

Ірина МАЦКО

СЕКРЕТИ УКРАЇНСЬКОГО *щастя,*

або

Хюґе по-українськи

Мистецтво знаходити щастя
у традиціях та сучасності українського народу

Саміт-книга
Київ, 2019

УДК 304.35(477)

МЗ6

*Надруковано на замовлення
КП «Центр публічної комунікації та інформації»
в рамках інформаційно-комунікаційної кампанії «Київ — читає!»*

Мацко, Ірина.

МЗ6 Секрети українського щастя, або Хюґе по-українськи / Ірина
Мацко. — К. : Саміт-книга, 2019.— 208 с.
ISBN 978-966-986-079-8

Ця книга — погляд на наш унікальний рецепт щастя по-українськи, на наше вміння бути щасливими. Вона для того, щоб зрозуміти, що таке щастя, знайти його для себе у маленьких дрібничках, які наповнюють наше життя.

УДК 304.35(477)

ISBN 978-966-986-079-8

2019 © Ірина Мацко
2019 © «Саміт-книга»

Будьмо!

Любов до затишку, малих речей, радість буденних задоволень, те, що данською називається «хюге» (hygge), себто особливе мистецтво задоволення від життя. Сьогодні воно містить у собі мистецтво добробуту («доброго буття»), комфорту і затишку, маленьких радощів та дрібниць, які роблять життя приємнішим. Японською це звучить як «ікігай» — справа, яка приносить радість у життя. Яке ж воно українською?

Українці споконвіків були веселою та щасливою нацією, попри всі історичні та суспільні негаразди, які випало пережити. Ми обрана нація, що має чудову землю, самобутню культуру, одну з найсмачніших на землі кухонь. Наше вміння спілкуватися, товаришувати та родичатися є унікальним секретом, який дає нам змогу триматися разом і бути щасливими. Історичні біди, які ми пережили, навчили нас виживанню в будь-яких умовах, укріпили дух свободи, загартували, тому й не змогли знищити притаманної українцям риси — позитиву, який дає нам силу будувати своє майбутнє далі, змінювати те, що нам не подобається, щоб, зрештою, побудувати щасливе суспільство.

Коли ми відчуваємо радість, спокій, благополуччя й затишок, гармонію зі світом і собою, ми щасливі. Ми обов'язково маємо бути захоплені чимось чи бути у захваті від чогось. Ми щасливі, коли душа сміється, навіть коли падаємо від втоми.

«...УКРАЇНА МАЄ СТАТИ ГОЛОВНИМ ДИСТРИБ'ЮТОРОМ КОМФОРТУ. МИ ЗАВЖДИ БУЛИ ДУЖЕ ВЕЛИКИМИ ОПТИМІСТАМИ І ВМІЛИ РАДІТИ ЖИТТЮ, НАВІТЬ У СКРОМНИХ ОБСТАВИНАХ — І НА ЛУКАХ, І БІЛЯ КОПИЦІ СІНА, І ПІД ВОЗАМИ, І ЗА ШИРОКИМИ ЛАВАМИ — ДЕМОНСТРУВАЛИ УМІННЯ ЖИТИ РОЗСЛАБЛЕНО, РОЗКІШНО, СМАЧНО, КОМФОРТНО. НАСТАВ ЧАС ПЕРЕНЕСТИ ЦЕ НА ІНШИЙ РІВЕНЬ» — ПИШЕ У СВОЇЙ КОЛОНЦІ УКРАЇНСЬКИЙ ЖУРНАЛІСТ, ГРОМАДСЬКО-КУЛЬТУРНИЙ ДІЯЧ ЛАРИСА ІВШИНА.

Ключові цінності мають усі народи, звідти й випливає їхнє розуміння щастя. Ключовими цінностями українців завжди були кохання, родина, право вільно господарювати на своїй землі. Психологи кажуть, для українця своя хата і родина — найбільше щастя. Цю думку підтверджують і етнографи.

«ДЛЯ УКРАЇНЦЯ РОДИНА» — ЦЕ БУЛО НА ПЕРШОМУ МІСЦІ ВЗАГАЛІ. ЯКЩО В РОДИНІ ВСЕ ДОБРЕ, РОДИНА ВЕЛИКА, ЩАСЛИВА І ЗДОРОВА , ТО УКРАЇНЕЦЬ БУВ ЩАСЛИВИЙ», —
КАЖЕ ЕТНОГРАФ ОЛЕКСІЙ ДОЛЯ.

ЗМІСТ

БУДЬМО!	3
ЗНАЙОМИМОСЯ!	7
<i>Щастя треба побачити: крихти</i>	9
Філософія щастя по-українськи	10
БУТИ РАЗОМ	18
Сім'я та родина	19
Мистецтво стосунків. Кохання	22
Романтичні місця України	24
Коло спілкування	32
Подарунки	36
ТРАДИЦІЇ ТА СУТНІСТЬ УКРАЇНЦІВ	38
Свята, обряди, обереги	38
Традиції — українська магія	41
Коди наших предків	54
Народні прикмети	62
Цінності українців	64
Душа українця: Віра, Пісня, Мистецтво	70
«ПОВНА ЧАША»	74
Там, де добре. Місце мешкання	74
<i>Майстерня затишку. Новела</i>	82
Рослини — живі охоронці затишку	85
Дрібниці: «душа дому»	89
Домашні улюбленці	92
СМАКУЄМО	96
Приготування борщу є хюжною справою в Україні	98
Пампушки для борщу	102
Борщ	100
Галушки з сиру	104
Вареники традиційні	106
Млинці традиційні	108

Домашнє пряне сало	110
Деруни	112
Банаш (закарпатська страва)	114

НАОДИНЦІ ІЗ СОБОЮ 118

Я відчуваю, слухаю, бачу. Захоплення	118
Спогади. Мрії	120
Робота, реалізація в соціумі, місія	122
<i>Чого ти тут? Новела</i>	123
Наше тіло	127
Фізкультура і спорт	128

СВІТ — НАШ ДІМ 130

Єднання українців з природою	130
Подорожі. Затишні міста та місця сили в Україні	136
Затишні міста України	138
Затишок вечірнього міста	142
Місця сили в Україні: куди поїхати, щоб відновити внутрішню гармонію	148
Пори року та щодень	158

ЗАТИШНІ СЛОВА 160

10 колоритних українських слів	165
Підказки для щасливого життя	172
Топ 10 сімейних традицій для щасливого життя	174
Експрес-рецепт українського щастя	179
П'ять чуттів щастя українців	180

ПРО ЩАСТЯ УКРАЇНЦІВ У ПРИКАЗКАХ, КАЗКАХ, ЦИТАТАХ ВІДОМИХ УКРАЇНЦІВ 182

<i>Легенда про щастя</i>	183
<i>Розум та щастя. Казка</i>	187
<i>Щастя саме не приходить. Українська народна казка</i>	189
Українські прислів'я та приказки про щастя	194
Цитати відомих українців про щастя	196

21 день щастя для звички бути щасливим	200
А що для тебе щастя, затишок?	202

ПІСЛЯСЛОВО УКРАЇНСЬКОГО ХЮГЕ, АБО НАШОГО СЕКРЕТУ ЩАСТЯ ТА ЗАТИШКУ 204



Знайомимося!

Мене звуть Ірина Мацко. Я письменниця, казкарка, організатор творчого простору і людина, яка дуже любить свою землю, свій народ, свою історію, Україну. Я пишу казки для дітей, повісті для підлітків, філософсько-психологічні новели для дорослих. Також укладаю альбоми для дослідження родинного коріння, секретники-мотиватори для дівчаток-підлітків, альбоми для збереження пам'яті його батьками про розвиток дитятка, збірки казок та історій на різні теми. Та усе це об'єднує одне — позитив, адже насправді я можу назвати себе щасливою. Бачу це щастя у всьому, що мене оточує, і знаю, що так було завжди. Бо щастя — це те, на чому фокусуємо наш вибір.

Коли прочитала книжку, яка є дуже актуальною зараз у світі, про понят-

тя хюґе — як данці уміють знаходити щастя у дрібницях, — замислилася. А чи є український секрет щастя? Адже, попри усі негаразди та випробування, які випали на долю українців, ми завжди вміли бути щасливими від співу солов`я, запаху свіжоскошеної трави, шматка соленого сала, безмежності щойно зраного поля, від лепетання дітей та тихих вечорів біля теплої печі, в якій потріскували дрова, від пісні веселої чи тужливої, яка розкривала нашу душу.

Украї важливо відкрити секрет щастя українців для всього світу, бо це є справді унікальним феноменом. Варто нагадувати самим же українцям про ті цінності та життєві моменти, які, попри все, роблять нас щасливими. Де ще у світі є такі багаті землі, неймовірної краси природа, працьовиті люди, мелодійні пісні, унікальна культура, така гостинність і щирість?

Я знаходжу щастя, затишок, гармонію у філіжанці кави зранку, коли є час для себе, щоб насолодитися зародженням нового дня, подумати, помріяти; теплих обіймах коханого, щирих розмовах із подругами та посиденьках із друзями рідними; у подорожах, знайомствах та спілкуванні з людьми, які мені близькі; ніженні в ліжку у вихідний день, коли за вікном хурделиця чи злива, вітер із дощем просяться до кімнати, барабанячи по склу; піснях із друзями, що відкривають усю красу української душі; у затишних вечорах удома під теплим пледом із горням гарячого чаю, у перегляді веселого фільму чи романтичної мелодрами та в багатьох інших приємних серцю речах, які мене по крихточці наповнюють щастям.

Щастя треба побачити: крихти

НОВЕЛА

Не знаю, чому мені дістаються лише крихти... Я збираю їх, вириваю, бережу, плекаю та охороняю, а інколи й сама їх вигадую, уявляю і... здається, що вони й справді є. Та коли зовсім вже голод допікає, коли хочеться вити від бажання насититися — зриваюсь і вириваю їх у інших.

Чи втамовує голод пташина, коли збирає крихти? Довго, наполегливо, цілеспрямовано... Мабуть, втамовує. Крихти любові, крихти щастя...

Коли вже вдасться вдосталь втамувати голод, що триває надто довго? Та чи буває абсолютне щастя? В усіх розуміннях? Кожна мить, кожна хвилина? Чи, може, ті крихти, які я збираю, і є щастям? Адже саме по крупинці зібравши, починаєш відчувати їхню вагу й цінувати. Щастя абсолютне не сприймалося б так, як його окремі миті, яких очікуєш, особливо гостро відчуваєш.

Моє серце й душу раптом заповнили особливі почуття. Радість, піднесення, блаженство і... щастя.

А й справді... Як же назвати, якщо не щастям, веселі очі діточок, які сяють здоров'ям? Теплі руки коханої людини чи коротке повідомлення «як ти, рідна?» посеред робочого дня від дорогої людини, гарячі поцілунки при зустрічі? Рідний голос батьків, які радіють злетам і заспокоюють при падінні? Задоволені личка твоїх малят, коли даруєш їм казку?

Саме ці крихти і є щастям, любов'ю... Тільки треба їх побачити і зібрати.



Філософія щастя по-українськи

«Будь щасливим» — саме це бажання найчастіше загадують, задуваючи свічки на святковому торті, у новорічну ніч, або кидаючи монетку в море. Щастя — це те почуття, яке кожна людина хоче відчувати якомога частіше. Щастя досліджують філософи, про нього невтомно говорять письменники у своїх романах, йому присвячують свої вірші та пісні поети. У світі щастя, гармонію, затишок, той стан, коли тобі добре називають хюґе.

Де ж наше хюґе і де шукати українське щастя?

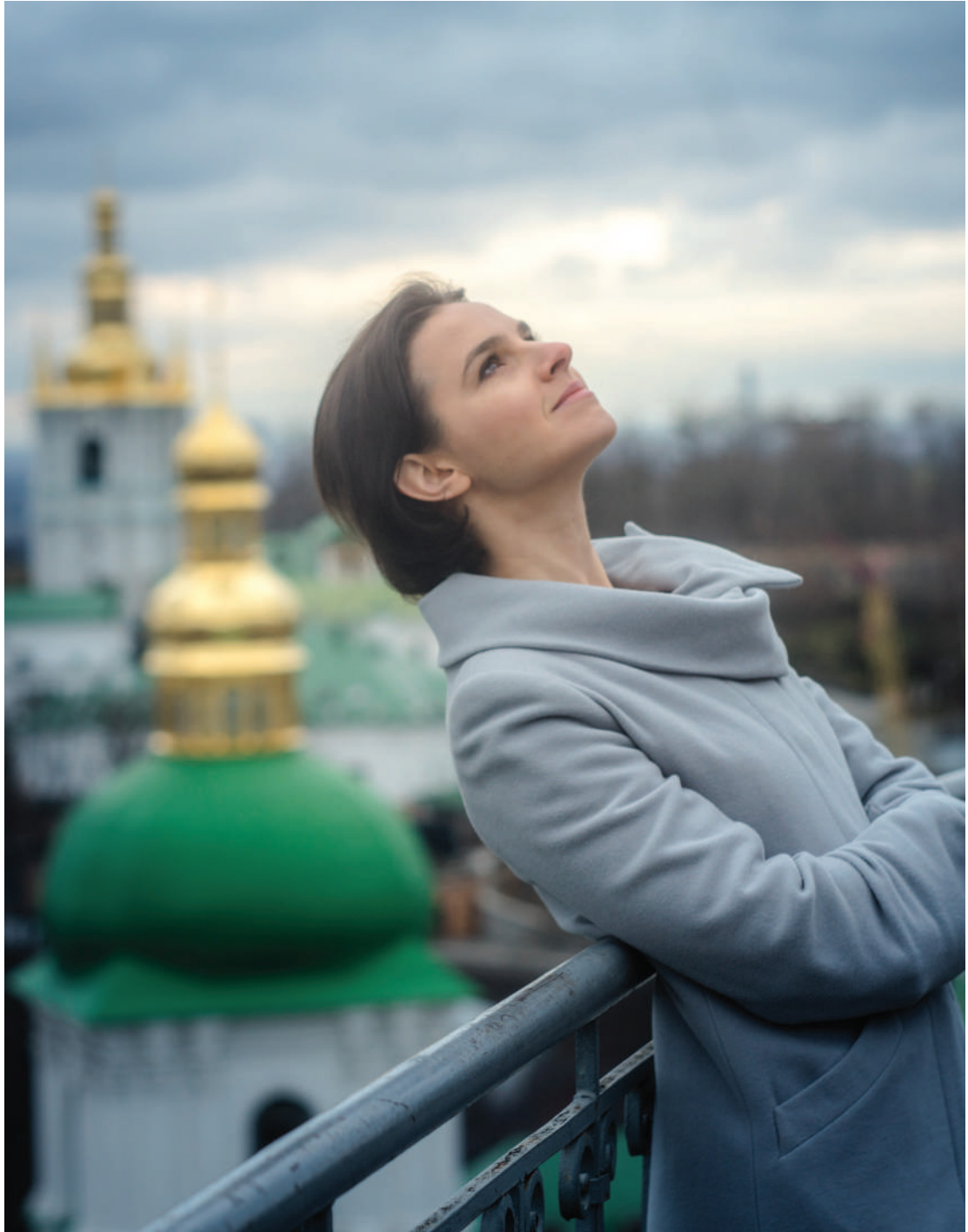
Рецепти українського щастя можна знайти у цій книжці. Адже всі знають, що дарує нам ці відчуття — затишок, достаток, гармонія, спокій. Людське щастя — у маленьких radoцax, а вони для українця в сім'ї, родині, затишній оселі, єднанні з природою, особистому житті, здоров'ї, мирі. Українці мріють про міцну сім'ю, свій будинок, кохання. Для молоді ж щастя у подорожах, участі в громадах, самореалізації, особистому житті.

*БУТИ ЩАСЛИВИМ ЛЕГКО, ТА ЩАСТЯ ВИМАГАЄ УВАГИ, ВМІННЯ БУТИ ЩАСЛИВИМ,
ЗНАХОДИТИ ЙОГО, ВІДЧУВАТИ, НАСОЛОДЖУВАТИСЯ НИМ.*

У сучасному суспільстві розуміння щастя, затишку та успіху розійшлися у протилежні сторони. Різні верстви соціуму вже не комутують одне з одним. І ця дистанція трагічно зростає. Уявлення про успіх суспільства споживання перестає координуватися з формулою буття людини, що призводить до трагізму долі.

Гарний вчитель, лікар, художник тощо замість вчити, лікувати, малювати застрягають у гонитві здобування грошей, за які вони куплять речі, що облаштовують їхнє життя. Та цей комфорт не має нічого спільного зі затишком.





Матеріальні блага стають важливішими за духовні. Але цей успіх дається дорогою ціною: людина втрачає природну, притаманну їй міру буття.

Натомість дитина чітко скаже, що вона хоче у подарунок. Ще десять-п'ятнадцять років тому: калейдоскоп, збільшувальне скло, гра на магнітиках. Зараз — це мобільний телефон або якась електронна цацька. Дорослі хочуть переважно гроші. Хоч і самі не знають для чого. Просто, щоб були, бо так спокійніше.

Дорослі починають вважати щастя тотожним успіху, а це фундаментальна помилка, хоча б тому, що щастя — ірраціональне, а успіх завжди конкретний.

Думаючи так, ми потрапляємо у пастку, де повністю можна втратити зв'язок із первозданною формулою свого буття — власною долею. Ми змушені формувати удавану уяву про своє призначення і реалізовувати її. Це буває цікаво, заманливо, але безглуздо.

Не там щастя, де дорого, а там, де добре. Світові науковці, які опитали людей у всьому світі, чи відчують вони себе щасливими, були вражені. Виявилось, що рівень щастя і рівень добробуту не завжди одне й те саме. У країнах, де високі заробітки, не обов'язково люди відчують себе щасливими, а там, де низькі, — нещасними. Рівень щастя має свої окремі показники й чинники. Пояснюють це так званим гормоном щастя, або наявністю «гена щастя», який дає змогу людям відчувати себе щасливішими. Вчені дійшли висновку, що саме народи Східної Європи наділені цим геном, легше переносять невдачі, повніше відчують радість та задоволення від життя і можуть бути щасливими незалежно від матеріального статку.

*ОТОЖ, УКРАЇНЦІ — НАЦІЯ ЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ! А ВРАХОВУЮЧИ УСІ ІСТОРИЧНІ МОМЕНТИ
ТА СОЦІАЛЬНІ ТРУДНОЩІ, ГЕНОЦИДИ ТА ГНОБЛЕННЯ — УКРАЇНЦІ СПРАВДІ УНІКАЛЬНІ
У СВОЄМУ БАЧЕННІ ЩАСТЯ, ЙОГО РОЗУМІННІ.*

Споконвіків українці вміли радіти життю. Але щастя лише на 10% залежить від обставин і на 90% від нас самих. Ми самі обираємо цінності, на що витрачаємо час, яку інформацію впускаємо у себе і як ставимося

до тих ситуацій, які відбуваються в нашому житті. Насправді, все просто, і варто лише захотіти та дещо змінити свої погляди на життя, щоб стати щасливими. Пригадати ті цінності та настрої, які були в українців завжди та взяти до уваги старі установки:

1. Не гнатися лише за матеріальним збагаченням. Навколо дуже багато речей, завдяки яким можна відчувати себе щасливим. Здоров'я, родина, стосунки неможливо купити за жодні блага.
2. Не страждати через відсутність чогось, а радіти тому, що є, бути вдячним.
3. Дякувати і бути вдячним — великий крок до щастя.
4. Усвідомити, що не все може вирішитися миттєво і виробити в собі терпіння, не втрачаючи при цьому смаку до життя. Жити, насолоджуватися усім, що навколо.
5. Приділяти собі увагу, піклуватися про своє здоров'я, самопочуття, повноцінний сон та відпочинок.
6. Навчитися хвалити себе і винагороджувати за успіхи. Це важко для українців, адже завжди є можливість вдосконалення.
7. Мати мету, адже це те, що рухає вперед і змушує дивитися далі свого носа.
8. Бути щедрим, бо тільки так людина відкриває своє серце, віддаючи щось іншому, потрібне йому або просто поділившись із ближнім.
9. Бути щирим і справжнім, адже це відкритість до світу, до кожного, світло, яке йде зсередини, — це довіра і любов до життя.
10. Саморозвиватися та реалізовуватися. Життя — це процес постійного зростання як особистісного, так і професійного. Навчання — це ключ до перемоги у XXI столітті. Варто постійно розвиватися за допомогою читання книг, різних навчальних курсів тощо. Тоді можна почуватися щасливішими.

*ФОРМУЛА ДОБРОБУТУ І ЩАСТЯ ДЛЯ УКРАЇНИ —
СУСПІЛЬНА МОРАЛЬНІСТЬ І СВІТЛА МРІЯ.*

Та найбільше українці хочуть миру і стабільності, справедливості, а все інше здобудуть, бо є вільними, працьовитими, креативними і позитивними. В українця є чого повчитися, адже причин і засобів для гармонійного, щасливого, затишного життя, що у світі називають «хюґе», є дуже багато.

Щаслива людина, це не стільки добробут, як генетика, оточення, держава і... наш щоденний вибір жити у злагоді, благодаті, добробуті, комфорті, тримати баланс у житті, усвідомлювати свій достаток, бути в гармонії зі світом і насамперед із собою, відчувати блаженство й насолоду.

*ТО ДЕ Ж ЗНАХОДЯТЬ ЦІ КРИХТИ ЗАТИШКУ ТА ЩАСТЯ УКРАЇНЦІ,
У ЧОМУ ЗАВЖДИ БАЧИЛИ І БАЧАТЬ ЙОГО?*

Зазирнемо у найпотаємніші куточки, де ховається українська мрія, українське щастя, бо смакуючи жменьку затишку щодня, можна прожити щасливе життя, попри всі негаразди і несподіванки, які воно нам підкидає...





Бути разом

Людина — суспільна істота і не може довго бути на самоті. Бути разом — необхідно для кожного з нас. Це вже само собою хюге, щастя, благо.

Але і це не все. Бути разом можна по-різному. Ми разом із сім'єю, коханими, друзями чи просто знайомими — і це щоразу різні відчуття. Разом завжди приємніше і затишніше, аніж наодинці. Ми разом із тими, з ким нам добре, з ким ми є щирими й відкритими, не остерігаючись зради і не одягаючи маски.

Бути разом — це спілкування з дітьми дорогою із садка чи за спільним столом, коли збираються всі рідні розповісти про день, який минув, поділитися своїми радощами та тривогами.



Сім'я та родина

Уся сім'я вмісті — так і душа на місці.

Українська приказка

Ми в родинному колі з мамою, батьками, дітьми, родичами за одним столом, або коли просто зустрілися поспілкуватися, відчуваємо найбільший затишок, спокій і щастя. Коли розуміємо, що всі, кого найбільше любимо, хто дорогий і важливий, живі й здорові. Це відчуття не зрівняти ні з чим.

Так було завжди — українець шанував сім'ю, родину. Для українця найбільш цінними є родинні зв'язки. Від батька до сина, від бабусі до онучки передавалися завжди й передаються досі духовні цінності.

Основне щастя не в статках, а в тісному родинному колі. Тоді можна подолати всі негаразди і це найбільше хуґе, яке можна собі уявити для українця.

*САМЕ СІМ'Я Є НАЙБІЛЬШИМ БАГАТСТВОМ, ТІЄЮ ОСНОВОЮ,
ПЛАТФОРМОЮ, НА ЯКІЙ БУДУЄТЬСЯ ВСЕ.*

Українці вміють шанувати родину, старість, проводити час разом, набиратися мудрості від тих, хто прожив тривале життя. Старість біля дітей, з їхньою опікою і шаною старших — наша головна перевага, адже діти виростають в атмосфері тепла і мудрості старшого покоління. Діти бачать, як їхні батьки турбуються про своїх батьків, їхніх бабусів та дідусів, а обмін досвідом молодшого і старшого покоління закладає міцну основу для гармонійного життя. Адже поки батьки зайняті, саме бабуся з дідусем можуть присвятити себе дитині й провести з нею час. Найбільший затишок — у родинному колі, серед близьких людей, де ти є частинкою великого роду із своїми традиціями, звичаями, установками.

Щоб відчувати затишний, або по-данськи хюжний стан — пригадайте своє дитинство, зателефонуйте і навідайтеся до батьків. Для них щастя бути разом, адже поки вони живі — ми діти, і можемо частинку того часу, який проводимо з ними, побути дітьми. «Шануй батька й маму — буде тобі скрізь гладенько», — стверджує українська приказка. Бо саме зі знання свого родоводу починається кожна людина. Усіх членів родини завжди об'єднував родинний вогник. І це не тільки справжній вогонь, якому не можна було дати погаснути, а вогонь родинності, що зближував братів, сестер, тіток, дядьків, племінників та й усіх, хто був у родині в теплому спілкуванні, співпереживанні, взаємодопомозі. Від матері до доньки передавалися вишиті рушники та сорочки, а від батька до сина — земля та любов до неї. Ці традиції зберігаються до сьогодні, і хоч зараз правдивого вогню у домівках не знайдеш, віртуальний вогонь, що символізує дух оселі, ще вдається підтримувати. Напевно, це і є наш найголовніший секрет щасливого життя — злагода, мир і спокій у родині.



Мистецтво стосунків. Кохання

Хоч яка б велика родина чи сім'я не була, скільки б не було друзів і знайомих, коли залишаєшся наодинці зі своїми проблемами чи радощами, тільки близька людина, з якою дивишся в одному напрямку, маєш схожі принципи, розуміє тебе — це справді щастя і... затишок у серці. Тоді вже не важливо, де ти і що маєш чи не маєш. Головне, що вона поруч. Зокрема, для мене міцні стосунки є важливими для щасливого життя і здоров'я.

Кохання, особисте життя завжди були у нашого народу на першому плані, романтичність і відданість — у крові українців. Кохати і любити, що в інших мовах називають одним словом, у нас — різні поняття. Кохати — це почуття до жінки, а любов — до Батьківщини. *КОХАННЯ, ЛЮБОВ, ЛЮБОЩІ* — це українські відповідники до безликого слова «секс». Кохання — це незвичайне почуття, яке неможливо описати, його можна тільки відчути. Коли ми вимовляємо це слово, воно звучить тепло, ніжно, навіть замріяно, ніби огортає нас теплими обіймами коханого.

*ЗАТИШНІ ОБІЙМИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ —
НАЙВИЩА НАСОЛОДА І СПОКІЙ ДЛЯ ТІЛА І СЕРЦЯ.*

Українці одні із найромантичніших народів у світі. Скільки тепла, ніжності й щирої любові, вірності в українських піснях.

Коханий усміхнеться, коли я принесу йому улюблене печиво чи заварю смачного гарячого чаю, випрасую сорочку або тихо кошеням приляжу біля нього, а натомість він вкриє мене ніжно пледом, поцілувавши у вушко. Кращого щастя не вигадаш...

А ще удвох ми можемо податися у найромантичніші місця України. Їх справді є багато, і кожне з них унікальне по-своєму.



Романтичні місця України

ОСТРІВ ЗАКОХАНИХ. ТЕРНОПІЛЬ

Острів розташований посеред Тернопільського ставу. У теплу пору року дістатись до нього можна спеціальним містком або на човні. Узимку — ще й по льоду. За легендами, саме на цьому острові живе «дух міста». Існує повір'я: якщо закохані вдивлятимуться в дзеркало води, то зможуть побачити там своє майбутнє. Крім того, недалеко від водойми є невеликий скверик, де росте ціле Дерево щастя, яке виконує бажання.

ФОНТАН «АМУР» НА АЛЕЇ ЗАКОХАНИХ. ДНІПРО

Алея закоханих із фонтаном «Амур», фонтан «Романтичних побачень», алея «Приємних зустрічей», мідний «Рушник» із системою підігріву створюють романтичний настрій. За легендою, цей рушник має велику силу — здатний мирити закоханих і навіки з'єднувати люблячі серця. А ще тут є і лава виснажливих очікувань.

ПАМ'ЯТНИК ЗАКОХАНИМ. ХАРКІВ

Пам'ятник закоханим має свою традицію — побризкати губи водою з фонтану і поцілуватися. Кажуть, що тоді будуть тривалі й щирі стосунки. Пам'ятник чимось схожий на арку, яку утворюють двоє закоханих, що тягнуться один до одного для поцілунку. Ще романтика витає у парку Горького. Він чудово підійде для прогулянок, адже тут є пейзажні алеї, «Луна-парк» із оглядовим колесом, місця для відпочинку та канатна дорога.

ГОДИННИК ТА МІСТ ЗАКОХАНИХ. ЗАПОРІЖЖЯ

Міст закоханих, що у Вознесенівському парку — дуже популярне місце. Поруч — каскад фонтанів «Райдуга». Ще один романтичний пам'ятник — годинник, який щогодини грає уривок із пісні «Коли весна прийде — не знаю...». Молодята вважають його одним із головних атрибутів весільного рандеву.

СКВЕР «ЛЕБЕДИНЕ ОЗЕРО». КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

Сквер розташований біля мосту на краю каньйону річки Смотрич, між Старим і Новим містом. Він невеликий, але там є водоспад, озеро, галереї та альтанки. В озері живуть дві пари лебедів — білі та чорні. Скверик — це скупчення затишних лавочок, скульптур-амурчиків та іншої романтичної милоти. Є там і місток, обвішаний замками від закоханих «на міцні стосунки», і лавка для тих, хто посварився: вона збудована нахиленою до центру, тому хоч як далеко двоє посварених сідатимуть одне від одного — однаково «сповзуть», доторкнуться і помиряться.

ТУНЕЛЬ ЗАКОХАНИХ. КЛЕВАНЬ, РІВНЕНСЬКА ОБЛАСТЬ

Романтичний тунель, яким прокладені рельсові колії, розташований неподалік від містечка Клевань. Тунель з'явився завдяки природному феномену: гілки дерев та кущів переплелися між собою й утворили природну арку, яка має досить правильні геометричні форми. Тут відчувається дуже потужна енергетика, а дві рейсові колії ніби символізують долі, що йдуть поряд. Уважають, коли закохані побувають тут, то в них все буде гаразд, а якщо хтось приїде сам і загадає бажання знайти свою другу половинку, то це збудеться.

ДОЛИНА НАРЦИСІВ. ХУСТ

Неподалік від міста Хуст, у мальовничому урочищі Кіреші розташована неймовірна красива долина нарцисів. Раз на рік зелена галявина розквітає сніжно-білими квітами й перетворюється на справжнє диво.

ФОНТАН «ЗАКОХАНІ ЗЕБРИ». КИЇВ

Фонтан розташований у центральній частині міста Києва. «Закохані зебри» — це одна із цілої низки скульптур відомого парку — «Пейзажної алеї». Романтична атмосфера витає в повітрі, адже тут можна прогулятися серед фантастичних героїв, зробити чудові селфі серед двох «закоханих зебр» та посидіти на лавицях.

ФОНТАН «ПЕРЛИНА КОХАННЯ». УМАНЬ

Фонтан розташований на Осташівському ставку та прилеглому до нього паркові міста Умань. Вечірнє шоу із картинами, присвяченими темі кохання, що оживають на воді, приємно дивує гостей. Ще одна романтична місцина Умані — дендропарк «Софіївка», яким славилася місто і куди приїжджають з усіх куточків України прогулятися тінистими алеями старовинного парку.

МАНЯВСЬКИЙ ВОДОСПАД. С. МАНЯВА ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛ.

Водоспад розташований в Українських Карпатах, на території Заповідного урочища Люблінець. Він спадає зі скелі висотою 20 метрів на річці Манявка. Манявський водоспад розташований в глибокому та мальовничому урочищі, серед Карпатських гір, тому прогулянка вздовж потоку поліпшить настрої та допоможе відновити душевні сили, додасть романтики.



ІТАЛІЙСЬКИЙ ДВОРИК. ОДЕСА

Італійський дворик вважається одним із найромантичніших місць Одеси. Він розташований неподалік від знаменитого Тещинового моста та одеської колонади. Для закоханих він привабливий тим, що тут встановлене серце, на яке чіпляють замки. А серед дерев є місток закоханих, де можна зробити чудові фото. Особливе місце тим, що воно контрастує з іншою Одесою своїм затишком.

МАМАЄВА СЛОБОДА. КИЇВ

На території музею живої історії «Мамаєва Слобода» справді оживає історія. Тут можна покататися на конях, постріляти з лука, помилуватися красою давнього козацького поселення, погодувати тварин та птахів, прогулятися парком, біля будиночку коваля, спостерігаючи за його роботою, зайти в глиняний будиночок і навіть пожити там, а ще випити смачної наливки у шинку єврея. Природа зачаровує: непорушні дерева, доріжки всипані листям... романтика. Тут можна перенестися на кілька століть назад просто посеред столиці, в інший вимір, інший час.







Коло спілкування

Спілкування — невід’ємна частина нашого життя. Коли нам добре, ми телефонуємо друзям, щоб поділитися радістю, і її стає вдвічі більше, коли погано — жаліємося рідним, тоді негаразди стають меншими, а на серці затишно і добре від відчуття і розуміння, що поділився з близькою людиною.

НАШІ ДРУЗІ, РОДИНА, ЗНАЙОМІ — НЕВІДДІЛЬНА ЧАСТИНА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ.

Українці завжди збиралися у спільноти, такі як вечорниці чи досвітки, де могли поспілкуватися за спільною роботою, поділитися тим, що на серці з подругами, навчитися у старших ремесла чи послухати життєві поради.

І зараз збереглася знана на весь світ гостинність українців. Як кажуть: «Останнє віддасть, а гостя прийме гідно, всім, що має, поділиться, і не пригостивши з дому не відпустить». Гість для українця — король, якому намагаються догодити й почастувати так, щоб він залишився ситим і задоволеним. Тут добре обом: гостю, бо до нього вся увага і турбота, і господарю — адже якщо гостю приємно, він частується і ще й прихвалює, господар щасливий, що зміг догодити. У цьому вся сутність українця та легендарна гостинність. Але не тільки в гостинах збираються українці. Зараз дуже багато спільнот і клубів за інтересами, що нагадують вечорниці, на яких займаються певною справою, і це дивовижно щасливе середовище, де початківцям можна навчитися у досвідченіших майстрів вправності та вивідати їхні професійні секрети, поспілкуватися на різні теми й відчутти певне єднання за спільною справою.



Зустрічі з друзями, подругами у жінок — цілий ритуал, «дружботерапія», унікальне явище в українській культурі. Українці завжди не дуже добре ставилися до того, щоб виносити свої біди, страждання та сльози на люди. Певний культ того, що сміття з дому виносити не потрібно, і ніхто не має знати, що діється в родині та в душі, спричинив досить сторожке ставлення до психологів. Їхню роль завжди виконували друзі. У чоловіків — друзі, з якими можна було піти на риболовлю, в лазню, випити чарку й виговоритися, а в жінок — подруги, яким можна розповісти все, поплакати або посміятися разом. Подружка завжди була найкращим психологом, її час не обмежений: вислухає, підтримає та ще й порадить. Дарма, що часто також сама в подібній ситуації, але напругу і моральний вантаж такі розмови знімають. Від друзів повертаються, як із сеансу психолога, — з легшим серцем і думками, а отже, щасливішими.

Щастя по-українськи з друзями — виїзд на природу з шашликами, тихий вечір, посиденьки під музику, гітару, за щедрим столом або просто щирі розмови про особисте на кухні, за смаженою яєчною чи салом.

Ну і як без кавування, що стало вже не стільки процесом смакування кавою, як саме затишним ритуалом — «піти на каву».

Для молоді щасливе спілкування існує у спільних тусовках, подорожах, походах, посиденьках з гітарою біля багаття, об'єднання у патріотичні та прогресивні спільноти.



Подарунки

«Подаруй щось іншому — і сам збагатишся» — відомий вислів. І справді — те, що дарувати подарунки, збагачує більше, ніж отримати їх, цілком правдиво.

Українці завжди дарували щось на весілля, на родини, хрестини, іменини. Головна традиція — на день народження дарувати імениннику подарунки. Не менш давня традиція — на день народження запрошувати лише близьких друзів. Колись вважалося, що у своє свято іменинник відкритий як для добрих, так і для злих духів, а тому стороння людина може стати провідником зла. Особливо у разі, якщо гість не надто доброзичливий до призвідника свята — має якісь претензії, заздрить або недолюблює.

Вибір подарунка — це процес особистої взаємодії, емоційного обміну, піднесення і наповнення, радості, дуже часто особистих взаємин. Якщо подарунок неформальний і не данина ввічливості, то подарунком ми намагаємося показати своє бачення людини, розуміння її суті. А вона, приймаючи подарунок, ніби погоджується з цією думкою про себе. У цьому доволі багато психології, якщо до вибору подарунка підходити тонко і з любов'ю.

Найприємніша мета — потішити й здивувати. Але це і дуже складне завдання, бо для цього важливо добре знати людину й бути з нею на одній хвилі. Звісно, можна й розпитати того, кого обдаровуєш, або його оточення, але ж тоді зникає магія сюрпризу. До речі, сучасний мейнстрим — це складання «вішлістів», де можна прописати чи озвучити свої бажання, а вже оточенню залишається їх просто виконати. Аналогом «вішлістів» можна вважати листи Дідові Морозу або Святому Миколаю, які пишуть діти, сподіваючись отримати від батьків бажане, просто організовуючи таку гру. Цей підхід забирає трепет очікування сюрпризу, але значно спрощує його пошук.

Дуже часто подарунки підносять на знак вдячності. Але вдячність буває різна. Інколи просто важливо подякувати людині за послугу, інко-

ли — подарувати їй щось на знак вдячності за подароване вам раніше, але бувають й виняткові випадки, коли вам важливо повідомити людині, як ви раді присутності її на цій землі, і конкретно — у вашому житті.

Дарувати — само собою приємно, і дарувальник, якщо він щирий, завжди отримує набагато більше задоволення. Адже всім нам хочеться, хоч для когось стати чарівником! Цей стан дива і щастя надовго залишається у серці.



Традиції та сутність українців

Свята, обряди, обереги

Підтримуючи традиції, віддаючи дань нашим предкам, вірячи у певні прикмети, нам спокійно і затишно. Це наші духовні блага. Так робили наші прабабки, і в цьому є свій сенс, який трансформується через нас і передається дітям. А вони передадуть далі, вже зі своїми баченнями і по-своєму, але відчуття того, що ми є провідниками від минулого до майбутнього додає сенсу та відповідальності, важливості. Це справді щастя і спокій, опора у житті.

Українці святкують багато і завжди шанували й відзначали традиції як свої, так і тих країв, у яких, через певні обставини, оселилися. Це обряди та звичаї на кожне свято, кожну подію у житті, а також обереги, яких було багато, й українці свято вірили, що вони додають сили.





Традиції — українська магія

Кожне річне свято вимагало своїх особливих атрибутів, прикрас, елементів інтер'єру. На Різдво на покуть виставляли дідуха з жита, пшениці або вівса. На стіл під скатертину клали солому, часник, а під стіл — леміш від плуга. На стелю підвішували різні прикраси у вигляді птахів, їжаків чи «павучків», виготовлених із паперу, глини, яєць, колосків. На столі обов'язково лежав обрядовий хліб — калачі. За своїм значенням символіка різдвяних традицій сягає найдавніших глибинних звичаїв нашого хліборобського народу, які, можливо, успадковані ще від доби Трипілля.

Перед Великоднем хату обновляли, мили, підмазували, білили. Це своєрідне очищення після зимового періоду мало значення весняного оновлення життя. Особливою прикметою Великодніх свят були насамперед писанки та крашанки, складені на застеленому святковому столі, де стояв також кошик з освяченими великодніми стравами та короваями. Стіни прикрашалися новими рушниками та штучними квітами.

На Зелені свята (Русалії, Трійцю) та на Купайла хата прикрашалася зеленню, овочами, квітами, своєрідними рослинними оберегами у вигляді віночків, букетиків, які освячувалися і протягом року використовувалися для лікування, обкурювання, магічних дій.

Перед святом Свічки (1 вересня), коли піч — «іменинниця», її обов'язково білили, наносили новий розпис, прикрашали квітами, бо в цей день справляли «весілля комина».

Усі ці святкові традиції мали певне значення, символи, були оберегами. Так ми вважаємо досі.

Наші предки з давніх-давен вірили в силу оберега. Вони додавали їм силу, спокій, щастя, впевненість у тому, що їх оберігає вища сила, що вона допоможе і захистить. Вважали, що своє помешкання необхідно оберігати від негоди, злого духу, недоброго ока. Оскільки наші пращури споконвіку були землеробами, то й за допомогою вони зверталися до всього, що родить матінка земля.

Давньослов'янські вірування настільки потужно увійшли в традиції і побут українського народу, що навіть із приходом християнства вони не зникли, а лаконічно вписалися у християнську культуру. Такими давніми традиціями стало освячення зілля, маку, плодів.

Символічне значення оберега тісно пов'язане з українським побутом і є невіддільною частиною нашої культури.

Віра в обереги, яка підтримує і заспокоює, також є українською силою, мудрістю, традиціями, нашим українським хюґе.

Такими рослинними оберегами є:

- безсмертник — символ довголіття;
- горіх, лікарські трави — символ міцного здоров'я;
- злаки, боби — символ достатку, ситості;
- колоски жита та вівса — обереги краси;
- кукурудза — символ здоров'я у дітей;
- горох, квасоля — символ добробуту;
- гречка — символ теплоти подружніх стосунків, оберігає від зради;
- пшоно — символ багатства;
- мак — охороняє від різних наврочень;
- насіння гарбуза — символ родючості;
- перець — символ чоловічого здоров'я;
- льон — материнська любов та вірність;
- часник, вироби із солоного тіста відганяють від хати біду та нещастя.

Сучаснішими оберегами стали предмети, виготовлені руками людини, які в побуті мають також своє призначення:

- рушник — поєднує людину з її пращурами;
- віник, перевернутий догори, — відганяє нечисту силу;
- личаки — домашній затишок, сімейне щастя;
- хлібна лопатка або писана ложка — символ уособлення достатку в будинку і хлібосольних господарів;
- підкова — символ щастя.

Підкова одночасно вважається і предметом, що відлякує злих духів, і символом щастя — залежно від того, як її повісити. Якщо підкова висить

рогами вниз — для захисту від злих духів, а якщо рогами вгору — для удачі і благополуччя в домі, щоб була повна чаша.

Слов'янські обереги і символи в домі були дуже важливі, наші предки з особливою увагою ставилися до різного роду знаків і символів. При зведенні будинків, хат, при внутрішньому облаштуванні оселі, дизайні інтер'єру обов'язково використовувалися певні знаки і символи, які були оберегами для дому й роду, сім'ї, що проживають в будинку. Такими самими оберегами були речі, одяг та елементи, якими відганяли усе лихе і додавали собі впевненості та щастя, маючи такий захист.



СОРОЧКА

У давні часи сорочка мала певну магічну функцію. Процес вишивання зазвичай супроводжувався наспівами. Давні узори мали оберігати людину «від лихого ока» та чорних і злих духів. Цій меті слугували й мережки на кінцях рукавів та горловині.

НАМИСТО

Намисто мало магічну й естетичну функції. За допомогою амулетів людина намагалась убезпечитися від природних катаклізмів та злих сил. Кожна українська дівчина й жінка постійно носили намисто, особливо, коли виходили на люди. Що пишнішим, барвистішим, із більшою кількістю разків було намисто, то магічнішим вважалося.

ВІНОК

Вінок — це символ жіночого начала, дівування та дівочої цнотливості. Загалом, вінок — знак життя, долі, життєвої сили, досконалості й перемоги життя над смертю. Наші предки усвідомлювали, що треба берегти голову, тому за допомогою головних уборів і вінків прагнули захистити себе від зурочення та інших злих чар, забезпечити добробут родини.

ХУСТКА

Найперша річ одягу жінки. Хустка широко розповсюджена у всій Україні. У кожній родині, де підростала дівчина, розмальована на коліщатах скриня мала повнитися хустками. Крім побутового, дівоча хустка в Україні має ще й обрядове значення. Так, при сватанні дівчина перев'язує хусткою руку парубкові на знак згоди бути його дружиною.



ЛЯЛЬКА-МОТАНКА — БЕРЕГІНЯ ТА БОГІНЯ

Найдавніший зразок оберега — жіноче божество. Берегиня-ляля — мати всього живого, захисниця людини, природи та добра, охоронниця дому. Ляльку-берегиню створили понад 5 тисяч років тому. Це — не просто дитяча іграшка, це — витвір мистецтва. Народна лялька дуже екологічна, духовно чиста, образна і символічна. Обличчя в мотанки повинне бути біле, або на ньому має бути хрест, щоб у ляльку не вселився злий дух. Дві лінії навхрест символізують чоловіче (вертикальне) та жіноче (горизонтальне) начала, їхнє перехрещення символізує продовження роду.

ПИСАНКА — ОБЕРІГ, СИМВОЛ ЖИТТЯ

Розмальовування писанки — давній ритуал, адже писанка — це оберег життя. Її писали протягом року до різних свят, на весілля, дарували на добробут. За традицією, писанки писали дівчата і жінки. Дівчата, щоб прикликати щасливу долю. Бездітні, щоб дитину народити (для цього треба три роки поспіль писати по 12 писанок і роздавати дітям). Господині, щоб у хаті були злагода і достаток, щоб усі були здорові й веселі.

ХАТНІ ОБЕРЕГИ

Традиційна українська хата — воістину колыска нашого народу. В ній жили і вмирали цілі покоління, сподіваючись на кращу долю.

РУШНИК, СИМВОЛ ВІРНОСТІ І ЛЮБОВІ

Це оберег української родини. І в горі, і в радості він завжди був поряд. Рушник передавали із роду в рід. Батьки, які отримали рушники від своїх батьків, берегли їх як реліквію не тільки для дівчат, а й для хлопців, і не віддавали їх нізащо з рідної хати. Рушник характеризував працьовитість, майстерність і охайність господині та її дочок.



КОЛИСКА

Колиска (гойдалка, люля) була ще й родинним символом, виколихувала майбутнє родоводу, зберігала традиції, материнську цінність і батьківську гордість. Традиційно колиску виготовляли лише з «чистих», тобто благородних порід дерев (клена, калини, ясена, ліщини, горіха тощо). Колиска мала оберігати немовля від нечистої сили.

ЗЕЛЕНІ ОБЕРЕГИ УКРАЇНИ

Любов українця до рослин має дуже глибоке коріння. Наші предки вірили, що кожне природне явище, кожна рослина мають душу, і тому з такою пошаною ставилися до них. Без потреби ніхто не зривав квітів та недозрілих плодів, а щоб зірвати рослину для лікування, потрібно було прочитати молитву, аби квітка принесла користь. Священними у слов'ян вважали дуб, липу, березу, калину, вербу.

Калина — рослина українського народу. Червоні ягоди калини стали символом крові та невмирущого роду. Ягода калини нагадує собою полум'яне серце. Існує безліч легенд про сміливих дівчат, які заводили у нетрі монголо-татарські загони і там гинули від шабель ворогів, рятуючи рідні оселі. Легенди оповідають, що саме з крапель крові цих самовідданих дочок нашого народу поросли калинові кущі. З того часу розкошують вони біля кожної хати.

Верба — також одне з найпоширеніших і найулюбленіших дерев у нашому народі. Наші пращури вважали вербу священним деревом. Верба була символом родинного вогнища.

Особливе місце у віночку посідали *мальва*, *ружа* та *півонія*, які символізували собою віру, надію та любов. Як розповідає легенда, ці квіти були колись сестрами.



ЛЕГЕНДИ

Жили собі три сестри, які лікували людей. Проте допомагали вони лише тим людям, які не вчинили нікому зла. Ось одного разу постукав до хати хтось. Це був лютий Зимовий Вітер, котрий не знав, що таке серце і ніколи не робив добра людям. Дмухнув він на сестер, і вони впали замороженими квітами. А навесні висадили їх люди під вікном біля криниці. З того часу милують вони всіх своєю вродою.

Барвінок займав не менш важливе місце у віночку. Він є символом життя і безсмертя людської душі.

Жили колись чоловік із жінкою і був у них синок-одинок на ім'я Бар. Virіс він і став гарним парубком. Покохав він дівчину Вінку. А Бара покохала ще одна дівчина, у якої мати була відьма. Хотіла вона причарувати хлопця, та ніякі чари не допомогли їй. Бар та Вінка мали одружитися. І ось у день весілля йшли вони до церкви, щоб взяти шлюб. Раптом з'явилася відьма, окропила їх відваром зілля. За мить на місці, де стояли молодята, нікого не стало. Впала Барова матінка на те місце і скропила землю слізьми. Сталося диво: зазеленіли дрібні листочки, уквітчані голубим цвітом. А назвали його Барвінком.

Із того часу тягнеться він до людських осель, до батьківських могил. І дівчата вплітають його у свій весільний вінок.

Ромашка у віночку — це символ дівочої чистоти і цноти. Її вплітають у вінок поруч із цвітом калини, яблуні й вишні. А поміж ромашками ув'язують вусики хмелю — символу гнучкості та розуму. Цю рослину здавна шанують у нашому народі. Вона оспівана в піснях та легендах.

Береза — давній оберіг, культове дерево, «Богородичне дерево», символ відродження, чистоти, родючості, краси, тендітності, скромності й, загалом, дівчини, жінки. Водночас береза символізує смерть і воскресіння, зиму і весну. У давні часи на українських землях росли священні гаї — дубові й березові. До дерев ставилися, як до живих істот.



ПТАХИ — СИМВОЛИ ТА ОБЕРЕГИ

Лелека — наш оберіг, птах, що приносить щастя. Ще з доби трипільців існує староукраїнське повір'я про святість лелеки. Вбивство птаха прирівнювали до вбивства людини. Нині в Україні є прикмета, якщо біля хати звив гніздо лелека, то в оселі поселилося щастя.

Про *ластівок* складено прислів'я та приповідки, пісні та вірші. Існує повір'я про те, що там, де ластівка покладе собі кубельце, буде щастя. Ластівка була вісником щастя, надії, відродження, весни, сходу, домашнього тепла.

Зозуля — добрий вісник, пророчиця. Люди вважали, що навесні душі померлих в образі птахів повертаються на землю. А оскільки місце душі померлих у раю, то й повертаються вони восени в рай. Очевидно, з цих двох слів утворилося слово «вирій». А ключі від вирію Бог доручив зозулі — говориться в легенді. Зозуля першою летить у вирій і останньою повертається, бо вона — ключниця вирію. Тому не встигає вона висидіти пташенят і підкладає яйця у чужі гніздечка. Зозуля в нашого народу — символ добра, добрий вісник, пророчиця, правдоносець. Дівчата випрошували в зозулі щастя, ворожили на долю.

У всі віки наші діди-прадіди шанували те, що ми сьогодні називаємо символами, або оберегами.

Грудочка батьківської землі, вишитий чорним та червоним рушник або сорочка, гілка калини, вінок, прикрашений стрічками, у який дбайливо вплетені барвінок та волошка, мелодійна пісня.

А зараз вправні майстрині створюють за давніми звичаями та символами обереги: кулони, віночки, одяг, що є нашим теплим, рідним, як сказали би данці, хюжним.



Коди наших предків

Одягнеш вишиванку, почитаєш казку чи затагнеш пісню і ніби з'єднаєшся з прадавнім родом — найвища насолода та щастя, або наше українське хюге. Тоді й про усі негаразди та клопоти можна забути.

Символізм і магія заховані у всіх надбаннях українця: вишивці, казці, пісні... Скільки цікавого і таємничого закодовано в минулому, у бабусиних скринях, нашому фольклорі, піснях, казках, переказах, повір'ях та звичаях, традиціях та прикметах. Використовуючи їх, наші предки налаштовували себе на щасливе майбутнє, жили спокійно і розмірено, дотримуючись принципів та життєвих істин, які закодовували у творах народної творчості. Одяг українців мав функціональність, зручність та певну символіку, яка говорила мовою вишивки. Одним із таких кодів є вишиванка.

*ВИШИВАНКА — СИМВОЛ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ, ЩАСЛИВОЇ ДОЛІ Й РОДОВОЇ ПАМ'ЯТІ,
ПОРЯДНОСТІ Й ЧЕСНОСТІ, ЛЮБОВІ ТА СВЯТКОВОСТІ.
А ЩЕ ВИШИВАНКА — СИЛЬНИЙ ОБЕРІГ.*

Вишивання було справжнім ритуалом — за нього брались у визначені дні, часто при свічці, із чистими світлими думками, закладаючи позитивну енергію у свою працю. Цікаво, що тоді жінки не копіювали чужі узори, не відшивали їх з інших виробів чи схем. Їх роботи були індивідуальними. Жінка володіла «мовою» орнаментального письма: через кольори, лінії, візерунки створювала абсолютно унікальну річ, закодовану на добру долю для себе, чи рідної людини. А от відшити чужий зор для сорочки, наприклад, означало взяти на себе чужу долю.

Вишивання не було роботою чи наукою, радше магією, вмінням передати своє світовідчуття, свою внутрішню енергію, закодувавши її на полотні. Узори вишивок — це особливі письмена.



Якими різноманітними є сучасні вишиванки: однотонні та різнобарвні, багаті та ніжні, вишиті квітами та геометричним візерунками... Та чи знаємо ми, що за узори насправді прикрашають наш одяг, якими древніми є їхні основи, що вони означають та чому виглядають саме так?

Сакральні коди переносили ніжні жіночі руки на біле полотно. Із давніх віків, із роду в рід і до сьогодні. Сакральна геометрія захована у скарбах бабусиних скринь, адже це ж не просто кола, ромби, гілки і спіралі, ці фігури створювались десятки століть тому, як унікальні символи. У часи, коли наші предки володіли магічним зв'язком зі світом Природи: рослин, тварин, небесних світил. Символами Сонця, Землі, Всесвіту, Роду вони малювали свою долю, відтворюючи їх на полотні, виписуючи таємничі древні знаки, як заклинання, обереги, коди свого роду.

Характерна ознака стародавньої вишивки — її лаконічна довершеність. Тут нема нічого зайвого, кожна деталь не випадкова. Так була відтворена і збережена священна сила роду, енергії природи і божественне начало. Тому так шанують українці вишиванку, одягають її, пишаються нею у всі часи.

«Сорочка складалася із шести чотирикутників різної величини, і якщо б виміряти їхнє співвідношення, то в ідеалі ми отримали б золоту пропорцію. Ці чотирикутники з'єднувалися між собою за допомогою хрестиків, вишитих зазвичай чорними нитками: аби жодна стороння енергія не могла крізь шви проникнути до людського тіла, бо хрест своєю енергією «розтинає», знищує негативну енергію, а чорний колір її поглинає. Низом, на грудях і на рукавах вишивалися священні коди сили: для маленьких діток вони кодувалися переважно у рослинних орнаментах, що символізували дерево життя, у зірочках-оберегах, у простих хвилястих лініях з точками, що символізували первинні сили природи — воду і вогонь».

М. Чумарна. Код української вишивки

Ці сакральні коди переносили жіночі руки на біле полотно. Із давніх віків, із роду в рід і до сьогодні. Так була відтворена і збережена свя-

щенна сила роду, енергії природи і божественне начало. Зараз дизайнери створюють вишиванки, якими захоплюється весь світ. Вишивають блузки, сукні, навіть пальта та чоботи. Хоч і без кодів та сакрального значення, але естетику та приналежність до української культури видно відразу.

Що ж означають ці наші коди, відтворені у вишивці?

КОЛО

Відомо, що древнішими є прості геометричні орнаменти. Коло є одним із початкових. Як символ сонця воно походить із язичницької релігії, де означає божественну, життєдайну енергію. Коло це також безперервність буття і вічність.

КВАДРАТ

Ця фігура є однією із центральних в орнаментах багатьох культур. Вона символізує досконалість, гармонію, порядок.

СВІТОВЕ ДЕРЕВО

Його ще називають Деревом життя. Цей символ зустрічається у мистецтві тих народів, модель світобудови яких містить три складових: підземне царство, земний світ і небесне царство. Дерево зображає: корінням — минуле, стовбуром — сучасне, кроною — майбутнє.

РОМБ

Ромб є архаїчним знаком. Його пов'язують із плодючістю людини і землі. Значенням символу є чоловіче та жіноче начало. Він складається з двох трикутників.

ТРИКУТНИК

У давніх віруваннях це символ вузької брами, що веде до вічного життя. Символ єдності трьох світів: земного або явного, підземного або невидимого, небесного або духовного. Це три стихії — вода, вогонь та повітря. Три рівні буття, тривимірність світу.

СПІРАЛЬ

Хвилясті лінії, сигми, зигзаги пов'язують із водою. На давніх зразках зустрічався символ так званої трипільської спіралі — у вигляді кола чи півкола, що поступово збільшується у діаметрі.

ХРЕСТ

Хрест (зокрема, різні його модифікації) — один із найпоширеніших знаків у світовій культурі загалом. Він багатогранний і невичерпний та, на відміну від кола і квадрата, символізує ідею центричності, а не розмежування простору.

Прямий хрест — це символ Сонця, Творця, чоловічого начала. Косий хрест — уособлення жіночого начала, Місяця. Накладання цих двох фігур дає подвійний хрест, або 8-променеву зірку — символ об'єднання двох начал.

СВАРГА

Відомий під назвою свастика — це той самий хрест, але «у русі». Символ сонячного культу, в магічну силу якого вірили всі древні народи. У давніх українців він асоціювався із силою домашнього вогнища, родинним щастям.



КЛЮЧІ

Ключам приписують трактування як «шлях до досконалості». Символ S — хвиляста лінія. Це знак земних «важких» вод (відмінних від небесних), материнської вологи Землі. Знак води, яка дає життя урожаю. Одяг із «ключовими» символами здатен оберігати людину від негативних впливів.

ПОВНА РОЖА

Рожечка, або восьмипроменева зірка утворюється накладанням прямого хреста (символ чоловічого начала, Сонця) і косого хреста (символ жіночого начала, Місяця). Поєднання цих двох сутностей закономірно дає життя усьому. Повну рожу називають також Зіркою Матері.

ШЕВРОНИ

На старовинних українських вишивках ми бачимо подібні до трикутника фігури — шеврони — це ті ж трикутники, які не мають основи (незамкнуті). Ті з них, які обернуті вершиною вниз, означають жіночу, або матеріальну сутність, вершиною вгору — чоловічу, духовну. Шеврони з направленою вниз вершиною порівнюють з жіночим лоном, вмістилищем, у якому зароджується і виношується нове життя.

КРИВИЙ ТАНЕЦЬ

Знак, який ще називають безконечником і меандром. У давній українській символіці його більш м'які вигини асоціюють із водою, гармонійним плином життя. Він утворює «вічний» безкінечний орнамент, який зображає життєвий шлях і водночас є символом вічного буття.



Народні прикмети

Люди в наш час далеко відійшли від своїх предків. Перестали носити національні костюми, співати народні пісні, дотримуватися більшості традицій, але є дещо, у що люди вірять і до цього дня. Це, як їх називають зараз — забобони.

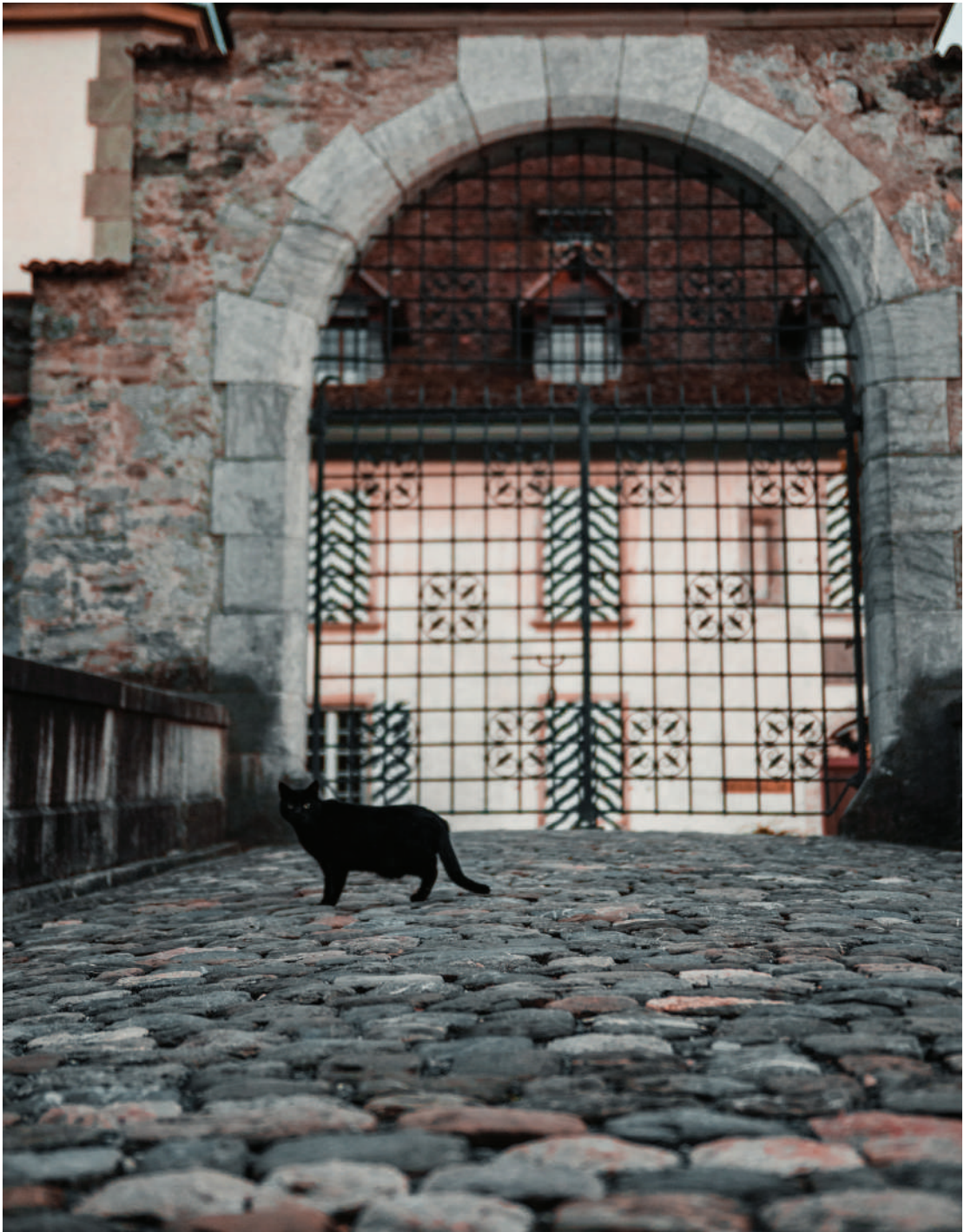
Усі прикмети мають у своїй основі правдиву логіку та сенс, який загорнутий у так званий забобон без пояснень. Адже, щоб пояснити, чому саме не можна так робити, потрібен час, а прикмета його скорочує, говорячи, що не можна робити і який буде наслідок.

Наприклад, чорний кіт перебіг дороги. І ось вже йти далі не хочеться. І начебто дурниця — як може, припустимо, ваша кар'єра залежати від маленької тварини? А втім, віримо. Або якщо нам з порожнім відром дорогу перейшли — відчуваємо, що великі починання краще відкласти на потім. Якщо ви розбили дзеркало, то краще тиждень взагалі ніде не з'являтися. Якщо розсипали сіль, то це може викликати сварку в домі. Свистіти в будинку теж небажано — «гроші висвистиш». Небажано подавати через поріг який-небудь предмет. Починати новий батон хліба після заходу сонця точно не потрібно, так само, як і різати хліб відразу з обох кінців. Дуже страшний день «п'ятниця 13-те», в цей день краще сховатися десь і не висовуватися, однаково нічого не вийде!

Таких прикмет є безліч, ось ще деякі з них: «не тарабань ложками», «не розсипай сіль», «не сідай на стіл», бо буде сварка. «Якщо кіт вмивається лапкою» — прийдуть гості. «Якщо зустрінеш по дорозі жінку з повними відрами», буде удача, «з порожніми» — не пощастить. «Як їси хліб, не лишай куснів», бо в них твоя сила.

Але усі ці прикмети можна пояснити, вони виникли історично через перестороги та непевність.

Де тут наше хюґе, тобто щастя? Маленькі дрібнички дають змогу уникнути неприємностей просто дотримуючись їх, а з іншого боку це, як теплий захист наших предків, яких уже нема, досвід попередніх поколінь переданий нам через прикмети та повір'я.



Цінності українців

Цінності — основа, наша система координат, те, на що орієнтуємося, що визначає вектор нашого життя. Я спокійна і щаслива, коли основа моїх цінностей у ладу зі мною. Коли спокій у родині, мир навколо.

Для українця завжди сім'я була основною цінністю. Витоки української сім'ї простежуються на нашій території ще з доби раннього палеоліту (приблизно 200 тис. років до Р.Х.). Життя стародавніх українців впливало на родинний устрій. Осідлість, стабільний прибуток від праці на землі, чим переважно займалася жінка, робили матір головною особою родини. Із давніх-давен українка вирізнялася почуттям власної гідності й завжди була берегинею сімейної моралі.

«Українцям з давніх-давен був властивий культ домашнього вогнища, культ Роду. Вони мали у своєму пантеоні навіть божества, які опікувалися родиною — Рід і Рожаницю. Людина не мислила власного щастя без сім'ї, без домашнього вогнища — «Без сім'ї — нема щастя на землі». Культ роду був відлунням того, що ми сьогодні називаємо генетичним кодом, покликом крові».

М. Стельмахович

Виявом поваги до родини, її єдності були традиційні свята, коли члени роду, навіть далекі родичі, які жили в інших селах, збиралися бодай раз на рік, на «храм» — за спільним столом, обмінювалися відомостями про своє життя і так відновлювали духовну єдність роду.

Українська родина відрізнялася особливостями свого побуту. Іноземці, які відвідували Україну, неодноразово відзначали охайність української сім'ї. Про них говорили, що українці «люблять і пильнують чистоти».

Іншою особливістю української родини був і, зрештою, залишився природний потяг до прикрашання свого житла, знарядь праці, матері-

альних предметів, пов'язаних з обрядами і звичаями (рушники, писанки тощо). Естетизм українки особливо виявлявся в оригінальному покрої та орнаменталізації її одягу.

Завдяки певному здоровому «консерватизмові» у побуті українська родина з повагою ставилася до народних звичаїв і обрядів, дотримувалася законів гостинності.

Сім'ю єднала і спільність національно-культурних зацікавлень, часто спільна участь у національно-визвольній боротьбі. Виживаючи за умов постійного жорстокого етноциду, будучи ізольованою від елітарної культури, українська родина творила свою народну культуру — казку, пісню, танок та плекала рідну мову. Це допомогло зберегти українську автентичність, сприяло єднанню родини.

Нашим предкам здавна була властива відсутність вродженої агресивності та толерантність. Вони виявляли схильність до розуміння інших людей, сприймали світ серцем, уміли ставити себе на місце інших, виявляли гостинність до чужинців.

В УКРАЇНСЬКІЙ РОДИНІ З ДАВНИХ-ДАВЕН ДІЯВ ЗАКОН ОПІКИ.

Цей закон також впливав із природної доброти українця і поширювався на старших у родині, безпомічних, інвалідів, сиріт тощо. Будуючи Січ чи просто оселю, козаки завжди найперше споруджували шпиталь і школу.

У родині культ опіки виявлявся великою повагою до старших, а також готовністю членів сім'ї допомагати хворим і немічним. Українці завжди виділялися у світі моральною чистотою і стриманістю.

Наші предки високо ставили в родині чесноту працьовитості, адже були від природи нацією осілою, переважно сільськогосподарською. Вони відчували, що неробство породжує найгірші вади характеру людини і що людина може бути щасливою лише у праці, а тому від самого народження має готувати себе до цього щастя. У родині ніколи не було ситуації, коли дитина нудьгує і не знає, куди себе подіти.

Дитина, вихована в нормальних родинних умовах, не уявляла собі майбутнього життя поза сім'єю, формувала в собі духовну потребу в ній. Шляхом практичного засвоєння таких чеснот, як любов до батьків, родинна злагода, почуття кровного зв'язку, згуртованості всіх членів родини, духовний потяг до рідного дому, до рідної культури і мови, діти прагнули творити свою майбутню сім'ю за зразком тієї, з якої вийшли самі.

Сьогоднішня орієнтація на індивідуалізм та особистість, що відокремлює і розділяє приналежність та спільну мету нації, родини, сім'ї, забирають цю велику цінність українців, яку варто знову відроджувати та плекати в собі й передавати нашим дітям, бо у цьому наше щастя та українське хуґе!







Душа українця: Віра, Пісня, Мистецтво

Українці — глибоко віруюча нація зі сталими традиціями та консервативним баченням світу.

Заспівати пісню, коли душа співає, або ридає від туги, напевно, у нас в крові, ми мугикаємо собі під ніс якусь мелодію, готуючи вечерю, або заливаємося сльозами від пісні, що розриває душу.



У ЮНЕСКО зібрана дивовижна фонотека народних пісень країн усього світу. У фонді України міститься близько 15,5 тисячі пісень, і ми є на першому місці за кількістю пісень, створених народом. На другому місці перебуває Італія з кількістю 6 тисяч народних пісень.

Попри неволю, в якій перебувала українська нація протягом декількох століть, завдяки невичерпності її духовних першоджерел пісня завжди наповнювала суспільні настрої духовною силою віри в краще життя, мобілізувала народний дух на кардинальні звершення.

Жодна інша нація у світі не може похвалитися такою кількістю мелодійних, задушевних, ліричних і героїчних пісень, якими милується весь світ, від яких у захваті видатні зарубіжні композитори, письменники, поети.

Давши людству народну пісню з багатим ідейно-духовним потенціалом, українці прокладали шлях до душі. В українських піснях стільки емоційного вогню, образного блиску, чарівної мелодійності, що просто дух захоплює. На такий пісенний спів відгукуються найтонші та найніжніші струни людської душі. Цим українці внесли вагомий внесок у збагачення духовності та підвищення моральних якостей людства.

Джерело: <https://prolviv.com>

І на полі, і на вечорницях в українців завжди лунала пісня.

У всі віки український народ у радості й горі не розлучався з піснею. Народ жив і виживав піснею. Біля хатин чи під час вечорниць, на свята і коли просто збиралася родина, українці співали. В українських піснях є все: і радість, і смуток, особливо багато пісень про кохання. А в піснях багато символів, які для українців є оберегами: золотаві колоски пшениці — як символ достатку, врожаю, стиглі кетяги калини — любов до рідної Батьківщини, сині квітки волошки — кохання.

ПІСНЯ — ЩЕ ОДИН ІЗ ОБЕРЕГІВ УКРАЇНЦІВ.

І зараз пісня супроводжує життя, як у селах, коли збираються всі разом рідні, так і в містах. Українська пісня лікує і надихає, коли відчуваєш все її багатство, мудрість, символізм і ніби заколисує душу, а це і є щастям.

Сучасна українська пісенна творчість є дуже розвинутою і популярною у світі, самобутньою і унікальною. Це ті виконавці, пісні яких додають нам сили.

Та й взагалі мистецтво є природною ознакою українця. Крім пісень, танців, розмальовування хатин, пічок та речей домашнього вжитку, українці зберігають естетику та творчу душу наших предків.

Справжніми творцями і носіями культури є пересічні люди. Українська культура протягом тривалих періодів своєї історії розвивалася як народна. У ній велике місце займали фольклор, народні традиції, які додавали їй особливої чарівності й колориту. Особливо яскраво це виявилось в мистецтві — народних думах, піснях, танцях, декоративно-прикладному мистецтві.

На весь світ відомі наші митці, співаки, письменники. Відчути себе частинкою цієї величної культури, як кажуть, «відвести душу», зарядитися позитивом чи викинути все наболіле можна саме через мистецтво. Заспівайте улюблену пісню, увімкніть музику і потанцюйте під її запальні мотиви чи поплачте під тужливу мелодію, намалюйте щось і наповніть себе щастям і спокоєм. Це внутрішнє хюґе, яке завжди створювали в собі наші предки виражаючи це через мистецтво, віру і позитив.

Нашу колядку «Щедрик», одну з найпопулярніших обробок Миколи Леонтовича, якій минуло 100 років, знають не тільки в Україні, а й у всьому світі під назвою «Колядка дзвонів» (Carol of the Bells). Із 1921 року, коли вона вперше прозвучала у Нью-Йорку «Щедрик» по-своєму переспівували тисячі виконавців з усього світу.



«Повна чаша»

Там, де добре. Місце мешкання

Нам добре там, де наше місце, земля, яка породила і виростила. Щастя та велике благо бачити свої світанки і заходи сонця, природу, будинки, людей, чути рідну мову. Бути на своєму місці, у своєму домі, на своїй землі.

Україна... Вона в усьому, що нас оточує: в місяці, зорях, стежці, якою ви йдете до школи, у кожному камінчику, деревці. Усе це рідне і близьке кожному з нас. І червона калина, що росте на подвір'ї біля вашої оселі, і рушничок, вишитий старенькими бабусиними руками.

Україна — це й зелена трава у дворі вашого дому, на якій можна бігати, сидіти, лежати й дивитися в небо, як там пливуть білесенькі хмаринки. І в полі, і в лузі, і в лісі — вам скрізь добре, бо ви вдома, на своїй землі. Навкруги земля ваших батьків, ваших предків.

ОСЕЛЯ

Щастя варто шукати в себе вдома. Там, де нам спокійно, затишно, де ми можемо бути собою, без масок і умовностей, це наш захисток, наша фортеця. Для мене відчуття хюґе, тепле і надійне, коли просто добре — закутатися в ковдру з горнятком улюбленого чаю, книгою в руках під легку музику, коли приглушене м'яке світло, приємні кольори, а за вікном дощ, гроза або заметіль. Саме оселя є тим місцем, де найбільше ми відчуваємо цей стан. У які б цікаві подорожі ми не їздили, де б не бували, як би добре



там не було, і з якими б цікавими людьми не знайомилися, повертатися додому — це найбільше щастя, коли можеш розслабитися і просто відпочити від усього, відновитися, набратися сил. Напевно, це наше найперше місце сили, те місце, де виростають наші діти, як гніздечко у птахів, затишне і тепле. Кожен будує своє житло, облаштовує його по-своєму і для кожного своє бачення та розуміння затишку і щастя.

Українці завжди дуже багато уваги приділяли житлу, правильному розташуванню, оздобленню, практичності, оспівували рідну хату, що є символом добра і надії. Вона світить завжди на дорогах життя нам теплом маминої любові, вірою в добро.

Наші предки, заселяючи нові землі, вибирали наймальовничіші місця, біля води, з багатими угіддями, зручні для оборони від ворога. Адже там мали постійно жити їхні родини. Хати будували з дерева, глини, соломи, очерету, лози, де у верхній частині були різьблені силуети кінської голови — символ-оберіг «від злих духів».

Українська хата виконувала своє призначення родинного вогнища, де вчили любити батьків, природу, навчали спостерігати, як дихає земля, росте трава, виблискує досвітковим сонцем роса на моріжку, сприймати запах рути-м'яти, прислухатися до щебету солов'я. У цьому й був наш секрет щастя — вмінні бачити красу і багатство землі, природи, людей навколо себе.

Хату тримали завжди в чистоті й ладу, а допомагали в цьому діти. Дбали про те, щоб у домі був красивий посуд. У кожній оселі був рушник, вишитий бабусею, матінкою або сестрою. Рушники висіли скрізь — на вікнах, на образах, на стінах.

Українська хата — як у віночку — дуже хюжно виглядає. Та й все-редині українська хата — місце, де все має своє призначення, сенс та функціональність. Колись вишивали наволочки на подушки, покривала. Пряли та ткали килими з українським орнаментом. У селах їх вішали на стіни. Палили грубку або піч. Усе це нереально красиво й затишно.

Це наше давнє життя. Саме там, а не в розкішних палацах жили чи найщасливіші українці, попри всі негаразди, які були у їхньому житті.







Зараз вертається мода на килими під каміном у сучасних інтер'єрах.

ХАТА, ДІМ, БУДИНОК, ОСЕЛЯ — МАЛЕНЬКИЙ СВІТ УКРАЇНЦЯ, ЙОГО ФОРТЕЦЯ ТА МІСЦЕ СИЛИ З ДАВНІХ-ДАВЕН, МІСЦЕ РОДИННИХ ОБРЯДІВ, СИМВОЛ ДОБРОБУТУ.

Українці завжди прикрашали своє житло, наповнювали символами із вірувань та традицій і в ньому відчували спокій, щастя, гармонію, його захищали й оберігали від чужинців. Щодо цього існувало безліч правил і традицій, щоб створити затишок у своїй оселі. І вона справді ставала тією фортецею, храмом, де українець набирався сили, відпочивав, творив і виховував дітей. Українська жінка, створюючи дивні орнаменти на печі, розмальовуючи і прикрашаючи кожен куточок, наповнювала дім енергією достатку й добра. Вишиті рушники, скатертини, одяг, подушки зі своїми закодованими символами — справжня магія, що збагачувала і наповнювала дух українця вищим змістом, силою, терплячістю, вільним духом і працьовитістю задля справжніх цінностей. Підтримання у хаті чистоти, мащення долівки, перебілювання хати, яка була справжнім унікальним витвором, що завдяки певним древнім технологіям зігрівала взимку, дарувала приємну прохолоду у спеку, була чистою від шкідників та паразитів через вапняне білило, завітчана й розмальована, з теплою піччю, що давала їжу, тепло — все це створювало українцю піднесення і спокій, наповненість і радість від домашнього затишного вогнища.

Ці традиції є і зараз, дещо трансформовані, але збережені. Ліпше українці ніхто не вміє так гарно створити своїми руками красу, прикрасити й облаштувати своє домашнє кубельце.

Багато речей додавали затишку в українську оселю. Найархаїчнішим елементом у сучасних сільських хатах досі залишається лежанка. Піч також зберігає давнє священне значення для господаря. Тому її найчастіше розмальовували чудовими візерунками. Вважалося, що ворожа сила, задивившись на цей розпис, забуває про своє лихе діло. Житло людей, родинне вогнище (піч) завжди були священними — це цілий безмежний

Всесвіт, де живуть батьки й діди, народжуються діти й онуки. У прадавні віки, коли ще не було церкви, сім'я молилася біля родинного вівтаря, яким була піч. У ній палало багаття, їй приносилися жертви: зерно з нового врожаю, перший кусень тіста перед випіканням хліба, ритуальні напої тощо. За давніми віруваннями, за піччю живе домовик — добрий дух сім'ї. Якщо до нього ставляться добре, він допомагає всій родині, приносить щастя, а якщо ображають — шкодить.

У ХАТІ ВТІЛЮВАВСЯ ВЕСЬ ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР І СВІТОГЛЯД УКРАЇНЦЯ.

Розмальовані квітами вікна повідомляли, що в хаті є дівчина на виданні. Цікавий звичай зберігся на Лемківщині, де на вхідних дверях малюють своєрідне Дерево роду (квіт): гілочки з листками барвінку означали жінок та дівчат, які були в родині, гілочки із зірками — чоловіків та парубків. Коли народжувалася дитина, домальовували нову гілочку, а коли хтось помирав — хрестик.

Оселя була нашим місцем затишку колись, нашою фортецею і досі залишається.

Майстерня затишку

НОВЕЛА

У великому розкішному будинку, де досі панувала злагода й тепло, зранку повіяло холодом. Задуло морозяним вітром, потягло сумом. Довший час господар цього не помічав та й інші члени родини вдавали, ніби все, як і було, як раніше. Тільки куталися щільніше в одержу. А потім і вона вже не допомагала. Тоді бігали грїтися деінде: хто до сусідів, хто до подруг чи друзів. Лиш би не замерзнути і дотримати тепло до ранку, поки можна знову кудись втекти. Туди, де тепло.

Випадковостей в житті не буває. І одного вечора постукав до розкішного будинку подорожній.

Впустили, нагодували, прихистили. Тільки ледь дочекав до ранку гість — так замерз ночуючи.

– Якщо хочете, я зроблю вам камін, який обігріватиме весь дім, і ви забудете, що таке холод.

– Гаразд... — кивнув господар.

За ним і господиня погодилася, а тоді син і дочка. Набрид усім цей пронизливий холод в серцях.

– Приходьте до мене в майстерню. Розповісте, як ви уявляєте цей камін і як він має співати для вас.

– Співати? Хіба каміни співають? — здивувався малий.

– У мене співають... Чекаю на вас. Назавжди забудете, що таке холод. Це з вдячності, що прихистили. Не залишили на вулиці, — кинув незнайоμεць і пішов своєю дорогою.

Того ж дня до майстерні прибіг син.

– Пане майстер, я хочу такий камін, щоб співав мамину колискову, коли її нема вдома, палахкотів і обіймав руками батька, поки той на роботі, і пахнув бабусиним борщем. А ще тріскаючи розповідав мені цікаві історії замість дідуса, що завжди не має часу для мене.

– Добре. Твої всі бажання я врахую, — усміхнувся майстер. — Будь спокійний...

Задоволений хлопчина побіг у двір. За ним до майстра прийшла сестра.

– Ви казали, що можете побудувати нам камін, аби він зігрівав та співав. Я знаю, як він має співати... — почала вона і повторила майже все, що перед нею розповів брат.

– Усе гаразд. Не хвилюйся. Я зроблю це... — заспокоїв чоловік.

Затим до майстерні завітала господиня дому. Заклопотана і схвильована, вона ще з порога почала.

– Майстре, побудуйте нам камін, який би співав дитячим сміхом, огортав любов`ю чоловіка, який мене вже майже не помічає, дарував спокій та силу живих батьків. Чи зможете?

– Аякже. Усе врахую. Не хвилюйтеся, — запевнив той.

Останнім уже під вечір у двері постукав сам господар.

– Чоловіче добрий, зроби щось. Життя уже нема від лютого холоду. Нехай він гріє так, щоб тепло розтікалося по всіх закутках, а співає затишком та достатком, любов`ю і ніжністю дружини, вдячністю, повагою і розумінням діток, мудрістю батьків, — мовив і свої побажання чоловік.

– Гаразд. Завтра буду у вас, почну будівництво.

Наступного дня чекали всі. Холод став зовсім нестерпним.

Майстер прийшов ще вдосвіта.

– Ну що, почнемо? — звернувся до мешканців, коли ті зібралися разом. — Камін будуватиму недовго і виконаю всі ваші побажання, але маю до вас прохання. Господар, ти маєш щоденно приносити найкращі дрова для вогню, не забувай про це. Господине, ти маєш підтримувати вогонь. Роздмухувати і підживлювати його. А ви, діти, маєте стежити за тим, щоб мама і тато могли робити свою роботу, не відволікаючись на ваші примхи та непослух, не засмучувались від ваших невдач. І ще дуже важливо — запрошуйте до теплого вогню родичів, друзів, знайомих. Тих, хто бажає вам добра і не підбурює до негараздів.

– І тоді камін співатиме, як ми просили? — не стримався хлопчина.

– Тоді співатиме вам те, що ви захотіли. Кожному своє. І зігріватиме не лише, коли ви біля нього. Тепло з вами зберігатиметься навіть у дорозі, тоді коли ви далеко звідси. Але це ваша спільна робота. Інакше

замерзнете навіть біля мого каміну. Я лише будівник, а тепло йому даватимете ви.

Ніхто не зробить за нас того, що маємо зробити самі. Побудувати чи навчити можна, але працювати над тим, щоб вогонь не погас, маємо лише ми самі.



Рослини — живі охоронці затишку

Ще один секрет, щоб швидко створити затишок у домі, відомий із давніх часів — «поселити» в ньому рослини. Ці мовчазні живі друзі будуть щодня додавати радості й щастя своїм цвітінням, зеленню листочків, красою форм.

Важливо підібрати для них комфортне місце мешкання. На кухні органічно виглядатиме красиво оформлений ящик із пряними травами, які будуть вітамінною приправою для страв.

Цей затишок можна створити без зайвих витрат, швидко перетворивши звичайні глиняні або пластикові горщики на мистецькі творіння самостійно — розписати акриловими фарбами й покрити лаком, а потім декорувати намистинами, ґудзиками, маленькими камінчиками або черепашками; оформити їх у техніці «декупаж»; виготовити чохли з тканини або зв'язати їх.

Оригінально виглядають використані як горщики порцелянові, фаянсові або глиняні салатниці, вазони й навіть чашки та чайник для заварювання.

Таке заняття буде дуже хюжним проведенням часу, а створені самостійно горщики щоразу нагадуватимуть про цей час і додадуть свого неповторного домашнього затишку.

Квіти українська жінка завжди садила біля хати і зараз любить розсаджувати у вазони, створюючи оазис у своїй квартирі. Посадіть квіти і побачите, як оживе простір. А якщо немає на це часу, то можна посадити хоча б одну рослину, яка буде як жива істота. Поставте її біля комп'ютера чи на журнальному столику, на підвіконні, біля якого зранку п'єте каву, і вона тішитиме вас і заспокоюватиме своїм існуванням. Може це буде саме те місце, де можна максимально розслабитися на зручному диванчику, на якому спатиме котик, а поруч лежатиме улюблена книжка.







Дрібниці: «душа дому»

Кожен дім має щось своє цінне, затишне й важливе для тих, хто в ньому живе. Це можуть бути спогади у фото, які висять на стіні чи зберігаються у фотоальбомі або у рамочках на робочому столі, книги, особливі статуетки чи інші речі, подаровані на особливі події або людьми, які нам близькі. Вони цінні та затишні, бо за кожною річчю своя особиста історія, і в цьому цінність.

Колись хата пахла зіллям. Пучки запашних квітів клали на покуті біля ікон. Букети духмяних квітів дарували родичам, знайомим у день, коли хрестили дитину. Немовлят купали у настоєних травах. Чебрець, полин, м'ята, чорнобривці, ромашка, материнка, любисток у поєднанні створювали чарівний, неповторний запах, який надавав оселі затишку, спокою.

Тонкі, трохи терпкуваті пахощі робили помешкання завжди свіжим. Речі також набирали свого неймовірного аромату, зберігаючись у скрині, в яку клали засушені квіти полину, чебрецю.

Зараз ми також створюємо затишок за допомогою запахів від ароматичних свічок, паличок, аромоламп. Ніби дрібничка, але вона створює свій неповторний стан, настрій, і нам добре, спокійно, що й додає щастя.

Зробити будинок по-справжньому обжитим, рідним, а також швидко і без проблем створити затишок у ньому допомагають дрібниці, деталі, властиві тільки вашому житлу. Плед, подушки, декоративні іграшки, квіти... Безліч речей, які ми можемо внести у нашу оселю, щоб зробити її затишнішою, комфортнішою, приємнішою для нас, де ми будемо відпочивати й відчувати себе щасливими.

Приємними речами, що додають нам радості й щастя також є сувеніри і подарунки. Часом зовсім не цінні в матеріальному вимірі, але дорогі саме для нас, як спогади, речі подаровані людиною, яка для нас є близькою. Вони є згадкою про місця, звідки привезли ми цей сувенір, події, під час яких його отримали, чи людей, які подарували, і наповнюють нас щастям. Ще одним хюжним предметом в оселі є книги, звичайно, якщо

господар любить їх читати, а не просто для краси. Книги — особливий світ, де кожна книжка має свою історію, як вона потрапила до цього дому, свою обкладинку, унікальну зовнішність, наповнення. Книги розповідають іншим про те, які ми є. Варто подивитися, які книги на полиці в господаря, якої тематики, і можна багато дізнатися про самого господаря. На полицях зазвичай поруч стоять книги, які перейшли від батьків, чи ще давніші. І вони хоч уже й сірі та пошарпані, але важливі та глибокі через свою давню мудрість, спогад і власну історію, книги, які придбані у мандрівці, чи які мама нам читала на ніч. І це особливі речі, з якими ми не розлучимось ні за що, бо вони дають нам затишок і щастя через спогади, які з ними пов'язані.

Так будь-які речі, що мають для нас теплий спогад чи нагадують дитинство, є хюжними й цінними саме для нас. Дитячі малюнки, сувеніри, які нагадують про певні події, людей, емоції, фотографії на стінах та фотоальбоми. Сувеніри-подарунки — маленькі хюжні речі, що нагадують про приємні поїздки й теплі зустрічі, саморобки, виконані вашими руками або зроблені вашими дітьми, створюють теплу домашню атмосферу. Тільки не варто захоплюватися надмірно милими дрібничками: занадто перевантаживши ними інтер'єр, можна перетворити своє житло на музей. Тут варто довіряти власному почуттю міри й смаку, прислухатися до своєї інтуїції і, звичайно, враховувати інтереси і схильності тих, хто живе з вами під одним дахом, — і ваше помешкання стане добрим, теплим і затишним будинком.



Домашні улюбленці

Ще донедавна у мене було три тварини в квартирі багатоповерхівки. Що це мені давало і навіщо? Велике щастя ці маленькі створіння, які радіють тому, що ти в них є, заспокоєння і радість. Коли наша киця захворіла і її не стало, мій син просив взяти кошеня, щоб у домі не було так порожньо і самотньо. Потім у нас з'явився хом'ячок, після нього ми таки зважилися на собаку.

ЛЮДИНА МОЖЕ УСМІХАТИСЯ В ОБЛИЧЧЯ, А ПОЗА ОЧІ ЛИЦЕМІРИТИ. ІЗ ТВАРИНАМИ Ж ТАКОГО НІКОЛИ НЕ СТАНЕТЬСЯ — ВОНИ ЗАВЖДИ ЩИРІ І ВІРНІ ДРУЗІ.

Із ними можна відчувати себе затишно, щиро, відкрито, спокійно і щасливо й не боятися зради, бо це — найщиріші істоти на землі.





Ми знаємо, що собаки бувають незамінними помічниками для людей із вадами зору, із собаками спільну мову знаходять аутисти. А до прикладу, коти відчують, коли людині щось болить, і зазвичай намагаються «вилікувати» нас у свій котячий спосіб — обережно вмостившись безпосередньо там, де болить. А коли муркотять, ніби маленькі тракторці, — зникають усі проблеми і стає спокійно та затишно.

Окрім того, що домашні тварини можуть допомагати із серйозними проблемами, більшість з них здатні зміцнювати наше психічне і фізичне здоров'я. Коли вдома є собака чи кіт, ми не відчуваємо себе самотніми. Часто домашні тварини допомагають знайти нові цікаві знайомства, зокрема, це стосується собак. Окрім цього, вони змушують нас більше рухатись і гратися: фізичні навантаження — для здоров'я, ігри — для задоволення.

*ДОМАШНІ ТВАРИНИ — РАДІСТЬ, ЯКУ ВОНИ ПРИНОСЯТЬ
У НАШЕ ЖИТТЯ.*

На цьому хороше не завершується. Учені стверджують, що собаки і коти розрізняють тон голосу і людські жести, ці тварини здатні розуміти поведінку людей і емоції. Собака швидше зреагує на людину, яка плаче або просто засмучена, ніж на ту, яка добре почувається. Це доводить, що собаки здатні розуміти наш настрій і готові підтримувати.

Люди, які тримають домашніх тварин:

- мають вищий рівень серотоніну і дофаміну, речовин що впливають на відчуття задоволення і радості;
- стресостійкіші й менше страждають від депресій;
- і яким за 65, мають менше проблем зі здоров'ям, ніж ті, хто не тримає тваринок;
- мають нижчий артеріальний тиск;
- мають нижчий рівень холестерину.

То виходить, що домашні тварини можуть бути і гарною компанією, коли нам сумно, і водночас підтримкою, коли нам важко. Вирішувати вам, чи потребуєте ви такого щастя.



Смакуємо

Приготувати їжу зараз простіше, ніж будь-коли. На мамонта полювати не потрібно, дефіциту товарів нема. Головне мати кошти, щоб зайти в найближчий супермаркет і закупити все необхідне. А далі справа техніки і... натхнення.

Якщо є час і бажання, не потрібно нікуди їхати, бігти, вирішувати якісь справи, ми готуємо їжу. Щось обов'язково смачненьке. Та ще й наспівуємо при цьому. Це жіноче хюґе. Та й пригощання — традиція для українців. Завжди українець частував подорожнього, який заходив до нього у хату, а коли гості в хаті — господиня і господар роблять усе для того, щоб вони почувалися, як удома, тобто комфортно і затишно. Страв на столі й досі стільки, що столи ломляться і хоч кажуть, що це марнотратство, в українця це найвище блаженство — догодити гостям. Господиня може ночами не спати, готуючи страви, вичищаючи оселю, а коли гості в хаті, зробити все, щоб вони вийшли задоволені, припрошуючи й догоджаючи їм.

Українці вміють і завжди вміли смачно готувати та смакувати. Не дарма українські страви популярні у світі. А запах свіжозвареної їжі з цибулькою та часничком, салату з огірочком, притрушеного петрушкою додає сили і повноти життя. Борщ з галушками, варенички...

Із давнини харчувалися українці продуктами, отриманими із власного господарства. Селяни вирощували злаки: жито, пшеницю, ячмінь, овес, гречку. Морозостійкі овес та ячмінь переважали у господарствах гірських місцевостей. У південних районах України, на Подністров'ї та у Східних Карпатах поширювалася кукурудза. Велику роль у харчуванні українців відігравали овочі (картопля, капуста, буряк, цибуля, часник, огірки) та бобові (горох, квасоля, а в карпатських селах — також біб). Із насіння льону, конопель чи ріпака, подекуди — соняшника, відтискали олію. Важливим харчовим продуктом було молоко, в той час як м'ясо

вживали лише у свята. Споживання птиці (курей, гусей, качок) та яєць було також обмеженим. Продукти, які швидко псувалися, консервували: сушили, солили, квасили чи вудили. До найдавніших способів заготівлі продуктів на зиму належало сушіння грибів, лісових ягід (чорниць, терену) і фруктів (яблук, груш, вишень, слив), а в поліських селах — риби. У всій Україні було поширене соління сала і м'яса. У карпатських селах посолене сало та м'ясо вудили на горищі в диму. На зиму селяни солили огірки, квасили капусту та буряки. У діжку із шаткованою капустою клали цілі головки капусти («крижівки», «качани») або половинки качанів («пелюстки»). Із «крижівок» готували голубці, а «пелюстки» використовували для борщу.

Ліпити вареники для українців — розслаблення і медитація. Колись у печі пекли паски і три дні готувалися до цього, а сьогодні сучасні дівчата печуть їх в духових шафах, прикрашають дуже модерново, як справжні витвори мистецтва. І це заняття наповнює. А коли готуєш із любов'ю, то й смачніше виходить.

Наші рецепти відомі на весь світ і ними смакують всюди. Це наш борщ, вареники, галушки тощо.

Приготування борщу є хужною справою в Україні

Кухня здатна об'єднувати людей. Скільки разів ви чули цю фразу?

Зазвичай ми сідаємо за один стіл із тими, кому довіряємо та кого добре знаємо, або з тими, з ким хотіли б завести дружні відносини. І навпаки, нам важко їсти з тими людьми, які нам не подобаються. Це відбувається на психологічному рівні, і ці процеси ми часто не здатні контролювати. Але здатні використовувати ці аспекти для створення міцних відносин. Тож — кухня об'єднує. Просто запам'ятайте це. І не важливо чи це бізнес-зустрічі, чи домашні посиденьки — просто насолодіться смаком улюблених страв разом, і ваші відносини стануть кращими!

Я довго міркував над тим, яка саме страва може посилити цей ефект і дійшов висновку, що нічого кращого за традиційну страву просто не існує. Нічого кращого за **борщ**. Саме борщ несе в собі стільки української душі та любові до продуктів, що це просто може запаморочити голову. Зазначте, я не вживаю виразу «український борщ» тому, що борщ — це за замовчуванням українська страва, якій немає аналогів у світі. Можна навіть сказати, що борщ є однією з національних ідентичностей України.

Цікаво, що в різних країнах готують страви дуже подібні до борщу, але тільки наш традиційний борщ здатний нести таку потужну енергетику і так об'єднувати людей. У мене є теорія щодо цього. Деякі психологи радять закоханим вирушити у спільну подорож перед тим, як з головою зануритися у стосунки. Мовляв, у чужій країні й за незвичних обставин людина проявить себе у всій красі. Але є й інший спосіб, не менш дієвий і водночас менш витратний. Закрийтеся на кухні та приготуйте що-небудь разом. Найкраще, якщо це буде борщ, враховуючи все зазначене вище. Коли ви готуєте разом — це зовсім інший світ, інші відчуття, інша атмосфера. Ви починаєте інакше відчувати їжу, розпізнавати деталі смаків, ви навіть починаєте одне одного інакше відчувати.

Цей момент не можна недооцінювати. Саме на кухні можна перевірити свої стосунки, дізнатися, хто тягне ковдру на себе. Перевірити, чи вміє ваш партнер йти на компроміси й домовлятися. Чи буде він бурчати під ніс і сумніватися у ваших діях або ж буде прислухатися до вас і хвалити за вдалі рішення.

Кухня — це замкнутий простір. Тут ви тільки вдвох. Ось чому цей момент стає таким ніжним і хюжний. Тому розслабтеся і дозвольте вашим почуттям проявитися через їжу. Адже їжа — це не просто енергія для нашого існування, це своєрідна мова любові. Відчуйте один і той самий смак, закрийте очі й повністю віддайтеся цьому моменту. Смійтеся, отримуйте задоволення, брудніться та просто насолоджуйтеся процесом. Відчуйте смак справжнього щастя!

*Євген Клопотенко,
кулінарний експерт, співзасновник ресторану “100 років тому вперед”,
автор популярного в Україні кулінарного сайту klopotenko.com, автор проекту
«Нове шкільне харчування». Євген заснував компанію з виробництва варення
і соусів «Гастромайстерня Confiture», а також є постійним експертом програми
«Сніданок з 1+1», в якій вчить глядачів готувати легко і смачно.
З 2019 року є членом журі Національної ресторанної премії “СІЛЬ”.*



Борщ

Український борщ — це навіть не страва, а мистецтво, і це мистецтво визнане в усьому світі. А для українця — це джерело вітамінів, ситості й задоволення, насолоди від споживання. У його складі все, що потрібно організму, і це неймовірно смачно.

Для приготування знадобиться:

- Кістки або порібринка — 1 кг
- Сало свиняче — 50 г
- Картопля — 5 шт.
- Морква — 1 шт.
- Буряк та ріпчаста цибуля — по 2 шт.
- Оцет столовий 3% — 2 ст. л.
- Паста томатна — 2 ст. л.
- Цукор — 2 ч. л.
- Сіль, спеції, прянощі та зелень, часник — за смаком

Спочатку зварити з кісток бульйон. Окремо зварити до напівготовності буряк, вийняти й очистити. Нарізати його соломкою, протушувати на салі з додаванням томатної пасты й оцту, приблизно хвилин 20–30. Якщо засмажка вийде надмірно густою, можна трішки розбавити її бульйоном.

На великій тертці натерти моркву, подрібнити петрушку, нарізати дрібними кубиками цибулю. Пасерувати все це на маслі до повної готовності. Додати в бульйон порізану картоплю, буряк, засмажку, прянощі та цукор за смаком. Заправити зеленню і дрібно поріганим часничком.



Пампушки для борщу

Традиційно український борщ подають із пампушками на дріжджах.

Для приготування знадобиться:

- Борошно — 500 г
- Тепла вода — 1 склянка
- Сухі дріжджі — 1 пакетик
- Рослинна олія — 2 ст. л.
- По 1 ч. л. солі та цукру

Дріжджі, цукор і сіль розчинити в теплій воді. Додати борошно і рослинну олію, залишити тісто на 1 годину під рушником. Потім зробити з тіста невеликі кульки, викласти їх у форму для запікання (форму заздалегідь змастити рослинною олією) і залишити на півгодини. Поставити форму з пампушками в духовку на 25 хвилин або до готовності.

Поки пампушки печуться, можна приготувати часниковий соус: для цього взяти 5 зубчиків часнику і 2 ст. л. рослинної олії. Часник подрібнити, додати рослинну олію і посолити. Коли пампушки будуть готові, змастити їх часниковим соусом.



Галушки з сиру

Галушки з сиром за смаком нагадують вареники з сиром, проте готуються значно швидше, саме тому цей вид галушок інколи ще називають лінивими варениками, які так смакують українцям.

Для приготування знадобиться:

- Сир кисломолочний — 600 г
- Яйця курячі — 4 шт.
- Борошно пшеничне — 0,5 склянки
- Масло вершкове — 100 г
- Сухарі панірувальні пшеничні — 2 ст. л.
- Цукор — за смаком

Сир протерти через сито, або скористатися блендером, чи пропустити його через м'ясорубку. Протертий сир викласти до миски та додати цукор, половину підготованого борошна, 1/3 масла та присолити. Усі інгредієнти розтерти до однорідної маси. Ввести заздалегідь збиті в піну яєчні білки. Вимішане тісто викласти на робочу поверхню притрушену борошном. Розкачати сирне тісто в «ковбаску» завтовшки 1–1,5 см та нарізати її на невеличкі шматочки. Варити сформовані галушки в киплячій воді приблизно 15 хвилин.

Готові галушки вийняти з окропу, полити розтопленим маслом та посипати сухарями.



Вареники традиційні

Один із найпростіших та поширеніших рецептів вареників, які є візитівкою української кухні. Їх смакують у всьому світі, так і називаючи українськими варениками. Начинка вареників може бути будь-яка: солодка, овочева, фруктова, м'ясна — все залежить від власних уподобань.

Для приготування знадобиться:

- Борошно — 600–650 г + трохи для припорошування тіста
- Вода — приблизно 300 мл
- Яйця — 3 шт.
- Цукор — 30 г або 2 ст. л.
- Сіль — 12 г або 1 ст. л. без гірки

Борошно заздалегідь просіяти і насипати гіркою, в якій зробити заглиблення. У це заглиблення додати всі інші інгредієнти й замісити густе й пластичне тісто. Вимішене тісто залишити приблизно на пів години в прикритій кришкою ємності або загорнувши в харчову плівку.

Готове тісто розділити на невеликі шматки та розкачати їх в джгутики—«ковбаски» діаметром приблизно 2 см та розрізати їх на невеликі шматочки розміром з горіх. Ці шматочки добре притрусити борошном і розкачати качалкою в тонкі кружечки, або розкачати тісто тоненьким пластом і вирізати кружечки склянкою чи іншою круглою формою.

На розкачане тісто викласти підготовану начинку, з'єднати краї тіста та заліпити вареник у вигляді півмісяця. Зліплені вареники варити і воді 7–10 хвилин.

Готові вареники, залежно від обраної начинки, полити або розтопленим маслом, або засмажкою зі шкварками, солодкі — посипати цукром або медом.



Млинці традиційні

Млинці — це традиційна українська страва, яку можна готувати з різними начинками на будь-яку подію.

Для приготування знадобиться:

- Молоко — 0,5 л
- Курячі яйця — 3 шт.
- Борошно пшеничне вищого гатунку — 2 склянки
- Цукор — 1,5 ст. л., якщо любляєте більш солодкі страви — можна додати 2–3 ст. л. цукру
- Сіль — 1 ч. л.
- Соняшникова або інша рослинна олія — 3–4 ст. л.
- Вершкове масло — для змащування готової страви

У глибоку миску чи каструлю вбити яйця, додати сіль і цукор та добре розмішати за допомогою виделки чи кухонного віничка для збивання. Далі в отриману суміш влити 2/3 молока, це приблизно 200 мл, та розмішати суміш до однорідного стану. Після цього додати до молочно-яєчної суміші борошно й ретельно перемішати, аби не було грудочок, та довести до консистенції густої сметани. Додати залишене молоко та 3 ст. л. олії, знову гарно розмішати, залишити тісто «відпочити» хвилин на 10–15.

На добре розігріту та змащену олією пательню влити необхідну кількість тіста й рівномірно, тонким шаром розподілити його по поверхні пательні, злегка прокручуючи її.

Підсмажити млинець до стану, коли краї почнуть трохи підсихати та зарум'яняться. За допомогою широкої лопатки перевернути млинець на другий бік, трохи підсмажити до рум'яного вигляду і зняти на заздалегідь підготовану тарілку відповідного розміру. За потреби поверхню пательні змазувати олією.

Приготовані млинці скласти один на один та добре змастити розтопленим вершковим маслом.

Корисні поради при приготуванні млинців:

Для зручності змазувати сковороду можна або кулінарною щіточкою з силікону вмоченою в олію, або розрізаною навпіл картоплиною чи цибулиною. Коренеплід розрізати навпіл, наколотися на вилку, обмокнути в рослинній олії і потім змазати пательню.

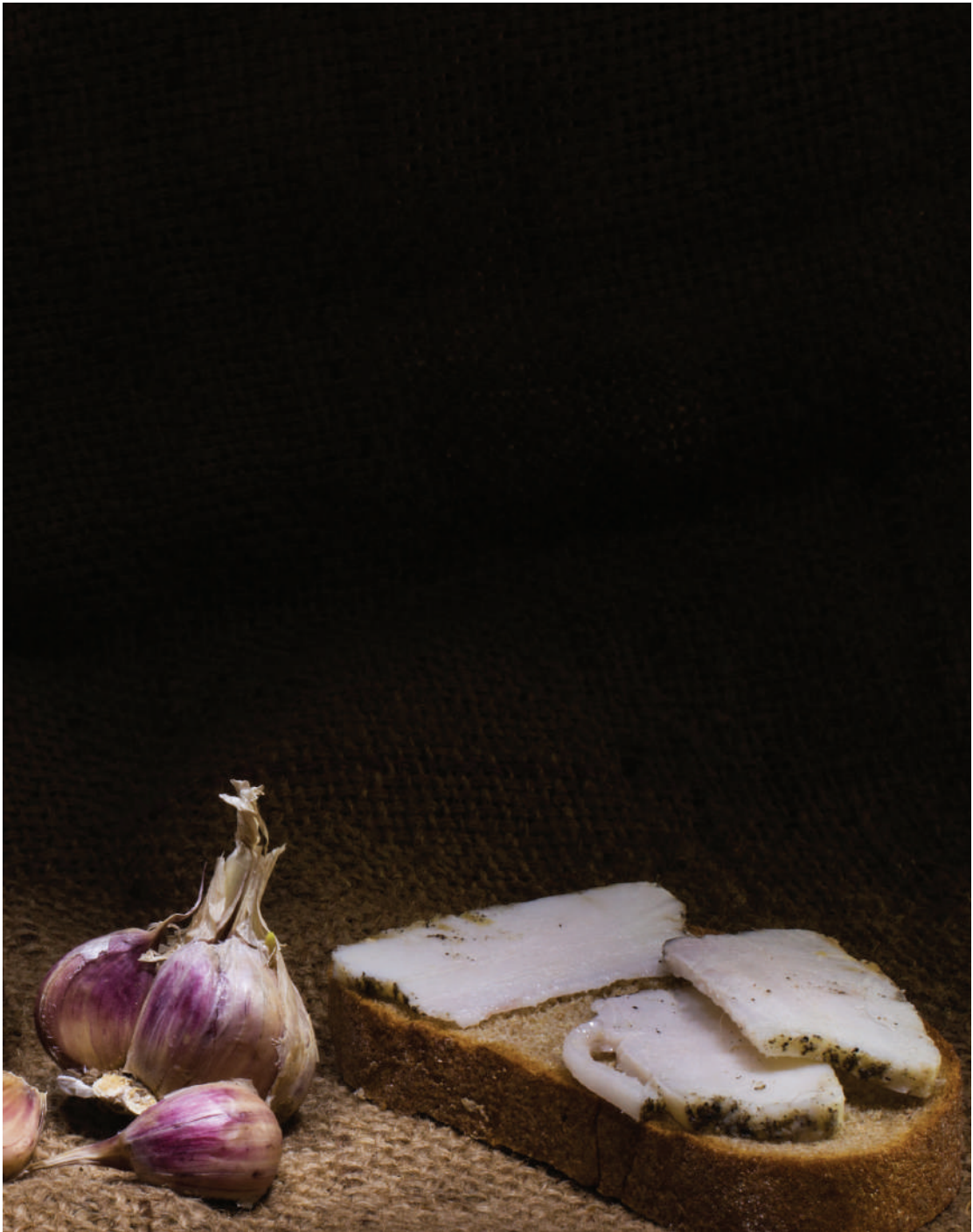


Домашнє пряне сало

Про сало та любов до нього українців можна говорити багато. Не дарма сало — символ українців. І це не випадково, адже доведено, що саме сало є корисним, поживним продуктом, який давав змогу виживати українцям у скрутні часи. Воно й досі є улюбленим, а українці готують його найрізноманітнішими способами. Запікають, солять, маринують тощо.

Один із таких смачних рецептів тут.

Сало крупно порізати, зробити надрізи і покласти в них часник, не шкодуючи, натерти сіллю. Дві ложки гострої аджики змішати з чотирма ложками зернової гірчиці й ретельно змастити всі скибочки. Затим щільно викласти в контейнер, закрити його кришкою і поставити в холодне місце на п'ять днів.



Деруни

Це рецепт дерунів, за яким нам готували ще наші бабусі. Кожен пам'ятає цей неповторний смак.

Для приготування знадобиться:

- Картопля — 1 кг
- Цибулина середнього розміру — 1 шт.
- Яйце — 1 шт.
- Борошно — 2 ст. л.
- Сіль і перець — за смаком
- Соняшникова олія — для смаження

Очистити картоплю і цибулю, промити їх. Натерти овочі на дрібній тертці. Додати борошно, яйце, сіль і перець, перемішати.

Смажити деруни на добре розігрітій пательні в соняшковій олії до золотистої скоринки з двох боків.

Подавати деруни гарячими зі сметаною.



Банаш

(закарпатська страва)

Для приготування 2 порцій знадобиться:

- Кукурудзяна крупа дрібного помелу — 1,5 склянки (200 г)
- Нежирні вершки або рідка сметана — 500 мл
- Сіль
- Копчене сало або бекон
- Бринза чи вурда

Сметану або вершки залити у чавунний казан і довести до кипіння. При потребі розвести водою. Кукурудзяне борошно засипати тоненькою цівкою, помішуючи, в сметану, й готувати на повільному вогні до загустіння (як манна каша). Порізати бекон чи сало на смужки й обсмажити на пательні до шкварочок. Зробити малесенький вогонь і розтирати дерев'яною ложкою, доки на поверхні не виступлять крапельки масла. Як заблистить, зняти з вогню. Цей етап дуже важливий, банаш треба добре збити, аби сметана чи вершки в ньому перетворилися на масло.

Викласти на простору тарілку, до банаша додати бекон і покрити бринзою, не шкодуючи.

Їсти банаш гарячим. Дуже добре до нього пасують малосольні огірки.



Усе це хюжно і смачно. Але є ще безліч інших страв, від запаху яких весь світ зупиняється. Хоч є ті, які полюбляють не лише українці. Наприклад, кава...

Українці в хюжних кав'ярнях смакують кавою, особливо — у львівських, які вже стали брендом Львова і України. Тут існує особливий вид кави — «запаєної». Запаєна — це кава з молоком, яка подається в металевій кружці, з пінкою. Зверху, на пінці, притрушений цукор, і лише поставивши напій на стіл, офіціант завершує приготування. Запалює паяльну лампу і прямо перед гостем величезним полум'ям розплавлює цукор на карамель, у такий спосіб «запаюючи» напій.

Але є ще один дуже важливий момент. Навіть коли їжа неймовірно смачна і від неї просто неможливо відірватися, найкраще її споживати у дружній атмосфері за спільним столом із родиною, друзями, колегами. Неквапливо їсти смаколики, запиваючи чаєм і спілкуючись про те, що відбулося протягом дня — найкращий хюжний вечір удома. Домашня їжа, спільно приготована з любов'ю, її аромат у всьому домі — моменти щастя, затишку та спокою, який ми можемо влаштувати собі самі.



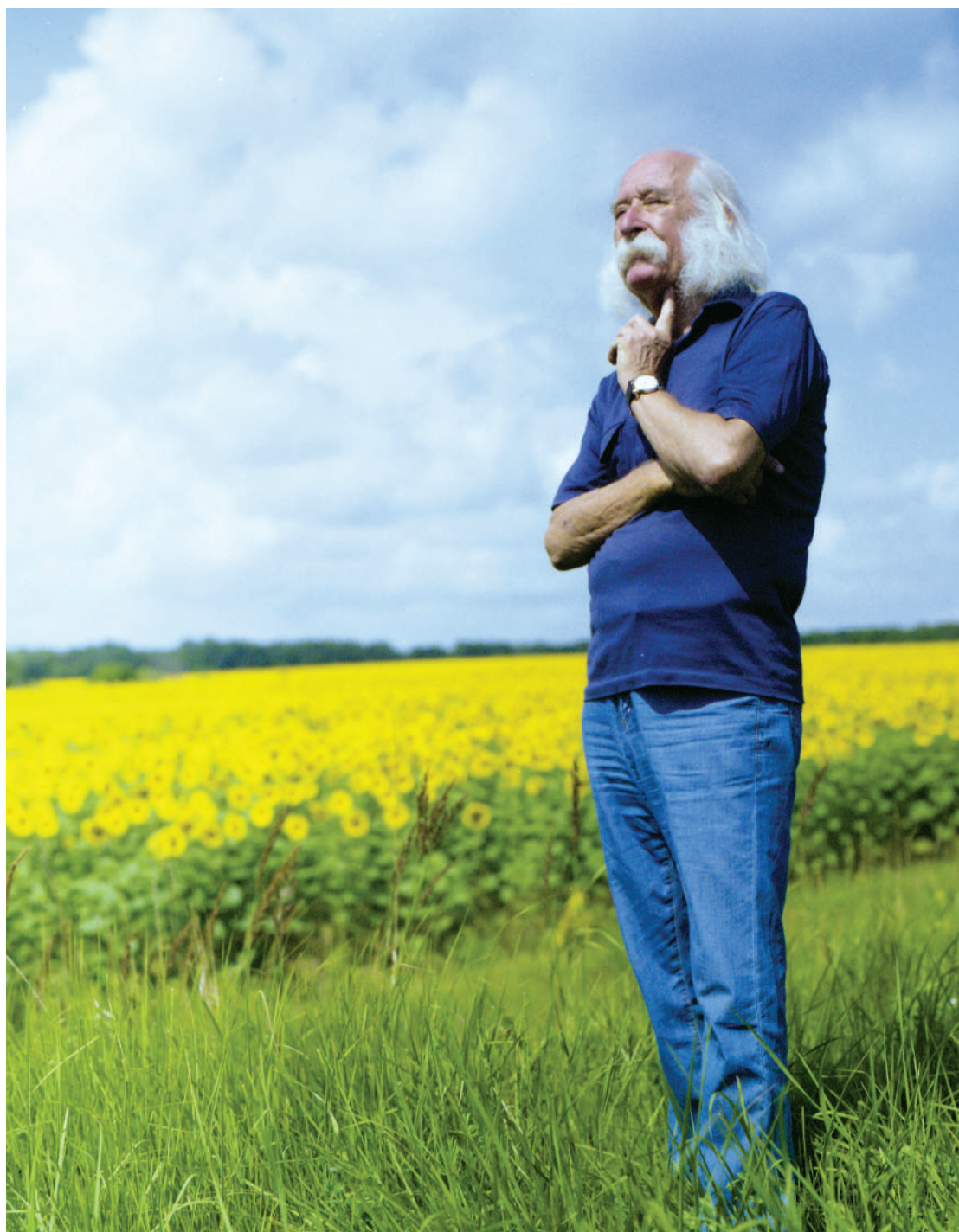
Наодинці із собою

Я відчуваю, слухаю, бачу.
Захоплення

Мій внутрішній світ є тільки мій, і там має бути затишно, це — моє внутрішнє хюге. А воно від того, що я бачу навколо, чую, відчуваю, як реалізую свої бажання, усвідомлюю свою мрію.

Українці завжди вміли слухати світ навколо, бути з природою, із собою наодинці, і це оспівано у піснях, казках, фольклорі. Роздуми і споглядання краси додавали щастя та довершеності життя, сенсу існування.

Наодинці із собою можна дуже хюжно... побайдикувати. Тобто не робити зовсім нічого ні для роботи, ні для дітей чи дому. Цим я також люблю займатися, коли нарешті випадає така нагода: один чи два дні не виходити з дому, не чепуритися, не вбиратися, а ходити в домашньому одязі (розтоптаних капцях і розкуйовдженою зачіскою), валятися на дивані, читаючи книжку, чи переглядати ТБ, який не дивлюся майже ніколи. Це дуже хюжний час наодинці. Коли можна зібрати думки, відновитися, не одягати маску, не думати, не напружуватися, що щось необхідно встигнути. Інший бік щастя наодинці — коли потрібно кудись іти: запросила подруга чи кохана людина, і це — сюрприз, спонтанний і раптовий.



Спогади. Мрії

Роки збігають водою... Усе частіше в думках повертаєшся у світ дитинства, напоєний батьківською любов'ю, матусиною наукою, дідусевою мудрістю, бабусиною турботою. До цього часу в закутках душі бережеш чарівний світ традицій, а на великі свята витягуєш їх зі скрині пам'яті, й вони оживають родинною колядкою чи гаївкою, смакують кутею чи виграють-усміхаються печеними пасочками, чи відлунюють посівальними колядами...

Поїхати до бабусі на вихідні чи свята — це як повернення в дитинство. А воно завжди щасливе, як і спогади про нього. Щасливе, бо діти вміють бачити щастя, вони є експертами щастя, і навіть у найгірших умовах побачать промінчик радості у сонечку, що сіло на долоню чи пострибало сонячним зайчиком. Діти пізнають цей світ із захопленням — він є дивовижним, яким би не був, для них усе нове цікаве. Тому секрет щастя — пізнавати нове і відкривати для себе щось: дивитися, слухати, вивчати, подорожувати, досліджувати, мріяти і втілювати ці мрії в реальність.

Пам'ятаю, як у дитинстві із сестрами «варили» борщ із бур'янів, лопухів та квіточок — і це було щастям, або святкували день народження із друзями в садку, маючи з собою лише консерву та солодку газовану воду. А яке хюґе для мене було, коли знаходила затишну місцину в розлогому кущі чи під величезним деревом і облаштовувала там собі затишну хатку.

Кожен із нас родом із села. Там проходило дитинство. Літні канікули, зимові святкові вечори, осінні урожаї та весняні гаївки на Паску, та й просто зустрічі з рідними. Спогади про найщасливіші безтурботні роки життя — дитинство — роблять нас щасливими.



Робота, реалізація в соціумі, місія

Як би ми не прагнули відпочити й нічим не займатися — жоден відпочинок не порівняти з реалізацією своїх задумів. Це як завершеність, відчуття своєї місії у світі та відчуття щастя від того, що ти став потрібним, додав цьому світові щось незамінне, допоміг, виховав тощо. Це велике благо для душі й тіла.



Чого ти тут?

НОВЕЛА

Гарячий літній день вже добігав кінця, коли я, втомлена від звичної біганини по одному й тому самому колу: дім-сім'я-робота-дім, впала знесилена на диван і від безпорадності та відчаю заридала на всю душу, на все своє єство. Адже півжиття — позаду, а результату жодного. Діти здорові — це добре, чоловік є, але нема, дім є, але хотілось би більшого. А сама я що? Для чого тут, навіщо? Для отої біганини щодня?

Мабуть це не закінчиться ніколи. А коли закінчиться, тоді я, напевно, помру. Але ж яке тоді воно, життя? І кажуть, мало б бути щастя. Не знаю. Не бачила. Усі мої подруги такої самої думки. Замкнуте коло і так страшно, що ще півжиття, та хто його знає, скільки там ще його мине, і, озираючись назад, побачити тільки біг по колу. Ніякого сліду, ніякого результату. Так — була... Жила...

Такі думки мене мучили вже давно і навіть заважали спати, а тепер уже й жити.

— Мабуть, це депресія,— винесла мені вирок подруга, у якої була подібна ситуація.

— А якби ми спробували розірвати це коло? Розірвати цей біг?

Так чи ні, але, щоб хоч щось зробити інше, вийти з цього стану. Ми вирішили спробувати.

На наступних вихідних повідомили “половинам”, що відправляємося розривати коло. Хоч їм все “подали” трохи інакше: потрібно відпочити, літо ж надворі. А так все чудово. Ми щасливі, веселі й радісні. Тільки втомлені. Мине кілька днів — і ми знову повернемося, квітучими і сповненими сил та енергії.

Сидячи на височенній горі рідних Карпат, на яку я зійшла, щоб подихати свіжим повітрям гір і подумати на самоті, я знову мовчки прокривувала своє життя. Мовчки... сама в собі...

Дивлячись на гори, ліси, хмари, річки древніх Карпат, я намагалася дати собі відповідь на запитання: а чи думають вони над такими самими, як я, запитаннями — для чого вони тут? Чи шкодують про невітлений грандіозний задум? Он те дерево, наприклад, чи сумує воно за тим, що не стало і може й не стане унікальним витвором мистецтва в руках вмілого майстра, а чи просто виконує свою місію, затіняє від палючого сонця клаптик землі та дає прихисток на своїх гілках різним тваринам, птахам, комашкам? Чи сумує хмаринка, що випавши на землю рясним дощем, розчинилася в небесній блакиті? Чи плаче гора, що є просто горою, а не священним пагорбом?

Думки перервав подорожній старець, що виринув, ніби нізвідки, і почав повільно сходити до мене з верхівки гори. Чи то він йшов зі сторони сонця, чи мені так здалося, але відірвати погляд було важко — старець світився і освічував світ навколо себе.

Порівнявшись зі мною — присів мовчки. Мовчання тривало ніби вічність, хоч минула лише хвилина.

— Чого ти тут?

— А де я маю бути? Для чого я тут? — відповіла я, не очікуючи розумної відповіді від сторонньої людини. Це просто вже в мені жило, пульсувало і виривалося тепер зовні. — Там я у замкнутому колі. А може й зовсім не потрібна? Коло існуватиме і без мене... мабуть.

У цей момент старець обернув голову і подивився. Його очі випромінювали мудрість, безмежне добро і любов. Він дивився в мене, в саму душу...

— Ти помиляєшся. Без тебе там — хаос. Саме ти була найважливішою ланкою цього життєвого кола. Чи дозволиш ти зараз забрати звідси цю гору? А сонце? А оту маленьку квітку? Скажеш, не важлива вона? А світ буде цілісним, як зараз, без неї? Так, він буде. Але буде зовсім іншим — без неї. Чи переживає вона за те, що мине літо і вона зникне, зів'яне? Насіння розкине по землі, а сама піде у небуття? Це її місія, і тим вона пишається. Чи не так?

— Напевно, так... Але ж я проста працівниця, мати, дружина, ху-дожниця. Чим я важлива?



— А чи важливий один ніготь на твоїй долоні? Чи проживеш без нього? Проживеш. Але чи віддаси його зараз просто так. Бо він не потрібен? Ні. Бо він є частиною того цілого. Отак і ти є частиною цілого. Пишайся цим і просто живи, твори, радій, будь щасливою.

Якби хтось у цю мить послухав моє серце, то почув би, як воно стрибає і виспівувало. Хотілося танцювати, радіти і просто літати. Від емоцій, які переповнювали мене, я зіскочила на ноги. Солодко потягнулася, вдихнула на повні груди. Ні, не повітря — життя вдихнула.

Озирнулась, старця вже не побачила. Нікого. Ніби розчинився. Іншого разу я б налякалась чи почала шукати, але тоді зрозуміла — не варто.

Побігла до подруги. Дорогою вниз планувала розповісти їй про зустріч і розмову, але вирішила, що це мабуть лише моя зустріч, а вона матиме свою. Тому промовчала.

Моя подруга теж була радісною і спокійною.

Щасливі і спокійні ми поїхали додому, до своїх сімей, діток, улюбленої роботи, справ та бігу по колу. Тільки тепер уже зі знанням того, навіщо ми тут...

Наше тіло

Я щаслива, коли здорова. І це, напевно, скаже кожен. Комфортно бути у своєму тілі, брати за нього відповідальність, бо тільки коли ми здорові — хочемо досягати, творити, жити і відчувати щастя. Здоров'я — це передусім повага до себе. Культ здорового тіла з давніх часів шанувався українцями. Українці лікувалися травами, мали свої секрети та рецепти, як зберегти здоров'я до безлітньої старості. Працьовитість українців давала змогу завжди бути в русі, при ділі й цим підтримувати тіло та дух у тонусі.

Зараз українці частіше звертають увагу на здоровий спосіб життя, спорт. Культ впроваджується на всіх рівнях. Існує безліч проєктів, марафонів, створюються нові цікаві проєкти для популяризації спорту та правильного харчування. Та спершу ми починаємо з себе, відповідаючи за своє здоров'я, свій внутрішній стан, гармонію із собою, і в такому самому дусі виховуємо дітей.



Фізкультура і спорт

Україна — країна спорту та здорового способу життя. І це зовсім не данина моді, а радше — справа честі й вибір кожного. Бути здоровими та сильними — наша українська традиція, яка зараз активно відроджується.

Спорт в Україні шанувався ще в давнину. Фізичні вправи були звичними в побуті українського народу. Популярними були святкові народні ігри, їзда верхи, кулачні бої, плавання, біг, веслування, підняття ваги. Із них виросла система фізичної підготовки запорозьких козаків, які вирізнялися силою, влучністю та витривалістю.

Ще за часів Київської Русі по світу ходила слава про непереможних богатирів, які вважають своїм обов'язком захищати людей і вітчизну. Через багато століть таку саму славу отримали запорозькі козаки.

Але силачами чи богатирями Україна завжди була багата.

Першим богатирем, про якого до нас дійшли легенди та перекази був **Ян Усмовець** — легендарний богатир, який під час випробування сили вивірвав шматок шкіри у бика на бігу, переміг печеніга і Русь врятував. На честь перемоги було побудоване місто Переяслав. Кажуть, саме Ян Усмовець став прообразом легендарного персонажа — Микити Кожум'яки.

Ще одна особистість — **Кіндрат Бурля**. Історична персона, соратник Богдана Хмельницького і один з найвидніших флотоводців України тих часів. За легендами, Кіндрат володів майже надприродною фізичною силою, міг підняти коня і кинути його на кілька метрів.

Наступний силач **Іван Піддубний** — гордість України, який походить з роду запорозьких козаків, борець, артист, один з найвидатніших силових атлетів світу, до чийх рекордів і багатьом сучасним спортсменам далеко. Його називали «Іван Залізний» і «Чемпіон Чемпіонів», «Російський Богатир».

40 років він виступав як атлет-гирьовик і борець і здобув світове визнання як «чемпіон чемпіонів».

Ще один український атлет, уродженець Закарпаття — **Іван Федорович Фірцак**. Кар'єру спортсмена і артиста цирку він зробив у Чехословаччині, де був багаторазовим чемпіоном з рукопашного бою і важкої атлетики, отримавши прізвисько Кротон, на честь античного героя. Але славу йому принесли його особливі номери. Один із них, коли на його горло наїжджав автомобіль, а Фірцак тримав його силою м'язів шиї.

Найвідомішими українськими силачами сьогодні є **Дмитро Халаджі** та **Василь Вірастюк** — володар титулу «Найсильніша людина світу», неодноразовий чемпіон світу в силовому багатоборстві. А Халаджі внесений до Книги рекордів Гіннеса, як автор 63 рекордів і саме він зіграв нашого іншого героя — Івана Фірцака — у фільмі "Іван Сила".

Ми сильні й ще в одному силовому виді спорту — боксі. Саме українці — **брати Володимир і Віталій Клички** — заслужено вважалися одними з найкращих боксерів планети та доводили своє лідерство, завойовуючи все нові чемпіонські пояси.

Михайло Михайлович Зав`ялов, тренер видатних українських чемпіонів із боксу, говорив своїм вихованцям: «Не відвертайся під час бою, бо пропустиш найцікавіше!». Це і є секрет нашої перемоги — ніколи не відвертатися, не відступати, не сходити з дистанції, бо поки ми у грі, ми не програли.

Світ — наш дім

Єднання українців з природою

Ніщо так не розкриває світ та нашу приналежність до чогось великого, до спільної земної родини, як подорожі, відкриття інших світів, країн, знайомства з людьми, що живуть за іншими правилами та принципами. Життя наповнюється змістом, коли бачиш, що ти є приналежним до певної нації, етносу, несеш у собі її частинку, ділишся зі світом, а натомість береш від них щось нове для себе.

Українці як ніхто близькі з природою, діти природи, адже майже все їхнє життя проходить на природі, у полі, в лісі, біля річки. Природа дарує заспокоєння, натхнення, радість і свої дари, якими колись вміли користуватися. Та існували і перестороги, яких потрібно було дослухатися, які свято оберігалися.

Земля. Це те, що дає життя, і своя земля, свій клаптик землі, для нас надзвичайно важливий. Виплекані своїми руками урожаї — показник достатку і впевненості у завтрашньому дні. Хліб — основа життя, а запах свіжоспеченого хліба напевно найжиттєдайніший, бажаний і хюжний, викликає ті відчуття, які не порівняти ні з чим. Українці знають про це як ніхто, переживши голод та страждання на благодатній землі, що створена для народження хліба.



Люди отримують щастя від тепла.

Вогонь — їжа, тепло, а отже — затишок. Це спогад, наслідок, похідна від того, як грілись біля вогню ще первісні люди.

Колись вважалося, що сім'я, яка не вберегла вогника, накликає на себе біду. Вогонь здавна оберігав оселю, біля нього росли діти, він вважався священним.

Раніше біля вогню довгими зимовими вечорами збиралися за вишиванням чи куделею, співали пісень. Бабусі розповідали своїм онукам цікаві казочки, а старенькі дідуся, зібравши кмітливих, допитливих онуків, оповідали різні історії, бувальщини.

Біля родинного вогнища, вчили поважати свій рід, розповідали про його старійшин, про те, як їм жилося. Люди біля вогню вчили повазі, бути добрими, чуйними до ближніх своїх, вчили дітей допомагати один одному, любити одне одного. Зібравшись усією родиною, вирішували, як мають відзначати свята, як мають жити, щоб не було соромно перед людьми. І такі спільні гутірки біля родинного вогнища залишались у пам'яті людини на все життя як най-світліша згадка про своє дитинство, про свою сім'ю, про родинні традиції.

Зараз ми у подорожах любимо посидіти біля вогнища з гітарою. У будинках часто встановлюємо каміни як осередок вогнища, що обігріває і ніколи не гасне, як символ добробуту, життя і щастя.

Вода також була важливою для українців. Вони селилися на берегах річок, де був доступ до води, адже від цього залежало їхнє життя. Була в українців і певна філософія, пов'язана з водою, вони — гнучкі, толерантні, привітні.

Повітря — вітер, буревій, описаний у фольклорі як символ живого вільного духу, духу свободи й незалежності, яка важлива для українця. Цей дух живе в кожному українцеві і бунтує при несправедливості, попри всю толерантність та гнучкість.

Українці живуть природою, і за першої ж нагоди намагаються побути з нею: вибратися компанією друзів на шашлики чи піти у ліс по гриби. Це дуже хужно і дуже по-українськи. Чоловіче хуже — наловити рибки і принести додому господині, щоб потім смакувати разом у сімейному колі.







Подорожі. Затишні міста та місця сили в Україні

Багато місць у світі, де можна бути щасливими. Подорожі — це суцільне хюґе, наповнення, досвід. Я дуже люблю подорожувати, особливо потягом.

Проте українці тільки вчаться подорожувати. Ще зовсім недавно закритий простір Радянського Союзу поселив у наших головах, особливо старшого покоління, думку, що подорожувати — це дуже важко і дорого. Хоч, насправді, було б тільки бажання, а пропозицій та доступних варіантів побачити світ — безліч. Молодь же сприймає світ як відкриту книгу і залюбки мандрує.

У нас в Україні, зовсім поруч, є безліч місць, де відчуваєш себе, як у раю.



Затишні міста України

Тут немає нескінченних пробок, у повітрі витає запах свіжої випічки і вина, а вулицями гуляють люди, обнявшись і тримаючись за руки. Проте це не чарівна країна, а наша велична Україна і її маленькі міста, де можна недорого відпочити на вихідні.

Для затишку потрібен спокій... А його можна знайти саме в маленьких містах, де ще залишився слід історії, де нема метушні, а тихий плін часу і краса маленького охайного міста.

У цих незвіданих містах України можна трохи перепочити від натовпів і дорогих цін, а також набратися нових сил і натхнення.

Маленькі міста України — це не тільки бюджетний відпочинок, низькі ціни на проживання та харчування, це ще й затишок, неквапливий спосіб життя і можливість побути наодинці. Зазвичай, це саме те, чого бракує нам у шаленому ритмі великих міст.

Тернопіль — найзатишніше місто України. Тернопіль давно заслужив собі звання міста затишку, міста спокою. Набережну ставу, яка простяглась уздовж міського парку, прикрашають високі ліхтарі та лавочки для вечірніх побачень. Найромантичніше місце Тернополя — Острівець Кохання, звідки відкривається неймовірний краєвид на захід сонця, що червоним диском потопає у хвилях.

Дрогобич Львівської області. Одне з найкрасивіших маленьких міст Західної України. Колись тут був центр нафтовидобувної сфери, адже в регіоні було майже 13 тис. точок видобутку нафти. Собор Святого Юра, перша гімназія в Галичині, найстаріша синагога та інші пам'ятки архітектури зберігає для своїх туристів місто Дрогобич.

Чортків Тернопільської області. Дуже затишне, спокійне місто з приголомшливою перлиною — Домініканським собором. Маленьке містечко в Західній Україні надихає і заряджає доброю енергією. Головну пам'ятку архітектури видно з будь-якої точки — костел Святого

Станіслава. Крім того, можна оглянути дерев'яні церкви XVII століття, міську ратушу, історичний музей.

Жовква. Невелике місто у Львівській області, з особливою архітектурою, яке будувалося за типом «ідеального міста», коли все найнеобхідніше для городян розташоване недалеко від головної площі.

Бучач Тернопільської області. Назва міста походить від старослов'янського слова «буча» — у значенні «весняні води, обрив і глибина», що досить точно відображає навколишній ландшафт.

Острог Рівненської області. Одне з найдавніших міст України. З XIV століття був резиденцією князів Острозьких, а тому зберігає багато історій і таємниць. Тут можна поринути з головою в стародавню Україну. Колись місто входило до п'ятірки найбільших міст України. Тут збереглися церкви 1905 року, Луцька брама, Острозький замок.

Тростянець. Невелике місто у Сумській області. Місто має дуже цікаву історію, пов'язану з Чайковським, шоколадом та історіями кохання. Перша згадка про Тростянець датується 1660 роком.

Переяслав-Хмельницький на Київщині — місто-музей, де розташовано 25 музеїв. У цьому містечку зібрано унікальні артефакти (Музей трипільської культури), відбувалися глобальні історичні події та жили відомі особистості.

Берегово — «найугорськіше» місто на Закарпатті. У цього міста давня історія, яка стосується і Римської імперії, і трансільванського князя і навіть Габсбургів. Берегово — один із центрів виноробства України і спа-курорт. Місто засноване у XI столітті угорським королем Бела I.

Коломия Івано-Франківської області. Зелене містечко з вузькими тіністими вуличками й невисокими старовинними будівлями польської та австрійської епох. Тут бував імператор Франц Йосиф, а його спадкоємець Кароль Франц Йосиф навіть жив у Коломиї у 1912 році.

Кременець Тернопільської області — мальовниче містечко, розташоване на горбистій долині річки Ірви серед невисоких Кременецьких гір. Тут розташовано близько 50 пам'яток історії та архітектури.

Мукачево Закарпатської області — це затишне місто, одне з найдавніших міст, історія якого починається за часів палеоліту. Тут можна побачити знаменитий замок Паланок.

Бердичів Житомирської області. Це неймовірне містечко займає площу всього 35,3 кв.м і є «номером 1» для більшості українців.

Бережани Тернопільської області. Спокійне і затишне місто, де старовинні будинки, бруківка і багатовікова історія.

Берестечко на Волині. Це місто увійшло в історію як місце, де в далекому 1651 році Богдан Хмельницький програв найбільшу битву. Тут розташована церква Георгія Побідоносця.

Устилуг Волинської області. Найменше і найзатишніше місто України. Відомо, що в Устилузі у знаменитих музикантів Стравінських був маєток, де збиралися імениті митці аж до початку Першої світової війни.

Ужгород на Закарпатті по праву вважається найдивнішим містом. Місто на річці Уж за всю свою історію входило в склад різних країн, включаючи Польщу. Тут є Ужгородський замок, вік якого перевищує тисячу років, а у внутрішньому дворіку міститься величезний квітучий сад.

Кремінна. Маленьке провінційне місто Луганської області. Кремінна закриває типові забігайлівки з некомфортним запахом хмелю і замінює їх затишними кав'ярнями з казковою атмосферою.

Ірпінь Київської області радо зустрічає затишними та атмосферними кав'ярнями й ресторанами, де можна провести час із близькими та друзями, чудовою оновленою набережною, парком Письменників навколо Будинку творчості письменників із будиночками, що потопають у зелені дерев, навіюючи натхнення на відвідувачів.

Кожен знайде своє особливе місце, адже, розташування Ірпеня в курортній зоні та в безпосередній близькості до Києва з усіма перевагами столичного життя, приваблює сюди все більше людей. Крім того, Ірпінь завжди був центром літературного життя і зараз впевнено завойовує статус центру літератури в Україні.

Славутич Київської області — наймолодше місто в Україні. Воно зібрало в собі гірку пам'ять ліквідаторів Чорнобильської АЕС і безцінні

знання фахівців-ядерників. Таким скарбом не володіє, мабуть, жодне інше місто.

Яремче. Маленьке мальовниче місто в Прикарпатті є головним туристичним центром Івано-Франківської області, а також центром зеленого туризму та активного відпочинку. Ароматна кава, прогулянки на велосипедах, захоплюючий вид гір.

Самбір. Старовинне містечко у Львівській області. Про давню історію нагадують лише будівлі старої споруди.



Затишок вечірнього міста...

Коли сонце сідає за обрій і на місто опускаються сутінки, вулиці починають виблискувати вогнями дивовижних кольорів. Це час закоханих, час романтики, час, коли місто відкриває свої невидимі раніше образи і таємниці. Сірі будівлі й дороги враз оживають. У місячному сяйві, що легко стелиться вздовж темних вулиць, міста стають затишними і домашніми...

В Україні є міста, що ніби створені для романтичних вечірніх прогулянок. Прогулянок уздовж набережної під зойки чайок; між пахучих клумб і красивих ліхтарів; звивистими вуличками під легким снігом, що виблискує на світлі, чи під кольоровим дощем літніх фонтанів...

ЛЬВІВ

Атмосфера вечірнього Львова із запахами кави й шоколаду, мелодіями скрипки і піснями вуличних музикантів є справді незабутньою. При світлі вечірніх ліхтарів вулички із старою архітектурою набувають якогось особливого шарму таємничості. Вогники на мокрій від дощу бруківці, світло вікон і вітрин малюють на ній різнобарвну картину.

ТЕРНОПІЛЬ

Зелене місто парків, посеред якого розлилось велике красиве озеро, в якому нічні вогні виблискують у воді, відбиваючи силует міста, ніби в дзеркалі створюючи свято. Центральні вулиці Тернополя — прекрасні у вечірню пору. Акуратні, завітчані клумбами поміж кольорових доріжок, а перехожих розважають пісні вуличних музикантів, створюючи затишок до пізньої ночі.

КИЇВ

У вечірню пору особливо прекрасна столиця. Коли стихає метушня і поспіх, сповільнюється рух — місто поринає в обійми ночі. Тут завжди людно: хтось танцює латину під ритми вуличних музикантів, а хтось милується нічними пейзажами дивовижного міста. Вечірній Хрещатик заворює морем неонових вогнів. Золота Києво-Печерська лавра, пам'ятники та собори, романтична Дніпровська набережна та річка, яка світиться яскравими вогнями міських мостів.

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

Неймовірна вечірня панорама Кам'янець-Подільської фортеці. Стіни та вежі замка сяють новими дивовижними кольорами. Це місто може похвалитися численними історико-архітектурними пам'ятками. А ще тут надзвичайно красиві старі вулички, яким вечірнє світло додає особливої таємничості.

ВІННИЦЯ

Вінниця простяглася вздовж мальовничого берега річки Південний Буг. Тут багато зелені і фонтанів, які стають справжнім видовищем ввечері, коли на воді загоряються кольорові вогні. Світломузичний фонтан «Рошен» називають одним з найкрасивіших у Європі. Центр Вінниці прикрашають старі барокові будівлі, поміж яких курсують трамваї.

КРЕМЕНЕЦЬ

Містечко з численними архітектурними пам'ятками, історичними будівлями, красивими святинами, оточений сімома горами. Найвідомішою є легендарна гора Бона. На її вершині красуються руїни могутньої колись князівської фортеці. Замок оповитий безліччю легенд і моторошних таємниць. Тут варто прогулятися затишними вуличками міста, милуватися

величною красою її силуету, що тане у сутінках, посидіти з горнятком ароматної кави у невеличкому гостинному кафе.

ОДЕСА

Місто на Чорноморському узбережжі. Романтичні причали морського вокзалу запрошують помилуватися заходом сонця, а воно розливає своє світло поміж синіх хвиль та білосніжних яхт... У Міському саду оживає вечірній фонтан під звуки класичної музики. Окрасою Одеси є Приморський бульвар. Це улюблене місце для вечірніх прогулянок одеситів.

ХАРКІВ

Велике гарне місто з красивою історією. Харків має багато парків і скверів, історія деяких налічує понад 100 років. Тут є чудовий Ботанічний сад. Красиві фонтани, вечірній центр міста, набережна з будиночками біля води, великі мости і старі собори...

ДНІПРО

Тут найдовша у Європі набережна. Простягнувшись уздовж центру міста, вона віддавна є улюбленим місцем для романтичних прогулянок. У місті багато фонтанів та красивих бульварів.

ЧЕРНІВЦІ

Це місто називають маленьким Віднем. Міські площі, прикрашені клумбами, фонтанами, ліхтарями, виблискують дивовижними вогнями на тлі темно-синього небесного оксамиту.

Але, загалом, затишно там, де добре вам наодинці чи удвох із найближчою людиною, або з родиною.







Місця сили в Україні: куди поїхати, щоб відновити внутрішню гармонію

У шаленому сучасному світі, коли дні, місяці, роки мчать, як години, хвилини, а ми в цілодобовій напрузі, на землі є місця, що можуть зарядити нас, дати силу, внутрішню енергію, згармонізувати. Це природні могутні енергетичні центри. І їх в Україні чимало — місця сили.

Виявляються місця сили там, де є рельєфні особливості, ростуть незвичні насадження, в місцях розлому земної кори, там, де — падіння метеоритів; або ж ними є ритуальні, намолені точки.

Щоб потрапити в так звані місця сили, багато хто їде за тридев'ять земель — у Стоунхендж, на Тибет, до пірамід у Гізі, на острів Пасхи, Алтай і Байкал. Але мало хто знає, що отримувати енергію від природи чи космосу можна і набагато ближче — в Україні, де є менш розкручені, але відомі своїми чудесами енергетичні зони.

Україна має велике значення для відновлення внутрішньої культури людини та людства загалом. Йдеться про часи древніх цивілізацій. Існує теорія, що на території нашої країни раніше був розташований центр континенту Му, про який мовиться в текстах стародавньої цивілізації майя. Сьогодні навколо призначення України, її мови, історії дуже багато міфів, легенд. Найчастіше не мають прямих доказів, але варті уваги.

Відвідавши місце сили налаштуйтеся на позитив, свій внутрішній стан, щоб відчувати енергію, яка пульсуватиме всередині. Негатив відходитиме і наповнюватиме все єство позитивом і щастям.

ЦЕНТР УКРАЇНИ

Енергетично сильними місцями в центральній частині країни вважаються:

Село Буша в Ямпільському районі Вінницької області, де дві річки — Мурафа і Бушанка — зливаються в одну. Ніби дві епохи, а уві сні тут можна побачити майбутнє. А ще тут людині можуть відкритися таємниці минулого і майбутнього — її призначення і місця на Землі. Це місце сили має омолоджувальний ефект на жінок, які його відвідують.

Монастирський острів, де, згідно з легендою, є енергоінформаційна зона з входами в паралельні світи.

Селище Рубанівське Дніпропетровської області. Свято-Покровський храм, до якого приїздять з усієї України.

Седнів Чернігівської області. Річку Снов і усипальню Лизогубів вважають місцем сили для наповнення творчості.

Село Нікольське на Дніпрі — це розставлені по колу каміння, на одному з яких є відбиток лапи невідомої істоти. Місцеві жителі вважають, що слід міг залишити дракон. Сюди приходять, щоб позбутися від головного болю і набратися позитивної енергії.

Гора Семидубова Черкаської області у селі Івківці Чигиринського району — енергетичний центр сили Черкащини, де в одній точці зішлися історія, природа, небо і забобони. Вважається, туди треба йти, щоб просити у вищих сил підтримки.

Озеро Бучак і його кордони, село Бучак, Канівського району, Черкаської області. Місця навколо вважаються містичними, справжніми місцями сили. Археологи стверджують, що тут були стоянки первісних людей, є багато знахідок трипільського періоду. З розташованої неподалік криниці Рожени, за повір'ям, пили воду перші руські князі.

СХІД

Багато джерел відновлення внутрішнього балансу можна відшукати і на сході нашої країни. Тут є святі джерела, наповнені хімічними елементами, такими як срібло і йод, які зціляють від фізичних недугів і відновлюють життєву енергію.

Харцизьке живе джерело, з якого, за легендами, наповнювали сили козаки Саур і Зуй.

Джерело у Свято-Успенському Миколо-Василівському монастирі у селі Нікольське, де можна відчутти енергетику живої людини.

Свято-Успенська Святогірська лавра — відомий духовний центр. Саме у цих краях у середині IX століття проповідували хозарам православному віру святі брати Кирило і Мефодій.

Гора Кременець в Ізюмі Харківській області вважається місцем зосередження життєдайної енергії.

Мергелева гряда — «Луганський стоунхендж», на думку деяких вчених, є давнім святилищем бога Сонця, що лежав в основі всіх дохристиянських язичницьких релігій віком понад 5000 років.

ЗАХІД

Західна Україна вважається зосередженням місць, де можна пройти духовну трансформацію та отримати енергетичний заряд.

Церква Святого Духа у Рогатині Івано-Франківської області зведена до 1500 року, в якій, імовірно, молилася Роксолана.

Свято-Успенська Почаївська лавра Кременецького району Тернопільської області — місце сили, після відвідин якого життя може докорінно змінитися й перейти з мирського «не знаю, куди йду», в духовне «я знаю, Бог мене поведе», безплідні — вагітніють, немічні — одужують.



Говерла і гора Менчун. Колись саме там, на вершині гори, приносили жерці жертви богам. Говерла славиться тим, що на ній іноді зникають люди, а деякі повертаються у зміненому стані свідомості. Карпатські градівники здійснюють тут обряди, що міняють погоду: викликають і припиняють дощі, притягують сонце. Кажуть, що вимовлені на висоті прохання, неодмінно збудуться.

Божа Гора у селі Великі Бережці Кременецького району на Тернопільщині. Люди кажуть, що глина в печерах гори цілюща, тому її і набирають, а коли щось болить, прикладають до хворого місця і біль зникає.

Гора Піп-Іван, кажуть, виконує бажання щодо поповнення в родині.

Скелі Довбуша. Коли перебуваєш серед цих скель, відбувається глибоке занурення в себе: можуть прийти відповіді на дуже важливі питання і відкритися життєво мудрі істини.

Червоногород в урочищі Червоному Тернопільської області — місце сили. Його називають наймістичнішим місцем в Україні (тут можна почути історії про привида, а підземні ходи називають «ходами в пекло»).

Вертеба Борщівського району Тернопільської області — єдиний в Україні музей-печера трипільської культури.

Терношорська Лада у селі Снідавка Косівського району Івано-Франківської області — символ материнства і родючості, жіноче місце сили. Це місце сімейного благополуччя, також його рекомендують відвідувати представницям жіночої статі, аби наповнитись силою Матері Землі.

Водоспад Шипітський Гук малий Косівського району Івано-Франківської області — місце сили та очищення від минулого, оздоровлення, наповнення енергією життя.

Писаний камінь Верховинського району Івано-Франківської області — місце сили дає людині здоров'я та достаток. Також кажуть, що тут можна зняти депресію і змусити негативні емоції покинути тіло.

Священна Чорногора і Шлях Очищення у селі Дземброня Верховинського району Івано-Франківської області — очищення через випробування: сила великої гори.

Монастир у селі Дземброня Верховинського району Івано-Франківської області — місце для діалогу з Богом.

Замок Сент-Міклош, село Чинадієво, Закарпаття — місце сили для тих, хто хоче зустріти любов.

Бакотська затока, що у селі Бакота Кам'янець-Подільського району Хмельницької області — місце сили, яке виконує всі бажання.

Село Зарваниця Тереховлянського району Тернопільської області має статус відпустового місця, де зримо відчувається присутність Богородиці.

Храм у селі Монастирок Борщівського району Тернопільської області — печерний монастир, про який розповідають різні чудеса. Дівчата, які хочуть вийти заміж, несуть квіти до Поклонського хреста біля входу в монастир із вірою, що скоро знайдуть свою половинку.

Гора Богит — святиня часів Київської Русі у заповіднику “Медобори”, що в Тернопільській області, вважається “родичем” Стоунхенджа. Кажуть, що після відвідин святині у житті людей щось змінювалося на краще.

Селище Підкамінь на мальовничому узгір'ї на межі Львівської та Тернопільської областей — одне з наймістичніших поселень Західної України. Ця місцевість оповита особливою, таємничою енергетикою та є потужним місцем сили.

ПІВНІЧ

Багато місць сили є і на півночі України.

Урочище «Образ» в Краснопільському районі на Сумщині. Тут розташована купіль, якій приписують цілющі властивості.

Каньйон «Високий камінь» і монастир у лісі у селі Новогородецьке Коростишівського району Житомирської області дає відповіді на запитання.

Гора Тотоха неподалік села Медвин Богуславського району Київської області вважається енергетичним центром України. Тут є три активні точки, що утворюють трикутник, усередині якого людина відчуває себе захищеною від будь-якої негативної енергетики.

Дівич-гора над Дніпром у селі Трипілля Київської області вважається одним із найпотужніших місць жіночої сили. Одні кажуть, що тут відьми влаштовували шабаші, інші — що тут було капище стародавнього жіночого божества. Гарне місце для жіночих обрядів.

Лиса Гора (або Гора відьом) неподалік від містечка Ржищів Київської області на піщаному острові посеред Дніпра. Це місце багаторазово підсилює “заряд” людини: якщо вона є провідником позитивної енергії, гора її зцілить, але якщо в людині багато негативу, то відвідування гори може стати небезпечним заняттям.

ПІВДЕНЬ

Кінбурнська коса між Дніпровсько-Бузьким лиманом і Чорним морем. Сюди їдуть жінки з усієї країни попросити щасливий шлюб і велику сім'ю.

Заповідник Асканія-Нова у Херсонській області наповнює позитивною енергією і оздоровлює.

Актівський каньйон у селі Трикрати Вознесенського району Миколаївської області поєднує у собі три лікувальні стихії.

Володимирська гірка в центрі Києва — місце сили, де є енергетичний тунель, який сполучає Землю з космосом. Так вірили наші предки, тому саме на Володимирській гірці був пантеон язичницьких богів — древні кияни приходили до них із найрізноманітнішими проханнями і незмінно отримували допомогу.

Кам'яна Могила у Запорізькій області — найдавніший пам'ятник такого роду на території України. Тут можна звернутися до мудрості свого роду й отримати енергетичну допомогу від предків.

Хортиця на Запоріжжі — місце унікальне, овіяне легендами, міфами і переказами різних епох. Це місце сили, куди тисячі людей приходять підзарядитися життєвою енергією.







Пори року та щодень

Я дуже люблю весну, напевно, тому, що за нею йде літо. А літо закінчується осінню. Та й осінь останнім часом дає мені щастя та заспокоєння, затишок і натхнення.

У кожної пори є свої особливі затишні моменти, які можна сміливо ловити і включати до моментів щастя.

Узимку це — камін, теплий плед, книги і чарівна заметіль за вікном. У цю пору найбільше хочеться тепла і затишку, тому пухнастий килим під ногами, важкі штори, які дають захист і ніби відгороджують від холоду зовні, пледи, в'язані подушки, на які можна прилягти, а ще тепле жовтувате світло свічки допоможуть створити хюжні відчуття. Якщо це поєднати із ароматами кориці, печеного хліба чи бісквіту, печеним яблуком, кавою з молоком або шоколадом — відчуття затишку наповнять душу і будинок.

Весною вже дуже хочеться квітів, зелені й оновлення. Поки за вікном ще холодні пориви вітру і часом залітає пізній сніг, квіти, які зацвіли на підвіконні, створять весну у серці, а весняні свіжі кольори в інтер'єрі та одязі — затишок і відчуття радості.

Улітку хюжним буде запах скошеної трави, сіно на горищі, копиці на полях, гриби в лісах та підлісках, луки і гаї. Спів пташок, пісні соловейка надвечір і жайворонка над полем.

Осінь — пора пронизливого вітру, дощів і опалого листя. Оскільки на вулиці що день холодніше, люди починають створювати теплу атмосферу в домівках. Прихід осені зовсім не має викликати смуток. Навпаки. Це час, коли можна годинами дивитися у небо, проводжаючи поглядом пташок, які відлітають у вирій, діставати з шафи теплий затишний одяг, наприклад, камізельку (те саме, що безрукавка; жилетка) і влаштовувати домашні посиденьки з друзями. А ще пити гарячі запашні напої з філіжанки (так називають невелику посудину (частіше з вушком) з фарфору або фаянсу, з якої п'ють чай, каву та інші напої) та споживати різні смаколики.

Як приємно, коли по квартирі поширюється запашний аромат свіжої випічки, а якщо хочеться побути наодинці, можна надягти теплі вовняні шкарпетки або взяти козика — наше дуже тепле хюжне слово. А коли захочеться прогулятися — взяти парасольку, піти в парк спостерігати за тим, як земля вкривається яскравим опалим листям.

Осінь — надзвичайно красива пора.



Затишні слова

Українська — цікава, вона надихає. Надихає на спогади, на гортання словника, на читання, на літературну творчість, на гумор. Це мова дитинства і мова досвіду, це мова відкриттів, мова досягнень і почуттів, мова книжки і мова пісні, мова роботи і мова творчості, мова-натхнення, мова-виклик і мова-любов.

В українській мові немає поганих, другосортних слів. Кожне особливе, має своє значення і відтінок.

Український народ мабуть володіє магічними знаннями, бо як інакше пояснити те, що в кожне слово закохуєшся, впускаєш його всередину, щоб воно зіграло там, де ніхто не бачить,— у душі.

Підростаючи, ми додаємо до свого словника нові й нові слова, на низуємо їх, мов перли, на ниточку, створюючи намисто. Невдовзі їх стає так багато, що всіх і не згадаєш, але варто лише пережити ті відчуття, що охоплювали тебе колись, і слово тут як тут, виринає, вистрибує із куточка, де ховалося так довго. Та вже нічого не забуто, все оживає з новою силою. І так увесь час, по колу...

Слова — вони повсюди, ми є їх креаторами, вони летять з наших вуст, вони виходять з-під пера, зазвичай вони мають адресата.

Словами можна підтримати, надихнути, допомогти, зарадити, або ж — «вбити». Слова мають неабияку силу, навіть більшу, ніж ми можемо уявити.

Ми живемо у світі, де так багато краси. Вона — у метелику, що сів на квітку, у веселому гомоні птахів, у ледь чутному співі лісових квітів. І яке ж то щастя, який безцінний дар, що всю цю красу ми можемо відтворити у слові.

Слово наповнює наше життя неповторним змістом, прикрашає буття, немов цвіт, що ніколи не в'яне й вічно розпускається. Українська мова підкреслює зміст слова його звучанням, і воно набуває нових кольорів та чуттєвих спалахів.

Українська мова — одна з наймилозвучніших мов світу. Мова змалечку відкриває кожному свою красу та неповторність.

Вона дивує й захоплює багатством словника, безмежністю форм, плинністю. Цією мовою були написані неперевершені твори відомих і талановитих письменників: Шевченка, Франка, Лесі Українки, Коцюбинського. Є в ній затишні слова, які ніби огортають нас своєю милозвучністю і красою тільки від самого звучання.

Поніжимося трошки в них...



ЛЕГІТ — легкий та приємний вітерець, який гойдає гілля дерев, розкуйовджує волосся і ніжно торкається обличчя.

ЛАСУВАТИ — їсти що-небудь смачне, муркочучи від задоволення, щось особливе і бажане.

ФІРАНКА — шматок тканини або тюлю, яким запинають вікно, двері тощо, занавіска. Слово несе в собі енергетику тепла, затишку, який ми принесли з дитинства, мелодійне, тендітне слово, яке майже вийшло зі вжитку.

НАСОЛОДА — слово яке розніжує, адже можна безперестанку насолоджуватися вранішнім співом птахів, пахощами скошеної трави, вогнями міських ліхтарів, мокрим асфальтом після осіннього дощу. Дуже затишне слово, що уособлює щастя.

ПОСИДЕНЬКИ — дозвілля, яке проводять у розмовах жінки й чоловіки, сидячи на вулиці або десь у гостях. Це приємний час, проведений із близькими чи рідними.

ФІЛІЖАНКА — невелика посудина, з якої п'ють чай, каву та інші напої. Філіжанка кави звучить заманливо, спонукає бігти в кафе та випити запашної кави у затишній атмосфері. Вимовляючи слово «філіжанка» відчуваєш аромат свіжозвареної кави, що огортає тебе теплими обіймами.

СМАКОЛИКИ — смачна, принадна їжа; ласощі. Слово таке смачне, що відчувається запах випічки.

ПЛЯЦОК — будь-який виріб з якого-небудь тіста, тонкий коржик, а ще це просто смакота, бо інших пляцків в Україні не печуть.

ЗАПАШНИЙ — ароматний, пахучий той, що має сильний приємний запах. Асоціюється з приходом весни, коли вся природа оживає, а в повітрі змішуються різноманітні п'янки аромати квітів, фруктів та свіжої трави.

ШКАРПЕТКИ — найзатишніше слово, коли холодно.

КОЦИК — зменшена форма від слівця “коц”. Так називали колись і називають сьогодні ковдру з будь-якої тканини. Та саме слово «коцик» вже зігріває, щойно його вимовиш, асоціюючись із затишком і комфортом.

МРІТИ — ледве виднітися, бовваніти; ледве світитися, мерехтіти, світати. Щось легке і невловиме є у цьому слові.

ПРИМИЛЯТИСЯ — поведінкою, розмовою, манерами намагатися подобатися кому-небудь, зваблювати когось; словами, вчинками піддобрюватися до кого-небудь з певною метою, підлещуватися.

РОЗБРУНЬКОВУВАТИСЯ — розтулятися, розкриватися. Так говорять про бруньки, квіти, листя, і від слова віє весною, ніби чуєш оте народження життя.

ЗІРОНЬКА — пестливе слово від зірка. Ніби донечка великої зірки, або дуже рідна, близька, мила. Тому зіронькою часто називають коханих.

УСМІХАЙЛИК — український відповідник до «смайлик», від якого справді розпливаються посмішки.

НІЖНІСТЬ. Від цього слова на душі стає так тепло, наче її вкривають теплою махровою ковдрою і дають змогу пережити всі романтичні моменти неодноразово.

СВІТАНОК. Це слово асоціюється із першими спалахами пробудження нового дня. Сонце гасить зорі, на обрії з'являється багряно-червона смуга, яка сповіщає про настання ранку.

ОРЕЛІ — гойдалки, які є спогадом дитинства і від яких віє затишком.

ЛЕЛІЯТИ — огортати ласкою, піклуванням; пестити, голубити. Ніжне слово і воно відповідає звучанням своєму значенню.

ЛЕЛЕКА. Він несе материнське тепло, а також поєднує непоєднане: «батьківський дім» та «політ у далечінь». Коли говориш «ЛЕЛЕЧИНЕ гніздо», то одразу охоплює відчуття турботи та затишку.

ПЕСТИТИ — ніжно торкаючись, гладячи кого-небудь, виявляти до нього любов, ласку, голубити.

НЕНЬКА — мама, але саме це слово асоціюється з ніжністю, турботою, теплом, підтримкою найріднішої людини у світі.

Українська мова розвивається і міцніє, а ще збагачує інші мови світу. Хоч посідає сумну першість, бо є мовою, яку найбільш пригнічували і викорінювали (за всю її історію нараховується понад 130 офіційних

актів і циркулярів із вказівками, аби обмежити її існування, або взагалі знищити). Однак наша мова функціонує, як живий організм.

Українська мова поширена в Білорусі, Росії, Польщі, Словаччині, Казахстані, Молдові, Румунії, Сербії, Хорватії, Угорщині, США, у Португалії, Іспанії, Великій Британії, Канаді, країнах Латинської Америки, Австралії, Італії, Греції, нею, за підрахунками дослідників, послуговуються понад 45 мільйонів людей у світі.

Поширеним явищем стають українізми, тобто слова, запозичені з української іншими мовами світу, які повноцінно функціонують у мовах різних народів земної кулі.

Колоритні українські слова зустрічаються і в інших мовах — англійській, французькій, німецькій, італійській, угорській тощо.

10 колоритних українських слів, якими послуговуються в усьому світі

БОРЩ

У всьому світі «український борщ» — це ще й одна з найвідоміших перших страв. Як і в нас, або дуже схоже слово «борщ» звучить білоруською, італійською, німецькою, польською, російською, румунською, французькою, чеською, угорською.

ВАРЕНИКИ

Найбільше українізмів цього слова у російській та польській мовах. Українізм «вареники» так само міцно вкоренився як у словниках російської (англійської, білоруської) мов, так і в кулінарній культурі цих народів. Вареники без перекладу називають англійською, білоруською, російською.

ГОПАК

До польської мови запозичено з української такі слова, як гопак, богатир, ватага, гарбуз, гук, гукати, голота, дужий, череда, черешня, гречка, годувати, маячити, собор та інші. Гопак — традиційний український танець запорозького походження, а також власне українське бойове мистецтво — набули великої популярності у світі. Оскільки техніки виконання гопака містять у собі багато елементів, які не поширені в інших народів і схожі на бойову техніку, це слово не знайшло перекладу на інші

мови, але залишилося у них (як і саме поняття) у нашому, українському, звучанні. Гопак звучить англійською, білоруською, іспанською, італійською, німецькою, польською, румунською, російською, французькою, чеською, угорською.

КОЗАК

Ще з XVI століття українськими словами збагачується і французька мова. Серед українізмів там з'являються такі: поріг, козаки, курінь, січ, отаман, гайдамак, сотник, джура, старшина, булава, бандура, староста, слобода, хутір, борщ та інші.

Слово «козак» — вільна, незалежна людина, захисник своєї землі, шукач пригод, але з «легкої руки» українського словника воно чудово прижилося у словниках інших мов світу. Козак є в мовах різних народів, це слово звучить, як і в нас, англійською, білоруською, німецькою, польською, російською, румунською, французькою, чеською, угорською.

СТЕП

Деякі мовознавці припускають, що англійське *steppe* є давнім запозиченням з нашого ареалу. Можливо, через польську мову, де слово *step* чоловічого роду, як і в нас, і куди воно потрапило так само від нас. У російській мові «степь» змінює рід на жіночий. Степ звучить білоруською, болгарською, німецькою, російською, румунською, словацькою, чеською, угорською.

ВЕЧОРНИЦІ

Специфічні українізми в англійській мові канадців, що позначають поняття побуту, звичаїв, історичне значення (*dumi* «думи», *Metelitsya*, *Норак* — назви танців, *bandura* «бандура», *borsch* «борщ», *Zaporozhtsi* «запорозжці», *vechornytsi* «вечорниці»). Вечорниці є в білоруській, російській, а також послуговуються канадці.



ЧЕРЕШНЯ

Мелодійна назва соковитої ягоди. Українізм «черешня» зустрічається в білоруській (чарэшня), польській (czereśnia (trzesnia)), російській (черешня) мовах. Наша «черешня» звучить білоруською, польською, російською.

СИРНИК

Українізм «сирник» так само став російським словом, витіснивши слово «творожник», а також був запозиченим іншими мовами. Сирник звучить білоруською, польською, російською.

БАНДУРА

Про походження назви нашого давнього народного інструмента також є багато версій. Можливо, до нас це слово прийшло ще з латини (пандура), але як там є, це слово характерне для нашої культури, а через нас — і культурам інших народів. Отож, бандура звучить англійською, польською, російською, чеською.

ГРЕЧКА

Назва поширеної в нас запашної і корисної культури не лише міцно вкоренилася в іноземних мовах, а, приміром, у російській навіть витіснила їхній відповідник «гречиха». Гречка звучить польською, білоруською, російською, румунською.

Українізми зустрічаються і в інших мовах. Але питання про зв'язки української мови з багатьма мовами світу поки що ще мало досліджене.







Підказки для щасливого життя

Маленькі ритуали, традиції, притаманні тільки вам, додають щастя, затишку та щоденного хюґе у родину, стосунки.

Що ж може претендувати на сімейну традицію? Та все, що завгодно: перегляд новинок кінематографа щоп'ятниці, прикрашання новорічної ялинки або відпочинок на морі. Головне, щоб всі члени сім'ї прагнули з року в рік, з місяця в місяць наповнювати сімейний час, насолоджуватися товариством одне одного. Був би привід, і не через силу, а як душевне поривання.

Сімейні традиції потроху втрачають свою важливість. Однак вони — основа дружніх взаємин і розуміння. Рано чи пізно ми починаємо сумувати за можливістю просто поговорити одне з одним. Складно розуміти, що ти комусь потрібен, якщо особисте спілкування витіснили короткі дзвінки на мобільний, фб, повідомлення, месенджер і скайп тощо.

Сімейними традиціями було колись читання книг, спільні вечери у сімейному колі, спільна праця, а зараз — домашній кінотеатр, спільні ігри, сімейна вечеря, читання книг перед сном.



Топ 10 сімейних традицій для щасливого життя

СІМЕЙНА ВЕЧЕРЯ ЧИ СІМЕЙНИЙ ВЕЧІР ПОЗА ДОМОМ

Щоб сімейна вечеря запам'яталася, все, що потрібно робити, — просто спілкуватися. Адже це можливість підтримати той родинний дух під час спільного куштування смачних страв і приємної бесіди. Немає конкретного правила, скільки разів на тиждень треба вечеряти всією сім'єю. Головне — створити традицію збиратися разом за обіднім столом, спілкуватися, радитися.

А сімейний вечір можна влаштовувати раз на тиждень або раз на місяць. Сім'я може ходити в кіно, в аквапарк, кататися верхи, відвідувати музеї, ресторани... Не важливо навіть, чим саме ви займатиметеся, головне, що після нелегкого трудового тижня, будете заряджатися позитивом, дарувати своє тепло одне одному.

ВЕСТИ СІМЕЙНИЙ АЛЬБОМ

І діти, і дорослі можуть вклеювати у фотоальбом пам'ятні та веселі світлинки, які в майбутньому стануть справжньою реліквією.

ДОМАШНІ ПОСИДЕНЬКИ

Відмінна ідея — раз на тиждень грати в ігри. Це можуть бути пазли, доміно, шахи, а можуть і барикади з подушок. Зазвичай і діти, і дорослі завжди у захваті від такого проведення часу.

ДАЧА

На дачній ділянці кожен має займатися однією спільною справою — доглядати за будинком, рослинами, садом. При цьому за кожним членом родини можна закріпити щось одне. Дітки можуть поливати відерцями квіти, підмітати доріжки.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Він також може бути сімейною традицією. Уся родина може виходити на пробіжку, влаштовувати фізкультурні п'ятихвилинки у квартирі, грати у футбол чи баскетбол, обливатися холодною водою, говорити «ні» майонезам, чипсам і соленим магазинним сухарикам.

ШОПІНГ

Влаштовувати спільні покупки в супермаркетах, де дорослі мусять розповідати дітям, на чому можна заощадити, які продукти обов'язково мають бути в холодильнику, які купувати не бажано.

ПОЇЗДКА НА МОРЕ

Щорічні поїздки всією сім'єю на море для оздоровлення. Дорослі навчатимуть дітлахів плавати, засмагати, їздити на екскурсії.

ПРИКРАШАННЯ ЯЛИНКИ І ЗУСТРІЧ НОВОГО РОКУ ТА РІЗДВА

Новий рік та Різдво — це родинні свята і час для близьких. Традицією може бути зустрічати їх родинно: разом наряджати ялинку, загадувати бажання під бій курантів, розпаковувати подарунки, веселитися, їсти кутю. Гуляти з друзями і відзначати за межами дому можна і в інші святкові дні, бо ж новорічні свята тривають два тижні.

ВИЛАЗКИ НА ПРИРОДУ

Щорічно можна ходити в похід з наметами. Це піде на користь абсолютно всім. Рибалка, збирання грибів, лікарських трав, купання у водоймі та дні, проведені на відкритому просторі, залишають завжди позитивні емоції, бажання знову повернутися на природу.

СПІЛЬНІ ПОДАРУНКИ

Якщо сім'я збирається на чийсь день народження, весілля або хрестини, варто залучати до обговорення подарунків усіх членів родини. І якщо ви вирішите подарувати гроші чи кавоварку, то вітальну листівку можна зробити разом. Ручна робота — особлива увага, цінна для привідників дійства. Із гордістю вручатиметься презент, і всі залишаться задоволеними.

Щоб сім'я була дружною та щасливою, вигадайте власні традиції, що зближуватимуть дітей і дорослих. Зазвичай традиції, встановлені батьками, діти у зрілому віці намагаються привнести у свої сім'ї, зберігаючи і примножуючи такі важливі для кожного цінності.





Експрес-рецепт українського щастя

Люди отримують щастя від тепла. Це похідна від того, як грілись біля вогню. Зараз у подорожах і на вихідних цю роль виконує вогнище, або каміни в будинках.

Візьміть філіжанку запашної кави чи улюбленого трав'яного чаю, сядьте на дерев'яного стільчика, підсуньтеся ближче до тепла — каміну, вогнища чи батареї і, смакуючи гарячий напій маленькими ковтками, дивіться крізь вікно на заметіль чи зливу, вслухайтеся в стукіт крапель по ринві чи танець сніжинок. Або ж вийдіть на вулицю чи в сад, у міський парк теплої літньої пори, скиньте взуття і пройдіться босоніж по траві, відчуваючи її прохолоду, вдихайте чисте повітря, зазирніть у безмежну глибину неба та відчуйте себе частинкою Всесвіту, важливою і неповторною, — щастя наповнить вас.

АБО Ж ВИКОРИСТАЙТЕ ЩАСЛИВИЙ НАБІР:

1. СВІТЛО (ОСВІТЛЕННЯ, СОНЦЕ, СВІЧКИ)
2. СМАКОЛИКИ
3. КНИЖКА АБО МУЗИКА
4. ЧАЙ ЧИ ІНШИЙ НАПІЙ
5. ТЕПЛО
6. ТИША

ПОВНЕ ЩАСТЯ!!!

П'ять чуттів щастя українців:

СМАК ЩАСТЯ УКРАЇНЦЯ — це сало з часником, вареники, борщ, пляцок та інші смаколики, запашна кава.

ЗАПАХ ЩАСТЯ — запах скошеної трави, свіжа випічка.
ЩАСТЯ НА ДОТИК м'яке й ніжне, як руки дитини, пухнасте, немов кошеня.

ЗВУЧИТЬ ЩАСТЯ лепетом малюка, дзюркотом струмочка, співом пташок, шепотом вітру, шумом дощу.

БАЧИТИ ЩАСТЯ — бачити своїх дітей, свою половинку, батьків, рідних та друзів здоровими і щасливими.





© Olya Pavlenko

*Про щастя
українців
у приказках,
казках, цитатах
відомих українців*



ЛЕГЕНДА ПРО ЩАСТЯ

Стверджують, що щастя перебувало в золотому, щільно стуленому пуп'янку тюльпана. Ніхто не міг дістатися до нього, хоча й намагалися: хто — силою, хто — хитрощами, хто — заклинаннями. І йшли до тієї квітки і старі, і молоді, і здорові, й малі. Йшли царі і жебраки з торбами, йшли багатії і злидарі. Натовп біля квітки збирався і згодом розходився ні з чим. Щастя нікому не давалося до рук.

Та ось одного разу луками, де росла квітка, йшла натомлена тяжкою працею бідна жінка і вела за руку свого маленького сина. Їй хотілося бодай подивитися на пуп'янок чарівної квітки щастя, якого вона так і не бачила за все своє життя, лише тяжко зітхала, згадуючи про нього. Жінка тихесенько, із завмиранням серця, наблизилася до квітки. Раптом її хлопчик, побачивши пуп'янок чарівної квітки, дзвінко й голосно, як може лише дитина, розсміявся.

І сталося диво: тієї самої миті пуп'янок розкрився. Те, що не вдавалося зробити ні силою, ні хитрощами, зробив веселий безтурботний дитячий сміх...

Дорослому часом важко збагнути, що не все можна купити за гроші, не все можна здобути силою чи хитрощами. По-справжньому щасливою може бути лише дитина. Лише їй так небагато для щастя треба.

**упор. Д. Савченко,
село Кавуни Арбузинського району
Миколаївської області, 2009 р.**

ЛЕГЕНДА ПРО ЩАСТЯ

Жив-був один поважний чоловік. Маєток мав панський, здоров'я козацьке, дружину-красуню, сина-легеня та донечку-писанку. А золота — повні скрині. Жив собі звичним панським життям: палаци, розваги, жінки, вино...

Одного вечора, втомлений від такого життя, він повертався додому. Назустріч йому старець. Сивий. Сунеться, ледь ноги волоче. Посміхається, а очі світяться, ясніше за зорі. Здивувався пан, зупинився... і до старця:

— Доброї ночі тобі, діду! Чого це очі в тебе блищать яскравіше, ніж зорі?

— Від щастя, сину! — посміхнувся дідок.

— Від щастя? — розреготався той. — Та ти ж волоцюга! Подивися на себе! Не сміши мене, діду!

— Так... А ти, бачу, все маєш... А от щастя... Щастя в тебе немає! — старий похитав головою і пішов далі.

Добрів пан до палацу, а сон не йде. До ранку думав про старого. Запали йому слова його прямо в серце. Рано встав і зажурився ще дужче. Усе в нього наче є. А от щастя... А щастя справді немає. Не один день і не одну ніч змарнував на ці роздуми, сон втратив, не міг собі спокою знайти. Якось зібрався, так, щоб ніхто не бачив, і пішов у світ щастя шукати.

Йде, а назустріч йому каліка. Без ноги. Пальці обрубані. Ока немає. «О,— думає панок,— цей мабуть знає, спитаю».

— Скажи-но, каліко, в чому щастя?

Подивився той, скривився у посмішці:

— Щастя? Ти що, чоловіче, перший день на землі живеш? Зрозуміло, що щастя — в здоров'ї. Був би я здоровим... Я б... Ех-ех-ех!!! — каліці навіть слів не вистачило. Він підняв свою палицю і потрусив над головою.

Задумався пан... «Ні, мабуть, не в здоров'ї справа. От я, здоров'я маю, а щастя — ні». Далі йде... Зустрів біля церкви жебрака. Дав йому гривню й питає:

— Може ти знаєш, в чому щастя?

— Немудрий ти, чоловіче... Звісно — в грошах! Мав би я гроші, я б і будинок собі, і коня, і все-все мав би...

Знову задумався панок. Ні... ні... ні.... Гроші я маю. Але ж нещасливий... То ж не в грошах щастя... Далі йде... Бачить, сидить при дорозі жінка зажурена. У чорному. Мов скам'яніла.

— Чого ви? Підняла та голову, а очі спухли від сліз.

Думає панок, як нещасна, то точно знає, в чому щастя.

— Скажіть мені, жінко, в чому щастя?

— Я довго прожила і точно знаю: щастя, сину, в сім'ї. Мала я чоловіка і діточок. Але чоловік мій коханий загинув на війні, а синів хвороба забрала. Тепер я самотня... — жінка опустила голову й гірко заплакала. Пішов пан, нічого не сказав. Але ж, думає, жінка теж помиляється. Я от маю і жінку, і дітей двох, а щастя однаково не маю. Отож не в сім'ї щастя...

У подорожі цій минуло чимало часу. Ось уже й до океану дійшов. Далі вже дороги немає. Поки мандрував світом, поки щастя шукав, грошей не стало — всі витратив. Дружина розлучилася й за іншого знатного пана заміж вийшла. Діти повиростали без батька та й по світу розлетілися, як горобці. Втомився чолов'яга, якого вже й паном ніхто не називав, здоров'я в тих мандрах втратив. Хворий став, самотній... Сумний-сумний... Уже й у нього борода сива на груди звисає, як у старця того. Забрів у якусь закинуту всіма хатинку... Зайшов... Нікого... Ліг на ліжко... Ніч... Вітер гуде... Небо темне-темне... А ні зорі тобі, а ні місяця. На душі моторошно... Заплющив очі й майже заплакав... «Усе життя своє поклав я на пошуки щастя, — думає, — так і не знайшов... Усе марно... Усе той старець... Клятий старець...» Склав руки на грудях хрестом і відчув, як серце його помалу зупиняється, а сили полишають. Саме час і помирати... Попрощався подумки із життям, пригадав дітей, дружину, маму й тата, друзів усіх, навіть старця... Усе... «Ось і настав мій кінець...»

Ранком прокинувся чоловік від яскравого сонячного промінчика. Тільки-но розплющив він очі, як пчихне! А потім ще раз — ПЧИХ-ПЧИХ!!! Аж порох з нього, старого, посипався... Подивився він на жовтогаряче

сонце і посміхнувся. Уперше за всю свою подорож... Уперше після того, як побачив старця. І так йому легко стало, так спокійно на душі, так приємно і затишно, що аж сльози навернулися... Сльози РАДОСТІ... І в цю мить він відчув, що ЩАСЛИВИЙ. Уперше за все своє життя... Ось воно, ЩАСТЯ... Ось воно... Присів він на лаву, збентежений таким несподіваним почуттям, і зрозумів:

НІКОЛИ ТАК НЕ БУДЕ, ЩОБ БУЛО ВСЕ! ЗАВЖДИ ЧОГОСЬ БРАКУЄ: ГРОШЕЙ, ЗДОРОВ'Я, ЛЮБОВІ... У ПОШУКАХ ЦЬОГО МИ НЕ ПОМІЧАЄМО ТОГО, ЩО МАЄМО... І НЕ ВМІЄМО РАДІТИ ТОМУ, ЩО В НАС Є... ЩАСЛИВИЙ НЕ ТОЙ, ХТО ВСЕ МАЄ, А ТОЙ, ХТО РАДІЄ ТОМУ, ЩО В НЬОГО Є.

Пішов старець із цією думкою. Дивився на світ новими очима і дивувався красі його. На вустах була усмішка, а очі його сяяли яскравіше за зорі. Ось таким я його й зустрів.

Розум та щастя

КАЗКА

Ішли собі десь розум і щастя та й засперечалися. Розум каже, що він сильніший, а щастя — що воно. Сперечались вони, сперечались та й розійшлися. Щастя пішло у ліс, а розум пішов та одному хлопчикові і вліз у голову. От віддає батько того хлопчика у шевці. Побув він у шевцях з тиждень — уже всьому й навчився.

— Оддайте,— каже,— тату, ще чому другому вчитись.

Віддав його батько у кравці, він і там чи побув з тиждень, уже зумів і покріти, і пошити. Тоді віддав його батько вчитись ще годинники робити. Він і того щось скоро навчився.

От раз його хазяїн від'їжджає — а він уже на жалуванні служив — та й наказує хлопцеві, щоб він, поки той вернеться, зробив стільки там годинників, а що зостанеться припасу, то, як схоче, то й собі зробить. От він як заходився, живо поробив, ще й собі вигадав, та такий утнув, що у двадцять п'ять років тільки раз і заводиться, та як завів, то і ключик туди усередину заховав і зачинив там.

Приїхав ось хазяїн — усе пороблено, він забрав ті годинники та й повіз десь на ярмарок, і парубка з собою узяв. Той же хазяїн свої годинники розпродав то панам, то іншим людям, а той хлопець свій продав самому цареві, та як забрав гроші, то й пішов десь аж за границю.

А той годинник, як вийшло йому двадцять п'ять років, зупинився і не б'є.

Зараз послали за майстром, так ніхто ради йому не дасть. Кинулися до того хлопця, а про нього чутка вже скрізь пішла. Він як приїхав, того ключика зараз знайшов і знову на двадцять п'ять років пустив.

Цар і полюбив його.

— Живи,— каже,— у мене.

Дав йому горницю і прислугу, усе чисто. От раз цар від'їжджає та й каже йому:

— Усюди ходи, а он у ту комірку не ходи.

А там за стіною була замурована царівна; то її сам цар туди замурував і хотів, щоб її позаочі сватали. Хто приїде сватати, то йде у ту комірку та й балакає до неї крізь стіну; як вона озветься, то за того їй і йти. От стільки вже царів і якого люду не приїздило, ні до кого вона не озивається. А коло тих дверей такі стояли, що тільки який з тієї комірки, вони зараз голову йому зрубають та на палю і настромлять. Так ото цар його шкодував та й наказав туди ходити.

Ось він ходив, ходив. «Дай,— думає,— зайду». Увійшов у ту комірку, аж стоїть стіл, а на столі свічечка горить: він і говорить до свічі:

— Здорова була, свіча!

— Здоровий, майстре! — сам собі й одказує, а царівна почула та за стіною:

— Так, так, так.

— Та це я давно знаю, що так, так, так, а от як нас було троє — один швець, другий кравець, а третій майстер, та й пішли у ліс, аж стоїть пень. Майстер заходився та й зробив з нього чоловіка, кравець одягу пошив, а швець взув.

А вона за стіною:

— Так, так, так.

Як дала ото згоду, він і пішов собі. А на дверях там була така табличка, що як ото вона скаже хоч слово, зараз на табличці само і напишеться. От пани й побачили, що вона їм не давала згоди, а дала он кому.

— Давай його,— кажуть,— знищимо.

Тільки він за двері, а вони за нього, беруть голову його рубати. А розум бачить, що горе, як вискочить з голови та у ліс. Знайшов там щастя. Тут і цар вернувся, розібрали діло, і став він тоді цареві за зятя.

Щастя саме не приходить

УКРАЇНЬКА НАРОДНА КАЗКА

Жили два сусіди. У одного був син Роман, а в другого дочка Зіна. Дуже дружно жили вони між собою. Діти разом росли, були дружними між собою, а коли вирости, то покохались по-справжньому. Уже і весілля малось бути, та трапилось велике горе. Зіна раптово осліпла. Ніхто не знав, звідки це воно взялося таке лихо. Яке вже тут весілля, коли і світ не милий. Батьки Зіни від горя скоро померли. Залишилася Зіна круглою сиротою та ще й сліпою. Якби не Роман та його батьки, вкоротила б собі віку. Поховали вони і батьків, і Зіну доглядають як рідну. Але ж Зіна все одно не живе, а мучиться. Став Роман їй говорити, що дарма, що вона не бачить, а він її любить і хоче взяти за жінку. Але Зіна і слухати не хотіла про це.

— Яка з мене буде жінка?

От надумав Роман піти до ворожки, порадитись, може, вона щось допоможе. Ворожка жила в їхньому селі. Пішов він до неї. З відкритого вікна почув гомін. Зрозумів, що в неї гості.

«Як невчасно я прийшов»,— подумав він. Хотів іти назад, та почув такі слова, що змусили його послухати. Ворожка розказувала про Романа і Зіну. Радісно сміючись, вона розповідала, як зробила Зіну сліпою. Аж остовпів Роман під хатою, коли таке почув. Зрозумів, що це зібрались всі відьми та ворожки і хваляться, хто кому що зробив. Чує, один питає:

— А як далі буде з нею, колись буде вона бачить чи ні?

А ворожка каже:

— Тільки одна фея з підземного царства може допомогти їй, а більше ніхто. А до підземного царства дуже далеко. Пішки йти десять років. Ще ніхто ніколи туди не доходив!

Почув це Роман і з тим пішов додому. Нікому не розказував він про те, що почув від ворожки.

Каже він батькам, що йде у світ шукати того, хто зможе допомогти Зіні. Попросив батьків, щоб Зіну забрали до себе. Може, він не скоро

повернеться. Узяв харчів у торбу, а в пазуху взяв маленький вузлик з пшеницею і другий з рідною землею. Попрощався та й пішов, куди передом стояв.

Уже цілий рік Романа нема. Журяться вони за ним, ждуть. Зіна так змучилася, що зовсім злягла, бідна. Бачать батьки, що скоро і її не стане.

А Роман не одну пару постолів стоптав, ходячи. Деся трохи підробить на харчі, а то і так добрі люди давали. У лісі з лука якогось звірка заб'є, викреше кресалом вогонь, спече на огні. Одного разу йшов він лісом і натрапив на людей. Сиділи вони купою, тісно тулячись одне до одного. Розбалакався він з ними. Виявилось, що це лісові люди, все життя живуть у лісі. Вони можуть з однієї пшеничини наробити багато всякої їжі і напоїв. Зимою вони мучаться від холоду, буває, замерзають на смерть, але вони вміють оживляти один одного. Так і живуть.

Каже їм Роман:

— Я навчу вас вогонь добувати, а ви мене навчіть того, що вмієте.

Розпалив їм вогнище. Вони подивувались, а нагрілись біля вогнища — повеселіли. Навчили вони Романа і їжу з однієї пшеничини готувати, і мертвих оживляти.

Віддав їм за це Роман кресало, а вони йому чарівного камінця дали.

Пішов Роман далі.

Йшов, йшов, стомився, сів трохи відпочити. Наробив їжі з пшениці (половину її він віддав лісовикам). Сів, обідає. Коли бачить — прилетіли дві голубки, посідали недалеко та й дивляться на нього. Хотів він кинути голубкам щось поїсти, коли де не взявся орел і теж сів недалеко. Зрозумів Роман, що орел полює за голубками, взяв лук, щоб убить орла.

Вмить орел кинувся на голубку, захопив її, але не злетів, бо Роман вчасно вистрілив і попав йому в голову. Орел мертво повалився на землю, не випускаючи голубку з кігтів.

Визволив Роман голубку, але вона була мертва. Озирнувся Роман і побачив біля себе молоду красиву дівчину. Взяла вона голубку, поцілувала й гірко заплакала. Коли трохи заспокоїлась, каже йому:

— Це моя сестра. Ми дочки заморського царя. Лютий чарівник давно полює за нами. Ми втекли від нього і залетіли аж сюди, дуже далеко від дому. І от таке горе зробилося.

Тоді Роман згадав, як його лісові люди вчили оживляти мертвих. Взяв він чарівний камінець, поводив ним по голубці, сказав чарівні слова, і голубка відкрила очі. Потім стрепенулась і зробилась дівчиною. Такою ж, як і перша. Пораділи вони. Стали дівчата дякувати Роману. Розповів він їм і про себе, куди і чого йде. Кажуть дівчата:

— Треба тобі до нашого батька, він тобі допоможе. Щоб іти пішки — це п'ять років треба, а ми тебе зробимо голубом і полетимо разом.

Стали його перетворювати, а нічого не виходить. Питають:

— Що в тебе є таке з речей?

Показав він їм вузлики з пшеницею і з рідною землею.

— Треба це викинути, — кажуть вони.

— Ні, я не викину це ніколи!

Тоді порадилися вони і зробили його птахом, а вузлики прив'язали йому на спину. Самі теж зробились голубками й полетіли.

День і ніч вони летіли, не спочиваючи, нарешті прилетіли додому. Цар-батько дуже дякував Романові за дочок. Розказав йому, як дійти в підземне царство.

— Пішки, — каже, — три роки йти, а птахом і за день долетиш. Чуть сонце зійде, ти вилітай і лети прямо до сонця. Увесь час до сонця, а якщо воно сховається, то знай, що ти в підземному царстві. Сядеш на землю, підскочиш три рази і станеш знову таким, як був.

Подякував Роман за все. Зробили його птахом, з вузликами своїми полетів він у свою дорогу.

Усе сталося так, як казав йому заморський цар. Сів він у підземному царстві, зробився Романом, так із своїми вузликами на спині пішов шукати царицю підземного царства. Недовго й шукав, бо вона сама йшла йому назустріч. Поклонився він їй низенько і розповів про своє горе.

— А скільки років ти йшов до мене? — питає цариця.

Розповів Роман про голуба і як прилетів сюди птахом.

— А що то за вузлики у тебе на спині? — питає цариця.

І про це розповів їй Роман.

— Неси ж, — каже вона, — ці вузлики назад додому і обсиплеш свою кохану цією пшеницею і землею. Тоді вона знову буде здоровою. Тільки поспішай, бо вона ледве жива.

Роман зажурився. Тут підійшли до нього два молодих хлопці. Такі гарні, як намальовані.

— Це, — каже вона, — мої сини. Хочу, щоб вони заморських сестер за себе взяли. Поведи їх до сестер.

Поробились усі хлопці орлами і полетіли. Як зустрілись підземні царевичі з сестрами-голубками, відразу ж покохались. Стали весілля гулять, а Роман додому поспішає.

Так орлом і прилетів у двір. Зайшов у хату, а його кохана уже мертва. Збиралися вже поряджати її. Взяв Роман камінця, оживив Зіну, а коли ще й обсипав її пшеницею та землею, вона відразу ж стала здоровою. Побачила Романа і заплакала від радості.

— А мені, — каже, — ворожка сказала, що тебе вже нема живого. Я теж не могла так жити.

Тоді розказав Роман усе про ворожку, що це вона їм такого горя наробила. Розказав про все, що було з ним у дорозі і де він бував. Тоді люди пішли до ворожки-відьми і прогнали її геть із села.

А Роман із Зіною жили щасливо. Своїм дітям наказували, щоб любили святий хліб і рідну землю, бо дорожчого нема нічого у житті, вони і сліпого роблять зрячим.



УКРАЇНСЬКІ ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ ПРО ЩАСТЯ

(зі збірки Матвія Номиса, 1993)

Щастя, як трясця: кого схоче, на того й нападе.

Щасливий у сорочці родивсь.

Як у батька за пазухою.

Упав у гаразд, як муха в сметану.

Щасливому щастя.

Кому щастя, тому й доля.

Кому щастя, тому й півень несеться...

Не родись багатий, а родись щасливий.

Не родися красна, та родися щасна.

В щастю не вміє чоловік статкувати.

Прибуди щастя, а розум буде.

Щастя має роги, біда має ноги.

Всякий свого щастя коваль.

Щастя без розуму — торбина дірява.

Із щастя та горя скувалася доля.

Щастя знає, кого шукає.

Хто рано встає, тому щастя є.

Щастя — вільна пташка: де захотіло, там і сіло.

Щастю не вір, а біди не лякайся!

Щастя розум відбирає, а нещастя назад вертає.

Не родись багатий та вродливий, а родись при долі та щасливий.

Щасливому по гриби ходити, а нещасному по лісу блудити.

Не родись гарний, а родись щасливий; рости великий, та будь багатий.



Цитати відомих українців про щастя

«Живе той, хто не живе для себе, хто для других виборює життя».

Василь Симоненко

«Щасливий, кому вдалося знайти щасливе життя, але щасливіший, хто вміє користуватися ним».

«Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так і ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих. Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до сонячного саява — відхили лише вхід у душу свою».

Григорій Сковорода

«Це щастя: мати таку долю, як у мене... Чуюся добре, бо нікому не зробив зла, бо дбав не тільки про себе. І від того мені світло на душі».

Василь Стус

«Людина створена для щастя, як птах для польоту».

Володимир Короленко

«У щастя людського є рівних два крила: троянди й виноград — красиве і корисне».

Максим Рильський

«Найпрекрасніші і водночас найщасливіші люди ті, хто прожив своє життя, піклуючись про щастя інших».

Василь Сухомлинський

«Необхідний аксесуар щастя — це впевненість, що живеш правильно».

Антон Макаренко

«Щастя — це трикутник, а в нім три боки: віра, надія, любов».

Богдан-Ігор Антонич

«Серед чорної мли, коли помітно вогник, — то щастя».

Сава Божко
(репресований у 1930-ті прозаїк)





21 день щастя для звички бути щасливим

ДЕНЬ ПЕРШИЙ

ДЕНЬ ДРУГИЙ

ДЕНЬ ТРЕТІЙ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ

ДЕНЬ П'ЯТИЙ

ДЕНЬ ШОСТИЙ

ДЕНЬ СЬОМИЙ

ДЕНЬ ВОСЬМИЙ

ДЕНЬ ДЕВ'ЯТИЙ

ДЕНЬ ДЕСЯТИЙ

ДЕНЬ ОДИНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ДВАНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ТРИНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ЧОТИРНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ П'ЯТНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ШІСТНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ СІМНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ВІСІМНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ДЕВ'ЯНАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ДВАДЦЯТИЙ

ДЕНЬ ДВАДЦЯТЬ ПЕРШИЙ

Записуйте щодня протягом 21 дня по два щасливих моменти, які були в цей день, де було щастя, радість, затишок, і ця звичка бачити щастя у дрібницях увійде у ваше життя!



А що для тебе щастя,
затишок?

ДЛЯ МЕНЕ ЦЕ...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

TBOÏ MPIÏ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.





© Olea Partida

Післяслово українського хюґе, або нашого секрету щастя та затишку

Українці — щаслива нація була, є і буде такою, ніщо цього не змінить, бо це у нас у крові, в генах, у нашій підсвідомості. Адже справді є від чого бути щасливим на найкращій у світі, благословенній землі. Щастя у дрібницях, а їх у нас дуже багато.

Історично склалося, що нам дещо змінили бачення на своє життя, на цінності. Бачити свою хату чепурною і затишною, своє обійстя, поле, свою справу тоді, як успішне господарство, чи зараз власний бізнес — велике щастя. За часів колективізації у нас це відібрали, залишивши озлобленість і порожнечу в серцях, — ніби забрали рідну дитину. Та й дітей, які бігали й щебетали, забрали в колективні садочки ще з раннього віку, залишивши в обох — і в мами, і в дитини — тривогу замість щастя бачити, як росте її дитя.

Засилля реклами, культу матеріального, пропагування розкоші — змінили кут думки на справжнє людське щастя, поставивши усіх на бігову доріжку за кращим, новішим, сучаснішим.

Повернутися до наших цінностей і створити покоління щасливих людей — основне завдання сьогодні. Адже щаслива людина у своєму домі не шукатиме кращої долі деінде.

Українці — щаслива нація. Просто треба пригадати, як ними бути.

І це можливо завдяки:

- Зменшенню переглядів ТБ, соцмереж і негативної реклами, новин та іншої депресивної інформації, натомість наповнення радістю від отримання позитивних новин, участі у спільних проектах.

- Уникненню нарікань та обговорення проблем, хвороб, а щоденне піклування про здоров'я. Культ — бути здоровим, бо здоров'я — в руках кожного, воно залежить від нас.
- Збільшенні спілкування з близькими людьми: сім'єю, друзями. Рух та часте перебування на природі.
- Обмеженні пересування в громадському транспорті.
- Надзвичайно важливо не просто слухати, а й чути одне *одного*.

Ваша Ірина МАЦКО

Художнє видання

МАЦКО Ірина

СЕКРЕТИ УКРАЇНСЬКОГО ЩАСТЯ, АБО ХЮГЕ ПО-УКРАЇНСЬКИ

Редактор Л. Мудрак, А. Долгая

Фотографи О. Павлюченков, Ю. Запорожченко

Фотопідбірник О. Яременко

Верстка Ю. Запорожченко

Відповідальна за випуск М. Степурина

Директор з друку А. Бодейчук

Директор видавництва І. Степурін

В оформленні книги частина фото та ілюстрацій використана з ресурсів unsplash.com, freepik.com, shutterstock.com, pexels.com, pixabay.com на умовах ліцензії Creative Commons

Формат 84X108 1/32. Ум. друк. арк. 11.34 Папір офсетний. Друк офсетний. Наклад 500 прим.

Субліцензійний договір №18/12/19ПД від 18 грудня 2019 року

Видавництво «САМІТ-КНИГА»

Україна, м. Київ, вул. Обсерваторна, 25

Тел.: (063) 757-74-80

sbook.com.ua, sinbook@ukr.net

Видавниче свідоцтво ДК 5335 від 20.04.2017