

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

OUR LIFE НАШЕ ЖИТТЯ



7 • 2025

ЛИСТОПАД • NOVEMBER



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 Jaworiw, Anna Petelina,
Oksana Piaseckyj, Olena Rudenko, Orysya 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 2025
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 subscription
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 вільно 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 The Meaning Behind Our Patroness Tradition. *Oksana Piaseckyj*
8 Engineering Ukraine's Future: The 2025 UNWLA Vovk Foundation
Scholarship. *Anna Petelina*

КУЛЬТУРА • CULTURE

- 6 Літературний конкурс Лесі і Петра Ковалевих 2025. *Оксана Пясецька*
30 The Ukrainian Museum Shop: A Celebration of Ukrainian Crafts and Culture

СВЯТКУВАННЯ СТОРІЧЧЯ СУА • UNWLA CENTENNIAL

- 9 «100 літ поезії в історії СУА». Конкурс поезії на відзначення 100-ліття
Союзу Українок Америки. *Оксана Пясецька*
10 Вірші-переможці конкурсу «100 літ поезії в історії СУА». Валентина
Шемчук, Оксана Луків, Любов Дмитришин-Часто, Леся Міщенчук,
Віра Сорочак
12 A Century of Advocacy: The UNWLA's Role in Advancing Ukraine's Voice.
Christina Tershakovec
17 Повномасштабна війна та стратегічна адвокація
18 The UNWLA Centennial Fund: Why, for Whom, and How Much? *Natalie
Pawlenko*
19 Столітній Фонд СУА: Чому, для кого і скільки? *Наталя Павленко*

ГОЛОДОМОР • HOLODOMOR

- 20 Promoting Recognition of the Holodomor as Genocide: The UNWLA's
Decades of Advocacy. *Maria Kvit-Flynn*

ДІЯЛЬНІСТЬ ВІДДІЛІВ І ЧЛЕНКИНЬ • BRANCH & MEMBER NEWS

- 24 Трагедія поколінь: Як голод змінив Україну назавжди (139-й Відділ).
Ангеліна Мазур, Ольга Дмитрів
26 До річниці Голодомору в Україні (108-й Відділ). *Наталя Чермак,
о. Степан Яновський*
27 Branch 56 Member Celebrates 101st Birthday. *Patricia Zalisko*
27 Soyuzianka Irena Pyskir Bilak's Novel Available on Amazon
28 News from Naples Branch 136. *Luba Maryn Howard*

БЛАГОДІЙНІСТЬ • GIVING

- 34 Стипендійна Акція СУА / UNWLA Scholarship Program

ВІДІЙШЛА У ВІЧНІСТЬ • IN MEMORIAM

- 35 Христина Романа Семанюк-Липецька

НАШИМ ДІТЯМ

- 36 Гарбузове королівство. Казка. *Олена Кукуєвицька*
37 Дитяча гра «Придумай слово». Загадка.

НАШЕ ХАРЧУВАННЯ

- 38 Смажена качина грудка з варениками з вишнями. *Маріанна Душар*

OUR HEALTH

- 39 Retraining Your Brain. *Dr. Ihor Magun*

Наша обкладинка. Членкині 107-го Відділу виступали за Україну на мітингу з нагоди Дня Незалежності України в Сан-Франциско у серпні 2024 р. Читайте звіт про адвокаційні ініціативи СУА за останні 100 років на 12 с.

Our cover. Members of Branch 107 advocated for Ukraine at a Ukrainian Independence Day rally in San Francisco, August 2024. Read our report about the UNWLA's advocacy initiatives over the past 100 years beginning on page 12.

СЛОВО ГОЛОВИ СОЮЗУ УКРАЇНОК АМЕРИКИ REFLECTIONS FROM THE UNWLA PRESIDENT



Наталія Павленко
Natalie Pawlenko

Листопад – це місяць вдячності та урочистого вшанування. Як американці ми збираємося з родиною та друзями на День подяки з вдячністю за достаток на наших столах і за свободи, якими користуємося. Як українці ми зупиняємося, щоб вшанувати жертви Голодомору — мільйони чоловіків, жінок і дітей, які загинули під час умисно створеного голоду 1932–33 рр. Ці два вшанування, що відбуваються одного і того самого місяця, заликають нас глибоко задуматися над благами, які маємо нині, та над відповідальністю за втримання пам'яті та дії.

Цього року на сторінках «Нашого Життя» відображені обидва ці заклики. На його шпальтах ви знайдете роздуми про адвокацію питань Голодомору, які нагадують нам, що пам'ять не є пасивною. Кожне вшанування — це також акт опору забуттю та заклик говорити правду наперекір запереченням.

Ви також прочитаєте допис про адвокаційну діяльність СУА протягом останніх 100 років. СУА вступає у друге століття своєї діяльності, тому його голос на національній арені важить більше, ніж будь-коли. Спадок тих, хто голодував мовчкі, зобов'язує нас нині посилити наші голоси — за Україну, за справедливість, за правду.

У цьому журналі також йдеться про вшанування непохитної відданості СУА освіті та культурі — цінностям, які підтримують націю навіть у темні часи. Завдяки стипендійним програмам, як фонди ім. Єви Сташків і Петра та Івана Вовка, ми продовжуємо допомагати молодим українцям у їхньому прагненні до знань, а разом з Фондом Ковалевих відзначаємо літературну майстерність, що дає голос нашій спільній спадщині. Ці ініціативи нагадують нам: пам'ять — це не лише про минуле, а й про плекання розумних і талановитих людей, які формуватимуть майбутнє України.

Відзначаючи День подяки, не сприймаймо як належне безпеку наших домівок чи сміх дітей за свяtkовими столами. Пам'ятаймо тих, у кого відібрали майбутнє, і тих, хто ще чекає на повернення в родину. І знову посвятімо себе — через адвокацію, через пам'ять, через єдність — тому, щоб історія України, минула й сучасна, не була втрачена.

November is a month of both gratitude and solemn remembrance. As Americans, we gather with family and friends at Thanksgiving, grateful for the abundance on our tables and the freedoms we enjoy. As Ukrainians, we pause to honor the victims of the Holodomor — the millions of men, women, and children who perished in the man-made famine of 1932–1933. These two observances, held side by side, invite us to think deeply about the blessings we hold today and the responsibility we bear to remember and to act.

This year, the pages of *Our Life* reflect these dual callings. You will find thoughtful words on Holodomor advocacy, reminding us that remembrance is not passive. Each commemoration is also an act of resistance against forgetting, and a call to speak the truth in the face of denial.

You will also read a piece on UNWLA advocacy over the past 100 years. As the UNWLA enters its second century, our voice on the national stage matters more than ever. The legacy of those who starved in silence demands that we raise our voices today — for Ukraine, for justice, for truth.

This issue also celebrates the UNWLA's enduring commitment to education and culture — values that sustain a nation even in times of darkness. Through scholarships such as the Eva Staszkiew Scholarship and the Vovk Foundation/UNWLA Scholarship, we continue to support young Ukrainians in their pursuit of knowledge, while the Kovaliv Fund honors literary excellence that gives voice to our shared heritage. These initiatives remind us that remembrance is not only about the past — it is about nurturing the minds and talents that will shape Ukraine's future.

As we mark Thanksgiving, let us not take for granted the safety of our homes or the laughter of children around our tables. Let us remember those who had their futures stolen, and those who still await return to their families. And let us recommit ourselves, through advocacy, through remembrance, and through unity, to making sure that the stories of Ukraine — past and present — are not lost.

The Meaning Behind Our Patroness Tradition

Oksana Piaseckyj, UNWLA National Culture Chair



Marusia Beck

One of the most cherished traditions within the UNWLA is the naming of our local branches after distinguished women in Ukrainian history. Known as patronesses, these figures are more than honorary names — they are guiding lights who shape each branch's identity, values, and public engagement. Once a branch is established and has its christening, a patroness should be chosen.

The custom dates back decades and is rooted in our commitment to cultural preservation, education, and women's leadership. By selecting a patroness such as Lesia Ukrainska, Olha Kobylianska, Princess Olha, or countless others, a branch connects itself to the legacy of a woman who profoundly impacted Ukrainian life. These women were poets, warriors, scholars, reformers — trailblazers in various fields from ancient times to recent history. Their courage and accomplishments serve as daily inspiration for our members.

This tradition fosters continuity and identity. It allows each

branch to express a unique character while remaining part of the broader UNWLA family. It also strengthens our educational mission. Our UNWLA members, families, and local communities learn about these remarkable women, often through lectures, cultural programs, and school outreach programs.

Naming a branch after a patroness is also a quiet but powerful act of resistance against the erasure of Ukrainian voices — especially women's voices — in world history. In honoring them, we reaffirm Ukraine's place in the global narrative and underscore the essential role women play in preserving culture, dignity, and hope. Some of the chosen patronesses are unique in representing special accomplishments, such as the 500 Heroines of Kengir, chosen by two branches: Branch 54, Wilmington, DE (Philadelphia Region) and Branch 29, Chicago, IL. Most of us probably are not familiar with the heroism of the Ukrainian women who for several weeks in 1954 in Kengir, Kazakhstan's notorious Soviet gulag, fought a heroic battle to change the cruel treatment of its inmates. For 42 days men and women protested their circumstances; of the approximately 700 killed, probably 500 were women.

An example of a patroness who was selected because of her achievements in the U.S. was Marusia Beck (Mary Beck), an outstanding woman of the diaspora, chosen by Branch 97 in Buffalo, NY. As a politician, lawyer, and journalist, Marusia Beck was an exemplary member of the UNWLA who joined the organization in the 1930s. In 1932–1933 she was the publisher and editor of *Zhinochyi Svit* (Woman's World), the Ukrainian woman's monthly magazine published in Pittsburgh, PA. She was also the editor of the English sections of the Ukrainian-language *Ukrainska Zoria* (Ukrainian Star) in Detroit, MI, and *Vilne Slovo* (Free Word) in Toronto, Ontario, Canada. In 1933–1934 she was an active initiator of the committee that set up the Ukrainian Pavilion at the Century of Progress world's fair in Chicago.

In 1958, Marusia established the Ukrainian Women's Literary Award in Ukrainian Literature, which is administered by the World Federation of Ukrainian Women's Organizations in Philadelphia. Marusia Beck received many medals for her activism, among them the Certificate for continuous effort in the promotion of Ukrainian women's interests and projects in 1975. Very active in local politics, she was the first woman elected to the Detroit City Council. She was a member of the council for two decades and was elected its president in 1957. She also served for a time as acting mayor of the city of Detroit.

Another example of a trailblazer patroness is Detroit Branch 132's choice, Heidemarie Stefanyshyn-Piper. Heide is known as an astronaut of Ukrainian heritage. Her father was born in Yakymiv, not far from Lviv, and married a German woman before they immigrated to the U.S. Heide studied Ukrainian history and culture, and she belonged to Plast, where her interest in map reading and learning to navigate terrain came in handy in her quest to go to space. She dreamed of go-



Alla Horska

ing to space since her first airplane ride when she was four. She won a scholarship from the U.S. Navy, which allowed her to study at the Massachusetts Institute of Technology. In 1996, on her second attempt, she was selected to join the new team of NASA astronauts as a mission specialist. Heide's first

flight was originally scheduled for 2003. However, due to the Columbia shuttle disaster, it was postponed for several years. As a result, her first space flight on the Atlantis shuttle took place in 2006, lasting 11 days (mission STS-115). She performed two spacewalks, the purpose of which was to install new solar panels on the International Space Station. Heidemarie became the eighth woman in history to perform a spacewalk.

During her years of service, Heide received numerous awards, among them the U.S. Navy Meritorious Service Medal, two Navy Commendation Medals, and two Navy Achievement Medals. She was also awarded the NASA Space Flight Medal and the NASA Exceptional Service Medal. In addition, Heide received Ukraine's Order of Princess Olga III class. Proud of her Ukrainian heritage, she always identifies herself as Ukrainian and speaks about it when the opportunity arises.

These examples of outstanding leaders, together with other prominent women in Ukraine's history, such as Milena Rudnytska, Alla Horska, Solomiya Krushelnytska, Lina Kostenko, Atena Pashko, and Olha Basarab, all deserve the recognition of our branches. Our patronesses remind us that we are part of a long and unbroken line of women working for the good of the Ukrainian people. In their spirit, we continue our mission today.



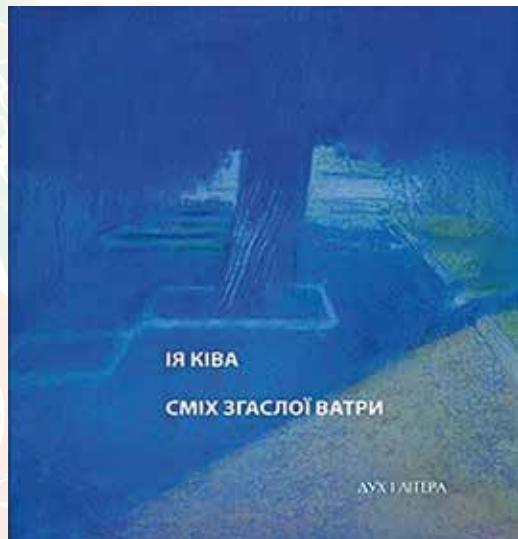
Heidemarie Stefanyshyn-Piper

Літературний Конкурс Лесі і Петра Ковалевих 2025

Оксана Пясецька, референтка у справах культури Головної Управи СУА



Ія Ківа, лавреатка першої премії.



Обкладинка книжки-лавреатки в категорії «Поезія».

Приємно вражає високий рівень учасників і лавреатів конкурсу Лесі і Петра Ковалевих, що започаткований Союзом Українок Америки у 1967 р. Переможцями цього конкурсу у минулому були визначні серед інших поважних письменників постаті, як Леонід Плющ, Юрій

Андрухович, Оксана Забужко, Віра Вовк, Василь Махно, Галина Крук, Марія Ревакович і Марта Тарнавська.

Лесі і Петро Ковалів заснували цей конкурс для підтримки творців у галузі української науки та літератури і заповіли СУА продовжувати його. У своєму заповіті панство Ковалевих створило фонд для утримання нагороди. У парні роки відбуваються конкурси серед літераторів, а в непарні — серед науковців.

Журі мало важке завдання — вибрати два найкращі твори серед понад ста отриманих на розгляд. Під проводом поета, прозаїка і есеїста Василя Махна та за співпраці з Марією Ревакович — поеткою, перекладачкою, професоркою Української літератури Рутгерського Університету, а також Марком Андрейчиком — дослідником української літератури та перекладачем при Колумбійському Університеті в Нью Йорку, члени журі справилися зі своїм завданням і вибрали двох лавреатів конкурсу.

Перше місце в категорії «Поезія» посіла Ія Ківа. Вона народилася в Донецьку, закінчила філологічний факультет Донецького національного університету ім. Василя Стуса, де студіювала російську мову та літературу, а також здобула освіту за спеціальностями «культурологія» та «графічне мистецтво». Через війну переїхала у 2014 р. до Києва. Вона є членкинею Українського ПЕН-клубу. У попередні роки Ія отримувала нагороди різних міжнародних та українських фестивалів і конкурсів. Вона лавреатка премії Women in Arts. The Resistance 2024, заснованої у 2019 р. Українським інститутом та «ООН Жінки в Україні» в рамках руху солідарності за гендерну рівність «HeFor She» в галузі літератури.

Її вірші, переклади та рецензії друкували в різних виданнях в Україні та в закордонних часописах. Вірші перекладено на різні мови. Ія Ківа — авторка книжок «Подальше від раю», «Перша сторінка зими» та «Сміх згаслої ватри». Широко шанована Ія Ківа у літературному конкурсі панства Ковалевих отримала першу премію за її збірку віршів «Сміх згаслої ватри» (Київ: Дух і літера, 2023), що захоплює читача проблемами нинішньої війни, втратами, а також пейзажами нинішніх і минулих літ. «Книжка конденсується навколо пам'яті та дому. Переживання, спричинені війною, чорніють пилом донбаського вугілля, зримо постають пострадянським пейзажем і щемким відчуттям втрат. Предметність історії, з її

зовнішнім паралелізмом, замикається на мові, тобто на бажанні оповісти і запам'ятати. У цьому прагненні вірші Киви набувають діалогічності — відкритої, як рана. Метафорика у цій книжці скуча, тому домінує оповідність і називання, які перемикаються, як реєстри, для посиленого чи притишено звучання слів. Наслуваючи це звучання, ми маємо справу з поезією», — зазначили члени журі.

Перше місце у категорії «Проза» посіла письменниця Людмила Таран. Це журналістка, поетеса, прозаїк, літературознавиця, котра народилася в с. Гребінки Васильківського р-ну Київської обл. Здобула освіту на філологічному факультеті в Київському державному університеті імені Т. Г. Шевченка, та спеціалізувалася в українській мові й літературі. Людмила Таран була керівницею пресцентру Національного університету «Києво-Могилянська академія», редакторкою часопису «Українська культура» і старшою науковою працівницею Українського центру культурних досліджень при Міністерстві культури України. Вона також є членкинею Українського ПЕН-клубу.

Твори Людмили Таран перекладено на різні мови. Зокрема її поезію у перекладі англійською використано у виставі Вірляни Ткач «Відблиски» (Waterfall/Reflections; Yara Arts Group). Людмила має різні нагороди та визнання: Орден Святої великомучениці Варвари, переможниця конкурсів журналістів («Кур'єр Кривбасу», «Березіль», «Українська культура» та «Україна»). Славу Людмилі принесли її збірки поезій, як «Глибоке листя», «Офорти», «Оборона душі» і «Колекція Коханок». Її проза також багата. Це 12 різних оповідань, зокрема «Ніжний скелет у шафі», «Любовні мандрівки», «Дзеркало Єдинорога», «Прозорі жінки» та «Обійми». Твору «Скандал» (Київ: Віхола, 2024) журі присудило першу нагороду та описало його як «мозаїку жіночих портретів, представлених з подиву гідною майстерністю і відвагою ламати будь-які табу, особливо в тематиці інтимних стосунків. Жінки в оповіданнях Таран, часто зображені в екстремних ситуаціях та різних історичних епохах — від радянського режиму (дисидентство) до часів сучасної війни росії з Україною, вражают своєю суб'єктивністю та автономією. А при тім авторка вміло вибудовує образ країни, яка трансформується як нація, де питання мови та ідентичності виринають як основні цінності. Тут і любов, і смерть, жіноча сексуальність і насильство, війна і розкішне життя, все переплітається, і все захоплює стилістичною винахідливістю — від трагедії до гумору, від ґротеску до лірики».

У майбутньому планується зустріч з лавреатами (через платформу Zoom) з метою ознайомлення ширшої громадськості з письменницями і їхніми творами.



Людмила Таран, лавреатка першої премії.



Обкладинка книжки-лавреатки в категорії «Проза».

Engineering Ukraine's Future: The 2025 UNWLA Vovk Foundation Scholarship



Nazar Kalyniuk

The UNWLA is proud to recognize Nazar Kalyniuk, a Master of Engineering student at the University of Illinois at Urbana-Champaign, as the recipient of the 2025 UNWLA Vovk Foundation Scholarship. His work and vision exemplify how education, innovation, and national pride can converge to support Ukraine's recovery and future resilience.

Nazar's academic path in Electrical and Computer Engineering, with a focus on Computer Architecture and Circuit Design, is guided by a deep sense of purpose. He views engineering as a means to serve his country, especially as Ukraine continues to face the enormous task of reconstruction. His studies have immersed him in areas critical to modern defense and infrastructure — unmanned aerial vehicles (UAVs), electronic warfare, secure communication, and sensor networks — all of which have seen rapid advancement during the war.

"Many of these innovations were developed rapidly out of necessity, often in improvised or limited-re-

Anna Petelina, UNWLA National Education Chair

source environments," Nazar explained in his application. "I aim to take these critical wartime innovations and transform them into reliable prototypes that can be mass-produced and deployed by the Ukrainian military."

His expertise in embedded systems, circuit design, and semiconductor technology enables him to work at the hardware level, ensuring systems are efficient, secure, and resilient. Nazar hopes to help localize the design and production of these technologies, strengthening Ukraine's autonomy and creating a self-reliant defense industry.

"By localizing the design and production of defense technologies, we can reduce Ukraine's dependence on foreign suppliers and build a more autonomous defense industry," he wrote. "I want to be part of a new generation of Ukrainian engineers who not only help rebuild the country's infrastructure but also contribute to a technologically advanced and self-reliant national defense sector."

Beyond academics, Nazar remains deeply rooted in the Ukrainian diaspora community. Through his active involvement in the American Ukrainian Youth Association (CYM) and volunteer work at church-sponsored Ukrainian festivals, he helps educate youth about Ukrainian traditions and fosters cultural pride among younger generations. These activities, he says, are vital in maintaining identity and unity far from home.

"The global Ukrainian diaspora plays a crucial role in preserving our cultural identity and supporting Ukraine's sovereignty," he said. "Staying connected to my roots while using my skills to uplift others is how I will continue to honor my heritage and serve my community."

Nazar also sees organizations like the UNWLA and the Vovk Foundation as key players in helping students of Ukrainian heritage succeed beyond financial support — by building mentorship networks, connecting professionals in STEM, and promoting cultural continuity.

The UNWLA Vovk Foundation Scholarship was established to recognize outstanding students who embody academic excellence, leadership, and dedication to Ukraine's progress. Nazar's commitment to transforming wartime ingenuity into lasting technological advancement and his service to the Ukrainian community make him a shining example of the next generation of innovators and leaders.

As Ukraine rebuilds and redefines its future, students like Nazar remind us that knowledge and compassion are among the nation's greatest resources. His journey stands as a powerful reflection of the UNWLA's enduring mission to empower Ukrainians through education, culture, and unity.

«100 літ поезії в історії СУА»

Конкурс поезії на відзначення 100-ліття Союзу Українок Америки

Оксана Пясецька, референтка у справах культури Головної Управи СУА

Щоби ще більше вшанувати величний ювілей комітет відзначення 100-ліття СУА запропонував розкрити творчі таланти наших союзянок в конкурсі поезії. Темою обрано значення існування та праці нашої поважної організації.

Наталя Шморон, перша заступниця голови 76-го Відділу (Округа Детройт), згодилася провадити конкурс як голова журі. До співпраці в журі п. Наталя долучила Мирославу Стефанюк — вже понад 50 років членкині 96-го Відділу (Детройт), і Людмилу Телебзу — першу заступницю голови 142-го Відділу (Округа Детройт). До складу журі входили визначні та поважні жінки професійної та громадської праці.

Так, п. Шморон десять років була директоркою та ведучою радіопрограми «Рідне Слово» та обіймала посаду голови 76-го Відділу (2020 – 2024 рр.) ії вірші друкували в «Українській літературній газеті», вона — учасниця вокального ансамблю «Вишиванка» та «Бревіс», солістка гурту «Стожари» та «Альянс», а також і бере активну участь у громадській праці.

Членкиння журі п. Стефанюк була викладачкою Вейнського університету, що знаходиться в Детройті, є авторкою книжок власної поезії та прози і перекладачкою збірок української сучасної літератури на англійську мову. Вона викладає українську мову та літературу в українській середній школі, належить до Пласти, Рідної Школи, Комітету в Обороні Переслідуваних в Україні. Також є учасницею літературних, музичних і театральних ансамблів.

Членкиння журі Людмила Телебадза активно працює у 142-му Відділі (округа Детройт), де наразі обіймає посади пресової та імпрезової референтки, та є співзасновницею цього відділу. Вона створила і є художнім керівником ансамблю української достовірної пісні «Джерело», працює у товаристві Збереження Національної Спадщини ім. Андрія Первозваного та працювала в центрі для українських біженців.

Ці видатні знавці культури призначили першу премію конкурсу «100 літ поезії в історії СУА» Валентині Шемчук — референтці з питань культури Управи Округи Нью Йорк та членкині 64-го Відділу (Округа Нью Йорк), за поезію «Час історичний — рік той...» ії вірш надруковано у Програмі святкування 100-річчя СУА. Друге місце посіли дві творчі особистості: Оксана Луків — членкиння 73-го Відділу (Бріджпорт, Округа Нова Англія), за поезію «Союз Українок — через століт-

тя» та Любов Дмитришин-Часто — членкиння 56-го Відділу (Норт Порт, Флорида), за поезію «Союзу Українок Америки присвячується». Третє місце посіли також дві союзянки: голова 76-го Відділу Леся Міщенчук за поезію «Сто літ — мов крила журавлини» та членкиння 129-го Відділу (Детройт) Віра Сорочак за вірш «Жінок українських єднає союз».

Конкурс відбувався з моменту оголошення у березні до кінця червня 2025 р. У ньому взяло участь 18 союзянок. Журі отримало 15 поезій українською мовою і три англійською, кожну з яких перевірили на відповідність правилам конкурсу.

Комітет святкування 100-ліття гратує переможців бурхливими оплесками.



Лавреатка Першої премії конкурсу поезії Валентина Шемчук та Голова СУА Наталя Павленко.

Вірші-переможці конкурсу «100 літ поезії в історії СУА»

**Валентина Шемчук (І місце), референтка з питань культури Управи
Округи Нью Йорк СУА, 64-й Відділ ім. Іванни Рожанковської, Нью Йорк**

Час історичний – рік той, двадцять п'ятий минулого століття днів завзятих, –
Постав із кревних плеканий зернинок в Америці Союз наш Українок!
Одвічного коріння дух безсмертя манив нас наче пристрасне осердя
Омріяних під зводами чужини традицій української родини!
В любові до праматері зростали – світлиці і домівки відкривали!
Де полуменіло українське слово, дітей садочки зустрічали й школи!
Коли вітри злочинні вили жахно, обов'язок боротись силу дав нам –
Підносив стяг сердець наших собору за жертв Чорнобиля й Голодомору!
За долі скараних сестри і брата ми підіймали ще гучніш набата.
Наш клич проти сутужної години – на захист політв'язнів України!
Відлунком у правдивості безгрішній лилася Америкою наша пісня!..
Вона й тепер зліта в молитві свято... Щоб стати оберегом для солдата!
Ми в пісні тій свою ствердімо віру – заприсягнім сердечну офіру
У єдності, у гідності орлиній, у відданості щирій Україні!



Леся Міщенчук.

**Леся Міщенчук (ІІІ місце), голова 76-го
Відділу ім. Наталії Кобринської, Воррен,
Округа Детройт, Мічиган**

Сто літ — мов крила журавлині
Несли ви вістку крізь роки
Про силу жінки у чужій країні,
Що не забула свій народ й свої стежки.

Сто літ любові й жертовної праці,
Для України — щит і світ.
У дні війни, у злиднях, в страсі —
Ви шили волю і... писали звіт.

Сто літ минуло — та ви не втомились,
Бо кожне серце — як вогонь.
У єдності ви не згубились —
Лиш розцвіли, як цвіт весною знов.

О, дяка вам, незламні й щирі,
Берегині роду і добра!
Нехай ще сто, і знову — в мірі
Звучить Союзу слава і хвала!

**Оксана Луків (II місце), 73-й Відділ СУА
ім. Лесі Українки, Округа Нова Англія, Бриджпорт**

На білім полотні — червоне й чорне,
Мов пісня крові й неба вись прозора.
Сто літ любові, віри непоборної,
Сто літ, як хрест — молитва неповторна.

Там кожен крок — і зцілення, і сила,
Там кожен голос тихо та живий.
Союз жінок — це крила, що відкрили
Шлях світла нам у темряві земній.

Не в славі, в тиші, з хусткою на плечах
Вони тримали світ теплом душі.
Молитвою, як світлом на узбіччях,
Горіли, не згораючи в імлі.

І нині ми, немов свіча вечірня,
Що не зникає, а несе вогонь.
Бо СУА — не просто наша вірність,
Це Дух Жінок. Це Жертва. І Поклон.



Оксана Луків.

**Любов Дмитришин-Часто (II місце), 56-й Відділ
ім. Мілени Рудницької, віддалений відділ,
Норт Порт, Флорида**

СУА, СУА! — Чайним зов луна до українок,
В нім мальв і чорнобривців чар, ромашка і барвінок.
Дівчата, сестри, матері вінком сплітають пісню
Про труд, звитягу і любов вчорашню й теперішню.
Листком тріпоче календар, згортав роки тісно,
За ним спішить «Наше Життя», щоб не було запізно.
І Україна вирина у кожнім його слові:
— Замовкли жайвори й жита половіють у крові...
— В тривозі марять діточки про радісні світанки,
Як мама, тато, рідні всі сідають до сніданку...
— Над світом вільно розвіва і стелить свою просину
Державний прапор, а внизу — мов золото сипле осінь...
Нехай дивується весь світ, нехай співає гімни
Про союзянок, що живуть, і тих, що вже нетлінні.
Жіночий рух — СУА, СУА звіряє пульс України
І просить спільно небеса спинить війни руїни.
Наступить час, щасливий час й полине над світами:
— Була війна, кінець війні! Щасливі будьте з нами!..



Любов Дмитришин-Часто.



A Century of Advocacy

The UNWLA's Role in Advancing Ukraine's Voice

Christina Tershakovec, UNWLA National Advocacy Chair



АРЕСТОВАНІ ЗА ПРОТИБОЛЬШЕВИЦЬКУ ДЕМОНСТРАЦІЮ УКРАЇНСЬКІ ДІВЧАТА В НЮ ЙОРКУ ВИХОДЯТЬ З ТЮРМИ, ЦЯ ЗНІМКА БУЛА ПОМІЩЕНА В НЮЙОРСЬКИХ АНГЛІЙСЬКИХ ГАЗЕТАХ. НІЙНІЙ ЗЛІВА НА ПРАВО: С. АБРАГАМОВСКА, А. ВІНТОНІАК, З. ЛЕСЮКОВА І М. БОДНАР.

The caption below this 1930 photo depicting four UNWLA members reads: "Arrested for taking part in an anti-bolshevik demonstration, Ukrainian girls in New York emerge from prison. This photo appeared in English-language New York newspapers. From left to right: S. Abrahamovska, A. Vintoniak, Z. Lesiukova, and M. Bodnar."

Підпис під цією фотографією 1930 р., на якій зображені чотирох членів СУА, такий: «Заарештовані за протибільшевицьку демонстрацію українські дівчата в Нью Йорку виходять з тюрми. Ця знімка була поміщена в ньюйорських англійських газетах. На цій зліва направо: С. Абрагамовська, А. Вінтоняк, З. Лесюкова і М. Боднар».

For nearly 100 years, the UNWLA has been at the forefront of advocacy for Ukraine and Ukrainian women. From its founding in 1925 in New York, the organization has served as a vital bridge between the Ukrainian diaspora and the broader world. Its members have worked tirelessly to preserve Ukrainian culture, raise

awareness of historical injustices, support democratic aspirations, and respond to crises with swift and effective action. The following overview traces the major advocacy initiatives of the UNWLA, decade by decade, underscoring the consistency and impact of this work across a century.

PART I: 1925–2021

1920s–1930s: Founding and International Women's Representation

The UNWLA was founded in New York in 1925 to unite Ukrainian American women under one umbrella organization, ensuring their representation in U.S. and international women's networks. This action was spurred by the exclusion of Ukraine's National Council of Women from the International Council of Women. Early advocacy included lobbying for Ukraine's independence and protesting injustices suffered by Ukrainians, notably organizing in response to the 1924 murder of activist Olha Basarab. Through contacts with women's organizations in Ukraine, the UNWLA learned of the man-made famine in Ukraine — the Holodomor — and worked tirelessly to bring this tragedy to the world's attention. The UNWLA formed an Emergency Relief Committee (ERC) that began both a relief effort and a letter-writing campaign to the White House, Congress, and Red Cross. The ERC organized a raffle to raise funds for the relief effort, the top prize being a sculpture donated by prominent Ukrainian sculptor and artist Alexander Archipenko. Unfortunately, the only means to get relief funds to Ukraine at that time was through Soviet-sanctioned travel agencies, and it became apparent that relief funds were not reaching their intended destinations, so the UNWLA ended this particular effort.

The UNWLA also adopted a Memorandum regarding the man-made famine in Ukraine and sent copies to the President, First Lady, and various government officials. While many replies were received, no offers of assistance were forthcoming. Likewise, with the exception of the *New York Herald Tribune*, entreaties for support to newspapers, as well as to churches and the Red Cross, did not succeed.

1940s–1950s: Post-War Relief and UN Engagement

After World War II, the UNWLA provided aid for refugees and displaced persons, while also advocating for Ukraine's plight in U.S. and international arenas. In 1948, the organization co-founded the World Federation of Ukrainian Women's Organizations

(WFUWO), giving Ukrainian women a presence at the United Nations and establishing a global advocacy platform.

1960s–1980s: Advocacy for Historical Justice

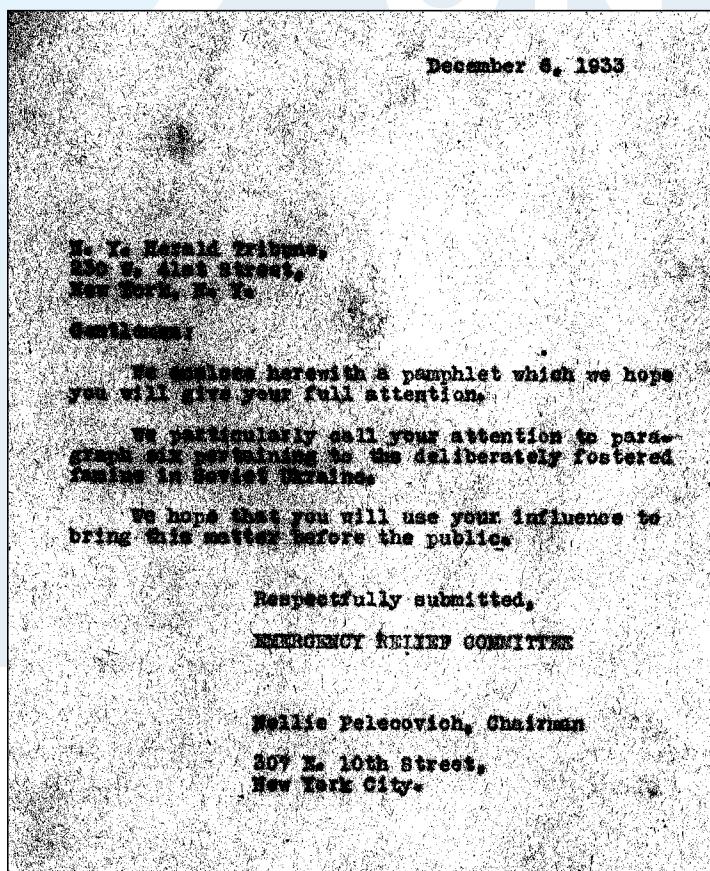
During the Cold War, the UNWLA campaigned for human rights in Soviet-ruled Ukraine, supported political prisoners, and expanded efforts to raise awareness of the Holodomor as a genocide. Through educational publications, forums, and advocacy, the organization kept Ukraine's history and struggle visible in the West.

1990s–2000s: Independent Ukraine and Cultural Advocacy

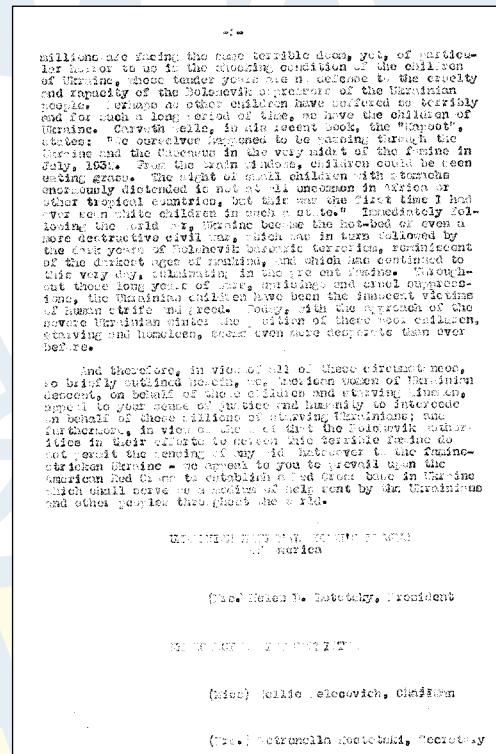
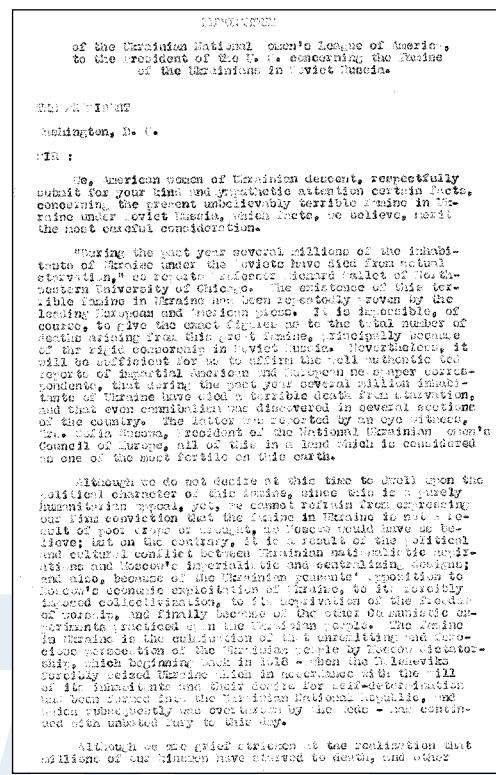
Following Ukraine's independence in 1991, the UNWLA redirected its advocacy toward strengthening democracy and supporting cultural preservation. Initiatives included school curriculum work on the Holodomor, participation in U.S. commemorations, and conferences promoting awareness of Ukraine's sovereignty and heritage.

2010s: Renewed Focus on Genocide Recognition and Advocacy Networks

The UNWLA played a key role in the establishment and unveiling of the Holodomor Memorial in Washington, D.C. It



UNWLA letter to the New York Herald Tribune, December 6, 1933.
Лист СУА до газети «New York Herald Tribune» від 6 грудня 1933 р.



UNWLA Memorandum about the famine addressed to the President of the United States, Franklin D. Roosevelt.

Меморандум про голод, який СУА адресував президенту Сполучених Штатів Франкліну Д. Рузвельту.

co-sponsored educational publications such as *Holodomor: The Genocide of the Ukrainians* and organized screenings of films such as *Mr. Jones* to reach new audiences. The UNWLA also pressed forward with the Walter Duranty Revocation Petition, seeking revocation of Duranty's Pulitzer Prize in order to ensure accountability in the historical record.

PART II: 2022–PRESENT

Full-Scale War and Strategic Advocacy

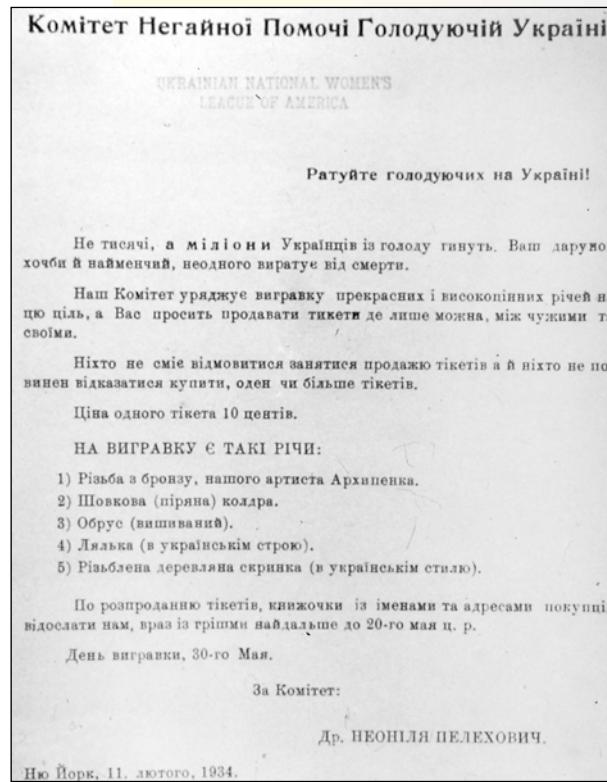
On February 24, 2022 — the day Russia began its full-scale invasion of Ukraine — the UNWLA hosted a webinar with longtime advocate Vera Andryczyk. Out of that event, the Advocacy Committee emerged under founding chair Marianna Tretiak, with the guiding principle that effective advocacy must be implemented in the political and cultural spheres, while always taking into account the im-

portance and impact of advocacy at the local level. The Committee now thrives under current chair Christina Tershakovec.

Although the Advocacy Committee is the newest UNWLA standing committee, its roots stretch back to the organization's founding in 1925. From the very beginning, and as noted above, UNWLA leaders combined cultural and political advocacy, raising awareness of Stalin's genocide through the Holodomor campaign of 1932–1933 and promoting Ukrainian culture at the 1933 Chicago World's Fair. That spirit continues to guide today's advocacy work.

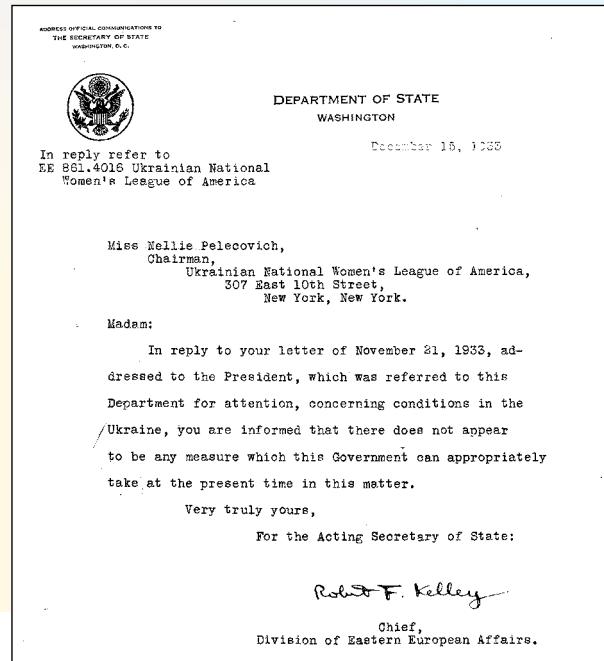
Twice a month, the committee hosts national calls to brief members on Ukraine-related legislation and initiatives. These sessions equip and encourage participants to build relationships with their congressional offices and become trusted sources of reliable information, countering Russian disinformation and strengthening local community ties.

At the local level, members have secured mayoral and gubernatorial proclamations and landmark lightings in blue and yellow for Ukraine's



On February 11, 1934, the UNWLA organized a raffle to help raise funds for starving Ukrainians. World-renowned artist Alexander Archipenko donated a sculpture for the raffle.

11 лютого 1934 р. СУА організував лотерею, щоб допомогти зібрати кошти для голодуючих українців. Всесвітньовідомий художник Олександр Архіпенко пожертвував скульптуру для лотереї.



Letter received from the U.S. State Department, December 15, 1933. No help was forthcoming for the millions of Ukrainian men, women, and children being starved to death.

Лист від Державного департаменту США, 15 грудня 1933 р. Мільйони українських чоловіків, жінок і дітей, які помирали від голоду, не отримали жодної допомоги.

Independence Day. A toolkit supports outreach to officials and media, and an interactive map — shared nationally — documented 145 events in 40 states in 2024. Cultural advocacy has also grown, with resources that highlight Ukrainian traditions and a library outreach toolkit promoting books by Ukrainian authors and books about Ukraine.

The Committee also launched the Return Ukraine's Children initiative, including the Children Praying for Children campaign, which began in 2024 with a dozen events and expanded to more than 50 nationwide in 2025. This interfaith effort raises awareness about the plight of Ukraine's abducted children and unites communities in prayer and action.

As a founding member of the American Coalition for Ukraine, the UNWLA plays a leading role in the Ukraine Action Summit, a twice-yearly event that brings hundreds of advocates to Washington, DC, for meetings with legislative offices on Capitol Hill. Many UNWLA members serve as state leaders, ensuring Ukraine's voice is heard at the highest levels of government.

From proclamations in small towns to policy meetings in Washington, the UNWLA's Advocacy Committee provides inspiration, structure, and tools so that every member can find the best way to advocate. In this work, the UNWLA carries forward its century-long mission: to stand for truth, justice, and Ukraine.



Branch 107 taking part in San Francisco rallies, 2024 and 2025.

107-й Відділ бере участь у мітингах у Сан-Франциско, 2024 і 2025 рр.



Soyuzianky at Ukraine Action Summit, Washington, DC, April 2024.

Союзянки на саміті «Ukraine Action Summit», Вашингтон, округ Колумбія, квітень 2024 р.



Children Praying for Children in Stamford, CT, June 1, 2025.

Діти моляться за дітей у Стемфорді, штат Коннектикут, 1 червня 2025 р.

Повномасштабна війна та стратегічна адвокація

Упродовж майже ста років Союз Українок Америки (СУА) є провідною силою в адвокації інтересів України та українських жінок. З моменту свого заснування у 1925 р. в Нью Йорку СУА слугує життєво важливим містком між українською діаспорою та рештою світу. Членкині організації невтомно працюють задля збереження української культури, поширення правди про історичні несправедливості, підтримки демократичних настроїв та реагування на кризові ситуації рішучими й дієвими кроками.

СУА був заснований у 1925 р. в Нью Йорку з метою об'єднати українок Америки під одним крилом та забезпечити їхнє представництво в жіночих організаціях США та світу. Рання діяльність організації охоплювала лобіювання незалежності України та виступи проти утисків українців, особливо вбивства активістки Ольги Басараб у 1924 р. Підтримуючи зв'язки з жіночими організаціями в Україні, СУА довідався про Голодомор і невтомно працював, щоб привернути увагу світу до цієї трагедії. Зокрема, це гуманітарна акція та кампанія з написання Меморандуму про Голодомор і листів до Білого дому, Конгресу, Червоного Хреста та до газет.

Після Другої світової війни СУА надавав допомогу біженцям і переміщеним особам, водночас висвітлюючи в США на міжнародній арені тяжке становище України. У 1948 р. СУА став співзасновником Світової Федерації Українських Жіночих Організацій (СФУЖО), що забезпечило українським жінкам представництво в Організації Об'єднаних Націй та створило глобальну платформу для адвокації.

У період Холодної війни СУА проводив кампанії на захист прав людини в підрадянській Україні, підтримував політв'язнів та розширював діяльність, спрямовану на визнання Голодомору актом геноциду.

Після відновлення незалежності України в 1991 р. адвокаційну роботу СУА перенаправлено на зміцнення демократичних інституцій та збереження культурної спадщини. Серед ключових іні-

ціатив були: впровадження теми Голодомору до шкільних освітніх програм, участь у пам'ятних заходах в США та організація конференцій, де поширювали знання про суверенітет та культурну спадщину України.

СУА відіграв ключову роль у спорудженні та урочистому відкритті Меморіалу пам'яті жертв Голодомору у Вашингтоні. Організація виступила співвидавцем освітніх публікацій, як-от «Голодомор: Геноцид українського народу», та організовувала кінопокази таких фільмів, як «Ціна правди» ("Mr. Jones"). СУА також активно просував петицію про позбавлення Пулітцерівської премії Волтера Дюранті, який поширював радянську пропаганду.

24 лютого 2022 року — у день початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, СУА організував вебінар за участю давньої правозахисниці Віри Андричик. З цієї події виник Адвокаційний Комітет під керівництвом голови-засновниці Маріанни Третяк, який керується принципом, що ефективна адвокація має здійснюватися в політичній і культурній сферах та завжди враховувати важливість і вплив адвокації на місцевому рівні. Зараз Комітет процвітає під керівництвом нинішньої голови Христини Тершаковець.

Комітет проводить онлайн-збори, де надають союзянкам необхідні знання та заохочують їх налагоджувати стосунки з представниками Конгресу та із ширшою громадою у своїх округах і виступати для них джерелом достовірної інформації, що допомагає боротися з російською дезінформацією та посилювати єдність місцевих громад. Акції також включають відзначення Дня Незалежності України на рівні міст і штатів. Також Комітет започаткував ініціативу «Повернення українських дітей», частиною якої є кампанія «Діти моляться за дітей». Ця міжрелігійна ініціатива покликана привернути увагу до долі викрадених українських дітей та згуртувати громади у спільній молитві й реальних діях. Як один із засновників Американської Коаліції для України, СУА відіграє ключову роль в організації Українського Саміті Дії. Цей захід проводиться двічі на рік та збирає сотні активістів у Вашингтоні для зустрічей із представниками законодавчої влади на Капітолійському пагорбі.

Від прокламацій у невеликих містах до політичних зустрічей у Вашингтоні — Адвокаційний комітет СУА надихає, структурує та надає необхідні інструменти, аби кожна членкіння могла знайти для себе оптимальний спосіб долучитися до адвокаційної діяльності. Так Союз Українок Америки втілює свою столітню місію: стояти на боці правди, справедливості та України.



UNWLA members at the Ukraine Action Summit, Washington, DC, September 2024. Членкині СУА на Українському Саміті Дії, Вашингтон, округ Колумбія, вересень 2024 р.

The UNWLA Centennial Fund: Why, for Whom, and How Much?

Natalie Pawlenko, UNWLA President

When we look back at the story of the UNWLA, so much of our strength has come from quiet, steady work. A fundraiser here, a cultural evening there, hours of volunteering that don't always make the headlines but change lives nonetheless. That same steady strength has carried us for 100 years — and now, as we enter our second century, we have the chance to make sure it carries us even further.

I often think about the women who will come after us — the daughters and granddaughters who will one day step into our places. What kind of UNWLA will they inherit? Will they feel the same sense of community, purpose, and pride that we do today? The answer depends on what we choose to do now, as we prepare for our Centennial and beyond.

And the truth is that nothing “just goes on” by itself. It takes care, planning, and investment to make sure the UNWLA remains strong for the next generation. That is why we created the **Centennial Fund**.

Most of us experience the UNWLA through the work of our branches. That is natural — it is where friendships form and projects come to life. What happens at the national level is often invisible. We don't always see the advocacy that gives Ukrainians a voice in Washington; the coordination of aid that helps our partners deliver relief quickly; the work of delivering thousands of scholarships or funding aid to Babusi in Ukraine; the communications that are the face of our organization in our newsletter and social media and on our website; or the support branches receive with reporting, training, and communications. Yet all this work holds our sisterhood together and allows us to do **more than any one branch could do alone**.

The **Centennial Fund** is our promise to each other — that the UNWLA will not only survive but thrive. It will give us the resources to professionalize the way we work, relieve the pressure on volunteers, and make sure our efforts are sustainable. Instead of scrambling, we will be able to plan ahead. Instead of burning out, we can share the load.

What will this mean for you? It will mean fewer burdens on branch leaders, clearer communication, and more support for your local projects. It will mean that when you organize a fundraiser or cultural event, you will feel the strength of a national organization behind you.

We have set ourselves a bold but achievable goal: to raise \$10 million by 2030. That number may sound large, but we will reach it the way we always do — together, step by step, branch by branch, member by member. Through national initiatives like grant writing and professional fundraising assistance. Every contribution makes a difference, because it strengthens not just one program, but the entire foundation that supports all our work.

Our founders gave us this remarkable gift: a sisterhood that has endured for 100 years. Now it is our turn to do the same. By supporting the **Centennial Fund**, we ensure that the UNWLA will continue to be here for the next century of women who will need it, just as we do today.



**FROM LEGACY
TO FUTURE**
UNWLA CENTENNIAL FUND

As we celebrate 100 years of sisterhood and service, we honor those who built our legacy and those carrying it forward today. By giving to the UNWLA Centennial Fund, you help preserve our heritage, empower Ukrainian women, and strengthen vital programs in the U.S. and Ukraine.

**MAKE YOUR GIFT TODAY—
YOUR SUPPORT SHAPES THE FUTURE.**
visit unwla.org/donate or scan QR code



Столітній Фонд СУА: Чому, для кого і скільки?

Наталя Павленко, голова СУА

Коли ми озираємося на історію СУА, то бачимо, що наша сила завжди народжувалася з тихої, але постійної праці. Благодійний захід тут, культурний вечір там, години волонтерства, які не завжди потрапляють у заголовки газет, але змінюють життя. Саме ця стійка сила несла нас уперед сто років — і тепер, коли ми вступаємо у друге століття, ми маємо шанс подбати, щоб вона вела нас ще далі.

Я часто думаю про жінок, які прийдуть після нас — наших дочок і внучок, які одного дня зймуть наші місця. Який СУА вони успадкують? Чи відчуватимуть вони ту саму спільноту, мету й гордість, як ми сьогодні? Відповідь залежить від того, що ми зробили зараз, готовуючись до нашого Століття і далі.

Правда в тому, що ніщо не стається «саме собою». Потрібні турбота, планування й вкладення, щоб СУА залишався сильною для наступного покоління. Саме тому ми створили Столітній Фонд.

Більшість з нас сприймають діяльність СУА через роботу своїх відділів. Це природно — саме там зароджуються дружні стосунки та втілюються проекти. А от робота на всеамерикансько-му рівні часто залишається непомітною. Ми не завжди бачимо адвокацію, яка дає українцям голос у Вашингтоні; координацію допомоги, що дозволяє партнерам оперативно доставляти гуманітарну допомогу; надання стипендій тисячам студентів або допомоги бабусям в Україні; комунікації, що є обличчям нашої організації, через журнал, на вебсайті та в соцмережах; чи підтримку у сфері звітності, яку відділи отримують в інформаційному бюллетені, журналі, на

вебсайті та в соцмережах. Однак саме ця робота тримає нас разом і дозволяє робити більше, ніж будь-який відділ міг би самотужки.

Столітній Фонд — це наша обіцянка одна одній: СУА не лише виживатиме, але й процвітатиме. Він надасть нам ресурси, щоб зробити нашу працю більш професійною, зняти надмірний тягар з волонтерів і зробити наші зусилля стальними. Замість постійної поспішності ми зможемо планувати наперед. Замість виснаження ми зможемо ділитися обов'язками.

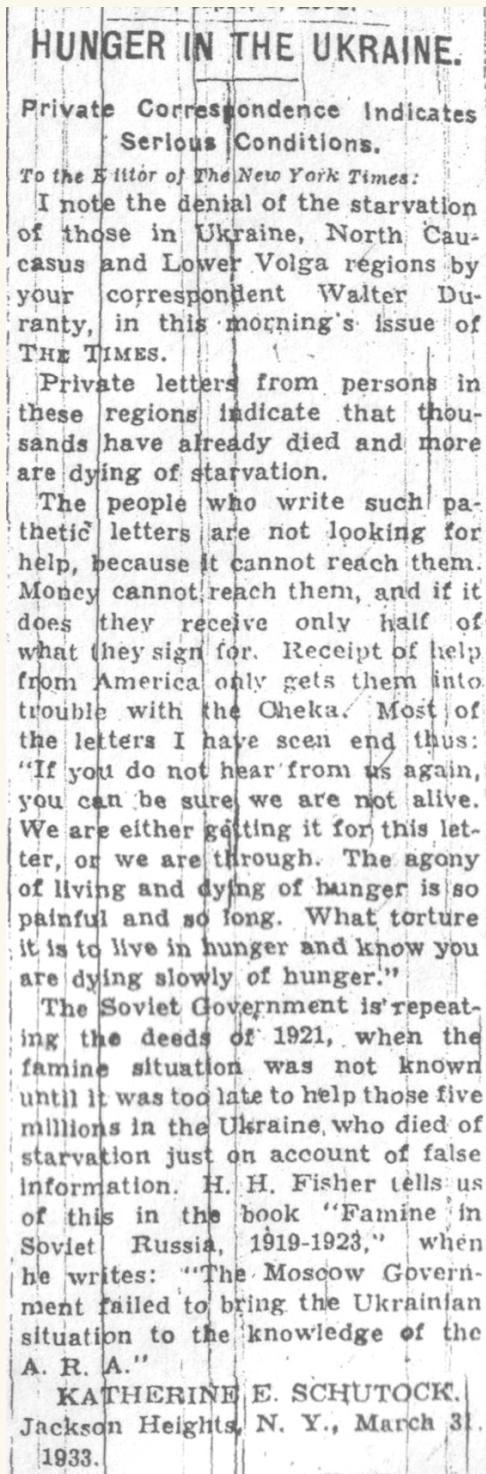
Що це означатиме для вас? Це означатиме менше навантаження на голів відділів та округ, чіткішу комунікацію й більшу підтримку ваших місцевих ініціатив. Це означатиме, що коли ви організуете збір коштів або культурний захід, то відчуєте силу загальнонаціональної організації за своїми плечима.

Ми поставили собі сміливу, але досяжну мету: зібрати 10 мільйонів доларів до 2030 р. Ця сума може здаватися великою, але ми досягнемо її так, як завжди — разом, крок за кроком, відділ за відділом, членкиня за членкинею. Через загальнонаціональні ініціативи, як-от написання грантів та професійна допомога у зборі коштів. Кожен внесок має значення, бо він зміцнює не одну програму, а цілу основу, яка підтримує всі наші справи.

Наші засновниці подарували нам цей дивовижний дарунок: сестринство, яке витримало випробування цілими ста роками. Тепер наш обов'язок зробити те саме. Підтримуючи Столітній Фонд, ми гарантуємо, що СУА буде існувати і наступне століття з жінками, які так само потребуватимуть її, як і ми нині.

Promoting Recognition of the Holodomor as Genocide: The UNWLA's Decades of Advocacy

Maria Kvit-Flynn, UNWLA VP – Public Relations (Branch 75, Maplewood, NJ)



Katherine Schutock's letter to the editor of *The New York Times*, March 31, 1933.

While co-chairing the Walter Duranty Revocation sub-committee of the U.S. Holodomor Committee with Oksana Piasiekyj and researching articles written during the Holodomor years in *The New York Times* archives, I discovered a letter to the editor written by Katherine Schutock dated March 31, 1933. When I wrote to Dr. Martha Kichorowska Kebalo about the letter, I was pleasantly surprised to learn that Katherine was Ukrainian — and not only Ukrainian, but a founding member of the UNWLA who had served as treasurer of the Executive Committee from 1925 to 1931. Katherine's letter was heart-wrenching, all the more so because it was published in the same issue of the *Times* as Walter Duranty's denial article, "Russians Hungry but Not Starving." She started her letter by referring to Duranty's reporting and included information from personal correspondence from Ukraine about the actual conditions and suffering of the people.

Nadia Nynka, former UNWLA Vice President, directed me to the November 2003 issue of *Our Life*, dedicated to the 70th anniversary of the Holodomor. I acquired a copy and was astonished by the amount of work the UNWLA had done to bring the famine to the attention of the American government during the Holodomor years. I encourage all our members to read that issue online (www.unwla.org/books-and-magazines). The UNWLA Famine Committee wrote a memorandum to President Roosevelt on November 13, 1933, and a letter to Eleanor Roosevelt on November 21. Both are included in the collection of letters in this amazing issue. The letters implored the U.S. government to prevail upon the American Red Cross to establish a Red Cross base in Ukraine. The memorandum to the president was never answered; the letter to Mrs. Roosevelt was answered with a letter from the State Department that read in part: "concerning conditions in the Ukraine, you are informed that there does not appear to be any measure which this Government can appropriately take at the present time in this matter." Helen Lototsky was the president of the UNWLA at the time, and Dr. Neonilia Pelecovich was the chair of the Emergency Relief Committee.

The letters were written on the letterhead of the YWCA National Board, with Pelecovich signing as the chair of the Emergency Relief Committee. The YWCA probably offered their letterhead to Pelecovich in order to give the UNWLA letter greater recognition by coming from a known American institution. The YWCA was the parent organization of the International Institutes, whose purpose was to assist immigrant women with assimilation into American society. They

had actually hosted a luncheon for the UNWLA in 1932 during the First Congress of Ukrainian Women in North America.

In Lviv in western Ukraine, Ukrainians established a Ukraine Famine Rescue Committee to coordinate European political and humanitarian actions. Dr. Dmytro Levytskyj was the committee chair, and Milena Rudnytska, president of Soyuz Ukrainok, was the vice-president. They looked for support from the International Red Cross and the European Parliament. The UNWLA formed its own Emergency Relief Committee for the famine-stricken victims in Ukraine. Not only had it sent a letter to President Roosevelt; it had also started a vigorous fundraising campaign, sending letters to Ukrainian organizations and celebrities alike to collect aid for the victims of the famine.

As millions starved to death in Ukraine, a lavish celebratory banquet was held in New York's Waldorf Astoria hotel on November 24, 1933. American politicians and titans of Wall Street and American industry rose to their feet in a bi-partisan toast honoring Stalin's foreign commissar Litvinov. Walter Duranty, the *New York Times* journalist who lied about the famine, was honored. He had just recently won the Pulitzer Prize for his reporting from the Soviet Union. As the guests feasted on caviar and champagne, President Franklin Roosevelt gave diplomatic status to the Soviet Union. In 1934, the Soviet Union was admitted to the League of Nations, which later became known as the United Nations. Prior to the UNWLA's Holodomor initiative, the United Ukrainian Organizations of the United States issued a memorandum to the President concerning the recognition of the Union of Soviet Socialist Republics. The group represented multiple Ukrainian organizations, including the UNWLA.

As the UNWLA's humanitarian aid campaign and appeal to the American government was largely ignored, the women of the UNWLA embarked on a dynamic letter-writing campaign. They wrote to all 43 Congressmen in New York and their two Senators. They extended their letter writing to New Jersey, sending letters to New Jersey's Congressmen and Senators. They wrote to every Consulate in New York as well. Sample letters and pamphlets were sent to the 42 UNWLA branches, representing 18 states, encouraging them to do likewise. This was the start of the UNWLA's role as an advocate for Ukraine, and it would set the course for our advocacy efforts today.

The campaign had a notable impact, especially a letter and pamphlet sent by Olena Horbal from Branch 38 in Connecticut to her Congressman Herman Koplemann, who was born in Odesa. He approached Litvinov at the banquet and forwarded him the UNWLA pamphlet. Litvinov in turn deflected the pamphlet to Boris Skvirsky, Russia's informal ambassador before U.S. recognition. Skvirsky immediately discredited the pamphlet by writing back to Koplemann that the idea of a famine was "grotesque."

However, House Resolution 399, introduced by Congressman Hamilton Fish of New York, passed on May 28, 1934, urging the



Katherine Schutock, founding member of the UNWLA.

government of the Soviet Union to end its genocidal policy towards the Ukrainian people. This was a major success for the United Ukrainian Organizations of the U.S. and the UNWLA.

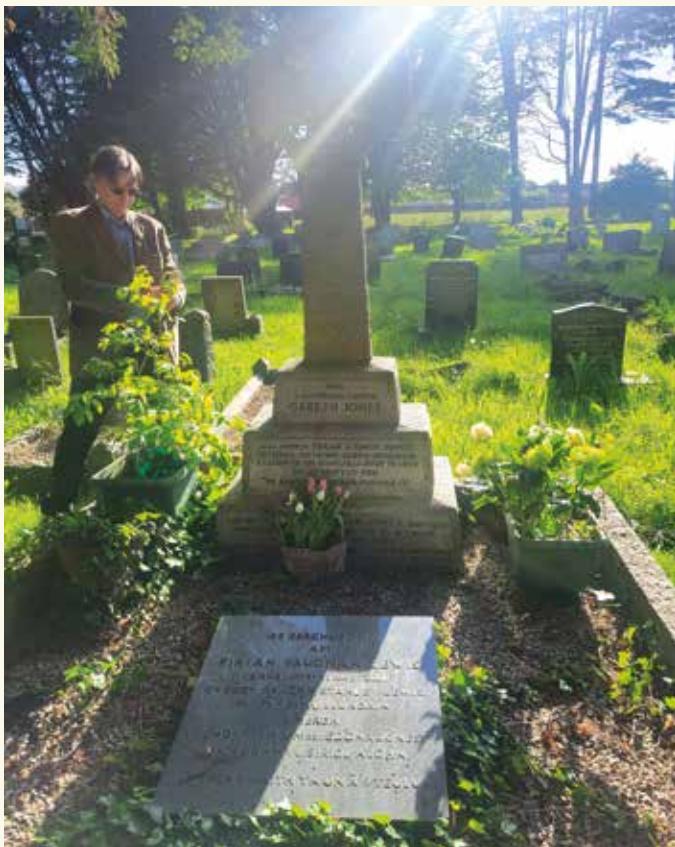
Beginning with the UNWLA's activism during the Holodomor years, our Soyuzianky have not stood still in their advocacy. Together with our communities, they continue to actively promote awareness and recognition of the Holodomor.

In 1982, Nadia Deychakiwsky, a member of Branch 12, created the first Holodomor Action Network in Cleveland, OH. She organized a meeting with a prominent journalist from the *Plain Dealer*, Elizabeth Sullivan, who interviewed Nadia and other Cleveland leaders for an article about the Holodomor that was ultimately published in the newspaper. This was probably the first time Holodomor awareness was shared with the American public at large in Cleveland.

In 1984, the U.S. Congress established the US Ukraine Famine Commission to study the Holodomor and expand public knowledge about the tragedy. James Mace, an American historian and Holodomor researcher, headed the commission, which counted among its members Anastasia Volker, a Vice President on



At the Holodomor exhibit, Cleveland State University, November 2009.



The final resting place of Welsh journalist Gareth Jones, whose diaries exposed the horrors of the Holodomor. The UNWLA was the principal sponsor of the digitization of the Jones diaries.

the UNWLA Executive Board. Anastasia had received the Women of Conscience Award from the UNWLA in 1968 for her leadership.

In 2006, the US Committee for Ukrainian Holodomor Awareness was formed. More than half its members were also members of the UNWLA. Oksana Piaseckyj headed the Durany Revocation sub-committee, and I headed the Proclamation sub-committee. The Durany sub-committee's petition to revoke Durany's Pulitzer Prize collected over 12,000 signatures. The sub-committee also produced a short promo video to further promote the Durany revocation. Some of our notable and very active UNWLA members were the late Vera Andrushkiw, Ludmilla Wussek, and Marie Zarycky. Because our members were from different states, many of us were successful in obtaining proclamations from various Governors. In 2019, the committee organized a Forum in Philadelphia; Nadia Nynka was one of the organizers.

In 2008, the U.S. House of Representatives passed congressional resolution H.Res. 1314, solemnly remembering the 75th anniversary of the Holodomor and extending its deepest sympathies to the victims of the tragedy.

In 2009, in Cleveland, Branches 8 and 12, together with the United Ukrainian Organizations of Ohio (UUOO), of which I was vice-president, organized Holodomor exhibits at four major universities and one community college: Cleveland State, Kent State, Youngstown State, Case Western Reserve, and Tri-C Community College. Professor Roman Serbyn of the Université du Québec in Montreal was invited to speak at Kent State during its Democracy Symposia. The exhibits were very well received by the students, with comments like: "Why haven't we ever heard of this before?" A screening of the new Holodomor film, *Holodomor: Ukraine's Genocide of 1932–1933*, was shown at Cleveland State, with over 400 people attending. Soyuzianka Luba Keske (Branch 111, Los Angeles) was the executive producer of the film.

In 2018, the UNWLA partnered with Dr. Lubomyr Luciuk, professor of Political Science at the Royal Military College of Canada and founder and president of the Ukrainian

Canadian Civil Liberties Foundation. The UNWLA became the principal sponsor of the digitization of Welsh journalist Gareth Jones's diaries — a key eyewitness record of the famine. The UNWLA liaison for the project was Vice President Oksana Lodziuk Krywulych, who traveled to Cardiff, Wales, in May 2022 to speak before the Welsh Parliament at an event that honored Gareth Jones and celebrated the completion of the digitization of his diaries. Welsh Prime Minister Mark Drakeford was in attendance. Oksana thanked Gareth Jones for his courage and likened the Holodomor genocide to the genocide Ukraine is experiencing today at the hands of the same enemy. On May 11, 2022, the Welsh Parliament unanimously passed a Resolution recognizing the Holodomor as genocide. The digitizing of the Jones diaries is one of the UNWLA's most significant contributions to Holodomor awareness.

Also in 2018, Oksana Piaseckyj sent a letter to the Pulitzer Prize Board on behalf of the US Holodomor Committee attaching a list of signatures of 36 Ukrainian community leaders. In addition, the U.S. Senate unanimously passed S.Res.435 on October 8, marking the 85th anniversary of the Holodomor as a genocide against the Ukrainian people.

In 2019, under the leadership of branch president Natalie Santarsiero, Branch 136 in Naples, FL, opened the first Holodomor exhibit at the Jewish

Holocaust Museum, with Professor Timothy Snyder of Yale University as the guest speaker. The event generated excellent press for Holodomor awareness.

In 2023, Rutgers University hosted a Holodomor exhibit where Victor Rud, Esq., the son of Holodomor survivors, delivered a presentation. The event was organized by the UNWLA's New Jersey Regional Council.

In 2024, two new Holodomor films were produced by our members: *The Raven*, by Luba Keske of Branch 111 in Los Angeles, and *Holodomor: Minnesota Memories of Genocide in Ukraine* by Zina Gutmanis, Member-at-Large from Minneapolis, Minnesota.

I would be remiss not to credit the many branches that have organized Holodomor events in their communities and beyond. All our branches have commemorated the Holodomor and honored its victims each November during Holodomor Commemoration Month. Their contribution is greatly appreciated; every effort has brought added awareness and recognition of this heinous crime. It took the Armenian Genocide 100 years to be recognized. This November marks the 92nd anniversary of the Holodomor. I am sure that, as the current war continues, repeating the pattern of imperial genocide, the Holodomor will receive increasing recognition. Our work continues.



At the Rutgers University Holodomor exhibit, December 2023. Standing (l-r): Sofia Wernij (Ukrainian Club), Maria Kvitt-Flynn (Branch 75), Luke Wernij (Ukrainian Club). Sitting (l-r): Nina Wedmid (Branch 75), Kayo Denda (Librarian), Myra Downey (Branch 135).

Трагедія поколінь: Як голод змінив Україну назавжди

Ангеліна Мазур, випускниця Школи українознавства, Стемфорд, Округа Нова Англія.

Щороку в четверту суботу листопада в Україні та світі вшановують пам'ять мільйонів жертв Голодомору 1932—1933 рр. — цілеспрямованого сталінського геноциду українців. Як показує сьогодення, злочини росії, що спричиняють трагедії, не припиняються. Їхньою метою і надалі залишається знищенння української ідентичності. Тому пам'ять про ті страшні події є надзвичайно важливою.

На тепер Голодомор визнаний геноцидом українського народу в Україні та у понад 30 країнах світу. Знищити українців як націю, знищити мову, культуру, історію — мета російського режиму. Але цієї мети не досягнуто. Ми пам'ятаємо про Голодомор, передаємо знання молоді, поширюємо правду поміж людьми інших націй і боремося за утримання пам'яті про мільйони українців, які невинно померли від руки росії.

У листопаді 2024 р. 139-й Відділ СУА, що у м. Стемфорд, провів кілька заходів з метою поширення інформації про Голодомор між людьми різних націй. Зокрема відбулася інформативна виставка в центральній бібліотеці Стемфорда та літературний конкурс між представниками молодого покоління українців, щоб привернути їхню увагу до історичної події. Учні Школи українознавства, що при катедрі святого Володимира, взяли участь у конкурсі та проявили свої знання й уміння з написання есе чи оповідання на тему «Трагедія поколінь: Як голод змінив Україну назавжди». Переможницею конкурсу стала 15-річна випускниця школи Ангеліна Мазур.

Ольга Дмитрів, пресова референтка 139-го Відділу СУА, Стемфорд, Округа Нова Англія.



Голова Округи Нова Англія Ольга Савчук (зліва) з Катериною Яворською, членкинею 139-го Відділу СУА, вітають переможницю конкурсу Ангеліну Мазур (у центрі).

Голодомор 1932—1933 рр. є однією з найстрашніших подій в історії України. Мільйони українців, які пережили цей період, стали символами незламності, а їхні страждання — історією, яку ми не маємо забувати. Це геноцид українського народу, вчинений комуністичним тоталітарним режимом з наміром цілком або частково знищити український народ. Його метою було примусити українських селян іти до колгоспів, придушити будь-який спротив радянській владі. Робився нищівний приціл на майбутнє: знищити українську націю, великий і гордий слов'янський народ.

У селян було відібрано землю, коней, худобу, реманент. Вони перестали бути господарями на своїй землі. Хліборобів перетворили у безправних колгоспників, які вже не розпоряджалися зібраним урожаєм, який не можна було вільно вивозити з України. Було запроваджено масовий терор проти заможного селянства — куркулів, як їх називали. Сотні тисяч українських селян виселено з рідного краю на далеку Північ, у Сибір.

Щоб остаточно зламати опір українських хліборобів, більшовицькі московські вожді вирішили організувати в Україні штучний голод. У селян забирали все: зерно, сухарі, картоплю, буряки, сало, соління тощо. На початку 1933 р. практично всюди в Україні запасів їжі не залишилося. Фактично

це була дія, свідомо спрямована на повільне фізичне винищення сільського населення. Доведені до відчаю люди їли жаб, мишів, щурів, горобців, земляних хробаків і слімаків, мололи кістки на борошно, варили шкіру із взуття, вживали в їжу кульбабу, реп'яхи, проліски, липу, акацію, лободу. У людей розпухали обличчя, ноги, животи. Померлих, а часто й ще живих, звозили й скидали в ями та закопували.

Страхітливий злочин ніколи й нічим не стерти з пам'яті. Тільки упродовж 1932—1933 рр. загинула п'ята частина сільського населення України. За різними даними, штучний голодомор забрав 7—10,5 млн життів. Люди переживали катастрофічний голод, що змусив їх жити в умовах найжорстокіших обмежень і відчаю. Села порожніли, родини втрачали своїх рідних, а люди були змушені боротися не лише за виживання, а й за свою гідність. Унаслідок Голодомору багато сімей втратили своїх рідних, а села залишилися порожніми. Втрата рідних, боротьба за життя у безжалісних умовах і страждання, які вони витримали, стали частиною їхньої особистої та національної пам'яті, зберігаючись у серцях поколінь.

Голодомор тривав з квітня 1932 по листопад 1933 рр. Навесні 1933 р. смертність в Україні набула катастрофічних масштабів. Щохвилини від голоду вмирали 17 людей, щодобини — 1000, щодня — майже 25 тисяч. У серпні 1932 р. влада видала сумнозвісний закон «Про п'ять колосків», який карав розстрілом за «розкрадання» колгоспного майна, а таким вважалися навіть підбрані в полі кілька колосків. За наявності пом'якшувальних обставин покарання передбачало 10 років ув'язнення в таборах.

Голодомор — це не просто історична трагедія, це болюча рана, яка залишилася в пам'яті українського народу. Вшанувати пам'ять загиблих важливо в наші дні для того, щоб ми пам'ятали, який жах пережив український народ у цей період. Для мене це не лише історичний факт, а й урок про цінність людського життя, свободи та національної ідентичності. Цей геноцид показав, наскільки руйнівними можуть бути тоталітарні режими, що заради своїх ідеологій готові знищувати народи.

Вшанування пам'яті загиблих — наш обов'язок перед минулим і майбутнім, адже пам'ять допомагає уникати подібних трагедій у майбутньому. Ми маємо берегти правду про Голодомор і передавати її наступним поколінням, щоб подібне зло більше ніколи не повторилося.

Початок на с. 9

**Віра Сорочак (III місце),
129-й відділ СУА ім. Єлизавети
Гулевичівни, Детройт, Мічиган**

Жінок українських єднає союз
Під гаслом свободи і миру.
Ми гонки озброєнь зруйнуємо шлюз,
Ми винесем ядерці вирок!

Жінки-союзянки, єднаймось в борні!
Плекаймо культуру і мову!
Нехай ми далеко — в чужій стороні,
Та рідне відродимо слово!

Союз українок сторіччя своє
Святкує в часи неспокійні.
Добробут! Це гасло мое і твоє!
Спинімо криваві ці війни!



Vira Sorochak.

До річниці Голодомору в Україні

Наталя Чермак, пресова референтка 108-го Відділу СУА ім. Олени Лотоцької.
Ню Гейвен, Округа Нова Англія



Сім'я о. Яновського: дружина, діти, онуки.

Отець Степан Яновський, автор вірша, що подаю нижче, найстарший священник-емерит Стемфордської епархії Української Католицької Церкви, чоловік Орисі Яновської — довголітньої членкині 108-го Відділу СУА, та мій батько.

Мій 84-літній тато, отець Яновський, народився у роки Другої світової війни, пережив роки сталінських репресій.

Його батько — о. Адам Яновський, був репресований і відбув 5 років у радянському концтаборі у Воркуті.

Тяжкі роки випали на долю моого тата і його мами, моєї бабуні Наталі: у 15 років тато осиротів, а бабуна в 44 овдовіла. Пережите назавжди відбилося у його пам'яті. Тато був очевидцем і учасником розкопок у Дем'яновому Лазі біля Івано-Франківська, де у 90-ті роки минулого століття відкрито страшні реалії геноциду совітів проти українського народу, що призвів до тисячі замордованих невинних людей — дорослих і дітей.

Голодомор також страшним «мечем» ранив душу о. Степана і він присвятив тій трагедії вірш. Кілька років тому композитор-аранжувальник Ігор Юзюк поклав слова на музику, а співак Василь Михайлович виконав і записав пісню, яку можна почути на YouTube за посиланням:

<https://youtu.be/rDrAq2WICW4>

Отець Яновський пережив низку важких операцій, йому ампутували обидві ноги і тепер він повністю залежить від своєї дружини-союзянки Орисі, яка у 77-літньому віці зберігає позитив і енергію, підтримуючи морально і фізично свого чоловіка.

Річниці Голодомору присвячується

Ніколи не зможе страждань цих забути
наша свята українська земля.
Бо пухли й вмирали від голоду старші і діти,
Який спланувала жорстока і лютя москва.

Від голоду в муках невинні вмирали.
Здавалось, що смерть жахалася від цього сама.
Матері божевільні дітей поїдали,
Трупарнею стала найкраща у світі земля.

А світ веселився, втішався брехнею,
Що линула з уст брехливих кремля.
І хліб запашний український жували,
Що забраний був від людей до зерна.

Життя мільйонів кати погубили,
Бо знищили народ наш ворог хотів.
Та плани Господні інакшими були
І невмирущістю Він його наділив.

Branch 56 Member Celebrates 101st Birthday

Patricia Zalisko, Press Secretary,
Branch 56, North Port, FL

Members of Branch 56 in North Port, FL, visited long-standing member Bohdanna Bilowchtchuk this summer to celebrate her 101st birthday.

Ms. Bilowchtchuk, who also resides in North Port, is known for her masterfully executed paintings in oil and watercolor. She is also an accomplished pianist, violinist, and singer who sang in the local church choir. And she was known for her ability to interpret in five different languages.

She was born in Ukraine, immigrated to the U.S., and lived in New York and New Jersey before moving to North Port. Ms. Bilowchtchuk was very active in the local Ukrainian American community. Her daughter-in-law, Luba Bilowchtchuk of Branch 98 in New Jersey, is a member of the UNWLA Scholarship Standing Committee and was its chair from 1993 to 2002.

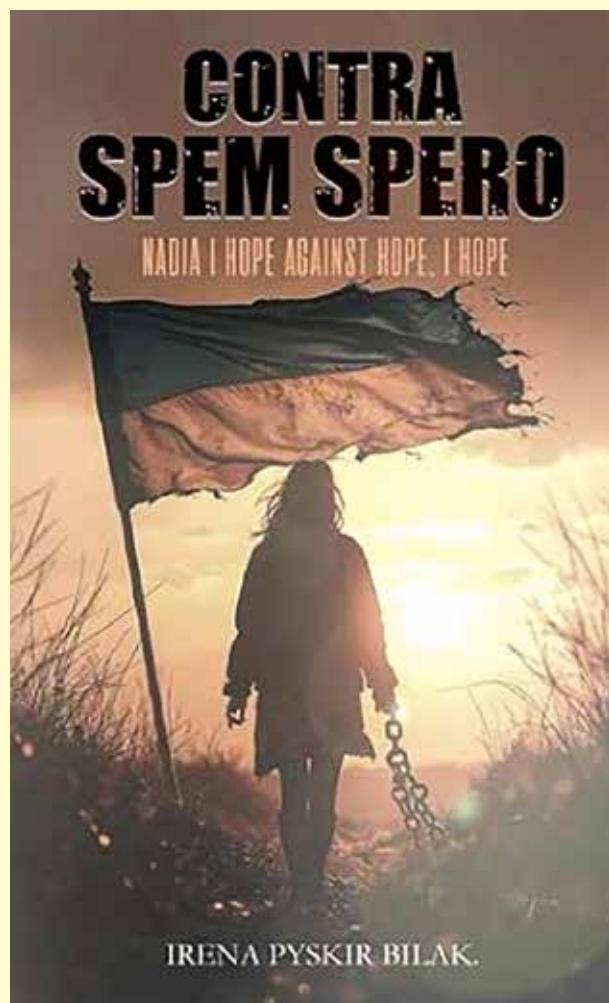
Joined by her friends, Ms. Bilowchtchuk was delighted by the celebration and home-baked cake.



Photo: Halyna Lisnyczyj

Bohdanna Bilowchtchuk celebrates her 101st birthday with fellow Branch 56 members (l-r) Halyna Lisnyczyj, Ulana Vetrekush, and Olya Babchuck.

Soyuzianka Irena Pyskir Bilak's Novel Available on Amazon



Soyuzianka Irena Pyskir Bilak of Branch 29 in Chicago has written a book titled *Contra Spem Spero* ("I hope against hope") — a work of historical fiction about life in Ukraine after independence. The book presents the story of a young Ukrainian girl, Nadia, who is separated from her parents during World War II but survives, studies, works, finds love, and eventually runs for president of Ukraine when the country re-gains its independence in 1991. The 360-page tome is available on Amazon in hard cover, paperback, and eBook.

News from Naples Branch 136

Luba Maryn Howard, Branch 136, Naples, FL

Southwest Florida swells with many visitors and snowbirds from the north during the warm, sunny winter months. Likewise, after a summer break, our branch hums with activity. Under the direction of our president, Natalie Santarsiero, our branch undertakes a variety of projects for the benefit of our fundraising goals.

Trash to Treasure Sale

In February, we hold our annual Trash to Treasure sale — one lady's trash becomes another's treasure. Our Soyuzianky bring all kinds of articles: vyshyvanki, clothing, shoes, art, jewelry, and other items. Among laughter, chattering, and camaraderie, the ladies encourage others with positive comments to buy and support our cause. This year, as in the past, our biggest single fundraiser brought in close to \$1,000. The proceeds are used for scholarships for Ukrainian students.



Commemorating the third anniversary of the war in Ukraine (l-r): Daria Hirniak, Katya Deveryna, Luba Howard, Tetyana Logush, Viktoria Ivanishchak, Serhiy Koputko, Emma Zubitska.

Third Anniversary of the Full Invasion of Ukraine

In late February, we commemorated the third anniversary of the full invasion of Ukraine. At our Divine Liturgy at St. Nicholas Ukrainian Catholic Mission Parish in Naples, Father Andriy Romankiv led us in prayers for Ukraine in its war with Russia, for its soldiers and people, for those killed in battle or in their hometowns, and for all those who help Ukraine. At the conclusion of the Liturgy, Father Andriy celebrated a solemn Panachyda for the departed, while six of our Soyuzianky stood at attention, holding white candles with black bows.

For the social hour after the service, our long-standing Membership Chair, Daria Hirniak, organized a short commemoration of the invasion. It included her concise introduction to the war; a moving rendition of "Otche Nash" ("Our Father") sung by young parishioner Katya Deveryna; Tetyana Logush and Luba Howard's duet, "Vyslukhai Bozhe Blahania" ("God, Hear Our Prayers"); an "Ode About the War," written for the occasion by our member Lidia Zubitska, recited in Ukrainian by Serhiy Kopytko, the son of our member Halyna Kopytko; and Viktoria Ivanishchak singing the solemn hymn for the departed "Plyve Kacha" while playing the electronic keyboard. The sorrow of the song moved those present, with many tears shed. Lastly, the audience joined the ensemble in singing "Oy u Lazi Chervona Kalyna," the hymn of the Ukrainian Sichovi Striltsi freedom fighters, who battled for Ukraine's independence in 1914. Emma Zubitska ended the program with a recitation of "Ode About the War" in English. Everyone left the commemoration with hope in their hearts: our Ukraine was, is, and always will be.

Ukrainian Displays at Local Libraries

Each year, three libraries invite our branch to create Easter displays showcasing Ukrainian cultural artifacts such as embroidery, pysanky, ceramics, and woodcuts. At the Marco Island Library this year, we featured Trypillian culture, with its distinct black-and-brown painting on a white background.



Branch 136 members (l-r) Larissa Wychrij, Natalie Santarsiero (President), Olenka Shevchenko, and Daria Hirniak decorated a large display case at a Naples library with Ukrainian artifacts.

Pysanka Workshops

Since 2018, our Soyuzianky have generously shared their time during Lent to teach the art of pysanka writing, using supplies provided by our branch, at

workshops in three area libraries. After watching a video demonstration, participants are eager to wax simple designs already penciled in by our members to create a small work of art. Volunteers help the attendees apply the wax and then drop the eggs into dye. Many of the enthusiasts exhibit a natural talent, and library directors tell us our workshops are their most popular activities.

With these workshops, we are teaching Americans not only about the pysanka art form but also about Ukraine, its history, and its culture. Many participants, some of whom have been attending our workshops for years, are very interested in current events. This is one of the many ways that our branch spreads knowledge about Ukraine.



Pysanka workshops were organized at several Naples public libraries.

Author Presentation

At our March meeting, our branch hosted author Daniel Hryhorczuk, who has written four critically acclaimed novels about the Ukrainian experience, some set in the U.S. and others in Ukraine. During his talk, he focused on his latest, *Dark Night of the Soul*, gripping us with its allegorical theme about the relationship between Ukraine and Russia. Daniel Hryhorczuk is Professor Emeritus at the University of Illinois School of Public Health. He studied creative writing at Northwestern University before embarking on a career in medicine, toxicology, and global health. The *Midwest Book Review* has described him as “a talented author of wit, imagination, and a fundamentally gifted storyteller.”

Meeting with Local Newspaper

After branch president Natalie Santarsiero and six members met with a *Naples Press* reporter to discuss the war in Ukraine, the *Press* ran an article, “Fear from Afar,” on the front page of its March edition. Our branch leverages such opportunities to reach out to the American public with information and news about Ukraine.

Shevchenko Concert

Led by Soyuzianka Tetyana Logush, children from our St. Nicholas parish honored our great Ukrainian poet Taras Shevchenko with poetry recitations and songs at a concert after our monthly Divine Liturgy in March — an important way for our children to learn and continue our traditions.

Ukrainian Films

Our branch connected with David Garonzik of the Paragon Movie Theater in Naples to organize screenings of two Ukrainian films. With COVID and online streaming services causing a drop in attendance at movie theaters, Mr. Garonzik has been eager to feature documentaries and films that draw large audiences. We were able to obtain screening rights thanks to our member Tetyana Logush and her husband Yuriy, founders of the well-known Coronation of the Word literary contest, held annually in Ukraine for the past 25 years. The Academy Award nominee for Best Documentary Feature and winner of seven other prestigious awards *Porcelain War* was screened twice on Sunday, March 23, to full houses. A second big-budget Ukrainian historical adventure epic directed by Oles Sanin, *Dovbush*, was screened the following Thursday. Mr. Garonzik is in discussions with our Soyuzianky about holding a Ukrainian Film Festival in March 2026.

Summer Break

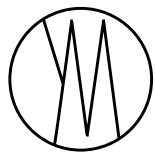
Before breaking for the summer, with some members staying in Naples and snowbirds returning home, we hold our final *schodyny* (meeting), a get-together on the beach during which we wish everyone a happy summer and look forward to returning in September.

UNWLA 100th Anniversary

Following in the footsteps of our mothers and grandmothers, the UNWLA celebrated its Centennial on October 19 in New York, with our president and other members attending. We celebrated the organization’s 100th anniversary in Naples on October 26.



Author Daniel Hryhorczuk gave a presentation of his novels.



THEUKRAINIANMUSEUM 222E6NYC

The Ukrainian Museum Shop: A Celebration of Ukrainian Crafts and Culture

shop.theukrainianmuseum.org

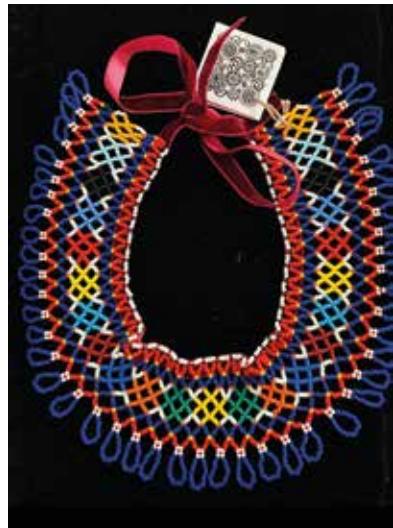
A virtual microcosm of Ukraine's rich and vibrant culture, the Shop at The Ukrainian Museum in New York is bursting with an assortment of merchandise carefully curated to celebrate Ukrainian crafts: from traditional embroidered textiles and clothing, carved wood items, books and exhibition catalogues, cards and posters, and magical pysanky to a selection of unique Christmas ornaments, exhibition-themed merchandise, and exquisite jewelry — all available both on-site and online.



In addition to working with local artisans, the Shop imports many items from Ukraine, some commissioned in conjunction with major exhibitions, like this best-selling boxed set of 6 hand-painted glass Christmas ornaments with stylized Maria Prymachenko designs from Grono Shop, which produces beautiful home decor items with Ukrainian character. Choose from the artist's Animals or People motifs. Packed in a festive blue gift box with a Maria Prymachenko postcard included, perfect for gift giving. Also boxed and sold individually.



Also made by Grono Shop in Ukraine is this set of 4 hand-painted glass ornaments with stylized Kazimir Malevich designs: choose from Ukrainian Village or Suprematism. Packed in a black gift box, ready for giving.



The folk craftsman who made this beautiful 3"-wide multicolored gerdan is Roman Zub from the Bakhmut Creative Workshop. After Bakhmut was destroyed in the war, its artisans became displaced throughout Ukraine, but they continued their work and activism, coordinating projects to safeguard and promote Ukrainian arts and crafts and the country's cultural heritage. The UM Shop has supported them, carrying the Workshop's Motanky dolls, woven textiles, and gerdany.



The Green Penguin Agency, a Kyiv-based publishing and media company, has produced several English-language books containing remarkable facts about Ukraine and Ukrainians. Like this Travelbook Ukraine, with its 1,200 facts, the books are full of discoveries that give the reader a fresh look at Ukraine.



Yara Litosch created this triple-strand necklace with a large Ukrainian brass cross, magenta-dyed jade, ruby-green zoisite beads, 12 Czech green cathedral beads, and teardrop garnet red Czech glass beads — a truly unique item and one of many offered by the Shop from this artisan and long-time UM vendor.



Nina Lapchyk's use of red coral beads builds on the age-old Ukrainian belief that these necklaces were endowed with magical powers: bright red beads meant that a woman was strong and healthy. Shown here is the artisan's 34" extra-large coral barrel bead necklace with silver spacers and adjustable silver closing.



Ukrainian-born artist Olena Labunka is inspired to design stylized Ukrainian necklaces, "namysta," like this single strand of glass beads with a "Pokrova" Ukrainian pendant and metal and brass findings.



Artist Tania Snihir handcrafts a variety of silver and gold-filled wires into unique sculptural shapes such as these earrings, often adding semi-precious stones such as coral, garnet, and amber.



Between 2020 and 2023, the Old Khata Project travelled to nearly 100 villages across Ukraine — many of them now under Russian occupation — to document, via photographs and interviews, the country's folk history and architecture, now being eroded by time and war. The visual storytelling in the resulting Old Khata Book delves into broader topics such as how Ukrainians perceive home, beauty, life, and death. In Ukrainian with English translations.

Visit The Ukrainian Museum Shop during Museum opening hours,
Wednesday–Sunday from noon to 6:00 p.m. (222 East 6th Street, New York, NY 10003) or
shop online anytime from anywhere: shop.theukrainianmuseum.org



Statement of Ownership, Management, and Circulation (All Periodicals Publications Except Requester Publications)

1. Publication Title OUR LIFE	2. Publication Number 4 1 4 - 6 6 0	3. Filing Date 9/30/2025
4. Issue Frequency JAN-FEB, MAR-APR, MAY, JUN, JUL-AUG, SEP-OCT, NOV, DEC	5. Number of Issues Published Annually 8	6. Annual Subscription Price
7. Complete Mailing Address of Known Office of Publication (Not printer) (Street, city, county, state, and ZIP+4®) Ukrainian National Women's League of America (UNWLA) 203 2ND AVE 5TH FLOOR NEW YORK, NY 10003-5706		Contact Person Halyna Cherednichenko Telephone (Include area code) 212 533 4646

8. Complete Mailing Address of Headquarters or General Business Office of Publisher (Not printer)
Ukrainian National Women's League of America (UNWLA)
203 2ND AVE 5TH FLOOR NEW YORK, NY 10003-5706

9. Full Names and Complete Mailing Addresses of Publisher, Editor, and Managing Editor (Do not leave blank)

Publisher (Name and complete mailing address)

Ukrainian National Women's League of America (UNWLA)
203 2ND AVE 5TH FLOOR NEW YORK, NY 10003-5706

Editor (Name and complete mailing address)

ROMANA LABROSSE
203 2ND AVE 5TH FLOOR NEW YORK, NY 10003-5706

Managing Editor (Name and complete mailing address)

Ukrainian National Women's League of America (UNWLA)
203 2ND AVE 5TH FLOOR NEW YORK, NY 10003-5706

10. Owner (Do not leave blank. If the publication is owned by a corporation, give the name and address of the corporation immediately followed by the names and addresses of all stockholders owning or holding 1 percent or more of the total amount of stock. If not owned by a corporation, give the names and addresses of the individual owners. If owned by a partnership or other unincorporated firm, give its name and address as well as those of each individual owner. If the publication is published by a nonprofit organization, give its name and address.)

Full Name	Complete Mailing Address
The list of owners is in the publication file at the original entry office	

11. Known Bondholders, Mortgagees, and Other Security Holders Owning or Holding 1 Percent or More of Total Amount of Bonds, Mortgages, or Other Securities. If none, check box → None

Full Name	Complete Mailing Address

12. Tax Status (For completion by nonprofit organizations authorized to mail at nonprofit rates) (Check one)

The purpose, function, and nonprofit status of this organization and the exempt status for federal income tax purposes:

Has Not Changed During Preceding 12 Months

Has Changed During Preceding 12 Months (Publisher must submit explanation of change with this statement)

13. Publication Title OUR LIFE	14. Issue Date for Circulation Data Below			
15. Extent and Nature of Circulation		Average No. Copies Each Issue During Preceding 12 Months	No. Copies of Single Issue Published Nearest to Filing Date	
a. Total Number of Copies (<i>Net press run</i>)				
b. Paid Circulation (<i>By Mail and Outside the Mail</i>)	(1)	Mailed Outside-County Paid Subscriptions Stated on PS Form 3541 (<i>Include paid distribution above nominal rate, advertiser's proof copies, and exchange copies</i>)	1810	1819
	(2)	Mailed In-County Paid Subscriptions Stated on PS Form 3541 (<i>Include paid distribution above nominal rate, advertiser's proof copies, and exchange copies</i>)	0	0
	(3)	Paid Distribution Outside the Mails Including Sales Through Dealers and Carriers, Street Vendors, Counter Sales, and Other Paid Distribution Outside USPS®	0	0
	(4)	Paid Distribution by Other Classes of Mail Through the USPS (e.g., First-Class Mail®)	5	4
c. Total Paid Distribution [<i>Sum of 15b (1), (2), (3), and (4)</i>] ►		1814	1823	
d. Free or Nominal Rate Distribution (<i>By Mail and Outside the Mail</i>)	(1)	Free or Nominal Rate Outside-County Copies included on PS Form 3541	0	0
	(2)	Free or Nominal Rate In-County Copies Included on PS Form 3541	0	0
	(3)	Free or Nominal Rate Copies Mailed at Other Classes Through the USPS (e.g., First-Class Mail)	3	3
	(4)	Free or Nominal Rate Distribution Outside the Mail (<i>Carriers or other means</i>)	0	0
e. Total Free or Nominal Rate Distribution (<i>Sum of 15d (1), (2), (3) and (4)</i>)		3	3	
f. Total Distribution (<i>Sum of 15c and 15e</i>) ►		1817	1826	
g. Copies not Distributed (<i>See Instructions to Publishers #4 (page #3)</i>) ►		0	0	
h. Total (<i>Sum of 15f and g</i>)		1817	1826	
i. Percent Paid (<i>15c divided by 15f times 100</i>) ►		99.83	99.83	

* If you are claiming electronic copies, go to line 16 on page 3. If you are not claiming electronic copies, skip to line 17 on page 3.

17. Publication of Statement of Ownership

If the publication is a general publication, publication of this statement is required. Will be printed
10/01/2025
in the _____ issue of this publication.

Publication not required.

18. Signature and Title of Editor, Publisher, Business Manager, or Owner
Natalie Pawlenko, Publisher

Date
09/30/2025

I certify that all information furnished on this form is true and complete. I understand that anyone who furnishes false or misleading information on this form or who omits material or information requested on the form may be subject to criminal sanctions (including fines and imprisonment) and/or civil sanctions (including civil penalties).

Стипендійна Акція СУА UNWLA Scholarship Program

Wishing all our sponsors and donors a
Happy Thanksgiving Day!



Scholarship Update

Thanks to the generosity of our sponsors and donors, the Scholarship Program distributed **\$111,300** to **484 students** for the 2024–2025 school years.

Ukraine: 431 stipends totaling \$87,400 for the 2024–2025 school year

Brazil: 53 stipends totaling \$23,900 for the 2025 school year

For the 2025–2026 school years, we **expect to grow to over 600** scholarships.

Currently, the scholarship office is sending out requests regarding your returning students. Your timely responses will be greatly appreciated.

Nadia Jaworiw, UNWLA Scholarship Chair, and members of the UNWLA Scholarship Standing Committee

Подяка від стипендіатів

Щиро дякую Вам за Вашу щедру допомогу! Я дуже зраділа, коли дізналася, що отримала стипендію. Мене звати Карина, мені 13 років, я навчаюся у 7 класі. Я стараюся добре вчитися і завжди відповідально ставлюся до навчання. Особливо мені подобається географія – я люблю досліджувати нові країни, дізнаватися про інші культури та мрію подорожувати, коли виросту. Ще раз дякую за Вашу допомогу. Мені дуже приємно знати, що десь далеко є добрі люди, які готові допомогти. Я ніколи цього не забуду.

Карина, Тернопіль

Цим листом хочу висловити свою найщирішу подяку за підтримку у фінансуванні моїх досліджень з теології та філософії. Ваша щедрість є надзвичайно важливою для продовження моого академічного та духовного формування. Ваш жест є не лише фінансовою допомогою, а є свіченням довіри до моого потенціалу та важливості цих знань для служіння суспільству. Я зобов'язуюсь виправдати цю можливість, постійно прагнути до інтелектуального вдосконалення та заради загального блага. Щиро дякую Вам та бажаю, щоб Ваша доброта була щедро винагороджена.

*З повагою, о. дяк. Еділсон Юлій, ЧСВВ
Куритиба, Бразилія*

У Пам'ять / In Memory Of

In loving memory of **Rev. Myron Panchuk**, we are contributing \$1,200 to the UNWLA Scholarship Program for a university student in Ukraine. Fr. Myron was a great friend of Ukrainian youth in Chicago, a dedicated Plastun and is still sorely missed. He was a Jungian scholar in psychology, who studied the generational trauma of the Holodomor.

Members of UNWLA Branch 85, Chicago, IL

Пожертви від 1 вересня до 30 вересня 2025 р.

Donations from September 1 to September 30, 2025

\$1,200	UNWLA Branch 85
\$990	Anne M. Kaczmarczyk Evans
\$220	Lidia Leshchuk (83), John Pluta (13)
\$110	Lena Slywka (124)
\$100	Oksana Kuzyszyn (65)

Thank you for your generosity.

Щиро дякуємо за Вашу благодійність.

*Люба Більовщук, 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



Христина Романа Семанюк-Липецька

96-й Відділ, Округа Детройт, Мічиган



Оперна співачка, учасниця концертів, зокрема і сольних, учителька Христина Липецька відійшла у Вічність холодного лютого 1925 р.

фортеціано у проф. Зеновія Лиська. Як переселилася до Америки, продовжила навчання зі співу, музичної теорії та німецької літератури. Також закінчила школу медсестер і працювала операційною асистенткою.

Після одруження з Любомиром Липецьким почала співати на концертах — така праця вимагала менше зусиль та часу, ніж опера. У подружжя Липецьких народилося двоє дітей — Олександр і Наталія, які втішили їх своїми шістьма внуками. Вона поціновувала сімейні, громадські та церковні обов'язки вище, ніж кар'єрні. Тому відмовилася від участі у німецькій опері в Штутгарті. Отець Української Католицької Церкви св. Йосафата вдячний Христині за те, що співала багато років в церковнім хорі. Протягом 17 років вона диригувала хором і викладала музику та німецьку мову в школі Непорочного Зачаття. Належала до Пласти, АДУКу, Українського Музичного Інституту і до нашого 96-го Відділу СУА, де, крім іншого, пригощала домашніми тортами на безлічі буфетів, організованих відділом.

Христина була учасницею численних музичних подій і концертів у Детройтській громаді. Приватно вчилася студентів вокалу. Співала в Капелі Бандуристок і хорі «Трембіта», дала концерти на підтримку музею С. Крушельницької у Львові та на інші харитативні цілі, серед яких і ініціативи СУА. Дебют в Мічиганській Опері в Детройті відбувся у 1971 р. Отримала першу нагороду в конкурсах співаків музичної компанії «Гріннель». Її ім'я, як відомої українсько-американської співачки, є в шести видатних американських виданнях «Хто є хто» (Who's Who).

Членкині СУА Округи Детройту разом з союзянками 96-го Відділу оплакують втрату своєї дорогої подруги Христини та будуть згадувати її з любов'ю.

Лада Пеленська Прокоп, пресова референтка 96-го Відділу.

НАШИМ ДІТЯМ

ГАРБУЗОВЕ КОРОЛІВСТВО

Казка

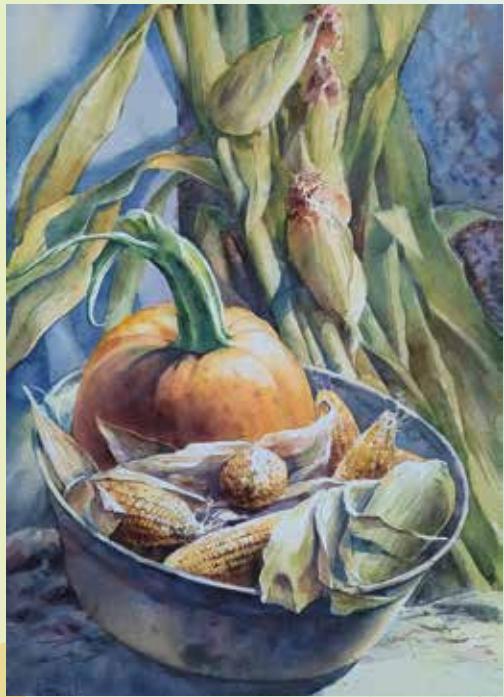
Олена Кукуєвицька, авторка дитячих казок та оповідань, м. Київ

Герої історій Олени Кукуєвицької — веселі звірятка, казкові істоти, персонажі з надприродними здібностями, в яких маленькі читачі легко впізнають себе. А через уяву та гумор вчаться розуміти свої емоції, долати страхи та засвоювати моральні цінності.

Якось миші довелося утікати від кота з усіх своїх лапок. Кіт наблизався все ближче. Ще трішки — і мишка опиниться в нього в зубах. На щастя, мишці вдалося забігти на город, де вона побачила величезний Гарбуз. А у Гарбузі — маленький отвір.

«Мабуть, нещодавно якесь мишеня тут обідало та прогризло дірку. За що йому дякую, — подумала мишка та застрибнула у середину гарбуза. — Może, тут мене кіт не побачить?».

Однак як тільки хвостик Мишки заховався разом з нею у середину Гарбуза, хтось обізвався.



«Урожай», 2021; акварель. Ірина Панашій, мисткиня, учителька малювання, м. Бережани Тернопільської обл., Україна.

— Агов, ти хто? — запитав цей «хтось» у Мишки.

Мишка подумала, що мале мишеня, яке прогризло дірку, не втекло з Гарбуза, але досі тут. Вона озирнулася, але нікого навколо не побачила.

— Я Мишка, ховаюся тут від Кота. А ти хто? — запитала вона.

— Не ти, а Ви, — почулося у відповідь. — Ми насіннячне військо, охороняємо Гарбузове королівство від ворогів.

Мишка зрозуміла, що до неї говорять білі гарбузові насіннячка.

— Мишко, ти потрапила не у звичайний, а у чарівний Гарбуз. Цей Гарбуз — то наше королівство. Ми, Насіння-Гарбузята, є мешканцями цього королівства, а дехто з нас — солдати. А ти, Мишко, будеш нашою королевою!

— Королевою? — здивувалася Мишка. — Я ніколи ще не була королевою. А що мені треба робити?

— Наразі треба танцювати на балу! — відповіли білі насіннячка.

Після цих слів у Гарбузовому королівстві раптом залинуала музика та засяяли яскраві вогні. На Мишці враз з'явилося святкове королівське вбрання та корона, а Насіння-Гарбузята почали кружляти її у веселому танку. Ніколи в житті Мишці не було так радісно та весело! Вона навіть про Кота забула.

А тим часом Кіт походив городом у пошуках мишки і, не знайшовши її, пішов геть.

Коли ж бал завершився, Мишка сказала Гарбузятам:

— Дякую вам за прихисток, за бал та можливість побути королевою! А тепер мені час бігти.

— Чому? Хіба тобі погано з нами, наша королево? — засмутилися Насіння-Гарбузята.

— Мені дуже добре тут, але мишки не можуть жити в Гарбузовому королівстві. Нам потрібно бігати довго та далеко, все навколо бачити та шукати їжу, — відповіла Мишка.

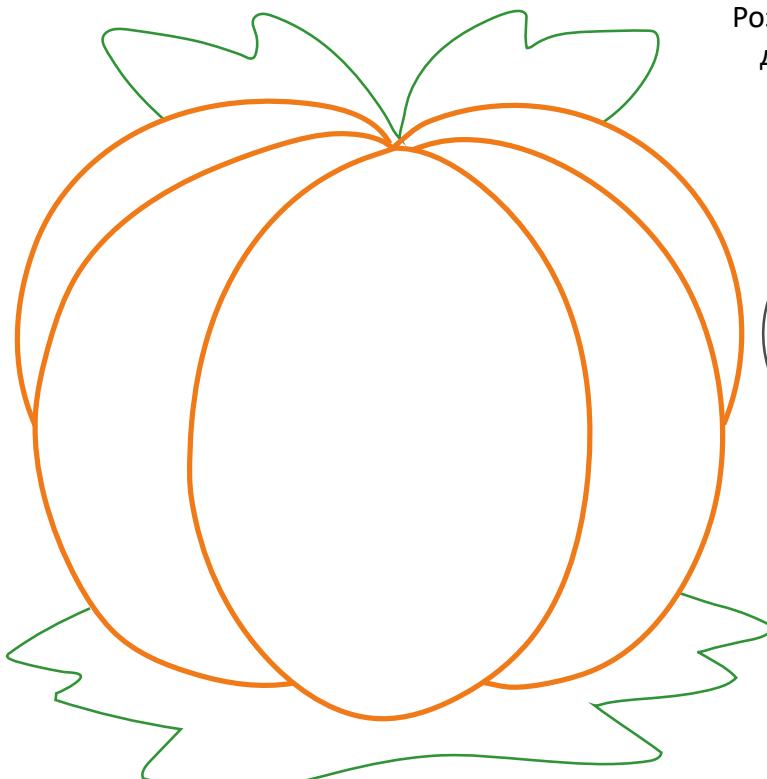
— Який жаль, — засумували Насіннячка. — А ще гірше, що скоро наше Гарбузове королівство зовсім зникне і ми ніколи більше з тобою не побачимося.

— Чому зникне? — схвильовано запитала Мишка.

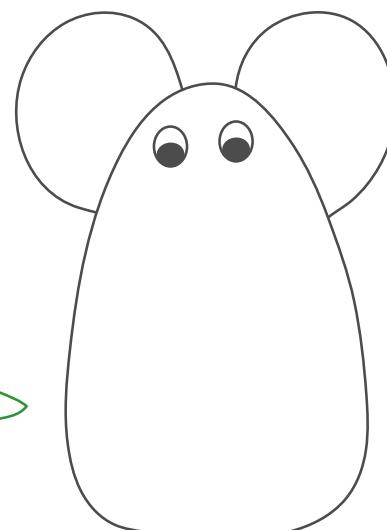
Насіннячка пояснили їй, що скоро Гарбуз переспіє — стане зовсім м'яким і перетвориться на добриво, а за тим і прийде кінець Королівству.

— Але ж можна зробити так, щоб на цьому городі наступного року з'явилася ціла країна королівських Гарбузів! — радісно сказала Мишка. — Якщо хочете, то я попрошу свою знайому бабусю, щоб вона забрала вас, Насіннячка-Гарбузята, до себе додому, а навесні посадила у землю. Тоді наступної осені тут буде ціле місто королівських Гарбузів!

Насіннячка зраділа, як почули таку пропозицію. А вже наступної осені на городі справді виросло багато-багато чарівних Гарбузів. І до кожного з них Мишка навідалася, щоб станцювати з Насіннями-Гарбузятами свяtkовий танок на балу.



Розмалюй казкового Гарбуза та домалюй Мишку, яка ось-ось перетвориться на королеву.



Дитяча гра «Придумай слово»

На кожну літеру, що складає слово «Гарбуз», треба придумати слово, що має стосунок до гарбуза. Наприклад, слова можуть бути такими:

- Г — Господар. Гарбуз вважають господарем на городі.
- А — Антарктида. Гарбуз настільки невибагливий, що його можна вирощувати в будь-якій точці світу, за винятком Антарктиди.
- Р — Рослина. Гарбуз є рослиною, що символізує Гелловін.
- Б — Ботаніка. У ботаніці гарбуз — це ягода.
- У — Україна. В Україні до гарбуза особливо шанобливе ставлення як до «господаря» городу.
- З — Здоров'я. Страви з гарбуза дуже корисні і додають здоров'я та сили.

Загадка

Я — чудовий дар осінній,
Люблять всі мое насіння.
Каша з мене теж смачна,
До вподоби всім вона.
Відгадайте, як я звусь.
Упізнали? Я... (Гарбуз)

Смажена качина грудка з варениками з вишнями

Маріанна Душар, авторка кулінарного дослідницького проекту «Пані Стефа»

Кажуть, що жінки які полюбляють ліпiti вареники з вишнями, потрапляють до раю без черги. А якщо до вареників приготують ще й качину грудку — чоловіки довго носитимуть їх на руках. Не вірите? Переконайтесь в цьому, приготувавши вечерю за переписом п. Стефи.

Я дуже люблю качку, бо вона пробачає невправність. Добре спекти качку — просто. А ще простіше — посмажити качину грудку так, щоб вона не була суха, як старий пантофель. А в цьому переписі качка має ще суперкомпаньйонів — вареники з вишнями. Бо чому б ні? Тож до роботи!

ДЛЯ КАЧИНОЇ ГРУДКИ: 2 качині грудки зі шкірою, сіль, перець, гілочка чебрецю.

М'ясо кімнатної температури промокнути від зайвої вологи, з боку шкіри зробити неглибокі надрізи навхрест так, щоб не зачепити м'ясо (аби витопити жир і зробити шкірку хрумкою). Добре посолити та поперчити з обох боків. Покласти грудки шкірою вниз на холодну суху пательню без олії на середній вогонь: жир буде поступово витоплюватися, а шкірка підсмажуватиметься. Смажити 6—10 хв (шкірка

має стати рум'яною та хрумкою). Перевернути грудки, додати чебрець і смажити ще 2—3 хв.

Перекласти підсмажені грудки на форму, вистелену фольгою, та запікати при температурі 360°F упродовж 5—10 хв (залежно від товщини грудки). Як м'ясо спечеться, накрити краями фольги і дати відпочити 10 хв. Так приготовлена грудка буде не сухою і не пересмаженою. Якщо хочете рожевішу та соковитішу всередині — не слід допікати, а лише дати відпочити після смаження.

Тим часом нагріти заздалегідь приготовлені вареники з вишнями — кинути в окріп на 2—3 хв, а також підсмажити жменьку вишень (без кісточки) на ложці качиного жиру та приготувати соус-кисіль.

ДЛЯ ТІСТА НА ВАРЕНИКИ: 14 унцій борошна, 8,5 унцій води, 1 яйце, 1 ст. л. олії, дрібка солі.

Борошно висипати в миску та легко посолити. У теплій воді розколотити яйце та олію і замісити м'яке тісто, яке не липнудимо до рук. Як тісто відпочине, розтачати не надто тонко та вирізати варениці бажаного розміру. На кожну вареницю покласти 2—3 вишні без кістки (див. поради нижче) і щільно заліпити. Варити у великій кількості підсоленого окропу 4—5 хв після того, як спливуть на поверхню.

ДЛЯ НАЧИНКИ І СОУСУ-КИСЕЛЮ: 3 фунти вишень, 4—5 ст. л. цукру, 3 ст. л. кукурудзяного крохмалю, 5 унцій темного пива, 1 ст. л. меду, по дрібці меленого цинамону та гвоздики, 1 ч. л. масла.

Вишні помити, видалити кісточки, скласти в миску і посипати цукром, щоб зійшов сік. За кілька годин сік злити окремо. Жменьку вишень відкласти для смаження, а інші (для начинки) обсипати крохмалем. До соусу додати пива, меду, спеції та поставити на маленький вогонь, щоб трохи випарувалася рідина (якщо вас бентежить пиво, то замість нього можна додати трішки води). Чайну ложку крохмалю, змоченого соком (з миски з вишнями) розколотити в невеликій кількості води і влити в ринку, постійно помішуючи, до загустіння. Додати масло і швидко розмішати. Якщо замало, додати цукру.

Відпочилі грудки нарізати плястерками, викласти на вишневий соус-кисіль, збоку — вареники (не цукровані), а зверху — смажені вишні.



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

Retraining Your Brain



Ihor Magun, MD, FACP

Making positive and lasting changes in life depends on practical techniques through positive psychology. These techniques focus on identifying and building mental assets rather than addressing weaknesses and problems. The process encourages an emphasis on well-being, happiness and purpose. The greatest potential benefit is that it teaches us the power of strength and perseverance.

Application of positive psychology starts with self-identification of one's character strengths — like humility, kindness, or talent. Nurturing our character strengths promotes well-being. It permits us to realize that our actions in daily life arise from multiple experiences from the past and our anticipation about the future. The goal is to foster a sense of optimism toward life, acceptance of the past, excitement about the future, and contentment in the present. The proviso is that no one can be solely positive 100% of the time when we are confronted with

negative issues. What helps us through these situations is maintaining a sense of balance.

Dr. Martin Seligman, an American psychologist, founded the positive psychology movement. His observations for positivity can be summarized by the mnemonic acronym PERMA.

P — Positive emotions such as excitement or satisfaction. Nurturing these emotions leads to better positive outcomes.

E — Engagement — refers to involvement in tasks that draw and build upon one's interests. It involves dedication to the task at hand.

R — Relationships — these fuel all the emotions that matter. We share, spread, receive positivity through relationships.

M — Meaning — this can also be labeled as purpose. Meaning is the driving force for everyone to work toward a desirable goal.

This concept also takes into consideration that our life is worthwhile — leading to better physical and mental health.

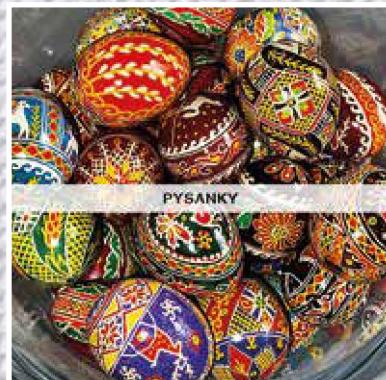
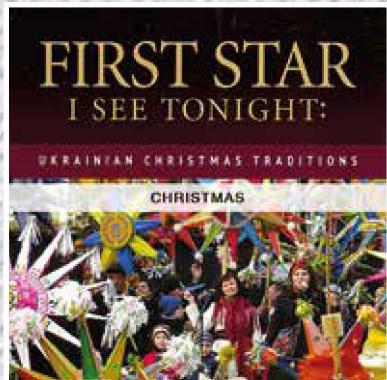
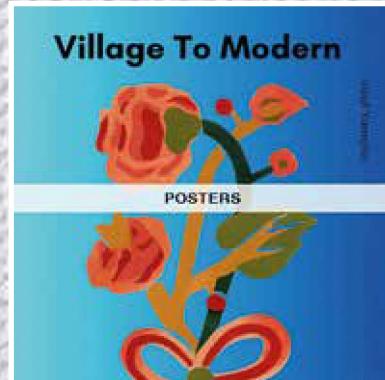
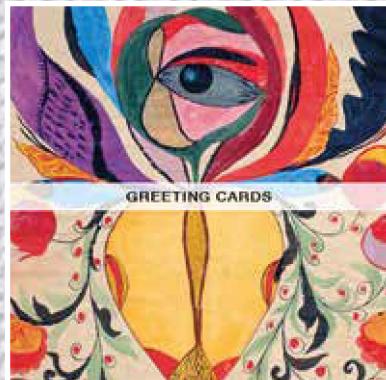
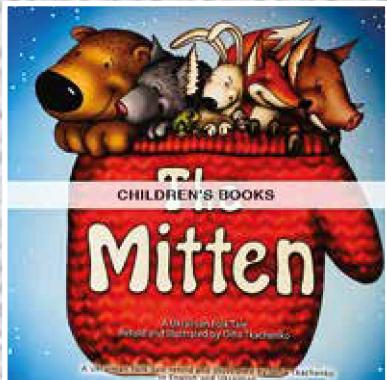
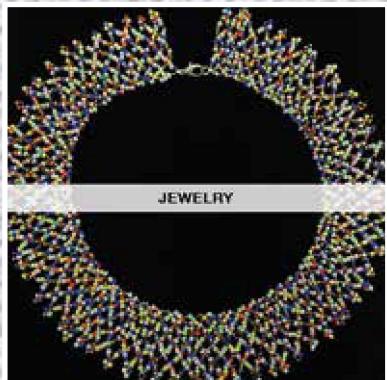
A — Accomplishments/Achievements are the pursuit of success and mastery; they can be individual, work-based, or community-based.

Although the focus of positive psychology is on happiness and fulfillment, gratitude exercises increase happiness over time. A simple but effective method is to write down each day three things for which you are grateful. It is important to do this daily and to actually write them down.

It is impossible to list or describe all the benefits of positive psychology. The greatest potential benefit is that it teaches us the positive power of shifting one's perspective from minus to plus, something all of us are capable of achieving.



The Ukrainian Museum Shop



SEE OUR FEATURE ON PAGES 30-31

shop.theukrainianmuseum.org