

زيدلنا

اجتماعية ثقافية خاصة بلجنة أصدقاء زيدل

توزع مجاناً ٢٦-٨-٢٠١٣ رقم العدد ٢

عبد السيدة

هو عيد زيدل ، لأن محبة أهالي القرية لأهم العذراء لا حدود لها فهي أمنا و شفيعة زيدل وإن الاسم المحبب لقلوبهم سيدة النجاة وذلك منذ عهود الآباء و الأجداد وفيها كنيسة بذات الاسم أيضاً كانت جمعية للرجال بهذا الاسم و أخرى للسيدات لا تزال. ويتجلى تكريمها في المشاركة الكثيفة في صلوات شهر المريمه والتطواف بتمثالها في بعض الشوارع بداية الشهر ونهايته. أما عيد السيدة فإن زيدل تتفرد بالاحتفال فيه وتشاركها جميع الطوائف. وكان الاحتفال قديماً يتم ليلاً بإشعال النار على الجهات الأربعة من سطح الكنيسة القديمة وفي الصباح يقام قداساً احتفالياً. وبعد تدشين الكنيسة الجديدة فالاحتفال أصبح أكثر جماهيرية حيث تقام الدبكات و جوقات الغناء والألعاب النارية و الريسيتالات ويقام في الصباح قداساً احتفالياً. و نتيجة الظروف القاسية التي تمر بها بلادنا العزيزة والأزمة الرديئة التي نعيشها فقد اقتصر الاحتفالات على إقامة الشعائر الدينية. وبهذه المناسبة نتضرع لأمنا سيدة النجاة أن تنجي بلادنا من الأخطار المحدقة بها وتطلب من ابنها أن يوقف سفك الدماء والقتل و التدمير، ويغلب لغة المحبة على الكراهية وأن يعيد المخطوفين والمهجرين لديارهم سالمين وأن ينشر السلام و الأمن في ربوع وطني الحبيب وكل عام و أنتم بخير ووطننا الحبيب بخير و سلام. المحامي مطانس محيسن

افتتاحية العدد

مع التقدم المتسارع للعالم الإلكتروني وغزو وسائل الاتصال الحديثة، أصبحنا نعيش في دوامة المحطات الفضائية وصخب عالم الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي التي أبهرتنا وملأت أوقاتنا لدرجة كادت خيوط التواصل مع الثقافة والمطالعة أن تنقطع مع مجتمعنا. من هنا فكرت في إشعال ولو شمعة بسيطة في هذا المجتمع تلقي بظلالها على جانب ضئيل من العلوم والمعارف المتنوعة ، وذلك من خلال إصدار نشرة ورقية خاصة بقرينتنا وأخبارها ، تحاكي الشارع الزيدلي بإيجابياته وهمومه وسلبياته وتنمية مواهب شبابه ، وتعيد إلينا جميعاً الألفة والمحبة للقراءة والمطالعة. ولحسن الحظ أنني وجدت خير أسرة حاضنة لهذه الفكرة « أسرة أصدقاء زيدل » التي تلقته بالحماس والدعم وأحاطتها بجميع إمكانياتها ابتداءً من التسهيلات وانتهاءً بالكادر المتطوع ، المؤهل والمتفاني ، الذي عملنا سوياً بمحبة وعطاء حتى وصلت هذه النشرة إلي ما بين أيديكم . أتقدم بالشكر الكبير لكل شخص دعم هذه الفكرة معنوياً ومادياً ، إخوتي أعضاء لجنة أصدقاء زيدل وفريق عمل نشرة زيدلنا ، وأتمنى أن نكون قد وفقنا في تقديم عمل مميز تتفرد به قرينتنا الغالية عن مجاوراتها ، وأن تلقي نشرتنا المتواضعة مكانها في قلوبكم ، وعسى أن تبقى قرينتنا زيدل ، كما عهدناها دوماً ، بيتاً من بيوت العلم والحضارة والثقافة .

ماري الست

شخصيات لا تنسى

المعلمة اسعاف ابراهيم بركات

المواليد : ١٩٥٤/٧/١

ابتداء مشوارها المهني الطويل والرائع في كلية العلوم / قسم العلوم الطبيعية / جامعة دمشق حيث نالتها بجدارة عام ١٩٧٩ وقيل أن تنهي الدراسة الجامعية ، تعينت خارج الملاك لمدة سنتين في السقيلية وكان لهذه المحطة فضل كبيراً في حياتها ، حيث قالت مبتسمة : (لم يكن طموحي أبداً أن أصبح معلمة ولكن خبرة هاتين السنتين ساعدتني كثيراً). ١٩٨١ تعينت في رباح داخل الملاك ثم انتقلت إلى زيدل كونها الأولى التي حملت هذا الاختصاص. إنها رائعة في عطائها اللامتناهي وملتزمة بإعطاء معلومة علمية بأسلوب سهل، فهي على مر ٣٢ سنة لم تدخل حصّة واحدة بدون تحضير شفهي وكتابي لتكون حاضرة لكل سؤال فكانت مؤمنة بمقولة (من جد وجد) وبكلمة أخيرة منها للطالب : (أحببت كل طالب وكأنه ابني بصدق أعطيته من كل قلبي وبدون تمييز. معلمتي الرائعة كانت ابتسامتك تدخل الطمأنينة والثقة في نفوسنا وفي صمتك الرائع إحساس بتقصيرنا . علمت الآباء والأبناء فتستحق منا لقب (معلمة الأجيال ...)

نشاطات اللجنة

- * مازالت أعمال دورة السنارة والأشغال اليدوية مستمرة وذلك كل في الساعة الخامسة من كل أربعاء وسبت في مدرسة الياس نعمة ، وباب الإنتساب مفتوح باستمرار لجميع الفتيات والسيدات الراغبات.
- * اجتمعت لجنة أصدقاء زيدل يوم الأربعاء ٢٠١٣/٨/٢١ وتقرر خلال الاجتماع (١) تزامناً مع إصدار العدد الثاني من نشرة زيدلنا بتاريخ ٢٠١٣/٨/٢٦ سيقام يوم ترفيهي بعنوان ((لاقونا عاحديقة)) يتضمن ألعاب ومسابقات متنوعة و ذلك في الحديقة العامة الساعة الرابعة وفي ختامه سيتم توزيع العدد الثاني من زيدلنا على الموجودين.
- (٢) إقامة معرض لمنتجات دورة السنارة وبيعها بأسعار التكلفة و يتضمن المعرض أيضاً قسم لبيع القرطاسية واللوازم المدرسية و قسم للمأكولات وجميعها بأسعار تشجيعية وذلك أيام ٩-١٠-١١/أيلول/٢٠١٣ في صالة مارجرجس ، ويعود ريعه لصندوق اللجنة لدعم أعمالها الخيرية والتنموية.
- (٣) بالتنسيق مع بلدية زيدل و السيد عيسى بركات سيتم مد خط لسقاية ساحة الشهداء من البئر الموجود في وسط القرية (جب الضيعة).
- (٤) ستقيم اللجنة دورة إسعاف أولي بالتنسيق مع منظمة الهلال الأحمر لشباب و شابات القرية بين عمر ٢٠ و ٣٠ سنة و ذلك في موعد يعلن عنه قريباً

احتفلت كنيسة سيدة النجاة بعيد السيدة العذراء وأقيم قداس احتفالي

في ٢٠١٣/٨/١٥ وريسييتال ومعرض سنوي مصغر في ٢٠١٣/٨/١٤

زيدليات

أفراح قرية زيدل :

- * زفاف العروسين إدمون صبرة وروان اليان ٢٠١٣/٨/٤
 - * زفاف فابيان محيسن وسها سلوم ٢٠١٣/٨/١٧
 - * زفاف العروسين مطانس سلامة وربى كساب ٢٠١٣/٨/١٨
 - * زفاف العروسين جان عجان ووعد جربنده ٢٠١٣/٨/١٩
 - * زفاف العروسين داني قبلان وصبا نوفل ٢٠١٣/٨/٢٠
- أسرة عمل زيدلنا تتمنى للعrsان الجدد حياة ملؤها الرفاه والبنين

الأخبار الرياضية :

- أقام نادي زيدل الرياضي مباريات ودية تنشيطية لكافة الفئات بألعاب كرة القدم وكرة السلة وكانت النتائج على الشكل التالي:
- فئة الرجال لكرة القدم:
- ١- فاز فريق زيدل على فريق وادي الذهب بنتيجة (٣/٦)
 - ٢- تعادل فريق زيدل مع فريق الفحيلة بنتيجة (١/١)
- فئة الناشئين لكرة القدم:
- ١- فاز فريق زيدل على فريق وادي الذهب بنتيجة (١/٤)
 - ٢- فاز فريق زيدل على فريق الكندي بنتيجة (١/٣)
 - ٣- فاز فريق زيدل على فريق فيروزة بنتيجة (١/٤)
- فئة الأشبال لكرة القدم:
- ١- فاز فريق وادي الذهب على فريق فيروزة بنتيجة (١/٣)
- كما وأقيمت مباراة بين فريق زيدل وفريق فيروزة للناشئات بكرة السلة وانتهت بفوز ناشئات زيدل (٧/١٨)

* تخرج الشابة أليسيا عبد العزيز من كلية العلوم الصحية - جامعة البعث

* تخرج الشابة حلا عبدالعزیز من كلية التربية قسم المناهج وطرائق التدريس جامعة البعث

* تخرج الشابة رنا محيسن من كلية التربية قسم الارشاد النفسي - جامعة البعث

لجنة أصدقاء زيدل تتقدم بأحرّ التهاني لأعضائها المتخرجين وتتمنى لهم دوام النجاح

• ولادات:

- * ألف مبروك للأب جهاد جلعوم وزوجته ماري روز ولادة التوأم ليونيل وسيلفا جلعوم ٢٠١٣/٧/٣١
- * ولادة الطفلة ميريليا ابنة بسام سلامة وماري أبوعيد
- * ولادة الطفل فاضل ابن عمار وكريستين عوض

• عمادات:

- ميرون مبارك
- * للطفلة كريستل ابنة شربل بركات
- ميرون مبارك
- * للطفل بشار شربل مخلوف
- ميرون مبارك
- للطفلة ميري ابنة مطانس صفر
- * ميرون مبارك
- للطفل جاك ابن أديب قرنfli
- ميرون مبارك
- * الطفلتين كريستين وأنجل بنات نهيد عبود

مواهب واعدة

أيها المقهى العابق بقصص حبنا
أبعد أطيافها عن مخيلتي
أو انثر البين المحمص
ليثير فيّ حروف لغتي
قل لحبيبتني أيها المقهى
إنني بعدها قنديل بلا قنيل
وإن فمي مشتاق لحريق قبلاتها
السكرية
الغارق في أقصى كأس النبيذ
آه ، كم أود أن أكون
مزمراً باكياً
تلعب به أنفاس الرعيان
وينفخ لك التراتيل الغرامية
وهناك حيث تسكر روحينا
يجتمع الهيكل والمقهى خلسة
ولم يجتمعا في بلاط القيصر
بدعة .
بقلم :
شارل سالم عبد العزيز

نشاط المركز الثقافي :

بمناسبة انتهاء فعاليات نشاط النادي الصيفي يتشرف المركز الثقافي بدعوتكم لحضور احتفالية ثقافية بعنوان " أطفالنا مشاعل النور والأمل " وذلك لمدة أربعة أيام وفق ما يلي :
*الأربعاء ٢٠١٣/٨/٢٨ حفل فني للأطفال المشاركين يتضمن عزف، غناء، ومعرض لرسوماتهم .

*الخميس ٢٠١٣/٨/٢٩ عرض سينمائي للأطفال بعنوان (الطباخ والفأر)

*الجمعة ٢٠١٣/٨/٣٠ عرض سينمائي للكبار بعنوان (ما يطلبه المستمعون)

*السبت ٢٠١٣/٨/٣١ أمسية موسيقية طربية (تحت شرقي) للفنان أكرم معلوف بإشراف

الأستاذ الموسيقي جورج ضاوي.

تقام جميع الفعاليات في صالة القديس مارجرس الساعة السادسة مساءً .

مرض ارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت) وسبل الوقاية

سُمي بالقاتل الصامت لأن الشخص قد يكون مصاباً به منذ سنين ولكن لا يعرف بإصابته نتيجة عدم وجود أعراض ، وتكون النتيجة تطوّر المرض وتسببه بالمضاعفات التي لا تظهر إلا بعد سنوات ، وعندها يكون الضرر قد أصاب الأعضاء الحيوية كالقلب والدماغ والكلية. بشأن الوقاية يجمع الأطباء على ضرورة القيام بعدة تعديلات وتغييرات في نمط الحياة ، تشمل تعديل نظام التغذية، وذلك بالحد من تناول الملح في الطعام والأغذية المحفوظة لاحتوائها على نسب عالية من الصوديوم ويسمح بتناول الكربوهيدرات بحرية وخاصة السهلة الهضم مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة الطازجة ، كذلك فإن خفض الوزن ومكافحة السمنة يعد أساسياً في الوقاية وفي علاج ضغط الدم والسكري والوقاية منه وعلاج ارتفاع نسب الدهون، كذلك استخدام زيت الذرة وعباد الشمس في الطهي، كما وينصح بممارسة التمارين الرياضية المعتدلة دون إجهاد ، وإن المشي يومياً لمدة نصف ساعة يعد من أفضلها . كما يؤكد الأطباء على ضرورة الإقلاع عن التدخين ، وتجنّب المنبهات مع الإمتناع عن المشروبات الكحولية بجميع أنواعها ، وأخيراً تجنّب القلق والتوتر العصبي والإنفعالات وأخذ قسط كافٍ من النوم والراحة يجعلك هادئاً ونشطاً طوال اليوم.

قصة مثل شعبي : الضرة مرّة ولو كانت جرّة !!

كان أحد الرجال متزوجاً منذ زمن طويل وكانت زوجته لا تنجب، فألحّت عليه زوجته ذات يوم قائلة: لماذا لا تتزوج ثانية يا زوجي العزيز فربّما تنجب لك الزوجة الجديدة أبناءً يحيون ذكرك. فقال الزوج: ومالي بالزوجة الثانية فسوف تحدث بينكما الغيرة والمشاكل !! فقالت الزوجة: لا يا زوجي العزيز فانا أحبك وأودك وسأحبها وأراعيها ولن تحدث أية مشاكل وأخيراً وافق الزوج على نصيحة زوجته وقال لها: سوف أسافر يا زوجتي وأتزوج امرأة غريبة عن هذه المدينة حتى لا تحدث أية مشاكل بينكما. وعاد الزوج من سفرته إلى بيته ومعه جرّة كبيرة من الفخار قد ألبسها ثياب امرأة وغطاها بعباءة وخصص لها غرفة، وسمح لزوجته أن تراها من بعيد وهي نائمة، ثم خرج وقال لها: ها أنا قد حققت نصيحتك يا زوجتي العزيزة وتزوجت من هذه الفتاة النائمة، دعيتها الليلة تنام لترتاح من عناء السفر وغداً أقدمك إليها. وعندما عاد الزوج من عمله إلى البيت وجد زوجته تبكي ، فسألها: ما الذي يبكيك يا زوجتي؟؟ ردت الزوجة: إنّ امرأتك التي جنّت بها شتمتني وأهانتي وأنا لن أصبر على هذه الإهانة !! تعجب الزوج ثم قال: أنا لن أرضى باهانة زوجتي العزيزة وسترين بعينك ما سأفعله بها، وأمسك عصا وضرب الجرّة الفخارية على رأسها وجانبها فتهشمت !! فذهلت الزوجة من المفاجأة عندما اكتشفت الحقيقة، وخجلت كثيراً من ادّعاءها !! فسألها الزوج: ها قد أدبتها، هل أنت راضية؟ فأجابته: لا تلمني يا زوجي الحبيب « فالضرة مرّة ولو كانت جرّة !!! »

أزمات المراهقة وبعض النصائح للتعامل معها:

دخل ابنك المراهق في فترة من التحدّي والعداوت وتشعر بالعجز تجاه ذلك؟ أميرتك الحلوة تتحوّل لمراهقة هستيرية كما لم تعرفيها من قبل؟ لا داعي للذعر، هذه هي أزمة المراهقة. إليك بعض النصائح لتحافظ على هدونك في جميع الظروف :

-تعيين حدود واضحة : المراهقون بحاجة إلى مساحات من الحرية في تصرفاتهم ولكن هذا لا يعطي ابنك الحقّ في الخروج في وقت متأخر من الليل أو إغلاق باب غرفته بأنفعال، دورك هو تحديد الأقوال والأفعال التي تبدو لك غير مقبولة.

- الإصغاء إليه مع المحافظة على الصرامة : منعت ابنك المراهق من الخروج ومن حينها وأنت تتعرّض للإستفزاز؟ ابق على موقفك فمن المهمّ جدّاً منع بعض السلوكيات والإصرار على موقفك رغم عناده بطريقة صارمة ومنطقية حتى وإن كنت في نظره رجعي التفكير. ولكن الحفاظ على صرامتك لا يعني رفضك لأيّ شيء يطلبه .

- لا تحاول أن تكون مثالياً : التحكّم في أزمة فترة المراهقة هي أيضاً الإقرار بأنك لا تملك الحلول لكلّ شيء. فإنه يكاد يكون مستحيلاً أن نجد والدين مثاليين. وإذا كانت لديك صورة واضحة ومبسّطة عن الدور الخاصّ بكم كوالدين إذاً ستكونون صارمين جدّاً وبعيدين عن الواقع وستجدون صعوبة في التكيف، وفي هذه الحالة من الأفضل أن تعترف بذلك لابنك المراهق كأن تقول قول له "في الحقيقة، نحن نفعل ما في وسعنا، لا نفهم كلّ شيء ولكننا نحاول.. "

-احترام خصوصياته : إن كان من الواضح أن الآباء يجب أن يوفّروا قواعد واضحة، لكن لا ينبغي أن يتجاوز ذلك أكثر من اللازم في محاولة لإملاء كلّ ما يقدمه من أعمال وأقوال. إذا قمتم بذلك فإنكم تعرّضون أنفسكم إلى حالة من التمرد. بعض المواضيع، بما في ذلك الحبّ والجنس، تعتبر حسّاسة والمراهق لديه الحقّ في احترام خصوصياته.

-التعبير عن حبك له : المراهقون يمرّون بمرحلة صعبة تتطلب منك اهتماماً ودعماً خاصاً. حتى وإن ارتكب ولدك خطأ كبيراً فلا تقلل من قيمته. المراهق الذي يتصرّف بطريقة سيئة يجب أن يعاقب ولكن في حدود المعقول. واحذر من أن قطع التواصل والحوار وتبادل الأحاسيس بينك وبين ابنك سيكون خطأ فادحاً .

أمثال وحكم

أعط الإنسان سمكة تطعمه ليوم واحد . علم الإنسان الصيّد تطعمه مدى الحياة.(مثل صيني)

Give a man a fish and you feed him for a day , teach a man to fish and you feed him

مطبخ زيدلنا :البوظة

المقادير :

١ كيلو حليب مغلي وجاهز وبارد.

علبة كريما

شوكولا

حليب

فريز

٣ فناجين سكر

ظرف فانيلا + نصف ملعقة صغيرة ملح.

طريقة التحضير : توضع جميع المقادير السابقة في وعاء

وتخفق بالخلاط أو الخفاقة . ونضع المزيج في كؤوس أو وعاء

في الثلاجة ويمكن إضافة الفواكه أو المكسرات حسب الرغبة .

ثم نقوم بخلط المزيج بالملعقة كل نصف ساعة ولمدة ثلاث

مرات مع تركه بالثلاجة

وصحتين وهنا

فريق عمل زيدلنا :

فاديا شهلا - مها بركات - ماري الست - نادين ديبة - شادي عبد العزيز -

رودين الأشقر - قصي ابو عيد - مارسيل نعوم - علاء وردة - جان صفر - لويس الناصر

حقائق ومعلومات :

١- إذا كنت تستطيع تحمّل تكاليف تناول طعامك بمعدّل ٣ وجبات يومياً ولمدة ٣ أسابيع متتالية فأنت تعتبر أغنى من ٨٥٪ من سكان العالم.

٢- إذا استمرت صداقتك بشخص أكثر من ٧ سنوات فغالبا ستستمر هذه الصداقة للأبد .

٣- تحتفي الشمس تماما من سماء القطب المتجمد الشمالي لمدة ١٨٦ يوماً سنوياً .

اعلان رسمي

١- يتم الان تسديد فاتورة الكهرباء بمقر البلدية وبشكل مؤقت

٢- المبادرة الى تسديد الرسوم المترتبة عن العام الحالي والاعوام السابقة والاستفادة من مرسوم الاعفاء من الغرامات

٣- اعلام البلدية عن اي تطور يطرأ على العمل كالإعلان عن تاريخ مباشرة العمل او الانتهاء منه او تغيير اختصاص العمل ومكانه.

شكر خاص لناشني فريق زيدل بكرة القدم وشابات نادي زيدل الرياضي لكرة السلة لمساعدتهم في التوزيع . طبع هذا العدد على نفقة السيد مطانس محيسن، والعدد السابق على نفقة الزميل رودين الأشقر ،لهم جزيل الشكر والإمتنان .