

همزة وصل

العدد الرابع : نيسان - أيار - حزيران - تموز ٢٠٢٦

رسالة للفريق - كلمة افتتاحية :

اليوم وصلنا للعدد الأخير من "همزة وصل" لهالسنة. صحيح هالعدد تأخر بسبب الظروف الصعبة والأحداث يلي مرق فيا لبنان، بس كان مهم بالنسبة إلنا إنو نختم السنة سوا، لأنو حتى بأصعب الأوقات، التواصل بيناتنا بيضل جزء أساسي من رسالتنا.

كانت سنة مليانة تحدّيات، بس كانت كمان سنة مليانة نجاحات زغيرة وكبيرة، ما كانت تحققت لولا تعب كل واحد ووحدة منكن، ولولا إيمانكن برسالة سيزوبيل. كل خطوة، كل ابتسامة رسمتوا، وكل لحظة عطيتوا فيا من قلبكن، هي إمتداد لخمسین سنة من العطاء والخدمة والمحبة.

ونحن عم نطوي صفحة هالسنة، منرفع صلاة شكر للرب، ومنجدد ثقتنا فيه وبشفاعة مريم ست البيت، حتى تبقى مرافقتنا بهالمسيرة. ومنتمنى تحمل السنة الجديدة السلام للبنان، والطمأنينة والبركة لكل فرد من عيلة سيزوبيل. شكراً لأنكن جزء من هالعيلة، وشكراً لأنكن كل يوم عم تثبتوا إنو المحبة أقوى من كل الظروف.

غلايس عون
فريق التحرير

محور موضوع سنة
٢٠٢٥ - ٢٠٢٦

Work with love, loyalty, and self giving:
a vocation, a path to holiness

العمل بالمحبة والوفاء وبذل الذات :
هو دعوة وطريق نحو القداسة

Travailler avec amour, fidélité et don de soi:
une vocation, un chemin vers la sainteté

محطات مهمة

تعزيز الممارسات الرقمية الآمنة من خلال التوعية

ضمن حملة قوى الأمن للتوعية بالاستخدام الآمن للإنترنت، قدّم خبير الأمن السيبراني الرائد إلياس داغر جلسة تفاعلية بمؤسسة سيزوبيل تناول فيها أسس الاستخدام الآمن للإنترنت والمخاطر الرقمية التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال والشباب.

كان هدف الجلسة زيادة الوعي عند الأهل وفريق العمل حول أهمية السلامة الرقمية والوقاية من الجرائم الإلكترونية، من خلال تزويد المشاركين بمعلومات ونصائح عملية بتساعدن يتعاملوا مع العالم الرقمي بطريقة آمنة.

بـ سيزوبيل منّا من إنو حماية الأطفال ما بتقتصر بس على العالم الواقعي، هي كمان بتشمل تزويدن بالأدوات والمعرفة اللازمة ليقوا بأمان بالفضاء الرقمي.

منوّه كل الشكر والتقدير للرائد إلياس داغر على مشاركته خبرته القيّمة، ولكل المشاركين على تفاعلهم ومساهماتهم الفعّالة.



محطات مهمة

مؤتمر EACD ٢٠٢٦

شارك وفد من سيزوبيل مؤلف من الدكتورة عبير مسعد، الدكتورة نهلة معوض، الدكتورة ميمي أبو صعب، والسيدة رانيا ملاح بمؤتمر EACD 2026 (الأكاديمية الأوروبية لإعاقة الطفولة)، يلي انعقد بجامعة غالواي بإيرلندا، من ٣ إلى ٦ حزيران ٢٠٢٦.

تميّزت بالمشاركة بمساهمة علمية فاعلة، من خلال تقديم عرضين شفهيّين وثلاثة ملصقات علمية (Posters) من قبل فريق سيزوبيل. وركّزت الأبحاث على مرافقة الأطفال المصابين بالشلل الدماغي ومتلازمة داون (التثلث الصبغي ٢١)، بالإضافة إلى دمج إطار التصنيف الدولي للوظائف والعجز والصحة (ICF) ضمن الممارسات المؤسسية.

وشكّل المؤتمر فرصة قيّمة للفريق حتى يشارك خبراتو، ويتبادل الأفكار مع اختصاصيين وباحثين من مختلف أنحاء العالم، ويعزّز معرفتو، ويطوّر شراكات جديدة، بهدف الاستمرار بتحسين جودة الخدمات المقدّمة للأطفال والشباب من ذوي الإعاقة.

بيتوجّه فريق سيزوبيل بشكر كبير للسيد Andrew Semple على دعمو يلي أتاح المشاركة بهالمؤتمر.

وبفضل هالدعم، قدر فريقنا يمثل سيزوبيل على الساحة الدولية، ويساهم بتبادل الخبرات حول أفضل الممارسات بمجال إعاقة الطفولة.



محطات مهمّة

بمهرجان GE صوت الشباب بالفعل

بدعوة من جامعة USEK، شارك ١٠ من شبيبة سيزوبيل ضمن مهرجان GE، بنشاطين: جلسة حوار وHuman Library.

خلال هاللقاءات شاركوا الشبيبة قصصن الشخصية، أحلامن، ونظرتن للدمج، وكان إلن حوار صريح وعفوي مع طلاب الجامعة.

مشاركتن أكّدت إنو كثير مهمّ نعطي الأشخاص ذوي الإعاقة مساحة ليعبّروا عن حالن بصوتن، ويكسروا الصور النمطية، ويبرهنوا إنو كل شخص عندو قصة مختلفة وقدرات قيّمة، وعندو كثير ليقدمو للمجتمع.

كان هالتبادل غنيّ ومفيد لكل المشاركين، وأظهر قوّة اللقاءات الإنسانية المباشرة بدعم التفاهم، والاحترام، والدمج.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

جسور محبة بالفن عبر القارات (١٤ نيسان)

شاركت سيزوبيل بتبادل فني مميز مع فريق الأولمبياد الخاص بجامعة UCLA بلوس أنجلوس، جمع الأشخاص المصابين بإعاقة من خلال الإبداع، والدمج، والتعبير المشترك. تبادلوا رياضتي UCLA رسومات مع اللوحات الفنية يلي أنجزوا أطفال وشباب سيزوبيل، وهالشي خلق حوار مليان فرح وصداقة وأمل.

واليوم، عم بتكمل هالمبادرة من خلال معرض فني بمتحف Kerckhoff Art Gallery بجامعة UCLA، يلي عم يعرض أعمال كل المشاركين، وعم يسلط الضوء على مواهب وأصوات، وعم يعزز الوعي حول دمج الأشخاص المصابين بإعاقة ورسالة سيزوبيل.

كل الشكر لفريق الأولمبياد الخاص بجامعة UCLA ولكل الأشخاص يلي ساهموا بإنجاح هالمبادرة. سوا، منكمّل ببناء جسور بتحتفل بالقدرات والإبداع والروابط الإنسانية.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

اليوم العالمي للعيش معاً بسلام (١٨ أيار)

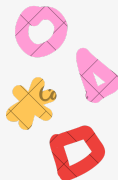
بمناسبة اليوم العالمي للعيش معاً بسلام، اجتمع أطفال سيزوبيل مع تلاميذ مدرسة بيزانسون - بعدات، بنهار مميّز مليان لقاءات حلوة، وفرح، ونشاطات. من خلال الألعاب وورش العمل الإبداعية، واللحظات المشتركة، عاشوا الولاد المعنى الحقيقي للدمج، والصداقة، والاحترام المتبادل، ضمن أجواء دافية ومليانة محبة. هاللقاءات بتذكّرنا إنّو العيش معاً بيبلّش بلحظات بسيطة من المشاركة وتقدير اختلافات بعضنا. وبسيزوبيل، منبقى ملتزمين ببناء جسور بين مختلف فئات المجتمع وبتأمين مساحات يحسّ فيها كلّ طفل بقيمتو كإبن الله.



نشاط مميّز : كرة السلة المكيفة

السنة اشترك بهالنشاط ٩٨ ولد وشب وصبية. بتساهم كرة السلة المكيفة بتنمية الولاد على أكثر من صعيد، وبتساعدن يطوّروا قدراتن بحسب إمكانيات كل واحد منن:

- **على الصعيد الحركي :** بتحسّن التناسق بين الحركة والنظر، التوازن، دقة الحركات، والتحكّم بالجسم، مع تمارين مكيفة لقدرات كل ولد.
- **على الصعيد الاجتماعي :** بتشجّع على التعاون، إحترام القواعد، العمل بروح الفريق، وبتعزّز شعور الانتماء، مع إعطاء الفرصة لكل ولد يشارك ويبرز.
- **على الصعيد النفسي :** بتقوّي الثقة بالنفس، بتحفّز المشاركة الفعّالة، وبتخلق جوّ من الفرح، مع تقدير الإنجازات الفردية والجماعية ضمن بيئة دامجة ومحفّزة.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

نشاطات شبيبة الـ CAT

- ١٤ أيار شاركنا بمسيرة الحج السنوية بسيدة حريصا مع الأهل والملتزمين.
- ٣٠ حزيران زيارة الرحمة الإلهية صلينا، تمشينا بقلب الطبيعة الحلوة وكان الغدا من بعدا بغوسطا.
- ٧ تموز غدا بـ Old Oaks Café ببلونة.
- ٢١ تموز زيارة كابيلا مار شربل وكابيلا سيدة الدرجة بملتقى الشاوية بأعالي حراجل.

الرحمة الإلهية



سيدة حريصا



سيدة الدرجة حراجل



Old Oaks Café



أخبار ولادنا وشبيبتنا

نهار تسلية ومرح وأغاني بال MONDE DE L'ADULTE

غنينا على لحن كان الزمان وكان :
كل سنة بتموز منعيش أجمل الأوقات
كل يوم أكثر من يوم مليون مفاجآت
في عنا رحلات في نشاطات
وزيارات وإستقبالات
لاي لاي لاي لاي
منكون مشويين، كتير مبسوطين
ومن الفرحة منحس طايرين.



انقسمت المجموعة لقسمين :
كل فريق حصر إسم ورقصة للغنية وصار عتا : فريق بخارة سيزوبيل وفريق أبطال الجرد.

كلمة **فرح** كانت محور النهار وكل فريق تعاون ونقى أسامي وأكلات وأغاني بأحرف ف/ ر / ح.
وانتو كمان فيكن تلاقوا!
ومع غنية ألف ب بوبايي، قلم رصاص ومحاية، أنا بكتب على اللوح وانتو ردوا وراي:
حرف ف : فرح عبي
حرف ر : ارقص وغني
حرف ح : حياة حلوة
هيك منعيش بسيزوبيل (٢)



حرف ف : فول مدمس
حرف ر : رشتا بعدس
حرف ح : وحمص بطحينة
طيب أكل سيزوبيل (٢)
كان نهار حلو، مليون فرح وحماس ومشاركة،
ختمناه بعيد مار الياص ومار شربل.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

حلوة الصيفية بلبنان وبسيزوبيل كمان!

نشاطاتنا الترفيهية بقسم المرافقة CAE متنوعة وغنيّة.
نظّمنا عدة رحلات:

- مطعم جمعنا وتغدّوا فيه شبيبتنا ورقصوا ضمن أجواء كثير حلوة.
 - سوق الذوق العتيق، بهيدا النهار تمشيّنا وكانت إستراحتنا بـ Artisanat Marmar وهي صديقة قديمة لسيزوبيل.
 - وما فينا إلا ما نشكر العدرا الموجودة بمحيطنا، فزنا كنيسة "سيدة الخلاص" وكفّينا مشوارنا ع مربض الخيل بعين الريحانة. وكان في إنسجام بين الشبيبة والأحصنة.
 - وجونية كان إلا حصّة بزيارتنا لمركز الدفاع المدني البحري يلي إستقبلنا بحفاوة وتعرّفنا على اليخت يلي بيسافر على قبرص والآليات البحرية للدفاع المدني.
 - وختاما مسك مع عيلة من أهل شبيبتنا يلي إستقبلتنا أحلى إستقبال بيتا وبأطيب ضيافة شغل دياتا.
- كل نهار مرق هوي تجربة جديدة وذكريات حلوة تحت جناح "ست البيت".
صيفية خير وبركة للجميع.

مركز الدفاع المدني



سوق الزوق العتيق



مربض الحيل عين الريحانة



أخبار ولادنا وشبيبتنا

من القلب

عنجد ما كنت بعرف إنو هالسنة رح تكون من أجمل سنين حياتي. ولليوم، كل ما جربت رتب أفكارني لإحكي عن هالتجربة، بحس إنو ولا كلمة بتكفي، لأنو في مشاعر بتنحس أكثر ما بتنحكي.

كل شي بلس بـ ٢٠٢٥/١١/١٨، وقت عطوني مهمة صوّر الولاد بسيزوبيل، كرمال أهلن يشوفوا شو عم يعملوا وكيف عم يقضوا نهارن. أول نهار كنت متحمسة بطريقة ما بقدر أوصفا. حسيت حالي رايحة مثل الولد بأول يوم مدرسة. كان عندي فضول، وحماس، ويمكن شوي خوف، لأنو ما كنت بعرف شو ناظرني.

بالبداية كنت مفكرة إنو مهمتي رح تكون كاميرا وصور وبس. كنت قول لحالي: "بروح، بصوّر وبرجع". بس بعد كم يوم فهمت إنو أنا كنت غلطانة. الكاميرا كانت بس وسيلة، أما اللي أخذتو من هالمكان، فهو أكبر بكثير من أي صورة.

كل ولد شفتو كان عندو قصة. كل ضحكة كانت وراها معنى، وكل نظرة كانت بتحكي أكثر من ألف كلمة. تعلّمت إنو الأطفال، رغم إنن زغار، بيشوفوا تفاصيل نحنا الكبارمرات مننسى ننتبهلا. علّمني كيف نفرح بأبسط الأشياء، وكيف اللحظة الرغيرة ممكن تكون هي أجمل لحظة بالنهار. ورجعوني لطفولتي... لطفولتي اللي يمكن كنت مفكرة إنني نسيها. مع كل صورة كنت حس إنو في جزء مني عم يرجع يعيش هديك البراءة.

أما المعلمات... عنجد ما بعرف كيف بدي أوصفكن. أنا من ورا الكاميرا، شفت تعبكن، وصبركن، وحنيتكن، وقديش كل ولد بيعنيلكن. شفت كيف بتفرحوا لفرحتو وبتزعلوا لزعلو وكيف بتعطوه من قلبكن. تعلّمت منكن إنو التعليم مش كتاب ودفتر وبس. التعليم حب، وصبر، وإيمان بكل ولد، حتى لما هو ما يكون مؤمن بحالو. وأحلى شي شفتو إنو وقت اللعب لعب عنجد، ووقت الجد جد عنجد، وكل لحظة كان إلا هدف ومعنى.

يمكن أكثر سؤال بيجي ببالي هو: من وين عندكن كل هالحب؟ ومن وين بتجيبيوا هالطاقة كل يوم؟ واليوم بحس إنو لقيت الجواب... لأنكن بتحبوا اللي بتعملوه، ولأنكن عم تزرعوا أثر بحياة كل ولد، ويمكن من دون ما تحسوا، بحياة كل شخص بيفوت ع هالمكان.

وبدي قول للولاد... يمكن إنتو مفكرين إنو أنا كنت عم صوّركن، بس الحقيقة إنكن إنتو اللي تركتوا أثر فيي. كل واحد فيكن علّمني درس. واحد علّمني الصبر، وواحد علّمني الضحكة، وواحد علّمني الإرادة، وواحد علّمني إنو السعادة ما بدها أسباب كبيرة. كل صورة أخذتلكن ياها، كانت بالنهاية عم تحفظلي ذكرى أنا كمان. واليوم، لما برجع شوف هالصور، ما بشوف صور وبس... بشوف وجوه غيّرت فيي، وضحكات رح تبقى محفورة بذاكرتي.

وبالأخير... بدي قول شكراً لكل المسؤولين اللي آمنوا فيي وعطوني هالفرصة. يمكن بالنسبة لإلكن كانت مهمة تصوير، أما بالنسبة لإلي كانت رحلة غيّرتني. علّمتني، وكبّرتني، وخلّطني شوف الحياة من زاوية مختلفة. يمكن ما رح أتذكر عدد الصور اللي أخذتها، بس أكيد رح أتذكر كل شعور حسيتو هون، وكل ولد ضحك بوجي، وكل معلمة علّمتني إنو الحب إذا انحط بالشغل، بصير رسالة. شكراً لأنكن كنتوا جزء من حياتي... وشكراً لأنكن، من دون ما تقصدوا، تركتوا أثر رح يضل معي العمر كلو.

إليسا حريق

مركز المساعدة بالعمل



أشخاص مميزين

شهادة غايل متى STAGIAIRE PHYSIO

بالبداية كان عندي رفض، ويمكن كانت عندي توقّعات مختلفة تماماً عن اللي صار. كنت مفكّرة إنّو طريقي بمحل ثاني، وما كنت شايفة سيزوبيل كخيار لإلي. بس لما صلّيت للقديسة تريز وطلبت منّا إشارة، حسّيت إنّو في شي أكبر منّي عم يقودني لهون، حتّى لو أنا ما كنت مقتنعة بالبداية.

ومع الوقت، بلّش كلّ شي يتغيّر جوّاتي. مش بس تأقلمت مع المكان، حسّيت إنّو عم بنفتح على خبرة جديدة عم تغيّرني من جوّا. أكثر شي لمسني هو الفرحة الصادق يّلي شفتو عند الولاد. هيدا الفرحة ما كان عادي، كان نابع من القلب، وبطريقة غريبة وحلوة بنفس الوقت، وكأّو عم بتعلّم كيف إفرح ببساطة، كيف عيش اللحظة بمحبّة وسلام. سيزوبيل ما كانت بس محطّة، كانت تجربة حيّة لمست قلبي بعمق. حسّيت إنّو هالمكان عم يشتغل فيّي من جوّا، عم يغيّر نظرتي، ويزرع فيّي سلام ما كنت متوقّعتو. العلاقات، المحبّة بين الكلّ، الصلا، والقدايس، كل هالتفاصيل خلّتني حسّ إنّو في حضور حقيقيّ لألله بهالمكان.

صرت شوف إنّو أوقات الطريق اللي ما منختارو بإرادتنا هو بالضبط الطريق اللي منكون بحاجة إلو. لأنّو من خلالو، منكتشف أشياء عن حالنا، وعن إيماننا، ما كنّا شايفينا قبل.

واليوم فيني قول بثقة إنّو هالتجربة ما مرقت مرور الكرام، إنّما تركت أثر عميق فيّي، وغيّرتني من جوّا بطريقة ما كنت متوقّعتا.



أشخاص مميّزين

شكر من القلب للسيد ميكائيل فرح

خلال فترة تطوّعو مع سيزوبيل، برهن ميكائيل عن حماس كبير وإلتزام أكبر. من أوّل نهار، أخذ المبادرة واندمج بسرعة بنشاطات الفريق بكل اندفاع.

بطريقتو الحلوة، وطيبتو، وإهتمامو بولادنا قدر يبني علاقة ثقة معن، وكان على طول منتبه لاحتياجاتن وعرف كيف يتعامل معن بكل مسؤولية.

ميكائيل كان ملتزم بالمواعيد، متحمّس، ومتعاون مع كل الفريق، وساهم بشكل فعّال بإنجاح النشاطات وتأمين أجواء إيجابية للكل.

شكراً من القلب لميكائيل على إلتزامو، وروحو المهنية، وحضورو الإيجابي يّلي تركوا أثر حلو عند الكل، ومنتمنالو كل النجاح والتوفيق بخطواتو المستقبلية.



أشخاص مميزين

وقفة مع شربل وعلاء Film Animation

شربل وعلاء حبّوا يعرفوا شو مصدر الفرح بالحياة.

برموا بسيزوبيل وسألوا أفراد فريق العمل شو هو الشي يلي بيعطين فرح.

جمّعوا هالأجوبة واختاروا ممّا الأكثر شعبية وهيك حطوا عناوين لحلقات برنامج "animation" سمّوه "عيش الفرح".

حلقة "السلام الداخلي و "الصداقة"



وقفة مع رافايل

وقفة مع رافايل هي محطة عم نعرفكن فيا بشكل مفصّل على الخدمات يلي بتقدّمها سيزوبيل. اليوم رح نتعرّف سوا على القسم الطبي والتأهيلي بسيزوبيل ووحدة العلاج الفيزيائي



لمحة عن المتطوعين

لفتة تضامن بتكبر الأمل

منوّه شكر كبير لموظفي AXA Lebanon يلي خُصّصوا
نهارين من وقتن للتطوّع بسيزوبيل.

بحضورن، وحماسن، رسموا الفرحة على وجّ الولاد وخلقوا
لحظات حلوة من المشاركة رح تبقى بذاكرتن.

هالإلتزام الإنساني بيعكس قيّم مشتركة مثل الاحترام،
والكرامة، وخدمة الآخر، وبيعزّز إيماننا إنو كل لفتة عطاء قدّ
ما كانت بتساهم ببناء مجتمع أكثر إنسانية.



2026/06/17 11:47
TECNO POVA 5

شكر خاص

نحن فخورين نمشي هالمسيرة معكن

لما جيت ع سيزوبيل، كنت مفكر إني جاي طوّر قسم، حسن بعض الإجراءات، وكبر مبيعاتنا. ما كنت عارف إني أنا يلي رح إكبر. خلال ١٧ سنة اشتغلت بعدة شركات، دّرت مصانع، اشتغلت مع فرق كبيرة، وواجهت تحديات كثيرة. بس ولا مرة كانت عندي الفرصة عيش تجربة إنسانية مثل يلي عشنا هون، حدّكن. كل يوم الصبح، ما كان بس المشغل يلي بيخليني متحمّس إجي ع الشغل... كنتو إنتو. ضحكتكن، طاقتكن الحلوة، صدقكن، وشجاعتكن، بيدّگروني كل يوم ليش سيزوبيل موجودة. عندكن قدرة مدهشة تحوّلوا نهار صعب لنهار حلو، بس بمجرد وجودكن. يمكن إنتو ما بتنتبهوا، بس إنتو عم تعلّموني أكثر بكثير ما أنا عم علّمكن. عم تعلّموني البساطة... والأهمّ إنّو الشغل ممكن يكون إلو معنى أكبر بكثير من الأرقام، والمبيعات، والنتائج. أنا فخور من كل قلبي إني بشتغل مع كل واحد ووحدة منكن. هالشهادة هي لفظة زغيرة، ما بتمثل كل شي بتستحقوه، بس بترمز لامتناني الكبير لتعبكن، ولمجهودكن، ولإلتزامكن طول هالسنة. شكراً لأنّكن استقبلتوني بمحبة ضمن عيلتكن الكبيرة. ماريّا، مارينا، لورد، جوانا، ماغي، أنطونيو، أنطوني، شربل قزي، شربل منصور، وإيليا... شكراً ع كل شي! أنا فخور فيكن... وممتنّ إنّو عندي فرصة كون جزء من حياتكن اليومية.

إلياس معوّض



تسلية ومرح

اللغز : شو هو الشي يلي كل الناس بتكسره قبل ما يستعملوه؟

**وصفة العدد:
فاهيتا**



**حكمة
العدد**

بذرة صغيرة وقعت بين الصخور.
قالت: "ما عندي تربة... ما عندي مكان
حتى إنما.
بس نزل الشتى، وشمست الدني،
والبذرة قررت إنو تحاول.
شوي شوي شقت طريقا بين الشقوق...
وبعد وقت صارت نبتة خضرا حلوة
طالعة بين الحجارة.
مرّ شخص وسأل بدهشة:
"كيف نبتي هون؟"
قالت النبتة:
"ما كان عندي المكان المثالي... بس كان
عندي الإرادة."

الحكمة:

**مش ضروري
تكون الظروف مثالية...
المهم ما توقّف تحاول!**

المقادير :

- كيلو ونص صدر دجاج
- بصلتين كبار
- ظرف بهارات فاهيتا
- ملعقة صغيرة كمّون
- ٣ ملاعق كبيرة خل أبيض
- ٤٠٠ غ فطر طازج
- حبة فليفلة خضرا
- حبة فليفلة حمرا
- حبة فليفلة صفرا
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير :

- قطّعي صدر الدجاج شرائح رفيعة.
- أضيفي بهارات الفاهيتا، الكمّون، الملح والخل الأبيض، وخلي الدجاج يتتبّل بالبراد لليوم الثاني.
- اقلي الدجاج لحدّ ما يستوي ويتحمّر شوي.
- بمقلية ثانية، اقلي البصل مع الفطر والفليفلة المقطّعين شرائح.
- ضيفي الدجاج على الخضرة وحركي الكلّ سوا لبضع دقائق.
- قدّمي الفاهيتا سخنة مع التورتيللا.

تسلية ومرح

نصائح
لتخفيف التوتر
بالمكتب

كون منظم. استعمل وسائل مثل الروزنامة أو تطبيقات
تنظيم المهام، أو الورق اللاصق (Sticky Notes)
لتبقى منظم وما تنسى شي.

عندك قصة، فكرة، أو لحظة حلوة؟
ابعتلنا ياها عـ media@sesobel.org وخليها تكون
بالعدد الجايي.
فيك كمان تقترح مواضيع بتحب تقرا عنها!

صوتك
معنا

جواب اللغز :
البيضة