

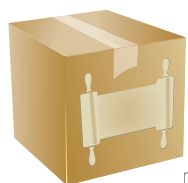
IRAK
CACHEROUTE

HANOUKA
KNESSET

WASHINGTON
EROUV

NEDER
KOTEL

CPI
HALAKHOT



Torah-Box

n°166 | 10 Novembre 2021 | 6 Kislev 5782 | Vayétsé M A G A Z I N E



**Israël en
pourparlers
avec Pfizer
pour son
médicament
anti-corona**
> p.7



**Chalom
Nagar :**
"J'ai pendu
Adolf
Eichmann"
> p.11



**Les 10
principes
d'une
maman**
> p.24

LE PARTENAIRE LEADS DE LA COMMUNAUTÉ

**VOS LEADS DE QUALITÉ,
FRAIS ET EXCLUSIFS**



ENERGIES
(PAC, ITE, TH, ISO ...)



CPF



ASSURANCE



AUTRES
(VMC, Chaudière)

N'ATTENDEZ PLUS,

*Commandez avant
jeudi et recevez
vos premiers leads
dès lundi !*

LESLIE Z. : 06 52 52 79 52 – 01 84 88 71 88

WWW.FRANCE-SUBVENTIONS.FR



CALENDRIER DE LA SEMAINE

10 au 16 Novembre 2021

**Mercredi
10 Nov.
6 Kislev**

Daf Hayomi Roch Hachana 32
Michna Yomit Zavim 4-6
Limoud au féminin n°46

**Jeudi
11 Nov.
7 Kislev**

Daf Hayomi Roch Hachana 33
Michna Yomit Zavim 5-1
Limoud au féminin n°47

**Vendredi
12 Nov.
8 Kislev**

Daf Hayomi Roch Hachana 34
Michna Yomit Zavim 5-3
Limoud au féminin n°48

**Samedi
13 Nov.
9 Kislev**

Parachat Vayétsé
Daf Hayomi Roch Hachana 35
Michna Yomit Zavim 5-5
Limoud au féminin n°49

**Dimanche
14 Nov.
10 Kislev**

Daf Hayomi Ta'anit 2
Michna Yomit Zavim 5-7
Limoud au féminin n°50

**Lundi
15 Nov.
11 Kislev**

Daf Hayomi Ta'anit 3
Michna Yomit Zavim 5-9
Limoud au féminin n°51

**Mardi
16 Nov.
12 Kislev**

Daf Hayomi Ta'anit 4
Michna Yomit Zavim 5-11
Limoud au féminin n°52

Vendredi 12 Novembre
Rav Avraham Hakohen Its'haki

Samedi 13 Novembre
Rav Moché Chapira
Rav Dov Ber de Loubavitch

Dimanche 14 Novembre
Rav Isser Zalman Meltser

Mardi 16 Novembre
Rav Chlomo Ben Yé'hiehl Louria (le Maharchal)



Rav Moché Chapira



Horaires du Chabbath

	Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg
Entrée	16:55	16:54	16:59	16:35
Sortie	18:04	17:59	18:02	17:43



Zmanim du 13 Novembre

	Paris	Lyon	Marseille	Strasbourg
Nets	07:57	07:38	07:29	07:34
Fin du Chéma (2)	10:15	10:01	09:55	09:53
'Hatsot	12:35	12:25	12:23	12:13
Chkia	17:12	17:11	17:16	16:51

Responsable Publication : David Choukroun - **Rédacteurs :** Rav Daniel Scemama, Elyssia Boukobza, Jocelyne Scemama, Jérôme Touboul, Rav Erez 'Hazani, Rachel S., Rav Gad Allouche, Binyamin Benhamou, Dan Cohen, Rav Gabriel Dayan, Rav Avraham Garcia, Rav Its'hak Zilberstein, SOS Cuisine - **Mise en page :** Dafna Uzan - **Secrétariat :** 01.80.20.50.00 - **Publicité :** Yann Schnitzler (yann@torah-box.com / 04 86 11 93 97) - **Distribution :** diffusion@torah-box.com

- Les annonces publicitaires sont la responsabilité de leurs annonceurs
- Ce magazine contient des enseignements de Torah, ne pas le jeter dans une poubelle
- Pour toute remarque ou conseil : support@torah-box.com

SÉJOUR INOUBLIABLE

pour
Hanouka

au **MONT CARMEL**

au cœur de la nature

HOTEL NIR ETZION RESORT



4 JOURS

DU **JEUDI 2** AU **DIMANCHE 5 DÉCEMBRE 2021**

A partir de
1 445 SH
/ADULTE

Cuisine abondante et raffinée

Chambres Deluxe

Piscine semi-olympique couverte

Soirées animées et musicales



Cadeaux

Animation enfants

SPA

Salle de sport

Inscriptions et renseignements

☎ 01 80 20 50 02 ☎ 02 372 09 55 📞 +972 52 792 33 06

✉ voyages@torah-box.com

Un an de "perdu" pour une vie de gagnée !



Depuis toujours, les jeunes juifs sont partis en *Yéchiva*, y restant pour une période prolongée. Cette institution représente le lieu idéal pour s'imprégner des enseignements transmis de maître à élève depuis Moché *Rabbénou*. En effet, l'éventail de connaissances que propose la Torah est si large, si riche, qu'il nécessite un investissement soutenu et une déconnexion de toute autre activité sur une période conséquente afin d'acquérir un bagage solide de notre patrimoine.

Mais voilà qu'il y a plus d'un siècle et demi, face aux défis des "Lumières" (la *Haskala*) qui menaçaient le judaïsme authentique, la *Yéchiva* remplira un rôle supplémentaire. C'est dans son enceinte que l'adolescent trouvera les moyens de demeurer intègre face aux dangers de l'assimilation. Des *Rabbanim* de stature exceptionnelle vont extraire de la Torah de nouvelles approches, que se soit dans l'étude ou le service divin, qu'ils transmettront à leurs élèves. Les commentaires sur le Talmud du Rav 'Haïm de Brisk, les leçons de *Moussar* du Rav Salanter, les cours de pensée juive de *Machgui'him* remarquables, la ferveur particulière de la prière "yéchivatique" vont contribuer à construire solidement les étudiants et les préparer à se confronter au "vaste monde", une fois sortis de la *Yéchiva*.

Des courants comme la *'Hassidout*, celui de Torah et *Dérékh Erets* du Rav Chimchon Réfaël Hirsch ainsi que le positionnement du *'Hatam Sofer* au 19^{ème} siècle fourniront aussi au peuple juif les moyens de se protéger des dangers qui menaçaient le judaïsme authentique.

Dans la *Paracha* de *Vayétsé*, nous trouvons chez notre Patriarche Ya'akov ce même souci : alors qu'il a vécu des dizaines d'années chez son père auprès duquel il s'instruisait assidûment ("*Ya'akov ich tam yochèh ohalim*"), il étudiera 14 ans supplémentaires à la *Yéchiva* de Chem et 'Ever avant de se rendre chez son oncle Lavan le fourbe. On peut s'interroger sur la nécessité d'une telle démarche, alors qu'il se trouvait déjà

depuis sa tendre enfance au *Beth Hamidrach* d'Its'hak.

Chem a survécu au Déluge et 'Ever a connu la génération de la Tour de Babel. L'un comme l'autre ont été témoins d'une génération dégénérée dans les mœurs et dans l'hérésie et ont su comment s'en protéger. Ya'akov, qui se prépare à vivre auprès de Lavan, a besoin de leur expérience afin de neutraliser l'influence nocive de cet oncle malfaisant chez qui il est contraint de se rendre. C'est pourquoi il doit absolument faire halte chez Chem et 'Ever pour se préparer aux nouveaux défis qui l'attendent, même s'il a passé sa jeunesse dans le cocon spirituel de son père.

Aujourd'hui, il est inutile de s'étendre sur les dangers auxquels tout adolescent est confronté lorsqu'il sort de l'école juive pour entamer des études universitaires ou une formation professionnelle. Lorsqu'on conseille aux parents de permettre à leurs enfants de connaître l'expérience d'une ou deux années de *Yéchiva* (ou de séminaire pour une jeune fille), certains expriment leur désaccord en avançant l'importance cruciale d'un cursus ininterrompu - et commencé à temps - de leurs études profanes. "Perdre un an?!" s'écrient des parents outrés à cette pensée, alors qu'en vérité cette année de "perdu", c'est une vie de gagnée !

Il est vrai qu'il est de notre devoir de prévoir un métier pour notre progéniture "afin de pas en faire un brigand" (*Kiddouchin* 29a), mais d'un autre côté, il nous incombe aussi de les protéger spirituellement et de tout faire pour ne pas les laisser tomber dans les griffes du Lavan des temps modernes.

Soyons lucides et cohérents dans notre éducation et si l'on veut que notre progéniture reste fidèle à nos valeurs juives, donnons-leur les moyens de le faire.

Rav Daniel Scemama

COP26 : Israël va créer un groupe de travail sur le climat avec la fondation Bill Gates


Naftali Benett a rencontré mardi le cofondateur de Microsoft, Bill Gates, en marge de la conférence climatique COP26 à Glasgow. Les deux hommes ont convenu d'établir un groupe de travail dédié à l'innovation en matière de changement climatique. "Israël est la *startup nation*, et je pense qu'il est temps de canaliser notre énergie nationale - qui est l'énergie du peuple, la matière grise - vers la lutte contre le changement climatique", a déclaré Benett à Gates lors de leur rencontre. Benett a aussi déclaré qu'Israël coopère avec nombre de ses voisins sur les questions liées au climat, notamment dans le domaine de la pénurie d'eau.

Irak : Le Premier ministre échappe à une tentative d'assassinat au drone

Le Premier ministre irakien Moustafa Al-Kazimi est sorti indemne d'une tentative d'assassinat au drone piégé qui a visé dimanche avant l'aube sa résidence à Bagdad, une nouvelle escalade dans la crise que traverse l'Irak.

Plusieurs pays, dont les Etats-Unis et l'Iran, les deux puissances agissantes en Irak, ont condamné l'attaque. Le président irakien Barham Saleh a dénoncé une "tentative de renversement de l'ordre constitutionnel". Cette attaque, qui n'a pas été revendiquée dans l'immédiat, est la première à viser la résidence de M. Kazimi, qui était chez lui.

Israël bientôt en pourparlers avec Pfizer pour son médicament anti-coronavirus

Le géant pharmaceutique américain Pfizer a annoncé dimanche que 90 pays avaient déjà engagé des pourparlers avec lui pour l'achat du médicament expérimental anti-coronavirus mis au point par la compagnie. Israël ne fait pas partie de la liste. Naftali Benett a annoncé dimanche à l'ouverture de



son cabinet hebdomadaire que de "bonnes nouvelles peuvent arriver, sous la forme d'un médicament pour traiter le coronavirus" et a déclaré qu'il avait demandé ce week-end aux responsables de la santé israéliens "d'examiner en profondeur la question" de l'acquisition de la pilule pour Israël.

Le budget 2022 approuvé par la Knesset

La menace qui planait sur la coalition gouvernementale semblait s'estomper, alors que le budget 2022 a été adopté dans la nuit de jeudi à vendredi par la Knesset au terme d'un marathon de votes. Le nouveau gouvernement a présenté simultanément les budgets pour 2021 et 2022, puisqu'en l'absence d'accord sur le budget 2021

jusqu'au 14 novembre, la Knesset aurait été dissoute et de nouvelles élections auraient été convoquées. La coalition a réussi au final à faire voter les deux projets. Contrairement aux promesses électorales, le budget prévoit d'importantes hausses des impôts ainsi qu'une enveloppe de 55 milliards de Chékels pour la population arabe d'Israël.

Click N Kosher
"Le Casher à portée de click !"

Préparez votre panier | Validez | Paiement sécurisé | Livraison gratuite* à domicile

*A Paris et région parisienne, voir conditions sur le site

Service assuré par **chronofresh**

+337 67 96 34 48

clicknkosher.com

Livraison partout en France

ELI HADDAD
LAW OFFICE & NOTARY

DROIT IMMOBILIER ISRAELIEN

Transactions Immobilières | Gestion Locative | Successions

Rédaction et signature investissement locatif
Mise en ligne de la situation comptable
Assurances
Service clientèle francophone
Suivi du dossier à distance
sélection de locataires

ELI HADDAD AVOCAT ET NOTAIRE • YAEV BEN SHABBAT AVOCAT ET NOTAIRE • AVIVIT ZEHAVI AVOCAT ET NOTAIRE • SHLOMI ABUATZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • DORIT ANTERE AVOCAT ET NOTAIRE • SHAY ABUATZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • LIRAZ ATTIAS BEN SHABBAT AVOCAT • SAGIT KEINAN AVOCAT • ARIE BRUNING AVOCAT • MAAYAN ZAGURI AVOCAT • SHANI ELMALLAH AVOCAT • MYRIAM LASCAR AVOCAT • VINATAN DOUBIER AVOCAT

www.elihaddad.com 87/30 Rue Atsmaut, Ashdod ISRAEL | Tel: +972 (8) 8679910 | Contact: avocats@elihaddad.com

Provocation mensuelle : Les "Femmes du Kotel" ont tenté de faire passer un Séfer Torah du côté des femmes, en vain

Des centaines de personnes de tous milieux, orthodoxes, religieux, traditionnels et laïcs, ont participé vendredi matin à l'office de Roch 'Hodech au Kotel en signe de protestation contre les tentatives du mouvement réformé - activement soutenu par le nouveau gouvernement, qui vient de lui allouer quelque 40 millions de Chékels - de profaner le caractère sacré des lieux en organisant une lecture de la Torah du côté des femmes.

Bien heureusement, les gardes de sécurité ont empêché une tentative d'insertion d'un rouleau de la Torah dans la partie réservée aux femmes, en violation des procédures locales.

La CPI se penche sur des allégations de "crimes de guerre contre des journalistes palestiniens"



Le chef du Syndicat des journalistes palestiniens, Nasser Abu Baker, a révélé que la Cour pénale internationale (CPI) de La Haye avait entamé une procédure judiciaire pour des prétendus "crimes de guerre israéliens, commis contre des journalistes palestiniens".

En 2019, le procureur général Avi'hay Mandelblit avait déclaré la CPI incompétente pour statuer sur les affaires touchant à Israël, du fait que l'AP n'est pas un État et que le statut final des territoires disputés doit être réglé par voie de négociations, et non par des procédures pénales.

Washington veut que Jérusalem use de son poids pour mettre fin au coup d'Etat au Soudan

Washington a demandé à Jérusalem d'user de son poids et de ses relations avec le chef du coup d'État au Soudan, le général Abdel Fattah Al-Burhan, pour rétablir le contrôle civil, a rapporté mercredi le site d'informations américain Axios.

Selon Axios, l'administration Biden a fait savoir à Jérusalem que la normalisation entre les deux pays ne pouvait se poursuivre tant que le Soudan n'était pas stabilisé.

Khartoum est désormais à l'arrêt entre militaires intransigeants et manifestants anti-putsch en "désobéissance civile" depuis le coup d'État du général Abdel Fattah Al-Burhan du 25 octobre.

HM LITERIE
LIT CASHER SANS CHAATNEZ

Toute taille, tout coloris, tout confort et toute dimension
Nos pack Casher COMPLET à partir de 799€

www.Hmliterie.com

KOSHER TOP
Tarifs pour Professionnels
Cacheroute Beth Din de Strasbourg
Volaille
Conditionnement par cartons de 5-6 kg ou 12-14 kg

	Prix au KG
Blanc de Poulet	7,90€
Cuisse de Poulet	5,20€
Haut de cuisse de Poulet	5,50€
Parguit	8,50€
Pilon de Poulet	5,20€
Poulet entier	4,50€
Manchon de Poulet	4,30€
Foie de volaille (non cachérisé)	5,20€

Tous nos produits sont surgelés
Minimum de commande : 150 € TTC
Livraison offerte
Tel : 06.49.05.15.03

L'algorithme pour trouver l'âme sœur

Nouveau Nouveau Nouveau

Robbi David Hanania Pinto :
« Je me réjouis d'attendre votre prochain Chidoukh.com, je vous attends par le mérite de mes sœurs, oncles... »

Rav Haim Korsia
Grand Rabbbin de France :
« La magie de l'information et de l'équipe Chidoukh.com peut aider chaque personne à trouver le mari de la sœur, très vite et bien. »

Lancement du site
www.chidoukh.com
Un coût unique de **26€** à l'inscription

Inscris-toi et l'algorithme trouvera la personne qui te convient en fonction de tes critères
Plus besoin d'intermédiaires, ni d'attente

L'ASSURANCES GROUPE GLS
TEL : 01 45 30 67 01

MUTUELLE SANTÉ

À PARTIR DE **79€** PAR MOIS
exemple pour une personne de 55 ans

- HOSPITALISATION PRISE EN CHARGE
- MÉDECINE REMBOURSÉE
- DENTAIRE* JUSQU'À 3 000€
- OPTIQUE* JUSQU'À 600€
- AUDITION* JUSQU'À 800€
- ASSISTANCE SANTÉ COMPRISE

ASSURANCE HABITATION
TOUS RISQUES*
RESPONSABILITÉ CIVILE SCOLAIRE OFFERTE !

STUDIO 126 €/AN**
2 PIÈCES 189 €/AN
3 PIÈCES 218 €/AN
4 PIÈCES 257 €/AN
5 PIÈCES 289 €/AN

RÉSILIEZ VOTRE CONTRAT DÈS AUJOURD'HUI AVEC LA LOI HAMON

ON S'OCCUPE DE TOUT !
assurances.fr

*voir conditions avec votre conseiller. **à partir de

Nucléaire : Téhéran appelle les Occidentaux à s'en tenir à des exigences "réalistes"

"Les négociations progresseront rapidement si les parties européenne et américaine abandonnent les exigences excessives et adoptent une approche réaliste et constructive", a indiqué le ministre iranien des Affaires étrangères 'Hossein Amir-Abdollahian auprès de son homologue russe Sergueï Lavrov, en marge de la reprise éventuelle des pourparlers entre les puissances occidentales et l'Iran sur le dossier nucléaire.

Au point mort depuis juin, les pourparlers pour relancer l'accord de 2015 limitant le programme nucléaire iranien - en échange d'un allègement des sanctions américaines -, doivent reprendre fin novembre.

Des députés européens en tournée dans la région visitent un tunnel du 'Hezbollah

Des responsables sécuritaires israéliens ont profité d'une tournée d'une délégation de députés européens jeudi pour leur faire visiter un tunnel transfrontalier creusé par le 'Hezbollah dans la ville de Zarit, à la frontière libanaise. Le tunnel en question a été creusé à plus de 80 mètres sous terre et est le plus grand et le plus profond des six tunnels construits par le groupe terroriste avec pour objectif de s'en prendre à des soldats et des civils israéliens. Les 12 députés ont également rencontré des membres de la Knesset et se sont entretenus avec le président Herzog. À cette occasion, le président a félicité l'Union européenne pour sa nouvelle stratégie de lutte contre l'antisémitisme.

Elyssia Boukobza

Chalom Nagar : "J'ai pendu Adolf Eichmann"

Quand on demanda à Chalom Nagar d'effectuer la pendaison d'Eichmann, il refusa. Ce n'est qu'après qu'un tirage au sort l'ait désigné, qu'il sera obligé d'accomplir la sentence...



Chalom Nagar, 83 ans, d'origine yéménite, a été malgré lui, il y a 60 ans, l'acteur d'un événement colossal du XX^{ème} siècle : c'est lui qui a appuyé sur le bouton de la trappe qui allait définitivement débarrasser l'humanité d'un de ses plus grands criminels, Adolf Eichmann.

Tuer un homme, ce n'est pas facile...

Pour une conscience juive, comme celle de Nagar, tuer un homme n'est pas facile. Même si, en le supprimant, il accomplit la Mitsva d'effacer le nom d'Amalek. L'ex-officier SS, responsable de la planification et du meurtre systématique du peuple juif, plaidera non coupable et n'aura pas un mot de remords. Il étayera sa défense par le fait qu'il n'était qu'un rouage dans la machine nazie.

Chez Nagar, par contre, la conscience palpite comme un cœur dans une poitrine. D'ailleurs quand on lui demandera d'effectuer la pendaison d'Eichmann, il refusera. Ce n'est qu'après qu'un tirage au sort l'ait désigné, qu'il sera obligé d'accomplir la sentence.

Nagar est né en 1941 au Yémen. Il monte en Israël à 12 ans. Il vit dans les camps de transit pour nouveaux immigrants, s'enrôle dans l'unité des parachutistes puis s'engage comme gardien de prison.

Un détenu très "select"...

Alors que Nagar est en service dans l'établissement pénitentiaire de Ramla, on

amène un "pensionnaire" hors norme : Adolf Eichmann. Kidnappé sous le nez des autorités argentines par les hommes du Mossad, il est incarcéré en Israël. Les autorités pénitentiaires ont un souci : garder absolument Eichmann en vie jusqu'au procès. Et par crainte que l'homme ne se suicide, ou qu'un gardien qui aurait vécu la Shoah ne puisse avoir un geste malheureux, il fallait que le gardien du Diable ne soit ni d'origine ashkénaze ni un ancien déporté.

Nagar a accompagné Eichmann partout pendant 6 mois. De sa cellule à la cour de la prison, aux toilettes et pour ses repas. Nagar raconte : "Si je n'avais pas su ce qu'il avait fait, j'aurais pu croire qu'il était quelqu'un de bien. Il disait tout le temps "gracias" en espagnol, pour chaque service que je lui rendais. Il était un maniaque de la propreté et se lavait sans cesse les mains."

Il y a 60 ans

Le procès débute le 11 avril 1961, il y a 60 ans et va provoquer en Israël une vague déferlante d'émotions jusque-là refoulées ; en effet, le jeune pays ne voulait pas ressusciter un passé trop douloureux et le sujet de la Shoah n'était pas abordé. Les rescapés l'avaient compris et le silence était de mise. Mais l'ouverture du procès va libérer toutes ces vannes retenues. Les Israéliens écouteront les débats retransmis à la radio. Certains découvriront avec effroi l'horreur de la Shoah, et d'autres revivront ce

NOUVEAU NOUVEAU

A MARSEILLE COMMANDEZ DÈS MAINTENANT - EN LIGNE -

NOUVELLES CARTES

SUCHIC Restaurant

VIA L'APPLICATION **SUCHIC**

Disponible sur PLAY STORE & APP STORE

04 91 02 55 66

6 RUE SAINT VICTOIRE - 13006 MARSEILLE

suchic.restaurant

LIVRAISON OU VENTE À EMPORTER

F.D.I. Le seul déménageur présent en France et en Israël

Déménagez en toute tranquillité, F.D.I s'occupe de tout...

De domicile à domicile Groupages & Containers

VOTRE DÉMÉNAGEUR PROFESSIONNEL DE PLUS DE 45 ANS

L'ALYA, C'EST NOTRE MÉTIER!

NOS AGENCES

FRANCE : 01 49 43 00 20 - ISRAËL : 054-77 33 215

www.demenagementisrael.com/fr

EMBALLAGES SPECIAUX

qu'ils avaient voulu occulter, en écoutant le récit de l'ineffable.

Une Israël sans expérience devant la peine capitale

Il n'y a pas de peine de mort en Israël et l'expérience dans le domaine était nulle.

Des erreurs ont été faites : l'homme qui avait accompagné Eichmann avant sa condamnation à mort n'aurait jamais dû être celui qui allait lui passer la corde au cou. Second point : il aurait fallu que plusieurs personnes appuient ensemble sur les boutons de la trappe, pour qu'on ne sache jamais lequel l'a réellement ouverte.

Nagar raconte : "Eichmann n'a pas voulu qu'on lui mette une cagoule avant l'exécution et j'ai vu son dernier regard. Il est gravé en moi jusqu'à mon dernier jour. Lorsque je me suis approché du corps, après la pendaison, je ne savais pas que la langue était dehors et que la lividité du mort était telle. Je me suis approché du corps après la pendaison. C'était un cauchemar. Puis je me suis occupé de l'incinération du corps. J'étais déjà tellement remué par ce que je venais de voir, que je titubais, incapable de préparer le brancard."

Depuis le jour de l'exécution d'Eichmann, Chalom a enclenché un retour aux sources. Bouleversé par cet événement déterminant de sa vie et de l'histoire de son peuple, il est retourné à la pratique du judaïsme. Un très beau documentaire lui a été consacré, intitulé avec ironie : "Le Bourreau". Qui était

le bourreau? Cet homme bon et doux que des valeurs ancestrales accompagnent tout au long de sa vie, et qui s'est trouvé être l'exécuteur du Mal, ou cet être distant, pétri de politesse allemande et de bonnes manières qui a pu planifier froidement l'anéantissement d'un peuple?



Epilogue

En hébreu, la conscience se dit "boussole" (*Matspoun*) et vient de la racine du mot "caché". Cette boussole cachée en nous, invisible, ne nous trompe jamais et nous montre infailliblement le chemin du bien.

Mais la conscience est une muselière à nos instincts, et c'est elle qui ne nous permettra pas de jouir pleinement de nos actes coupables. Elle terrifiait Hitler qui voulait à tout prix la faire disparaître pour laisser jaillir les forces animales en l'homme. En éliminant les juifs, il voulait débarrasser le monde de cette "boussole" bien encombrante.

La Providence ne pouvait pas choisir de meilleur homme pour appliquer la sentence de mort : Nagar, l'homme qui allait exécuter Eichmann, allait le faire sans passion et sans haine, sans vengeance personnelle, sans goût du sang, si loin des instincts de nos bourreaux et de leurs abominables exactions. Un juif qui n'aurait levé la main sur aucune créature de ce monde.

En un mot, un juif à l'écoute de sa conscience.

Jocelyne Scemama



Supplément spécial Chabbath

Pour en profiter, veuillez le détacher avant Chabbath...

Petite approche des grandes vertus – Vayétsé

Nos Sages nous disent : "L'eau est le symbole de la Torah". Aussi pouvons-nous lire l'épisode de la rencontre entre Ya'akov et les bergers comme deux approches de la Sagesse et de la Torah.



Le lecteur de notre *Paracha* peut être surpris par la longueur du passage décrivant la rencontre entre Ya'akov et les bergers près de Haran, et notamment la description minutieuse de la méthode utilisée pour ouvrir le puits.

La pierre sur le puits

Rappelons les mots de notre texte : "Il [Ya'akov] vit un puits dans les champs et là, trois troupeaux de menu bétail étaient couchés à l'entour, car ce puits servait à abreuver les troupeaux. Or la pierre, sur la margelle du puits, était grosse. Quand tous les troupeaux y étaient réunis, on faisait glisser la pierre de dessus la margelle du puits et l'on abreuvait le

bétail, puis on replaçait la pierre sur la margelle du puits. Ya'akov leur dit : '[...] le jour est encore long, il n'est pas l'heure de faire rentrer le bétail ; abreuvez les brebis et menez-les paître.' Ils dirent : 'Nous ne saurions, jusqu'à ce que tous les troupeaux soient rassemblés. On déplacera alors la pierre qui couvre l'orifice du puits et nous ferons boire les brebis.' [...] Lorsque Ya'akov vit Ra'hel, fille de Lavan, frère de sa mère, et les brebis de ce dernier, il s'avança, fit glisser la pierre de dessus la margelle du puits et fit boire les brebis de Lavan, frère de sa mère."

La Torah est généralement économe en mot, chaque mot compte et peut donner lieu à

Dépression - Conflits parentaux - Solitude - Négligence - Harcèlement - Violence - Dépendance etc...



La Ligne d'Écoute

Une équipe de Thérapeutes & Coachs à votre écoute du matin au soir de manière confidentielle et anonyme.



01.80.20.5000 (gratuit)



02.37.41.515 (gratuit)

www.torah-box.com/ecoute

une interprétation. Cela est d'autant plus surprenant lorsqu'il s'agit a priori d'un passage narratif sans dimension spirituelle évidente !

Il est également étonnant que Ya'akov se permette d'adresser des reproches aux bergers qu'il ne connaît pas, soulignant indirectement leur paresse.

La vertu de l'effort

A travers cet épisode, la Torah vient nous enseigner probablement la vertu de la ténacité et de l'effort. Comme le souligne le *Sfat Emet*, Ya'akov voulait les encourager à ne pas renoncer, même si les tentatives précédentes avaient été infructueuses.

Les échecs précédents qu'un homme peut rencontrer ne l'exonèrent pas de fournir d'autres efforts à l'avenir. Lorsqu'il s'attèle à une tâche, il doit essayer, ré-essayer et ne pas perdre espoir. Chaque nouvelle tentative est enrichie de l'échec précédent et possède une force nouvelle.

Cette leçon est universelle, elle vaut aussi bien pour les études intellectuelles et le travail que pour l'étude de la Torah. Qui n'a pas éprouvé de difficultés face à une page du Talmud ? Qui n'a pas été pris de vertiges au départ de son étude en ouvrant un livre entièrement écrit en hébreu, sans ponctuation ?

Toutefois, à force de persévérance, d'étude et de révision, nous sommes bien souvent surpris des progrès que nous accomplissons, alors que nous ne les soupçonnions pas et que nous ne les envisagions même pas. Et plus l'homme grandit, plus il mesure l'importance du travail, de la régularité et de l'assiduité.

"L'homme est né pour l'effort"

La satisfaction intérieure que l'on peut alors ressentir est indescriptible, elle récompense les efforts passés et ouvre de nouvelles perspectives pour l'avenir. L'effort permet à l'homme de mieux se connaître lui-même, de découvrir ses capacités et toutes les potentialités que l'Eternel lui a confiées.

Nos Sages nous disent que "l'homme est né pour l'effort". La dignité de l'homme réside précisément dans sa capacité à se hisser au-delà de sa condition, à se perfectionner et à raffiner son esprit et son cœur.

Les maîtres du Talmud nous disent ainsi que "Celui qui révise son étude 100 fois ne ressemble pas à celui qui la révise 101 fois. Le second est appelé 'serviteur de D.ieu". Il ne s'agit probablement pas de compter le nombre de fois qu'un homme révise son étude, mais de l'inviter à être dans une démarche de progrès constant tout au long de sa vie, de ne jamais cesser d'étudier et de se parfaire.

"L'eau est le symbole de la Torah"

Celui qui agit ainsi aura un accès facilité à la sagesse, à l'image de Ya'akov qui déplace la grosse pierre avec une facilité déconcertante. En effet, nos Sages nous disent : "L'eau est le symbole de la Torah". Aussi pouvons-nous lire l'épisode de la rencontre entre Ya'akov et les bergers comme deux approches de la Sagesse et de la Torah.

Les bergers se contentaient de puiser l'eau uniquement pour satisfaire un besoin immédiat. Une fois ce besoin satisfait, ils "refermaient" le puits, sous-entendu ils s'éloignaient et oubliaient leur sagesse. Il y avait la vie près du puits, et la vie en dehors du puits.

Tel n'est pas le cas de Ya'akov qui était versé dans l'étude et vivait à proximité de D.ieu en permanence. Pour lui, accéder à l'eau, à la Torah, à la sagesse est simple, car il ne s'en éloigne jamais. D'ailleurs, nous pouvons remarquer que le texte ne mentionne pas qu'il referme le puits. Il ne s'éloigne jamais de la Torah. Voilà pourquoi il peut y accéder avec facilité.

C'est précisément cette vertu de la persévérance (éclairée bien-sûr), de la ténacité dans l'effort, cette quête de perfectibilité permanente qui donne toute sa dignité à l'homme, et en fait le partenaire de D.ieu dans la création.

Jérôme Touboul



SHA BATIK N°247

Feuillet parents-enfants pour Chabbath

édité par Torah-Box.com

Vayétsé

1 JEU PAR ÉQUIPE

Formez deux équipes qui s'affronteront au cours des jeux des pages 1 et 2 !

JEU

1

IDENTIFICATION DES ÉQUIPES

2 points pour le slogan le plus sympa

1. Donnez un nom contenant un nombre à votre équipe.
2. Trouvez un slogan à votre équipe. (★★ 2 points pour le slogan le plus sympa)
3. Expliquez pourquoi vous êtes les plus forts. (★★ 2 points pour les plus convaincants, ★★★ 2 points pour les plus drôles)

JEU

2

LA MÊME LONGUEUR D'ONDE (Jeu d'association d'idées)

Ce jeu se joue par équipes de deux. L'un des deux membres de l'équipe sort, pendant que l'on demande à l'autre à quoi lui fait penser le premier mot de la liste ci-dessous. Il doit donner cinq idées.

Puis, son coéquipier revient, et doit à son tour dire à quoi ce mot lui fait penser. L'équipe marque 1 point pour chaque mot en commun. On renouvelle l'opération avec la deuxième équipe, à laquelle on propose le mot suivant de la liste.

Mariage - Puits - Renard - Barbe.

JEU

3

LE VRAI OU FAUX (Jeu de connaissance ou d'intuition.)

1 représentant de l'une des 2 équipes doit répondre au 1er quiz ci-dessous en s'aidant des réponses proposées.

Attention : On ne dévoilera les bonnes réponses qu'à la fin du quiz !
A la fin du quiz, il estime le nombre de bonnes réponses qu'il a données.

(Exemple : Je pense avoir donné 3 bonnes réponses.)
Il rapporte à son équipe 1 point par bonne réponse et 1 point supplémentaire si son estimation est bonne.
1 représentant de la 2ème équipe devra répondre au 2ème quiz.

A

QUIZZ pour la 1ère équipe

1. Selon le Radak, Dina est la sœur jumelle de Zevouloun.
> **VRAI.**
2. La mère de Ra'hel était déjà morte à l'arrivée de Yaakov chez Lavan.
Vrai (Rachi 29:12).
3. Yaakov avait 50 ans lorsqu'il a épousé Léa.
> **FAUX, il avait 40 ans (Rachi 29:21).**
4. Selon le 'Hida Léa et Ra'hel étaient jumelles et elles avaient 21 ans lors de leur mariage avec Yaakov.
> **VRAI.**
5. Le troupeau de Yaacov était tellement grand que 120 000 chiens de bergers étaient nécessaires pour le garder.
> **VRAI (Berechit rabba).**

B

QUIZZ pour la 2ème équipe

1. Yaakov avait un bâton creux dans lequel il mettait de l'eau.
> **FAUX, il y mettait de l'huile (Sefer Panea Raza).**
2. Yaakov demanda aux bergers s'ils connaissaient Lavan, le fils de Betouel.
> **FAUX, il leur demanda s'ils connaissaient Lavan, le fils de Na'hor, bien que celui-ci n'était pas son père, mais son grand-père.**
3. Les gens pensaient que Lavan était le fils de Na'hor, car Betouel paraissait plus vieux que son père (Na'hor).
> **FAUX, Lavan préférait être affilié à Nah'or car il était plus important que Betouel son père.**
4. Le Ramban nous dévoile que les femmes de Yaakov ont mis au monde un enfant tous les 7 mois..
> **VRAI.**
5. Les moutons Akoudim ont le corps blanc et les pattes tachetées, et les nekoudim sont blancs avec des taches noires sur le corps.
> **VRAI (Meam Loez).**

SHA BA TIK

2 JEU PAR ÉQUIPE SUITE

LE QUIZ FOU *Jeu de mémoire.*

- 4 Chaque équipe désigne l'un de ses membres pour la représenter. Vous posez les 8 questions suivantes dans l'ordre et sans interruption. (Il est interdit de répondre pendant la lecture des questions.)
- Une fois toutes les questions posées, le représentant de l'équipe 1 va demander à son adversaire (qui représente l'équipe 2) de donner la réponse à l'une des 6 questions comme suit : "Quelle est la réponse à la question 4 ?"
- Si celui-ci se rappelle de la question et donne la bonne réponse, il rapporte 1 point à son équipe.
- C'est maintenant à son tour de donner un chiffre de 1 à 8 (à part le 4 dans notre exemple.) au représentant de l'équipe 1.
1. Qui s'enrichit grâce à Yaakov ?
> Lavan.
 2. Comment dit-on "blanc" en Anglais ?
> White.
 3. Quelle est la couleur du lait ?
> Blanc.
 4. Cite 8 couleurs.
 5. Imité le cri de 4 animaux de ton choix.
 6. De quelle couleur était le plat de lentille que Yaakov a vendu à Essav ?
> Rouge.
 7. Répète la phrase "Lavan se pavane en caravane dans la savane."
 8. Quelle est la couleur préférée de ton voisin de droite ?

JEU LE JOLI CHANT

- 5 Chaque équipe chante à son tour un chant de Chabbat et peut recevoir jusqu'à 3 points selon la qualité de sa prestation.

La 1^{ère} équipe qui donne la bonne réponse gagne 1 point

1. Je suis la ville d'où part Yaakov.
> Beer Cheva.
2. Je suis le grand-père de Lavan.
> Na'hor.
3. Je suis le père de Léa et Ra'hel.
> Lavan.
4. Je suis la servante de Léa.
> Zilpa.

JEU QUI SUIS-JE ? *(Jeu de rapidité)*

- 6
5. Nous sommes les 3 premiers fils de Léa.
> Reouven, Chimon, Levi.
 6. Je suis le premier fils de Bilha.
> Dan.
 7. Je suis le premier fils de Zilpa.
> Gad.
 8. J'ai caché l'idole de mon père.
> Rah'el.
 9. Je suis le seul des 12 fils qui n'est pas né dans ce pays.
> Binyamin.
 10. Je suis la ville que Yaakov a appelé Beit El.
> Louz.



On fait le décompte des points et on félicite tout le monde pour sa participation dans la joie.

JEU ACTION

- 7
- Rapportez 1 point à votre équipe en participant au débarrassage de la table.

SHA BA TIK

3 QUESTIONS POUR UN TSADIK

Vous lisez chaque question ci-dessous, et le premier qui répond rapporte 1 point à son équipe.

Je suis un objet d'une grande sainteté occupant une place centrale dans le service divin, notamment à la synagogue. Je suis l'objet d'un respect très poussé et suis sorti de mon emplacement environ 3 fois par semaine. Mon écriture nécessite de grandes connaissances en Halakha. Nécessitant un parchemin en peau de bête, ainsi qu'une encre spéciale, je risque d'être rendu non valide si je contiens une faute, je suis...

> Sefer Torah

Je suis un personnage biblique ayant succédé au plus grand dirigeant du peuple juif. Je suis l'un des deux envoyés qui n'a pas pêché lors de la faute des explorateurs. Je mène à bien les guerres d'Israël et permet l'entrée du peuple sur sa terre, je suis...

> Yeochoua Bin Noun.

Je suis un fruit comptant parmi un groupe de sept espèces. Je suis le symbole du peuple d'Israël. Consommé sans modération, j'entraîne des pertes de mémoire et je fournis l'huile nécessaire à l'allumage de la Menora dans le Temple, je suis...

> L'olive.

Verset apparaissant au chapitre 6 du livre Devarim, je fus également prononcé selon le Talmud par Yaakov Avinou avant de mourir. Constituant depuis, le crédo de la foi juive, je suis récité trois fois par jour par les Juifs pieux, j'insiste sur l'omnipotence et le caractère unique de D-ieu, je suis...

> Le Chema Israël.

Je suis un grand rabbin espagnol ayant vécu au 13^{ème} siècle. A la fois commentateur, talmudiste, kabbaliste, médecin, poète, j'ai une influence décisive dans tous ces domaines jusqu'à aujourd'hui. Je monte en Israël trois ans avant de mourir et je m'établis à Acco. Je suis l'auteur d'une Igueret, une lettre, je suis...

> Le Rambane - Nah'manide.

4 JEUX



QUI VEUT GAGNER DES MITSVOT ?

Vous posez une question à un candidat. Il a 3 options de réponses.
Blata : Le candidat choisit de répondre directement (vous ne proposez aucune des réponses qui sont sous la question) et s'il gagne, il marque 5 points ★★★★★.
Mcheunfa : Le candidat demande à ce qu'on lui propose les 4 réponses qui se trouvent et s'il gagne, il marque 3 points ★★★.
Roule : Le candidat choisit qu'on lui propose 2 des 4 réponses qui se trouvent sous la question et s'il gagne, il marque 1 point ★. (Vous devez lui proposer la bonne réponse et une autre réponse de votre choix.)

- Comment s'appelle l'épouse de Lavan ? (Sefer Hayachar)
 A. Lévana C. Adina
 B. Bianca D. 5 Guila
- Qui de cette liste est né circoncis ?
 A. Moché C. Abraham
 B. Yaakov D. Gad
- Quel est l'autre nom de Béthel ?
 A. Louz C. Bet Chemech
 B. Jérusalem D. Jericho
- Quelle nouvelle avoda zara est apparue à l'époque d'Itzhak? (Seder Hadorot du Rav Halperin)
 A. Saturne C. Jupiter
 B. Mars D. Babou
- Avec quel signe sur le corps, Essav est-il né ? (Tsiyouni, pirouch sur Yonathan ben Ouziel)
 A. des yeux de couleur différente
 B. une tache brune sur le front
 C. 6 doigts de pieds
 D. un tatouage de serpent
- En dehors du fait qu'il était à côté d'un rachat, pourquoi Yaakov ne supportait-il pas d'être à côté de Essav dans le ventre de sa mère ? (Tour)
 A. il avait une mauvaise odeur C. il ronflait
 B. Ses poils piquaient Yaakov D. Il le frappait
- Qui de cette liste n'était pas un géant ?
 A. Mitane C. Chechaï
 B. Talmaï D. A'himan
- Quel âge avaient Noa'h et Naama lors de leur mariage ? (En premier l'âge de Noa'h)
 A. 502 et 502
 B. 498 et 580
 C. 505 et 404
- Qu'a donné Hachem à Adam en le renvoyant du Gan Eden ? (Tana dévé Eliahou)
 A. un bâton de feu
 B. une outre remplie d'eau
 C. un acte d'acquisition du olam hazé
 D. Un acte de divorce



Envoyez-nous vos commentaires sur www.torah-box.com/shabatik
 Shabatik est une publication hebdomadaire éditée par l'association Torah-Box
 Textes : Chlomo Kessous et Yael Allouche | Responsable : Rav Michael Allouche

Le frère au cœur pur... récompensé !

Le jeune marié tenta de refuser ce généreux cadeau, mais son frère le prit dans les bras, le salua et quitta rapidement les lieux, non sans lui avoir remis une enveloppe contenant 2000 Chékels. Mais l'histoire ne s'arrête pas là...



L'histoire émouvante qui suit est celle d'un jeune élève de *Yéchiva* talentueux et animé de bonnes *Midot*, qui ne trouvait pas son âme sœur pendant de longues années. Le jeune homme avait franchi la barre des 28 ans et n'avait toujours pas rencontré sa moitié. Tous ses amis s'étaient déjà mariés et avaient même des enfants, tandis qu'il était resté seul, sans avoir trouvé sa conjointe.

dans les démarches liées au mariage, sans laisser filtrer aucun sentiment de jalousie, de compétition, ou d'autres mauvais traits de caractère qui rongent l'homme de son vivant.

Un an, puis deux ans s'écoulèrent et notre jeune homme fêta ses 30 ans. Aucune proposition de mariage ne se profilait à l'horizon et son cœur était plus brisé que jamais.

La maison vide pour Chabbath

Lorsque son jeune frère arriva en âge de se marier, il lui déclara : "Je te demande de ne pas craindre de me 'doubler'. Je ne voudrais pas que tu tardes à te marier, même pour une courte période, à cause de moi... Je te bénis de tout cœur d'avoir le privilège de fonder rapidement un foyer." Et peu de temps après, c'est ce qui se produisit : son jeune frère s'apprêta à se marier.

Un jour, il décida de téléphoner à son petit frère, car il ne lui avait pas parlé pendant plusieurs semaines. Dès le début de la conversation, lorsqu'il lui demanda de ses nouvelles, son frère lui répondit sur un ton morose : "Dieu nous aidera, Dieu va nous venir en aide..."

Pendant toute la période des fiançailles, notre protagoniste accompagna son jeune frère

Il n'eut point de mal à détecter que quelque chose n'allait pas. Il tenta de se renseigner sur la source de son problème, et après beaucoup



d'insistance, le jeune frère finit par lui confier : "Nous sommes dans une situation financière difficile. Demain, c'est la veille de Chabbath, et la maison est totalement vide. Nous n'avons aucune possibilité d'acheter des denrées pour Chabbath..."

Le frère entendit ces propos et son cœur se serra. Il se hâta de raccrocher et quitta Bné Brak en direction de la ville du Sud où résidait son frère, sans omettre d'emporter plusieurs milliers de Chékels prélevés sur ses économies (qui étaient assez maigres).

Arrivé dans la ville, il entra dans un supermarché local, et remplit plusieurs chariots de denrées pour la maison : fruits et légumes, pain et boissons, viande et poisson, produits laitiers, produits d'entretien, etc. La facture s'éleva au total à 3000 Chékels et notre héros se hâta en direction de l'appartement de son frère.

D'humeur à aller à un mariage !

Il frappa à la porte et quelle ne fut pas la surprise du couple en voyant devant chez eux les nombreux sacs de provisions, remplis de toutes sortes de bonnes choses, en quantité suffisante pour un bon moment.

Le jeune marié tenta de refuser ce généreux cadeau, mais son frère le prit dans les bras, le salua et quitta rapidement les lieux, non sans lui avoir remis une enveloppe contenant 2000 Chékels.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là...

Ce même soir, le couple était invité au mariage de l'une des amies de la femme, mais en raison de l'humeur morose de celle-ci face aux placards vides, elle avait annoncé à son mari en début d'après-midi qu'elle ne s'y rendrait pas. Mais désormais, la maison était remplie, ce qui influa sur son humeur et elle décida de se rendre au mariage... (Il est du reste rapporté dans la *Guémara* de *Baba Batra* qu'il y a un lien entre les soucis financiers et l'humeur de la maîtresse de maison.)

La jeune femme se dépêcha de se rendre à la salle de mariage et parvint, avec l'aide de D.ieu, à arriver à temps pour la *'Houpa*. C'est alors qu'elle remarqua à côté d'elle une jeune femme qui ne cessait de prier, d'implorer D.ieu et de verser des larmes...

"J'ai une excellente proposition..."

La *'Houpa* s'acheva et la jeune femme décida de s'adresser à la jeune fille : "Pardonne-moi, mais j'étais à côté de toi pendant la *'Houpa* et j'ai remarqué que tu n'as pas cessé de pleurer... Tu peux te confier à moi, je peux peut-être t'aider ou m'associer à tes prières ?"

"Je ne trouve pas de *Chidoukh* depuis longtemps, relata la jeune fille, j'ai donc imploré le Créateur du monde au moment de la *'Houpa* de m'envoyer mon *Mazal* pour fonder avec lui un foyer de Torah."

Après avoir pris quelques renseignements sur la jeune fille, la femme lui dit : "J'ai une excellente proposition pour toi, un jeune homme au cœur pur, possédant de très bonnes qualités." Il s'agissait bien entendu de son beau-frère !

Les jeunes gens se rencontrèrent et en peu de temps, décidèrent de se fiancer...

Il s'avère que l'extraordinaire acte de bonté du frère est ce qui convainquit sa belle-sœur de se rendre au mariage et, là, de trouver pour lui une jeune fille au cœur brisé qui, au même moment, implorait le Maître du monde de lui trouver un mari.

Le Créateur du monde avait entendu sa supplique et avait vu le dévouement du frère dans le domaine de la *Tsédaka*. Le soir même, la délivrance des deux jeunes gens avait eu lieu pour déboucher sur la création d'un foyer juif dans la voie de la Torah !

Rav Erez 'Hazani



DÉCRYPTER LES PANCARTES DE CACHEROUTE

PENDANT LA CHEMITA BY TORAH-BOX

En Israël, l'année de la *Chémita*, on peut trouver 6 catégories de produits agricoles dans les magasins. Il faut savoir si ces produits ont une *Kédoucha* de la septième année ou non pour savoir comment se comporter à leur égard.



CATÉGORIE	DÉFINITION	LE PRODUIT EST-IL KADOCH ?
1 YÉVOUL CHICHIT (יבול שישית)	Récolte de la sixième année.	✗
2 YÉVOUL 'HOUL (יבול הו"ל)	Récolte en provenance de l'étranger.	✗
3 MATSA' MÉNOUTAK (מצע מנותק)	Récolte issue de cultures sur substrats détachés du sol. ¹	✗
4 YÉVOUL NOKHRI (יבול נוכרי)	Récolte en provenance de terrains appartenant à des non-Juifs en Israël.	✗ ²
5 HÉTÈR MÉKHIRA (היתר מכירה)	Récolte issue d'un champ qui a été vendu à des non-juifs pour l'année de la <i>Chemita</i> .	✗ ³
6 OTSAR BETH DIN (אוצר בית דין)	Récolte sous la responsabilité du Beth Din.	✓

1. Il s'agit de cultures en pots de taille relativement petite qui ne sont pas en contact avec le sol et qui sont enfermés dans des serres, et pas placés sous la voûte céleste
 2. Sauf d'après le 'Hazon Ich, suivi sur ce point dans certaines communautés ashkénazes, ces fruits ont une *Kédouchat Chévi'it*. Les personnes qui suivent cette opinion rigoureuse doivent signer dans chaque magasin qu'ils fréquentent un mandat stipulant que le magasin a joué le rôle d'intermédiaire (et non de vendeur) dans la transaction.
 3. Cette astuce pour éviter la *Kédouchat Chévi'it* fait l'objet de multiples controverses. Rav 'Ovadia Yossef autorise néanmoins l'achat de ces produits qui n'ont pas selon lui de *Kédouchat Chévi'it*. Les personnes qui s'appuient sur l'autorisation de Rav 'Ovadia Yossef peuvent consommer ces produits sans restrictions. Les personnes qui se montrent plus strictes ne doivent pas les acheter.

CONDUITE VIS À VIS DES PRODUITS KADOCH

(Otsar Beth Din et fruits issus des jardins privés)

- Ne doivent pas être jetés à la poubelle.
- Déposer les restes de chair et les peaux consommables, ne serait-ce que par des animaux, dans un sac plastique. Si possible attendre qu'ils soient totalement abîmés avant de jeter le sac à la poubelle.
- Les fonds de casseroles et d'assiettes peuvent être nettoyés s'il s'agit de quantités négligeables uniquement.
- Il est interdit de donner ces produits à un non juif.
- Vin *Otsar Beth Din* : peut être utilisé
 - Pour le *Kiddouch* à condition de placer une soucoupe pour récupérer les gouttes qui tomberaient et les boire.
 - Pour la *Havdala* à condition de ne pas éteindre la bougie dedans et de ne pas en mettre des gouttes sur les yeux ou sur le *Louz* (os situé au niveau de la nuque).
 - Pour le *Séder de Pessa'h*, à condition de ne pas le jeter lorsqu'on énumère les dix plaies.
- Les produits qu'il est inhabituel de presser ne doivent pas être pressés.
- Les produits qu'on a l'habitude de manger uniquement crus ne doivent pas être mangés cuits.
- Les produits qu'on a l'habitude de manger uniquement cuits ne doivent pas être mangés crus.
- Les produits qu'on n'a pas l'habitude d'écraser ne doivent pas être écrasés, sauf pour les enfants.

Lirot Èt Hanolad – L'association qui vous accompagne jusqu'à votre délivrance... et même après !

Cette semaine, nous nous sommes entretenus avec Sarah Ifrah, fondatrice et responsable de l'association "Lirot Èt Hanolad" ("Voir ce qui est à naître"), qui a pour mission d'accompagner les femmes confrontées à la difficile épreuve de l'infertilité... jusqu'à leur délivrance si D.ieu veut et même au-delà ! Découvrez cette belle initiative.

"Avec le recul, 9 ans d'attente, c'est ce qui me permet aujourd'hui de comprendre et d'accompagner toutes ces femmes qui font appel à nous", nous explique au téléphone Sarah Ifrah, fondatrice et responsable de l'association "Lirot Èt Hanolad" ("Voir ce qui est à naître"). D'emblée, on ne peut qu'être admiratif devant la noblesse de l'initiative, menée avec une bienveillance et une sensibilité sans pareil. "Notre objectif ? Accompagner, soutenir et surtout renforcer toutes ces femmes confrontées à la difficile épreuve de la stérilité", nous précise-t-elle.

Sarah, Chalom. En quoi consistent les activités de l'association ?

Avec le temps, nous avons créé une communauté chaleureuse de femmes parfois très différentes, mais unies dans la même épreuve. Notre équipe de bénévoles propose un accompagnement par téléphone mais aussi, pour celles qui parviennent à franchir le cap de l'exposition, des rencontres mensuelles autour d'ateliers, de cours, de sorties etc.

Nous mettons l'accent sur l'enseignement des lois de pureté familiale, convaincues que leur respect est source de bénédictions. Nous faisons en sortes d'inviter des conférencières variées et de proposer des activités axées sur la créativité, l'expression personnelle etc. Il nous est rapidement apparu fondamental de créer pour ces femmes un espace où elles pourraient s'exprimer autrement que via leur non-maternité... Nous offrons aussi, et c'est notre principal domaine d'action, un soutien psychologique, des conseils en matière de fertilité et sommes disponibles presque



constamment pour venir en aide à ces femmes.

Comment l'idée de fonder Lirot Èt Hanolad est-elle née ?

Mon époux et moi-même avons attendu 9 ans avant de connaître le bonheur de devenir parents. Si j'ai personnellement, et avec l'aide d'Hachem, vécu cette longue attente de manière relativement positive en la mettant à profit (j'ai entrepris des études, ai voyagé etc.), je me suis dit qu'il ne pouvait forcément pas en être ainsi de toutes les femmes dans ma situation. La grande solitude, l'absence de sentiment d'appartenance, la honte, le désespoir, sont autant de maux qui rongent le cœur de certaines de ces femmes. Après 7 ans et alors que je subissais encore des traitements, j'ai décidé de mettre mon irrésistible besoin de donner à profit. C'est ainsi que petit à petit, via la bouche à oreille, un noyau d'environ 25 femmes issues de Jérusalem et ses environs s'est créé. Grâce à D.ieu, avec le temps, le visage de la communauté a changé puisque de nombreuses femmes ont été délivrées !

Justement, quel est le type de femmes qui viennent à vous ?

Il y a de tout. Au-delà des mots, des styles et des affinités, la cohésion est immédiate. Peu importe qu'on soit 'Hassidat 'Habad ou juste traditionaliste, on vit la même attente et on est confronté aux mêmes difficultés. Mais il est certain qu'il s'agit d'un processus. Passer du déni, de la honte et de la peur de l'exposition parfois très profondément ancrés à l'acceptation de la situation, à l'envie de créer

des liens et d'être aidée est un cheminement qui prend du temps. D'ailleurs nombreuses sont celles qui continuent de ne garder le contact avec nous que par téléphone, tant la difficulté de sortir de l'ombre leur semble insurmontable. Nous respectons tous les choix et essayons de proposer des solutions adaptées à toutes. Mais d'expérience, c'est souvent celles qui étaient le plus réticentes au départ qui deviennent ensuite les membres les plus actives !

Des histoires de délivrances intéressantes à nous rapporter ?

Oui ! Il y en a beaucoup. Assez récemment par exemple, l'une des femmes du groupe, une pâtissière de métier qui attendait depuis 18 longues années, a proposé en guise de rencontre mensuelle d'offrir au groupe un atelier pâtisserie. Les femmes en sont sorties ravies, elles n'avaient pas de mots pour la remercier. Et 9 mois après... elle donnait naissance à un adorable bébé !

Magnifique. Pour finir, quels sont vos projets pour l'année à venir ?

Nous aimerions pouvoir être en mesure de proposer nos services à toutes les femmes d'Israël, au Nord comme au Sud et pas seulement à Jérusalem et ses alentours comme c'est le cas actuellement.

Comment peut-on entrer en contact avec vous ?

Vous pouvez nous joindre par téléphone/Whatsapp au 050 670 05 17 ou au 058 521 26 27 ainsi que sur notre page Facebook intitulée "לראות את הנוולד". Un site internet est en préparation avec l'aide d'Hachem, sur lequel vous pourrez très bientôt retrouver toutes nos informations et nos activités, nous contacter et recevoir de l'aide. Bon courage à toutes !

Merci Sarah et bonnes nouvelles pour toutes !

Propos recueillis par Elyssia Boukobza



Torah-Box
TORAH-BOX revient *Chez Vous*
Faites venir un Rav de Torah-Box pour un cours chez vous entre amis ou dans votre communauté, gratuitement et facilement dans le monde entier.
Réservez dès maintenant !
07 55 53 91 63 +972 53 36 04 519 www.torah-box.com/chezvous

Les 10 principes d'une maman !

Souvent noyées dans le quotidien, comment faire pour préserver... l'essentiel ?



Encore un matin...

Ce matin, comme chaque matin, je me suis levée, je me suis préparée. Puis j'ai réveillé mes enfants. Je leur ai préparé leur petit déjeuner en criant afin qu'ils se dépêchent. Mon fils de 6 ans n'arrivait pas à mettre son pantalon, alors j'ai râlé et je le lui ai enfilé vite fait bien fait avant de le porter jusqu'à la salle de bain pour qu'il se brosse les dents. Ma fille de 4 ans a commencé à sortir ses jouets. J'ai alors tout attrapé vivement en pestant contre ses peluches, le réveil, la chaussure qu'on ne trouvait pas et sur tout ce qui nous mettait en retard. Quand, enfin, toute ma descendance fut déposée à l'école, qu'est-ce que j'ai fait ? Eh bien j'ai soufflé. Car j'étais soulagée que cette matinée soit terminée et parce que j'avais réussi. Réussi quoi ? A être à l'heure. Ce matin encore, j'avais fait plaisir à mon patron, à l'école, à l'horloge, au système national et à moi-même.

Et tout à coup, quelque chose a fait écho en moi. Et à mes enfants ? Qu'est-ce que j'ai retenu de ce matin, semblable à tous les autres, passé en leur compagnie ? Et surtout qu'est-ce que mes enfants ont retenu de moi ? Une mère qui court, une mère qui crie, une mère pressée mais pas une mère qui apprend, une mère patiente, une

mère compréhensive... Finalement, je n'avais rien réussi...

Nouveau point de départ

Alors oui, il est difficile d'être toujours irréprochable en tant que maman. Mon bien-être est indispensable et je ne le remettrai jamais en cause : j'ai besoin de travailler, de sortir, de m'épanouir. Il est normal que parfois, je perde mes moyens, que je sois agacée. Je suis humaine et je veux m'améliorer. Mais les moments que je consacre à mes enfants sont-ils des moments où je suis entièrement à eux, à leur épanouissement, à leur apprentissage ? Ou n'y a-t-il que mon corps qui est avec eux, mon esprit se baladant déjà ailleurs, bien loin ?

Oui, je leur donne tout ce que je dois leur donner en tant que mère : nourriture, propreté, logement, amour... Mais est-ce que je leur donne vraiment l'essentiel ? Alors pour ne plus passer à côté, j'ai décidé d'écrire des préceptes que j'accrocherai au mur et qui seront comme des leitmotivs pour moi afin de ne jamais oublier ce qu'on a tendance à facilement perdre de vue avec le quotidien : qu'Hachem m'a offert le plus beau rôle de la vie en me donnant des enfants.

Aujourd'hui, je partage avec vous ce que j'ai écrit avec mon cœur pour être toujours la mère que l'on rêve d'être.

Les 10 principes !

- 1 Hachem m'a confié une âme pure et précieuse.
- 2 Si Hachem m'a confié spécialement à moi cette âme et non une autre, c'est que je suis la plus habilitée pour m'en occuper et développer tout ce qu'elle a de meilleur en elle.
- 3 Cette mission que m'a confiée Hachem me permettra de toujours me dépasser pour être au meilleur niveau et ainsi me permettra de découvrir tout ce dont je suis capable et que j'ignorais jusqu'alors.
- 4 Mon enfant n'a qu'une mère - et qu'un père - mais surtout qu'une seule enfance.
- 5 Pour s'épanouir, mon enfant a besoin que je m'occupe de ses besoins physiques, de ses besoins affectifs et de ses besoins spirituels. Je ne dois en aucun cas négliger l'un des trois.
- 6 Quand je suis avec mes enfants, je dois être ENTièrement avec eux, sans parasites extérieurs (téléphone, télévision, pensées aux soucis...)
- 7 Je dois être un modèle pour mon enfant et lui montrer l'exemple : me comporter comme je souhaite qu'il se comporte.
- 8 Je serai toujours fière de mon enfant et je dois le lui dire chaque jour !
- 9 Mes paroles doivent être encourageantes, patientes, claires mais aussi parfois fermes. Je suis là pour leur apprendre et chaque jour doit comporter un apprentissage.
- 10 Je dois être consciente que mon enfant élèvera ses enfants selon mon modèle d'éducation. Ai-je envie de créer un cercle vertueux ou un cercle vicieux ?

En accrochant cette liste sur le mur de ma cuisine, en la lisant chaque jour pour ne jamais oublier ne serait-ce qu'un seul de ces

préceptes... alors je pourrai observer mon enfant grandir avec plus de bonheur, de sérénité, de respect et d'amour !

Prendre le temps...

Demain matin, comme chaque matin désormais, je lirai ma liste et ainsi je laisserai mon fils prendre son temps pour réussir à mettre son pantalon seul avec mon regard bienveillant à ses côtés. Je laisserai un temps à ma fille pour jouer en lui apprenant à ranger par la suite. Pour leur apprendre à ne pas être en retard, je devrai passer par la case "être en retard". Ce n'est pas grave. Car tout ne vient pas du jour au lendemain. Mais prendre le temps avec mes enfants, être patiente, les aimer et ainsi apprécier mon rôle de maman, ça, ça doit se vivre chaque jour.

Béhatla'ha à toutes les mamans !

Rachel S.

VOTRE **PUBLICITÉ** SUR



Torah-Box
MAGAZINE

Une **visibilité unique**

- 10.000 exemplaires distribués en France
- Dans près de 400 lieux communautaires
- Publié sur le site Torah-Box vu par plus de 250.000 visiteurs chaque mois
- Magazine hebdomadaire de 32 pages
- Des prix imbattables

Contactez-nous : Yann Schnitzler
✉ yann@torah-box.com ☎ 04 86 11 93 97

Annuler un vœu de sa femme rétroactivement

Est-il vrai que dès qu'un mari a connaissance du vœu de sa femme, il peut l'annuler dans les 24 heures après qu'il en ait été informé ?



Réponse de Rav Gad Allouche

Un mari qui veut annuler le vœu de son épouse se doit de le faire avant la tombée de la nuit qui suit le moment où il en a pris connaissance (*Choul'han 'Aroukh, Yoré Dé'a 234, 21*), c'est-à-dire que s'il l'a su à 22h, il pourra l'annuler jusqu'au lendemain soir. Par contre, s'il ne l'a découvert que quelques minutes avant la tombée de la nuit, il ne restera que ce court instant pour l'effacer. Rappelons que seulement certains vœux sont annulables par le mari (cf. *Choul'han 'Aroukh 234, 55*).

Pourquoi le vin a une bénédiction spéciale et pas "Ha'èts" ?

Le vin étant fait de raisins provenant de l'arbre, pourquoi ne récite-t-on pas la bénédiction "Ha'èts" avant de boire un jus de raisin ou du vin ? Pourquoi cette bénédiction de "Haguéfèn" ?



Réponse de Binyamin Benhamou

1. En effet, nos Sages ont décrété que la bénédiction avant la consommation de vin serait spéciale, "*Boré Péri Haguéfèn*", parce que cette boisson a cette capacité de "rassasier et réjouir le cœur de l'homme", et de provoquer un bien-être particulier, capacité que d'autres boissons n'ont pas, donc (Talmud, traité *Brakhot 35b*). Le vin rassasie tellement que les Sages se sont demandés s'ils n'allaient pas fixer la récitation du *Birkat Hamazon* après sa consommation, mais puisqu'il n'était pas habituel de fixer un repas exclusivement sur du vin, ils ne l'ont pas fait.

2. On pourrait se demander pourquoi la consommation de jus de raisin est également soumise à la bénédiction "*Haguéfèn*" puisqu'il n'a pas la capacité de "rassasier et réjouir le cœur". La raison est qu'il est apte à devenir du vin. C'est aussi très nutritif pour le corps, d'ailleurs lorsqu'à *Yom Kippour*, un malade a besoin de boire, il est conseillé de privilégier le jus de raisin (*Halikhot Mo'ed, Yamim Noraïm, p. 286*).

Vérification des grains de maïs grillés

Les grains de maïs grillés qu'on achète en sachet ont-ils besoin d'être vérifiés ?



Réponse de Dan Cohen

Les grains de maïs grillés vendus dans le commerce ne sont pas autorisés, car le maïs doit nécessairement être cuit par un juif (sauf dans le cas où il s'agit d'une production industrielle et que le maïs est cuit à la vapeur, comme on le fait pour les boîtes de conserve).

Si vous parlez de maïs grillé sous surveillance rabbinique (qui garantit la cuisson par un juif), il sera quand même nécessaire de vérifier l'absence d'insectes parmi les grains de maïs.

Coronavirus : le port du masque n'est plus obligatoire, que faire Chabbath ?

Aujourd'hui le masque n'étant plus obligatoire à l'extérieur en France, a-t-on quand même le droit de le porter le Chabbath en allant à la synagogue ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Si, selon le ministère de la Santé, le port du masque ne fait plus partie des gestes barrières sur les voies publiques, il ne faut pas le porter sur soi en allant à la synagogue durant Chabbath, si l'on se trouve dans une ville où il n'y pas de 'Erouv.

Les responsables des synagogues mettront des masques à la disposition des fidèles n'ayant pas pensé à en apporter avant l'entrée du Chabbath.

Four avec fonction "Chabbath"

Je dois acheter un four et j'ai vu que certains modèles proposaient la fonction Chabbath afin de remplacer la *Plata*. J'ai vu que plusieurs personnes l'ont acheté et je voudrais savoir si du point de vue de la *Halakha*, ces fours sont bien permis pour Chabbath.



La réponse de Rav Avraham Garcia

Il y a plusieurs sortes de fours et plusieurs organismes qui donnent leur approbation sur le produit.

Ne vous fiez pas à ce qu'on vous dit car pour permettre un tel four, il va falloir absolument voir par écrit une approbation de Rabbanim reconnus pour leur sérieux. Il suffit en effet qu'il y ait un thermostat électronique ou d'autres réactions électroniques pour que l'utilisation d'un tel four soit interdite par la plupart des décisionnaires.

Quoi qu'il en soit, théoriquement, cela ne pose pas de problème majeur de *Hatmana* (*Tosfot Chabbath 48a* et *Choul'han 'Aroukh 257, 8*), puisque les parois du four ne touchent pas les aliments.

Par contre, vous devez prendre en compte qu'il vous sera interdit de prendre des aliments secs du réfrigérateur par exemple, et de les introduire dans le four, car la raison pour laquelle certains Rabbanim permettent de réaliser cette opération sur une plaque n'a plus lieu d'être pour un four (*Mi'hzé Kémévachel Lékhath'hila*).

Cacheroute · Pureté familiale · Chabbath · Limoud · Deuil · Téchouva · Mariage · Yom Tov · Couple · Travail · etc...



Une équipe de Rabbanim répond à vos questions (halakha, judaïsme) du matin au soir, selon vos coutumes :




01.80.20.5000 (gratuit)



02.37.41.515 (gratuit)

www.torah-box.com/question

L'argent reçu à la suite de l'attentat est-il considéré comme un bénéfice ?

 Une question nous est parvenue d'un homme nommé Chlomo dont la situation financière s'est tellement dégradée qu'il a perdu tous ses biens et a fini par manquer de nourriture... Dans sa détresse, il s'est tourné vers l'un des grands *Rabbanim* de la génération et lui a décrit son désarroi. Le Sage l'a écouté avec la plus grande attention, a compatit sincèrement à sa peine et lui a souhaité qu'Hachem le délivre de ses tourments et le comble ainsi que sa famille de l'abondance matérielle. Chlomo est sorti de la maison du Rav renforcé et le cœur emplí d'espoir. Alors que des larmes d'émotion coulaient de ses yeux, il a émis un vœu : "Si Hachem me prodigue Sa bonté et m'envoie l'abondance financière afin que je puisse subvenir aux besoins de ma famille, j'offrirai un cinquième de mes bénéfices à la *Yéchiva* du Rav !"

Puis, pas plus de quelques minutes plus tard, alors que Chlomo marchait dans la rue, des coups de feu ont soudain été tirés dans sa direction par un terroriste arabe. Chlomo a reçu deux balles dans la jambe... Après quelques semaines d'hospitalisation, il a recouvré sa santé et a pu rentrer chez lui. Il n'est pas rentré à la maison les mains vides, mais en possession d'un million de Chékels ! D'où lui est parvenu cet argent ? D'un noble bourgeois qui avait été touché par cet attentat tragique et avait décidé de gratifier Chlomo de cette somme astronomique. Ce dernier s'est alors dit : "Il est vrai que j'ai beaucoup souffert, mais *Baroukh Hachem*, je possède maintenant une somme d'argent qui me permettra de subvenir aux besoins de ma famille pendant plusieurs années et peut-être même de repartir du bon pied financièrement..." Mais soudain, il s'est rappelé du vœu qu'il avait émis en sortant du bureau du Rav à savoir, d'offrir un cinquième de ses bénéfices à la *Tsédaka* ! Et à ce moment-là, une question intéressante lui est venue à l'esprit... Il s'est dit : "Le million de Chékels que j'ai reçu est-il considéré comme un 'bénéfice' et dois-je en réserver un cinquième à la *Tsédaka* ? Ou bien est-ce que cet argent n'est pas du tout considéré comme un bénéfice, car il est

certain que j'aurai de loin préféré ne pas subir de blessures et ne pas recevoir cette somme ?"

Après avoir posé sa question, Chlomo a insisté sur le fait qu'il n'utiliserait pas cet argent pour la suite du traitement de ses blessures, par exemple pour des honoraires de médecins ou des trajets occasionnés par celui-ci (dans la mesure où ces frais lui étaient de toute façon remboursés). Ainsi, cette somme d'argent est véritablement considérée pour lui comme un 'bénéfice net' et la question est de savoir s'il doit en prélever un cinquième à la *Tsédaka* comme il l'avait promis...



Réponse du Rav Its'hak Zilberstein :

Nous devons nous remémorer deux principes essentiels de notre foi. Tout d'abord que : "Toute la subsistance de l'homme est fixée à Roch Hachana" (*Bétsa 17*), ce qui veut dire que chaque somme d'argent qu'un homme doit recevoir d'Hachem, il la recevra quoi qu'il arrive. Et le deuxième principe est qu'aucun homme ne peut attendre à qui que ce soit si cela n'a pas été décrété par Hachem (bien entendu, un agresseur recevra son châtement pour avoir choisi d'être 'l'émissaire' du mal).

Ainsi, dans notre cas, Chlomo doit comprendre qu'il aurait de toute façon reçu cet argent même s'il n'avait pas été blessé lors de cet attentat et qu'il aurait de toute façon aussi subi cette douloureuse blessure physique même sans recevoir cet argent. C'est en fait *Hachem* qui a fait en sorte de juxtaposer les deux circonstances.

Nous en déduisons qu'il doit respecter son vœu et qu'il ne peut pas prétendre qu'il aurait préféré ne pas être touché par la balle et ne pas recevoir l'argent, car l'argent n'est pas du tout lié à la blessure, mais est une bonté d'Hachem. Ainsi, il doit en prélever un cinquième, soit 20% de la somme et l'offrir à la *Yéchiva* du Rav.

En résumé : Chlomo prélèvera un cinquième du million de Chékels qu'il a reçu.

Rav Its'hak Zilberstein

Pour égayer votre table de *Chabbath*, commandez sans plus attendre les livres *Ahat Chaalti*, volume 1, 2 et 3 au : 02.37.41.515 ou www.torah-box.com/editions/

PUBLIC MIXTE



Torah-Box

Chez vous



Vous invite aux conférences du
Rav Eliahou UZAN



Du **17** au **23 Novembre 2021**



 **MERCREDI 17 NOVEMBRE**

 **20H30**

Famille BOUCCARA
190 Bld Pereire 75017 **PARIS**
 06.03.57.67.12
 "Il suffit d'ouvrir les yeux"



 **JEUDI 18 NOVEMBRE**

 **20H**

Famille TUBIANA
16 rue Gustave Eiffel
92110 CLICHY
 07.69.17.82.24
 "Ca y est, j'ai compris"



 **SAMEDI 20 NOVEMBRE**

 **20H**

SPÉCIAL MÉLAVÉ MALKA
Synagogue de BETH CHALOM
79 bld de Verdun
94120 **FONTENAY SOUS BOIS**
 06.11.15.27.55
 "Tu es un génie!"



 **DIMANCHE 21 NOVEMBRE**

 **20H**

Refoua Center et Keep Rising
À la Grande Synagogue de **SAINT BRICE**
14 allée des Rouges Gorges
 06.95.31.03.39 (Inscriptions par SMS)
 "Il m'a fallu du temps"



 **LUNDI 22 NOVEMBRE**

 **20H**

IAD BUSINESS SCHOOL
16 rue Popincourt Bât. A 75011 **PARIS**
 06.41.05.06.00
 "Tu n'entends ce que tu veux !"

 **MARDI 23 NOVEMBRE**

 **20H**

Synagogue BETH AVRAHAM
47 avenue Paul Valéry
95200 **SARCELLES**
 07.82.52.22.13
 "J'avais pas réalisé"



 **VENDREDI ET SAMEDI 19-20 NOVEMBRE**

CHABBATH COMMUNAUTAIRE

Synagogue **OHEL MORDEKHAÏ** 13 rue Fondary **75015 PARIS**

Renseignements et réservations au 06.25.15.60.25

Pour organiser gratuitement une conférence chez vous ou dans votre communauté



07 55 53 91 63



+972 53 360 4519



Bol de smoothie aux fraises

Faire le plein d'énergie dès le matin ? Avec cette recette, vous allez en plus régaler vos papilles. Lorsque les fraises et les mûres sont hors saison, n'hésitez pas à en utiliser des surgelées.

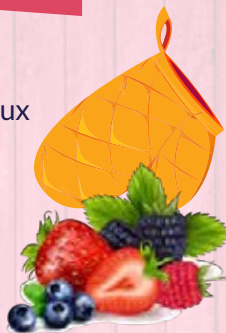
Pour 6 personnes Difficulté : Facile

Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 25 min



Ingrédients

- 1 petite banane mûre, coupée en gros morceaux
- 150 g de fraises
- 500 ml de kéfir
- 130 g de tofu mou
- 2 c. à soupe de graines de potiron
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de baies de goji séchées
- 40 g de mûres



Réalisation

- Mettre les morceaux de banane et les fraises dans un mélangeur ou un robot culinaire. Ajoutez-y le kéfir.
- Mélangez à haute vitesse environ 15 secondes, jusqu'à obtention d'une émulsion. Arrêtez 1 ou 2 fois pour racler les ingrédients vers le bas. Incorporez au mélange le tofu.
- Versez la préparation dans des bols. Garnissez avec le reste des ingrédients et servez aussitôt.

Bon appétit !

SOS Cuisine

Une bonne blague & un Rebus !



Débat à l'ONU sur le thème : "Quel est votre opinion sur la pénurie de denrées dans le reste du monde ?"

- Le représentant de l'Afrique : "C'est quoi des denrées ?"

- Le représentant de l'Europe : "C'est quoi une pénurie ?"



- Le représentant des Etats-Unis : "C'est quoi le reste du monde ?"

- Le représentant des pays arabes : "C'est quoi une opinion ?"

Rebus Par Chlomo Kessous

REFOUA-CHELEMA
POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Prions pour la guérison complète de

Itshak Steeve ben Bahla Léa	Haïly Brakha bat Sharone	Ruth Haya Ninette bat Esther
Naomi bat Jamila	Mordehai ben Meira	Yehouda ben Tzipora
Haily bat Sharon	Sabine bat Nadine	Hana bat Linette
Steeve Itshak ben Liliane Barhla	Moché ben Hanna	Routh Haya bat Brigitte Esther
Michel David ben Zarah Jeannette	Bruria bat Dafna	Téhila bat Myriam

Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom
www.torah-box.com/refoua-chelema

Editions Torah-Box présente

VIVRE DANS LA JOIE

"C'est une grande Mitsva que d'être dans la joie !" . Oui mais comment être joyeux lorsque tout va mal, lorsque les épreuves s'enchaînent ou bien lorsque la vie est monotone et n'apporte rien de palpitant ? Avec son humour bien dosé, ses histoires édifiantes et ses enseignements subtils, le Rav Hadar Margolin nous offre là un véritable guide de la joie. Joie dans la prière, joie dans l'étude, joie dans les Mitsvot, joie dans l'adversité... Tout est sujet à se réjouir !

19€

Commandez dès maintenant !

- 1 **Internet** (carte bancaire) www.torah-box.com/editions
- 2 **Téléphone** 01.80.91.62.91 (France) - 077.466.03.32 (Israël)

POUR LA 2^{ÈME} ANNÉE CONSÉCUTIVE TORAH-BOX ORGANISE

HILouLA

Rabbi Itshak Abihssira

**PÈLERINAGES DE
NOS VÉNÉRÉS
TSADIKIM**

**VISITES
TOURISTIQUES**

HOTEL
★★★★★

**PÈLERINAGE AU MAROC
DU 12 AU 17 JANVIER 2022**



**SOIRÉES
ANDALOUSES**

**REPAS
GASTRONOMIQUES**

**HAZANIM
& PAYTANIM**

**CHABBATH
INOUBLIABLE
À ERFOUD**

AMBIANCE EXCLUSIVE BY TORAH-BOX

Renseignements et inscriptions

☎ 01 80 20 50 02 ☎ 02 372 09 55 📞 +972 52 792 33 06

✉ voyages@torah-box.com

Perle de la semaine par **Torah-Box**

"Certaines bénédictions sont tellement grandes... qu'il te faut agrandir ton récipient pour les contenir..." (Rav Yigal Avraham)