

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 143 الجمعة 5 فبراير 2021 الموافق 28 طوبه 1737 ش

"وَأَمَّا أَنَا وَبَيْتِي فَتَعْبُدُ الرَّبَّ"



بش 24 : 15



"الآن تَطْلُقُ عِنْدَكَ يَا سَيِّدُ حَسَبَ قَوْلِكَ بِسَلَامٍ، لَأَنَّ عَيْنِي قَدْ
أَبْصَرْتُهَا خَلَاصًا، الَّذِي أَعْدَدْتَهُ قُدَّامَ وَجْهِ جَمِيعِ السُّعُوبِ"

(لو 2 : 29 - 31)

المسيح يُقدّم كذبيحة خلاص عيد دخول الطفل يسوع الهيكل

+ المسيح يُقدّم إلى الهيكل:



بعد التطهير، كان تقديم الطفل يسوع ذي الأربعين يوماً إلى الهيكل ليدعى قدوساً للرب ومُكرّساً له، والعذراء التي كانت قد تكرّست قبلاً في الهيكل منذ طفولتها، تتنازل هنا عن أولوية أمومتها لتُقدّم طفلها مُقدّساً للرب باعتباره المسيح الموعود به "لأنه يُخلّص شعبه من خطاياهم" (مت 1: 21).

وإذا كان الله قد خصّص فيما بعد سبط لاوي لخدمة الهيكل بدل كل بكر في إسرائيل (عد 3: 9-12، 8: 18)، فإنّ المسيح (الذي هو من سبط يهوذا حسب الجسد) لم يأت ليكون خادماً أو مجرد كاهن،

وإنما كرئيس كهنة إلى الأبد على رتبة ملكي صادق، وليس على رتبة هارون (الذي من سبط لاوي)، والذي "ليس بدم تيوس وعجول، بل بدم نفسه، دخل مرةً واحدة إلى الأقداس، فوجَدَ فدَاءً أبدياً" "عب 9: 12".

كان المسيح هو البكر الفريد الذي به تمّ الخلاص الأبدي، فتباركت فيه كل أمم الأرض. وإذا كان خروف الفصح القديم قد أنقذ أبنكار إسرائيل من ضربة الملاك المُهلك، فإنّ ذبيحة هذا البكر، ابن الله الوحيد، قد أنقذت كل من يؤمن به من الموت الأبدي ووهبته الحياة الأبدية (يو 3: 16).

والعذراء، وهي هنا تحمل ابنها لتقديمه إلى الهيكل مُكرّساً للرب، ستراه بعد سنوات مرفوعاً على الصليب لخلاص كل البشر. وعلى مثالها، فإنّ الكنيسة تحمل جسد الرب ودمه في سرّ الإفخارستيا كل قداس، استحضاراً مُتجدّداً لعشاء الرب ليلة الآمه، وتبشيراً بموت الرب وقيامته وصعوده إلى السماء إلى أن يجيء لإعلان الخلاص الأخير (في 3: 20، 21، عب 9: 28، 1 بط 1: 5).

+ شهادة سمعان الشيخ:

ولكي تكتمل أبعاد المشهد، ويتكلّل بروح النبوة، يأتي إلى الهيكل في وقته تماماً سمعان الشيخ الذي كان على موعد حدّده الروح له قبل سنين كثيرة.

كان سمعان (أو شمعون) واحداً من معلّمي الكتاب، و«كان باراً تقيّاً... والروح القدس كان عليه» (لو 2: 25)، وبحسب التقليد اختير ضمن اثنين وسبعين شيخاً - ستة من كل سبط - اختارهم أليعازر رئيس كهنة أورشليم ليقوموا بترجمة أسفار العهد القديم من العبرية إلى اليونانية.

وكان على سمعان ترجمة سفر إشعياء. ولما جاء إلى الآية السابعة من الأصحاح الرابع عشر :
"ها العذراء تحبل وتلد ابناً وتدعو اسمه عمانوئيل"، توقّف أمامها وتردّد متحيّراً. فالكلمة
العبرية "عالمه" تقابلها الكلمة اليونانية "بارثينوس" أي "العذراء" غير المرتبطة بزواج.
وخطّر له أنّ الكلمة غير ملائمة أو ليست مقصودة لذاتها، وقد تتعرّض ترجمته في هذه الحالة
للانتقاد. وفكّر أنه قد يكون الأوفق أن يستخدم الكلمة اليونانية "نيانيس" أي "شابة"، وهي
كلمة عامة يمكن أن تعني امرأة صغيرة السن، متزوجة أو غير متزوجة. ولكن الروح تدخّل،
وبحسب التقليد، فإنّ ملاكاً ظهر له في رؤيا وأكّد له صحة الكلمة المكتوبة، و"أوحى إليه بالروح
القدس أنه لا يرى الموت قبل أن يرى مسيح الرب" (لو 2: 26)، أي ليس فقط يُعاين الأم العذراء،
بل والطفل الإلهي، وقد أنت به لتقديمه للرب.

هكذا ساق الروح القدس سمعان الشيخ إلى الهيكل كي يشهد تحقيق الوعد القديم الذي عقده الله مع
إبراهيم: "أنّ في نسله تتبارك جميع أمم الأرض" (تك 12: 3).

بهوء تمّ التطهير والذبح والحرق ورش الدم، ولم يظن الكاهن الخديم أنه كان أمام ملك الملوك،
كما أن مريم ويوسف أيضاً كانا يحسبان أن الأمر لن يتعدّى التقدمة ثم العودة. ولكن كان هناك
ثمة فصول باقية لن تُنسى آثارها.

وها هو الشيخ الوقور يقترب من العائلة المقدسة وهو يئنُّ تحت وطأة السنين التي طالت في
انتظار "تعزية إسرائيل" بمخلص العالم. وإذ تجتاحه البهجة بمرأى "مسيح الرب" يتوق
متجاسراً أن يحمله، فنقّده له أمه ويمدُّ ذراعيه ليحمله، وتقفز إلى ذهنه الوعود الإلهية بتعزية
إسرائيل وكل الأمم:

+ "لتشدّ الجبال بالترنم، لأن الرب قد عزّى شعبه، وعلى بانسيه يترحم... أشيدي ترنمي معاً
يا حרבّ أورشليم، لأن الربّ قد عزّى شعبه، فدّى أورشليم... قد شمّر الربُّ عن ذراع قدسه
أمام عيون كل الأمم، فترى كل أطراف الأرض خلاص إلها" (إش 49: 13؛ 52: 9، 10).

وإذ يتم الوعد القديم لسمعان بعد الانتظار الطويل، يشعر أنه أخيراً قد حانت ساعة الانطلاق من
العالم. وبفرحة الأسير، وهو يتحرّر من قيود سجنه، يرفع عينيه نحو السماء هاتفاً: "الآن تُطلق
عبدك يا سيد حسب قولك بسلام، لأن عينيّ قد أبصرتا خلاصك" (لو 2: 29، 30).

ولكن قبل أن يمضي من الهيكل، يُحرّك الروح سمعان كي ينطق بشهادته مُنبأً عن المهمة العظمى
للطفل الإلهي، فيواصل قوله عن خلاص الرب: "خلاصك، الذي أعدته قدام وجه جميع
الشعوب. نور إعلان للأمم، ومجداً لشعبك إسرائيل" (لو 2: 31، 32) صدّى لكلمات الكتاب:
"فقد جعلتك نوراً للأمم لتكون خلاصي إلى أقصى الأرض" (إش 49: 6).

فالأمم الذين كانوا في الظلمة وظلال الموت يُشرق عليهم نور، وإسرائيل الذي ائتمنه الله على
وعد الخلاص (يو 4: 22) يتمجّد بأن يأتي منه المخلص ابن داود.

تأملات في سفر يونان النبي



الله يبحث عن الإنسان: تُعلمنا حياة التوبة أن الإنسان ينبغي أن يرجع إلى الله، كما رجع الابن الضال إلى أبيه، إذ خاطب نفسه قائلاً **"أقوم وأرجع إلى أبي"** "لو15"، أما في سفر يونان، فنجد أن الله هو الذي يفتش عن الإنسان لكي يتوبه، نراه يبحث عن الكل، يجول يطلب النفوس التي له.. هو بذاته يبحث عن النفوس الموجودة في السفينة ليخلصها. وهو بذاته يبحث عن النفوس الضالة في نينوى لكي يتوبها فتخلص. وهو أيضاً يستخدم كل الوسائل لكي يخلص يونان النبي، إن الله الحنون لا مانع عنده من استخدام طرق العقوبة والتخويف، أن كانت نافعة لخلاص الإنسان، وفي سفر يونان نجد:

■ **مثال تهديد من بعيد:** مثلما حدث مع أهل نينوى... مجرد إنذار. سأحرق المدينة بعد أربعين يوماً... ((بعد أربعين يوماً تنقلب نينوى))... تهديد، مع إعطاء فرصة، وفرصة طويلة.. ولم تنقلب المدينة، لأنها خافت من الغضب الآتي ومن العقوبة المنتظرة فتابت.

■ **في النوع آخر، دخلت العقوبة في جدية خطيرة...** صدر الأمر إلى الحوت أن يبتلع يونان، نظر إلى ذاته، فوجد نفسه في بطن الحوت... هذه هي الطرق في العقوبة، والله يريدكم أن تصلوا إليه بأية طريقة تروقكم أو تناسبكم... لو أدى الأمر، لا مانع لدى الله من أن يهيج الزوابع ضد سفينة حياتكم، ويضطرركم أن تلقوا بعض المهمات العالمية خارج السفينة. من الجائز أن تكون سفينة حياتكم محملة بالبر الذاتي، أو محملة بالعناد، أو بمحبة العالم. وعندما تهزها الموجة تتزعزع. خففوا سفينتكم أيها الإخوة. ربما سمح الله أن يضرب السفينة لكي نلقى منها حقيبة البر الذاتي، وزكبية الشهوات، ومقطف العناد... ارموا كل ما يعطلكم، ولا تبقوا داخلكم سوى محبة الله...

إن لم تصلح معك هذه الطريقة، ربما يرسل لك الرب حوتا ليبتلعك! وأنت تصرخ إلى الله وتقول: **أنا يا رب لا أحتمل الحوت ولا الزوابع. أقل شئ يوصلني إليك. لتكن يدك علي، يدك لا عصاك...**

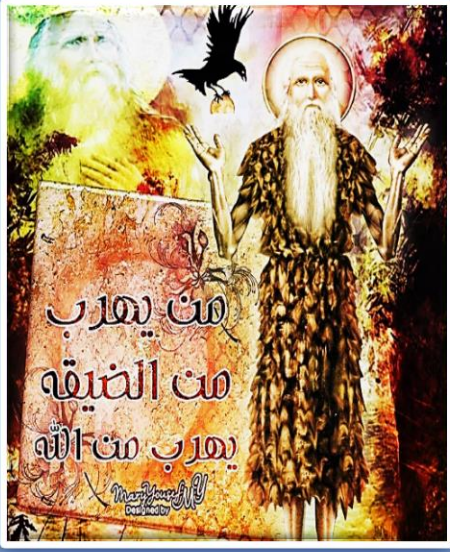
■ أهل نينوى الذين خافوا من بعيد لم يستخدم الله معهم العنف، وأهل السفينة الذين استطاعت مجرد الأمواج أن تغير قلبهم، لم يسمح الله مطلقاً بإغراق سفينتهم، أما يونان الشديد العنف، فلم تكن تصلح له هذه اللمسات البسيطة، لقد كانت الأمواج تضرب السفينة، والسفينة تكاد تنكسر، والأمتعة يلقبها البحارة في البحر، وفي أثناء كل ذلك كان يونان قد **اضطجع ونام نوماً ثقيلاً!!** إنه نوع لا تنفعه العقوبة الخفيفة، في النوم الخفيف يمكن أن تتربت على الكتف أو تلمس الوجه فيصحو النائم، أما من نام نوماً ثقيلاً فيحتاج إلى هزة عنيفة لتوقظه، أخاف أن يكون قلبكم من هذا النوع الثقيل، الله يريد أن يوصلكم إليه، فياليتكم تستجيبون إلى طرقه الهينة اللينة اللطيفة.

■ لعل بعضكم يعجب كيف تتفق الطرق العنيفة مع الله ووداعته؟ والجواب بسيط. أن الله يهمله مصيرك الأبدى، أكثر بكثير من حياتك على الأرض. وفي سبيل خلاصك، هو مستعد أن يعمل أي عمل ألهي مهما كان عنيفاً، لكي يرجعك إليه.

■ عندما أعتمد يونان على نفسه في تدبير أموره، وعندما أعتمد على عقله وإرادته الخاصة، فشل على طول الخط، ولكنه عندما أستسلم إلى يد الله، أمكن أن يعمل الله به عملاً، وعملاً ناجحاً.

ليتنا نأخذ من هذه القصة درساً في حياة التسليم والطاعة

قول القديس الأنبا بولا السائح " من هرب من الضيقة، فقد هرب من الله "



قال القديس يعقوب الرسول "احسبوه كل فرح يا خوتي، حينما تقعون في تجارب متنوعة، عالمين أن امتحان إيمانكم ينشئ صبراً (يع 1 : 2) .

1- فالذى يهرب من الضيقة ، إنما يهرب من هذا الامتحان . ها الامتحان الذى يريد به الله أن يمنحه به هذا الصبر ، بل يمنحه أيضاً فضائل أخرى متعددة .

2- والهارب من الضيقة، يهرب من أكاليها، يهرب من الأكاليل التى يمنحها الله لكل من يحتمل الضيقة بفرح وبرجاء ويجاهد فيها وينجح . ولقد طوب الكتاب صبر أيوب فقال الرسول "قد سمعتم بصبر أيوب، ورأيتم عاقبة الرب" (يع 5 : 11) .

3- والذى يهرب من الضيقة، إنما يهرب من الله الذى يعين أثناءها، ويهرب من رؤية يد الله تتدخل فى حياته وتنقذه ، كما قال المراتل فى ضيقاته "يمين الرب صنعت قوة، يمين الرب رفعتنى، يمين الرب صنعت قوة، فلن أموت بعد بل أحيا وأحدث بأعمال الرب" (مز 117) .

4- وهكذا يهرب من خبراته مع الله فى حياته . كل الذين احتملوا الضيقات ، اكتسبوا خبرات روحية عجيبة فى العمل الله معهم . اختبروا عبارة " لا يقل إنسان فى وجهك كل أيام حياتك .. وأكون معك، لا أهملك ولا أتركك . تشدد وتشجع .. لا تهرب ولا ترتعب، لأن الرب إلهك معك حيثما تذهب" (اش 1 : 5 ، 9) .

5- والذى يهرب من الضيقة، إنما يهرب ضمناً من الصلاة التى يعتمد عليها أولاد الله فى ضيقاتهم فهو بهذا يهرب من الله، الذى يقول "ادعنى فى يوم الضيق، أنقذك فتمجدنى" (مز 5-15) أما أولاد الله ، فيرون الضيقة فرصة يطلبون الله فيها فيجدونه فرصة للحديث مع الله بشأنها، إدراك مدى محبته وحكمته، لأن "الذى يحبه الرب يؤدبه" (عب 12 : 6) .

6- والذى يهرب من الضيقة، يهرب من الله الذى أرسلها، أو على الأقل سمح بها، ولا بد أنه سمح بها لخيرنا وفائدتنا . وهنا ندرك حكمة الله وحسن تدبيره .. الله الذى " يجرح ويعصب . ويسحق ويدها تشفيان " (أى 5 : 18) .

7- وإن كانت التجربة للتأديب، فالذى يهرب منها، إنما يهرب من تأديب الرب، بينما يقول الكتاب " طوبى لرجل يؤدبه الله . فلا ترفض تأديب القدير" (أى 5 : 17) .. بينما التأديب لصالحنا، وخير لنا أن نؤدب ههنا من أن ندان بالموت الأبدى، وقد قال المراتل "تأديبا أدبنى الرب، و إلى الموت لم يسلمنى" (مز 118 : 18) .

حقاً من يهرب من الضيقة يهرب من الله، كما قال القديس العظيم الأنبا بولا السائح، الذى احتمل ضيقات كثيرة فى حياة البرية، وحده بعيداً عن كل عزاء بشرى، ولكنه ذاق حلاوة العزاء الإلهى، لأنه لم يهرب من الله، كما يهرب كثيرون إلى متع العالم.

" لينقروا لأنفسهم آباراً مشققة لا تضبط ماء" (أر 2 : 13) .

كيف يتمجد الله من خلال الأسرة



لكي نجيب عن هذا لا بد أن نرجع لأصحابي الخليقة **(تك 1 و2)**، لنرى كيف أسس الله أول أسرة في تاريخ الجنس البشري. هناك نجد أنه بمجرد ما انتهى الخالق من أعماله في اليوم السادس، ورأى أن كل شيء حسن جداً، يفاجننا بأنه رأى شيئاً واحداً ليس بحسن في عينيه؟! وكان هذا الشيء هو كون آدم وحده، بدون رفيقة وشريكة يتوحد بها ويصير معها واحداً لا اثنين، ومنهما معاً متّحدين تتكون أول أسرة.

وهنا قام الخالق بعملية عجيبة؛ إذ أخذ واحدة من أضلاع آدم، وبنى منها امرأة، وأحضرها له لتكون زوجته وشريكة حياته! وهكذا أسس الله أول أسرة على كوكب الأرض، والتي بها بدأ ما يسمى بالجنس البشري!!

وبالطبع كان في قدرة الله، وهو الذي خلق العالمين، أن يخلقها بدون أن يأخذ من آدم شيئاً. وإن كان - تبارك اسمه - قد خلق جسد آدم من التراب، فهل كان تراب الأرض قد نفذ حتى أنه يلجأ لجسد آدم ليأخذ منه هذه الضلعة التي منها يصنع له شريكة حياته؟ بالطبع كلا، لكن كان القصد الإلهي أن يشعر آدم بانتمائها إليه، وبانتمائه إليها، أي إنها ليست مستقلة عنه، وبالفعل ففي احتفال رائع أحضرها الله له، فأخذها آدم من يد خالقه بسرور بالغ، ثم طفق يغني أول أغنية حب عرفها التاريخ، ولم يكن موضوع الأغنية جمال حواء الباهر، مع أنني لا أشك البتة أنها كانت جميلة للغاية، ولا كان قوة انجذابه إليها، مع يقيني أنه انجذب إليها بشدة. لكن كان موضوع الأغنية هو كونها منه! وبالتالي حتمية التصاقه بها وتوحدّه معه. ولهذا قال بعد أن تأملها ملياً: **«هذه عظم من عظامي ولحم من لحمي»**. ثم أعطاه إسمه **فقال: «هذه تدعى امرأة لأنها من إمرء أخذت»**. وهنا يعلق الروح القدس قائلاً: **«لذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته، ويكونان جسداً واحداً»** إذاً يمكننا القول إن الخالق هو الذي صمم، بل وأشرف بنفسه، على تكوين أول أسرة في التاريخ البشري.

ولاحظ معي، من فضلك، التدرّج الصاعد في وصف أفعال عمليات الخلق: ففي خلق النباتات والحيوانات يقول الكتاب: **«قال الله» (تك 1: 11، 20، 24)**. لكن في خلق الإنسان يقول: **«نعمل الإنسان» (تك 1: 26)**، أما في خلق المرأة وتكوين الأسرة يقول الكتاب: **«بنى الله» و«أحضرها الله» (تك 2: 22)!!** لذا، لا أعتقد أنني أبالغ إذا قلت إن الغرض أيضاً يسمو ويرتفع مع تصاعد نغمة الأفعال حتى تصل للقمّة في الأسرة، عندما ليس فقط «قال»، أو حتى «عمل»، لكنه «بنى وأحضر» لتكون الأسرة قطعة الفنية المثلّي التي يعكس فيها مجد ذاته وصفاته!

التلعثم عند الأطفال



يعد التلعثم طبيعياً عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وخمس سنوات، حيث يعرف بالتلعثم النمائي، وهو طبيعي عند بدء تعلمهم للكلام، ولتشكيل الكلمات في الجمل، وقد يستمرّ لعدة أسابيع أو لسنة، إلا أنه من الممكن التغلب عليه دون أيّ تدخل علاجي، وقد يشكل حالة مرضية لدى البعض في حال استمراره، ويعرف في هذه الحالة بأنه اضطراب في التعبير الخطابي، والذي يكون على عدّة أشكال، وهي:

إعادة المقطع اللفظي، وخاصةً أوله، أو إعادة نفس الصوت، أو إطالة الكلام، أو حذف بعض الأصوات اللفظية، بالإضافة إلى إضافة بعض الأصوات إلى الكلام، وفي هذا المقال سنعرفكم على أسباب هذا النوع من التلعثم، وأعراضه، وطرق التغلب عليه:

أعراض التلعثم المرضي: توتر، وقلق، التحدث بسرعة لتفادي التلعثم، اضطراب في حركة العين، صراع في عضلات الوجه عند النطق، ارتفاع حدّة الصوت عند تكرار اللفظ، والتوتر الصوتي، بذل مجهود كبير في محاولة الكلام، التهرب من الكلام أو نطق بعض الكلمات لتجنّب التلعثم.

أسباب تلعثم الطفل في الكلام:

- ✪ الوراثة، وجود مشاكل أخرى في النطق أو اللغة.
- ✪ الفسيولوجيا العصبية، حيث يتطور الحديث والنطق لدى بعض الأطفال في مناطق مختلفة من الدماغ عن المناطق الطبيعيّة لدى الأطفال غير المصابين بالتلعثم.
- ✪ المشاكل الأسرية، ونمط الحياة السريع.
- ✪ الاضطرابات نفسيّة، أو الاضطراب العصبي.
- ✪ خلل في أجهزة استقبال الكلام، أو في أجهزة النطق، أو في أجهزة تحليل الكلام، ممّا يؤدي إلى التلعثم في الكلام، وتأخر المعلومات المرتدة.

طرق علاج التلعثم:

- ✓ إنتاج مواقف يكون الحديث فيها مسلياً وسلس، التكلّم مع الطفل في الوقت المناسب، دون مقاطعته وهو يمارس أحد الأنشطة، كاللعب، أو مشاهدة التلفاز، وغيره.
- ✓ عدم الإصرار على الطفل للنطق بصورة صحيحة، والالتزام بالهدوء عند تعليمه.
- ✓ تجنّب إجبار الطفل على التحدث مع الآخرين، والجلوس معهم.
- ✓ الاستماع بشكلٍ جيّد للطفل، والنظر في عينيه عند التحدّث دون إظهار أيّ علامات تدلّ على الملل أو الضجر.
- ✓ تجنب الانفعال عند تلعثمه، ومنحه شعور بقدرته على الكلام دون تلعثم، وبإمكانيته على التواصل مع الآخرين حتى إن كان يتلعثم، لزيادة ثقته بنفسه.
- ✓ إخباره بأنّ هذه الحالة مؤقتة، والتكلّم معه بصراحة. توفير ظروف مريحة للطفل داخل البيت لتسهيل عملية التواصل والحديث مع الوالدين، خاصّةً عندما يحتاج للحديث.
- ✓ تعليمه التحدث ببطء، تنظيم عملية التنفس لديه، استعمال كلمات من مقطع واحد وتكرارها، ثم الانتقال بشكلٍ تدريجي للكلمات الأطول والجمل، مراجعة طبيب مختصّ في علاج التلعثم.

اعراض ما بعد الكورونا

"فَإِذَا تَوَاضَعَ شَعْبِي الَّذِينَ دُعِيَ اسْمِي
عَلَيْهِمْ وَصَلُّوا وَطَلَبُوا وَجْهِي، وَرَجَعُوا عَنْ
طُرُقِهِم الرَّدِيَّةِ فَإِنِّي أَسْمَعُ مِنَ السَّمَاءِ
وَأَغْفِرُ خَطِيئَتَهُمْ وَأَبْرئُ أَرْضَهُمْ."
(2 أخ 7: 14)

معظم من يصابون بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19) يتعافون بسرعة خلال بضعة أسابيع. لكن بعض الأشخاص، حتى أولئك الذين تكون أعراضهم خفيفة، يستمرون بالشعور بالأعراض بعد التعافي المبدئي.

يصف هؤلاء الأشخاص أنفسهم أحيانًا بأنهم "حاملون مستمرون للمرض" وقد سميت الحالة بمتلازمة ما بعد كوفيد 19 أو "كوفيد 19 طويل الأمد".

كبار السن والأشخاص الذين لديهم عدة حالات طبية خطيرة هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض كوفيد 19 طويلة الأمد، ولكن حتى الشباب الأشخاص الأصحاء قد يشعرون بالتوعك لأسابيع أو حتى أشهر بعد الإصابة.

تشمل العلامات والأعراض التي يشيع استمرارها مع مرور الوقت:

الإرهاق - ضيق النفس - السعال - ألم المفاصل - ألم الصدر

قد تشمل العلامات والأعراض الأخرى طويلة الأمد ما يلي:

ألم العضلات أو الصداع - ضربات القلب السريعة أو القوية - فقدان حاسة الشم أو الذوق
مشاكل في الذاكرة أو التركيز أو النوم - الطفح الجلدي أو تساقط الشعر
ولكن لا تخف فجميعها تزول مع الوقت والغذاء الصحي والرياضة.

هل يمكن للقاح كوفيد 19 أن ينقل لك فيروس كورونا؟ الإجابة لا. الفيروسات الحية المسببة لكوفيد 19 غير مستخدمة في لقاحات كوفيد 19 التي يجري تطويرها حاليًا في الولايات المتحدة، ضع في اعتبارك أن جسمك سيستغرق بضعة أسابيع لتكوين مناعة بعد الحصول على لقاح كوفيد 19، من الوارد أن تصاب بالفيروس الذي يسبب كوفيد 19 قبل التطعيم أو بعده مباشرة.
ما هي الآثار الجانبية المحتملة للقاح كوفيد 19؟ يمكن أن يسبب لقاح كوفيد 19 آثارًا جانبية طفيفة بعد الجرعة الأولى أو الثانية.

وتشمل: الألم أو الاحمرار أو التورم في مكان حقن اللقاح.

الحُمى - الإرهاق - الصداع - الصداع - الألم العضلي - القشعريرة - ألم المفاصل.
يحتمل أن تخضع للمراقبة لمدة 15 دقيقة بعد أخذ لقاح كوفيد 19 ليتأكد الطبيب من أي ردة فعل مباشرة قد تحدث لك، تحدث معظم الآثار الجانبية خلال الأيام الثلاثة الأولى من تلقي اللقاح، وتستمر عادة ليوم واحد أو يومين فقط.

هل يجب علي أخذ لقاح كوفيد 19 حتى لو أصبت به سابقًا؟ إن أخذ لقاح كوفيد 19 قد يوفر بعض الحماية الطبيعية أو المناعة من تكرار العدوى بالفيروس المسبب لكوفيد 19. لكن مدة استمرار هذه الحماية غير معروفة. ولأن تكرار العدوى أمر ممكن، وبما أن كوفيد 19 يمكن أن يسبب مضاعفات طبية خطيرة، فمن الأفضل لمن أصيبوا سابقًا بكوفيد 19 أن يأخذوا اللقاح المخصص له. إذا أصبت سابقًا بكوفيد 19، يمكنك أن تؤجل أخذ اللقاح لتسعين يومًا بعد تشخيص إصابتك. تكرار العدوى بفيروس كوفيد 19 ليس شائعًا خلال التسعين يومًا التالية للعدوى الأولية.

فوائد فيتامين سي



✚ يستخدم فيتامين سي للوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، حيث يقوم بتقوية الجهاز المناعي.
✚ عند الاستخدام بالشكل الصحيح يقوم بالشفاء للعديد من الأمراض الفيروسية.
✚ يعمل على انخفاض مستوى الكوليسترول، ومفيد جدا لمرضى القلب.
✚ عند إصابة الأشخاص بارتفاع ضغط العين يمكنهم تناول أقراص فيتامين سي فإنه يقوم بانخفاض ارتفاع الضغط.

✚ يقوم بمنع الإصابة بمرض السكري على شبكية العين.
✚ يقوم بتقليل أو الحد من الإصابة الغير مباشرة السموم البيئية مثل الإصابة بمبيد حشري مع مرور الوقت، أو التعرض للبنزين أو التعرض للإشعاع أي كان نوعه، بالإضافة أنه يقلل من ضرر الكحوليات والتدخين.
✚ يعتبر فيتامين سي هام جدا للأنسجة الضامة في الجسم، لأنه يقوم بإنتاج الكولاجين والبروتين.
✚ يقوم بحماية عدم الإصابة بمرض السرطان المتعدد.

فوائد الزنك

✚ يقوم الزنك بالمحافظة على خلايا الجسم من التلف.
✚ يقوي من الجهاز المناعي ويقلل نسبة الإصابة بالأمراض الفيروسية.
✚ يعتبر الزنك عنصر هام لأنه يلعب دور رئيسي وأساسي في النمو والتطور الجسماني.
✚ يقوم الزنك في عمليات نقل الخلايا وبعضها.
✚ له تأثير هام في عمليات التدوق وتحسينها.
✚ يساهم في التئام الجروح وشفائها في فترة صغيرة.
✚ يساعد على تقوية العظام.

فوائد فيتامين سي مع الزنك للوقاية من فيروس كورونا

✚ ينصح الكثير من الأطباء النساء الحوامل والمرضعات والأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة بتناول جرعات منتظمة من فيتامين سي مع عنصر الزنك يوميا، لتقوية مناعة الجسم ضد الأمراض.
✚ يجب الحرص على تناول فيتامين ج مع الزنك بشكل منتظم، بالإضافة لممارسة بعض التمارين الرياضية بشكل يومي لكي يستطيع الجسم مكافحة الأمراض المعدية التي تهاجمه.

تذكار صوم نينوى
22 فبراير 2021



دَعَوْتُ مِنْ ضَيْقِي الرَّبَّ،
فَاسْتَجَابَنِي. صَرَخْتُ مِنْ جَوْفِ
الْهَآوِيَةِ، فَسَمِعْتَ صَوْتِي.

(يونان ٢ : ٢)