

OUR LIFE

НАШЕ ЖИТТЯ

ВИДАЄ СОЮЗ УКРАЇНОК АМЕРИКИ З 1944 РОКУ
PUBLISHED BY UNWLA, INC. SINCE 1944



7 • 2024
ЛИСТОПАД • NOVEMBER



80-ліття «НАШОГО ЖИТТЯ»
80 YEARS OF OUR LIFE

НАШЕ ЖИТТЯ

Видає Союз Українок Америки
вісім разів на рік

Головний редактор: Романа Ляброс
Україномовний редактор: Лариса Тополя
Редакційна колегія:
Наталя Павленко — голова СУА
Люся (Елізабета) Буняк, Анна Петеліна,
Оксана Пясецька, Олена Руденко,
Орися Сорока, Христина Тершаковець,
Надя Яворів

OUR LIFE

Published eight times per year by the Ukrainian
National Women's League of America

Editor-in-Chief: Romana Labrosse
Ukrainian-language editor: Larysa Topolia
Editorial Board:
Natalie Pawlenko – UNWLA President
Elizabeth Buniak, Nadia Jaworiv, Anna Petelina,
Oksana Piaseckyj, Olena Rudenko, Orysa Soroka,
Christina Tershakovec

Канцелярія СУА та адміністрація журналу
«Наше життя» / UNWLA & Our Life:
203 Second Avenue, 5th Floor
New York, NY 10003-5706
212-533-4646
office@unwla.org (канцелярія / office)
OurLife@unwla.org (редакція / editors)

Адміністратор: Галина Чередніченко
Канцелярійні години: пн — пт: 12 п.п. — 4 п.п.

Administrator: Halyna Cherednichenko
Office hours: M-F 12-4 p.m. EST

Periodicals Postage Paid at Rochester, NY
and at additional mailing offices (USPS 414-660)
POSTMASTER – send address changes to:
Our Life, 203 Second Ave., New York, NY 10003
© Copyright 2024
Ukrainian National Women's League of America, Inc.

Дизайн:
Custom Design and Print Inc.
877-468-0102 | customdpa.com
Друк:
Johnson Press of America, Inc.
815-844-5161 | jpaPontiac.com

ISSN 0740-0225

\$5 Один примірник / Single copy
\$50 Річна передплата в США (не член СУА) / Annual subscrip-
tion for non-members in the U.S.
\$60 У країнах поза межами США / Annual subscription for
non-members outside the U.S.

Членкині СУА отримують «Наше життя» з оплатою членської
вкладки через відділ. Передплатникам письмово нагадується
про відновлення передплати. Річна вкладка вільної членкині
СУА – \$58.
Our Life magazine is included in UNWLA annual membership dues,
payable through the member's branch. Subscribers are sent renewal
letters. Annual dues for UNWLA members-at-large: \$58.

ЗМІСТ • CONTENTS

ДУМКИ ГОЛОВИ • FROM OUR PRESIDENT

- 3 Слово Голови СУА / Reflections from the UNWLA President.
Наталя Павленко / Natalie Pawlenko

СУА • UNWLA

- 4 Перший Український Жіночий Конгрес. Людмила Вусик
35 Keep Ukraine Warm: Winter Clothing Drive to Help Ukrainian Children

«НАШЕ ЖИТТЯ» • OUR LIFE

- 7 A Conversation with the Past. From the *Our Life* Archives: The 1990s
8 Діалог з минулим. З архіву «Нашого життя», 2000-ні роки. Лариса Тополя

ЗАХИЩАЄМО • ADVOCATE

- 10 Twin Cities PBS Station to Air Holodomor Documentary by UNWLA
Member-at-Large
11 *Black Raven* Documentary About Holodomor-Genocide Produced by
UNWLA Member

НАВЧАЄМО • EDUCATE

- 12 Книги – наша зброя і наш захист. Нотатки з плану української деколоні-
зації. Христя Піхманець

РОЗВИВАЄМО • CULTIVATE

- 14 The Ukrainian Museum: Visit by President Zelensky Is Highlight of UM Fall
Season
16 Choral Director Marika Kuzma: Her Upcoming Book and Recording of
Ukrainian *Koliadky* and *Shchedrivky*. Oksana Piaseckyj
18 «Об'єднані любов'ю до України» в літературному конкурсі імені
Марусі Бек. Соломія Ушневич

ПІКЛУЄМОСЯ • CARE

- 20 Ukrainian Doctors Train at Florida Veterans Hospital. Olya Czerkas

ДІЯЛЬНІСТЬ ВІДДІЛІВ І ЧЛЕНКИНЬ • BRANCH & MEMBER NEWS

- 22 Величний ювілей 80-го Відділу. Люба Шатанська
24 Резолюції Конвенції — дороговказ до подальшої праці. Марія Щерб'юк
25 Branch 88 Children's Book Is the Perfect Holiday Gift. Petrusia Sawchak
26 Ювілей мудрости і надбань. Членкині 101-го Відділу СУА Марії Шпитко
виповнилося 90 років. Марія Щерб'юк
27 Ukrainian Independence Day in Cleveland
28 Старі та нові традиції 108-го Відділу СУА. Наталія Чермак
29 Artist-Soyuzianka Pat Zalisko Coordinates Exhibition at Turner Center for
the Arts
30 Благодійна забава до Дня матері у 73-му Відділі. Світлана Березка
31 Лотерея кошків у 53-му Відділі. Валентина Семрау

ВІДІЙШЛИ У ВІЧНІСТЬ • IN MEMORIAM

- 32 Марія Зарицька Червіївська
33 Tekla Iwaszkiv
33 Марія Боднар Гриневич

БЛАГОДІЙНІСТЬ • GIVING

- 34 Стипендійна Акція СУА / UNWLA Scholarship Program
35 СУА / UNWLA

НАШИМ ДІТЯМ

- 36 Дитяча молитва

НАШЕ ХАРЧУВАННЯ

- 38 Євхаристійний хліб на виноградному суслі. Наталія Байдюк

OUR HEALTH

- 39 Forgetfulness and Memory Issues. Dr. Ihor Magun

Наша обкладинка. Пам'ятник жертвам Голодомору у Вінниці, Україна.

Our cover. Monument dedicated to the victims of the Holodomor, Vinnytsia, Ukraine.

Photo © Vladyslav Musienko / Dreamstime.com

СЛОВО ГОЛОВИ СОЮЗУ УКРАЇНОК АМЕРИКИ REFLECTIONS FROM THE UNWLA PRESIDENT



Наталія Павленко
Natalie Pawlenko

Щороку в листопаді ми вшановуємо одну з найтемніших сторінок української історії — Голодомор 1932—33 рр. Цей штучний голод, організований сталінським режимом, мав на меті знищити українську ідентичність, культуру та саме наше існування як нації. Мільйони невинних життів були загублені голодом, але, незважаючи на таке спустошення, дух українців залишився незламним.

Сьогодні, майже століття по тому, ми є свідками нового нападу росії на Україну. У 2022 р., коли ракети пронеслися над нашими містами та селами, стало зрозуміло, що наміри росії повторюють її минуле: переписати нашу історію, зруйнувати нашу ідентичність і викоринити українську культуру. Але так само як наші предки чинили опір знищенню, ми стоїмо разом, стверджуючи, що наша спадщина вціліє, а країна встоїть, нашу історію будуть пам'ятати нащадки, а наше майбутнє залишиться українським.

У Союзі Українок Америки ми поцінуємо нашу відданість правді, пам'яті та правозахисній діяльності. Ми вшановуємо пам'ять загиблих під час Голодомору не лише через церемонії, але й відстоюючи нашу культуру, зберігаючи нашу мову та поширюючи нашу історію для майбутніх поколінь. Цього року, коли в Україні триває війна, черпаймо сили зі спадщини стійкості, що залишилася нам. Кожне наше зусилля, кожна історія, якою ми ділимося, і кожна українська традиція, яку ми підтримуємо, вшановує тих, хто загинув, і допомагає захистити Україну від сил, які прагнуть стерти її з лиця землі.

Ми є живою пам'яттю України — тепер і протягом останніх 100 років. Разом ми є надією України на мирне та суверенне майбутнє.

Each November we commemorate one of the darkest chapters in Ukrainian history — the Holodomor of 1932–1933. This artificial famine, orchestrated by Stalin's regime, aimed to extinguish Ukrainian identity, culture, and our very existence as a nation. Millions of innocent lives were lost to hunger, yet, despite such devastation, Ukraine's spirit remained unbroken.

Today, nearly a century later, we are witnessing a new assault on Ukraine by Russia. In 2022, as missiles tore through our cities and villages, it became clear that Russia's intent echoes its past: to rewrite our history, dismantle our identity, and eradicate our culture. But just as our ancestors resisted erasure, we stand united, affirming that our heritage will endure, our stories will be remembered, and our future will remain Ukrainian.

At the Ukrainian National Women's League of America, we honor our commitment to truth, memory, and advocacy. We remember those lost in the Holodomor not only through ceremony but by championing our culture, preserving our language, and sharing our stories with future generations. This year, as the war in Ukraine rages on, let us draw strength from the legacy of resilience left to us. Every effort we make, every story we share, and every Ukrainian tradition we uphold honors those who perished and helps shield Ukraine from the forces that seek to erase us.

We are Ukraine's living memory — now and for the past 100 years. Together, we are Ukraine's hope for a peaceful and sovereign tomorrow.

Перший Український Жіночий Конгрес

23—27 червня 1934 р.

Людмила Вусик, вільна членкиня

23—27 червня 1934 р. відбулася подія, яка стала наріжною для феміністичного руху в Україні і підґрунтям для якої був 1844 р.: 8 грудня 1844 р. у Станіславові (нині Івано-Франківськ) за ініціативи письменниці Наталії Кобринської було засновано «Товариство руських женщин» (у значенні русинських), що пізніше, у 1922 р., перейменовано в «Товариство українських жінок». Тому не дивно, що саме в м. Станіславів Союзом Українок був скликаний Український Жіночий Конгрес на честь 50-річчя феміністичного руху. Конгрес мав на меті засвідчити тяглість українського жіночого руху, згуртувати українське жіноцтво в усьому світі та окреслити майбутній шлях українського жіночого руху.

Незважаючи на те, що Конгрес був скликаний в умовах пильного польського жорстокого режиму, українські жінки мали відвагу успішно провести цей надзвичайний захід, на який були запрошені представники українських жіночих

організацій з усієї України (Галичини, Волині, Полісся, Підкарпаття, Буковини) та жіночих організацій з-за кордону (США, Канади, Аргентини, Бухаресту (Румунія), Праги (Чехія) і навіть з Зеленого Клину* (історична українська назва території Приамур'я або Зовнішньої Маньчжурії). Були випадки, коли польський уряд чинив перешкоди, щоби не допустити відправлення потягу з делегатками зі Львова на конгрес. Але українок не можна було залякати і вони добиралися до Станіслава всім, чим могли.

У конгресі вз'яли участь представниці від 188 жіночих організацій; усіх делегаток було 959, видано 588 карток учасниць. Загалом на заходах, що відбулися у рамках Конгресу, було понад 10 тисяч українок, із них понад 6 тисяч селянок. Не були представлені тільки жіночі організації з Великої України, яка знаходилася під советською окупацією і де лютував страшний голод.



Учасники Першого Українського Жіночого Конгресу.

США також отримав 60 запрошень (50 для відділів та 10 для управи). Управа США прийняла рішення поєднати поїздку на Конгрес з цікавим українсько-європейським туром. Планувалося в перших днях червня вирушити на пароплаві «Бремен» з Нью Йорку до Парижу, потім до Відня, Праги і через Перемишель до Львова. Але ускладнення, пов'язані з отриманням віз, зламали всі плани і на Конгресі були присутні тільки 3 делегатки від США (Тетяна Солодка, п. Гамулецька та ще одна союзниця, чие ім'я нами не встановлено).

Олені Лотоцькій замовили реферат на тему «Завдання жінки на заморській еміграції». Але через відсутність візи п. Лотоцька не змогла особисто зачитати реферат на Конгресі. То ж вітання від неї було виголошене Тетяною Солодкою з Детройту.

Привітання від Голови США Олени Лотоцької на Першому Українському Жіночому Конгресі, яке виголосила союзниця Тетяна Солодка з Детройту

Хвальний Конгресе! Я навіть не мріяла, вибираючись з дому, що мені припаде така честь вітати перший Жіночий Всеукраїнський Конгрес від організації Союзу Українок Америки. Сюди мала приїхати голова нашого Союзу п. Олена Лотоцька. Однак інтриги, яких жертвою впала вона, перешкодили її виїздові з Америки на цей важний в історії українського жіноцтва Конгрес. Тому в останнім моменті мені доручено зложити скромний привіт від Союзу Українок Америки.

«Дорогі Сестри! Моє серце повне радості. Перше тому, що по стільки роках моєї відсутності мені ще раз пощастило побачити землю моїх батьків, побачити дорогі мені місця й особи, а друге тому, що гостина моя на цьому Конгресі запевняє мене, що мій нарід, незважаючи на всі перепони, розвивається, живе і то живе життям сильнішим, як жив тоді, коли я востаннє його залишила. Інстинкт самозбереження спонукує його кріпко стояти на своїй позиції і боронити цієї позиції, а рівночасно і права на існування всіма можливими способами. Що український нарід серед існуючих обставин ще не стертий з лиця землі, що наша еміграція за океаном ще не засимілювалась зовсім, це дає нам найкращу запоруку на життєздатність цього народу. За Вашим прикладом зорганізувався дев'ять літ тому Союз Українок Америки, який поставив собі за завдання боротьбу з темнотою української жінки, а через неї і української родини. За дев'ять



Олена Лотоцька, співзасновниця, перша секретарка та голова США (1931—1934, 1943—65).

літ свого існування Союз Українок Америки звів тяжку боротьбу за українську молодь, уроджену і виховану в американському дусі. Америку називають кітлом, в якому топляться всі національності в один американський конгломерат. Цей котел загрожував загрозою (загибеллю) нашому існуванню як окремої української нації. Однак Союз Українок Америки цю боротьбу виграв, принципіально. Наше молоде покоління в більшості врятоване для нас завдяки національно усвідомленій матері в рядах Союзу Українок. Національний дух поступово просякає в серця молодих американських громадян українського походження. Здавалось би, що ми, живучи у вільній країні Вашингтона, маємо далеко легші умовини праці. Та це тільки здається. Бо праця тяжка, робітників на цьому полі мало. І Ви тут, дорогі Сестри, і ми там, за океаном, прямуємо до одної і тої самої мети — до піднесення культурного рівня, розширення національного світогляду нашого народу. І хоч до досягнення спільної мети ми йдемо, можливо, не тими самими стежками, то ми вповні свідомі того, що мета всім нам спільна і всім однакова дорога. Від українського жіноцтва Америки, від Управи і членкинь Союзу Українок Америки, від українського громадянства в Америці вітаю перший Всеукраїнський Жіночий Конгрес та бажаю йому якнайкращих успіхів».

Минуло 140 років від започаткування Українського Жіночого Руху та 90 років від скликання Першого Українського Жіночого Конгресу. Але і тепер, переглядаючи сторінки повідомлень про Конгрес, захоплюєшся його масштабністю, його непересічністю, тим патріотизмом, тією самовідданістю, бажанням згуртуватися та всебічно розвивати українські жіночі організації як тоді, так і в теперішній час. Майже всі завдання, що стояли перед учасниками Конгресу, є важливими і тепер — в Україні і в діаспорі. І, як зауважувала О. Лотоцька у своєму вітальному слові, найважливішим є — не «засимілюватися». Адже вона називала Америку «кітлом, в якому топляться всі національності в один американський конгломерат». Ці золоті слова особливо вагомі в наш технологічний час, коли до Америки прибувають нові українські іммігранти з вищою освітою, з чудовим знанням англійської мови. І наше завдання не «розтопити» їх в англомовному середовищі, не втратити.



Виступ селянок на Першому Українському Жіночому Конгресі, 1934 р.

A Conversation with the Past

From the Our Life Archives: The 1990s

Each issue throughout this 80th anniversary year of *Our Life* features an article from one of the magazine's eight decades. This month, *Our Life* editor Romana Labrosse shines the spotlight on the 1990s.

It is impossible to scour the *Our Life* archives from the 1990s and ignore the seminal events of 1991, the year Ukraine declared its independence from the latest incarnation of the Russian empire, the Soviet Union. The events, the activity, the anticipation, anxiety, and excitement of that time all seemed to come to a peaceful, joyous pause in late August when Ukraine's Verkhovna Rada (Supreme Council) proclaimed the country's independence with these words:

Act of Declaration of Independence of Ukraine

In view of the mortal danger surrounding Ukraine in connection with the state coup in the USSR on August 19, 1991,

Continuing the thousand-year tradition of state development in Ukraine,

Proceeding from the right of a nation to self-determination in accordance with the Charter of the United Nations and other international legal documents, and

Implementing the Declaration of State Sovereignty of Ukraine, the Verkhovna Rada of the Ukrainian Soviet Socialist Republic solemnly declares

Independence of Ukraine and creation of the independent Ukrainian state – UKRAINE.

The territory of Ukraine is indivisible and inviolable.

From this day forward, the Constitution and laws of Ukraine only are valid on the territory of Ukraine.

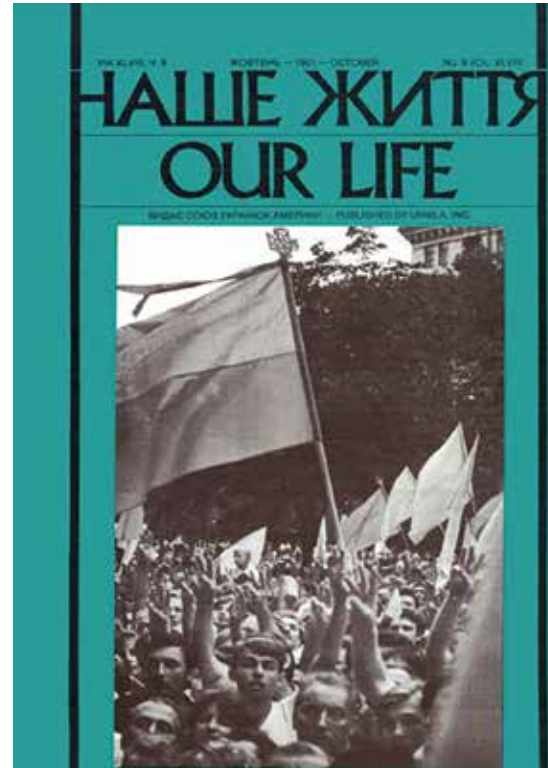
This act comes into force upon its approval.

VERKHOVNA RADA OF UKRAINE

August 24, 1991

The October 1991 issue of *Our Life* – the first issue produced after Ukraine's declaration of independence – featured a photo of the celebrations in Kyiv on its cover and reproduced the Declaration inside. The issue included an article by Marta Chomiak that explored women's history and the relationship between the defense of human rights and women's rights.

Past issues of Our Life are available on the UNWLA website, unwla.org (About Us > Publications).



Діалог з минулим

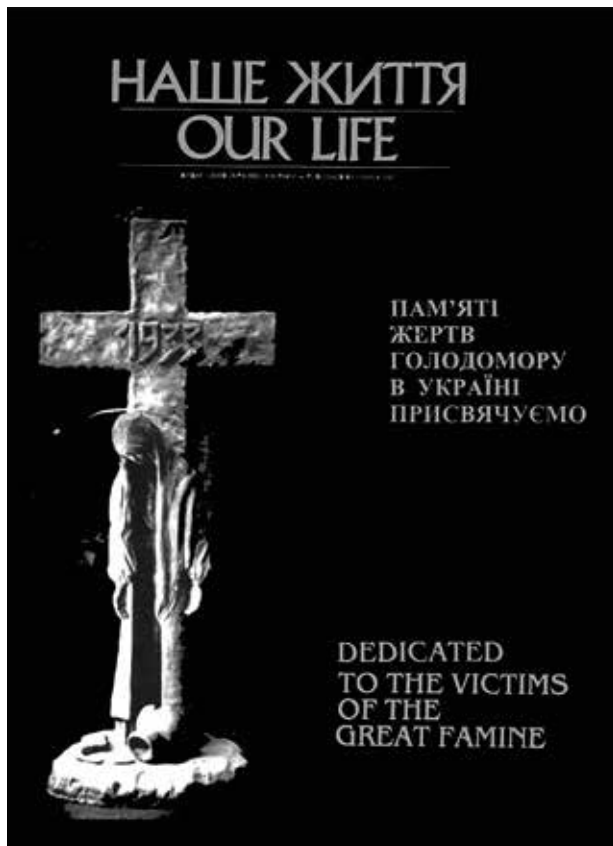
З архіву «Нашого життя», 2000-ні роки

Лариса Тополя, україномовний редактор

80 років тому наші попередники та засновники Союзу Українок Америки прийняли далекоглядне і принципово важливе рішення: започаткувати часопис «Наше життя». Завдання і мета його з роками зазнавала певних змін. Однак упродовж усього існування пріоритетно на його шпальтах друкують дописи про діяльність наших невтомних союзниць, знаходять місце для вістей з рідної України та розповідають про її підтримку, розміщують матеріали про українську культуру й традиції.

У ювілейний рік у кожному нашому випуску знайдете короткий опис однієї або кількох статей про те, чим і як жили наші союзниці упродовж одного з десятиліть існування журналу. Допис у цьому листопадному номері базується на 1, 5 та 10-му номерах журналу, що побачили світ відповідно у січні, травні 2005 та листопаді 2003 р.

Упродовж усього існування «Наше життя» залишається насиченим дописами про справи СУА та життя в Україні. Таким були і журнали періоду 2000-х років — наповнені відомостями про працю відділів та округ, про втілення важливих проектів Головної Управи, про відданість українським традиціям і допомозі вкрай нужденним.

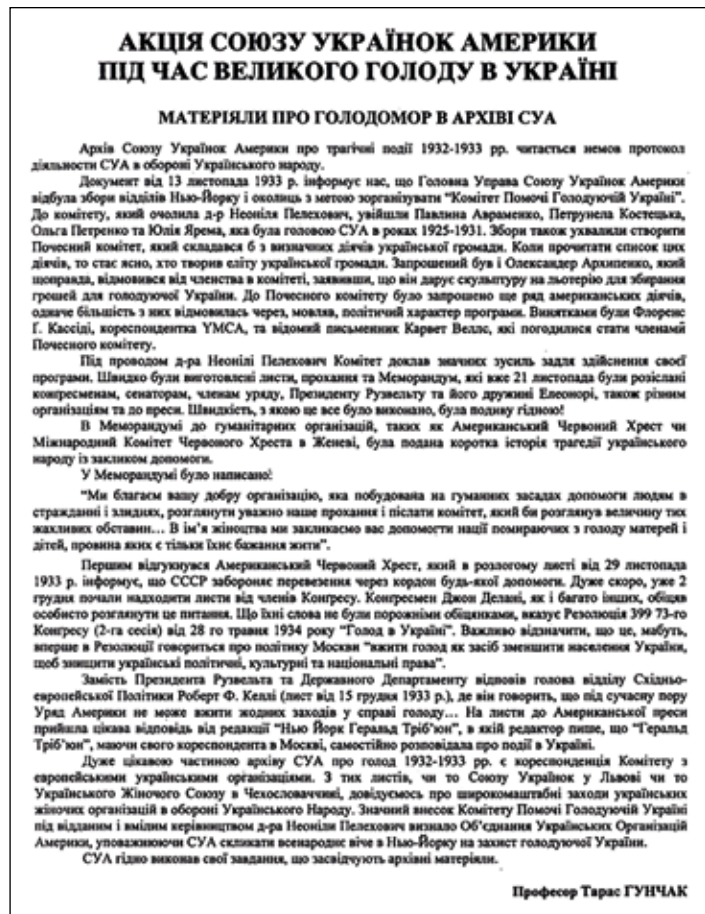


Особливу увагу приділено підтримці журналу. Так, до нашого 60-ліття кожен випуск мав рубрику «Збережемо “Наше Життя”», де друкували інформацію про пожертви до Пресового фонду. У журналі за січень 2005 р. у дописі Л. Баб'юк читаємо, що Округа Нью Йорк привітала редакцію та подякувала «всім за шану і любов до нашого журналу. Дай Боже, щоб журнал «Наше Життя» відзначив своє 100-ліття!». Також 60-ліття журналу відзначали в Округах Чикаго (допис М. Щерб'юк, «НЖ» за травень 2005 р.) та Огайо (допис Н. Сікори, «НЖ» за січень 2005 р.), де на честь 60-ліття журналу організували свято та, зокрема, тишили присутніх виставкою, на якій були представлені рушники, на яких «різні узори, різні кольори, різні техніки вишиття. Адже представляли вони різні регіони України, бо така “географія” наших іммігрантів. А за кількістю їх було рівно 60, бо знаменувало це 60-літній ювілей нашого, єдиного на американських теренах українського жіночого журналу». Чи не чудова ідея для святкування нашого 80-ліття?

На шпальтах журналу завжди яскраво, образно та інформативно відображалися проблеми, з якими зіштовхувалася Україна як у своєму історичному минулому, так і в часи сьогодення. Так, у журналі за січень 2005 р. надруковано допис Євгена Сверстюка «Тринадцять днів — у Європу» про події 2004—2005 рр., що допомогли українцям відстояти своє бажання сповідувати демократичні європейські цінності, а також Гімн Помаранчевої революції Дмитра Павличка.

Одне з питань, яким переймається СУА з тридцятих років минулого століття і яке наскрізно відображено в літописі організації — поширення відомостей про Голодомор 1932—1933 рр. і прагнення надати йому статус геноциду українського народу. Серед іншого, за фінансової підтримки Федеральної Кредитової Кооперативи «Самопоміч», Нью Йорк, СУА 64-сторінковий листопадовий номер «Нашого життя» за 2003 р. повністю присвятив архівним матеріалам, які засвідчили «незмінну посвяту організації справі Голодомору». Цей журнал мав особливу назву: «Пам'яті жертв Голодомору в Україні присвячуємо». Працювали з архівними матеріалами, упорядковували їх та готували до друку на той час головний редактор Ірена Чабан та Голова СУА Ірина Куровицька. До нього ввійшли фотокопії значної кількості важливих документів — листів, звернень, фотографій та ін., що засвідчували страшний голод в Україні і намагання українських жінок «достукатися» до уряду США, місцевих і міжнародних організацій у визнанні цього трагічного факту та підтримці українців. Одна з фотокопій інформує, що у вересні 1933 р. СУА отримав відомості від СУ про те, як «Україна вмирає від голоду», що більшовики «накривають перед світом правду, але ця правда кричить жахливим голосом крізь усі кордони: в судорогах голодової смерті б'ється населення плідючих земель України, колишнього шпихліра Європи». І СУА відразу (13 листопада 1933 р.) організував «Комітет помочі голодуючій Україні», який під керівництвом Неоніли Пелехович написав листи до «Американського Червоного Хреста у Вашингтоні, до Міжнародного Червоного Хреста у Швейцарії, до Президента Злучених держав Америки, а також до жінки Президента п. Рузвелт», де висловив «просьбу і бажання нашого жіноцтва перевірити фактичний стан відносин на Великій Україні і влаштувати там центри, через котрі можна було б рятувати гогибаючих».

Власне, як написав у передмові до цього видання професор Тарас Гунчак,

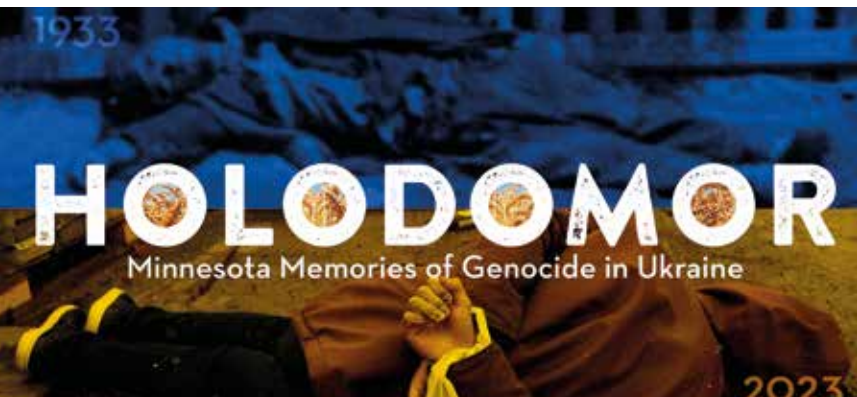


«архів Союзу Українок Америки про трагічні події 1932—1933 рр. читається немов протокол діяльності СУА в обороні Українського народу». У цьому кожен читач може пересвідчитися сам.

Якщо ж бажаєте дізнатися більше про те, як українці та союзники намагалися підтримати Україну, якою була відповідь-реакція на надіслані СУА листи — дістаньте з архіву журнал «Наше життя» за листопад 2003 р. І, гортаючи сторінки та вчитуючись у тексти надрукованих документів, ви неодмінно захочете продовжити розмову — з упорядниками цього журналу І. Чабан і І. Куровицькою, з нечисленними свідками трагічних сторінок нашої української історії, які ще наділені Божою милістю торувати всій земній шлях, з рідними і близькими тих, хто вижив у важкі часи, з істориками-дослідниками трагічного періоду життя українців. Аби продовжити справу вшанування жертв Голодомору-геноциду, нам також треба переймати досвід і працювати з нашими союзниками — неймовірно активними і відданими проповідниками і захисниками України та українських цінностей в США, які упродовж десятиків років не припиняють свою діяльність і «достукуються» до розуму й серцею американських державних посадовців та науковців, аби останні визнали Голодомор геноцидом.

Twin Cities PBS Station to Air Holodomor Documentary by UNWLA Member-at-Large

Film explores the impact of the Holodomor on Minnesota's Ukrainian community



Graphic design for the film.

In September 2024, TPT Public Television signed an agreement to air *Holodomor: Minnesota Memories of Genocide in Ukraine*, a documentary written and directed by UNWLA Member-at-Large Zina Poletz Gutmanis and produced by three Ukrainian churches in Minneapolis–St. Paul.

The 30-minute film explores the transmission of memories of genocide within families, community, and across generations. It also draws unavoidable parallels between the genocide of the 1930s and Russia's invasion of Ukraine. The genesis of the film was an oral history project conducted by Zina in 2019, consisting of interviews with Holodomor survivors, and with children and grandchildren of survivors, in which they recounted their family stories of surviving dekulakization, dispossession, and starvation. Those oral histories are now part of the University of Minnesota's digital archives, where they are accessible to scholars and students from around the world.

"My goal with this film was to give a voice to Ukrainian American families that survived genocide, to make Soviet crimes more relatable to American audiences. I also wanted to explore how the Ukrainian diaspora then and now has advocated on behalf of Ukraine."

A leadership team with representation from St. Michael's & St. George's Ukrainian Orthodox Church, St. Constantine's Ukrainian Catholic Church, and St. Katherine Ukrainian Orthodox Church met regularly to coordinate communications and fundraising efforts. In all, more than 75 members of the local Ukrainian community participated in the making of the film: taking part in on-camera interviews, sharing information on back-

ground, opening up their family photo albums for precious historical documents, making financial contributions, and much more.

The film's narration is provided by Zorianna Kit. Historian Bohdan Klid of the Holodomor Research and Education Consortium at CIUS at the University of Alberta and Halyna Myroniuk, retired librarian at the Immigration History Research Center at the University of Minnesota, reviewed the film for historical accuracy. Natalia Peterson composed and orchestrated the original score, with additional music provided by Tetiana L. Riabokin and the Dnipro Ukrainian Chorus. Grant funding was provided by the State of Minnesota from the Arts and Cultural Heritage Fund through the Minnesota Historical Society.

If you would like to screen this film in your community or air it on your local PBS station, please contact Zina at zinapoletz@gmail.com.

Watch the trailer at:

<https://vimeo.com/908718202>



The community held a private premiere in November 2023 at a local movie theater. With writer/director Zina Poletz Gutmanis (blue dress) are (l-r): Tamara Nieprytzki, Wanda Bahmet, Helen Chorolec, Halyna Myroniuk, Orysia Bobcek, and Taras Pidhayny.

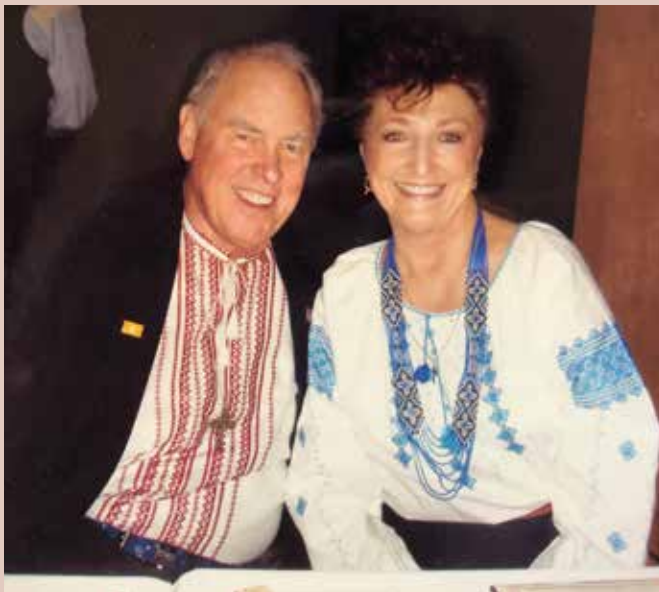
Black Raven Documentary About Holodomor-Genocide Produced by UNWLA Member

Their voices were silenced, their faces erased, their stories untold. As the headline of Walter Duranty's article "There Is No Famine in Ukraine" splashed across *The New York Times*, millions of Ukrainians were dying due to the forced starvation perpetrated by Joseph Stalin.

While Stalin feasted on caviar and champagne, the Black Raven went through the countryside confiscating the villagers' grain, stock, and foodstuff, leaving them with nothing and with nowhere to go because the villages were sealed off from the rest of the world.

But that was not enough; the goal was to collectivize these peasants, and if they resisted – to kill them. To break Ukraine's spirit and crush its aspirations for freedom, not only was the peasantry to be destroyed because they carried and nurtured the nation's traditions, language, culture, and ethical values; all of Ukraine's elite had to be eradicated in order to obliterate Ukraine's existence. Schools, community centers, and higher education institutions closed; churches shuttered; religious, artists, writers, directors, conductors, and poets were murdered or sent to Siberia; Ukraine's Academy of Arts and Sciences ceased to exist.

To quote Raphael Lemkin: "This is not simply the case of mass murders, this is a case of GENOCIDE, of destruc-



Luba Keske, producer of the Holodomor film *Black Raven*, with her husband Walter.



Black Raven producer Luba Keske and director George Wyhinny have expressed their gratitude to the UNWLA for its moral and financial support.

tion not of individuals only, but of a culture and a nation."

In the documentary *Black Raven*, directed by George Wyhinny and produced by UNWLA member Luba Keske (Branch 111, Los Angeles, CA), viewers hear the voices, see the faces, and learn the stories of the survivors and eyewitnesses of the 1932–1933 Holodomor-Genocide in Ukraine.

Black Raven was screened on October 25 at the prestigious United Nations Association Film Festival, followed by a Q&A, and was extremely well received, with many viewers saying that they had not previously heard about the Holodomor.

Contact Luba Keske at luba.keske@yahoo.com.

Книги – наша зброя і наш захист

Нотатки з плану української деколонізації

Христя Піхманець, колишня референтка з питань освіти, Округа Нью Джерзі

Чому після початку широкомасштабного вторгнення московитів в Україну теперішні союзники так довго вагались, чи надавати українцям зброю та підтримку?! Тому що вони майже нічого не знали про українців та Україну як про окремий народ та незалежну країну. Ба більше, ми, українці, самі про себе мало знали, навіть досі не достатньо свідомі своєї історії, культури й традиції. Знання, як і речі та людей, які могли передати нащадкам цю інформацію, імперія ламала та руйнувала свідомо й цілеспрямовано. Пізніше на згарищах і цвинтарях всього понівеченого, замордованого та знищеного імперія зла створювала та роками плекала інші знання про українців: спотворену культуру – здрібнілу, простацьку, смішну; національну пам'ять – майже стерту, та ідентичність – покручену та оббрехану. Про це писали і пишуть багато письменників і науковців в Україні та поза її межами. Зокрема, Михайло Грушевський, Юрій Шевельов, Пітер Померанцев (Peter Pomerantsev), Тімоті Снайдер (Timothy Snyder), Енн Епплбаум (Anne Applebaum) та ін.

Московити не обмежились руйнуванням українського в Україні. Їхня пропаганда широко та міцно проросла у світі, зокрема у колах світової інтелігенції та політичних еліт, яким власне так важко і було (чи є) приймати рішення щодо підтримки України.

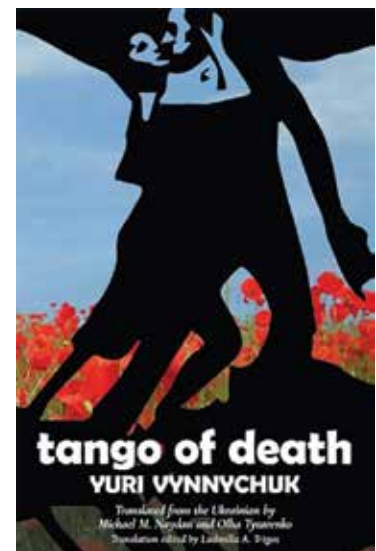
Закриття цих білих плям власного та світового незнання — це прямий обов'язок кожного з нас, людей, для яких свобода та людська гідність є найвищими цінностями.

Перші кроки у напрямку деколонізації, тобто вивчення та розумін-

ня саме українського контексту, можна почати з читання українських книг. Список книг ви зможете знайти в UNWLA Library Toolkit. Багато книг пропонує Amazon, або ж можна скористатись послугами української інтернет-книгарні в США «Соколя» (sokolya.com). Для українських книг, перекладених на англійську, рекомендую HURI Books (<https://books.huri.harvard.edu/>).

Українська література в англійському перекладі може стати чудовим подарунком друзям або рідним, а для когось — брамою до розуміння та пізнання українців та України. Ба більше, перекладена українська книга на англійську мову — це унікальна, довгострокова можливість багатогранно пояснити іноземцям, що таке сучасна Україна і як вона формувалась; чим вона відрізняється від росії і чому ці дві країни не можуть існувати разом. Такі переклади також можуть слугувати новітніми джерелами в славістичних студіях та університетських програмах з історії, культури, літератури, гендерних студій, філософії, антропології, соціології, міжнародних відносин і політології, позаяк здебільшого передають смисли, які не можливо прочитати англійською, тому що вони властиві лише в українському виконанні. Купуючи українські книги ви не лише збагачуєтесь знаннями чи робите цікаві подарунки, а також допомагаєте українському книгодрукуванню. За що щира вам подяка!

Я вірю в те, що книги, література та культура мають неймовірну силу захисту, впливу, поширення розуміння та емпатії. Тому дозвольте запропонувати першу підбірку книжок, які



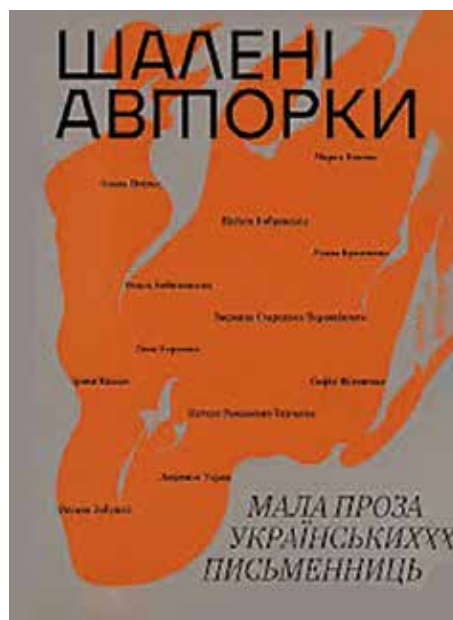
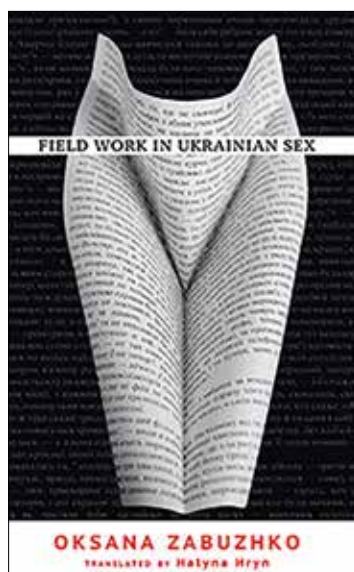
не залишать вас байдужими, тому що цікаво та відкрито розкажуть про досі невідоме.

«Танго смерті» Юрія Винничука — один із кількох найзнаковіших романів часів Незалежності. Події роману провідного українського письменника Юрія Винничука розгортаються у двох сюжетних зрізах. У довоєнному Львові та в часи Другої світової війни четверо друзів — українець, поляк, німець і єврей, батьки яких були бійцями армії УНР і загинули 1921 р. під Базаром, переживають різноманітні пригоди, закохуються, воюють, але за будь-яких катаклізмів не зраджують своїй дружби.

«Tango of Death» by Yuri Vynnychuk is a novel about Lviv in the 1930s. The work deals with the fate of four rebel families: Ukrainian, German, Polish and Jewish. It is a fascinating story full of adventures, ranging from the search for an ancient manuscript to the mystery of the "Tango of Death" performed by prisoners at the Yaniv concentration camp in Lviv. The book has become an instant classic of Ukrainian literature and has been nominated and won numerous literary prizes, including among others prestigious BBC Ukrainian Book of the Year (2012), Bukvoid's Book of the Year in fiction (2012), and Jan Michalski Prize (2017).

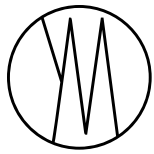
«Польові дослідження з українського сексу» — це роман сучасної авторки Оксани Забужко, що став сенсацією 1996 р. Попри провокаційну назву, ідеї цього роману зосереджуються на національній історії, ідентичності та особистих блуканнях героїв, що висловлені в еротичній нарації; в оповіді геть нового типу, якого ще не знала українська публіка.

Called "the most influential Ukrainian book for the 15 years of independence", Oksana Zabuzhko's «Fieldwork in Ukrainian Sex» became an international phenomenon when it shot to number one on the Ukrainian bestseller list and remained there throughout the 1990s. The novel is narrated in first-



son streams of thought by a sharp-tongued poet with an irreverently honest voice. She is visiting professor of Slavic studies at Harvard and her exposure to American values and behaviors conspires with her yearning to break free from Ukrainian conventions. In her despair over a recently ended affair, she turns her attention to the details of her lover's abusive behavior. In detailing the power her Ukrainian lover wielded over her, and in admitting the underlying reasons for her attraction to him, she begins to see the chains that have defined her as a Ukrainian woman – and in doing so, exposes and calls into question her country's culture of fear and repression at the very time that it wrestled its way toward independence.

«Шалені авторки. Мала проза українських письменниць» — це антологія текстів українських письменниць, своєрідна мандрівка крізь останні два століття, під час якої різні авторки (Леся Українка, Марко Вовчок, Олена Пчілка, Наталя Кобринська, Людмила Старицька-Черняхівська, Ірина Вільде, Людмила Таран, Оксана Забужко, Уляна Кравченко, Наталя Романович-Ткаченко), маючи несхожі стильові уподобання й естетичні орієнтації, змальовують усю множинність і складність жіночого досвіду. Англомовного перекладу книги немає.



THE UKRAINIAN MUSEUM 222 E 6 NYC

Visit by President Zelensky Is Highlight of UM Fall Season

It has been an extraordinary autumn at The Ukrainian Museum. Graced by a visit from President Volodymyr Zelensky of Ukraine and First Lady Olena Zelenska,

the Museum went on to welcome countless visitors eager to experience the visionary work of artist Alexandra Exter, learn more about the Museum's commitment to

decolonization, and demonstrate their support for Ukraine. On these two pages is just a sampling of the many events that took place at The Ukrainian Museum this fall.



The Ukrainian Museum had the extraordinary privilege of hosting Ukrainian President Volodymyr Zelensky and First Lady Olena Zelenska on September 23 for the official opening of the exhibition Alexandra Exter: The Stage Is a World. President Zelensky and the First Lady were the first to experience this remarkable exhibition, which celebrates the avant-garde artist's pioneering contributions to stage design, theater, and art. During their visit, UM director Peter Doroshenko and Adrian Hewryk, President of the Board of Trustees, led the President and First Lady on a tour of the exhibition, which features the bold, visionary Exter works that continue to inspire modern-day creatives around the globe. The visit by President Zelensky and the First Lady underscored the importance of art as a reflection of culture and resilience and, at the same time, demonstrated their support and commitment to preserving and promoting Ukrainian art and culture on the global stage. Following the tour, President Zelensky took part in a meeting and discussion with the Ukrainian community of New York moderated by the Ambassador of Ukraine to the United States, Oksana Markarova.



On October 23-24, Tetyana Filevska, Creative Director of the Ukrainian Institute in Kyiv (shown here in conversation with Peter Doroshenko, Director of The Ukrainian Museum), shared her insights into the impact of Alexandra Exter's Ukrainian heritage on her avant-garde art, as well as details of an upcoming guide for museums on decolonizing Ukrainian art. The guide addresses many of the questions the international museum community has faced since the Russian invasion and includes guidelines on effectively identifying, collecting, researching, exhibiting, and labeling Ukraine's cultural artifacts. The back-to-back events highlighted Ukraine's rich cultural legacy and ongoing work to preserve its artistic identity.



East 6th Street came alive on October 5 with the vibrant energy of Ukrainian culture during the groundbreaking Community Activation event hosted by The Ukrainian Museum and artist Molly Gochman. Taking place right in front of the Museum's open doors, the event brought together the local community and visitors for a day of celebration and support for Ukraine. From the beats of New York breakdancers to the timeless beauty of Ukrainian traditional crafts, songs, and dances, the streets were filled with culture and connection. But the day wasn't just about fun – it was also about solidarity. Guests wrote letters to Ukrainian soldiers, created powerful posters, and joined hands in support of Ukraine's fight for freedom to recreate the 1990 Ukrainian Human Chain of Unity.



Alexandra Exter: The Stage Is a World

On view through January 19, 2025, this landmark exhibition is the first solo presentation of avant-garde artist Alexandra Exter in North America. Featuring over thirty paintings and theater designs, it explores Exter's pioneering career from 1913 to 1934. Known as the "avant-garde Amazon," Exter moved fluidly among Kyiv, Odesa, Paris, and Venice, connecting Ukrainian culture with the artistic innovations of early-20th-century Europe.



Volia: Ukrainian Modernism

Running alongside the Exter exhibition, Volia highlights the vibrant Ukrainian avant-garde of the early 20th century, including artists like Alexander Archipenko and David Burliuk. The show celebrates the resilience and creative willpower of Ukraine's artistic community as its members reclaim their heritage from Russian imperial narratives.

To be part of everything The Ukrainian Museum has to offer, become a Museum member; visit theukrainianmuseum.org to explore membership options. And consider the gift of UM membership at holiday time – perfect for the person who has [almost] everything!

Choral Director Marika Kuzma: Her Upcoming Book and Recording of Ukrainian *Koliadky* and *Shchedrivky*

In June 2024, a group of twenty singers gathered in Berkeley, California, to make a recording of Ukrainian *koliadky* and *shchedrivky*. The group was Ensemble Cherubim, led by Marika Kuzma, and the recording will accompany a book she is about to publish through Cambridge Scholars Press: *Carols of Birds, Bells, and Sacred Hymns from Ukraine: An Anthology and Cultural Companion*. This initial phase of the recording was made possible with donations from several generous individuals and from the UNWLA.

Ukrainian American conductor and music scholar Marika Kuzma has been promoting Ukrainian music in various ways for decades, but her work has become even more focused since Russia's full invasion of Ukraine in 2022. "Right after the missiles landed in Kyiv on February 24," says Marika, "I sent PDFs of Myroslav Skoryk's 'Melodia' to every conductor I knew

Oksana Piaseckyj, UNWLA National Culture Chair

around the world. Within a week, orchestras played it in London, Stockholm, Milwaukee, and San Francisco. A colleague of mine who is a film editor in Los Angeles and I immediately created a *Stand with Ukraine* YouTube video featuring music by the wonderful Ukrainian composer Lesia Dychko." Since February 2022, Marika has led singers, instrumentalists, and actors in multiple concerts and theater events, among them the Lindemann Fellows of the Metropolitan Opera in Lysenko's "Molytva za Ukrainu" in a concert at Lincoln Center; a concert in Hartford, CT, with the St. Joseph's Cathedral Choir, Solomiya Ivakhiv, and members of the Hartford Symphony; a concert of Ensemble Cherubim at the prestigious Berkeley Festival of Early Music; a poetry reading at the Legacy Theater in Connecticut with local actors, tenor Gene Stenger, and pianist Viktor Markiw; a concert at the New Haven Festival of Arts; and a repeat performance at the Pope John Paul II Shrine



At the Kennedy Center in Washington, DC, with Ukraine's Ambassador to the U.S. Oksana Markarova (left) and Director Keri-Lynn Wilson.



in Washington, DC, sponsored by the Washington Group and the Ukrainian Embassy. She also organized a concert with the Grammy-winning Paul Winter Consort, Julian Kytasty, and a group of singers.

All the while, Marika also wrote articles, including “A Gateway to Ukrainian Choral Music” for the *Choral Journal*, a magazine with a subscription base of about 22,000 choral directors across the U.S. “I couldn’t fight on the battlefields, but I could send songs and information to audiences far and wide. Every single person I know with a drop of Ukrainian blood and any music background, or connections, has been working non-stop to raise awareness of Ukrainian culture and to raise funds. I am one of *many* in this battalion,” says Marika passionately.

Her book project began in 2021. “Cambridge Scholars Publishing had approached me to write a book, and I proposed a book about Ukrainian Christmas choral music. I argued that there is a standard anthology of carols that English-speaking directors consult: *The Oxford Book of Carols*. That source has hundreds of carols from many centuries and many cultures, including America, England, France, Germany, Italy, Spain, and Eastern European countries like Poland and the Czech Republic. However, it has no carol from Ukraine, which is ironic, since one of the most beloved and ubiquitous of carols internationally, the ‘Carol of the Bells,’ originated in Ukraine. Also, Ukraine has such a uniquely rich and vast repertoire of *koliadky* and *shchedrivky*.”

The publisher accepted her proposal. A few months later, Russia’s full invasion began, and Marika’s project and mission became much more expansive and impassioned. There are so many important stories within each composer’s biography and within each carol. The first part of the book, which has been published and can be purchased on the Cambridge Scholars Publishing website, features a chapter on the history of Ukrainian choral music within Ukraine’s political history, a chapter with biographies of fifteen composers, and a chapter with a description of Ukraine’s holiday traditions and rituals. The second part includes music scores to 26 music pieces spanning early chant to a carol composed recently. After sending the manuscript to the publisher, Marika organized a recording of various carols with her choir Ensemble Cherubim (a choir whose recording of the Bortniansky’s choral concertos was critically acclaimed) to accompany the book.

Because Marika has led a life in international choral music, as a professor and director of choir



Photo: Marta Pryshliak Mostovych

At the conclusion of the Kennedy Center performance, with the orchestra and choir behind her.

in the prestigious music department at the University of California – Berkeley, and collaborated with renowned conductors such as Gustavo Dudamel and Kent Nagano, she was in a unique position to create cultural bridges. Writing this book and making this recording, she feels she has come full circle. “I am so grateful for the legacy of carols that was passed down from ancient times through my own *predky* to me. These are some of the very first songs I heard and sang as a child. As I recorded some of those very carols with the singers of Ensemble Cherubim, I felt profoundly fortunate to have the voices and spirits of my ancestors within me and the voices and spirits of these sensitive singers before me. Such abundance, such *shchedrist* [generosity] is what these carols, Ukraine’s land, our Ukrainian people, our culture embody. This is what we are fighting for,” Marika emphasizes. She is raising funds to release the recording and hopes that funding will be in place when the sessions are completed in January 2025.

In early August, Marika performed as chorus-master in concerts of Beethoven’s 9th Symphony with the Freedom Orchestra of Ukraine at the Cathedral of St. John the Divine in New York City and the Kennedy Center in Washington, DC, to sold-out audiences. In December, she will lead the critically acclaimed choir Cappella Romana in Portland and Seattle with concerts entitled “Christmas in Ukraine.” Marika continues to advocate for Ukraine however she can, one carol and song at a time. The UNWLA is proud to support her musical advocacy for Ukraine.

«Об'єднані любов'ю до України» в літературному конкурсі імені Марусі Бек

Соломія Ушневич, членкиня журі, кандидатка філологічних наук,
пресова референтка 30-го Відділу СУА, Йонкерс, Нью Йорк

Маруся Бек (1908–2005) — символ незламності української жінки в одвічній боротьбі за право залишатися собою, обирати власний життєвий шлях в особистому та професійному житті, успішної американки українського походження, юристки, докторки права, журналістки, державної й політичної діячки в США, активної громадської діячки в українській діаспорі, меценатки, першої жінки в Раді Детройта. Невтомна українка заснувала Літературний конкурс СФУЖО далекого 1959 р. й очолювала до 2005 р., згодом його назвали на її честь. Прикметно, що з 1993 р. в конкурсі беруть участь дівчата та юнки з Незалежної України.

Цьогорічний XXXIII Літературний Конкурс ім. Марусі Бек зібрав рекордну кількість робіт – 131 учасниця з таких країн, як Австралія, США, Канада, Польща, Німеччина, Велика Британія, Норвегія, Нідерланди, Литва, Естонія, Казахстан, ОАЕ і, звичайно, Україна. Працюючи у складі журі під керівництвом Наталії Пошивайло-Таулер (Австралія), запізналася з чудовими людьми, які представляли жіночі організації різних країн, мала можливість спостерігати за їхньою завзятістю щодо промоції України у світі.

Зосередимося на специфіці цього літературного конкурсу у межах задекларованої теми «Об'єднані любов'ю до України — для її перемоги та відновлення». Умовно творчі роботи учасниць можна поділити на тематичні категорії: «Самоідентифікація національної пам'яті», «Україна у вирі війни», «Життя в імміграції», «Лірика української душі», «Маруся Бек та відомі українки». Роботи так згруповані, щоб краще розкрити

особливості художнього мислення й сприйняття сучасної молоді. Це покоління, травмоване війною, вимушеною еміграцією, сімейними трагедіями, психологічними стресами та панічними атаками. Читаючи творчі описи, членкині журі щоразу проживали нові емоції: вражали глибина розмірковувань, патріотичність духу, розлогість паралелей, знання історії та історичних постатей, а також жанрова різноманітність у поезії та прозі — казка, есе, новела, щоденник, філософські діалоги, п'єса.

Тематична категорія «Самоідентифікація національної пам'яті» налічує найбільшу кількість робіт (46), хронологічно рухаємося від часу Розстріляного Відродження у 30-х рр. ХХ ст. (Будинок «Слово» у Харкові), через буремні 60-ті роки (період Відлиги, дисидентського руху) до сьогодення. Вражає глибина окресленого кола питань: самоідентифікація особистості через повернення до української мови; духовний вимір патріотизму; світоглядні питання виживання й протистояння злу; синтез мистецтв (живопис, музика, література) у формуванні національної особистості; тяглість поколінь (родинні традиції); об'єднання України за тезою «Схід і Захід — разом». А юні дівчата (14—17 років) показали високий рівень емоційного інтелекту, емпатії, любові до рідної землі. Дуже сильна робота володарки I премії Головчук Софії (Казахстан) — дівчинка з багатодітної сім'ї, народжена в Центральній Азії, розкриває витоки національного буття, важливість відчувати себе україночку та працювати на зміцнення українських культурних інституцій за кордоном. Концептуальною є творча палітра Софії Пошивайло-Таулер (Австралія) — володарки I премії серед учасників віком 17—25 років. Це історія молодої австралійки українського походження крізь призму формування громадянської свідомості й позиції, яка суголосна з подіями новітньої історії України (Євромайдан, початок війни, повномасштабне вторгнення).

Глибокими й психологічно складними є творчі описи в тематичній групі «Україна у вирі війни» (28 робіт). Українська молодь підіймає питання життя в окупації; кохання, війни й втрати близьких; полонених і розстріляних захисників та захисниць; волонтерської діяльності реальних людей. Вражає символізм у розкритті людських долі — незрячої Софійки, у дім якої увірвалася війна;

військових, для яких шлях до порятунку пролягає через маркери України в їхній свідомості — вишитий рушник, волошкове поле, очі матері. Провокативною і категоричною є робота 19-річної володарки II премії Бориславської Лариси (Бельгія); авторка в стилі ритуально-магічного замовляння звертається до «путінського іґа», «зозулиного поріддя», «сатанинських найд»; закликає українців триматися за життя під час війни, заздалегідь подбати про нову концепцію відновлення фізичного, ментального та соціального станів української нації. Цікавими є художні розмірковування переможниці з України Андрейчук Юліани (учасниця групи 14—17 років); дівчина пропонує релігійно-духовний концепт у протистоянні злу: «Усі ми, українці, тепер немов зернятка на вервичці, що простяглася від України по всьому світові, і мусимо триматися, і мусимо тулитися одне до одного і зігрівати одне одного любов'ю та молитвою».

Емоційно забарвленою є категорія «Життя в імміграції» (15 робіт). З часу повномасштабного вторгнення мільйони українок з дітьми стали вимушеними переселенками в різних країнах світу. У цьому тематичному зрізі прекрасною є творча робота з чудовими ілюстраціями Устименко Марії (США) про українське коріння, сімейні традиції, вміння зберігати єдність з Україною, відчувати її біль, здатність залишатися україркою в полікультурному середовищі іншої країни. Трагізм ситуації в тому, що кожна людина в різний спосіб проживає розлуку зі своїм попереднім життям, відтак дізнаємося про важку долю жінки-іммігрантки; адаптацію українців на різних континентах; створення української школи в Бельгії та велику тугу в Німеччині; волонтерську діяльність — плетіння сіток, у Соборі Лондона. Читаючи пейзажні замальовки біженки з Одеси, відчуваєш шум Чорного моря; спогади гуцулочки з Вижниці малюють в уяві чарівні Карпа-

ти; психологічні розмірковування дівчини з Херсонщини, подруга якої залишилася в окупації, вражають зрілістю й глибиною. І головне у цих текстах — роль української діаспори у розв'язуванні ключових питань виживання української нації у протистоянні вселенському злу.

«Лірика української душі» (15 робіт) — це найтрепетніші порухи художнього мислення конкурсантів. Це твори, написані в жанрі літературної казки, віршованих есе, психологічних новел, філософських «німих» діалогів, є навіть п'єса. У текстах зустрічаємо фантазії Стефанії, символізм квітучого дерева, мовну симфонію світу, казку про Зірку. Окремі події розгортаються в оніричному просторі, як сон про щастя в Україні. Дві роботи присвячені українським письменникам — нашому Світочу Тарасу Шевченку та прикарпатській етнографині-літераторці Іванні Стеф'юк.

Найбажанішими є творчі розвідки, присвячені засновниці Літературного конкурсу неповторній Марії Бек. Ця тематична група отримала назву «Маруся Бек та відомі українки» (27 робіт). Цікавинками запропонованих текстів, окрім висвітлення біографічних, політичних і громадських досягнень, стали сучасні паралелі, як почесна американка — Берегиня українського світу, Маруся Бек і волонтерський рух, захисники та захисниці й Маруся Бек, українські біженці та Маруся Бек. Оскільки найвідоміша американка українського походження стала символом української жінки в світі, до цієї категорії потрапили роботи про відому громадську постать в діаспорі союзянку Марту Богачевську-Хом'як та її дочку Дору Хом'як, про американську політиkinю і конгресвумен українського походження Марсі Каптур. Захоплює робота, написана від імені художньо сконструйованої соратниці й послідовниці Марусі Бек: «Наша Марія була Златоустою, адже як тоді пояснити її вміння зачарувати розумом і влучністю кожного чоловіка, що дозволяв собі сумніватись в її компетенціях. Маруся, Марія, Мері (хоч мені вже й незвично так по-американськи її називати, адже до української я призвичаїлась) стала першою для мене натхненницею, першою леді-президентом, створивши такий собі клуб жіноцтва-українства».

XXXIII Літературний Конкурс ім. Марусі Бек зібрав добрий творчий ужинок. Попри складність глобалізаційних процесів, українські дівчата і юнки гідно представили знамено національної пам'яті, ідентичності, права на свободу слова й вибору. Завдячуючи фундаторці конкурсу Марусі Бек, титанічним зусиллям СФУЖО, Союзу Українок Америки та Союзу Українок інших країн, співпраці з Міжнародним інститутом освіти, культури і зв'язків з діаспорою Національного університету «Львівська політехніка», досягнуто головної мети — утвердження національної ідентичності у свідомості молодих українок.

Ukrainian Doctors Train at Florida Veterans Hospital

Olya N. Czerkas, Press Secretary, Branch 124, St. Petersburg, FL

The Congressional Office for International Leadership (COIL) and U.S.–Ukraine Foundation asked UNWLA Branch 124 in St. Petersburg, FL, to be the host organization for an important program, Veterans/Victims of War. Branch 124 members agreed, and in February 2024, sixteen doctors from Ukraine traveled to the James A. Haley Veterans Hospital in Tampa, FL, for training. This is the second year that Branch 124 has hosted this outstanding 10-day program that benefits both Ukraine and the U.S.

Branch 124 members Olya Czerkas and Dr. Chrystyna Rakoczy worked closely together on this project. Olya took the lead as liaison between the James A. Haley Veterans Hospital and sponsors, organizing housing, transportation, community events, and cultural experiences. Chrystyna was instrumental in establishing a strong medical training program at the hospital, focusing specifically on the needs of the Ukrainian doctors, by working directly with the hospital's staff and Dr. Steven Scott, Director of its Poly-Trauma Unit.

The medical staff at the Veterans Hospital understood the importance of establishing an intense, hands-on educational program that encompasses all aspects of veteran care. The training program covered topics such as surgeries, lifesaving procedures, making and fitting prosthetics, and the importance of physical and psychological rehabilitation. The doctors observed robotic surgery, with time allocated to speak with the surgeon. The Veterans Administration staff prepared a curricu-

lum that would be beneficial to the doctors once they returned to Ukraine.

The training began with each of the Ukrainian doctors introducing themselves, sharing video clips, and speaking about their facility, medical responsibilities, and the treatment of injuries sustained by military and civilian personnel. They especially highlighted the increased use of drones during Russian attacks, which cause many serious injuries.

Training sessions, meetings with political officials, and dinners with community members were scheduled for the doctors throughout their 10-day stay in the Tampa Bay area. At these opportune times, Ukrainian doctors openly shared their knowledge about medical issues, weapons used against Ukraine, and experiences they have had treating individuals on the front lines. Their conversations created stronger solidarity between the two countries, Ukraine and the United States.

The training days were exceptionally intense and vitally important. Evening activities focused on learning about American traditions, visiting interesting sights, and enjoying time with host families. The Ukrainian doctors learned about the American way of life, answered a multitude of questions, and most importantly became ambassadors for Ukraine.

A cultural exchange and an opportunity to experience the American lifestyle were two goals of this grant program. On Sunday, Branch 124 prepared a special luncheon where Zenovia Zakovorotna organized a beautiful cultural program at the

Epiphany of Our Lord Ukrainian Catholic Church. The doctors visited the James Museum of Western and Wildlife Art, where the Executive Director, Robin Nicholson, warmly greeted the Ukrainian guests. On Saturday evening, Dr. Lyda Lindell and Carl Lindell hosted a buffet at their home, where doctors were greeted by individuals from the medical, military, and political fields. A peaceful and ever-lasting memory was made as they visited the Gulf of Mexico to enjoy the soothing gulf waves and beautiful Florida sunset.

Branch 124 also sponsored a farewell dinner at Dr. Chrystyna Rakoczy's home. Host families and Dr. Scott received thank-you gifts of Ukrainian embroidery. Mark Van Trees, Director of Support the Troops, presented two small gift boxes to the Ukrainian doctors. Inside the boxes were toy trucks representing the four purchased ambulances that would soon be delivered to Ukraine.

Our hearts were filled with many emotions, including pride in our dedicated doctors. We wish them safety as they serve our Ukrainian countrymen. We are grateful to the host families, sponsors, and donors and sincerely appreciate and are thankful to the James A. Haley Veterans Hospital staff for the time they spent organizing this medical training program. We also thank the Congressional Office for International Leadership and the U.S.–Ukraine Foundation for their continuous support.

Branch 124 is proud to have been asked again to host 12 medical staff from Ukraine who will train in the Tampa Bay area in 2025.



A doctor at the Veterans Hospital explains the making and fitting of prosthetics.



Ukrainian doctors, host families, and organizers visit the James Museum of Western and Wildlife Art.



Dr. Chrystyna Rakoczy explains the procedures and instruments used to determine traumatic brain injuries through visual screening.



An outing to the Gulf of Mexico.



Doctors from Ukraine and organizers at the farewell dinner.



The "I Can" wall in the rehabilitation unit at the Veterans Hospital. Doctors climbed to reach the Ukrainian flags that were placed at the top of the wall.



At the farewell dinner, Branch 124 members (l-r) Marianna Iwasyk, Luba Dackiw, Dr. Chrystyna Rakoczy, Olya Czerkas, Irene Badiak.

Величний ювілей 80-го Відділу

Люба Шатанська, голова 83-го Відділу, Нью Йорк



Колаж фото з моментами свята.



Зліва направо: Оксана Жукоф, Леся Бойко, Марія Венгер, Люба Шатанська.

20 жовтня 2024 р. у приміщенні товариства ОУА «Самопоміч», відділ Нью Йорк, союзнянки 83-го Відділу СУА святкували свій величний 60-річний ювілей з нагоди утворення. Голова Люба Шатанська радо привітала гостей і союзниць, які прийшли на святкування. Хвилиною мовчання присутні пом'янули союзниць, які відійшли у Вічність, і воїнів, що загинули, захищаючи Україну в війні з московією. Отець Йоан з Церкви святого Юра в Мангеттені поблагословив це чудове свято, а Алла Родіна — оперна співачка з Києва, прикрасила його своїм неймовірно чудовим співом.

Голова відділу Люба Шатанська розповіла про велику працю, яку союзнянки відділу зробили упродовж 60 років: віддано працювали на всіх рівнях нашої славної організації та брали активну участь у проєктах Головної Управи СУА та Округу Нью Йорк (зокрема, «Зігрій Україну», Фонд Бабусь, «Молоко і булочка»).

Ми пишаємося тим, що союзнянка нашого відділу Ірена Куровицька тривалий час представляла українське жіноцтво в ООН, де була Головою Жіночої Ради кількох скликань, а також нагороджена орденом святої Ольги. Ми горді, що наші союзнянки безупинно допомагають Українському Музею в Нью Йорку: є членкинями «Клубу 400К»; підтримують музей волонтерською працею Богданна Слиз, Анна Сафян, Оксана Лопатинська, Мотря Мілянчик, Рома Шуган і Ольга Гной.

«Мудра нація вкладає гроші у своїх дітей» — так завжди вважають наші союзнянки і, як результат — чудова праця Стипендійної референтури, яку очолює Ольга Кузьмин. Щорічно наш відділ в Україні і в Бразилії має 7—8 стипендіятів.

Союзнянки 83-го Відділу — великі патріотки та волонтерки, які підтримують благодійні проекти СУА і втілюють у життя його місію. Так, 18 з них нагороджено золотим значком «50 років в СУА». Багато грамот з XXXIII Конвенції СУА на ювілей 80-го Відділу вручили нашим членкиням голова Нью Йоркської округи Марія Венгер і заступниця голови Оксана Жукоф. А голови 30-го Відділу Леся Бойко, 113-го Відділу Оріся Стрижак, 21-го Відділу Ярослава Герльовська і Почесного 1-го Відділу Анастасія Шигаєва щиро вітали союзнянок зі славним Ювілеєм і були раді з того, що «є у кого вчитися, є на кого рівнятися».

З перших днів війни наші союзнянки допомагають Україні — спільнокоштом і особисто. Ірина Куровицька передала тим, хто має потреби, \$5000, а також купила пекарню для села Східної України. Вдячні мешканці передали через голову Ради українських жінок Людмилу Порохняк-Грановську щире подяку п. Ірині, де зауважили, що «коли є хліб, то і війна не така страшна». Родина Ірени Єдліцької передала ЗСУ понад \$800.

Коштом 83-го Відділу через голову Житомирської територіальної оборони В. Стельмаха закуплено і передано велику кількість необхідних медичних і санітарно-гігієнічних матеріалів для ЗСУ. Також до початку війни в Україні за відданої праці референток суспільної опіки 83-го Відділу (у різні роки це Галина Романишин, Дарія Дроздовська, Люба Шатанська) упродовж 22 років у співпраці з головою Луганського союзу українок України І. Колесник відділ надсилав посилки та гроші, журнали «Наше життя», книги та інші необхідні й важливі речі. На жаль, страшна війна це зруйнувала...

Завдячуючи великій праці Ірини Куровицької та Ірени Чабан у 2003 р. вийшов у світ особливий журнал «Наше життя», присвячений трагічним сторінкам історії України — Голодомору 1932—33 рр., у якому надруковано фотокопії документальних листів і фотографій. Також їхня велика заслуга і в тому, що світ побачив автобіографічну книгу «Листи так довго йдуть», фінансуванням і друком якої займався СУА.

Не стане й тижня часу, щоб перелічити всі добрі справи, які зробили союзнянки нашого 83-го Відділу упродовж 60-літнього існування. Тож побажемо всім міцного здоров'я і сили, Божої ласки, щоб працювати ще довго на славу СУА та України!



Союзнянки та гості, що брали участь у святкуванні 60-річчя 83-го Відділу.

Резолюції Конвенції — дороговказ до подальшої праці

Марія Щерб'юк, пресова референтна 101-го Відділу, Чікаго, Іллінойс

Натхненні Резолюціями XXXIII Конвенції СУА, союзнянки 101-го Відділу імені Ліни Костенко зібралися на засідання 12 жовтня 2024 р., аби спланувати свою працю. Марія Щерб'юк, як делегатка від відділу, розповіла про перебіг заходів Конвенції, а також про панування на ній духу відданості місії СУА та підтримки України в її боротьбі за незалежність. Пані Марія перебуває в СУА 22 роки, а до цього була членкинею Союзу Українок України і у 1990 р. брала участь у першому Всеукраїнському з'їзді СУУ під головуванням Атени Пашко, що відбувся у столиці України. «Ми всі були щасливі пройтися Києвом — показати всім, що Україна є і буде», — поділилася вона своїми спогадами.



Зліва направо, сидять: Таня Бланко, Оленка Матвіїшин, Роксоляна Полюхович, Ірена Хіяк; стоять: Аня Бискош, Маса Ганкевич, Марія Шпитко, Геня Бискош, Христя Соболь, Марія Щерб'юк, Оленка Школбут.

Заснований в 1968 р., нині 101-й Відділ СУА (голова Оленка Матвіїшин) налічує 43 членкині і має чимало традицій у праці на благодійній і культурній нивах. Тому не дивно, що на Конвенції відділ отримав грамоту від Управи СУА за плідну та віддану участь у Стипендійній Акції. Союзнянки зробили чимало добрих справ для тих, хто потребував допомоги як в Америці, так і в Україні. І запланували у майбутньому ще більше активуватися в суспільній опіці, зокрема продовжити допомагати Україні, яка стікає кров'ю через агресію московитів.

Підтримуючи Резолюції XXXIII Конвенції СУА, ми, союзнянки, повинні утримувати й примножувати той спадок, який отримали від наших посестер, і гідно зустріти 100-річчя нашої організації — відданою благодійною працею, організацією культурно-освітніх заходів із шанування великих українців та історичних дат, поширенням відомостей про Україну на теренах Америки, приєднанням до адвокаційних проєктів СУА з підтримки України.

Слава Україні!

Працюймо разом над втіленням надзвичайної місії СУА!



Зліва направо: Христя Соболь, Таня Бланко, Марія Гевало, Євгенія Бискош, Ірена Хіяк, Анна Бискош, Марія Шпитко, Оленка Матвіїшин, Марія Щерб'юк, Маса Ганкевич.

Branch 88 Children's Book Is the Perfect Holiday Gift

Features 30 enchanting stories based on traditional Ukrainian themes

Petrusia Sawchak, Press Secretary, Branch 88, Philadelphia, PA

As the Christmas season approaches, Branch 88 is once again promoting its beautifully illustrated children's book, *Казки й оповідання на кожну пору року* (*Stories for Every Season*). Launched in 2016, the collection consists of 30 delightful original tales based on Ukrainian folktales and traditions (28 in Ukrainian and two in English). The stories were originally published between 1944 and 1962 in *Our Life* magazine and in the Ukrainian National Association's *Veselka* (*The Rainbow*) to entertain the children of Ukrainians who were displaced from their homeland after World War II. Among the authors: Hanna Chornobytska, Ivan Kernytsky, Nina Mudryk-Mrytz, Nina Narkevych, Ivanna Savytska, and Roman Zavadovych.

Always fascinated by these stories, Branch 88 Soyzianka Christine Shwed, who also served as UNWLA Education Committee Chair from 2005 to 2011, re-created, compiled, arranged, and designed these stories for the children's pages of *Наше життя/Our Life* for three years, and then compiled the stories into *Stories for Every Season*. As a professional educator, Christine also created follow-up exercises/activities for the stories to develop and promote language and other learning skills as required for the K-3 and K-4 preschool curriculum.

The stories were originally used to enrich the curriculum of UNWLA's branch-run *svitlychky* (preschools) with new and lively materials. In addition to providing entertainment, says Christine, they taught important educational skills to young children.

"The stories and exercises in this book help children acquire higher order thinking skills and further develop their innate creativity through storytelling and play," Christine notes. "The materials presented can be used to teach a number of different skills taught in preschool, such as recognizing colors, num-



bers, counting, recognizing and naming animals and birds, as well as concepts like hibernation, metamorphosis, fruits and vegetables, the universe, body parts, feelings, and friendship. They also show and promote our beautiful Ukrainian traditions."

Proceeds from the sale of the books are donated to the Ukraine/Orphan Fund to help children affected by Russia's ongoing war and genocide on Ukraine. So, your purchase of *Stories for Every Season* will not only benefit your children, grandchildren, or friends; it will also contribute to the welfare of orphans and families in Ukraine.

The cost of one book is only \$15. Three or more books cost \$10 each. Shipping is \$3.25 per book. Please act now to ensure delivery in time for St. Nicholas (*Sviatoho Mykolaia*) or Christmas. Make your check out to UNWLA Branch 88, and write in the memo line: Aid to Ukraine/Orphan Fund. The books will be sent via USPS book rate. For more information, please call Christine Shwed at 1-267-265-0720 or email her at shwedenia@gmail.com.

Ювілей мудрости і надбань

Членкині 101-го Відділу СУА Марії Шпитко виповнилося 90 років

Марія Щерб'юк, пресова референтна 101-го Відділу, Чикаго, Іллінойс

Життя прожити — не поле перейти, говорить народна мудрість. А особливо тоді, коли життя проживаєш з особливою посвятою, організовуючи та долучаючись до заходів, ініційованих громадою.

Марія Шпитко є членкинею СУА з 1994 року. Вона неодноразово була головою нашого відділу, натхненно працювала в господарській референтурі та референтурі суспільної опіки, а нині одночасно є заступницею голови 101-го Відділу та голови Округу Чикаго. А ще п. Марія — добра та щира у словах і вчинках, вона є уособленням справжньої життєвої мудрости, що набувається у сумлінній праці. Без її активної участі не обходиться жодне засідання і жоден захід: усміхнена та лагідна, веселої вдачі вона активна на всіх напрямках праці відділу й округи. «Не перестаю захоплюватися її

розумом і працьовитістю, тонким гумором і добротою до всіх навколо себе», — щиро каже союзниця Оленка Шкробут про п. Марію.

Теплими словами і подарунками членкині 101-го Відділу разом з іншими членами української громади вітали Марію Шпитко з її 90-літтям у затишній залі Українського Культурного Осередку ім. Митрата Маріана Бутринського при парафії святих Володимира і Ольги в Чикаго. Сердечно та щиро провадила ювілейну програму голова 101-го Відділу Оленка Матвіїшин і референтка з питань культури Галина Протасевич. Ми дякували п. Марії за плідну працю в СУА, бажали міцного здоров'я, радості, душевного спокою та ще багато років служіння громаді. А наприкінці дорогої нашої посестрі п. Марії всі присутні заспівали «Многая Літа»!



Ювілярка у товаристві союзниць і друзів. Зліва направо, стоять: Марія Щерб'юк, Наталка Мицик, Оксана Яцків, Христя Таран, Ірена Хімяк, Оля Полівка, Марія Шпитко, Ляриса Еліяшевська, Христя Соболь, Роксоляна Полюхович, Валя Хринівська, Мася Ганкевич, Геня Бискош, Оленка Шкробут; присіли: Оленка Матвіїшин, Аня Бискош, Софійка Ощудляк, Галина Протасевич.



Галина Протасевич, референтка з питань культури, з вітальним словом від відділу.



Торт для ювілярки Марії Шпитко.

Ukrainian Independence Day in Cleveland

UNWLA members joined Cleveland's Ukrainian community on August 25 to mark the 33rd anniversary of Ukraine's renewed independence by the bronze statue of Lesia Ukrainka at the Ukrainian Cultural Garden. The Garden was established in 1940, and the statue, sculpted by renowned artist Mykhailo Chereshnovsky, was funded by UNWLA members in 1961.



Старі та нові традиції 108-го Відділу СУА

Наталія Чермак, 108-й Відділ, Нью Гейвен, Округа Нова Англія

Цьогоріч наш відділ активно працював, продовжуючи багаторічні традиції та запроваджуючи нові. Світлана Голець, яка замінила Ганю Салеммі на посаді голови 108-го Відділу СУА ім. Олени Лотоцької, продовжила працю своєї попередниці, що є активною адвокаткою українських справ у офіційних американських колах. Світлана Голець родом з Білорусі, але серцем вболіває за Україну, адже має українське коріння: на Херсонщині та Запоріжжі її родина в нелюдських умовах пережила тимчасову московську окупацію під час повномасштабного вторгнення рашистів.

Скарбничка наших справ щорічно поповнюється традиційними і новими благодійними та культурно-просвітницькими заходами. Так, випікання великодніх пасок є традиційною справою, що примножує фінанси нашого відділу. Досвідченими кулінарами в цій справі є Оріся Яновська, Надія Іванців, Ганя Салеммі, Христя Мельник, а їм охоче допомагають інші союзнянки.

А талановита Славка Горбата щорічно у залі нашої церкви збирає велику аудиторію зацікавлених дітей і дорослих та навчає їх писанкарства.

Новою традицією, яку три роки тому започаткувала Ганя Салеммі, став спільний обід у День Вишиванки. Союзнянки разом з представниками української громади Нью Гейвена збираються 18 травня на обід у відомих, людних їдальнях і, щоб привернути увагу інших, одягають вишиванки, чим пропагують нашу українську культуру.

1 червня наші союзнянки організували День Дитини. Цього дня у церкві св. Михаїла на відправу зібралися учні рідної школи нашого міста й парафіяни. Ганя Салеммі виступила з чутливою промовою — розповіла про умови проживання українських дітей у цей страшний час війни в Україні.

А голова відділу Світлана Голець організувала сімейний пікнік біля басейну, клуб в Олд Сейбрук, де наші союзнянки разом із сім'ями та іншими українськими родинами мали змогу гарно відпочити, насолодитися теплим літнім днем, плаванням в басейні та смачними перекусками, а також пожертвувати на гуманітарний фонд допомоги Україні Нью Гейвена. Сподіваємося, що такий сімейний відпочинок також стане новою традицією нашого відділу.



Рідна школа Нью Гейвена святкує День Дитини, організований 108-м Відділом.



День вишиванки. Зліва направо: Марія Антонишин, Ганя Салеммі, Світлана Голець, Славка Горбата, Оля Фурманик, Карл Гарві, Надія Іванців, Оріся Яновська, Христина Мельник, Софія Митник з сином Матвієм.



Славка Горбата розповідає про писанки. Світлини Гані Салеммі.

Artist-Soyuzianka Pat Zalisko Coordinates Exhibition at Turner Center for the Arts

Artist Pat Zalisko, a member of Branch 56 in North Port, FL, coordinated one of the three major exhibitions that opened at the Turner Center for the Arts in Valdosta, GA, in late September. The exhibition, *By Heart*, with works by 29 women artists, was created on behalf of the prestigious National Association of Women Artists, which fosters awareness of the monumental contribution of women to the history and culture of American art. Established in 1889, NYC-based NAWA is the oldest national juried organization to promote the work of female artists. Pat is a signature member, and one of her paintings, *The Fleeting Season*, was juried into the show.

By Heart, which ran through November 6, featured various styles of art and included themes and pieces that the public does not generally see, Pat told *The Spectator*, Valdosta State University's student newspaper. "*By Heart* refers to where our work comes from. It's nothing necessarily that we see. The art is a visual 'language' that we feel but are not able to put into words. Our words are our artwork, and that's what's in these galleries," Pat explained.



Copyright 2023. Reproduced with permission from the artist.

Patricia Zalisko, *The Fleeting Season*, polyptych, 61 x 75 inches, acrylic, mixed media on canvas.

Благодійна забава до Дня матері у 73-му Відділі

Світлана Березка, заступниця голови 73-го Відділу, Бріджпорт, Округа Нова Англія

У травні, коли розквітають яскраві квіти і дзвенить пташиний спів, теплий весняний вітер приносить до нас свято найріднішої, наймилішої, найближчої для нас людини — Матері. Його відзначають у другу неділю травня, бо це місяць Пречистої Діви Марії, яка благословила у хресну путь свого єдиного сина — Спасителя людства. Тому у ці дні особливо вшановують маму: її любов не знає кордонів, страху, сумнівів; вона очищає, зігриває, зупиняє нас перед безоднею; вона тяжко страждає, якщо її дітей спіткало лихо, і розквітає, стає мо-

лодшою, веселішою, сильнішою, коли бачить, що її діти вирости порядними людьми. Розуміння слова «мама» зростає з нами тихо, як ростуть дерева, сходить сонце, розквітає квітка. Мати — захист і притулок для дитини, її опора і совість. Все, що є в нас найкращого, від неї, від рідної неньки.

Традицією 73-го Відділу США є щорічне святкування Дня Матері. Цьогоріч свято відбулося 18 травня в церковному залі церкви Пресвятої Богородиці в м. Бріджпорт. Гості свята мали можливість насолодитися чудовим концертом та посмакувати українські страви. Чудовий концерт підготували наші наймолодші діточки та старші парафіяни церкви. Талановита союзниця Таня Ющак організувала концертну програму, а Віктор та Оксана Кіт — музичне озвучення свята. Богдана Станіславська і жінки-союзниці приготували смачні страви, якими частувалися гості. Як завжди, наше свято не обійшлося без пароха отця Івана Мазурика, який благословив наші страви. Оксана Луків принесла вінки ручної роботи і гості мали змогу зробити чудові фотографії.

На святі була розіграна цікава лотерея. Крім наборів з вином, свічками та домашньою випічкою від чудових українських жінок, була нагода виграти «послугу» від парафіянок нашої церкви: розігравалися чоловічі та жіночі стрижки, манікюр, похід у спа-салон, послуги фотографа та ін. Щира подяка жертводавцям і всім, хто долучився до свята!



Союзниці та гості свята.



Наймолодші учасники Дня матері.

Лотерея кошків у 53-му Відділі

Валентина Семрау, пресова референтка 53-го Відділу, Округа Детройт

11 серпня 2024 року на українській оселі «Діброва» у м. Брайтон (Мічиган) пройшов традиційний пікнік для нашої Української Мічиганської Федеральної Кредитівки «Самопоміч». Для громади це дуже гарна подія, наповнена українськими традиціями, професійними танцями та чарівним співом. Наш 53-й Відділ упродовж одинадцяти років бере участь у такому заході.

Цьогоріч ми приготували для лотереї, що розігрувалася на пікніку, десять кошків з оригінальними сувенірами, вишивками та грошовими сертифікатами, і до цього долучилися всі

членкині нашого відділу. Голова відділу Люба Лепейдж, членкині Софія Кошів та Оля Новак доклали чималих зусиль, щоб наші столи привертали увагу присутніх. І все склалося гарно! Тож після розіграшу лотереї переможці одержали призи – кошики, а наш відділ зібрав гроші для допомоги студентам в Україні.

Висловлюємо щире подяку Українській Федеральній Кредитівці Мічигану за гарну організацію пікніку, смачну їжу, чудовий виступ танцювальної групи «Коломийка», співочого гурту дівчат і чарівний спів Олі Яволенко.



Фото Софії Кошів

Зліва направо: Галина Палмер, Стефанія Шавронська, Софія Кошів, Марія Лісовська, Оля Новак, Марта Уштан, Валентина Семрау, Діана Совік-Йова, Марта Йованович, Софія Савка, Ліда Пакула, Люба Лепейдж, Христина Стебенз.

Марія Зарицька Червіовська

96-й Відділ, Округа Детройт, Мічиган



Відійшла у вічність наша дорога Маруся, Почесна членкиня СУА, дев'ятиразова голова та співзасновниця 96-го Відділу. Маруся мала намір їхати на XXIII Конвенцію СУА, однак Всевишній покликав її до себе в липні 2024 р.

Маруся Зарицька була справжньою українською патріоткою та віддано й активно працювала на користь української громади і 96-го Відділу. Останніми роками св. п. Маруся займалася впорядкуванням архіву нашого відділу та на основі архівних матеріалів написала його історію. Її праця на користь української громади була багатогранна і широко засяжна. Зокрема, вона долучилася до втілення проекту з написання біографій членкинь 96-го Відділу.

Народилася в Калуші у 1940 р. Була вивезена в Казахстан, туди до Персії та Палестини, а згодом до Південної Родезії та Великої Британії. До Детройту прибула у 1951 р. Навчалася в Рідній школі, у Пласті була кошовою та заснувала курінь старших пластунів «Нові Обрії». У 1962 р. здобула освіту фармацевта; була директором у двох лікарнях, а також працювала клінічним фармацевтом. Разом із К. Кізімою організувала українських фармацевтів закордоння, щоб влаштувати Світовий з'їзд фармацевтів (Львів, 1994).

Була членом Детройтської Округної Управи СУА, зокрема ім-

презовою, організаційною референткою та референткою з питань культури. Член таких організацій: Українського Конгресового Комітету Америки, Української Координаційної Ради, Діти Чорнобиля, РУХ, Патріярхат, Фундація Українського Американського Центру та ін.; член Ради директорів: Українське Село, Український Детройтський Музей і Архів, Український Культурний Центр; брала активну участь у роботі Комітету Захисту Переслідуваних в Україні та Величавого Віча.

Маруся Зарицька є учасницею Міжнародної Конференції «Рік Жінки 1975»; долучалася до Оборони українських жінок політв'язнів, підготовки Вітального Віча для визволених в'язнів Л. Плюща, М. Терелі, Н. Світличної, С. Караванського, В. Мороза, В. Черновола, Л. Лук'яненка, М. Гориня, І. Сенік та ін. Як член «Смолоскипу» і «Сприяння Українській Гельсінській Групі» брала участь у Конференції «Захист релігії» (Париж, 1989) та зустрічала визволеного Л. Лук'яненка в Брюсселі.

Співорганізовувала Імпреди пошани: М. Бек, О. Папіж, О. Соловій. Свого часу разом з Марусею Бек та іншими небайдужими українцями св. п. Марія влаштувала пам'ятні Віче і заходи про Голодомор і причинилася до оформлення відповідних матеріалів для використання у школах. Також влаштувала культурно-освітні виставки під час фестивалів та різних заходів громади, де поширювала літературу українських авторів, зокрема в'язнів. Була фінансовою референткою журналу «Детройтські Новини». Останні роки серед іншого — активно долучалася до відправки необхідних речей в Україну, допомагала учасникам АТО.

Постійно брала участь у збірках грошей на благодійні потреби, зокрема на підтримку Культурного Центру «Дах», Українського Католицького Університету, Стипендійного Фонду В. Андрушків та ін.

Віддану працю Марусі Зарицької вшановано великою кількістю нагород, серед яких — Почесна членка СУА (2021).

Членки 96-го Відділу та Округи Детройт СУА будуть згадувати Марусю Зарицьку Червіовську з глибокою вдячністю та любов'ю. Ми будемо пам'ятати її відданість українській громаді, погідну вдачу і щирі усмішки.

Лада Пеленська Прокоп, пресова референтка 96-го Відділу, Округа Детройт, Мічиган

Tekla Iwaszkiw

Branch 73, Bridgeport, CT



Tekla Iwaszkiw Dzieciuch, age 102, of Fairfield, CT, beloved wife of the late Paul Dzieciuch, passed away peacefully on Wednesday, July 17, 2024, with her loving family by her side.

Tekla was born in Kotuziv, western Ukraine, to the late Bill and Anastasia Trach. She came to America with her husband Paul and her two daughters, Irene and Olga, in September 1949 just after World War II ended. They made their home in Fairfield, and, once established, Tekla went to night school, where

she learned to read and write English. Tekla was a talented seamstress, gardener, and cook. She was very social, loved dancing, and had lots of friends. She loved attending church and being a member of the UNWLA. She was very proud of her Ukrainian heritage. She was loved and adored by her family. Years after Paul's passing, she married Nick Iwaszkiw in September 1996. Nick passed away in 2019. We feel very blessed to have had her in our lives as long as we did. Life will be very different without her. She will be missed deeply. Tekla is survived by her two loving daughters, Irene (Kenneth) Kelemen and Olga (Roman) Dopilka of Fairfield; her five beloved grandchildren, Christine (Luis) Batista of Lake Mary, FL, Stephanie (John) Markowich of Loudonville, NY, Donna (Christopher) Proudfoot of Trumbull, Paul Dopilka of Fairfield, and Michael (Jen) Dopilka of Paradise, TX; and her eight cherished great-grandchildren, Alexandra, Johnny, Henry, Catherine, Sophia, Camille, Olivia, and Lillian.

Olga Dopilka, daughter

Марія Боднар Гриневич

29-й Відділ, Чикаго



Марія Боднар Гриневич, членка 29-го Відділу США в Чикаго, відійшла у вічність 1 вересня 2024 р.

Сумно було з нею прощатися, адже св. п. Марія була доброю людиною та працювитою союзянкою.

Марійка перебувала в США 62 роки, а за сумлінну працю упродовж 50 років нагороджена грамотою. Усміхнена та привітна, вона завжди давала добрі поради на наші гутірки та фінансові справи й пожертви. Цікавилась інвестиціями та фондами, уміла дослухатися і слухати, й одночасно мала свою думку. Марія завж-

ди охоче допомагала на сходинах, вечірках, базарах та бенкетях-ювілеях і, як господарська референтка, забезпечувала наші заходи й сумлінно все влаштовувала.

Марійка Гриневич походила з великої родини Боднар і була найстаршою серед шістьох дітей родини з містечка Яблуня з Лемківщини (тепер Івано-Франківська область). Була одружена з Орестом Гриневич і мала двох синів — Ігоря та Романа. Ігор з дружиною Катєю мають доню Данусю — улюблену внучку св. п. Марійки.

Також Марія Гриневич свого часу належала до СУМ і цікавилась життям Пласту, до якого належали її діти, та підтримувала їхні події.

Похована Марія 6 вересня зі своєї парафії св. Володимира та Ольги на кладовищі св. о. Миколая біля свого любого мужа Ореста. Вічна Пам'ять!

Ірена Пискір Біляк, пресова референтка 29-го Відділу, Чикаго.

Стипендійна Акція СУА UNWLA Scholarship Program

Щиро вітаємо з Днем Подяки усіх спонсорів та добродіїв Стипендійної Акції СУА! Дякуємо за підтримку учнів та студентів, особливо тих в Україні, які через війну навчаються у складних умовах.

Happy Thanksgiving Day to our sponsors and benefactors! We appreciate your continued support of students in the Scholarship Program, especially those in Ukraine studying under very difficult circumstances.



Congratulations to Myron Krawczuk on becoming a UNWLA Honorary Benefactor (Почесний благодійник СУА) at the XXXIII UNWLA Convention in September 2024. Thank you for your voluntary IT support of the Scholarship Program office computers, for over 38 years, and for sponsoring many pupils and students over the years.

Congratulations to Luba Bilowchtchuk on becoming a UNWLA Honorary Member (Почесна членкиня СУА) at the XXXIII UNWLA Convention. Thank you for your volunteer work with the Scholarship Program, for over 31 years, and for sponsoring many pupils and students during this time.

Congratulations to the 44 branches and three Regional Councils who received awards for their support of pupils/students in the Scholarship Program at the XXXIII UNWLA Convention.

There were 47 awards: 9 Gold, 22 Silver, 14 Bronze, and 2 Regional Council awards. A full 68% of branches received an award for supporting scholarship recipients through the UNWLA Scholarship Sponsorship Program. Thank you for your generosity and for caring about Ukrainian students.

Special recognition goes to the nine branches that received a Gold award: Branch 12, Cleveland, OH; Branch 56, North Port, FL; Branch 65, New Brunswick, NJ; Branch 96, Detroit, MI; Branch 98, Holmdel/Middletown, NJ; Branch 107, San Jose, CA; Branch 113, New York, NY; Branch 134, Whippany, NJ; and Branch 137, Clifton, NJ. Your support is greatly appreciated.

The New Jersey Regional Council and the New York Regional Council were presented with a Scholarship Regional Council award because every branch in their region received a Scholarship award. Congratulations on achieving 100% participation in the Scholarship Program by your branches.

Thank you, UNWLA members, for helping us help Ukrainian pupils and students in Brazil and Ukraine.

Nadia Jaworiv, UNWLA Scholarship Chair

У Пам'ять / In Memory Of

У пам'ять моєї дорогої бабці, **бл. п. Марії Захарків**, пересилаю \$2,040 на Стипендійну Акцію СУА через 49-й Відділ СУА.

Уляна Стек, Канада

У пам'ять **бл. п. Богдана Боднарука** складаю \$100 на Стипендійну Акцію СУА.

Лариса Долинська

In memory of our dear friend, **Natalia V. Rudko**, the Keske family is donating \$150 to the UNWLA Scholarship Program through Branch 111 for the continuous support of students in Ukraine.

Luba S. Keske, Branch 111 Scholarship Chair

In fond memory of our member **Michele Novosad**, a highly respected educator, a total of \$500 was donated to our UNWLA Scholarship Program by the following: Luba Drahosz, Luba Marino, Natalie Santarsiero, Halyna Traversa, UNWLA Branch 136. Our condolences to her family and friends. Vichnaya Pamyat!

Natalka Santarsiero, President, Branch 136

In loving memory of **Magdalena "Lena" Chromowsky**, I am donating \$100 to the UNWLA Scholarship Program through Branch 98. My sincere condolences to Lena's husband, Danylo, and her daughters, Chrystia and Adrianna, and their families. Вічна пам'ять!

Luba Bilowchtchuk

Пожертви від 1 липня до 30 вересня 2024 р. Donations from July 1 to September 30, 2024

\$10,000	Dr. Chrystia Marta Slywotzky (MAL)
\$2,040	Uiana Steck (49)
\$1,950	UNWLA Branch 107
\$1,000	Peter & Stacey Polanskyj
\$900	Bohdan & Lydia Kramarchuk (75), Dr. Stephan & Tamara Tymkiw (78), UNWLA Branch 118
\$850	UNWLA Branch 111
\$750	Natalia Honcharenko (98)
\$500	Helena Schultz (38), UNWLA Branch 136
\$450	Andriy & Irene Petrina (96), UNWLA Branch 96
\$350	UNWLA Branch 134
\$330	Bohdanna Chudio (28), UNWLA Branch 73
\$250	Alicia M. Behn, Dr. Daria Nowakiwska-Lissy (54)
\$220	Marta H. Mulyk Baxer, Orysia M. Stefaniw (98)
\$150	Walter & Luba Keske
\$130	Alex & Irene Khowaylo (62)
\$110	Irene Sawchyn (75)
\$100	Luba Bilowchtchuk (98), Patrick & Diane Branigan (98), Larissa Dolinsky (MAL)
\$42	Renata Bihun (28)

Thank you for your generosity.
Щиро дякуємо за Вашу благодійність.

*Люба Більовицук, член Комітету стипендій СУА
UNWLA Scholarship Committee Chair 1993–2002*

UNWLA, Inc. Scholarship / Children-Student Sponsorship Program

P.O. Box 24, Matawan, NJ 07747-0024
Phone/Fax: 732-441-9530
scholarship@unwla.org



СУА / UNWLA

IN MEMORY • У ПАМ'ЯТЬ

In loving memory of Slava Mulyk:

- \$1,000** Marta H. Mulyk
\$250 Tamara Bilynsky; Motria Kuzycz; Daryl Liebel; Thomas & Nancy Purnell
\$200 Christine Bonacorsa; Chrystyna Panycia
\$104.69 Tania Dulyn
\$100 Renata & Damian Handzy; Marianne Hawryluk; George & Myra Hrab; Галина і Дарко Лиско; Walter & Luba Kasian; Daria Kurylo; Mary Tershakovec
\$50 M. Oksana Bachynsky; Stephanie Hawryluk; Zenon & Chris Ivanonko
\$20 Christina Fedun
\$17.90 Stefan Kasian

\$150 Luba Marino in loving memory of my dear aunt **Eudokia Krill**
\$104.69 Kathleen Cunningham in loving memory of **Marta Ozga** and with love for the **Dulyn family**
\$100 Igor і Марта Воевідка у пам'ять **бл. п. Ольги Коваль**
\$100 Justyn Makarewycz in loving memory of **Roman Czajkowsky**
\$52.01 Al Heller in memory of my wonderful, brilliant friend **Roman Jaroslav Czajkowsky**
\$50 Alexandra Hursky in loving memory of **пані Миколайчук**

ORPHANS FUND • ФОНД СИРІТ

- \$1,600** Branch 56 in loving memory of **Roman Czajkowsky**

BABUSI FUND • ФОНД БАБУСЬ

- \$2,000** Branch 136 in honor of our member **Larissa Lucenko's 80th birthday**
\$100 Оксана Огар у пам'ять **Марусі Зарицької**

OUR LIFE PRESS FUND • ПРЕСОВИЙ ФОНД «НАШОГО ЖИТТЯ»

- \$100** Irene Rishko; Irene Wolowczuk
\$50 29-й Відділ замість квітів на могилу нашої довголітньої членкині **бл.п. Марії Гриневич**

ZEMLIACHKY CAMPAIGN (SUPPORT WOMEN SOLDIERS)

- \$1,500** Branch 38
\$1,000 Branch 54

**KEEP
UKRAINE
WARM**



HUCUS
HUMANITY. UNITY. CREATIVITY.

**JOIN THE WINTER CLOTHES DRIVE TO HELP
UKRAINIAN CHILDREN STAY WARM THIS WINTER**

The instructions are very simple:

Purchase from a children's clothing store or website: one warm children's jacket, a pair of warm children's shoes, or a warm blanket (or all of the above).

BY DECEMBER 31, 2024: Send it to MEEST America at 600 Markley St, Port Reading, NJ 07064, with the delivery address label "HUCUS—KIDS—88888."

MEEST will deliver it free of charge on your behalf or on behalf of your organization to children in Ukraine!

Please note that **only NEW items are accepted**; used clothing is NOT accepted.





НАШИМ ДІТЯМ



Дитяча молитва

У житті вкрай важливою є молитва, яка захищає від усіх бід і негараздів. Неоціненною є спільна молитва батьків і дитини — це правильний і правдивий шлях до справжньої віри. Окремо слід назвати материнську молитву, чий вплив прирівнюється до чуда. Таку силу молитовне материнське прохання отримало від самого Творця за свою чистоту, жертвність і безкорисливість.

Християни вірять, що щира молитва дитини обов'язково буде почута на небесах. Ми публікуємо кілька віршованих молитов-оберегів для наших дітей. Читати їх можна як у храмі, так і вдома — важливо лише щиро вірити в результат.

Ангеле-хоронителю,
Мій небесний покровителю!
Ти — чудесний дар від Бога
І надійна допомога.
Хоч мою гріховність знаєш,
Та мене не покидаєш.
Щиро я тобі молюся,
Доброти й терпінню вчуса,
Уклоняюся низенько —
Просвіти моє серденько!

Ой, Ісусе, глянь на мене,
Зроби добре дитя з мене.
В мене серце ще маленьке.
Хто в нім буде? Ти, Рідненький!
В нім нема нікого,
Крім Тебе Святого!
Я тебе благаю,
Рученьки зношу,
Для мами, для тата
Здоров'ячка прошу.
Для діда, бабусі
І всієї родини
Вислухай, Боже,
Малої дитини.

(Сидір Воробкевич)

Пошли нам, Боже, маленьким дітям,
Щастя, здоров'я на довгі літа!
Щоб виростили розумні й сильні,
Душею чисті і серцем вільні!
Щоб нам світила зіронька волі,
Щоб ми не знали лиха ніколи.

Я лягаю ввечір спати,
Наді мною Божа Мати,
Два ангели по боках
І спаситель в головах.
Я з Ісусом розмовляю:
«Ой, Ісусе, глянь на мене,
Зроби добре дитя з мене.
Я до тебе ручки зложу
І здоров'ячка попрошу
І для мами і для тата,
Для сестрички і для брата,
Для бабусі, для дідуся,
Для всієї родини.
Ой, Ісусе Христосе,
Послухай малої дитини».

Ангелику мій любий,
найвідданіший друже,
Тебе я, мій хоронителю,
просити буду дуже:
в тривогах, небезпеках
мене не покидай,
зробити добрий вибір
завжди допомагай.
Не дай об гріх спіткнутись,
попереду іди,
дорогою правдивою
до неба приведи.

Вже ранок засяяв
І сонечко встало.
Хвилина молитви
Для мене настала.
Мій Отче Небесний!
До Тебе молюся!
І до Ісуса
Всім серцем горнуса.
Цей світ пречудовий
Ти дав мені, Боже!
Радію, сміюся,
Бо так мені гоже.
Мій Отче Небесний!
До Тебе молюся,
Любити і вірить
В Ісуса навчуся!

(Галина Левицька)

Боже, Господе, Ісусе
на колінцях я молюся.
Всі гріхи мені прости
І від лиха захисти.
Просвіти моє серденько,
Щоб я вчилася гарненько,
Щоб у школі і у дома
Не робила зла нікому,
Щоби тата шанувала,
Щоб матусі помагала!
Щоб жили ми всі здорові
Завжди в мирі і любові.

(Катерина Перелісна)

Мати Божа, мов зоря,
Ти велична в небі.
Будь опікою мені,
Я молюсь до Тебе!
Заступайся ти за мене
У тяжку хвилину.
Я молитись щиро буду
Кожну Божу днину.
До Ісуса і до тебе
Матінко єдина,
Свої рученьки підношу
За свою родину.

Мій Ангеле святий,
Небесний друже мій!
Веди мене до Бога,
Бо це моя дорога.
Щодня мене пильнуй,
Від злого порятуй.
Я хочу свято жити
І Богові служити.

Стану в серці перед Богом,
Щиро помолюся:
За татка і матусю,
За дідуся і бабусю,
За сестру і брата,
За всеньку родину,
За рідну землю –
За нашу Україну.

Втомлений іду я спати,
Сон стуляє оченята.
Добрий Янголе святий —
Тихий сон мені навій.
Коли я щось зле зробив —
Наді мною білі крила
Ти як завжди розпусти,
Все пробач і захисти!



Євхаристійний хліб на виноградному суслі

Наталія Байдюк, довголітня підписниця журналу «Наше життя», Бравнсбург, штат Індіана

Здивувати себе так само важко, як і перемогти. Мені це вдалося, коли захотілося витворити з борошна щось нове і ще не звідане. Я вже не застала тих часів у своїх рідних Гринівцях, коли люди випікали у величезних, на пів хати печях житні, чорні хліби без дріжджів. Лише чула про той неймовірний житній смак хліба. То ж мала мрію змусити «рости» хліб та ще й без дріжджів — і її здійснила!.. Я люблю слухати монахів. Мене заспокоює їхній лагідний голос і приємно дивує глибокий розум, особливо мистецтво бути щасливим і веселим, коли на тобі лише чорна ряса, заперезана грубим мотузком. У тих мудрих, Богом обраних, усе як не в людей — від одягу й поведінки до харчування й стилю життя. Монаший хліб теж не такий, як «людський». Саме він мене і зацікавив, найперше тому, що він без дріжджів. Тож почала шукати той чудо-рецепт... і знайшла у грузинських монахів, чий хліб «росте» на виноградному суслі — перебродженому виноградному м'якуші. «Невже таке можливо?!», — подумалося мені, а мої руки вже теребили важке від соку виноградне гроно та нещадно розчавлювали його у мисці! Що у мене вийшло — самі погляньте! І у часі, коли у кожного в хаті пахне свіжозірваним виноградом, можете і собі спробувати здивувати родину чудо-хлібиною на виноградному зброженому сокові без дріжджів.



СКЛАДНИКИ:

1 велике гроно червоного винограду
7 — 10 унцій виноградного сусла
12 — 13 унцій пшеничного борошна
5 — 6 унцій житнього борошна
Сіль, за бажанням 1 ст. л. мелених зерен коріандру і тмину.

ПРИГОТУВАННЯ

Випікання такого хліба вимагає додаткового часу для приготування сусла. Для цього з грона добірного винограду (не митого, з садовим пилком) потрібно обібрати ягоди і розчавити кописткою або змолоти. Накрити масу плівкою, залишити у прохолодному місці для бродіння (має покритися бульбашками) на 10—12 днів.

Як сусло буде готовим, зранку змішати просіяне борошно з 7 — 10 унціями сусла (орієнтуватися на борошно, щоб тісто не було надто густим чи рідким). Для впевненості можна додати 1 ст. л. активної закваски і залишити на 30 хв для автолізу. Далі додати 1 неповну чайну ложку солі. Замісити руками або тістомісом до гладкості та залишити для викисання на 3 год у теплому місці. Через кожних 50 хв тісто треба обім'яти. Як збіжить час, сформувати круглу паляницю, посипати щільно білим борошном і залишити на стільниці на 10 хв. Тоді перекласти у спеціальний кошик, притрушений кукурудзяною дрібною крупою, або викласти у середньої величини глибоку миску, застелену пергаментним папером для високих температур (папір перед тим зім'яти вологими руками, щоб став м'яким). Покласти сформовану буханку у миску, щільно накрити плівкою. Залишити у теплому місці ще на 3 год. Обережно викласти викислий хліб (оформлений різачком за бажанням) у розжарений у пічці (упродовж 15 хв) казан з покришкою. Пекти при температурі 400° F упродовж 15 хв. Зняти покришку і допікати хліб ще 45 хв.

За рахунок сусла червоного винограду хліб має дрібненькі дірочки та дещо інші колір, аромат і смак, але той смак — божественний настільки, що я назвала його «хліб Євхаристійний»! Хіба не пасує?

Бажаю всім вдалої випічки! Шануймо Хліб Святий і любімо один одного!

Translations of recipes in *Our Life* are available on the UNWLA website at unwla.org/projects/ukrainian-recipes/.

Forgetfulness and Memory Issues



Ihor Magun, MD, FACP

Healthy people can experience memory flaws at any age, and it is normal to become somewhat forgetful with age.

What exactly is forgetting? Forgetting essentially is a failure of memory retrieval.

Many factors contribute to forgetfulness (which is completely different from memory loss). Increasing dependence on and use of technology as a source of “reminders,” constant distractions, and multitasking can all lead to forgetfulness. The task, information, or object on hand never makes it into our memory in the first place, so retrieving that memory is not possible.

One saving grace is what are referred to as “retrieval cues.” These cues are present when the actual memory is encoded. An example is when you forget what you have gone to get from another room, but upon returning to your original location, you remember your intended task — that is your “cue.” Incidentally, although we depend on electronic devices for reminders, etc., there is nothing wrong with that, provided that we remember to check them periodically.

Dementia is not a normal part of aging. Dementia involves the loss of cognitive functioning like reasoning, thinking, and remembering. Memory loss is not the only sign of dementia, and there are many different causes and types that are all beyond the scope of this article.

What are some of the signs that distinguish normal ageing (NA) from dementia (D)?

Here are some examples:

NA — forgetting a word

D — difficulties having conversations or finding words

NA — losing something occasionally

D — not knowing that something was lost, or misplacing things and being unable to find them

NA — missing a bill payment

D — not paying a bill or even knowing a bill needs to be paid

The exact pathophysiology of dementia is unclear. The principal pathologic findings include brain volume loss, brain plaques, and substances referred to as tau tangles. There are many new imaging and blood tests (still not approved for routine tests) to diagnose dementia at an earlier stage.

With the growth of the aging population, the prevalence of dementia is unfortunately increasing. However, the incidence of dementia is decreasing with control of risk factors that include hypertension, diabetes, and elevated blood lipid levels. Exercise is the most important modifiable risk factor, along with cognitive stimulation, adequate sleep, a good diet (for example, Mediterranean), and the limitation of excess alcohol intake. Additionally, decreased hearing issues and depression should be addressed. Being socially engaged and learning a new skill are very beneficial.

Current medical prescription treatments are somewhat helpful, but be cautious with over-the-counter medications, which may not be helpful and may in fact interfere with medications you may already be taking.

Hopefully, current research and use of artificial intelligence will have a significant impact in the treatment of dementia and memory issues. In the meantime, incorporate the advice that is currently proven to be helpful.





3ML
CHK
Ukrainian Front

KEEP UKRAINE WARM

ANNUAL WINTER
FUNDRAISING CAMPAIGN
TO SUPPORT COURAGEOUS
UKRAINIAN WOMEN.



SCAN TO DONATE