



## Preventing Kidney Disease

**By George M. Nassar, M.D., F.A.C.P., F.A.S.N.**

Specialist in management of kidney Diseases, Dialysis, Hypertension, and Kidney Transplantation, Clinical Associate Professor of Medicine, Weill Cornell University, Methodist Hospital, Houston, Texas

About half a million Americans are on dialysis nationwide. About 20 million Americans have kidney disease. A high proportion of those with early and moderate kidney disease don't know it, and a significant percentage of kidney disease is induced by modifiable factors. In this brief presentation, I provide few basic steps to help individuals prevent kidney disease.

### 1. Water Intake/Fluid Intake

- Very good for the healthy kidney, but may not be good for the diseased kidney
- Good to maintain no less than 1.5 – 2.5 liters of urine output daily
- Higher intake of water to maintain 2.5-3 liters of urine output is recommended in those with recurrent urinary stones.
- Beware of too much water/fluid intake if there is kidney, heart, or liver disease; in such case, check with your treating doctor, as caution is recommended based on disease state.
- Caution again: If you have a condition called hyponatremia (low sodium concentration in the blood), an increase in water intake can be dangerous; in such conditions, consult with your doctor.

### 2. Drugs

- Drugs to avoid: Excessive and prolonged intake of Non steroidal inflammatory drugs such as ibuprofen, naproxen, and piroxicam. These ingredients are present in over the counter as well as prescription medications. Some examples include Motrin, Indocin, Salsalate, Aleve, Advil, and Feldene. Also prolonged intake of celebrex may hurt the kidneys.
- Other drugs to avoid: Illicit Drugs, Body building drugs, less-studied herbal (over the counter-OTC) products.

### 3. General Fitness

- Healthy Cardiovascular state helps kidneys
- Avoid obesity (decrease carbohydrate intake and increase exercise)
- Avoid smoking

- Measures to lower cholesterol if necessary
- Healthy diet: whole foods, low salt, low cholesterol, low animal fat, avoidance of excessive meat/chicken intake. Focus on both quantity and quality.

### 4. Control Systemic Disease

- Diabetes control: Earlier and strict control of blood glucose delays complications.
- Blood Pressure (B.P.) control: B.P normalization delays kidney disease.
- Cholesterol control: Delays arterial disease in all organs.

### 5. Urologic Disease Treatment

- Urinary Tract obstruction: By stone, cancer, prostate or other causes needs prompt medical attention.
- Urinary Reflux Disease: Common in children; needs urological attention and correction
- Urinary tract infection: Treat and investigate (especially in men).

### 6. Early Recognition and treatment of Kidney Disease

- Usually, loss of kidney function is painless and silent, and not noticed unless tested for.
- Early management can save loss of kidney function.
- Screen with urine analysis to detect protein, blood, infection, or crystals.
- Screen with blood tests: measure blood creatinine level, and obtain estimate of filtration rate, also called estimated glomerular filtration rate (eGFR). Every person needs to know their eGFR. This is obtained from the blood creatinine, age, sex, and race. Normal eGFR is  $>90 \text{ ml/min/1.73 m}^2$ . The eGFR declines with older age. As a reference point, dialysis is usually started when the eGFR dips below  $10\text{-}15 \text{ ml/min/1.73 m}^2$ . The  $1.73 \text{ m}^2$  is a measure of surface area of an average sized male, and is a reflection of body size.
- A kidney specialist may be consulted, if necessary, to assist the primary care doctor



*By Kathryn N. Karam*

**Board Certified- Immigration  
& Nationality Law**

WANT  
TO  
FIND

## Holiday Season is a Time of Gratitude and Generosity

**In** my October article, I wrote to express disappointment on President Obama's decision to delay taking executive action to help undocumented immigrants in the United States. At that time, the President put off taking any action because many Democratic candidates for political office felt that executive action might negatively affect their Congressional races.

We now know that many Democrats were disappointed by the election results anyway, and President Obama has announced that if Congress does not act on immigration reform, he will take executive action by the end of the year.

There have already been informational leaks about what actions might take place. Some sources say that the President will implement measures to help the parents of U.S. citizen children. Others have indicated that there will be a more generalized version of the 2012 Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA) program. After the federal government issued a Request for Information to identify companies which could produce large numbers of cards, some speculated that the President's actions would allow undocumented immigrants to apply for work authorization.

In mid-November, the Department of State announced a new program to allow individuals who are lawfully present in the United States who have

children in El Salvador, Honduras, and Guatemala to apply for their children to be interviewed to come to the United States as refugees or in the Department's discretion.

Those of us who are advocates for immigration reform are hopeful for much more, as this program allows for no more than 4,000 people per year to come to the United States. However, it is a start.

The holidays might seem unrelated to immigration reform. But as Thanksgiving just passed, and Christmas is coming soon, I am choosing to view any reform measures that might be taken with the perspective that the holiday season brings. The holiday season begins with Thanksgiving Day, a celebration of our gratitude for what we have, and follows with the Christmas season - a period focused on generosity toward others. No matter what happens, we can all be thankful for what we have and recognize that many go to extreme measures to try to get to the United States. But we also need to remember the generosity aspect of this season as well. At its root, Christmas is about the world being given a priceless gift, one that we did not earn or merit - it was given out of love and compassion. So while we wait to see what takes place in this crucial time, let's all be grateful for what we do have, and generous towards others around the world.



## Bullet or Gossip

By Tony Choufati

“Unfortunately, just like bullets, you can never get words back once they have been sent out into the world.” – Clint Van Winkle.

“Bullets will kill you once, *SCORN* will tarnish the reputation of good men” .

What do you do when people are talking about you behind your back? You do have choices though, from doing nothing and ignoring it, to confronting the gossip.

**Do not overreact.** Whether or not you choose to ignore or confront the gossip, stay calm. Getting upset is only going to feed the gossip.

**Realize what motivates the gossip.** It is probable that this person is jealous of you or simply mean-spirited by nature. Seeing the petty reasoning behind the gossip's actions can help you to stay chill and not respond in kind or give any credence to what is being said.

**Be laid back.** Pretend like it never happened. Often the greatest insult is to not even pick up on the fact that someone is attempting to insult. Let it flow over you like water off a duck's back. Give them the silent treatment. Laugh it off. Be so super nice that they don't know what to do in response.

### My Advice from experience:

Pay no attention to those who talk behind your back! It simply means you are two steps ahead!

Be the bigger person and let it go. Sometimes angrily confronting someone shows that you are weak enough to be bothered by their rumors.

Sometimes, clearing your name and reputation means losing friends. But real friends will stick with you.

Ignore that person, be laid back, and surround yourself with amazing friends. Even though you don't like the person, treat the person like anybody.



## Houston's Premier Florist

6102 Skyline Dr

Houston , TX 77057

Tel : 713.774.8080

[www.lexisflorist.com](http://www.lexisflorist.com)



# من هنا وهناك



## Issa Abusada

Arab talents do not lack in Houston, a very young Issa Abusada received a medal for singing opera in Italian at the Suzuki Academy. Bravo !!



## مبروك نويلا طنوس

Congratulations to Noella Tannous for winning 1st Place in the Gulf Coast International Ballroom Competition. We wish her continued success in her future plans.



## Welcome to Houston

Miriam Sindawi, mother of businessman Saeed Sindawi is in Houston to spend time with family. *Lebanon Times* welcomes her and wishes her a happy and safe sojourn.



## في منزل الدكتور ابو خليل At Dr. Abou Khalil's Home

Dr. Elie Abou Khalil and his wife Hiyam held a lunch in their house with a few friends and the guest of honor was the "Mloukhieh".

اقام الدكتور ايلي ابو خليل وعقيلته هيام حفل غداء في منزلهما وكانت الملوخية ضيفة الشرف على مائدة الغذاء بوجود بعض الاصدقاء . وهذه ما سجلته عدسة الليبانون تايمز .



# من هنا وهناك



**Café AMASI**

تم افتتاح كافيه اماسي في هيوستن 6009 Beverly Hill St الذي يضم صالات شاسعة بل هو مدينة للمأكولات الشرقية ولعشاق الاركييلة والسهر والغناء والموسيقى . ومجلة ليبانون تايمز تتبنى له النجاح والازدهار كي تبقى اجمل الامسيات في كافيه اماسي .



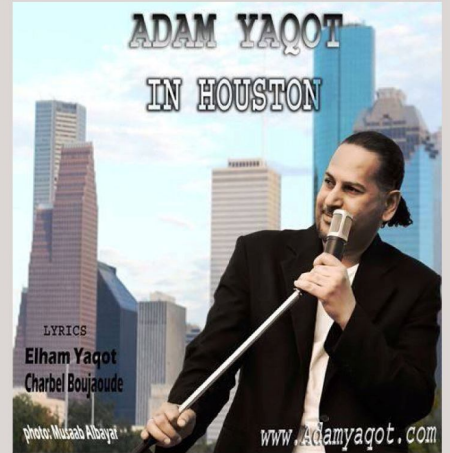
**بيروت في هيوستن**

تم افتتاح مطعم بيروت في هيوستن وبالتحديد في 4105 Washington Ave لأصحابه دنيز ولسون – جو عساف ومحمد الاحمد . والجدير بالذكر بأن مطعم بيروت شعاره اللقمة اللبنانية. Only Authentic Lebanese Cuisine. مبروك لمطعم بيروت ونتمنى له النجاح ليبقى سفير اللقمة اللبنانية.

## **آدم ياقوت In Houston**

جديد الفنان آدم ياقوت البوم غنائي مميز بعنوان In Houston يضم مجموعة اغاني متنوعة وموسيقى تمزج بين الشرق والغرب بالإضافة الى اغاني الدبكات التراثية . لمزيد من المعلومات يرجى التواصل على الموقع الالكتروني :

[www.adamyakout.com](http://www.adamyakout.com)



**Happy Birthday Marwan**

اطفاً مروان اسامة بشاشي شموع العيد محاطا بالوالدين والأصدقاء . ومجلة ليبانون تايمز تتبنى لمروان بشاشي النجاح والصحة وعقبال المية .



**ليبانون تايمز  
تهنئ القراء  
والجالية العربية  
باعياد الميلاد  
ورأس السنة**



# من هنا وهناك

## HCC 2014 VIP

### Global Luncheon

Houston Community College hosted the 2014 VIP Global Luncheon which promoted the importance of cultural connection in today's rapidly changing world. The event focused on the role of international education and the diversity present in Houston. It was a great gathering with attendees including consulate representatives and VIP members of the international community. The program highlighted Chancellor Dr. Cesar Maldonado as the Keynote Speaker and a variety of other captivating presenters and cultural performances. Lebanon Times Magazine applauds HCC for its innovation and dedication to always help students pursue their goals. Here are some pictures:

(Photo: Julia Nader)



## SNOW IN SUGAR LAND AT Christmas WONDERLAND

**Saturday the 6th of  
December 2014**

**From 3:00 to 10:00 pm**

**Exciting games, food, snow  
fights and Santa!!!**

**The Forty Holy  
Martyrs Church**

340 Eldridge Rd.  
Sugar Land Texas 77478

**Tel: 832.875.3118 - 281.240.4845**



# Ca Ne Fait Rien

يعم لبنان ليلا كوجوه بعض المسؤولين الذين يسودون الوجه. اليس هذا الامر من المواد الفاسدة القاتلة ؟

قارورات الغاز في المنازل المتهرئة والتي اصبحت كالتقابل الموقوتة ليست من المواد الفاسدة ؟

المواطن المرمي على ابواب المستشفيات لأنه لا يملك مالا او تامين ولا ينعم بضمن الشيخوخة ؟ هذا الامر اليس من المواد الفاسدة؟

وزير يضرب موظفة هيدا شو ؟ نائب يقول عن الشعب امام عدسات التلفزة (شي بخر....) هيدا شو ؟ ليست هذه الامور من المواد الفاسدة ؟

تصاريح المسؤولين ومؤتمرات الصحفية في الصحف وعلى شاشات التلفزة في البرامج السياسية فإذا استمتعت اليهم ألا تشعر بان هناك مواد فاسدة تسري في عروقك ؟

رياضة السباحة تعم لبنان فكلما امطرت السماء نتوجه الى المطار سباحة بل اصبحت المرفأ على رصيف المطار .. شو حلو مطار ومرفأ في ان واحد والتنقل في الشوارع بالقوارب اليس هذا الامر من المواد الفاسدة !

هذا غيض من فيض بشرفكم ايها اشد فسادا الطعام والماء او ما كتب اعلاه ؟ شو صار يا جماعة الامر بسيط

قليل من المواد الفاسدة لا تقدم ولا تأخر فنحن في خضم البحار والماء من حولنا وما خوفنا من البلبل والله اذا قدم لنا طعام صحي خالي من المواد الفاسدة لا نستطعم به بل نرفضه لأننا تعودنا على مذاق المواد الفاسدة.

الله يطول بعمر طباطباخين السياسة في لبنان كي يعطوا للفساد نكهة !! وسنفرلو عالسنفريان .

على شو قامت القيامة في لبنان على المواد الفاسدة؟ فكل لبناني صغير او كبير او مقمط بالسريير يعلم بأننا منذ عام 1975 ونحن والمواد الفاسدة جيران، نأكل جميع المواد الغذائية الفاسدة ونشرب المياه الملوثة. وهذا الامر كله صحة لأنه اعطى للبناني المناعة الكاملة ولم يعد شيئا يؤثر فيه، وأصبح اللبناني كبير قوي جبار هرقل على التلوث . لماذا هذه العاصفة والمؤتمرات الصحفية والقال والقليل ليه شو صار؟

شو في ما بدها كل هالقد!! رجاء استرح واجلس على مقعدك الوثير واسمعني :

رجال السياسة في لبنان شو؟؟ اليسوا مواد فاسدة منتهية الصلاحية؟؟

طبيب الطائفية شو؟ هل هي دواء شافي ؟ كلا هي مواد فاسدة نعيشها يوميا قبل الاكل وبعد الاكل.

الصفقات والسمسرات في الدوائر الرسمية وفي المعاملات والرشاوى بين موظفي القطاع العام خود وجيب يا ابو نجيب !! هيدا شو اليس هذا وذاك من المواد الفاسدة؟؟

خلاف 8 و 14 اذار الذي سبب الفراغ الرئاسي والتمديد للمجلس النيابي الحالي حيث اصبحت النائب يمثل نفسه .. ليست هذه الامور من المواد الفاسدة.

عرسال القلمون جبهات ضد الجيش اللبناني ارباب داعش وجبهة النصرة وخطف العسكريين والتهديد بقتلهم اين سياسة النأي بالنفس ؟ فقد اصبحت لبنان في عين العاصفة اليس هذا الامر من المواد الفاسدة؟

العبوات الناسفة المزروعة والسيارات المفخخة المنثورة التي تهدد امن المواطن ليست هذه مواد فاسدة؟

الكهرباء التي توالى على وزاراتها كل الوزراء منذ 35 سنة حتى اليوم ولم تزل الكهرباء مقطوعة والسود





By Sam Jaoude

# Open Season!

## Best Hunter & Location

Ever since the time when people started gathering around camp fires, stories have been told!

Just imagine the scene around the fire the men resting from a long hunting day, telling their hunting adventures.

As the sun went down, the fire became bright and vivid. The fire crackled in the corner of the campsite, projecting long shadows on the surrounding area. Hunters are tired, their guns are resting. Everyone is enjoying the wild and the warmth of the flames. **Amazing camaraderie and men bonding together like soldiers.**

You can smell the forest and the wild game. The birds, the deer and the hogs are all watching these hunters. **All the forest is waiting on their next move.**

In this gathering sitting in a circle one hunter asked where is the greatest deer hunting state ever? Another hunter replied the great state of **Kansas** is a true white-

tail mecca. What about the best state for waterfowl hunting? Another hunter replied **North Dakota** early October-November is the best time to hunt and abundant species are mallards, pintails, gadwalls, green-winged teal, and Canada geese. Some hunters were fishermen too and were curious about the best fishing state and another hunter responded **Venice – Mississippi** remains arguably the greatest place in North America to fish.

Then every hunter started to ask who is the best person in each category and of course no one was able to name any person. It was very hard because there is no concrete data to support this kind of info.

Everyone was puzzled but the **oldest hunter** in the group chuckled, and everyone looked at him and asked if he knew. He chuckled again and said “**The best hunter in my experience are the eyes of a woman that can hunt you down better than a hawk**”.





## PHILIPPE NASSIF for CITY COUNCIL AT LARGE POSITION 1 Happy Holidays

Hello Lebanon Times readers! I am your candidate for Houston City Council At-Large Position 1. The election will be in November 2015, a little less than one year away, but I want to take the time every month to discuss some of the reasons for why I am running for office and also showcase my plan for overcoming many of Houston's challenges.

Last month, I went over hunger in Houston but this month, especially in light of the holiday season I want to touch upon the poverty that we have in our city.

Despite our tremendous economic success and strong economy, estimates from the US Census Bureau show 23.8% of Houstonians live below the poverty line. That is 1 in 5 Houstonians. 28.9% do not have health insurance.

Rice University Professor Dr. Kleinberg says "It's a new kind of economy that produces good jobs for the highly skilled and low-pay jobs, no-benefits jobs, for the unskilled. And there are few jobs in between.

I believe that if we grow our economy in a way that addresses some of the underlying causes of poverty, and work to provide on the job training, greater access to education via our community college system, and other benefits to help get people on their feet, all of Houston will benefit and our economy will have a solid foundation for the future.

I look forward to working to eliminate poverty in Houston and fulfill our potential to be a great American city and a model for the rest of the nation.

[www.nassifforhouston.com](http://www.nassifforhouston.com)



فيليب ناصيف

الهدف خدمة

هيوستن والجالية

انه مرشح على منصب بلدية هيوستن

For City Council

At Large Position 1

فهو ابن الجالية العربية واصغر المرشحين سنا وهدفه خدمة مدينة هيوستن والجالية العربية ، حاملاً الحضارة والثقافة واللغة العربية والأميركية الى بلدية هيوستن.

فيليب ناصيف هو الصوت العربي الذي يستحق اصوات جميع ابناء الجالية العربية لأنه منهم ولهم .. ووصوله يعني وصول الجالية الى بلدية هيوستن.

انه من الجيل الجديد المندفع بحب وتضحية من اجل رفع اسم الجالية العربية من خلال الانخراط بالقرار السياسي والاجتماعي والإنمائي في خدمة الجميع خاصة هيوستن .

مجلة لبيانون تايمز تدعمه وتتبنى ترشيحه اعلاميا كما تدعم اي عربي ( سوري او فلسطيني او عراقي ) للوصول الى المناصب الحساسة في الدوائر الرسمية لمدينة هيوستن ، لان رسالتها ايصال الصوت العربي الى مركز القرار في المدينة .

# الخطيئة

بقلم: نبيل حباقي

قصة حقيقية عن عائلة لبنانية في الاغتراب يسردها قاضي القضاة الذي حكم في هذه القضية . ففي الحلقة ما قبل الاخيرة اكتشف عماد بانه رجل عقيم لا ينجب اولادا منذ ولادته لذا اخذ يجوب الشوارع الى ان وجد ابنته بيد العصابة فأنقذها، فأخبرته بأنها سمعت حواراً بين والدتها وعشيقها ولكنها لم تتبين ملامح وجه العشيق . والى الحلقة الاخيرة .

قرارة نفسه كيف كنت اجالس هذه الخائنة، كيف كنت انام معها على سرير مشترك ؟ كيف كنت اتناول من يدها الطعام . فدخل عماد الى المنزل ترافقه ابنته مريم فاستقبلته زوجته سعاد. اما مريم الابنة فقد اسرعت لدخول غرفتها وأغلقت الباب وراءها ،كانت ترفض ان تنظر الى وجه والدتها. اما الزوجة سعاد فأخذت تعاتب زوجها عماد عن القلق الذي سببه لها،فهي لم تترك صديقاً الا واتصلت به للاطمئنان عليه،ولم تترك مستشفى الا واتصلت بها كما اتصلت بمركز البوليس لتعلمه عن اختفاء زوجها. وسعاد تتكلم بأعصاب باردة وعماد لا يجيب بل عيونه كانت زجاجية لا تتحرك ورموشه لا ترف وتلاميخ وجهه تحمل القساوة والعنف

.. وعماد يستمع الى ابنته مريم التي اخبرته بأنها شاهدت عشيق والدتها ولكنها لم تتبين ملامحه كون النور كان خافتاً في الغرفة،لذا غادرت المنزل وهي هائمة على وجهها الى ان وقعت بين انياب تلك العصابة وهي تشكر الله الذي قاد والدها الى تلك الازقة لإنقاذها من ايادي اولاد السوء.

وعماد يستمع الى ابنته ثم انتفض قائلاً: لنذهب الى المنزل ونواجه مصيرنا بعد ان تلمس المسدس الذي في جيبه. ومشى الاثنان الى مصير مجهول، والد ليس بوالد وابنته ترافق والداً ليس بوالدها. ووصل عماد امام دارته ووقف امام منزله فكان يشتم رائحة الخطيئة من هذا المنزل الذي حضنه سنوات. فكان يتساءل في



وبخطى بطيئة اقترب من المقعد في زاوية الصالون وجلس .. وجلست امامه زوجته سعاد فنظر اليها طويلا ثم قال:

اتدركين يا سعاد، ونحن ابناء قرية لبنانية عندما تزوجنا لم يطلب منا احد تحاليل وشهادات صحية لأن هذا الامر لم يكن احد يتقيد به ولا احد مطلع على هذا الامر. المشكلة بأنك لم تعرفي مسبقا بأنني عقيم لا انجب اولاداً. وأنا ايضاً خلال 30 سنة لم اكن ادري بأنني عقيم لولا هذه الجارة التي نقلتها الى المستشفى والتي كشفت لي الحقيقة دون ان تدري، 30 سنة وانت تعيشين الخيانة غارقة بالخطيئة، ثلاثة اولاد ولدوا وأبصروا النور من هو والدهم ؟ لمن سينادون بابا بعد اليوم ؟ الم تشبعي من الخطيئة؟ وإذا كنت مغرمة بشخص آخر لماذا قبلت الزواج مني ؟ وهجم عماد على سعاد واضعا يديه على عنقها ليخنقها بيديه الاثنتين فقد كان فاقد الاحساس بيتسم وهو يضغط على عنقها بكل قواه وهي ممددة ترفس بقدميها وعيونها جاحظة لا تستطيع التنفس وعماد يصرخ: ايتها الحفيرة انت تستحقين الموت على يدي لأغسل شرفي وكرامتي من خيانتك.

وفجأة اسرعت الابنة مريم وهي تصرخ محاولة انقاذ والدتها من الموت خنقا وهي تتوسل والدها ان يعفو عن والدتها وهي تبكي ثم ركعت على اقدميه وهي ترجوه فاستفاق عماد من نوبة الهستيريا التي كان يعيشها ولو لدقائق .. فترجع راکضا نحو الباب ليخرج منه دون ان يدري بان المسدس سقط من جيبه على الارض فتناولته ابنته مريم لتضعه في غرفتها سرا دون ان تراها والدتها . ومضى عماد ولم يعد احد يدري اين امضى ساعات الليل ولكن في التحقيق اعترف بانه كان يراقب منزله وهو مختبئ في حديقة المنزل .

وفي منتصف الليل والسكون يخيم على المنزل ظهر رجل يرتدي معطفا اسود طويل القامة نحيف الجسد دخل المنزل فاستقبلته الزوجة سعاد ودار بينهما الحديث التالي:

سالم.. ما العمل لقد تبين بأن زوجي عماد لا ينجب اولاداً بل هو عقيم ويريد ان يعرف من هو والد اولاده الحقيقي .. يا للهول يا سالم انا لم اكن اعلم بأن زوجي عقيم ما العمل يا سالم ؟؟ ساعدني ارجوك قل لي ماذا افعل ؟؟

فقال سالم بصوت خافت: اذن انا اب اولادك الثلاثة

نعم يا سالم زوجي عقيم وأولادي هم اولادك فأنت والدهم الحقيقي وانا اخشى ان يقتلني زوجي عماد فقد حاول ذلك.

والابنة مريم تستمع الى الحديث ولم تتبين وجه عشيق والدتها ولم تر الا ظله وفجأة مزق سكون الليل دوي اربع رصاصات وسقط عشيق الزوجة سعاد بين يديها وسعاد تصرخ والدماء تسيل على يديها فنظرت فوجدت ابنتها مريم والمسدس بيدها وهو المسدس الذي سقط سهوا من والدها عماد واحتفظت به سرا والابنة مريم تصرخ بجنون وتقول:

لقد انتقمتم لوالدي .. لقد انتقمتم لوالدي

ودخل عماد مسرعا على صوت الرصاص ليجد الجثة على الارض ولكنه وقف جامدا فوقها لا يصدق عينيه وهو يصرخ :

ابي .. ابي.. انت عشيق زوجتي!! انت والدي ووالد اولادي ؟ اذن اولادي هم اشقائي .. يا الله لا اصدق ماذا يجري ؟ ابي يخونني مع زوجتي ؟ وزوجتي تخونني مع ابي !! .. واقترب من والده فسمعه يقول له: سامحني يا بني وفارق الحياة.

فاسرع عماد وانتشل المسدس من يد ابنته مريم وصبوب المسدس الى رأسه وأطلق النار على نفسه وسقط فوق جثمان والده..

وهكذا انتقلت الابنة مريم الى السجن اما شقيقاها فؤاد وسمير انتقلا الى شقة صغيرة هربا من العار ومن الوصمة التي تركتها والدتهما على حياتهما.

والقاضي اللبناني يروي لي القصة فهو الذي اصدر الاحكام ولكنه رفض ان يذكر لي اسم العائلة كون الولدين اصبحا من الشخصيات المرموقة في البلاد.

ومضت السنوات وفي زيارتي الخامسة ( الى البلد الاغترابي؟؟) دعاني احد رجال الدين وهو برتبة مطران الى الغداء في منزله وسألني اذا كان هناك من ازعاج وجود مدعوين آخرين ؟

فقلت : ابدأ انت صاحب الدعوة ولك الحرية بدعوة من تشاء؟

فقال لي : دعوت شابين لمشاركتهما الغداء وهما مهندسان ومن العائلة الفلانية ووالدهما قتل نفسه لأنه اكتشف بأنه عقيم لا ينجب اولادا وسرد لي قصتهما التي اخبرني بها القاضي اللبناني . وهكذا تناولت الغداء مع فؤاد وسمير وهما لا يعرفان بأنني اعرف قصتهما وأنا انظر اليهما وأقول كم العالم صغير.

النهاية.

# CHAD CAR CARE

*Company Established 2009*



**ASE CERTIFIED  
TECHNICIANS  
FOREIGN AND  
DOMESTIC VEHICLES**

**30k-60k-90k maintenance  
available, extended warranty  
claims and service.  
[www.chadcarcare.com](http://www.chadcarcare.com)**

**Complete Auto Repair from Engine to Transmission**

**Oil Change And Towing Service A/C Repair -Axles- Suspension -Brakes**



**8620 Richmond Ave Suite H . Houston, TX 77063 Tel : 713-953-7400 / Fax : 713-953-7403  
[www.chadcarcare.com](http://www.chadcarcare.com)  
<mailto:CHADCARCARE@YAHOO.COM>**



# HAPPY BIRTH DAY

- في الرابع من شهر ديسمبر وفي مثل هذا اليوم ولدت ريتا صهيون مغنية ويصادف ايضا عيد زواجها من رامي مغنية لهما شمعة العيد.
- في الخامس من شهر ديسمبر وفي مثل هذا التاريخ ولدت الخورية Catherine Eid عقيلة الأب كريستوفر عيد لها تهنئة العيد.
- في التاسع من شهر ديسمبر وفي مثل هذا اليوم ولد عبد الجليل النمر نجل الصديق حافظ النمر صاحب سوپرماركت النمر الف مبروك.
- في العاشر من شهر ديسمبر وفي مثل هذا التاريخ ولد مارك فرحات له اغنية العيد
- في العاشر من شهر ديسمبر ولد الدكتور رافي بدروس اختصاصي التجميل له قالب الكاتو.
- في 11 ديسمبر ولدت الصديقة ابنة الليبانون تايمز لودي يزبك عقيلة الصديق بيار لها بوسة اثنين ثلاثة.
- في 12 ديسمبر وفي مثل هذا اليوم ولد الأب ميلاد ياغي عقبال المية.
- في 13 من شهر ديسمبر ولدت ايمان ميخائيل صاحبة محلات B.B.H للعطور لها باقة ورد وعقبال كل سنة.
- في 18 من شهر ديسمبر ولد الصديق عمر عمر وبيده الة حاسبة له اغنية Happy Birthday وعقبال سنين عديدة.
- في 23 ديسمبر وفي مثل هذا التاريخ ولدت الصديقة Sarah Steadman من كنيسة الأربعين شهيد عقبال المية.
- في 23 ديسمبر وفي مثل هذا اليوم ولد الصديق الذي يختفي ثم يظهر كشمس شباط اسامة بربر له القبلات مع شمعة العيد.
- في 24 من شهر ديسمبر وفي ليلة عيد الميلاد ولد الصديق ابراهيم عبيد له اطيب قالب كاتو مع اغنية العيد.
- في 24 ديسمبر مجلة ليبانون تايمز تهني وتقدم بالتهاني من كل من يدعي ميلاد او Noel او Marie Noel نتمنى لهم اياماً سعيدة وعقبال كل سنة.
- في 25 من شهر ديسمبر ولدت زينة المحتسب لها التهنئة وشمعة العيد.
- في 25 من شهر ديسمبر ولد نقولا رحال نتمنى له عيد سعيد وعقبال كل سنة.
- في 27 من شهر ديسمبر ولدت Jenny Rafoul عقيلة زاك رفول لها قالب الكاتو مع كلمة Happy Birthday
- في 28 ديسمبر وفي مثل هذا التاريخ ولد التوأم ريما ودينا بعاصيري لهما التهنئة في العيد.



Faddy Habib put out the cake candles celebrating his birthday with the presence of his mother Siham Habib and with Dr. Issam Raad and his wife Lamia and his mother Leila along other friends who wished him success and good health.

## Happy Birthday Hiba El-Roz

Hiba El-Roz the daughter of Lebanon Times Magazine, was taken by surprise with a cake celebrating her birthday along with a candle and the happy birthday wish song. Lebanon Times wishes her many happy and successful returns.







**WE CATER**

**Coming Soon  
Richmond,  
Katy,  
Woodlands**

# LOCAL ORGANIC HEALTHY GOURMET GROCERY

**harvest**  
FARM TO MARKET

**NOW OPEN!!!**

Store Hours: 9:00 AM – 10:00 PM / Everyday  
11681 Westheimer Rd. Houston, TX 77077  
Phone: (281)-558-6666  
[www.harvestfarmtomarket.com](http://www.harvestfarmtomarket.com)

**Kosher and Halal products are available.**

Cage-Free Large  
Brown Eggs

**\$1<sup>99</sup>**  
/dozen



Grass-fed  
Ground Beef  
from Local  
Grass-Fed 44 Ranch

**\$3<sup>49</sup>**  
/lb

with min \$10 purchase



هافست عنوان الثقة للإنتاج المحلي  
للمأكولات الطبيعية الصحية الشبيهة

**MYBODYMD**  
PLASTIC SURGERY

**70% OF WOMEN  
DON'T KNOW  
THEIR OPTIONS**

When a woman survives breast cancer, her fight with cancer may be over, but she may still struggle with the physical scars of loss. It's time to focus on living. A mastectomy may leave a woman feeling incomplete and defeated, but there are options. Seventy percent of women are unaware that their insurance provider may cover the cost for breast reconstruction since the 1998 Women's Health and Cancer Rights Act (WHCRA). Federal law now mandates most insurance providers to cover the cost of breast reconstruction associated with breast cancer. Education is the key to empowering women with the knowledge that they have choices.

#### OUR NEW LOCATION

Office: 920 Frostwood Drive, Suite 690, Houston, Texas 77024  
Phone: 713.405.1211 Email: [info@bidros.com](mailto:info@bidros.com)  
Website: [www.mybodymd.com](http://www.mybodymd.com)

Find out more about  
Breast Reconstruction.



*"My Goal is to help restore a  
woman's positive outlook on her  
body after breast cancer"*  
- Dr. Bidros



Dr. Rafi Bidros is a double board certified cosmetic and reconstructive surgeon specializing in breast reconstruction. Dr. Bidros works with a team of breast surgeons to help women overcome breast cancer. His role is a combination of microsurgery and aesthetic surgery, skills needed to recreate natural looking breasts.



# أخبار ليست للنشر

## هزي يا نواعم

قال لزوجته عذرا فقد تأخرت بالمجيء ليلة امس الى المنزل حتى الساعة 3 فجرا لأن اجتماع مجلس الادارة تأخر بالانعقاد بانتظار وصول احد رجال الاعمال من الخارج للانضمام الينا. وبعد اسبوع وهي عند المزين اي الحلاق وأثناء تصفحها احدى المجلات الاجنبية شاهدت زوجها في المجلة وهو يرقص مع احدى الراقصات على حلبة الرقص فابتسمت وعلقت قائلة: مستقبل زوجي اصبح مضموناً فإذا خسر عمله فانه سيتكل على الله ويشغل رقاصة.

## شي بموت من الضحك

يفيد تقرير احدى المستشفيات بأن المدعو مارتن.ب. من اصل كولومبي مقيم في تكساس اخبرته زوجته دعابة بان غزالاً طارد صياداً، فما كان من الصياد الا الصعود الى احدى الاشجار تحاشياً من غضب الغزال فأصيب زوجها بنوبة ضحك لمدة ساعتين ولم تتوقف، فاضطرت زوجته لنقله الى المستشفى ولكنه مات من الضحك قبل وصوله الى المستشفى. "حقيقة هذه اول مرة انسان بموت مبسوطاً!"

## بابا نويل والليالي الملاح

احدى السيدات من الجالية اللبنانية تستعد لإقامة حفل راقص بلباس بابا نويل للرجال والنساء في منزلها خلال شهر ديسمبر وقد طلبت من المطبعة التي تتولى طباعة بطاقات الدعوة ذكر الملاحظة التالية : يمنع الدخول لمن لا يرتدي لباس بابا نويل.

## جاسوس في قلم

قدم قلم حبر لشريكه في العمل بمناسبة عيد ميلاده ففرح الشريك بعد ان وجد بان القلم سعره مرتفع ومن انتاج ماركة عالمية فوضعه في جيبه سترته وبعد سنة وبالصدفة اكتشف بأن القلم يوجد فيه آلة للتنصت لأن الشريك يريد الاطلاع على اسرار شريكه. وهكذا رمى القلم بوجه الشريك وذهب الاثنان الى محامي الشركة لفض الشراكة فيما بينهما.

## اسماء بالجملة

وجلس الاصدقاء في احدى المقاهي وفجأة مرت احدى السيدات فرحب بها الجميع وكل فرد اطلق عليها التحية باسم مختلف. منهم من قال انها تدعى سعاد والاخر قال انا اعرفها جيداً اسمها انعام و قال آخر لا هذا ولا ذاك بالأمس كنت اتناول العشاء معها فهي تدعى هدى وآخر قال كلا يا اخوان اسمها منى. وأخيراً كشف النقاب بان تلك السيدة تطلق على نفسها كل يوم اسماً جديداً كلما تعرفت على رجل .

## قصص جوي

في احدى المطاعم كان القصف الجوي على اشدّه وحار جداً بين طاولة يجلس عليها شاب .. وأخرى تجلس عليها زوجة متزوجة جداً فكانت القبلات تطير بالجو بين الاثنين فوق رؤوس الساهرين والجدير بالذكر بان زوج الست كان في الخارج يدخن سيجارة وإلا لكانت الكراسي ايضا طارت بالجو.

## Love Bird مع صفة!

لبنانية اقيم لها حفل بمناسبة عيد ميلادها في مطعم ايطالي بال Down Town بوجود الاهل والأصدقاء وفجأة دخل ادهم وهو يحمل قفص بداخله "عصافير الحب" وركع على قدميه وبلهجة عربية قال : هل تتزوجيني ؟ فكان جوابها صفة على وجهه بقوة وهي تصرخ : هذا جوابي يا خان!





كُتبت: جوليا نادر

## رسالة الى بابا نويل

عزيزي بابا نويل

اشتقت اليك.. ولما لا، فأنا لا اراك إلا مرة واحدة في السنة، تماما كأغنية فيروز سفيرتنا الى النجوم والتي تقول: زوروني كل سنة مرة.. حرام تنسوني بالمرة.

عزيزي بابا نويل

اعلم جيدا بأنك تجول في اقطار العالم وأنت جالس على عربة تجرها الغزلان وذقنك البيضاء تتطاير من جراء سرعة الهواء . لذا اطلب منك اذا هبطت قي هيوستن، وانا اكيدة بأنك ستزور هيوستن لتوزع الهدايا على ابناء الجالية العربية، لذلك اطلب منك بإلحاح ورجاء خاص ان تكون هدايا الجالية العربية متساوية كي لا تقع الجالية بالغيرة ويقال بان بابا نويل لم يكن يكيل بذات المكيال وكان يفضل فلان .. على فلان .

لذا اتمنى عليك يا بابا نويل ان توزع على جميع افراد الجالية العربية في هيوستن وبالتساوي دواء واحد مكتوب عليه: دواء للتضامن للألفة للمحبة وعدم اطلاق الاشاعات الكاذبة. فهذه اجمل هدية واغلى هدية تقدمها لجميع الجاليات العربية في هيوستن لأننا جميعا بحاجة الى هذا الدواء.

ملاحظة: بابا نويل اقترب اريد ان اهمس في اذنك سرا فانا اكتب لك باللغة العربية كي لا يقرأها المجتمع الغربي ويقول:

الجالية العربية مشرذمة ومختلفة في بلادها وفي الخارج كمان.. خلي الحديث بيناتنا.