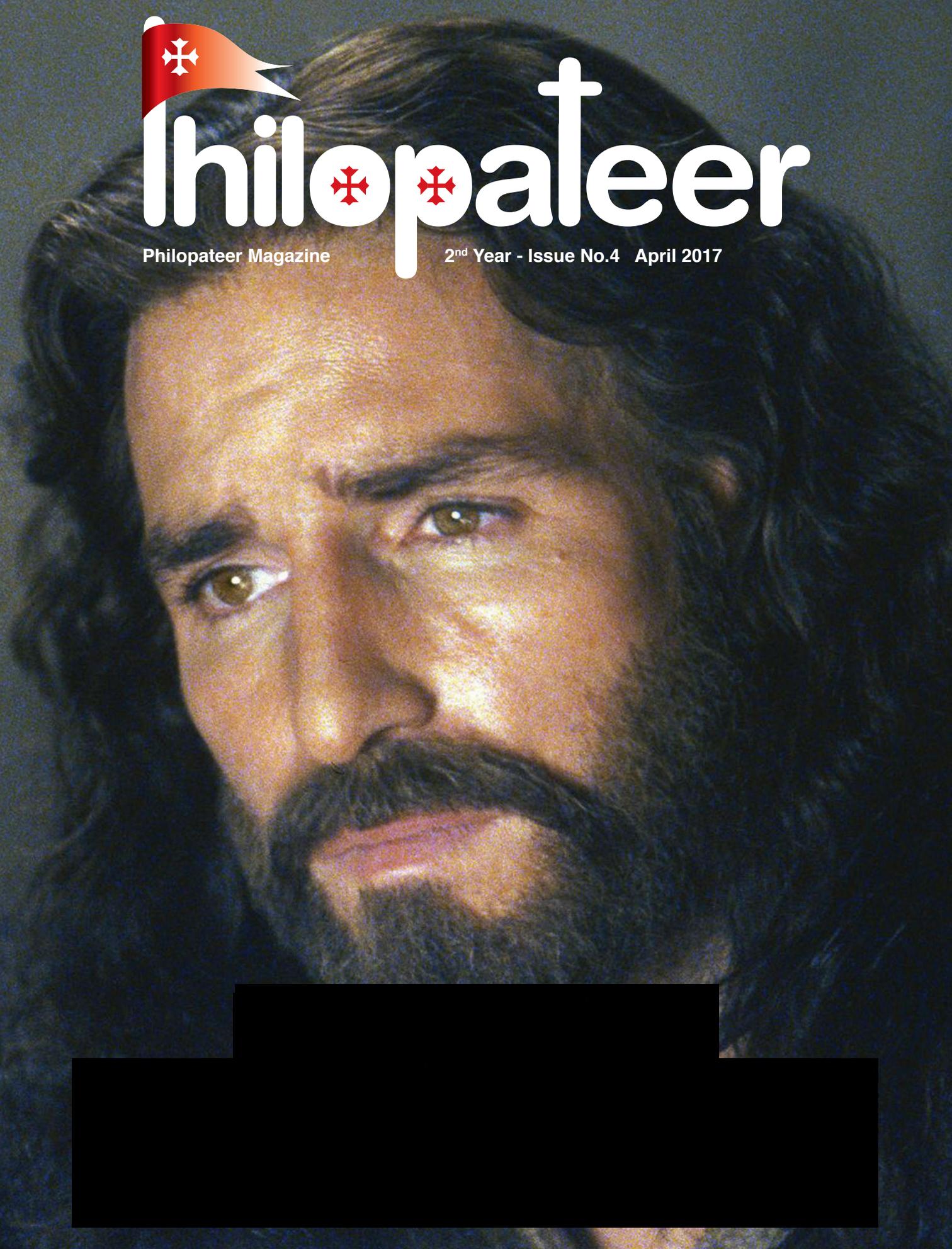




# Philopateer

Philopateer Magazine

2<sup>nd</sup> Year - Issue No.4 April 2017

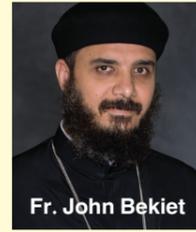


# YOUTH CODE

How can we grow our youth groups and reach more people?

## 1. PRAYING: Start by praying . . .

Ask God to expand your group size and extend its reach. Take time each day to pray for an individual youth and the friends with whom they interact. Pray for God's direction in your service and teaching. Pray that God will put compassion and love in your heart for His lost children that you wouldn't normally reach. Be careful . . . God will answer those prayers.



Fr. John Bekiet

## 2. KEEPING the youth you got!

Plan creative programs that are enjoyable and educational for the attending youth to meet their needs. Incorporate games, video clips, group activities, discussions and other fresh ideas.

## 3. CONTACTING: Find youth that need Christ

If your ministry reaches a certain group of youth, spend quality time with them, participate in their activities and most importantly become part of their group. This will give you an opportunity to know them better and enable you to discover their physical, emotional, social & spiritual needs. Then it will be much easier to invite them to your youth meetings and church services.

## 4. BUILDING a relationship with them

Here are some great relationship "Building" activities:

- Invite them to church for movies, games, competitions, etc.
- Take them to lunch or shopping if possible.
- Plan small group activities to get to know the youth better and open doors to deeper conversation.
- Find an opportunity to visit their homes, meet their parents and siblings (Holidays are a good time for visitation)

Father John Bekiet  
Saint John the Beloved & Saint Mary Magdalene  
Coptic Orthodox Church  
Morris County, NJ U.S.A  
www.stjstmm.org

# PROUD TO BE AN EGYPTIAN

## EGYPTOLOGIST (3)



Source: www.ancient.com

- 14- The coffer was made out of a block of solid granite. This would have required bronze saws 8-9 ft. long set with teeth of sapphires. Hollowing out of the interior would require tubular drills of the same material applied with a tremendous vertical force.
- 15- Microscopic analysis of the coffer reveals that it was made with a fixed point drill that used hard jewel bits and a drilling force of 2 tons.
- 16- The Great Pyramid had a swivel door entrance at one time. Swivel doors were found in only two other pyramids: Khufu's father and grandfather, Sneferu and Huni, respectively.
- 17- It is reported that when the pyramid was first broken into that the swivel door, weighing some 20 tons, was so well balanced that it could be opened by pushing out from the inside with only minimal force, but when closed, was so perfect a fit that it could scarcely be detected and there was not enough crack or crevice around the edges to gain a grasp from the outside.
- 18- With the mantle in place, the

- Great Pyramid could be seen from the mountains in Israel and probably the moon as well.
- 19- The weight of the pyramid is estimated at 5,955,000 tons. Multiplied by 10^8 gives a reasonable estimate of the earth's mass.
- 20- The Descending Passage pointed to the pole star Alpha Draconis, circa 2170-2144 BCE. This was the North Star at that point in time. No other star has aligned with the passage since then.
- 21- The southern shaft in the King's Chamber pointed to the star Al Nitak (Zeta Orionis) in the constellation Orion, circa 2450 BCE The Orion constellation was associated with the Egyptian god Osiris. No other star aligned with this shaft during that time in history.
- 22- Sun's Radius: Twice the perimeter of the bottom of the granite coffer times 10^8 is the sun's mean radius. [270.45378502 Pyramid Inches\* 10^8 = 427,316 miles]

**GOOD SHEPARD MEDICAL ADULT DAY CARE**

Program Services:  
Providing Medical & Physical Assistance & Care for your loved one by Healthcare Professionals  
Dependable Transportation • Nutritious Hot Meals.  
Activities include Therapeutic Exercise, Trips, Arts & Crafts, and much more!

Bilingual Staff, including Spanish & Korean.  
선한목자 시니어 데이케어 센터  
한국어 문의: 201-463-1783

**GOODSHEPHERDADULTDAYCARE.COM**  
**201.933.0711**  
725 VALLEY BROOK AVENUE  
LYNDHURST

# DIGITAL PARENTAL CONTROL

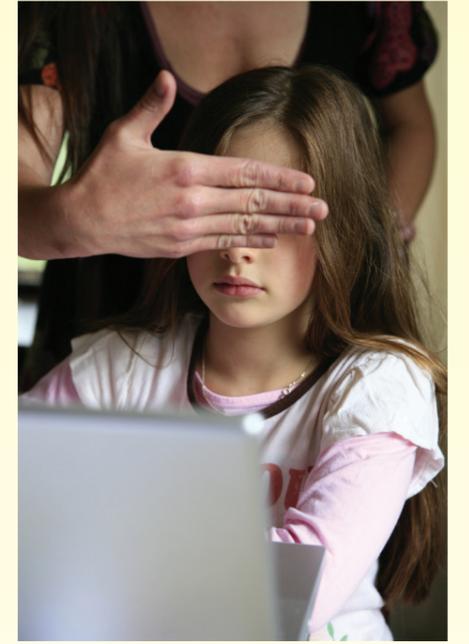
Aiman Khalil

In previous articles, we learned how to secure our home networks and computers. Let us now turn our attention to enforcing digital parental control to protect our children from damaging Internet content and behavior. The cyber dangers facing everyone range from exposure to pornographic material, loss of private information, computer virus infections, establishing inappropriate and risky relationships with online strangers and wasting time. These threats can jeopardize our children's spiritual, academic and personal lives if not proactively managed.

As parents, we have a responsibility to provide our children with age-appropriate technology to help them succeed while ensuring they are properly using their computers, smartphones and the Internet. The challenge for many is learning how to effectively control the use of all this technology without being overly restrictive – a difficult task considering most children know more about technology than their parents. Here is some basic guidance to help you gain control and proactively reduce the cyber risks:

Establishing the Rules: Parents need to set limits on how their children use technology; are they allowed to play games online? How and when to use social media? Types of websites they are not allowed to browse, etc. Screen Time: Set limits on how much children can use their computers and devices. This will vary depending on several factors such as: age, maturity level, weekdays vs. weekends, school months vs. summer, etc. A guideline is one hour limit during school days for middle schools kids. Location: To the extent possible, children should

only be using electronics in central locations (e.g. family/living room or kitchen). This will discourage them from engaging in dangerous behavior. A good idea is to establish a central electronics station in the kitchen where all devices go to charge overnight. Education: It's never too early to discuss with your children cyber safety and acceptable use of technology. At the appropriate age, you must also discuss with them the dangers of Internet pornography as that is becoming an epidemic. Lead by Example: Think about this for a minute, it's rather difficult to require your children to behave in a certain way while their parents are doing the opposite. If you are spending hours on Facebook every day or constantly checking your phone for new messages, how do you expect they will behave? Discipline: When children make mistakes, use the opportunity to engage them in constructive discussions. Discipline should be a last resort; but they need to understand there will be consequences and temporary loss of their technology privileges for breaking the rules. Border Controls: Gone are the days when families owned one computer that can be easily controlled. Now children from a young age have access to multiple devices (computers, tablets, smartphones, etc.). The most effective way to control access for your entire home is to configure your Internet router to use OpenDNS to restrict access to objectionable Internet categories such as pornography, drugs, gaming, video, etc. Microsoft Family Safety: This is a free and indispensable tool If your children use Windows computers. It provides you complete control over computer and Internet



usage per child. You can set limits and monitor which apps they can use, websites they can browse, time limits, etc. Parental Control Tools: To have comparable controls across all devices including MACs, Adroid and iOS, you will need to purchase and install commercial software; I recommend: Symantec Norton Family, Net Nanny, McAfee Family Protection or Qustodio Parental Control. These range from \$20-\$40 and are typically easy to setup.

Keep Them Busy: Make sure your children are engaged in several constructive activities: spiritual; scouting, sports, music, reading, after-school clubs and other hobbies. These are great ways to raise healthy, well rounded children who are less inclined to misuse or abuse their digital world. Know the Signs: watch for tell-tale signs that your child is in trouble. Being secretive and hiding his/her online activities, falling behind on school work, always looking tired or lacking interest in social interaction and other hobbies. These can be signs of possible addiction to gaming, social media or pornography. Pray: Most importantly, pray to our Lord to protect children from harm. Check the Church's Website for links to useful online resources and how-to videos.

# MEDICINE

In this issue, we will discuss Medicines. Almost all of us use medicines which can be very useful and makes you feel better when you are sick and not feeling well; however it can be harmful if you don't follow the directions on the label. You can lower the chance of experiencing the side effect by closely following the direction on the medicine label. Side effects may be mild such as an upset stomach or diarrhea or severe and serious such as liver or kidney damage.

In this issue we will focus on simple steps to ensure effective medication and avoid health problems:

- Follow the directions on the medicine label and If you don't understand the directions, ask your doctor, nurse, or pharmacist to explain them.
- Contact your health care professional if you start to feel worse while taking a medication or notice new symptoms.
- Don't stop taking your medicine even if you start to feel better. You should continue to take your medications until your doctor asks you to stop.
- Before you use any new prescription medicine, tell your doctor about other medicines, vitamins, minerals, or herbs you use
- Tell your doctor If you are allergic to any medicines
- Tell your doctor If you are pregnant or breastfeeding
- Try to remember your medicines names and why you use them

### Additional advice for the elderly:

- Make a list of the medicines you use. Write down how much you use and when you use each medicine.
- Keep your medicine in the box or bottle it came in so if you forget how to use, you can go back and check the label for the direction
- Take your pills at the same time every day, such as first thing in the morning or with lunch.
- Use a weekly pill case so you know whether you've taken each day's medication.
- Ask your doctor or pharmacist what to do if you miss a dose.
- Notice the shape, color ad size of your pills. If they look different when you get a new refill, ask your pharmacist to double-check that you have the right medicine.

Dr. Suzy Khalil

## Thinking of buying or selling?



Selling Real Estate in New Jersey for over 25 years!



**Nabil Tadros**  
Sales Associate  
Liberty 100 Realty  
Cell Phone: 201-970-1993  
itcofnj@yahoo.com



LIBERTY 100 REALTY www.liberty100.com

## Great rates for refinance!



### Oxford Financial Services Inc.

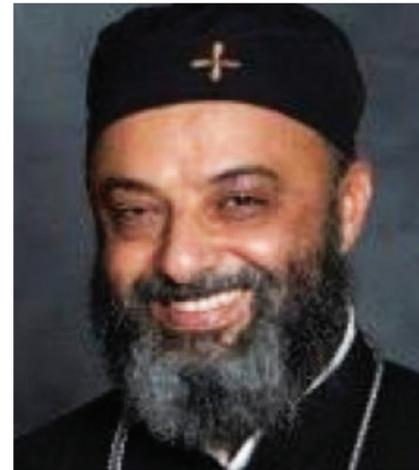
- 1st Time home buyers program
- Great rates for purchase or refinance
- Loans for buying a business
- SBA Loans
- Loans for any type of commercial property



**Mokhless Guirguis**  
245 Old Hook Rd, 2b.  
Westwood NJ 07675  
Phone: 201-666-0166  
Cell: 201-921-2481  
Fax: 888-727-7876  
mguirguis@oxfordmortgage.net  
Licensed Correspondent Mortgage Banker-NJ Banking Dept.  
Registered Mortgage Broker-NYS Bank. Dept.  
NMLS# 20449

## Interview with

Interviewer: George Megali



## Father: Luke Estfanos (2)

personalities of the people and children we serve, and that developed in both of us an interest in human psychology and inspired us to become psychiatrists. Also, Abouna Elia was recognized in Alexandria for his God-given ability to exorcise demons. At times, while praying for the afflicted, he would realize they were not demon-possessed but needed psychiatric support, thereby seeking our assistance. My colleagues knew how much I loved the profession they couldn't believe I was leaving the practice to become a priest. I do not feel I abandoned my career in psychiatry for which I still have great passion; When I was ordained, His Grace Bishop David asked me to maintain my psychiatry license because there was a huge need for this service in our Coptic community; and I did not realize that at the time. Now that I am practicing priest, I have come to understand how the human soul is delicately connected to the spirit, and quite often, psychological disorders adversely affect the spirituality of the individual, and vice versa. There is a fine line between the two and it is important to diagnose which is the primary and which is the secondary problem in each case, and deal with the person and situation accordingly. Within a year of my ordination, God allowed us to establish the St. Luke's Health Clinic, where I still see psychiatric patients as part of my service to this day.

### Who are your role models in service from the 20th and 21st century?

My role model in the 20th century is my old father of confession and spiritual adviser, Hegumen Elia Hegumen Bartholomaos in St. Mary and St. John the Beloved church in Jenekleese, Alexandria. He is a very wise and holy man who has been a priest for 45 years now. He is an extremely heavenly person. In the 21st century, it is Dr. Hany Ashamalla, whom I was thinking of while I was still serving as a physician in my community.

### Can you tell us about your experience as a psychiatrist? How has it impacted your service or philosophy? Have you left that beloved career behind completely? If not, then how?

Being a psychiatrist has been a dream for me since I was in medical school. My brother and I are close in age and when we started serving in the church, we would often analyze the situations and

on in my life, I was more sports-oriented than anything else.

### What do you like in our church congregation and what needs to be improved?

I love the spirit of love and unity in our church; that we feel like one family - which we are. It really gives us a feeling of warmth knowing that we have two homes, that which we live in and that of our church. Also, that has a real impact on our kids. That spirit is what attracted me to our church initially, along with Abouna Youssef (God bless his service) allowing us to establish the sense of oneness that we enjoy now.

On the other hand, I would love to see an improvement in discipline during the liturgical prayers. The word "liturgy" is composed of two Greek words meaning "work of the people," not limited to Abouna and the deacons, but the entire congregation. And "work" means active participation in the spirit towards the salvation of everyone as the body of Christ, and the Holy Spirit works among us during liturgy towards that goal. Each and every one must actively participate in the body of Christ and feel that they are directly connected with Him, and that requires considerable awareness and improvement.

### What is a service that you wish to see in our church?

I wish to establish a service that keeps track of every individual who enters the church seeking God's love, so that we don't miss anyone and tend to their individual needs.

### How were you in your childhood?

I used to love soccer, ping-pong, swimming and other sports. I was physically-oriented in terms of sports, then my love for the church grew through deaconship and pre-servants. But early

*J & J*  
CATERING OCCASION  
*Emad Metry*  
jessica31206@yahoo.com  
1116 KENNEDY BLVD  
BAYONNE, NJ 07002  
551-221-1909

# AN EGYPTIAN VIP



## BOUTROS BOUTROS-GHALI

**In office:** 1/1/1992 – 12/31/1996  
**Born :** 11/14/1922 Cairo, Egypt  
**Died** 02/16 2016 (aged 93) Cairo, Egypt  
**Spouse:** Leia Maria Boutros-Ghali  
**Religion :** Christian (Coptic Orthodox)

Boutros-Ghali graduated from Cairo University in 1946. He received a PHD in international law from the University of Paris and diploma in international relations from the Sciences Po in 1949. During 1949–1979, he was appointed Professor of International Law and International Relations at Cairo University. He became President of the Centre of Political and Strategic Studies in 1975 and President of the African Society of Political Studies in 1980. He was a Fulbright Research Scholar at Columbia University from 1954 to 1955, Director of the Centre of Research of the Hague Academy of International Law from 1963 to 1964, and Visiting Professor at the Faculty of Law at Paris University from 1967 to 1968. In 1986 he received an honorary doctorate from the Faculty of Law at Uppsala University, Sweden. He was also the Honorary Rector of the Graduate Institute of Peace Studies, a branch of Kyunghee University Seoul.

### Political career

Boutros Boutros-Ghali's political career developed during the presidency of Anwar El Sadat. He was a member of the Central Committee of the Arab Socialist Union from 1974 to 1977. He served as Egypt's Minister of State for Foreign Affairs from 1977 until early 1991. He then became Deputy Minister for Foreign Affairs for several months before moving to the UN. As Minister

of State for Foreign Affairs, he played a part in the peace agreements between President Sadat and Israeli Prime Minister Menachem Begin. According to investigative journalist Linda Melvern, Boutros-Ghali approved a secret \$26 million arms sale to the government of Rwanda in 1990 when he was Foreign Minister, the weapons stockpiled by the Hutu regime as part of the fairly public, long-term preparations for the subsequent genocide. He was serving as UN Secretary-General when the killings occurred four years later.

### UN Career

Elected in 1991 as Secretary-General, the top post of the UN, Boutros-Ghali's term in office remains controversial. In 1992, he submitted An Agenda for Peace, a suggestion for how the UN could respond to violent conflict. However, he was criticised for the UN's failure to act during the 1994 Rwandan Genocide, which officially left over one million people dead, and he appeared unable to muster support in the UN for intervention in the continuing Angolan Civil War. One of the hardest tasks during his term was dealing with the crisis of the Yugoslav Wars after the disintegration of the former Yugoslavia. His reputation became entangled in the larger controversies over the effectiveness of the UN and the role of the United States in the UN. Some Somalis believed he was responsible for an escalation of the Somalia crisis by undertaking a personal vendetta against Mohamed Farrah Aidid and his Habr Gidr clan, favouring their rivals, the Darod the clan of the former dictator Mohamed Siad Barre. It was believed that he demanded the 12 July

1993 US helicopter attack on a meeting of Habr Gidr clan leaders, who were meeting to discuss a peace initiative put forward by the leader of the UN Mission in Mogadishu, retired U.S. Admiral Jonathan Howe. It is generally believed that the majority of the clan elders were eager to arrange a peace and to rein in the provocative activities of their clan leader, Mohamed Farrah Aidid, but, after this attack on a peaceful meeting, the clan was resolved on fighting the Americans and the UN, leading to the Battle of Mogadishu on 3–4 October 1993.



# I Have a Dream

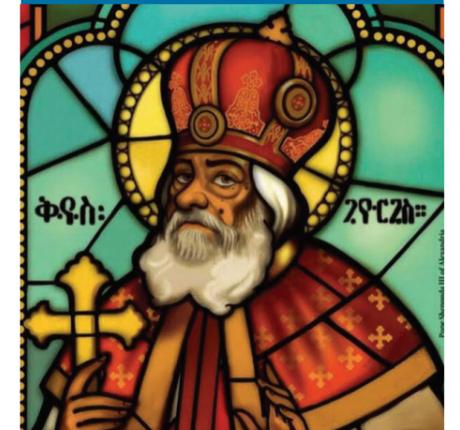
Mariam Beshara

Everyone has dreams that they hope will at one point of time come true. Everyone aspires to be great in everything they do. My dreams are to be happy, healthy, and successful. My dream in the professional field is to be a successful businesswoman. In a few months, I'll be going off to college and will have the opportunity to work hard to reach that goal. My dream is to have a wonderful family in the future who loves God. I cannot attain my dreams without my amazing mother and brother who have helped me become the person I am today. Most importantly, I really cannot get anything done without



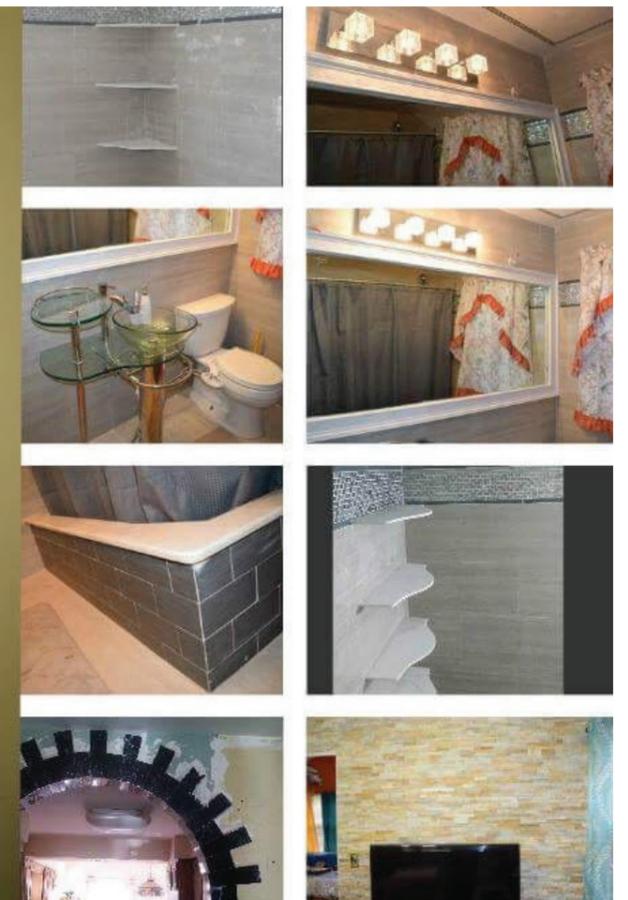
God. Nothing worth having comes easily which is why my motto is to work hard and put in your all to achieve the things you want in life. I'm thankful for my wonderful family and friends because without them, I wouldn't have the guidance and support to achieve these goals, God willing in the future.

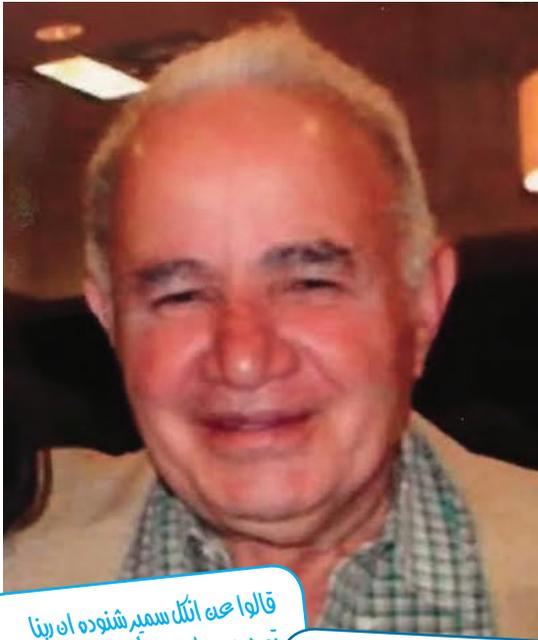
## BREEZE OF ART



*Drew by ;  
 Ahmed Elhefnawy  
 (An Egyptian Painter)*

saif  
 for  
 Marble  
 &  
 Ceramic  
 tile  
 Bathrooms  
 and  
 Kitchens  
 cell  
 9732626200  
 EMAIL  
 saifgabra@  
 gmail.com





يقول علماء الكتاب المقدس ان سفر التكوين هو سفر البدايات ... / سمير شنوده كان للمصريين المهاجرين أستاذ البدايات.. كان حكيما لديه اجابه لكل سؤال والآن هو شفيعا نساله يشفع فينا لأجل الغفران.  
يوسف يوسف

يا عم سمير سلم علي عم جودة مسعود وقوله اسرار .. عمكم هتفضل محفوظه في قلبي باقي العمر  
د. ناجي ملكه

سمير شنوده هو الأب والخال والعم والخادم الأميه المتواضع الرحيم المحب المتفاني في إسعاد الاخريه  
عماد إلياس

له تعويض  
عماد ميري

عم سمير هو الحب والعطاء ... والسخاء، هتو حشنا أمير & إيمان أندانوس

# قالوا عن سمير شنودك

قالوا عمه انك سمير شنوده ان ربنا تمجد عمه طريقه فأوجد لنا كنيسه العزاء و ابن سيفيه بياقيل بيتر ميخائيل

عم سمير علمنا المحبه و التواضع و الخدمة في صمت اسحق مجلي

انه هذا الأب الذي أعطي أبوه وحب لكل من قبله دون مقابل، إنه الرجل الفريد الذي له يكثر كثيرا في حياتنا نقيده مسعود

الخدمة والحب هما سمير شنوده عماد تادرس

«مستحق أيضا الحبيب عم سمير» فقال له يسوع: «الحق أقول لك: إنك اليوم تكون معي في الفردوس» (لو ٢٣: ٤٣).  
أبونا / جاه بخيت

المعني الحقيقي للحب وخدمة الكنيسه حنا & مجدي بشاي

كان إنساناً علاقته مع الناس ترم وتستم بالتواضع وبالغاضي وبالصبر والإيسامه والكلمه الطيبه ولا يتكبر أبدا ولا يستقر أحدا ولا يطعم أحدا.... بوعه سمير شنوده ليست بما يملك بل بما يمنح صبري سليمان

رجل العطاء صاحب القلب الرقيق والوجه البشوش عاطف شنوده

رجل عنا يبنوع الحب لكه عزاءنا انه في أحضانه يسوع ، اذكرنا عند يسوع عاطف داوود

طيبه القلب والعطاء بلا حدود والمحبه الخالصه واحتمال ضعف الاخريه وكما قال الكتاب عمه داود .. املك انه خرم جيله حسب مشوره الله ورقه سمير شنوده خرم جيله حسب مشوره الله ورقه ساهح بطرس

خاطف القلوب.. الغائب الحاضر بروحه المرحه ووجعه الملائكي البشوش.. لطيفا كالنسيم عاشق وسطنا وفي هدوء مثله رجل عنا أميرة مسعود

عناوان الانسانيه علي الارض فرانسيس فرج

*Samit Shenouda was an angel. God bless his soul.*  
Kamal Erian

*A true Sewant, he never failed to help or love anyone he will be truly missed.*  
Dr. Nabil Gergea

*Kind, helpful, humble, and lovely.*  
Samuel Basily

*He was truly a great and unique man who lived as an example to old and new generations. His love for St. Mary Church was unequivocal. He worked tirelessly and is still working as he is now praying for all of us. We will truly miss him.*  
Ragai Roshdy

*Uncle Samit were such a great father who taught us how God's man live . We love u please pray for us.*  
Fifi Farag

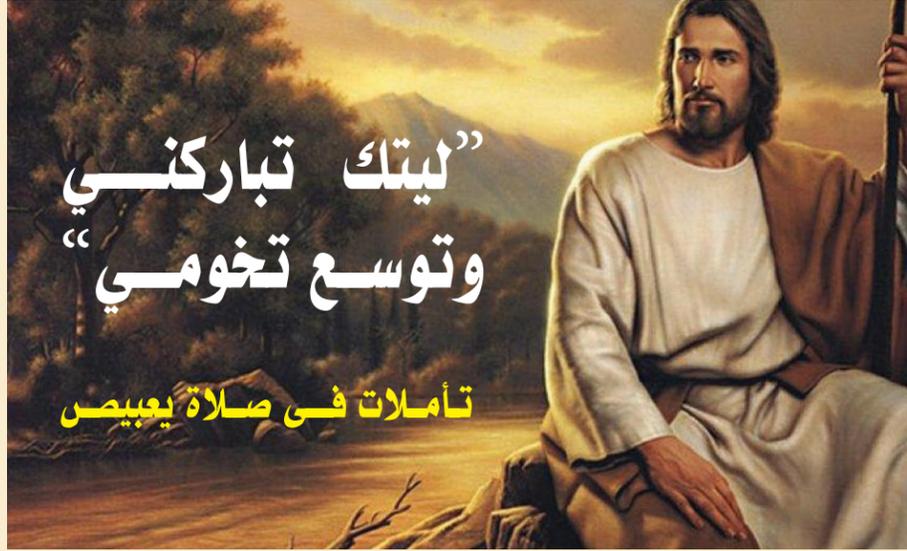
# فيلم باشير

مجلة فيلوياتير - السنة الثانية  
العدد الرابع - أبريل ٢٠١٧





نيافة الأنبا كاراس



## ”ليتك تباركني وتوسع تخومي“

تأملات في صلاة يعبيص

”لم تكن طلبية في توسيع

التخوم من مساحات في

الأرض فحسب، ولكن بالمعنى

الروحي الجميل أن الله يعطيه

التوسيع الداخلي، فيكون له

القلب الواسع، يسع الكل،

ويحتوى الكل، ويحب الكل

القريب والغريب حتى الأعداء“

نقطة من طين او حجر. يحتمل ضعفات الضعفاء

بسة صدر” فيجب علينا نحن الاقوياء ان نحتمل

اضعاف الضعفاء ولا نرضي انفسنا (رو ١٥ : ١).

توسع تخومي! أى ينمو فى الروحيات كما قال معلمنا

بولس الرسول ” لكن كما تزدادون في كل شيء في

الايان والكلام والعلم وكل اجتهاد ومحبتكم لنا ليتكم

تزدادون في هذه النعمة ايضا (٢كو ٨ : ٧) ، نموا في

كل شيء ، والذى لا ينمو ولا يتقدم عرضة إلى الرجوع

للخلف ، فنحن فى سباق وجهاد ونمو مستمر إلى

الكمال الذى دعانا اليه السيد المسيح” وتوسع تخومي ” .

وفى قول الرب لبنى إسرائيل ” فاني اطرد الامم من

قدامك ووسع تخومك ولا يشتهي احد ارضك حين

تصعد لتظهر امام الرب الهك ثلاث مرات في السنة .

( خروج ٣٤ : ٢٤ ) والامم هنا زمر لقوات الشر الروحية

التي تريد ان تحتل القلب وتسيطر عليه ، فلا يكون مكان

فيه لله ولا الناس ، فبينما يطرد الله هذه القوات وكل فكر

شرير يتسع القلب لكل فلا مكان للبعضة والأثم فنتهمل

ونعيد للرب . ليتنا نطلب وقول ” وتوسع تخومي ” .

تدل على انه كان مسكين بالروح ، كما قال السيد المسيح

” طوبى للمساكين بالروح لان لهم ملكوت السماوات

(مت ٥ : ٣) فلا تتمتع بالبركة والحياة السماوية

إلا اذا كان لنا هذا الإضعاك والمسكنة بالروح وشعور

بالإحتياج ، تواضع ومسكنة بالروح كما قال لنا الرب

يسوع المسيح تعلموا مني فاني وديع ومتواضع القلب

، ان النعمة تعمل بقوة مع أولئك المساكين بالروح .

ليتك تباركني! كما قال الله لإبراهيم قديما ” فاجعلك

امة عظيمة وباركك واعظم اسمك وتكون بركة (تك

١٢ : ٢) . الله يكون ينبوع بركة متي جعلناه محل

فى حياتنا وقلوبنا ، فيباركنا ونكون بركة لكل احد

نتقابل معه ، او اي مكان نحل فيه ، فحينما زارت

القديسة العذراء مريم اليصابات حملت لها البركة

فامتلات اليصابات بالروح القدس ، وتهلل الجنين

بإبتهاج ، ليتنا نكون فى زيارتنا وحديثنا بركة .

ليتك تباركني! والبركة فى معناها ليس الماديات فقط

كما يظن البعض ، ولكن بركة الرب تشمل كل حياتنا ،

فنجاحك فى عملك بركة ، فنجح اولادك فى حياتهم

بركة ، قبول الناس لك وحبهم بركة ، الله يعمل معك

من اجل الآخرين ومساعدتهم بركة ، ليتنا نطلب هذه

الطلبية الجميلة دائما فى صلواتنا ونقول له كما قال أبينا

يعقوب لله ” لا اطلقك ان لم تباركني (تك ٣٢ : ٢٦) .

٢- **وتوسع تخومي :-**

لم تكن طلبية فى توسيع التخوم من مساحات فى

الأرض فحسب، ولكن بالمعنى الروحي الجميل

أن الله يعطيه التوسيع الداخلي، فيكون له القلب

الواسع، يسع الكل، ويحتوى الكل، ويحب الكل

القريب والغريب حتى الأعداء ” واما انا فاقول لكم

احبوا اعداءكم باركوا لاعينكم احسنوا الى مبغضيكم

وصلوا لاجل الذين يسيئون اليكم ويطردونكم

(مت ٥ : ٤٤) فالقلب الواسع الساكن فيه الله ،

لا يتضايق من أى إنسان، كالمحيط الذى لا يؤثر فيه

ليتك تباركني وتوسع تخومي وتكون

يدك معي وتحفظني من الشر حتى لا

يتعيني فاتاه الله بما سأل (١١ اخبار ٤ : ١٠)

+ من هو يعبيص؟ وما هى صلاته؟

كثيرون لا يعرفون هذا الاسم ويبدو غريب للبعض ،

ولكن ورد ضمن قائمة أسماء فى أخبار الأيام

، وقد نمر عليه كباقي الأسماء دون اى إهتمام،

وكل ما نعرفه عن يعبيص من الكتاب المقدس أنه

معلم فى الناموس ، وأنه إنسان تقى ، ومعنى اسمه

بالعبرية ( يؤلم ) او ( يحزن ) ولا نعلم لماذا دعته امه

بهذا الإسم ، ربما يكون أبوه مات حينما ولد ، أو امه

تألمت فى ولادته أو مرت بظروف صعبة . كان يعبيص

اشرف من اخوته وسمته امه يعبيص قائلة لاني ولدته

بحزن . (أخ ٤ : ٩ ) وكان يسكن مدينة سميت

بإسمه كما ورد فى أخبار الأيام ٢ : ٥٥ ” وعشائر

الكتبة سكان يعبيص ... الخارجون من حمة ابي

بيت راكاب ” وذكرت له صلاة جميلة قصيرة مركزة

وقوية خلاصة فكره ، ورغبة قلبه ، ومن المعتقد أنها

كانت لغة جهاده المستمر مع الله ، ويبدو أنها كانت

دستوره الدائم أمام القدير ، وهى : ودعا يعبيص اله

اسرائيل قائلا ليتك تباركني وتوسع تخومي وتكون

يدك معي وتحفظني من الشر حتى لا يتعيني فاتاه الله

بما سأل (١١ اخبار ٤ : ١٠) هذه الصلاة جاءت فى

أيه واحدة ومكونه من أربعة طلبات وهى كالاتى :

١- **ليتك تباركني :-**

ليتك! كلمة مملوءة رجاء وثقة فى الله ، وكذلك رفع لصلاته

إلى الله دون أن يفرض عليه شىء كما يفعل البعض ،

انه تمنى ورجاء وصلاة . السيدة العذراء علمتنا أن نعرض

طلبنا قدام الله وله أن يرى المناسب متى وكيف واين

يحقق لنا هذا الطلب؟ حينما قالت للسيد المسيح فى

عرس قانا الجليل لما فرغت الخمر ” ليس لهم خمر (يو ٢

: ٣) ” وقالت للخدام بعد ذلك مهما قال لكم أفعلوه” .

الله يستجيب فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة

ويسمع لنا طلباتنا عندما نقدمها فى تواضع ومسكنة .

حينما شعر يعبيص انه ولد بحزن وألم ، فطلب من الرب

أن يبارك حياته فيتبدل الحزن إلى بركة ، وهذه الطلبة



## مجلة فيلوباتير

حادرة عن بطريركية الأقباط الأرثوذكس كنيسة العذراء وأبي سيفين

BELLEVILLE NJ

Philopateer.magazine@gmail.com

### أسرة مجلة فيلوباتير

+++++

تحت إشراف

أبونا/ يوسف حليم & أبونا/ لوقا إستفانوس

التحرير والإعداد: وائل مسعود

مساعدي التحرير : مينا مقار & بيتر ميخائيل

الإستشارات المالية والقانونية

عماد إلياس & سامح بطرس

صموئيل باسيلي & يوسف عطا الله & نادر فرانسيس

(أسرة التحرير)

نيافة الأنبا كاراس / نيافة الأنبا ديفيد

أبونا لوقا إستفانوس / أبونا جان بخيت

نادر عطية الله / عاطف شنودة / مها إلياس / د. سوزي خليل / ممدوح جرجس

/ أيمن خليل. د. جميل مقار / مرقص جبران / أميره مسعود

يوسف عطا الله / غادة جورج / بيتر ميخائيل / ماري توماس

جورج مجلي / كاترين حليم / يوسف يوسف / شيري رزق

الدعاية والإعلانات

عاطف ميخائيل / بيتر داؤود / أندرو فيليبوس / كريم تادرس

التصوير والفوتوغراف : نشأت مكاريسوس / سمير عبده

الترجمة والنسخ

أ: نبيلة بانود / أمير حليم / ربي ساويرس / أيمن خليل

التسويق والجرافيك : جاكوب/ أيمن عازر

الكمبيوتر والميديا : رامز عريان

التجميع والتوزيع : عماد متري & جورج جرجس / كمال عريان



## إضحك

(٢)

الصيام الإنقطاعي

” يا انا لله الصيام ده صعب قوي .. لولا

شوية الميه اللي الواحد يشربهم وهو

بيستحمي كان زمان الواحد مات ..

(١)

دخل هو وزوجته

اللي مطعم

فقال للجرسون : ممكن

منيو لو سمحت ..

وسأل زوجته : تحبي

تأكلي أيه انهارده؟

قالتله : منيوزيك

يا حبيبي ..

قالها : منيو لله اللي

عرفني عليكى ....

## رسالة الله لك

هذا الشهر:

”جَيْدٌ أَنْ يَنْتَظَرَ الْإِنْسَانُ وَيَتَوَقَّعَ سُبُكُوتَ  
خَلَاصِ الرَّبِّ” (سفر مرثي إرميا 3 : 26)

## فى هذا العدد

غلاف العدد - أسبوع الألام

ليتك تباركني وتوسع تخومي - الأنبا كاراس ٣

كلمات ذهبية - الأنبا ديفيد ٤

هل المرض النفسي خطية - القس لوقا إستفانوس ٥

حوار مع أبونا لوقا إستفانوس - حوار : جورج مجلي ٦

## همسات قلم

”أريدُ توبه“

أريد رجوعاً مع توبه . فخطيئة قلبي قد زادت .  
أريد سماءاً مفتوحة . لقبول النفس إذا عادت .  
أريد إيقاظاً من نومى . فخطيئة عمرى قد فاضت .  
والشر إلى النفس إقترب . عن طرق الخير فقد تاهت .  
أريد لقاءً مع ربى . كلقاء السامرية حين تابت .  
وأريد نداءً يأمرنى . ليعيد حياتى فقد ماتت .  
كنداء اليعازر من قبره . لتعود النفس كما كانت .  
تحتاج حياتى لشراعاً . فى بحار الدنيا إذا هاجت .  
ولشاطئ كى ترسو عليه . إذا ضلت طرقتاً أو حادت .  
إلى صوتاً يسمعها يلبى . إذا صرخت فى الضيقة وصاحت .  
فإلهى رجائى ونجاتى . لخطية قلبي إذا سادت .

مرقص جبران

## كلمات من نور

بمناسبة أسبوع الألام

+ لقد تنازل الخالق ليصير إنسانا، صار الي ما اوجده حتي لا تهلك الخليقه التي أوجدها !

+ انت مع كونك إنسان أردت ان تكون الها فضلتك !وهوم كونه الله أراد ان يكون إنسانا ليرد ذلك الذي ضل !

+ اي شئ يجوع اليه المسيح او يعطش سوي اعمالنا الصالحه .لقد جاع عبر

الأجيال مشتها ان يجد ثمرها مفرحا للسماء . "القديس أغسطينوس"

شيري رزق

## الإيتيكييت المسيحي

أميرة مسعود

### "إيتيكييت حديث البابا"



لا يختلف أحدًا عن إتقان قداسة البابا شنودة الثالث في فن الحديث والحوار. كان متكلمًا لبقًا تمتع بمهارة عجيبة في كسب إنتباه وقلوب كل من يستمع إليه حتي ترك ذلك التأثير القوي في نفوس الجميع وسيبقى لأجيالا قادمه . وقد كان لحديثه صفات متميزة تستحق مآ

التأمل بعمق لتتعلم منه إجادة هذا الفن المطلوب في حياتنا اليومية وما سنناله من إيجابيات حياتيه إن تتبعناها بعناية . إذا إسترجعنا احاديث البابا لوجدنا ان أشهر ما كانت تتسم به هو صمته للحظات قبل أن يُجيب عن أي سؤال موجه إليه ، فعلمنا ان نفكر أولا في الكلمة قبل ان نتطق ألسنتنا بها ولكن كلماتنا في محلها المناسب لأن "تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها" (ام 11: 25) بهذا التشبيه الجميل قد شبه سليمان الحكيم الكلمات التي تُقال في وقتها وبدقة .

لم نري البابا أبداً يُقاطع مع يتحدث معه حتي وإن خالفه الرأي بل كان مستمعاً جيداً يُبدي إحتراماً ولطفًا لكل من يحاوره ، كان يُبعد كل البعد عن طريق الهجوم في النقاش لفرض وجهة نظره بل كان بارعا في لغة الإقناع والتأثير بهدوء فكم كانت أكثر الحوارات التي دارت معه وكانت تميل لإسلوب الإستفزاز التي من الصعب تحملها ليُفاجئنا هو في النهاية بأسلوب غاية في الهدوء والثبات دون أية انفعالات او ملامح للغضب . بصوت هادئ وكلمات قصيرة . . بأسلوب مهذب ودقة في الكلام وإختيار الألفاظ ، وبالطبع بابتسامته الرقيقة التي لم تُفارقه . كلنا بلا أدنى شك نبحث ان نتعلم ونُجيد إتيكييت الحديث كما رأيناه واضحا في معلم الأجيال لنترك أثراً طيبا في قلوب كل من نلتقي بهم . فالإنطباعات التي تتركها كلماتنا للغير هي كلوحات فنية تتأمل ألوانها إما أبهجرت قلوبنا او اكتئبتنا . لذا علينا بانتقاء (الألوان) المناسبة قبل ان نطبعها في نفوس الآخرين ! وكما قرأنا في سفر يشوع بن صراخ ان "النم العذب يُكثر الأصدقاء ، واللسان اللطيف يُكثر المؤانسات" (سي 5: 6) .

"كان البابا حقاً سليمان هذا الزمن"

عن إتيكييت بساطة البابا . .  
نفسى المعدد القادم نلتقي!

## هل (٣) المرض النفسي خطية !!؟



وولد ولدًا على شبهه كصورته ودعا اسمه شَيْشًا . (تكوين3-5: 1) من هذا المفهوم ، نستطيع أن ندرك كيف تدهورت الطبيعة البشرية بشكل كبير علي مرالأجيال حتي وصلت إلى هذه الحالة من التردّي والتي جعلت من الإنسان ما هو عليه الآن من التوهن و الهشاشة تجاه المشاعر الخاطئة كجزء من ضعفه أمام المرض بشكل عام . "ورأي الرب أن شر الإنسان قد كثر في الأرض ، وأن كل تصور أفكار قلبه إنما هو شرير كل يوم" (تكوين 6: 5) .



القس لوقا إستفانوس

ويظهر الإحذار المستمر في أستقرارالعواطف البشرية نتيجة تسليم السلوك الأثم من جيل إلى جيل في كلمات الله لشعبه قائلاً : "لا تُسجدلهن ولا تعبدهن ، لأنني أنا الرب إلهك إله غيور ، أفنقد ذنوب الآباء في الأبناء وفي الجيل الثالث والرابع من الذين يُبغضونني ." (تثنية 5: 9) أن بعض هذه المشاعر ليست بالضرورة موروثة و لكنها تنشأ من خلال العيش مع آخرين يمارسونها مما يجعل منها سلوكًا مكتسبًا . ومن الجدير بالذكر أن نؤكد على أننا لازلنا نتحدث عن هذا النوع من المشاعر الخاطئة (موروثة أو مكتسبة ) والذي لم يمتد بعد إلى حد الحالات التي تتطلب تدخل طبي . هذه المشاعر ان لم يتم أصلحها عن طريق إيماننا والشركة مع عمل الروح القدس فينا ، فسندأنا من أجلها ، كما هو ظاهر في الآية التي ذكرت في نص سؤالك . وأما الخائفون وغير المؤمنین والرجسون والقائلون والزناة والسحرةوعبدةالأوثانوجميع الكذبة ، فنصيهمفي البحيرة المتقدة بنار وكبريت ، الذي هو الموت الثاني (رؤيا 21: 8) كثير من آباء الكنيسة يشرحون تدبير الله لعلاج نفوسنا من هذه المشاعر وكيف نصل بها إلى الشفاء من جروحها الامر الذي سنتحدث عنه بالتفصيل على حده في مقال آخر ، إن شاء الله .

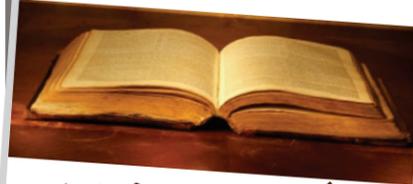
القس/ لوقا أستفانوس  
كاهن كنيسة السيدة العذراء مريم والشهيد فيلوباتير مرقوريوس الكنيسة القبطية الارثوذكسية .  
بيلفيل / نيوجيرسى .  
أستاذ مساعد متفرغ الطب النفسي كلية الطب /- جامعة روتجرز نيوجيرسى

و لعلك تسأل كيف دخلت هذه المشاعر الخاطئة للطبيعة الإنسانية التي خلقت على صورة الله ومثاله ؟ من الضروري أن ننتبه إلي أن مصدر هذه المشاعر ليس هو الله و إنها لم تكن قصده من البداية ، غير أن هناك علاقة واضحة بين هذه المشاعرالخاطئة والفساد الذي لحق بنا بعد السقوط . والدليل على ذلك أختلال المشاعر الواضح الذي

أصاب آدم و حواء بعدما أذنبوا وأكلوا من الشجرة . "فقال: سمعتُ صوتك في الجنة فخشيتُ ، لأنني عُريان فاخترتُ بَ . (تكوين 3: 10) هذا الفساد تم تناقلة من جيل إلى جيل من خلال توارث الطبيعة الحاملة العناصر الجينية الفاسدة علي مر الأجيال ، هذا جعلنا عُرضه للمشاعر المنحرفة مثل الخوف ، القلق ، الإكتئاب وغيرها . وقد أثبتت الدراسات الحديثة في علم الوراثة انه يمكن ان يحدث طفرات جينية نتيجة تأثير التغيرات النفسية والخبرات السلوكية علي الانسان . لذلك بعد أن سقط أبونا الأولين وتغير نمط حياتهم بتغيير جوهرى ، أن جيناتهم الإلهية ( التي قد خلقت منذ البداية علي صورة الله ومثاله) . يمكن أن تكون قد بدأت في التحول خلال طفرات جينية كنتيجة للتبدل الذي حدث في السلوك الإنساني . و قد وصف البابا أثناسيوس الرسولي في كتابه "صد الوثنيين" ، أن البشر تعرضوا إلي تغيير في اتجاه تفكيرهم و سلوكهم بعد السقوط . إذ قد تحولوا من التركيز والتأمل في الله إلي التركيز علي ذواتهم والمتع المادية . طبقاً لهذه الدراسات العلمية ، قد يكون هذا التغير الجذري المفاجئ الذي حدث في سلوك الإنسان أحدث تغير في جينات أبونا الاولين . هذا يفسر علمياً كيف فسدت طبيعة الإنسان وكيف أن سلوك اي شخص يؤثر في طبيعة البشرية جميعاً . في بداية سفر التكوين ، الإصحاح الخامس ؛ نري أن آدم الإنسان الأول قد خلق في الأصل كشبهه الله ومن هذا نستخلص أنه كان ذو شفرة وراثية بلا عيب . ثم بعد ذلك يشير الكتاب المقدس بوضوح أن في خلال مائة و ثلاثين عاما من حياة آدم أن هناك شيئاً ما حدث أسفر عنه أن شيت ابن آدم الجديد ولد كشبهه آدم بدلاً من شبه الله . هذا كتاب مواليد آدم ، يوم خلق الله الإنسان . على شبه الله عمله . ذكراً وأنثى خلقه ، وباركهُ ودعا اسمه آدم يوم خُلق ، وعاش آدم مئة وثلاثين سنة ،

إن أردت أن تدعم مجلة فيلوباتير فارسل تبرعك مع الظرف المرفق .

## كتابنا المقدس



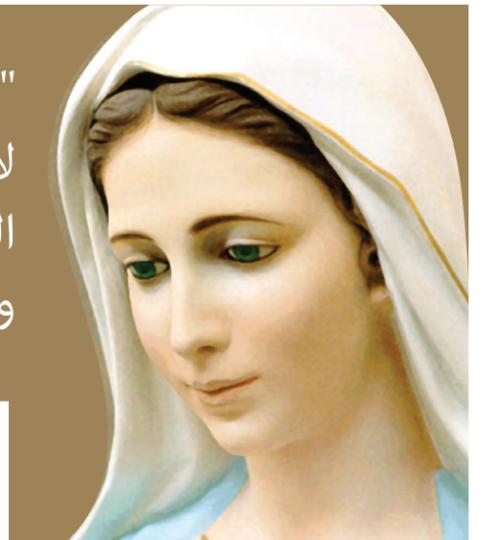
### فريد و عجيب

عاطف شنوده

### "الناموس . . . والنعمة والحق"

كان الدم في العهد القديم يشير إلي اللعنة والانتقام والموت وهذا ما ورد في أول أسفار موسى عندما لعن قايين بسبب قتله لآخوه هابيل ( ملعونٌ انت من الارض التي فتحت فاهها لتقبل دم اخيك من يدك تك ٩: ٦ ) حتي عندما وقف اولاد يعقوب امام يوسف في ارض مصر وهو قد تنكر لهم واتهمهم بأنهم جواسيس حينئذ قال رابوين لبقية اخوته ان دم اخينا يوسف يُطلب من ويطلب الانتقام ( تك ٤٣: ٢٢ ) - في اول ضربه من الضربات العشر حول موسى النبي الماء الي دم اي انه قد حول شريان الحياة ومصدر الحياة الي موت ( ومات السمك الذي في النهر وأتت النهر فلم يقدرالمصريين ان يشربوا ماء من النهر وكان الدم في كل ارض مصر . خر٧: ٢١ ) اما في العهد الجديد اي عهد النعمة ليس في اول ضربة من الضربات العشر بل في اول معجزة للسيد المسيح وهي عرس قانا الجليل الذي فيه حول السيد المسيح الماء الي خمر . . . والخمر هنا يشير الي الفرح ( وخمر تفرح قلب الانسان مز ١٠٤: ١٥) هذا الفرح والنعمة الذي من ملئه اخذنا . . . . . ولم يكتفي السيد المسيح بذلك بل في يوم خميس العهد قد حول الخمر الي دم ولكن هذا الدم ليس للموت بل للحياة الأبدية لانه دمه هو المشرب الحق الذي يقدمه لنا لتتناول منه قاتلاً خذوا اشربوا هذا هو دمي الذي للعهد الجديد الذي يعطي عنا غفراناً للخطايا و حياةً أبديةً لكل من يتناول منه (متي٢٦: ٢٧)

## "كلمات ذهبية لأمننا وسيدتنا العذراء مريم والسدة الإله"



نيافة الإبتا ديفيد

٥- وفي عيد الفصح لما كان عمر يسوع ١٢ سنة ، عند رجوعها بعد العيد لم تجده بين الرفقه ، فرجعت هي والقديس يوسف النجار لبيحثا عنه . "وقالت له أمه : يا بني لماذا فعلت بنا هكذا؟ هوذا أبوك وأنا كنا نطلبك معذبين" (لوقا: ٤٨). وهنا تظهر عاطفة الأمومة ، فالرغم من معرفتها حقيقة الرب من جهتها . وهنا نتعلم ان مشيئة الرب فوق مشيئتنا الشخصية ، ونقول دائماً "لتكن مشيئتك" . ٢- ولما فسّر لها الملاك قالت "هوذا انا امة الرب ليكن لي كقولك" ( لو ٣٨: ١) . وها يظهر جلياً حياة التسليم الكامل التي تحياها السيدة العذراء . يقول ارميا النبي : "عرفت يارب انه ليس للإنسان طريقه . ليس لأنسان يمسي ان يهدي خطواته" ( إر ١٠: ٢٣) . ٣- سلام مريم : "فلما سمعت أليصابات سلام مريم إرتكض الجنين في بطنها وامتألت أليصابات من الروح القدس" (١: ٤١) . كل هذا حدث بمجرد أن سمعت أليصابات سلام مريم . الانسان البركة تحل بركته علي جميع الحاضرين حيثما يوجد . ٤- تسبيحة العذراء : نلاحظ ان العذراء رفضت اي مديح ، بل وحوّلت كل العظمة والمجد للرب "تعظم نفسي الرب وتبتهج وروحي بالله مخلصي" ( لو ٤٧/١: ٤٦) . هي تسبيحة ممتلئة بكلمات الإلتضاع تعبر عن شعور أمننا بضآلتها رغم عظمتها . بالحقيقة يرفع الرب المتواضعين ، ونلاحظ أيضاً ان المره الوحيدة التي تكلمت كثيراً فيها كانت عندما سبّحت للرب وعظّمته .

بركة صلوات أمننا وسيدتنا كلنا والسدة الإله الطاهره القديسة مريم العذراء تشملنا جميعاً .



Phone  
862.249.4901 862.249.4902

1700 Route 3 West,  
Clifton, NJ 07012

الدكتور جميل مقار

## "الأرق"

يجب استشارة طبيبك الخاص لتحديد السبب الرئيسي بإصابتك بالمرض .

### كيف أُعالجُ مرض الأرق؟

- 1- يجب إستشارة الطبيب إذا كانت أحد الأدوية تسبب الأرق أو آلام مرضاً ما تتسبب في عدم النوم .
- 2- النوم والأستيقاظ في مواعيد ثابتة .
- 3- حجرة النوم يجب ان تتمتع بالراحة - الهدوء - نور خافت او مظلمة .
- 4- الرياضة المستمرة تساعد علي النوم بهدوء .
- 5- الأمتناع عن تناول المنبهات ( الشاي- القهوة - السوائل التي بها كافيين ) من الساعة 3-5 مساءً .
- 6- الأمتناع عن التدخين او الكحوليات في أوقات متأخرة من الليل .
- 7- استخدام حجرة النوم للنوم فقط وليس للقراءة او مشاهدة التليفزيون او الأكل .
- 8- لا ترغم نفسك علي النوم فهذا يزيد من حدة الأرق والتوتر .

### هل احتاج الي علاج يساعدني علي النوم ؟

يجب استشارة طبيبك الخاص لمعرفة السبب الرئيسي وإتباع إرشاداته .

### ما هو مرض الأرق ؟

مرض الأرق هو عدم استطاعة المريض علي النوم تلقائياً في خلال 20-30 دقيقة او إستيقاظه اثناء الليل وعدم قدرته علي العودة الي النوم مرة أخرى . الإنسان الطبيعي يحتاج من 6-8 ساعات يومياً . عند تقدم السن وخصوصاً لمن تعدوا 65 عاماً ينام المريض أقل ليلاً ولكنه يحاول تعويض ذلك بالنوم نهاراً .

### من هم اكثر عرضة لمرض الأرق؟

- مرض الأرق من الأمراض الشائعة والذي يُشكل نسبة أكثر من 30٪، ولكن هناك أشياء تساعد علي ظهور المرض :
- 1- الأمراض المزمنة والتي تصاحب الألم مثل الروماتيزم وآلام الظهر .
  - 2- بعض الأدوية .
  - 3- كثرة المنبهات ( الكافيين) .
  - 4- كثرة الضوضاء .
  - 5- الإجهاد العصبي والذي يؤدي الي الأرق لفترة طويلة .
  - 6- بعض الاعمال التي بها تغير في الدورات مثل رجال الشرطة - المطافئ - المستشفيات - المصانع التي تعمل ليلاً .
- كيف أعرف إنني مصاب بمرض الأرق ؟**

## إعرف نفسك

بقلم يوسف يوسف

تكون في مكانها الحقيقي التي خلقت من أجله أي :  
• عندما تصبح هي السيد المسيطر على الفكر والارادة .  
• أو تصبح تحت سيطرة الخطية ومحبه الذات .  
• أو عندما يصير الجسد هو محور اهتمام الانسان .  
3- الأعضاء والاجهزة المختلفة :  
هو ذلك التركيب التشريحي والفسولوجي العجيب لكل الأعضاء والذي يعمل في توافق وتناسق بديعين . وعن النفس نلتقي العدد القادم إن أحيانا الرب وعشنا .

ثانياً الجسد : هو ذلك الإناء الداخلي الذي له القدره على الاتصال بالعالم المحيط به لهذا جعل الله الجسد بهذه الروعة ومنها ؛  
1- الحواس الخمسه الطبيعية :  
تستطيع أن تستقبل الإشارات الخارجية وأن تتلامس مع العالم المحيط بها من صوت وصوره وطعم ورائحه وملس فهي النافذة التي نطل منها على مايدور حولنا ونتمتع من خلالها بتنوع الخليقة .

### 2- الغريزة :

هي الموجات الداخلية التي تدفع الانسان للحياه والإرتقاء مثل الجنس والأومومة وغيرها . فالغريزة ليست في حدها شراً بل إنها طاقة للحياه والإثمار للبقاء والبناء ولكن طريقة إستخدامنا إياها هو ما قد يحولها إلي شر يسئ إلينا ، إنها طاقة مدمره عندما لا

في هذا العدد سنكمل سلسلة أعرف نفسك ؛  
"الروح"  
يقول الكتاب في سفر زكريا: الرب باسط ومؤسس الأرض وجابل روح الانسان في داخله ، فالروح الإنسانيه أوجدها الله في كل إنسان حتى يستطيع أن يكون علاقه روحية معه ويتعبد له . فنحن لا نتلامس مع الله بعقولنا ومشاعرنا بل بأرواحنا . فالروح الإنسانيه هي عضو الإحساس والإستقبال الروحي الذي يختلف تماما عن الإحساس المادي أو النفسي فنعرف بها الأمور الروحية فقط أما عقولنا فتساعدنا أن نفهمها . "لأن من من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه كوا 11: 2"  
فالروح التي نعبد بها الله ونستقبل أموره منه تعمل معاً في توافق ، وللتسهيل يمكن أن نقول أن البديهة الروحية والشركة الروحية والضمير ثلاث عناصر مترابطة تعمل في توافق فالضمير هو ذلك العضو الروحي الذي يميز بين الصواب والخطأ ويصدر أحكامه على الأشياء وهو الذي يميز الإنسان عن الحيوان .



## بقية حوار مع أبونا لوقا استفانوس (٢)

كاهن كنيسة العذراء وأبي سيفين Belleville NJ

حوار : جورج مجلي



### من هم قدوتك في الخدمة

من القرون ال 20 و ال 21؟  
مثلي الاعلى من القرن ال 20 هو أب اعترافي السابق و مرشدي الروحي القمص أيليا القمص برثلاموس من كنيسة السيده العذراء و القديس يوحنا الحبيب بجناكليس، الأسكندريه . وهو رجل حكيم جدا و قديس و سماوي، وهو كاهن منذ 45 سنه . أما عن القرن ال 21، فهو د/ هاني عشم الله، و الذي كنت دائما افكر فيه حينما كنت طبيب .

هذا المجال، والذي مارسته بكل حب حتى ان زملائي في العمل لم يصدقوا اني سأتحلى عن هذا المجال لأصبح كاهن . عندما سيئت كاهن، طلب مني الانبا ديفيد ان احتفظ برخصتي كطبيب نفسي لانه يوجد احتياج كبير لهذا المجال، الامر الذي لم اتوقعه وقتها . الان كوني كاهن، ادرت تماما انه يوجد احتياج كبير لهذه المهنة لان الروح متصله بالنفس و غالبا ما يؤثر اي خلل نفسي على الروح او العكس . هناك خط رفيع جدا بين الاثنين و من المهم جدا تحليل اي منهما تسبب في سقوط الاخر، اي الروح و النفس، و بالتالي يبدأ العلاج . بعد عام من سيامتي، لقد سمح الله ان نبدأ خدمة "عيادة القديس لوقا" والتي استقبل فيها مرضى نفسيين الي هذا اليوم .

### كيف كانت طفولتك؟

كنت احب كرة القدم وبعض الرياضات الاخرى مثل البينج بونج والسباحه . كنت محب جدا للرياضه الي ان اناجذبت للكنيسه و الشموسيه و اعداد الخدام . لكن في بداية فترة حياتي، كنت احب الرياضه اكثر من اي شئ!

### ماذا يعجبك في شعب كنيستنا و ما تريده ان يتحسن؟

أحب جدا الحب وروح الوجدانيه في كنيستنا ما يجعلنا

نشعر بأننا عائله واحده . و هو ما يشعرني بالدفع ان كل منا له بيتين : الذي نسكن فيه، و الكنيسه . و هو يؤثر في اطفالنا ايضا . هذه الروح هي ما جذبني للكنيسه، و بالطبع أبونا يوسف، الرب يبارك خدمته، الذي اسس روح الوجدانيه التي تتمتع بها الان . على الصعيد الاخر، ما اريده يتحسن هو الالتزام في القداس . كلمة الليتورجيه هي كلمه يونانيه من جزئين و هي تعني "عمل الشعب"، وليس فقط عمل الشماس و الاب الكاهن . و العمل يعني الاشتراك بفاعليه في الروح لكي يخلص الكل كجسد واحد في المسيح، و عمل الروح القدس بيننا خلال القداس هو ايضا يتم نفس الهدف . كل واحد منا لابد ان يشترك بفاعليه في جسد المسيح و ان يشعر بأننا متصلين مباشرة به . و هذا يحتاج للمزيد من الوعي و التحسن

### ما هي الخدمه التي تود ان تراها في الكنيسه؟

أود ان اري خدمه تهتم و تتابع كل فرد يدخل الكنيسه و يبحث عن محبة الله، حتي لا يضع منا احد .



### الفائزون بجوائز المسابقة السنويه لمجلة فيلوباتير :

الجائزة الأولى : تذكرة مصر للطيران إلي مصر ؛

السيدة /فيثيان صرابامون

الجائزة الثانية & الثالثة والرابعة :

جلسة تبيض الأسنان ومُهداه من الدكتور / نبيل جرجس الي :

الدكتور / سوزي خليل .

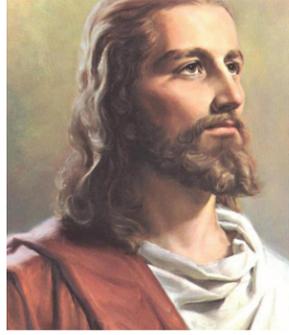
+السيدة / مها مورجان .

+ السيد / أندرو فيليبوس .

# نسمات روحية

عريس يتقدم لعروسه

.....(هنا تبدأ الصلوات التأسيسية).....  
العريس: أه، هديكي جسدي ودمي، هديكي أنا نفسي هديه ليكي، هكون واحد معاك وأديكي حياة أبدية. العروسه: يعني أنا وأنت هنكون واحد؟؟!!! العريس: أه طبعاً!!! العروسه: طب شوف مآدام إحنا هنكون



العريس: تقبلي تنجوزيني؟ العروسه: أفكر..! العريس: بس أنا عريس مايتسبش؟ العروسه: ليه يعني فيك أيه مختلف؟ العريس: أنا اللي يرتبط بى ماسبيوش أبداً وغرضي كله إنني أريح باله؟ العروسه: طب ما تحكيلى عنك وعن إنجازاتك؟ العريس: أنا أصلى إله وعلشانك أنا جيت وأخذت طبيعتك.

واحد أنا عندي شويه طلبات صغيره كده!!  
**العريس: أمـرى !!**  
.....(هنا تبدأ صلوات الاواشي).....  
العروسه: زى ما انت عارف إنني لسه عايشه على الارض فعيزاك تحافظ على سلام الكنيسه ووجدانيتيها! وبرده عايزاك تحافظ على البابا تواضروس راعينا والاساقفه والكهنه وكل الشماسه واللى بيتعب فى الكنيسه، وأحفظ برده المدن والجزائر والأقاليم وماتنشاش الأهويه والزروع ونبات الحقل والحيوانات و كله كله، وماتنشاش اللي عرفنى عليك واللى تعب علشان يجيبك لى.....(أوشيه القرايين).....  
العروسه تكمل: بس أنا عندي ليك سؤال؟  
**العريس: إسأللى!**  
العروسه: فى حد قبلى إتحد بيك؟  
.....(هنا يبدأ المجمع).....  
**العريس: أه طبعاً، ده فى ناس دافعوا عن تعاليمى لغاية ما متوا وضحوأ بحياتهم علشانى، وفى ناس باعوا كل اللي عندهم عشان مايسبوني ش طول حياتهم. العروسه: طب أنا كمان عايزه إتحد بيك، ما تيجى نعمل الفرح!!**  
.....(هنا تبده مقدمه القسمه والقسمه بحسب الوقت).....  
**العريس: خلاص أنا مستعد يلا علشان هديكي جسدي ودمي وأنا هبتدى أجهز....**

.....(هنا تبدأ المراسم عن السجود للجسد والدم والقسمه).....  
العروسه تبده فى التزويق حتى تليق بالعريس.....  
.....(القسداسات للقسدين).....  
ثم يتحد الاثنان عن طريق تناول وصبجوا جسداً واحداً وروحياً واحداً.....  
يا ليتنا عند حضورنا القديس نسترجع هذا الحوار حتى يشغل أذهاننا بدلاً من أن نشغل بأمور أخرى لا حياة فيها!!!  
ليتنا نفرح كالعروس عند ملاققتها لعريسها ونقدر ما نحن قادمين اليه.  
بيتر ميخائيل

# أنت وأنا

وائل مسعود

## "حديث الي الله"



أنت وأنا دائماً ما نشتاق للحديث إلي الله، فلنترك سوياً هذا العالم لبرهه من الزمن ونشترك سوياً بكلمات من القلب إلي الله المحب؛

لا أعلم يا إلهي كيف أبداً..... هل أبده بكم ما أعطيتني، أم أبده بكم مره نسيت أنا عطايك لى...؟ كيف تنظر لي وأنا الذي لا أعني أي شئ وسط هذا الكم الهائل من البشر علي مر آلاف السنين.. أنا أعلم من أنا عندما أري جسداً ميتاً كان لإنساناً أو أي مخلوقاً آخر مات، وأتسائل كيف كان هذا المخلوق قبل الموت، ماذا كانت أفكاره، أخطائه، طموحاته ومعرفته بك... ماذا أعطيتك أنت وماذا هو أعطي... كيف كان يتباهي بنفسه ويجادل أحياناً علي وجودك.... أين هو الآن...؟؟!! أنت لا تحتاج لي ومع هذا أتعامل معك وكأنني ذو شأناً في هذا الكون... أحياناً أتسائل لماذا تحتملني؟! أنا أطلب، أشكو، أغضب وأخطأ وأنست تعطي دائماً وتسامح.. أشكو لك من إنسانا آخر وأنسي إنك أيضاً تسمع له شكواه مني، أنت المحامي والقاضي لكل طرفاً منا. أنت أعطيت العقل لكل البشر، ومنهم ما يستخدمه ليتسائل عن وجودك. أعطيتني النطق لأشحك، وأنا أستخدمه لأعاتبك. أعطيتني النظر لأري نور رحمتك بي، وأنا أنظر خطايا الآخرين وأنسي خطاياي. أعطيتني السمع لأسمع رقة كلماتك، فصممت أذناي عن صوتك لأسمع إدانة الآخرين. أعطيتني الإحساس لأشعر بمن ليس لهم أحد يذكرهم، ولكنني أحسست بعلو ذاتي ونسيتهم. أعطيتني الكثير والكثير وأنا أنسي وأطلب المزيد..... حتي هذه الكلمات أنت ترتبتها لي لأفتخر إنني أتحدث معك...!! أحببك يا إلهي!!

# Don't Suffer With Pain...

Individualized Compassionate Care and Treatment  
Plans with Special Attention is Offered at:



NEW JERSEY  
SPINE & PAIN  
INSTITUTE



Most  
Insurances  
Accepted

Joseph G.A. Ibrahim, MD, FAAPMR

19 East 27th Street, Bayonne  
201-436-0033

59 Seeley Avenue, Kearny  
247 3rd Avenue, Suite 402, New York

www.njspineandpain.com

Dr. Ibrahim is board certified in physical medicine and rehabilitation with board certification sub specialty of Interventional pain medicine. He specializes in the use of minimally invasive techniques to treat spine disorders, disc problems and other musculoskeletal disorders. When you can pin-point the source of neck, back and other painful conditions, it is half the battle. Treatable Conditions Include

- Neck Pain
- Myofascial Pain Syndrome
- Back Pain
- Sciatica
- Failed Back Surgery Syndrome
- Vertebral Compression Fracture
- Complex Regional Pain Syndrome I (RSD)
- Complex Regional Pain Syndrome II (Causalgia)
- Painful Diabetic Neuropathy
- Post Herpetic Neuralgia
- Peripheral Joint Pain
- Pelvic Pain
- Headache
- Facial Pain
- Cancer Pain

## Now Offering On-Premise Physical Therapy

We take pride in the high level of personal and compassionate care we deliver to our patients. Our emphasis is on rehabilitation and exercise with our patient's health our only priority.



# NABIL H. GERGES, D.D.S.

Office Hours By Appointment

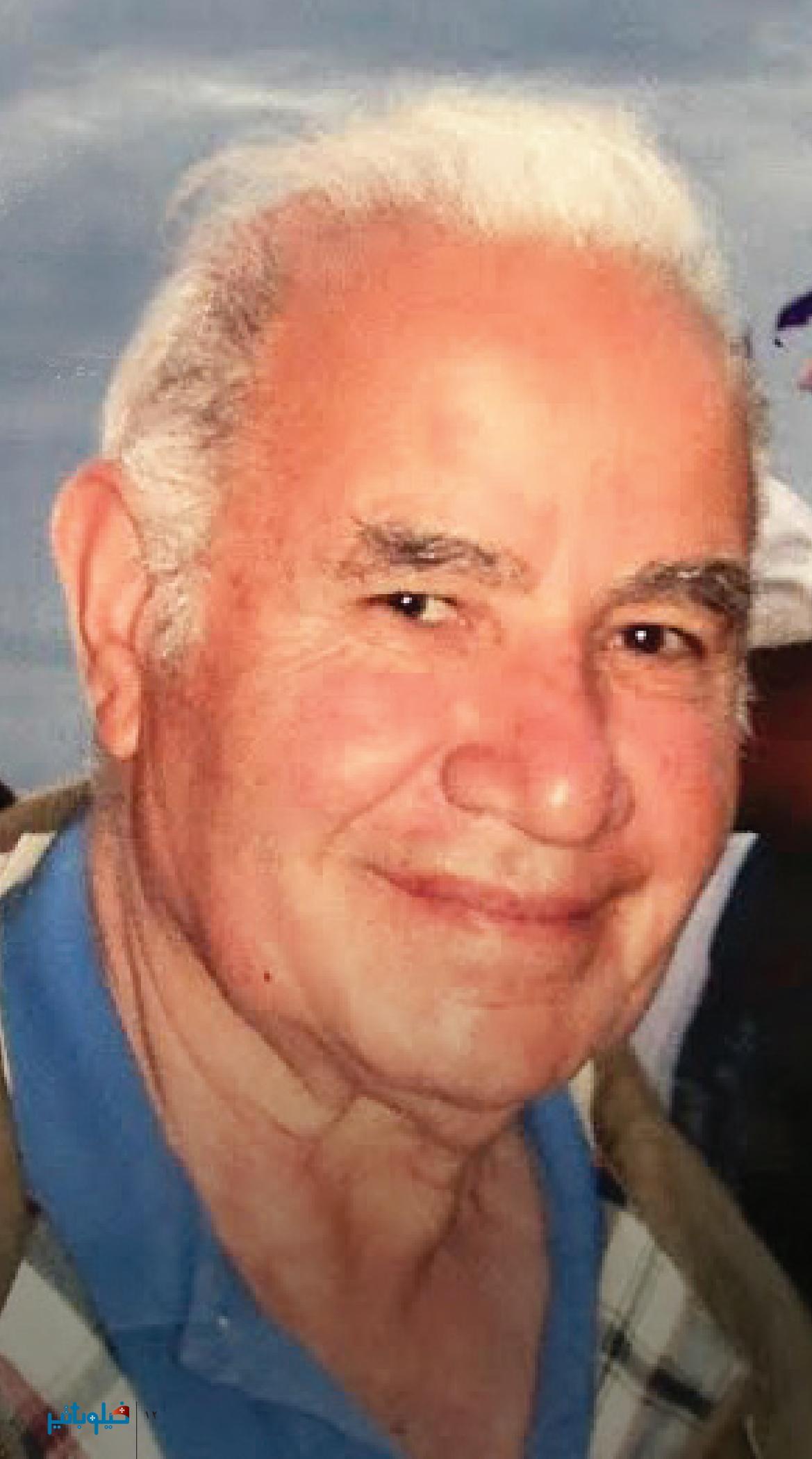


Tel: (973) 458 1156 | Fax: (973) 458 1155

nabilgergeselfar@gmail.com

167 Grove St. Lodi, NJ 07644  
500 Mt. Prospect Ave. Newark, NJ 07104. Newark, NJ 07104





” لو كانت الكلمات التي  
تسطرها الأقلام لها صوتاً  
مسموعاً لكانت صرخت  
بدموعها علي فراق رجلا  
نادراً ما نصادف مثله في  
طريق هذه الحياه . إنه هذا  
الرجل الذي حينما كنا  
نسمع اسمه فقط ، نجد راحة  
عجيبه تسكن مشاعرنا . قبل  
أن نسأله كان يُجيب ويُرشدنا  
إلي أين تتجه أمانينا .  
إنه جذر من جذور الشجرة  
الكبيرة التي نتظلل بأغصانها  
الآن . كنا نجده في الوقت  
الحرج دون طلب . . . . .  
إنه الأستاذ سمير شنوده  
. . واحداً من أهم مؤسسي  
كنيسة العذراء وأبي  
سيفين بيلفل نيوجيرزي .  
سنظل نسمع وتردد إسمك  
لكي تسكن الراحة مشاعرنا .  
سنظل نسألك لتشفع  
لنا حتي تتحقق أمانينا .  
سنظل نحتمي لأجيالاً  
قادمه في ظل الشجرة الكبيرة  
والتي أسميتموها كنيسة  
العذراء وأبي سيفين .  
وهنا نحن نعاني وقتاً  
حرجاً الآن بفراقك ،  
ولكننا سنجدك كما  
عودتنا حتي وإن كنت  
بعيداً عنا با لجسد . . . . .  
ليس وداعاً ولكنه إنتظاراً  
لللقاء مرة أخرى . . .

وائل مسعود