



## كنيسة السيدة العذراء مريم

في سياتل، واشنطن (إجتماع السيدات)

نشرة سيدتي (عدد 1)

November 2010 - نوفمبر 2010

"طوبى للذي يقرأ وللذين يسمعون أقوال النبوه ويحفظون ما هو مكتوب فيها  
لأن الوقت قريب -" (رؤ 1: 3)

### أخبار الإجتماعات التي تمت خلال الشهور السابقة لإجتماع السيدات

- ❖ وابتثق عن المجلس عدة لجان منها  
(لجنة الإقتاد ، لجنة الأنشطة  
والمسابقات، لجنة دروس القبطي  
والألحان، لجنة التأملات الروحيه،  
لجنة صندوق التبرعات والسكرتاريه،  
لجنة خدمات شامله تشمل على رعاية  
الأطفال وقت الإجتماع ونظافة الكنيسه،  
لجنة نشاط إعلامي وإجتماعي، لجنة  
التنسيق مع الضيوف المحاضرين،  
ولجنة للتنسيق بين اللجان).
- ❖ لقد إشتراك مجموعه كبيره من  
السيدات وبنشاط ملحوظ في إحتفال  
(البازار السنوي للكنيسه) بتاريخ  
2010/11/6. وكذلك يوم 25/  
2010/11 بمناسبة (عيدالشكر)  
.Thanksgiving

- ❖ يتم إجتماع السيدات أسبوعياً في  
أيام السبت من الساعه 6: 30  
إلى 8: 00 مساءً.
- ❖ وبمناسبة شهر كيهك ابتداء من  
ديسمبر سيتم تغيير موعد  
الإجتماع للساعه 6: 00 إلى  
7: 30 مساءً.
- ❖ في يوم السبت الموافق 10/23/  
2010 وبحضور الدكتور ه/  
ناديه سلامه الممثله عن  
السيدات وإحدى الأعضاء في  
مجلس الكنيسه، تم تأسيس  
مجلس خاص لإجتماع السيدات.

كل عام وأنتم بخير

بمناسبة صوم الميلاد المجيد

### مطبخ سيدتي:

الطبق الرئيسي (كبيبه صيامي)

المقادير:

- 2/1كجم برغل -
- 2/1كجم بطاطس مسلوقة -
- كمون - ملح -  
للحشو:
- 3حبات طماطم 3-بصلات متوسطة -
- 3حبات فلفل رومي 250-جم مشروم-ملح  
وفلفل.

الطريقه:

- 1- انقعي البرغل مدة لا تقل عن اربع ساعات .
- 2- قشري البطاطس المسلوقة واهرسيها جيذا ثم  
اعجنها مع البرغل واضيفي لها قليل من الملح  
والكمون .
- 3- تحضير الحشو:  
قطعي الطماطم والبصل والمشروم والفلفل الرومي  
الى قطع صغيرة وارفعيهم على النار وضيفي الملح  
والفلفل وقلبي الى ان تتبخر الماء .
- 4- شكلي العجينة الى كور صغيرة في حجم  
البيضة)مع الاحتفاظ بيدك مبللة حتى لا تلتصق  
العجينة بيدك (وبالابهام فرغي مكان للحشو  
واحشيها ثم اغلقيها ودببها من الطرفين .  
وحسب الرغبة ممكن تغليها بعد وضعها في بقسمات

## من أقوال الآباء:

+ لقد تأخرت كثيراً في حبك ، كنت في فكيف  
خرجت أبحث عنك خارجاً عني ؟ أنت كنت معي  
ولكن لشقاوتي لم أكن أنا معك !!!  
(القديس أغسطينوس)

+ أن اردت ان لا يتأتى لك الحزن فلا تحزن  
إنساناً ما ( يوحنا ذهبي الفم)

+ لا تكن قليل السمع لكلمة الرب لنلا تكون  
وعاء لجميع الشرور (الأبنا انطونيوس)

+ سكت لسانك يتكلم قلبك ، سكت قلبك يتكلم  
الله (أقوال الآباء)

+ أذن الساكت يسمع من الله العجائب (القديس  
يوحنا)

+ ربي لست أدري ما تحمله لي الأيام لكن  
سيدي الحبيب يكفيني شيئاً واحداً ثقني أنك  
معي تعنتي بي وتحارب عني.(القديس  
أغسطينوس)

+ من أقوال (الأبنا انطونيوس) لتلاميذه "إنني  
لا أخاف الله .. لأنني أحبه"

+ "إلهي أنت تحتضن وجودي برعايتك،  
تسهر علي وكأنك نسيت الخلقه كلها ...  
تهبني عطايك وكأني أنا وحدي موضوع  
حبك"  
(القديس أغسطينوس)

## تأمل روحي :

❖ إجلس قليلاً عند شجرة صيدك  
وإسأل نفسك ماذا ربحت من  
العالم الفاني --! تجد الكل باطل  
وقبض الريح – ثم إجلس قليلاً  
عند شجرة الصليب لتتأمل الغنى  
الحقيقي وتمتع بالنصيب الصالح  
... قال عنها الرسول ق بولس :  
" فإن كلمة الصليب عند الهالكين  
جهاله ، وأما عندنا نحن  
المخلصين فهي قوة الله "  
(1 كو 1: 18)

## صلاه :



+ إجعلنا يا رب وساعدنا أن  
ننفذ وصيتك " أن نحب بعضنا  
بعضاً " ( 1 يو 3 : 23 ) .  
" لأن المحبه هي من الله " (1 يو  
4 : 7)  
+ كن يارب خاتماً على قلبي .. نورا  
لعيني .. لذة لفمي .. عكازاً ليدي ..  
نغمة عذبة لأذني .. وطيباً أستنشقه  
دائماً ... ها أنا بين يديك .. فسيرني  
حسبما تريد .. و حيثما شئت و كيفما  
أردت .. و إقبل صلاتي إليك عندما  
أدعوك بصوت البنوة ... أمين

## طبق الحلو (بسبوسه صيامي)

### المقادير :

- ❖ 2 علبة
- (nondairy whipped topping)
- ❖ 2 علبة فارينا
- ❖ نصف علبة سكر
- ❖ نصف كوب زيت
- ❖ كوب جوز هند
- ❖ ملعقة بيكنج باودر

### الطريقة :

- ❖ نضع الفارينا مع السكر ويقلبوا جيداً
- ❖ ونضيف الزيت ونبسّه جيداً
- ❖ ونضيف ملعقة بيكنج باودر ، وجوز الهند  
وأخيراً يتم إضافة ( nondairy  
whipped topping)

ملحوظه: (المقادير تعابير بنفس مقاس علبة  
(nondairy whipped topping)



طبق الكبيبه



صينية بسبوسه

سلام رب المجد معاكم