

زيدلنا

إجتماعية ثقافية خاصة بلجنة أصدقاء زيدل

توزع مجاناً ٢٣-٩-٢٠١٣ رقم العدد ٣

نشاط لجنة أصدقاء زيدل :

* تزامنا مع إصدار العدد السابق من زيدلنا بتاريخ ٢٦/٨/٢٠١٣ أقامت اللجنة يوماً ترفيهياً في الحديقة العامة بعنوان

((لاقونا عالدقيقة)) تضمن ألعاب ومسابقات متنوعة ولاقى مشاركة من أهالي القرية كباراً و صغاراً.

* نظمت لجنة أصدقاء زيدل ندوات طبية على مدى يومين بتاريخ ٩- ١٠/ ٩/٢٠١٣ في صالة زيدل الشرقية و ذلك ضمن برنامجها في نشر الثقافة و التوعية الصحية المحاضرة الأولى بعنوان « السلامة العامة وأساليب الوقاية » للدكتورة مريم عيد النور.

والمحاضرة الثانية بعنوان « أساسيات في الإسعاف الأولي » للدكتورة صونيا فرحات والدكتور مطانس عازار.

* اختتام أعمال دورة السنارة والأشغال اليدوية للسيدات بتاريخ ١١/٩/٢٠١٣

و الشكر الكبير للسيدات اللواتي أشرفن على التعليم والسيدات اللواتي شاركن في الدورة، وشكر خاص لإدارة و مدرسين مدرسة الشهيد الياس نعمة لتعاونهم وتقديم المدرسة كمقر للدورة، وعلى أمل بدء دورات جديدة في المستقبل القريب

* عقدت اللجنة اجتماع بتاريخ ١٧/ ٩/ ٢٠١٣ تم الاتفاق فيه على اقامة سوق خيرى يحدد موعده لاحقاً .

* انضمت الانسة مجدولين اليان داوود الى اللجنة أهلاً وسهلاً بكل الاعضاء الراغبين بالعمل التطوعي ضمن لجنة اصدقاء زيدل

كما وعدناكم بنشاط مرافق لاصدار زيدلنا ٣ اقامت لجنة اصدقاء زيدل سينما الهواء الطلق بباحة دير مار جرجس

طريقة سهلة لتحديد عيد القيامة :

أولاً: لابد من الإشارة إلى بعض الثوابت في حساب عيد الفصح الجيد ومنها :

١- هناك عنصران زمنيان يجب ان يحدثنا قبل حلول العيد وهما :

أ - عنصر شمسي : هو ٢١ آذار (يوم الاعتدال الربيعي)

ب - عنصر قمري : هو ١٤ نيسان قمري (عندما يكون القمر بدر) وعثل فصح اليهود أيضا وهو اليوم الذي صادف موت الخالص على الصليب ،ولأن السنة القمرية أقصر من السنة الشمسية بحوالي ١٠.٥ يوم فإن جّوال تاريخ ١٤ نيسان قمري يختلف من سنة شمسية إلى أخرى .وباعتبار ثبات البدر في أول الربيع (العنصر الشمسي) فإن العيد يقع دائما بعد ٢١ اذار وهو يقع فعليا بين ٢٢ آذار و٢٥ نيسان على التقويم الغربي ويقابله ٤ نيسان و ٨ أيار على التقويم الشرقي حيث أن الفرق بين التقويمين هو ١٣ يوم .
٢- يجب معرفة أن طول الشهر القمري هو ٢٩,٥٢ يوم تقريبا وطول السنة الشمسية هو ٣٦٥,٢٤ يوم تقريبا وهذا يعني أن هنالك ١٢,٣٧ شهرا قمريا في السنة الشمسية وبحساب دقيق فإن كل ٢٣٥ شهرا قمريا يعادل ١٩ سنة شمسية , وهذا التعادل هو الطريقة التي تستغلها الكنيسة لحساب موعد حلول عيد الفصح.
مثال: اذا بدا الشهر القمري في ١ آذار مثلا , فإنه بعد ١٩ سنة سيقع هذا الاتفاق التاريخي نفسه.

٣- إن حساب عيد الفصح يعتمد على حساب العدد الذهبي الذي يرتبط دائما بالتعالد التاريخي المذكور سابقا (العدد ١٩).

ثانيا: خطوات الحساب : لنأخذ مثال رقمي للسنة ١٩٩٨ مثلا :

أ -على التقويم الغربي :

١- نحسب العدد الذهبي وذلك بإضافة العدد ١ للسنة ١٩٩٨ ويقسم الناتج على العدد ١٩ وباقي القسمة هو العدد الذهبي أي : ١٩/١٩٩٩ = ١٠٥ باقي القسمة هو ٤ وبالتالي العدد الذهبي هو ٤

٢- نضرب العدد الذهبي ب ١١ أي : ٤٤=١١X٤

٣- نطرح مضاعف العدد ٣٠ من الناتج السابق (إذا كان الناتج أكبر من ٣٠ نطرح ٣٠ , وإذا كان الناتج أكبر من ٦٠ نطرح ٦٠ وهكذا ...) أي: ٣٠-٤٤ =

٤- إذا كان الناتج أكبر من ٦ نطرحه من ٥٦ فيكون العيد في نيسان أما اذا كان الناتج أقل من ٦ نطرحه من ٢٦ فيكون العيد في آذار . في حالتنا الناتج هو ١٤ اي أكبر من ٦ وبالتالي : ٤٢=١٤-٥٦

٥- نطرح من العدد ٤٢ المحسوب سابقا عدد أيام شهر اذار (٣١ يوم) أي : ١١=٤٢-٣١

وبالتالي الأحد الذي يلي ١١ نيسان يكون عيد الفصح على التقويم الغربي.

طريقة سهلة لتحديد عيد القيامة :

ب - على التقويم الشرقي:
١- نحسب العدد الذهبي بنفس الطريقة السابقة وهو العدد ٤

٢- نضرب العدد الذهبي ب ١١ فنحصل على ٤٤

٣- نطرح مضاعف العدد ٣٠ من ٤٤ فنحصل على ١٤

٤- نطرح الناتج من ٤٧: ٣٣=٤٧-١٤

٥- نطرح من العدد ٣٣ المحسوب سابقا عدد ايام شهر اذار أي : ٣=٣٣-٣١

فالأحد الذي يلي ٢ نيسان شرقي أو ١٥ نيسان غربي هو أحد القيامة على اعتبار الفرق ١٣ يوم بين التقويمين.
م .سالم مخيبر محيسن

طريقك الأقرب إلى السعادة

يعتقد الكثير من الناس أن السعادة لا تتحقق إلا بامتلاك المال وأفخم أنواع السيارات أو القصور أو عن طريق الشهرة أو السفر ، لكنها أبسط من ذلك بكثير، فهي موجودة في أصغر الأشياء من حولنا ، وتتبع من داخلنا ومن أفكارنا ، ولكن للأسف الكثيرين يتجاهلونها منهكين أنفسهم في السير وراء تعقيدات تسرق أجمل لحظات وأيام سعادتهم .
وفيما يلي نصائح بسيطة توصلك الي السعادة :

* كن قنوعاً ، ارضَ بواقعك وما وصلت إليه اجتماعياً ومهنياً وثقافياً دون أن يعني هذا ألا تكون طموحاً تسعى لتطوير نفسك ، ولكن عوّد نفسك على التكيف مع المتاح فهو حل سحري لكثير من المشكلات .
- خصص جزءاً من نهارك للعائلة والأقارب، اقضِ بعض الوقت مع أشخاص تجاوزت أعمارهم السبعين وأطفال دون الست أعوام، اصنع صداقات جديدة وحافظ على علاقاتك الاجتماعية مهما بلغ بك العمر، لكن أعط الأولوية لمن يهتمون بك اهتماماً بالغا لأن إحاطة الإنسان بأشخاص جديرين بالثقة يغيره نفسياً وجسدياً ، يادر بالخطأ وفعل الخير للآخرين وجعلهم يشعرون بالسعادة لأن هذا يدخل السعادة والراحة النفسية لقلبك أيضا .

* غير طريقة تفكيرك ، فكر بطريقة حيوية وإيجابية ، اخرج من روتينك اليومي لبعض الوقت لتعود لعملك بنشاط ومحبة، مثلاً قم بزيارة أماكن جديدة مع أشخاص محبين لك ، غادر منزلك لبضعة ايام للبحر أو الجبل أو غيرها، جدد بمظهرك الخارجي (ملابسك ، تسريحة شعرك ، أثاث منزلك، ...) .

* خذ قسطاً كافياً من النوم والراحة وامنح نفسك فرصة للاسترخاء ، خصص وقتاً للمتمارين الرياضية والتأمل الروحي والاستماع للموسيقى وممارسة الهوايات المحببة إليك كمشاهدة برامج تلفزيونية أو قراءة كتب أو الذهاب الي السينما .

* كن متفانلاً فالنفاؤل طريقك للحياة ويساعدك على القيام بأعمالك بحب وسعادة كما أنه يساعد الجهاز المناعي في الجسم على محاربة الامراض وإبطاء زحف الشيخوخة، وثبتت الدراسات أن المتفانلين يتمتعون بعمر أطول من المتشائمين الذين ينظرون للحياة بضرٍ .
أخيراً ... تذكر دائماً (إنَّ السعادة قرار فإذا اردت ان تكون سعيداً فكن !!!)

العنب .. فوائد لا تحصى

يعتبر العنب أشهر الفواكه الصيفية وأطيبها. ونظراً لشهرة قريتنا التاريخية بزراعته رأينا أن نسلط الضوء على بعض من فوائده التي لا تعدّ لن يجعلها .
منها :

* تخوي بذور العنب على مواد فلافونيدية أهمها مادة البرونتوسياندين والأهمية الرئيسة لها تكمن في كونها مادة مضادة للأكسدة تؤدي لثبات بروتين الكولاجين وتعمل على صيانة بروتين الإيلاستين. وهي البروتينات الرئيسية في الأنسجة الرابطة وتدعم عمل الأعضاء المختلفة والمفاصل والعضلات وتمنع أمراض القلب بحماية الكولاجين الضروري لسلامة ومرونة الأوعية الدموية. كذلك خارب شيخوخة الأنسجة وتجاعيد البشرة بماكستها لعمل الجذور الحرة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية.
كما استخدمت مادة البرونتوسياندين لعلاج قلّة توارد الدم للأعضاء المختلفة في الجسم وخصوصا الحساسية منها كالدماغ وشبكية العين والأطراف. وتلعب البذور باحتوائها على هذه المادة دوراً في مكافحة الأمراض وذلك بتنشيط الجهاز المناعي وبما يحويه العنب أيضا من مركبات مضادة للجراثيم والفيروسات وعوامل التحسس ولوحظ أنه في البلدان التي يكثر فيها استهلاك العنب تكاد أمراض السرطان أن تكون معدومة نظرا لاحتوائه على معدن السيلينيوم ومركب يدعى «حمض الإيلاجيك» الذي تبينَ أنه منشط قوي للبروتين المنظّم لعملية الموت الخلوي وهي عملية يقوم بها الجسم كمناعة ذاتية بتدمير أية خلايا سرطانية أو شاذة دون المساس بالخلايا السليمة. وللعنب أثر فعال في خفض حمض البول في الدم والذي يترسب في المفاصل والأطراف مسببا الألم وهو مايعرف بداء النقرس. كما أنه مفيد في طرد البلغم وتهذنة حدة السعال وعلاج أمراض البرد والإنفلونزا والوقاية من آلام اللثة وتساقط الأسنان. وأظهرت دراسات حديثة أن العنب يحسن الذاكرة قصيرة الأمد ويحوي على مركب قد يساعد في التقليل من تلف الدماغ والأعصاب.
وإن العنب الأحمر خاصةً (لاحتوائه على نسب أعلى من مادة الريسفيراتول) يحارب تصلب الشرايين وتشكل اللواتح العصيدية وذلك بزيادة مرونة الأوعية الدموية وخفض تشكل الكولسترول الضار.
ونظرا لاحتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم يعتبر مدرّ للبول ويساهم في خفض ضغط الدم المرتفع. كما ويسهّل العنب حركة الأمعاء ويحدّ من الإصابة بالإمساك ويخفض الحموضة الناتجة عن عسر الهضم.
أما عن أوراق العنب فلها قيمة غذائية كبيرة لما خويه من نسب عالية من الماء والكاربوهيدرات البسيطة والفيتامينات والكالسيوم والحديد والفوسفور.
ونسب عالية من الألياف (الأوراق والثمار) التي تمنع الإمساك وتنظم مستوى السكر والكولسترول في الجسم.
بالإضافة لاحتوائها (الأوراق والثمار والبذور) على معدن البور الهام في المحافظة على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي (الإستروجين) وبذلك يخفف من المشاكل والأعراض التي تعانيها النساء عند بلوغ سن اليأس وأهمها هشاشة العظام.
أما العنب المجفف (الزبيب) فهو مفيد لأمراض الصدر والمسالك البولية وغني بالألياف والحديد والبوتاسيوم.

هل تعلم :

* مشاهدة فيلم رعب قد تحرق ٢٠٠ ساعة حرارية أي ما يعادل المشي لمدة نصف ساعة .

* الثرثرة لدى النساء تزيد من نسبة هرمون البروجسترون، وهذا الهرمون يقلل من القلق والتوتّر .

* بؤبؤ عينك قد يتوسع حوالي ٤٥٪ عندما ترى شخص تجبه

رحلة في الذاكرة

الاسم : عبد المسيح عيسى أبو عيد.

مواليد : ١٩٤٤

إجازة في التاريخ / جامعة دمشق عام ١٩٧٣

رحلة طويلة شاقّة ومتعددة المحطّات خاضها بكل جدّ وتعب ومسؤولية ابتدأت منذ عام ١٩٦٤ كمعلّم في محافظة الحسكة ومن ثمّ تنقل بين (تلييسة – تدمر – حمص – زيدل) .

عشق العمل التطوعي العام الذي يساعد على تطوير المجتمع فكان مقتنعاً به فشارك في كل النشاطات العامة في زيدل (الكنسيّة والشعبية والحزبية). وكان لتفرّغه للعمل الحزبي (في حزب البعث العربي الاشتراكي) عام ١٩٦٤ أكبر الأثر في حياته .
ومن أهم المحطات في الظروف الصعبة التي كان يمرّ فيه الجو العام .
بالإضافة لتعيينه مديراً لمدرسة نديم عبد العزيز .

عندما سألناه عن مفاتيح نجاحه قال : كنت أعمل على تطوير نفسي ومعلوماتي بالتحضير اليومي وأحب مهنتي كثيراً واتفاعل مع الطلاب بدون تمييز مهما كان مستواهم الصفي).

عرف بخفة ظله وذكائه الحاضر الذي أثر في نفوس الطلاب وكان سرّ نجاحه بكلمة أخيرة للطلاب أدرس درس . عاش قناعاته وعمل بها ولم ينتظر الثمن من أحد.

قال أخيراً : لم أندم على أي شيء قدمته لأنه كان من قناعاتي في الزمان

والمكان المناسبين.

معلمي أبو قصي : لقد أعطيتنا الكثير من ثقافتك, وعلمك وخبرتك , فلك خالص حبّاً وشكراً.

زيدليات

أقامت كنيسة سيّدة النجاة قداساً" يوم السبت ٧/٩/٢٠١٣ بمناسبة دعوة البابا فرنسيس الأول لإقامة يوم صوم وصلاة من أجل سوريا..ورفعت الصلوات والابتهالات لعودة الأمن والسلام إلى ربوع بلدنا الحبيب

ولادات:

ألف مبروك لألب طوني كسبح وزوجته رولا ولادة الطفل جيسن كسيح.

ألف مبروك ولادة الطفل الياس ابن غسان وعبير وردي.

ألف مبروك ولادة الطفلة ميريلا ابنة حسان وجورجي داوود

أفراح:

زفاف العروسين إليلي النعمة وساهم ميخائيل ٢٥/٨/٢٠١٣

زفاف العروسين ميلاد نصيص وأمل ضاحي ٨/٩/٢٠١٣

زفاف العروسين رامي عرعوش و مرام رياحي ١٥/٩/٢٠١٣

زفاف العروسين عيسى هوارة ورحاب مخلوف ٢٢/٩/٢٠١٣

خطوبة الزميل قصي ابو عيد على الانسة كارلا بنوت

لجنة أصدقاء زيدل تتمنى للعрсان الجدد حياة سعيدة ملؤها الرفاه والبنين

أقام المركز الثقافي العربي في زيدل أمسية غنائية مرتلة بعنوان "حكاية وطن" يوم السبت ٤/٩/٢٠١٣

أسرة اصدقاء زيدل تهنيئ أبناءها بالتخرج وتتمنى لهم دوام النجاح :
تخرج الشابة كريستين فرج سطاح من كلية التربية – معلم صف - جامعة البعث
تخرج الشاب علاء الياس عبد العزيز من كلية طب الأسنان جامعة القلمون.

أمثال وحكم

إن معظم الناس لم يتعلّموا أبداً أنه من الأهداف الرئيسيّة في هذه الحياة أن نستمتع بها .
(صامويل باتر)

Most people have never learned that on of the main aims in life is to enjoy it .

قصة وعبرة :

يحكى أن رجلاً كان يشكو من صعوبة التواصل مع زوجته نظراً لضعف سمعها فقرر أن يعرضها على طبيب أخصائي للأذن خوفاً عليها من أن تفقد سمعها يوماً ما، وقبل عرضها على الأخصائي فكر في استشارة طبيب الأسرة ، فقابله وشرح له المشكلة. فأخبره الطبيب بأن هناك طريقة تقليدية لفحص درجة السمع وهي بأن يقف الزوج على بعد ٤٠ قدماً من الزوجة ويتحدّث إليها بنبرة صوت طبيعية، فإن استجابت لا مشكلة لديها، وإن لم تستجب فاقترب ٣٠ قدماً وتحدّث، وإن لم تستجب فاقترب ٢٠ قدماً وهكذا حتى تسمعك. وفي المساء دخل الزوج إلى المنزل فوجد الزوجة منهمة في إعداد طعام العشاء، فقال في نفسه «إن الفرصة سانحة الآن لإجراء اختبار الطبيب»، فوقف على بعد ٤٠ قدم من المطبخ وأخذ يتحدّث بنبرة عادية : «يا حبيبتي ، ماذا أعددت لنا من طعام ؟» فلم تجبه !! ثم اقترب مسافة ٣٠ قدماً من المطبخ وكرّر السؤال: «يا حبيبتي ماذا أعددت لنا من طعام؟» ولم تجبه !! فاقترب مسافة ٢٠ قدم وكرر نفس السؤال: «يا حبيبتي ماذا أعددت لنا من طعام؟» فلم تجبه أيضاً!!! وكرّر السؤال على بعد ١٠ أقدام ولم تجبه!! أخيراً دخل إلى المطبخ ووقف خلفها وكرر نفس السؤال: «يا حبيبتي ماذا أعددت لنا من طعام؟»

فقالت الزوجة : «يا حبيبي، للمرة الخامسة أجيبك ، دجاج بالفرن !!!!»

العبرة: إن المشكلة ليست دائماً مع الآخرين كما نظن .. ولكن قد تكون المشكلة معنا نحن أنفسنا !!!!.

مطبخ زيدلنا : الملبن

طريقة التحضير : نغسل العنب البلدي (السلموني او الفيتموني) ثم يفرط ويطن بعصارة الفاكهة او الماكينة او بالخلاط ويصفى جيداً.بعدها نضع لكل ١٠ كاسات من عصير العنب ١ كأس سكر + ٢ كأس طحين (يوضع الطحين على البارد أولاً) ثم يضاف لبقية العصير مع التحريك المستمر حتى يشتد قليلاً ويفرد مباشرة وهو ساخن على قماش بسماكة واحدة بطبقة رقيقة ويترك حوالي يومين بالشمس ثم يرش أسفل القماشة ويرطب جيداً ويقص الملبن بأشكال حسب الرغبة وينزع فوراً ثم يترك يوم كامل بالشمس حتى يجف تماماً ويمكن أن يحشى بجوز أو لوز. وصحتين وهنا

طبع هذا العدد على نفقة السيد م. سالم مخيبر محيسن (أبو داني) وله جزيل الشكر والإمتنان شكر خاص لشابات نادي زيدل الرياضي لكرة السلة لمساعدتهم في عملية التوزيع .

لجنة أصدقاء زيدل تشكر القائمين على دير مار جرجس ومركز التعليم المسيحي بالدير والمركز الثقافي بزيدل وكل من ساعد اللجنة وفريق عمل زيدلنا بنشاطه خلال الفترة الماضية