



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR

85%
VIRKT
CURCUMIN

BIOGENIC®
ALOE VERA
WITH TURMERIC
Soothing Digestive Tract

www.celsus.is

lifestream
POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

**AUKAKÍLÓIN
BURT**

CERTIFIED ORGANIC
CC FLAX

Bone, skin and digestive health

FOR WOMEN
CALCIUM
CRANBERRY
FLAVOURED

POWDER
200g NET

ORGANIC
VEGAN

www.celsus.is



Ljós móðurfræðineminn Oddný Silja Friðriksdóttir stofnaði hópinn Umhverfisvænar brúðkaupshugmyndir á Facebook eftir að hún ákvað að reyna að gera sitt brúðkaup sem umhverfisvænst, því henni fannst vanta íslenskan vettvang til að ræða um leiðir til þess.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Margar leiðir til að gera brúðkaup umhverfisvænni

Oddný Silja Friðriksdóttir stofnaði Facebook-hópinn Umhverfisvænar brúðkaupshugmyndir til að skapa íslenskan umræðuvettvang um leiðir til að minnka kolefnisfótspor brúðkaupa. Hún segir að þau geti verið mjög óumhverfisvæn og því sé gott að reyna að draga úr. **2**



Oddný segist hafa áttað sig á því að brúðkaupum fylgi mikil neysla og þar sem þau séu fjöldamörg yfir árið sé um að gera að reyna að gera þau sem umhverfisvænust. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Oddný Silja Friðriksdóttir er ljósmóðurfræðinemi og þriggja barna móðir sem stýrir Facebook-hópnum Umhverfisvænar brúðkaupshugmyndir. Oddný ætlaði sjálf fyrst að gifta sig árið 2020, en svo kom heimsfaraldur sem hefur stoppað þær áætlanir.

„Svo núna erum við komin í 2022 og erum með einn fjögurra mánaða dreng, þannig að brúðkaupið frestast um alla vega eitt ár í viðbót, en við erum með ónákvæmt plan um að þetta gerist á næstu 2–3 árum,“ segir hún. „Áður en við settum allt á is vorum við bara búin að kaupa boðskort og við ætlum að sjálfsögðu að halda okkur við að nota þau, því annað væri óumhverfisvænt. Ég er reyndar líka komin með smávegis skraut, því ég tindi blóm sem ég þurrkaði og ætla að nota í borðskraut.“

Allt er betra en ekkert

„Það er svo margt sem við gerum í daglegu lífi sem er óumhverfisvænt, mörgu er ekki hægt að komast hjá, en þetta er dagur sem ég vil að snúist um að fagna okkar ást, sambúð og börnum og það sé minni áhersla á neysluhlutann og meiri áhersla á það sem skiptir í raun máli, sem er samvera með okkar nánustu,“ segir Oddný. „Ég komst að því að það er brjáluð neysla sem fylgir þessum dögum og það eru fjöldamörg brúðkaup yfir árið, svo ég held að kolefnisfótspor þeirra sé ansi stórt og í dag er kominn tími til að reyna að hugsa meira um umhverfið.

Ég ætla að hafa brúðkaupið eins umhverfisvænt og ég mögulega get. Auðvitað er aldrei hægt að gera það alveg 100% umhverfisvænt, en allt er betra en ekkert. Ákveðnar veitingar verða alltaf óumhverfisvænar og svo þarf fólk líka að komast á staðinn, en við ætlum að hafa brúðkaupið fyrir utan höfuðborgina,“ segir Oddný. „En ég ætla

ekki að nota einnota borðbúnað og útrýma plasti eins og ég get.“

Blöskraði plastnotkunin

„Þegar ég byrjaði að skoða skreytingar fyrst tók ég eftir því hvað þetta var allt svo svakalega dýrt, einnota og oft innflutt frá Kína, svo þetta er ótrúlega óumhverfisvænt,“ segir Oddný. „Mér óx það mjög í augum að ætla að fara að fylla sal af einnota plasti sem væri svo bara hent eftir einn dag. Ef það verður eitthvert plast væri mjög gaman að geta fengið það lánað og reyna að finna þess háttar lausnir.

Ég var að hugsa um að fara í Góða hirðinn og kaupa krukkur og blómavasa fyrir blómin og góðar konur ætluðu að hekla utan um einhverjar krukkur úr aukagarni sem fellur til,“ segir Oddný. „Ég hef líka ætlað mér að nota þurrkuð laufblöð og berjalyng til að kasta yfir brúðhjónin, í staðinn fyrir litríkt plast eða eitthvað slíkt. Þá þarf ekkert að þrifa það, það brotnar bara niður. Ég var jafnvel að hugsa um að nota eitthvað svipað fyrir borðskraut líka.

Ég var líka byrjuð að skoða kjóla en mig langar mikið að kaupa hann notaðan. Mér finnst rosa skrítið að kaupa kjól fyrir allt að hálfa milljón, jafnvel sérsaumaðan, og nota hann svo bara í einn dag,“ segir Oddný. „Fatahönnuðurinn Eyrún Birna stakk líka upp á því í hópnum að fólk kæmi til hennar með fallett efni að heiman til að sauma kjól úr, svo hann væri umhverfisvænni.

Svo var ein frænka mín að hekla fjölnota veifur til að hengja upp sem ég get fengið lánaðar og það er aldeilis frábært að fá að nýta þær,“ segir Oddný. „Síðan ætlaði ég bara að reyna að fá sem mest lánað og fönðra.

Það er líka um að gera að reyna að nýta eitthvað úr náttúrunni og búa til dæmis til heimagerðan

Þetta er dagur sem ég vil að snúist um að fagna okkar ást, sambúð og börnum og það sé minni áhersla á neysluhlutann.

Oddný Silja Friðriksdóttir



vönd, það eru til ótal slíkar hugmyndir, það er þess vegna hægt að gera hann úr gamalli bók,“ segir Oddný. „Svo er líka gott að reyna að fá allt innanlands sem hægt er.“

Umhverfisvænt líf er einfaldara

„Þegar ég fór að hugsa um að reyna að gera þetta umhverfisvænna fannst mér eiginlega einfaldara að sleppa því að kaupa hluti eins og hægt er, það sparar bæði áhyggjur og tíma. Það er nógu mikið annað sem þarf að hugsa um. Það þarf að ákveða hvernig athöfnin á að vera, hve löng hún á að vera, hvernig mat á að kaupa, hvernig skemmtiatriði á að hafa og allt þetta sem skiptir raunverulega máli,“ segir Oddný. „Það fylgir því líka óþarfa andlegt áreiti að ætla að fara að kaupa flottustu skreytingarnar og flottasta kjólinn, sem setja ekki sitt mark á daginn. Fólk man miklu frekar eftir athöfninni og slíkum hlutum.

Upphaflega var það líka hugmyndin að aðalatriðið væri samvera með fólkinu manns og að hafa fallegan sal. Við vorum búin að leigja okkur sal í Kjós og okkur langar að hafa þetta tveggja daga brúðkaup svo fólk geti verið með okkur á staðnum í smá tíma,“ segir Oddný. „Hugmyndin er að daginn fyrir brúðkaupið sjálfst förum við og gestirnir saman að tína blóm og búum jafnvel til krans á höfuðið.

Oddný ætlar að nota þurrkuð laufblöð og berjalyng til að kasta yfir brúðhjónin.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Það er ótrúlega skemmtileg samvera sem fylgir því. Ég ætla líka að fara með börnunum að Vífilsstaðavatni og finna plöntur til að skreyta með, sem verður líka skemmtileg samvera.“

Vantaði íslenskan vettvang fyrir þessa umræðu

„Ég ákvað að stofna Facebook-hópin Umhverfisvænar brúðkaups-hugmyndir því mér datt í hug að reyna að hafa mitt brúðkaup umhverfisvænna en mér fannst mörg brúðkaup sem ég sá á netinu og ýmsum sölusiðum virðast vera. Það var mikið af skemmtilegum hugmyndum á Pinterest, en lítið af umræðuhópum um þetta á Íslandi og mér fannst þennan vettvang vanta,“ segir Oddný. „Hugmyndin var bæði að það gætu skapast umræður og nýjar hugmyndir gætu komið fram, og að fólk gæti jafnvel skipst á hlutum í gegnum þennan hóp og bæði gefið, lánað eða selt hluti sem það hefði notað í sínu brúðkaupi.

Hópurinn var líflaus í Covid, en ég sé að hann hefur verið að lifna aftur við, það eru að koma fleiri innlegg og hugmyndir,“ segir Oddný. „Síðast þegar ég kíkti voru um 100 manns í hópnum en núna eru beiðnir um að vera með að koma inn og meðlimir eru orðnir rúmlega 400. Það er gaman að það sé að lifna yfir honum.“ ■

Það er komið sumar!



Útdraganlegt þak

Álgrind 4m á breidd og 3m út með 8mm holplasti í þaki. Tilvalið á pallinn eða yfir heita pottinn.

Kr. 295.000



Gróðurhús

Þessi gróðurhús henta vel íslenskum aðstæðum. Gerð úr sterkum ál prófílum og með 4mm holplasti. Tvær stærðir:

3,10 x 2,38 m: **Kr. 180.000**

4,30 x 2,38 m: **Kr. 225.000**

Jarðarberjapottar í gróðurhúsið



7 Pottar saman ásamt botni mynda potta turn. Fínt til að rækta jarðarber. Samtals hægt að rækta 28 plöntur í einum turni. (Plöntur fylgja ekki með)

Kr. 7.000

Þægilegur úti stóll



Kr. 45.000

LED perur fyrir Flúrlampa

Sparaðu rafmagn með því að skipta yfir í LED perur
- Gott í vörugeymslur og bílageymslur

50% Afsláttur

- 60 CM LED pera 9w - 4000K hvít: **Verð kr. 700**
- 120 CM LED pera 18w - 4000K hvít: **Verð kr. 900**
- 150 CM LED pera 22w - 4000K hvít: **Verð kr. 1.000**



Upplýsingar fást hjá SMH Gróðurhús ehf.

Í Síma: 866-9693

Á Facebook: Gróðurhús SMH ehf

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Hjólhýsi



TRIGANO UPPLÁSN FORTJÓLD Á FRÁBÆRU VERÐI
Lima 300 Verð: 186.999 kr.
Lima svefnkálfur verð: 70.000 kr.
Virka vel á Hjólhýsi og 10 - 12 feta fellihýsi
Allar nánari upplýsingar og pantanir í síma 863 4449, kriben@simnet.is, www.facebook.com/hjohlhysi

Bátar

MARÁS

TOHATSU

UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær

Sími: 555 6444 - www.maras.is

VEIDIPORTID

Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir: 270cm-500cm

Verð frá: 149.000.kr

SAILSKI®

Gerið verðsamanburð!

www.veidiportid.is

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Þjónusta

Garðyrkja

SLÁTTUVÉLAVIDGERÐIR & SMÁVÉLAVIDGERÐIR

Áratuga reynsla í viðgerðum á smávélum

SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA

Vélaverkstæði JS

Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

VERKTAKAR DGEHF

S. 763 8199

Getum bætt við okkur smíðaverkefnum. Verktakardg.is.

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁMIÐILL ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU MEÐ HJÁLPIÐ AD HANDAN

• HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI

S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpi. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27

Sími 552 2125

www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Heilsa

Heilsuvörur

gottcbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Aðalfundur SÁÁ

Aðalfundur SÁÁ verður haldinn þriðjudaginn 21. júní kl. 17:15 á Hilton Reykjavík Nordica við Suðurlandsbraut.

Dagskrá fundarins er:

1. Skýrsla stjórnar
2. Reikningar samtakanna lagðir fram
3. Lagabreytingar
4. Kosning í stjórn
5. Ákvörðun félagsgjalda
6. Önnur mál

SÁÁ
Efstaleiti 7
103 Reykjavík
Sími: 530 7600
saa@saa.is
www.saa.is



Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



hagvangur.is

HAGVANGUR