

## ПРАВИЛА ПОСТУ В УГКЦ. ВЕЛИКИЙ ПІСТ

Оскільки протягом двох останніх десятиліть Синод Єпископів УГКЦ не розглядав питання правил посту в докладний спосіб, а лише обмежився підтвердженням попередніх правил, які мають загальний характер, то на сьогодні ці правила залишаються складними для однозначного визначення. Особливо в тому, як повинен вірний постити „всередині” Великого посту.

Якщо співставити рішення та постанови греко-католицької ієрархії впродовж останніх декількох століть та пристосувати їх до останніх правил 1966 р., то актуально зобов'язуюча практика посту в УГКЦ виглядає таким чином. Витяг з «Благовісника Верховного Архiepіскопа УГКЦ» (1966 р. Б.):

1. У перший день посту і у Страсну П'ятницю діє суворий піст. Слід стримуватись від вживання продуктів і страв, які містять м'ясо, мають молочну основу, а також яєць.
2. У інші тижні посту в понеділки, середи та п'ятниці слід стриматись від продуктів і страв, що містять м'ясо; подібно, як і у страсну суботу.
3. У вівторок, четвер, суботу та неділю дозволено усі види продуктів та страв.
4. Заохочується (не має чіткого зобов'язання), щоб у першій і останній тижні посту взагалі (у всі дні, окрім неділі) утримуватись від продуктів та страв, які містять м'ясо, а у середу та п'ятницю – також страв з молокопродуктів.
5. Постити зобов'язані вірні греко-католицької Церкви віком від 14 років і до дня 60-річчя.
6. У посні дні утримуємося від участі в гучних забавах, танцях та подібних заходах.
7. Звільняються від будь-якого посту особи: хворі; ті, кому потрібне повноцінне харчування; особи після операції; матері в часі вагітності, родів та аж до закінчення годування грудьми; подорожуючі; ті, які важко працюють; харчуються в громадських їдальнях чи в гостях і не мають змоги вибору їжі; учні та студенти в період підготовки та здачі екзаменів чи сесії (коли організм потребує повноцінного харчування).
8. Не порушує посту приготування їжі на основі смальцю, тваринного жиру в цілому. Скажімо коли готуємо їжу: смажимо, заправляємо, додаємо.
9. Також не порушує посту споживання їжі, яка готувалась з додаванням м'яса: коли в борщі чи супі (іншій страві) знаходиться м'ясо (при умові споживання лише самої страви, без м'яса, що у ній).
10. Немає обов'язку постити (загальниця), якщо у поспий день випаде свято, що вшановує Господа чи Богородицю (але не святого). В окремих випадках звільняти від обов'язку постити може місцевий ієрарх (єпархіальний єпископ, протосинкел, синкел), парох, або сповідник на підставі поданої прохачем причини.

Джерело: [Патріарша катехитична комісія УГКЦ](#)

## SUGGESTIONS FOR LENT 2023

Whether you attend a church that observes Lenten traditions or not, you can use Lent as a time to reflect, repent and grow. Here are three things you can do this Lenten season:

**Repent of sin.** Identify a sinful activity that keeps coming up in your life, something you know you need to work on. If you can't think of one, pray and ask God if there is any sin, he wants you to know about. You can probably identify several sins, but choose one for now, so you don't lose focus during Lent. Confess that sin to God and ask for repentance. If you are in a church community with Christians you trust to hold you accountable, arrange to talk to each other about how you're doing.

**Set a prayer time.** If you don't already, pick a time each day, or a day of the week, to spend time with God in prayer. There are many prayer guides or Christian contemplation techniques, such as *lectio divina*, that you can use to guide this time. If you want a Bible passage to meditate on during this time, consider reading the passion story or something else Lent-related.

**Choose something to fast from.** Fasting is traditionally associated with food, but you can fast from anything you ordinarily devote lots of time to. Some Christians will fast from video games, junk food, or non-Christian music during Lent. Use the time you normally spend on those activities in prayer or contemplation. If you have other Christians in your life that are interested in fasting, consider becoming each other accountability partners. Remember that the important thing is not to make fasting an obligation but something that focuses your mind on God. Therefore, have grace with yourself and with others if you stop fasting or only do it for part of the Lenten season.

CHURCH BULLETIN  
1<sup>ST</sup> SUNDAY OF LENT

03/05/2023

ЦЕРКОВНИЙ ВІСНИК  
ПЕРША НЕДІЛЯ ПОСТУ

Holy Cross  
Ukrainian Catholic Church  
Basilian Fathers

Українська Католицька Церква  
Чесного Хреста  
Отці Василіяни

Fr. Mario Dacechen, OSBM ~ *Pastor* [cell: 917 842-2819]  
Fr. Bernard Panczuk, OSBM ~ *Associate Pastor*  
Fr. Yosafat-Andriy Koval, OSBM ~ *Associate Pastor*  
Office Phone: 718 932-4060 Fax: 718 932-6370  
31-12 30th St. Astoria, NY 11106  
e-mail: [heukicc@yahoo.com](mailto:heukicc@yahoo.com)  
website: [www.holycrossukrainian.org](http://www.holycrossukrainian.org)  
Office Hours: Monday & Tuesday 12:00 noon – 4:00pm  
Sunday – after Liturgy.

### Порядок Служб Божих

Неділя: 10:00 ран.  
Субота: 10:00 рано; 5:00 веч (англомовна)  
Будні (Пон-Пт):  
Свята: 10:00 рано

### Schedule of Divine Liturgies

Sunday: 10:00 am  
Saturday: 10:00 am; 5:00 pm (English)  
Weekdays (Mon-Fri):  
Holy Days: 10:00 am

СПОВІДЬ: за 30<sup>ти</sup> хвилин перед відпорою  
(або за домовленістю)

ВІНЧАННЯ: Необхідно звернутися до пароха  
за 6 місяців до вінчання

ХРИЩЕННЯ: За домовленням з парохом

ВІДВІДИНИ ХВОРИХ: Просимо повідомити нас  
про недужих нашої парафії

ПОХОРОН: просимо зв'язатися з парохом перш,  
ніж домовлятися із похоронним заведенням

CONFESSIONS: Kindly arrive half an hour in  
advance of prayer services

WEDDINGS: Arrangements made with the  
pastor 6 months in advance

BAPTISMS: By appointment with the pastor

VISITING THE SICK: Please notify the office  
about loved ones in hospital/nursing home

FUNERALS: Please contact the pastor before  
making arrangements with the funeral home

\*\*\*\*\*

<b>Sun. Mar. 05<sup>th</sup></b>	<b>1<sup>st</sup> Sunday of Lent ~ 1<sup>ma</sup> Неділя Посту</b> (Єв. 11,24-26.32-40.; 12-1-2 / Ів. 1,43-51)
	<b>Leo. Ven. ~ Льва, преп.</b>
10:00 AM	<b>Divine Liturgy God Bless our Parishioners &amp; Peace for Ukraine</b>
0672	God's Blessings/health for Jack and Family ..... Stefanowski Family
<b>Mon. Mar. 06<sup>th</sup></b>	<b>Timothy, Ven. ~ Тимогея, преп.</b> (1 Тим. 2,8-15 / Мт. 26,57-68)
690	† Maria Ostafijczuk ~w/pan ..... Knysh Family
<b>Tue. Mar. 07<sup>st</sup></b>	<b>Mrts. Eugenis ~ Мучч. У Євгенії</b> (1 Тим. 3,1-9 / Мт. 26,69-75)
000	Divine Liturgy
<b>Wed. Mar. 08<sup>st</sup></b>	<b>Polycarp, B-Mrt. ~ Полікарпа, свмч.</b> (1 Тим. 3,10-16 / Мт. 27,11-26)
693	† Maria Ostafijczuk ~w/pan ..... Grazyna Fesz & Family
<b>Thu. Mar. 09<sup>st</sup></b>	<b>1&amp;2 Find. Hd. Jn. Vart. ~ 1&amp;2 Гол. Ів. Хрест.</b> (1 Тим. 4,1-5 / Мт. 27,27-44)
000	Divine Liturgy
<b>Fri. Mar. 10<sup>st</sup></b>	<b>Tarasius, Bish. ~ Тарасія, свят.</b> (1 Тим. 4,6-16 / Мт. 27,45-56)
000	Divine Liturgy
	Station of the Cross
	<b>7:00 PM</b>
<b>Sat. Mar. 11<sup>th</sup></b>	<b>Porphyrius, Bish. ~ Порфирія. Свят.</b> (Єв. 3,12-16 / Мр. 1,35-44)
	(1 Сол. 4,13-17 / Ів. 5,24-30)
000	Divine Liturgy
	<b>Sorokousty</b> – after Divine Liturgy at 10:00 am
681	† Maria Ostafijczuk ~w/pan – 40th day ..... Family
674	† Theodore Bajko ..... Oksana & Daria Bajko
<b>Sun. Mar. 12<sup>th</sup></b>	<b>2<sup>nd</sup> Sunday of Lent ~ 2<sup>ua</sup> Неділя Посту</b> (Єв. 1,10 - 2,3; / Мр. 2,1-12)
	<b>Procopius, Conf. ~ Проконія, ісп.</b>
10:00 AM	<b>Divine Liturgy God Bless our Parishioners &amp; Peace for Ukraine</b>

\*\*\*\*\*

**THIS WEEK ETERNAL LAMP OFFERINGS:**

- Main Lamp:** † Maria Ostafijczuk – req. by: Family  
**Altar of the B.V.M.:** God's Blessings/health for Jack and Family – req. by: Stefanowski Family  
**Altar of the B.V.M.:** FOR PEACE IN UKRAINE – req. by:  
**Altar of the Pantoc:** FOR PEACE IN UKRAINE – req. by:  
**Altar of the Pantocrator:** † Olena Filak – req. by: Daughter Anna  
**Tetrapod 1:** Blessings & good health for Kathy Swituszak – req. by: Friend  
**Tetrapod 2:** † Rev. Lawrence Lawreniuk, OSBM – req. by: Father's OSBM

**Многая літа and Happy March 2023 Birthdays to:** Katarzyna Swituszak, John Baburka, Nicholas Dmytryszyn, Tetyana Khymych, Marco Shmerykowsky, John Kuzemka, Nataliya Vynnychuk, Oleksandr Konvalyuk, Nataliya Konvakyuk, Marilyn Kostiuk, Maryann DiLuzio, Sophia Jawdoszyn, Yuriy Sholubka

**ATTENTION:** Please notice, as long we don't have gas in our church, we are without heat and water. Also, Liturgy's during the week will be celebrated at St. Josaphat Monastery – Glen Cove, NY.  
**УВАГА:** Повідомляємо наших парафіян, що не маємо газу, опалення та води у церкві.  
 Щоденні Літургії (у ваших наміреннях) відправлятимемо в монастирі св. Йосафата у Глен Ков.

At Holy Cross, in Astoria, we will celebrate Divine Liturgies only on Saturday at 10 AM and at 5 PM and Sunday at 10 AM. Тут в церкві Сл. Божі служитимемо лише в суботу о 10-ї рано та о 5-ї вечора і в неділю у 10-ї ранку.

Your contribution Statement for the year 2022 will be available by request only. Please call the rectory.  
 Річний звіт Ваших пожертв на церкву для податків за 2022 р. можна отримати в церковній канцелярії.

If you would like to light a weekly candle for Ukraine, we have two candles available.  
 Хто бажає, може замовити тижневу свічку за Україну

- 1) Молитва на Вервиці – в неділю 9:30 год
- 2) Ви можете прочитати наш БЮЛЕТЕНЬ в інтернеті: [www.holycrossukrainian.org](http://www.holycrossukrainian.org). Оновлений Сайт!
- 3) Пожертви у березні: **Church in Need / Beautification Fund / Priestly Support / Mission Fund / Easter Flower.**
- 4) Сорokoусти – відправляємо кожної суботи після Літ. о 10-ї год.
- 5) Хресна Дорога в часі Великого посту буде відправлятися кожної п'ятниці о 7-ї год. вечора.
- 6) Ціна церковних свічок: \$2.00, \$5.00 і \$7.00

“ДОПОМОГА ЖЕРТВАМ ВІЙНИ” (make a check payable to: “Holy Cross Ukr. Cath. Church”)  
**Щира подяка всім жертводавцям! Хай Бог щедро Вас благословить! Слава Україні!**  
 Сердечно дякуємо за Ваші пожертви та підтримку нашої парафії!  
 Молімся за МИР В УКРАЇНІ – Благословенної Вам Неділі!

**ANNOUNCEMENTS ~ March 05, 2023**

- 1) Recitation of the Rosary – Sundays: 9:30 AM.
- 2) You may read our CHURCH BULLETIN on our church's website: [www.holycrossukrainian.org](http://www.holycrossukrainian.org)
- 3) Collections in the month of in March: **Church in Need / Beautification Fund / Priestly Support / Mission Fund / Easter Flower.**
- 4) Sorokousty – every Saturday of Great Lent- starting March 4<sup>th</sup> thru April 8<sup>th</sup> after the 10:00 am Divine Liturgy.
- 5) Stations of the Cross during Great Lent – every Friday at 7:00 PM.
- 6) The price of church candles: \$2.00, \$5.00 and \$7.00

**DONATION FOR UKRAINE: make a check payable to Holy Cross Ukr. Cath. Church**  
 To all our generous donors and parish supporters, we extend our love and gratitude!  
 Let Us pray for PEACE IN UKRAINE – Have a Blessed Sunday!

**World Youth Day in Lisbon, Portugal, August 1-6, 2023!**

Every year, the Church is called to reflect upon and celebrate youth and young adults. World Youth Day (WYD) is an international gathering of young adults (primarily between the ages of 18-39) from all over the world with the Pope. It is a pilgrimage, a celebration, an expression of the universal Church and an intense moment of evangelization for young adults worldwide. Although its Catholic identity is clearly evident, WYD opens its doors to everyone, no matter how close to or distant from the Church they are. The international festival of faith in Portugal in August 2023 will be a chance for pilgrims around the world to come together with young people from every continent to pray, worship, and celebrate the Catholic faith.

† Rev. Lawrence Lawryniuk, OSBM fell asleep in the Lord February 15, 2023, at age 85. Internment at Holy Ghost Cemetery, in Campbell, NY. His 40th day Divine Liturgy will be in our church on March 25<sup>th</sup>, Saturday at 10:00 AM. May his memory be eternal!

**Покаяна молитва преподобного Єфрема Сирійського**

Господи і Владико життя мого! Духа лінивства, недбайливости, властолюб'я і пустомовства віджини від мене. (доземний поклін)

Духа чистоти, покори, терпеливості й любови даруй мені, слугі твогому. (доземний поклін)  
 Так, Господи Царю! Дай мені бачити гріхи мої і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний на віки вічні. Амінь. (доземний поклін)

Боже, милостивий, будь мені грішному! Боже, очисти гріхи мої і помилуй мене! Без числа нагрішив я, Господи, прости мені!

**Prayer of Saint Ephrem the Syrian**

O Lord and Master of my life, keep from me the spirit of indifference and discouragement, lust of power, and idle chatter. (prostration)

Instead, grant to me Your servant, the spirit of wholeness of being, humble mindedness, patience and love. (prostration)

O Lord and King, grant me the grace to be aware of my sins and not to judge my neighbor; for You are blessed, now and forever and forever. (prostration)

God, be merciful to me a sinner. O God cleanse me of my sins and have mercy on me. I have sinned without number. Forgive me, O Lord.