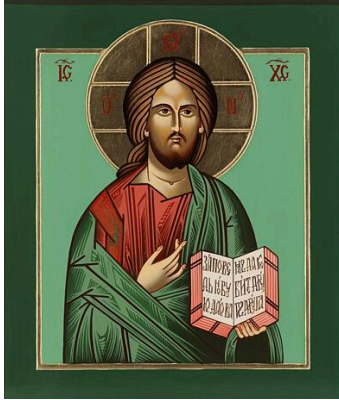


Protection of the Blessed Virgin Mary Ukrainian Catholic Church



54 Walnut St. Manchester, NH 03104

Parish: www.pbvmnh.org / PBVM.Manchester.NH@gmail.com

Rev. Father Ihor Papka (860) 617-6357 vipapka@yahoo.com

Deacon Jon Messer (603) 233-9948 NHbagpiper@gmail.com

Cantors: Christina Vogel and John Housty

Trustees: Mrs. Pam Young (603) 315-9536 pjyoungnh@gmail.com

Dr. Oleh Pankewycz: (716) 449-2309 Olehgp@gmail.com

Mr. Taras Zubrytskyy (603) 757-3426 Taraszub0@gmail.com

Facebook: [AnyaVogelPBVM@Comcast.net](https://www.facebook.com/AnyaVogelPBVM@Comcast.net)

Religious Education for Children: Christina Vogel mrsvogelchristina@gmail.com

Bulletin for Sunday February 8, 2026

SUNDAY OF MEATFARE (Commemoration of the Last Judgment)

Divine Liturgy, Intentions and Various Services for the month of January and February

Sat 2/7 First All Souls Saturday
Sat 2/7 (6pm) Divine Liturgy *Note time Change*
Sun. 2/8 (10am) Meat-fare Sunday _ Typika Service
Sun 2/15 (10am) Divine Liturgy Cheese-fare Sunday

Sat 2/21 (6pm) Vespers Services
Sun 2/22 (10am) Divine Liturgy - First Day of the Great Fast
Sat 2/28 (6pm) Vespers Services
Sun 3/1 (10am) Divine Liturgy

Celebration of the Holy Mysteries:

RECITATION OF THE HOLY ROSARY & CONFESSIONS: ½ HR before Divine Liturgy

BAPTISM / MARRIAGE/ ANOINTING OF THE SICK / COMMUNION: Contact FR. IHOR (AT LEAST SIX MONTHS PRIOR TO WEDDING for MARRIAGE)

SCHEDULE OF DIVINE LITURGIES: Sundays 10AM (Sept- May) Sundays 9AM (June-Aug.) Holy Days of Obligation: 7PM

SATURDAY SERVICES: Fr. Ihor is celebrating Vesper services every Saturday at 6 PM. All parishioners are invited to attend this beautiful service. Those who wish to have a Divine Liturgy celebrated for a loved one whether living or deceased or for a private intention are still able to do so. Please request your Divine Liturgy by contacting Fr. Ihor at (860) 617-6357 Deacon Jon at (603) 233-9948. Please note that Saturday Divine Liturgies will now be celebrated only at 10 AM (9 AM during the summer months) whenever they are requested. If no Divine Liturgy has been requested for a particular Saturday, then none will be celebrated on that day. The Divine Liturgy schedule in the bulletin will only show 9AM Divine Liturgies on Saturdays when they have been requested. If the bulletin does not show a 9 or 10 AM Divine Liturgy for a given Saturday, then this means that particular Saturday is available for your request.

Суботні Богослужіння: Отець Ігор святкує Вечірню кожної суботи у 7-мі годині вечером. Ласкаво просимо усіх парафіян до участі. Парафіяни які бажають замовити Божественну Літургію в суботу для померших або на особисті інтенції можуть дзвонити до о. Ігоря на номер (860) 617-6357 або до дяка п. Ярослава Максимовича на номер (603) 627-2042. Суботні Божественні Літургії будуть відслужені тільки о годині 10-тій ранком (о годині 9-тій ранком у літніх місяцях) коли замовлені. Якщо Літургія в певну суботу не буде замовлена, то в цей день не буде жодна відправлена. Порядок Богослужінь в бюлетені покаже тільки ті суботні Служби Божі які є замовлені. Якщо в бюлетені не відображається Божественна Літургія на дану суботу, то це означає, що ця субота доступна на Ваше замовлення.

Please Pray for our Sick and Homebound Parishioners

Будь ласка, моліться за наших хворих і прибулих до дому парафіян

Fr. Ihor Papka, Fr. Zbigniew Brzezicki, Oleh and Valentina Babski, Marylou Blaisdell, Josephine Housty, Ian Brown, Adrianna Halloran, Cole Cheney-Halloran, Carmel Horangic, Christine Kolagji, Helen Kucman, Martha Majkut, Karen and Jaroslaw Maksymowych, Jean Mandych, Sherri Martel, Katie Mattay, Jennifer McMillan, Katharine McNaughton, Richard Merlini, Lauren Morales, Tanya and Ronald Morales, Lena Puciw, Patty Enright, Jean Koromaus, Alan Pasicznyk, Billie Sheesley, John Terninko, Elisha Wallace, Greg and Mary, Deacon Jon Messer. Please contact Fr. Ihor or a Trustee if you would like to add a friend or loved one to this prayer list.

Visiting a Byzantine Catholic Church? What to Expect!

The Byzantine Rite, Ukrainian Catholic Church has been called “the best-kept secret in America.” Whether you’re from a different Christian tradition or exploring for the first time, some things may feel unfamiliar. Below are answers to common questions to help you feel more at home:

- **What is the Divine Liturgy?** It’s our main worship service—literally, “the work of the people” where we celebrate the Eucharist. Most Sundays use the Liturgy of St. John Chrysostom (5th c.), w/the Liturgy of St. Basil (4th c.) on certain feast days.
- **What about children?** Children are full participants in worship. We do not separate them for a different service, their presence—even their noise—is welcome!
- **Why all the icons?** Icons are not idols; they’re sacred images that teach, inspire prayer, and connect us with the heavenly reality. We venerate them as a sign of love and honor, not worship.
- **Why do people make the Sign of the Cross?** It’s an ancient Christian gesture expressing our faith and devotion, used during prayer or at moments of blessing.
- **Why the incense and chanting?** Worship involves all the senses. Incense represents our prayers rising to God. Chanting helps proclaim Scripture and prayer beautifully and clearly.
- **Why do we stand?** Standing is the biblical posture of prayer and reverence—just as it is in heaven (Isaiah 6:2, Revelation 7:11).
- **What is the Eucharist?** Eastern Catholics believe that the bread and wine truly become the Body and Blood of Christ. This mystery is approached with awe and reverence.
- **Can I receive Communion?** Communion is for baptized Catholic Christians who have prepared through prayer, fasting, and confession.
- **How can I become Eastern Catholic?** Speak with our priest. After a time of learning and preparation as a catechumen, you may be received through baptism or chrismation.

Troparion (6): When You went down to death, O Life Immortal, You struck Hades dead with the blazing light of Your divinity. When You raised the dead from the nether world, all the powers of heaven cried out: O Giver of life, Christ our God, glory be to You! Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit. Now and for ever and ever: Amen.

Kontakion (1): When You will come to earth in glory, O God, and all creatures will tremble before You, the river of fire will flow before Your judgment seat, and the books will be opened and all hidden things revealed; deliver me from the unquenchable fire and make me worthy to stand at Your right hand, O righteous Judge.

Prokimenon (3): Great is our Lord and mighty in strength, and His wisdom is without measure.

Verse: Praise the Lord for He is good. Sing to our God for He is loving; to Him our praise is due.

Prokimenon (3): Great is our Lord and mighty in strength, and His wisdom is without measure.

Epistle:

Reading of the First Epistle of St. Paul to the Corinthians. (1Cor 8:8-9:2)

Brethren: Now food will not bring us closer to God. We are no worse off if we do not eat, nor are we better off if we do. But make sure that this liberty of yours in no way becomes a stumbling block to the weak. If someone sees you, with your knowledge, reclining at table in the temple of an idol, may not his conscience too, weak as it is, be “built up” to eat the meat sacrificed to idols? Thus, through your knowledge, the weak person is brought to destruction, the brother for whom Christ died. When you sin in this way against your brothers and wound their consciences, weak as they are, you are sinning against Christ. Therefore, if food causes my brother to sin, I will never eat meat again, so that I may not cause my brother to sin. Am I not free? Am I not an apostle? Have I not seen Jesus our Lord? Are you not my work in the Lord? Although I may not be an apostle for others, certainly I am for you, for you are the seal of my apostleship in the Lord.

Alleluia Verses:

Verse: Come, ring out your joy to the Lord; hail God Who is our Savior. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

Verse: Let us come before Him, giving thanks; with songs let us hail the Lord. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

Gospel: (Mt 25:31-46)

The Lord said, When the Son of Man comes in his glory, and all the angels with him, he will sit upon his glorious throne, and all the nations will be assembled before him. And he will separate them one from another, as a shepherd separates the sheep from the goats. He will place the sheep on his right and the goats on his left. Then the king will say to those on his right. ‘Come, you who are blessed by my Father. Inherit the kingdom prepared for you from the foundation of the world. For I was hungry and you gave me food, I was thirsty and you gave me drink, a stranger and you welcomed me, naked and you clothed me, ill and you cared for me, in prison and you visited me.’ Then the righteous will answer him and say, ‘Lord, when did we see you hungry and feed you, or thirsty and give you drink? When did we see you a stranger and welcome you, or naked and clothe you? When did we see you ill or in prison, and visit you?’ And the king will say to them in reply, ‘Amen, I say to you, whatever you did for one of these least brothers of mine, you did for me.’ Then he will say to those on his left, ‘Depart from me, you accursed, into the eternal fire prepared for the devil and his angels. For I was hungry and you gave me no food, I was thirsty and you gave me no drink, a stranger and you gave me no welcome, naked and you gave me no clothing, ill and in prison, and you did not

care for me.’ Then they will answer and say, ‘Lord, when did we see you hungry or thirsty or a stranger or naked or ill or in prison, and not minister to your needs?’ He will answer them, ‘Amen, I say to you, what you did not do for one of these least ones, you did not do for me.’ And these will go off to eternal punishment, but the righteous into eternal life.

Deacon Jon’s Sermon

Over the past two Sundays, the Church has been preparing us step by step for the Great Fast. On the Sunday of the Publican and Pharisee, we were warned against pride, arrogance, and self-righteousness. We were taught to approach God not listing our virtues, but begging for mercy. Last Sunday, the Prodigal Son called us to examine ourselves: are we dwelling in a far country of sin and despair, or are we rising and returning to the Father? The son begins by saying, “Give me,” but ends by saying, “Make me.” That is the path of repentance. Together, these Sundays revealed God’s patience and limitless compassion—His readiness to receive every sinner who turns back to Him. Today, on Meatfare Sunday, the tone changes. The Gospel of the Last Judgment reminds us of a difficult truth: God is merciful beyond measure, but He does not save us without repentance and obedience. Christ tells us plainly that we will be judged not by words alone, but by how our faith was lived out in love. St. John Chrysostom says it clearly: “If you cannot find Christ in the beggar at the church door, you will not find Him in the chalice.” The judgment Christ describes is based on love—love made visible through action. Did we feed the hungry, clothe the naked, visit the sick, welcome the stranger? Did we see Christ in those placed in our path, even when it was inconvenient or uncomfortable? This Gospel challenges us, because it exposes how often we turn away. I know I do. Like the Pharisee, I justify myself. Like the Prodigal, I squander what I’ve been given. Like the goats in the parable, I sometimes fail to recognize Christ standing right in front of me. The Church is not a social service agency, and the Christian life is not secular humanitarianism. But neither is our faith passive. We are called to live as people of action—bringing Christ’s love to others, through charity, prayer, presence, and witness. Sometimes that simply means showing up, praying with someone, or standing beside them in their suffering. That is something every one of us can do. My dear brothers and sisters, as we leave here today, perhaps joking about eating all the meat in the fridge, let us not forget the seriousness of Christ’s words. There will be a judgment. Our conscience will either accuse us or defend us. And Christ’s verdict will be final. Yet Christ does not leave us without hope or direction. The path to salvation is clear: to become like Him. When we act with mercy, we do not merely do good—we become good, shaped into His likeness. May we live so that, when He comes in glory, we may hear the words: “Well done, good and faithful servant. Enter into the joy of your Lord.”

Communion Verse: Praise the Lord from the heavens; praise Him in the highest.
Exult, you just, in the Lord; praise from the upright is fitting. Alleluia, Alleluia, Alleluia.

НЕДІЛЯ М’ЯСОПУСНА

Тропар (2): Коли зійшов Ти до смерти, Життя безсмертне, тоді ад умертвив Ти сіянням Божества; коли ж і померлих з глибин підземних Ти воскресив, всі сили небесні взивали: Життєдавче, Христе Боже наш, слава Тобі!

Слава Отцю, і Сину, і Святому Духові, і нині, і повсякчас, і на віки вічні. Амінь.

Кондак (1): Коли прийдеш, Боже, на землю у славі і все затремтить, а ріка вогненна перед судом потече, книги ж розкриються і таємниці виявляться, захорони нас тоді від вогню негасного і сподоби нас праворуч Тебе стати, Судде найсправедливіший.

Прокімен (3): Великий Господь наш і велика сила його, і розумові його немає міри.

Стих: Хваліте Господа, бо благий псалом, Богові нашому нехай солодке буде хваління.

Прокімен (3): Великий Господь наш і велика сила його, і розумові його немає міри.

Апостол:

До Коринтян першого послання св. апостола Павла читання (1Кор 8:8-9:2)

Браття, адже страва не зближує нас до Бога: коли не їмо, не втрачаємо нічого, ані коли їмо, не набуваємо нічого. Але глядіть, щоб оця ваша свобода не стала причиною падіння для слабких. Бо коли хтось побачить тебе, що маєш знання як ти у капищі сів за стіл, то чи ж його сумління, будши слабке, не буде заохочене їсти ідолські жертви? Таким то чином твоє знання погубить немічного брата, за якого Христос помер. Грішивши так проти братів і ранивши їх слабовите сумління, ви грішите проти Христа. Тому, якщо страва призводить брата мого до гріха, повік не буду їсти м’яса, щоб не спокушувати мого брата. Хіба я не вільний? Хіба я не апостол? Хіба я Ісуса, Господа нашого, не бачив? Хіба ви не мое діло у Господі? Коли іншим я не апостол, то бодай вам, бо ви, у Господі, є достовірним доказом мого апостольства.

Алилуя:

Стих: Прийдіте, возрадуємося Господеві, воскликнім Богу, Спасителеві нашому. Алилуя, алилуя, алилуя.

Стих: Ідім перед лицем його з ісповіданням і псалмами воскликніть йому. Алилуя, алилуя, алилуя.

Євангеліє (Мт 25:31-46)

Сказав Господь: Якже прийде Син Чоловічий у своїй славі, й ангели всі з ним, тоді він сяде на престолі своєї слави. І зберуться перед ним усі народи, і він відлучить їх одних від одних, як пастух відлучує овець від козлів; і поставить овець праворуч себе, а козлів ліворуч. Тоді цар скаже тим, що праворуч нього: Прийдіть благословенні Отця мого, візьміть у спадщину Царство, що було приготоване вам від створення світу. Бо я голодував, і ви дали мені їсти; мав спрагу, і ви мене напоїли; чужинцем був, і ви мене прийняли; нагий, і ви мене одягли; хворий, і ви навідались до мене; у

тюрмі був, і ви прийшли до мене. Тоді озвуться праведні до нього: Господи, коли ми бачили тебе голодним і нагодували, спрагненим і напоїли? Коли ми бачили тебе чужинцем і прийняли, або нагим і одягнули? Коли ми бачили тебе недужим чи в тюрмі і прийшли до тебе? А цар, відповідаючи їм, скаже: Істинно кажу вам: усе, що ви зробили одному з моїх братів найменших - ви мені зробили. Тоді скаже й тим, що ліворуч: Ідіть від мене геть, прокляті, в вогонь вічний, приготований дияволу і ангелам його; бо голодував я, і ви не дали мені їсти; мав спрагу, і ви мене не напоїли; був чужинцем, і ви мене не прийняли; нагим, і ви мене не одягнули; недужим і в тюрмі, і ви не навідались до мене. Тоді озвуться і ті, кажучи: Господи, коли ми бачили тебе голодним або спраглим, чужинцем або нагим, недужим або в тюрмі, і тобі не послужили? А він відповість їм: Істинно кажу вам: те, чого ви не зробили одному з моїх братів найменших - мені також ви того не зробили. І підуть ті на вічну кару, а праведники - на життя вічне.

Проповідь о. Ігоря

Слава Ісусу Христу! Дорогі в Христі браття і сестри! Ще один тиждень, і ми з вами з Божою допомогою увійдемо у Святу Спасительну Чотиридесятницю. У Євангеліях на попередніх двох неділях Господь через Свою велику і безмежну любов до нас грішних людей показував прекрасні приклади справжніх християнських душ. Такою як це була душа у блудного сина (після навернення) та митаря потребує Господь від кожного з нас. Наближаючись до Великого Посту – задумаймося... Чи є в нас хоч трішки покаяння, яке було в блудного сина чи митаря? Чи готові ми принести достойні плоди покаяння? А у сьогоднішньому Євангелії Господь наш Ісус Христос говорить про Страшний Суд, який чекає на кожного з нас. Євангеліє починається так: «Коли ж прийде Син Людський у славі Своїй». Ще недавно ми чули про прихід Господа нашого Ісуса Христа в смиренні, в приниженні, який народився у вертепі. А тепер вже йде Величний прихід. Тоді Господь прийняв образ раба, тепер – Царя і Судді всіх людей. Перший прихід ми можемо споглядати у благочестивому спогаді. А от Другий прихід, описаний Словом Божим у самих яскравих тонах і може спасительно потрясти душі наші, так, що зрозуміємо, що в цьому житті ми ніби спали, затьмарені тілесним життям. На цьому суді зберуться всі народи перед Спасителем і Він відділить їх одних від одних, як пастир відділяє овець від козлів. Вівці – це тварини які за своєю суттю є смиренні, їхню шерсть і молоко людина використовує у своїх певних потребах. Таку тварину Господь дає в приклад нам, щоб і ми були корисними у цьому житті. Повинні пам'ятати, що в кожному ближньому маємо бачити Образ Божий і любити його як самого себе. Тоді виконаємо найбільшу заповідь «Любов до Бога і ближніх». І саме через це віра наша буде в ділах показуватись. Бо «На суді Христовому людині у своє оправдання потрібна буде милість, як вираження любові у ділах, і заслужить оправдання одна милість, як досвідчений доказ любові. Милості хочу, а не жертви (Мф. 9:13) – говорить Господь Вседержитель». Грішних же людей порівнює Христос із козлами. Тому що вони, ходять поганими дорогами і за своєю суттю не дають ніякої користі, подібно до козлів. Чому ж називається цей Суд – «Страшний»? А особливо страшний – через те, що проникає в глибину людського духа і відкриває усі справи людські». На цьому суді відкриються усі гріхи людей і викриття їх буде загальне, за участю всього світу. Основною думкою Євангелія цієї неділі є добрі вчинки у житті християнина, а не Божі карі. Всю увагу Ісус зосереджує на добрих вчинках. Майже у кожному реченні своєї науки Христос говорить про добрі вчинки людини, чи їхній брак. Такими думками сьогоднішнього Євангелія Свята Церква хоче не застрашити і налякати нас, а застерегти і попередити, щоб ми не грішили, не були недбалі і байдужі до Божих заповідей, до добрих вчинків, та ще більше, як колись, працювали над поправою свого життя і через добрі діла збирали собі заслуги в небі. Бо брак добрих вчинків у житті принесе людині терпіння у вічності і позбавить цим щастя з Богом. Добрі вчинки свідчать про рівень і силу моїх стосунків з Богом, про певність спасіння, готовність перейти до життя вічного. Говорячи про добрі вчинки, Ісус перераховує основні людські потреби: їжа, напій, одяг, житло, подорож, хвороба, як нагоду проявити любов – отримати і дарувати любов ближнім і цим здобути собі ласку спасіння. Апостол Яків виразно пояснює, що самим словом не задовольниш потреби людини, для цього потрібні конкретні вчинки. Словом ми не нагодуємо голодного, не одягнемо бідного. „Яка користь, мої брати, коли хтось каже, що має віру, але діл не має? Чи може його спасти віра? Коли брат або сестра будуть нагі й позбавлені засобів щоденного прожитку, і хто-небудь з вас до них скаже: „Йдіть собі з миром, грійтеся та годуйтеся”, і не дасть їм потрібного для тіла, то що це допоможе?” (Як. 2, 14-16). Також ми повинні розуміти, що вічні муки, які приготовані «дияволу і ангелам його» і в яких буде мучитися грішна людина створені Богом з любові до Свого творіння. Бо грішна особа, будучи вже за своєю природою злою, не зможе перебувати у спогляданні Бога, не може бути там, де перебуває добро і любов, так як це для неї буде більшими муками, ніж пекло. Про друге і Славне Пришестя Спаситель казав: «Що ні ангели, ні Син Людський не знають часу коли, це буде». Але ми повинні завжди бути готовими зустріти, підкреслюю достойно зустріти, нашого Спасителя. Отже, стараймося браття і сестри бути тверезомислячими у всіх своїх справах. Не допускаймо ворога людського до наших сердець. Подумаймо лиш: «Господь створив нас для вічного життя! Створив для того щоб ми раділи Його любов'ю, а не пропадали у тілесних пристрастях, якими оковує нас диявол! Гріх – це віддалення від добра і своєї суті він не має. Тож перебування в гріху – це життя в небутті». Також ми повинні розуміти, що вічні муки, які приготовані «дияволу і ангелам його» і в яких буде

мучитися грішна людина створені Богом з любові до Свого творіння. Бо грішна особа, будучи вже за своєю природою злюю, не зможе перебувати у спогляданні Бога, не може бути там, де перебуває добро і любов, так як це для неї буде більшими муками, ніж пекло. Чим частіше ми згадуємо про Бога у житті, тим певнішою є наша дорога до вічності, і чим більше діл любові і милосердя робимо на дорозі до Бога, тим більшою буде радість нашої душі у вічності. Тож стараймося зробити якнайбільше діл милосердя, щоб щастя і радості наша душа у небі не мала меж. Амінь.

Причасний: Хваліте Господа з небес, хваліте його в вишніх.

Радуйтеся, праведні, у Господі, правим належить похвала. Аلیلуя, аلیلуя, аلیلуя.

CELEBRATE!

2/1 Denise B.
2/7 Gage Y.
2/8 Diana H.
2/14 Victoria O.

2/15 Yuri R.
2/15 Fr. Ihor P.
2/15 John H.
2/17 Nazar Z.

2/22 Carmel H.
2/24 Phil B.

Our parish community wishes this month's birthday and anniversary celebrants peace, joy, love and good health on their special day as well as throughout the year. May our dear Lord grant all of you many more healthy, happy and blessed years. Happy Birthday, Happy Anniversary and Ha Многая літа! (Na Mnohaya Lita!).



FORGOT YOUR ENVELOPE?

You can now use Venmo! **@PBVMUCC**
January 2026 Financial Summary

Income: \$4880.17
Expenses: \$4945.06
Deficit Not in red: \$64.89
Average attendance: 42

Thank you and God bless you for your generous support of our parish!

♥ Support Our Parish Through TD Bank's Affinity Program! ♥

TD Bank offers an **Affinity Program** for non-profit organizations, and our parish is part of it. Through this program, TD Bank makes

an **annual contribution** to our church based on the activity of participating accounts.

When opening or updating an account, simply **mention our code: AJ356**.

- **\$50** for every **new checking account** opened
- **\$10** for every **existing checking account** linked
- **Savings Accounts or CDs:** 1/10 of 1% of the **annual average balance**
- Plus, receive a **\$25 certificate** when opening a new checking account!

It's simple, secure, and impactful. By sharing our code **AJ356** with TD Bank, your everyday banking helps strengthen our parish community — one account at a time. **Small actions. Big blessings.**



DAWN Harmon
REAL ESTATE PROFESSIONAL
603-856-3155 (mobile) | 888-398-7062 (main)
Dawn.Harmon@eXpRealty.com
170 Commerce Way Portsmouth, NH 03801
www.603equity.com




PAMELA Young
REAL ESTATE PROFESSIONAL
603-315-9536 (mobile) | 888-398-7062 (main)
Pamela.Young@eXpRealty.com
170 Commerce Way Portsmouth, NH 03801
www.HomesinSouthernNH.com



As lifelong parishioners and proud Ukrainian-Americans, We understand the importance of faith, family, and community. Choosing us to guide your real estate journey means working with someone who genuinely cares—someone you know and trust. We're honored to work alongside each other. Together, we offer a heartfelt, mother–daughter partnership built on decades of dedication and local market wisdom.



Lenten Regulations 2026 Ukrainian Catholic Diocese of Stamford

By the threefold discipline of fasting, prayer and almsgiving the Church keeps THE GREAT FAST/LENT from Monday, February 16th (February 23rd – Julian Calendar), after the Cheesefare Sunday to the day before Easter, Holy Saturday, April 4th (April 11th). The following regulations apply, in general, to all Ukrainian Catholics of the Stamford Eparchy between ages 21 to 60:

Abstinence from meat and dairy products on THE FIRST DAY OF THE GREAT FAST, February 16th (February 23rd), and on GOOD FRIDAY, April 3rd (April 10th). The following regulations apply, in general, to all Ukrainian Catholics of the Stamford Eparchy between ages 14 to 60: Abstinence from meat is to be observed on all Fridays of the Great Fast. Abstinence from meat is suggested and encouraged on all Wednesdays of the Great Fast.

NOTE: The following are exempt from abstinence: 1. The poor who live on alms; 2. The sick and the frail; 3. Convalescents who are returning to their strength; 4. Pregnant women, and women who are nursing their children; and 5. Persons who perform hard labor. Meat is to be understood as including not only the flesh, but also those parts of warm-blooded animals that cannot be rendered, i. e., melted down, e. g., the liver, lungs, blood, etc. meat gravy or soup made from meat is included in this prohibition. Dairy products are to be understood as comprising products derived from mammals and birds, but not regarded as meat, e. g., cheese, lard, butter, milk, eggs, etc.

Eucharistic Fast: A fast of one hour from food (prior to service starting time) should be kept by those receiving the Eucharist at the evening celebration of the Divine Liturgy of the Presanctified Gifts, as well as the Divine Liturgy of St. John Chrysostom and St. Basil the Great.

An Excerpt from “Our Paschal Pilgrimage” by His Grace, Bishop Basil Losten

Saturdays, Sundays, and major liturgical feasts, are not fasting days according to our tradition; the Typikon prescribes the celebration of the full Eucharist on these days, and the services do not have many of the Lenten characteristics, which appear on weekdays of Great Lent. This does not mean that we should have no abstinence or self-denial at all on weekends, but this abstinence need not be as strict. Even during Lent, Sunday dinner should be a joyful occasion for our families. Food is a good gift from God. We do not reject that gift; fasting is not an expression of contempt for food. On Holy Pascha, we bless the foods, which we shall share, and all of us should know from experience that nothing else ever tastes quite so good as our blessed Paschal meal after the fast! There is a time to fast, and a time to feast. If we fast well, our feast will be all the more delicious. Both fasting and feasting in due season teach us to come to know God better through His creation.