

زَيْدَلْنَا

إجتماعية ثقافية خاصة بلجنة أصدقاء زيدل

توزع مجاناً ١٩-١٠-٢٠١٣ رقم العدد٤

نشاط لجنة أصدقاء زيدل

- *- ضمن النشاط المرافق لإصدار زيدلنا العدد ٤.أقامت لجنة أصدقاء زيدل برنامج تنمية المواهب في الصالة الشرقية بتاريخ ١٩/١٠/٢٠١٣
- *- بالتعاون بين المركز الثقافي العربي في زيدل ولجنة أصدقاء زيدل سيقام أسبوع ثقافي ابتداء من ١١/٤ وحتى ٢٠١٣/١١/١١ الدعوة عامة
- *- بتاريخ ٧/١٠/٢٠١٣ عقدت اللجنة اجتماع نوقش فيه المشاركة بالأسبوع الثقافي وتم تشكيل لجان مصغرة لتنظيم الأسبوع .
- *- انضمت الأنسة فدوى كرم والأنسة مايا ديبية إلى لجنة أصدقاء زيدل .
- *- تخرجت الشابة نادين ديبية / كلية التربية-رياض أطفال/ جامعة البعث .
- *- تخرجت الشابة مجدولين داوود / كلية التربية-معلم صف/ جامعة البعث .
- *- تخرج الشاب لويس الناصر /معهد تقنيات الحاسوب .
- لجنة أصدقاء زيدل تهني أبناءها بالتخرج وتتمنى لهم دوام النجاح...

الثقافة هي الحاجة العليا للمجتمع

انطلاقاً من هذه المقولة عملت وزارة الثقافة على افتتاح المراكز الثقافية في البلدان والقرى لنشر الثقافة والوعي ومنها قرية زيدل حيث تم الاتصال من قبل مديرية الثقافة بحمص بالسيد رئيس البلدية المهندس عيسى محيسن الذي كان إيجابياً فسارع إلى تخصيص غرفة ضمن البلدية ثم تفريغ السيدة سونيا الليوس كرئيس للمركز وجهز بالأثاث اللازم والكتب وكان ذلك بتاريخ ١٥/١٢/٢٠٠٣ وانطلق المركز في أعماله المتنوعة من إعارة للكتب وندوات ومحاضرات (ثقافية - اجتماعية -سياسية - طبية ...) وأمسيات شعرية - أمسيات موسيقيّة - عروض مسرحية - وعروض فيديو لأفلام الأطفال وقراءة القصص وكذلك عروض سينمائية بالتعاون مع نادي السينما بحمص وإقامة معارض للكتب والفنون بالإضافة إلى إقامة أسابيع ثقافية وندوات زجلية ورحلات ثقافية - ترفيحية للكبار وللأطفال في نهاية النادي الصيفي الذي يقيمه المركز سنويا ويتضمّن دورات لتعلم الموسيقى واللغات الفرنسية والإنكليزية والرّسوم و ورشات عمل وكل هذه النشاطات والفعاليّات بالتعاون مع فعاليّات القرية وتقام كلها في مقر الفرق الحزبية في القرية وصلات الكنائس.

وبالنسبة لإحياء التراث فقد وجه المحافظ لتفصيل الرزي الزيدلي فتم تفصيل ستة أثواب كما وقد شارك المركز في الفعاليّات التي تقيمها مديرية الثقافة بحمص ومنها(اللقاءات التي كان يقيمها المحافظ مع الأطفال - المشاركة بالأسبوع الثقافي بالتعاون مع المتحف العلمي في لندن - الاحتفال بالمناسبات الوطنية والمهرجانات) . كما وشارك المركز بالنشاطات التي أقامتها المراكز الثقافية بالمحافظة .وما زال المركز يقوم بنشاطاته بفضل همة رئيسة المركز السيّدة أمل القسيس التي تسلّمت إدارته عام ٢٠١١ والكادر العامل (منتهى يازجي - كاترين زيادة - فايز سطاخ - نسرين الست).

وهنا كلمة عتب مع الحبة لأهلنا في زيدل وخصوصاً الفئة الشابة التي نتمنى أن تكون الريدف الأساسي للمركز لنشر الثقافة الهادفة لخلق جيل واع ومنفتح على الآخر وعلى مستوى التطوّر والتقدم الحاصل عالمياً وذلك سواءٍ بالمشاركة في فعالياتنا أو بإبراز المواهب التي يتمتعون بها لنقدمها للجميع وخصوصا إن أي نشاط نقوم به نختاره على أفضل مستوى سواء (محاضر أو موضوع) لأن المستوى التعليمي في القرية عال فلا بد أن يكون المستوى الثقافي موازي له . لكن للأسف المشاركة من خارج القرية أكثر. أخيرا نتمنى من أهالي زيدل دعم المراكز بالمشاركة وتقديم أفكار جديدة لتطويره وتقديم التسهيلات اللازمة لنجاح العمل الثقافي وكلنا نثمة بكم فالمركز مركزكم وبهمتكم يزدهر وينشط وهو المرأة التي تعكس ثقافتنا فلتكن مرآة ساطعة . مع الشكر سونيا الليوس

أطعمة تقوي الذاكرة

تسبب لنا ضغوط الحياة والعمل لساعات طويلة واليوم المليء بالتوتر والمسؤوليات اللامتناهية ومتطلبات المنزل والأطفال، نسيان بعض الأمور حتى لو كانت بسيطة ولم تحدث منذ زمن بعيد ونسيان لبعض الأسماء أو الوجوه مما يسبب لنا مواقف محرجة، وكل هذا نتيجة عدم الراحة والعناية النفسية والجسميّة بأنفسنا ، وإليك بعض الأطعمة التي أثبتت الدراسات بأنها تحسّن من أداء المخ وتقوّي الذاكرة :

- ١-التفاح: غني بمادة مضادة للأكسدة تدعى «كيروستين» وهي من المواد التي تحارب الزهايمر في الجسم.
- ٢-التوت: ويسميه علماء التغذية مقاوم الشيوخوخة بالنسبة للمخ نتيجة غناه بالمواد المضادة للأكسدة التي تعيد للمخ نشاطه وقوته.
- ٣-الصل الأحمر : عرف في الطب القديم لمحاربة أمراض ضعف الذاكرة لذا لم يتنازل المصريون القدماء عنه أبداً على موائدهم.
- ٤-الباذنجان: يحتوي على مضادات أكسدة أهمها «النياسين» الذي يساعد خلايا المخ على الاحتفاظ بدهون « الأوميغا ٣» المفيدة لنشاط وحيوية خلاياه.
- ٥-إكليل الجبل (الروزماري): أثبتت الدراسات أن فقط استنشاق رائحته يمكنها أن تعزّز الذاكرة ، وبالطبع عند إضافته لأطباقك يزيد مفعول «حمض الكارونسيك» الموجود فيه والذي أظهرت الدراسات أنه قوي جداً في محاربة مرض الزهايمر.
- ٦-البندورة غنية بمادة «الليكوبين» المضادة للأكسدة تحمي الخلايا من الأضرار والشذوذات .
- ٧- الأسماك الدهنية والمكسّرات : السردين والتونة وجميع أنواع المكسرات غنية ب «الأوميغا ٣» التي تقوي وبشدة نشاط المخ وخلاياه.
- ٨-العنب والزبيب الأسود: مليئة بفيتامين c وهو مضاد أكسدة أيضاً.
- ٩-الكرز: غني بمضادات الأكسدة المجددة للخلايا والمُنشطة لها. ويجب على كل من يعاني من أعراض النسيان أن يقوم بالآتي:
 - أ-محاولة لعب لعبة من ألعاب الذاكرة وتقوية المخ كالسودوكو أو الكلمات المتقاطعة يوميا.
 - ب-تقليل السهر لوقت متأخر ومحاولة أخذ قدر كاف من الراحة ليلاً يوميا.
 - ت-محاولة أخذ ١٥ دقيقة يوميا للاسترخاء تماماً دون القيام بأي نشاط.

ولكن يجب أن لا ننسى أيضاً بأن النسيان نعمة في بعض الأمور !!!

قصة وعبرة : الوصفة السحرية

يحكى أن سيدة عاشت مع ابنها الوحيد في سعادة ورضى حتى جاء الموت وأخذ روح الابن تاركاُ أمه في حزن شديد. حزنت السيدة كثيراً ولكنها لم تياس، بل ذهبت إلى حكيم القرية وطلبت منه أن يعطيها الوصفة اللازمة لاستعادة ابنها إلى الحياة مهما كانت أو صعبت تلك الوصفة. أخذ الشيخ الحكيم نفساً عميقاً وشرّد بذهنه وأدرك أنه ما كان ليقتعها لو قال لها أن الميت لا يعود أبداً. ثم قال: «أنت تطلبي وصفة صعبة جداً، حسناً أحضري لي حبة خردل واحدة شريطة أن تكون من بيت لم يعرف الحزن مطلقاً.»

وبكل همة أخذت السيدة تدور على بيوت القرية كلها بحثاً عن هدفها المتمثل في حبة خردل من بيت لم يعرف الحزن مطلقاً. طرقت السيدة باباً ففتحت لها امرأة شابة فسألته السيدة: «هل عرف هذا البيت حزناً من قبل؟» ابتسمت المرأة في مرارة وأجابت: «وهل عرف بيتي هذا إلا كل حزن؟» وأخذت تحكي لها أن زوجها توفي منذ سنة وترك لها أربع من البنات والبنين ولا مصدر لإعالتهم سوى بيع أثاث الدار الذي لم يتبقى منه إلا القليل. تأثرت السيدة جداً وحاولت أن تخفف عنها أحزانها. وبنهاية الزيارة صارتا صديقتين ولم ترد أن تدعها تذهب إلا بعد أن وعدتها بزيارة أخرى، فقد مرت مدة طويلة منذ أن فتحت قلبها لأحد تشتكي له همومها.

وقبل الغروب دخلت السيدة بيتاً آخر ولها نفس المطلب ولكن الإحباط سرعان ما أصابها عندما علمت من سيدة الدار أن زوجها مريض جداً وليس لديها طعام كاف لأطفالها منذ فترة وسرعان ما خطر ببالها أن تساعد هذه السيدة فذهبت إلى السوق واشترت بكل ما معها من نقود طعام وبقول وديقيق وزيت ورجعت إلى سيدة الدار وساعدتها في طبخ وجبة سريعة للأولاد واشتركت معها في إطعامها ثم ودعتها على أمل زيارتها في مساء اليوم التالي.

وفي الصباح أخذت السيدة تطوف من بيت إلى بيت تبحث عن حبة الخردل وطال بحثها لكنها للأسف لم تجد ذلك البيت الذي لم يعرف الحزن مطلقاً لكي تأخذ من أهله حبة الخردل. ولأنها كانت طيبة القلب فقد كانت تحاول مساعدة كل بيت تدخله في مشاكله وأفراحه وبمرور الأيام أصبحت السيدة صديقة لكل بيت في القرية. نسيت تماماً أنها كانت تبحث في الأصل عن حبة خردل من بيت لم يعرف الحزن، فذابت في مشاكل ومشاعر الآخرين ولم تترك قط أن حكيم القرية قد منحها أفضل وصفة للقضاء على الحزن حتى ولو لم تجد حبة الخردل التي كانت تبحث عنها فقد حصلت على الوصفة السحرية بالفعل يوم دخلت أول بيت من بيوت القرية.

رحلة في الذاكرة : الطريق الى زغرب الجزء الأول
لطالما كانت زيدل هذه الضيعة الصغيرة سباقه في مجالها الثقافي والأدبي ولطالما كان للمسرح مكانه الهام في نشاطاتها الثقافية. ففي عام ١٩٧٠ كانت فرقة زيدل للفنون الشعبية التي تم تشكيلها على يد الأستاذ جورج سالم سيف ابن زيدل الذي كان له حلمه وعمله الجاد وسعيه الدائم ليرفع اسم زيدل عالياً. فقدمت هذه الفرقة أعمال : الموسم الأخضر – عودة الغياب – العرس الزيدلي. وسوف نخص بالتفصيل العرس الزيدلي الذي تم التحضير له للمشاركة بمسابقة العرس القديم لكافة المحافظات الذي اقيم بسوق الإنتاج في حلب. <p>وتمت المشاركة بهذا المهرجان بجهود كل من الدكتور حسن حمامة الذي كان يمثل وزارة الثقافة والإرشاد القومي والأستاذ عيسى العيسى والأستاذ جورج سيف . ولقد احتلت زيدل المرتبة الأولى في حلب فأوفدتها وزارة الثقافة لتمثل القطر في مهرجان الفنون الفلكلورية التراثية في مدينة زغرب في يوغسلافيا.</p> <p>ومن جديد سطع نجم زيدل في تلك البلاد البعيدة , وتمت إعادة العرس الزيدلي في قصر العظم بدمشق بحضور السلك الدبلوماسي والوفود الثقافية .</p> <p>وسنورد تفاصيل رحلة زغرب في العدد القادم لما لها من أهمية في تلك الحقبة الزمنية...يتبع</p>
زيدليات
بتكليف من قداسة البطريرك مار اغناطيوس زكا الأول عيواص قام نيافة الحبر الجليل مار سلوانس بطرس النعمة بتقليد وسام مار إفرام السرياني للأب الفاضل الخوري أنطون جرادة يوم السبت ٢١/٩/٢٠١٣..في كنيسة مار جرجس للسريان الأرثوذكس .
البريد والهاتف في زيدل 📠:
أصبح البريد في هذه الأيام من الذكريات التي طواها النسيان ، فالكثير ممًا لا يذكر متى اختفت هذه الخدمة عن قريتنا ولا متى كانت بدايتها . فمن المعروف أن البريد كان يصل لبيت المخترار وكان يقوم أحد رجالة بإيصاله إلى أهالي القرية ثم انتقل البريد إلى بيت ليون سمعان صفر ومن ثم إلى محل فيليب الواو حتى تم تخصيص غرفة للبريد والهاتف في منتصف القرية يشرف عليها يوسف داوود .(ابوعبدو)
أما الهاتف فقد سجل وصول أول خط للهاتف إلى زيدل عام ١٩٣٥ في بيت المخترار وكان الخط الوحيد الذي تتم عن طريقه جميع اتصالات أهالي القرية . وفي عام ١٩٧٢ تحوّلت خدمة الهاتف إلى غرفة مع البريد، إلى أن تم إحداث مقسم داخلي(نصف آلي) عام ١٩٨٠ يربط عدّة بيوت من القرية مع خط خارجي وحيد، وذلك حتى بدأت خدمة الهاتف الآلي في محافظة حمص عام ١٩٩٧ والتي شملت زيدل. وتعتبر زيدل من القرى المخدّمة بشكل كامل بالهاتف الأرضي وخدمة ADSL بسبب موقعها القريب من مركز المدينة . وقد تعرّضت الشبكة للتخريب بتاريخ ١٢/٩/٢٠١٣ , وتعمل المؤسسة العامة للاتصالات على إعادة الخدمة بأسرع وقت .

لا تركب القطار وهو يتحرك

أن تركب القطار وهو يتحرك ، يعني أنك قد فشلت في تنظيم وقتك ، وأنتك تركض في الوقت الضائع . جل العظماء ينظمون أوقاتهم ، ويتعاملون بحزم مع مضيعات الوقت ، وتوفاه الحياة المزعجة. إن التسويف يشيع الفوضى في حياة المرء منا ، ويجعلنا دائما سريعي الحركة في غير إنجاز ، كما يجعلنا أكثر توترا ..أكثر انشغالا .. أقل عطاءً وانجاً . تماما كإمرء يجري ليلحق بالقطار بعدما تحرك ، قد تسقط منه حقيبة ، أو يتعثر على الرصيف ، وربما فاته القطار بعدما أنهكه التعب والإرهاق . والفرق بين صاحبنا المتأخر ، وآخر ركب القطار في موعده وجلس في هدوء يقرأ في الجريدة وهو يتناول مشروبه المفضل ، يعود إلى القليل من التنظيم للوقت .وما أكثر الأوقات التي تضع منا ، لفشلنا في إدارة حياتنا بالشكل السليم .

ماذا يضير المرء منا لو اتخذ لنفسه جدولا يكتب فيه مهامه وأولوياته ، ويرتب من خلاله أعماله والتزاماته .

ماذا يفيد المرء منا حين يسوّف ويعمد إلى تأجيل أعماله لأوقات أخرى لا لشيء إلا للتسويف والتأجيل ، بلا سبب أو داع ؟؟

يسئال بنيامين فرانكلين قائلا : «هل تحب الحياة ؟ إذن لا تضع الوقت، فذلك الوقت هو ما صنعت منه الحياة.»وما أروع معادلة الحسن البصري حين ساوى (الإنسان) بأيام عمره فقال :«يا ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يومك ذهب بعضك».

وكان يقول: «أدرت أوقاما كانوا على أوقاتهم أشد منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم!!»
إذا لا تؤجل عملاً يا صديقي فإنت بهذا تسمح لدقائق حياتك بأن تتساقط وتضع منك ، ولا تقتل وقتك ، فإنت بهذا تقتل عمرك ، وتضع أغلى وأثمن ما تملك في الحياة بل كن حريصا على وقتك أكثر من حرصك على أموالك . وكن أول من يستقل القطار !! .

من كتاب « أفكار صغيرة لحياة كبيرة »

أمثال وحكم <p>لا تفتح محيلاً ما لم تكن تحب الإصلمة . (مق صبري)</p>	Don't open a shop unless you like to smile.(Chinese proverb)
--	---

هل تعلم :

- *- الجوجل ”google“ هو عبارة عن رقم ١ وبعانيه ١٠٠ صفر.
- *- التفّاح أكثر فعالية من القهوة لجعلك أكثر يقظة في الصباح.
- *- خوف الأنتى من الحشرات ليس خوفاً مصطنعاً بل هو خوف حقيقي مزروع في جيناتها.

- *- ان سرعة الصوت تحت الماء أسرع بخمس مرّات منها في الهواء.
- *- إن ربع عظام الإنسان موجودة في الأقدام.
- *- أكثر أصعب حساس لدى الإنسان هو السبابة.

مطبخ زيدلنا : بسكويت الزبدة

المقادير:

-٢ و ٣/٤ كوب طحين

- ربع كوب نشا

- ربع ملعقة صغيرة ملح

- نصف ملعقة صغيرة بيكنج باوادر

- ٢ بيضة

- ملعقة ونصف فانيليا

- قالب زبدة نباتي لينة (في حرارة الغرفة لاتذويبها على النار)

- واحد وربع كوب سكر نطحنها لتصبح بودرة.

الطريقة:
نبدأ بخلط الزبدة مع السكر جيداً ثم نضيف باقي المكونات ونعجن جيداً حتى تتماسك ثم نبدأ بتحضير الأشكال حسب الرغبة ونخبزها على حرارة ١٨٠ (خفيفة) لمدة ١٠ دقائق تقريباً (ملاحظة: لانشغل الفرن من الأعلى إلا عندما تنتضج من الأسفل ولمدة دقيقتين فقط).

وصحتين وهنا .

شارك في الإعداد : فاديا شهلا - مها بركات - ماري الست - نادين ديبية -شادي عبد العزيز - رويدن الاشقر - علاء وردة -جان صفر - لويس الناصر

تبرع بطباعة هذا العدد المركز الثقافي العربي في زيدل كل الشكر للقائمين عليه