

The Sunday Shepherd

Descent of the Holy Spirit,
Ukrainian Orthodox Church (Sobor) in
Regina

1305 – 12th Ave,
Regina, SK S4P 4L6

Український Православний
Собор Зіслання Св. Духа в Реджайні

And serving the congregations of St.
Michael's in Candiac and Selo Gardens
Chapel

Соборний Бюлетень - Sobor Parish Bulletin

Грудня – December 22, 2024

26-та. НЕДІЛЯ ПО ПЯТИДЕСЯТНИЦІ. ГОЛОС – 1-ий.
Вмц. Анастасії Узорішительниці (бл. 304). Мчч. Хрисогона, Феодотії,
Євода, Євтихіана та інших (бл.304)

26-th. SUNDAY AFTER PENTECOST. TONE-1

Sunday of the Holy Fathers, Forefeast of the Nativity of Christ. Greatmartyr
Anastasia, "Deliverer from Bonds", and her teacher, Martyr Chrysogonus,
and with them Martyrs Theodota, Evodias, Eutychianus, and others, who
suffered under Diocletian (ca. 304).



**ВІТАЄМО ГОСТЕЙ НОВОПРИБУЛИХ З УКРАЇНИ ДО НАШОЇ
ГРОМАДИ ТА ДЯКУЄМО ВАМ ЩО ПРИЙШЛИ ПОМОЛИТИСЯ РАЗОМ
З НАМИ.**

**WE WELCOME ALL VISITORS TO OUR PARISH AND THANK YOU FOR
JOINING US IN OUR PRAYERS TO GOD.**

Please let Father Volodymyr know of anyone who is in the hospital or is convalescing at home or if you may, for any other reason, wish to have a visit from Father please call (306) 581-5600. Father's regular Office hours at the Sobor Office - MONDAY morning 10:00 – 12:00 noon and WEDNESDAYS 4:00 – 6:00 pm.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Свята Літургія – що-неділі і по святах о год. 10:00 рано. Вечірня – що суботи о год 5:00 ввеч. в Соборі.

Сповідь: Ісповідувати свої гріхи можна в Таїнстві Покаяння кожної неділі, чи свята перед Літургією (від 8:30 до 9:30 рано), або перед чи після Вечірньої Служби напередодні неділі чи свята. А також в будь-який інший день за домовленістю із священником.

Святе Причастя: Причащатись Святих Таїнств Христових за Літургією потрібно як найчастіше, попередньо ісповідувавши свої гріхи в Таїнстві Покаяння і належно приготувавшись до Причастя через виконання Молитовного Правил. За додатковими поясненнями, будь-ласка, звертайтеся до настоятеля в будь-який час.

Подавання Записок “За Здоров’я” і “За Упокой”: Ви завжди можете подати записки з іменами ваших сродників і помолитись за їх здоров’я і благополуччя чи за упокій померших під час Літургії. Запишіть імена і передайте до Віктаря перед Літургією для попереднього поминання імен спочатку за Проскомидією а потім і за Літургією.

Церковні Треби: Ви завжди можете замовити Треби: Молебні, Панахиди, Освячення, Хрещення, Вінчання, Похорон тощо, попередньо домовившись із священником про час і місце. Якщо вам потрібна додаткова інформація відносно Церковних Треб і їх призначення, звертайтеся до настоятеля за поясненнями.

GENERAL INFORMATION

The Divine Liturgy is served on Sundays and Feast Days at - 10 am. Vespers is served at 5:00 pm on Saturdays at the Sobor.

Confession: You may always confess your sins in the Holy Mystery of Repentance before Liturgy on Sundays or Feast Days (between 8:30 - 9:30 am), as well as before or after Vespers. You may also arrange to confess your sins on any other day by appointment with the parish priest.

Holy Communion: Orthodox Christians are encouraged to receive Holy Communion as often as possible, after having prepared themselves by fulfilling the prayer rule, fasting, and confession. For additional information about receiving Communion ask our parish priest. According to our pious Orthodox tradition we approach for the Holy Mysteries regularly and often, for healing of our spiritual and physical illnesses.

Prayers “For Health” and “For Repose”: You can always request of the church prayers for health or for the repose of the departed by writing down their names and passing this list to the Altar before Liturgy for commemoration at the Proskomedia and during the Liturgy.

Special Services: In time of special needs you can always request special services, such as: Service of Thanksgiving; Requiem/Panahyda for the departed; Blessings; Baptism; Wedding; Funeral; and other services by appointment with your parish priest. For additional information regarding Special Church Services and what they are for, please contact Father Volodymyr our parish priest.

The Orthodox faith teaches us the importance of interceding on behalf of others through prayer. In our prayers today please remember the following faithful who are hospitalized, convalescing, ill or who need the Lord's special care: *Individuals will be kept on the prayer list for one month.*

Evelyn 12-4

Doug 12-4

Donna 12-4

Diana O 12-4

Edward 12 -4

Michael 12-4

Jean 12-4

Steve 12-4

Tony 12-4

Myron 12-4

Fr. Ihor 12-4

Matthew 12-4

Marge 12-4

And those in care homes or similar situations:

Doreen Kuyek

Ann Fellingner

Larry Trafananko

(Please let Bulletin Editor Yaroslav Lozowchuk (306-501-9200) know if there are others who we should pray for.)

We pray for peace in Ukraine. Вічна Пам'ять! Memory Eternal to all (50,000 plus ????) who died in the conflict in Ukraine and we pray for the healing of the over 100,000 ??? maimed these past weeks and months.

• Let us also remember in prayer:

- **We pray that the Lord changes the hearts of the Russian leadership and stops them from escalating violence and destruction of Ukrainian cities and that he protect the Ukrainian people from Russian imperial violence and destruction in the coming days and weeks.**
- **Lord accept our repentance and save your people in Ukraine. Accept those killed violently into your Kingdom and be with those who must live with the loss of their dear ones.**
- **Lord protect the people of Israel, Palestine and Syria from the horrors of war, accept those killed into your Kingdom and be with those who must live with the consequences of these horrors. Protect us and the world from the growing of this horror into a world war.**
- **Lord bless the people of Ukraine with peace in this third year of the war – forgive all for their trespasses and bring hope and joy into the life of the Ukrainian nation.**
- **Lord bring to repentance our Russian Orthodox brethren and free them from their evil captivity.**
- **Lord accept into your Kingdom the Ukrainian priests and pastors who were murdered by the occupying Russian forces during the time of this war and bless their families with your peace and the consolation of the Holy Spirit. Memory Eternal!**
- **Lord bring your peace to Ukraine.**
- **Lord protect all political and social-cultural leaders from physical violence and assassinations, protect us all from the spread of demonic violence throughout the world.**
- **Lord support-protect the people who lost their homes and family members as a result of Hurricanes and Memory Eternal to all those who lost their lives.**
- **Lord we pray that you give wisdom to world leaders and protect all of us from the horrors of a World War.**
- **Lord we pray for the souls of all those that died as a result of the Holodomor – accept them into Your Holy Kingdom.**
- **Lord we pray that peace, hope and justice prevail in Georgia and Syria.**

ТРОПАР НЕДІЛЬНИЙ НА ГОЛОС 1

Хоч камінь запечатали юдеї, і воїни стерегли
Пречисте Тіло Твоє, воскрес Ти на третій день,
Спасе, даруючи світові життя. Ради цього
Сили Небесні взивали до Тебе, Життєдавче,
Слава Воскресінню Твоєму, Христе, слава
Царству Твоєму, слава Провидінню Твоєму,
Єдиний Чоловіколюбче.

ТРОПАР ОТЦІВ НА ГОЛОС 2

Великі діла віри, у джерелі полум'я, як на
спокійній воді, святі три юнаки радувалися, а
пророк Даниїл пастухом левів, наче овець,
з'явився. Молитвами їх, Христе Боже, спаси
душі наші.

**СЛАВА Отцю і Сину і Святому Духові І
НИНІ і повсякчас і на віки вічні, Амінь**
КОНДАК ОТЦІВ НА ГОЛОС 6

Рукотворного образу не почитавшись, але
неописаним єством захистившись,
триблаженні, в подвизі вогню ви
прославилися і посеред нестерпного полум'я
стоячи, Бога призивали: Прискори,
милосердний, і поспішися, як Милостивий на
поміч нам, бо Ти можеш, якщо воля Твоя.

ПРОКИМЕН НА ГОЛОС 4

Благословен єси, Господи Боже отців наших, і
хвальне, і прославлене Ім'я Твоє навіки.

Бо праведний єси в усьому, що вчинив Ти нам.

TROPAR OF SUNDAY IN TONE –1.

When the stone had been sealed by the Jews, and
the soldiers were guarding Your Most Pure Body,
You arose on the third day, O Saviour, granting life
to the world. Therefore, the Powers of Heaven
cried out to You, O Giver of life: Glory to Your
Resurrection, O Christ. Glory to Your Kingdom.
Glory to Your Providence, O only lover of
mankind.

TROPAR OF THE HOLY FATHERS TONE 2

Great are the achievements of faith! In the
fountain of flames the Three Holy Children rejoice
as in refreshing waters, and the prophet Daniel in
the midst of lions is like a shepherd among his
sheep. Through their prayers, O Christ God, save
our souls.

**GLORY to the Father and the Son and the
Holy Spirit. NOW AND FOREVER and to
the ages of ages, Amen.**

KONDAK OF THE FATHERS IN TONE 6

You would not worship a handmade image, O
thrice blessed ones, but armed with the boundless
essence of God, You were glorified in a trial by fire.
Standing in the midst of unbearable flames You
called on God: Hasten, O Compassionate One,
come quickly to our defense, since You are
merciful; for You are able if it be Your Will.

PROKIMEN IN TONE 4

Blessed are You, Lord God of our Fathers, and
praised and glorified is Your Name to the ages.

For You are righteous in all that You have done for
us.

АПОСТОЛ – EPISTLE

3 Послання до Євреїв Святого Апостола Павла читання 11:9-10, 17-23, 32-40

Ukrainian Bible8. Вірою Авраам... 9. ... перебував у обіцяній землі, як у чужій, живучи у наметах з
Ісааком та Яковом, спадкоємцями, як і він, тієї самої обітниці. 10. Бо чекав міста з непохитними
основами, якого Бог будівничий і засновник. 11. Вірою і сама Сара дістала силу прийняти насіння,
дарма що вже була похила в літах, бо вважала вірним того, хто дав обітницю. 12. Тож від одного, та
ще й омертвілого, народилося так багато, як зір на небі, як піску край моря, без числа. 13. У вірі
померли всі ці, не отримавши здійснення обітниць; вони лиш бачили й вітали їх здалека, визнаючи,
що вони «чужинці на землі й захожі». 14. А ті, що так говорять, ясно показують, що шукають
батьківщини. 15. І якби вони пам'ятали про ту, з якої вийшли, мали б час повернутися. 16. Та вони
тепер кращої бажають, тобто небесної; тому й Бог не соромиться зватися їхнім Богом, бо він їм
приготував місто. 17. Вірою Авраам, поставлений на пробу, приніс у жертву Ісаака; і то єдинородного
приніс у жертву сина, він, що обітниці одержав, 18. до якого було сказано: «Від Ісаака тобі народиться
потомство», 19. думаючи, що Бог має силу і з мертвих воскресити; тому його й одержав назад, як
символ. 20. Вірою Ісаак благословив Якова та Ісава на майбутнє. 21. Вірою Яків, перед смертю,
благословив кожного з синів Йосифа і поклонився, спираючись на кінець палиці своєї. 22. Вірою
Йосиф, вмираючи, згадав про вихід синів Ізраїля і розпорядився про свої кості. 23. Вірою батьки
Мойсея, як він народився, три місяці його ховали, бо бачили красу дитини, і не злякалися царського
наказу. 24. Вірою Мойсей, коли був виріс, відрікся зватися сином дочки фараона; 25. волів радше
страждати разом з людом Божим, ніж дознавати дочасної гріховної втіхи, 26. бо, дивлячись на

нагороду, вважав за більше багатство наругу вибраного народу від скарбів Єгипту. 27. Вірою він покинув Єгипет, не побоявся царського гніву, бо стояв твердо, як той, що Невидимого бачить. 28. Вірою відсвяткував Пасху й скроплення кров'ю, щоб губитель не торкнувся їхніх первородних. 29. Вірою перейшли Червоне море, як по суходолі, що спробувавши єгиптяни, потопились. 30. Вірою єрихонські мури по семиденнім обході впали. 31. Вірою Рахав, блудниця, прийнявши мирно вивідувачів, з невірними не загинула. 32. І що ще скажу? Часу не вистане мені, коли заходжуся розповідати про Гедсона, про Варака, про Самсона, про Єфту, про Давида й Самуїла та пророків, 33. що вірою підбили царства, чинили справедливість, обітниць осягнули, загородили пащі левам, 34. силу вогню гасили, вістря меча уникали, ставали сильні, будучи недолугі, на війні проявили мужність, наскоки чужинців відбивали. 35. Жінки діставали назад своїх померлих, які воскресали. Інші загинули в муках, відкинувши визволення, щоб осягнути ліпше воскресіння. 36. Інші наруг і бичів зазнали та ще й кайданів і в'язниці; 37. їх каменовано, розрізувано пилою, брано на допити; вони вмирали, мечем забиті; тинялися в овечих та козячих шкурах, збідовані, гноблені, кривджені; 38. вони, яких світ був невартий, блукали пустинями, горами, печерами та земними вертепами. 39. І всі вони, дарма що мали добре засвідчення вірою, не одержали обіцяного, 40. бо Бог зберіг нам щось краще, щоб вони не без нас осягли досконалість.

Lesson from the Epistle of Saint Paul to the Hebrews – 11:9–10, 17-23, 32-40

By faith he dwelt in the land of promise as in a foreign country, dwelling in tents with Isaac and Jacob, the heirs with him of the same promise; for he waited for the city which has foundations, whose builder and maker is God.

By faith Abraham, when he was tested, offered up Isaac, and he who had received the promises offered up his only begotten son, of whom it was said, “In Isaac your seed shall be called,” concluding that God was able to raise him up, even from the dead, from which he also received him in a figuratively sense.

By faith, Isaac blessed Jacob and Esau concerning things to come.

By faith Jacob, when he was dying, blessed each of the sons of Joseph, and worshipped leaning on the top of his staff.

By faith, Joseph, when he was dying, made mention of the departure of the children of Israel, and gave instructions concerning his bones.

By faith, Moses, when he was born, was hidden three months by his parents, because they saw he was a beautiful child; and they were not afraid of the king's command.

And what more shall I say? For the time would fail me to tell of Gideon and Barak and Samson and Jephthah, and also of David and Samuel and the prophets: who through faith subdued kingdoms, worked righteousness, obtained promises, stopped the mouth of lions, quenched the violence of fire, escaped the edge of the sword, out of weakness were made strong, became valiant in battle, turned to flight the armies of the aliens. Women received their dead raised to life again.

Others were tortured, not accepting deliverance, that they might obtain a better resurrection. Still others had trial of mockings and scourgings, yes, and of chains and imprisonment. They were stained, they were sawn in two, were tempted, were slain with the sword. They wandered about in sheepskins and goatskins, being destitute, afflicted, tormented – of whom the world was not worthy. They wandered in deserts and mountains, in dens and caves of the earth.

And all these, having obtained a good testimony through faith, did not receive the promise, God having provided something better for us, that they should not be made perfect apart from us.

Алилуя, голос 4 (Псалом 43: 1, 8)

Боже, вухами нашими почули ми, і отці нвші сповістили нам.

Стих: Ти спас нас від тих, що нападають на нас, та осоромив тих, що ненавидять нас.

Alleluia Verses, Tone 4 (Psalm 43: 1, 8)

We have heard with our ears O God, and our fathers have told us what deeds You performed.

Verse: You have saved us from them and afflict us and have put those who hate us to shame.

ЄВАНГЕЛІЯ – GOSPEL

Євангеліє від Матвія 1:1-25

Родовід Ісуса Христа, сина Давида, сина Авраама. 2. Авраам був батьком Ісаака, Ісаак – Якова, Яків – Юди і братів його. 3. Юда був батьком Фареса та Зари від Тамари. Фарес був батьком Есрома, Есром – Арама, 4. Арам – Амінадава, Амінадав – Наасона, Наасон – Салмона, 5. Салмон – Вооза від Рахави, Вооз – Йоведа від Рути, Йовед – Ессея, 6. Ессей був батьком царя Давида, Давид – Соломона від жінки Урії. 7. Соломон же був батьком Ровоама, Ровоам – Авії, Авія – Асафа, 8. Асаф – Йосафата, Йосафат – Йорама, Йорам – Озії, 9. Озія – Йоатама, Йоатам – Ахаза, Ахаз – Єзекії, 10. Єзекія – Манасії, Манасія – Амоса, Амос – Йосії, 11. Йосія – Єхонії і братів його за вавилонсько-го переселення. 12. А після вавилонського переселення в Єхонії народився Салатїїл, у Салатїїла – Зоровавел, 13. у Зоровавела – Авіуд, в Авіюда – Еліяким, в Еліякіма – Азор, 14. в Азора – Садок, у Садока – Ахим, в Ахима – Еліуд, 15. в Еліюда – Єлеазар, в Єлеазара – Маттан, у Маттана – Яків, 16. у Якова – Йосиф, чоловік Марії, з якої народився Ісус, що зветься Христос. 17. Покоління же всіх було: від Авраама до Давида чотирнадцять, від Давида до вавилонського переселення чотирнадцять і від вавилонського переселення до Христа – покоління чотирнадцять. 18. Народження Ісуса Христа відбулося так: Марія, його мати, була заручена з Йосифом; але, перед тим, як вони зійшлися, виявилось, що вона була вагітна від Святого Духа. 19. Йосиф, її чоловік, будучи праведний і не бажавши її ославити, хотів тайкома її відпустити. 20. І от, коли він це задумав, ангел Господній з'явився йому уві сні й мовив: “Йосифе, сину Давида, не бійсь узяти Марію, твою жінку, бо те, що в ній зачалось, походить від Святого Духа. 21. Вона породить сина, і ти даси йому ім'я Ісус, бо він спасе народ свій від гріхів їхніх.” 22. А сталося все це, щоб здійснилось Господнє слово, сказане пророком: 23. “Ось, діва матиме в утробі й породить сина, і дадуть йому ім'я Еммануїл, що значить: З нами Бог.” 24. Прокинувшись від сну, Йосиф зробив, як звелів йому ангел Господній: прийняв свою жінку; 25. та не спізнав її, аж поки породила сина, і він дав йому ім'я Ісус.

Saint Matthew 1:1-25

The book of the genealogy of Jesus Christ, the Son of David, the Son of Abraham:

Abraham begot Isaac, Isaac begot Jacob, and Jacob begot Judah and his brothers. Judah begot Perez and Zerah by Tamar, Perez begot Hezron, and Hezron begot Ram. Ram begot Amminadab, Amminadab begot Nahshon, and Nahshon begot Salmon. Salmon begot Boaz by Rahab, Boaz begot Obed by Ruth, Obed begot Jesse, and Jesse begot David the king.

David the king begot Solomon by her who had been the wife of Uriah. Solomon begot Rehoboam, Rehoboam begot Abijah, and Abijah begot Asa. Asa begot Jehoshaphat, Jehoshaphat begot Uzziah. Uzziah begot Jotham, Jotham begot Ahaz, and Ahaz begot Hezekiah. Hezekiah begot Mannaseh, Manasseh begot Amon, and Amon begot Josiah. Josiah begot Jeconiah and his brothers about the time they were carried away to Babylon.

And after they were brought to Babylon, Jeconiah begot Shealtiel, and Shieltiel begot Zerubbabel.

Zerubbabel begot Abiud, Abiud begot Eliakim, and Eliakim begot Azor. Azor begot Zadok, Zadok begot Achim, and Achim begot Eliud. Eliud begot Eleazar, Elliazar begot Matthan, and Matthan begot Jacob.

And Jacob begot Joseph the husband of Mary, of whom was born Jesus who is called Christ.

So all the generations from Abraham to David are fourteen generations, from David until the captivity in Babylon are fourteen generations, and from the captivity in Babylon until the Christ are fourteen generations.

Now the birth of Jesus Christ was as follows: After His mother Mary was betrothed to Joseph, before they came together, she was found with child of the Holy Spirit. Then Joseph her husband, being a just man, and not wanting to make her a public example, was minded to put her away secretly. But while he thought about these things, behold, an angel of the Lord appeared to him in a dream, saying, “Joseph, son of David, do not be afraid to take to you Mary your wife, for that which is conceived in her is of the Holy Spirit. And she will bring forth a Son, and you shall call His name JESUS, for He will save His people from their sins.”

So all this was done that it might be fulfilled which was spoken by the Lord through the prophet, saying: “Behold, the virgin shall be with child, and bear a Son, and they shall call His name Immanuel, “ which is translated, “God with us.”

Then Joseph, being aroused from sleep, did as the angel of the Lord commanded him and took to him his wife, and did not know her till she had brought forth her firstborn Son. And he called His name JESUS.

Молитва за Україну

Господи Боже наш, Ти Бог Єдиний на небесах і на землі, Ти володієш усіма царствами й народами. В руках Твоїх міцність і сила, й ніхто опиратися Тобі не може. Ти сидиш на херувимах і Тебе безперестанно оспівують серафими, тож що може проти Тебе людина? Приклони, Господи, вухо Твоє й почуй; споглянь очима Твоїми й побач злі наміри ворогів наших. Віримо, що Ти один Милостивий і Сильний, і можеш позбавити нас від рук їхніх. Ти зберіг раба Твого Давида від руки сильного, вкотре показавши, що сила Твоя в немочі звершується, і прийняв журбу серця Езекиї, подавши йому продовження років життя. Подай же мир і спокій боголюбивому народові нашому, й не віддай нам за гріхи наші. Бо пам'ятаємо слова Спасителя нашого, Єдинородного Сина Твого й Господа нашого Ісуса Христа: «Всі, хто взяв меч, від меча загинуть». Тож не на зброю нашу, а лише на Тебе надію покладаємо, силу Твою відаючи. Ти твориш чудеса, від Тебе перемога й поразка. Даруй Україні нашій мир глибокий і непорушний, від війни та нашествия супротивників оберігаючи, й усе благе на користь душевну й тілесну подаючи. Бо Ти є Бог милості, Цар миру й Спаситель душ наших, і тобі славу возсилаємо, Отцю, і Сину, і Святому Духу, нині й повсякчас, і на віки віків. Амінь.

Prayer for Ukraine

O Lord our God, You are the Only God in heaven and on earth, You have dominion over all kingdoms and nations. Strength and power are in Your hands, and no one can resist You. You rest upon the cherubim and the seraphim constantly praise You, so what can man do against you? Incline Your ear, O Lord, and hear; behold with Your eyes the evil intentions of our enemies. We believe that You alone are Merciful and Strong, and that You can deliver us from their hands. You saved Your servant David from the hand of the strong, showing, once again, that Your strength is in the weak, and accepted the sorrow of Hezekiah's heart, granting him more years of life. Give peace and tranquility to our God-loving people, and recompense us not for our sins. For we remember the words of our Savior, Your Only Begotten Son, and our Lord Jesus Christ: "All who take the sword, shall perish by the sword." Therefore, we do not rely on our weapons, but only on You, know Your power. You work miracles, from You comes victory and defeat. Grant our Ukraine a deep and inviolable peace, protecting her from war and invasion of enemies, and giving her all that is good for the benefit of soul and body. For You are the God of mercy, the King of Peace and the Savior of our souls, and we offer unto You glory to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit, now and ever and unto the ages of ages. Amen.

Причасний:

Хвалить Господа з небес, хвалить Його в вишніх. Алилуя.

Радуйтеся праведні в Господі, праведним подобає похвала. Алилуя.

Communion Hymn:

Praise the Lord from the heavens, praise Him in the highest. Alleluia.

Rejoice in the Lord, you righteous, praise befits the upright. Alleluia.

The LOUHS

Too often at this busy time of year, we miss the connections, our family members are trying to make with us. Either we don't make ourselves available because we are busy doing other things, or we don't attend well enough when we are present to what's being shared, that encourages others to want to share more. You see, most of us are busy running from place to place, preparing for the holidays, working, managing life, and just trying to get everything done. But we mustn't let another day pass, without valuing what truly matters, the people we love.

So if you haven't done so recently, that's okay. Just take a moment to fully connect with someone you love today. Choose to simply exist in the presence of another, without any other distraction. Let everything on your to-do list, fade into the background as you draw yourself into the moment



Beloved, let us love one another, for love is from God, and whoever loves has been born of God and knows God.

1 John 4:7

of someone's presence. Make that person your only priority in that moment. If they walk in a room, rather than continuing what you are doing without looking up, choose instead to look up, get up to greet them, close your laptop, put down your phone and turn away from whatever task you are doing, and choose to approach the person over the task. If conversation opens, attempt to be acutely attentive to their experience, rather than trying to multitask while listening. Show genuine interest with your questions as you attend fully to what's being shared.

Whether joy or stress, aim to be present and yearn to know more. If you are exhausted and only have the capacity to watch a movie together, be sure to truly watch the movie together, rather than being on your phone at the same time. The truth is, emotional connection only happens when we allow ourselves to enter into and experience the same moments at the same time, together; laughing at funny parts or crying at the sad parts. 2024 12 20

The LOUHS

1 Івана 4:7

Улюблені, любім один одного, бо від Бога любов, і кожен, хто любить, родився від Бога та відає Бога!

Дуже часто в цю напружену пору року ми сумуємо за зв'язками, які члени нашої сім'ї намагаються налагодити з нами. Або ми не робимо себе доступними, тому що зайняті іншими справами, або ми недостатньо добре приходимо до того, коли присутні в тому, що нам діляться, і це

заохочує інших хотіти ділитися більше. Розумієте, більшість з нас зайняті біганиною з місця на місце, підготовкою до свят, роботою, управлінням життям і просто намагаються все встигнути. Але ми не повинні дозволити пройти ще одному дню, не оцінивши те, що дійсно важливо, людей, яких ми любимо.

Так що якщо ви не робили цього останнім часом, нічого страшного. Просто знайдіть хвилинку, щоб повністю з'єднатися з кимось, кого ви любите сьогодні. Прийміть рішення просто існувати в присутності іншого, не відволікаючись. Нехай все, що є у вашому списку справ, відійде на другий план, коли ви втягнете себе в момент чистієї присутності. Зробіть цю людину своїм єдиним пріоритетом у цей момент. Якщо вони ходять по кімнаті, замість того, щоб продовжувати те, що ви робите, не відводячи погляду, виберіть замість цього подивитися вгору, встати, щоб привітатися з ними, закрити ноутбук, відкласти телефон і відвернутися від будь-якого завдання, яке ви виконуєте, і виберіть підхід до людини щодо завдання. Якщо починається розмова, намагайтеся бути гостро уважними до їхніх переживань, а не намагайтеся виконувати кілька завдань одночасно під час слухання. Виявляйте щирий інтерес до своїх запитань, повністю приділяючи увагу тому, що ви дізнаєтеся.

Незалежно від радості чи стресу, прагніть бути присутнім і прагніть знати більше. Якщо ви виснажені і маєте можливість дивитися фільм лише разом, переконайтеся, що ви дійсно дивитесь фільм разом, а не сидючи на телефоні в один і той же час. Правда в тому, що емоційний зв'язок виникає лише тоді, коли ми дозволяємо собі вступати в одні й ті ж моменти і переживати їх одночасно, разом; сміятися над смішними моментами або плакати над сумними.

2024 12 20

ANNOUCEMENTS

We ask our members to send in information about special – significant dates - anniversary or birthday announcements that can be shared with the rest of our membership.

1. **CONGRATULATIONS TO** Choirmaster Maksym Kazakov and members of OUR SOBOR CHOIR GLORIA for a most professionally executed performance of three carols, one of which was performed for the first time ever at the Regina KofC Carol Festival a couple of weeks ago. To listen to the performance: <https://www.youtube.com/watch?v=iMZA8WPkpyc>

ВІТАЄМО хормейстера Максима Казакова та учасників нашого хору « ГЛОРИЯ » з найбільш професійно виконаним виконанням трьох колядок, одна з яких вперше прозвучала на фестивалі колядок Regina KofC кілька тижнів тому. Послухати виступ:

<https://www.youtube.com/watch?v=iMZA8WPkpyc>

2. **Parish Nominating Committee for 2025** - Descent of the Holy Spirit, Ukrainian Orthodox Church – Regina. Each year, a nominating committee is elected at a quarterly meeting of the parish to develop and present a slate of candidates to be elected at the annual general meeting (AGM) to serve the needs of the parish during the ensuing year. **The members of the 2025 nominating committee are Dn Mark Dumanski, Steve Pillipow and Orest Warnyca**
Approximately fifty (50) candidates (the number may vary slightly from one year to the next) are required to serve on the following boards and committees:

Parish Council
Sisterhood (at the Church and the Selo Gardens Chapel)
Brotherhood (at the Church and the Selo Gardens Chapel)
Selo Chapel Committee
Selo Gardens Board
Selo Gardens Personal Care Home Board
Selo Gardens Community Centre Committee
Control Commission

The magnitude of the nominating committee's assignment is large. While the Nominating Committee will be contacting individual parish members to consider serving on one or more of the above noted boards and committees, members in general are also encouraged to contact the Nominating Committee to have their respective names added to the slate of nominations for election at the AGM. Nominations may also be made from the floor at the AGM.

Please give serious consideration to serving our parish in the New Year.

3. **If you are unable to attend church in person then please follow our services on Youtube** – search for Descent of Spirit Ukrainian Orthodox Church Regina on Youtube and select the word SUBSCRIBE or open Facebook – and search - Regina Descent of the Holy Spirit Ukrainian Orthodox Church.

Great Martyr Anastasia (Anastasía) the Deliverer from Poisons, was a Roman by birth, who suffered for Christ during Diocletian's persecution of Christians, circa 304. Her father was a pagan, and her mother Fausta was a secret Christian. As a child, Anastasia's teacher was an educated and pious Christian named Chrysogonos (Chrysógonos). After the death of her mother, Anastasia's father gave her in marriage to a pagan named Publius, but by feigning illness, she preserved her virginity.

Clothing herself in the garb of a beggar, and accompanied by only one servant, she visited the prisons. She fed, treated, and often ransomed captives who were suffering for their faith in Christ. When her servant told Publius about this, he beat his wife and confined her in his house. Then Anastasia began to correspond secretly with Chrysogonos, who told the Saint to be patient, to cleave to the Cross of Christ, and to accept the Lord's will. He also foretold the impending death of Publius in the ocean. Publius did drown, as he was setting out for Persia with a delegation. After her husband's death, Anastasia distributed her property to the poor and suffering.

Diocletian was informed that the Christians who filled the prisons of Rome stoically endured their torments. He commanded that all of them should be put to death in a single night, and that Chrysogonos be sent to him at Aquileia. Anastasia followed her teacher at a distance.

The Emperor interrogated Chrysógonos personally, but could not make him deny Christ. Therefore, he commanded that he be decapitated and thrown into the sea. The Holy Martyr's body and severed head were carried to shore by the waves. There by Divine Providence, the relics were found by a priest named Zoilos (Zoïlos), who placed them in a coffer, and concealed them in his home.

Saint Chrysogonos appeared to Zoilos and informed him that three sisters who lived nearby, Agape (Agápē), Chionia (Χιονία), and Irene (April 16), would soon suffer martyrdom for Christ. He told him to send Saint Anastasia to them to encourage them. Saint Chrysogonos foretold that Zoilos would also die on the same day. Nine days later, the words of Saint Chrysogonos were fulfilled. Zoilos fell asleep in the Lord, and Saint Anastasia visited the three maidens before their tortures. After these three Martyrs surrendered their souls to God, she buried them.

After carrying out her teacher's request, the Saint went from city to city ministering to Christian prisoners. Proficient in the medical arts of the time, she zealously cared for captives far and wide, healing their wounds and relieving their suffering. Because of her labors, Saint Anastasia was known as the Deliverer from Potions (Pharmakolytria),¹ since by her intercessions she has healed many from the effects of potions, poisons, and other harmful substances.

She made the acquaintance of the pious young widow named Theodótē, finding in her a faithful helper. When it was learned that she was a Christian, Theodote was brought in for questioning. Meanwhile, Saint Anastasia was arrested in Illyricum. This occurred just after all the Christian captives there had been murdered in a single night by Diocletian's order. Saint Anastasia went to one of the prisons, and finding no one there, she began to weep loudly. The jailers realized that she was a Christian and took her to the prefect of that district, who tried to persuade her to deny Christ by threatening her with torture. After his unsuccessful attempts to persuade Anastasia to offer sacrifice to idols, he handed her over to the pagan priest Ulpian in Rome.

The cunning pagan told Saint Anastasia to choose between luxury and riches, or grievous sufferings. He set before her gold, precious stones and fine clothing, as well as fearsome instruments of torture. The crafty man was put to shame by the bride of Christ. Saint Anastasia refused the riches and chose the tools of torture.

But the Lord prolonged the earthly life of the Saint, and Ulpian gave her three days to reconsider. Charmed by Anastasia's beauty, the pagan priest decided to defile her. However, when he tried to touch her he suddenly became blind. His head began to ache so severely that he screamed like a madman. He asked to be taken to a pagan temple to pray to the idols for help, but on the way he fell down and died.

Saint Anastasia was set free and she and Theodote devoted themselves once more to the care of imprisoned Christians. Before long, Saint Theodote and her three sons received the crown of martyrdom. Her eldest son, Euódos² stood bravely before the judge and endured his beatings without protest. After much torture, they were all thrown into a red-hot oven.

Anastasia was caught again and condemned to death by starvation. She remained in prison without food for sixty days. Saint Theodote appeared to the Martyr every night and gave her courage. Seeing that hunger caused Saint Anastasia no harm whatsoever, the judge sentenced her to drowning together with other prisoners. Among them was Eutychianos (Εὐτυχιανός), who was condemned for his Christian Faith.

The prisoners were put into a boat which went out into the open sea. The soldiers bored holes in the boat and got into a galley. Saint Theodote appeared to the captives and steered the ship to shore. When they reached dry land, 120 men believed in Christ and were baptized by Saints Anastasia and Eutychianos. All were captured and received a martyr's crown. Saint Anastasia was stretched between four pillars and burned alive. A certain pious woman named Apollinaria buried her body, which was unharmed by the fire, in the garden outside her house.

In the fifth century, Saint Anastasia's relics were transferred to Constantinople, where a church was built and dedicated to her. Source: [Great Martyr Anastasia the Deliverer from Poisons, her teacher, Martyr Chrysogonos, and many with them - Orthodox Church in America](#)

ЗАПРОШЕННЯ - AN INVITATION

КОЛЯДНИКИ - CAROLERS

Отець Володимир і Церковна Управа просять наших членів-прихожан подати наступну інформацію:

Father Volodymyr and the Parish Council invite our membership to provide us with the following information:

Просимо виповніть, як бажаєте відвідин колядників. Fill out only if you wish a visit from carolers.

Я/МИ/І/WE _____

_____ Так, ми бажаємо щоб колядники відвідали наш дім в ці Різдвяні Свята.

_____ Yes, we want carolers to visit our home this Christmas.

Подайте адресу, число телефону й і-мийл адресу

Our address, phone number and e-mail are _____

Котрий день свят і час найкраще під ходив би Вам.

Our preferred date and time are _____.

_____ 25 _____ 26 _____

Просимо залишити на тетраподі.

Please leave on the tetrapod – small altar.

ЗАПРОШЕННЯ - AN INVITATION

ПОСВЯЧЕННЯ ДОМІВ - HOUSE BLESSING

Отець Володимир і Церковна Управа просять наших членів-прихожан подати слідууючу інформацію:

Father Volodymyr and the Parish Council invite our membership to provide us with the following information:

Я/МИ - І/WE _____

_____ Так, ми бажаємо щоб Отець Володимир посвятив наш дім цього року – після Йордану.

_____ Yes, we want Father to bless our home this year.

Котрий день і час найкраще піходив би Вам -

Our preferred date and time are _____.

Подайте адресу, число телефону й і-мийл адресу як ви бажаєте відвідин

For those wishing a visit please provide you address and phone number _____

Просимо залишити на тетраподі.

Please leave on the tetrapod – small altar.

