

ІСТОРІЇ ДЛЯ ДУШІ



ТАК НІХТО НЕ КОХАВ

№6 Ціна договірна

volyn.com.ua



● **ТЕМА №1** Олексій Кушнер і Ольга Валянкі: їхню любов поєднала Революція гідності, а випробувала й загартувала війна



«З кожною секундою я люблю тебе ще більше!»

«Мені 32 роки. І я вже двічі виряджала свого чоловіка на війну»

с. 6-7



Фото з домашнього архіву родини МАРТИНЕНКІВ.

Отець Віктор нагадує молодим людям: «Шлюб – це раз і назавжди!»

«Я готував себе до монашества, але закохався в свою майбутню дружину...»

с. 10-11

Суперові рецепти з полуниці і чорниці

І поради, як правильно заморозувати ягоди



Фото із сайту learning.ua.

Саме час для ягідних смаколиків.

с. 13-15

Фото із сайту zahid.espreso.tv.



Наречений губами одягнув обручку коханій на її безіменний палець



У ТРУСКАВЦІ ОДРУЖИВСЯ БОЄЦЬ ОЛЕКСАНДР ПІКУЛЬ, ЯКИЙ НА ВІЙНІ ВТРАТИВ РУКИ

Справжня любов здолає всі труднощі.

с. 2-3

Наречений губами одягнув обручку коханій на її безіменний палець

● **ОСОБЛИВИЙ ВИПАДОК** У Трускавці одружився боєць Олександр Пікуль, який на війні втратив руки

Усі фото із сайту zahid.espresso.tv.

Марина ЛУГОВА

На Львівщину військового, який боронить Україну з 2015 року, доправили з фронту на лікування. Олександр був поранений у Маріуполі наприкінці березня: разом із хлопцями потрапив у ворожу засідку — осколком відскікло обидві руки. Першу медичну допомогу надали в бункері у Маріуполі, де лікарі працювали цілодобово. Воїн пригадує, як, отямившись, запитав у медсестри, чи є руки. Жінка промовчала — не наважувалася сказати правду...

Через тиждень бійців евакуювали з «Азовсталі» вертольотами в Дніпропетровську обласну клінічну лікарню ім. Мечникова. Із хлопцями працювали психологи. З'явилася можливість контактувати з рідними. До Дніпра приїхала наречена, мама й сестра Сашка, які підтримували його. Завдяки волонтерам знайшли квартиру для себе, щодня приходили у лікарню й приносили щось смачненьке: вареники, борщ... Через місяць Олександра й частину хлопців відправили до львівського госпіталю, однак там не було місця, аби забрати рідних, а в Трускавці знайшлося.



Освідчення було в Дніпрі, а в Трускавці наречені вирішили піти до рацсу.

“**Воїн пригадує, як, отямившись, запитав у медсестри, чи є руки. Жінка промовчала — не наважувалася сказати правду...**

Вони з Танею — з Миколаївської області, зустрічаються вже два роки, але до війни часу справити весілля не знайшли. Хлопець освідчився нареченій у Дніпрі, а у Трускавці вирішили піти до рацсу й узаконити свої стосунки. Святкування не планували — часи не ті.

Однак місцеві волонтери, які опікуються військовими в госпіталі, підготували для молодят свято — накрили фуршетний стіл, прикрасили приміщення, привітали. Одне слово, постаралися, аби подія була урочистою й пам'ятною. Усіх присутніх до сліз вразив момент, коли Таня чоловікові на ший повисила ланцюжок з обручкою, а він — губами одягнув каблучку на її безіменний палець. Мама Сашка Лілія Анатоліївна зворушена щирим ставленням незнайомих людей до її сина й невістки. Вони зараз далеко від дому, однак їх оточили теплом та увагою.

Сашко проходить інтенсивне лікування: щодня перев'язки, процедури, масажі, фізіотерапія. Коли рани загояться — можна буде думати про протезування. «Лікарі ставлять мене на руки», — жартує військовий.

За матеріалами видань «Джерела Трускавця», «Високий замок».

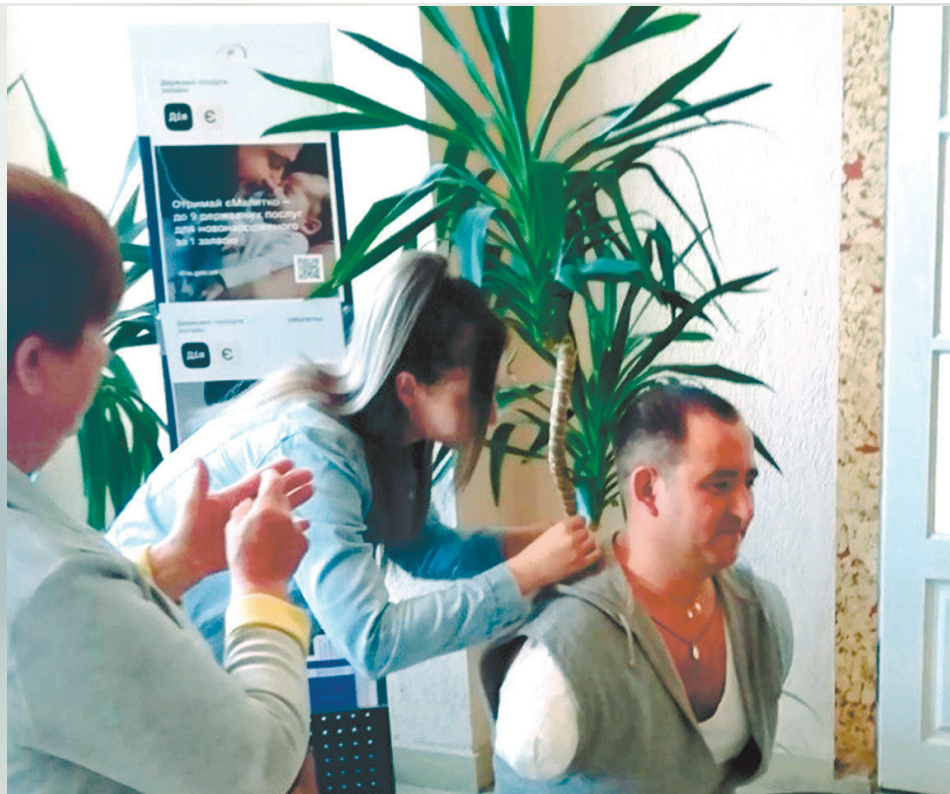


Щоб подія була урочистою й пам'ятною для наречених та родини, подбали волонтери.



«Гірко!»

Мама воїна й наречена щодня приходили в лікарню й приносили Сашкові щось смачненьке.



Особливо хвилюючим був момент, коли Тетяна й Сашко обмінялися обручками.



Вони уже два роки зустрічалися, але до війни справити весілля часу не знайшли.



«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua



«Навколо вибухи, постріли, а він стає на коліно і просить вийти за нього заміж...»



Початок на с. 20

Ярослав ГАЛАС

Повноцінно помитися тут також неможливо, тому доводиться вибиратися в «цивілізацію» невеличкими групками, щоб не засікли ворожі дрони. Можливість така є не завжди, тож штурмовики змушені проводити гігієнічні процедури вологими серветками. Так може тривати тижнями.

Російські війська звідси за кілька кілометрів. Останнім часом вони діють за такою тактикою: запускають дрони, намагаючись встановити наші позиції, а потім гатять туди з мінометів, ствольної артилерії, танків чи реактивними снарядами. Кілька разів по лісосмузі «працювала» російська авіація. На щастя, без особливих наслідків.

Коли автор цього матеріалу разом із кількома цивільними особами прибув на позицію, Олександр був на завданні, тому воєнно-польову історію кохання спершу розповіла Олена.

— Я дуже добре пам'ятаю, коли ми з Сашком вирішили зустрітися, — каже дівчина. — Це було в 2019 році, 15 жовтня, одразу після Дня захисника. Ми хоч і були вже знайомі, але служили в різних підрозділах, які по ротачії відправили в зону ООС на Донеччину. І так сталося, що на ніч нас поселили в одно-



По рації передали, що росіяни готують прорив, і тут я несподівано побачила Сашка, котрий стояв поряд і дивився на мене.

му місці, — на фермі в колишньому свинарнику. Це дуже романтична історія, — сміється дівчина. — У тому свинарнику Сашко ночував у сусідній клітці. Ми давно відчували, що подобаємося одне одному, але саме там вирішили, що будемо зустрічатися.

Після ротачії Олена і Сашко роз'їхалися, але як тільки випадала найменша можливість, бачилися. А потім почалася

війна, яка несподівано стала каталізатором для їхніх почуттів.

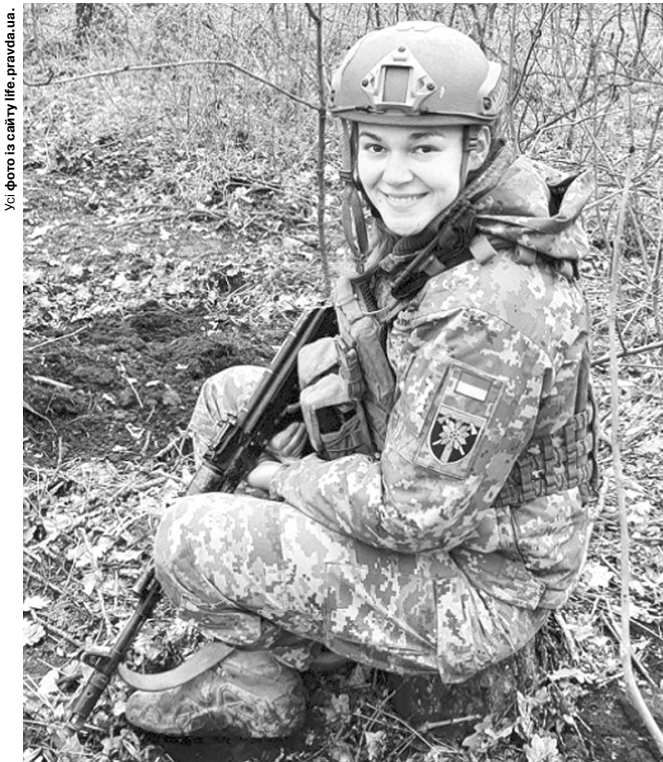
— 23 лютого наші підрозділи відправили на планові навчання в Дніпро, — продовжує Олена. — А зранку 24-го по нашому містечку завдали ракетного удару. Того ж дня ми висунулися на схід — на вогневий рубіж. Підрозділ Сашка так само вирушив у зону бойових дій, ми періодично спілкувалися по телефону. І лише потім з'ясували, що перебували одне від одного буквально за 300 метрів.

У дорозі бойова машина, на якій їхала Олена, зламалася, тому її ще з кількома бійцями відправили у визначену командиром точку, щоб розподілити по іншому транспорту.

— Це було дуже близько до ворога, який постійно наступав переважаючими силами. — У тій точці зібралися командири, але скоро почався бій. По рації передали, що росіяни готують прорив, і тут я несподівано побачила Сашка, котрий стояв поряд і дивився на мене. Він так само випадково опинився там, — пригадує Олена.

«Так, іноді мені буває страшно. Але треба навчитися спрямовувати страх у правильне русло», — каже Олена.

Статус командира й підлеглого не заважає стосункам молодих людей.



Усі фото із сайту life.ppravda.ua.





Умови проживання на передових позиціях далеко не комфортні.

У приміщенні було багато людей, і кожен чимось дуже зайнятий: командири приймали по рації доповіді й віддавали накази про зміну позицій, хтось щось пояснював про техніку й резерви, словом, повне сум'яття.

— Але ми з Сашком були настільки зосереджені одне на одному, що наче перебували на самоті. Я розгублена, бо вперше в такій ситуації, коли не АТО чи ООС, а справжня війна — вибухи, постріли, авіація... І тут бачу, як він опускається на одне коліно, простягає щось темне й кругле і просить вийти за нього заміж! Мені і страшно, і радісно водночас, по щоках течуть сльози. Звичайно, я відповіла, що згодна. Там же ми вирішили, що одружимося одразу після перемоги, — розповідає військова.

«ТАК, ІНОДІ МЕНІ БУВАЄ СТРАШНО, ТОМУ ЩО НЕ БОЯТЬСЯ ТІЛЬКИ БОЖЕВІЛЬНІ...»

Наступні два тижні 128-ма бригада пережила дуже жорсткі бої, в ході яких була змушена міняти позиції й відходити. Серед особового складу були загиблі й поранені, утім, кулі й осколки оминули двох молодих людей.

Вони продовжували служити в різних батальйонах, однак як тільки новина про їхнє рішення одружитися дійшла до командування, молодшому сержанту дозволили перевестися до старшого лейтенанта. Якщо командир і підлеглий не перебувають у родинних стосунках (а Олена й Олександр офіційно поки що не одружені), їм не заборонено служити в одному підрозділі.

— Як інші бійці сприйняли те, що ви обрали Сашка? — питаю Олену.

— Цілком нормально. До мене давно всі звикли. Хлопці знають, що я хоч і дівчина, але «люлей» можу навішати по-чоловічому (сміється). Коли в підрозділ приходять нові бійці, то іноді буває, що хтось починає: «О, та тут і дівчата служать!..» чи щось подібне. Але це дуже швидко минає, і служба йде у звичному руслі.

У цей момент поряд лунає кілька потужних вибухів — ворог випустив залп зі ствольної артилерії. Цивільні люди машинально пригинаються й шукають очи-

“ **Перстень скрутив ще напередодні — 24 лютого — одразу, як почалася війна. Знайшов трохи дроту й скрутив.**

ма найближче укриття, а Олена навіть не міняє позицію й промовляє: «Спокійно, це досить далеко».

— Скажіть, важко жінці на війні?

— Настільки, наскільки й чоловікові, не бачу тут жодної різниці. Як чоловіки, так і жінки воюють за одне — за Україну, дітей, батьків. Хочеться, щоб діти не плакали за своїми батьками й могли спокійно ходити в садочок і школу — не в Польщі, не в Німеччині, а в Україні. Так, іноді мені буває страшно, тому що не бояться тільки божевільні. Страх — цілком нормальна реакція в наших умо-



Це тату у формі серця на руці Олександра набила Олена.

вах. Я й своїм бійцям так кажу — не бійтесь бояться. Просто треба навчитися спрямовувати страх у правильне русло, а не в ступор чи паніку. Зазвичай ми розряджаємо обстановку сміхом. Сміх допомагає долати і страх, і труднощі, і все на світі...

Прошу Олену показати той пам'ятний перстень, і поки вона йде у свою «квартиру», із завдання повертається Олександр. Сходу ставлю йому кілька «провокаційних» питань:

— Коли саме ви вирішили зробити Олені пропозицію?

— Рішення ухвалив давно, але коли почалася війна, усвідомив, що далі відкладати не можна. Тому коли ми випадково зустрілися в тому приміщенні, я зрозумів — прийшов саме той час. А перстень скрутив ще напередодні — 24 лютого — одразу, як почалася війна. Знайшов трохи дроту й скрутив, — сміється...

— Та-а-ак? То ти ще напередодні його зробив? — із подивом і широко розплющеними очима запитує Олена, котра щойно повернулася із землянки із перстнем в руці. — Я навіть не знала!

— Так, правда, трохи з розміром не вгадав — завеликий зробив. Але нічого, потім буде справжній, — усміхається Олександр.

Джерело: life.prawda.com.ua.

«Мені 32 роки. І я вже двічі виряджала свого чоловіка на війну»

● **ТЕМА №1** Лучанин Олексій Кушнер — відомий патріот, боєць Майдану та доброволець АТО. Нині він, медик за фахом, служить у Сухопутних військах Збройних сил України: під обстрілами на полях пекельних боїв, коли кожна мить може бути останньою, рятує життя бійців-побратимів. Його дружина Ольга Валянник очолює штаб волонтерського центру «Ангар» у Луцьку, який з перших днів путінського нападу взявся збирати кошти й купувати найнеобхідніше для наших вояків

Катерина ЗУБЧУК

«ТИ РОБИ СВОЮ СПРАВУ, А Я БУДУ РОБИТИ СВОЮ. ЯК ВОЛОНТЕРИТИ — Я НЕ ЗАБУЛА»

Олексій Кушнер й Ольга Валянник офіційно зареєстрували свій шлюб у червні 2018-го. Чотири роки йшли Лікар і Журавка (такі псевдо отримали на Революції гідності) до цього дня. Олексій до Майдану жив у Ковелі, Ольга — лучанка. Вони зустрілися в обласному центрі у «Правому секторі». Як говорили наші герої, головним було для них «спільне бачення того, за що треба боротися». Усе, що раніше було важливим, в один момент стало несуттєвим. У квітні 2014-го, а згодом у червні того ж року чоловік воював у добровольчому батальйоні «Азов». А Ольга волонтерила. І вона не раз була на Сході України: працюючи журналістом на інтернет-сайті «ВолиньPost», вирушала туди з бійцями спецпідрозділу «Світязь».

За її словами, до кінця 2014-го про сім'ю і мови не могло бути, тому що Олексій був на війні, а вона — в Луцьку. Про якісь особисті плани не думали. А наприкінці грудня 2014 року боєць повернувся з АТО, і тоді молоді люди вирішили жити разом. Офіційно одружилися через три з половиною роки. І весілля у них було особливе. Пара зареєструвала шлюб у Луцькому ЦНАПі. А ось щодо гостей, то було так: написали оголошення у фейсбуці для своїх друзів про урочистість і запросили всіх. Прийшли ті, хто, вважали, справді хотів бути в такий момент із ними...

Сьогодні можна сказати, що їх поєднала Революція гідності, а випробувала й загартувала їхні почуття війна. 25 лютого, коли Олексій пішов воювати, як і в 2014-му, Ольга написала на своїй фейс-

бійців-побратимів. А Ольга збирає кошти, аби закупити й забезпечити бійців, зокрема 14-ї бригади, необхідним. Це й автомобілі, і квадрокоптер з тепловізором, і смаколики, що нагадують про затишок рідного дому, який воїни готові захистити ціною свого життя.

«З КОЖНОЮ СЕКУНДОЮ Я ЛЮБЛЮ ТЕБЕ ЩЕ БІЛЬШЕ, ЩАСЛИВА БУТИ ТВОЄЮ ДРУЖИНОЮ!»

До речі, в обох наших героїв у першому місяці весни, яку затьмарила війна, були дні народження. Ольга на свою «днюху» написала коротко: «Мені 32 роки. І я вже двічі виряджала свого чоловіка Олексія Кушнера на війну». А ще так звернулася до коханого: «Зовсім скоро ми будемо сидіти в нашому будинку (декілька літ тому подружжя купило дім неподалік Луцька й переїхало в сільську місцевість з обласного центру. — Авт.) і вибиратимемо дизайн другого поверху, меблі і вікна, думати, які дерева посадити і чи встигнемо зробити терасу до літа.

8 років ти для мене приклад усього — мужності, справедливості, доброти, чесності. Приклад любові до рідних, до своєї країни, справжньої дружби і підтримки.

Весілля в Ольги Валянник та Олексія Кушнера було особливе – на урочистість, вважали вони, прийшли ті, хто справді хотів бути в такий момент із ними.

“
Їх поєднала Революція гідності, а випробувала й загартувала їхні почуття війна.

бук-сторінці: «Ти роби свою справу, а я буду робити свою. Як волонтерити — я не забула». А ще читаємо такі слова: «Зараз у мене три улюблені моменти: коли пише чоловік, коли надсилаємо допомогу і коли ввечері рахуємо, скільки грошей ви переказали, щоб робити смерть абізіанам»...

Олексій, медик за фахом, під обстрілами на полях пекельних боїв, коли кожна мить може бути останньою, рятує життя



ФОТО ІЗ ФЕЙСБУК-СТОРІНКИ ОЛЬГИ ВАЛЯНИК.

Ми пережили АТО/ООС, переживемо і масштабне вторгнення. Я горда, що ти захищаєш нашу країну, і я вірю в Перемогу!

Мені сьогодні 35. Я вважаю себе щасливою людиною. Я живу в державі, за яку готовий вбивати і Громадянином якої гордий бути.

гу! Для тебе поняття «честь» і «відстояти свою країну» — не порожні слова.

З кожною секундою я люблю тебе ще більше, щаслива бути твоєю дружиною! З днем народження, коханий Олексій Кушнер! Я тебе люблю!»

А 12 березня народився Олексій. І вже на його фейсбук-сторінці читаємо: «Мені сьогодні 35. Я вважаю себе щасливою людиною. Я живу в державі, за яку готовий вбивати і Громадянином якої гордий бути. Я коханий і кохаю, моя рідня в безпеці (відносній, звичайно, бо зараз ніхто не в безпеці), жива та здорова, я нарешті маю можливість робити смерть москалям...»

У мене є все, і навіть більше, ніж я колись міг мріяти. Майже все. А те єдине, чого не вистачає, ми усіма силами наближаємо — Перемогу».

«НАПИШІТЬ : «ДЯКУЮ!» ЧИ «ПОВЕРТАЙСЯ З ПЕРЕМОГОЮ!»

Завдяки соцмережам ми можемо дізнатися про події й переживання, котримі наповнені кожен із тих днів, лік

Весна 2022 року. Подружжя зустрілося, коли Ольга разом із іншими волонтерами доправляла автомобіль нашим воякам у зону бойових дій.



«Я тебе люблю...»

ким наші герої, як і всі ми, ведемо з 24 лютого, коли почався повномасштабний напад путінських військ. Ольга не приховує емоцій, розповідаючи, що вдалося назбирати потрібну суму, аби закупити й відправити найнеобхідніше бійцям на передову. Олексій у своєму

щоденнику пише, як непросто рятувати побратимів під обстрілами, «вириваючи у смерті кожного», і яка це втіха — «повернути не одну сотню мужніх чоловіків їхнім батькам, дружинам, дітям та друзям». А якось він висловив думки з приводу того, що люди пишуть чи говорять, і як чують їх військові. «Отримавши черговий меседж від рідних чи навіть незнайомих людей, думаєш одне: «Та за що?». Отже, перше — моє «улюблене»: «Повертайся якнайшвидше додому!». В умовах війни швидше додому можна потрапити в трьох випадках: тебе вбили, тебе поранили чи ти просто банально дезертирував. Цього ви хотіли побажати?

Наступне: «Бережи себе!». Це як? Я ж не пішов до війська самовбиватись. Ось це «бережи себе» звучить, як «Чисть зуби» — річ ніби очевидна, але ж деколи просто неможлива, бо таке життя та умови бойових дій. Берегти себе в умовах війни — це полями тікати за бугор.

І таке: «Молюсь за тебе» — якщо ви не впевнені в тому, яку релігію сповідує людина, котрій ви це адресуєте, не робіть цього. Якщо дійсно хочете підбадьорити, то накидаю вам трішки прикладів: «Повертайся з перемогою», «Але ви круто їх там «жарите», «Гордий знайомству з тобою», «Лови нюдси» чи банальне «Дякую»... У мене поки все. Я живий і здоровий».

Фото із фейсбук-сторінки Ольги Валентик.

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»



Фото Віктора ГОЛІКОВА

«Дядьку, скажіть Олі, що Васька її дуже любив»

● **НЕВИГАДАНИ ІСТОРІЇ КОХАННЯ** Василеві Либаку було вісімнадцять, коли він зустрів свою наречену Ольгу. Щирий і хазяйновитий хлопець зростав у великій сім'ї, що мешкала неподалік старої Свято-Успенської церкви на вулиці Шевченка в Рівному

Марина ЛУГОВА

Ольга приїхала до Рівного з Гощі й навчалася тут рукоділля в «Союзі українок». Ця струнка чорнява дівчина гарно співала і була беручкою до всякої роботи. Закохалися молоді й побралися у 1930 році. Жили гарно, дружно, в любові. От тільки щось довго не посилає їм Господь дітей. Аж через 11 років подружнього життя, у червні 1941-го, народилася їхня перша і єдина донька, яку назвали Галиною. Вона прийшла в цей світ за десять днів до нападу Німеччини на СРСР.

У п'ятницю повернулася Ольга з немовлям із лікарні, а в неділю пішла до

ЗАГСу, що знаходився тоді на вулиці Шкільній, записувати дитину. Вона, як й інші рівняни, ще не знала про початок війни. Записала дитя, взяла метрику, тільки вийшла, як за мить у той будинок влучила бомба. Не могла збагнути, що діється. Спершу подумала, що це чергові заняття з цивільної оборони. Проте, коли побачила справжніх поранених, вибухи, крики, пожежу в районі вокзалу, зрозуміла: це війна.

Швидко стали скликати родину, щоб охрестити довгождану крихітку Галинку. Якраз сиділи за столом, коли зайшов пошланець із військкомату й приніс повістку до війська молодому батькові, швагрові, сусідам. Тож Василь, який не встиг

“ **Аж через 11 років подружнього життя, у червні 1941-го, народилася їхня перша і єдина донька, яку назвали Галиною.**

за два дні натішитися своєю донечкою, змушений був іти на війну. Проте випала йому інша доля. Либак, як і сотні інших уродженців Західної України, за розпорядженням командування до фронту не допустили, а відправили вглиб Росії — у так звану трудармію. Опинився Василь Либак у місті Бізінчук Куйбишевської області.

Про його долю розповідає лист, написаний до родини в Рівне 4 квітня 1944 року дядьком Василя Пантелеймоном Либаким, який служив на трудовому фронті разом із ним. У листі йдеться про те, що «Васьки немає живого». Він помер

Молоде подружжя Ольга і Василь Либакі, 1930 рік.



Ольга з донькою, яку батько бачив, коли вона була крихіткою.





Потішила донька онукою Іриною.



Ольга Либак (крайня ліворуч) із подругами з «Союзу українок».

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua

10 березня 1942 року — застудився, захворів, «коли вже дійшло до того, що не годен був із нар піднятися, тільки тоді відправили в больницу, та було пізно». А ще в цьому листі є такі слова: «І так не стало між нами Васьки... Прийшлося йому залишити молоду жінку з малим дитям вдовою, а він за ними так журився. Багато хлопців позабували своїх жінок, але покійний Васька таким не був. Дядьку, скажіть Олі, що Васька її дуже любив».

Ольга, залишившись вдовою, ні іншого чоловіка для себе, ні батька для дитини не хотіла. До кінця своїх днів зберегла вірність єдиному коханому Василеві. А щоб туга не роз'їдала серце — за роботою, за шитвом, у городі, вголос і пошепки,

вдень і вночі співала. Жінка знала сотні пісень. Вони для неї були ліками від туги. Сусіди пам'ятають Ольгу Либак як справедливу і небайдужу до чужої біди. У 1960-ті роки вона разом із парафіянами Свято-Успенської церкви шукала правди і захисту для рідної церкви, над якою на-

“**Прийшлося йому залишити молоду жінку з малим дитям вдовою, а він за ними так журився. Багато хлопців позабували своїх жінок, але покійний Васька таким не був.**

висла загроза закриття і навіть руйнації. Нелегким було вдовине життя. Дитину на плечі й у поле, під Бармаки. Сама орала, сіяла, усяку чоловічу і жіночу роботу змушена була тягти. Ростила доньку, яка так і не посиділа на батькових колінах, але завжди з любов'ю промовляла, дивлячись на його портрет: «Мій тато».

Є висока поезія Володимира Сосюри: «Так ніхто не кохав... Через тисячу літ лиш приходять подібне кохання...». А є звичайна проза поживклого, написаного хімічним олівцем листа: «Дядьку, скажіть Олі, що Васька її дуже любив. Він так за ними журився. Не було й дня, щоби він про них не згадав...».

Джерело: photo-lviv.in.ua.



Вулиця Шевченка в Рівному, де жила Ольга Либак.



Двох доньок і синопка дав Бог подружжю Мартиненків.

Обставини склалися так, що ми дружили з моєю майбутньою тещею. Вона організувала поїздки по святих місцях, які мене завжди зацікавлювали.

«Я готував себе до монашества, але закохався в свою майбутню дружину...»

● **НІХТО, КРІМ ТЕБЕ** «Якщо хтось ще думає, женитися йому чи ні, то точно цього робити не треба, — сказав священник із Нововолинська Віктор Мартиненко, дізнавшись, що ми будемо говорити на тему любові, сім'ї, і продовжив: — От коли людина навіть не допускає цього питання, бо нема ніякого сумніву, тоді треба йти під вінець».

Дружина отця Віктора Надія про це саме говорила по-жіночому поетично: «Коли любов для двох — як політ у космос і назад, отоді можна одружуватися»

Катерина ЗУБЧУК

«СТАВТЕ П'ЯТЬ — БУДУ ВАШ ЗЯТЬ»

Отець Віктор і його дружина Надія (вона — творча особистість, співала у попередньому складі відомого гурту «Нота Нео», а зараз займається флористикою) — нововолинці. У теплу пору року Мартиненки живуть у своєму будинку в селі Стара Лішня на Іваничівщині, де ми з ними й спілкувалися. Коли мова зайшла про те, як же народилася їхня любов, то подружжю довелося повернутися спогадами в юність, а то й дитинство.

— Оскільки мій батько був військовим, — розповідає отець Віктор, — то наша сім'я попоїздила з місця на місце.

Жили в Латвії, Росії, Естонії. І ось після цього кочового життя, коли я був уже дев'ятикласником, повернулися у Нововолинськ. Класним керівником у мене була Лариса Хоменко. З дитинства я знав українську мову, але в «не наших» школах її не вчив, тож довелося надолужувати. І ось вперше написав якесь завдання українською й зробив в кінці жартівливу примітку: «Ставте п'ять — буду ваш зять». Тоді я знав, що в Лариси Тарасівни є дочка — ото і все. До того ж була вона лише другокласницею. Обставини склалися так, що ми дружили з моєю майбутньою тещею. Вона організувала поїздки по святих місцях, які мене завжди зацікавлювали.

Словом — однодумці. Вчителька познайомила його згодом з владикою Ні-

фонтом. А близьким до церкви Віктор Мартиненко став, як пригадує, ще на Камчатці. Якось бабуся купила йому хрестик і сказала, що його треба освятити. Взявши ці слова до серця, хлопець при нагоді пішов до церкви, і там йому сподобалося. А оскільки храм був один на весь півострів і не находишся, то почав сам відкривати для себе релігію, читаючи відповідну літературу. І коли переїхали в Естонію, то уже прислужував у церкві. Вивчив самотужки старослов'янську мову. А як повернувся у Нововолинськ, то в Низкиничівському монастирі був паламарем. На момент закінчення середньої школи питання про те, куди піти вчитися, уже не стояло. Знав, що вступатиме в духовну семінарію.

— Коли вже вчився в ній, — розповідає отець Віктор, — то готував себе до монашества (думаючи про постриг, навіть ім'я собі вибрав — Веніамін, яке згодом дісталось моєму синові). А щоб упевнитися, як воно буде в житті, молився й просив Бога підказати мені подальший шлях. І він підказав. Усе вирішилося враз, коли я закохався в свою майбутню дружину (ось ту Надю, яку знав ще маленькою) й літав, як на крилах.

А подальші слова Надії — «І сьогодні я обожаю свого чоловіка й люблю нашу сім'ю» — лише підтверджують, що такою ж унікальною людиною він є для неї й на шістнадцятому році подружнього життя.

«НЕ ЗНАЮ, ЯК БУДЕ ПАХНУТИ В РАЮ, АЛЕ ДУМАЮ, ЩО ЦЕ БУДЕ АРОМАТ БУЗКУ...»

Ще до зустрічі з Мартиненками завдяки фейсбуку дізналася, які квіти найбільше любить отець Віктор. Якось він поділився своїми міркуваннями з цього приводу: «Серед старих народних назв бузку одна мені найбільш подобається: це — рай-дерево. Не знаю, як буде пахнути в раю, але думаю, що це буде аромат бузку...». Священник на обійсті в Старій Лішні має цілу колекцію власноруч посаджених чи прищеплених його різних сортів. Залишалося тільки пошкодувати, що не потрапила сюди в пору квітучання.

Із соцмереж уже знала й про те, що в отця Віктора та його дружини — спільна любов до подорожей. А перша їхня мандрівка, коли вони були «молоді і ледь жонаті», пролягла в Італію, оскільки мріяли побувати в Римі й Барі, де в одній з базилік знаходяться мощі Святителя Миколая. Коли про це зайшла мова, матушка Надія сказала:

— Для мене дуже важливо витратити ту копійку, що заробляємо, на якусь мандрівку... Мріємо про море, про цікаві подорожі, але багатодітній сім'ї не просто поїхати. До того ж ми такі батьки, які мають перш відпочити з дітьми, а потім уже вдвох.

У місті кохання, Парижі, подружжя вже було. А здійснення багатьох інших мрій — попереду, адже це родина, якій хотілося б, «якби були відповідні статки», світ об'їздити.

ФОТО з домашнього архіву родини МАРТИНЕНКІВ.



«Коли любов для двох — як політ у космос і назад, отоді можна одружуватися».

«КАЖУТЬ, ЩО ЛЮБОВ МИНАЄ З РОКАМИ, А Я Й ДОСІ ЗАКОХАНИЙ У СВОЮ НАДЮ, ЯК І КОЛИСЬ»

Вони довго зустрічалися. А одружилися пара 10 жовтня 2006 року. І, виявляється, в понеділок.

— Бари були наперед замовлені — вільного не знайти, — пригадує отець Віктор. — А до того ж серед запрошених на наше свято — багато священників, котрі зазвичай у неділю зайняті на службі. Тож я сказав: «Яка проблема? Зробимо торжество в понеділок». І всі прийшли, і весілля було гучне, справді веселе — з піснями, танцями до шостої ранку.

Нареченому було 27, його обранці — 21. Рукоположився Віктор Мартиненко на диякона в 2007-му і 13 років служив у Низкиничівському монастирі й працював пресекретарем Володимир-Волинської єпархії. А вже сан священника отримав у Православній церкві України. Зараз основне місце служби отця Віктора — ставропігія Вселенського Патріархату в Україні — Андріївська церква в Києві. Але цього разу розмова у нас про сім'ю Мартиненків, а значить — про любов, яка поєднала дві долі. І якраз про це слова отця Віктора:

— Кажуть, що любов минає з роками. А я й досі закоханий у дружину, як і колись. Буває, хтось із знайомих питає мене (не як духівника, а просто по-дружньому): мовляв, є така-то дівчина — одружитися з нею? Я кажу в такому випадку: «Якщо в тебе виникає питання, женитися чи ні, то точно цього робити не треба». От коли людина навіть не допускає ніякого сумніву, тоді треба йти під вінець. Мені здається, молоді люди, які беруть шлюб, зокрема церковний, повинні усвідомлювати серйозність кроку і те, що це раз і назавжди.

Сьогодні, на жаль, для деякого таїнство вінчання стало даниною моді. А потім питають, як узяти церковне розлучення. Я всім повторюю, що не можна розвінчатися. Церква просто дає ще один шанс, благословляючи другий шлюб.

Дружина отця Віктора про вибір судженого, про одруження говорила по-жіночому поетично:

— Коли любов для двох — як політ у космос і назад, отоді можна єднати долі.

Кавалерів я мала, бо ж була знана артистка. Але Вітя всіх настільки повідганяв, що дав мені зрозуміти: унікальнішої людини в моєму житті більше не буде...

Ще вона сказала:

— Кавалерів я мала, бо ж була знана артистка. Але Вітя всіх настільки вмilo повідганяв, що дав мені зрозуміти: унікальнішої людини в моєму житті більше не буде...



Це і є материнське щастя...

Сказати «Люблю»

- **ХАТА-ЧИТАЛЬНЯ** На одному із курсів, які я викладаю дорослим, недавно припустився «непростимого». Я дав учням завдання. Воно звучало так: «Підійдіть наступного тижня до когось, кого ви любите, і скажіть йому про це. Це повинен бути хтось, кому ніколи раніше не говорили цих слів або принаймні кому їх не казали вже тривалий час»

Росаріо ГОМЕС,
оповідання з книги «100 промінчиків світла.
Притчі на щодень» (Львів, видавництво
«Свічадо»)

Завдання, на перший погляд, не дуже важке, якщо не взяти до уваги, що більшості чоловіків у цій групі понад 35 років і вони належать до покоління, яке навчали, що виявляти емоції — це «не по-чоловічому». Демонструвати почуття або плакати (не дай Боже) було неприйнятним. Тому це завдання для деякого виявилось дуже складним.

На початку наступного заняття я спитав, чи хтось хоче поділитися тим, що відбулось, коли вони зізналися комусь у своїй любові. Сподівався, що добровольцем виявиться одна з жінок, як було майже завжди, але цього разу руку підняв один із чоловіків. Він виглядав дуже зворушеним і трохи враженим.

Чоловік підвівся (а зріст у нього був нічогенький) і став розповідати: «Отче, минулого тижня я добряче розсердився на вас, коли ви дали нам це завдання.

Я не відчував, що можу сказати комусь ці слова, а крім того, подумав: «Хто ви такі, щоб радити мені робити щось таке

“
**Я маю до всіх вас послання:
«Ніколи не чекайте нагоди,
щоб зробити те, що, на вашу
думку, зробити необхідно».**

особисте?». Однак, коли я їхав додому, до мене заговорила моя совість. Вона мені сказала, що я точно знаю, кому мені потрібно сказати «люблю».

П'ять років тому ми з батьком мали суперечку і так з того часу її не вирішили. Стали уникати один одного, зустрічалися лиш за крайньої необхідності, наприклад на Різдво чи інші родинні свята. І навіть тоді ми ледве обмінювалися словом.

Тому минулого вівторка, повернувшись додому, я переконав себе сказати батькові, що люблю його. Це дивно, але вже завдяки прийняттю цього рішення

з моєї душі впав великий тягар.

Я прийшов додому і поспішив повідомити своїй дружині про те, що збирався зробити. Вона була вже в ліжку, але я її розбудив. Коли я розповів їй про свій намір, то вона не просто піднялась, а підскочила, обійняла мене і вперше за наше подружнє життя побачила мої сльози.

Ми не спали до півночі, пили каву і бесідували. Це було чудово! Я був у такому захопленні, що ледве заснув. Наступного дня прокинувся рано-вранці у веселому настрої.

Я прийшов в офіс рано і мені вдалось за дві години зробити більше, ніж раніше робив за цілий день. О дев'ятій я зателефонував батькові і спитав, чи можна заїхати до нього після роботи.

Коли батько підійшов до телефону, я сказав йому: «Тату, чи можна мені тебе відвідати сьогодні ввечері після роботи? Мені треба тобі дещо сказати». Батько відповів невдоволено: «А що тобі треба?» Я запевнив, що це не займе багато часу, і він нарешті погодився. О 17.30 я був у батьків і дзвонив у двері, молячись, щоб їх відчинив батько.

Я боявся, що спасую, якщо відчинить мама, і скажу це їй замість того, щоб сказати татові. Але, на щастя, двері відчинив тато.

Я не марнував часу. Зробив крок і сказав: «Тату, я лиш прийшов тобі сказати, що люблю тебе». Тато навіть на лиці змінився.

Його риси обличчя пом'якшилися у мене на очах, здалося, що розгладились навіть зморшки, і він заплакав. Тато простягнув до мене руки, обійняв мене і сказав: «Я також тебе люблю, синку, але ніколи не міг тобі це сказати».

Це був такий чудовим момент, що я не смів поворухнутись.

Мама підійшла до нас зі сльозами в очах. Я тільки помахав рукою на знак привітання і поцілував її. Ми з батьком ще раз обійнялись, а потім я пішов. Я вже давно не почував себе так чудово.

Однак я не про це хочу сказати. Через два дні після цих відвідин у мого батька, що мав проблеми з серцем, але нічого мені не казав, стався серцевий напад. Він потрапив у лікарню без свідомості.

Не знаю, чи йому вдасться одужати. Та я маю до всіх вас послання: «Ніколи не чекайте нагоди, щоб зробити те, що, на вашу думку, зробити необхідно».

Що сталося б, якби я чекав моменту, коли зможу йому це сказати?

Можливо, нагоди більше не буде!

Зважтесь зробити те, що необхідно, і зробіть це зараз!»



«Я також тебе люблю, синку, але ніколи не міг тобі це сказати».

Фото із сайту stock.adobe.com.

І полуниці, й чорниці дуже смачні і найкорисніші у свіжому вигляді.

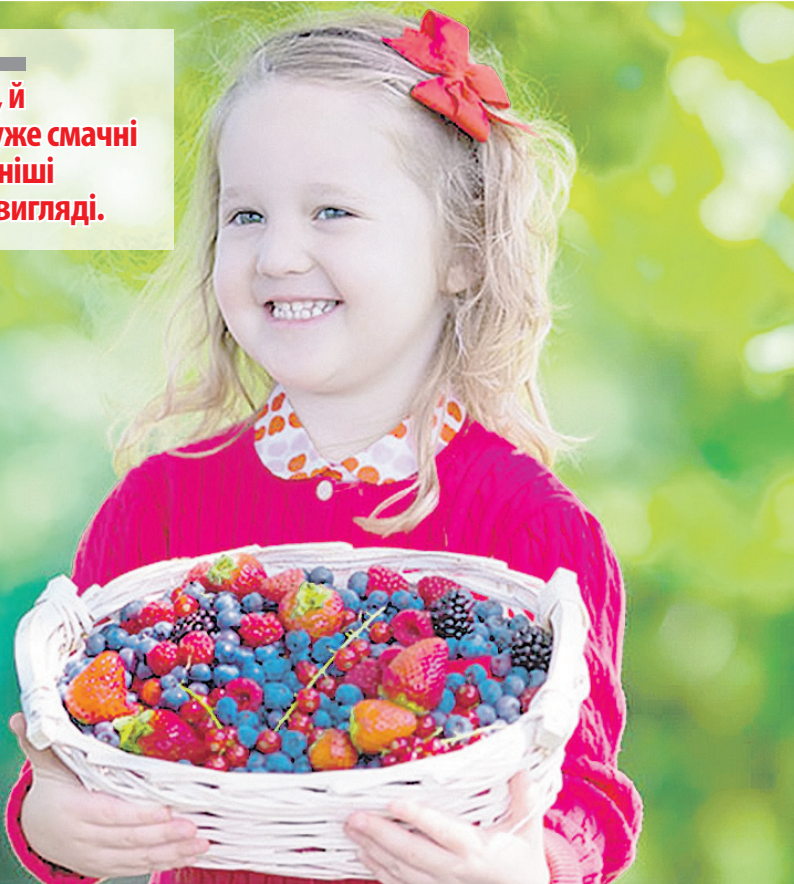


Фото із сайту learning.ua.

Сезон дарунків літа саме у розпалі.

Розсипле літо ягідне намисто...

● **СКУШТУЙТЕ!** Перші полуниці з'явилися на прилавках супермаркетів та базарних ятках іще наприкінці весни, нині ж сезон цих дарунків літа саме у розпалі, і реклами вони зовсім не потребують, бо нема, напевно, людини, яка б їх не любила. А ще трохи — і настане пора чорниць, одного з найбільших див нашої землі. Ці ягоди — справжня вітамінна бомба, вони настільки багаті антиоксидантами, що здатні боротися з багатьма недугами. Мабуть, зайве нагадувати, що і полуниці, й чорниці дуже смачні і найкорисніші у свіжому вигляді. Щоб збагатити організм вітамінами, їх можна традиційно їсти зі сметаною чи вершками, з цукром, готувати різноманітні десерти, морозиво, салати...

ЛІТНЄ «РАФАЕЛЛО»

Інгредієнти: 400 г кисломолочного сиру, 3 ст. л. цукрової пудри, 30 г кокосової стружки, 100 мл вершків або сметани, 200 г полуниць, пакетик ванільного цукру.

Приготування. Сир протерти через металеве сито, пропустити через м'ясорубку або збити блендером. Всыпать ванільний цукор, цукрову пудру, частину кокосової стружки і вимішати до однорідної консистенції. Полуниці добре вимити, видалити хвостики. Відділяти по шматочку сирної маси, розплюскати кожен у паляничку. Загорнути всередину ягоди, сформувати кульки. Готові цукерки обкачати в кокосовій стружці.

САЛАТ «НЕСПОДІВАНКА»

Інгредієнти: 200 г полуниць, 200 г сиру фета, 1 пучок салату, 1 ст. л. кедрових горішків, 1 ст. л. бальзамічного оцту, 3 ст. л. оливкової олії, по щіпці цукру й білого меленого перцю, сіль за смаком.

Приготування. Зелень і полуницю помити й обсушити, виклавши на паперовий рушничок. Салат порвати на шматочки (не різати, щоб не гірчив). Полуниці покряяти великими шматочками, сир — кубиками. Для соусу в блендері збити до однорідної консистенції кілька ягід полуниць, оливкову олію, бальзамічний оцет, цукор, перець і сіль. Викласти в салатник зелень, полуниці, сир, посипати кедровими горішками і зверху полити соусом.

ПОЛУНИЧНИЙ ШОКОЛАД

Інгредієнти: полуниці, шоколад, фісташки.

Приготування. Окрім продуктів, знадобляться ще неглибока форма і пекарський папір. Перебрані й помиті ягоди нарізати тонкими пластинками, розкласти на деко і просушити в духовці 1–1,5 години за температури 100 градусів. Фісташки очистити від шкірочки. Шоколад поламати і розтопити на водяній бані, потому охудити, поставивши на тарілку з льодом. На форму, застелену папером, вилити охолоджений шоколад, розрівняти, акуратно викласти підсушені пластинки полуниць і фісташки. Залишити до цілковитого застигання. Подавати десерт, нарізавши порційними шматочками.

ТОРТ «БАРВИ ЛІТА»

Інгредієнти (з розрахунку на форму діаметром близько 20 см): для шпинатного бісквіту — 4 яйця, 120 г цукру, 120 г борошна, 1 пакетик ванільного цукру, 40 мл олії без запаху, 100 г шпинату, 2 ч. л. розпушувача; для крему — 250 г вершкового сиру, 250 мл жирних вершків, 100 г цукрової пудри; для конфітюру — 1 скл. чорниць, 3 ст. л. цукру, 1 ст. л. кукурудзяного крохмалю, 1 ст. л. води.

Приготування. Для бісквіту шпинат і олію збити блендером до однорідного пюре. Яйця, цукор і ванільний цукор також збити до пишності. Обидві маси акуратно перемішати силіконовою чи дерев'яною лопаткою. До яєчно-шпинатної маси просіяти борошно і розпушувач, обережно вимішати. Форму застелити пергаментом, викласти тісто. Випікати близько 40 хвилин при 180 градусах. Готовий бісквіт розрізати на 3 коржі. Чорниці з цукром на малому вогні довести до закипання і зняти з плити. Збити масу блендером. Крохмаль розвести у воді, додати до ягідної маси, проварити хвилину-півтори до загустіння і дати конфітюру повністю вистигнути. Для крему вершковий сир кімнатної температури збити з цукровою пудрою і холодними вершками. Скласти торт у такій послідовності: бісквіт, крем, конфітюр, бісквіт, крем, конфітюр, бісквіт. Прикрасити свіжими ягодами.

НАЛИВКА «АСОРТІ»

Інгредієнти: по 0,5 кг різних ягід і така ж кількість цукру.

Приготування. Цей напій починають готувати, щойно з'являються ягоди, а завершують восени, в сезон дозрівання слив і винограду. У чистий скляний бутель засипати, наприклад, полуниці і стільки ж цукру, закрити спеціальною кришкою, в яку вставлена гнучка трубка, другий кінець її опустити в банку з водою. Коли досягнуть інші ягоди, приміром малина, вкинути її у слоїк і засипати цукром. У такий спосіб можна створити наливку за власним смаком. Після того як всипали останню порцію, закрити банку і залишити на 2 тижні. Залишити процідити, відітиснути ягоди, профільтрувати вино, розлити у пляшки і щільно закоркувати.

Продовження на с. 14–15

volyn.com.ua

«Так ніхто не кохав»



Заготовити на зиму полуниці й чорниці, а також малину, вишні, смородину можна різними способами.



Початок на с. 13

ТЕРТИЙ ПИРІГ ІЗ ЧОРНИЦЯМИ

Інгредієнти: 250 г маргарину, 4 яйця, 4 ст. л.+1 скл. цукру, 3 скл. борошна, 2 ст. л. крохмалю, 1 ч. л. соди, оцет; чорниці (свіжі або заморожені).

Приготування. Відокремити жовтки від білків. Маргарин кімнатної температури перетерти з борошном, додати 4 жовтки, 4 столові ложки цукру, соду, погашено оцтом, і вимісити пісочне тісто. Відділити від тіста невеликий шматочок, загорнути його в харчову плівку і покласти в морозильну камеру. Основну частину тіста поки що поставити в холодильник.

Тим часом готуємо суфле. Збиваємо білки до стійких піків, додаючи 1 склянку цукру в кілька етапів. Збивати необхідно до повного розчинення цукру. Додаємо крохмаль і акуратно вимішуємо.

На притрушеній борошном поверхні розкачуємо тісто і викладаємо у форму для випічки. Формуємо бортики. Тісто крихке, погано тримається, але завдяки цьому вийде розсипчастий пиріг, що тане в роті. Найкраще використовувати форму діаметром близько 30 см. У ній шар білків вийде тоншим, вони менше осядуть при охолодженні. Далі на тісто викладаємо шар чорниць, зверху рівномірно розподіляємо збиті білки.

Дістаємо з морозилки решту тіста, натираємо на тертці з великими отворами і розподіляємо по поверхні пирога, трохи присипаємо цукром. Випікаємо в розігрітій до 200 °С духовці 40–45 хвилин.

СОРБЕТ «БУЗКОВИЙ»

Інгредієнти: 200 г чорниць, 3 ст. л. цукру, 10 мл води, 2 ст. л. лимонного соку, листочки свіжої м'яти для оздоблення.

Приготування. Перебрати й помити ягоди, влити воду і всипати цукор. Блендером або міксером збити всі інгредієнти до однорідної консистенції. Готову суміш викласти в контейнер і поставити в морозильну камеру на 3–4 години, перемішуючи пюре кожні 30 хвилин.

СИРНО-ЧОРНИЧНЕ МОРОЗИВО

Інгредієнти: 300 г сиру (5–20% жирності), 50 г цукру, 150 г чорниць, 400 мл жирних вершків (33–35%), 300 г згущеного молока.

Приготування. До сиру всипати цукор, розтерти, додати чорниці, перемішати. Вершки добре збити, влити до них згущене молоко, акуратно перемішати лопаткою знизу вгору. Додати сирно-чорничну масу й акуратно вимішати. Викласти отриману масу у ємність, придатну для використання в морозилці, і поставити в морозильну камеру до повного застигання (на 6–8 годин).

БІСКВІТ ІЗ ЧОРНИЦЯМИ

Інгредієнти: 300 г чорниць, 1 скл. борошна, 3 яйця, 1 ст. л. вершкового масла, 1 скл. цукру, 10 г ванільного цукру, 1 ст. л. цукрової пудри.

Приготування. Такий пиріг готується дуже швидко і легко. Родзинкою десерту є ароматна чорниця, але за бажанням її можна замінити іншими ягодами — смородиною, вишнями, малиною, відкоригувавши при цьому кількість цукру. Чорниці перебрати, помити й обсушити. Яйця добре збити з цукром і ванільним цукром. Поступово додавати просіяне борошно, замісити тісто. Вилити бісквітне тісто в змащену вершковим маслом форму для випічки. Зверху рівномірно розподілити ягоди і випікати в розігрітій до 200 °С духовці упродовж 30–40 хвилин. Охолоджений пиріг дістати з форми і посипати цукровою пудрою.

ВАРЕНИКИ «ЛІТНІ»

Інгредієнти: 2 скл. кефіру, 2 яйця, 6 скл. борошна, 4 ст. л. цукру, 0,5 ч. л. солі, 3 скл. чорниць.

Приготування. Змішати борошно із сіллю, додати кефір зі збитими яйцями і замісити тісто. Накрити його рушником і залишити, щоб постояло 30 хвилин. Поділити тісто на 4 частини, кожен розкачати в пласт завтовшки приблизно 4 мм. Склянкою вирізати з нього кружечки, на кожен класти по чайній ложці чорниць і трішки цукру, щільно защипати краї. Відварити вареники в підсоленій воді, посипати цукром. Подавати з розтопленим вершковим маслом і сметаною.

ЯГІДНИЙ МУС

Інгредієнти: 100 г манної крупи, 1,5 склянки чорниць (можна замінити будь-якими ягодами), 1 склянка цукру, 400 мл води.

Приготування. Ягоди розминаємо, додаємо пів склянки води і відтискаємо сік. У віджаті ягоди вливаємо склянку води, додаємо цукор і доводимо до кипіння. Проціджуємо, вичавки викидаємо. У відвар додаємо манку і варимо на невеликому вогні до консистенції густої каші, охолоджуємо. У кашу додаємо сік і добре збиваємо, щоб маса збільшилася і стала пінною. Розкладаємо мус у креманки і ставимо в холодильник на 4 години.

ЦУКАТИ

Інгредієнти: 0,5 кг полуниць, 0,5 кг цукру, 80–100 мл води, дрібка лимонної кислоти.

Приготування. Цілі тверденькі ягоди помити під проточною водою, очистити від хвостиків. В емальовану каструлю влити воду, додати цукор та лимонну кислоту, зварити сироп, всипати в нього полуниці і проварити 10 хвилин. Відкинути ягоди на друшляк і дати добре стекти, потому розкласти їх на деко, застелене пергаментом, поставити в духовку, розігріту до 40–45°C і тримати при такій температурі та при відчинених дверцятах духовки, поки ягоди стануть еластичними. Готові цукати перекласти у скляну банку і зберігати, щільно накривши кришкою.

До речі. Так можна приготувати не лише полуниці, а й шовковицю, вишні, кизил, абрикоси, яблука, груші і навіть гарбуз... Справді смачно і значно корисніше за цукерки.

ПОЛУНИЧНИЙ ЙОГУРТ ІЗ КІВІ

Інгредієнти: 400 мл натурального йогурту, 5 ківі, 200 г полуниць, цукрова пудра до смаку.

Приготування. Промити і підготувати ягоди, якщо великі — порозрізати. Очистити і пократити шматочками ківі. Перемішати йогурт із цукровою пудрою, додати ківі й полуниці, перемішати й подавати десерт у креманках. У спекотну погоду його можна злегка підморозити.

Як правильно заморозити ягоди

● **НА ЗАМІТКУ** Заготовити на зиму полуниці й чорниці, а також малину, вишні, смородину можна різними способами: посушити, перетерти з цукром, зварити варення, джем, компот... Та одним із найкращих варіантів, який обирає все більше господинь, нині вважається заморожування. Здавалось би, нема в ньому нічого складного. Та все ж, якщо ви спробуєте це вперше або вже зіштовхувалися колись із проблемою, як відколоти декілька ягід від великого замерзлого шматка, — гадаємо, вам стануть у пригоді корисні поради

Щоб мати ідеальні, розсипчасті заморожені ягоди, підготуйте деко або піддон, пергаментний папір, пакети або контейнери для заморожки і вітамінний врожай.

1. ПРОМИЙТЕ І ПРОСУШИТЬ ЯГОДИ

Мити їх слід під проточною водою — зручніше це робити в ситі або друшляку, щоб вода відразу стікала. Сполосніть ягоди кілька разів, тоді викладіть їх в один шар на кухонний рушник і дайте повністю просохнути — мокрими в морозилці вони перетворяться на суцільний ком.

2. ВІДОКРЕМТЕ ЧЕРЕШКИ І ВИДАЛІТЬ КІСТОЧКИ

Відріжте або відірвіть плдоніжки. Ягоди можна заморожувати як цільними, так і нарізаними — за вашим уподобанням. Полуниці можна порозрізати навпіл, вишні краще розполовинити і видалити кісточку, хоч можна подрилювати не розрізаючи.

3. ВИКЛАДІТЬ НА ДЕКО

Застеліть спеціальний піддон для заморожування пергаментним папером

Одним із найкращих варіантів, який обирає все більше господинь, нині вважається заморожування.



Усі темні ягоди містять поліфеноли, які уповільнюють старіння мозку і супутні процеси.

ВАРТО ЗНАТИ

Ягоди — природне джерело енергії. Тим, хто багато працює, веде активний спосіб життя, дуже втомлюється, надзвичайно корисно їх споживати. Завдяки вмісту природного цукру вони бадьорять, додають сил і піднімають настрій. Крім

того, їхній цукор абсолютно не шкодить ні здоров'ю, ні фігурі.

Вони сприяють поліпшенню гостроти зору. Без сумніву, усім відомо, що бета-каротин покращує зір. Вважається, що серед ягід його найбільше містить чорниця, через те й здобула сла-

ву «очної». Але, наприклад, у черешні цього елемента в 20 разів більше, ніж у чорниці, на третьому місці — полуниці.

Покращують травлення. Завдяки високому вмісту клітковини ягоди нормалізують роботу травної системи і знижують рівень холестерину.

Ягоди — на сторожі пам'яті. Особливо темні. У них містяться антоціани, що є відмінним стимулятором роботи мозку. До того ж усі темні ягоди містять поліфеноли, які уповільнюють старіння мозку і супутні процеси.

Фото із сайту agroexpert.ua.



Ягоди можна заморожувати як цільними, так і нарізаними — за вашим уподобанням.

і розрівняйте на ньому ягоди, щоб вони були в один пласт. Не бійтеся, якщо деякі ягоди будуть торкатися одна до одної. При потребі їх легко буде розламати руками, коли перекладатимете в пакет.

4. ЗАМОРОЗЬТЕ ЯГОДИ

Звільніть у морозильній камері достатньо місця для розташування піддонів. Залиште їх там приблизно на 4 години або доти, поки ягоди не затвердіють. Можна, звичайно, заморожувати навіть день-два, проте робити так не бажано: тривала глибока заморозка в один шар може негативно позначитися на їхніх фізичних характеристиках.

5. УПАКУЙТЕ В ПАКЕТИ АБО КОНТЕЙНЕРИ

Дістаньте ягоди з морозилки, підніміть пергамент за краї й акуратно за допомогою дерев'яної ложки пересипте їх в поліетиленові кульки чи тару, призначену для використання в морозильних камерах. Руками робити цього не варто, оскільки ягоди будуть «липнути» від морозу. Якщо зберігаєте таким способом багато продуктів, варто наклеїти на пакети й контейнери невеликі стікери із зазначенням назви ягоди і дати заморожування. Так ви зможете швидко відшукати те, що вас цікавить.

6. СЛІДКУЙТЕ ЗА ТЕРМІНОМ ЗБЕРІГАННЯ

Оптимальна температура в морозильній камері — мінус 18 °С. Вона ідеально підходить для того, щоб ягоди могли зберегтися впродовж 8–12 місяців. Якщо ж тримати їх за температури –8 °С і трохи вище — термін зберігання зменшиться до 3 місяців.



«Така любов іде не від розуму».

Після гріхопадіння

● **ХАТА-ЧИТАЛЬНЯ** Коли я згадую минуле, Сад видається мені сном. Він був прекрасний, незрівнянний, чарівний. Я втратила його і більше ніколи не побачу

Марк ТВЕН,

«Щоденник Єви» (уривок)



Я втратила Сад, але знайшла **його**, і я щаслива. Він щиро любить мене. Я люблю його всіма силами своєї пристрасної натури. Мабуть, так і повинно бути, раз я така молода. Коли я питаю себе, за що люблю його, то виявляється, що я цього не знаю, та й не дуже хочу знати. Гадаю, що така любов іде не від розуму, і її не пояснить навіть статистика, як любов до інших плазунів чи звірів. Мабуть, так і має бути. Деяких птахів я люблю за їхні пісні. Адама я люблю не за те, що він співає, зовсім ні. Що більше він співає, то менше мені це подобається. І все ж я прошу його співати, бо хочу навчитися любити все, що йому до смаку. Я певна, що навчуся, бо спочатку не могла терпіти його співу, а тепер можу. Від того співу молоко кисне, та дарма, я звикну й до такого молока.

Я люблю його не за розум, зовсім ні. Він не може відповідати за свій розум, він не сам себе створив. Він такий, яким його задумав Творець, і цього досить. У цьому задумі була вища мудрість, я це добре знаю. З часом його розум розвинується, та, думаю, не відразу. Та й навіщо поспішати? Адам і так мене влаштовує.

Я люблю його не за ласкаве й уважне ставлення до мене, і не за його делікатність. Ні, тут йому якраз дечого бракує. Але він і так хороший і поступово виправляється.

Я люблю його не за працелюбність, зовсім ні. Гадаю, що він її не позбавлений;

не знаю тільки, чому приховує від мене. Це єдине, що завдає мені болю. В усьому іншому він тепер зі мною відвертий і прямий. Певна, він більше нічого не при-

“
Але якщо одному з нас судилося піти першому, я молюсь, щоб це була я. Бо він сильний, а я слабка. Він потрібніший мені, ніж я йому, — життя без нього — не життя.

ховує. Мене засмучує, що він таїться від мене, і часом думка про це не дає мені спати. Та я викину її з голови, щоб не за-тьмарювати щастя, яке вщерть сповняє мене.

Я люблю його не за освіченість, зовсім ні. Він самоук і справді знає багато, але не все.

Я люблю його не за лицарську вдачу, зовсім ні. Він доніс на мене, та я його не виню. По-моєму, це особливість його статі, а він не сам її створював. Звичайно, я б не донесла на нього — краще вмерти. Але це вже особливість моєї статі, яка не є моєю заслугою, бо свою стать я теж не сама створила.

То за що ж я люблю його? Мабуть, **просто за те, що він чоловік.**

В глибині душі він добрий, і я люблю його за це, та любила б і без цього. Навіть коли б він бив і ображав мене, я все одно любила б його. Впевнена. Мабуть, уся справа тут у статі.

Він сильний і красивий, і я люблю його за це, милуюся і пишаюся ним. Та я любила б його і так. Любила б некрасивим, любила б калікою. А якби довелося, працювала б на нього, була б його рабинею, молилася б за нього і не відходила від його ложа до самої своєї смерті.

Так, мабуть, я люблю його просто тому, що він **мій** і що він **чоловік**. Іншої причини я не бачу. Мабуть, я сказала те, що є: така любов іде не від розуму, і її не пояснить навіть статистика. Вона **приходить** — ніхто не знає звідки — і її не збагнути. Та в цьому й немає потреби.

Така **моя** думка. Та я тільки жінка, яка перша замислилася над цим. Можливо, через брак знань і досвіду я в чомусь помилилася.

ЧЕРЕЗ СОРОК РОКІВ

Я молюся і прагну, щоб ми разом пішли з життя. Це прагнення житиме на Землі вічно, і його відчуватиме серце кожної люблячої дружини, поки існує світ. Це прагнення назвуть моїм іменем.

Але якщо одному з нас судилося піти першому, я молюсь, щоб це була я. Бо він сильний, а я слабка. Він потрібніший мені, ніж я йому, — життя без нього — не життя. Хіба мені під силу таке випробування? Ця молитва теж безсмертна і здійсниться до неба, поки існуватиме мій рід. Я перша дружина на Землі і повторює в останній.

НА ЄВИНІЙ МОГИЛІ

Адам: Рай був там, де була вона.

Переклад Соломії ПАВЛИЧКО.



«Я люблю його просто тому, що він мій і що він чоловік».



фото із сайту stock.adobe.com.

фото із сайту liga.net.



«Нам обом тиняться тунелями, а там ой як незатишно».

«Так ніхто не кохав» volyn.com.ua

«Якщо ти поцілиш...»

Ольга ОЛЬХОВА,
членкиня Національної
спілки письменників
України, літоб'єднання
«Радосинь», доцентка
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка



*Якщо ти поцілиш,
а, що більше, якщо наважишся
бодай глянути у приціл —
оселюся в тунелі від кулі,
стіни вибілю до безпам'ятства,
а у центрі поставлю стіл.
Хай приходять знайомі і родичі,
хай сідають навпроти з питаннями —
я ж — мовчок.
Пригощатиму їх незузварами
і ховатимусь, як цукорочка,
в кулачок.
А коли вони стануть швендяти —
так упевнено! Так по-своєму!
По хребту! —
Знагла втну, що двері з півночі,
хоч і протяг, та все ж прочинені
у сльоту.
А сама розведу вогнище
із галузочок, із гніздечкових,
іскорку
я позичу із твого пострілу,
з твого убивчого погляду
усліпу.
Якщо ж ти таки поцілиш,
а, що більше, якщо наважишся
хоч торкнутися
хоч рукавом —
нам обом тиняться тунелями,
а там ой як незатишно,
нам тиняться
по незатишках
обидвом.
І ніхто не прийде на провідини,
на розпитини і пересуди.
Лиш удвох
ми на стінах розвісимо спогади
і застелимо стіл скатертиною.
І навпроти єдиним госточком
у халаті
сидітиме Бог.*

«Коли ти, думаючи, що я вже сплю, цілувала мене, я зрозуміла, що любиш мене».

Очі

● **ДЛЯ ДУШІ** Молода мати готувала на кухні вечерю. Запланувала приготувати смажену картоплю і старалась, щоб страва, яка так смакувала дівчорі, удалась на славу

Бруно ФЕРРЕРО,
італійський католицький
священник-монах, оповідання
з книги «365 коротких історій
для душі» (видавництво «Свічадо»)



Коли ти, думаючи, що я не бачу, нагодувала кота-волоцюгу, я зрозуміла, що слід піклуватися про тварин.

Коли ти, думаючи, що я не бачу, готувала торт на мій день народження, спеціально для мене... Я зрозуміла, що дрібні речі теж можуть бути винятково важливими.

“**Слухати очима — це так, як сказати: «Ти важливий для мене».**”

Коли ти, думаючи, що я не бачу, молилась, я теж повірила в існування Бога, з яким завжди можна розмовляти.

Коли ти, думаючи, що я вже сплю, цілувала мене, я зрозуміла, що любиш мене.

Коли ти, думаючи, що я не бачу, зрошувала свої очі рясними сльозами, я зрозуміла, що часом стаються прикрі речі, але сльози допомагають.

Коли ти, думаючи, що я не зауважую, посміхалась, і я хотіла бути люб'язною й ввічливою, як ти.

Коли ти, думаючи, що я не бачу, переживала за мене, і я хотіла бути собою.

Коли ти думала, що я не бачу, я все бачила, тож дуже дякую тобі за все, що ти робила, думаючи, що я не могла цього бачити».

Найменше дитя — чотирирічний синочок — бавився у садочку. Повертався додому переповнений враженнями від прожитого дня. Йому кортіло чимшвидше поділитись всім тим із матусею. Бо ж стільки всього бачив, мав стільки нових занять! Усе це мусив якнайдетальніше розповісти неньці! Заклопотана мати, звичайно ж, не була уважною слухачкою. Відповіла коротко, одним словом, продовжуючи спокійно чистити картоплю.

Минуло п'ять хвилин. Дитя вчепилось за материнську спідницю й почало тягти з усіх сил. Жінка змушена була схилитись до синочка.

Хлопчик обійняв її своїми пухленькими ручками й сказав:

— Мамо, слухай мене очима!

Слухати очима — це так, як сказати: «Ти важливий для мене».

Усі важливі речі переказуємо очима.

Молода жінка залишила свій матері такого листа: «Коли ти, думаючи, що я не бачу, повісила на холодильник мій перший малюнок, у мене з'явилось бажання малювати.

«Ми тільки розписалися — і почалася тривожна сирена»

● **ГІРКО!** Попри війну, українці продовжують створювати сім'ї. 20 травня стала на рушничок щастя Ліза Глінська, переможниця шоу «МастерШеф-2», а згодом — суддя цього кулінарного проєкту. Її обранець — Максим Большаков, з яким вона заручилася майже рік тому

Оксана СКРИПАЛЬ

Закохані зареєстрували стосунки у Києві в колі найближчих людей. «Ми це зробили, незважаючи на дощ та війну. Ми все встигли, і почалася тривожна сирена», — розповіла Ліза в Instagram-історіях та показала фотографії свого щасливого дня.

Наречений та наречена відмовилися від класичного весільного вбрання. Ліза була одягнена у гарну сукню-вишиванку небесного відтінку та віночок у кольорах українського прапора. Наречений обрав білу вишиванку з візерунком у тон та блакитні джинси.

Для Лізи Глінської це другий шлюб. Кулінарка вже була заміжня, але розлучилася через особисту трагедію. Коли дівчині було 25 років, вона втратила дитину під час пологів через лікарську помилку. Після пережитого горя Ліза віддалася від чоловіка, замкнулася в собі, а потім зовсім пішла від нього. І лише кулінарія витягла її з того стану.

Зараз Глінська — засновниця і викладачка кондитерської школи «GL», автор і видавець двох книг, кулінарний експерт українських телешоу. Також вона проводить багато майстер-класів і ділиться в інтернеті авторськими рецептами.

Коли дівчині було 25 років, вона втратила дитину під час пологів через лікарську помилку. Після пережитого горя Ліза віддалася від чоловіка, замкнулася в собі, а потім зовсім пішла від нього.

Ліза є лауреатом чемпіонату світу з кондитерського мистецтва Mondial des arts sucres 2016 у Парижі.

За матеріалами «Апострофа», СТБ.



Кулінарія витягнула Лізу Глінську з депресії.



Ліза + Макс = Любов!

Ваша передплата – це наші снаряди в інформаційній війні з російським окупантом! Биймо ворога разом!

Якщо разом із «Так ніхто не кохав» ви передплатите ще й газету «Волинь-нова», то щотижня матимете шанс виграти **1000** гривень

ПЕРЕДПЛАТНІ ІНДЕКСИ:

30000, 60306, 60305, 86772 (для читачів Волинської області), 97847 (для читачів Рівненської області), 61136 (для читачів інших областей).



Розкажіть про акцію сусідам!

Душа в душу чи тіло в тіло?

● **ШПАРГАЛКА ДЛЯ ДВОХ** Одружуючись, молодята впевнені, що в любові та злагоді проживуть до золотого весілля. Але вже наприкінці медового місяця новоспечене подружжя починає «прозрівати»: людоньки, з ким я пов'язав (пов'язала) долю? І цей тип, який лінується помити після тарілку, клявся мені у вічному коханні? Невже ця завше незадоволена мегера буде жити зі мною під одним дахом? Стоп! Не поспішайте...

Психолог Уїллард Харлі присвятив вивченню цієї проблеми цілу книгу «Його потреби, її потреби: побудова шлюбу без зрад». Автор дійшов висновку, що в чоловіків і жінок різні уявлення про сімейні будні. І якщо він чи вона категорично не сприймають базових потреб партнера, це загрожує зрадами й навіть розривом стосунків. Як цього уникнути? З'ясуємо, з якими ж сподіваннями ідуть під вінець молодята...

Марта ЮЛАНТОВА

ВОНА ХОЧЕ...

Прихильності, уваги, любові. Для більшості жінок прихильність і любов чоловіка символізує надійність, захищеність, комфорт. Це може виявлятися у формі поцілунків, маленьких знаків уваги (подарунків, листівок, квітів), запрошення поведеряти у кав'ярні, телефонних дзвінків тощо. Є безліч способів сказати «Я тебе кохав». Для жінки ці вияви прихильності — цемент у її стосунках з чоловіком.

Спілкування. Жінки потребують, щоб з ними розмовляли і слухали їх. У період залицяння пари проводять разом багато часу й спілкуються на різні теми, демонструючи зацікавленість і любов. А коли ці дві людини пов'язують себе сімейними путями, сподіваються, що увага та любов залишаться в шлюбі. Пам'ятайте: чоловік, якому бракує часу на спілкування з дружиною, руйнує шлях до її серця.

Чесності та відвертості. Дружина хоче повністю довіряти чоловікові. Відчуття надійності — червона нитка, що проходить через усі п'ять головних потреб жінки. Якщо чоловік не спілкується з дружиною чесно й відверто, він підриває довіру дружини і поступово руйнує відчуття надійності. Щоб ваша половинка вам вірила, дотримуйтеся простого правила: «Завжди кажи правду, але ніколи не кажи всієї правди».

Повненького гаманця. Дружина потребує достатньої кількості грошей, щоб жити комфортно. Тобто вона чекає від вас матеріальної підтримки. Незалежно від того, яку посаду вона обіймає, жінка хоче, щоб чоловік заробляв більше за неї.

Господаря вдома. Дружина хоче, щоб чоловік був хорошим батьком і мав обов'язки перед родиною. Більшість жінок, виходячи заміж, відчувають непереборне бажання створити затишне сімейне кубельце і народити дітей. Тому хочуть, щоб чоловіки були лідерами й підтримували їх, поділяючи обов'язки у вихованні дітей.

ВІН ХОЧЕ...

Сексу. Часто жінки не розуміють глибокої потреби чоловіків у сексі, так само як чоловіки не розуміють глибокої потреби дружин у прихильності й коханні. Однак ці дві складові можуть успішно діяти в щасливому шлюбі. Сексуальне життя може бути цікавим і регулярним, якщо є достатньо любові й уваги.

Партнерства у відпочинку й розвагах. Чоловік потребує, щоб дружина поділяла його захоплення, або принаймні сприймала їх як щось важливе для нього. Часто в період залицянь жінки грають у футбол, охоче рибалять і навіть дивляться бойовики. Але після весілля чомусь намагаються змінити смаки та уподобання чоловіка. А це дуже небезпечно для шлюбу. Бо серед п'яти основних потреб (після сексу, звісно) є й така: чоловіки хотіли б проводити вільний час із дружинами.

Незалежно від того, яку посаду вона обіймає, жінка хоче, щоб чоловік заробляв більше за неї.

Привабливу дружину. Кожен чоловік хоче мати дружину, яка подобається не лише йому. І хай як неприємно це чути жінкам, чоловіки насамперед цінують фізичні параметри. А тоді вже — внутрішню, душевну красу...

Домашнього затишку. Чоловіки потребують миру і спокою. Вони часто фантазують про те, як дружина радісно зустрічає після важкого робочого дня, а в квартирі чемно граються чистенько вбрані діти. Потім вони запрошують татка до сервірованого столу, на якому парує вечеря... Після трапези сім'я вирушає на вечірню прогулянку, після якої діти без проблем засинають, а батьки усамітнюються в спальні. Жінки можуть посміятися над цим сценарієм, але такі фантазії властиві багатьом чоловікам.

«Пам'ятайте: чоловік, якому бракує часу на спілкування з дружиною, руйнує шлях до її серця».

Поваги і захоплення. Чоловіки хочуть пишатися собою. Тому жінкам варто навчитися не тиснути на благовірних і не критикувати їх, а захоплюватися досягненнями. Це — вагомий мотиваційний фактор для чоловіків. Коли дружина каже коханому, що він чудовий, то це спонукає його до наступних звершень.

ІСТОРІЇ ДЛЯ ДУШІ

ТАК НІХТО НЕ КОХАВ

Місячник «Так ніхто не кохав історії для душі» www.volyn.com.ua

Засновник: Товариство з обмеженою відповідальністю «Газета «Волинь»

Головний редактор і відповідальний за випуск: ЗГОРАНЕЦЬ Олександр Олександрович
Зареєстрована 22 липня 2020 року.
Набрана і зверстана в комп'ютерному центрі ТЗОВ «Газета «Волинь»

Адреса редакції і видавця: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13

E-mail: takvolyn@gmail.com, reklama.volyn@gmail.com

Телефонуйте: у приймальню — (0332) 72-38-94, з питань реклами — (0332) 77-07-70, приватних оголошень — (0332) 72-39-32, розповсюдження — (0332) 72-38-94.

ТЗОВ «Газета «Волинь» п/р UA833052990000026007000803281
АТ КБ Приватбанк, МФО 305299, ЄДРПОУ 02471695

Друк офсетний. Обсяг — 20 сторінок формату А-4

Передплатні індекси: 86771, 60305, 60392, 86772 — для Волині, 60779 — для інших областей

Регістраційні номери: серія ЛВ №571-304Р, серія КВ №23543-13383Р
Віддруковано: Поліграфічне видавництво «А-Прінт» ТОВ «Дім», м. Тернопіль. Тел.: (0352) 52-27-37, (067) 352-18-51, сайт www.a-print.com.ua.
Тираж згідно із замовленням.
Замовлення № 977



Той самий пам'ятний перстень.

«Навколо вибухи, постріли, а він стає на коліно і просить вийти за нього заміж...»

І Олені, й Олександрю по 25 років, останні два місяці вони служать пліч-о-пліч.

ІСТОРІЯ ВОЄННО-ПОЛЬОВОГО КОХАННЯ Біда, яка прийшла до нас з росії, руйнує міста й ламає долі. Але й серед цього лиха зароджуються найкращі почуття — кохання. Про це свідчить історія двох військовослужбовців 128-ї окремої гірсько-штурмової Закарпатської бригади — Олександра і Олені. На другий день повномасштабного вторгнення гірський штурмовик зробив пропозицію своїй коханій і подарував їй перстень, скручений із дроту

Ярослав ГАЛАС

«МИ ВИРІШИЛИ ЗУСТРІЧАТИСЯ В «ДУЖЕ РОМАНТИЧНОМУ МІСЦІ» — КОЛИШНЬОМУ СВИНАРНИКУ»

Олена — старший лейтенант гірсько-штурмового підрозділу «Закар-

патського легіону», заступник командира роти, родом із Житомирщини. В бригаді служить із 2018 року. Олександр — молодший сержант, гірський штурмовик, родом із Закарпаття. У 128-й бригаді з 2017-го. Олені й Олександрю по 25 літ, останні два місяці вони служать пліч-о-пліч.

Зараз їхній підрозділ перебуває на передових позиціях лінії фронту, і умови служби тут далекі від комфортних. Лісосмуга... Житло — викопані в землі щілини, прикриті гілками з поліетиленом. Бійці жартома називають ці «квартири» щурячими норами.

Останнім часом тут тепла погода, однак ночувати в землі чи на свіжому повітрі, м'яко кажучи, доволі прохолодно, а коли йде дощ, «щурячі нори» заливає водою. Джерела питної води поблизу немає, її, як і готову їжу, доводиться привозити. Поки бійцям доставлять поїсти (роблять це з усіма засобами безпеки й маскуванню), їжа вже далеко не гаряча.

Закінчення на с. 4-5



ГАЗЕТА З ВІРУСОМ ЛЮБОВІ — ПРОЧИТАЄШ І ЗАКОХАЄШСЯ!!!

Передплатні індекси «ТАК НІХТО НЕ КОХАВ»: 86771, 60305, 86772

(для читачів Волинської області)

60799

ПЕРЕДПЛАТА — 7 ГРИВЕНЬ НА МІСЯЦЬ!

(для читачів інших областей).