

РІК LXXV, Ч. 1

СІЧЕНЬ – 2018 – JANUARY

№ 1, VOL. LXXV

# НАШЕ ЖИТТЯ

---

# OUR LIFE

---

ВИДАЄ СОЮЗ УКРАЇНОК АМЕРИКИ – PUBLISHED BY UNWLA, INC.



# СОЮЗ УКРАЇНОК АМЕРИКИ

Неприбуткова організація

## “НАШЕ ЖИТТЯ”

Рік заснування 1944

PIK LXXV СІЧЕНЬ Ч. 1

Україномовний редактор – **Лариса Тополя**  
Англомовний редактор – **Тамара Стадниченко**  
Редакційна колеґія:

**Маріянна Заяць (з уряду)** – голова СУА  
**Уляна Зінчич, Святослава Гой-Стром,**  
**Софія Геврик, Петруся Савчак,**  
**Лариса Darmokhval** (Україна)

“НАШЕ ЖИТТЯ” ВИХОДИТЬ РАЗ У МІСЯЦЬ (ОКРІМ СЕРПНЯ)



ISSN 0740-0225

# UKRAINIAN NATIONAL WOMEN'S LEAGUE OF AMERICA, INC.

A Non-profit Organization

## “OUR LIFE”

Published since 1944

VOL. LXXV JANUARY № 1

Ukrainian-language-editor – **Larysa Topolya**  
English-language editor – **Tamara S. Cornelison**

Contributing Editors:

**Marianna Zajac** – UNWLA President  
**Ulana Zynych, Sviatoslava Goy-Strom,**  
**Sophia Hewryk, Petrusia Sawchak,**  
**Larysa Darmokhval** (Ukraine)

“OUR LIFE” IS PUBLISHED MONTHLY (EXCEPT AUGUST)

### ЗМІСТ – CONTENTS

|  |        |
|--|--------|
| <b>Лариса Тополя.</b> Новий початок .....  | 1      |
| <b>Маріянна Заяць.</b> Ділимося вістками та думками .....  | 2      |
| <b>Віра Боднарук.</b> Прикінцевий звіт Конвенційного Комітету СУА .....                            | 3      |
| <b>Ірина Наумець.</b> Працюємо на «розгорання»: команда Інституту психічного здоров'я УКУ .....    | 4      |
| <b>Marianna Zajac.</b> Sharing Thoughts, News & Views .....  | 9      |
| <b>Л. Тополя.</b> Народжений на Різдво .....   | 10     |
| <b>Рудьярд Кіплінг.</b> Синові (в перекладі Василя Стуса) .....                                    | 11     |
| <b>Tamara Cornelison.</b> With Your Shield Or On It .....  | 12     |
| <b>Igor Sribnyak.</b> Непоказна звитяга .....  | 13     |
| <b>Ярослава Трегубова.</b> Олекса Тихий. Як донецький вчитель рятував Донбас від русифікації ..... | 16     |
| <b>Лідія Купчик.</b> Відродімо славу Гната Хоткевича .....   | 18     |
| <b>Роман Стеник.</b> Слова вдячності з України .....   | 19     |
| Діяльність округ і відділів СУА .....  | 20, 26 |
| Доброчинність. Стипендійна Акція СУА .....   | 21     |
| Наша обкладинка / Our cover .....  | 22, 25 |
| «Людам на радість». (До дня народження Марії Примаченко) .....                                     | 23     |
| In Memoriam .....  | 24     |
| Листи до редакції .....  | 32     |
| Настанови для дописувачів .....  | 33     |
| Нашим дітям .....  | 34     |
| <b>Ihor Magun.</b> What's Your Fat IQ? .....   | 36     |

На обкладинці: Слава Геруляк. *Різдвяний вертеп*. Кераміка. Експонувався на Міжнародному фестивалі «Різдво довкруги світу» в Нью Йорку (1973 — 74 pp.)

On the cover: Slava Gerulak. *Christmas Vertep*. Ceramic. Exhibited at international festival “Christmas Around the World” in New York (1973–1974).

- The Editorial Board does not always share the point of view of the author.
- In Ukrainian, the editors follow the orthography of the Holooskevych dictionary.
- No reprints or translations of *Our Life* materials are allowed without the editor's written permission.
- The author is responsible for the accuracy of the facts in the article.
- Unsolicited manuscripts will not be returned.
- The editor reserves the right to shorten submissions and make grammatical corrections.
- PLEASE NOTIFY US OF ADDRESS CHANGES PROMPTLY – there is no charge.
- There is no charge for MEMORIAL NOTICES and the photographs with them.
- Please note that the deadline for all ARTICLE submission is the **10th of each month**.
- Authors are requested to include a telephone number with manuscripts to allow us to acknowledge submissions and verify information

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 2018 Ukrainian National Women's League of America, Inc.

Канцелярія СУА та адміністрація журналу “Наше життя”:  
Tel.: (212) 533-4646  
E-mail: office@unwla.org • E-mail: unwlaourlife@gmail.com

Адміністратор: **Оля Стасюк**  
Канцелярійні години: **вівторок, середа, четвер – 11 – 7**

UNWLA / *Our Life*  
203 Second Avenue, 5th Floor  
New York, NY 10003-5706

Administrator: **Olha Stasiuk**  
Office hours: **T. W. Th. – 11 a.m. to 7 p.m.**

\$3 Один примірник / Single copy  
\$45 Річна передплата в США (не член СУА) / Annual subscription in the USA for non-members  
\$50 В країнах поза межами США / Annual subscription in countries other than USA

Членки СУА одержують “Наше життя” з оплатою членської вкладки через відділ. Передплатникам письмово нагадується про відновлення передплати. Річна вкладка вільної членки СУА – \$50.

*Our Life* magazine is **included** in UNWLA member annual dues, payable through the member's branch. **Subscribers** are sent renewal letters. Annual dues for UNWLA member-at-large – \$50.

# Новий початок

Кожен з нас хоча б раз у житті плекав надію на «чистий аркуш», «новий старт» свого життя. Відтак, бажаючи стати кращою версією самого себе, у перші дні нового року ми приймаємо важливі постанови. Хтось їх не оприлюднює, інші публікують наміри у соціальних мережах, якась частина ділиться ними з рідними та близькими. У когось конкретні плани та проекти, в інших – великі й масштабні мрії, що на перший погляд можуть здатися нездійсненними. Хтось переймається проблемами родини, інших болить душа за країну, а в когось поєднується все й одразу. Але і в такому розмаїтті станів і можливостей, у різних значеннях і за різних нагод кожен з нас повинен залишатися людиною неповторною, світлою та милосердною.

Починаючи новий рік, кожен намагається зробити «рентген» своєї душі та вчинків. Ми згадуємо добрі здобутки, дякуємо тим людям, хто допомагав нам, бажаємо добра тим, кого самі підтримали в критичні моменти. Не в силі повернути або затримати ні на хвилину рік минулий, з надією дивимося у майбутнє. І бажаємо, і мріємо, і плануємо... А ще — узгоджуємо кожну хвилину свого життя з настановами найрідніших і найближчих нам людей.

*Щоночі сад приходиться до вікна  
І житнє поле шелестить щоночі,  
А жінка та, що на землі одна,  
Стоїть за крок і не відводить очі.  
Скажи – питає – як ти день прожив?  
І що зробив? І чи зробив, як треба?  
Чи добру пам'ять людям залишив?  
Чи з осудом подумують про тебе?  
Людське життя складається не з літ,  
А нашу долю творять наші справи,  
Не тільки день, а навіть кожна мить –  
То крок до честі, слави чи неслави.  
Легких шляхів ні в кого не було,  
І де б не був ти маєш пам'ятати:  
На тебе завжди дивиться село*

*Очима вікон батьківської хати.  
Не осором своїх старих батьків,  
Землі, що перший крок твоїй пам'ятає.  
Нехай довічно в думках земляків  
Твоє ім'я повага огортає.  
Бо тільки так прожиті дні й літа,  
Де кожна мить високим змістом світить,  
Дають підстави називать життя  
Потрібним людям, батьківщині, світу.  
Вона мене навідує щоніч,  
Як не хитруй – нічого не сховати.  
Стоїть за крок і не відводить віч,  
І не збагнеш – Вітчизна то, чи мати?*

(Микола Луків)

Виснажені війною, втомлені негараздами у світі та в країні, ми в черговий раз стоїмо перед випробуванням на вірність Україні та українському народу. На нашому паломництві від болю й страху до гордості й гідності ми щороку заново народжуємося та усвідомлюємо себе.

У новому 2018-му р. редакція журналу очікує на Ваші дописи про життя організації, про важливі та вагомні події в житті США та України, заявлені в Резолюції XXXI Конвенції США. Пишіть нам про вшанування 85-х роковин Голодомору 1932 – 1933-х рр. в Україні (листопад 2018-го р.); 150-ліття заснування «Просвіти» – культурно-освітньої громадської організації, що була центром відродження українського національного духу та збагачення культурної спадщини України (8-го грудня 2018-го р.); 50-річчя від дня загибелі мисткині, шістдесятниці Алли Горської (28-го листопада 2020-го р.); про заходи до 100-ліття бою під Крутами (29-го січня 2018-го р.); про 70-літню діяльність СФУЖО (2018-й р.); 150-ліття від дня народження Олени Кисілевської (24-го березня 2019-го р.), видатної громадсько-політичної діячки, письменниці, першої голови СФУЖО; 125-ліття від дня народження Олени Лотоцької, співзасновниці та довголітньої голови Союзу Українок Америки (23-го травня 2019-го р.); дописи про долю дисидентів і українських жінок, що прославляли та захищали Україну; про Мілену Рудницьку (15-го липня 1892-го р.) - журналістку, письменницю, одну з основоположниць Українського жіночого руху. І просто пишіть – діліться своїми враженнями від життя, тим, що Вас хвилює, надихає та окрилює.

Нехай у наступному році всі Ваші починання та задуми увінчаються успіхом!

Союзу Українок Америки щиро бажаю процвітання, реалізації перспективних ідей і планів, відкриття нових можливостей заради примноження добра у світі!



Лариса Тополя, редактор.

*Діалог*



## ВІСТКАМИ ТА ДУМКАМИ...

Маріянна Заяць, голова

Роблячи порядок в домі перед Різдвяними святами, поки вся родина збереться разом, та впорядковуючи деякі документи, я натрапила на одну з багатьох моїх папок, наповнених нотатками та фотографіями СУА. Саме ця папка була датована 1991-м р. і мною підписана «Коли це все почалося». Забувши про свою найближчу ціль, я полинула думками в березень 1991-го р. в час, коли у Кергонксон/Поукіпсі, штат Нью Йорк, «народився» 95-й Відділ СУА. За мене проголосували як за першу голову відділу і ця подія розпочала мою подорож до багатьох майбутніх життєвих досвідів у СУА. Я зрозуміла, що це справді був відповідний момент для особистих роздумів, оскільки 2018-й р. буде десятим роком мого перебування на посаді голови СУА. Що я пізнала і зрозуміла від 1991-го р.? Якими були плоди приналежності та активного членства в СУА? Якими були плоди пізнання найстарішої та найбільшої жіночої організації в США? Що СУА вніс у моє життя?

Вдивляючись у захоплені обличчя нових членок 95-го Відділу на цій фотографії за 1991-й р., я роздумувала над 10 роками, проведеними на посту голови 95-го Відділу (перед тим як обмеження терміну було вписане у наш Статут), і про те, як ми разом працювали. Жінки з 95-го Відділу об'єдналися у досить випадковий спосіб, оскільки в той час в Поукіпсі не було як такої структурованої української громади. Проте, вони продовжували бути близькими та залишалися подругами, підтримуючи одна одну як у добрі, так і в погані часи. І також, як спільнота, хоч і з різним досвідом, вони дізналися більше про СУА, про українські традиції та культуру, і з гордістю ділилися цими знаннями з американськими громадами у своїх місцевостях. Тоді я собі подумала: що було тим клеєм, який тримав відділ разом? Дружба, що виникла на початку і заснована на етнічному походженні, перетворилася на особистий зв'язок, що постійно зростає. Я впевнена, що постійний досвід співпраці з членками цього відділу

віддзеркалює всі відділи СУА по всій країні. Протягом багатьох років моя мама була відданою членкою 32-го Відділу в Ірвінгтоні, штат Нью Джерзі (нині відділ розв'язаний), але я ніколи до кінця не розуміла її відданості відділові та його членкам, поки сама не відчула «сестринство» СУА, його підтримку та мережу спільнотності.

З огляду на ширші перспективи, я виявила, що робота в поважній і широко визнаній організації, такій як СУА, дала мені глибше усвідомлення українсько-американської спільноти в цілому. Взаємодія з різними організаціями розширює контакти та зв'язки нашої спільноти. Існує можливість для співпраці з посадовими особами урядів Сполучених Штатів та України, з гордістю представляти нашу 92-річну історію досягнень й отримати розуміння дипломатичного представництва обох країн. Подорожуючи в Україну, щоб представляти СУА, чи це надання соціальної допомоги або співпраця у спільних зусиллях з Союзом Українок в Україні, або під час репрезентування СУА на конгресах СФУЖО чи СКУ, швидко стає очевидним, скільки поваги наша організація заслужила за десятиліття своєї присвяти Україні та українським питанням. Це справді честь і смиренний досвід, який одночасно підштовхує вас, щоб відповідати вимогам завдань і бути готовими робити все можливе.

Що стосується суспільної опіки, яку надає СУА, то наші проекти завжди є уроком співчуття та покірності для нас. З часу моєї першої поїздки у серпні 2008-го р., а пізніше подорожуючи в зони повеней на Західній Україні та протягом останніх трьох років відвідуючи поранених на війні на Сході України та їх сімей, заглядаючи в сумні очі тих, кому ми допомагаємо, починаєш розуміти глибше те, що сприймається як належне тут, у Сполучених Штатах. Те, що ми надаємо, це не тільки фінансова допомога. Це також підтвердження, спосіб показати, що хтось з іншого боку Атлантики справді піклується про тих, хто має потреби. Тому впевнено можемо сказати, що членки СУА відчувають потреби інших та піклуються про них.

Я щиро відчуваю, що кожній членці СУА, яка хоче служити відповідально на будь-якому рівні нашої триступеневої організаційної структури — відділ, округа або головна управа — дана можливість розвивати міцні комунікативні та дипломатичні навички, коли цього

вимагає внутрішня ситуація, та навчитися працювати на шляху до мети у співпраці з іншими членками. Це має чи повинно навчити нас усіх, щоб ніколи не йшлося про «я чи для мене», але завжди було б «ми і для нас»! І саме через такий досвід набуваються та посилюються навички лідерства у кожній з нас, принаймні у тих, хто приймає виклики та відповідальність.

Організаційні виклики СУА завжди зосереджувались на зміні часу та потреб, демографії, ситуаціях в Україні та інших

змінах. Очевидно, вони також відображали виклики, що стояли перед його лідерками. Плоди нашої діяльності надали мені широкий і багатий спектр досвіду й викликів, що збагатили моє життя та зробили його надзвичайно цікавим і, у багатьох випадках, зворушливим. Тому, з підтримкою наших членок, я продовжую очікувати нові виклики, нові можливості, нові успіхи та моменти гордості!



### **Прикінцевий Звіт Конвенційного Комітету Союзу Українок Америки**



*Члени Конвенційного Комітету (зліва): Анна Марія Сусла (відповідальна за реєстрацію), Маруся Шандор (фінансова референтка), Роксоляна Яримович (заст. голови), Віра Боднарук (пресова референтка), Лідія Білоус (голова), Наталя Сантарсієро (скарбник), Романа Гуран (секретар), Дарія Томашоска (адміністрація), Богдана Пужик (відповідальна за роботу крамнички). Відсутні: Ольга Сперкач, Лариса Шпон, Оксана Пясецька, Оля Черкас. Фото Ореста Білоуса.*

Конвенційний Комітет Союзу Українок Америки 3-го грудня 2017-го р. відбув свої заключні сходи, щоб отримати остаточний звіт і припинити свою діяльність. Сходи членок комітету відбулися в гостинному домі голови Конвенційного Комітету XXXI Конвенції Лідії Білоус, яка разом з чоловіком перед офіційним засіданням пригостила всіх смачним полуденком.

Віддана праця скарбників Наталі Сантарсієро та Марусі Шандор, а також Богдани Пужик і Лариси Шпон під час збирання коштів на потреби XXXI Конвенції СУА увінчалася гарним фінансовим прибутком, який надіслано до Головної Управи СУА на потреби організації.

Членки Конвенційного Комітету висловили свою щирю вдячність голові Лідії Білоус за її невтомну працю з підготовки та успішного проведення XXXI Конвенції Союзу Українок Америки. На пам'ять члени Конвенційного Комітету подарували п. Ліді браслет з перлів.

*Віра Боднарук,  
пресова референтка XXXI Конвенції СУА.*

## **Працюємо на «розгорання»: команда Інституту психічного здоров'я УКУ про роботу, яка приносить задоволення**

Регулювати навантаження, займатися улюбленою справою та відновлювати свій внутрішній баланс – три поради від працівників Інституту психічного здоров'я УКУ (ІПЗ УКУ) про те, як не вигорати, а «розгоратися».

За 2014 – 2015 рр. Інститут психічного здоров'я підготував 20 тренерів для роботи з дітьми методом травмофокусованої когнітивної терапії. У березні 2015-го р. Працівники Інституту організували навчання для тренерів з різних регіонів України, які передали свої знання 564 фахівцям у різних містах України.

Команда працює у кількох напрямках: просвітницькому, освітньому, видавничому та консультативному. Якщо робиш те, що любиш, – це надихає навіть тоді, коли втомлюєшся, – переконані працівники ІПЗ.

Про роботу, яка приносить задоволення, далі у розмові з Олегом Романчуком, директором ІПЗ, Орестом Сувалом, керівником проектів та програм, Катериною Явною, керівником видавничих проектів, Галиною Нетлюх, виконавчим директором, Юлією Стадницькою, керівником Центру психічного здоров'я та травмотерапії «Простір надії».



*Співробітники Інституту психічного здоров'я УКУ.*

**За останні роки діяльності Інститут психічного здоров'я УКУ багато працював у напрямку психологічної підтримки військових, переселенців та їхніх родин. Які напрями роботи пріоритетними є зараз?**

**Олег Романчук.** Минулий рік, такий важливий і насичений для нас, ознаменувався переходом Інституту у нові приміщення та продовженням започаткованого раніше, а також впровадженням нових пріоритетів у діяльності.

Ми реалізуємо нашу стратегію – підтримуємо розвиток ефективної системи психосоціальної допомоги військовим, вимушеним переселенцям та їхнім родинам. Упродовж 2017-го р. за консультацією до нас звернулося понад 200 вояків, 300 членів їхніх родин. Ми провели святкові зустрічі для дітей з родин переселенців. У цьому руслі важливим напрямком залишається робота з викликами війни та соціальними наслідками воєнних подій через просвітницько-освітню діяльність – навчання тренерів-психотерапевтів, які водночас стануть і лідерами реформ.



*Олег Романчук.*

Одним з наших пріоритетів є підтримка медичної реформи в Україні, складовою якої є реформа системи охорони психічного здоров'я, адже дуже складно впроваджувати зміни на локальному рівні, якщо немає системних змін. Ще у грудні 2016-го р. в. о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун підтримала ініціативу щодо створення робочої групи, яка розроблятиме Національну стратегію з реформи охорони психічного здоров'я. До цієї групи як експерти увійшли працівники нашого Інституту та інтенсивно працювали над документом, який був покладений в основу Концепції Державної цільової програми охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030-го р. Наші

наступні проекти будуть зосереджені на підтримці та розвитку запропонованих реформ.

Працюємо над вдосконаленням нашої Магістерської програми з клінічної психології з основами КПТ, проводимо навчальні семінари, наукові конференції. Освітній напрямок нерозривно пов'язаний із видавничою діяльністю Інституту. Завдяки фінансовій підтримці Союзу Українок Америки з'явилася нова видавнича серія «Поступ у психотерапії – практика, яка базується на наукових дослідженнях». Ми придбали авторські права на такі ключові підручники, як: «Депресія», «Зловживання алкоголем», «Суїцид» (самогубство – *ред.*), «Тривожні розлади», що є важливою опорою у наданні якісної освіти українським фахівцям.

**У суспільстві ширяться чимало міфів про психічне здоров'я, які можна розвіяти ефективною інформаційно-просвітницькою діяльністю. Як Інститут справляється у цьому напрямку?**

**Орест Суvalo.** Міфи про психічне здоров'я є поширеними у цілому світі, подеколи навіть переважають над об'єктивною інформацією про сферу «психічного». Ця непроста для вирішення проблема зумовлена наявними в певному суспільстві способами лікування психічних розладів, організацією служб охорони психічного здоров'я, ставленням до людей з «іншою поведінкою», розумінням «інакшості» та рівнем освіченості. Основними та реалістичними способами подолання міфів є інформаційно-просвітницька діяльність, добра практична діяльність фахівців, покращення організації служб психічного здоров'я.

Інститут працює над створенням інформаційних буклетів для широкого кола людей, які не є фахівцями у сфері психічного здоров'я. Ми уже видали кілька буклетів про післяпологову депресію, самогубство, шизофренію, біполярний розлад, посттравматичний стресовий розлад, що дуже швидко розійшлися між людьми. Тепер їх можна знайти в електронному варіанті на сайті Інституту психічного здоров'я. На черзі видання інформаційних матеріалів про проблему алкогольної залежності, обсессивно-компульсивний розлад. Також ми намагаємося перекладати та видавати добру сучасну літературу, за допомогою якої українські фахівці зможуть покращувати свій рівень знань.

У 2015-му р. за сприяння Швейцарського Фонду Інститут створив просвітницький сайт «Простір надії», де і фахівці, і люди без

спеціальної підготовки можуть знайти інформацію про психічні розлади, пов'язані із психотравмуючими ситуаціями, поради, як долати наслідки травмуючих подій, та де можна отримати допомогу.

Аби зробити інформацію про психічне здоров'я доступнішою для суспільства та працювати над подоланням стигми («таврування») навколо теми психічного здоров'я, ми плануємо більше співпрацювати зі ЗМІ. Однак з мого досвіду, медіа в Україні нині більше спрямовані на сенсаційність, «клікабельність» творених ними новин, аніж над відповідальне донесення об'єктивної інформації до громадян. Проте, вірю, що такий стан справ можна змінити і ми над цим працюємо.

У нас багато амбітних планів, серед яких ідея роботи з родичами людей, які мають психічні розлади; сприяння та створення груп активних громадян, зацікавлених у покращенні сфери психічного здоров'я у Львові, в Україні. У контексті загальної медичної реформи ми плануємо працювати над підвищенням рівня обізнаності у сфері психічного здоров'я фахівців первинної медичної ланки, тобто сімейних лікарів та медичних сестер. На мою думку, це недооцінений в існуючій системі охорони здоров'я ресурс освічених фахівців. З 2018-го р. сімейні лікарі вже працюватимуть з пацієнтами за новими умовами і опіка над психічним здоров'ям певною мірою буде належати до їхньої компетенції. Вони повинні почувати себе впевнено, не боятися приймати та консультувати осіб, які матимуть певні психічні розлади, і знати, куди скеровувати людей з різними проблемами в сфері психічного здоров'я. Щоб допомогти їм якнайшвидше оволодіти потрібними знаннями, ми плануємо розробити навчальні матеріали на основі міжнародних стандартів та рекомендацій.

**Раніше Інститут проводив навчання для тренерів-психотерапевтів, аби збільшити мережу фахівців по регіонах. Що вдалося зробити за два останні роки?**

**Олег Романчук.** Ми регулярно проводимо навчання для тренерів, зокрема з допомоги особам з ПТСР (посттравматичного стресового розладу), зокрема за методикою «Діти і війна: навчання технік зцілення» та з основ травмо-фокусованої КПТ. Багато наших випускників працюють на Сході України у Центрах психологічної підтримки, які інтегровані в служби Збройних сил України. Задля під-

тримки колеґ, які роблять цю надважливу роботу, забезпечуємо їм супервізію по скайпу. Ми навчаємо тренерів, а ці тренери відтак передають свої знання великій кількості фахівців.

**Оресте, Ви особисто брали активну участь у розробці Національної стратегії з охорони здоров'я України. Які важливі реформи варто впровадити в освітній підготовці фахівців психічного здоров'я?**

**Орест Сувало.** Ми підготували чорновий варіант документу Національної стратегії з охорони психічного здоров'я України, який робоча група МОЗ взяла за основу, а після громадського обговорення доопрацювала і тепер він має назву «Концепція Державної цільової програми охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030-го р». Наразі документ перебуває на погодженні у Кабінеті Міністрів. Наступним важливим кроком є створення Плану Дій з реалізації цієї програми. Багато сфер потребують негайного вдумливого реформування. Так, фінансування сфери психічного здоров'я є мізерним, що підтверджують останні дослідження Міжнародного Медичного Корпусу в Україні. На охорону психічного здоров'я виділяють близько 2,5 % усього бюджету з охорони здоров'я, а 89 % бюджету, виділеного на охорону психічного здоров'я в Україні, припадає на стаціонарне лікування в психіатричних установах. Парадокс у тому, що через недосконалу організацію системи охорони психічного здоров'я фінансування психіатричних установ також не достатнє, бо не забезпечує гідних умов перебування для людей з психічними розладами. Певним рецептом для вирішення цієї проблеми було б створення широкої мережі послуг, базованих у громадах, центрів психічного здоров'я, гуртожитків для осіб, які мають психічні розлади та інші.

Інші питання, які треба водночас вирішувати – з одного боку, займатися просвітницькою діяльністю у суспільстві, щоб розвіювати міфи і стереотипи про психічні розлади та осіб, які ними страждають, а з іншого боку, покращувати професійний рівень працівників сфери охорони психічного здоров'я та реорганізовувати самі служби та структури. Необхідно ввести у систему охорони психічного здоров'я нові спеціальності – соціальних працівників, клінічних (медичних) психологів, психотерапевтів, ерготерапевтів (терапевтів зайнятості), арттерапевтів. Певні важливі обов'язки у роботі з особами з психічними розладами можуть мати «психіатричні медсестри».

Існуюча система охорони психічного здоров'я, за невеликими винятками, є базованою на біомедичних підходах, а послуги надаються переважно в стаціонарних інституціях. Ця система, на мою думку, негативно впливає і на людей, які у ній працюють. Скажімо, за відсутності на сьогодні соціальних працівників, соціальні питання, а почасти й юридичні, вирішує лікуючий лікар. Йому доводиться спілкуватися із судово-слідчими органами, виконувати роль кур'єра. Але лікар передусім повинен лікувати, а не пов'язані з лікувальним процесом функції можуть виконувати інші фахівці. Обов'язками психолога нині є проведення експериментально-психологічних обстежень, хоча він, за певної підготовки, міг би проводити когнітивно-поведінкову терапію чи інший науково-обґрунтований метод психотерапії, вести групи підтримки осіб, які перенесли епізод психічного розладу чи родичів цих людей. Існуюча система охорони психічного здоров'я більш сприятлива для швидкого професійного вигорання та менше дбає за психічне здоров'я тих, хто у ній працює.

**В Інституті активно розвивається видавнича діяльність. Що нового вдалося видати за два роки?**

**Катерина Явна.** Щороку видавництво Інституту психічного здоров'я УКУ поступово розширює свій асортимент книг і водночас робить видання максимально доступними для широкого кола людей. Це перекладені роботи провідних іноземних фахівців, це керівництва із самопомогі від залежностей, рекомендації щодо пережиття травми, актуальні з огляду на військові події останніх років в Україні. Коли вибираємо книгу, орієнтуємося на її наукову доказовість. Крім того, Інститут психічного здоров'я УКУ надав можливість безплатно користуватися в онлайн-доступі серією видань про роботу з переселенцями, методичними виданнями «Діти і війна».

*Катерина Явна.*



Найпопулярніша книга – «Основи травмофокусованої психотерапії» – дає повне уявлення, як працювати з людьми, які пережили травму. Не менш затребуваною виявилася серія із 8 перекладених книг Оксфордського



університету (відділення КПТ) «Сам Собі Психотерапевт». Книги написані так, щоб людина, яка має певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається, і дізналася дещо про можливість подолання цих проблем методом когнітивно-поведінкової терапії. Не менш популярними є книги дитячого психіатра, директора Інституту психічного здоров'я УКУ Олега Романчука «Розлади спектру аутизму в запитаннях та відповідях», «Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей», «Сім'я, що зцілює».

Новинкою 2017-го р. є практичний підручник «EMDR: терапія наслідків психотравми», що містить докладний виклад технік методу, EMDR-протоколи для різних видів розладів і груп пацієнтів. Цей метод дає гарні результати також і при інших наслідках від пережитих психотравмуючих подій, як наприклад, ускладнена реакція втрати, розлади адаптації, гострий і комплексний ПТСР.

Готуємо до друку наступного року нову серію книжок «Психологія. Психіатрія. Психотерапія», основною метою якої є надання психотерапевтам практичних, науково обґрунтованих рекомендацій щодо лікування найпоширеніших розладів. Перша книга цієї серії – «Генералізований тривожний розлад». Це ключовий підручник для будь-якого клініциста, який працює з пацієнтами, котрі мають тривожні розлади. Описаний тут терапевтичний підхід об'єднує техніки КПТ та майндфулнес-терапії, що ґрунтується на прийнятті, а також мотиваційному консультуванні. Книга містить описи випадків, інформаційні матеріали, опитувальники та інші корисні засоби. Також готуємо до друку книги: «Соціальна тривога», «Обсесивно-компульсивний розлад», «Алкогольна залежність». Уже купили права на «Іпохондричний розлад», «Депресію», «Самогубство». Будемо докуповувати інші книжки з цієї серії. У майбутньому плануємо видати посібники з дитячої та дорослої психіатрії.

**За два роки вдалося відкрити Магістерську програму з клінічної психології з основами КПТ? Що плануєте далі?**

**Олег Романчук.** Ми відшліфувемо, удосконалюємо цю програму разом з її учасниками, потреби та навчальні успіхи яких є головним показником ефективності програми. Орієнтуємося на західноєвропейський шлях підготовки психологів. Важливий акцент робимо на розвиток специфічних компетентно-

стей у клінічній психології, а це загальні знання з психіатрії, нейробіології, навички обстеження, психоедукації, просвітництва, реалізації наукових досліджень. Крім цього, викладаємо кілька модулів базових навичок КПТ, але основний акцент програми – це фундаментальні дисципліни з клінічної психології. Найважливішим фактором гарної підготовки магістрів є якісна клінічна практика, тому зараз ми працюємо з кількома клінічними базами й організаціями, що надають клінічні послуги.

Щодо наших планів, то наразі працюємо над проектом нової сертифікатної навчальної програми «МН@workplace. Плекання психологічного розвитку та здоров'я працівників у організаціях». Робота може бути місцем стресу і професійного вигорання, а може бути і місцем підтримки людей, які, маючи психічні розлади, потребують допомоги. Психічне благополуччя кожного працівника пов'язане із ефективністю його роботи. Наразі у процесі розробки моделі цієї програми ми збираємо відгуки працівників у різних середовищах праці про можливі запити і компоненти програми.

**Окрім навчальних, ви організовуєте низку сертифікатних програм. Які саме програми на сьогодні діють? Участь у них є платною чи безплатною?**

**Юлія Стадницька.** З 2018-го р. Інститут стає самоокупним, тому всі наші програми є платними, проте маємо окремі безплатні програми для клієнтів завдяки грантодавцям, зокрема Союзу Українок Америки. Йдеться про проекти для військових і родин учасників АТО.

Упродовж року в Інституті діють такі сертифікатні програми, як: навчально-практичний курс «Психологія для життя», терапевтично-практичний курс «Майндфулнес», «Психологічні виміри духовного супроводу та формації». Участь у перших двох програмах є платною. Участь в останній – безплатна.



Галина Нетлюх.

«Психологія для життя» – це програма для людей, які, наприклад, не мають диплома психолога, але хочуть краще розуміти інших, стосунки, вікові етапи життя, навчитися вирішувати конфлікти.

Це дуже успішний і практичний курс, який дає знання та практичні навички для зміни якості життя. Курс «Майндфулнес» пов'язаний з умінням бути «тут і тепер», краще відчувати себе, навчає регулювати емоції та давати раду зі стресом. Програма «Психологічні виміри духовного супроводу та формації» діє на базі Львівської духовної семінарії для семінаристів 5-го курсу. Особливість програми: акцент на застосуванні психологічних знань та розвиток необхідних практичних навичок для покращення духовного супроводу мирян, а також на доброму сучасному науковому розумінні людини, особистості, розвитку, психічного здоров'я та основних розладів. Це науково перевірена програма, яку свого часу викладали фахівці з Оксфорду. Також при Інституті діє Центр психічного здоров'я та травмотерапії «Простір надії», який надає консультаційну психологічну допомогу за оплату, а для військових і переселенців – безплатно.

**Як загалом фінансуються проекти Інституту – ви маєте фінансування від УКУ чи шукаєте спонсорів?**

**Олег Романчук.** Частково отримуємо фінансування від університету, частково – від наших жертводавців. Усі сертифікатні програми є самоокупними. Центр «Простір надії» надає платні психотерапевтичні послуги, але для військових і їхніх родин та вимушених переселених осіб ці послуги є безплатними дякуючи фінансовій підтримці **Союзу Українок Америки**. Крім того, ми маємо різноманітні короткотривалі проекти, наприклад, у нас був у цьому році річний проект з Канадським фондом дітям Чорнобиля та ін.

**Скільки людей працює в команді Інституту? Скільки є постійних і залучених працівників?**

**Галина Нетлюх.** У структурі Інституту психічного здоров'я, окрім адміністративної команди, є Центр психічного здоров'я та травмотерапії «Простір надії» та кафедра клінічної

психології. В ІПЗ за основним місцем роботи працюють семеро людей, які почасти поєднують різні посадові обов'язки у різних підрозділах та проектах. На кафедрі є п'ятеро працівників. До співпраці залучаємо багатьох фахівців відповідно до їхньої кваліфікації та обсягу робіт, що необхідно виконати у рамках того чи іншого проекту чи для проведення тематичних семінарів.

**Ви багато працюєте, допомагаєте іншим. Як вдається вберегтися від емоційного вигорання?**

**Олег Романчук.** Дуже важливо регулювати навантаження. Якщо його забагато, будь-яка людина рано чи пізно виснажиться. Але коли людина займається улюбленою справою і вважає свою роботу цінною, тоді навантаження може і втомлювати, і надихати водночас. Це такий взаємний процес. Одним із головних факторів захисту від вигорання є навіть не відпочинок, а задоволення, яке ти отримуєш у процесі своєї роботи. Ще один фактор – дуже важливо виконувати роботу якісно. Тоді бачиш добрий результат, і це мотивує, навіть коли втомлюєшся. Тому ми дуже дбаємо про освіту наших фахівців і про те, щоб наші психотерапевти мали супервізію. Бо тільки відповідний професійний рівень дозволяє робити роботу якісно і отримувати насолоду. Ми стараємося бути уважними одне до одного і стежити за власним станом. Коли бачимо, що хтось засмучений, має певні труднощі через навантаження, тоді усією командою надаємо підтримку. Ми вчимо наших працівників принципів турботи про себе. Вони всі пройшли тренінг з професійного вигорання. Окрім вигорання, ми ще вживаємо такий термін як «розгорання», щоб означити стан, коли робота є джерелом щастя і натхнення, якщо добре організована. Тож ми вчимо наших працівників, як не вигорати в роботі, а розгорятися.

*Спілкувалася Ірина Наумець.*

### **До уваги авторів і дописувачів!**

Просимо надсилати статті, питання та пропозиції українською, або англійською мовою електронною поштою на адресу, яка надрукована на другій сторінці обкладинки журналу «Наше Життя»: [unwlaourlife@gmail.com](mailto:unwlaourlife@gmail.com)

Sharing



## NEWS & VIEWS...

Marianna Zajac, UNWLA President

As I was attempting to straighten out the house before Christmas and putting some of my paperwork in order before the family arrival for the Christmas weekend, I came across one of my many folders filled with UNWLA notes and pictures. This particular folder was dated 1991 and labeled in my own handwriting—"when it all began." Forgetting about my immediate goal, I was taken back to March 1991, when UNWLA Branch 95 was born in the Kerhonkson/Poughkeepsie, N.Y. area. I was voted in as the first president of the branch, and that began my journey to a wealth of future UNWLA experiences. And in the midst of these musings, it dawned on me that it truly was an appropriate time for personal reflection because 2018 would be the tenth year of my tenure as UNWLA national president. The musing became more focused: What had I learned since 1991? What were the rewards of belonging to and being an active member of the UNWLA? What were the rewards of leading the oldest and largest women's organization in the USA? What had the UNWLA added to my life?

Looking at the excited faces of those new members of Branch 95 in that 1991 picture, I pondered over the 10 years I had spent as Branch 95 president (before term limits were written into our by-laws), how we had worked together and beyond. The women of Branch 95 had come together in a somewhat haphazard fashion because there was no structured Ukrainian community per se in Poughkeepsie at that time; nonetheless, they have stayed close and remained friends, supporting each other in good times and in bad. And as a unit, even though coming from various backgrounds, they've learned more about the UNWLA, as well as about Ukrainian traditions and culture, and have shared this knowledge with pride with the American communities of their counties of residence. Then I wondered: What has been the glue holding the branch together? The friendships formed initially, based on a common ethnic background, has morphed into a personal, ever growing bond. I am confident that the continuing experiences with the co-members of this branch mirror those of all UNWLA branches across the country. My mother was

a dedicated member of Branch 32 of Irvington, N.J., (a branch has since been disbanded) for many years, and I never quite understood her dedication to the branch and its members until I myself experienced the UNWLA "sisterhood" of support and networking, of shared experiences.

From a broader perspective, I have discovered that working in a respected and widely recognized organization such as the UNWLA has given me a deeper awareness of the Ukrainian American community as a whole. Interaction with various organizations broadens your community contacts and associations. At the same time, it provides the opportunity to associate and work in conjunction with U.S. and Ukrainian government officials, to represent our 92-year history of accomplishments with pride, and gain insight into the diplomatic representation of both countries.

Traveling to Ukraine to represent the UNWLA, whether this involved providing social welfare aid or collaborating in joint efforts with the Ukrainian Women's League of Ukraine, or representing the UNWLA as a delegate at a WFUWO or WCU congress, one quickly becomes aware how much respect our organization has earned over its decades of dedication to Ukraine and Ukrainian issues. It is truly an honor, a humbling experience which, at the same time, pushes you to measure up to the assignment, to be prepared, to do your best.

And with respect to UNWLA social welfare aid, these projects are always a lesson in compassion and humility. From my first trip in connection with this in August 2008, traveling to the flood zones in western Ukraine and visiting those wounded in the war in Ukraine and their families over the past three years, looking into the sad eyes of those we help, you begin to realize what we may take for granted here in the United States. What we provide is not only financial help. It is also acknowledgment, a way of showing that someone across the expansive Atlantic actually cares. And, yes, UNWLA members do care.

I truly feel that any UNWLA member who is willing to serve as an officer in any of our tri-level organizational structure—branch, regional council, or national—is given the opportunity to develop strong communication skills, to rise to a level of diplomacy when an internal situation demands it, and to learn to work toward a goal in cooperation with other members. It will or should teach us all that it should never be about "me or I" but should always be about "we and us"! And it is through these experiences that leadership skills are acquired and enhanced in each of us, at least in those who accept the challenge and responsibility.

The UNWLA's organizational challenges have always centered around changing times and needs, demographics, situations in Ukraine, and other variables. Obviously, the organizational challenges are mirrored in the challenges of its leadership. The rewards have presented me with a

wide and rich range of experiences and challenges that have enriched my life and made it extremely interesting and, in many instances, exciting. With the support of our membership, I continue to look forward to new challenges and new opportunities.



## Народжений на Різдво

*Справжні велети духу спроможні бути вільними і в невилній державі. Василь Стус навіть за ґратами лишався вільною людиною, саме тому його смерть у неволі перетворилася на безсмертне утвердження справжньої свободи. Власне, наявність таких людей дозволяла вважати наш народ волелюбним.*  
(Любомир Гузар)



**Василь Семенович Стус** — український поет, перекладач, прозаїк, літературознавець, правозахисник, представник українського культурного руху шістдесятників, лауреат Державної премії ім. Т. Шевченка (посмертно), Герой України (посмертно); народився 6-го січня 1938-го р. на Вінниччині.

У вересні 1965-го р. під час прем'єри фільму С. Параджанова «Тіні забутих предків» у Києві взяв участь в акції протесту: разом з І. Дзюбою, В. Чорнолом та ін. закликав партійних керівників і киян засудити арешти української інтелігенції. Це був перший громадський політичний протест на масові репресії в СРСР у післявоєнний час. У відкритих листах до Співки письменників, ЦК Компартії, Верховної Ради В. Стус критикував радянську систему, протестував проти арештів колег. На початку 1970-х приєднався до Групи захисту прав людини. Усе це та літературна діяльність спричинили його арешт у січні 1972-го р. Був звинувачений в «антирадянській агітації й пропаганді» та засуджений до 5 років позбавлення волі й 3 років заслання.

Восени 1979-го р. Стус повернувся із заслання та приєднався до Гельсінської групи захисту прав людини. Через пів року, як «особливо небезпечного рецидивіста», його знову заарештували та засудили на 15 років. Усупереч бажанню Стуса, його адвокатом призначили Віктора Медведчука (нині він «опікується» Мінськими домовленостями). Є. Сверстюк, правозахисник, письменник і громадський діяч, згадує: «Коли Стус зустрівся з... адвокатом, то відразу відчув, що Медведчук є людиною комсомольського агресивного типу, що він його не захищає,... не цікавиться його справою». Навіть за радянськими законами Медведчук міг захистити Стуса. Але, натомість, порушив адвокатську етику та визнав провину свого підзахисного за нього самого.

За те, що читаючи книгу в камері, сперся ліктем на нари, 28-го серпня 1985-го р. Стуса відправили до карцеру. На знак протесту він оголосив голодування. За офіційними даними через зупинку серця помер у ніч з 3-го на 4-те вересня 1985-го р. Проте смерть В. Стуса слід розглядати як вбивство, скоєне радянською тоталітарною системою: воно полягало у багаторічних переслідуваннях поета, зокрема й фізичних, що призвели до передчасної смерті. У 1990-му р. Василя Стуса посмертно реабілітовано.

Творчість В. Стуса була заборонена радянською владою. Але, попри це, його вірші стали відомими і його внесок в українську літературу значний. В основі творів В. Стуса — усвідомлення внутрішньої свободи, готовність до боротьби за кращу долю народу та України. Після смерті поета в Україні видано збірки «Поезії», «Вікна в позапростір», «Золотокоса красуня», «І край мене почує», «Феномен доби», а також багатотомні видання з творами, листами та спогадами.

Л. Тополя, редактор.

## **Рудьярд Кіплінг – Синові** (в перекладі Василя Стуса)

Коли ти бережеш залізний спокій  
всупір загальній паніці й клятьбі,  
коли наперекір хулі жорстокій  
між невірів ти віриш сам собі.  
Коли ти вмієш ждати без утоми,  
обмовлений, не станеш брехуном,  
ошуканий, не піддаєшся злому  
і власним не хизуєшся добром.  
Коли тебе не порабують мрії,  
в кормигу дум твоїх дух себе не дасть,  
коли ти знаєш, що за лицедії —  
облуда щастя й машкара нещастя.  
Коли ти годен правди пильнувати,  
з якої вже зискують махлярі,  
розбитий витвір знову доробляти,  
хоча начиння геть уже старі.  
Коли ти можеш всі свої надбання  
поставити на кін, аби за мить  
проциндрити без жалю й дорікання —  
адже тебе поразка не страшить.  
Коли змертвілі нерви, думи, тіло  
ти можеш знову кидати у бій,  
коли триматися немає сили  
і тільки воля владно каже: стій!  
Коли в юрбі шляхетності не губиш,  
а будши з королями — простоти,  
коли ні враг, ні друг, котрого любиш,  
нічим тобі не можуть дорікти.  
Коли ти знаєш ціну щохвилини,  
коли від неї геть усе береш,  
тоді я певен: ти еси людина  
і землю всю своєю назовеш.

If you can keep your head when all about you  
Are losing theirs and blaming it on you;  
If you can trust yourself when all men doubt you,  
But make allowance for their doubting too;  
If you can wait and not be tired by waiting,  
Or, being lied about, don't deal in lies,  
Or being hated don't give way to hating,  
And yet don't look too good, nor talk too wise;  
If you can dream, and not make dreams your master;  
If you can think, and not make thoughts your aim,  
If you can meet with Triumph and Disaster  
And treat those two impostors just the same:  
If you can bear to hear the truth you've spoken  
Twisted by knaves to make a trap for fools,  
Or watch the things you gave your life to, broken,  
And stoop and build 'em up with worn-out tools;  
If you can make one heap of all your winnings  
And risk it on one turn of pitch-and-toss,  
And lose, and start again at your beginnings,  
And never breathe a word about your loss:  
If you can force your heart and nerve and sinew  
To serve your turn long after they are gone,  
And so hold on when there is nothing in you  
Except the Will which says to them: "Hold on!"  
If you can talk with crowds and keep your virtue,  
Or walk with Kings – nor lose the common touch,  
If neither foes nor loving friends can hurt you,  
If all men count with you, but none too much:  
If you can fill the unforgiving minute  
With sixty seconds' worth of distance run,  
Yours is the Earth and everything that's in it,  
And – which is more – you'll be a Man, my son!



Vasyl Stus, who was born on January 8, 1938, in the Vynnytsia oblast of Ukraine, was a dissident poet, a Ukrainian patriot whose protests against the Soviets came at a great price—expulsion from the university, his subsequent arrest (1972), a five-year sentence at a strict-regime labor camp, and three years of exile. It was during his years in exile that Stus became a member of the Ukrainian Helsinki Group, a decision that the Soviet regime responded to with additional punitive measure. Stus was rearrested in 1980 and sentenced to ten years of incarceration in a strict-regime labor camp to be followed by five years of exile. Vasyl Stus died on September 4, 1985. He was buried in Kyiv on November 19, 1989, honored by a procession of 30,000 mourners. Vasyl Stus's poetry survives as a testament to the indomitable spirit of those who refuse to submit to tyrants and tyranny.



I always prefer to believe the best of everybody; it saves so much trouble. – *Rudyard Kipling*

# ***With Your Shield Or On It***

Tamara Stadnychenko Cornelison

No volume of world history is complete unless it chronicles the story of the 300 Spartans who perished at Thermopylae in 480 B.C., while guarding a mountain pass against a much greater Persian force intent on conquering the Greek city-states. Led by King Leonidas, the Spartans were well-trained soldiers, experienced in the art of war and raised in a social environment that placed a premium on honor on the field of battle. Their stand at Thermopylae was a suicide mission, a military tactic designed to give the Greek city-states time to prepare a unified defense against the military might of King Xerxes.

What occurred at Thermopylae has been called by at least one contemporary writer “the most heroic resistance in history,” an observation that sadly underscores how little the world knows the history of Ukraine. For in most of those same weighty volumes that purport to describe the history of the world, there is no mention of a battle that took place at a railroad station 130 kilometers northeast of Kyiv on January 29, 1918. The Battle of Kruty, much like the battle at Thermopylae, pitted 300 soldiers against a far greater military host, a 4,000-man Bolshevik army advancing on Kyiv. But unlike King Leonidas’s Spartans, the 300 Ukrainian soldiers at Kruty were students from the Khmelnytsky Cadet School in Kyiv, schoolboys whose military training had consisted almost entirely of classroom lectures or drills performed in the schoolyard.

Led by Captain A. Honcharenko, most of these 300 young men were mercilessly slaughtered. Like their historic predecessors, however, they held the enemy forces at bay as long as they could, dying with honor in defense of a divided homeland that was attempting to assert its sovereignty in a chaotic world too self-absorbed or politically naïve to understand what was at stake.

According to some Ukrainian historians, their sacrifice delayed the Bolshevik advance into Kyiv long enough to allow the fledgling Ukrainian government to negotiate a peace treaty with the Central Powers (Germany, Austria-Hungary, Turkey and Bulgaria), which officially recognized the Ukrainian National Republic as a sovereign state on February 9, 1918.

*This brief commentary on the Battle of Kruty was originally published ten years ago, in the January 2008 issue of Our Life. It has been resurrected ten years later as a tribute to the young warriors of Kruty and a salute to the new generation of Ukrainian warriors who are defending their homeland from the same implacable foe. Slava Ukraini!*



## **From the Editors**

*In December 2017, during a teleconference of members of Our Life’s Editorial Board, a proposal was made to resurrect a tradition started many decades ago by erstwhile editors of the magazine, namely to incorporate materials featuring pivotal moments in Ukrainian history and honoring the people that shaped that history. It is with this in mind that we include in this month’s issue the story of Kruty and poet Vasyl Stus’s translation of a Rudyard Kipling’s famous poetic instruction to his son.*

*В місяці грудні 2017-ого року, підчас телефонічної конференції, члени Редакційної Колегії журналу 'Наше життя', запропонували відновити традицію розпочату колишніми редакторами багато десятиліть тому зв'язану з зображенням в журналі ключових подій української історії та шанування тих, хто мав значний вплив на історію України. У зв'язку з цим цього місяця подаємо історію про Крути і переклад поета Василя Стуса зnanого навчання Рудярда Кіплінг, яке написав своєму синові.*

## НЕПОКАЗНА ЗВИТЯГА

(кілька епізодів з життя поручника Армії УНР, лікаря  
Христини Скачківської-Сушко, 1919 — 1925 рр.)



Поручник Христина Скачківська-Сушко в  
уніформі лікаря 6-ї Січової стрілецької дивізії  
Армії УНР.

Загальна канва більшості перепитій на життєвому шляху Христини Євгеніївни Скачківської-Сушко (1894 — 1967 рр.) — єдиної жінки-старшини в Армії УНР, лікаря й керівника військового шпиталю у таборі Щипорно (Польща), української громадської діячки — вперше була висвітлена у праці К. Науменка. Попри посилення на використання архівних документів, автор праці не уник низки фактологічних неточностей, про які йдеться у статті-рецензії Л. Бея. У цьому дописі пропонуємо деякі факти з життя та діяльності цієї непересічної особистості. Вони базуються на використанні архівних документів і, зокрема тих, що зберігаються в Центральному державному архіві вищих органів влади та управління України (ЦДАВО України).

За даними, отриманими під час фронтального опрацювання кількох архівних справ згаданого архіву (з фондів 2439 і 3523), є підстави вважати, що перед початком Першої світової війни Христина Євгеніївна пройшла повний курс навчання на медичному факультеті Лозаннського університету (Швейцарія). Успішне закінчення університету та знання кількох іноземних мов (німецької, французької, польської), а також української та

російської, свідчили про її природні здібності та потяг до навчання. Очевидно, що перед початком війни Скачківська повернулася додому, а в 1916 — 1917 рр. перебувала у Петрограді, де склала іспит на право здійснювати лікарську практику.

Але ще до цього (орієнтовно — навесні 1915-го р.) вона побралася з князем Ніколаєм Павловичем Долгоруким, а 26-го березня 1917-го р. народила доньку Світлану. Загибель її чоловіка на фронті, страхіття більшовицьких переслідувань змусили Христину шукати шляхів для порятунку себе та доньки в Україні. До вирішення її долі можливо що долучився С. Петлюра, який (задля приховання її належності до російського аристократичного роду) нібито придумав їй нове прізвище — Скачківська, бо Головному отаману впали в око її надзвичайна рухливість і непосидючість. Потім він не залишав її поза своєю увагою, допомагаючи чим тільки міг.

За не з'ясованих обставин на початку літа 1919-го р. відбулось її знайомство і з полковником Армії УНР Романом Сушком, дружиною якого вона стає невдовзі. Імовірно, не пізніше липня цього року Скачківська-Сушко була прийнята на дійсну військову службу лікарем до Армії УНР, після чого опинилась у самому вирі бойових дій, що тоді провадили вояки-українці проти більшовицьких військ.

Покликана лікувати, Сушко сама була двічі поранена. Після операцій і лікування у 1920-му р. вона народила другу доньку Романну та повернулася до Дієвої армії. Наказом командувача 6-ї Січової стрілецької дивізії Армії УНР полковника М. Безручка їй було призначено лікарем 46-го куреня цієї дивізії (ним командував її чоловік Р. Сушко). І знову доля була немилосердна до неї: у бою з більшовицькими військами поблизу с. Перга їй було поранено.

Її заслуги в справі збройного захисту УНР від більшовицької навали були гідно вшановані вищим державним проводом Республіки. Рапортом від 10-го серпня 1920-го р. Генерал-поручник В. Зелінський клопотався перед Головним отаманом С. Петлюрою про видачу Х. Сушко грошової допомоги для «курортного лікування за кордоном». Резолюція Головного отамана заслуговує на те, щоби бути

процитованою повністю: «Лікар Сушко визначилась за час боротьби за Українську незалежність цілковитою відданістю справі і визначним героїзмом, – а тому асигнування 35.000 марок [польських] є реалізація обов'язку держави і її влади до одної з кращих дочок її. Суму асигновки затверджую».

Лікування таких тяжких поранень вимагало багато коштів – і кожного разу Голова Директорії УНР знаходив можливість фінансово підтримати Сушко. Восени 1920-го р. Христина лікувалася в одному з варшавських шпиталів. І тільки завдячуючи постійній присутності поруч її подруги (можливо, що це була її родичка) – Ельвіри Порохівняк, яка опікувалася Х. Сушко і доглядала її дітей – Христина зуміла повернутись до активної професійної та громадської діяльності, зокрема взяла участь у роботі Українського Червоного Хреста (УЧХ).

Управа Варшавської філії УЧХ, членом якої Х. Сушко була обрана у 1920-му р., доручила їй «перевести обслідування становища інтернованих на терені Польщі українських військових і біженців з України», відвідавши всі табори, де перебували на той час вояки-українці. Крім того, їй вдалось налагодити контакти з Американським Червоним Хрестом, до якого вона, як уповноважена від Українського горожанського комітету (Львів), звернулася з проханням про допомогу «в справі політичних засудженців... полонених та інтернованих».

У грудні 1920-го р. поручник Х. Сушко як військовий лікар була інтернована в таборі Александрів, і разом з нею – і двоє її малолітніх доньок. Попри побутові труднощі, Христина у січні 1921-го р. змогла прийняти чергове посадове призначення до Військової ліквідаційної комісії в Польщі як референт у справах інтернованих у таборах.

Вшановуючи її заслуги, генерал В. Зелінський в своєму наказі зауважив, що Х. Сушко, «не дивлячись на тяжкий стан свого здоров'я, виявила надзвичайну енергію і зробила все, що тільки було можливим у справі поліпшення долі наших інтернованих у таборах». На прохання Христини, її було звільнено від виконання цих обов'язків, але вона залишалась у складі згадуваної комісії. Сушко повернулася до табору Александрів, де перебувала її 6-та Січова дивізія, і з головою поринула у різні невідкладні таборові справи. Зокрема, надавала допомогу в облаштуванні таборового театру. Вона також входила до

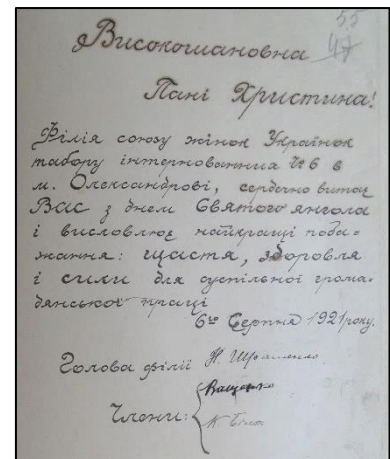
складу таборового «Союзу Українок», безоплатно працювала в місії YMCA, а в травні 1921-го р. її призначено представником Британського комітету допомоги Польщі («British Committee for Relief in Poland») у таборі.

Разом з родиною вона мешкала в окремій кімнатці загального барака, поділяючи з козаками та старшинами усі труднощі таборового побуту. Нічого не змінилось в її побуті й після переїзду групи інтернованих Військ УНР з Александрова до Щипіорно.



Обкладинка вітальної адреси Х. Скачківській-Сушко від філії «Союзу Українок» (6-го серпня 1921-го р., табір Александрів).

Текст вітальної адреси «Союзу Українок».



Ця обставина, а також інші її заслуги перед Військом УНР дали реєстраційній комісії на чолі з генерал-хорунжим Янчевським усі підстави клопотатись у 1922-му р. перед Головним отаманом Військ УНР «про зарахування жінки-лікаря Христини Сушко... на дійсну військову службу в ранзі санітарного поручника зі старшинством... з наданням права на дальніше підвищення в рангах». Так було підтверджено унікальний статус Х. Сушко в Армії УНР – єдиної жінки-старшини.

На цей час припадає початок ще однієї сфери діяльності Сушко – у «Спілці військових



інвалідів у таборі інтернованих Щипіорно» (заснована у квітні 1922-го р.), де Христина була одним з найдіяльніших членів. У липні 1922-го р. центральне правління Всеукраїнської спілки військових інвалідів (ВСВІ) доручило Христині репрезентацію інтересів військових інвалідів у Каліші та Щипіорно, а невдовзі вона була обрана Головою правління таборової Спілки інвалідів. Значною мірою її стараннями була відкрита «Хата інваліда», розрахована на 60 місць. Вона обіймала посаду головного лікаря бригадного шпиталю 6-ї Січової стрілецької дивізії.

Таборові умови не сприяли зміцненню здоров'я Х. Сушко, до того ж становище її сім'ї ускладнилося через таємний виїзд чоловіка, полковника Р. Сушка, до Чехословаччини, де він студіював в університеті право та брав активну участь у діяльності спочатку УВО, а потім ОУН. Відтак фізичний стан Христини погіршувався, і на початок 1923-го р. вона «втратила спосібність володіти ногами, пересувається лише на кулях (милицях – *авт.*). Цілком невтішними були й діагнози лікарів: частковий параліч нижніх кінцівок і правої руки, викривлення хребта, а далі — інвалідність і втрата працездатності. Вона конче потребувала лікування у профільних спеціалістів.

На початку лютого 1923-го р. польський комісаріат розпочав підготовку документів для звільнення Х. Сушко з табору. На думку генерала М. Безручка, «ця трагічна історія викидання на вулицю без жадних матеріальних засобів жінки-лікаря, що втратила своє здоров'я на користь Польщі з двома дітьми на руках, може надзвичайно кепсько відбитись в opinii суспільства українського». Начальнику групи українських військ також було незрозуміло, чому рішенням польського комісаріату інші інваліди, маючи набагато кращий стан здоров'я, отримали можливість і надалі перебувати в таборі. Він не міг припустити думки «про навмисне позбавлення» Х. Сушко, що віддала «75 % свого здоров'я на користь Річі Посполитої Польської, таборових засобів життя, бо це виглядало надто вже не гуманним, і не по людські». М. Безручко висловив у своєму зверненні до комісаріату цілковите незрозуміння того, як можна звільнити з табору людину, яка не має «жадних засобів прожиття на терені Польщі, не маючи чоловіка в Галичині й жадних там маєтків», та ще й «внаслідок своєї інвалідності потребує ще догляду за собою». Зрештою, домоглися того, що виселення Христини з табору не відбулося, а польська комендатура почала розважливіше

ставитися до таборян-інвалідів. Тоді й пізніше таборові організації, як тільки могли, підтримували Х. Сушко. Так, зокрема, вчинило Драматичне товариство ім. М. Садовського (голова – М. Сібіряк), яке ухвалило рішення видати Сушко сезонний квиток з правом безплатного відвідування вистав в таборовому театрі та надати їй одне з найкращих місць (ряд 1, місце 8).

Х. Сушко прагнула чим тільки можна допомагати різним таборовим організаціям. Попри свою неміч, вона влітку 1923-го р. вишила для таборової церкви ризу, «покрівці на Священні Сосуди й убрання на Святий Престол», за що їй була висловлена щира подяка від імені Братства св. Покрови.

Навесні-влітку 1923-го р. Сушко, як голова таборової Спілки інвалідів, брала участь у бурхливих подіях, які настали в житті українських інвалідів: надзвичайному з'їзді цієї організації та у відстороненні від урядування старого правління ВСВІ. За її участі приймалося рішення про оголошення голодування інвалідами, які в такий спосіб протестували проти затримування передавання новообраній управі документації та майна таборових підприємств інвалідів. Конфлікт у середовищі інвалідів зайшов так далеко, що правління спілки військових інвалідів табору Щипіорно (за підтримки М. Янчевського) звинуватило Христину у намаганні «посварити інвалідів з поляками», а також у проведенні нею «злочинної роботи» проти Уряду УНР. У відповідь Сушко зреклася головування у спілці, але збори інвалідів не прийняли її відставки.

Невдовзі інваліди знову звернулись до Х. Сушко з листом, у якому її кривдник Янчевський був класифікований як «ворог правдиво-української суспільної думки і змагань». Невідомі автори листа зазначали, що вони «ні на одну йоту не вірили в правдивість отих ганебних провокаційних чуток» і що відхід Сушко від роботи в Спілці «тяжко відбилось на їх праці».

На захист Х. Сушко став генерал-хорунжий О. Удовиченко (інспектор Військ УНР), який у листі до Голови спілки військових інвалідів підписав наказ, де стверджував, що своїми безпідставними звинуваченнями М. Янчевський заплямував «честь і добре ім'я» Сушко. Шкода, що після цього М. Янчевський жодним чином не був покараний, між тим його вчинок підлягав розглядові старшинського суду честі, а сам він – обов'язковому та негайному звільненню з лав Армії УНР як брехлива та безчесна людина.

На вересень 1923-го р. припадає ще один прикметний епізод у житті Х. Сушко, коли до неї листовно звернувся підполковник Армії УНР Т. Шкарупа з доволі несподіваним проханням взяти на тимчасове виховання його малолітнього (чотиримісячного) сина, від якого відмовилась мати, і з якою підполковник розірвав цивільний шлюб. На превеликий жаль, в архівних справах відсутня відповідь Христини. Тому можна лише припускати, якою була її реакція на це послання. Проте лист засвідчує ту надзвичайну повагу, якою вона користувалась у таборян.

Після ліквідації таборів (серпень 1924 р.) Х. Сушко деякий час залишалася в Станиці, що була створена на території колишнього табору (як інвалід, вона мала право на постійне в ній проживання). У жовтні 1924-го р. вона виїхала на лікування до Військового інституту природолікування ім. Маршала Й. Пілсудського у Варшаві. У квітні 1925-го р. у Варшаві на черговому медичному огляді було встановлено «ураження обох нижніх кінцівок і однієї верхньої, що стало наслідком вогнепальних поранень» Х. Сушко, та рекомендовано лікування за кордоном.

Після лікування в Європі Христині вдалося цілком відновити рухливість своїх кінцівок і потім повноцінно прожити складне життя з постійними переїздами, небезпечними пригодами, одруженням і розлученням,

втратаю близьких людей.

Оцінюючи її життєвий шлях, слід зауважити, що хоча Х. Скачківська-Сушко й мала російське аристократичне походження, але присвятила своє життя боротьбі за українську державність. Участь у збройному захисті УНР від більшовицької навали виплекала в ній найкращі національні чесноти, притаманні тільки найпошлідовнішим українським патріотам. Тому є цілком справедливим, що на відзначення її заслуг перед Україною одна з львівських вулиць була названа її ім'ям.

Найприкметнішою рисою Христини Скачківської-Сушко була сила духу, що дозволила їй здолати всі випробування, тимчасову фізичну неміч, таборову безвихідь, душевний біль несправедливих звинувачень. У цьому полягає велич її багатогранної особистості, що перетворює її образ на об'єднаний символ для всієї тогочасної і сучасної України.

*Ігор Срібняк,*

Київський університет імені Бориса Грінченка.

Використані джерела:

Срібняк І. Обеззброєна, але нескорена: Інтернована Армія УНР у таборах Польщі й Румунії (1921 – 1924 рр.). – Київ-Філадельфія, 1997. (Доступ: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19901>).

Науменко К. Христина // Наше життя. – Нью-Йорк, 2000. – № 11 (листопад). – С.1 – 4.

Бей Л. Життєвий шлях княгині Христини Євгенівни Довгорукої. (Доступ: <http://www.stattionline.org.ua/.../15664-zhittvevij-shlyax-knyagini>).

## ОЛЕКСА ТИХИЙ. ЯК ДОНЕЦЬКИЙ ВЧИТЕЛЬ РЯТУВАВ ДОНБАС ВІД РУСИФІКАЦІЇ

«Copyright © 2017 RFE/RL, Inc. Передруковується з дозволу Радіо Вільна Європа / Радіо Свобода». Из сайту <https://www.radiosvoboda.org/p/5622.html>



*Олекса Тихий.*

Донбас втрачає українську природу – бив на сполох донецький вчитель, мовознавець, дисидент Олекса Тихий, коли в другій половині ХХ століття русифікація поглинала східні міста і села. Він застерігав, але його не чули, згадує син дисидента Володимир Тихий. Ба більше, радянська система назвала його «ворогом № 1», а за статтю проти русифікації дала 10 років концтаборів. Він загинув у тюремній лікарні. Цьогоріч уродженцю Донеччини Олексі Тихому виповнилося б 90 років.

Без мови зупиняється прогрес та вмирає культура, переконував дисидент, мовознавець Олекса Тихий. Вчитель з Донеччини не міг спокійно спостерігати, як український Донбас «роз'їдає» русифікація, згадує його син Володимир Тихий.

«Він розумів, що це може бути дійсно нещастя. Він писав і до редакцій газет, і звертався до органів влади, до уряду для того, щоб якимось цей процес зупинити. Він голосно говорив. Якщо ви візьмете його статтю «Думки про різний донецький край»... Його викликали і доводили, що все дуже добре, немає про що турбуватися. Мовляв, ви даремно подаєте такі тривожні сигнали», – розповів Володимир Тихий.

Олекса Тихий наголошував: через мову та культуру українці мають вибороти свою незалежність, взяти відповідальність за своє майбутнє.

Він вірив, що ситуацію можна змінити власним прикладом, розповідає Володимир Тихий про батька. Дисидент розмовляв лише українською, був ввічливим і терплячим з російськомовними, і лише від держслужбовців вимагав спілкування українською мовою.

Він сказав, що давно став на шлях боротьби. Він вважав, що треба розвивати українську культуру, науку. І намагалися, щоб ці наука і культура охоплювали широкі верстви населення, а не концентрувалися лише в Києві.

«Дуже мало людей його розуміли. Кожен займався чимось своїм, а тут хтось починає розповідати про те, що треба не горілку пити, а книжки читати, що не можна бити дітей, з ними треба ходити в кіно чи театр. Він виглядав диваком. Ми з ним говорили і він сказав, що давно став на шлях боротьби. Він вважав, що треба вчитися, розвивати українську культуру, науку. І намагалися, щоб ці наука і культура охоплювали широкі верстви населення, а не концентрувалися лише в Києві», – згадує Володимир Тихий.

Натомість система назвала його погляди «антирадянськими» та кинула за ґрати.



*Концтабір у с. Кучино, де карались останні радянські дисиденти, між ними і О. Тихий*

### **«Тихому дуже боліла русифікація Донбасу»**

Його співкамерник, багаторічний політв'язень, дисидент Василь Овсієнко згадує: Олексі Тихому дуже боліло те, як стрімко, під тиском русифікації, змінюється українська ідентичність на Донбасі. Каже, що про це вони не раз говорили, перебуваючи в камері. Тихий розумів: Донбас не «інакший», «іншими» були люди, які приїхали туди у 20-і роки працювати, розповідає дисидент.

Натомість, наголошує Овсієнко, різноманітність українців об'єднує: українські в'язні з різних регіонів завжди знаходили спільну мову і обмінювалися досвідом, навіть за ґратами.

«Кожен свій край якоюсь мірою представляв, і Олекса Тихий теж. Мені було досить цікаво з ним спілкуватися, котрий трохи з відмінного регіону, досить зрусифікованого вже – живий свідок. Він розповідав конкретні речі про цих людей, про те становище і це мене дуже збагатило», – говорить Овсієнко.

### **Тихий – нормальна людина, яка жила в «ненормальний» час**

Олекса Тихий боровся за те, щоб донбаський регіон був українським не лише за формальною приналежністю, а й за фактом, зауважує головний редактор онлайн-видання «Історична правда» Вахтанг Кіпіані. Для цього дуже багато і вперто працював, додає історик. Олекса Тихий підготував «Словник мовних покрочів» та низку статей та есе.

«Він був нормальною людиною в ненормальний час і не дуже нормальному оточенні. Ясна річ, що такі люди як Стус, Дзюба, Руденко чи Тихий – унікальні випадки. Вони не були такими, як їхні сусіди: шахтарі, металурги, хіміки чи вчителі. Олекса Тихий своїм патріотизмом викликав опір «советських» людей, які його оточували, підозри спецслужб, зрештою – провокації і засудження. Якби не було такої дилеми, то не було б російських окупантів в тому регіоні», – зазначає Кіпіані.

### **«Проти» дискримінації, але «за» захист української мови**

Олекса Тихий виступав проти дискримінації за національною приналежністю, але «за» захист української мови та культури на Донбасі.

«У нас на Донеччині інтернаціоналізмом називають мішанину людей різних націй та народностей, які хором зневажають народ, на землі якого живуть, на шії якого їдуть, хліб якого їдять та закалюють землю, культуру, традиції українського народу. І українці не мають ніяких можливостей боронитись», – писав Олекса Тихий у «Думках про різний донецький край».

Зокрема, ця стаття стала одним з приводів його останнього арешту.

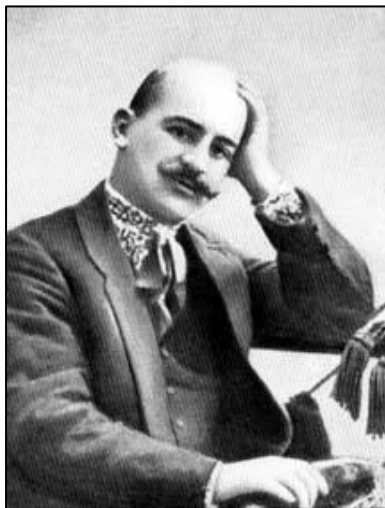
«Я для того, щоб Донеччина давала не тільки уболівальників футболу, учених-безбатченків, російськомовних інженерів, агрономів, лікарів, учителів, а й українських спеціалістів-патріотів і українських поетів та письменників, українських композиторів та акторів», – писав Тихий.

У 1977-му році Олексу Тихого засудили на 10 років позбавлення волі. Він загинув у тюремній лікарні, так і не відмовившись від власних переконань.

*Ярослава Трегубова.*

## Відродімо славу Гната Хоткевича

(1877 – 1938)



19-го листопада 2017-го р. у Львові відбувся величавий вечір пам'яті Гната Хоткевича до 140-річчя від дня його народження. Вечір, організований мистецькими та громадськими інституціями м. Львова, відбувся при переповненій залі Палацу мистецтв, за режисурою заслуженого діяча мистецтв України Оксани Герасименко та з участю численних талановитих митців. Високомистецьке й вельми інформативне дійство викликало щире захоплення присутніх і спонукало згадати, глибше осмислити та поширити пам'ять про визначного патріота України Г. Хоткевича, який явив перед світом надзвичайний інтелект українця, за що його знищила дика «большевицька» система. І впродовж десятиліть забороняла його згадувати...

*Тож відродімо, воскресімо пам'ять про цю видатну особистість, про патріотичного, багатогранного, талановитого і мужнього Українця та його трагічну долю!*

Гнат Хоткевич, син поляка Мартина Хоткевича й українки Ольги Кривоногової, народився 31-го грудня 1877-го р. в Харкові, де пройшла більша частина його життя. У 1894-му р. він з відзнакою закінчив Харківське реальне училище, а в 1900-му р. — місцевий технологічний інститут. Деякий час працював залізничним інженером на Харківсько-Миколаївській залізниці.

Ще в студентські роки Гнат Хоткевич включився в культурно-освітню діяльність, керував студентським театром, який роз'їжджав околицями Слобожанщини. У 1895-му р. у с. Деркачі на Харківщині організував сільський театр. У 1903-му р. заснував перший в Україні робітничий театр, що протягом трьох років дав понад 50 вистав, переважно української класики й українською мовою. Для цього театру Хоткевич сам писав п'єси. Уже тоді засвітився багатогранний талант і організаційні здібності Хоткевича, які він, як великий гуманіст, присвячував служінню людям.

З молодих літ яскраво проявились його музичні здібності. Він навчався гри на скрипці у харківського професора Ільницького і досяг професійного рівня. Також вправно грав на фортепіано та професійно співав баритоном. Та найбільше Хоткевич прикипів серцем до бандури — став неперевершеним бандуристом і талановитим новатором. Також удосконалював інструмент і створив свою так звану Харківську школу гри на бандурі.

Одночасно виявився великий літературний хист Г. Хоткевича. Літературну діяльність він почав у 1897-му р. (оповідання

«Грузинка» у львівському журналі «Зоря»). Згодом появилися оповідання «Блудний син» (1898), «Різдвяний вечір» (1899), цикл «Життєві аналогії» (1897—1901) та ін.

Гнат Хоткевич був активним у громадському та політичному житті. За участь у політичному страйку 1905-го р. він зазнав переслідувань і переїхав до Галичини, яка була тоді в складі Австро-Угорщини. Оселився спочатку у Львові, а потім у карпатському селі Криворівні; об'їхав усю Галичину й Буковину зі скрипковими концертами та концертами українських народних пісень у супроводі бандури. Із захопленням вивчав гуцульську говірку. У с. Красноїлля (тепер Івано-Франківської обл.) створив Гуцульський театр, для якого написав п'єси «Довбуш» (1909), «Гуцульський рік» (1910), «Непросте» (1911).

У 1912-му р. Хоткевич повернувся до Великої України, оселився в Києві та долучився до літературного й мистецького життя: виступав з лекціями, з лютого 1913-го р. став редактором літературного журналу «Вісник культури і життя». У той самий час продовжував давати концерти, зокрема провів серію виступів «Вечір бандури». Однак знову був переслідуваний шовіністичною російською владою. У 1915-му р. його затримали й вислали за межі України — до Воронежа, де він жив до революції 1917-го р. Після розпаду царської Росії повернувся до рідного Харкова.

До більшовицької окупації України Гнат Хоткевич поставився з недовірою, але його творча душа прагнула праці на мистецькій ниві, і він активно включився до літературно-

мистецького життя. У 1920 – 1928-му рр. викладав українську мову й літературу в Деркачівському зоотехнікумі, у 1926 – 1932 рр. працював у Харківському музично-драматичному інституті, де проводив клас бандури. У 1928 – 1932-му рр. – художній керівник Полтавської капели бандуристів.

У короткій статті неможливо перелічити всі праці й здобутки Гната Хоткевича. Його працездатність і різнопланова спрямованість вражає! У всьому він успішний – як письменник, критик, літературознавець, мистецтвознавець, театральний і музичний діяч, історик і етнограф, автор багатьох новел, оповідань, повістей, романів та історичних розвідок. Підготував «Твори» у восьми томах (1928 – 1931). Серед численних драматичних творів Хоткевича варто згадати тетралогію «Богдан Хмельницький» (1929). В останній частині цієї тетралогії «Переяслав» він, всупереч офіційній концепції, засудив Переяславську угоду як акт, що призвів до поневолення України Росією. Гнат Хоткевич також був автором кількох десятків кіносценаріїв. І сам зіграв у фільмі «Назар Стодоля» роль кобзаря Кирика (1937).

Та скоро цей видатний українець потрапив у неласку до влади, котра перейшла в наступ проти всього українського. Гнат Хоткевич, попри свої заслуги як талановитий письменник, громадський і культурний діяч, учасник революційного руху в Україні, зазнає жорстоких переслідувань з боку партократії. Його звинувачують у націоналізмі, шельмують у пресі, не публікують творів, а вже надруковані твори стають забороненими. Він втрачає роботу, не має засобів для існування... І 23-го лютого 1938-го р. виписано ордер на його

арешт зі звинуваченням у тому, що він нібито є «учасником антирадянської української націоналістичної організації». А в постанові органів НКВС УРСР Гнат Хоткевич уже звинувачується в тому, що «він є учасником контрреволюційної української повстанської організації і агентом німецької розвідки, протягом тривалого часу проводив активну контрреволюційну націоналістичну організаційну і шпигунську діяльність». У протоколі № 69 засідання Особливої трійки УНКВС по Харківській обл. від 29-го вересня 1938-го р. наказано: обвинуваченого розстріляти, а особисте майно конфіскувати. Цей вирок виконано 8 жовтня 1938-го р.

У 1956-му р. військовий трибунал Київського військового округу ухвалу «особливої трійки» в справі Гната Хоткевича скасував за відсутністю в його діях складу злочину. Він реабілітований посмертно. Але втрату Україною такого велета інтелекту, таланту й служіння українській справі нічим не компенсувати.

На жаль, Гнат Хоткевич не єдиний, хто впав жертвою зажерливого й жорстокого сусіда України, що віками намагався поневолити український народ, знищити українську державу.

Скільки нашого цвіту знищила царська Росія, скільки знищили дикі «большевицькі» окупанти!.. Боляче спостерігати, як їхні нащадки нищать далі...

Мусимо вистояти! А стійкість і силу духу маємо живити у пам'яті про велетів Українського Духу, яскравим зразком якого є Гнат Хоткевич.

*Лідія Купчик, м. Львів*

## **Слова вдячності з України...**

Від імені колективу хірургічного відділення Львівської обласної дитячої лікарні висловлюємо вдячність пп. Надії Яворів, Оксані Палко, Галі Лойко за Вашу допомогу медикаментами та перев'язувальними засобами, які Ви надали нашим маленьким пацієнтам через п. Лідію Білоус. У час війни й економічної скрути, що переживає наша країна, ми висловлюємо Вам велике визнання за такий благородний вчинок. У нашій клініці лікуються діти з сільської місцевості всієї Львівської обл. Ми надаємо допомогу найменш захищеним верствам населення. Щорічно в нашому відділенні виконується від 1350 до 1400 операцій. Вашу турботу і Вашу допомогу діти обов'язково відчують. Низький Вам уклін і ще раз дякуємо.



*Роман Стеник (зліва).*

З повагою та від імені клініки дитячої хірургії, зав. відділенням *Роман Стеник.*

### **64-й Відділ СУА в Нью Йорку вступає у 64-й рік свого існування**

64-й Відділ СУА в Нью Йорку був створений 12-го грудня 1954-го р. Отже, ми вступили у 64-й рік свого існування.

Союзянки нашого відділу з ентузіазмом сприйняли пропозицію Талі Даниш відсвяткувати цей своєрідний ювілей відділу, а саме – 64 роки нашого існування, що співпадає з числом відділу. Оскільки на цікаві ідеї здатна не лише Таля, то були запропоновані конкретні плани щодо здійснення цієї ідеї. Один з них – це помістити на зворотній обкладинці журналу «Наше життя» колекцію 64-го Відділу СУА «Історичний одяг українки» (кожного місяця один стрій), бо разом маємо їх 12. Адже деякі членки відділу є дочками колишніх союзянок 64-го Відділу СУА, які у свій час створювали ці строї, а вони – молоденькі дівчата – були тоді моделями цієї колекції: Анна Савицька-Алиськевич, Любов Абрамюк-Волинець, Марта Навроцька-Торіеллі, Наталя Даниш.

Відтворення історичного одягу українки було найбільшим досягненням культурно-освітньої ділянки нашого відділу.

Цей проєкт запропонований тодішньою головою відділу Христею Воевідкою. Історичні костюми виконали власними силами союзянки: Люба Артимишин, Христя Навроцька, Христя Воевідка, Анна Гореча, Розина Захарченко, Марія Савицька, Неоніля Тершаковець.

Перший показ колекції історичної ноші українки відбувся у 1965-му р. під час бенкету на XIV Конвенції СУА в Нью Йорку. Показ супроводжувався читанням історичної поеми Леоніда Полтави «Слово про українку», що було тлом до кожного одягу.

Опис ноші опрацювала Христя Воевідка, музичний супровід скомпонував і виконав проф. Богдан Перфецький. Хореографію уклала Ольга Івасівка, а виконала Таня Лютик. Мистецьке оформлення дала Олімпія Добровольська-Гірняк.

Згодом покази історичної ноші відбувалися в багатьох більших і менших містах Америки та Канади, але завжди з великим успіхом, захоплюючи своєю красою й оригінальністю як українців, так і чужинців. Усіх разом показів було понад 100 – від Монтреалю до Едмонтону і від Бостону до Сан Франциско протягом понад 20 років: на Конгресі СФУЖО в Торонто, на Першому Конгресі СКВУ у 1967-му р., на ЕКСПО-67 в Монреалі, в Рокфеллер центрі в Нью Йорку в 1976-му р. з нагоди 200-ліття Америки і 100-ліття поселення українців.

Сотий показ історичної ноші княжої доби відбувся у Вашингтоні у 1988-му р. під час Конгресу Міжнародної Ради Жінок з нагоди 100-ліття Національної Ради Жінок США. Делегатки з цілого світу бачили його, захоплювалися ним та повезли до своїх країн відомості і фотографії про Україну і українську жінку.

Показ історичної ноші був частиною святкувань 1000-ліття Християнства Русі-України у 1987-му р. Особливо слід відзначити великий особистий вклад у здійсненні майже всіх показів Люби Артимишин і Христі Навроцької, які віддали цьому проєкту свій час і труд, отримавши натомість велике задоволення і визнання публіки.

Мистецька референтка відділу Люба Артимишин виголосила доповіді, ілюстровані прозірками історичного одягу української жінки, на наукових конференціях славістичного відділу Іллінойського університету в Урбані в 1984-му р. та у Форт Ворт, Техас, у 1985-му р., які спонсорувала Асоціація Наук Заходу.

У 1970-му р. з ініціативи Марії Савчак, тодішньої голови відділу, видано альбом 12-ти кольорових світлин історичного одягу українки тиражем три тисячі примірників. До альбому включено поему Леоніда Полтави, написану як супровід до показів історичної ноші, й описи кожного одягу українською та англійською мовами. Примірники альбому розіслано до різних бібліотек і музеїв Америки, Канади і Європи, зокрема і в Україну, а видання 64-го Відділу СУА зареєстровано в Конгресовій бібліотеці у Вашингтоні.

Колекцію «Історичний одяг українки» 64-й Відділ СУА передав Львівському історичному музеєві.

*Лідія Служ, голова,  
Ляриса Зелик, архівар.*

## СЛОВО ПРО УКРАЇНКУ

Уривок з історичної поеми-супроводу до показу колекції «Історичний одяг українки»

### ІНТРОДУКЦІЯ

Є шлях – вперед. Є шлях – без вороття.  
Шляхів, шляхів на білім світі!..  
Та є один – немов саме життя,  
Його ніяк не можна повторити:

Шлях у минулі, у далекі дні,  
У глиб століть, у Лавр підземні ходи,  
Шлях аж туди, де на земельнім дні  
Лежать племена, роди і народи;

Шлях у минуле, що жило й росло,  
Із диких шкур виходячи поволі...

Мело століттями, епохами мело,  
Немов снігами у безмежнім полі.

І серед тих засніжених рівнин,  
В коловороті то зими, то літа –  
Народжувались сотні Україн,  
Але одна зродилася, щоб жити.

Вона – твоя. Моя. Із нами. В нас –  
Прекрасна і страшна, мов хуртовина,  
Та, що іде долаючи й сам час –  
Безсмертна і безмежна Україна!



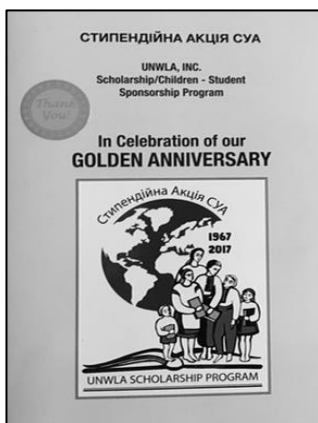
Ukrainian National Women's League of America, Inc.  
Стипендійна Акція Союзу Українок Америки

*Вітаємо всіх партнерів і представників Стипендійної Акції СУА,  
Посестер Союзу Українок України,  
стипендіатів в Україні та людей доброї волі  
з Новим Роком і Різдрвом Христовим!*

**ХРИСТОС РОЖДАЄТЬСЯ!**

**СЛАВІМ ЙОГО!**

*Комісія стипендій СУА: з уряду голова СУА Маріянна Заяць,  
Анна Кравчук, М. Оріся Яцусь, Люба Більовщук, Надія Яворів, д-р Дарія Новаківська Лисий  
і Вікторія Міщенко, адміністратор Стипендійного бюро СУА.*



### ВІСТІ ЗІ СТИПЕНДІЙНОГО БЮРА СУА

**З нагоди 50-го ювілею Стипендійної Акції СУА** вийшла 7-ма з ряду Звітна брошура за 2008 – 2016-ті рр., що містить коротку двомовну історію за 1967 – 2017-ті рр. Саме тепер ми надсилаємо цю книжечку безплатно до спонсорів, відділів та Окружних Управ, що опікуються нами призначеними стипендіатами. Для всіх інших, хто бажає отримати це історичне видання, ціна становить \$5.00 за пересилку. Замовлення разом з оплатою просимо присилати до Стипендійного бюро СУА:

**UNWLA Scholarship Program,  
PO Box 24, Matawan, N. J. 7747-0024.**

Стипендійна Акція СУА розпочала 51-й рік безперервної діяльності надання стипендій за 2017 – 2018-й навчальний рік, що закінчиться у червні 2018-го р. Наступний академічний рік у Бразилії розпочинається у лютому 2018-го р.

**In celebration of the UNWLA Scholarship Program's GOLDEN ANNIVERSARY, the 7<sup>th</sup> reporting booklet (for the years 2008-2016) was published. The booklet also includes a bi-lingual history of our uninterrupted activity for years 1967–2017.**

At this time we are in the process of sending our booklets (for free) to sponsors, UNWLA Branches and Regional Councils that sponsor students through our program and upon our recommendations. All others who wish to have the booklet, may order it for \$5, to cover shipping and handling costs. Please make checks payable to **UNWLA Scholarship Program** and send to:

PO Box 24, Matawan, N. J. 07747-0024.

We are still working on awarding the stipends to Ukraine and Europe for the 2017–2018 academic year, which ends in June 2018. All stipends to Brazil were awarded for 2017; the next academic year in Brazil starts in February 2018.

Anna Krawczuk, UNWLA Scholarship Standing Committee Chairwoman.

---

**IN MEMORY OF**

In remembrance of our grandmother, Natalia Osinska Chaplenko, and our mother, Taissa Osinska Decyk Meleshko, please add our donation of \$1,000 to the Natalia Chaplenko and Taissa Meleshko Memorial Fund within the UNWLA Scholarship Program (through UNWLA Branch 98).

Drs. Viktor K. Decyk and Betsy N. Decyk Culver City, California.

---

**ПОЖЕРТВИ за ЛИСТОПАД 2017-го р.**  
**Donations for November 2017**

|                 |  |              |   |
|-----------------|--|--------------|---|
| <b>\$10,000</b> | Mrs. Wolodymyra Slywotzky (ML);                      | <b>\$220</b> | Ihor Bemko, UNWLA BR 30, UNWLA BR 73, UNWLA BR 132; |
| <b>\$1,000</b>  | Drs. Viktor & Betsy Decyk (98);                      |              |   |
| <b>\$450</b>    | NN c/o UNWLA Br 96;                                  | <b>\$110</b> | Michael B. Kaczmarczyk, R.PH., Zoriana Stawnychy;   |
| <b>\$400</b>    | Luba Bilowchtchuk (98);                              |              |   |
| <b>\$350</b>    | Wolodymyra Wasiczko (86)                             | <b>\$100</b> | Bernard & Anna Krawczuk (98);                       |
| <b>\$330</b>    | Ostap & Halyna Jakubowycz (98),                      | <b>\$21</b>  | Bihun Renata (28);                                  |
|                 | Dr. George E. Jaskiw, MD, Helena Schultz, Esq. (38), | <b>\$20</b>  | Olga Kowal (24).                                    |
|                 | Irene Sherba (90), UNWLA BR 85, UNWLA BR 98;         |              |   |

**Щасливого Нового Року! Happy New Year!**  
**God Bless you for your generosity!**  
**Спасибі за Вашу благодійність!**

М. Оріся Яцусь, скарбник Комісії стипендій СУА,  
Анна Кравчук, почесна Голова СУА, референтка стипендій СУА.

UNWLA, INC Scholarship / Children-Student Sponsorship Program

P.O. Box 24, Matawan, New Jersey 07747-0024 • Phone: 732-441-9530 • Email: nazustrich@verizon.net

## ***Наша обкладинка***

**Слава Геруляк, Нью Йорк.** Народилася в Польщі у 1933-му р., імігрувала до США в 1940-х рр. Навчалася в школі Художнього інституту в Чикаго. Отримала дипломи бакалавра мистецтв у коледжі Сьенна Гайтс (1954) та магістра в Північно-західному університеті. У 1959 — 1962-х рр. проживала в Парижі, потім переїхала на постійне проживання до Нью Йорку. Працює в багатьох жанрах і техніках: скульптура, кераміка, живопис. Створює гобелени й театральні маски, зображає народних героїв у давніх і сучасних строях. Брала участь у великій кількості виставок як член Об'єднання митців-українців в Америці (ОМУА), а також у багатьох колективних виставках у Парижі, Торонто, Філадельфії, Чикаго, Нью Йорку тощо. Її роботи є в багатьох публічних і приватних колекціях в Америці та за кордоном. Членка і колишня голова 64-го Відділу СУА.



## «Людям на радiсть»

(До дня народження Марії Примаченко)



Марія Примаченко за роботою.

30-го грудня (12 січня) 1908-го р. у с. Болотня (нині Іванківський р-н Київської області) народилася **Марія Примаченко** – неперевершена та самобутня українська народна художниця, представниця «наївного мистецтва», лауреат Національної премії України ім. Т. Шевченка, одна з найвідоміших українських художниць; заслужений діяч мистецтв УРСР; за рішенням ЮНЕСКО 2009-й р. визнано роком Марії Примаченко. На честь художниці названо малу планету «14624 При-

маченко». Режисер Володимир Гончаров за мотивами живопису народної художниці Марії Примаченко зняв український анімаційний фільм «Літа мої...» (2013).

У творчості Марії Примаченко переважають тематично-сюжетні й орнаментально-декоративні композиції. Загальнолюдська тема боротьби добра і зла, у якій перемагає добро, наскрізь проходить крізь її мистецтво. Тема радості буття («Людям на радiсть» – назва однієї з її найвідоміших серій) поєднується з темою смутку (у багатьох роботах бачимо зображення уквітчаної, увішаної рушниками могили).

Марія Примаченко все своє життя прожила в селі Болотня. Батько Марії, Оксентій Григорович, був надзвичайно обдарованим теслею та різьбярем – паркани у Болотні та довколишніх селах, віконниці й вершечки покрівель були справжніми витворами мистецтва. Мама, Параска Василівна, талановито вишивала й передала свій дар доньці. У семирічному віці дівчинка тяжко захворіла зі страшним діагнозом – поліомієліт. Хвороба залишила свій відбиток на все життя – мисткиня завжди ходила з милицями та у довгих спідницях, відчувала страшні болі. Серйозно займатися малюванням дівчинка почала, коли їй було 17. Свою хату вона вимазала синім глеєм. Сусідам сподобалась яскрава будівля і вони захотіли таке собі. Так Марія почала розмальовувати й інші будинки. Першою винагородою за її працю було поросся.

Серед соняшників.



Роботи Марії Примаченко – це так зване «наївне мистецтво». Попри те, що художниця була малоосвіченою, в її уяві існував дивовижний світ, який відтворювала у своїх роботах і який захоплює і донині. Мисткиня також малювала звірів, але сама ніколи не була у зоопарку.

Усе своє життя художниця кохала лише одного чоловіка – Василя. Вона познайомилася з ним під час навчання у Києві. Вони побралися, але зовсім скоро його, лейтенанта піхоти, забрали на війну. Там він встиг отримати звістку про народження сина Федора і навіть написав відповідь. Але це був його останній лист. Після цього Марія так і не влаштувала своє особисте життя, хоча мала вдосталь залицяльників. Усе сподівалася, що Василь повернеться, в душі чекала на диво. Разом із сином вони жили у скруті. Та художниця ніколи не брала грошей за свої твори, лише дарувала їх.

Померла Марія Примаченко у 88 років. За все життя вона створила понад 650 робіт. Ще за життя майстрині її роботи побували на виставках у різних містах світу. Існує навіть легенда, що у

Парижі картини Примаченко побачив Пабло Пікассо. Він сказав: «Якби вона жила у Франції, стала б відомішою, ніж я». Марії ніби також показали альбом з роботами Пікассо. На що вона сказала: «У нас в селі цього б не зрозуміли». Син та онуки мисткині стали художниками, продовжили її справу. Ця дивовижна жінка жила у «власному світі», що її наповнював і був багатий на особливі думки, ідеї та переживання. У неї були також дивовижні мрії. Наприклад, вона хотіла, щоб різні митці зібралися та розмалювали всі будинки в своїх містах. «...що за дива витворили б — цвів би не лише садами Київ. Будинки б сміялися до людей...».

Фантастичний світ Марії Примаченко яскравий і розмаїтий: квіти, дерева, незвичайне птаство, завітчані звірі, всіяне зорями небо із крилатими казковими істотами – все стверджує добро і підносить людську душу до щасливих висот. Її своєрідний мистецький стиль і неповторна колористика зачаровують і надихають.

*За матеріалами з інтернету.*

## ***In Memoriam***

## **Miami Mourns Community Activist Dr. Irena Dzubinsky**

by Oksana Piaseckyj, Cultural Affairs Chair, Branch 17



As we prepare for the holidays and our beautiful Ukrainian Christmas traditions, the members of Branch 17 of the Ukrainian Women's League of America remember the special years that Dr. Irena Dzubinsky was with us. She was the inspiration behind many Ukrainian traditions and customs that came to life in the Miami Ukrainian community. Unfortunately, Irena's enthusiastic, creative energy, which enhanced the cultural life of the community, came to a sudden and unexpected end on March 17, 2017. Her death was deeply felt by the south Florida community.

*Пані Ірена і я. Знімав Маріян Одинак.*

Dr. Irena Dzubinsky, came to Florida from her birthplace in Lviv, Ukraine, over 20 years ago. She soon became involved in the Ukrainian Catholic Church and the UNWLA in Miami. For many years, she served as president of UNWLA Branch 17. Her devotion to her church and to our UNWLA branch was enhanced by her love for the arts. It was my pleasure to initiate with her our amateur theater group in Miami. We put together at least ten programs a year on various themes: religious, political and cultural. Among the many programs were tributes to Ukrainian heroines, Taras Shevchenko, Metropolitan Andriy Sheptytskyj, and political heroes of the past and present. Irena, with her rich cultural knowledge and creative abilities, composed all the scenarios.

Creating so many different programs, required a deep commitment and love for the subject matter, and Irena exemplified this with her deep appreciation for her homeland and Ukrainian culture. Working with the theater group, Irena presented a variety of plays which she wrote herself: **Hutzul Wedding**, **Ivan Kupalo**, **Evening in Lviv Retro**, and **Ukrainian Rituals of Bread**. Irena also enriched our lives in other ways by inviting guests from Ukraine: bandura players, poets, painters, writers and soloists. All brought with them a bit of Ukraine.

Irena was also supportive of all the local talent and strived to showcase local artists whenever she could. To honor our UNWLA member Tamara Huryn for her embroidery and gerdan-making skills, Irena organized a fashion show that was on par with professional presentations. She enjoyed the singing of our "Trio Maksymowich" so much, that she decided to organize for them their first trip to Ukraine and even arranged for them to give several concerts in major cities where they were greeted with resounding applause and even warmly greeted by famous Ukrainian singer Nina Matvienko.

Dr. Irena Dzubinsky with her gifts and love left us many beautiful memories. May she rest in peace knowing that many loved her and miss her!

*Театральна Група з Отцем Ярославом Шудраком.  
Знімав Петро Пясецький.*



## Ariadna Terletskyj



*In 2017, UNWLA Branch 111 had to say goodbye to our long-time member Ara Terletskyj. Ara was one of the initiators of the renewal of our UNWLA branch in Southern California and later held the office of branch president for several years. It was not until the onset of illness in later life that Ara was forced to curtail her active participation in Ukrainian community affairs. Her daughter, Roxolana Vecherek, has very kindly provided us with a short biography of her mother. – Branch 111 president, Luda Wussek.*

Ariadna (Ara) Oksana Kamenetsky was born in Rohatyn, Ukraine, on February 22, 1929. She lived in Rohatyn with her parents, Julian and Natalia Kamenetsky, and two brothers, Ihor and Leonid (Levko), until moving in 1941 to Ivano-Frankivsk. Thereafter, in 1944, the family moved several times as a result of World War II, first to the Carpathian Mountain region, then again to Salzburg and a small municipality in Austria called Vock-

lamarkt. In 1949, Ariadna and her family, came to the United States and settled in Chicago, where she attended nursing school at Henrotin Hospital. In 1957 Ariadna married Jaroslav Terleckyj, and the newlyweds moved to New York where their two children, Roksolana and Oleh, were born.

Ariadna had many wonderful friends in New York. She was active in PLAST and in the Ukrainian National Women's League of America. The family enjoyed many weekends and vacations at the Ukrainian resort of Soyuzivka in the Catskills Mountains. In 1970, they moved to Elmhurst, Illinois (near Chicago), where Ariadna became reacquainted with long-time friends and was active with them in the Chicago UNWLA. A few years later, the family relocated to Los Angeles. Ariadna was happy to be closer to her parents and her brother Levko and his family, who lived in Stockton, California.

Ariadna worked as a corporate nurse for Hughes Aircraft Co. and maintained her Ukrainian ties in the Los Angeles area. She was a parishioner at the Nativity of the Blessed Virgin Mary Ukrainian Catholic Church in Hollywood and became a member of the Los Angeles branch of the UNWLA, serving as branch president from 2006 to 2008. Jaroslav Terleckyj passed away in 1993, but Ariadna remained in California near her daughter and family until succumbing to Alzheimer's disease.

Ariadna Terleckyj passed away on March 23, 2017. She was well loved, lived a productive, happy life, and always brought laughter to those around her.



## ***Our Cover Artist***

**Slava Gerulak** was born in Poland in 1933 and immigrated to the United States in the 1940s. She studied at the School of the Art Institute of Chicago, earned a BA from Sienna Heights College in 1954, and an MA from Northwestern University in 1959. From 1959 to 1962, Ms. Gerulak lived in Paris; after returning to the United States, she settled in New York. The artist works in many genres—sculpture, ceramics, drawing, tapestry, and theatrical masks—focusing on folk heroes in ancient and modern forms. She has participated in many exhibitions as a member of the Association of Ukrainian Artists in America, as well as in numerous group shows in Paris, Toronto, Philadelphia, Chicago, New York, and elsewhere. Her work is found in many public and private collections in the United States and abroad. Ms. Gerulak is a member and former president of UNWLA Branch 64 in New York.

## **Commemoration of 85th Anniversary of the Holodomor at the Michigan State Capitol Rotunda**

by Marie Zarycky, UNWLA Detroit Region Holodomor Commemoration Chair



*(left to right) Rev. Dr. Paul Bodnarchuk, pastor of St. Mary Protectress Ukr. Orthodox Cathedral in Southfield; Rev. Walter Rybicki, of St. Josaphat Ukr. Cath. Church in Warren; Vera Andrushkiw, Mich. State Rep. Martin Howrylak, M. Zarycky, Mich. State Sen. Steve Bieda, Rep. Patrick Green, and Rep. John Kowal.*

On a cold and rainy November 2, 2017, Ukrainian Americans from surrounding communities gathered in Lansing, Michigan, to pay tribute to the millions of innocent victims of the deliberate attempt to starve to death millions of Ukrainians who resisted collectivization mandated by the USSR government. The UNWLA National Board had proposed that all Regional Councils commemorate the 85<sup>th</sup> anniversary of the Holodomor, and the Detroit Regional Council Board supported this decision and held its commemorative event in Lansing, at the Michigan State Capitol Rotunda. The secondary goal was to reach out to Gov. Rick Snyder and the Michigan Genocide Council, as well as the legislators, to encourage and persuade them to definitively include the Holodomor in the mandated Genocide Studies, which have mainly focused on the Holocaust and the Armenian Genocide.

Participants, including many UNWLA members, arrived in private cars and by bus. Among those attending were 23 students from Immaculate Conception Ukrainian Catholic School, accompanied by three teachers: Iryna Svytka, Daria Krywyj Hreha, and Oksana Zavadenko, UNA activists, officers of the Detroit branch of UCCA; a member of the Ukrainian Cultural Center board, the editors of two local Ukrainian newspapers, a member of Selfreliance Credit Union, and representatives from the Ukrainian American Medical Foundation and the UACC, as well as many Ukrainian Americans from Livonia, the Lansing area, Ann Arbor, Sterling Heights, Brighton, Rochester, Macomb Township, Oxford, Beverly Hills, and Hamtramck.

Attendees enthusiastically sang the American and Ukrainian anthems and prayed with Rev. Walter Rybicki of St. Josaphat Ukrainian Catholic Church in Warren and Rev. Dr. Pavlo Bodnarchuk of St. Mary Ukrainian Orthodox Cathedral in Southfield. They watched and listened attentively to the PowerPoint presentation by Vera Andrushkiw, lecturer at Wayne State University, the University of Michigan, and the Harvard Ukrainian Summer Institute, and commiserated with the painful testimony of Olga Liskiwsy and Romana Sawchuk Figacz, daughters of Holodomor survivors.

Among our honored guests were Michigan State Rep. Martin Howrylak, who paid tribute to victims of the Holodomor and assisted with the organization of this event. Also attending were Michigan State Senator Steven Bieda, State Rep. Patrick Green, and State Rep. John Kowal. The legislators promised to assist us in achieving our goal: inclusion of the Holodomor in Genocide Studies compiled for and taught at Michigan Schools.

Vera Andrushkiw, president of the UNWLA's Detroit Regional Council, read a touching letter from our longtime friend U.S. Representative Sander Levin, who has actively supported all our efforts to publicize the Holodomor Genocide and was influential in procuring land for the newly constructed Holodomor Monument in Washington, D.C., which was dedicated in 2015. It should be noted that State Representative Martin Howrylak and U.S. Congressman Sander Levin received Certificates of Appreciation the following Sunday at the annual Ukrainian Cultural Center Banquet. Soon after this event, Rep. Howrylak introduced Resolution 221 designating Saturday, Nov. 25, 2017, as Michigan's Holodomor Memorial Day.

## У пам'ять жертв Голодомору

*«Пекельні цифри та слова  
У серці б'ють, неначе молот,  
Немов прокляття ожива  
Рік тридцять третій.  
Голод... Голод.»*

(Вадим Крищенко)

На тлі тихого музичного супроводу та прозірок, на яких показано жахливі образи дорослих і дітей, що голодують, молоді союзьки 65-го Відділу (Нью Бронсвік) СУА відкрили імпрезу, присвячену жертвам Голодомору в Україні 1932 – 1933 рр.

Імпреза відбулася в неділю, 26-го листопада 2017-го р. після Служби Божої в залі Української Католицької Церкви Різдва Пресвятої Богородиці в Нью Бронсвік, Н. Дж. В ній брали участь усі молоді членки відділу.

Присутні слухали розповідь про жахливі події в Україні, коли сусід-ворог забирив в українських селян останнє зерно. Одна з виконавиць цієї інсценівки винесла буханець хліба, аби символічно показати, чого зазнали люди в той час і чому вмирили з голоду: «Чи знаєте ви, як пахне життя? Спробуємо на хвилюк відчутти цей запах... Так, це пахне хліб... Як тепло пахне хліб! Що може бути ціннішим за хліб? І ніякий шмат золота не переважить крихту хліба!»

Усі союзьки, які брали участь у програмі, були вдягнені в чорні вишиванки – на знак жалоби за мільйонами невинних жертв, які загинули так марно. Вони розповідали: «Рік пам'ятний. Рік незабутній. Рік страшний. Найчорніший рік в історії України – ГОЛОДОМОР. Навесні 1933-го від голоду вмирало 17 осіб щохвилини, 1000 щогодини, майже 25 тис. – щодня. Голодомор був штучний, тобто організований тодішнім керівництвом для того,

щоб зламати опір українських хліборобів, знищити український народ. Історики називають різні цифри жертв Голодомору. Але всі вони страшні. Вимерло в нашому краю близько 10 млн людей. Традиційні українські села зі своїми звичаями було знищені».

Присутні почули зворушливу розповідь про маму, яка не була в силі нагодувати свого сина: «Жахом серце охопило, думи мозок видають, як нагодувати сина, коли їжу забирають. Як сказати, щоб тримався? Як сказати, щоб не плакав? Як сказати, що zostався без сестер він і без тата?.. Встану вранці, помолюся, прошу Бога я щоднини, перед образом стелюся, щоб урятувати сина. Дасть Господь мені терпіння і піду я в поле з болем, щоб знайти хоча б коріння так – прожити день ми зможем».

На жаль, інформацію про Голодомор 1932 – 33-го рр. влада приховувала, а людей, які намагалися поширювати правду, ув'язнювали та знищували. Західні країни, що мали інформацію про Голодомор, не бажали псувати дипломатичних стосунків з Росією. І це тоді, коли журналісти, як валлієць Garreth Jones, який особисто подорожував по Україні, бачили голод і писали про нього правдиво. Але американський журналіст Walter Duranty (The New York Times) заперечував і писав, що ніякого голоду в Україні не було.

«Ти кажеш, не було Голодомору?

І не було голодного села?

А бачив ти в селі пусту комору,  
З якої зерно вимели до тла?

Ти кажеш, не було Голодомору?

Чому ж тоді, як був і урожай,  
Усе суціль викачували з двору,  
Греби, нічого людям не лишай!

Хто ж села, вимерлі на Україні

Російським людом поспіль заселяв?  
Хто? На чиєму це лежить сумлінні?  
Імперський молох світ нам затуляв?  
Я бачив сам у ту зловісну пору  
І пухлих, і померлих на шляхах,  
І досі ще стоять мені в очах...  
А кажеш – не було Голодомору!»

(Дмитро Білоус.)

Наприкінці союзянки засвітили символічні свічки в пам'ять про тих, хто помер під час Голодомору, і разом з присутніми вшанували їх хвилиною мовчання.

Закінчено імпрезу такими змістовними словами: «Будемо з вами жити надією та робити в своєму житті все для того, щоб страшні сторінки історії ніколи не повторились. А український народ щоб жив, багатів, процвітав і славився по всьому світу своїм розумом, своєю красою, щедрістю, добротою, силою!»

Дай Боже, щоб сподівання наших молодих членок 65-го Відділу СУА збулися! З їхнім запалом, бажанням працювати для громади і



*Зліва: Люба Каспрук, Настя Каспрук, Оксана Наливайко, Рома Лабовка, Вікторія Варшавська, Таня Лабовка, Вероніка Наливайко, Юля Варшавська, Наталія Вознюк, Юля Вознюк, Наталія Мороз, Олена Добрич, Ромчик Добрич.*

любов'ю до нашої Батьківщини, напевно, так і буде.

Слава Україні! Героям слава!

*Оксана Кузишин,  
65-й Відділ СУА в Нью-Бронсвік, Н. Дж.*

## Загальні збори 21-го Відділу СУА

У неділю 26-го листопада 2017-го р. у приміщенні церкви Св. Духа, що у Брукліні (Нью-Йорк) відбулися загальні збори 21-го Відділу Союзу Українок Америки. Усіляких успіхів і здоров'я присутні побажали уступаючій голові Наталії Тихович і новообраній голові 21-го Відділу Лесі Шебець.

П. Наталія Тихович, що очолювала наш відділ понад десять років, подякувала всім за довголітню самовіддану працю, довір'я та заохотила і надалі брати активну участь у житті організації. Вона добрими словами згадала також багатьох колишніх союзянок відділу, котрих вже немає серед нас, але вони залишатимуться яскравим взірцем для наслідування і світла пам'ять про них завжди буде у нашому відділі.

Одноголосно було обрано нову голову 21-го відділу п. Лесю Шебець, яка вже багато років трудилася на благо організації, вболівала за її успіхи, коли відповідавала за фінанси у відділі. П. Лесю щиро подякувала за довіру, запросила всіх присутніх союзянок до співпраці, взаємної поваги та допомоги.

Далі було обговорено плани роботи на наступний рік, розподілені обов'язки між членкинями. Заступником голови відділу обрано п. Надію Шевчук, а фінансовою референткою стала союзянка Слава Герльовська. Одноголосну довіру на продовження роботи дістала союзянка Оксана Сташишин, референтка суспільної опіки.

На зборах була присутня голова округи Нью-Йорк СУА п. Галина Романишин, яка поздоровила новообраних, тепло привітала всіх союзянок та вручила грамоти з XXXI Конвенції СУА.

З глибини душі бажаємо успіхів та плідної праці як нашому відділу, так і всій організації на підтримку й прославлення рідної неньки України.

Щиро бажаємо усім союзянкам успішного Нового 2018-го року!

*Дарія Волощук,  
пресова референтка 21-го Відділу.*

## Вшанування пам'яті жертв Голодомору на Флориді

Скорботна річниця Голодомору 1932 – 33 рр. щороку згадується українською громадою на Флориді в листопаді місяці. 56-й Відділ Союзу Українок Америки на своїх ширших сходах в листопаді засвічує свічку пам'яті на вишитому чорним рушнику. Цього року 7-го листопада Лідія Білоус, референтка суспільної опіки Головної управи СУА, розказала про заходи СУА, які спрямовані на те, щоб довести до свідомості спільноти світу відомості про цю трагедію українського народу.



*Зліва: Орісія Свістун, Анна Марія Сусла, Марія Наваринська.*



*Лідія Білоус (справа) та почесні членки СУА виконують гімн СУА.*

У листопаді 1933-го р. Союз Українок Америки організував «Комітет надзвичайної допомоги голодуючим українцям». У журналі «Наше Життя» друкувалися архівні документи про працю вище згаданого комітету. Також СУА здійснив переклад з української на англійську мову книги проф. Валентини Борисенко «Свіча пам'яті» зі свідченнями очевидців Голодомору. Було прийнято рішення добитися того, щоб публічні бібліотеки США мали книги про Голодомор в Україні у своїх фондах.

На XXXI Конвенції СУА прийнято резолюцію широко відзначити, сприяти та поширювати відомості про Голодомор-Геноцид серед американських громадських й академічних спільнот.



*Вид на залю.*

У неділю, 19-го листопада в церкві Входу в Храм Пресвятої Богородиці під проводом єпископа Богдана Данила в сослуженні греко-католицьких священників о. Василя Петрова і о. Володимира Волощука та православних священників о. Олега Сацюка і о. Івана Фатенкабула була відслужена соборна панахида за жертви Голодомору. Захід організовано Громадським Комітетом Західно-Південної Флориди, до якого входить і 56 Відділ СУА.



*Соборна панахида.*

Члени Громадського Комітету — Віра Боднарук (голова), Дарія Томашоска, Лідія Білоус, Рома Гуран, Леся Попель, Ігор Гронь, Ліда Бойко, Оксана Лев, Клара Шпічка, Одарка Горбачевська і Богдан Боднарук — тримали засвічені свічки в пам'ять загиблих жертв Голодомору. Вічна Їм Пам'ять!

*Проф. Віра Боднарук,  
голова Громадського Комітету.  
Фото Христини Чайковської.*

## 30-му Відділу — 30 років

22-го жовтня 2017-го р. 30-й відділ СУА ім. Лідії Крушельницької (м. Йонкерс, Нью Йорк) святкував свій 30-літній ювілей. Святковий вечір був присвячений Лідії Крушельницькій, ім'я якої з 2012-го р. гордо носить наш відділ.

Свято відкрила Віра Березовська, яка привітала всіх наших гостей і представила 30-й Відділ СУА в м. Йонкерс. П. Віра розповіла історію створення відділу, назвала голів відділу, а це Арета Ворох (перша голова відділу) Леся Кметик, Надія Цвях, Ірена Гошовська, Оля Рудик, Марта Бурачок та Надія Літепло. П. Віра продовжувала розповідати про те, як відділ розвивався, «шукав своє обличчя», щоб членки мали змогу проявити таланти для потреб громади та суспільства. Про те, що робота відділу була і є дуже різноманітна. Раз на місяць наші членкині печуть смачні солодкі вироби та продають у церкві після Служб Божих. Відділ організовує два базари на рік: Різдвяний і Великодній; проводить курси з розпису писанок, випікання калачів, виробництва герданів і новорічних прикрас на ялинку; організовує доповіді та імпрези на різноманітні теми, щоб розповісти про культуру й традиції нашої Батьківщини і молодому українському поколінню, і представникам інших народів, що проживають у США. Виставки наших писанок, вишиванок, різьблених виробів, кераміки, картин українських художників, а також смачні українські страви навертають людей до української культури. Грошовий дохід передається на різні цілі та потреби української громади та України. На закінчення розповіді про наш відділ п. Віра захопила жінок долучитися до нашої праці та запросила до слова голову відділу Надію Літепло.

Надія Літепло представила наших особливих гостей Галину Романишин - голову округи Нью Йорк, Лідію Слиж — голову 64-го Відділу СУА, Ларису Тополю – редактора журналу «Наше Життя» та Марію Стефак — референтку суспільної опіки 64-го Відділу. Після чого п. Надя вручила нагороди членкиням відділу: Надії Гованській, Любі Кувер, Оксані Порождько, Олі Рудик та Ареті Ворох за вагомий внесок у розвиток відділу.

Наступним у програмі свята був чудовий виступ діток з нашої «Світлички». П. Віра подякувала керівнику «Світлички» Людї Галай за прекрасний виступ наших наймолодших діток і передала слово Лілії Балковій, чия захоплююча розповідь повела нас у світ української драматургії. Вона розповідала про гордість драматургії — Лідію Крушельницьку, яка народилася 10-го травня 1915-го року в м. Кути Івано-Франківської обл. Важкий шлях довелося пройти Л. Крушельницькій до *Українського театру* в Америці, де вона співпрацювала з Й. Гірняком і О. Добровольською та прийняла з їхніх рук *Дитячу студію художнього слова*. Студія Мистецького Слова під проводом Лідії Крушельницької була відома і високо поціновувана інституція українського Нью Йорку. На студії поставили дуже багато цінних музично-драматичних і театральних імпрез, театральних творів, шедеврів нашої літератури як для молодих, так і для старших людей. П. Ліді було присвоєно низку почесних нагород. Лідія Крушельницька була вихователем молоді та хранителькою української культури на просторах далеких від Батьківщини; вона була жінкою, що кожною своєю дією та помислом творила добро та красу. Оптимізм п. Ліді надихає і наш відділ до нових звершень. На честь нашого патрона Л. Крушельницької було поставлено виставу – уривок із казки *Лесі Українки «Лелія»*.

Під час розповідей про роботу нашого відділу та про діяльність Л. Крушельницької гості мали нагоду спостерігати цікаве слайд-шоу з фотографій і смакувати неперевершеними канапками, різними закусками та солодкими випічками. Свято закінчилося тостом з келихом шампанського, *Многая Літа* та розрізанням торта.

Складаємо подяку нашому о. Кирилу, нашим юним артистам і діткам зі «Світлички». А також щира вдячність усім, хто так чи інакше долучився до нашого свята, дорогим гостям і нашим дівчатам – членам Союзу Українок, завдяки яким це свято і стало можливим. Я з величезною приємністю хотіла б запросити жінок і дівчат приєднатися до нашого відділу, адже разом ми завжди сильніші, а сильні жінки – творять історію.

30 літ, погодьтесь не багато,  
То для жінки зовсім є не вік.  
Та з нагоди нинішнього свята  
30-му Відділу бажаємо многая і благая літ!

Лілія Балкова,  
30-й Відділ СУА, м. Йонкерс, Н. Ю.





30-ліття 30-го Відділу. Згори зліва: 1. Загальний вид залі. Молитва; 2. Виступ дітей із «Світлички»; 3. Ювілейний торт; 4. Гості та господарі свята; 5. Вистава «Лілея»; 6. «Многая літа!» 30-му Відділу.



## Листи до редакції

✉ «Дорога Редакціє!

Принадгідно я познайомився зі змістом листопадового числа двомовного журналу «Наше життя» — органу Союзу Українок Америки. Колись цей журнал виходив лише українською мовою.

На мою думку, це число журналу сенсаційне своїм змістом, бо в статті «Етнічні українські народи» авторства ред. Лариси Тополі відкриває перед читачами Америку. Досі я був впевнений, що є один Український Народ, одна Українська Нація, а ось ніби з чарівного дзеркала троля довідуєш, що гірські племена Українського Народу (та й не тільки) — лемки, бойки та гуцули — це якісь окремі народи, що живуть на українській землі.

Кому це все потрібне? Нас усе ділили вороги, бо поділених і легше підкорити, і поневолити легше, а ми тепер уже самі починаємо себе ділити. Відомо ж бо, що не на користь канадський професор творить з нас тзв. «русинський народ», а поляки почали зараховувати наших лемків до окремого народу, аякже. Авторка статті «перескочила» усіх: — окремими народами назвала також бойків, гуцулів і інших. Це зневага для українців! Дальше пояснення у статті не роз'яснює проблеми, а заплутує її.

У статті читаємо, що «80 — 90-ті рр. минулого століття часто називають початком відродження народності лемків»(!?). Так могли писати тодішні лемківські москвофіли та сучасні творці «русинського народу». В тому часі можна говорити про національне самоусвідомлення лемків як невід'ємної складової частини Українського Народу. Шановна авторка пише, що «лемки намагаються зберегти свої національні особливості, найперше мову». Вони ж бо іншої національності ніж українці і мова в них інша, чи не так? Ні, пані редактор — лемки знають, що вони — вітка Українського Народу, а спілкуються лемківською говіркою, одною з південнозахідніх говірок української мови, а не мовою якогось окремого народу.

Стаття ред. Лариси Тополі не приносить слави ні журналові, ні користі Союзові Українок Америки.

З пошаною, Микола Дупляк.»

(\* Автор листа — колишній редактор газети Братського Союзу «Народна Воля», інспектор і учитель Рідної Школи, провідний член Організації Оборони Лемківщини й громадський діяч.)

✉ «Хочу подякувати Вам за допис «Всесвітній День доброти». Я не знала про існування такого, але це збігається з моєю найбільшою мрією:

Бажань, старань і мрій багато було у житті,  
та понад всіх піднялася одна мрія головна —  
хоч недосяжна, але ж так жагуча й осяйна:  
Щоб став навколо кращим світ,  
і люди були всі добріші,  
щоб всезагальне добро здолало всяке підле зло.

Щоб українці всі звернулися до Бога  
й знайшли ту світлу дорогу,  
що приведе державу в майбуття  
без кривд, обману і страждань,  
де запанує мир і справедливість,  
і всіх огорне братня єдність.

Отаке мені мріється, а Ви даруєте всесвітню підтримку! Тож уже приєднуюся та думаю, як залучити до Дня Доброти (який має спонукати 365 днів!) якомога більше українців. Почну з facebook і Ліги Українських Жінок... А Вам — велике й щире СПАСИБІ!

З повагою, Лідія Купчик, Україна.»

✉ «Вельмишановні пані!

Дякую за останній журнал «Наше життя», число 10, з моєю роботою «Володимирська гірка, Київ». Робота давня (1961-й рік), я забула за неї і було приємно її побачити!

...Про мої (наші) муки трохи перебільшили... Ми не були в «таборі смерті» (death camp) Тоді і там уже було близько до кінця і була «мішанина» страшного і дурного... Ми використали обставини, вивчили можливості, як і коли можна було втекти... Позували себе францу-женками..., що обслуговували німецьких начальників. ...Я знала французьку мову, розпитувала, як вони входять і виходять з табору — для вивчення ситуації і наступної втечі. Потім, уже весною, ми дізналися, що цей табір було евакуйовано далі на захід, а начальник... під час бомбардування тієї частини Німеччини був поранений (йому одірвало ногу)...

Бажаю всім Вам всього найкращого та дальшої корисної і цікавої праці.

З повагою — Катерина Кричевська-Росандич.»

## **Настанови дописувачам від редакторів**

### **Правила подання статей для публікації в журналі «Наше життя»**

1. Будь ласка, надсилайте кожен статтю у форматі Word документу, вкладеного як додаток до листа, на електронну пошту unwlaourlife@gmail.com. Будь ласка, не друкуйте свою статтю в самому полі для листа Вашої електронної пошти та не надсилайте її у форматі PDF.

2. Ідентифікуйте свою роботу. Будь ласка, у *темі* Вашого листа вкажіть назву або предмет статті, яку Ви надсилаєте для публікації, а також назвіть мову, якою вона написана (напишіть АНГ, якщо стаття англійською мовою, або УКР, якщо українською). Якщо потрібно, то у *темі* вкажіть також номер відділу СУА.

3. Однакове та правильне написання імен (як і інших власних назв) справді має значення. Ми знаємо багатьох людей, але ми не знаємо кожного. І тому покладемося на наших авторів у забезпеченні правильного написання імені та прізвища кожної людини, про яку йдеться в статті, кожного разу, коли її ім'я згадується. Ми не хочемо здогадуватися, яка версія написання імені є правильною.

4. Терміни (Реченці). Підготовка двомовного щомісячного журналу є складним процесом, що вимагає всебічного співробітництва та координації між авторами, фотографами, редакторами та видавництвом. Редагування й оформлення вимагають часу та зусиль, і саме з цієї причини ми встановлюємо терміни (реченці) для матеріалів, які будуть опубліковані в журналі. Матеріали, подані пізніше встановленого терміну, гальмують виробничий процес і часто створюють зайву додаткову роботу для всіх зацікавлених сторін. Будь ласка, зверніть увагу, що всі матеріали (статті та фото) для будь-якого номера журналу повинні бути отримані редакцією до 5-го числа місяця, що передує місяцю публікації. Матеріали, отримані після закінчення цього терміну (реченцю), можуть бути затримані до наступного випуску.

5. І останнє, але не менш важливе: будь ласка, не надсилайте одночасно однакові статті до журналу «Наше життя» та до будь-яких інших видань, оскільки це є порушенням професійної етики. (У деяких випадках це є незаконним, оскільки може призвести до порушення законів про авторське право.) Якщо ж Ви вважаєте, що інформація, якою бажаєте поділитися, є досить важливою і Ви хочете донести її до ширшої або іншої аудиторії, то, будь ласка, напишіть окрему та іншу статтю для публікації в іншому виданні.

### **Вимоги до фото, що подаються для публікації в журналі «Наше Життя»**

1. Спосіб надсилання фото. Будь ласка, надсилайте фотографії окремим файлом і не вставляйте його в текстовий документ.

2. Назва фото. Будь ласка, не надсилайте фотографії з ім'ям JPG126XYZ324 або щось подібне. **УСІ** фото повинні бути перейменовані та пронумеровані, бажано у послідовності, в якій Ви б хотіли їх бачити у статті. Наприклад, «№ 1 відділ 489», «№ 2 відділ 489», «Фото з відділ 489», або будь-яка інша система, що дозволяє легко визначити, *що* ці фото ілюструють і *від кого* вони надійшли.

3. Опис фото. Будь ласка, напишіть опис для кожного фото та надайте цю інформацію в кінці Вашої статті. Пронумеруйте кожен опис так, щоб він відповідав номеру фото, яке він описує.

4. Авторство фото. Будь ласка, якщо це важливо, то вказуйте імена тих, хто надіслав Вам фото або є фотографом.

5. Достовірність фото. Огляньте Ваше фото перед надсиланням. Будь ласка, вибираючи фото, ретельно й уважно подивіться на те, *що* ви надсилаєте, перш ніж відправити. Як правило, ми не будемо публікувати фото, на яких зображено багато осіб, які затуляють будь-який вид, чи когось, або щось, що має значення чи є важливим. Ми також залишаємо за собою право не друкувати фото, які є не чіткими чи в інший спосіб технічно неприйнятними.

*Дякуємо Вам за співпрацю та розуміння!*



## «Діти – се наш дорогий скарб, се наша надія, се – Молода Україна»

Олена Пчілка

Коли приходиться зима і випадає сніг, до всіх любителів снігу приходиться Котик. Спочатку він ліпить зі снігу пиріг і дуже дивується, коли той у гарячій пічці перетворюється на... воду. Потім цей Котик йде на базар і купує кожушинку зі снігу. Але доля в кожушка така сама, як і в пирога. Чи таке траплялося з вами? Бо з котиком це трапляється щороку, як тільки приходиться зима. А відтак діти та дорослі починають цитувати віршики Платона Воронька.

### КОЖУШОК

Йшов сніжок на торжок  
Продавати кожушок.  
Кіт купив того кожуха,  
Загорнувсь по самі вуха,  
Як забіг у нім до хати,  
Хутро стало розтавати.  
Сів Воркотик за мішком  
Та й умився кожушком.»



### КІТ НЕ ЗНАВ

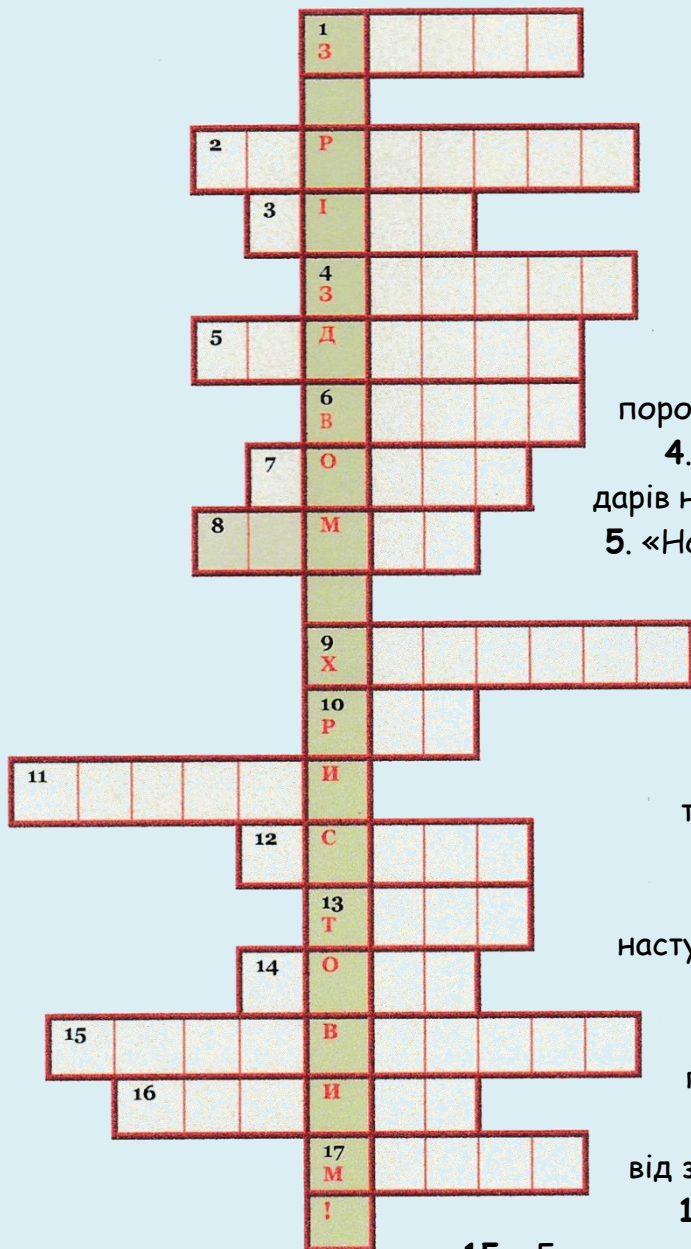
Падав сніг на поріг,  
Кіт зліпив собі пиріг.  
Поки смажив, поки пік,  
А пиріг водою стік.  
Кіт не знав, що на пиріг  
Треба тісто, а не сніг

### ДІДІВ ПОРТРЕТ

Ми ліпили сніжну бабку,  
Поки вечір наступив.  
А вночі високу шапку  
Й вуса іній наліпив.  
Підійшов Омелько-дід,  
Усміхнувся: — Все, як слід:

Шапка, вуса, борода,  
Ще й чуприна вигляда.  
Гей, хто в хаті, гляньте йдіте,  
Мій портрет зліпили діти!  
Вмить зібравсь Омельків рід: —  
Справді, з баби вийшов дід!

Малюнки із сайту: <http://photo.99px.ru/photos/tags/zima/koshki/risunki/?cp=5>



## Хрестиківка «Колядки»

1. «На небі... ясна засяла».
2. «Вже... славу співають».
3. «Дивная новина, нині... Сина породила в Вєфлеємі».
4. «Ісусе милий, ми не багаті,...- дарів не можем дати».
5. «Нова... стала, яка не бувала».
6. «Добрий... тобі, пане господарю».
7. «... старенький колише Дитятко».
8. «Небо і... нині торжествують».
9. «... Родився, Бог воплотився».
10. «Старий... минає, Новий наступає».
11. «Тут... чудяться».
12. «Сіном притрусила, в... положила Господнього сина».
13. «Свята ніч,... ніч саявом б'є від зірниць».
14. «А ясна... Світу голосить».
15. «Бог... народився».
16. «Дивная..., нині Діва Сина породила».
17. «В Вєфлеємі народився..., Христос наш».

**Відповіді.** 1. Зірка. 2. Херувими. 3. Діва. 4. Золото. 5. Радість. 6. Вєчір. 7. Йосиф. 8. Земля. 9. Христос. 10. Рік. 11. Ангели. 12. Яслах. 13. Тиха. 14. Зоря. 15. Предвічний. 16. Новина. 17. Мєсія.

Хрестиківку склав Святослав Левицький



# WHAT'S YOUR FAT IQ?

by Ihor Magun, M.D., FACP

I am certain that most people have heard the phrase, “An educated consumer is our best customer.” At first, it may seem a bit presumptuous, but on reflection, it makes perfect sense. Knowing more about something permits us make better choices. And that applies to things related to what we eat and drink.

Many people, for example, can use a refresher course on the concept of fats. After all, fats play a significant role in weight loss and weight gain and good nutrition in general. Fat is an essential part of a healthy diet, but it is the selection of the types of fats that we consume that really matters. Knowing the difference between and among fats can guide “educated consumer” behavior.

Let's start by focusing on the nutrition facts that are on the labels attached to most products. The information on these labels is worth looking at but it helps if we know exactly what we are looking for when we read them and why the information matters. What follows is a brief and user friendly breakdown of the typical food label.

**Total Fat** tells us the sum of all the fat in one serving. A typical 2,000 calorie a day diet should have no more than 65 grams of fat per day.

**Saturated Fat** is usually the next line on a food label. The total daily amount should be no more than 16 grams, roughly seven percent of all calories ingested. This type of fat raises the level of harmful cholesterol.

**Trans Fat** is a harmful fat and is frequently referred to as “partially hydrogenated oil.” Trans fats are used to extend the shelf life of many cookies, donuts and certain cakes. If you see this in the product you are about to purchase, you should probably put it back and pick something else. Fortunately, the food industry will be phasing out trans fats this year (2018), a very smart decision.

**Polyunsaturated** and **Monounsaturated Fats** are good fats. They should make up the major portion of our allotted daily fat content.

Now that you know a bit about labels, you might find some additional points useful for expanding your fat IQ:

- *Saturated fats* are solid at room temperature. They are mostly derived from animal products (butter) but are also found in some plant-based sources such as coconut and palm oil. Red meat also falls into this category.
- *Unsaturated fats* are liquid at room temperature. They are healthier and come from plants (e.g., olive or peanut oil).

It is also useful to have a basic understanding of fat as it relates to calories per gram: Fat provides 9 calories per gram, whereas protein and carbohydrates provide 4 calories per gram. It is easy to see that fat has more calories by weight and also easy to figure out that you get more calories by eating less fat than by eating something else. The bottom line is that it does not matter where the calories come from—fat, protein, or carbohydrates—each source provides the same amount of energy to your body. But eating more calories (i.e., fat containing calories) translates to excess weight in the form of fat.

But it is also important to understand that fats are not some evil substance to be totally avoided. Fats are necessary for proper utilization of fat soluble vitamins (A, D, E and K). They also supply essential fatty acids and keep your skin looking healthy. Another thing worth mentioning here is a word or two about omega 3 fatty acids. These fatty acids are found in cold water fish like salmon and tuna as well as in flax seeds, soy and walnuts. Consumption of this form of fat is good, but as with everything else you eat, always in moderation.

I hope this article has served as a useful road map to increasing your Fat IQ and will serve as a useful tool to encourage and facilitate healthy food selections. When it comes to fat, the bottom line is easy: Quantity appropriate to your needs balanced with a focus on getting the best quality of fat.



# ГОЛОВНА УПРАВА СОЮЗУ УКРАЇНОК АМЕРИКИ

ПОЧЕСНІ ГОЛОВИ СУА

Анна Кравчук, Ірина Куровицька

**Маріянна Заяць – голова СУА**

## ЕКЗЕКУТИВА

Ліда Яхницька – 1-ша заступниця голови  
Христина Бойко – 2-га заступниця голови для справ організаційних  
Надя Нинка – 3-тя заступниця голови для справ зв'язків  
Ірина Бучковська – протоколярна секретарка  
– скарбник  
Віра Кушнір – фінансова секретарка  
Марія Андрійович – вільна членка  
Валентина Табака – вільна членка

## ГОЛОВИ ОКРУЖНИХ УПРАВ

Віра Андрушків – Дітройт  
Галина Генгало – Філядельфія  
Галина Романишин – Нью Йорк  
Мар'яна Лівша – Нью Джерзі  
Доля Кріслата – Огайо  
Любомира Калін – Чикаго  
Христина Мельник – Нова Англія  
Марія Кейд – Центральний Нью Йорк  
Ольга Сперкач – зв'язкові віддалених  
Оля Черкас Відділів  
Іванка Олесницька – зв'язкова вільних членок

## РЕФЕРЕНТУРИ

Лідія Білоус – суспільної опіки  
Анна Кравчук – стипендій  
Людмила Грабовська – у справах культури  
Оксана Лодзюк – соціальних засобів  
– комунікації  
Таня Бедрус – виховна  
Наталія Павленко – мистецтва і музею  
Ольга Дроздович – архівар

## КОНТРОЛЬНА КОМІСІЯ

Рома Шуган – голова  
Рената Заяць – членка  
Ірина Легун – членка  
Ірена Рішко – заступниця членки  
Орися Зінич – заступниця членки  
Оксана Скипакевич Ксенос – парламентарист  
Лариса Тополя – україномовний редактор журналу "Наше Життя"  
Тамара Стадніченко – англійськомовний редактор

## THE NATIONAL BOARD OF THE UKRAINIAN NATIONAL WOMEN'S LEAGUE OF AMERICA, INC.

HONORARY PRESIDENTS  
Anna Krawczuk, Iryna Kurowyckyj  
**Marianna Zajac – President**

### EXECUTIVE COMMITTEE

Lydia Jachnycky – 1st Vice President  
Christine Boyko – 2nd VP – Membership  
Nadia Nynka – 3rd VP – Public Relations  
Iryna Buczkowski – Recording Secretary  
Vera N. Kushnir – Financial Secretary  
Maria Andriyovych – Officer at Large  
Valentyna Tabaka – Officer at Large

Oksana Skypakewych – Parliamentarian  
Xenos

### REGIONAL COUNCIL PRESIDENTS

Vera Andrushkiw – Detroit  
Halyna Henhalo – Philadelphia  
Halyna Romanyszyn – New York City  
Marianna Livcha – New Jersey  
Dozia Krislaty – Ohio  
Lubomyra Kalin – Chicago  
Christine Melnyk – New England  
Maria Cade – New York Central  
Olha Sperkacz, Olya Czerkas – Co-Liaisons for Branches-at-Large  
Ivanka Olesnycky – Liaison for Members-at-Large

### STANDING COMMITTEES

Lidia Bilous – Social Welfare Chair  
Anna Krawczuk – Scholarship Chair  
Ludmyla Hrabovsky – Cultural Affairs Chair  
Oksana Lodziuk – Social Media  
Tetyana Bedrus – Education Chair  
Natalie Pawlenko – Arts and Museum Chair  
Olya Drozdowycz – Archives Chair

### AUDITING COMMITTEE

Roma Shuhan – Chair  
Renata Zajac – Member  
Iryna Legoun – Member  
Irene (Tetiana) Rishko – Alternate Member  
Irena (Orysia) Zynycz – Alternate Member  
Larysa Topolya – Ukrainian-language editor of *Our Life*  
Tamara S. Cornelison – English-language editor

### СТИПЕНДІЙНА АКЦІЯ СУА

UNWLA, INC. SCHOLARSHIP /

CHILDREN-STUDENT SPONSORSHIP PROGRAM

171 Main St., P.O. Box 24, Matawan, NJ 07747-0024

Phone / Fax: 732-441-9530

E-mail: nazustrich@verizon.net

### 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



Леонід Полтава

### САРМАТКА

Немов чужинні кораблі –  
Минають день за днем...  
Ми із далекої землі  
Мандрівку розпочнем  
У Рідний Край – в далекий час,  
У передкняжий світ,  
Що крізь віки дійшов до нас,  
Як виклик і привіт!  
У третій вік перед Христом,  
В Сарматію ходім:  
Висока пуща над Дніпром,  
З дубів – кремезний дім...  
З ловецтва повернувся рід,  
Не стало стріл на все,  
Та звіря вбитого – взабрід,  
Не всяк і донесе!  
Тепер весілля загуде  
В сарматича-ловця!..  
Вже й гарна молода іде,  
Щоб рід не дав кінця.  
Араби, перси... – дальній світ  
В красі її прикрас;  
І йде у ній сарматський рід,  
Іде крізь час до нас:  
Йде України древній рід,  
Що з нами – не погас!

#### Одяг сарматки (Христина Конашевич-Перфецька)

З колекції «Історичний одяг українки». Це найдавніший одяг жінки сарматських племен (роксолани, язиги та ін.), що проживали на території сучасної України з III ст. до н. е. по III ст. н. е. Стиль — південно-східний, хоча обличчя відкрите. Одяг складається з довгої білої сорочки з тонкої вовни, злученої парчевою стяжкою та обшитої блакитними намистинами й золотими бляшками. Голова вкрита хустиною, що спадає на плечі та обшита по кряях. Між прикрасами – чільце та намисто з єгипетської яшми. На м'яке взуття нашиті коралики та золоті бляшки.

#### Costume of Sarmatien Woman (Kristina Konashewych-Perfecka)

From the *Historical Ukrainian Attire* collection. This costume dates back to the 4th or 3rd century B.C. Although the face is uncovered, the dress reflects obvious southeastern influences. The garment consists of a long girded chemise; the seams are held together with a brocade ribbon, and the sleeves and hem are covered with beads and gold disks. The head covering is a long scarf with decorated borders, falling loosely over the shoulders. Other ornamentation includes a silk ribbon head band, a necklace made of blue Egyptian jasper, and soft leather shoes decorated with beads and gold disks.