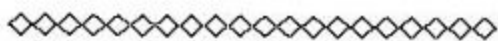




етнонотатник



цей нотатник належить



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Тривалий час наші предки святкували початок нового року саме навесні, бо весна знаменує собою початок нового життя. Природа пробуджується, повертаються пташки з Вирію, відбуваються перші роботи в полі. Цей нотатник також починається з весни, аби з усієї сили надихнути тебе на нове життя.

Втім розпочинай свій Колодар, коли тобі буде зручно, адже він недатований.

Весна для українців була пов'язана з початком польових робіт, із народженням усього живого. Весна була і є доволі метушливою порою року, коли треба встигнути багато зробити, а відтак ще й відсвяткувати Великдень, Сорочини, Русалії, Лельники, а також жіноче свято Богині Майї, яке загалом святкували по всій Європі.

Навесні настає рівнодення: день стає рівним ночі, а тоді починає збільшуватися. Це потужне свято, кульмінація сил, якими можна запитися, коли поставитися до цього свідомо.



БЕРЕЗЕНЬ

Сама назва цього місяця походить від слова «береза». У цей час деревом починає рухатися цілющий сік, який так корисно пити напровесні.

Цього місяця пташки повертаються з Вирію. Українці вірили, що прилітало саме сорок птахів з різних країн, тому святкували Сорочини: пекли печиво у вигляді пташок і роздавали його дітям.

Також березень особливий тим, що відбувається планетарна гармонія світла й темряви – весняне рівнодення, коли день зрівнюється з ніччю. Першої неділі після весняного рівнодення наші предки святкували Великдень і розписували яйця як символ родючості нашої землі.

Березень – час пробудження природи й почуттів. Саме цього місяця хочеться змінити своє життя на краще та впустити в сірі зимові будні свіжий весняний вітер.





Березневий вітер



Лише уяви: наповесні, коли сугітки з сірих загусають до пронизливо-синього, ти відчиняєш свої вікна навстіж. До твоеї оселі враз вдирається березневий вітер, усвідомлюючи – свіжість, а на додачу – дзвінкі голоси птахів. Усе, що тобі здавалося злежаним, застоїаним, непотрібним, – усе провітрюєш, складаєш, випрушуєш, викидаєш.

У березні вітер аме не лише у вікна. Він зазирає в серце, прохи сонце після зими. Вітер віє крізь нього так, що навіть чуєш цей свист. Пти завмираєш, береш до рук найтоншу голку, всилаєш у вушко першу зелену травинку. А може, сонячний промінь, а може, й сам вітер? У березні жінки ходять одна до одної на чай, щоб між іншим підлапатися й підлапатти. У когось після зими свистить поміж лопатками, у когось замість серця прогалина, а в декого воно мале й холодне, мов грудка снігу.

Жінки вишивають зеленою гладдю, вичісують із волосся старі сніги, що за зиму збилися у ковтуни. У березні сам вітер у поміч! Він горить небо так швидко, що й не встигаєш розгледіти, що ж на ньому написано. Вітер відкидає волосся на плечі, гойдає сережки, поселяється в кишенях. У березні вітер це той пустун. Він знову й знову зазирає в душу, перевіряє, чи не проптерлася вона.

Урешті ти повертаєш своє серце на місце – підлапаче й зелене. У ньому найсолодший спів весняної пташки, повесніле небо й мох, що підливав підніжку дерев. Твоє серце поволі набрунчується, ледве помітно вибухає ніжністю, невловимо пихтить. Урешті ти вдихаєш на повні груди й видихаєш залишки зимових одноманітних буднів. Вітер облаштовується в тебе поміж лопатками, й здається, що на видиху там розквітають величезні сизі крила.

РИТУАЛИ БЕРЕЗНЯ

Слово «ритуал» означає «ритм». Це дія, що повторюється щоразу, аби досягти певного стану, налаштуватися на святковий настрій. Люба, я пропоную тобі кілька ритуалів, щоб налаштуватися на березень і наповнитися ним по вінця. Загалом, це ритуали, що їх виконували наші предки. Однак нехай це тебе не обмежує. Нижче стане місця й для твоїх особистих березневих ритуалів.

- ☉ Скуштувати березового цілющого соку, який надасть сил та енергії.
- ☉ Спекти печиво у вигляді пташок та почастувати друзів.
- ☉ Зібрати першу кропиву, зробити відвар та сполоснути духмяною травою своє волосся.
- ☉ Прикрасити свою оселю по-березневому: вербовими гілочками та дзвіночками, закликаючи в дім добрих духів.
- ☉ Розписати барвисту писанку та підвісити її на кольорових стрічках на дереві. Нехай щороку писанок на ньому стає все більше!



.....



.....



.....



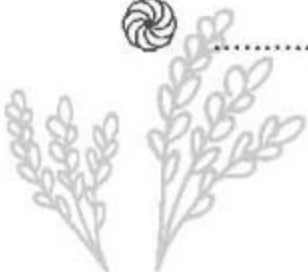
.....



.....



.....



БЕРЕЗЕНЬ НА СМАК



Смородиновий чай

*Жмут смородинових гілочок із набубнявленими бруньками;
вода; мед.*

Поріж смородинові гілочки, висип їх у чайник, залий окропом. Коли настоїться, смакуй із медом.



Пташине печиво

1 ст. л. насіння маку; 2 ст. л. насіння льону; 2 ст. л. лущеного насіння коноплі (або кунжуту); 2 ст. л. соняшникового насіння; 2 ст. л. грецьких горіхів; 5 ст. л. коричневого цукру; 1 скл. цільнозернового борошна; молоко, вершки, вода чи яблуко – за смаком; дрібка соди; дрібка кориці.

Насіння маку і льону замочи на дві години у молоці чи воді. Решту складників подрібни у блендері. Перемішай складники, додай цукру й борошна. Залий водою, молоком, вершками або додай терте яблуко. Заміси м'яке, але не рідке тісто. Мокрими руками виклади печиво у формочки. Коли настоїться, смакуй із медом.

Місце для твого березневого рецепту





Тижневик

ГОЛОВНЕ
на тиждень

Пн

.....

дата

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вт

.....

дата

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ср

.....

дата

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Чт

.....

дата

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Пт

.....

дата

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Сб

дата

Нд

дата

ВАЖЛИВО
оплатити

придбати