




# hias · avisa

*sammen om et bedre miljø*



## Bedre med en svane i håret

## enn miljøgift i Mjøsa

se side 4 og 5



**Mer tilsørte bondepiker**  
side 6



**Fra ett til 13 produkt**  
side 3



**Ren, renere, renest**  
side 2

### Innsyn

- farlig avfall
- sjølkost
- konkurranse



## LEDER

### Det farlige ut av kretsløpet

Morten Finborud, administrerende direktør

Når ting skjer over lang tid, merker vi ikke forandringen. Da jeg var ungdom, var det vanlig å sykle hjem fra trening, selv om det var noen kilometer. I dag er det vanlig å bli hentet. I dag går vi ikke til doktoren fordi vi er syke. Vi gjør det for å få bekreftet at vi er friske. Vi smører oss inn med fuktighetskremer fordi det er vanlig, og ikke nødvendigvis fordi det er nødvendig. Jeg har en teori om at kroppen klarer seg brukbart sjøl om en ikke smører den inn til stadighet med kremer. Selvsagt er det noen som har hud som trenger tilførsel av fuktighet, men jeg synes det er mye smørehysteri.

Noen som i alle fall ikke har behov for fuktighetskrem, er fisken i Mjøsa. Likevel finner forskerne igjen stoffer fra krem i fisken. Det er ikke bra for verken fisken eller annet som lever i og av innsjøens vann.

Hvordan har stoffene havnet der? Jo, det som ikke tas opp av kroppen, blir skylt ut med vask- og dusjvannet. Avløpsvannet tar en tur innom blant annet Hias sitt renselanlegg for å få ut den faste delen og fosfor, før det så sendes tilbake til Mjøsa.

Vi vet at både malingsrester og avfettingsmidler havner i avløpet i stedet for å leveres gratis for husholdningene på gjenvinningsstasjonen. I tillegg oppdager en nye miljøgifter på baderomshylla. Ingen renselanlegg kan ta ut alle miljøgifter som er med avløpsvannet.

Det enkleste og beste for både vår egen helse og naturen, er å minske mengden miljøgifter vi tar inn i vannets kretsløp. Myndighetene må gjøre sin del for at det ikke selges produkter med skadelige stoffer. Hver og en av oss kan bli mer bevisst hva vi faktisk trenger, og se etter produkter som er svanemerket. Det er mye som er vanlig i dag, som en egentlig ikke er tjent med, og som i tillegg koster masse penger.

## Ja takk til REN plast



Foto: Margrethe Myhrer

For første gang har Hias hatt kontroll av plasten vi leverer til resirkulering. Den viste at det var for mye matrester i den. Gjengangerne er dressing- og majonesprodukter, samt flasker med ketsjup og sennep. Det er dumt, for det er vanskelig å lage plast av ketchup. Dessuten skitner den til den rene plasten som brukes til å lage nye plastprodukter. De som kjøper den, vil også betale mindre for den. Sørg derfor for at plastemballasjen er ren, tørr og luktfri før du kildesorterer den.

### RIST TOM OG SKYLL

Mesteparten av den plastemballasjen man har hjemme er ren når den er tømt. Det skal ikke så mye til for å få litt skitten plast ren nok. Du trenger bare å skylle med kaldt vann og ta et tak med oppvaskbørsten. Krever det for mye tid og vann å rengjøre plastemballasjen, er det faktisk bedre å kaste den i restavfallet.

Visste du at for hver kilo plast du sorter, spares det 2 kilo olje? Og at for hver kilo plast som materialgjenvinnes, reduseres CO<sub>2</sub>-utslippet med 1,5-2,5 kilo? En sparer mer energi på å lage nytt av brukt, enn nytt av nytt.



### Tømmevarsel på mobilen

Ønsker du en tekstmelding med varsel om tømming av avfall kvelden før? Send en sms til telefonnummer 2105 med kodeord **hias** og din tømmekode. For eksempel: hias 2P

Tømmekoden ser du på restavfallsbeholderen. Vær obs på at det er bokstaven O i kodene 10, 20, 30, 40 og 50, og ikke null. Om du skriver store eller små bokstaver, spiller ingen rolle. Tjenesten koster 1 krone per varsel.

### HIAS-AVISA NR. 2-2013

Utgiver:

**Hias IKS**, Postboks 4065, 2306 Hamar. Tlf: 62 54 37 00  
E-post: post@hias.no internett: www.hias.no

Ansvarlig redaktør:

Morten Finborud

Redaksjonen:

Lise Brodal (redaktør) Helge Bryhni, Hege Skjønhaug, Erik Bøhleng, Gjermund Sørensen og Karine Bogsti

Skribent, layout:  
Forsidefotos:

Karine Bogsti  
Dusjdame - iStockphoto, plastsortering- Margrethe Myhrer, resten - Karine Bogsti

Utgis til husstander i Hamar, Løten, Ringsaker og Stange.

Avisa trykkes på papir som er 100% resirkulert, og hos et svanemerket trykkeri (Flisa trykkeri)

Vinnere av forrige konkurranse:

**Arvid Haug, Tangen**  
**Geir Erik Østerhagen, Moelv**  
**Torstein Johannessen, Furnes**  
**Sigfrid Paulsen, Løten**





## Fra ett såpestykke

På 50-tallet holdt det gjerne med et såpestykke og vaselin for å holde seg ren og pen. I dag har kvinner i snitt 13 ulike produkter til det samme.

Har vi blitt mer skitne?

## til 13 kosmetikkprodukter

Det starter med en runde i dusjen, med sjampo og balsam til håret, og dusjsåpe til kroppen. Kanskje brukes egen intimvasksåpe, og barberskum for å kvitte seg med uønsket hår. Ute av dusjen får kroppen en runde med bodylotion, mens ansiktet en egen omgang med renseskrem, fulgt av fuktighetskrem. Deo under armene, og en dash parfyme eller aftershave tas på.

Slik begynner dagen for veldig mange av oss. Baderomshylla er full. I snitt bruker kvinner 13 ulike kosmetikkprodukter daglig, ifølge en undersøkelse et deodorantfirma har gjort. Hvert produkt inneholder igjen cirka 20 ulike stoffer, og parfyme opp i 250. Totalt blir det rundt 500 ulike kjemiske stoffer som has på kroppen i løpet av en dag. Det kroppen ikke tar opp, skylles ut i avløpet og havner til slutt i Mjøsa.

### SÅPE OG VASKEVANNSFAT

Mye har skjedd siden dagens generasjon besteforeldre vokste opp.

- Vi vasket oss hver dag i vaskevannsfatet med såpe. Vi brukte eggmelk-såpe eller Lux som var litt mer luksuriøs og luktet så godt, og som «9 av 10 film-

stjerner brukte» som de sa i reklamen. Lørdag var badedagen. Da var det bad og dusj i felles bad i kjelleren, eller på Hamar kommunale bad, forteller Hanne Lystad (71).

Hun vokste opp i Hamar på 40- og 50-tallet, og har mye kunnskap om byens historie som hun deler gjennom både omvisninger og tekst som i boka «Uskyldens tid? Hamar på 50-tallet».

### GRØNNSÅPE TIL HÅRET

Sjampo og balsam var ukjente begrep. - Jenter i tenårene brukte innimellom grønnsåpe til håret. Da ble det så blankt og skinnende, sier Lystad.

- Hva med fuktighetskremer?

- Det var vel vaselin og Nivea. Jeg kan ikke huske mora mi brukte krem annet enn på hendene sine etter klesvask og gulvskuring, sier Hanne.

En ting var derimot i bruk ved fine anledninger, - parfyme, gjerne av typen 4711.

### LUKTET IKKE VONDT

På tross av dusj bare en dag i uka, ingen sjampo, balsam eller fuktighetskrem, var ikke folk skitne. Snarere tvert imot.

- Folk var veldig renslige. Det luktet ikke vondt av folk, bare naturlig, sier Lystad.

71-åringen har et flott utseende. Det skyldes ikke bruk av anti-aldningskrem-



- Folk var veldig renslige før også, sier Hanne Lystad.

er. Forbruket hennes av kosmetikk er lite.

Det var lite reklame i hennes oppvekst. Det tror hun gjorde livet enklere, sett i forhold til den oppveksten dagens unge har.

- Nå legges det stor vekt på det ytre og utseende. Jo flere usikre ungdommer, og jo flere utilfredse voksne, jo større blir markedet for kosmetikk. Reklamen skaper kunstige behov, sier Hanne Lystad.

## Miljøgifter i sirkulasjon

Forskere finner igjen stoffer i Mjøsa som er skadelig for både vår egen og dyrelivets helse. Det kan en gjøre noe med. En kan starte for eksempel i baderomshylla.

# Kalddusjen en kan gjøre

Mjøsfisken bruker lite sjampo og krem når den skal ordne seg. Likevel fant forskere at fisken inneholdt mye av en stoffgruppe som kalles D5 siloksaner, da de undersøkte den i fjor. Stoffet brukes i blant annet hudkremer, sjampo, hårbalsam og annen kosmetikk.

Siloksaner gjør det lett å smøre utover krem og balsam, og gjør hud og hår mykt. Det er vel og bra. Problemet er bare at siloksaner ikke er like bra for livet i Mjøsa, og trolig vår egen helse, når det skylles ut med

avløpsvannet. D5 siloksaner, som det ble funnet mye av i mjøsfisken, brytes veldig sakte ned i vann.

- D5 har giftige egenskaper for livet i vann. Dessuten hoper det seg opp i næringskjeden, forteller forsker Eirik Fjeld i Norsk institutt for vannforskning (NIVA). NIVA har sammen med Stockholms universitet undersøkt Mjøsa for denne typen siloksaner.

### FLERE NYE STOFFER

Det blir stadig flere kjemiske stoffer som skal gjøre hverdagen vår bedre.

Mengden som brukes har økt fra 1 million tonn per år på 50-tallet, til 500 millioner tonn nå, anslår den svenske biologen Stefan Edman.

Det tar tid å finne ut hva disse stoffene kan gjøre med oss og naturen. Det gikk mange år fra en oppdaget for eksempel bromerte flammehemmere i Mjøsa, til det ble forbudt. Stoffet er fint med at det hindrer f. eks. møbelstoffer og plast rundt elektriske ting i å ta fyr. Problemet er at det er giftig for livet i vann, kan gi oss mennesker leverskade, tukle med hormonene og nervene våre, og skade evnen til å få barn. Stoffet tas opp blant annet i fisk.

Heldigvis har det blitt mindre bromerte flammehemmere i Mjøsa etter at det



Illustrasjonsfoto: Karine Bogsti



Foto: iStockphoto.com

# ER DET FARLIG?

- om farlige stoffer i forbrukerprodukter

Lurer du på hva tingene rundt deg inneholder av helse- og miljøfarlige stoffer?

Sjekk ut nettsiden [www.erdetfarlig.no](http://www.erdetfarlig.no)



## Se etter svanemerket

Se etter merke med en svane eller blomst på produktet du kjøper. Produktet har da vært gjennom en vurdering som viser at det inneholder minst mulig helse- og miljøskadelige stoffer. Det bidrar også til mindre farlig avfall, og produseres med minst mulig utslipp av farlige stoffer og klimagasser.

Stiftelsen Miljømerking i Norge forvalter de to offisielle miljømerkene Svane og Blomsten. De styres av blant annet Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, Forbrukerrådet og miljøvernmyndighetene.

## noe med

ble forbudt. Nå er D5 siloksaner på lista over stoffer som en vil stanse utslippene av.

### FØRE VAR

Renseanlegget til Hias ble bygget på 70-tallet da Mjøsa var grønn og illeluktende. Den gang var problemet alt for store utslipp av næringsstoffet fosfor. Siden den tid har man fjernet den faste delen i vannet, og slik fått ut fosfor før vannet sendes tilbake til Mjøsa. Renseanlegg i Norge er ikke bygget slik at de klarer å fjerne miljøgifter. Det beste er derfor å være bevisst hva man skyller ned i avløpet. Jo færre skadelige stoffer vi tar inn i vannets kretsloop, jo bedre blir det for både vår egen helse og naturen.

STOFF *	KAN FINNES PÅ BADET I	SKADELIG FOR
Trioksan	Tannkrem og deodoranter. Skal hemme bakterievekst, men er omdiskutert	Svært giftig for livet i vann. Det er mulig at bruk av stoffet kan føre til at bakterier blir resistente mot antibiotika. Det kan for eksempel innebære at vanlige infeksjoner som vi i dag kan behandle med antibiotika, kan være farlige fordi antibiotikaen ikke lenger virker
Siloksaner	Såpe, sjampo, balsam, kremer, deodoranter. Gjør produkt mykt og smørbart	D5 og D4 siloksaner brytes lite ned i vann, hopper seg svært lett opp i organismer og kan oppkonsentreres i næringskjeden. D4 er i tillegg giftig for vannlevende organismer, og kan skade menneskers evne til å få barn
Muskxylen	Parfyme, deodoranter og såpe. Brukes for å gi produkter lukt	Svært giftig for livet i vann. Brytes langsomt ned og hopper seg opp i naturen når det slippes ut. I tillegg tas det opp i dyr og mennesker som over tid kan få høye konsentrasjoner i kroppen. Det er mulig at muskxylen kan føre til kreft
Parabener	Såpe, sjampo, balsam, kremer. Øker holdbarheten ved å hemme sopp og bakterievekst	Noen av disse stoffene er mistenkt for kunne påvirke hormonbalansen hos mennesker og dyr. I tillegg kan stoffer som gir allergiske reaksjoner, være et problem for noen
Antibiotika	Medisiner. Brukes for å kurere sykdom	Skadelig for livet i vann og kan gi resistente bakterier. Ikke skyll medisinerester ned i do, men lever de gratis på apoteket

\*Det er ikke alle produkter som har oppgitt de ulike stoffene ved dette navnet. På nettsiden [www.erdetfarlig.no](http://www.erdetfarlig.no) finner du oversikt over hva stoffet ellers kan hete. Kilde: erdetfarlig.no



# Klar for mer tilslørte bondepiker og lapskaus

Mye spiselig mat havner i søpla i stedet for magene våre her på Hedmarken. Hos tidligere matminister Trygve Slagsvold Vedum på Ilseng går stadig mindre i den våtorganiske posen. Det handler om planlegging.

*Matrester kan brukes til mye snadder mat. Tilslørte bondepiker er Trygves favoritt, men han sier gjerne ja takk til lapskaus også.*

I snitt kaster vi nordmenn hver fjerde handlepose med mat i avfallet. Tørt brød, frukt, grønnsaker, og pastaen fra i går havner i våtorganisk pose i stedet for å bli spist opp. Det blir over 50 kg hver oss i året, eller 200 kilo for en familie på fire, ifølge tall fra Formatprosjektet.

De som kaster mest er småbarnsfamiliene og unge voksne på 19 til 26 år. På Ilseng i Stange bor Trygve Slagsvold Vedum med kone og to små barn. Siste året har han vært øverste sjef for mat i Norge, som landbruks- og matminister. Han innrømmer det går noe mat i søpla også hos dem.

- Småbarnslivet er hektisk, og så skjer det uplanlagte ting som gjør at en har kjøpt inn for mye, sier Vedum.

## ÉN STOR HANDLETUR

Jo mer kjøleskapet fylles opp, jo verre er det å holde oversikt, og jo mer havner i avfallet. Et pendlerliv mellom Stange og nå Stortinget i Oslo gjør ikke saken enklere.

- Men vi har blitt flinkere de siste årene. Vi gjør én større handletur heller

enn mange små, og kjøper ikke så store mengder, forteller han.

Rester blir det dermed mindre av. Skulle det være igjen en fiskekake eller kjøtt, bruker de det som pålegg til kveldsmaten. Tilslørte bondepiker er favoritten av det som kan lages av rester, slik som tørt brød.

## - MORALSK FEIL Å KASTE

*- Du har gard og produserer mat. Er det ikke en fordel for deg at mye mat kastes?*

- I teorien ja, men for en som produserer produkter, er det et mål at de blir brukt. Og så blir vi flere folk i Norge, så avsetningen på mat vil øke i Norge om vi ikke øker importen. Det er moralsk helt feil å produsere mat for å kaste den. Det er et paradoks og et stort samfunnsproblem at det kastes så mye, når så mange i verden sliter med å få nok mat, sier han.

- Vi trenger ikke gjøre store grep for å gjøre noe med matkastingen. En trenger ikke kjøpe kilospakka med ost om en tror det holder med halvkilos-pakka, sier Slagsvold Vedum.

## Slik kaster du mindre:

- Planlegg innkjøpene dine og bruk handleliste
  - Rydd i kjøleskapet, så du vet hva du har
  - Oppbevar maten din riktig. Husk at kjøleskapet skal holde mellom 2 og 4 grader
  - Bruk lukt-, smaks- og syns-sansene. Ikke kast mat selv om den har gått ut på dato før du har sjekket om maten fremdeles er bra
  - Avkjøl maten raskt, og frys eller legg i kjøleskapet det du har til overs
  - Oppbevar rester i tette bokser, og merk med dato
  - Bruk opp rester av råvarer og av ferdige retter, før du handler ny mat. Oppskrifter finnes i f. eks kokebøkene «Restekjærlighet», «Vær så god», på matvett.no, restemat.blogspot.no med flere
- Kilde: [www.matvett.no](http://www.matvett.no)

Lørdag 5. oktober hadde Hias superlørdag på gjenvinningsstasjonene. Vi informerte om farlig avfall, og satte ekstra pris på alle flinke sorterere, med servering av kaffe og vafler. Vi spurte samtidig noen av de som besøkte oss om:

## - Hvorfor sorterer du farlig avfall?



**JANE CRISTIN DAHL, BRUMUNDDAL**

- Jeg sorterer så det ikke skader miljøet og mennesker. Jeg vil ikke at farlig avfall skal havne i naturen.



**KRISTIAN(5) OG ROBERT REITI, LØTEN**

- Vi gjør det for miljøets skyld. Det er jo farlig om det kommer ut i naturen. I tillegg får barna en ren og fin verden, så vi sorterer for framtida.



Fotos: Karine Bogsti

**SVERRE MOHOLT, RIDABU**

- Jeg tar det med til gjenvinningsstasjonen så det havner der det skal, og ikke skader miljøet. Det går så greit å sortere, bare en er innstilt på det.

### Hva blir det våtorganiske avfallet til?

Det våtorganiske avfallet fra både Hedmarken, Gjøvik- og Lillehammer-området, går til Mjøsanlegget på Lillehammer. Bleier sorteres først ut. Resten gjøres om til våtgjødsel som landbruket i området bruker til ny mat, kompost til jordprodukter, og gass til strøm og varme. Selskapet Glør, som har renovasjonen for Lillehammer, Øyer og Gausdal, jobber med å gjøre biogassen fra avfallet om til drivstoff i stedet for strøm. Forhåpentligvis vil første renovasjonsbil i løpet av 2014 kunne kjøre på epleskrotter og potetskrell fra Hedmarken i stedet for olje fra Nordsjøen. Kortreist og miljøvennlig.

På [www.hias.no](http://www.hias.no) kan du lese mer om hva vi gjør med alle de andre typene avfall.



*Snart kan biler kjøre på potetskrell fra Hedmarken i stedet for olje fra Nordsjøen.*

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_  
(der vi kan nå deg på dagtid)

Svarfrist: 20. desember 2013



ADRESSATEN  
BETALER  
FOR SENDING  
I NORGE

DISTRIBUERES AV  
POSTEN NORGE

Hias IKS  
Svarsending 5325  
0094 Oslo



## Dette betaler du for

Renovasjonsgebyret betales etter det en kaller sjølkost. Det betyr at du betaler det det faktisk koster å få håndtert avfallet. Hias og kommunen får ikke lov til å tjene på det.

De fleste av avfallstypene må Hias betale for å få gjenvunnet eller håndtert forsvarlig videre, slik som farlig avfall og restavfallet. Andre typer får vi betalt for, slik som metaller.

Jo flere mennesker det blir på jorda, jo mer rift blir det om ressursene. Ressursene i avfallet blir stadig mer verdt. Derfor er best mulig sortering lurt. Da får en mest igjen for det, og jordas råstoffer varer lenger. En sparer både energi og forurensende utslipp på å lage nytt av brukte materialer, enn nytt av nye råstoffer hentet ut fra naturen.



*Visste du at prisen på renovasjonsgebyret varierer etter størrelsen du har valgt på restavfallsbeholderen? En betaler minst for 80-liters dunk. Det lønner seg å sortere mest mulig.*



## Sture den lure

Vi har fått en stand-in Sture (bildet) på Heggvin, med en ganske artig historie bak:

Det var mye oppstuss da vi fikk gjenbesøk av en ordentlig stork i vår. En dag etter at vi trodde han hadde forlatt oss, stod en stork langs vegen opp til Heggvin. Var det Sture? Han stod veldig stille, og det viste seg å være mulig å snike seg helt innpå han.

Der stod det på en lapp: «Hei! Jeg er nok ikke Sture, men kanskje den lure»...

## Åpningstider gjenvinningsstasjonen

### Hamar (Stavsberg)

Mandag til torsdag kl. 10 - 19  
Fredag kl. 10 - 16  
Lørdag kl. 09 - 14

### Brumunddal

Mandag, tirsdag, torsdag kl. 13 - 19  
Onsdag og fredag kl. 10 - 16

### Moelv

Mandag og torsdag kl. 13 - 19  
Onsdag kl. 10 - 16

### Stange

Mandag, tirsdag, torsdag: kl. 13 - 19  
Onsdag og fredag kl. 10 - 16

### Løten (Heggvin)

Man, ons, tors, fre kl. 08 - 16  
Tirsdag kl. 08 - 19

Spørsmål? Ring oss på telefonnr.  
**62 54 37 00** hverdager kl. 08 - 15

Få mer informasjon på våre nettsider  
[www.hias.no](http://www.hias.no)



Lik oss gjerne på Facebook, og få info om endringer, tips og råd. Adressen er:

[www.facebook.com/hiasiks](http://www.facebook.com/hiasiks)

## Gratis renovasjon i ett år?

Nå har du muligheten til å skaffe deg GRATIS renovasjonsordning for ett år.

Hias IKS inviterer alle sine lesere til å være med på konkurransen. Svar på de 3 spørsmålene, fyll ut kupongen på motsatt side med navn og adresse, og legg svarsendingen i nærmeste postkasse i dag. Vi har betalt portoen for deg.

Vi trekker fire vinnere i hver utgave av avisa (se side 2).

**Lykke til !**

Svarfrist: 20. desember 2013

## Hva er anbefalingen for å rengjøre skitten plastemballasje som skal i plastsekken?

- Den må vaskes i oppvaskmaskinen
- Skyll med kaldt vann og bruk oppvaskbørste. Bli den ikke ren av det, gjør den bedre nytte i restavfallet
- Den trenger ikke rengjøres, for matrester blir også ny plast

## Hvor mye mat kaster vi i snitt hver oss i året?

- 15 kg
- 50 kg
- 200 kg

## Hva er beste vaskemetode for å få mindre miljøgifter i Mjøsa?

- Kutte ut balsam og bare bruke sjampo
- Vaske håret hos frisøren
- Bruke produkter med minst mulig miljøgifter, f. eks. svanemerkede produkter