



# Бюлетень Bulletin

UKRAINIAN  
Greek-Catholic Church  
of Our Lady of Zarvanycia

У К Р А Ї Н С Ь К А  
Греко-Католицька Церква  
Зарваницької Божої Матері



## Оголошення

### ✠ Богослужіння

**Щонеділі 9:45** Воскресний молебень. 10:00 Божественна Літургія

**Щосереди 7:00** Молебень до Пресвятої Богородиці. Вервиця.

**Кожна перша п'ятниця місяця 7:00** Вервиця. Божественна Літургія. Молитви на зцілення.

**Друга і четверга Субота місяця,** Божественна Літургія (за упокій). Панахида

### Божественна Літургія 14 червня

(День урочистого причастя)

розпочнеться о 9:30

### Понеділок 29 червня

**Божественна Літургія** (Собор Свв. Апт. Петра і Павла)

Телефонуйте на церковний номер, якщо Вам потрібен священик (425) 610-7022

### 12 липня відбудеться

**парафіяльне паломництво** до монастиря Богоявлення Господнього в Олімпії.

### ✠ Катехизація дітей

#### та молоді

Запрошуємо дітей та молодь долучитися до катехитичних груп нашої парафії:

«Круть-Верть» – для дітей 4–8 років

Підготовка до Першої Сповіді та

Урочистого Причастя – для дітей

9–12 років

Група дітей після Першої Сповіді – для дітей 10–13 років

Молодь – для підлітків 14–18 років

Старша молодь – від 19 років і старші

Бажаючих записати дітей чи молодь

до відповідної групи просимо

звертатися до п. Тетяни Шаран за

номером: 206-446-9212



## Світло віри у подорожі

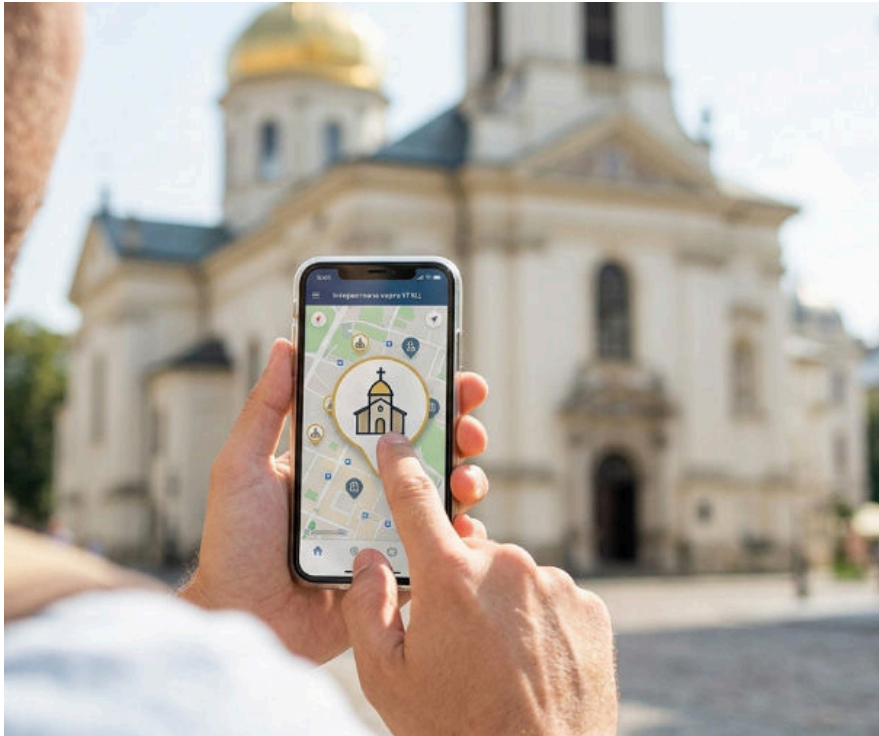
Літо – це час подорожей, нових вражень, відпусток та канікул. Це час, коли хочеться насолоджуватися природою, а також відкривати для себе нові місця. Під час наших мандрівок не забуваймо про духовне життя: молитву, читання Святого Письма, а також недільну Божественну Літургію, бо Сам Господь Бог навчає нас шанувати Святий День.

Тільки на Божественній Літургії ми можемо стати учасниками Євхаристійної трапези та прийняти Господнє Тіло, яке зміцнює нас

духовно і фізично, а також дарує благодать.

Під час подорожей для вас зручно буде користуватися сайтом інтерактивної карти УГКЦ – «Інтерактивна карта Української Греко-Католицької Церкви», за допомогою якої ви можете знайти парафії УГКЦ. Проте, якщо поблизу немає нашої парафії, завжди можна знайти інший католицький храм. Бажаю Вам подорожувати з Богом!

О. Андрій Олійник,  
парафіяльний адміністратор



# The light of faith in the journey

Summer is a time for travel, new experiences, vacations, and holidays. It is a season when we want to enjoy nature and discover new places.

## Українська

### Греко-Католицька Церква „Зарваницької Божої Матері“

Ми спільно молимося!

Ми плекаємо християнські та  
українські цінності!

Ми підтримуємо Україну!

Запрошуємо Вас на щонедільну  
Божественну Літургію о 10:00

Адреса: 5321 17th Ave S,  
Seattle, WA 98108

Телефон: +1 (206) 762-1055

 [www.ukrchurch.org](http://www.ukrchurch.org)

 [www.facebook.com/zarvancia/](https://www.facebook.com/zarvancia/)

 [www.youtube.com/  
@ukrainiancatholicchurchseattle](https://www.youtube.com/@ukrainiancatholicchurchseattle)

During our journeys, let us not forget about our spiritual life: prayer, reading Holy Scripture, and attending the Sunday Divine Liturgy, for the Lord Himself teaches us to honor the Holy Day.

Only at the Divine Liturgy can we participate in the Eucharistic banquet and receive the Body of Christ, which strengthens us spiritually and physically and grants us grace.

During your travels, it may be convenient for you to use the website of UGCC interactive map – the “Interactive Map of the Ukrainian Greek-Catholic Church,” through which you can find UGCC parishes. Also, if there is no UGCC parish nearby, you can always find another Catholic church. I wish you a journey with God!

Andriy Oliinyk,  
Parish Administrator

## Announcements

### ✚ May Services

**Every Sunday at 9:45 AM** –  
Resurrection Moleben. 10:00 AM –  
Divine Liturgy

**Every Wednesday at 7:00 AM** –  
Moleben to the Most Holy Theotokos.  
Rosary.

**Every first Friday** of the month at  
7:00 PM – Rosary, Divine Liturgy, and  
Healing Prayers.

**Every second and fourth Saturday,**  
9:00 AM – Divine Liturgy (for the  
deceased), followed by a Panakhyda.

**The Divine Liturgy on June 14**  
(First Solemn Communion Day) will  
begin at 9:30 AM

**Monday, June 29** – Divine Liturgy  
(Feast of the Holy Apostles Peter  
and Paul)

Please call the church phone number  
if you need a priest: (425) 610-7022

**On July 12, a parish pilgrimage** to  
the Monastery of the Theophany of the  
Lord in Olympia will take place.

### ✚ We invite children and youth to join the catechetical groups of our parish:

“Krooth-Vert” – for children aged  
4–8 years.

Preparation for First Confession and  
Solemn Communion – for children  
aged 9–12 years.

Group for Children After First  
Confession – for children aged  
10–13 years.

Youth – for teenagers aged  
14–18 years

Older Youth – for individuals aged  
19 and above.

If you wish to register children or  
youth for the appropriate group,  
please contact Mrs. Tetiana Sharan at  
206-446-9212





## Реєстрація у парафії

Парафія — це місце молитви, служіння і любові, де кожна особа є важливою. Запрошуємо реєструватися у парафії. Форму реєстрації можна взяти у світлиці (внизу) храму

## Registration at the parish

A parish is a place of prayer, service, and love where every person is important. We invite you to register with the parish. You can get a registration form in the parish hall (downstairs) of the church

## Святі Таїнства

**Сповідь:** Можна приступити перед, або після будь-якого Богослужіння.

**Хрещення:** Просимо повідомити священника, якщо народилася дитина, щоб назначити дати для благо-словення та належних молитв, пов'язаних з обрядом хрещення. Перед хрещенням, обов'язкова зустріч з батьками і хресними батьками.

**Шлюб:** Просимо повідомити священника, як найменше, за шість місяців до передбаченої дати, щоб мати достатньо часу для підготовки до цього життєвого зобов'язання.

**Відвідини хворих, Єлеопомазання і Причастя:** Просимо повідомити священника, коли член родини знаходиться у лікарні або хворіє вдома і потребує відвідин. Найближча родина повинна зконтактуватися зі священником.

**Похорон:** Просимо зконтактуватися зі священником перед тим, як домо-влятися з похоронним директором.

Запишіть ваших дітей на катихизацію. Зголоситися можна до п. Тетяни Шаран (206) 446 9212

При храмі діє Церковна крамничка «Джерело». Можна придбати Святе Письмо, духовно літературу, речі необхідні на Шлюб і Хрещення і т.д.

## Holy Mysteries

**Confession:** May be celebrated before or after any service

**Baptism:** Please notify the priest if a child has been born to set dates for the blessing and appropriate prayers associated with the rite of baptism. Before the baptism, a meeting with the parents and godparents is mandatory.

**Marriage:** Please notify the priest at least six months before the intended date in order to have enough time to prepare for this life commitment.

**Visitation, Anointing of the Sick and Communion:** Please notify the priest when a family member is in the hospital or sick at home and needs a visit. The next of kin should contact the priest.

**Funeral:** Please contact the priest before making arrangements with the funeral director.

Register your children for catechism. You can sign up with Mrs. Tatiana Sharan (206) 446 9212

You can purchase the Holy Scriptures, spiritual literature, and items needed for weddings, baptisms, and more at the church in church shop "Dzherelo"



5321 17<sup>th</sup> Ave South, Seattle WA 98108  
(206) 762-1055 • [www.ukrchurch.org](http://www.ukrchurch.org)

Знайдіть з книгою

# Більше ніж про батьківство: книга, що вчить слухати серцем

Книга написана насамперед як порада для батьків, як слухати й відчувати дитину. Але, на мою думку, ця книга також може допомогти у побудові стосунків із людьми, тому що вона вчить слухати, чути й формувати чисті та щирі почуття до людей навколо нас.

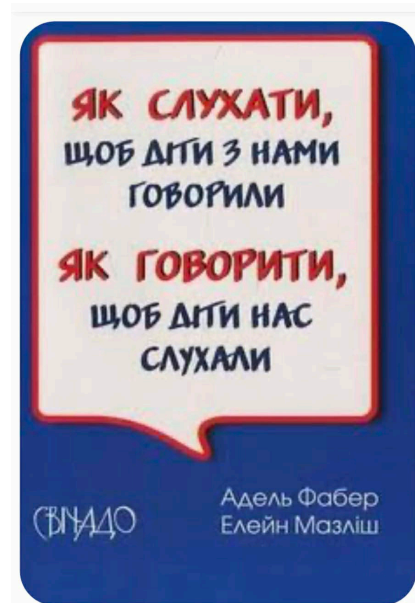
Також цю книгу, можна використовувати як практичний посібник: у ній є багато вправ, завдяки яким можна перевірити себе, свою реакцію на дітей і на те, як вони виконують буденні речі. Особливо тоді, коли щось іде не по-нашому, а інша людина намагається нам щось пояснити. У багатьох випадках це наші діти й близькі люди. Читаючи цю книгу, я зауважила, що часто реагую або відповідаю заздалегідь сформованими штампами чи ярликами. Я знаю наперед, або, правильніше сказати, мені здається, що я знаю, як людина чи дитина поведеться в певній ситуації, тому що я автоматично ставлю себе на її місце. Тобто, в будь-якій розмові на першому місці, я сама. Ця книжка

навчас перевернути фокус із себе на іншу людину і дійсно бути поруч із нею в той момент, коли вона цього потребує.

Ця книжка також може служити своєрідним GPS для тих, хто хоче реально практикувати побудову стосунків із людьми та бути відкритим до експериментів, які допоможуть побачити себе й свої недоліки, а не шукати їх в інших. Вона також допомагає врегулювати свої почуття й емоції в ситуаціях, коли необхідно бути максимально присутніми та зосередженими. Наприклад, у книжці подається ситуація, як поведилася мама, коли її дівчинка захворіла на круп, і вони не змогли викликати швидку допомогу, а дитина сиділа й задихалася. Оскільки мама вже почала вивчати правильне вибудовування стосунків із дітьми з авторкою цієї книги, вона змогла пережити цей випадок у житті з максимальною користю. Тобто ця мама змогла не лише врівноважити свої неймовірні переживання за життя дитини, а й допомогла самій дитині перенести та контролювати страх через те, що вона була так близько до смерті.

Такі критичні ситуації можуть бути в кожній людини й проявлятися по-різному. Для одних критичною може бути ситуація, коли дитина вередує або робить щось не так, як, на нашу думку, мала б робити. Для інших критичною може бути зовсім інша ситуація, аварія, неприємності в школі, відсутність друзів тощо.

Ця книжка також вчить бути уважними до інших людей і не порівнювати їх із собою, тому що люди мають зовсім різні родові лінії, різні життєві обставини. Навіть коли нам здається, що їхні умови гірші чи кращі за наші, нічого не буває однаковим. Кожен може проходити



одну й ту саму ситуацію по-різному саме через свій життєвий досвід і через те, що було вкладено в нього в дитинстві. «Сарказм, «проповіді», перестороги, образи, прізвиська та погрози міцно вкоренилися в мові, яку ми чули ще з дитинства. Саме тому нам дуже важко від цього відмовитися».

Ми навчаємося перебудувати й підлаштовувати своє мислення, а разом із ним, свої почуття та дії відповідно до життєвих обставин. Ця книжка допомагає вчитися гнучкості: не діяти й не реагувати шаблононо, або як кажуть у сучасній мові, — «по накатаній».

Деякі уривки з книги, які наводять на роздуми та зміну себе:

1. Дозвольте дитині зробити вибір.
2. Виявляйте повагу до зусиль дитини.
3. Не ставте надто багато запитань.
4. Не поспішайте відповідати.
5. Заохочуйте дитину скористатися досвідом інших.
6. **Не відбирайте надію.**





# Beyond Parenting: A Book That Teaches Us to Listen with the Heart

The book is written primarily as guidance for parents on how to listen to and truly feel their child. But in my opinion, this book can also help in building relationships with people in general, because it teaches us how to listen, hear others, and develop sincere and genuine feelings toward the people around us.

This book can also be seen as a practical guide, because it contains many exercises through which a person can test themselves, their reactions to children, and the way children handle everyday situations. Especially when things do not go our way, and when another person is trying to explain something to us. In many cases, these people are our children and loved ones. While reading this book, I noticed that I often react or respond with pre-formed stereotypes or labels. I think I already know, or rather, it only seems to me that I know, how a person or a child feels in a certain situation, because I automatically place myself in their position. In other words, in every conversation, I put myself first. This book teaches us to shift the focus away from ourselves and truly be there for another person in the moment when they need it most.

This book can also serve as a kind of GPS for people who genuinely want to practice building relationships with others and remain open to experiments that help them see themselves and their own shortcomings, rather than searching for faults in other people. It also helps regulate emotions and feelings in situations where it is necessary to stay fully present and focused.

For example, the book describes a situation involving a mother whose little girl became sick with croup. They were unable to call an ambulance, and the child was sitting there struggling to breathe. Because the mother had already begun learning about healthy relationship-building with children through the author of this book, she was able to go through this experience in the most constructive way possible. In other words, the mother managed not only to regulate her own overwhelming fear for her child's life, but also helped her daughter cope with and manage the terror of not being able to breathe and being so close to death.

Critical situations like these can happen to anyone and may appear in very different forms. For some people,

a critical situation may be when a child is acting out or doing something differently from how we think they should behave. For others, a critical situation may be something entirely different: an accident, problems at school, loneliness, or lack of friends, and so on.

This book also teaches us to be attentive to other people and not compare them to ourselves, because every person comes from a completely different family background and life circumstances. Even when it seems to us that someone's circumstances are worse or better than ours, nothing is ever truly the same. Every person can go through the exact same situation in a completely different way because of their experiences and because of what was placed into them during childhood. We learn to rebuild and adapt our thinking, and together with it, our feelings and actions according to changing life circumstances. This book helps us learn flexibility, not to act or react mechanically or according to old patterns, as people often say, "on autopilot." "Sarcasm, "lectures," warnings, insults, name-calling, and threats are deeply rooted in the language many of us heard growing up. That is why it is so difficult to let go of them."

Some passages from the book that encourage reflection and personal change:

1. Allow the child to make choices.
2. Show respect for the child's efforts.
3. Don't ask too many questions.
4. Don't rush to answer.
5. Encourage the child to use the experience of others.
6. **Do not take away hope.**





### День Матері - Mother's Day!



### Зіслання Святого Духа - The Descent of the Holy Spirit






Тут може бути ваша реклама.  
Your ad could be here (206) 762-1055

*Mind and Body Harmony Massage*  
**Nataliya Soroka**  
MA 60689793

*Specializing  
-injury treatment  
due to sport or  
car accident  
-relaxation  
massage*

Text 206 832 5512 or at  
calypso-beauty.com  
Location at Kirkland and Kent



**Olena Tkach**  
Hairstylist

☎ 425-297-02-61  
✉ hair.byolena@gmail.com  
📷 @hair.byolena



**OM TOWING LLC**



**+1(253)-802-1993 OLEH**



**Dr. Oksana Zeleniak, ND**  
Naturopathic Physician, Renton, WA  
**MaRIA Adult Naturopathic Care**  
ND, USA/MD, Ukraine

Certified by North American Board of Naturopathic Examiners  
*We empower your journey toward an active and healthy lifestyle!*  
Experienced, knowledgeable, and passionate  
doctor for all your needs!

12719 SE 95th PL • Renton, WA 98056  
Phone: (425) 272-7244 • Fax: (425) 988-0208  
office@mariaadultnaturopathiccare.com




**exp**  
REALTY

**Natalia Pigura**  
Real Estate Broker/Realtor®  
**(206) 422-7343**

natalia.pigura@exprealty.com  
nataliapigura.exprealty.com



**WINDOWS PERFECT**  
Windows That Last!

Bring more light, style, and energy efficiency into your home or business.

We provide:

- PVC & Aluminum windows (VEKA, Reynard, Kommerling)
- Custom solutions for residential & commercial projects
- Expert installation and reliable service
- Great value for your investment


Contact us today for a free consultation!  
**509-741-0770**  
✉ Romantrokhym@gmail.com  
🌐 www.perfectwadgroup.com/en

**IHOR LODA**  
206 786-3398  
Ihorloda1984@yahoo.com

**ALL TYPES OFF CONSTRUCTION JOBS  
FROM SMALL JOBS TO COMPLETE RENOVATION OF  
HOUSES**

Emergency service jobs 24/7  
Licensed Bonded Insured

**MECHANIC**  
WITHOUT LIMITS



**Volodymyr**  
+1(331) 275-9180

Repair shop +  
Mobile Service  
Pierce/King  
County, WA



**Nazar Khudo**  
Professional Photographer  
206-474-74-73