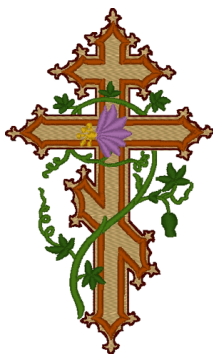


**УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА  
КАТЕДРА СВЯТОЇ СОФІЇ**

*Неділя, 15-го вересня, 2019 р.*

**ПАРАФІЯЛЬНИЙ БЮЛЕТЕНЬ**



**ST. SOPHIE UKRAINIAN  
ORTHODOX CATHEDRAL**

*Sunday, September 15th 2019*

**PARISH NEWSLETTER**

**Настоятель** : Прот. о. Володимир Кушнір \* **Parish Priest**: Very Rev. Archpriest Volodymyr Kouchnir  
тел/home tel: 514-727-2236 моб/cell: 514-947-2235 email: kouchnir.volodymyr@gmail.com

**Голова парафіяльної ради**: Симон Куклевський **Parish Council President**: Simon Kouklewsky  
тел/tel: 514-983-3358 email: [kouklewsky@gmail.com](mailto:kouklewsky@gmail.com)

**Церковна адреса/Church Address**: 6250 12th avenue, Montreal (Quebec) H1X 3A5  
**Вебсайт/Website**: [www.stSophieMontreal.com](http://www.stSophieMontreal.com) email: [stsophiemontreal@gmail.com](mailto:stsophiemontreal@gmail.com)  
**Facebook**: <https://www.facebook.com/groups/1654403361512288/>

**ВІТАЄМО ГОСТЕЙ У НАШОМУ ХРАМІ  
A WARM WELCOME TO ALL GUESTS TO OUR COMMUNITY**

**РОЗКЛАД НЕДІЛЬНИХ БОГОСЛУЖІНЬ - SCHEDULE OF SERVICES AND CHURCH FEASTS**

*Свята Тайна Сповідь і Святе Причасття щонеділі від 9:00 до 10:00  
на тижні у великі свята від 9:00 до 9:30*

**15-го вересня, 13-та неділя після Трійці**  
Літургія 10:00

**September 15, 13th Sunday after Pentecost**  
Divine Liturgy at 10:00 a.m

**21-го вересня, РІЗДВО ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ**  
Літургія 9:30

**September 21, NATIVITY OF THE MOTHER OF GOD**  
Divine Liturgy at 9:30 a.m

**ВЕЧІРНЯ 17:00**

**VESPERS AT 17:00**

**22-го вересня, 14-та неділя після Трійці**  
Літургія 10:00

**September 22, 14th Sunday after Pentecost**  
Divine Liturgy at 10:00 a.m

**ПРЕСТОЛЬНИЙ ПРАЗНИК НАШОЇ ПАРАФІЇ**

**PATRONAL FEAST DAY**

**МОЛИМОСЯ ЗА ХВОРИХ ТА НЕМІЧНИХ ПАРАФІЯН**: Теодосію Бавер, Віру Бучак-Сиг'єн, Оксану Хань, Володимира Хоменка, Анатолія Хриновського, Анну Грицков'ян, Тараса Гукало, Павла Климчука, Людмилу Кочергу, Николая Михайлюка, Мар'яна Онищука, Олексу Пачковського, Євгена Підвисоцького, Ольгу Піно, Юлію Пушкар, Оксану Русин, Зеновія і Петра Сафулко, Стефанію Шевчук, Данила і Антоніна Стечишиних, Марію Текела, Олеся Волощука, Марусю Венгер, Марію Залевську, Анну Зубенко, Марусю Зимовець.

**PRAYERS FOR HEALTH**: Theodosia Bawer, Vera Buchak-Séguin, Oksana Chan, Wolodymyr Chomenko, Anatoli Chrenowski, Anna Hryckowian, Taras Hukalo, Paul Klymchuk, Ludmila Kocherha, Nickolai Michailuk, Mario Onyszchuk, Alex Pachkowsky, Jim Pidwysocky, Olga Pineau, Julie Puszar, Oksana Rusyn, Julie & Peter Safulko, Stella Shewchuk, Dan & Antonina Stechysin, Mary Tekela, Lesia Voloshchuk, Marusia Wenger, Maria Zalewski, Anna Zubenko, Marusia Zymowec.

ПАРАФІЯЛЬНІ ПОДІЇ ТА ОГЛОШЕННЯ	PARISH EVENTS AND ANNOUNCEMENTS
<p><b>БЛАГОДІЙНА АКЦІЯ 2019: ТРИ ВЕЛИКІ ПРИЗИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. \$3,000</li> <li>2. \$1,500</li> <li>3. \$500</li> </ol> <p>Розіграш відбудеться під час нашого храмового свята, в неділю, 22 вересня 2019 року о 14:00.</p> <p><b>Вартість квитка: \$100</b></p> <p>Для участі або для отримання додаткової інформації звертайтеся до вказаних осіб:</p> <p>Люба (514) 231-7947          Андрея (514) 914-3610          Сергій (514) 569-1017          Євген (514) 294-6892</p> <p>Запрошуємо взяти участь у цій благодійній акції. Кошти призначаються на потреби церкви.</p>	<p><b>2019 FUNDRAISING CAMPAIGN: 3 GRAND PRIZES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. \$3,000</li> <li>2. \$1,500</li> <li>3. \$500</li> </ol> <p>The draw will take place during our patronal feast day on Sunday, September 22, 2019 at 2:00 p.m.</p> <p><b>Ticket: \$100</b></p> <p>To participate or for more information, please contact:</p> <p>Luba (514) 231-7947          Andrea (514) 914-3610          Sergei (514) 569-1017          Eugene (514) 294-6892</p> <p>We invite you to take part in this fundraising event. The funds are allocated for the needs of the church.</p>
<p><b>ХРАМОВЕ СВЯТО</b> - відбудеться в неділю, 22-го вересня, 2019 року. Святкування розпочнеться Літургією о 10-й ранку. По закінченні запрошуємо всіх на обід до церковної зали та мистецьку програму за участю дітей. Вартість квитка - 25\$ студенти - 15\$, а діти до 10-ти років - безкоштовно. Квитки можна придбати в неділю в церкві у Володимира Остапчука або в Сергія Стасюка. Під час обіду буде розіграватися лотерея. Всіх запрошуємо взяти участь у родинному святі.</p>	<p><b>PATRONAL FEAST DAY - PATRONAL FEAST DAY (KHRAMOVE SVIATO)</b> will take place on Sunday, September 22. After Liturgy there will be the meal in the Church auditorium as well as an artistic program by our children. Tickets are \$25; students \$15; children 10 years and younger - complimentary. You may obtain a ticket on Sunday at Church from Walter Ostapchuk or Serhiy Stasiuk. There will be a lottery during the meal. Everyone should take part in this family celebration.</p>
<p><b>ПОМИНАЛЬНА ПАНАХИДА</b></p> <p>- Сьогодні після Літургії в 2-гу річницю упокоєння відслужиться поминальна панахида за спочилу рабу Божу Юлію Варварич.</p> <p>- Також в 40-й день упокоєння за спочилого раба Божого Юрія Прімака. Вічна їм пам'ять.</p>	<p><b>PANAHYDA (MEMORIAL SERVICE)</b></p> <p>- Following today's Divine Liturgy, a memorial service will be held in memory of Julia Varvarich on the 2nd anniversary of her reposed</p> <p>- As well as on the (40<sup>th</sup> day of repose) of George Primak May their memory be eternal.</p>
<p><b>ВІДПРАВА АНГЛІЙСЬКОЮ:</b> У першу неділю кожного місяця після української служби, буде служитися друга відправа англійською і французькою мовами. Отже, тільки цього дня наша ранішня Служба розпочинатиметься об 9:30. Початок відправи об 11:00. Перша служба розпочнеться 6-го жовтня, 2019 року. Якщо ви зацікавлені в проведенні такої служби, повідомте настоятеля о. Володимира 514 947 2235 або голову церковної ради Симона Куклевського 514 983 - 3358. Після відправи - кава і солодке в церковній залі, на яку ми всіх запрошуємо.</p>	<p><b>ENGLISH SERVICE:</b> on the first Sunday of every month after the Ukrainian Liturgy there will be a second service in two languages English and Franch. Thus only on this day our regular Service will begin at 9:30 a.m. On all other Sundays the Service will begin at 10:00 a.m. as usual. The Noon Day Service will start at 11:00 a.m. Our first Service will begin on October 6, 2019. If you are interested in attending, do please let Fr. Volodymyr know: 514-947-2235, or call the Parish Council Chair Simon Kouklevsky at 514-983-3358. After the Noon Day Service there will be coffee and pastry in the Church auditorium. All are invited.</p>

<b>ЗАГАЛЬНІ ІНФОРМАЦІЇ</b>	<b>GENERAL INFORMATION</b>
<p><b>КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:</b> зверніться до Володимира Остапчука, якщо ви поміняли або плануєте міняти свою домашню чи поштову адресу <a href="mailto:vostapchuk76@gmail.com">vostapchuk76@gmail.com</a>.</p>	<p><b>CONTACT INFORMATION UPDATE:</b> - Please contact Walter Ostapchuk at <a href="mailto:vostapchuk76@gmail.com">vostapchuk76@gmail.com</a> if your status, address, telephone numbers or e-mail address have changed.</p>
<p><b>ЗУСТРІЧ ЗА КАВОЮ:</b> щонеділі після Літургії в церковній залі всіх бажаючих запрошуємо на каву, чай і солодке та до родинного спілкування. Бажаючі записатися до парафії, зверніться до настоятеля о. Володимира</p>	<p><b>FELLOWSHIP HOUR:</b> – Every Sunday, after Divine Liturgy, join us for coffee and refreshments. This is an opportunity for our parishioners to meet and welcome guests to our family parish. If you wish to join to our parish, please speak with Father Volodymyr</p>
<p><b>НЕДІЛЬНА ШКОЛА ДЛЯ ДІТЕЙ</b> - від 10:00 до 11:00 в церкві.</p>	<p><b>SUNDAY SCHOOL</b> - from 10:00 - 11:00 a.m in the church.</p>
<p><b>ВИ НЕ БАЧИЛИ ДОВШИЙ ЧАС В ЦЕРКВІ СВОЇХ ДРУЗІВ?</b> Зателефонуйте їм. Довідайтеся як вони поживають. Дайте їм знати, що ви про них думаєте та турбуєтеся. Добре слово зігріє душу людині.</p>	<p><b>HAVEN'T SEEN SOMEONE IN A WHILE IN THE CHURCH?</b> Give them a call. See how they are doing. Let them know that you not only miss them but also care enough to see if everything is okay. A kind word can go a long way.</p>
<p><b>2019 ЧЛЕНСЬКА ВКЛАДКА:</b> Церковна рада пригадує парафіянам, хто ще не заплатив свою членську вкладку до церкви, зробіть це якомога швидко. Одинокі \$180; Родина \$300.</p>	<p><b>MEMBERSHIP DUES:</b> The Parish Council wishes to remind members that single membership is \$180 and \$300 for family. Those who did not pay yet for this year, please do so as soon as you can.</p>
<p><b>ПЕРЕКАЗАТИ ПОЖЕРТВУ ДЛЯ ЦЕРКВИ АБО ЗАПЛАТИТИ СВОЮ ЧЛЕНСЬКУ ВКЛАДКУ –</b> НАТИСНІТЬ: <a href="http://www.canadahelps.org">www.canadahelps.org</a>. Дякуємо за ваші щирі пожертви.</p>	<p><b>ONLINE DONATIONS &amp; MEMBERSHIP PAYMENTS</b> – can be made by visiting <a href="http://www.canadahelps.org">www.canadahelps.org</a>. Thank you for your generosity.</p>
<p><b>ЛІТУРГІЙНА МОЛИТВА ``ЗА ЗДОРОВ'Я`` І ``ЗА УПОКІЙ``.</b> Список з іменами подаються перед Літургією священику до Вівтаря для попереднього поминання спочатку за Проскомидією, а потім і за Божественною Літургією. Можна подавати і після читання Євангелії.</p>	<p><b>LITURGICAL PRAYERS ``FOR HEALTH`` AND ``FOR REPOSE``.</b> You can always request prayers for health or for the repose of the departed by writing down their names and passing this list to Fr. Volodymyr before Liturgy for commemoration at the Proskomedia and during the Liturgy</p>

Щоб бути по-справжньому щасливим, треба зовсім небагато...

### **1. Припини думати, що твоє щастя залежить від інших людей**

Ми не повинні прив'язувати наше щастя до чогось або до когось, ми повинні завжди залишатись самодостатніми. Перш за все, ти повинен бути повен енергії, але якщо ти виснажений і в тебе негативні думки, стосунки з іншими людьми будуть такими ж поганими, як і твій емоційний стан. Якщо ти незадоволений собою, своєю зовнішністю або ще чимось, стосунки з кимось не робитимуть тебе щасливішим. Для того, щоб розділити з кимось любов і стабільність, ти повинен сам зрозуміти, як це робиться. Якщо ти будеш в мирі з собою, все решта з'явиться.

### **2. Припини скаржитись і жаліти себе**

Життя завжди кидає виклик, щоб направити тебе. Ти не завжди можеш побачити чи зрозуміти мету речей, які відбуваються на твоєму шляху. Ти також не можеш контролювати їх і через це буває боляче. Однак, аналізуй всі негативні події, з якими тобі доводилось стикатись в минулому. В результаті, ти помітиш, що вони ведуть тебе до успіху, важливих людей, нових значущих ситуацій або просто до гарного самопочуття. Усміхайся і дозволь кожному побачити, що ти сьогодні сильніший, аніж був вчора.

### **3. Припини триматись за минуле**

Ти не можеш почати нову главу свого життя поки продовжуєш перечитувати попередню.

### **4. Припини сумніватись в собі**

Кожен з нас унікальний і особливий, тож відчувай це всім серцем. Вижени невпевненість і сумнів з своєї душі. Зруйнуй ці страхи, ти - найважливіша істота. Ти - найважливіша частина всесвіту, інше не має значення. Люби себе і будь коханим, вивільни мрію свого життя зі сміттевого контейнера сумнівів і ти знайдеш промінь просвітлення навіть в найтемніший момент.

### **5. Припини критикувати себе за помилки, зроблені в минулому**

Ми можемо закохуватись в неправильних людей, а потім бути розбитими, в депресії і оплакувати помилки, але коли все йде не так, в одному можна бути впевненим: помилки допомагають нам знаходити хороших людей і робити правильний вибір. Ми всі інколи помиляємось. Ти тут і зараз можеш створити свій день і своє майбутнє. Що б не сталося в твоєму житті, воно просто готує тебе до наступного кроку в майбутньому.

### **6. Припини тягнутись до стосунків, які тобі не потрібні**

Краще бути одному, аніж в неправильній компанії. Немає необхідності поспішати з вибором. Якщо щось має відбутися — воно відбудеться: в потрібний момент, з важливою людиною і за найкращих умов. Будь переповнений любов'ю, а не шукай любові, коли ти почуваєшся самотнім.

### **7. Припини ображатися**

Досить жити з гірким почуттям в серці. Зрештою, ти зробиш гірше лише собі, а не тій людині, яку ненавидиш. Пробачити не означає: "Я погоджуюсь зі всіма тими неприємними речами, які ти мені заподіяв". Це означає: "Я не дозволю цим речам руйнувати мій спокій". Прощення - це вміння відпустити, віднайти спокій і звільнити себе. І запам'ятай, обов'язково пробачати не лише іншим людям, але й самому собі. Пробач собі всі помилки і рухайся далі.

### **8. Припини бути всім для всіх**

Це неможливо, ти тільки завдаси собі болю. Якщо ти порадуєш одну людину, це змінить світ, можливо, не весь, але світ цієї людини точно!

### **9. Припини звинувачувати інших людей у власних проблемах**

Досягнення мрії в основному залежить від того, скільки відповідальності за своє життя ти береш на себе. Коли ти звинувачуєш інших в тому, що відбувається з тобою, ти заперечуєш відповідальність і даєш іншим людям владу над цією частиною твого життя.

### **10. Припини за все хвилюватись**

Занепокоєння і тривога не допоможуть тобі позбутися завтрашніх труднощів, але ти позбудешся радощів сьогоднішнього дня. Один із способів перевірити чи справді варто переживати, запитай себе: “Чи буде це настільки ж важливо через рік? Два? П'ять?”. Якщо відповідь “Ні”, то не має необхідності турбуватись.

### **11. Припини пояснювати**

Твої друзі не потребують твоїх пояснень, а вороги все одно тобі не повірять. Тож роби те, що вважаєш за потрібне.

### **12. Припини намагатися бути кимось іншим**

Одне із найскладніших завдань в житті — це бути собою в світі, який намагається змусити тебе втратити твою індивідуальність і стати копією. Хтось завжди буде симпатичнішим, розумнішим, молодшим, але вони ніколи не будуть тобою. Не намагайся змінити себе, щоб вразити людей. Будь собою і ті люди, які справді тобі потрібні, любитимуть тебе таким, яким ти є.

### **13. Припини робити боляче близьким**

Замість того, щоб бути людяними, ми часто віддаляємось, стаємо егоїстичними. Так ніби весь світ обертається лише навколо нас. Ми починаємо завдавати болю нашій сім'ї і друзям, а потім дивуємось, чому нас ніхто не розуміє. Пам'ятай, тільки наша сім'я і близькі люди завжди поряд, але і це “завжди” може стати тимчасовим.

### **14. Припини очікувати, що люди читатимуть твої думки**

Зустрівши на своєму шляху кохання, ми забуваємо, що інша людина і мова її душі відрізняються від нашої. Ми починаємо чекати на якісь дії лише тому, що цього жадає наше серце, але ми забуваємо, що ніхто окрім нас не зобов'язаний виконувати наші бажання. Ми не маємо права очікувати чогось від інших людей, ми або приймаємо їх такими, як вони є, або взагалі не приймаємо.

### **15. Припини зволікати**

Не вагайся довго; в іншому випадку ти можеш створити проблеми там, де їх не було. Оціни ситуацію і дій. Ти не можеш змінити те, чому не чиниш опір.

### **16. Припини заздрити**

Припини рахувати чужі блага замість своїх. Спитай себе: “Що маю саме я, чого прагнуть й інші?”. Має бути щось. Тому зосередься на цьому і припини порівнювати себе з іншими.

### **17. Припини боятись**

Страхи блокують більшість наших думок і дій, вони не дозволяють тобі бути відкритим і зрозуміти, що це просто вигадка, але вигадка, яка має багато влади, через що позбавляє тебе кращого життя.

### **18. Припини втікати від своїх проблем**

Замість цього май мужність зустрітись з ними віч-на-віч. Ніхто не каже, що це буде легко. Ми не зобов'язані негайно вирішувати наші проблеми. Для людей - нормально спіткнутись і впасти. Це те, що робить нас людьми — стикатися з проблемами, вчитися, пристосовуватися і в результаті вирішувати.

### **19. Припини думати, що ти ще не готовий**

Більшість наших можливостей спонукають нас покинути зону комфорту, але ризик вийти за її межі приходить разом із винагородою, яка є важливішою за незначний дискомфорт, — це здійснення мрій, планів та особистий розвиток.

### **20. Припини бути невдячним**

Не забувай говорити “дякую” і “вибач” - це прості слова, але дуже сильні. Кажі “дякую” за всі дрібниці, і, повір мені, ти будеш благословенний.

## 20 Things You Need To Stop Doing To Your Life If You Want To Be Happy

### **1. STOP making your happiness depend on other people.**

We should not tie our happiness to something or someone in life; we should always stay self-sufficient. First and foremost, you have to be whole and full of energy, but if you are exhausted and your thoughts are moving in a negative direction, the relationship will be as miserable as your emotional state. If you are unsatisfied with yourself, your appearance, your personality, or something else, having a relationship with someone won't make you happier. In order to share love and stability with someone else, you should first learn how to create it yourself. Once you are at peace with yourself, the rest will come.

### **2. STOP complaining and feeling sorry for yourself.**

Life always throws dice in order to guide us toward some important directions. You may not always see or understand the purpose of all things that occur on your path. You also can't control it and this can be very painful. However, look and analyze all these bad scenarios that you had experienced in the past. You will notice that often they would lead you to success, an important person, a great new situation, or just good feelings. Smile and let everybody know that today you are stronger than you were yesterday.

### **3. STOP holding onto the past.**

You cannot start a new chapter of your life while you are still rereading the previous chapter.

### **4. STOP doubting yourself.**

Each of us is unique and each of us is special, so feel it with all your heart. Banish uncertainty and doubt from your soul. Crush these fears as if they were worthless worms. You are the most important creature. You are the important part of this vast universe; the rest does not matter. Love yourself and be loved, untie your dream life from garbage bin of doubts and you will find a ray of enlightenment, even in the darkest moment.

### **5. STOP criticizing yourself for your past mistakes.**

We can certainly fall in love with the wrong person and then get broken, depressed, and bewail our mistakes, but if everything is going wrong, one thing is for sure: Mistakes help us to find right people and make right choices. We all make mistakes sometimes. But you are not your mistakes, you are not your struggle. You are here and now—you have the opportunity to build your day and your future. Whatever happens in your life, it just prepares you to the next step in the future.

### **6. STOP rushing into relationships for the wrong reasons.**

It is better to be alone than in the wrong company. There is no need to hurry with the choice. If something has to happen it will happen—in the right time, with the right person and in the best circumstances. Dive into love if you feel ready—not when you feel lonely.

### **7. STOP holding a grudge against someone.**

Stop living your life with bitter feelings in your heart. Eventually, you will damage yourself more than those who you hate. Forgiveness does not mean "I am okay with all that shit you've done to me." It means, "I won't let all that shit ruin my peace." Forgiveness is a suggestion to let go, find peace, and free yourself. And remember that it's necessary to forgive not only other people, but also yourself. Forgive yourself for all your mistakes and move on.

### **8. STOP trying to be everything for everyone.**

It's impossible; you are just going to burn yourself. If you give joy to one person it will change the world—maybe not the whole world, but his world for sure!

### **9. STOP blaming other people for your problems.**

Achieving your dreams mainly depends on how much you take the responsibility for your life. When you blame others for what happens to you, you deny the responsibility and give other people authority and domination over this part of your life.

### **10. STOP worrying too much.**

Worry and anxiety won't help us to get rid of tomorrow hardships, but rather of today's joy. One of the methods to prove whether something is worth bothering is to ask yourself: "Will it still be important in one year? Two years? Five years?" If the answer is "no," there is no need to worry at all.

### **11. STOP explaining.**

Your friends don't need your explanations and your enemies won't believe you anyway. So do just whatever feels right to you.

### **12. STOP trying to be someone else.**

One of the most complicated tasks in life is to be yourself in the world, which tries to make you lose your individuality and become a copy. Somebody always will be prettier, somebody always will be smarter, and somebody always will be younger, but they never will be you. Do not try to change yourself to impress people. Be yourself, and those you really need will love you just the way you are.

### **13. STOP hurting your loved ones.**

We are so roughened that instead of acquiring love and humanity, we move away and become selfish as if the universe revolves around us. We start to hurt our family and friends and then wonder why nobody understands us. Remember, only your family and loved ones are always behind your back, and even this "always" bears a temporary connotation.

### **14. STOP expecting people to read your mind.**

Once meeting the love on our way, we completely forget that the other person and also the language of his soul are obscure to our mind and eye. We begin to wait for some actions, just because our hearts long for it, but we forget that nobody but us is obliged to fulfill our desires. We have no right to expect anything from people; we either accept them as they are or do not accept them at all.

### **15. STOP procrastinating.**

Do not hesitate too long; otherwise you risk creating problems even where there were not any. Evaluate the situation and take actions. You cannot change what you refuse to resist.

### **16. STOP envying.**

Stop counting other people's blessings instead of your own. Ask yourself "What do I have that everyone wants?" There must be something, so focus on it and stop comparing yourself to others.

### **17. STOP being afraid.**

Fears are just blocks in our consciousness. They block most of our thoughts and actions. They do not allow us to open up and understand that this is just a fiction, but a fiction that we are giving too much power, thereby depriving ourselves of a better life.

### **18. STOP running away from your problems.**

Instead, have the courage to meet them face-to-face. No, nobody says it will be easy. We are not required to immediately solve all our problems. It is normal for human beings to stumble and fall. This is what makes us human—to face challenges, to learn, to adapt, and eventually to solve them.

### **19. STOP thinking that you are not ready.**

Most of the major opportunities encourage us to go beyond our comfort zone. But the risk of stepping out of this comfort zone comes along with a bonus that's more important than minor discomfort—realization of your dreams and plans and personal development.

### **20. STOP being ungrateful.**

Do not forget to say "thank you" and "sorry"—they are such simple words but so strong. Say "thank you" for every little thing, and believe me—soon your blessing will come. ( [Inara Av](#)