Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Egypte

4 EME TRIMESTRE 2023 I N° 194

LUMIÈRE SUR

UN ARTISAN
ET THE "READERS CORNER"

DOSSIER SANTÉ

NUTRITION ET BIEN-ËTRE

RUBRIQUE ART

DÉCOUVREZ L'ARTISTE
WAEL ABED

Union des français

NE PEUT ÊTRE VENDU

SOMMAIRE

4 **EDITO**
Edito de la présidente

5 **L'UFE ET VOUS**
Qu'est-ce que l'UFE ?

8 **PROMO AIR FRANCE -15%**
Offre partenaire réservé aux membres de l'UFE

9 **RETOUR EN IMAGES**
Photos des activités UFE depuis la rentrée

12 **COIN LECTURE**
Découvrez deux livres pour adolescent et adulte

15 **SORTIES ET EVENEMENTS**
Découvrez 3 sorties à venir et 2 cafés insolites au Caire

22 **LUMIÈRE SUR UN ARTISAN**
The "READERS CORNER" des encadrements de qualité

25 **GROS PLAN**
Le succès de 3 égyptiens à l'étranger

27 **COIN SANTÉ**
Des conseils en nutrition par Dr Kaoutar CHAOUI

31 **REGARD D'EGYPTE**
Rencontre avec MAGGY

36 **LE POÈME DE DALIA**
Epitaphe pour la petite Oméra Sanchez

38 **RUBRIQUE ART**
Dina Fahmy El Rouby nous présente l'artiste Wael ABED

44 **QUELQUES MOTS D'ARABE**
En cuisine et au restaurant

45 **AGENDA DE L'UFE**
Notez les prochaines dates de nos activités

47 **RECETTES DE CUISINE**
Cuisinez une bûche au chocolat pour noël

L'Union des français de l'étranger soutient Octobre rose

Le Scribe, notre magazine, est fier de soutenir la campagne Octobre Rose en se parant de rose.

Nous espérons ainsi contribuer à sensibiliser le public à l'importance du dépistage précoce du cancer du sein et à la recherche pour trouver un traitement efficace.

Nous sommes solidaires de toutes les femmes touchées par cette maladie et nous continuerons à les soutenir dans leur combat.

EDITORIAL

Cher(e) lecteur (trice)
Toute l'équipe de l'Union des Français de l'étranger (UFE) en Egypte, est ravie de vous retrouver en ce dernier trimestre 2023. Nous sommes ravis de vous retrouver pour partager ensemble des moments inoubliables au pays des pharaons.

Cette édition du scribe s'est parée de rose en soutien à ce mois de sensibilisation d'Octobre rose.

Notre objectif est de vous accompagner tout au long de votre séjour, court ou long, en Égypte.
Notre mission est d'accueillir les Français et les francophones lors de leur arrivée dans le pays.
Un petit rappel à tous : L'UFE est une association apolitique, non confessionnelle, animée par des bénévoles.
Nous organisons des visites culturelles et des activités, n'hésitez pas à vous joindre à nous pour créer des liens en toute bonne humeur.

Nous vous invitons également à bénéficier des offres et avantages réservés à nos adhérents . Et nous remercions plus particulièrement Air France qui accorde à nos membres 15% de réduction.

Si vous êtes passionné par la culture française, désireux de contribuer à notre communauté et prêt à relever de nouveaux défis, nous vous invitons à nous rejoindre. Ensemble, nous pourrons continuer à offrir des moments uniques à nos adhérents et à renforcer encore davantage les liens entre francophones en Égypte.

Nous vous invitons à découvrir notre programme de visites culturelles disponible dans le magazine et sur notre site. Vous découvrirez cette grande et belle capitale, cette ville attachante aux mille et une facettes.
Et pour finir, nous vous attendons nombreux lors de notre marché de noël le 24 novembre prochain à Maadi.

Nous espérons que vous apprécierez votre séjour en Égypte autant que nous aimons y vivre.

Maddévie - Présidente de l'UFE Section Égypte

Equipe éditoriale

Comité de rédaction: L'équipe UFE Egypte / **Maquette et infographie:** Denise - Maddévie
Photos: Tous droits réservés / **Contact:** ufe.egypte@gmail.com / www.ufe-egypte.com

Magazine de l'Union des français de l'Etranger représentation Egypte.
Numéro gratuit mis à disposition de la communauté française et francophone.

L'UFE Egypte décline toute responsabilité pour les conséquences de l'utilisation des informations et des publicités contenues dans son magazine et son site web

QU'EST-CE QUE L'UFE ?

L'UFE ET VOUS

L'UFE est une **association reconnue d'utilité publique** qui existe depuis 1927 (96 ans !) et **apolitique**. L'UFE Egypte accueille tous les francophones lors de leur arrivée en Egypte et les accompagne tout au long de leur séjour, court ou long, dans le pays. L'équipe est composée de bénévoles regroupés en une liste et élus lors de l'assemblée générale annuelle. **Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas** ! Le Scribe est notre principal moyen de communication et l'un des seuls magazines en français en Egypte. Il regroupe toutes les informations utiles concernant la vie de la communauté, des articles de fond, des chroniques, des conseils.

Tout comme le magazine, le site internet, les réseaux sociaux et les emails sont également **gérés par nos bénévoles pour vous informer** et apporter les réponses à vos questions. Les **cotisations annuelles sont intégralement reversées au bureau central de Paris** et servent à financer le réseau mondial UFE. **En aucun cas elles ne servent à financer un parti politique.**
Le financement de l'association locale se fait principalement grâce aux annonceurs de notre magazine. L'action en Egypte étant intégralement bénévole (aucun salaire ou avantage particulier), les bénéfices réalisés sont entièrement reversés à des associations caritatives.

Nouveau bureau UFE Egypte 2023/2024

Maddévie
Présidente

Régine
Vice-présidente

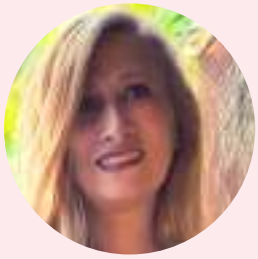
Wessam
Polyvalente

Maya
Polyvalente

Aliaa
Relations publiques

Denise
Le Scribe

Inès
Le Scribe



Dalia
Marchés

Laetitia
Soirées

Doa
Guide

Union des Français de l'Étranger
Représentation d'Égypte

Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique, fondée en 1927.
E-mail : ufe.egypte@gmail.com
Site Internet : www.ufe-egypte.com
Instagram : www.instagram.com/ufeegypte

BULLETIN D'ADHESION 09/2023 – 08/2024

Adhésion individuelle 700 L.E.
Adhésion familiale (incluant conjoint et enfants) 900 L.E.

INSCRIPTION REINSCRIPTION

RENSEIGNEMENTS DESTINÉS AU FICHIER DU CAIRE :

NOM et Prénom : ……..
Nationalité : …….
NOM et Prénom du conjoint : …….
Nationalité : ……
Adresse du domicile : ……..
Adresse mail : ……@……
Numéro WhatsApp : …… Téléphone portable : ……
Nom de l'employeur : ……
Nombre d'enfants au Caire et âges : ……..
J'arrive d'un pays déjà adhérent : oui • non •
Si oui, lequel et numéro de carte : …… N°……..

Droit à l'image : j'accepte que des photographies de moi ou de ma famille puissent paraître dans le Scribe ou dans les médias sociaux (Facebook, mail UFE…) : oui • non •

Dans le cadre de toutes les activités proposées par l'UFE, payantes ou gratuites, la responsabilité de l'UFE ne saurait être engagée.

Suite à cette inscription en ligne, la cotisation devra être reversée dans les 30 jours à un des membres de l'équipe UFE ou lors des permanences proposées (sous peine d'invalidation de votre inscription).

Date et signature :

Flyingblue
AIRFRANCE KLM

Les voyages façonnent nos vies. Flying Blue, le programme de fidélité du Groupe Air France-KLM, vous accompagne en vous faisant profiter de vos Miles à tout moment.

Avec Flying Blue et ses nombreux partenaires, gagnez des Miles au quotidien et lors de vos voyages en avion, puis dépensez-les pour des vols ou de multiples autres activités. Bénéficiez également de nouveaux avantages au fur et à mesure de votre progression dans le programme.

Inscrivez-vous sur flyingblue.com

Flying Blue est le programme de fidélité de

AIRFRANCE KLM transavia

OFFRE PARTENAIRE

AIRFRANCE

15%

Air France et UFE Egypte ont le plaisir de vous offrir un code de réduction de -15%* pour l'achat de billets d'avion en Egypte.
L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2023
Pour un voyage jusqu'au 30 juin 2024.
Envolez-vous en toute élégance !*

Offre réservée aux adhérents de l'UFE EGYPTE

ADHÉREZ À L'UFE EGYPTE ET BÉNÉFICIER DE CETTE PROMO!

www.ufe-egypte.com - onglet "adhérer"

**** CONDITIONS GÉNÉRALES pour bénéficier de l'offre Air France* :***

- *Etre adhérent à l'UFE Egypte*
- *Offre valable jusqu'au 31 décembre 2023 pour un voyage jusqu'au 30 juin 2024 (dernier retour).*
- *La réduction est valable pour nos cabines Economy, Premium Economy & Business.*
- *La réservation doit être effectuée sur airfrance.com.eg et klm.com.eg*
- *Montant minimum d'achat est de 6700 EGP (prix de billet net sans taxes et autres frais)*
- *Le code de réduction n'est valable que pour les réservations en ligne et paiement par carte de crédit uniquement*
- *L'offre de réduction ne peut pas être utilisée conjointement avec une autre offre de réduction/bon de réduction*
- *Le code de réduction peut être utilisé pour les billets aller retours & aller simple mais pas pour les billets multi-destination.*
- *Transporteur commercial : Air France, KLM*
- *Transporteur opérationnel : Air France, KLM, HOP !, Delta Airlines, KLM Cityhopper, Transavia et Virgin Atlantic .*
- *En fonction du tarif choisi, d'autres conditions peuvent s'appliquer.*
- *L'annulation du billet et demande de remboursement est soumise à nos conditions générales de vente qui s'appliquent en excluant la réduction.*
- *La réduction n'est pas applicable pour les tarifs des packages/offres et voyage opéré par Thalys.*
- *Nombre maximum d'utilisation : 200 pax*
- *Air France se réserve le droit de modifier les conditions citées ci-dessus sans préavis.*

Retour en images sur nos activités

Petit-déjeuner de rentrée

KMT HOUSE

Ganache chocolat

RATIOS

Le Caire vu du Nil

Retour en images sur nos activités

Balade et Expos

Atelier aquarelle

Spectacle Zaar Makan

Déménagements Internationaux
Records Management
Relocation

You deserve the best

NOUS SOUTENONS LE PACTE MONDIAL

AGS EGYPTE OFFRE DES SERVICES D'EXCELLENCE EN DÉMÉNAGEMENT, GARDE-MEUBLES ET EN RELOCATION

NOUS OFFRONS DES SERVICES INNOVANTS EN DÉMÉNAGEMENT ET GARDE-MEUBLES POUR LES ENTREPRISES ET LES PARTICULIERS AINSI QUE DES SERVICES DE MOBILITÉ INTERNATIONALE.

NOS SOLUTIONS EN DÉMÉNAGEMENT

Avec 148 implantations dans 97 pays, nous allons toujours plus loin pour vous offrir les meilleurs services.

DÉMÉNAGEMENT INTERNATIONAL

Prestation complète de domicile à domicile avec formalités douanières incluses

DÉMÉNAGEMENT INTRA EGYPTE

Nous déménageons PARTOUT en Egypte de domicile à domicile (avec démontage et remontage des meubles)

GARDE-MEUBLES POUR COURT OU LONG TERME

Nous garantissons des solutions de garde-meubles sûres pour stocker vos biens aussi longtemps que vous en avez besoin

TRANSPORT DE VÉHICULE

Tous les véhicules sont transportés et expédiés par voie maritime dans des conteneurs en acier standard ou RORO

TRANSFERT DE BUREAUX

Quelle que soit la taille de votre entreprise, nous assurons des déménagements nationaux et internationaux vers toutes les destinations et pour tous les secteurs

HOSPITALITY MANAGEMENT

Transport, manutention et montage de mobilier pour les hôtels, les universités, les ambassades et autres établissements

SERVICES DE FRETS ET LOGISTIQUES

Nous offrons des services de fret et des solutions logistiques sur mesure dans la plupart des pays où nous proposons localement des solutions de transport

DÉMÉNAGEMENT D'ŒUVRES D'ART

Nous fournissons des solutions complètes pour transférer différents types d'œuvres d'art, pour les collectionneurs privés, les musées, les expositions et les salons

NOS SERVICES DE MOBILITÉ

La philosophie d'AGS est simple : concevoir des services s'articulant autour de nos clients.

IMMIGRATION

Permis de travail et visa de séjour | Suivi en ligne | Rapports
Gestion de l'immigration | Audit de conformité

ASSISTANCE LOCALE

Recherche d'école | Recherche de logement | Aide à l'installation
Soutien au conjoint | Aide au départ | Rapatriement et assistance téléphonique

AVANT LA RELOCATION

Voyage de pré-assignation | Cours de langue | Formations interculturelles

AGS EGYPT

Renaud Bidault
E. renaud.bidault@ags-globalsolutions.com
T. +201032327724

Nancy Nabil
E. nancy.nabil@ags-globalsolutions.com
T. +201068838531

Coin lecture

Par Aude L.

LECTURE 1

POUR VOS ADOS

C'est auprès de Mini moi 11 ans que je me suis tournée pour avoir un conseil de livre.
Et tout naturellement elle m'a conseillé JEUX ET MERVEILLES de Aurélien Loncke puisqu'elle l'a dévoré en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.
Cela raconte l'histoire de Tibotie qui meure d'ennui chez son grand-père où il ne se passe rien de drôle ou de palpitant. Tibotie rêve donc d'aventures extraordinaires ! Il va être servi en trouvant une boite de jeu dans le grenier du manoir. Une fois la partie commencée, impossible de s'arrêter !
C'est un roman fantastique à la croisée des chemins entre Jumanji et Alice aux pays des merveilles.
Mini moi a ressenti de la joie et de la tristesse, et tout un tas d'émotions mais aussi un peu de peur. Elle s'endormait parfois la lumière allumée mais reprenait sa lecture le lendemain…

LECTURE 2

Par Aude L.

POUR ADULTE

Je vais vous parler d'un livre qui ne date pas d'hier mais de 2020, ce n'est pas vieux non plus !
J'aurai pu évoquer le dernier Grangé sorti cet été mais je me suis dit que pour une première recommandation du sang, des crimes et du gore ce n'était pas top...
Alors voici TOUT LE BLEU DU CIEL de Mélissa Da Costa.
Le résumé sur la 4è de couverture pose directement l'ambiance. Et oui c'est l'histoire d'Emile 26 ans qui souffre d'un Alzheimer précoce et qui recherche quelqu'un pour voyager avec lui en camping car durant ses dernières années de vie. Deux ans d'après les médecins.
Et c'est Joanne, une fille un peu paumée toujours vêtue de noir qui va répondre à son annonce.
Ce duo insolite va vous émouvoir au fil des pages et grands espaces français. Vous allez rire et pleurer avec eux.
C'est un roman rempli d'émotions que j'ai refermé les larmes aux yeux. Et une boite de mouchoirs en moins ! Un roman qui ne vous laissera pas indifférent... qui vous laissera tout chose.

NE RÊVEZ PLUS, ET EMBARQUEZ AVEC NOUS WWW.LAZULINIL.COM 00201008777115

Sortir au Caire

Quelques idées de lieux et Evènements à découvrir.

Si vous êtes au Caire et que vous recherchez des idées de sorties, voici quelques activités à venir et de lieux à découvrir.

- **3 Sorties éphémères à ne pas manquer**
- **2 Cafés à découvrir**

Sorties éphémères

01.

ART D'EGYPTE FOREVER IS NOWIII

Par Aude L.

ART D'EGYPTE-FOREVER IS NOWIII

Vous n'avez peut être pas eu l'occasion de vous y rendre les 2 années précédentes mais vous en avez sûrement entendu parler. Regardez ci contre pour vous rafraîchir la mémoire...
Il s'agit d'une exposition d'œuvres d'art sur le site des Pyramides de Gizeh. Rien que ça ! Vous déambulez autour de l'une des 7 merveilles du monde tout en admirant des œuvres gigantesques, ou l'inverse. Cette année il y aura 13 artistes internationaux dont notre frenchie JR (si si vous connaissez au moins son travail si ce n'est son nom!).

Un plan des œuvres sera mis en ligne sur la page Instagram et sur le site internet ARTDEGYPTE afin de ne rien manquer.
Lors des éditons 1 et 2, un petit bus gratuit faisait le tour… On espère que ce sera le cas aussi cette année ! Plus pratique quand on n'a pas de voiture.

L'exposition est gratuite mais il faudra vous acquitter du ticket d'entrée sur le site du plateau de Gizeh.

Date : 26 octobre – 18 novembre 2023
Horaire : 9h – 16h
Lieu : Pyramides de Gizeh (vous trouverez sans point GPS)

Sorties éphémères

02. CAIRO JAZZ FESTIVAL

Par Aude L.

Cette édition 2023 sera la 15è édition du CJF ! Vous le croyez ? Moi j'ai du mal… j'en avais déjà entendu parler, m'étais un peu intéressée mais sans plus. Jamais je n'aurai pensé que c'était un évènement si vieux ! Enfin pas aussi vieux que le jazz itself…
Ça vaut le coup d'aller y faire un tour surtout si vous appréciez ce style de groove.
Cette année 14 pays du globe seront représentés afin de faire vivre l'esprit jazz avec des concerts, mais pas seulement. Des expo, des sessions de jam, des ateliers… et ils ont pensé aux enfants également !

Les billets sont en vente sur TICKETMARCHE.com ou sur la page Instagram AUC.TCC (lien dans leur bio) et vous y dénicherez tous les détails des prestations afin de trouver ce qui plaira !

Date : 26 octobre – 3 novembre 2023
Horaires : 13h – 21h MAIS en fonction des jours et activités
Lieu : Centre Culturel de AUC place Tahrir

Sorties éphémères

03. CAIRO COMIX 2023

Par Ysia.T

Cet événement propose aux amateurs de BD l'occasion d'assister à la réalisation d'un dessin ou d'une pleine page.
Plusieurs activités sont prévues telles que la participation au processus “de l'idée à l'exécution” avec des stylos et encres traditionnels ou des programmes de dessin et des tablettes.

Date : 3, 4, 5 Novembre 2023
De 12h à 20h
Mahmoud Mokhtar Cultural Center
5 Tahrir St. El Gazirah. Cairo
Metro: Opera
Friday, Saturday and Sunday

Entrée gratuite.

festival@cairocomix.com

04. KLAKIT ART SPACE CAFE

Par denise.B

Si vous êtes proche de la place Tahrir, que vous cherchez un endroit pour **un café ou une petite restauration rapide, un endroit atypique** ; alors pourquoi ne pas essayer **KLAKIT ART SPACE** ?

Sur le côté du vieux musée, en face, en traversant la route, osez rentrer dans un vieil immeuble obscur et frais.

Osez emprunter l'ascenseur qui n'a plus d'âge. Si celui-ci n'est pas capricieux, il vous arrêtera au 4ème étage (pour moi, c'était le 6ème) et vous découvrirez les portes ouvertes d'un appartement « transformé » en commerce.

Ce lieu est fréquenté par la jeunesse égyptienne, les étudiants, des amoureux à la recherche d'un coin tranquille mais pas que !

L'équipe y sert des petits déjeuners, des boissons diverses et de la restauration rapide.

Photogénique à souhait, avec une ambiance musicale sympa, **ce lieu mérite d'être connu.**

“Atypique, plein de charme”

feeling cosy

Pour consulter les horaires de l'endroit ou le menu du café , n'hésitez pas à consulter le compte de KLAKIT sur les réseaux sociaux

l'adresse : 15 Meret Basha street
“Klakit Art Space” sur Facebook”
“Klakitartspace” sur Instagram

05. PATRIMOINE DU CAIRE

par denise.B

« **PATRIMOINE DU CAIR**E », est une jolie **maison de la belle époque** dans le quartier de Garden City, qui s'est ouverte au public pour devenir **un café, un restaurant, voire un work-space**.
C'est un endroit où l'on peut se poser pour écouter de la musique, lire un livre, jouer aux dames…
Quand on rentre dans cet endroit, on est sublimé par le plancher, les boiseries et les rosaces aux plafonds. On admire les meubles, la décoration et les détails qui nous ramènent à un autre temps.
Le menu du restaurant est classique. Je vous invite à découvrir ce lieu charmant et atypique.

Facile à trouver, il est juste en face de la boutique CAIROPOLITAN.

3rd Dar Alshifa St
Garden City

PRÉSENT SUR INSTAGRAM ET FACEBOOK

LE CENTRE DE LOISIRS

Le Centre

- Journées à thèmes et sorties pour les enfants (ex : soirée cinema, journée aquatique, musée de l'illusion etc..)
- Cours de langues (Francais, arabe, chinois, italien)
- Activités pour les enfants et les adultes (ex : pilates, fitness, différents types de peinture, atelier bijoux, atelier bougie etc...)
- Camp de vacances
- Soutien scolaire

Notre contact

centredeloisirs_eg

+20 111 2055978

6B rue 23, Maadi Sarayat

Rendez-vous sur notre compte Instagram sur lequel de nouvelles activités seront proposés chaque semaine !

Découverte
D'UN ARTISAN

The "READERS CORNER"
Des encadrements de qualité

avec Denise.B

Mon amie Florence m'a entraîné à cette adresse pour encadrer quelques photos et je suis tombée amoureuse du lieu, du savoir-faire, du commerce. J'ai demandé un interview à l'artisan, qui m'a gentiment raconté l'histoire familiale de cette boutique. **4 frères qui travaillent ensemble**, une famille francophone d"origine arménienne. En passant, je recommande cet **atelier de qualité et de bon goût**.

Quel bonheur que de faire travailler des particuliers qui besognent dans une structure avec une ÂME...Sauvegardons, encourageons ce genre de commerce!

C'est Chris Mikaelian, le cadet de la fratrie, qui s'est posé pour me raconter l'histoire. J'ai vraiment eu envie de garder son discours : son accent, ses mots, j'étais sous le charme.

“Mon grand-père est arrivé de Kilis (ville turque à la frontière syrienne) en 1889. Mon père, mes tantes sont nés ici, au Caire, et ma mère aussi (sa famille aussi vient de Kilis). Tous ont eu une éducation “à la française” dans des institutions religieuses. C’est pour cela que nous avons étudié cette langue.
A la maison, nous avons toujours parlé arménien car c’est notre origine.Dehors nous parlons arabe et français selon le besoin.
Aussi mes grand-mères, turques, tenaient que l’on apprenne leur langue.
Quand mon père s’est marié, il était employé KODAK au centre ville en tant que comptable. Puis il a eu la chance de reprendre cette boutique en 1948 : c’était une librairie anglaise. On y vendait des romans, des livres d’ART, livres d’enfants mais aussi des journaux et magazines. D’ailleurs on faisait la distribution dans le centre. C’était la belle époque et le centre ville était si différent! Les gens se connaissaient et il y avait beaucoup de familles. Il y avait plusieurs librairies et chacune avait une spécialité. On était tous des amis. Une librairie allemande, une française (Livres de France à Zamalek maintenant), une italienne, une arabe.
En même temps que notre librairie anglaise, mon père avait des points de vente dans les hôtels (Nile Hilton par exemple). Il y vendait des cartes postales, des plans, des livres sur l’Egypte.
Aussi mon père vendait beaucoup de livres sur l’Art et les artistes fréquentaient régulièrement la boutique.

L'ambiance était amicale et les peintres vendaient des tableaux à mon père qui craquaient facilement. Passionné il ne pouvait résister et ma mère lui disait :"ça suffit, ça suffit"!!! Alors il a commencé à encourager un encadreur pour mettre en valeur ses achats.

Il y avait des tableaux partout et les clients de la librairie trouvaient le travail de très bonne qualité. Du coup ils commandaient du travail d'encadrement à mon père. Aussi, mon père est devenu une sorte de mécène pour les artistes. Il a ouvert une sorte de galerie, "L'Atelier 7" dans l'hôtel Méridien (qui n'existe plus). Il y vendait de l'Art égyptien, des statuettes.

C'est à cette époque que nous avons appris mes frères et moi à encadrer. Nous aidions mon père dans les différentes boutiques en distribuant les journaux, en remplaçant des employés etc...

Dans le magasin du Hilton, les décorateurs nous ont demandé de participer à la nouvelle décoration en gérant les tableaux. D'autres contrats d'encadrement ont suivi avec d'autres hôtels.

Mon frère aîné a commencé à travaillé régulièrement avec mon père (il importait les livres, etc...) Moi, après l'université, j'ai fais de la photographie puis j'ai rejoins la famille à la librairie. Choix des livres, distribution ,partir au Salon du Livre à Francfort, j'avais de quoi faire. L'encadrement est devenu petit à petit la tâche la plus importante. C'est là que nous avons commencé à travailler mes 4 frères et moi très sérieusement à la boutique.

Depuis pas mal d'années nous n'avons qu'une boutique, cette ancienne librairie... nous travaillons, Raffy, Krikor, Hratch, et moi avec toujours autant de plaisir!

La nouvelle génération, nos enfants, nous donnent des conseils pour nous moderniser (présence sur les réseaux sociaux par exemple) mais nous ne sommes pas prêts (ahhhahhh)

33 Abdel Khalek Sarwat St

Gros plan

Le succès de 3 égyptiens à l'étranger

ARTICLE DE DENISE.B

Pendant mon expatriation à Doha, j'ai rencontré beaucoup d'égyptiens (ils sont environ 300 000 au Qatar et presque autant que les qataris). Grâce à leur faciès souriant, je les reconnaissais facilement. Souvent je leur demandais pourquoi ils se retrouvaient là, dans ce pays si différent. **Trois d'entre eux ont voulu témoigner** sur leur motivation d'être loin de leur pays natal.

01. SHERIF ABDELAZIZ, architecte, 40 ans.

Marié, deux enfants.
Cela fait 17 ans qu'il vit à Doha et il s'y est installé grâce à une opportunité de travail (chef de projet dans le domaine de la construction).
Ses enfants ont grandi au Qatar et après 15 années, ils sont rentrés au Caire pour continuer leurs études supérieures.
Au début c'était très difficile pour eux de s'adapter à leur nouvelle vie et maintenant ils sont très heureux.
Depuis deux ans, Shérif est seul à Doha et ne voit sa famille seulement que pendant ses vacances.
L'Egypte lui manque énormément et son plan est d'y revenir bientôt pour y commencer son propre business.
Pour lui, cette vie loin de sa famille est un sacrifice qui mérite d'être vécu pour un avenir meilleur.

02. MOHAMMED GAD, marié, 38ans.

> Etre loin de l'Egypte est un sacrifice qui vaut la peine pour le Bonheur de sa famille

Il est à Doha depuis septembre 2011.
A 27 ans, il voulait quitter l'Egypte pour avoir un job intéressant et c'est le Qatar qui lui a fait une belle proposition.
Natif d'Alexandrie, son pays reste très cher à son cœur mais il est marié à une femme non arabique et par amour, il préfère ne pas lui imposer son pays.
Son travail de photographe le passionne et Mohammed est très heureux avec la communauté égyptienne qui met une bonne ambiance dans le pays.

Pour voir ses belles photos, son travail : sur instagram @mgad_photography

03. YOUSSEF SALAH, 34 ans, célibataire.

Cela fait 11 ans qu'il vit à Doha.
A l'époque de la révolution, l'industrie du tourisme était au plus bas et il cherchait des opportunités pour atteindre ses ambitions.
Le Qatar était en plein développement et tout y était possible (encore aujourd'hui).
Il a intégré l'équipe du grand chef français ALAIN DUCASSE, au sein de ses trois restaurants dans la ville.
Après avoir travaillé durement, il est maintenant responsable du restaurant Ducasse « café#999 » sur le fabuleux site FIRE STATION.
Oui il reviendra en EGYPTE, quand il aura atteint ses objectifs professionnels.
L'esprit égyptien, ses amis et sa famille lui manquent.
Heureusement, depuis la fin du blocus, il peut revenir régulièrement les voir.
Pour lui, (natif du Caire) la capitale et ses bords du Nil, sont les meilleurs endroits du pays.
Travailleur, courageux, il profite de Doha pour avancer professionnellement.

Coin Santé

Nutrition & Santé

PAR DOCTEUR KAOUTAR CHAOUI

Dans notre quête éternelle de jeunesse et de vitalité, nous explorons divers moyens pour maintenir notre santé et notre apparence.
L'un des aspects les plus essentiels de ce voyage réside dans notre assiette.
Dans cet article, nous plongeons dans l'univers des aliments sources de jeunesse, explorant les trésors nutritionnels qui peuvent nous aider à rester jeunes et en bonne santé.

1 Les Antioxydants

Les antioxydants sont des composés qui neutralisent les radicaux libres dans notre corps, ces molécules instables responsables du stress oxydatif et donc du vieillissement prématuré et de divers problèmes de santé.

Les vitamines, notamment la vitamine C, la vitamine E et le bêta-carotène, sont des antioxydants puissants qui peuvent être obtenus à partir d'une alimentation équilibrée.
La vitamine C est un antioxydant clé qui favorise la production de collagène, une protéine essentielle pour maintenir l'élasticité de la peau. **Les agrumes comme les oranges, les citrons, et les kiwis sont riches en vitamine C**. Les poivrons et les fraises sont également d'excellentes sources.
La **vitamine E protège la peau** des dommages causés par les rayons UV et prévient le vieillissement prématuré. Les amandes, les graines de tournesol et les épinards sont des exemples d'aliments riches en vitamine E.
Le bêta-carotène est converti en **vitamine A dans le corps, ce qui est essentiel pour une peau saine et radieuse**. Les carottes, les patates douces, les épinards et les mangues sont des sources riches en bêta-carotène.

Les polyphénols sont une famille de molécules que les plantes produisent naturellement pour se défendre contre les agressions. Ce sont des antioxydants puissants très bénéfiques à notre santé.
Les différentes sources sont les fruits ; fruits rouges, fraises, raisins, citron et pommes sont les plus riches, les légumes ; notamment les oignons, l'ail, l'artichaut, le persil, les choux.
Le thé vert, le café et le chocolat noir sont des sources de polyphénols abondantes. **Leur consommation réduit le risque de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.** On vous recommande de boire entre 3 et 5 tasses de café par jour et de profiter de 2 carrés de chocolat noir (70% min) au goûter accompagnés d'une poignée de noix.

2 Les Acides Gras Essentiels

Les acides gras essentiels, en particulier les oméga-3, sont des éléments clés pour maintenir la jeunesse de notre corps, en particulier de **notre peau et de notre cerveau**.
Les acides gras oméga-3 sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Ils favorisent la régénération cellulaire et aident à maintenir l'élasticité de la peau.
Ils sont également bénéfiques pour la santé mentale ; ils réduisent le risque de maladies neurodégénératives et améliorent la concentration et la mémoire.
Les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines sont riches en oméga-3. L**es noix, les graines de lin et les chia sont d'excellentes sources d'origine végétale**.

3 Les Minéraux et les oligo-éléments

Les minéraux et les oligo-éléments sont des nutriments essentiels à l'équilibre vital de l'organisme.
Le zinc est indispensable à la croissance des cellules, au système immunitaire et aux fonctions neurologiques. On le retrouve dans les huîtres, les oléagineux, les légumes secs, le foie, ..
Le sélénium est un anti-oxydant indispensable à la fonction thyroïdienne et aux défenses immunitaires. Les viandes, poissons, laits et fromages sont d'excellentes sources. On le retrouve également dans les légumineuses, les oléagineux et les céréales.
Le magnésium est particulièrement impliqué dans le métabolisme et a un rôle crucial dans **la gestion du stress.** On le retrouve dans les fruits de mer, les oléagineux, les légumineuses, les légumes verts...
Le calcium, le fer, l'iode et tous les autres micronutriments sont essentiels à l'organisme et sont apportés par une consommation régulière et variée de fruits et légumes, viandes et poissons.

4 L'Hydratation

L'hydratation est un pilier essentiel de la jeunesse et de la santé globale.
L'eau est l'élément fondamental de notre organisme. Une hydratation adéquate permet de prévenir plusieurs maladies, améliore la mémoire et l'humeur, maintient la peau bien hydratée et radieuse.
Il est recommandé de boire au moins huit verres d'eau par jour, et plus encore si vous êtes physiquement actif ou si vous vivez dans un climat chaud.

Conclusion

En conclusion, il est indéniable que **notre alimentation joue un rôle majeur** dans notre quête de jeunesse et de vitalité.
En intégrant des aliments riches en antioxydants, en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels dans notre régime alimentaire quotidien, nous investissons dans notre bien-être et notre santé à long terme.
En adoptant un mode de vie conscient de notre alimentation, nous offrons à notre corps le meilleur carburant possible. Alors, embrassons ces aliments sources de jeunesse et permettons à notre corps de briller à travers une alimentation saine et équilibrée.

PAR DOCTEUR KAOUTAR CHAOUI

ENTRETIEN

Regard d'Egypte

Nous donnons la parole à une égyptienne pour qu'elle nous partage son parcours, sa vision, ses coups de cœurs.

Persévérante, tenace, obstinée, intelligemment perfectionniste, découvrez Maggy qui nous partage son parcours...

Bonjour Maggy, peux-tu te présenter ?

Bonjour, je m'appelle Marguerite Kamal El Masry, également connue sous le nom de Maggy El Masry. Je suis née le 24 avril 1966 en Égypte de parents égyptiens, tous deux originaires de Minyeh et Malawy, deux familles coptes égyptiennes.
Je suis mariée à Nadim Ibrahim, un banquier, et j'ai deux enfants, Nada et Karim.
Mon arrière arrière -père maternel était français. J'ai eu une sœur aînée nommée Sophie qui est décédée en 2004.
J'ai été scolarisée très tôt au Collège du Sacré-Cœur dès l'âge de 3 ans et 8 mois (de la maternelle au secondaire).

J'ai été élevée dans une famille aimante et drôle, avec une mère francophone et indépendante qui m'a donné une excellente base de formation.

Peux-tu nous en dire plus sur ton parcours?

Dès mon entrée prématurée en maternelle, j'ai été la première de la classe tout au long des années, puis j'ai été présidente du conseil de classe. J'ai reçu une formation et une éducation académique morale et sociale de religieuses, pour la plupart espagnoles et françaises, par excellence.
En classe de seconde, j'ai choisi Section Lettres (alors que j'étais 1ere en français anglais Math chimie physique ..).

Avec ma fille Nada

Mon père, pharmacien de renom, avait déjà vu sa fille aînée choisir l'architecture ; forcément il espérait me voir opter pour le parcours pharmaceutique. Mais malgré cette déception, la réponse de mes parents fut catégorique : "c'est son parcours et donc son choix", Lettres. D'ailleurs, pour me taquiner, mon père me « menaçait » de me remettre sur les rails des Sciences, je lui répondais alors que s'il le faisait, je deviendrais danseuse du ventre professionnelle a l'instar d'une belle grande danseuse égyptienne Farida Reda qui elle avait dans les années 60 révolutionné cet art (rires)!!!
Au baccalauréat, j'ai été classée parmi les premières sur la totalité des écoles du Caire. Mon premier choix s'était porté sur les sciences Politiques et économiques ou journalisme et communication .
J'ai finalement tourné le dos à mon rêve. Mais pour ne pas lâcher le Français ni basculer vers l'anglais et j'ai opté donc pour la faculté al alsun (Faculté de langues) pour une formation de traduction simultanée.

"J'aime recevoir, faire la cuisine, essayer de nouvelles recettes les partager avec des amis

A la faculté de langues, j'ai été nommée répétitrice après avoir obtenu un classement en 1ère ou 2ème avec mention d'honneur pendant 4 ans.
Mon parcours professionnel et académique a ensuite été enrichi d'une thèse académique et un examen de traduction simultanée.
J'ai dû passer obligatoirement, la thèse académique en 1ere année (en attendant l'examen de la traduction simultanée qui se passe au mois d'avril de l'année suivante).

Les cours de la thèse académique étant toujours le soir, cela m'a permis de cumuler parallèlement avec un 1er job au duty free shop du terminal 2, où j'ai été promue pour gérer plusieurs magasins et employés. Lorsque la société qui gérait le Duty free a changé de propriétaire, j'ai démissionné.

J'ai réussi mon examen de traduction simultanée et la faculté m'a assignée un poste d'enseignante de Français comme 2eme langue à temps complet et études à 100% de présentiel. Je n'ai pas accepté et n'y suis pas restée.
J'ai donc postulé partout en recherche acharnée d'un autre travail et commencé une formation de "ticketing and réservation" en espérant être hôtesse d'accueil dans une compagnie aérienne... Mais j'ai finalement été recrutée en tant qu'Assistante du représentant dans un bureau de représentation d'une banque française en Egypte.

Je n'aimais pas spécialement ce travail, qui consistait à gérer des documents financiers et à communiquer avec des banquiers. J'y ai finalement passé 20 ans... de 1989 a 2009 j'y ai appris, traduis... J'y ai aussi rencontré mon mari. J'ai fais la connaissance de plusieurs sociétés et entreprises françaises ! Cependant, ce poste me permettait amplement, malgré mes obligations, de m'occuper de mes enfants comme une mère au foyer, mais épanouie, qui fait carrière sans même qu'elle s'en rendre compte.
J'ai travaillé dans différents domaines, notamment la traduction, la comptabilité et le secrétariat.
De 2009 a 2010 ce fut ma seule et unique année sabbatique, je faisais les magasins!!!
Puis en 2010, j'ai rejoint une maison d'édition égyptienne qui éditait le magazine à bord d'Egyptair Horus. Puis j'ai été responsable de la traduction et de la gestion des articles et des photos.
En 2015, J'ai été sollicité par un ancien contact du temps de la BFCE, qui m'a proposé un poste d'assistante ou de secrétaire exécutive dans une société française en Egypte. J'occupe donc ce poste depuis février 2016.

En résumé, ce qui compte pour moi dans ma carrière, ce sont les relations humaines, et c'est ce qui compte le plus dans la vie.
J'ai choisi le cursus de l'école de langue au détriment des spécialités que je voulais .
In fine je pense que la spécialité que je voulais était tout simplement faire carrière être une femme professionnelle, bosser, être financièrement indépendante, travailler dans l'ombre de grands entrepreneurs, chefs, managers et savourer le succès de la maison quellle qu'elle soit.

"la spécialité que je voulais était tout simplement faire carrière être une femme professionnelle, bosser, être financièrement indépendante"

Quels sont tes liens particuliers avec la France ?

Pour moi la France, je l'ai connue avant même de la voir à travers les poésies de Baudelaire, le petit Prince, Lagarde et Michard, zola, les misérables, cosette,...
Chaque peuple a ses qualités et ses défauts. J'apprends a apprécier les bons côtés, en apprendre, tolérer les moins bons en réciprocité. J'adore votre esprit d'analyse, le respect de la femme.

Comment vois-tu cet attachement aux deux cultures? Y vois-tu des avantages ou des difficultés ?

J'aime la richesse de mon pays ..... Et de la terre. Cependant, j'aspire à la beauté dans votre pays. Mais j'aime aussi l'amour des Francais pour mon pays.

Pour un Francais l'Egypte c'est l'Egypte, au coeur du monde arabe et du MO mais une éminence a part . J'aime la perplexité du regard d'un francais face a la générosité égyptienne.j'aime le Francais pour qui tout est important, tout est digne d'attention et perfection une chose a la fois mais bien faite. Etre a Paris.....c'est la joie.

Qu'aimes-tu le plus dans l'une et l'autre culture ?

La France ou plutôt Paris car je ne connais pas le reste du pays. c'est la joie d'y être c'est le musée ouvert, la gastronomie, l'élégance des femmes et des hommes, c'est voir "mon " l'obélisque à la concorde, les avenues, les musées, les champs Elysees, la concorde, la seine, la langue où l'on graseille. J'aime la France. C'est le seul pays où j'y retournerai avec joie même si j'y étais récemment.

Y a-t-il un endroit peu connu en Égypte que tu recommanderais?

La Nubie et tout particulièrement le village de Gharb Soheil. C'est là que l'on trouve l'égyptien indigène, fier, plein d'amour propre, de dignité et de générosité. En Nubie, ils ne ferment jamais la porte de leur maison à clé et même s'ils le faisaient, ils laisseraient la clé sous le paillasson au cas où quelqu'un aurait besoin d'abri!

La femme nubienne est si belle et c'est le vrai centre du foyer, de la demeure.

C'est la pierre angulaire, C'est là où on étaient stockées les graines pour sauver le peuple d'Egypte de la famine.

C'est la Culture, la tolérance, le sens politique inné, la vraie connaissance de la religion.

Le nubien ne vendrait jamais un mètre de sa terre : c'est sacré il s'y accroche ..Ce sont les racines de la terre et du peuple authentique.

Y a-t-il des artistes œuvres, artistes, films, ou livres égyptiens que tu souhaiterais faire connaître et pourquoi ?

J'aime les films en noir et blanc qui représentent la société Egyptienne. J'aime le beau centre ville, l'opéra Garnier à l'instar de celui de Paris, les boulevards du centre-ville avec les immeubles haussmanniens à l'instar de la rue de rivoli. Les femmes en mini-jupe et talons aiguilles.

Des artistes marquants?

Faten Hamam, Oum Kolthoum par Jean Marie Riachi, Warda l'algérienne.

Les romans de Ehsan Abdel Koddous.

Naguib Mahfouz, lauréat du prix Nobel.

Un film pour ceux qui souhaitent découvrir l'Egypte et les familles coptes

- From Meir to Meir sur Netflix

"Succinctement, Égyptienne, Mère, épouse, femme a carrière professionnelle, Extravertie, parfois très (trop) Sensible".

Quels sont tes hobbies et loisirs ?

J'aime voyager et organiser des vacances pour la grande famille qui m'entoure. J'aime la lecture.
J'aime cuisiner : recevoir mes amis, essayer de nouvelles recettes et les partager autour d'une belle table.

Si tu pouvais donner un seul conseil aux jeunes, (plus particulièrement aux jeunes filles), quel serait-il ?

Aux jeunes filles, je dirai : "keep head high".
Défendez vous et ne lâchez pas prise facilement devant la suprématie des hommes dans le milieu professionnel. Sauvegardez votre féminité :"first be a woman".
Imposez- vous, faites carrière!
Tenez fort à vos rêves, à votre droit de choisir.
Ne lâchez pas facilement.
Investissez vous dans la formation, les études, et les voyages.
Découvrez le monde et surtout engagez vous dans ce qui vous fait plaisir.
Apprenez l'autonomie.
Respectez les adultes car nous, parents, avons donné à la jeune génération, de quoi faire face aux difficultés de la vie qui sont bien plus importants que celles de ma génération.

"Imposez- vous, faites carrière!".

Avec maman, j'ai le plus beau des sourires

A paris, avec ma fille Nada et mon fils Karim

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre e une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?n Egypte ?

J'ai tant d'adresses à partager :

Surtout, choisissez les lieux et les sites authentiques. Soutenez les artisans et les jeunes les talents, les richesses sans fin de mon pays.
D'autres endroits que je recommande fortement aussi sont

- Anafora (@anafora.egypt)
- Makar farm (@makarfarms)
- Ardi Hollistic Wellness center (@ardi_dahshur)

Le poème de Dalia

Épitaphe pour la petite Omaira Sanchez

Elle est morte le 16 novembre 1985, victime, à l'âge de 13 ans, de l'éruption du volcan Nevado del Ruiz qui a eu lieu le 13 novembre 1985 à Armero-Guayabal. Emprisonnée pendant trois jours et trois nuits dans l'eau, entre des blocs de béton et autres débris, elle n'a pas pu être sauvé.

Je dédie ce poème aux victimes des catastrophes naturelles dont nous sommes tous la mémoire (notamment la Libye et le Maroc entre autres).

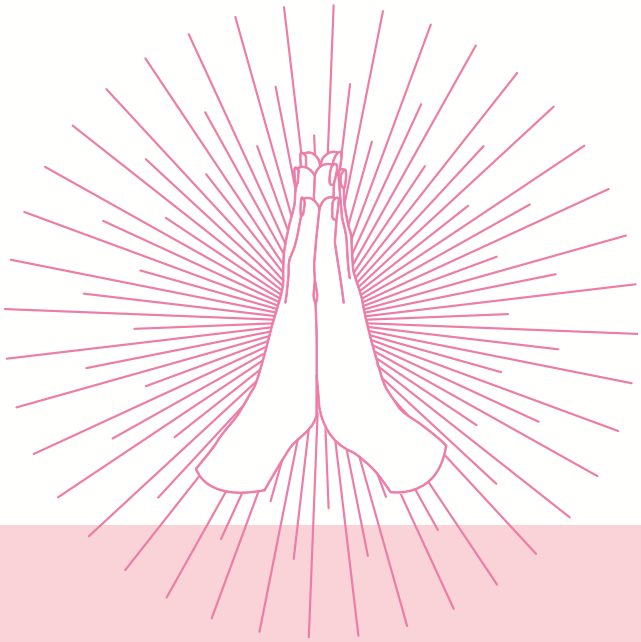
La poésie est aussi le souvenir de ceux qui sont partis et qu'il ne faut pas oublier.

Omaira ne pleure pas
Car papa ne viendra pas
Ta famille déjà s'en va
Bientôt tu la rejoindras

petite fille au cœur meurtri
Dans cette terre tu as périe
Nul n'as pu te consoler
Ils n'ont fait que te parler

Déchirante d'innocence
Dans tes yeux couleurs enfance...

Dalia Bowen
1985



Et bien d'autre petites et grandes choses à découvrir.
Chez Hana, KHAN TOULOUN
Au Csa 4, rue 21 Maadi.
Derrière la 1ere villa, après gourmet.

Chez Hana de KHAN TOULOUN

Pour sûr, vous y trouverez tous les cadeaux dont vous aurez besoin et bien plus encore...
Bijoux en argent faits main
Tissus tissés main à Akhmim et Nagada (villages de haute egypte.)
Beaucoup de très beaux ouvrages brodés à Siwa
Par les femmes (broderies traditionnelles berbères). A des prix compétitifs car aide directe.
Verre soufflé fabriqué par les artisans de la cité des morts.
Potteries du fayoum (tous les meilleurs pottiers sont des elèves de Evelyne porret, artiste qui a Créé une école de potterie gratuite pour les enfants du village)
Potteries de garagos (haute egypte)
Et du Caire comme les fameux anges et crèches
Cadeaux appréciés en toute saison .

Les Dents De Perles
صفين لولي

Genuine care

LES DENTS DE PERLES
Dental Center

- Comprehensive treatment plans
- Preventive Dental Care
- Natural tooth colored crowns and bridges
- 3D dental imaging
- Real-time treatment visualization
- Child and adult orthodontics
- Tooth colored filling materials
- Dental Implants

PROF. Elham Fawzi
Dr. Saied Younis
Dr. Sherif El kordy
Dr. Mohamed Elbaz
Dr. Yasmine Elbanna

Sheikh Zayed - Exit 14 Mall 6

+20 122 3114059

LEARN ARABIC
تعلم اللغة العربية

Cours d'arabe

Avec Madame Gihane George
Professeure d'arabe, égyptienne, 10 ans d'expérience
Cours d'arabe (dialectal égyptien ou arabe littéraire)

A votre domicile ou en ligne (Zoom ou Facebook)
Pour adultes ou enfants, en famille, seul ou en petit groupe
Compréhension et expression orale, lecture et écriture
Les cours sont adaptés à votre niveau
N'hésitez pas à me contacter

Contact
+20 127 627 30 31

English speaking

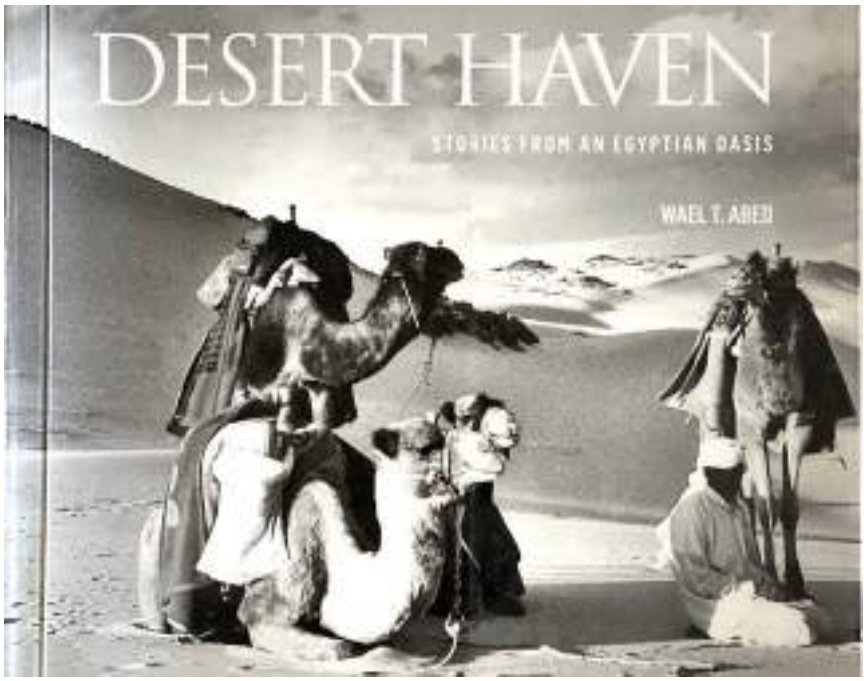
RUBRIQUE ART

Une rubrique est consacrée à l'art en Egypte. Elle est rédigée par Dina Fahmy, artiste et galériste égyptienne chez CLEG Art Gallery by Colours of Egypt

WAEL ABED

ARTISTE PHOTOGRAPHE

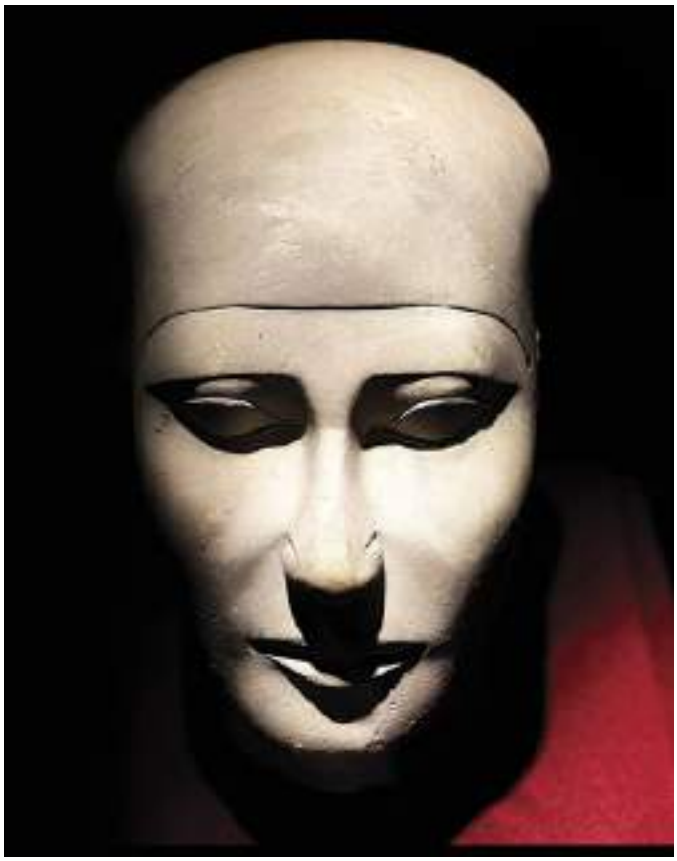
Dina évoque dans ce numéro Wael ABED, Le Dandy de l’art de la photographie Égyptienne



Charismatique, aventurier, sportif, cultivé, classe et raffiné, Wael Abed est un photographe et écrivain talentueux qui excelle dans l'art de capturer des images saisissantes et de partager des récits captivants.

Ses compétences artistiques en tant que photographe, nous font constater que cet artiste possède un **don inné pour saisir l'essence même de la beauté naturelle de l'Égypte**.
Son sens aigu de la composition, sa maîtrise des jeux de lumière et sa capacité à capturer des moments fugaces lui permettent de créer des images qui évoquent une gamme d'émotions et qui transportent les spectateurs dans un univers visuel unique.

Son expertise se manifeste dans sa capacité à immortaliser les paysages majestueux de l'Égypte.



Qu'il s'agisse d'une statue d'un pharaon, d'un minaret Tulunide, des vastes étendues désertiques, des oasis sereines ou des dessins préhistoriques dans des grottes -qui sont à peine connus ou visités-, **Abed parvient à capturer les détails les plus subtils et à révéler la beauté intemporelle** de ces lieux emblématiques. Ses photographies sont empreintes d'une profonde appréciation de la nature et d'une sensibilité artistique qui lui permet de créer des images à la fois évocatrices et esthétiquement captivantes.

L'utilisation experte de la lumière et des ombres dans **ses photographies confère une atmosphère particulière à ses œuvre**s, créant des contrastes saisissants et des jeux de couleurs qui évoquent une gamme d'émotions.

Qu'il capture la douce lueur du soleil couchant sur les dunes du désert ou la tête de la fameuse reine Nefertiti, Abed parvient à créer des images qui semblent presque vivantes et qui transportent les spectateurs dans des mondes visuels uniques, surtout lorsqu'il se met à nous expliquer passionnément les secrets, les aventures et les sens invisibles de ses chefs-d'œuvres.
Wael Abed, un écrivain accompli...

Outre sa maîtrise de la photographie, **Abed est également un écrivain talentueux** qui excelle dans l'**art de raconter des histoires captivantes**. Ses compétences d'écrivain lui permettent de donner vie aux lieux qu'il photographie et d'offrir aux lecteurs une perspective plus profonde sur les destinations qu'il explore.

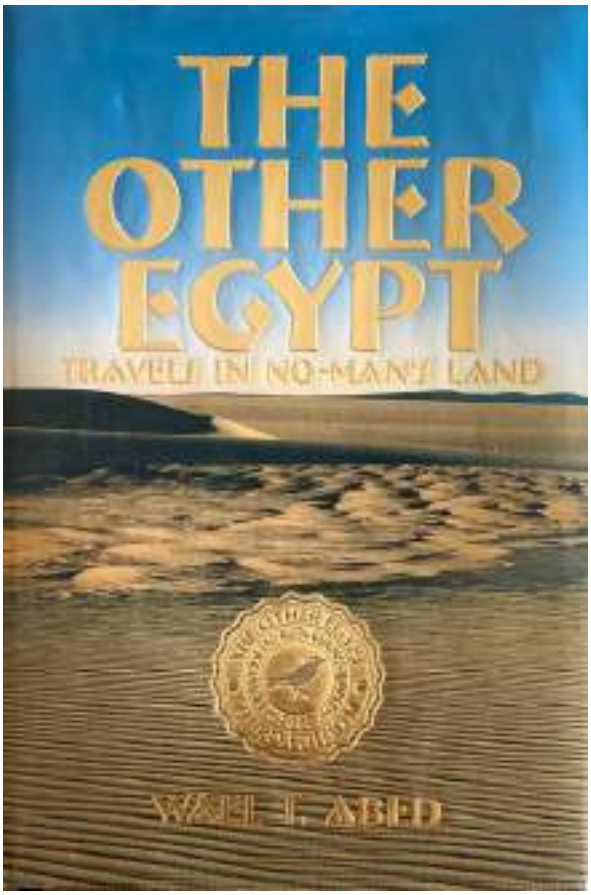
Son **style d'écriture est à la fois évocateur et informatif** et dans ses livres de voyage, il utilise une plume descriptive pour **transporter les lecteurs dans des paysages égyptiens magnifiques** et pour leur faire découvrir des aspects méconnus de ces lieux. Il est capable de dépeindre avec précision les détails culturels, historiques et naturels qui font de chaque destination un endroit unique comme dans le livre sur son quartier natal « Zamalek ». Car grâce à sa capacité à combiner sa passion pour la photographie et son talent d'écrivain, il parvient à offrir une expérience immersive et complète à ceux qui découvrent son travail.

Ses photographies et ses mots se complètent harmonieusement pour créer une vision riche et nuancée de l'Égypte, suscitant l'admiration et l'émerveillement chez ceux qui ont la chance de découvrir son travail émouvant qui sera prochainement disponible à la galerie CLEG dans sa troisième exposition.

L'engagement de Abed envers la préservation de l'environnement et ses contributions dans le domaine de l'écotourisme lui ont valu reconnaissance et éloges. Il est membre de la Société géographique, une organisation prestigieuse qui promeut la connaissance géographique et l'exploration.

De plus, Wael Abed est le **créateur et co-fondateur de Al Tarfa Lodge & Private Reserve**, récompensé à maintes reprises.
Ce **lodge écologique et réserve naturelle** offre aux visiteurs une expérience unique, alliant un hébergement luxueux à une profonde connexion avec l'environnement désertique environnant.
Al Tarfa Lodge & Private Reserve sert de modèle pour le tourisme durable et la protection de l'environnement ainsi qu'un refuge pour les célèbres stars qui cherchent un paradis loin des lumières telle que Robert De Niro et Giorgio Armani, et aussi les chercheurs de spiritualité à travers les fameuses retraites de Yoga et de méditation qui ont souvent lieu à Al Tarfa dont le lodge a été présenté par le Times UK comme l'un des meilleurs hôtels d'Égypte.

"Son expertise se manifeste dans sa capacité à immortaliser les paysages majestueux de l'Égypte".



Bref, **la vie et le travail de cet artiste illustrent son engagement envers la préservation du patrimoine naturel de l'Égypte**, la promotion du tourisme durable et le partage de la beauté de sa patrie à travers ses écrits et ses photographies.
Il est indéniablement un **photographe multidimensionnel** dont le travail continue d'inspirer et d'émerveiller les amateurs de l'art de la photographie.

Retrouvez les œuvres de Wael Abed dans la galerie CLEG www.cleg.art

kmt house

Villa 73, St. 15 Maadi
Cairo
Egypt

+201016649967
fb/kmthouse
ig/kmthouse

Ouvert
7/7
de 8h à 22h

Betetkalem arabi ?

"Tu parles arabe ?"

Retrouvez dans chaque numéro du Scribe quelques mots d'arabe pour épater vos amis égyptiens

shawka
"Fourchette"

matbakh
"Cuisine"

sikiyn
"Couteau"

Ma'ala'a
"Cuillère"

Tabaq
"Assiette"

Tarabeza
"Table"

Ezazet
"Bouteille"

Coubeya
"Verre"

AGENDA DE L'UFE

NOVEMBRE 2023

03 Visite d'une ferme bio et Picnic : Après-midi découverte à la ferme (Bilbis) de 13h00 à 17h30

08 Palais de Mohamed Ali

15 Palais de l'Emir Taz, couvent des Derviches Mevlevie, Mosquée bleue de 9H00 à 12H30

18 La cité des morts et Koshari chez l'habitant de 9h à 12h30

20 Visite du nouveau Caire (en anglais) en partenariat avec la CCIFE

24 Marché de Noël de 12h30 à 19h Maadi 16 street 15

Les inscriptions à nos activités et évènements s'effectuent sur notre site www.ufe-egypte.com

Pour toute demande d'information et d'inscription, écrire à ufe.egypte@gmail.com

AGENDA DE L'UFE

DÉCEMBRE 2023

04 Atelier d'écriture de 16h30 à 17h30 à Maadi

06 Visite guidée : Garden City et Mounira 9h à 12h 30

09 Visite guidée : Les pyramides de Guizèh suivi d'un déjeuner sur le site de 9h à 12h30

Vacances scolaires (2 semaines)

Les inscriptions à nos activités et évènements s'effectuent sur notre site www.ufe-egypte.com

Suivez-nous sur facebook et instagram

Ufe Egypte

www.ufe-egypte.com

egypteufe

ufe.egypte@gmail.com

Pour toute demande d'information et d'inscription, écrire à ufe.egypte@gmail.com

En cuisine

AVEC L'UFE EGYPTE

BÛCHE DE NOËL

INGRÉDIENTS

- **140 g de sucre**
- **100 g de farine**
- **11 g de levure alsacienne**
- **250 g de chocolat**
- **200 g de beurre**
- **4 oeufs**

ÉTAPE 1
Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.

ÉTAPE 2
Fouetter les jaunes d'oeuf avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser.

ÉTAPE 3
Ajouter, peu à peu, la farine et la levure.

ÉTAPE 4
Monter les blancs d'oeuf en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

ÉTAPE 5
Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Etaler la pâte dans un moule long et plat (type lèchefrite) recouvert d'un papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur.

ÉTAPE 6
Enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson, le biscuit doit être légèrement doré.

ÉTAPE 7
A la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre humide puis le démouler dessus et rouler. Laisser refroidir.

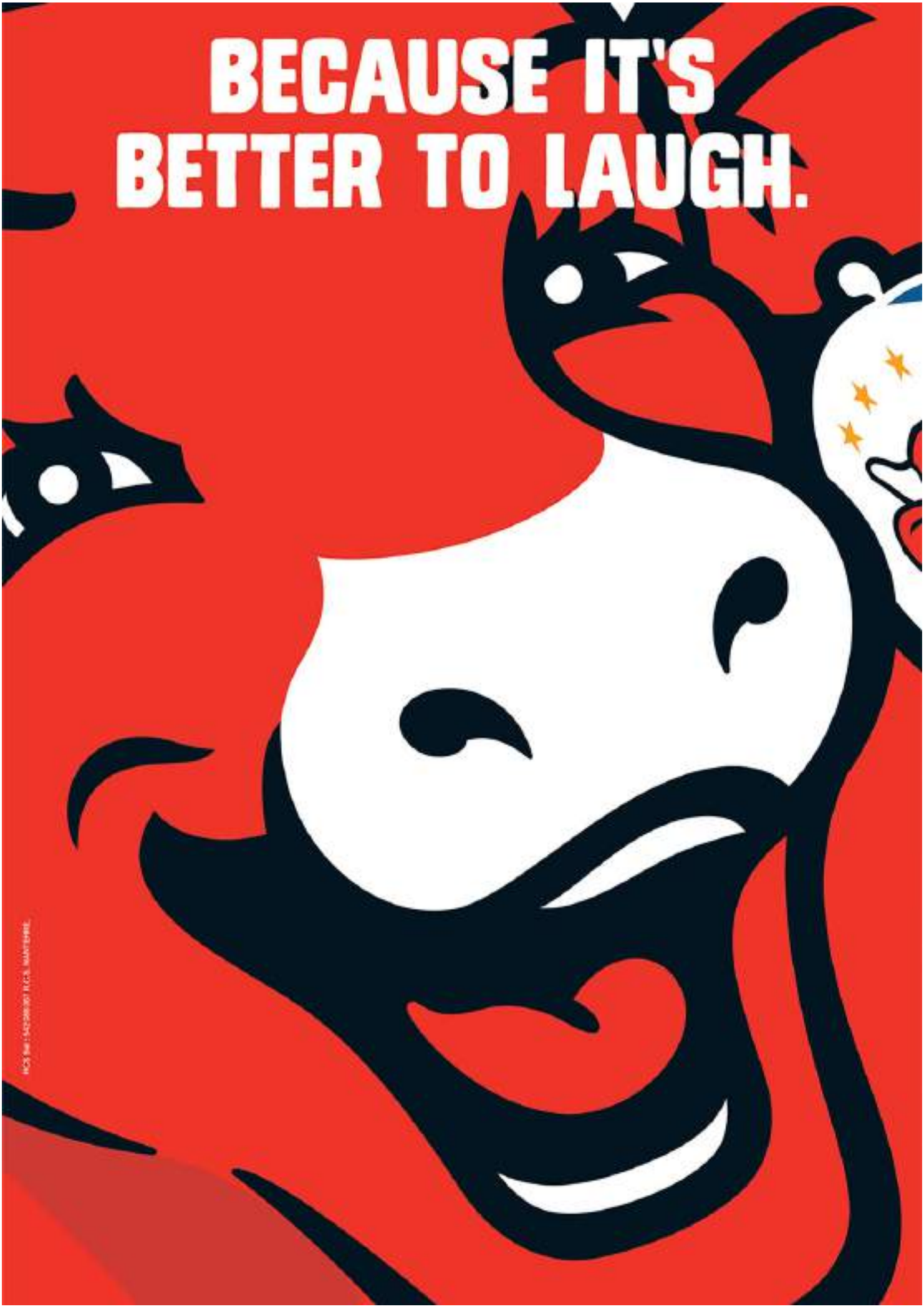
ÉTAPE 8
Briser le chocolat, et le faire fondre au bain-marie.

ÉTAPE 9
Lorsqu'il est fondu, ajouter beurre mou et mélanger.

ÉTAPE 10
Dérouler le gâteau et y étaler les 2/3 du chocolat. Rouler ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même.

ÉTAPE 11
Recouvrir le biscuit du reste de chocolat puis, à l'aide d'une fourchette,
strier le dessus.

ÉTAPE 12
Faire prendre au réfrigérateur.


BECAUSE IT'S
BETTER TO LAUGH.

Tu souhaites rejoindre une équipe dynamique et participer à l'animation de la communauté française et francophone en Egypte ?

Rejoins vite le sympathique bureau UFE !

Prochain numéro en janvier 2024

Si vous souhaitez publier une annonce, contactez -nous par email à l'adresse ufe.egypte@gmail.com

Contactez-nous l'UFE Egypte

+20 102 677 3161

Ufe Egypte

www.ufe-egypte.com

egypteufe

ufe.egypte@gmail.com