðandi enn sárari. Stór þáttur í aðstoð Hjálparstarfsins á svæðinu er því að tryggja fólkinu aðgang að vatni. Bændur á svæðinu fá aðstoð til að efla jarðyrkju og búfjárrækt



Stærsta verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar er í þróunarsamvinnu í Eþíópíu þar sem áhersla er lögð á að tryggja aðgengi að vatni. MYND/ÞORKELL ÞORKELSSON

Afar þakklát fyrir dýrmætan stuðning

Það er í nógu að snúast hjá Hjálparstarfi kirkjunnar allt árið um kring en þó sérstaklega í desember. Kristín Ólafsdóttir, fræðslu- og upplýsingafulltrúi, segir mikilvægt að ná til barna sem búa við kröpp kjör og að starfið væri ekki mögulegt án fjölda sjálfbóðaliða og reglulegra styrktaraðila.



Kristín Ólafsdóttir, fræðslu- og upplýsingafulltrúi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hluti sjálfbóðaliða sem vinna óeigingjarnt starf í viku hverri.

“Fólkið sem fær gjafabréfin að gjöf fær tækifæri til að hjálpa náunga sínum til sjálfs-hjálpar og það er dýrmæt gjöf.”

og konur fá sérstaka aðstoð með fræðslu og örlánum til að hefja atvinnurekstur.

„Meðal meginmarkmiða verkefnisins í Eþíópíu er að stuðla að auknu valdi og áhrifum kvenna, samfélaginu öllu til farsældar. Konur sem hafa fengið aðstoð reka nú til dæmis litla búð, stunda geita-, sauðfjár- og hænsnarækt eða rækta og selja grænmeti. Tekjur af rekstrinum nota konurnar til þess að greiða kostnað við skólagöngu barna sinna og til þess að kaupa dagvöru, fatnað og nytjahluti fyrir heimilið. Tekjurnar nota konurnar líka til að kaupa vatn yfir versta þurrkatímann.“

Unglingar í Kampala fá tækifæri til mannsæmandi lífs

Börn og unglíngar sem búa við sára fátækt eru markhópur verkefnis Hjálparstarfs kirkjunnar í Úganda. „Í fátækrahverfum Kampala, höfuðborgar Úganda, þar sem börn og unglíngar eru útsett fyrir misnotkun af ýmsu tagi sökum fátæktar starfar Hjálparstarf kirkjunnar með grasrótarsamtökunum Ugandan Youth Development Link, UYDEL,” segir Kristín. Verkefnið, sem nær til fjölda

ungmenna, miðar að því að gera þeim kleift að losna úr viðjum fátæktar. „Á hverju ári fá yfir 500 unglíngar tækifæri til mannsæmandi lífs með því að sækja smíðjur UYDEL þar sem þeir öðlast verkunnáttu sem þeir geta nýtt til að sjá sér farborða, til dæmis í rafvirkjun, saumaskap og hárgreiðslu. Krakkarnir taka einnig þátt í uppbyggilegum tímstundum og námskeiðum sem styrkja sjálfsmyndina. Unglingarnir eru líka upplýstir um kynheilbrigði og rétt sinn til heilbrigðisþjónustu.“

Gjöf sem gefur margfalt

Kristín segir stuðning almennings ómetanlegan. „Hjálparstarf kirkjunnar sinnir öflugum mannúðar- og hjálparstarfi hér heima og í fátækustu samfélögum heims með frábærum stuðningi frá almenningsi og stjórnvöldum,” segir Kristín og þakkar sjálfbóðaliðum Hjálparstarfsins sérstaklega fyrir óeigingjarnt og förnúfústarf.

Það er einfalt að leggja þessum góðu málefnum lið og tilvalið að gera svo um hátíðarnar. „Í vefverslun Hjálparstarfs kirkjunnar, gjofsemgefur.is, og á skrifstofu Hjálparstarfs kirkjunnar að Háaleitisbraut 66 í Reykjavík fást 45 mismunandi gjafabréf sem hafa margþætlan tilgang. Gjafabréfin eru tækifærisgjafir sem eru táknaðar og endurspeglar starfið,” segir Kristín. „Fólkið sem fær þau að gjöf fær tækifæri til að hjálpa náunga sínum til sjálfs-hjálpar og það er dýrmæt gjöf. Sala gjafabréfanna er stór liður í fjáröflun til verkefna okkar hér heima og í útlöndum.“



Purfum við ekki öll að hugsa um umhverfið á jólum?

Græn jól

Til að vera umhverfisvænn fyrir jólin þarf að hugsa um marga hluti. Til dæmis að muna alltaf eftir fjölnota burðarpökum þegar farið er í verslanir. Margir hafa þegar vanið sig af því að nota plastpoka og margar verslanir hafa tekið upp poka sem eru umhverfisvænir. Best er að koma með eigin poka sem hægt er að nota aftur og aftur.

Margir fara í mikinn verslunargir í matvörubúðum fyrir jólin. Matarsóun er of mikil og þess vegna er miklu betra að vera skipulagður og úthugsa hvað vantar raunverulega og hvað mikið verður borðað. Ef afgangur verða af veislumatnum er hægt að nýta þá í aðra góða rétti.

Mikið kjöt er á borðum um jólin enda veisla í bæ. Hins vegar er sniðugt að taka sér að minnsta kosti einn kjötlausan dag yfir hátíðir. Þá gæti verið fiskur á borðum eða bara góður grænmetisréttur.



Það er vistvænt og skemmtilegt að finna jólatré í íslenskum skógi. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvernig jólatré?

Ef við ætlum að kaupa tré ætti það að vera ræktað á Íslandi og best ef það hefur verið ræktað nálægt okkur. Kosturinn við íslenskt ræktað jólatré er oft sá að skógræktarfélag þurfa að grísa skógana á hverju ári og því getum við keypt tré sem hvort sem er þurfti að fella.

Hægt er að kaupa sígræn tré frá útlöndum en ókostur við þau er að í sumum tilfellum eru þau ræktað á stórum ökrum og notað til þess töluvert af eitri og efnum til að auka vöxt þeirra. Trén þarf líka að flytja um langan veg til Íslands sem kostar eldsneyti og veldur losun gróðurhúsalofttegunda.

Margnota tré geta verið betri kostur séu þau notuð í tugi ára, þá eru umhverfisáhrifin frá framleiðslu þeirra orðin minni en losun frá ræktun og förgun lifandi trjáa. Hér þarf að athuga að flest plasttré eru framleidd í Asíu og unnin, eins og annað plast, úr olíu. Framleiðslan er orkufrek og flytja þarf trén um langan veg til Íslands. Þegar trjánum er hent verða þau að plastúrgangi sem misgott er að endurvinnna, ef tréð er þá flokkað til endurvinnslu.

Heimild: Umhverfisstofnun, ust.is

Jól fyrir umhverfið

Nú þegar jólin nálgast velta eflaust margir fyrir sér hvernig hægt er að halda jólin á sama tíma og hugað er að umhverfisvernd og minni sóun. Flestir vilja leggja sitt af mörkum til að vernda umhverfið en hvernig förum við að því að minnka plast og draga úr notkun á einnota hlutum? Hildur Hreinsdóttir sjálfbærnifræðingur verður með fræðslu í Borgarbókasafninu Sólheimum þann 21. nóvember



Um jólin er mikilvægt að gleyma ekki umhverfinu. NORDICPHOTOS/GETTY

» Borgarbókasafnið heldur fræðslufund um umhverfisvænar aðferðir til jólahalds.

næstkomandi klukkan 17.30 þar sem hún mun fjalla um aðferðir til að halda umhverfisvænni jól. Heitt verður á könnunni og viðburðurinn er öllum opin.

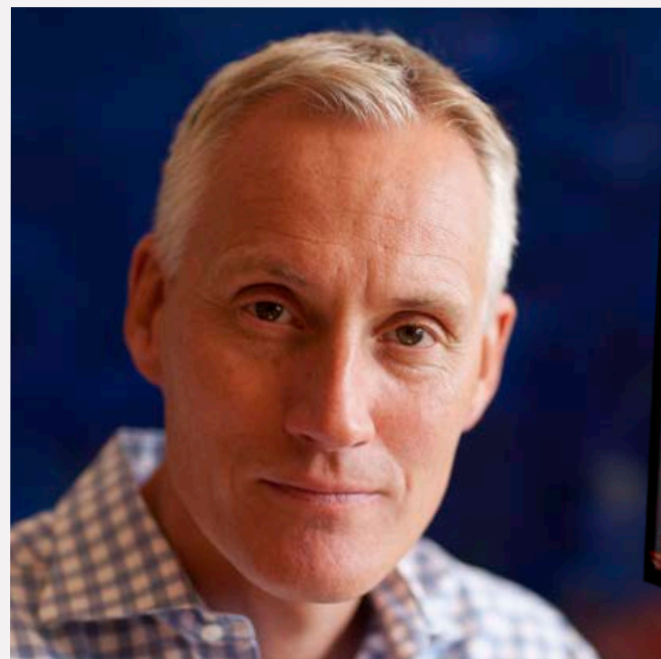
STÓRBOTIN SAGA ÓLAFS JÓHANNSS!



- Goodreads

INNFLYTJANDINN EFTIR ÓLAF JÓHANN ÓLAFSSON

Mögnuð skáldsaga um mátt og árekstur menningarheima, um vegi ástarinnar og óblið örlög, um lystisemdir lífsins, vonir manna og vonbrigði. Hér sýnir Ólafur Jóhann Ólafsson allar sínar bestu hliðar í **heillandi sögu**.



Páll Baldvin Baldvinsson,
Fréttatímanum (um Málverkið)

„Frábærlega hæfileikaríkur höfundur.“

Boston Globe.



2.

Metsölulisti
Eymundsson
Íslensk
skáldverk

„Maður dáist að því hvað Ólafur Jóhann er kraftmikill og heillandi sagnamaður.“

Kirkus Reviews.

