# УКРАЇНСЬКА ПРАВОСЛАВНА КАТЕДРА СВЯТОЇ СОФІЇ

*22 листопада 2026 р.*

## ПАРАФІЯЛЬНИЙ БЮЛЕТЕНЬ



# ST. SOPHIE UKRAINIAN ORTHODOX CATHEDRAL

*November 22, 2026*

## PARISH BULLETIN


**Настоятель**: Митрофорний Прот. о. Володимир Кушнір * **Parish Priest**: Rt. Rev. Mitred Archpriest Volodymyr Kouchnir
**тел/home tel**: 514-727-2236 **моб/cell**: 514-947-2235 **email**: kouchnir.volodymyr@gmail.com
**Голова парафіяльної ради**: Олег Камізерко **Parish Council President**: Oleg Kamizerko, kamizerko@gmail.com
**Церковна адреса/Church Address**: 6250 12th avenue, Montreal (Quebec) H1X 3A5
**Вебсайт/Website**: www.stsophiemontreal.com **email**: stsophiemtl@gmail.com
**Facebook**: OFFICIAL Saint Sophie Ukrainian Orthodox Cathedral
**КАНАЛ YOUTUBE:** Saint Sophie Montreal.


### РОЗКЛАД БОГОСЛУЖІНЬ

***Свята Тайна Сповідь щонеділі від 9:30 - 9:50***

**ЛИСТОПАД**

**ПОЧАТОК РІЗДВЯНОГО ПОСТУ.**

**21** – Субота. Введення у Храм Пресвятої Богородиці. Літургія 10:00.

**22 -** 25-а неділя після Тройці. Літургія 10:00

**29** – 26-а неділя після Тройці. Літургія 10:00

**30** – Понеділок. Ап. Андрія Первозванного. Літургія 10:00

**ГРУДЕНЬ**

**6** – 27-а неділя після Тройці Святителя Миколая, чудотворця. Літургія 10:00. У двох мовах.

**13 -** 28-а неділя після Тройці. Неділя Свв. Праотців. Літургія 10:00.

### SCHEDULE OF SERVICES

***Confession every Sunday 9:30 – 9:50 am***

**NOVEMBER**

**Beginning of the Nativity Fast.**

**21** – Saturday. The Entry of the Most Holy Theotokos into the Temple. Liturgy at 10:00 am.

**22** – 25th Sunday after Pentecost. Liturgy at 10:00 am.

**29** – 26th Sunday after Pentecost. Liturgy at 10:00 am.

**30** – Monday. Apostle Andrew the First-called. Liturgy at 10:00 am.

**DECEMBER**

**6** – 27th Sunday after Pentecost. St. Nicholas the Wonderworker. Bilingual Liturgy at 10:00 am

**13** – 28th Sunday after Pentecost. Sunday of the Holy Forefathers. Liturgy at 10:00 am.

**Потребують наших молитов:** Теодосія Бавер, Євгенія Підвисоцька, Стефанія Шевчук, Данило Стечишин, Олеся Волощук, Юрій Панчук, Марія Двигайло Житинська, Софія Олянська, Анна Лах, Оксана Хан, Діанна Дудас, Маріанна Підвисоцька, Орися Авдимірець, Оля Нарепеха, Роман Мединський, Зенон Гриков'ян, Олександр Шафранський, Микола Джула.

**Prayers for health**: Theodosia Bawer, Jennie Pidwysocky, Stella Shewchuk, Dan Stechysin, Lesia Voloshchuk, George Panciuk, Mary Dwyhajlo Zytynsky, Sophie Oliansky, Anna Lach, Oksana Chan, Diane Dudas, Maryann Pidwysocky, Irene Avdimiretz, Olga Narepecka, Roman Medynsky, Zenon Hryckowian, Oleksandr Shafranskyi, Mykola Djoula.

# ПАРАФІЯЛЬНІ ПОДІЇ ТА ОГОЛОШЕННЯ

**ОБІД ЗАПУСТИ**

У неділю, 8 листопада, після Божественної Літургії в нашій парафії відбувся традиційний обід Запусти, який проводиться напередодні початку Різдвяного посту. Усі парафіяни Катедри Святої Софії мали чудову нагоду насолодитись смачним обідом та невеликим концертним виступом, організованим отцем Володимиром Кушніром за участю народного артиста України В'ячеслава Нутриці.

Церковна рада висловлює свою щиру подяку за приготування обіду: Добродійці Людмилі Попович, Марті Цифрі, Юлі Вітенько, Надії Пасічник, Галині Ваверчак, Вірі Наливайко та Олені Гелі. Окрема подяка отцю Володимиру Кушніру за організацію концерту та чудову атмосферу цього святкового заходу.

**БЛАГОДІЙНИЙ ЗАХІД «ВАРЕНИКИ»**

У п'ятницю, 13 листопада, та суботу, 14 листопада, у Катедрі Святої Софії відбувся благодійний захід «Вареники». Церковна рада щиро дякує всім добровольцям, які долучилися до цього заходу, присвятили свій час та допомогли нашій Катедрі у приготуванні вареників для майбутніх парафіяльних обідів.

Церковна рада висловлює сердечну подяку всім учасникам: Марійці Буцьорі, Галині Ваверчак, Олені Гелі, Юрію Гелі, Ірині Ґерич, Кевіну Ґеферту, Оксані Ґордій, Ґалині Джулі, Миколі Джулі, Надії Іанношіній, Олі Зубенко, Євгенії Кульчицькій, Євгенії Кіндрат, Ользі Мєзіновій, Любі Остринській, Джорджу Панчуку, Іванці Стасюк, Марті Цифрі, Анні Чорній та Андрію Шевченку. Нехай Господь щедро благословляє кожного за добру працю, жертовність та підтримку нашої парафіяльної громади!

**КОНЦЕРТ ЧОЛОВІЧОГО ХОРУ «Axios»**

10 листопада в Катедрі Святої Софії відбувся концерт чоловічого хору «Axios». Ця подія відбулась в рамках концертного туру хору містами Канади, та присвячений героїчній боротьбі українського народу за свободу та незалежність у війні проти російських загарбників.

Парафіяни та гості Катедри були щиро вдячні за можливість почути цей чудовий виступ. Концерт справив глибоке враження та знайшов особливий відгук у серцях усіх присутніх.

Церковна рада щиро дякує всім, хто долучився до організації цього концерту, а також учасникам хору «Axios» за можливість почути їхню талановиту творчість.

Окрема подяка Кевіну Ґеферту, Галині Ваверчак та Олені Гелі за допомогу в приготуванні вечері для учасників хору.

Нехай Господь благословляє всіх, хто своєю працею та талантом підтримує українську культуру, духовність і нашу громаду!

**ЧЕРГОВІ ЗБОРИ ЦЕРКОВНОЇ РАДИ:** відбудуться у середу, 18-го листопада, 2026, о 18:30 в онлайн режимі. Члени парафії, які зацікавлені взяти участь у зборах, просимо звертатися до Олега Камізерка, голови церковної ради за електронною адресою kamizerko@gmail.com.

**ПАНАХИДА**: В неділю, 22-го листопада 2026, після Літургії відслужиться поминальна панахида у 12-у річницю упокоєння Петра Варварича, батько Монік Варварич. Вічна йому пам'ять.

**ГОЛОДОМОР-ГЕНОЦИД 1932-33 рр.:** Провінційна рада Квебеку Конгресу Українців Канади запрошує українську громаду до чисельної участі на відзначення роковин Голодомору- Геноциду 1932-33 рр. на соборну панахиду, яка відбудеться в суботу, **28-го листопада 2026 о 14:00** в Церкві Успіння Божої Матері за адресою 6185-10 Avenue.

**Майстер-клас «Різдвяна свічка»**

29 листопада о 14:00 у церковній залі відбудеться майстер-клас «Різдвяна свічка».

Запрошуємо всіх охочих власноруч створити свічку з натурального бджолиного воску та поринути в атмосферу різдвяного тепла й радості.

За чашкою чаю чи кави матимемо нагоду поспілкуватися, провести час у затишній атмосфері та разом підготуватися до світлого свята Різдва Христового.

Нехай створена вами свічка стане частинкою вашого родинного святкування, а її вогник нагадуватиме про світло Христа, яке зігріває наші серця.

Усі кошти від продажу квитків будуть спрямовані на підтримку нашої церкви.

Квитки можна придбати за телефоном: 514-443-0121 Олена

Будемо раді бачити вас!

**КОНЦЕРТ СВЯТОГО МИКОЛАЯ:** Школа ім. Митрополита Іларіона Огієнка при Катедрі Святої Софії організовує свято Святого Миколая, яке відбудеться в неділю, 6-го грудня 2026 р. в церковній залі після Літургії. В програмі: концерт і святковий обід. Стосовно приватних подарунків від батьків: будь ласка, один подарунок для вашої дитини від родини і не більше. Також школа підготує маленькі подарунки для дітей. Просимо батьків звернутися до директора школи доб. Людмили і подати ім'я вашої дитини, щоб ніхто не залишився без подарунка. Якщо хто з дітей бажає розказати вірш, заспівати, тощо - зверніться до директора школи.

**Запрошуємо долучитися до комітету з організації літнього дитячого табору на Оселі церкви Святої Софії!**
Шукаємо активних та зацікавлених парафіян, які мають цікаві ідеї, бажання та можливість присвятити частину свого вільного часу організації й проведенню літнього дитячого табору та вихованню наших дітей.
Якщо Ви бажаєте долучитися до цієї доброї справи, будемо раді Вашій допомозі!
**Контактна особа:** Юлія Вітенько. **Тел.:** 438-282-2985

**НЕДІЛЬНА ШКОЛА ПРИ ПАРАФІЇ:** Щонеділі з 10:00 до 10:45 у церковній залі проводяться заняття з релігії для дітей. Запрошуємо дітей до участі у недільній школі! За додатковою інформацією звертайтеся до о. Володимира за телефоном 514-947-2235.

**ЦЕРКОВНА КРАМНИЦЯ:** Ми маємо в продажу церковні календарі українською мовою. Календарі різних розмірів та кольорів. Ціна від 5$ до 15$. За кілька тижнів ми отримаємо двомовні церковні календарі, англійською та українською мовами, за ціною 15$ за примірник. Все це, та багато іншого, ви можете придбати в церковному бутіку біля входу до церкви.

**ЦЕРКОВНИЙ ХОР:** Репетиції хору відбуваються щонеділі о 9:00 у церковній залі. Запрошуємо нових хористів до нашого хору, особливо чоловіків! За додатковою інформацією звертайтеся до Галини Ваверчак-Куклевської за телефоном 514- 620-9494.

**ВІДВІДИНИ ХВОРИХ:** Нагадую, що коли хтось із наших парафіян потрапляє до лікарні, просимо родину повідомити про це о. Володимира а також коли особу виписано з лікарні або переведено до будинку для людей похилого віку. Це допоможе нам вчасно відвідати наших парафіян, помолитися разом із ними та надати необхідну духовну підтримку.

## ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

**ЗАПРОШУЄМО НА ЩОТИЖНЕВЕ ОНЛАЙН-ВИВЧЕННЯ БІБЛІЇ:**
Запрошуємо вас щочетверга о 20:00 разом заглиблюватися у Святе Письмо, відкривати його зміст і шукати відповіді на важливі питання християнського життя. Вивчення Біблії проводить отець Мирослав Шмигельський, священник Української Православної Церкви в Канаді (УПЦК), настоятель храму Святої Софії — Премудрості Божої у Ватерлоо, провінція Онтаріо.
🔗 Посилання для участі: https://meet.google.com/abr-tyxs-gda
🌿 Приєднуйтеся онлайн — будемо разом читати, роздумувати та пізнавати Слово Боже.

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:** якщо ви поміняли або маєте намір змінити свою домашню чи електронну адресу, зверніться до Люби Пукас (lpukas@bell.net), щоб в церковному реєстрі була ваша вірна адреса.

**ЧЛЕНСЬКА ВКЛАДКА:** ***Церковна рада пригадує парафіянам, хто ще не заплатив свою членську церковну вкладку, просимо зробіть це по можливості в короткій термін. Одинокі - $265; Родина - $530.***

**ПЕРЕКАЗАТИ ПОЖЕРТВУ ДЛЯ ЦЕРКВИ АБО ЗАПЛАТИТИ СВОЮ ЧЛЕНСЬКУ ВКЛАДКУ:** НАТИСНІТЬ: www.canadahelps.org або можна вислати через "Interac e-Transfer" на адресу stsophiemtl@gmail.com. Дякуємо за ваші щирі пожертви.

# РІЗДВЯНИЙ ПІСТ — ШЛЯХ ДО ДУХОВНОГО ОНОВЛЕННЯ

Дорогі брати і сестри!
Розпочався Різдвяний піст, який у церковній традиції також називаємо Пилипівкою. Це особливий період у житті Церкви, час духовного приготування до великого свята — Різдва Господа нашого Ісуса Христа.
Коли ми говоримо про піст, то нерідко сприймаємо його передусім як обмеження в їжі, а іноді навіть як своєрідну дієту, пов'язану з бажанням позбутися зайвої ваги. Однак справжня сутність посту полягає зовсім в іншому.
У церковному розумінні піст має дві нерозривні складові: тілесну і духовну. Тілесний піст передбачає стриманість у їжі, а духовний — боротьбу з гріхом, очищення думок і почуттів, приборкання пристрастей, посилення молитви та зростання в любові до Бога і ближніх.
Важливо розуміти, що тілесний піст є лише одним із засобів нашого духовного вдосконалення, а не самоціллю.
Якщо звернутися до історії Церкви, то Різдвяний піст у своїй сорокаденній формі поступово сформувався за зразком Великого посту. Його становлення відбувалося протягом тривалого часу, а до IX століття він набув більш усталеного характеру.
Спочатку тривалість і практика цього посту не були однаковими для всіх. Особливо суворого посту дотримувалися монахи. Миряни ж упродовж тривалого часу мали коротший період постування. За свідченнями деяких історичних джерел і церковних каноністів, зокрема Феодора Вальсамона, в окремі періоди мирянам було достатньо постити лише п'ять днів перед Різдвом.
Згодом сорокаденний піст поширився на всю Церкву, уподібнившись до Великого посту — Святої Чотиридесятниці. Таким чином віряни отримали особливий час для духовного й тілесного приготування до зустрічі з народженим Спасителем.
Народна назва цього посту — Пилипівка — походить від імені святого апостола Пилипа, пам'ять якого Церква вшановує напередодні початку посту: 14 листопада за новим календарним стилем або 27 листопада за старим.
Піст — це не змагання в суворості. Різдвяний піст — це час таємничого очікування приходу у світ воплоченого Бога — Ісуса Христа. Водночас це сприятливий період для відновлення нашої внутрішньої людини — душі.
Коли розпочинається піст, ми часто більше зосереджуємося на його тілесній стороні, забуваючи про духовну. Нам здається, що достатньо змінити своє харчування, відмовитися від певних продуктів — і ми вже постимо.
Але чи справді цього достатньо. Дотримування посту — не означає обов'язково обирати найсуворіші обмеження. Справжній піст не повинен виснажувати людину чи позбавляти її духовної радості. Він має приносити користь і тілу, і душі.
Яка користь від того, що ми утримуватимемося від скоромної їжі, але водночас своїм язиком очорнюватимемо ближніх? Яка користь від наших молитов, якщо ми промовлятимемо їх нещиро, лише для того, щоб формально виконати молитовне правило?
Буває, що людина необдумано накладає на себе надмірно суворий піст, через що погіршується її здоров'я. Постійне відчуття голоду може викликати дратівливість, злість і нетерпимість до інших. А надмірне молитовне навантаження, яке людина не здатна витримати, з часом може призвести до духовної втоми. Чи це корисно для людини, і чи це Богові потрібне таке виснаження.
Щоб піст був приємним Господу і корисним для нашої душі, не потрібно обтяжувати себе непосильними подвигами. Необхідно враховувати власні тілесні й духовні сили.
Мірою правильного постування може бути наш внутрішній стан. Якщо піст допомагає нам ставати спокійнішими, терплячішими, милосерднішими, якщо приносить мир і духовну радість, — це свідчить про те, що ми правильно використовуємо його для свого духовного зростання.
Міра посту та церковний устав нам дає деякі поради і визначає раціон.
У цей період передбачено утримання від продуктів тваринного походження: м'яса, яєць, молока та молочних продуктів. Обмеження щодо риби, олії та вина залежать від конкретного дня посту й церковного уставу.
Водночас потрібно пам'ятати, що Церква враховує людські обставини. Для дітей, вагітних жінок, хворих, людей похилого віку та тих, хто має особливі фізичні потреби, піст може бути послаблений відповідно до їхнього стану.
Не варто забувати: Богові потрібна не наша фізична виснаженість, а щире серце, відкрите до Нього. Піст і боротьба з гордістю
Суть Різдвяного посту полягає не тільки в обмеженні їжі, хоча тілесна стриманість також має важливе значення. Його головна мета — наше духовне зростання.
Тілесний піст без духовного стає звичайною дієтою, а іноді навіть може завдати шкоди нашій душі.
Є ще одна небезпека, про яку потрібно пам'ятати. Людина, усвідомлюючи власну перевагу над тими, хто не дотримується посту так само суворо, може впасти в гордість.
А гордість, як ми знаємо, ніколи не підносила людину до святості. Навпаки, вона віддаляє її від Бога. Через гордість денниця був скинутий з Неба, перші люди були вигнані з Раю. І щоразу, коли ми звеличуємо себе над іншими, ми ризикуємо віддалитися від Господа.
Тому потрібно пам'ятати, що кожна людина має свою міру посту і стриманості.
Якщо хтось має можливість дотримуватися суворого посту — це добре. Але ми не повинні засуджувати тих, хто з певних

причин дотримується послабленого посту або не має можливості постити взагалі.
Наше завдання — не стежити за тим, як постять інші, а працювати над собою.
Піст — це праця над відновленням у собі образу Божого, який ми пошкоджуємо щоразу, коли грішимо.
Святитель Василій Великий навчає, що справжній піст — це віддалення від зла, стримування язика, приборкання гніву, відмова від неправедних бажань, лихослів'я, брехні та неправди.
Отже, справжній піст починається не зі зміни нашого меню, а зі зміни нашого серця.
У цей період потрібно більше прислухатися до своєї душі й докладати зусиль, щоб із Божою допомогою побачити та подолати ті пристрасті, які найбільше проявляються в нас і заважають жити не лише нам, а й тим, хто перебуває поруч.
Коли ми зосереджуємося на власних недоліках, у нас стає менше часу й бажання звертати увагу на недоліки інших.
Цей рід лікується молитвою і постом. А молттва це не що інше як розмова з Богом.
Без молитви наше життя неможливо назвати повноцінним духовним життям.
У молитві ми підносимо свій розум і серце до Господа, звертаємося до Нього зі своїми проханнями, вдячністю, болем і надіями. Саме через молитву ми стаємо ближчими до Нього.
Як наше тіло не може жити без повітря, так і наша душа задихається без спілкування з Джерелом життя — Творцем.
Людина, яка прагне бути з Богом, повинна жити молитвою.
Тому в період Різдвяного посту добре було б кожному з нас посилити своє молитовне життя.
Наприклад, можна доповнити щоденне молитовне правило читанням кафізм із Псалтиря. А якщо хтось ще не включив до свого молитовного правила читання Святого Євангелія, то піст — це дуже сприятливий час, щоб розпочати читати Слово Боже.
Однак тут важливо пам'ятати: головне не кількість прочитаних молитов чи вимовлених слів, а те, з яким серцем ми звертаємося до Бога.
Молитва повинна не просто звучати нашими устами, а народжуватися в глибині нашого серця.
Окрім вищесказаного, особливе  місце в духовному житті християнина займають два великі Таїнства — Покаяння та Євхаристія, тобто Святе Причастя.
Покаяння необхідне нам для того, щоб звільнитися від усього, що осквернює нашу душу, щоб змінити грішні думки й почуття на благочестиві.
Суть Таїнства Покаяння полягає в тому, що людина, звіряючи своє життя з Божими заповідями, починає бачити власні гріхи та усвідомлювати, що саме вони стають перешкодою на її шляху до Бога.
Як перед їжею ми миємо руки, так і перед Святим Причастям ми повинні очистити свою душу щирим покаянням, щоб із належним благоговінням приступити до Святих Христових Таїн.
Таїнство Євхаристії, або Святого Причастя, — це найбільший дар, який залишив нам Господь.
Причащаючись Тіла і Крові Христових, ми таємниче єднаємося із Самим Господом. У цьому Таїнстві Бог подає нам Свою благодать, яка оновлює наші душевні й тілесні сили та наставляє нас на шлях спасіння.
Різдвяний піст є особливо сприятливим часом для того, щоб частіше приступати до Таїнств Покаяння та Євхаристії, готуючи своє серце до зустрічі з Христом.
Піст також закликає нас до служіння до ближнього
У цей період будьмо особливо уважними до тих, хто потребує нашої допомоги, підтримки та доброго слова.
Можливо, поруч із нами є людина, яка переживає самотність, біль, втрату чи розчарування. Можливо, комусь потрібна не матеріальна допомога, а лише наша увага, щира розмова або просте людське співчуття.
Постараймося замінити засудження — милосердям, заздрість — вдячністю, гнів і колючі слова — терпінням та добрими вчинками.
Іноді найважчий піст для нас — це стримати своє слово, не відповісти образою на образу, не осудити людину, пробачити того, хто нас скривдив, і першими зробити крок до примирення.
Саме в таких щоденних вчинках виявляється справжній дух християнського посту.
На завершення, хочу таке сказати.
Різдвяний піст — це не просто сорок днів обмежень. Це особливий час, який Церква дарує нам для духовного оновлення, переосмислення свого життя та наближення до Бога.
Постімо тілесно, але не забуваймо про духовний піст. Молімося, каяймося, приступаймо до Святих Таїнств, працюймо над своїми недоліками та виявляймо більше любові до тих, хто поруч із нами.
Не намагаймося довести іншим, наскільки добре ми постимо. Краще постараймося зробити так, щоб завдяки посту ми стали добрішими, терплячішими, смиреннішими та милосерднішими.
Працюймо над своєю душею, щоб зустріти свято Різдва Христового з чистим серцем, щирою вірою та духовною радістю.
І тоді, коли настане велике свято народження нашого Спасителя, ми зможемо не лише устами, а й усім своїм серцем із радістю привітати один одного:
Христос народжується! Славімо Його!
**Прот. Володимир Кушнір**

## PARISH EVENTS AND ANNOUNCEMENTS

**ZAPUSTY LUNCH:** On Sunday, November 8, following the Divine Liturgy, our parish held its traditional Zapusty lunch, which takes place before the beginning of the Nativity Fast. All parishioners of St. Sophie Cathedral had a wonderful opportunity to enjoy a delicious meal and a special musical performance organized by Fr. Volodymyr Kouchnir, featuring Viacheslav Nitrutsa, Honoured Artist of Ukraine, which created such a wonderful atmosphere at this festive event.
The Parish Council extends its sincere thanks to everyone who helped prepare the meal: Dobr. Ludmilla Popovich, Marta Tsyfra, Yulia Vitenko, Nadia Pasichnyk, Halina Waverchuck, Vera Nalywajko and Elena Gella.

**VARENYKY:** On Friday and Saturday, November 13 - 14, St. Sophie Cathedral held a charitable varenyky-making event.
The Parish Council sincerely thanks all the volunteers who took part in this event, generously gave their time, and helped our Cathedral prepare varenyky for upcoming parish lunches.
Our heartfelt thanks go to everyone who participated: Maria Buciora, Halina Waverchuck, Elena Gella, Yoris Gella, Irena Gerych, Kevin Geffert, Oksana Gordiy, Galina Djoula, Mykola Djoula, Nadia Hannoshyna, Olga Zubenko, Eugenia Kindrat, Eugenia Kulchycky, Olha Miezinova, Liubov Ostrynska, George Panciuk, Ivanka Stasiouk, Marta Tsyfra, Anna Cherney, Andrii Shevchenko.
May the Lord richly bless each of you for your hard work, generosity, and continued support of our parish community!

**AXIOS MEN'S CHOIR CONCERT:** On November 10, St. Sophie Cathedral hosted a concert by the men's choir **Axios**. The performance was part of the choir's concert tour across Canadian cities and was dedicated to the heroic struggle of the Ukrainian people for freedom and independence in the face of Russia's invasion.
Parishioners and guests of the Cathedral were sincerely grateful for the opportunity to experience this wonderful performance. The concert made a profound impression and touched the hearts of everyone in attendance.
The Parish Council would like to express its sincere gratitude to everyone who contributed to organizing this concert, as well as to the members of **Axios** for sharing their remarkable musical talent with our community.
Special thanks to Kevin Geffert, Halina Waverchuck and Elena Gella for preparing dinner for the choir members.
May the Lord bless all those who, through their dedication and talents, continue to support Ukrainian culture, spirituality, and our parish community!

**PARISH COUNCIL MONTHLY MEETING:** Wednesday, November 18, 2026 at 6:30 pm online. If parishioners are interested in participating in a meeting, please contact Oleg Kamizerko, kamizerko@gmail.com.

**PANAKHYDA**: On Sunday, November 22, 2026, following the Divine Liturgy, there will be a memorial service for Petro Varvarich, father of Monique Varvarich, on the occasion of his 12th anniversary of repose on November 17th. May his memory be eternal.

**PANAKHYDA – HOLODOMOR-GENOCIDE 1932-33:** An interdenominational Panakhyda memorial prayer service will take place on **Saturday, November 28th, 2026 at 2:00 p.m**. at the Assumption of the Blessed Virgin Mary Ukrainian Catholic church, 6185 -10th Avenue. Organized by the Ukrainian Canadian Congress – Quebec Provincial Council.

**CHRISTMAS CANDLE-MAKING WORKSHOP:**
On November 29 at 2:00 PM, a Christmas Candle-Making Workshop will take place in the church hall.
We warmly invite everyone to join us in creating a candle from natural beeswax and enjoying the warmth and joy of the Christmas season. Over a cup of tea or coffee, we will have the opportunity to connect, spend time together in a warm and welcoming atmosphere, and prepare our hearts for the blessed celebration of the Nativity of Christ.
May the candle you create become a special part of your family's Christmas celebration, and may its flame remind you of the light of Christ that warms our hearts.
All proceeds from ticket sales will go toward supporting our church. Tickets can be purchased by calling: 514-443-0121 Olena.
We look forward to seeing you!

**ST. NICHOLAS CONCERT:** The Metropolitan Ilarion Ohienko School at St. Sophie Cathedral is organizing a St. Nicholas celebration, which will take place on Sunday, December 6, 2026, in the church hall after the Divine Liturgy. Program: concert and festive lunch.
Regarding personal gifts from parents — please prepare one gift per child from your family, and no more.
The school will also prepare small gifts for the children. We kindly ask parents to contact the school principal, Dobr. Lyudmyla, and provide your child's name, so that no one is left without a present.
If any children would like to recite a poem, sing, or perform, please contact the school principal.

**We Are Looking for Volunteers to Join the Summer Children's Camp Organizing Committee at St. Sophie's Camp!**
We are looking for enthusiastic and dedicated parishioners who have ideas, the willingness, and the time to contribute to organizing and running our summer children's camp and helping nurture and guide our children.
If you would like to be part of this meaningful initiative, we would be delighted to hear from you!
**Contact:** Yulia Vitenko. **Phone:** 438-282-2985

**SUNDAY SCHOOL:** Religious education will be held in the church hall from 10:00 – 10:45 pm. For more information please contact Fr. Volodymyr at 514-947-2235.

**CHURCH BOUTIQUE:** We have Ukrainian-language church calendars available for sale in various sizes and colors. Prices range from $5 to $15. In a few weeks, we will also have bilingual church calendars (English and Ukrainian) available for $15 each. All of this, and much more, can be purchased at the church boutique near the entrance.

**CHURCH CHOIR:** Rehearsals in the church hall are on Sundays at 9:00 am. For more information please contact Helena Waverchuck-Kouklewsky at (514) 620-9494. New members are always welcome – especially men!

**VISITING THE SICK**: Please inform Fr Volodymyr when a parishioner is admitted or discharged from a hospital or nursing home.

**YOUTUBE CHANNEL**: Saint Sophie Montreal. We are streaming our services from YouTube. Please subscribe!
https://www.youtube.com/@saintsophiemontreal

## GENERAL INFORMATION

**MONTHLY ONLINE CATHECHISM (IN ENGLISH):**
With Fr. Dr. Timothy Chrapko and Fr. Chad Pawlyshyn.
They are tailored to help participants "Learn, Grow, and Belong".
Starting Tuesday, October 27 at 9:00 PM (Eastern Time) in Montreal.
Because these interactive sessions are hosted remotely via Zoom, anyone looking to participate or receive the link must contact the clergy directly by email: fr.t.chrapko@gmail.com / fr.c.pawlyshyn@hotmail.com
Formed under the umbrella of the UOCC Evangelization initiative, the classes focus on foundational topics including faith, knowledge, and Community.

**JOIN A WEEKLY ONLINE BIBLE STUDY (UKRAINIAN WITH SUBTITLES):**
We invite you every Thursday at 8:00 p.m. to delve deeper into Holy Scripture, discover its meaning, and seek answers to important questions of Christian life. The Bible study is led by Father Myroslav Shmyhelskiy, a priest of the Ukrainian Orthodox Church of Canada and rector of Holy Wisdom Church in Waterloo, Ontario. The study is conducted in Ukrainian; however, subtitles are available if needed.
🔗 Join here: https://meet.google.com/abr-tyxs-gda
🌿 Join us online as we read, reflect, and grow together in our understanding of the Word of God.

**CONTACT INFORMATION UPDATE**: Please contact Luba Pukas at lpukas@bell.net if your status, address, telephone numbers or email address have changed.

**MEMBERSHIP FEES:** ***The Parish Council wishes to remind members that single membership is $265 and $530 for family. Those who did not pay yet for this year, please do so as soon as you can.***

**ONLINE DONATIONS & MEMBERSHIP PAYMENTS** can be made by visiting www.canadahelps.org or via Interac e-Transfer to stsophiemtl@gmail.com. Thank you for your generosity.

# The Nativity Fast (Philip's Fast): A Time of Spiritual Preparation

Dear Brothers and Sisters in Christ!

The Nativity Fast, which we also call Philip's Fast, has begun.

When we speak about fasting, we often think of it as a diet or a way to lose excess weight. However, the true meaning of fasting is quite different. There is bodily fasting, which involves abstaining from certain foods, and spiritual fasting, which is connected with a particular event in the life of the Church.

The Nativity Fast developed along the lines of the Great Fast (Lent) around the ninth century. Initially, it was primarily a monastic tradition, observed especially by monks.

For a long time, ordinary laypeople observed a much shorter fast. According to the accounts of some historians and canonists, including Theodore Balsamon, laypeople were once required to fast for only five days before Christmas.

Gradually, the forty-day period of fasting became established throughout the Church, following the example of the Great Fast, so that the faithful could prepare both spiritually and physically for the birth of Christ.

The popular name, "Philip's Fast," comes from the Apostle Philip, whose feast day falls on the eve of the beginning of the fast — November 14 according to the New Calendar, or November 27 according to the Old Calendar.

The Nativity Fast is a time of sacred anticipation of the coming into the world of the incarnate God, Jesus Christ. At the same time, it is a favorable period for renewing our inner person — our soul.

When the fast begins, we often pay more attention to its physical aspect and neglect its spiritual dimension. We must remember that fasting should be according to our individual abilities. It may be moderate or very strict.

When speaking about how to observe the fast properly, I would like to emphasize that the best fast is not necessarily the strictest one, nor the one that exhausts all our strength, but rather the one that benefits both the body and the soul.

Fasting is holy, but it is only a means to an end. What good is it if we abstain from certain foods while using our tongues to slander our neighbors? What benefit are our prayers if we recite them insincerely, merely to fulfill a religious obligation?

Some people thoughtlessly impose very strict fasting rules upon themselves, as a result of which their health noticeably deteriorates. Often, because of hunger, they become angry and irritable. And because of excessive prayer obligations, their souls eventually become unable to pray with proper attention and concentration.

For our fasting to be pleasing to the Lord and beneficial to our souls, we do not need to burden ourselves with spiritual struggles that exceed our strength. Rather, we must take into account both our physical and spiritual abilities.

One indication of whether we are fasting properly may be our inner state. If fasting brings us peace and spiritual joy, then we are on the right path.

The fasting rules established by the Church for the Nativity Fast are less strict than those of the Great Fast. During this period, as on other fasting days, foods of animal origin are traditionally avoided: meat, eggs, milk, and dairy products. On Wednesdays and Fridays, fish is also prohibited according to the Church's fasting discipline, while monks are traditionally expected to abstain from vegetable oil as well.

At the same time, fasting rules are relaxed for children, pregnant women, and those who are ill.

The essence of the Nativity Fast lies not only in abstaining from certain foods, although this is also important, but above all in spiritual growth. Bodily fasting without spiritual fasting becomes nothing more than a diet and may even become harmful to the soul.

A person who considers themselves superior to those who do not fast may easily fall into pride. And pride, as we know, has never led anyone to holiness. On the contrary, because of pride, Lucifer was cast down from Heaven, the first human beings were expelled from Paradise, and every time we exalt ourselves, we distance ourselves from God.

We must remember that everyone has their own measure of abstinence. If someone is able to observe a strict fast, that is wonderful. However, we must not judge those who, for various reasons, observe a more relaxed fast or do not fast at all.

Fasting is the effort to restore, even in the smallest measure, the image of God within us, which we damage every time we sin.

As St. Basil the Great teaches:

"True fasting is the estrangement from evil, the restraint of the tongue, the suppression of anger, the separation from desires, slander, falsehood, and perjury."

During this period, we should listen more attentively to our souls and strive, with God's help, to recognize and overcome those passions that are most active within us and that make life difficult not only for ourselves but also for those around us.

Focusing on our own shortcomings will help us avoid being distracted by the shortcomings of others.

Alongside bodily fasting, prayer is an essential means of overcoming our passions and restoring our communion with God.

Without prayer, our lives cannot truly be called spiritual. Through prayer, we lift our minds and hearts to the Lord and, in this way, draw closer to Him.

Just as our bodies cannot live without air, our souls suffocate without communion with the Source of Life — our Creator.

A person who desires to be with God lives through prayer.

Therefore, during the fast, it would be beneficial for each of us to strengthen our prayer life. For example, we might add the reading

of the Kathismata from the Psalter to our daily prayer rule. Or, if we have not yet included the reading of the Holy Gospel in our daily prayers, this fasting period is an excellent opportunity to begin reading the Word of God.
However, we must remember that what matters most is not the number of words we pronounce, but the sincerity and attention with which we say them.
Repentance and Holy Communion are among the most important Sacraments that provide the fullness of spiritual life for a Christian.
We need repentance in order to free ourselves from everything that defiles our souls and to transform our sinful thoughts and feelings into virtuous ones.
The meaning of the Sacrament of Repentance is that, by examining our lives in the light of God's commandments, we begin to recognize our sins, which stand as obstacles on our path toward God.
Just as we wash our hands before eating, so before receiving Holy Communion we cleanse our souls through tears of repentance, so that we may worthily receive the Holy Mysteries of Christ.
The Sacrament of the Eucharist, or Holy Communion, is the greatest gift our Lord has left us. By partaking of the Body and Blood of Christ in this Sacrament, we are mystically united with the Lord.
Through this Sacrament, God grants us His grace, renewing our spiritual and physical strength and guiding us along the path of salvation.
Therefore, we must cherish this priceless gift beyond measure and receive it with reverence and the fear of God.
Focusing on our own spiritual condition must never turn into indifference toward others. Fasting should help us cultivate both virtues: love for God and love for our neighbors.
Therefore, during this period, let us be attentive to those who need our help. Let us show them our care and love. Let us replace judgment, envy, and hurtful words directed at others with acts of kindness and charity.
Let us work diligently on our souls so that we may enter the celebration of the Nativity of Christ spiritually cleansed and uplifted. For it is in precisely this state that we will be able to greet one another with sincere joy on the glorious feast of the Birth of Christ!

**Very Rev. Volodymyr Kouchnir**