



NATIVITY of the HOLY VIRGIN

Orthodox Church in America

Founded in 1952 as the Nativity of the Holy Virgin
Russian Orthodox Greek Catholic Church

1220 Crane Street
Menlo Park, CA 94025
Phone: (650) 326-5622
Website: www.tserkov.org
Email: priest@tserkov.org

Archpriest Michael Korolev, Rector

Vigil: every Saturday at 5:00 PM. Confessions follow. **Divine Liturgy:** 10:00 AM on Sunday.

Bulletin # 82 Sunday, February 22, 2026 Tone 4

Today's Scripture Readings

Matins *Gospel:* **(4) Luke 24:1-12**
Liturgy: *Epistle:* **Romans 13:11-14:4**
Gospel: **Matthew 6:14-21**

SUNDAY OF CHEESEFARE, THE
EXPULSION OF ADAM AND EVE
FROM PARADISE

Parish Schedule

23 Monday	6:00PM	St. Andrew's Canon
24 Tuesday	6:00PM	St. Andrew's Canon
25 Wed.	9:00AM	Presanctified Liturgy
25 Wed.	6:00PM	St. Andrew's Canon
26 Thursday	6:00PM	The Canon read by Bishop Vasily
27 Friday	6:00PM	Presanctified Liturgy, (Potluck)
28 Saturday	5:00PM	Vigil, Confession
1 Sunday	10:00AM	Divine Liturgy
4 Wed.	6:00PM	Presanctified Liturgy, (Potluck)
5 Thursday	4:30PM	Children's Education
5 Thursday	6:00PM	Teen's Education
7 Saturday	5:00PM	Vigil, Confession
8 Sunday	10:00AM	Divine Liturgy



Fasting Days

Great Lent lasts until April 12.
Church rules call for abstinence
from meat, eggs, dairy, and sexual
activities.

In this Issue

Troparia & Kontakia	2
Epistle	3
Gospel	4
Announcements	5

Dear Visitors: A warm welcome to those who are worshipping with us!
We invite everyone to join with us for lunch after the Liturgy.

Дорогие Гости: Тепло приветствуем тех, кто сегодня молился с нами!
Мы приглашаем всех после литургии на общую трапезу.

Place a notice in the bulletin

Email priest@tserkov.org or call (650) 326-5622
Notices must be submitted no later than Thursday for
the following Sunday.

Support our Bulletin

If you are interested in sponsoring the Bulletin,
please contact the church office for the dates
you want. Immediate payment is not required,
but advance reservations are needed. The dona-
tion is \$25 a week; \$100 a month.

Тропарь воскресный, глас 4

Свѣтлую воскресѣнія проповѣдь / от Ангела увѣдевши Господни ученицы / и прадеднее осужденіе отвѣрши, / апостолом хвѣлящаяся глаголаху: / испровержесе смѣрть, / воскресе Христос Бог, / даруяй мiрови велию милость.

Resurrectional Troparion, Tone 4

Having learned the joyful proclamation of the Resurrection from the angel, and having cast off the ancestral condemnation, the women disciples of the Lord spake to the apostles exultantly: Death is despoiled and Christ God is risen, granting to the world great mercy.

Тропарь (Храма), глас 4

Рождество Твое, Богородице Дѣво, / радость возвести всей вселенней: / из Тебѣ бо возсия Солнце правды Христос Бог наш, / и, разрушив клятву, даде благословение, // и, упразднив смѣрть, дарова нам живот вечный.

(Church) Troparion (Tone 4):

Thy Nativity, O Virgin, / has proclaimed joy to the whole universe! / The Sun of Righteousness, Christ our God, / has shone from Thee, O Theotokos. / By annulling the curse, / He bestowed a blessing. // By destroying death, He has granted us eternal life.

Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу.

Glory to the Father and to the Son and to the Holy Spirit.

Кондак Недели сыропустной, глас 6

Премудрости Наставниче, смысла Подателю, / немудрых Наказателю, и нищих Защителю, / утверди, вразуми сердце мое, Владыко. / Ты даждь ми слово, Отчее Слово, / се бо устне мои не возбраню, / во еже звати Тебѣ: / Милостиве, помилуй мя падшаго.

Cheesefare Kontakion (Tone 6):

O Master, Teacher of Wisdom, Bestower of virtue, who teaches the thoughtless and protects the poor: strengthen and enlighten my heart. O Word of the Father, let me not restrain my mouth from crying to Thee: Have mercy on me, a transgressor, O Merciful Lord.

И ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Now and ever and unto ages of ages. Amen.

Кондак (Храма), глас 4

Иоаким и Анна поношения безчадства / и Адам и Ева от тли смертныя свободистася, Пречистая, / во святем рождестве Твоем. / То празднуют и людие Твои, / вины прегрешений избавльшеся, / внемгда звати Ти: // неплоды

(Church) Kontakion (Tone 4):

By Thy Nativity, O Most Pure Virgin, Joachim and Anna are freed from barrenness, Adam and Eve — from the corruption of death. And we, Thy people, freed from the guilt of sin, celebrate and sing to Thee: // “The barren

раждает Богородицу и Питательницу
Жизни нашей.

woman gives birth to the Theotokos,
the nourisher of our Life.”



АПОСТОЛ

EPISTLE

Прокимен, глас 8:

Помолитесь, и воздадите / Господеви
Богу нашему.

Стих: Вѣдом во Иудѣи Бог, во
Израи́ли велие ѳмя Его́.

Prokeimenon (Tone 8):

Pray and make your vows before the
Lord our God!

Verse: In Judah God is known; His
name is great in Israel.

К римлянам 13:11-14:4

Romans 13:11-14:4

Так поступайте, зная время, что наступил уже час пробудиться нам от сна. Ибо ныне ближе к нам спасение, нежели когда мы уверовали. Ночь прошла, а день приблизился: итак отвергнем дела тьмы и облечёмся в оружия света. Как днем, будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти; но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и пощения о плоти не превращайте в похоти. Немо́щного в вере принимайте без споров о мнениях. Ибо иной уверен, что можно есть все, а немощный ест овощи. Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его. Кто ты, осуждающий чужого раба? Перед своим Господом стоит он, или падает. И будет восставлен, ибо силен Бог восставить его.

And do this, knowing the time, that now it is high time to awake out of sleep; for now our salvation is nearer than when we first believed. The night is far spent, the day is at hand. Therefore let us cast off the works of darkness, and let us put on the armor of light. Let us walk properly, as in the day, not in revelry and drunkenness, not in lewdness and lust, not in strife and envy. But put on the Lord Jesus Christ, and make no provision for the flesh, to fulfill its lusts. Receive one who is weak in the faith, but not to disputes over doubtful things. For one believes he may eat all things, but he who is weak eats only vegetables. Let not him who eats despise him who does not eat, and let not him who does not eat judge him who eats; for God has received him. Who are you to judge another's servant? To his own master he stands or falls. Indeed, he will be made to stand, for God is able to make him stand.

Аллилу́арий, глас 6:

Бла́го есть испове́даться Господеви,
и пѣти ѳмени Твоему́ Вѣшнѣи.

Alleluia (Tone 6):

It is good to confess the Lord, to sing
praises to Thy name, O Most High!

Стих: Возвещати заўтра мiлoсть
Твою, и истину Твою на всяку ноць.



ЕВАНГЕЛИЕ

Verse: To declare Thy mercy in the
morning, and Thy truth by night.

GOSPEL

От Матфея 6:14-21

Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших. Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твоё, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровища ваши, там будет и сердце ваше.

Matthew 6:14-21

For if you forgive men their trespasses, your heavenly Father will also forgive you. But if you do not forgive men their trespasses, neither will your Father forgive your trespasses. Moreover, when you fast, do not be like the hypocrites, with a sad countenance. For they disfigure their faces that they may appear to men to be fasting. Assuredly, I say to you, they have their reward. But you, when you fast, anoint your head and wash your face, so that you do not appear to men to be fasting, but to your Father who is in the secret place; and your Father who sees in secret will reward you openly. Do not lay up for yourselves treasures on earth, where moth and rust destroy and where thieves break in and steal; but lay up for yourselves treasures in heaven, where neither moth nor rust destroys and where thieves do not break in and steal. For where your treasure is, there your heart will be also.



ПЕСНОПЕНИЯ

Запричастный стих:

Хвалите Господа с Небес, хвалите
Его в Вышних. Аллилуиа. Ал-
лилуиа. Аллилуиа.

ИУМНС

Communion Hymn:

Praise the Lord from the heavens.
Praise Him in the highest. Alleluia. Al-
leluia. Alleluia.

!!!ОБЪЯВЛЕНИЯ АННОУНСМЕНТС!!!

Сегодня – **Прощённое воскресенье**, завершающее подготовительный период перед Великим постом. **Сразу после Божественной литургии будет совершена Вечерня с Чином Прощения.** Этот торжественный и важный богослужебный момент помогает нам вступить в Великий пост со **смирением, примирением и любовью друг ко другу.**

Призываем всех прихожан принять участие в этом важном моменте взаимного прощения, чтобы с чистым сердцем начать путь Великого поста.

ЧИН ПРОЩЕНИЯ

Священник: *Благословите мя, святии братия и сестры, и простите ми, грешному, елика согреших в сей день и во вся дни жития моего словом, делом, помышлением и всеми моими чувствами.*

Сказав это, он земно кланяется народу.

Все отвечают ему земным поклоном и говорят: *«Бог простит тя, отче честный. Прости и нас, грешных, и благослови.»*

На это священник отвечает: *«Благодатию Своею Бог да простит и помилует всех нас.»*

Священник стоит на амвоне, и верующие поочерёдно подходят, поклоняются святой иконе, затем делают земной поклон перед священником и говорят: *«Прости мя, грешного (-ую)».* Священник также делает поклон перед каждым и отвечает: *«Прощаю, и Бог да простит тя. Прости и ты мя».* Верующий отвечает: *«Бог простит, и я прощаю»* и принимает благословение.

После этого верующие взаимно просят прощения друг у друга тем же чином.

Обратите внимание, что, прося прощения, мы должны делать это искренне, помня священные слова: *«Да простит меня Бог также, как я прощаю тебя.»*

Правила Великого поста

Великий пост начинается после **Вечерни Прощёного воскресенья (22 февраля)** и завершается **разговением на Пасху (12 апреля).** Общие правила Великого поста и Страстной седмицы следующие:

Будние дни (с понедельника по пятницу): Строгий пост: Воздерживаемся от **мяса, молочных продуктов, рыбы с позвоночником, птицы, алкогольных напитков и оливкового масла.**

Выходные дни (суббота и воскресенье): Дни разрешения на вино и растительное масло: Пост ослабляется, разрешаются **оливковое масло и алкогольные напитки.**

Особые праздники: Два праздника, выпадающие на этот период, отмечаются с некоторыми послаблениями:

- **Благовещение (7 апреля) и Вербное воскресенье (5 апреля в этом году)** – это дни **разрешения на рыбу, вино и масло**, то есть разрешаются *рыба с позвоночником, оливковое масло и алкогольные напитки*.

Правила поста в Страстную седмицу: Некоторые дни Страстной седмицы имеют особые правила поста:

- **Великий Четверг (9 апреля, в этом году)** – разрешается вино и масло в честь воспоминания установления Евхаристии.
- **Великая Суббота (11 апреля, в этом году)** – **строгий пост**, единственная суббота в году, которая соблюдается столь строго. Однако **разрешается вино (но не масло)**.

Дополнительные указания:

- Блюда должны соответствовать постным ограничениям и быть приготовлены просто. Порции следует уменьшить.

Первая седмица Великого поста:

- Пост особенно строгий. Самое строгое соблюдение предполагает **две трапезы – в среду вечером и в пятницу вечером** после богослужений.
- **Чистый понедельник, вторник и четверг** традиционно соблюдаются как **абсолютный пост** (полное воздержание от пищи).
- Если это трудно, хорошим началом будет **абсолютный пост в Чистый понедельник** и ограничение количества трапез в другие дни.
- **Великая Пятница:** Благочестивой практикой является соблюдение **абсолютного поста** в этот день. Если нет сил, рекомендуется **воздержаться от пищи до поклонения Плащанице** на Вечерне.
- **О здоровье:** Если у вас есть **медицинские показания**, требующие смягчения поста, следуйте им.
- **Духовное руководство:** Перед тем как строго соблюдать пост, **посоветуйтесь с о. Михаилом**. Важно помнить, что **пост – это средство к достижению цели (спасения), а не цель сама по себе**.

Сегодня - Масленица! — праздничный обед с борщом, блинами с разными начинками, выпечкой и сладостями.

Также всё ещё можно приобрести замороженные блинчики. Все средства от продаж идут на нужды прихода!

Если у вас есть вопросы о правилах поста, пожалуйста, обратитесь к отцу Михаилу за разъяснением.

Today is **Forgiveness Sunday**, marking the final day before Great Lent begins. Immediately following the Divine Liturgy, we will serve Vespers with the Rite of Forgiveness. This beautiful and solemn service helps us enter the Lenten season with humility, reconciliation, and love for one another.

We encourage everyone to attend and take part in this important moment of mutual forgiveness as we prepare our hearts for the journey of Great Lent.

THE RITE OF FORGIVENESS

Priest: *Bless, holy brothers and sisters, and forgive me, a sinner, for all wherein I have sinned this day in deed, word, and thought, and by all my senses.*

(Prostration)

All reply: *May God forgive and have mercy on you, holy father. Forgive me, a sinner. (Prostration)*

Priest: *Through His grace, may God forgive and have mercy on us all.*

The priest stands at the ambo, and the faithful come forward one by one to venerate the icon. Each then makes a prostration before the priest, saying, “*Forgive me, a sinner.*” The priest also makes a prostration before each, responding, “*I forgive you. May God forgive you also. Forgive me.*” The person replies, “*May God forgive you,*” and receives a blessing from the priest.

After receiving the priest’s blessing, the faithful then ask forgiveness of one another in the same manner.

Please note that when we ask for forgiveness, we should do so sincerely, keeping in mind the ancient wording: “*May God forgive me as I forgive you.*”

Fasting Rules for the Great Lent

The Lenten fasting discipline begins after **Forgiveness Vespers** on **February 22** and concludes with the breaking of the fast at **Pascha** on **April 12**. The general fasting rules during **Great Lent** and **Holy Week** are as follows:

Weekdays (Monday – Friday):

Strict Fast Days: We abstain from *meat, dairy, fish with backbones, fowl, alcoholic beverages, and olive oil.*

Weekends (Saturday and Sunday):

Wine and Oil Days: The fast is relaxed to permit *alcoholic beverages and olive oil.*

Special Feast Days: Two feasts that fall during this period are observed with additional allowances:

- **Annunciation (April 7) and Palm Sunday (April 5, this year)** – These are **Fish, Wine, and Oil Days**, meaning the fast is relaxed to permit *fish with backbones, alcoholic beverages, and olive oil*.

Holy Week Fasting Rules: Certain days in the **Lenten-Holy Week** cycle have special fasting rules:

- **Great and Holy Thursday (April 9, this year)** – Observed as a **Wine and Oil Day** due to the commemoration of the institution of the Eucharist.
- **Great and Holy Saturday (April 11, this year)** – Observed as a **Strict Fast Day**, the only Saturday of the year kept as such. However, **wine (but not oil)** is permitted.

Additional Notes:

- Meals should follow dietary restrictions and be cooked simply. Portions should be smaller than usual.

First Week of Great Lent:

- Fasting is especially severe. The strictest observance would be to take only **two meals**—one on **Wednesday evening** and one on **Friday evening**, after the services.
- **Pure Monday, Tuesday, and Thursday** are traditionally kept as absolute fasts (no food at all).
- If this is impractical, a good starting point is to keep **Pure Monday** as an **absolute fast** and limit meals on the other days.
- **Great and Holy Friday:** It is a pious practice to observe this day as an **absolute fast**. If one lacks the strength, it is good to **abstain from food until after venerating the Shroud** (*Epitaphios, Plashchanitsa*) during Vespers.
- **Health Considerations:** If you have a **medical condition** requiring you to adjust the fasting guidelines, do so.
- **Spiritual Guidance:** Before attempting a strict observance, consult **Fr. Michael**. It is essential to remember that **fasting is a means to an end—our salvation—not an end in itself**.

Maslenitsa Celebration! Cheesefare Sunday!

Today Forgiveness Sunday – A festive meal featuring *borscht, yeast blini with various toppings (salmon, herring, caviar), sweet blinchiki with tvorog, sour cream, and jam, along with delicious homemade pastries and cakes*.

Additionally, frozen blinchiki are still available for purchase. All proceeds will support the parish!