

РІК LXVIII, Ч. 1

СІЧЕНЬ – 2011 – JANUARY

№ 1, VOL. LXVIII

НАШЕ ЖИТТЯ

OUR LIFE

ВИДАЄ СОЮЗ УКРАЇНОК АМЕРИКИ – PUBLISHED BY UNWLA, INC.





СОЮЗ УКРАЇНОК АМЕРИКИ

“НАШЕ ЖИТТЯ”

Рік заснування 1944

Виходить раз у місяць

СUA – неприбуткова організація
Засновник Українського Музею в Нью Йорку

UKRAINIAN NATIONAL WOMEN'S LEAGUE OF AMERICA, INC.

“OUR LIFE”

Published since 1944

Non-profit organization

Founders of The Ukrainian Museum in New York, N.Y.

РІК LXVIII

СІЧЕНЬ

Ч. 1

Головний редактор – **Тамара Стадниченко**
Україномовний редактор – **Лідія Слиж**

Редакційна колегія:

Маріянна Заяць (з уряду) – голова Союзу Українок Америки
Марта Богачевська-Хом'як, **Ася Гумецька**, **Христя Швед**,
Марта Тарнавська, **Вірляна Ткач**, **Наталія Даниленко**,
Мовна коректа – **Святослав Левицький**

Адміністратор Ольга Стасюк

Год. праці: вівторок, середа, четвер – 11:00-7:00

Адреса адміністрації і редакції:

203 Second Avenue, New York, NY 10003
Тел.: (212) 533-4646 Fax: (212) 533-5237
office@unwla.org

Річна передплата в США

Для членів СUA \$30.00

Для інших передплатників \$40.00

Поодиноке число \$3.00

В країнах поза межами США US \$50.00

VOL. LXVIII

JANUARY

№ 1

Editor – **Tamara Stadnychenko**
Ukrainian-language editor – **Lidia Slysh**

Contributing Editors:

Marianna Zajac – UNWLA Inc. President
Martha Bohachevsky Chomiak, **Assya Humetsky**,
Christine R. Shwed, **Marta Tarnawsky**, **Virlana Tkacz**,
Natalia Danylenko

Administrator Olha Stasiuk

Office hours: T W Th – 11 a.m. to 7 p.m.

Editorial and Administration Office:

203 Second Avenue, New York, NY 10003
Тел.: (212) 533-4646 Fax: (212) 533-5237
office@unwla.org

Annual subscription in the USA for UNWLA members \$30.00

Annual subscription in the USA for other subscribers \$40.00

Single copy \$3.00

Annual subscription in countries other than USA US \$50.00

ЗМІСТ – CONTENTS

Маріянна Заяць. Ділимося вітками та думками.....	1
Молоді та перспективні малярі із Світличок СUA	3
Святослава Гой Стром. Різдвяний вечір (вірші)	4
Ярослава Панчук. Історія “Щедрика”	5
Virlana Tkacz. Koliada	6
Іван Зеленчук. Ци дома, дома?	6
Наталка Соневицька. Єлисавета Ярославна – королева двох Держав	7
Василь Стус. Вірш	9
Людмила Гнатюк. Вірші	9
Tamara Stadnychenko. Remembering Vasyl Stus	10
Оксана Шараневич. Невмирущий куш калини	11
Календар українських пам'ятних дат на 2011 рік	12
Лідія Слиж. До 90-річчя Українського Вільного Університету	13
Наталка Соневицька. Вісті з Українського Музею в Нью Йорку	14
Хрестиківка	15
Наша обкладинка / Our Cover Artist	16
Marianna Zajac. Sharing Thoughts, Views, & News	17
Nadia Shmigel. UN Women: New Hope for Women and Girls	19
Tamara Stadnychenko. Writing and Submitting Articles for Our Life	20
Tamara Stadnychenko. Tips for Submitting Photographs to Our Life	21
Ihor Magun. Oh My Aching Back	23
Elizabeth Kuczer. A 10th Anniversary for Branch 115	24
Ольга Городецька. 55-ліття 65-го Відділу СUA	26
Діяльність 67-го Відділу СUA	26
Татіяна Рішко. Загальні збори 92-го Відділу СUA	27
Христя Шпилява. Діяльність 78-го Відділу СUA	28
Люба Мичковська. “З журбою радість обнялась...”	29
Жертви і подяки	30, 31, 32
Дарія Дроздовська. Наше харчування	33
Христя Швед. Свят Вечір сірого зайченяти	34
Повчальна історія про ослика	36

На обкладинці: Наталія Масон Гавдяк. *Львів. Церква.*
On the cover: Natalie Mason Gawdiak. *Lviv, Church.*

Підписано до друку 16 грудня 2010 р.

Маріянна Заяць, голова СUA. Тамара Стадниченко, редактор.

Редакція не завжди поділяє позицію авторів.

За точність викладення фактів відповідає лише автор.

Редакція зберігає за собою право на мовне редагування і скорочення матеріалів.

Рукописи, які не були замовлені редакцією, не повертаються.

При передруці обов'язково подавати джерело – “Наше Життя”.

В публікаціях журналу редакція дотримується правопису Г. Голоскевича.

“OUR LIFE” (USPS 414-660) is published monthly (except August) by Ukrainian National Women's League of America, Inc.,
203 Second Avenue, New York, N.Y. 10003
ISSN 0740-0225

Periodicals Postage Paid at New York, NY and at additional mailing offices.
(USPS 414-660)

Postmaster: send address changes to

“OUR LIFE”, 203 Second Ave., New York, NY 10003

© Copyright 2011 Ukrainian National Women's League of America, Inc.

Друковано в COMPUTOPRINT CORP.

1360 Clifton Ave., #402, Clifton, NJ 07012

Tel.: (973) 574-8800 Fax: (973) 574-8887 e-mail: computopr@aol.com

Subscription fees for UNWLA members are included in annual dues.

Subscribers who are not UNWLA members should send annual subscription fee directly to

UNWLA, Inc.

203 Second Avenue, New York, NY 10003

ДІЛИМОСЯ ВІСТКАМИ ТА ДУМКАМИ...

3 грудня 2010 р. Відзначення Голодомору
в Організації Об'єднаних Націй.

Зліва: Оля Луків, голова Округу Нью
Джерсі, Маріянна Заяць, голова СУА,
Оля Дроздович, членка 95-го Відділу СУА,
Марія Кейд, голова Округу Центрального
Н.Й., Рената Заяць, членка 95-го
Відділу СУА.



За останні кілька років уже стало звичним, що Постійне представництво України при Організації Об'єднаних Націй за підтримки українських громадських організацій проводить заходи на вшанування пам'яті жертв Голодомору 1932-1933 років, який був організований радянською владою на чолі з диктатором Йосифом Сталіним. Питання Голодомору завжди сприймалось неоднозначно в Організації Об'єднаних Націй в Нью Йорку, а з приходом до влади президента Віктора Януковича ситуація стала ще складнішою.

У цьому році Постійне представництво України при ООН провело пам'ятний захід до дня Голодомору під назвою «Продовольча безпека для всіх поколінь: уроки минулого. Згадуючи жертв Голодомору в Україні, 1932-1933, та жертв усіх інших випадків штучного голоду ХХ та ХХІ сторіч.»

Цей захід 3-го грудня було проведено у формі концерту-реквієму, який був організований Представництвом спільно зі Світовою Федерацією Українських Жіночих Організацій, Радою організацій Асоціації сприяння ООН в США та неурядовою організацією World Information Transfer.

Програма була наповнена співом і дзвонами від учнів школи Hyde Charter Leadership School, що у Бронксі (Нью Йорк); хору Академії Святого Юра, Нью Йорк; ансамблю дзвонів Першої Української Євангельсько-Баптистської Церкви та камерного хору «Аколада» (обидва з Філадельфії); їх доповнили виступи Постійного представника України при ООН Посла Юрія Сергєєва і Голови СФУЖО Марії Шкамбари; ведучою вечора-пам'яті була Тамара Галло Олексій, голова Українського Конгресового Комітету Америки. Хоча і очікувалося, що Посол буде уникати терміну «геноцид» у зв'язку із зміною політичних настроїв в Україні, Посол Сергєєв взяв на себе ініціативу з координації програми і відкрито назвав Голодомор «злочином проти людства». (Можна тільки гадати, як скоро українська лексика буде «очищена» від слова «геноцид», і будь-яке вживання цього слова буде витлумачене як антиурядова або антидержавна дія. Це навіть просочилося у відношенні України в записках дипломатичних розмов, розміщених на WikiLeaks – звалищі несанкціонованої інформації).

Марія Шкамбара і Тамара Галло Олексій у своїх промовах поєднали історичні факти та свідчення осіб, що пережили ці події. Посол Сергєєв (після мого листування електронною поштою з його співробітниками) згадав у своєму виступі “A Candle in Remembrance” – переклад книги проф. Валентини Борисенко «Свіча пам'яті», підготований СУА. Члени СУА мали можливість надати інформацію про книгу зацікавленим відвідувачам концерту після закінчення програми. Однак, найголовніше, інформацію про Голодомор було поширено серед спільноти ООН та її гостей.

“A Candle in Remembrance” можна придбати впродовж усього різдвяного сезону на різноманітних базарах, а також за індивідуальними замовленнями, а тепер ми розробляємо конкретний план для того, щоб передати примірники книги у найкращі університети Сполучених Штатів і Канади. Всупереч нашим сподіванням, це вимагає дотримання певних формальностей. (Будь ласка, відвідайте наш веб-сайт, щоб оформити замовлення на книгу).

Переходимо у 2011 рік і не стоїть на місці підготовка ХХІХ-ої Конвенції СУА. Зв'язкова Екзекутиви з Комітетом Конвенції Віра Кушнір і я зустрілися з усіма членами Комітету Конвенції 14 листопада в Ньюарку, Нью Джерсі, і референтки кожного комітету мали змогу поділитися своїми ідеями і поставити запитання. Пакети з матеріалами до Конвенції були розіслані головам округ та відділів СУА, зв'язковій віддалених відділів та референтці вільних членок. До пакетів було долучено інформацію про Конвенційну книгу та про традиційну нагороду для молодих жінок «За непересічні професійні досягнення». Усю вищезгадану інформацію можна також знайти на нашому веб-сайті. Комітет має чимало цікавих і захоплюючих ідей на проведення Конвенції 27–30 травня 2011 року, і ми щиро звертаємося до наших членок і гостей приєднатися до нас.

Після деяких зволікань, пов'язаних з оформленням страхових документів, відновлювальні роботи у нашій канцелярії проходять дуже швидко, і ми сподіваємося, що зможемо повернутися туди ще до того часу, коли ви отримаєте цей випуск журналу. Я хочу щиро подякувати Ромі Шуган, фінансовій секретарці СУА за те, що вона присвятила свій час і зусилля, щоб владнати усі деталі при підготовці до відновлення нашої канцелярії. Я також хочу висловити особливу подяку Григорію Швецю, голові будівельного комітету Нью Йоркського Відділу Українського Конгресового Комітету Америки, за його значні зусилля при координації усіх питань, пов'язаних з відновлювальними роботами. Ці дві особи були незамінні у цьому процесі. Від імені СУА «Дякуємо!!!»

Маріяна Заяць, Голова СУА



КАЛЕНДАР ПОДІЙ

за участю голови і/або представників Екзекутиви СУА

- 12 листопада.** Зустріч з представниками СФУЖО та Послом Сергеевим і його співробітниками у рамках підготовки програми відзначення Голодомору, що відбулася в ООН 3 грудня.
- 14 листопада.** Зустріч з членами Округу Нью Джерсі та Комітетом 29-ої Конвенції СУА.
- 20 листопада.** Панахида на вшанування пам'яті жертв геноциду українського народу – Голодомору 1932-33 років у соборі Святого Патрика в Нью Йорку.
- 20 листопада.** 125-ий Відділ СУА в Нью-Йорку, святкування 10-ліття.
- 3 грудня.** Відзначення Голодомору в Організації Об'єднаних Націй, концерт-реквієм.
- 4 грудня.** Відкриття нової виставки в Українському Музеї в Нью Йорку «Запрошення на весілля».
- 6 грудня.** Збори Екзекутиви Українського Музею.
- 9 грудня.** Телеконференція Екзекутиви СУА.
- 11 грудня.** Щорічне «Засвічення ялинки» Округу Нью Йорк.

МОЛОДІ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ МАЛЯРІ ІЗ СВІТЛИЧОК

Ще в жовтні 2010 року під час засідання Екзекутиви СУА Ірина Стецьків, вільна членка Екзекутиви запропонувала, щоб зібрати і розмістити різдвяні малюнки малят із Світличок СУА в журналі «Наше життя». Дуже швидко на це відгукнулись Відділи 30 і 83 Округу Нью Йорк, Відділ 85 Округу Чикаго та Відділ 76 Округу Детройт. Простота і щирість малюнків віддзеркалює невинність цих чудових діточок із Світличок. Ми з великим задоволенням ділимося деякими з них із вами та дякуємо нашим артистам пензля, що вони поділилися духом і значінням Різдва з усіма нами!



«Різдвяна ялинка з подарунками». **Соломія Прокупевич**,
Світличка 85-го Відділу СУА, Округа Чікаґо.
«Christmas Tree with Packages», **Solomeyka Prokurevych**,
Svitlychka of Branch 85, Chicago Regional Council.



«Різдвяна ялинка».
Дарія Гураль, Світличка 83-го Відділу
СУА, Округа Нью Йорк.
«Christmas Tree».
Daria Gural, Svitlychka of Branch 83,
New York Regional Council.



«Св. Миколай».
Руслана Макар,
Світличка 83-го
Відділу СУА,
Округа Нью Йорк.
«St. Nicholas».
Ruslana Makar,
Svitlychka of Branch 83,
New York Regional
Council.



«Різдвяна ялинка
з прикрасами».
Максим Чернега,
Світличка 30-го
Відділу СУА,
Округа Нью Йорк.
«Christmas Tree with
Ornaments».
Maxim Chernega,
Svitlychka of Branch 30,
New York Regional
Council.



«Зоря».
Анджеліна Содол, Світличка 76-го
Відділу СУА, Округа Детройт.
«Star».
Angelina Sodal, Svitlychka of Branch 76,
Detroit Regional Council.

Різдвяний вечір

Диво - зимонька зима
Крилами махає,
Білосніжним килимом
Землю покриває.

В радісний різдвяний час
з колядою йду до Вас.
Товіншую, привітаю,
Многа літа побажаю.

Не втомилась чарівниця, -
Узори малює,
Вже давно послули дітки,
А зима працює.

Бо я хлопець не простий
- українець я твердий,
а це значить, що вивчаю
рідну мову і звичаї,
від батьків і від бабусі
знаю про життя Ісуса.

Чути дзенькіт над віконцем -
Ангел появився:
Прокидайтеся, малята,
Ісус народився!
Йдем від хати і до хати
Сина Божого вітати!



Божий Син, рожденний нині,
Благодать несе родині,
Він любов'ю світ зігріє,
Дасть нам Віру і Надію.

Зіронька у небі сяє -
Весь люд стрепенувся,
Торжествує і співає:
„Христос ся рождає!“



Хай народжене Дитятко
Осяває кожную хату.
Відкривайте душі, люди,
Хай Христос між нами буде!

Святослава Гой Стром

Чим більше світ про нас знатиме, тим краще!

Союз Українок Америки має вебсайт, на якому Ви можете подати оголошення про збори, повідомити про події Вашого Відділу чи Округи, ознайомити інших із своїми програмами. Адреса вебсайту США: www.unwla.org. Прошу подавати інформацію українською і англійською мовами і висилати їх або на e-mail адресу: cyawebmaster@UNWLA.org, або: Zoriana Haftkowycz 761 W. Foothill Rd. Bridgewater, NJ 08807. Тел. 908-231-9158.

The UNWLA website, located on the Internet at www.unwla.org, is an excellent tool that allows us to keep the public and UNWLA members informed about our organization and its activities. Email material to cyawebmaster@UNWLA.org or send by mail to Zoriana Haftkowycz, 761 W. Foothill Rd., Bridgewater, NJ 08807. For additional information, please call Webmaster Zoriana Haftkowycz at 908-231-9158.

Історія “Щедрика”

Зближається Старий Новий Рік, а за ним Щедрий Вечір і Йордан... Мерехтять запалені вогні на ялинках по цілому місті. Скрізь чути колядки, а дуже часто між ними дорога нашому серцю українська щедрівка визначного композитора Миколи Леонтовича (1877-1921) “Щедрик”. 21 січня цього року виповнюється 90 років з дня смерті композитора, “Щедрик” якого є класичним зразком української хорової музики. Ця щедрівка виконується під час різдвяних свят по цілому світі. В Америці вона широко відома під назвою Carol of the Bells (Коляда дзвонів).

В Україні щедрівки співали в ніч перед Новим Роком, а подекуди – перед Йорданом – на Щедрий Вечір. В народі задержалось повір'я, що на Святий і Щедрий Вечір тварини говорять людською мовою. В “Щедрику” людським голосом наділена ластівка, яка приносить господареві запевнення щедрого і щасливого Нового Року.

І так доброзичлива й весела ластівка перелетіла з-під стріхи української хати до Західної Європи, а згодом аж до Америки.

“Щедрик” в обробці М. Леонтовича виконав вперше у Києві в 1916 році студентський хор під керівництвом геніяльного диригента Олександра Кошиця. Опісля Українська Республіканська Капеля Кошиця виконувала цю щедрівку з великим успіхом по цілій Європі. Один французький хор так сподобав собі цю пісню, що співав її по-французьки. В Америці вперше почули “Щедрика” в 1922 р. у виконанні капелі Кошиця. Пізніше він повіз її до Канади й Південної Америки.

Англійська версія “Щедрика” (Carol of the Bells) постала в 1936 р. в часах Депресії, коли потрібно було ясных, дзвінких пісень. Її автором був Петро Вилговський (Peter J. Wilhousky 1902-1978) – американець слов'янського роду. Народжений в Пассейку, Н. Дж. – диригент, учитель музики, автор хорових обробок, вкінці асистент Артура Тосканіні. У дослідях над поширенням

“Щедрика” музиколог Роман Савицький мол. (син піаніста Романа Савицького та письменниці Іванни Савицької) пише:

“По довгих труднощах в 1973 р. мені пощастило віднайти Вилговського. В листі до мене він розказував, як вперше почув “Щедрика” і захопився ним. Його шкільний хор хотів співати цю пісню, тож Вилговський написав до неї новий англомовний текст, який зовсім відмінний від українського. Проте він легко відповідав музиці Леонтовича, яка залишилась без змін.”

Нотне видавництво Карла Фішера в Нью-Йорку надрукувало цю версію і від тоді почався справжній лет “Щедрика” по Америці. Його виконують поважні американські ансамблі, як: Robert Shaw Choral, Roger Wagner Choral, Mormon Tabernacle Choir, Arthur Fiedler's Chorus та багато інших. Їхнє чудове мистецьке виконання „Коляди дзвонів” записане на численних платівках.

Роман Савицький мол. зауважує, що відомі нотодруки цієї пісні правильно подають Леонтовича як композитора й українське джерело його музики, але в поясненнях до різних платівок часто буває плутання. Деякі навіть ідентифікують її як російську колядку. Нашим завданням є спростувувати ті неясності. В тому можемо покликатись на найновіше видання міжнародного довідника “International Cyclopedia of Music & Musician” – edited by Bruce Bohlen (Нью-Йорк – Лондон 1975, 1985.) Там є низка довідок про українську музику, в тому числі й про “Щедрика.”

Коляда дзвонів здобула в Америці не меншу популярність, ніж “Щедрик” в Україні.

Донині маємо понад 60 звукозаписів обох версій „Щедрика.” Тираж платівок неможливо обчислити.

На швидких крилах малої ластівки пісня Миколи Леонтовича летить у широкий світ.

Опрацювала Ярослава Панчук



Коляда

Koliada is a winter ritual that now coincides with Christmas, but is much older in origin and symbolism. The oldest songs are preserved in villages high in the Carpathian Mountains, where the Koliada is considered to be the most important event of the year. Some people believe that Spring and the harvest will not come to the village unless the songs are sung in every household. The songs are incantations that assume the magical power of words: “what is said, will be so.” Instruments played by the Koliadnyky include the trembita (Carpathian mountain horn), which is made of a hollowed pine tree that has been struck by lightning and wrapped in birch bark.

– Viriana Tkacz



Колядники з Криворівні. / Koliadnyky from Kryvorivnia.

ЦИ ДОМА, ДОМА?

*Підійшовши до хати,
колядники трембітають і співають:*

Ци дома-дома цей пан господар?
У золоті. Сам пан у золоті
й його челядочка у золоті.*
Ми добре знаєм, що він є дома.
Ой сидить собі по кінець столу,
По кінець столу єворового.
А єго столи красно покриті,
Красно покриті єров пшеницев.
На єго столі три збанки стоє.
В першому збанку медок-солодок.
В другому збанку багрове пиво.
В третьому збанку зелене вино.
Встан подивиси в праве віконце
В вас на подвір'ю ісходить сонце.

* Приспів повторюється після кожної строфи.

Із зошитів Івана Зеленчука з Криворівні

IS THE MASTER HOME?

*Outside the house, the koliadnyky
blow their mountain horns and sing:*

Is the master of this house home?
Master's all in gold and so are
all his people, all in gold.*
We all know that he is home.
He is sitting at the head of the table
At the head of his table made of maple.
And his table is beautifully set.
It's beautifully set with spring wheat.
On his table stand three jugs:
The first jug has sweet mead,
The second jug has dark beer,
The third jug has green wine.
Stand and look out the window
The sun is rising in your garden...

* Refrain is repeated after each line of the song.

From Ivan Zelenchuk's notebook from Kryvorivnia

English translation by Viriana Tkacz and Wanda Phipps. Photo by Alexander Khantaev.

ЄЛИСАВЕТА ЯРОСЛАВНА – КОРОЛЕВА ДВОХ ДЕРЖАВ

В енциклопедіях та історичних підручниках відомості про Єлисавету є дуже скупі. Довідуємося, що вона дочка Ярослава Мудрого, вийшла заміж за скандинавського конунга Гаральда Суворого, жила з ним 20 років і народила дві доньки. Була теж королевою Данії.

Як відтворити життя нашої славної землячки? На щастя, давні скандинавські саги та інші літературні твори багато дечого розповідають про Єлисавету Ярославну, хоч наші літописи про неї нічого не пишуть. Основне джерело життя Єлисавети – це збірка старих ісландських саг, написаних поетом і істориком Снорі Стурлюсон (Snorri Sturluson) приблизно в 1225 році під назвою *Земний Круг* (*Heimskringla*.) Отже, в 1029 році завойовник-вікінг Кнут Великий скинув з престолу норвезького короля Олафа II, який приїхав на захист до великого Київського князя Ярослава Мудрого. Разом з Олафом, його дружиною (сестрою Інгігерд-жінки Ярослава) і близькими дружинниками до Києва приїхав його брат – молоденький, 15-літній вродливий і відважний вікінг-воjak Гаральд. Він зразу вступив на військову службу до князя Ярослава і брав участь в багатьох походах проти печенігів. Поміж військовими вправами, перебуваючи на київському дворі, Гаральд закохався у золотоволосу красуню, дочку Ярослава, Єлисавету, або як він її називав *Еллісів*.

Скільки літ могла мати Єлисавета, коли Гаральд попросив її руку в Ярослава в 1032-33 році? Треба припускати, що 11-12. З того можна зробити висновок, що Єлисавета народилася поміж 1021 і 1024, тобто поміж першими двома синами Ярослава і Інгігерди (1020 і 1025). Ярослав Мудрий відмовив жениху, бо вважав, що Гаральд не мав ні багатства, ні влади і тому не пара для князівни. Тоді Гаральд зібрав дружину та в ім'я коханої Еллісів поїхав здобувати славу і багатство...

Впродовж 10 років Гаральд був на службі візантійського імператора і займався улюбленою справою – воював і грабував. Бився і прославився твердістю і хоробрістю в Сирії, Сицилії, Болгарії, Єгипті, а саги свідчать, що усе

майно, яке здобував в битвах, відправляв на північ в Русь на зберігання до Ярицлейфа. (Jarisleif – ім'я Ярослава і Holmgarde – і'мя Русі в скандинавських джерелах). Гаральд був не тільки знаменитим, відважним воїном і полководцем (його називали північною блискавкою), але теж талановитим поетом і музикантом, або по-норвезьки – *скальдом*. У зворотній дорозі з Константинополя до Києва Гаральд складає 16 строф-пісень т. зв. *Пісні радості*, де увічноє своє кохання до Еллісів. Кожна строфа пісні кінчається тим самим рефреном – “але дівчина з Києва з золотою гривнею нехтує мною”.

Пісні радості були перекладені багатьма мовами. Українською мовою одну з пісень Гаральда переклав з німецького Іван Франко під назвою *Пісня про дівчину з руської країни*. Переклад був опублікований в *Літературно-Науковому Віснику* в 1907 році.

Край Сицилії далекої
Наш кораблик пролітав.
В пишних строях ми на покладі
Поставали, як і слід.
Живо біг носатий човен наш,
Гордий, що героїв ніс...
Гей, в кого не мужная душа
Не посмів би плавать там,
А проте, дівчина з руської країни,
Що в короні сяє, мене не приймає.

А в іншій строфі Гаральд хвалиться своїм знанням –

Я визнаюсь на восьми мистецтвах,
Вмію складати вірші.
Можу мчати на швидкому коні.
Часто плаваю, вмію бігати на лижах,
Метати спис і гребти веслом.
Але дівчина з золотою гривнею,
що живе в Русі, мене не кохає...

Але Єлисавета кохала його і вірно чекала на нього 10 років. До Києва Гаральд повернувся завойовником 80 міст з багатством, якого ніхто не бачив в руках однієї людини. І так Ярослав поблагословив шлюб, а взимку 1043-44 відбу-

лося гучне весілля в Києві. Гаральд залишив Єлисавету у батьків, а сам поїхав до Норвегії, де мав намір перебрати королівський престіл від тодішнього короля Магнуса. Магнус в заміну за половину Гаральдового багатства відступив йому половину держави. Рік пізніше Магнус помер раптово, і так Гаральд в 1047 став королем Норвегії – Гаральд III Суворий (Harald Hardrada). *Сага про Гаральда Сіурдсона* повідомляє, що в 1046 до Норвегії приїхала королева Еллісів з донькою Інгігердою, яка народилася в Києві. Хотілося б тепер написати, що Єлисавета і Гаральд жили щасливо до кінця життя. Але чи так воно було? Ставши королем, Гаральд зміцнює свою владу, засновує місто Осло – майбутній осідок норвезьких королів, і щоб закріпити тяглість влади, чекає престолонаслідника. Єлисавета родить другу дочку. І в житті Єлисавети раптово з'являється суперниця Тора Торбергдотер, дочка місцевого магната. Скандинавські джерела називають її різно – і жінкою, і наложницею Гаральда, але ніколи королевою. Тора народила Гаральдові двох синів, майбутніх королів Норвегії. В 1048 році Магнуса II, а в 1050 – Олафа III. Мабуть, ніколи не довідаємося, як сприйняла Єлисавета тяжкий удар долі; чи може переконала себе, що Гаральд хотів тільки забезпечити свою владу народженням синів. Зрештою в тому часі багато володарів мали наложниць і суспільство це приймало як нормальне явище. Як би воно не було, до кінця життя Гаральда Єлисавета залишилася його дружиною і королевою.

Зближався зловісний 1066 рік. В Англії помер король Едвард Сповідник (Edward the Confessor) і на троні засів його родич, Гарольд Годвінсон (Harold Godwinson). Але на англійську корону теж претендував Вільгельм нормандський. Не міг всидіти вдома наш професійний, завзятий воїн, конунг Гаральд III. Рішивши піддержати Вільгельма 15-тисячним флотом і 300 кораблями, він вирушив на війну. Але, крім війська, взяв зі собою Єлисавету, двох доньок і молодшого сина від Тори Олафа, тобто взяв зі собою родину. Залишивши їх на одному з Оркнейських островів, вирушив з військом до Англії. Там 25-го вересня в битві під Стемфордським Мостом норвезький король Гаральд III був смертельно поранений стрілою в шию. Скандинавська сага *Гарна шкіра* пише, що того самого дня на Оркнейському острові вмирає його

донька Марія. Чи можна уявити собі трагізм долі Єлисавети?

Повернувшись до Норвегії, Єлисавета стала перед питанням: “що далі?”

Державою правив старший син Гаральда і Тори – Магнус. Вона втатила титул королевої. Повернення до Києва було сумнівне... Та бажання жити повноцінно перемогло. До року після смерті Гаральда Єлисавета стає королевою Данії.

Хто був другим чоловіком Єлисавети? Данський король Свен II Естрідсен (1019-1072). Єлисавета була його 4-ю і останньою жінкою і племінницею по лінії матері Інгігерди. Цікаво те, що Свен був великим ворогом і супротивником її першого чоловіка Гаральда. І ще дуже цікаво, що третьою жінкою Свена була... Тора Торбергдотер. Чому рішила Єлисавета вийти заміж за Свена? Є різні припущення.

Після смерті Гаральда деякі з його противників мали намір усунути з престолу його синів. Ставши королевою Данії, Єлисавета забезпечувала владу синів Гаральда і злагіднювала майбутні конфлікти між сусідніми державами. А може вона не хотіла жити в Норвегії, бо титул королеви-матері належав тепер Торі? А може відізналась її жіноча образа і вона хотіла “зрванжуватись”, вийшовши заміж за Гаральдового ворога? Хто знає? Знаємо, що Свен був зовсім відмінний від Гаральда – зрівноважений, спокійний, і що він, правдоподібно, закохався в Єлисавету. Від неї йому нічого не було потрібно – ні державних зв'язків, ні багатства, ні синів-престолонаслідників. Він хотів тільки мати освічену, мудру і чуйну жінку.

Деякі данські джерела подають, що Свен і Єлисавета мали сина Торгільса, і що він загинув в Русі 1070 р. Цікавий ще факт, що донька Єлисавети і Гаральда Інгігерда вийшла заміж за четвертого сина Свена, майбутнього короля Олафа, а після його смерті вийшла заміж за шведського короля Филипа Галстена. Подібно як і мати, була королевою двох держав.

Прецікаве життя нашої героїні Єлисавети дуже мало відоме в українській спільноті і зовсім занедбане і не досліджене як в науковій, так і в художній літературі.

На відміну, норвежці пам'ятають про свою королеву Еллісів. Її ім'я носять вулиці кількох норвезьких міст і дві сучасні письменниці написали про Єлисавету історичні романи –

Фріда Інгульштад (Frid Ingulstad) *Ellisiv* і Віра Генріксен (Vera Henriksen) *Дзеркало короля (Kongespeil)*. Хотілося б, щоб знайшовся молодий(да) *український* науковець і врешті написав серйозну працю про першу короновану Єлисавету у світі.



Використані джерела:

Gjerset, Knut. *History of the Norwegian People*. 1915.
Крутенко, Наталія. “Королева Двох Держав,” *Київська Старовина*, ч. 5, вересень-жовтень 2004.
Полонська-Василенко, Наталія. *Видатні Жінки України*. СУ Канади, 1969.
Snorri Sturluson. *Heimskringla or the Lives of the Norse Kings*. (Translated by William Morris and Erik Magnusson.) London, 1893.
Сушинський, Богдан. “Єлисавета Ярославна,” *Одеські Вісті*, ч. 224, 5-12-2006.

Василь Стус

В хаосі зглиблених світів,
Де вічна круговерть,
Нема неплинного в житті,
Неплинна тільки смерть.
В хаосі зглиблених світів,
Де вічність – тільки тінь,
Котру уздрівши, ти хотів
Життя пізнати глибіню.
В хаосі зглиблених світів
Ти тільки метеор,
Що в хвилі зринувсь і згорів
в суворій тайні зорі.
І що в тій тайні – пізнати
Заказано тобі,
Дано нести важку печать
І зринуту в ганьбі.
Тобі не чути одкровення,
Коли у віщій час
Загомонить прадавня тінь
І зрине порух, зрине ринь.

Людмила Гнатюк

Кривавий січню, розкажи, які
Були ті триста, супротивні путам?..
Романтики...
Герої...
Хлопчаки...
Що вкарбували в вічність
Слово Крути!
Коли злітає триста янголів –
Скорботна Україна править тризну...
І обирає для свої синів
Цей день, як День Захисника
Вітчизни.

* * *

Україна. Лиш єдине слово.
А вже проміниться тепло!
«Україна!» – лине колисково...
Україна – сонце бриль зняло.





REMEMBERING VASYL STUS

1938 — 1985

Born January 8, 1938, in the Vinnytsia oblast of Ukraine, Vasyl Stus, who hoped to pursue a quiet career in academia, studied at the Pedagogical Institute in Donetsk and later, as a graduate student, at the Institute of Literature. It was the 1960s, a time when Ukraine's young literary and artistic aspirants were spreading their wings—the words and images they created became a form of protest, symbols of a quest for something beyond the regimented, “acceptable” art sanctioned and approved by the state. Stus, like other students and creative artists, was caught up in a growing wave of protest and dissent, which began as a visceral response against arrests and closed trials targeting those who dared question a repressive regime and the repressive policies it imposed on speech, artistic expression, and even thought.

Expelled from the Institute of Literature in 1965, Stus became part of the decade's dissident literary elite—the so-called “sixtiers” or “shestydesiatnyky.” His continued participation in what the authorities perceived as nationalist and therefore subversive activities led to an arrest in 1972. Orest Subtelny, in *Ukraine: A History* (University of Toronto Press, 1988), annotates the trial, citing a prosecution witness who claimed, “I knew right away that Stus was a nationalist because he always spoke Ukrainian.”

The verdict was guilty; the sentence imposed was 5 years in a hard-labor camp in the infamous Gulag, followed by 3 years in exile. One of many victims of totalitarianism, Stus became one of many political prisoners whose plight became a cause célèbre in the West. In 1975, the Committee for the Defense of Soviet Political Prisoners published a pamphlet that was intended as a weapon of compassion against a merciless system that brooked no dissent. The front cover of the pamphlet proclaims its intent—providing information about political prisoners in the USSR—who they are, what they stand for, and how you can help them. The booklet includes an open letter to the political prisoners from Father Daniel Berrigan, Society of Jesus; an appeal to the free world to intervene; lists and profiles of political prisoners; and other sobering data.

One of the most chilling sections describes conditions in Perm Camp 35 (Stus served his initial sentence in Camp 36, where conditions were most likely identical): “Breakfast: at 7:00 a.m. 10 grams of sugar, 400 grams of badly baked sour bread, which . . . should last the whole day . . . and for supper, 25 grams of bad-quality fish with porridge . . . or rotten potatoes.” There are similar descriptions of “medical care” and special punishment cells.

Stus served his sentence and joined the Ukrainian Helsinki Group, a move that eventually led to his being rearrested in 1980 and sentenced to an additional 10 years in a hard labor camp. Having served half of this sentence, he died in September of 1985. Five years after his death, his body was returned to Ukraine and buried at Baikove Cemetery in Kyiv. An account of this sequel was published in the January 1990 issue of *Our Life*:

On November 19, 1989, more than 30,00 Ukrainians joined in somber funeral ceremonies in Kyiv to honor the memory of Vasyl Stus, Yuriy Lytvyn, and Oleksa Tykhy. The longtime intervention of their families and many Ukrainian organizations culminated in permission to bring the remains of the three warriors for the freedom of Ukraine to be laid in the bosom of their beloved land. Officiating at the ceremonies were clergy from the Ukrainian Catholic and Orthodox churches. . . . The tragic fate of Vasyl Stus mirrors in many ways the fate of his spiritual teacher, Taras Shevchenko. Both died on foreign soil at the age of 47. The legacy of both is their unfailing love of their homeland and their people.”

Vasyl Stus's literary legacy is incomplete; much of what he wrote was confiscated and destroyed as anti-Soviet propaganda, the treasonous products of a treasonous mind. Much of what remains was published in underground “samvydav” collections that were hidden and preserved or smuggled to the West. — TSC

НЕВМИРУЩИЙ КУЩ КАЛИНИ

Бувальщина

Мій спогад буде про Маму, Бабуню, Стрийну, просту селянку, яка дала в ряди борців за Україну трьох синів, дочку і зятя, відбула тюрму і Сибір за них – Настю (Перепелючку) Яцків із села Верхня тепер Калуського району Івано-Франківської області.

Таких Матерів тисячі, про них треба говорити, і не тільки у День Матері.

Бабуня Настя замінила нам, молодим спеціалістам-вчителям, які в 1956 році прибули на роботу в середню школу села Верхня, батьків. Ми жили недалеко від родини Яцківих і Старенька кожної неділі приносила нам глечик квасного молока, а у фартушку – то садовину, то ярину. До себе не кликала, бо добудовувала хатину, маленьку, наче з лободи. Ми не знали нічого про цю родину і дивувались розумінню нашого становища і доброті цієї, дуже гарної у своїй старості, жінки.

Вже через рік ми опинилися у цій хатирукавичці, де жили дідусь Василь, бабуня Настя, дочка Оля з другим чоловіком і двома синами та ще й нас двоє. Але в хаті була піч!.. Вона допомагала розв'язувати всі проблеми.

І вже тут ми дізналися, що таким теплом оточила нас родина, яка носила клеймо „ворога народу”, родина, яка повернулася з Сибіру, де вона добре відчула, що таке більшовицький „рай”. Відбули старенькі кару за сина Богдана (псевдо Денис) і зятя Дмитра – воїнів УПА, які загинули в бою з енкаведистами. Двом синам-священникам і дочці вдалося втекти.

Наше проживання у цій сім'ї було справжньою школою життя! Нас так лякали, що це бандерівське село. І на зло всім доля розпорядилась так, що ми опинилися в цій родині, і довгими зимовими вечорами ми слухали „лекції” справжньої нашої історії, а не якоїсь КПРС. Тут ми відбували уроки любові до всього рідного, уроки доброти до всіх і вся.

Багато цим людям довелось ковтнути гірких пілюль від своїх же „землячків”. А коли вийшла книга Дуркала „Ехо Чорного лісу”, то енкаведисти справили справжній баль – зігнали все село до клубу і влаштували цілій родині Яцківих, Мудриків судилище.

Такі, як теперішній директор інституту Пам'яті в Києві Солдатенко, писали, такі ж і судили. Але і після цього родина не втратила своїх людських якостей. Вони жили, працювали, допомагали іншим, відновлювали сплюндроване обійстя, насаджували нові дерева.

Одного весняного дня ми всі побачили диво – із скропленої сльозами Матері і кров'ю сина й зятя землі появився, стоптаний ворожим чоботом, спалений, знищений пагінець калини. Калинка оживала! Оживала, бо почула рідні голоси біля себе, почула, що ходять рідні ноги по рідній землі! Як би ви бачили, як впала на коліна бабуня Настя, як пестила і цілувала цей пагінець, як молилася біля нього! Словами й не передаш всіх почуттів!

Чи треба було нам, молодим іншої школи?! Здавалось би – малесенький епізод, але він незабутній, як незабутні, і не можуть бути забутими ті люди, що віддали своїх синів і дочок за волю України!

А своїм спогадом я хочу сказати табачникам і солдатенкам – вченим-недовченим: „Та викидайте ви з підручників історії тисячу разів питання УПА, Голодомору, Крут, Базару і ін., але „Червону калину” (гимн УПА), яка розцвіла пишним цвітом, вам не вбити! Не вбити вам і духу справжнього українця на його рідній землі!

Зайди приходять і відходять, – куш калини буяє й цвіте!

Низький уклін всім Матерям героїв – борців за вільну Україну!

Здорових, щасливих, веселих Різдвяних Свят, творчого і спокійного Нового року в родинах, колі друзів і приятелів від щирого серця бажаю редакторам і всій редакційній колегії журналу “Наше життя”!

Не втрачайте українства! Христос ся раждає!

– Оксана Шараневич, членка 33-го Відділу СУА.

КАЛЕНДАР українських пам'ятних дат на 2011 рік *(вибірково)*

За даними Національної парламентської бібліотеки України

- 17 січня 1921.** Урочисте відкриття у Відні Українського Вільного Університету, першого вищого навчального закладу і наукової установи української еміграції.
- 18 лютого 1856.** 155 років від дня народження Софії Русової, громадського діяча, педагога, члена Центральної Ради.
- 25 лютого 1971.** 140 років від дня народження Лесі Українки (Лариса Косач-Квітка) (1871 – 1913), видатної української поетеси.
- 10 березня 1861.** 150 років від дня смерті Тараса Шевченка (1814 – 1861), великого українсько-го поета, письменника, художника, графіка...
- 13 березня 1861.** 150 років від дня народження Євдокії Боярської (за чоловіком – Богемська) (1861 – 1900), української актриси, співачки.
- 27 березня 1911.** 100 років від дня народження Михайла Сороки (1911 – 1971), українського політичного діяча, правозахисника.
- 28 березня 1901.** 110 років від дня смерті Йосафата Кобринського (1818 – 1901), українсько-го громадсько-культурного діяча, автора „Букваря”.
- 29 березня 1881.** 130 років від дня народження Марійки Підгірянки (Марія Омелянівна Ленерт-Домбровська) (1881 – 1963), української поетеси.
- 26 квітня.** 25 років (1986) Чорнобильської трагедії, найбільшої техногенно-екологічної катастрофи сучасності.
- 26 квітня 1841.** 170 років від дня народження Христини Алчевської (1841 – 1920), українського педагога, діячки народної освіти.
- 29 квітня 1881.** 130 років від дня народження Катерини Рубчакової (1881 – 1919), української актриси і співачки.
- 3 травня 1891.** 120 років від дня народження Софії Галечко (1891 – 1918), української військової діячки, хорунжої Легіону Українських Січових Стрільців.
- 8 травня.** День матері.
- 22 травня 1861.** Урочистий похорон Тараса Шевченка на Чернечій горі біля Канева.
- 31 травня 1871.** 140 років від дня народження Юлії Шостаківської (1871 – 1939), української актриси.
- 14 червня 1891.** 120 років від дня народження Євгена Коновальця, організатора і командира полку Січових Стрільців Армії УНР, засновника і першого Провідника ОУН.
- 30 червня 1941.** У Львові проголошено акт відновлення самостійності України.
- 27 липня 1891.** 120 років від дня народження Марії Донцової (1891 – 1978), діячки українського жіночого руху Галичини, журналістки, письменниці (США), дружини Д. Донцова.
- 30 липня 1861.** 150 років від дня народження Любові Яновської (1861 – 1933), української письменниці.
- 14 серпня 1581.** вийшла з друку славетна пам'ятка української культури – „Острозька” Біблія.
- 24 серпня.** 20-та річниця (1991) незалежності України.
- 1 листопада 1861.** 150 років від дня народження Дніпрової Чайки (Василевська Людмила Олексіївна) (1861 – 1927), української письменниці, перекладачки.
- 6 листопада 1811.** 200 років від дня народження Маркіяна Шашкевича (1811 – 1843), українського письменника, культурно-громадського діяча, автора першої книжки укр. мовою „Русалка Дністровая” та першої „Читанки”, очільника „Руської трійци”.
- 21 листопада 1891.** 120 років від дня народження Михайлини Жарської (1891 – 1972), української актриси і співачки.
- 26 листопада.** День пам'яті жертв голодоморів в Україні.
- 6 грудня 1811.** 200 років від дня народження Миколи Устияновича (1811 – 1885), укр. письменника і громадського діяча, одного з співзасновників „Просвіти”.
- 10 грудня 1886.** 125 років від дня народження Ірини Невицької (1886 – 1965), української письменниці у Словаччині.
- 30 грудня 1861.** 150 років від дня народження Івонни Біберовичевої (1861 – 1937), укр. актриси.





ДО 90-РІЧЧЯ УКРАЇНСЬКОГО ВІЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



Українська *Alma Mater* в діаспорі

17 січня цього року минає 90 років (1921 р.) від дня відкриття Українського Вільного Університету (УВУ) у Відні, столиці Австрії. Ініціаторами його заснування були українські професори університетів Австро-Угорської і Російської імперій, Союз письменників і журналістів, студенти, які після Першої світової війни й Українських визвольних змагань опинились в еміграції.

Вже восени 1921 року осідок УВУ перенесено до Праги, де Університет одержав приміщення та фінансову підтримку уряду Чехо-Словацької Республіки, очолюваної Томашем Масариком. Саме тоді у Празі проживала значна кількість українських професорів та високошкільної молоді, що й сприяло розвитку УВУ: на перший семестр вписалось понад 700 слухачів. Протягом свого існування у Празі УВУ розгорнув багатогранну педагогічну, науково-дослідну й видавничу діяльність. В Університеті було відкрито лише два факультети: філософський і правничий. Професорська колегія складалась із визначних учених, позбавлених окупаційними режимами своїх катедр та прав викладання у вищих навчальних закладах України. Серед них такі визначні вчені як Дмитро Антонович, Леонід Білецький, Іван Горбачевський, Станіслав Дністрянський, Дмитро Дорошенко, Олександр Колесса, Степан Рудницький, Володимир Старосольський, Степан Смаль-Стоцький, Андрій Яковлів, Сергій Шелухін.

Унаслідок воєнних подій у 1945 році більшість професорів і студентів були змушені покинути Прагу та переселитись на Захід, в Баварію. У Мюнхені починається восени 1945 року третій період (після віденського і празького) існування УВУ. Початки були дуже тяжкі. Університет матеріально опирався винятково на власні сили. На обидвох факультетах 1947 року кількість викладачів доходило до 80, включно з такими визначними вченими, як Ю. Войко-Блохін, М. Васильїв, Григорій Ващенко, В. Державин, В. Доманицький, Павло Зайцев, Б. Крупницький, Володимир Кубійович, Зенон Кузеля, Олександр Кульчицький, П. Курінний,

Іван Мірчук, Олександр Оглобин, Л. Окіншевич, Ю. Панейко, Наталія Полонська-Василенко, Іван Раковський, Ярослав Рудницький, Вадим Щербаківський, – а пізніше: Юрій Старосольський, О. Юрченко, В. Янів, Олександр Горбач, Я. Падох, Іван Кошелівець, проф. В. Контілов.

У Мюнхені Український Вільний Університет, внаслідок плідної науково-дослідної і педагогічної праці отримав у 1950 році офіційне визнання Баварського уряду і право промоцій та габілітацій, тобто право надавати титули магістра, доктора і габілітованого доктора. Згодом Міністерство освіти України визнало правомочність дипломів УВУ договором УВУ і тим же Міністерством від 12 листопада 1992 року.

В даний час в Українському Вільному Університеті діють: Філософський факультет, факультет Права і Суспільно-Економічних наук, Дослідний Інститут Німецько-Українських Відносин (заснований у 1978 р.), Педагогічний Інститут, Постійний Університетський Семінар.

Сьогодні УВУ дає змогу студентам з України вивчати ті предмети, які в СРСР були заборонені, або спотворені до невпізнанності. Крім того, молодь з України має нагоду вивчати життя Заходу. Тут же, в УВУ, навчаються і студенти діаспори. Тому одна з найважливіших ролей Університету – бути науковим мостом між світом діаспори і сучасною Україною. Університет створив власний фонд, відсотки з якого забезпечуватимуть подальшу діяльність УВУ.

Університет гордиться багатьма своїми випускниками, серед яких Квіт Сергій Миرونюк, президент Києво-Могилянської Академії.

Подала Лідія Служ.





ЖОВТЕНЬ 2010 – СІЧЕНЬ 2011

Виставки

31-го жовтня відбулося урочисте закриття монументально-історичної виставки «**Україна-Швеція: на перехрестях історії (XVII-XVIII століття)**». 30-го жовтня куратор виставки д-р Юрій Савчук з Києва виголосив надзвичайно цікаву доповідь „*Від Богдана до Івана; шведський вектор у політиці гетьманів*”. За час від квітня до кінця жовтня виставку відвідало багато глядачів, учнів чисельних шкіл Нью Йорку та тури членок Союзу Українок Америки.

В горішній салі під сучасну пору є виставка найновіших надбань Музею – картин і скульптур від 2005 до 2010 року.

4-го грудня відбулося церемоніальне відкриття розкішної виставки «**Запрошення на весілля – українські весільні текстилі і традиції**». 195 експонатів дають змогу відвідувачам ознайомитись з давніми весільними обрядами, які до певної міри пристосовуються в сучасних весіллях в Україні і діаспорі. В долішніх габльотках виставляється весільна вишивка східного Поділля. На чотирьох екранах висвітлюються відеофільми, зв'язані з різними аспектами весільних традицій. Куратор виставки – Любов Волинець. Виставка триватиме до 14-го вересня 2011 р.

23-го січня 2011 року відбудеться відкриття виставки **картин мистця-дисидента Опанаса Заливахи** та презентація книжки (другого тому) **Листів Івана Світличного**. Виставка підготовляється у співпраці з Пластовими Куреннями *Перші Стежі і Верховинки*.

Інші події та імпрези

У зв'язку з виставкою «**Україна – Швеція...**» в жовтні відбувся ряд доповідей різномірної тематики епохи гетьмана Мазепи. З Гарвардського університету проф. Сергій Плохій доповідав про значіння Полтавської битви; проф. Юрій Грабович – про українську літературу

перед і після Полтави і д-р Любомир Гайда про постать Мазепи у світовій музиці.

10, 15 і 17-го жовтня відбулися три концерти музики з часів Мазепи. Роман Туровський грав на лютні та торбані, Юліан Китастих на бандурі та Андрій Мілявський на барокковій сопілці.

22-го жовтня проф. Тімоті Снайдер з Єйл Університету представив свою книжку ***Bloodlands-Europe between Hitler and Stalin***, яка дістала багато похвальних рецензій в престижних американських журналах та газетах.

12-го листопада відбулася презентація нової книжки ***Модернізм в Києві*** з участю редактора Ірини Макарик та співавторів Мирослави Мудрак, Вірляни Ткач, Марії Ратанової та Генадія Естрайха.

5-го грудня була презентація книжки ***Українські мистці Парижу. 1900-1939***. Книжку представила автор – мистецтвознавець зі Львова Віта Сусак. Участь брала також Ліда Лихач, директор видавництва „Родовід”.

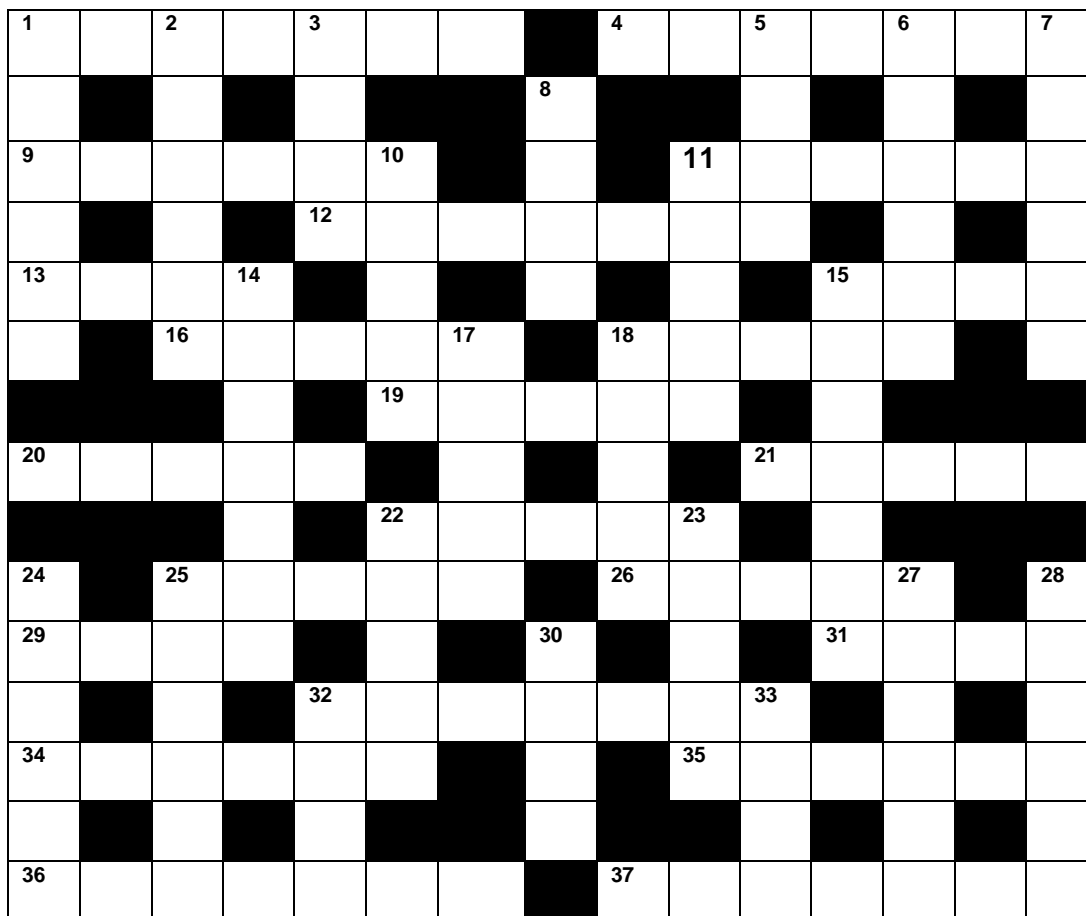
Курси та майстерні

Новий координатор освітніх програм Лариса Рафаел розвинула широку діяльність в Музею. Її родинні програми для дітей дошкільного і шкільного віку стали вже дуже популярними. Там діти вчать і самі вишивають, тчуть та виконують інші творчі проекти (дуже часто за різними мотивами). Такі майстерні відбуваються регулярно.

Крім нових родинних програм в Музею продовжуються курси народного мистецтва під зарядом Люби Волинець.

В музейній крамничці можна купити прекрасні унікальні мистецькі речі та давні і сучасні каталоги виставок. Про дати курсів і майстерень та про всі події в Музею можна довідатися на веб сторінці www.ukrainianmuseum.org.

ХРЕСТИКІВКА



Горизонтально:

1. Шедевр української кулінарії.
4. Головнокомандувач УПА.
9. Частина ноги.
11. Збудник хвороби.
12. Давньогрецький бог.
13. Евангелист.
15. Хвороба вух.
16. Високий чин в православній церкві.
18. Столиця європейської держави.
19. Військо.
20. Злак.
21. Врода.
22. Ім'я гуцулки з відомої пісні.
25. Механічна людина.
26. І малина, і вишня, і кавун.
29. Сплющене коло.
31. Один з мушкетерів із роману А. Дюма.
32. Летунська професія.
34. Перший Міністр закордонних справ Незалежної України.
35. Керівник університету.
36. Взаємодія хемічних речовин.
37. Співуча кімнатна пташка.

Вертикально:

1. Герой повісті М. Гоголя «Ніч перед Різдом» коваль...
2. Німецький поет.
3. Ім'я української співачки Матвієнко.
5. Він, згідно української приказки, від редьки не солодший.
6. В'їзд на подвір'я.
7. Взуття.
8. Лан, нива.
10. Великий музичний твір.
11. Історичний роман Б. Лепкого.
14. Учень і послідовник Ісуса Христа.
15. Тин, пліт.
17. Християнський символ.
18. Вірш, покладений на музику.
22. Банківський термін.
23. Великий американський хижий кіт.
24. Перша збірка віршів Тараса Шевченка.
25. Реактивний літальний апарат.
27. Непрофесіонал, любитель.
28. Перський цар – завойовник.
32. Нарис, ескіз.
33. Рекламний газ.

Відповіді ст. 30

Our Cover Artist

Natalie Mason Gawdiak majored in art at the University of Maryland, studied privately with iconographer Vassyliki Anania, and attended various individual short seminars and a video course given by the Sheptytsky Institute. She works in various media (oil, acrylics, watercolor, photography) and has participated in several group exhibits in Washington, Maryland, Ohio, and Illinois; her work can also be found in several private fine art collections.

As publicity director for the Verkhovyna Ukrainian Youth Festival (1991–1994), Gawdiak designed posters and program brochures and served as photographer for festival news coverage. She was co-author and picture researcher for the Illustrated Guide to the Library of Congress Law Collection, (Washington, D.C.: Library of Congress, 2005), and worked on exhibit planning and design, poster design, and outreach graphics, for major conferences and for the Library of Congress Law Library (1972–2002).

After a 30-year career as an editor in the Law Library of the Library of Congress and raising four children, Gawdiak is now able to devote her energies to exploring the themes she finds most interesting in painting landscapes, cityscapes, and Cubist compositions. The study and writing of icons in the Byzantine tradition is another major interest she continue to pursue. Her motivation in painting and in photography is twofold: a desire to portray art that is beautiful, lasting, and inspiring, and a desire to depict thought-provoking images of historic and current content.

Natalie Mason Gawdiak is a Member at Large of the UNWLA.

Наша обкладинка

Наталія Масон Гавдяк здобула мистецьку освіту в Мерилендському університеті, закінчила приватну студію з іконопису Вассілікі Ананія, відеокурс в Інституті ім. Шептицького та різні короткотермінові індивідуальні семінари. Мисткиня працює з олією, аквареллю, mixed media, а також захоплюється фотографією. Її твори виставлялися у групових виставках у Вашингтоні, Клівленді, Чикаго та інших містах Америки, а також знаходяться в кількох приватних колекціях. Виставка (бенефіс) Н. Гавдяк відбулася в Українській Католицькій Церкві св. Тройці у Силвер Спрінг, Мериленд, парафіянкою якої вона є довгі роки.

Як пресовий референт Українського молодіжного фестивалю „Верховина” (1991 – 1994 роки), здійснювала образотворче оформлення плякатів, брошур та фотографій цього фестивалю. Вона була співавтором ілюстрованого путівника бібліотеки Конгресу США і автором ілюстрацій в ньому (Washington, D.C., 2005). Працювала над дизайнерським та графічним оформленням багатьох виставок та конференцій, які відбувалися в Конгресовій бібліотеці (1972 – 2002).

В даний час Н. Гавдяк продовжує реалізувати себе як творча особистість і в малярстві (пейзажі, міські ландшафти, іконописання у Візантійському стилі), і в фотографії. Тематика її творів носить як історичний, так і сучасний характер.

Наталія Масон Гавдяк є вільною членкою Союзу Українок Америки та членом Українського Музею в Нью Йорку.



ВІД РЕДАКЦІЇ

Кожного місяця редакція отримує електронною поштою 20 – 30 фотографій. Як правило, кожна фотографія в електронній пошті має цифрову назву, наприклад img008. Отримуючи фотографію з таким підписом, ми не можемо відгадати, до якої статті відноситься та чи інша фотографія. Тому дуже просимо авторів, кожену фотографію підписувати (подавати ім'я автора статті, чи назву відділу СУА), щоб було видно, до якої статті відноситься дана фотографія. Підпис мусить бути англійськими буквами, бо не кожен комп'ютер вживає кирилицю (український шрифт).

OUR LIFE

Monthly, published by Ukrainian National Women's League of America

Vol. LXVIII

JANUARY 2011

HAPPY NEW YEAR

SHARING THOUGHTS, VIEWS, & NEWS

For the last few years, Ukraine's Permanent Mission at the United Nations, with the support of Ukrainian community organizations, has held programs commemorating the 1932–1933 Great Famine, which was orchestrated by Soviet authorities under dictator Josef Stalin. The subject of the Holodomor has always been a controversial one at the United Nations in New York but has become even more so since Viktor Yanukovich was elected president of Ukraine. This year, on December 3, Ukraine's Permanent Mission to the UN held its annual Holodomor commemoration under the title "Food Security for all generations, lessons of the past: Remembering those who perished in the Holodomor in Ukraine, 1932–1933, and victims of all other artificial famines of the twentieth and twenty-first centuries." This year's commemoration was held in the format of a concert-requiem and was co-organized by the Mission and the World Federation of Ukrainian Women's Organizations (WFUWO), UNA-USA Council of Organizations, and World Information Transfer.

Emceed by Tamara Gallo-Olexy of the Ukrainian Congress Committee of America, the program was filled with singing and bell ringing from Hyde Charter Leadership School of the Bronx, New York; St George's Academy Chorus, New York; and The First Ukrainian Baptist Church Bells Ensemble and Accolada Chamber Choir, both from Philadelphia. There were speeches from Ambassador Yuriy Sergeyev, Permanent Representative of Ukraine to the UN, and Maria Szkambara, President of WFUWO.

Although it was expected that the Ambassador would avoid the term "genocide" as a reflection of the changed political environment in Ukraine, Ambassador Sergeyev did take the initiative to coordinate the program and openly spoke about the Holodomor being defined as a "crime against humanity." (Unfortunately, one cannot help wondering how long it will take for the term "genocide" to be purged from the Ukrainian lexicon and how long before any use of the word will be construed as "anti-government" or "anti-state." The term in context with the Holodomor has even surfaced in the diplomatic cables released in the WikiLeaks unauthorized information dumps.)

Maria Szkambara and Tamara Gallo-Olexy offered their commentaries, with each citing historical facts and personal eyewitness survivor accounts. Ambassador Sergeyev (following several e-mail exchanges between his staff and myself) mentioned *A Candle in Remembrance*, the UNWLA's translation of Professor Valentyna Borysenko's "Svicha Pamiaty," in his speech. UNWLA members were given the opportunity to share information on the book to interested participants after the program. Most importantly, information about the Holodomor was disseminated to the UN population and guests attending the program.

While sales of *A Candle in Remembrance* have been ongoing throughout the holiday season at various bazaars and also through individual personal orders, we are in the process of putting together a concrete plan to donate copies of the book to top universities in the United States and Canada. Such donations must adhere to certain fixed, formal processes, which we are currently pursuing. We encourage readers interested in purchasing copies of the book to visit our website and download book order forms. (See www.unwla.org)

As we move into 2011, plans for the XXIX UNWLA Convention are progressing. The Executive Board's Liaison to the Convention Committee, Vera Kushnir, and I met with the entire Convention Committee in Newark, New Jersey on November 14, 2010, and each committee chair was given the chance to

share her ideas and ask questions. Convention packets have been mailed out to Regional Council and Branch presidents, the Liaison for Branches at Large, and the Members at Large Chairwoman. Accompanying the packets was information about the Convention book and the Young Women's Achievement Awards, a traditional feature of UNWLA Conventions. All the above-mentioned information is also available on our website. The Committee has many interesting and exciting ideas for the weekend of May 27–30, 2011, and we encourage members and guests alike to join us.

After some delays because of insurance paperwork formalities, repairs and reconstruction of our headquarter offices is moving along quickly, and we hope to be back in the office by the time you receive this issue of *Our Life*. I sincerely thank Roma Shuhan, the UNWLA's Financial Secretary, for making herself available and for taking care of a myriad of details in the pre-reconstruction process. I would also like to offer special thanks to Gregory Shwec, the Ukrainian Congress Committee of America's Chair of the NY Branch's building committee, for his outstanding efforts in coordinating all aspects of the reconstruction. These two persons were indispensable in facilitating this difficult process. On behalf of the entire UNWLA National Board, "Thank you!"

Marianna Zajac, UNWLA President

CALENDAR OF EVENTS

Attended by UNWLA President and/or Executive Committee representatives

November 12. Meeting with WFUWO representatives and Ambassador Sergeyev and his staff in preparation for the Holodomor commemorative program to be held at UN on December 3, 2010.

November 14. Meeting with New Jersey Regional Council and XXIX Convention Committee.

November 20. Liturgical commemoration of Ukrainian Famine Genocide of 1932–1933 at St. Patrick's Cathedral, New York City.

November 20. UNWLA Branch 125, New York Regional Council, celebrates its 10th anniversary.

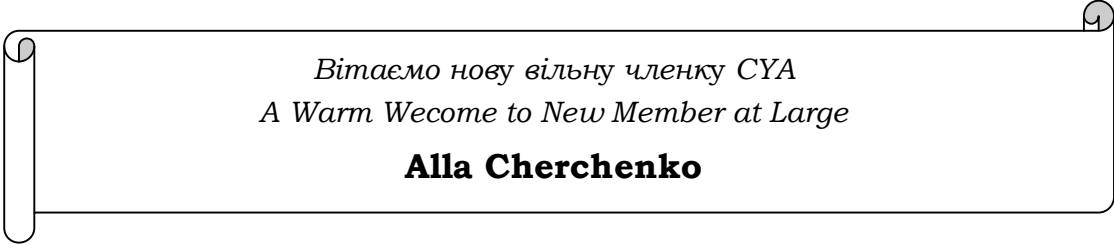
December 3. Holodomor commemoration at the United Nations; requiem/concert.

December 4. Opening of new exhibit at the Ukrainian Museum in New York City: "An Invitation to a Wedding."

December 6. Ukrainian Museum Executive Board meeting.

December 9. UNWLA Executive Board teleconference.

December 11. New York Regional Council's annual "Lighting of the Christmas Tree."



*Вітаємо нову вільну членку СУА
A Warm Welcome to New Member at Large*

Alla Cherchenko

PARADE OF UP & COMING PRESCHOOL ARTISTS

Back in October 2010 during the National Board meeting, Irena Steckiv, UNWLA Executive Board Member at Large, presented an idea for the toddlers of the UNWLA preschools (svitlychky) to submit Christmas drawings for publication in *Our Life*. Enthusiastic responses to this idea were very quickly received from Branches 30 and 83 of the New York Regional Council, Branch 85 of the Chicago Regional Council, and Branch 76 of the Detroit Regional Council. The drawings' simplicity and sincerity mirror the innocence of these wonderful preschoolers. We take great pleasure in sharing a few of these drawings with you, and we thank our budding artists for sharing the spirit and meaning of Christmas with all of us.

UN WOMEN: NEW HOPE FOR WOMEN AND GIRLS

by Nadia Shmigel

On July 2, 2010, the UN General Assembly voted unanimously to create a new entity. The new entity, named UN Women, will help accelerate the ongoing process of meeting of the needs of women and girls worldwide. In a move that was also geared to give women a stronger role in the structure of the United Nations, the UN consolidated the Office of the Special Advisor on Gender Issues and Advancement of Women, the Division for the Advancement of Women (DAW), the UN Development Fund for Women (UNIFEM), and the UN International Training and Research Institute for the Advancement of Women (UNITAR).

The NGO community waited with great anticipation for UN Secretary General Ban Ki-moon to appoint the new Undersecretary General Ms. Michelle Bachelet, former President of Chile, to her new post as head of UN Women. The fact that this position has been assigned the rank of Undersecretary General is a great achievement for women, particularly as none of the heads of the four entities that are to be consolidated and integrated into UN Women were given an equivalent rank in the structure of the UN.

M. Bachelet is a highly experienced leader and is being warmly welcomed by the NGO community, which is eager to support the new entity during its integration phase and in the future and hopes that the creation of UN Women is a definitive step that will finally endow women with equal human rights to those long enjoyed by men, will end violence against women (including trafficking of women and girls), will help achieve all Millennium Development Goals by established target dates, will raise awareness that gender equality must consider family policy as it relates to equality of men and women, and will continue to assist women in their social, political, and economic development.

NGOs anticipate that UN Women will take a strong stance on women's physical and mental health issues and policies. You can find information on UN Women and its newly appointed Undersecretary General at <http://www.unwomen.org/>.

In addition to Undersecretary Bachelet, a new board of directors was selected for UN Women. The Ukrainian Permanent Mission to the United Nations is also to be congratulated, as Ukraine was appointed to the board for a 3-year period as one of four countries representing the East European Region. Some of the statistical data in the report "Millennium Development Goals Ukraine-2010 National Report" (See http://www.undp.org.ua/files/en_52412MDGS_UKRAINE2010_REP_eng.pdf) indicate how much Ukraine needs to mobilize the will of its government and its people to bring about the very much needed changes that are needed to create an egalitarian democratic society.

Unfortunately despite the passage of the Beijing Plan of Action in 1995, which though not legally binding, became the model for many of the laws and conventions on women's rights (as did the twenty-third special session of the General Assembly entitled "Women 2000: gender equality, development and peace for the twenty-first century.") However, the progress made in legislation continues to lag in protecting women and girls from violence, trafficking, and sexual exploitation.

Women have a long way to go to achieve equal representation in positions of decision making. Even in the developed countries, men are still paid more than women for performing the same work. We all must work together toward the ultimate achievement of long overdue equality for women in the world.

Women worldwide will need to continue to work with their governments through advocacy, awareness, and if needed, pressure, which can be exercised by reporting lack of compliance with and enforcement of such laws as the Convention on Elimination of all forms of Discrimination against Women (CEDAW).

The author is Main NGO Representative of the World Federation of Ukrainian Women's Organizations to the UN, in consultative status with ECOSOC. 11/14/10.



WRITING AND SUBMITTING ARTICLES TO *OUR LIFE* A WISH LIST AND SOME TIPS FOR PROSPECTIVE AUTHORS

During the past year, we have received several letters from readers with comments and observations about articles and other materials published in *Our Life*. Interestingly, many of these communiqués have focused on what the writers *would like to see* featured in the magazine rather than reactions to what is actually published. And it is in such requests that we often see a disconnect between editors and readers on the function of the editor(s). The truth of the matter is that while both editors write **some** of the material published in the magazine each month, we cannot and should not write **everything** that is published in the magazine. Our job is mostly centered on inviting a wide spectrum of authors to send articles, which we edit and structure into layout and then publish. And thus, while many of the suggestions that we receive are excellent suggestions, they cannot be accommodated for one very simple reason—we can't publish what nobody sends us.

My usual response to such letters is to pick up a phone, call the letter writer, and ask permission to publish the letter in the next available issue. Oddly enough, most of the letter writers I speak with do not want their letters to appear in print; they explain that their letter was intended solely for the editor. This is a response I find somewhat frustrating, because many of the ideas and suggestions are interesting and publishing them might inspire other readers to write on the topics the letter writers want to see!

It is during such telephone conversations that I also invite the letter writer to send me materials for publication. Here again, the same interesting disconnect emerges as the letter writer asks, "Who me?" I am always amazed and amused by this question because it brings home once again the impression that many readers have about who fills all those blank pages every month.

And so it seems logical (and even obligatory) to explain in this column that 90% or better of the pages we publish every month are written by volunteer, nonprofessional authors who are members of the UNWLA and who write about a great number of interesting things. So why not you?

The second question the pops up during such conversations is "What should I write about?" This question merits a more detailed response, and

there seems to be no better time to offer these details than at the beginning of a new year.

One of the things that prospective authors should do before sitting down and writing an article is to look at the magazine to see what is already there—i.e., what we usually publish. One of things you will find is that every issue has certain content that is a monthly standard (for example, the president's monthly message, articles about individual branches, obituaries, lists of donations, etc.) These features are generally UNWLA-focused. Other columns or articles submitted may also be related to the UNWLA, for example, profiles of individual members (deceased or living). There are also articles on numerous themes that are written by UNWLA members but do not necessarily have anything to do with the UNWLA. Depending on the time of year, we publish seasonal material; depending on planetary alignment or other reasons for good fortune, we also publish interesting articles forwarded to us by members of the editorial board and members of the UNWLA's National Board. Guest authors, who write on various themes, round out the mix.

After looking at what is already there, ask yourself whether you can write something on similar themes . . . something about your branch, a biographical sketch about some interesting woman in your branch or your hromada, a fun piece about some holiday or a somber piece about some tragic episode in Ukrainian history (especially welcome are articles that focus on women's involvement in such episodes).

If none of the above appeals to you, go the road less traveled. First ask yourself what is missing from the magazine that you think should be there. (This is what I get from the letter writers described above, so don't be bashful about it—we know there's stuff missing too!)

Once you have your list, review it critically and honestly. Which one of the items on your list do you like best? Why? And why will this be interesting to other OL readers? If you can answer this final question without blushing or laughing, you probably have a good idea for an article.

A comment I frequently hear from people invited to submit articles is "I don't write very well." My answer to this (based on a quarter century

of teaching English and working as a freelance editor) is “So what? That’s why God made editors.” Besides, if your idea is a good one or you are an expert on something that you think will be of interest to other readers, your article or story will probably turn out better than you think. We can’t guarantee publication, but you’ll never know unless you give it a shot.

Teaching writing also taught me that many people are unwilling to write because they don’t know what to write about. So if the tips above leave you clueless, consider the following “wish list” of items we’d like to see or see more of:

- women’s issues – contemporary news U.S.
- women’s issues – contemporary Ukraine
- women’s issues – contemporary international
- stories about fascinating women who have inspired you or shaped your life (you score extra points if the woman is/was a UNWLA member)

- theater/cinema (e.g., movie reviews)
- home & garden tips
- senior issues
- travel (describe stuff to see without trying to write about a whole country on one page)
- seasonal/holiday materials (but please don’t send me Christmas articles in May)
- life in the diaspora stories (but not the same story everyone else can write)
- “how to” articles (serious or funny)

The most important thing to remember when tackling any of these topics is to remember your audience and to slant what you write in a way that appeals to that audience.

Also remember to attach a phone number to your manuscript. It makes things easier all around if I can call with questions or suggestions or simply to acknowledge that your article has been received.

– TSC



PHOTOGRAPHY 101

TIPS FOR SUBMITTING PHOTOS TO *OUR LIFE* FOR PUBLICATION

One of the challenges we face when working on *Our Life* page layout each month is what to do with photographs that are of poor quality, either from the standpoint of composition or the standpoint of resolution. In either case, there is very little we can do to improve such photos—the simple explanation being that good photos will look good while bad photos will look bad no matter what we try to do to improve them.

So what constitutes a “good” photo? Here again, a simple explanation is best. A good photo is simply a photo that is crisp and clean, looks good, and illustrates what should be illustrated. It’s fairly easy to spot—it’s the one that you’d like to display in a picture frame instead of stuffing at the bottom of a box with a lot of other photos that might be personally interesting but not worth displaying to others.

Poor quality photos are a lot easier to define. They tend to have shadows which mask the faces of half the people in the picture, they are blurry, or they show things you really don’t want them to show. Often, they are photos in which the

object or person of interest is overshadowed by a lot of dead space or a lot of people or things that don’t need to be in the photo at all. All of these issues are avoidable if you apply some simple ground rules or techniques.

As a rule, **hard copy photos** reproduce better than digital photos. The caveat here is that a hard copy photo will look good if it is a good photo to begin with. Unfocused photos or photos to show too much or too little will not look any better in print.

Digital photos (JPGs) are somewhat more complicated. Marie Duplak of Computorpint, who creates a professional composite from the rough layout we send for publication each month, requests that electronic photos from digital cameras have a resolution of 300 DPI. We can sometimes get by with slightly lower resolution, but very low resolution photos don’t print well—they look blurry and grainy and, if the resolution is really low, all you get is a big gray blob. We run a reminder about this 300 DPI business every other month or so, but we continue getting digital photos with very low DPI,

all of which leads to the conclusion that many people simply don't understand this DPI business and don't know what to do about it. Some basic explanations follow.

DPI means "dots per inch." The more dots per inch, the better the technical quality of the photo. The fewer dots per inch, the worse the technical quality of the photo. This is a pretty easy explanation but probably not very helpful at all if you don't know whether your camera is taking low DPI or high DPI photos. If you are not sure, the best thing to do is to print your jpg as a 3 X 5 black & white paper copy and see what it looks like. What you see is what we get.

JPG Names. Another problem we face nearly every month is receiving about 20 or 30 digital photos (JPGs) all named X45E12 or 46TDW9 or something similar. If you are sending a digital photo, please rename it with something that gives us a hint who it came from or what it's about. We also ask that the JPG labels be in English as not all computers can read all Ukrainian font styles.

Number of photos submitted. We publish a 36-page magazine and this means our space for photos is limited. If your article is short, we will rarely print more than one photo. For longer articles, please select and send no more than 2 or 3 good quality photos, following the guidelines listed above.

Captions. We ask that all photos come with appropriate captions. The best way to provide these captions is to include them with the article that goes with the photo(s).

Photos we like to see

- Small groups (with everyone identified in caption). It is usually best to pose these. "Natural" photos of small groups usually mean big empty spaces between people that look funny in print.
- VIPs with CYA members (close up shots are best).
- People **DOING** something. But don't try for 14 people doing different things in one shot unless they are very close together (like a choir). Close up shots of 1 person doing something or 2 people working together are best for this. The big thing

here is that you don't want a huge "dead zone" with nothing between people in photo.

- Pictures of interesting "stuff" (artifacts, paintings, dolls, etc.) without a lot of people hanging around and especially without stray elbows or shoes or exit signs showing in the pix.
- Photo of Event Program (if it's beautiful and if it's possible to read the words on the cover).

Photos we don't like to see

- Photos of people who look like they have big Exit or Restroom signs growing out of their heads.
- Shots taken from so far back that I can't tell if I'm looking at a person's head or a pumpkin. Get a close-up shot.
- Blurry photos. Printing them won't make them any better (probably worse).
- Pictures of buildings where events took place—UNLESS the building itself is the main focus of the event.
- Pictures with 3 or 4 people with huge empty spaces between them. Pose the photo by having people move closer together.
- Shots of something on stage where most of the picture is really a photo of the backs of heads of people in the audience. Get a close-up shot of what really matters.
- Photos of people sitting at a table covered with crumpled napkins, lots of empty beer bottles, plates with chunks of leftover food, etc. Hide these things before taking the photo.
- And my personal favorite: Pictures of speakers at a raised podium on a stage that are photographed from below the stage (what you get here is huge legs and a teeny-tiny head or a close up of nostrils). The best solution is to ask the speaker if she or he would mind posing for a picture before or after the speech; most people will be happy to accommodate you.

The key is to plan ahead. Decide in advance what photo(s) will enhance the article or story you want to submit, scope out the best angle, look at the big picture before you click, and then view a black/white printout of your picture(s) to make sure you are sending what you really want to see in print.

–TSC



Oh My Aching Back

Ihor Magun, MD, FACP

Four out of five adults experience back pain that requires a medical consultation at least once in their lifetime. And that statistic doesn't take into account the high incidence of back pain that flares up and dies down and never gets medical attention at all. The extent of back pain and its importance is underscored by the sheer fact that approximately one percent of the United States population is chronically disabled because of back pain and related issues.

The prevalence of back pain is not surprising when you consider that the human back is a complex structure composed of vertebrae, muscles, ligaments, joints, and inter vertebral discs. Any one of these substructures of the back can be affected in a way that causes pain. And once pain flares up, resolving it and recovery may take some time.

Back pain can occur at any age. In youth, the most common causes are physical injury, overexertion, or trauma. As we age, our anatomy changes and all the injuries that occurred at every previous stage of life make their presence felt. Past injuries become additive and are exacerbated by poor physical fitness, excess weight, improper posture while sitting, and chronic improper lifting, pushing or pulling. All of these factors increase the chances of this dreaded malady. But back pain can also be signal of other conditions or ailments: infections, pregnancy, kidney stones, scoliosis, endometriosis, fibromyalgia and even some tumors may first present as back pain. Typically, back pain that is really back pain (and not an underlying symptom of something else) can be classified into five distinct categories that are described below.

Fortunately, most causes of back pain are muscular in nature. Not so fortunately, the pain may not occur exactly at the time of injury, so the underlying cause of the discomfort is frequently unknown because the pain is not associated with the forgotten injury.

Another cause of back pain is spinal stenosis, a narrowing of the spinal canal. Pain is typically induced by walking or standing and abated by sitting or lying down.

Osteoporosis presents as pain mainly due to compression fractures of the vertebrae. These are chronic in nature and seen more commonly in

women after menopause. The sole manifestation may be a localized ache (exacerbated with movement) after a trivial injury.

Spondylolisthesis produces discomfort due to the instability of the vertebrae, which, in turn, leads them to begin to slip. The most common cause is linked to degenerative changes, which lead to loss of normal stabilizing structures of the spinal column.

Herniated discs can compress spinal nerves as they exit the spinal column. This can be the result of improper lifting or repetitive vibrating motions (like those experienced by machine operators and truck drivers). Frequently the pain radiates in a band-like pattern along the course of a nerve.

Acute back pain is defined as pain that persists for up to six weeks, and chronic back pain persists for more than three months. Diagnosing back pain generally combines a review of medical history and a physical examination. X-rays, CAT scans, or MRI scans are incorporated as needed. The primary goal of treatment is pain management, but treatment aimed at recovery can be frustrating and prolonged, especially if a diagnosis is inexact.

Treatment usually includes using a combination of measures, including hot and cold applications and medications. Heat reduces spasms and pain, while cold can decrease swelling and help with deep pain. Analgesic medications (either over-the-counter medications or more potent prescription medications) are the mainstay of treatment. Muscle relaxants, supervised physical therapy, or local injections may be necessary.

Prompt medical attention after trauma that affects the back is critical, especially if the injury results in numbness or severe pain. Changes in urination or bowel habits, fever, or unexplained weight loss should also signal that a physician's evaluation is necessary.

The best way to fight back pain and strengthen your back is to minimize strain. Sit properly with your back against a chair back and your feet on the floor. When lifting something, keep your back straight and bend your knees. Do stretching exercises to loosen tight muscles. Your back will thank you.

A TENTH ANNIVERSARY FOR UNWLA BRANCH 115

In January 2000, Mrs. Lida Kolodchin brought together several Ukrainian women from the metro Detroit area for the purpose of rejuvenating and revitalizing Branch 115, patroness Lina Kostenko. Dr. Nadia Juzych was elected first president of the reorganized branch. The new vice presidents were Lily Litynskyj and Genevieve Murskyj; Katya Beswerchij was elected treasurer and Elizabeth Kuczer was elected to serve as the branch secretary. Because many of us were mothers with young children, the new group wanted to focus on familiarizing kids with Ukrainian traditions and crafts. Our initial community endeavor was a Pysanka Workshop for Children, a workshop that continues to be held annually on Palm Sunday. Subsequently, we organized Summer Art Camps for Children, which focused on learning Ukrainian crafts.

In 2001, to commemorate the 15th anniversary of the Chornobyl nuclear disaster, Branch 115 members, assisted by local artist Roman Seniuk, designed a commemorative pysanka; sales of the dozen designer pysanky benefited the UNWLA Victims of Chornobyl Fund. Other fundraisers/activities include the publication of a cookbook "In the Kitchen with Branch 115," (See "Smachnoho from Detroit Branch 115," OL October-November 2008 issue, page 33), library cultural displays, bake sales, a Ladies Night Out shopping event, a Bulka Bake-Off, and social welfare awareness—volunteering at holiday luncheons and ongoing magazine donations for elderly residents at the Ukrainian Village Apartments in Warren, Michigan. Br. 115 gives annually to Our Life's Press Fund, the UNWLA Scholarship Program, and The Ukrainian Museum.

We appreciate our Board members and Committee Chairs who truly make everything run smoothly. A special thank you to two Board members who have served the longest in their respective posts: Treasurer Annie Buhay (since 2002) and Secretary Lesia Bolde (since 2004). We currently have 26 active members, three of whom serve as Committee Chairs on the Detroit Regional Council.

On a sunny autumn Sunday, October 10, 2010, UNWLA Branch 115, Detroit Region, celebrated its Tenth Anniversary at the CYA Domivka in Warren, Michigan. This milestone marked a completion of ten years of continuity for Br. 115 since its original founding in 1980. Observing our 10th on 10/10/10 provided an air of added *joie de vivre* for branch members and the Anniversary Planning Committee: Chairperson Diane Zurkiwskyj, Elizabeth Kuczer, Natalya Lewyckyj, Natalka Maruszczak, Gloria Pryjma, and Ann Marie Rudnycky.

Soyuzianky from all 11 Detroit-area branches shared in the celebration, which included a program of congratulatory greetings, fond memories, a luncheon buffet, and entertainment.

Br. 115 Vice President and Master of Ceremonies Natalka Maruszczak graciously opened the festivities and invited all those attending to recite the CYA prayer and sing the CYA hymn. Elizabeth Kuczer, current Br. 115 president, welcomed guests and presented a brief history of the branch's pursuits and interests.

Lida Kolodchin, Honorary President of the Detroit Regional Council, Honorary Member of the UNWLA, and Honorary Member of Soyuz Ukrainok of Ukraine, gave a special Jubilee greeting

and recounted how, early on, she was encouraged and inspired by the branch leadership and branch cohesiveness to move forward.

Next on the agenda was the reading of a warm letter of congratulations and a *hramota* (certificate of appreciation) from UNWLA National President Marianna Zajac.

As Branch 115's anniversary event coincided with the National Board Meeting in NYC, Detroit Regional Council President Lydia Jachnycky was unable to attend, but her greeting and certificate of recognition were presented by Natalia Hewko (Br. 45) and Lydia Kazewych (Br. 96), in Ukrainian and English, respectively. Both Natalia and Lydia are former presidents of Detroit Regional Council.

Representatives from other branches then had the opportunity to express their good wishes, and this segment of the program culminated with singing *Mnohaya Lita* and a champagne toast offered by Natalia Hewko, with beverages served by husbands of Br. 115 members, namely Eliot Bolde, Ihor Kuczer, and Bohdan Pryjma.

Throughout the meal two DVDs were shown. Expertly produced by Gloria Pryjma, the first featured a gallery of photos of Br. 115 members; the second featured highlights from the 2008 UNWLA National Convention, which was



Left to Right Seated: Lily Litynskyj, Helen Turner, Social Welfare co-Chair; Diane Zurkiwskyj, Scholarship Chair; Gloria Pryjma, Hospitality Chair; Marta Polack, Social Welfare co-Chair; Christine Milowski. Second Row: Jeannie Kossak, Lesia Bolde, Secretary; Natalya Lewyckyj, Nataalka Maruszczak, Vice President & Archives; Christina Dzul, Katya Beswerchij, Ann Buhay, Treasurer; Elizabeth Kuczer, President; Dr. Nadia Juzych, Christine White, Recruitment Chair. Third Row: Marika Kohut Lee, Ann Marie Rudnycky, Vera Fedorak, Olya Koniuch, Cultural Chair. Members not in photo: Nina Aleshire, Dr. Ania Bida-Dudun, Lidia Gulawsky, Olga Halaburda-Hietpas, Marta Korol, Lesia Lawrin, Genevieve Murskyj, Christina Zachar.

held in Troy, Michigan. Domivka exhibit cases displayed memorabilia arranged by Br. 115 member Marta Korol.

During dessert, guests enjoyed Detroit's own *Soloveyky* singing a medley of beautiful Ukrainian songs from their CD "Зачарована Десна" (Enchanted Desna). Nataalka Maruszczak is part of the trio, and Olya Solovey (Br. 58) is its musical director.

The festivities concluded with a raffle of eight aquatic floral centerpieces, each containing a

live goldfish. The lucky winners took home goldfish that were "christened" Odarka, Nataalka, Slava, Nataalka, Anna Maria, etc.

We are grateful to the Detroit Regional Council and guests for making this a memorable event and to the Anniversary Planning Committee and all Br. 115 members for their dedication, participation, and creative spirit. We look forward to continued friendship and involvement in the CYA family in the coming years.

– Elizabeth Kuczer

Out of the Mouths of Babes

A second grader came home from school and said to her grandmother, "Grandma, guess what? We learned how to make babies today."

The grandmother, more than a little surprised, tried to keep her cool. "That's interesting," she said. "How do you make babies?"

"It's simple," replied the girl. "You just change *y* to *i* and add *es*."

55-ліття 65-го Відділу СУА, Нью-Бронсвік, Округа Нью-Джерсі



Членки 65-го Відділу СУА.

(Зліва) 1-й ряд: Марія Слободян, Наталка Головінська – голова, Ольга Городецька, Анна Литвин. 2-й ряд: Софія Лончишин, Слава Стойко, Надія Рінник, Стефанія Старожитник, Марія Попіль, Ірена Старожитник, Дора Борст, Марія Цісик. Відсутні: Слава Букачевська, Катерина Кузів, Оксана Кузишин, Стефанія Левко, Ольга Хомут, Марія Фізер.

В 1955 році засновано 65-ий Відділ СУА „Дочки України”. Першою головою відділу було обрано Анну Дмитерко-Ратич. За її гідним прикладом ми працюємо вже 55 років для Союзу Українок Америки.

Недавно в Україні видано книжку, в якій прославляють учасників Визвольних Змагань. В ній присвячено розділ нашій першій голові „Гандзя Дмитерко – Січовий Стрілець”. Вшановуючи її світлу пам’ять, відділ складає 150 доларів на Пресовий Фонд журналу „Наше життя”.

*Наталка Головінська, голова
Ольга Городецька, секретар*

Діяльність 67-го Відділу СУА ім. Мілени Рудницької, Округа Філядельфія

Кожного року в жовтні 67-ий Відділ СУА влаштовує „Тиждень Українського Музею”. Цього року 15-16 жовтня відбулася 31-ша збірна виставка українських мистців у Філядельфії. Виставку відкрила голова Відділу Ірина Бучковська; вміло і цікаво вела програму Роксоляна Гарасимович. У розваговій частині брали участь скрипак Давид Зайчик і піаністка Христина Юрчакевич. Голова Відділу представила мистців – Марію Крамаренко, Богдана Сороку, Михайла Даниловича, Володимира Кивелюка і Ольгу Дядинюк та подала їхні короткі біографії. На виставці було представлено 54 картини.

Дохід від продажу картин відділ призначає на тривалий фонд 67-го Відділу СУА Українського Музею в Нью-Йорку. Наш відділ постійно заохочує і пропагує членство Українського Музею. Численна публіка зацікавлено оглядала різноманітні картини мистців. Для гарного настрою членки відділу гостили присутніх добірним буфетом.

Загальні збори 92-го Відділу СУА ім. Ольги Басараб, Менвіл, Округа Нью Джерзі



*Перший ряд (зліва): Стефанія Ландвіт, Олена Рохман, Татіяна Рішко (голова відділу).
Другий ряд (зліва): Ліна Ясіновська (найновіша членка відділу), Іванна Мжиглоцька,
Дарія Самотулка, Леся Моравська.*

10 жовтня 2010 року членки 92-го Відділу СУА відбули свої загальні збори. Провід відділу залишається без змін на 2011 рік: Татіяна Рішко – голова, Дарія Самотулка – секретар, Іванна Мжиглоцька – скарбник.

Всі обов'язкові вкладки до Головної Управи СУА і до Округи за 2010 рік були виповнені. Додатково по 100 доларів виплачено на Пресовий Фонд журналу „Наше життя”, на Український Музей в Нью Йорку і на Стипендійну Акцію СУА. Одну пачку з одягом вислано до сиротинця на Україну.

Т. Рішко поінформувала членок про ХХІХ Конвенцію Союзу Українок Америки, яка відбудеться 27–30 травня 2011 року в Hanover Marriott, Whippany, Нью Джерзі і про діючі комітети для успішного її проведення. Також обговорили фінансову ділянку відділу на 2011 рік і видатки, пов'язані з майбутньою Конвенцією СУА.

Після сходин деякі членки залишилися, щоб в приємній атмосфері провести час в гостинному домі нашої членки Іванки Мжиглоцької.

*Татіяна Рішко,
голова 92-го Відділу СУА.*



ГУМОР

- Пані Марусю, а де ви цього року зустрічали Новий Рік?
- Як завжди, вдома, в ліжку.
- І багато було людей?

* * *

Чоловік і жінка записуються на лекції китайської мови.
- Вибираєтеся в подорож до Китаю? – питає інструктор.
- О, ні! – каже чоловік. – Ми саме адоптували немовлятко з Китаю... І як він почне говорити, ми хочемо підготуватися, щоб розуміти, що він говорить...



Діяльність 78-го Відділу США ім. Олени Степанів, Вашингтон



Мапа України – проекту та роботи голови нашого відділу Мотрі Слоневської.

У 2010 році 78-ий Відділ США у Вашингтоні брав участь у великому фестивалі “Flower Mart”, який щорічно влаштовує величава Вашингтонська Національна Катедра. Кожного року фестиваль вшановує одну країну, а цього року організаційний комітет під проводом Діди Чопівської-Бенсон вибрав Україну.

Під патронатом Посольства України та при співучасті різних українських організацій упродовж двох днів в шатрах і в катедрі відбувалися музичні та танцювальні виступи, а також виставки, які інформували понад двадцять тисяч відвідувачів про історію, мистецтво та культуру України.

У великому головному шатрі Посольства України на чільному місці була встановлена мапа України, виготовлена із зелених рослин, соняшників та синіх кульок – проекту та роботи голови нашого відділу Мотрі Слоневської. В тому ж шатрі відбувався також показ вишивання нашими членками Дарією Мелех і Тересою Царик, а запрошені нами д-р Ігор Масник, Юрій Добчанський та Галина Мудра писали писанки. В нашому шатрі 78-го Відділу США була мистецька виставка та продаж надзвичайно смачних торгів та солодкого печива роботи союзянок, що мали особливий успіх.

Другою цікавою подією діяльності відділу була мистецька виставка у зв'язку з концертом хору „Думка” з Нью Йорку, який відбувся 10-го жовтня ц. р. в соборі св. Родини у Вашингтоні. Наш відділ був одним з чотирьох спонсорів концерту і зайнявся полуденком для хористів перед виступом.

Мистецька виставка відбувалася в церковній залі, була відкрита від ранку і закрилася аж після концерту, що дало змогу оглянути її також у часі між Святими Літургіями. Відвідувачі мали нагоду милуватися і придбати акварелі, олії, пастелі, графіку і кераміку роботи запрошених відомих мистців: Христини Баранської, Марти Воевідки, Наталії Кормелюк, Марти Леґецкіс, Зеновія Онишкевича, Романи Рейні, Ільони Сочинської, а також дереворізи Якова Гніздовського.

*Христина Шипилява,
пресова референтка 78-го Відділу США.*

З цимором легше йти по тернистій дорозі життя...

- Тату, а де Дарданелли?
- Спитай у мами, вона вічно щось в хаті переставляє.

“З журбою радість обнялась...”

22 вересня 2010 р. 33-й Відділ СУА ім. Лесі Українки в Пармі, Огайо відзначав 90-річний ювілей нашої довголітньої членки Люби Ведмедик. Одночасно відділ прощався з нею у зв'язку з переїздом п. Люби на нове місце проживання.

Голова відділу Оля Дем'янчук привітала наших членок вже дуже малочисленного відділу зворушливими словами – мотгом, для якого послужили слова відомого поета Олександра Олеся “З журбою радість обнялась”. Журбою тому, що втрачаємо ще одну примірну членку, яка силою обставин змушена залишити довголітнє місце проживання у Пармі і від'їхати до Колумбусу, щоб бути ближче своєї доні. Раділи ми тому, що п. Люба досягнула у відносно доброду здоров'ї 90-ий рік життя.

В імени всього відділу голова склала Ювілятці щирі побажання, передусім доброду здоров'я та задоволення на новому місці. Згадала про те, що ще у Німеччині п. Люба закінчила курс доглядачки недужих. У 33-му Відділі СУА відзначалася працьовитістю, а в старшому віці завжди, наскільки дозволяло здоров'я, точно приходила на наші щомісячні сходи чи імпрези. Була також жертвенною на різні цілі Союзу Українок Америки, зокрема нашого Відділу, якому свого часу уфундувала гарні драперії на вікна. Тепер перед від'їздом склала 200 доларів на руки скарбнички.

Щирим і теплим многоліттям завершено зустріч з Ювіляткою.

Люба Мичковська, пресова референтка.



**Ukrainian National Women's League of America, Inc.
Стипендійна Акція Союзу Українок Америки**

До нас пишуть... 

Шановна пані Полянська!

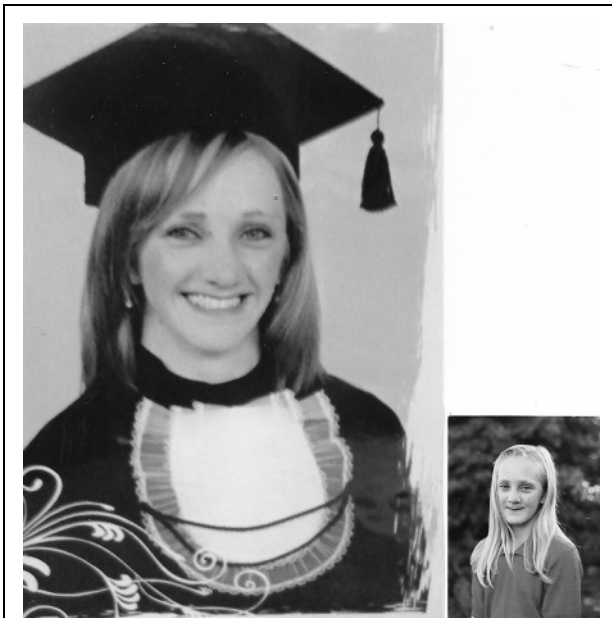
Приємно дізнатися, що Богдан М. закінчив університет. Мої щирі тратуляції і бажаю йому дальших успіхів. Пересилаю чек на заокруглену суму \$1,350 для трьох середньошкільників та двох студентів/ок на університеті в Україні. – Із привітом, Надія Шкільник, Акрон, Огайо.

Шановна пані Марія!

Хочу щиро подякувати Вам за те, що дали можливість мені бути стипендіятом Вашої організації, а також за сприяння в отриманні матеріальної допомоги. Бажаю Вам миру, щастя, добробуту, Божого благословення і великого процвітання Союзу Українок Америки! – З повагою, Володимир П. (Донецьк, Україна) – Спонсор Андрій Васинчук.

Доброго дня!

Почну свого листа з подяки.....за те, що Ви оцасливорюєте серце людей. Спасибі Вам, що займаєтесь такою доброю справою. Не можу навіть підібрати слова подяки. Хай Бог дасть Вам міцне здоров'я, довгих років життя, достатку в домі і багато-багато щастя!!!.....Ваша стипендія дуже важлива для мене! Спасибі, спасибі, спасибі! – Ольга М. (Волинська обл. Україна) – Спонсор Володимир Кузик.



***Congratulations to
Marta Belo of Prudentopolis, Parana, Brazil,
on her graduation from Universidade
Estadual do Centro-Oeste
and to her sponsor of 12 years,
Maryann Mysyshyn.***

ПОЖЕРТВИ ЗА ЛИСТОПАД 2010

1350 дол. Надія Шкільник (12); 660 дол. Марія Бесушко (90), Xenia Senny Boone; 500 дол. Люба Вижницька; 440 дол. Олександр і Оля Кузишини (100); 400 дол. Roy Edward Cosse, Jr. (118); 330 дол. д-р Юрій і Ірена Дейчаківські (12), Ігор і Ксеня Гапій (86), Богданна Гелета (78), Юрій і Надія Горб (101), Володимир Кузик (67), Люба Лапичак-Леско

(86), д-р Дарія Новаківська Лисса (54), Оксана Степанка (86), Віра М Троян (126), 62-ий Відділ СУА (62), 86-ий Відділ СУА (86); 250 дол. Goldman, Sachs & Co. Matching Gift Program (O. Szul); 220 дол. проф. Ася Гумецька (50), Надя А. Яворів (98), д-р Ярослав і Лярісса Музичка (33), Христина Троян Масник, 75-ий Відділ СУА (75); 210 дол. д-р Марта Біскуп; 200 дол. Наталія Даниленко (90), Raymond & Henrietta Oberleitner (98), Стефан Шарга, 110 дол. Alex I Khowaylo, Ксеня Козбур (111), Stephen W Nacheisty, Роман і Ольга Новаківські (54), Мирон і Александра Стебельські (86), Людмила Вуссек (111), 78-ий Відділ СУА (78); 100 дол. Орест і Марія Коропей, Dr Inia I Yevich-Tunstall; 80 дол. д-р Петро Попович (74); 75 дол. Марія Хоркава (111), Христина М Шмотолоха (111), 25 дол. George & Victoria Mischenko (98); 21 дол. Рената Бігун (28); 15 дол. Євгенія Гардецька (43); 5 дол. Peter Ostapczuk, Jr.

В ПАМ'ЯТЬ

Enclosed is a check in the amount of \$100 as a contribution in **memory of Zinowij Balaban**. Please send a confirmation of this contribution to Mrs. Helen Balaban. Thank you. Orest, Marijka, Nadia, and Peter Koropey.

У двадцяті болічу річницю відходу у вічність нашої Дорогої Мами, **Стефанії Зварун**, учительки на рідних землях, в переселених таборах і в школі Собору св. Йосафата в Пармі (Огайо), складаємо 220 дол. на стипендію для учня 11-ої класи Володимира С. В Україні, через 33-ий Відділ СУА, до якого Покійна належала. Д-р Ярослав і Лярісса Музички.

Щиро дякуємо!

Марія Полянська, референтка стипендій СУА,
Орися Яцусь, скарбник Комісії стипендій СУА.

UNWLA, Inc., Scholarship / Children-Student Sponsorship Program

P.O. Box 24, Matawan, New Jersey 07747-0024 • Phone / Fax: 732-441-9530

Відповіді на Хрестиківку

Горизонтально. 1. Вареник. 4. Шухевич. 9. Коліно. 11. Мікроб. 12. Аполлон. 13. Лука. 15. Отіт. 16. Епарх. 18. Прага. 19. Армія. 20. Просо. 21. Краса. 22. Ксеня. 25. Робот. 26. Ягода. 29. Овал. 31. Атос. 32. Штурман. 34. Зленко. 35. Ректор. 36. Реакція. 37. Канарка.

Вертикально. 1. Вакула. 2. Рільке. 3. Ніна. 5. Хрін. 6. Ворота. 7. Чоботи. 8. Поле. 10. Опера. 11. «Мотря». 14. Апостол. 15. Огорода. 17. Хрест. 18. Пісня. 22. Конто. 23. Ягуар. 24. «Кобзар». 25. Ракета. 27. Аматор. 28. Ксеркс. 32. Шкіц. 33. Неон.

ДАТКИ НА ЗАГАЛЬНИЙ ФОНД СУА

\$630 to the UNWLA Representation Fund donated by Peter Polansky.

\$500 to the UNWLA General Fund donated by the Ukrainian National Association.

100 дол. зложила Леся Ладжоя в пам'яті **бл. п. Лідії Дяченко**, яка відійшла у вічність 29-го листопада 2010 р.

\$150 Martin Tatuch.

\$50 Askold Lysak.

СУСПІЛЬНА ОПІКА СУА

ДОПОМОГА СИРОТАМ В УКРАЇНІ

500 дол. пожертву в пам'ять **св. п. Емілії Воляник** передав через 33-й Відділ СУА внук Покійної д-р Юрій Дейчаківський.

3 нагоди 60-ліття подружжя Ігоря і Стефи Король складають пожертву в сумі 300 дол. на фонд „Допомога Сиротам в Україні” Олесь і Вікторія Король з дітьми Павлом і Лесею та Марта Король-Скальчук з дітьми Олесем, Адьом і Стефцею.

300 дол. 89-ий Відділ в Кергонксоні, Н.Й.

Замість квітів на свіжу могилу **сл. п. Романа Попеля**. 200 дол. Ольга Карнаухов і Лариса Кайзер; по 100 дол. Марія Антонишин і Валентина Чудовська; по 50 дол. Ірина Мандич і Дарія Бистряник; 25 дол. Карло і Геня Гарві.

In **memory of Lidia Diaczenko**. \$100 Walter Kuzyk, Daria Lissy; \$50 Myra Voloshin, Luba Onuferko; \$25 Maria and Nicolaus Kasian.

У світлу пам'ять нашої незабутньої приятельки **бл. п. Анни Качмар** складаємо 100 дол. Люба Левак і 50 дол. Дарія Конюх.

In **memory of Helen Kashtaniuk**. \$100 Oksana Styranka, Oksana Bihun; \$50 Ludmila Wussek, Martha Turczyn.

In **memory of Roman Popel**. \$50 Mrs. Rocky Negri, Lucy and Roland Lapointe, Susan and Frank Cirillo, Ralph Negri.

In **memory of Roman Popel**: \$50 Debora Maccarone; \$25 Curt & Sally Langner, Davida, and Steve Pepe, Dionizia Brochinsky; \$10 Elizabeth Darling.

В пам'ять **бл. п. Романа Попеля**. 25 дол. для сиріт в Україні. Діонізія Брочинська.

In **memory of Anna S. Motyka**: \$25 Olia Pasternak, Stephanie Sandra; \$20 Lydia Marusyn.

\$50 Sofia Barusewycz.

ФОНД ДОПОМОГА БАБУСЯМ В УКРАЇНІ

In **memory of Helen Kashtaniuk**. \$100 Xenia Kozbur; \$75 Kalyna Snylyk; \$50 Zenovia Bihun, Luba Kozbur.

В пам'ять **покійної Галини Білик** на фонд „Допомога Бабусям в Україні” 100 дол. зложила Івана Пилипчак.

3 нагоди **сотої річниці з дня народження Ангеліни Пасіки** 50 дол. зложила д-р Уляна Лоза.

ЗАГАЛЬНИЙ ФОНД СУСПІЛЬНОЇ ОПІКИ

\$1,000 дол. Округа Чікаго.

З вдячністю і пошаною, Ірина Рудик, референтка СО СУА



From the editors. We appreciate comments from our readers and hope that you write and share your opinions about the materials that we publish. Please forward your articles or letters to the editor c/o UNWLA headquarters. We ask that all contributors include a telephone number to allow us to acknowledge submissions and verify information. We cordially request that authors refrain from submitting identical articles and photographs to Our Life and other publications simultaneously. Thank you and Happy New Year!

2,000 дол. у зв'язку з розв'язанням 89-го Відділу СУА у знак вдячності за всі роки спільної праці. Майже всі союзнянки 89-го Відділу СУА далі будуть належати до СУА. З повагою, Льоля Са-вещька, колишня голова і вірна союзнянка.

Світличка 83-го Відділу СУА в Нью Йорку долучується до святкування ювілею 85-ліття Союзу Українок Америки і складає пожертву в сумі 500 дол. Остаємось з пошаною до Вас, – Наталія Дума, голова; Анна Сафян, секретар; Дарія Генза, виховна референтка; Анна Рак, скарбник.

385 дол. замість квітів на свіжу могилу **бл. п. Василя Огара**: по 50 дол. Оксана Огар, Оксана і Зеновій Стельмах, Стефанія і Едвард Рогач, Олена Папіж; по 30 дол. Оксана і Джон Лоза, Ліда Лазуренко; по 25 дол. Гелен Б. Палмер, Ліда Тарашук; по 20 дол. Дарія Конюх, Люба Федорко, Марія і Ярослав Базюк; 15 дол. Ольга Соловій.

150 дол. у світлу пам'ять **бл. п. Анни Дмитерко-Ратич**, першої голови 65-го Відділу СУА. Членки 65-го Відділу СУА.

По 100 дол. Марія Дупляк, Ольга Зазуля, Зоріана Гафткович і Микола Дармохвал.

100 дол. в пам'ять **бл. п. Ярослави Попович**. Ірена і Анатоль Поповичі.

75 дол. замість квітів на свіжу могилу **бл. п. Катрусі Зборовської**, колишньої членки нашого відділу. Рідним висловлюємо щире співчуття. Управа і членки 106-го Відділу СУА.

50 дол. в пам'ять моєї подруги з підпільних стежок **сл. п. Марії (Оксани) Ріпецької**, яка відійшла у вічність 1-го грудня 2006 р. Журнал „Наше життя” одержую регулярно, щиро дякую, читається з цікавістю. В журналі є справи на біжучо і багато

з минулого, особливо про визначних жінок, які працювали над освітою нашого народу – письменниці, поетеси і героїні, які боролись за незалежність і самостійність України. Анна Байляк.

50 дол. замість квітів на свіжу могилу **бл. п. Зенона Балабана**, мужа нашої членки Галини Балабан. Дорогій Галині та всій її родині висловлюємо щире співчуття. Управа і членки 106-го Відділу СУА, Гартфорд, Коннектикут.

50 дол. Членки 92-го Відділу СУА бажають скорого повороту до здоров'я нашій дорогій членці Марії Вовк. Татіяна Рішко, голова відділу.

50 дол. замість квітів на могили моїх рідних з нагоди Свят Різдва. З пошаною, Дарія Гусар.

По 50 дол. Marta Mulyk-Baxer, Марта Перейма.

По 25 дол. Melanie Mazzorana, Oksana Mostovycz, Taissa Meleshko.

25 дол. в пам'ять **бл. п. Катерини Зборовської**. Галина Шулевська.

По 25 дол. в пам'ять **бл. п. Катерини Зборовської**: Ліля і Стефан Голуб, Борис і Клара Крупа.

25 дол. в пам'ять **бл. п. Ярослави Попович**. Родині складаємо щире співчуття. Татіяна Рішко з родиною.

25 дол. Наталія Олексин.

20 дол. у пам'ять **бл. п. Марусі Савицької**, шляхетної, чудової людини. Родині мої сердечні співчуття. Ярослава Стасюк.

По 20 дол. Наталія Титла, Марія Ярмолук.

15 дол. Maryann Mysyshyn.

По 10 дол. Chrystyna Ferencevych, Roma Kohutiak-Gudziak, Danilla Loun, Lidia Zacharkiw, Olha Chupak, Зіна Михайліченко, Ростислав Мілянчик.

5 дол. Martha Wiegand.

Щедрим жертводавцям щиро дякуємо!





Похвала каві

Хто того не знає, що як би ми не спішилися вранці, знаходимо час на горнятку запашного напою, що зветься кавою? Філіжанка (горнятко) кави зніме сонливість, втому, додасть розумової і фізичної працездатності та доброго настрою. Для тих, хто любить каву, подаємо добру звістку.

Американські вчені з університету на Флориді дослідили, що кава є не тільки приємним напоєм, але й корисною для людського організму, що кофеїн має здатність захищати його. Насамперед, кофеїн добре захищає мозок від хвороби Альцгеймера, а також від втрати пам'яті.

Досліди проводилися на мишах, в яких, як і в людей, хвороба Альцгеймера викликає загибель нейронів мозку та зміну поведінки у віці 18 – 19 місяців, що відповідає віку 70 років у людей. Та коли їм почали давати воду з кофеїном, то через два місяці у мишей, що споживали «каву», покращилися пам'ять та розумова діяльність. Так вчені дослідили, що кофеїн не тільки охороняє мозок від хвороби, але й допомагає вилікуватись тим клітинам, що були вже опановані Альцгеймером, знижуючи в крові мишей рівень амілоїдного білка, який і викликає цю хворобу. Отже, на думку американських вчених, кофеїн можна застосовувати не тільки для профілактики захворювання хворобою Альцгеймера, а й для її лікування. Досліджено, що випивання двох горняток кави в день буде стимулювати і підвищувати активність тих ділянок мозку, які відповідають за короткочасну пам'ять.

На цьому корисні дії кави не закінчуються. Вчені довели, що люди, які вживають в день три і більше філіжанки кави, в похилому віці мають у п'ять разів рідше проблеми із ще однією патологією мозку – хворобою Паркінсона.

А ще вчені твердять, що кава зберігає ясність думки до глибокої старості, може оберігати від цирозу печінки, раку, а також оберігає від депресії.

Але вчені мають і застереження щодо дії кофеїну, яка залежить від типу вищої нервової діяльності, тому при його дозуванні потрібно враховувати особливості нервової системи людини.

То ж насолоджуймося ароматом та неповторним смаком запашної кави і вдома, і в час відпочинку від праці, в час союзянських зустрічей та імпрез.



На захист курячих яєць

Ще зовсім недавно, в кінці минулого століття, панувала думка, що холестерол може бути шкідливим для здоров'я. Вчені радили вживати яйця в їжу не частіше, як 2-3 рази в тиждень, бо якраз яєчний жовток багатий на холестерол. Це судження було викликане боязню перед однією з найстрашніших захворювань нашого часу – атеросклерозом (відкладання в кров'яних судинах холестеролу, що призводить до їх звуження аж до повної непрохідності крові). Помилково вважалося, що атеросклероз виникає від введення в організм зайвого холестеролу разом з їжею.

Але виявилося, що якраз недостаток білків веде до захворювання атеросклерозом. А небезпечними продуктами виявилися при переїданні жирне (fat) м'ясо та комбіновані суміші тваринних і рослинних товщів, наприклад, маргарина. Білок смажених чи варених яєць засвоюється людським організмом найкраще, отже вживати яйця – це рятунок для серця та судин, і їсти їх можна щоденно. Прикладом тому можуть бути японці, що впевнено займають перше місце в світі за кількістю вживання яєць і мають найнижчий рівень серцево-судинних захворювань та перше місце за кількістю довгожителів на землі.

Подала *Дарія Дроздовська*, кореспонденційна секретарка СҮА

СВЯТ ВЕЧІР сірого зайченяти

Чи був хтось з вас взимку в лісі?
Якщо ні, то може хоч на картинці
бачив ліс у білій зимовій одежі,
у срібних мережках інєю?
Здається, гарно-чудово, мов у казці:
все сяє та мерехтить, мов
справді Зимова Краля прибрала гілки
перлами і самоцвітами. Авжеж, здається ... Але запитали б ви сірого зайченятка, як
йому живеться в тому лісі? ... Якби змога, воно б розказало вам, як йому холодно
ночувати в ямці біля старого пенька у тріскучий мороз або серед снігової заметілі!
А їсти що? Немає ні свіжої травички, ні смачних запашних листочків. Глибокий сніг
прикрив грубою кожушиною зів'ялі замерзлі стеблинки та галузки кущиків
з їстивною корою - тож не тільки холодно, але й голодно зайченяті ...

Сидить воно під смерічкою,
труситься, хухає в лапки та ще
й раз-у-раз розглядається, чи
не підкрадається вовк або лис —
ох, Боженьку, не допусти
попастися такому в зуби! З
кісткочками, з кожушком з'їсть,
сліду не лишить ... ух життя в лісі
зимовою порою — не жарти!

Прийшов Свят Вечір, холодний
та сніжний. Цілий день гуляла
метелиця над лісами, засипала
снігом усі галявини й переходи.
Під вечір негода трохи ущухла,
хмари розійшлися, і бліде схоже на
кригу сонце кинуло останній
прощальний погляд на землю.
— Ох, як хочеться їсти! — подумало
зайченя під низенькою ялинкою.
Тут, у ялиновому лісі, нема й

травинки сухої. Піду на узлісся, там
біля лісничівки стіжок конюшини...

О, зайченя добре знає той стіжок
смачної конюшинки, хоч з нього
ще не куштувало ні одної билинки,
ні одного листочка. У лісничого дві
здорові собаки — Господи, які
страшні! Як загарчать, як
загавкають, то в зайченяти кров у
жилах холоне, серце завмирає.
І завжди зайченя втікало від того
гарчання далеко-далеко, в темні
провалля та в непрохідні хащі.

Але голод не жартує, і сьогодні
воно таки піде до того стіжка біля
лісничівки. Може собаки
спатимуть, не почують ...

Смеркалося. Западаючись по
вуха в пухкому снігу, зайченя
вийшло з ялинника, пострибало



берегом малого лісового потічка й підійшло до садка за лісничівкою. Стало дибки, наставило вуха — кругом тихо-тихесенько ... Знов поринуло у сніг. Ось воно вже коло стіжка з пахучою конюшиною.

Голодне, хапало стеблину за стеблиною, листочок за листочком і їло-їло ... ах, яка ж смачна ця конюшина, як приємно, коли нею наповнюється порожній шлунок!

Насолоджуючись їжею, зайченя на хвилину забуло про **ЛІСОВИЙ ЗАКОН ОБОРЕЖНОСТІ: де б ти не був, що б не робив, завжди уважай!** І в ту ж мить з-за стіжка вискочили два кудлаті пси.

—Смерть моя!— подумало зайченя, але таки кинулося втікати, хоч не було куди. Стрибнуло поміж собаками, майже доторкаючись їхніх страшних кудлів — але, на диво, ні одна собака не загавкала, не схопила його, не пустилася навздогін. Собаки немов навіть уступилися, щоб пропустити зайченя у хащі.

Густими хащами пробирався вовк. Пробігаючи, зайченя впало на нього, і вовкові було досить розкрити пашу, щоб схопити його.

Але вовк не рушився, не скочив, тільки пішов у своє лігво.

Над потічком причаїлася лисиця. Вона побачила зайченя, що загрузло у глибокім снігу, але не скористалася з нагоди й не помчалася за ним навздогін, тільки байдуже повернулася і замела хвостом за собою слід у молоду грабину.

Захекане зайченя допалося своєї домівки в густім ялиннику. Сіло й почало вмиватися. Голод зовсім не дошкуляв, і страх швидко розвіявся. Зробилося напречуд затишно й тепло. Крізь покриті снігом ялинові віти було видно темносинє небо, і звідти до зайчика весело моргала рум'яна зірка.

Чи знало зайченя, що то перша свят-вечірня зірка, яка присвічує ангелам, що сходять з неба на землю та співають першу коляду? Що вона приносить з неба на землю Різдво, а з ним спокій і любов? Що навіть між звірями настає мир, і що в цей вечір ніхто нікому не зробить кривди? Напевно знало! Бо його не зачепили *ні собаки, ні вовк, ні лисиця*. **Бо РІЗДВО святкують не тільки люди, але й уся природа.**

метелиця - blizzard, snowstorm

лісничий - forest ranger, woodsman

грабина - a stand of beech trees

галявина - glade, clearing

провалля - precipice

навздогін - in pursuit of

крига - ice

узлісся - forest outskirts

стіжок - stack

хащі - thicket, depths of the forest

стеблина, билина - stem, stalk, blade of grass

Оповідання Роляника (Роман Завадович) вперше появилось в січні, 1960р. у дитячому журналі "Веселка", Children's pages designed/created by C. R. Shwed, Education Committee Chair, UNWLA, Inc. 2005-2011

Повчальна історія про ослика

Одного разу фермерський осел впав у криницю. Поки фермер думав, як йому поступити, тварина годинами жалібно стогнала. Вкінці фермер прийняв рішення. Він підрахував, що осел вже старий і непотрібний йому. Відтак запросив всіх своїх сусідів закопати криницю.

Всі дружньо взялися помагати сусідові. Осел відразу зрозумів, про що йдеться, і голосно заревів. Потім, на диво всім, він затих. Після кількох лопат землі, що були кинуті в криницю, фермер вирішив перевірити і подивитися, як там внизу. Він був вражений від того, що побачив. З кожною грудкою землі, що падала осликові на спину, він робив щось неймовірне: скидав зі себе землю і ставав поверх неї. Поки сусіди продовжували закидати криницю, кожного разу тварина скидала зі себе землю і ставала поверх насипаної землі. В скорому часі всі здивувались, побачивши, як ослик піднявся нагору, перескочив через край криниці і щодуху помчав геть.

... В житті вам буде траплятися багато бруду, і кожного разу доля посилатиме все нову і нову порцію. Кожного разу, коли на вас впаде грудка землі, стряхніть її з себе і піднімайтесь вверх. Кожна з виникаючих проблем – це можливість стати вище. Якщо не зупинятися і не падати духом, то можна вибратись з будь-якої, навіть найглибшої криниці. Щоб бути щасливим, пам'ятайте п'ять простих істин:



Звільни своє серце від образ — ПРОСТИ.

Звільни свій розум від хвилювань — більшість з них не збуваються.

Веди просте життя й ціни те, що маєш.

Віддавай більше.

Очікуй менше.

Подала Дарія Дроздовська, кореспондентка СВА.



Easy Yeast Tip

Yeast dough normally takes 1 hour or more to rise at room temperature. You can speed up the process in the microwave. Place dough in a very large bowl and cover with plastic. Put an 8 oz. cup of water behind the dough. Set power at lowest setting (10%). Heat for 3 minutes, then let the dough rest in the microwave for 3 minutes. Heat again for another 3 minutes, then let dough rest for 6 minutes. The dough will double in bulk.

Contributed by Orysia Zynycz, Acting Liaison for Branches at Large.



Science

Light travels faster than sound.

This is why some people appear bright until you hear them speak.

MASHA ARCHER

'maria muchin'
extraordinary jewelry

Available at select Saks Fifth Avenue locations nationwide and...

Ukrainian Museum Gift Store
New York, NY
212.228.0110

San Francisco Opera Shop
San Francisco, CA
415.861.4008

Ritz-Carlton Hotel Gallery
Marina Del Rey, CA
310.823.1700

Collette Designer Consignment
Southampton NY • 631-287-5100
Sag Harbor NY • 631-725-9300
East Hampton NY • 631-324-7727

the Desert House Collection
on the internet at...
thedeserthousecollection.com

La Perlelle
Sarasota, FL
941-388-2458

Ritz-Carlton Hotel Gallery
San Francisco, CA
415.296.7465

Ritz-Carlton Hotel Gallery
Naples, FL
239.598.3300

Mariinsky Theatre Gift Shop
Teatralnaya Square
St Petersburg, 190000
Phone: +7.812.114.1211

Camellia Accesorios
Puerto Rico
Maribel Aguayo • 787-783-7715



for Spring 2011 Saks Fifth Avenue Florida Trunk Shows visit...

san francisco • 415.861.8157
www.masha.org • masha@masha.org

ГОЛОВНА УПРАВА СОЮЗУ УКРАЇНОК АМЕРИКИ

ПОЧЕСНІ ГОЛОВИ СУА

Анна Кравчук, Ірина Куровицька

Маріянна Заяць — голова СУА

ЕКЗЕКУТИВА

Уляна Зінич
Анна Мацілінська

Софія Геврик

Христина Мельник

Марія Андрійович
Дарія Дроздовська
Надія Цвях
Рома Шуган
Віра Кушнір
Ірена Стецьків

- 1-ша заступниця голови
- 2-га заступниця голови для справ організаційних
- 3-тя заступниця голови для справ культури
- 4-та заступниця голови для справ зв'язків
- протоколярна секретарка
- кореспондентська секретарка
- скарбник
- фінансова секретарка
- вільна членка
- вільна членка

РЕФЕРЕНТУРИ

Ірина Рудик
Христина Швед
Зоряна Гафткович
Марія Полянська
Ольга Тритяк
Орися Трешньовська
Роксоляна Яримович

- суспільної опіки
- виховна
- мистецтва і музею
- стипендій
- архівар
- екологія і здоров'я
- вільних членок

ГОЛОВИ ОКРУЖНИХ УПРАВ

Лідія Яхницька
Ірина Бучковська
Галина Романишин
Зінна Джус-ДеБол і
Діди Бутенко
Ольга М. Луків
Іванна Шкарупа
Любомира Калін
Зоряна Мішталь
Марія Кейд
Уляна Глинська
Орися Зінич

- Дітройт
- Філадельфія
- Нью Йорк
- Північний Нью Йорк
- Нью Джерзі
- Огайо
- Чикаго
- Нова Англія
- Центральний Нью Йорк
- зв'язкова віддалених відділів
- діюча зв'язкова віддалених від.

КОНТРОЛЬНА КОМІСІЯ

Оксана Фаріон
Марія Томоруг
Рената Заяць
Татіяна Рішко
Галина Келлер

- голова
- членка
- членка
- заступниця членки
- заступниця членки

Оксана Скипакевич Ксенос — парламентарист

Тамара Стадниченко — головний редактор журналу "Наше Життя"
Лідія Слиж — україномовний редактор

Канцелярія СУА / UNWLA Inc. HEADQUARTERS: 203 Second Avenue, New York, NY 10003
Tel.: (212) 533-4646 • Fax: (212) 533-5237

Електронна пошта / e-mail: unwla@unwla.org
Website: www.unwla.org

office@unwla.org

Адміністратор бюро — Ольга Стасюк

Години праці: вівторок, середа, четвер, 11:00 – 7:00

СТИПЕНДІЙНА АКЦІЯ СУА / UNWLA Inc. SCHOLARSHIP PROGRAM:

171 Main Street, P.O. Box 24, Matawan, NJ 07747-0024
Tel.: (732) 441-9530 • E-mail: MariaPolanskyj@verizon.net
Maria Polanskyj, Chair

УКРАЇНСЬКИЙ МУЗЕЙ / THE UKRAINIAN MUSEUM:

222 East 6th Street, New York, NY 10003
(212) 228-0110 • Fax (212) 228-1947
E-mail: info@ukrainianmuseum.org
Website: www.ukrainianmuseum.org



**“Взори вишивок домашнього промислу на Буковині” – Заставна. Надіслала Оряся Зінич.
Examples of cottage industry embroidery from Bukovyna. Zastavna.
Contributed by Orysia Zynycz.**