ЗМІСТ

104 дні без поліетилену

Переглянути та купити книгу на **ridmi.com.ua**

Про книгу

Чи намагалися ви колись відмовитися від поліетилену? Ні-ні, ви не зрозуміли: взагалі від будь-якого можливого поліетилену, навіть того, у який загорнені ваші ліки й предмети гігієни. Спробуйте лише роздивитися, скільки його у вашій оселі — на кухні, у ванній, у спальні і навіть на балконі. Сьогодні всі ми знаємо, що поліетилен забруднює довкілля й шкодить нашому здоров'ю, проте далеко не всі можемо відмовитися від нього хоча б на кілька тижнів.

Маріанна Бойко прийняла цей виклик, провівши 104 дні без звичних пластикових речей. Як піти за покупками без жодного пакета? Як бути із шампунями та косметикою? І що робити, якщо турботлива продавчиня на ринку наполегливо пакує вам городину в пакет, здивовано промовляючи: «Доцю, та це ж безкоштовно?» Авторка провела свій експеримент в українських реаліях і охоче ділиться лайфхаками, як не тільки відмовитися від використання поліетилену, а й стати екоблогером і допомагати іншим усвідомити важливість зменшення сміття на планеті.

МАРІАННА БОЙКО

104 дні

без поліетилену

Маріанна Бойко

104 ДНІ БЕЗ ПОЛІЕТИЛЕНУ

віхола

Київ · 2020

УДК 821.162.2
Б72

Бойко Маріанна
Б72 104 дні без поліетилену / Маріанна Бойко. — К : Віхола, 2020. — 192 с. : іл.
ISBN 978-617-7960-01-9 (п. в.)
ISBN 978-617-7960-04-0 (е. в.)

Чи намагалися ви колись відмовитися від поліетилену? Ні-ні, ви не зрозуміли: взагалі від будь-якого можливого поліетилену, навіть того, у який загорнені ваші ліки й предмети гігієни. Спробуйте лише роздивитися, скільки його у вашій оселі — на кухні, у ванній, у спальні і навіть на балконі. Сьогодні всі ми знаємо, що поліетилен забруднює довкілля й шкодить нашому здоров'ю, проте далеко не всі можемо відмовитися від нього хоча б на кілька тижнів.

Маріанна Бойко прийняла цей виклик, провівши 104 дні без звичних пластикових речей. Як піти за покупками без жодного пакета? Як бути із шампунями та косметикою? І що робити, якщо турботлива продавчиня на ринку наполегливо пакує вам городину в пакет, здивовано промовляючи: «Доцю, та це ж безкоштовно»? Авторка провела свій експеримент в українських реаліях і охоче ділиться лайфхаками, як не тільки відмовитися від використання поліетилену, а й стати екоблогером і допомагати іншим усвідомити важливість зменшення сміття на планеті.

УДК 821.161.2

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

ISBN 978-617-7960-01-9 (п. в.)
ISBN 978-617-7960-04-0 (е. в.)

© Маріанна Бойко, 2020
© Діана Ткаченко, ілюстрації, 2020
© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2020

пакет

Відгуки про книжку:

«104 дні без поліетилену» зараз видаються пригодою чи випробуванням. Але насправді «без поліетилену» має стати правилом нашого сьогодення. В іншому випадку доля людства буде сумною — лише за сотню років ми вщент зруйнуємо екосистему. Після цього людство приречене на загибель. Учіться жити за новими правилами. Якщо хочете, щоб ваші діти й онуки вижили.

Дорж Бату

Ми не отримали Землю від нащадків, ми позичили її у наших дітей. Цікаво, чому люди, які винайшли поліетилен, свого часу не думали про майбутнє. І чи можна жити лише тут і зараз, не звертаючи увагу, що буде після нас? Скільки людей живе саме так? І до чого це може призвести? Мене надихають люди, що живуть майбутнім. Які розуміють, що ми позичили землю у наших дітей. Які не озираються на інших і вірять у те, що світ можна змінити навіть за 104 дні. 104 дні без поліетилену. Книжка про те, як одна людина може змінити світ. Особистий експеримент, який став способом життя та викликом для інших. 104 уроки мистецтва маленьких кроків. З думками про майбутнє вже сьогодні. Від людини майбутнього Маріанни Бойко.

Тетяна Спіріна, засновниця та тренерка
Київської школи сторітелінгу ‘Do Stories!’

Спершу два попередження. Перше – ця книжка вас змінить. Ще коли ці тексти були дописами у соціальних мережах, вони вже змінювали мої звички. Бо залишитися байдужим неможливо. Друге – вона не про «порятунок планети» (хоча здавалося б). Ця книжка про неймовірний досвід жінки, яка посягнула на святе – на свій повсякденний побут (ну і родині дісталося, не без того) і змінила їх. Слухала нескінченні «не страждай фігньою», відчувала або й бачила «палець біля скроні», читала роздратовані коменти у блозі – і продовжувала. Для чого? Щоб зменшити свій сміттєвий слід. Щоб зрозуміти, чи це можливо і як саме. Щоб зрештою покликати за собою інших.

І ще одна важлива річ. Це не переклад історії про чийсь досвід в абстрактних Америці чи Євросоюзі. Авторка прожила свій досвід у тих же реаліях, у яких жили і живемо ми з вами, в Україні з усіма пострадянськими «приколами». І пише про це відверто, з гумором, так, що у цих ситуаціях і діалогах кожний може побачити і «почути» свій гастроном, супермаркет чи приймальника склотари, ба навіть сусідів чи членів родини.

Це дуже живий, беззахисний, чесний, часом до сліз зворушливий текст. Без словесного випендрьожу і намагання сподобатися. Реаліті-шоу без правил і сценарію. Занурення. Емоційний розтин трьох місяців життя за обраними для себе принципами. У мене не вийшло читати її відсторонено. І водночас це раціональний, зручний довідник та практичний посібник для тих, хто вирішить разом із Маріанною «берегти себе і дбати про довкілля».

Пройдіть і ви цей шлях, приємного читання.

Роман Коляда, ведучий «Українського радіо», піаніст, автор музичних портретів.

Присвячую моїм батькам —
Неонілі та Леоніду,
Люблю.

Привіт!
Мене звати Маріанна Бойко.

Коли мені було 37, мене цікавило три речі: сім’я, швейна справа та журналістика. Але шукала в собі щось особливе. Щось, що зможе об’єднати всі мої таланти і здібності. Що зможе виразити мене. І головне — буде корисним для суспільства.

Це бажання з’явилося після Майдану. Бути чемною громадянкою країни — уже недостатньо. А от створити власний унікальний проект, який допоміг би вирішити якусь певну проблему — зовсім інша справа. Але який?

Була потроху художницею, фотографинею, відеографинею, сторітелеркою, блогеркою, працювала на радіо і навіть шила авторські текстильні ляльки. Але чогось конкретного й того, що запалює, не було. Я напружувалася, шукала, слухала, намагалася вичавити із себе хоч щось. Не йшло. І я відпустила. І забула на деякий час.

Одного разу мій погляд зупинився на сміттєвому відрі. У ньому було тільки дві порожні 1,5-літрові пляшки, закриті кришками. Я варила борщ. І викинула у відро лушпиння від моркви, буряка, цибулі. Але це «добро» частково висипалося на підлогу. Як це? Відро наче порожнє, але сміття не вміщується. Я дістала дві пляшки з відра й поставила поруч.

Так почалося моє інтуїтивне сортування відходів.

І моя велика екоподорож. І велика авантюра для нашої сім’ї :)

Що було далі — ви дізнаєтеся із цієї книжки.

Але перед тим як ви почнете читати далі, я пропоную вам ще одну авантюру — писати цю книжку разом зі мною.

Так-так! Саме ви!

Якщо ви зараз тримаєте цю книжку в руках, значить, ви — небайдужа людина. Вас хвилюють питання зменшення кількості сміття, збереження довкілля. Найімовірніше, ви любите природу і тварин. Можливо, висаджуєте дерева. І хочете залишити цей світ якомога чистішим і добрішим для наступних поколінь.

Так?

У нас з вами багато спільного!

Разом ми зможемо зламати застарілі стереотипи і ввести нові тренди, що перетворяться на сталі звички.

Для цього нам потрібно трохи попрацювати.

Це буде цікава подорож.

Вона допоможе розібратися: як зменшити кількість сміття, як не купити зайвого, як зекономити сімейний бюджет і як почуватися комфортно. І все це в умовах українських реалій.

Бо ця книжка — 100 % український досвід.

Отже, як саме ми будемо писати цю книжку разом? Зараз усе поясню.

Основна частина видання — це щоденник, який я вела протягом 104 днів. Один день — один допис. Усе, що зі мною відбувалося, що мене радувало або змушувало сумувати, плакати чи сердитися. А головне — плани, досягнення та інструменти впливу на довколишніх у бажанні зменшити кількість сміття.

Наприкінці кожного дня будуть запитання для ваших нотаток і тез. Тож читайте, відповідайте на запитання, робіть свій контент.

Що робити з вашим матеріалом далі? Рішення за вами.

1. Ви можете залишити його як тези та у ваших думках — це допоможе вам краще розібратися в питаннях зменшення відходів, поділитися з рідними.
2. Цей матеріал можна використати як контент-план для дописів і створити свій екоблог! У вас буде так само 104 дописи, які допоможуть вплинути на свідомість більшої кількості людей у соцмережах.

Важливо розібратися, що таке блог і контент-план, яку особливість має екоблогінг і як він може впливати на чистоту навколишнього середовища.

Блог — це інтернет-щоденник, який систематично доповнюється новими публікаціями, постами. Приблизно такі записи ми робили в дитинстві в паперовому зошиті. Довіряли своєму щоденнику найважливіші секрети, ховали його від батьків. Але інтернет-щоденник у більшості випадків — публічний майданчик, де збирається аудиторія, зацікавлена окремою темою, бере участь у дискусії завдяки можливості коментувати. Блог може бути на окремому веб-сайті або в будь-якій соцмережі (фейсбук, інстаграм, тік-ток тощо), на ютюбі, в

інтернет-ЗМІ, тощо. Матеріали, які викладають у блозі, можуть бути світлинами, картинками, текстами чи відео або все одразу.

Блог — це засіб комунікації, інструмент впливу на суспільство. Іноді його порівнюють зі ЗМІ. У блогу є своя аудиторія, вона може досягати ста мільойнів підписників. Ця цифра постійно зростає. Отже, блог — це місце, блогер — людина, яка веде щоденник, наповнює його записами. Записи ще називають контентом.

Контент-план — це список тем і майбутні дати їхньої публікації. Наприклад, 3 липня — Всесвітній день відмови від поліетиленових пакетів. У цей день можна написати публікацію саме на цю тему; 5 липня написати про сортування відходів; 8 липня — про свій досвід компостування органічних відходів.

У кожного блогу є свій напрямок. Найімовірніше, ви вже чули про тревел-блогерів (теми публікацій про подорожі, інші міста, країни), б'юті-блогерів (теми публікацій про красу тіла, здоров'я, косметику), фешн-блогерів (теми публікацій — мода, стиль) та інші.

Коли я почала писати про проект «104 дні без поліетилену» у своєму фейсбуці, я ще не знала, что стала блогеркою :) І не просто блогеркою, а екоблогеркою! Про це я дізналася тільки через кілька років. А згодом отримала перший в Україні ЕкоОскар за екоблогерство.

Ось ми й підходимо до суті. Чому важливо вести свій блог і писати в ньому про питання екології? Це наш додатковий інструмент впливу. Суспільство потрібно виховувати, як і дітей. Виховання суспільства починається з…? З виховання себе, змін своїх звичок, з видалення застарілих стереотипів. Дуже важливо познайомитися з собою, прийняти себе, поважати себе. Саме тоді з'явиться повага до інших і до довкілля. Наша планета надзвичайно потребує уваги й турботи. Якщо ви почнете діяти в напрямку збереження ресурсів Землі, будете висвітлювати ці теми у своєму блозі, то матимете більший вплив на інших людей.

Отже, якщо ви хочете стати блогером і шукаєте власний напрямок, пропоную вам екоблогінг. Коли я врешті-решт зрозуміла, чим займаюся, то назвала себе «перший практичний екоблогер України». Тоді навіть без фемінітивів :) Але зараз мені подобається: «перша практична екоблогерка України». Це була дуже смілива характеристика моєї діяльності. Але одна з моїх цілей звучала так: розвивати

екоблогінг в Україні, поставити його на почесне місце поруч з більш відомими напрямками. І за цим стоїть надмета: зменшити негативний вплив людства на екосистеми, зберегти ресурси Землі для майбутніх поколінь.

Усі ці великі й грандіозні цілі важливі для проживання якісного життя.

Так, цілі великі та грандіозні. Але ж це така велика робота! Може всього життя не вистачити. Тут дуже легко розгубитися.

Тому я пропоную простий план:

- усвідомити важливість;
- почати діяти з простих кроків;
- почати із себе;
- написати про це публічно.

Хештег для ваших публікацій — #мої_104днібезполіетилену

Хештег для відгуку про цю книжку — #104днібезполіетилену

Тегайте мене в соцмережах, якщо вам цікаво привернути увагу до своїх матеріалів і потеревенити зі мною в коментарях.

У фейсбуку ви можете мене знайти як Марианна Бойко (особиста сторінка) або Маріанна Бойко (офіційна сторінка).

В інстаграмі я @mariannaboy.

А тепер заваріть кави або чаю, приготуйте багаторазову ручку для нотаток, сідайте зручніше — і рушаймо в подорож.

Події відбуваються в Києві. В одній із багатоповерхівок спального району. У квартирі з балконом.

Герої історії:

- я (креативна та непосидюча леді)
- мій чоловік Юрій (людина класичного виховання)
- донька Даша (дівчина з характером)
- син Свят (хлопець, який не любить публічності)
- пес Джим породи вест гайленд вайт тер’єр (обожнює стискати пластикові пляшки)
- киця Доця — шотландська вісловуха (особа, яка скептично до всього ставиться)
- і ви _____

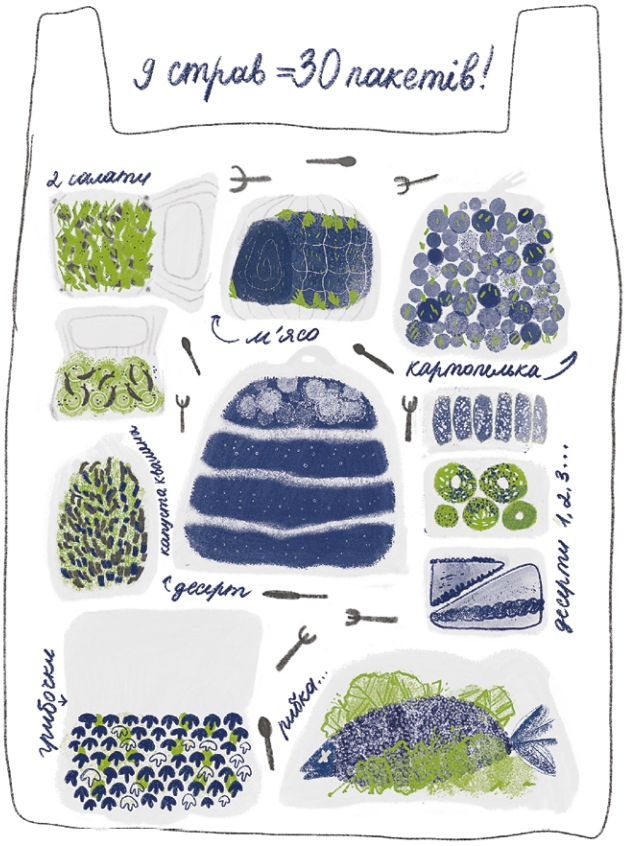
_____

напишіть своє ім’я та схарактеризуйте себе.

Усе готово, рушаймо в екоподорож!

Я стояла й дивилася, як вона вибирає їжу в кулінарії. Удома на неї чекали несподівані гості, плюс діти, плюс ми з нею. Разом десь п’ятнадцятеро людей. Їх потрібно було нагодувати. І швидко.

Салат. Два види. М’ясо. Риба. Картопелька смажена з цибулькою. Гриби мариновані. Капуста квашена. Десерт. Іще один десерт.



Продавчиня кожну страву складала в окремий одноразовий пластиковий бокс. Потім по два бокси — в окремі маленькі пакетики. А потім усі бокси з пакетиками — ще у два великих пакети. Я дивилася на цю купу пластику з їжею. На турботливу продавчиню. На подружку, яка щиро вибирала найсмачніші продукти, й уявляла, як та пригощатиме гостей.

«Вона не буде зі мною спілкуватися, — подумала я. — Коли про все дізнається, не буде навіть говорити. Але я вирішила».

Два тижні я відкладала свій експеримент. Боялася почати, боялася розповісти про це рідним, друзям. Відмовитися від пакетів. Не користуватися ними взагалі. «Чи це можливо? Чи вийде? Що подумають друзі? А сім’я? Як вони все сприймуть? Може, тихесенько

собі передумати, поки ще ніхто не знає? Я вмію із собою домовлятися. Але ні! Давай, Бойко, смали!

Я допомогла подружці занести пакети в машину. Діти розсілися по місцях, потім влаштувалися ми. Пристебнулися. Запрацював двигун. Поїхали!

Мета мого проекту-експерименту — зменшити кількість пакетів у сміттєвих відрах, кількість сміття на полігонах. Змінити звички на побутовому рівні. Але була ще егоїстична мета — менше витрачати зусиль на викидання сміття. Бо коли його багато, то доводиться по два рази за день іти до смітника на вулицю й викидати. Погодьтеся: робити це ліньки.

Отже, потрібно зменшити сміття у своєму сміттєвому відрі. Як краще зробити це? Як полегшити цей процес?

Може, відмовитися від пластику?

А це складно. Ось у кавоварці є пластикові деталі… У чайнику… У холодильнику…

Ні, відмовитися повністю від пластику точно не вийде. Потрібно щось просте, легке.

О! Пакети! Вони взагалі мене бісять! Їх так багато. І лізуть на кухню, як таргани! Тим паче, наші бабусі якось жили без пакетів. І вижили. І я виживу. Тобто наша сім’я.

Це буде легко.

Це буде легко?

Це буде!

І щоб точно не передумати, створю сторінку у фейсбуку «104 дні без поліетилену». І щодня писатиму туди про свої митарства або здобутки.

Так почався мій перший сміливий публічний проект. Зараз на календарі 18 липня 2020 року. Багато чого змінилося в свідомості людей, у нашій українській реальності.

Друзі вже давно перестали крутити пальцем біля скроні, дізнаючись про відмову від пакетів. Я познайомилася з журналістами українських провідних ЗМІ. У супермаркетах уже не викликають охорону, коли прошу покласти м’ясо у свою скляну банку. На касах не дивуються тканинним багаторазовим мішечкам.

У мене з’явився бренд багаторазових сумок і мішечків Act Green.

Свідомі компанії запрошують читати лекції для своїх працівників про екологічні звички. Збільшується кількість громадських організацій, що захищають довкілля від забруднень.

Як розгортатимуться події далі?

Ви зможе слідкувати за цим.

Але краще — брати участь, бути агентами змін, що впливають на свідомість інших людей і на розвиток подій у суспільстві. Сподіваюся, мої онуки читатимуть цю книжку й дивуватимуться, що колись в Україні не було сортування, люди робили нераціональні покупки, нагрібали із собою купу безкоштовних пакетів, які потім літали вулицями. Нехай вони навіть трохи посміються над нашим з вами життям.

Усі глобальні зміни починаються з маленьких кроків. Починаються саме з нас і наших дій. Суспільство, влада, бізнес підтримають вас у бажанні змінити світ на краще. Це не найпростіший шлях. Потрібно буде трохи попрацювати. Але результат того вартий!

Тож є ви, ваша віра та безумовна любов до людей та довкілля.

Найкращі інструменти, щоб відремонтувати цей світ :)

1 день

Поліетиленові пакети забруднюють навколишнє середовище.

А точніше — ми, люди, це робимо. Середнє життя пакета — час від супермаркету до вашого будинку. Це в середньому 15 хвилин.

А ще:

- 1–3 % з усіх пакетів піддаються вторинній переробці.
- 15 пакетів у середньому використовує одна сім’я за один день.
- 500 років — час розкладання поліетилену в природі.
- 160 000 пластикових пакетів використовують за одну секунду у світі.
- 5 трильйонів пакетів виробляється за один рік у світі.

Інформація з інтернету.

Будучи раціональною господинею, я намагалася використовувати пакети вдруге. Однак накопичення їх удома все одно різко зростало. І мій пакет, де були складені його «родичі», ріс як на дріжджах! Одного разу я зрозуміла, що **не** можу з ними впоратися.

І сьогодні я оголошую БОЙКОт поліетилену!

Мій експеримент триватиме 104 дні. Чому саме 104? Не хотіла бути банальною: усі роблять 100. А цифра 104 знайшла мене сама (у кінці книжки дізнаєтеся, чому саме 104).

За цей час я обіцяю собі та своїй сім’ї не користуватися поліетиленом. Крім того, відмовляюся від будь-якого тонкого одноразового упакування. Наприклад, заводське упакування хліба, цукру, цукерок, сиру, упакування від пергаменту чи гумових рукавичок.

У цій книжці я писатиму про те, з якими труднощами мені доведеться зіткнутися. Або, навпаки, як легко впораюся із завданням. Розповідатиму про пригоди та свої висновки.

Запитання до ваших текстів або нотаток до 1 дня.

А поки я пропоную вам піти на кухню та подивитися: чи є у вас поліетиленові пакети? А пакет з пакетами? Якщо є — не полінуйтеся та порахуйте, скільки. Як ви думаєте, скільки років можна ними користуватися?

2 день

Одна справа собі щось придумати, зовсім інша — втілити.

Я вже готова була вмовити себе передумати відмовлятися від пакетів, але заяву вже зроблено. Тож уперед, жінко! У тебе все вийде!

Звичайний супермаркет. Продавчиня за прилавком м’ясного відділу. Звертаюся до неї:

— Підкажіть: а у що ви можете загорнути м’ясо, окрім як у поліетилен?

Здивований погляд.

— Більше ні в що, тільки в пакет.

— Але я не користуюся пакетами.

— Нічим не можу допомогти.

— Тоді спасибі, нічого не треба.

Віддаляючись, я відчувала на собі її погляд. Було неприємно. Але ж продукти для сім’ї треба купити…

Чесно кажучи, я була зовсім не готова купувати продукти без пакетів. Реально, а у що тоді все складати? Якби моя мрія здійснилася просто зараз і всі поліетиленові пакети зникли з магазинів, то сталася б катастрофа! Уявляю собі розкидані на дорозі продукти: мандарини, рибу, сир, картоплю. Люди їх несуть у руках, усе розсипається, ллється — просто жах!

Просто відмови від пакетів — замало! На що їх замінити, у що купувати — тут потрібні нові рішення.

Повернулася додому, подивилася, що маю. Відрізала шматок крафту (коричневого паперу) і пішла до іншого м’ясного магазину. Що ж, хотіла вийти із зони комфорту — отримала бажане.

Стояла в черзі. Тремтіли руки. Пригадала своє радянське дитинство, коли продавчині принижували. Бабуся просила купити 200 грамів, а продавці зважували 250. Грошей на 200. За ці 50 грамів, що потрібно було відрізати, продавчиня могла так глотку дерти, що вуха не витримували.

Але чому зараз, коли я доросла людина, у мене є вища освіта та соціальний статус? Я жінка, мама двох дітей, власниця кицьки та собаки, врешті-решт. Чому я тремчу в черзі, наче осіннє листячко на вітру? Бо мене насварить зла тьотя-продавчиня? Уважно подивилася на

людей у черзі. Сумні, з сірими обличчями. Кінець робочого дня. Голодні люди в черзі по сире м’ясо. Якщо щось піде не так, вони ж не розірвуть мене на шматки?!

І ось моя черга. Прошу зважити й загорнути м’ясо в мій папір. Втомлена продавчиня й бровою не повела на мої дивацтва — пощастило мені! Але вона інстинктивно потягнулася по поліетиленовий пакет, щоб у нього загорнути мою покупку.

Отже, завжди тримайте в полі зору дії продавця. Бо інакше примусово пакет вам за-без-пе-че-но.

Нормально! Жити будемо!

Черга по хліб. Він був потрібен. У магазині хліб увесь запакований у заводське упакування. Мені його теж не можна. Це мене спантеличило, але навпроти був хлібний ларьок. За спиною продавця стояли лотки з «оголеним» хлібом. Отже, півбатона, чверть українського і два сочники були складені в мій паперовий пакет (узяла з дому). І ще я простежила, що дівчина весь хліб бере одним пакетиком, який одягає на руку і знімає, коли рахує гроші. А це означає, що на мене не витратили рукавичку з поліетилену.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ