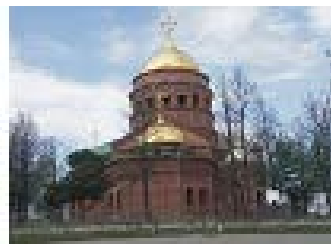




# СРЕТЕНИЕ

Издание Духовного центра при храме во имя апостола  
и евангелиста Иоанна Богослова г. Верхняя Салда



№ 24 (479) декабрь 2020 г.

## МГНОВЕНИЯ БЛАГОДАТИ БОЖИЕЙ

В жизни есть мгновения, в которые происходит самое важное. Обычно это встреча с Богом, мгновения благодати Божией.

Иногда бывает, что в течение всей жизни этих мгновений — по пальцам пересчитать, и если их суммировать, то, может, наберется лишь несколько минуток. А вся остальная жизнь, очень длинная, — будничная, и бывает даже трудно вспомнить, что вообще было в это время.

Можно провести аналогию с иконописью. Икона пишется красками, которые растираются на яичном желтке. Красок этих обычно определенное количество. И вот икона пишется день, два, три, и краска начинает портиться.

Бывает обидно: всего миллиграмм краски израсходован, а целая баночка испортилась... Но на самом деле, если икона написана, всё остальное — не важно. Результат оправдывает все затраты. Так и в нашей жизни: может быть всего одно мгновение встречи с Богом, главное — чтобы оно было. Это мгновение оправдывает все годы, хоть и 90 их будет, заурядной жизни. Поэтому очень важно, чтобы мы эти секундоочки не пропустили, чтобы мы их в своем сердце складывали как самое большое сокровище, чтобы мы к ним в какие-то трудные минуты возвращались и пытались в них найти духовную опору. Это не выдумка, не миф и не легенда. Это — реальность нашей жизни.

Хотелось бы, чтобы каждая Божественная литургия была для нас мгновением встречи с Богом. Это очень важно. Подобно тому, как альпинист восходит на высоту, мы приходим в храм. Это тоже высота — наша духовная высота, духовный Эверест. Нам, конечно, рано или поздно с этой высоты придется спускаться, но нужно побыть на ней хоть какое-то мгновение. Такая возможность нам дается во время Божественной литургии, когда мы причащаемся, исповедуемся. Я думаю, что через эти мгновения Господь исцеляет, созидает нашу душу. Будем надеяться, что это не пройдет даром, а действительно изменит нашу жизнь.

*Иерей Сергей Нежборт [obitel-minsk.ru](http://obitel-minsk.ru)*

Часто люди жалуются, что вокруг нет примеров для подражания, все вокруг такие же, как они. Святые отцы говорят, что если не с кого брать пример, нужно брать пример с природы. Возьмем солнце — оно светит и на добрых, и на злых, греет всех. И мы должны светить, согревать и добрых, и недобрых. Или вода — тоже всех поит. Что мешает нам поить и кормить всех, кто в этом нуждается? Неужели мы хуже воды?..

Приходите в храм, молитесь дома, чтобы с чистой душой, чистым сердцем подойти к празднику Рождества Христова, поклониться Богомладенцу Христу, облобызать Его икону, которая будет в центре каждого храма. Тогда мы поблагодарим Бога за то, что Он пришел на грешную землю ради нашего спасения, прославим Его. Он даст нам великую милость, если наши души будут чистыми и подготовленными к этому празднику.

*Митрополит Санкт-Петербургский и Ладужский ВАРСОНОФИЙ*  
[orthodox-newspaper.ru](http://orthodox-newspaper.ru)



# «Рождественская коробочка»

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

Духовно-просветительский центр

«**ВРЕМЯ**»

в Верхней Салде

проводит **благотворительную акцию.**

Акция создана для того,



чтобы принести  
**Рождество**  
детям,  
лишённым родительской  
**заботы и любви.**

Стартовала она в 2016 году, и с каждым годом она всё больше набирает обороты. Количество добрых сердец и счастливых детей увеличивается! Каждый ребенок нуждается в любви, и через подарки вы можете в этом поучаствовать, ведь это вклад в их жизнь! Быть может именно из-за вашего участия ребенок поймет, что на земле есть добро, равнодушие и любовь! **Поэтому давайте объединимся и сделаем это вместе!** Принять участие в акции может каждый желающий: нужно **положить свой подарок в «Рождественскую коробочку», установленную по нескольким адресам: в ДЦ «Сретение» (ежедневно с 10 до 18 ч., ул. Ленина, 56); и в храме во имя святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова.** Коробочки для сбора подарков установлены в магазинах: «Рождественский», «Маленькая страна», «Арбат», «Гросс Хаус». Также можно пожертвовать посильную сумму на подарки, перечислив их на карту СБ 2202201046358343 с пометкой «Рождество».



Если хочешь поучаствовать и **подарить Рождество вместе с нами,**  
то ты можешь связаться с организаторами по телефону

**8-904-54-29-27-3**

**Число коробочек, которые мы соберем в этом году, зависит от каждого из вас!**

**Присоединяйтесь!**

Незадолго до смерти отца Иоанна Кронштадтского Бог привел мне с другом о. Неофитом (уже умершим) посетить святого пастыря. Это была беседа необычная, памятная мне, грешнику. Но я вспомню тут лишь об одном предмете.

— Батюшка! — спросил я, — скажите, пожалуйста, откуда у вас такая пламенная вера?

Чтобы понять мой вопрос, прошу припомнить, что мы, семинаристы, а потом и студенты, были хладными в вере; а потому и в других не могли понять горячности ее. Отрицать ее у отца Иоанна было уже никак невозможно, и я не раз был очевидцем его пламенного служения на литургии и в проповедях. Да, это общеизвестный факт. И для меня его вера была как бы загадкою: чего сам не знаешь, всё кажется непонятным.

— Откуда вера? — задумчиво переспросил медленно уже болезненный старец и некоторое время молчал. Мы ждали.

— Я жил в Церкви! — вдруг твердо и уверенно ответил батюшка. Я, богослов, студент, — увы! — не понял этих слов: «жил в Церкви». Что это такое? «Странное неведение», — скажет читатель. Не отрицаю, а сознаюсь. Но то-то и печально, что мы, будущие пастыри, не понимали таких простых вещей, как Церковь. А отцу Иоанну было очевидно. Я же действительно не понял его ответа, точно он мне сказал что-либо на чужестранном языке. Так вот и Никодим не понимал Христа Господа (см.: Ин. 3: 4–9). И я переспросил:

— Что это значит — жили в Церкви?

Отец Иоанн даже несколько огорчился:

— Ну, что значит? Ну, я служил вот Божественную литургию и другие службы; молился вообще в храме... — потом, еще подумавши, продолжал — Любил читать в церкви минеи. Не четьи-миней (*не жития святых*. — Прим. авт.), — хотя и те прекрасны! — а миней богослужебные. Любил читать каноны святым.

Он действительно всегда на утрени выходил на левый клирос и сам читал каноны им. И как читал! С великим дерзновением. Почти как бы требовал их заступления у Бога. Помню, первый раз мне пришлось посетить его в день преподобного Алипия (Столпника). Как отец Иоанн зывал к нему с силою!

— Преподобие отче Алипие, моли-и Бога о нас!

«Моли-и!» Точно он стоял перед ним и горячо просил ходатайства. И вся служба проходила у него с силою.

Не помню уже других подробностей этой важной беседы о Церкви.

— Вот что значит: жить в Церкви, — закончил он.

Постепенно и для меня вскрывалась вся важность Церкви. Я теперь, вспоминая прошлое, первый и даже второй периоды моей веры, должен сознаться, что она держалась не словом Божиим, и тем менее житиями святых или творениями святых отцов. Можно сказать, что я последних, как и житий, даже и не читал почти: ни в духовной школе, ни в семинарии. Странно это? Бесспорно. Но никто не интересовался этими источниками и никто из старших даже никогда не говорил нам о важности их, не затеплил интереса.

Я сам был библиотекарем в семинарии, видел эти толстые книги, помню и кожаные переплеты «Добротолубия», но ни разу даже и крышки не раскрыл в них. Дух был у нас земной, естественный. А Писание, как я уже писал, было лишь учебником, и притом холодным. И мы тоже не питались им. Следовательно, вера моя, как и у других товарищей, жила не словом Божиим, не житиями, а чем-то другим. Чем же? Я уже сказал: родительской и общей традицией, да еще сердцем собственным. Но это далеко не всё. Ведь традиции и сердце у всех бывали, но не все оставались верующими. Этому много причин. И одна из важнейших — Церковь. Кто жил в Церкви, тот хранил и веру; а кто уходил из Церкви практически, у того нередко и вера слабела.

Тот же отец Иоанн Кронштадтский в своем дневнике «Моя жизнь во Христе» говорил так (пишу по памяти): «Я еще дивлюсь: как это наши интеллигентные люди, ушедшие от жизни Церкви, всё же хранят остатки веры?»

Митрополит Вениамин (Федченков)



## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ – ДВЕ ЛЕПТЫ ОТ ДУШИ И ТЕЛА



Рождественский пост. Намерение освящает дело. Что пользы в перемене стола с мясного на постный, или в прочих вещах, если Христос – не в центре намерений? Вот Павел апостол говорит: *«Едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию»* (1 Кор. 10:31). Перефразируем, не согрешая слова Павла: *«Не едите ли, не пьете ли, или иного чего себя добровольно лишаете, воздерживайтесь во славу Божию»*. Пища нас не приближает к Богу и не отдаляет, но намерение приближает, и дело внешнее получает силу внутреннюю от того, Кому дело посвящено.

Итак, намереваясь поститься, посвятим посильное воздержание Тому, Кто родился от Девы в пещере близ Вифлеема. При таком посвящении самое скромное воздержание не останется без плода, а при ложных целях и великое постничество будет либо вредным, либо бесполезным.

У западных пост перед Рождеством так и называется – Адвент, что означает «посвящен приходу». Мало посему говорить людям: «Не ешьте мяса. Не пейте молока». Нужно говорить: «Готовьтесь Христа встречать. Разбудите помыслы и идите навстречу Господу. Помните, ради Кого упрощаете жизнь и упражняетесь в скромности».

\*\*\*

Говорят, когда в Риме строили собор святого Петра, задали один и тот же вопрос двум разным людям, носившим камни на строительство. «Чем вы занимаетесь?», – спросили их. «Я, – говорит один, – нанялся

камни носить, чтобы семью кормить». «А я, – сказал другой, – строю храм в честь апостола Петра». Очевидно, что при одинаковости мускульных усилий и равности оплаты, делали они совсем разную работу. И если какой храм стоит столетиями, то благодаря работникам второго рода, а никак не первого. Вот и мы давайте разберемся с намерениями.

\*\*\*

– Ты что делаешь, доктор? – Я в лице больных учусь Христу служить и облегчаю человеческие страдания.

– Ты что делаешь, учитель? – Я детям открываю двери в мир знаний, чтобы им было жить интересно, и они со временем пользу стали приносить.

– А ты, постник, что делаешь? – Я помню о Господе и хочу встретить Его со всей Церковью в Рождественские дни.

– А может, ты просто похудеть стараешься, здоровье поправить? – Нет. Это не разгрузочные дни. Это – посильная жертва. Это мои две лепты от души, и от тела.

\*\*\*

Человек беззащитен, как вдова, но и он обязан приносить жертвы. Приносимых лепт должно быть именно две, как и тех динариев, которые дал Добрый Самарянин содержателю гостиницы (См. Лук. 10:35) было два. В притче два динария – это Ветхий и Новый Завет, черпая из которых можно продолжать лечить избитого человека (Адама) в гостинице (Церкви), пока не вернется Господь. А две лепты в жертве вдовицы это знак нашей двойственности. И от души, и от тела нужно принести по лепте в жертву, и от внутреннего сокровенного человека, и от внешнего. От тела – воздержание в пище. От души – голодание глаз, неподвижность языка, затворенный слух. Вторая лепта даже важнее первой. Времена-то информационные. И кто не ест колбасу, но подставляет голову под любой телевизионный или компьютерный ветер, тот сомнительно постится. Тому «надует голову» означенными ветрами вплоть до духовного менингита и последующей госпитализации.

Но нам нужна свобода, в первую очередь – внутренняя, нужна легкость помыслов и чистота намерений. Окна душевного дома нужно закрывать так, чтобы не был слышен крик и шум Вавилонских улиц.

\*\*\*

Рождество Христово было подготовлено всей внутренней историей Израиля и всей внешней историей мира. Совокупная праведность Авраамовых детей сделала возможным вначале рождение Девы-Матери, а потом от Нее – Нового Адама. Но и внешний мир, не помышляя о том, был вовлечен в великую работу. Так перепись Августа заставила Марию с Иосифом отправиться в Вифлеем, чтобы исполнилось древнее пророчество Михея: *«И ты, Вифлеем-Еффрафа, мал ли ты между тысячами Иудиными? Из тебя произойдет Мне Тот, Который должен быть Владыкою в Израиле и Которого происхождение из начала, от дней вечных»* (Мих. 5:2) Следовательно, и всемогущий кесарь, обожествленный подобостра-

стием рабов, служил целям Христовым, сам того не понимая. Стоит думать, что и ныне, и до скончания века, все происходящее таинственно связано с Господом Иисусом и Его Промыслом. Только мы, помрачившись в разуме, рвем картину мира, приписываем мертвым стихиям власть и свободу действия, и не замечаем Божественного присутствия. У суетного человека вера суетна. У лгущего человека надежды ложны. Для того, чтобы навести с помощью Бога внутри себя относительный порядок и очистить око ума, нам и нужен пост. Пост двоякий, – душевный и телесный, – каков и сам человек.

Трудно сказать, сколько людей будут распутывать внутренние узелки и вести и тайную борьбу за веру. Очень много таких людей, по определению, не бывает. Но даже малое присутствие таких людей делает историю живой и стремящейся к Богу. Итак, проверим намерения и – с Богом!

Протоиерей Андрей Ткачев  
[pravoslavie.ru](http://pravoslavie.ru)

О преемственности, главной задаче каждого христианина и об основных делах, которые предстоит совершать на уральской земле, сказал 12 декабря 2020 года, в день прибытия на Екатеринбургскую кафедру, с амвона в Храме на Крови глава Екатеринбургской митрополии епископ Евгений, Преосвященный Екатеринбургский и Верхотурский.

*- Дорогие братья, сестры, жители уральской земли, сегодня очень волнительный день лично для меня, надеюсь, для всех людей, которые себя ассоциируют с Церковью Православной. Потому что сегодня по благословению Божию, которое Господь положил на сердце Святейшему Патриарху Кириллу, Священному Синоду нашей Церкви, во исполнение решения Священного Синода, мы встречаемся здесь как единая Церковь: архипастырь и паства. Это волнительно. И искренне уповаем на то, что Бог, благословивший, положивший на сердце священноначалию сие решение, Он поможет совершить все то, что Он желает быть совершенным здесь в Екатеринбурге и на уральской нашей земле.*



В своём архипастырском обращении владыка напомнил притчу о прутике и венике, на примере которых отец объяснял своим сыновьям силу дружбы и единства.

*- Смысл этой притчи в том, что когда люди вместе, когда они объединены правдой, праведностью, когда соединены узами дружбы, любовью во Христе, тогда они могут исполнять все то, ради чего Господь их поставил на то или иное место. Если этого соединения нет, то прутиком подмести ничего не получится и сломать его будет совсем не тяжело, - сказал архипастырь.*

Глава митрополии отметил, что добрые отношения, сложившиеся за те годы, в которые мы имели радость и счастье по благословению митрополита Кирилла вместе молиться,



вместе трудиться здесь в Екатеринбурге или на Нижнетагильской земле, - эти отношения «будут залогом того, что честностью, правдой мы сможем быть вместе во Христе, едины в нашем желании служить Богу, служить Церкви».

Говоря о главных задачах, владыка Евгений напомнил о предназначении каждого христианина - созидать своего внутреннего человека.

*- Главная задача моя и, думаю, каждого из вас - созидать своего внутреннего человека, созидать, как об этом написано в Священном Писании, как об этом учат святые отцы, так, чтобы сердце было христианским, чтобы образ мыслей и действий был не постыден, чтобы можно было соотнести каждого из нас, христиан, кто собирается в храмах, что действительно человек в своей жизни отражает то, о чем Христос, пришедший на землю, говорил. Когда действительно человек живет так, как учили святые отцы и к чему призывают нас самые лучшие образцы праведности и святости. Если такое желание, намерение будет, и оно будет реализовываться лично для меня, для каждого из вас, то нет сомнений, что будут правильные мысли, верные решения, добрые отношения, и все будет созидаться внутри и вовне, - сказал архипастырь. - Я думаю, каждый знает, как тяжело жить, когда совершён какой-то грех. Такая пустота наступает внутри, и как тяжело собраться. Тяжело, когда приходит разочарование, раздражение и дальше по списку.*

Архипастырь отметил, если мы вместе будем молиться Богу, вместе строить отношения по заповедям Нового Завета, «все остальное приложится: и храмы, и какие-то важные по человеческим стандартам дела, Господь поможет все решить».

Владыка Евгений также произнес слова глубокой сердечной благодарности Святейшему Патриарху Кириллу и митрополиту Кириллу, ныне Преосвященному Казанскому и Татарстанскому, который «столько сделал здесь, полагал труды, проливал в буквальном смысле слезы о многих и многих чадах, вдохновлял и укреплял каждого из нас».

Епископ Евгений выразил надежду, что «удастся проложить надежный мостик между тем, что владыка митрополит делал, совершал, завещал», и тем, что будет нами делаться.

*- Чтобы было преемство; чтобы было так, как должно быть, а не наоборот. Чтобы люди, видя, что мы делаем, прославляли Отца нашего небесного, - заключил глава Екатеринбургской митрополии.*

[www.ekaterinburg-eparhia.ru](http://www.ekaterinburg-eparhia.ru)

## **Памятка для взрослых и детей**

К таинству Святого Причастия необходимо себя подготовить молитвою, постом и покаянием. Накануне Причастия нужно быть на вечернем Богослужении. После полуночи уже не едят и не пьют, ибо принято приступать к таинству Причастия натощак. Готовящиеся ко Святому Причастию должны примириться с теми, с кем в ссоре, попросить друг у друга прощения, прийти в храм до начала Литургии. Без таинства Исповеди никто не может быть допущен ко Святому Причастию, кроме детей до 7 лет.

**Необходимо воздержание и ограничение в пище (пост).** В дни поста исключаются мясные и молочные продукты, яйца.

**Для молитвенной подготовки ко Святому Причастию нужно прочитать:**

- канон покаянный ко Господу нашему Иисусу Христу;
- канон молебный ко Пресвятой Богородице;
- канон Ангелу Хранителю;
- последование ко Святому Причащению.

В день Святого Причастия надо вести себя благоговейно и благочинно.

## **Особенности подготовки к Святому Причастию для детей**

Церковь не возбраняет делать существенные послабления детям. Правильнее всего будет в каждом конкретном случае посоветоваться со священником, памятуя при этом о главном: посещение храма, молитва, Причащение Святых Христовых Таин не должны быть принудительными. Как правило, детей после трёх лет стараются причащать натощак.

**ТЕЛО ХРИСТОВО ПРИМИТЕ, ИСТОЧНИКА БЕССМЕРТНОГО ВКУСИТЕ!**

*Детский журнал «Колыбель»*



### СВЯТИТЕЛЬ НИКОЛАЙ

Самый почитаемый святитель –  
Это чудотворец Николай,  
Всей России дивный покровитель,  
Милостивый к людям через край.

Далеко Патары и Ликия,  
Далеко от нас четвёртый век,  
Но переживанья всё такие  
Носит в сердце каждый человек.

Справедливость нас бы раздавила,  
Остаётся милость ожидать,  
Чтобы наши души обновила  
Сильная Христова благодать.

Мир, как щепку, слабого отринет,  
Не всегда поймёт родная мать,  
А святой Никола не покинет,  
Щедрости ему не занимать.

Сольбинская древняя обитель  
В честь него зовётся неспроста:  
И её вымаливал святитель  
У Престола Господа Христа.

При нашествии поляков-интервентов,  
И в безбожную эпоху, и сейчас  
Сколько было всяческих моментов,  
Страшных и решительных для нас!

И всегда святитель был на страже,  
Поспешал вытаскивать, спасать...  
Обо всём, конечно, не расскажешь,  
Можно книгу целую писать!

Доброта святого бесконечна,  
Каждый это знает по себе:  
Если ты помолишься сердечно,  
Он изменит всё в твоей судьбе.

Чудотворец милосерден к людям  
И таких же любит собирать,  
Кто не только молится о чуде,  
Но и сам стремится помогать.

Для него и близок, и понятен  
Путь, которым Матушка идёт,  
Этот труд святителю приятен,  
Он её первейший доброхот.

Видя неустанные заботы,  
Слыша каждодневные мольбы.  
Чудом посылает ей кого-то,  
Кто достоин этаким судьбы.

Через добрых и равнодушных,  
Через чутких, жертвенных людей  
Наш святитель делает, что нужно,  
Для монастыря и для детей.

Матушка живёт любовью к Богу,  
Помогая ближним всей душой,  
И поэтому приходит на подмогу  
Скорый наш заступник и святой.

На людские немощи взирая,  
Видя утоливших чью-то боль,  
Он ведёт их прямо к дверям рая,  
Милосердие – его пароль.

*Послушница Мария (Шадрина) [solba.ru](http://solba.ru)*

### 19 ДЕКАБРЯ – ПРАЗДНИК СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА

Святой Николай Чудотворец – один из самых почитаемых на Руси. Родился он в 258 году в древней Ликии, входившей в состав Малой Азии. Получил при крещении христианское имя Николай, что значит "победитель народов". Был избран епископом портового города Мир, почему его и называют Мир Ликийским. При рождении будущего святителя произошло невероятное. Его мать немедленно стала здоровой. А когда его крестили, он, как взрослый человек, простоял в купели никем не поддерживаемый на ногах три часа, воздавая тем самым поклонение Пресвятой Троице. Младенец никогда не брал левую грудь своей матери, довольствуясь одной правой в знамение того, что будет в Царствии Господнем стоять одесную Вседержителя. По средам и пятницам он только раз в день принимал грудь, и то по вечерам, после того, как родители помолились на ночь. Прославился он как великий Угодник Божий. Его милосердие к страждущим было поистине безгранично.





## Богослужения храма

- 19 сб** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
Святителя **Николая, архиепископа**  
**Мир Ликийского, чудотворца**
- 11<sup>00</sup> Панихида - отпетие запись за 30 минут  
16<sup>00</sup> Вечернее богослужение
- 20 вс** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
**ВЫШШАЯ**
- 21 пн** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста
- 22 вт** 9<sup>00</sup> Молебен с чтением акафиста  
пред **ИКОНОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ**  
*«НЕЧАЯННАЯ РАДОСТЬ»*
- 23 ср** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста
- 24 чт** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста  
16<sup>00</sup> Вечернее богослужение
- 25 пт** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
**СВТ. СПИРИДОНА,**  
**ЕП. ТРИМИФУНТСКОГО, ЧУДОТВОРЦА**  
16<sup>00</sup> Вечернее богослужение
- 26 сб** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
11<sup>00</sup> Панихида - отпетие запись за 30 минут  
16<sup>00</sup> Вечернее богослужение
- 27 вс** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
**МОЛЕБНЫ**
- 28 пн** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста
- 29 вт** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста
- 30 ср** 9<sup>00</sup> Чтение акафиста  
16<sup>00</sup> Вечернее богослужение
- 31 чт** 8<sup>30</sup> Божественная литургия  
**ПРАВ. СИМЕОНА ВЕРХОТУРСКОГО**  
11<sup>00</sup> Панихида - отпетие запись за 30 минут

ВАШИ ОТКЛИКИ И ПОЖЕЛАНИЯ ЖДЕМ  
ПО АДРЕСУ: ул. ЛЕНИНА, 56.  
ТЕЛ. ДПЦ 5-42-51, 8-965-533-58-07  
ТЕЛ. ХРАМА ВО ИМЯ АП. ИОАННА  
БОГОСЛОВА 5-17-18

## Православная ТРАПЕЗА



### РЫБА В КАПУСТЕ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

*Филе рыбное – 400 г, капуста белокочанная – 500 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей корневой (по вкусу), томатная паста – 20 г, масло растительное – 30 г, соль и перец черный – по вкусу, приправа для рыбы – по вкусу, сок лимонный.*

Рыбу почистить, промыть, нарезать на порционные куски. Посолить, поперчить и приправить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком. Капусту нашинковать. Лук мелко нарезать. Морковь и сельдерей натереть на крупной терке. В сотейнике разогреть растительное масло, всыпать измельченный лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить морковь и сельдерей, обжаривать несколько минут. Добавить капусту и тушить до ее готовности. Посолить и поперчить по вкусу. В конце добавить томатную пасту и перемешать. В форму для запекания выложить часть капусты, сверху уложить кусочки рыбы, накрыть оставшейся капустой, сбрызнуть маслом и запечь в горячей духовке.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ И КАПУСТЫ

*Белокочанная капуста – 1 кг, лук – 1-2 шт., растительное масло – 50 г, 250-300 г соленых грибов, вода – 2 стакана, соль по вкусу.*

Нашинковать капусту и вместе с жидкостью потушить до полумякости. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить на масле с солью. Все продукты уложить в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Можно также между слоями положить соленые огурцы. Сверху залить смесью из муки, воды, соли и растительного масла. Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать 35 минут. На стол подавать в горячем виде.

Ангела Вам за трапезой



**ВРЕМЯ**  
благотворительный фонд

**Адрес:** 624760, Россия, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, г. Верхняя Салда, ул. Ленина, 56  
**Телефоны:** (34345) 5-42-51; 8-965-53-35-807; **Факс:** (34345) 5-42-51;  
**E-mail:** elena\_glazova@mail.ru; **Сайт:** sretenie-vs.ru  
**ИНН:** 66 23 11 20 70; **КПП:** 66 23 01 001; **ОГРН:** 1156 600 002 283  
**Уральский банк ОАО «Сбербанк России»**  
620026 г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 67; **БИК:** 046 577 674;  
**К/с:** 3010 1810 5000 0000 0674; **Р/с:** 4070 1810 4165 4000 0149