

## General Rules for Great Lent

The Lenten Fast rules that we observe today were established within the Christian monasteries during the sixth through eleventh centuries. These rules are intended for all Christians, not just monks and nuns.

The first week of Lent is especially strict. On Monday, Tuesday and Wednesday, a total fast is kept. In practice, very few people are able to do this. Some find it necessary to eat a little each day after sunset. Many Faithful do fast completely on Monday and then eat only uncooked food (bread, fruit, nuts) on Tuesday evening. On Wednesday, the fast is kept until after the Presanctified Liturgy.

From the second through the sixth weeks of Lent, the general rules for fasting are practiced. Meat, animal products (cheese, milk, butter, eggs, lard), fish (meaning fish with backbones), olive oil and wine (all alcoholic drinks) are not consumed during the weekdays of Great Lent. Octopus and shellfish are allowed, as is vegetable oil. On weekends, olive oil and wine are permitted.

According to what was done in the monasteries, one meal a day is eaten on weekdays and two meals on weekends of

Great Lent. No restriction is placed on the amount of food during the meal, though moderation is always encouraged in all areas of one's life at all times.

The Lenten Fast is broken following the midnight Easter service. With the proclamation, "Christ is risen!" the time of feasting begins. The week after Easter is called Bright Week and there is no fasting. For the next 40 days, the Church celebrates the Paschal (Easter) season

\*\*\*\*\*

**Правила Великого Посту.** в перший день посту і у Страсну П'ятницю – суворий піст, тобто слід стримуватись від вживання продуктів і страв, які містять м'ясо, мають молочну основу, а також яєць. 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. В інші дні (вівторок, четвер, суботу, неділю) дозволено усі види продуктів та страв. Заохочується (не має чіткого зобов'язання), щоб у перший і останній тижні посту взагалі (у всі дні, окрім неділі) утримуватись від продуктів та страв, які містять м'ясо, а у середу ота п'ятницю – також страв з молокопродуктів.

Постити зобов'язані вірні греко-католицької Церкви віком від 14 років і до дня 60-річчя. 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.

Не порушує посту приготування їжі на основі смальцю, тваринного жиру в цілому. Скажімо коли готуємо їжу: смажимо, заправляємо, додаємо. Що стосується слухання музики чи розважальних програм, то слід із виваженням ставитись до цього виду речей. Загально беручи заборону справляння та участі у гучних забавах (танцях) містить у собі і заборону гучного слухання музики, тощо. Звідси слідує, що заборонено лише гучно її слухати, тому можна слухати її у навушниках, потику в кімнаті (не гучно). Проте слід зважати, щоб музика не звучала постійно, оскільки у Піст слід обмежити себе і у цій приємності.



## BULLETIN ВІСНИК

March 8-15, 2026

Березень 8-15, 2026

### ST. JOHN THE BAPTIST Ukrainian Catholic Church Української Католицької Церкви СВ. ІВАНА ХРЕСТИТЕЛЯ

820 Pond View Rd  
Riverhead, NY 11901  
TEL.: 631-727-2766

Website: [www.sjbucc.org](http://www.sjbucc.org)  
E-mail: [info@sjbucc.org](mailto:info@sjbucc.org)  
Facebook: <https://www.facebook.com/sjbucc>

Rev. Bohdan Hedz - Pastor  
Dc. Joseph Lavinio  
о. Богдан Гедз — Парох  
Диякон Йосиф Лавініо  
Anthony Popowicz, Vasyl Komzyuk  
Trustees  
Антоній Попович, Василь Комзюк  
трастисти

#### DIVINE LITURGIES

Sunday: 8.30 a.m. (Eng.)  
10.00 a.m (Ukr.)

Daily Liturgies as scheduled

#### СЛУЖБИ БОЖІ

Неділя: 8:30 ранку (анг.)  
10:00 ранку (укр.)

Розклад Щоденних Літургій у  
Бюлетені



#### SACRAMENTS-СВЯТІ ТАЙНИ

**ХРИЩЕННЯ** – повідомте священника наперед  
**СПОВІДЬ** – перед і після Служби Божої або за домовленням

**ВІНЧАННЯ** – повідомте священника хоча б шість місяців наперед

#### ВІДВІДУВАННЯ ХВОРИХ / ВМИРАЮЧИХ

дзвоніть до священника в будь-яку пору доби

**BAPTISM and CHRISMATION** – see priest in advance  
**CONFESSION** – before and after Divine Liturgies  
**MATRIMONY** – see priest at least six months prior to desired date

**VISITING SICK and HOMEBOUND**—contact priest any time of the day

### **DIVINE LITURGIES FOR THE WEEK**

**Sunday, March 8 THIRD SUNDAY OF LENT/ДРУГА НЕДІЛЯ ПОСТУ**

8:30am Divine Liturgy/ Божественна Літургія **Sorokousty/Сорокоусти**

10:00am Divine Liturgy/ Божественна Літургія **Sorokousty/Сорокоусти**

**Monday, March 9**

**No Services/ Немає Богослужень**

**Tuesday, March 10**

9:30am Stations of the Cross/ Хресна Дорога

**Wednesday, March 11**

7:00pm Moleben in time of War/Молебень у часі Війни

**Thursday, March 12**

9:30am Akathistos to the Passion of Christ/Акафіст до Страстей Христових

**Friday, March 13**

7:00pm Stations of the Cross/ Хресна Дорога

**Saturday, March 14**

9:00am Divine Liturgy/ Божественна Літургія

**Sunday, March 15 FOURTH SUNDAY OF LENT/ТРЕТЯ НЕДІЛЯ ПОСТУ**

8:30am Divine Liturgy/ Божественна Літургія **Sorokousty/Сорокоусти**

10:00am Divine Liturgy/ Божественна Літургія **Sorokousty/Сорокоусти**

### **A THOUGHT OF THE WEEK**

“The crucifix does not signify defeat or failure. It reveals to us the love that overcomes evil and sin.” Pope Francis

### **ДЛЯ РОЗДУМІВ**

“Розп’яття не є символом поразки чи невдачі. Хрест Господній показує нам, що любов перемагає зло та гріх.” Папа Франциск

#### **Last week’s collection:**

Sunday, March 1, 2026 \$2175.00;

#### **Next Week’s Readings: March 15**

Epistle: Hebrews 6:13-20

Gospel: Mark 9:17-31

#### **Збірка за Минулий Тиждень:**

Неділя, 1 березня 2026 \$2175.00;

#### **Читання Наступного Тижня: 15 березня**

Апостол: Євреїв 4:14-5:6

Євангеліє: Марка 8:34-9:1

### **PASKA ORDERS**

You can order your Paska (Easter Bread) by calling 516-334-8385. All funds will be directed to support Ukraine and St. Josaphat Monastery in Glen Cove, NY.

### **ЗАМОВЛЕННЯ ПАСОК**

Можна зробити за телефоном 516-334-8385. Просимо не зволікати із замовленнями. Усі кошти будуть переказані на підтримку України та Монастиря Св. Йосафата в Гленкові.

### **PARISH REPORT 2025**

2025 Parish Report is available for your review. You can pick up a copy in the church vestibule. If you have any questions, Fr. Bohdan and parish trustees will be glad to assist you.

### **ПАРАФІЯЛЬНИЙ ЗВІТ 2025**

Звіт за 2025 рік є готовий до вашого ознайомлення. Просимо взяти копію у притворі храму. Як маєте запитання, о. Богдан та парафіяльні трастисти радо послужать вам.

### **SOROKOUSTY**

We will be praying Sorokousty in our church throughout the Great Lent. Please write the names of the deceased members in your family on the Sorokousty sheet, which can be found in the vestibule of the church, and give it to the priest.

### **СОРОКОУСТИ**

Ми будемо молитися Сорокоусти в нашій церкві протягом Великого Посту та в усі Задушні Суботи. Прошу вписати імена померлих з ваших родин на листку Сорокоусти і передати його священику.

### **WE ASK FOR YOUR PRAYERS**

We ask all to pray for the grace of healing and swift recovery for the members of our parish: Walter, Victor, Michael, David and Nicholas.

### **ПРОСИМО ПРО МОЛИТВУ**

Просимо молитися за здоров’я, ласку зцілення та Боже благословення для Волтера, Михайла, Віктора, Давида та Миколи.

### **COFFEE SOCIAL**

Parish Sisterhood invites all to attend coffee social after Sunday Services. All are welcome.

### **ЗАПРОШУЄМО НА КАВУ**

Парафіяльне Сестрицтво запрошує усіх на перекуску та каву по закінченні Недільних Богослужень. Чекаємо Вас!

### **PRAYER OF ST. EPHREM**

**O Lord and Master of my life! Take from me the spirit of sloth, faint-heartedness, lust of power, and idle talk. But give rather the spirit of chastity, humility, patience, and love to Your servant. Yes, Lord and King! Grant me to see my own errors and not to judge my brother, for You are blessed unto ages of ages. Amen.**

### **МОЛИТВА СВ. ЄФРЕМА**

Господи і Владико життя мого! Духа лінивства, недбайливости, властолюб’я і пустомовства віджени від мене Духа чистоти, смирення терпеливості й любові, даруй мені, слугі твого. Так, Господи, царю! дай мені бачити гріхи мої і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний на віки вічні. Амінь.