

# Nitsots

## ÉDITO.

Bonjour à tous!

Très heureuse de vous retrouver pour un nouveau numéro de Nitsots Paper.

Ce mois ci, je voulais attirer votre attention sur « La rancœur », ce sentiment qui peut nous polluer l'existence...



■ STÉPHANIE ROBERT

Présidente de l'association  
LES ROIS DU MONDE

Il y a un gros travail à faire sur soi pour s'en débarrasser, il est indispensable de tout mettre en œuvre pour y arriver.

Pas mal de nouvelles thérapies alternatives comme le neurofeedback, L'EMDR, ou même la psychothérapie peuvent grandement vous aider. Un travail personnel peut aussi s'avérer efficace si vous avez assez de recul quant à la situation qui vous a perturbé.

Vivre avec de la rancœur, c'est comme s'attacher d'énormes poids aux chevilles, On a du mal à avancer... on s'épuise...

Cela peut nous rendre triste, aigri, nerveux et influencer nos actes de manière néfaste, Et nous n'avons aucunement besoin de ça.

Les événements passés, sont...passés et nous ne pouvons rien faire d'autre qu'avancer, Alors tentons par tous les moyens de le faire de manière sereine et positive!

Des bonnes nouvelles.

En vous souhaitant d'agréable fêtes.

Salut à tous,

Pour ce numéro j'avais envie de parler avec vous du respect des parents. On se pose une tonne de questions à ce sujet.

Comment aider ses parents lorsqu'ils vieillissent?

Je pense qu'on arrive tous à un âge avancé en profitant pleinement de la vie, si les enfants aident leurs parents à traverser cette étape de la vie.

Rendez-vous visite où téléphonez-vous à vos parents régulièrement ? Savez-vous ce dont ils ont besoin pour leur routine quotidienne ?

Répartissez-vous entre frères et soeurs la

responsabilité de vos parents, qui ont déjà un certain âge?

Êtes-vous au courant de leurs contrôles de santé et de leurs traitements médicaux ?

Incitez-vous vos parents à rester actifs ?

Surtout prenez soin d'eux comme des trésors car ils sont si précieux. Des belles et bonnes nouvelles dans vos familles.

En vous souhaitant que des bonnes nouvelles.



■ DÉBORAH AMAR

Présidente de l'Association  
HRPT HISTOIRE DU RABBI  
/ NITSOTS PAPER

Retrouvez les Nitsots Paper  
en ligne sur :  
[www.parolesdetorah.com](http://www.parolesdetorah.com)

Contact  
[nitsotspaper@gmail.com](mailto:nitsotspaper@gmail.com)  
+33 6 17 21 30 08/ 053 224 3571

  
Amar Deborah  
Stéphanie Robert

  
Deboamar55  
Stephanierobertslr

# MADE IN NEW YORK CITY.

Il n'y a pas longtemps, je jette un oeil sur mon calendrier et me dis :

**Mince c'est bientôt CHAVOUOTH!**

*Faut que je commence à faire mes invitations, moi!*

J'ai tout de suite pensée à ma copine Salomé. J'adore cette fille. Elle est sympa, les enfants sont à peu près du même âge, et elle m'apporte toujours un dessert (en pâtisserie, la seule chose que je sais faire c'est acheter les gâteaux et manger les gâteaux!).

La petite différence entre Salomé et moi, c'est qu'elle n'est pas très porteur religion. Ses questions et ses réflexions concernant mon côté « fantatique-extremiste », (sic) Salomé herself, nous permettent en général de bien rigoler. Sauf le jour où je l'ai trainée pour tremper ma vaisselle par -15 à même l'Hudson River. (Grâce à ma ponctualité légendaire, j'étais arrivée trop tard au Mikvé, section vaisselle. Je m'étais entendu dire par la dame qui fermait la porte: « 13h c'est 13h Madame Davis ». Le nez (non-refait) en l'air, je disais à mon amie : « Allez viens Salomé, on se tire d'ici. Je t'embarque dans mon trempage ». J'entends encore le son mélodieux de sa voix me dire : « Je te déteste Junes Davis, que tu meures congelée par le froid avec tes marmites. »

Bref, je l'appelle et vérifie si elle a déjà entendu parler de cette fête.  
- Salut copine, ça va? T'es dispo pour venir dimanche midi (Le 24 mai) pour chavouoth?  
- Oui, je pense, mais rappelle moi, c'est quoi cette fête déjà? Y a pas un rapport avec un gâteau au fromage ?

Eh bien voilà, l'une des plus importantes fêtes de l'année, avec Rosh hachana et Pessah, réduite à un vague souvenir culinaire.

Il est vrai que peu de monde se souvient du jour où nous avons reçu la Torah. Les femmes ne connaissant pas encore les lois du lait et de la viande ont préféré zapper le problème en proposant à leurs maris que des laitages. Je faisais par à Salomé, mon envie de lui expliquer en quelques mots que Chavouoth n'était pas juste un cake !

- Déjà, il y a deux raisons personnelles pour lesquelles j'adore Chavouoth. De un, ce sera mon anniversaire, le 6 Sivan, on fêtera mes 20 ans, et ben quoi? J'ai eu mon fils très tôt, voila tout ! Et de deux, c'est le don de la Thora ! Le vrai, l'unique, où tout le gratin de la communauté était réuni au Mont Sinai au même moment!  
- Tu crois qu'avec le gâteau, je peux faire un gratin de pommes de terre ? me demanda S.  
- Surtout que c'est l'une des 3 fêtes de pèlerinage. Tous les feux de l'époque se dirigeaient au même moment vers Jerusalem pour donner le prélèvement de leur moisson trimestrielle.  
- Tu vas me faire croire que je sais pas combien de juifs de l'époque se dirigeaient en caravanes avec leur blé, et qu'il n'y avait pas d'embrouilles?  
- Tiens, je me suis jamais posé la question.  
- Imagine le balagane, Junes ! Imagine, déjà, quand on a dû partir en Israël, l'année dernière au mois d'août pour le mariage de ma sœur avec toute la famille, (on était 25), on s'était pris la tête quatre fois avec l'agence de voyage pour un JFK/ Roissy/ Tel aviv. (y avait plus de direct

pour nos dates!) Alors tu te rends compte du carnage ? Bababababa, j'ose même pas imaginer les histoires.

- J'imagine très bien les dialogues : « Fais gaffe à ton âne où il met les pieds, il m'agace depuis Ashdod! », « Et moi tu sais ce qui m'agace ? C'est d'entendre ta vache ruminer depuis tout à l'heure pour bien crâner devant mon âne quelle est cachère, elle. » « Répète un peu ce que tu viens de dire ? Viens là que je te donne un coup de sabot ! » « Eh oh, Messieurs on se calme, sinon vous risquez l'amende korbanne/sacrifice! »  
« Mais qui êtes-vous, d'abord? » « Nous sommes la PDB (la Police Du Balagane), alors on avance dans le calme et avec courtoisie, c'est compris? »

- Mais oui, je suis sûre que ça a dû se passer comme ça. En plus, ils devaient avoir une oreillette, et porter des costumes?

- Mais comment tu sais?

- j'ai pensé aux petits jeunes de la communauté qui font la sécurité le chabbat.

- Pas faux ! Mais tu sais, ce que j'aime surtout à Chavouoth Salomé, c'est de me dire qu'au moment du don de la Thora, sous la montagne, on a tous hurlé NAASE VENNISHMA/ JE FERAI ET JE COMPRENDRAI, principe de base de Emouna, où tu dois faire confiance!

Je suis sûre qu'après, il y avait un after à la montagne d'à côté. Avec Moshé en guest star, qui aurait l'air beaucoup plus détendu qu'en début de soirée. En plus, il y a bien quelques non-juifs qui ont voulu s'incruster à la party mais les organisateurs leur ont dit que s'ils n'étaient pas sur la liste, ils ne pouvaient pas rentrer. Par exemple, Christine, grande blonde 1m80 qui n'a qu'un seul but dans la vie, porter le nom de Boutboul, car elle sera tombée follement amoureuse de la Thora et de Ben (Boutboul), qui jure avec son nez retroussé.

- Elle a l'air très chouette cette fête, on se voit dimanche, tu finiras de tout m'expliquer mais il faut que j'y aille, ma Junes! On se retrouve direct à la syna dimanche vers 11h. Bisous ma grosse.

Et c'est ainsi que Salomé et moi nous nous retrouverons si D. veut ce dimanche, très émues d'écouter ensemble les 10 commandements dans une synagogue toute fleurie, toute jolie. Alors mes amis, la fête de chavouoth, si courte par sa durée, (1 jour en Eretz et 2 pour les houtz!) mais si intense, par sa puissante valeur spirituelle, soyons bien plus qu'un gâteau au fromage.  
Hag sameah !

**JUNES DAVIS** ■

Tous les livres de Junes Davis sur [junesdavis.com](http://junesdavis.com)



## BLAGUE DE BLAIRE.

Un prêtre dit à son copain rabbin :

- J'ai un truc pour manger gratuit  
- Super !  
dis-moi comment tu fais ?  
- Je vais au restaurant, assez tard, je commande entrée, plat de résistance, fromages, dessert, et ensuite je prends mon temps avec un café, un cognac et un bon cigare, et j'attends la fermeture.  
Comme je ne bouge pas, quand presque toutes les chaises sont déjà sur les tables, le garçon vient vers moi pour me demander s'il peut encaisser; alors je lui réponds :  
mais j'ai déjà payé à votre collègue qui est parti !  
Et le tour est joué !

le rabbin :  
Génial !  
on essaie demain ?

- Ok Le lendemain les deux compères vont au restaurant :  
entrée, plat de résistance fromage etc... Le moment de la fermeture arrive, le garçon demande s'il peut encaisser, le prêtre lui répond :  
- Désolé, mais on a déjà payé l'addition à votre collègue qui est parti et le rabbin rajoute :  
- Et puis d'ailleurs j'aimerais bien qu'on nous rende la monnaie !!!



**ENCORE ?**

**BLAIRE WOLLDORFF**

3 mères juives sont assises sur un banc dans un square en tricotant, pour une fois silencieuses.  
Au bout d'un moment, l'une d'elle pousse un GROS soupir...  
Ah NON s'écrie une autre, on avait dit qu'on ne parlerait pas des enfants aujourd'hui!



# LE JURIDIQUE.

## LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

On parle de harcèlement scolaire quand un élève inflige à un autre, de manière répétée, des propos ou des comportements agressifs.

Constituent ainsi un harcèlement scolaire les moqueries, les brimades, les humiliations, les insultes etc....des lors que ces comportements sont répétés et marque l'intention de nuire de leur auteur.Ce type d'harcèlement va se manifester notamment par l'anxiété, la chute des résultats scolaires, et la dépression, il entraîne une dégradation des conditions de vie de la victime.

Le harcèlement scolaire peut être reconnu que les faits aient été commis au sein ou en dehors de l'enceinte de l'établissement scolaire.

Pour un adulte,il n'est pas toujours simple de reconnaître qu'un enfant est victime de harcèlement scolaire ni même de faire la distinction entre harcèlement scolaire et « simples disputes », « insultes »,ou « violences ».

Parfois aussi ,l'élève victime pense qu'il peut régler ce problème seul.

Il cherche alors à dissimuler son mal-être à ses parents par peur, soit de leur réaction ,soit de représailles de la part de ses harceleurs.

Parfois encore les adultes remarquent ce mal être de l'enfant mais estiment que c'est normal, l'enfance et de surcroit l'adolescence étant le siège de ce type d'état passager. Pourtant, les conséquences du harcèlement sur la vie de l'enfant peuvent être lourde, Il s'agit donc d'une part de réagir efficacement pour le faire cesser sans délai, et d'autre part, de savoir qui contacter en cas de harcèlement scolaire .

Que faire en cas de harcèlement scolaire ?

1/ la victime ou ses parents peuvent d'abord s'adresser à la direction de l'établissement qui pourra prendre des mesures adéquates pour faire cesser le harcèlement.

Tout membre du personnel éducatif (enseignant, proviseur...) qui a connaissance de faits de harcèlement doit avertir sans délai le procureur et transmettre tous les renseignements concernant les faits .La victime ou ses parents peuvent également saisir la direction académique des services de l'éducation nationale (Dasen), notamment pour demander un changement d'établissement.

2/ La victime peut porter plainte contre le ou les auteurs des faits dans les 6 ans a compter de leur survenance.

Un mineur peut aller seul au commissariat ou à la gendarmerie pour déposer la plainte pénale et raconter les faits.En revanche, seuls ses parents se constituer partie civile en vue de demander des dommages et intérêts en son nom.

Les parents des auteurs ne peuvent être poursuivis au pénal mais ils pourront être tenus de verser une indemnisation à la victime.

Les coupables de faits de harcèlement scolaire âgés de plus de 13 ans risquent des peines de prison (6mois de prison) et des amendes (7500€)

Certaines circonstances sont considérées comme aggravantes les peines variant alors selon le nombre de circonstances.

Ces circonstances aggravantes sont les suivantes :si la victime a moins de 15 ans, ou si le harcèlement a été commis sur une victime dont la vulnérabilité (maladie, handicap

physique ou mental...) est apparente ou connue de l'auteur, ou si le harcèlement a entraîné une incapacité totale de travail (jours d'école manqués) de plus de 8 jours, ou si le harcèlement a été commis via internet.

S'agissant d'un auteur qui aurait moins de 13 ans, Les mesures et sanctions applicables relèvent de dispositifs spécifiques. Ils ne peuvent en aucun cas aller en prison ou payer une amende.

3/ Dans le cas où les parents de la victime estimeraient qu'il y a eu une faute d'une ou plusieurs personnes de l'établissement scolaire où se sont produits les faits ,ils peuvent demander une indemnisation.

Tél serait par exemple le cas, si les enseignants étaient au courant des faits mais n'ont pris aucune sanction contre les auteurs.

s'agissant d'une école publique, c'est l'État qui devra indemniser les parents de la victime en lieu et place des membres du personnel éducatif fautifs;S'agissant d'une école privée, c'est la direction de l'établissement qui doit indemniser. Pour demander une indemnisation, les parents doivent saisir un tribunal civil.

La juridiction compétente dépend du montant demandé au titre d'indemnisation: Pour une somme inférieure ou égale à 10 000 €, il faudra saisir le tribunal d'instance (TI);Pour une somme supérieure à 10 000 €, il faudra saisir le tribunal de grande instance (TGI).

Pour une aide aux victimes en cas de violence en milieu scolaire il existe de nombreuses associations que les parents et ou l'élève peuvent contacter pour obtenir des conseils et être soutenus.

Le harcèlement scolaire est un sujet particulièrement actuel et le cyberharcèlement l'accentue encore !

Il nous appartient d'être vigilant et attentif à nos enfants, d'instaurer une confiance basée sur le dialogue qui leur permettra le cas échéant de se confier à leur parents et ou aux adultes de l'établissement où ils sont scolarisés.

Le mois prochain nous aborderons bli neder le harcèlement au travail.

■ AUDREY ELKOUBI - JURISTE DPO

Retrouvez la sur INSTAGRAM  
@audreyelkoubi

### Où s'informer ?

Si vous pensez être victime ou témoin de harcèlement à l'école  
Non au harcèlement:Accueil des jeunes ou des parents, victimes ou témoins de harcèlement à l'école

Par téléphone: 3020

☎ Pour une question sur le cyber-harcèlement

Net Écoute: Pour poser vos questions de façon anonyme et confidentielle sur le harcèlement en ligne

Par téléphone: 0800 200 000



## MADE IN PARIS.

Ce mois-ce je vais vous parler d'un excellent Livre de Liliane Rovere « La Folle vie de Lili »

Ce livre est une autobiographie que vous allez dévorer en 2 jours comme moi !

En même temps pas le choix, puisque chers lecteurs nous devons être dans les temps pour vous fournir nos bons plans du mois ;) !

Merci June Davis de me l'avoir conseillé, et oui, nous sommes comme cela les Nitsots Girls à la croisée des chemins, mi Girl Power, mi entraide, mi Supers Héroïnes des temps modernes nous volons, l'une l'autre au secours de de l'autre justement, celle qui sèche qui n'a pas d'inspiration ... !  
Donc merci pour le Tips !

En 3 mots ce livre parle de Résilience, Gaieté, Acceptation et Courage d'une femme qui a vécu mille vies ...!

muse de différents Jazzmen...

Nous sont contés également la vie nocturne des pianos bars de la Rue Saint Benoit, son coup de foudre avec la musique Jazz et un peu plus tard pour Chet Baker Jazzman et trompettiste de renom ...

Car Lili elle est comme ça, une féministe avant l'heure, qui n'avait pas froid aux yeux, arrivant toujours seules dans des bars grouillant plutôt d'hommes ou de musiciens, elle savait se faire apprécier par sa gouaille et son joli minois ...

Grâce à Lili, nous traversons les époques de sa vie en musique bien sûr, et assistons aux balbutiements de sa carrière d'actrice d'abord au théâtre puis au cinéma, dirigée par les plus grands réalisateurs (Tavernier, Blier etc ...) Quelques anecdotes croustillantes, et rendez-vous manqués de sa vie d'artiste jalonnent cette autobiographie qui se dévore comme un Roman (hilarante anecdote à propos d'un film avec Gainsbourg ou même Vincent Cassel) ...

Et dire que je ne connaissais cette femme que via sa dernière apparition dans une série à succès « Dix pour Cent » diffusée sur Canal+, où elle campe une agente d'âge mûre d'acteurs / actrices ...

Il n'est jamais trop tard pour connaître ou reconnaître le talent de cette femme au destin si particulier ...

Une seule envie nous vient après la lecture de ce livre, l'envie folle de réaliser ses rêves, de croquer la vie à pleine dents en reléguant au placard, toutes nos peurs d'échecs et de qu'en dira-t-on ...

La Folle vie de Lili - Liliane Rovere Editions Robert Laffont - 20€ TTC - Sortie le 11 avril 2019

■ JOHANNA ISRAËL SOUSSAN

Fondatrice de l'agence Digitale Hashtags & Emojees (Community Management & E-Rp)

Page @gossip\_jo sur f & i



La Folle vie de Lili - Liliane Rovere Editions Robert Laffont

Ce qui m'a frappé dans la vie de Lili, c'est ce côté « Résilient » probablement livré dans son kit de survie, lié au fait que Liliane fut une rescapée de la Shoah, une vraie « Badass » comme disent les américains, une dure à cuire quoi... ! Sa vie est rythmée de coups de chance, où Lili est passé moult fois au travers des mailles du filet ...

Née en 1933 l'année où Hitler deviendra chancelier du IIIème Reich en Allemagne, Lili échappera aux

camps de concentration grâce à la bonté d'un employé de Mairie qui leur avait fourni de faux papiers...

Puis Lili sera cachée dans plusieurs couvents, ira en pension, subira un viol, sans « moufter » et n'en parlera que 70 ans plus tard ...

Lili nous plonge dans l'univers musical de l'après-guerre, tantôt muse de Saint-Germain-des-Près on y croise des Jean-Paul Sartre, des Simone de Beauvoir, au café de Flore, tantôt

# HALAHA.

*Shavouot*, littéralement les Semaines.

7 semaines exactement soit 49 jours depuis Pessah, une des trois fêtes où tout le peuple Juif devait monter à Yeroushalayim, avec Pessah justement et Souccot, cette fois ci avec la Torah comme ornement. Cette période est appelée le Omer, du nom de l'unité de mesure des céréales, près de 4 litres, et qu'on offrait au Beth Hamikdash le deuxième jour de Pessa'h, la première gerbe d'orge, le Omer.

La Torah nous ordonne «Vous compterez 50 jours jusqu'au lendemain de la 7<sup>e</sup> semaine et vous offrirez alors à l'Éternel une nouvelle offrande». (Lévitique 23,16)  
Nous effectuons donc le compte du Omer, en hébreu la Séfirat ha-Omer.

C'est une fête particulière, celle du don de la Torah, une preuve d'amour de Dieu qui nous a choisis pour être dignes de la recevoir. Et surtout, une phrase magnifique prononcée par nous tous d'une seule voix, en forme de déclaration à Dieu : *naassé venichma* - nous ferons et nous écouterons (Shemot 24,7). C'est dans l'unité que nous avons eu le mérite de recevoir la Torah, dans l'amour et le Shalom, alors je voudrais vous faire partager ce texte du Rav Parienti, qui me semble être l'essence même de Shavouot.

D'après les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.

*Renaitre!*

Après Pessah et le retour du printemps, Shavouot et l'espoir du renouveau.

Les idées commencent à se formuler, les sentiments à se concrétiser, les aspirations à se réaliser. Cette fête n'est-elle pas appelée fête des prémices. Sur le mont Sinai, les cinq lobes de nos poumons qui correspondent aux cinq livres de Moïse ont pris une bouffée d'air.

On s'est aéré l'esprit qui sentait le renfermé. Nos raisonnements ne sont plus viciés par de

fausses données. On n'accepte plus de se perdre dans des concepts abstraits, on saute le pas, on prend de nouvelles décisions, on tranche.

On ressent la joie d'un premier engagement que rien ne saurait altérer. Une foi renouvelée dans la providence divine nous fait changer notre rapport au monde et colore nos expériences.

On comprend par exemple que l'on peut avoir des raisons de se plaindre et n'avoir pas raison de se plaindre. Dans l'apprentissage des vertus, on évite ce qui est beau en théorie mais difficilement praticable.

On recherche des conseils simples, des paroles qui guérissent, des résultats.

On s'intéresse et se dévoue plus à autrui, car on prend conscience qu'il n'y a pas d'amour mais seulement des preuves d'amour. Plus disposé à prendre des initiatives, on entreprend, on ose.

S'il est préférable d'être poursuivi que poursuivant, il ne faut pas devenir un suiveur, car exister c'est aussi agir.

Agissons donc pour qu'on ne dise plus: «La religion...?»

Que de la pratique, rien au fond !»

Ce jour de Shavouot nous étions tous unis comme un seul homme.

Il nous reste à prier que les murs des synagogues ou des maisons d'études ne soient plus des murs d'incompréhension qui séparent les communautés juives entre elles mais des Kotel d'amour sur lesquels sera construit le troisième Temple, très bientôt, de nos jours.

*Amen!*

[www.Breslev-Torah.fr](http://www.Breslev-Torah.fr)



■ DAVID MAÏMOUN



# MINUTE BEAUTÉ.

Il est de coutume dans les communautés juives de consommer fromages et laitages à l'occasion de la fête de shavouot .

Parmi les raisons évoquées :

\*La thora est comparée à du lait,

\*Après avoir reçu la thora au Mont Sinaï les hébreux ne consommèrent que des laitages dans l'attente de finir la casherisation de leurs vaisselles habituellement utilisées pour les plats de viande.

Si la consommation du lait pour l'adulte fait polémique, son utilisation et bienfaits sur la peau n'est plus à prouver !

Le lait est définitivement un allié en cosmétique et en voici quelques utilisations qui devraient vous aider à préparer votre peau aux mois estivales :



## • UN GOMMAGE NATUREL :

L'acide lactique que contient le lait est un exfoliant extraordinaire, il est idyllique pour les tous les types de peaux. Pour avoir la peau lisse voici un masque home made :

-> Mélangez :

-Trois cuillères à soupe d'avoine

-Deux cuillères à soupe de lait et de miel jusqu'à ce que le mélange soit homogène

Appliquez-le sur la peau pendant 10 minutes et rincez à l'eau tiède.

## • POUR DES MAINS DOUCES ET DES ONGLES PLUS FORTS :

Dans un bol mélangez deux cuillères d'huile d'olives et un demi citron.

En parallèle faites tremper vos mains dans un bol ne contenant que du lait, frictionnez et laissez sécher.

Versez le mélange huile d'olive et citron sur vos mains contenant le lait "séché" et frictionnez vos mains à nouveau.

Enveloppez le tout de serviettes en papier et laissez poser 30 minutes, vous pourrez dire au revoir aux mains sèches et aux ongles cassants.

## • POUR DES PIEDS HYDRATÉS :

Mélangez 1/2 tasse de gros sel et 1/3 d'huile d'olive.

Pendant ce temps, faites chauffer un litre de lait entier. Plongez vos pieds dans le lait pendant 10 minutes. Ensuite, rincez et frottez-les avec le mélange de gros sel et d'huile d'olive.

Enfin, appliquez votre crème hydratante et portez des chaussettes toute la nuit

## • POUR DIMINUER LES CERNES ET LES Poches :

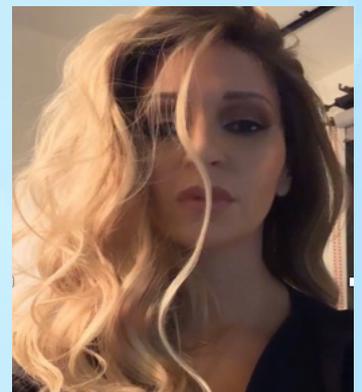
Mélangez une pomme de terre écrasée avec cuillères à soupe de lait. Allongez-vous et appliquez la préparation sur les yeux en laissant agir 15 à 20 minutes. Pendant ce temps, détendez-vous !

## • UTILISEZ LE LAIT COMME UN TONIQUE :

Vous n'aimez pas la sensation du lait sur votre peau pour toute une nuit, vous pouvez l'utiliser ponctuellement comme tonique.

Pour cela, appliquez le lait directement sur votre visage à l'aide d'un coton. Laissez agir pendant au moins une quinzaine de minutes et rincez soigneusement, de préférence avec un brumisateur d'eau thermal pour éviter l'air calcaire du robinet.

Répétez l'opération régulièrement pour que votre peau devienne naturellement éclatante.



■ ANNA ASSOUS

Instagram @DISRUPTIVE\_BEUTE

# CUISINE.



## *Cheesecake rapide et délicieux..*

### Ingrédients :

- 800 g de fromage blanc (on peut même le faire à 0%!!)
- 100g de fromage Samson ou Philadelphia (shamemet)
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 1 Sachet de sucre vanillé
- De l'extrait de vanille liquide
- Le jus d'un beau citron



### Mode opératoire :

- 1/Préchauffez votre four à 180 degrés
- 2/Beurrez un moule à Charnières( assez petit et haut)
- 3/Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs
- 4/Faites monter les blancs en neige bien fermés avec une pincée de sel
- 5/Ajoutez le sucre dans les jaunes et bien les blanchir
- 6/Incorporez peu à peu le reste des ingrédients
- 7/Quand tout est bien homogène, incorporez les blancs en neige à la préparation à l'aide d'une fourchette pour ne pas les écraser afin qu'ils restent bien fermes
- 8/Enfournez le gâteau pour environ 40 minutes il doit être bien doré et cuit à l'intérieur (vérifiez à l'aide d'un cure dent)
- 9/Sortez le gâteau du four( il doit être encore tremblotant c'est normal) laissez le refroidir et déposez le dans le bas du frigo pour la nuit
- 10/Démoulez le bien froid et délicatement Servez le avec un coulis de fruits rouges ou au chocolat 

## *Gratin de pommes de terre*

### Préparation:

- 1/Beurrez un plat à gratin
- 2/Frottez le plat à gratin avec une gousse d'ail
- 3/Préchauffez le four à 180 degrés
- 4/Faites bouillir vos pommes de terre après les avoir découpées en rondelles
- 5/Des que les pommes de terre sont bouillies égouttez les
- 6/Dans un grand bol versez le lait, cassez l'œuf dedans et bien battre
- 7/Ajoutez le sel et le poivre Muscade
- 8/Déposez les pommes de terre dans le fond du plat ajouter les lamelles de saumon fumé bien citronné
- 9/Coupez l'oignon blanc au dessus
- 10/Ajouter l'appareil à gratin au dessus
- 11/Parsemez de fromage râpé et de parmesan râpé
- 12/Enfournez 20-25 mn selon votre four...

*Dégustez accompagné d'une jolie salade verte ou de tomates Roma...*



- 1kg de pommes de terre spéciales four
- 1 briquette de crème liquide légère ou entière
- 1/2 litre de lait
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 1/2 plaquette de saumon fumé( facultatif)
- 1/2 citron
- 1 œuf
- Aneth ciboulette fraîche
- Noix de muscade
- Parmesan râpé
- Fromage râpé



**■ Carol MECHACHE**

 @carolskitchenoff

 Groupe : Carol's kitchen

## Alors? Qu'est-ce que vous avez prévu de faire cet été? Tel Aviv? Eilat? Natanya ou Ashdod?

Comme la plus part d'entre nous, je sais que vous répondrez certainement "Israël"! Et ça tombe bien! Si comme chaque année, vous en avez assez de griller comme des saucisses sur les plages de TLV, lisez cet article!

Israël est un petit pays très riche en surprises, il vous suffira de louer une voiture pour le parcourir de fond en comble.

### Aujourd'hui je vous propose 3 TIPS pour un peu de nouveauté cet été:

#### 1/ Visiter la cave à vin de Golan Heights Winery à Katzrin :

Lors de votre visite, on vous embarquera dans une tournée de base où vous pourrez découvrir le processus de production des vins. Ensuite, on vous fera voir les différents cépages et on vous proposera des dégustations accompagnées de fromages locaux et "CASHER".

La visite est disponible en hébreu et en anglais, mais attention, de plus en plus de personnes s'intéressent à ce genre d'activité, il faudra donc réserver à l'avance!



#### 2/ Visiter la ville souterraine de David :



La Cité de David est située à l'extérieur des remparts de la vieille ville de Jérusalem, elle est d'ailleurs

bien plus âgée que notre belle ville sainte de plusieurs centaines d'années.

La visite guidée commence dans la Cité depuis un endroit qui offre une vue panoramique et spectaculaire sur toute la ville et ses monts sacrés.

Lors de cette excursions, vous ferez plusieurs arrêts.

Le premier "stop" aura lieu sur un site de fouilles archéologiques qui pourrait bien être l'emplacement du palais du roi David!

#### 3/ Prenez le temps de découvrir Haifa et laissez vous tenter par les paysages de "Rosh Hanikra" :

Après avoir été éblouis par les jardins Baha'i de Haifa, un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous devrez continuer presque jusqu'à la frontière libanaise pour découvrir les splendeurs de Rosh Hanikra, un endroit idéal pour les amoureux où se trouvent des falaises blanches et des grottes juste au bord de l'océan.

Avec un peu de chance vous pourrez y voir les tortues caouannes de la réserve naturelle Achziv.

Avec un peu de temps, vous pourrez continuer un peu plus loin, pour vous arrêter à Acre et visiter sa fascinante ville souterraine de croisés!



■ Virginie Khalifa

f @What's Up Paris

ig @khalifavirginie ou @whatsup.paris

# PROVIDENCE.

## Au pied de la montagne ...

Au pied du Har Sinaï plus précisément, où la Torah nous a été donnée.

Matane Torah, un don d'Hashem, une véritable bonté de Sa part puisque tout est dans la Torah, le monde, l'Histoire, les histoires de nos vies. Hashem a regardé dans la Torah pour créer le monde, et maintenant Il nous La donne, avec ses merveilles, ses secrets...

Il s'agit d'un véritable acte d'amour, et Shavouot est l'aboutissement à cela; il nous aura fallu 49 jours pour nous y préparer.

Ce chemin long de sept semaines doit éveiller en nous une prise de conscience, des aspirations à mieux connaître la Torah que D... nous a donnée, à tous, sans exception.

Comme il est écrit dans la Mishna:

« Selon l'effort, la récompense. [Léfoum tsara hagra] » – Ben Hé Hé, Pirké Avot, 5, 26.

Les lois de la Torah régissent nos vies dans les moindres détails, depuis la naissance.

Tout est soumis à des règles, des mesures divines, la Halakh'a est omniprésente; cela peut sembler contraignant mais en réalité, ce sont les volontés de D... que nous suivons, et avec douceur et mesure, on peut en ressentir les bienfaits.

Ces apparentes contraintes nous permettent d'évoluer, de grandir spirituellement, de vivre et savoir vivre; des vérités comme autant de clés pour avancer dans nos vies, en marchant simplement au côté de notre Créateur.

L'homme est attiré par la facilité, il doit se travailler pour sortir de la paresse, de sa zone de confort, et justement de ces efforts là, les bontés d'Hashem se réalisent.

Pour se marier, l'homme doit sortir de chez ses parents, se dépasser pour fonder son propre foyer; ainsi, il gagne le bonheur, l'amour de son couple.



■ MYRNA MAÏMOUN

Retrouvez-moi sur :

@Providencielle

Groupe Providencielle

Eduquer ses enfants nécessite des efforts constants, une attention de tous les instants; et grâce à cela, vient la satisfaction de les voir réussir et devenir de bonnes personnes, une gratification immense.

Dans le travail également, Il faut mettre de l'énergie au quotidien, se donner pour finalement amener la sérénité, et subvenir à tous les besoins de sa famille.

La prière aussi nécessite de grands efforts, Il faut rester concentré, croire en soi et dans les mots miraculeux de notre dialogue avec D..., savoir trouver la mélodie qui Lui plaira.

On y gagne de la joie, des réussites, du plaisir, et en cela, toutes ces règles sont effectivement un cadeau pour nous.

La fête aurait dû s'appeler: «zman kabalat Hatorah», «jour de réception de la Torah» mais il y a une très belle réponse Hassidique : si la Torah a été donnée seulement un jour, le 6 sivan, elle doit en revanche être reçue chaque jour dans la mesure où nous sommes prêts à faire l'effort de la recevoir et de la transmettre.

Accepter la Torah, c'est s'engager à la pratiquer mais aussi à l'étudier, au delà des clichés, des préjugés, quelque soit notre niveau de pratique ou de connaissances.

Les solutions divines se trouvent justement dans les pages de nos Livres Saints; à nous de devenir conscients de ce cadeau Divin.

Si on fait l'effort d'être un peu plus curieux de cela, on y gagnera !

AMS ב"ה

**Sensation**

— AGENCE ÉVÉNEMENTIELLE —

www.sensation-events.fr

- ➔ **FORMULE BRUNCH**  
TRAITEUR ★, DÉCORATION, REPORTAGE PHOTO  
PHOTO MAGNETS, DJ LIVE, FAIRE-PART FLYER  
A partir de 45 € par pers.
- ➔ **FORMULE À LA TABLE**  
*(Sur la base de la formule BRUNCH)*  
A partir de 55 € par pers.
- ➔ **FORMULE PRESTIGE « DIAMOND »**  
- SALLE PARTENAIRE  
- TRAITEUR PRESTIGE FULL ★ :  
  (Bufferet à thème FULL - 1 entrée - 1 plat - Bufferet Dessert)  
- ORCHESTRE - DJ LIVE :  
  (SENSATION LIVE BAND avec MUR VIDEO)  
- DÉCORATION COMPLÈTE  
- REPORTAGE PHOTO - VIDÉO  
- PHOTO MAGNETS ou SELFIE BOX  
- VÉHICULE DE LUXE  
A partir de 22000 € par 150 pers.
- ➔ **FORMULE VIP**  
SALLE DE RÉCEPTION, TRAITEUR FULL ★, DÉCORATION  
*(Sur 200 personnes maximum)*  
A partir de 85 € par pers.
- ➔ **FORMULE TRAITEUR**  
A partir de 40 € par pers.

**POURQUOI PAYER PLUS CHER ??**

**01 70 06 05 62**

www.sensation-events.fr

**TANT DE CHOSES À DIRE ...**

**SUR RICHARD ORLINSKI**

PARIS, LE 14 MAI 2019

Richard Orlinski est l'artiste contemporain français le plus vendu dans le monde. Sculpteur, musicien, auteur... tout les espaces d'expression et de création l'attirent et l'inspirent.

Après s'être installé aux premières folles dans une autobiographie « Comment j'ai cassé les codes », l'histoire Michel Lefort, il a voulu, au-delà des mots, aller à la rencontre du public à travers ses concerts ou un accordéon des invitations personnalisées sur scène, comme par exemple celle de Christine Caille pour son spectacle « Comix-Hall » au Théâtre du Petit Montparnasse.

Entouré de producteurs, d'auteurs et d'humoristes qui ne cessent de lui dire « le génius », Richard Orlinski les prend au mot, ne reculant devant aucun défi. Premier clip de cette aventure, il est joué par Kev Adams à participer l'été dernier au festival Comedy Club aux côtés de Caroline Vigneaux, Fery, Majid Delfino, Sacha Jastrow, Samuel Bardi, Judith Margul ou encore David Brodeur... Plus par le vu de la scène et du partage avec le public, il se jette dans l'aventure d'un gros filon qu'il a décliné d'un « tout de suite », une idée originale de Laurent Bello.

À partir de 2018, il se lance dans une tournée en province pour une cinquantaine de dates, avec souvent pour objectif une représentation exceptionnelle le 17 juin prochain dans la plus prestigieuse des salles parisiennes : l'Olympia.

Totalement investi dans son travail d'écriture, il s'est adjoint la créativité d'autres talents pour susciter ses lectures :

- comment faire son « coming out » sans se compromettre ?
- comment être un artiste dans la famille ?
- le lit de survie pour un artiste à succès dans le « entre de l'art contemporain »
- pourquoi en mettant « accipiter » sur son profil Tinder, tu le retrouves chez la St Valentin ?

En bref, un spectacle d'humour, qui se veut drôle et intelligent, intelligemment drôle, au maximum drôle. Il raconte l'histoire d'un gamin qui continue à suivre ses rêves, partage ses expériences et réussites, l'histoire d'artiste contemporain, le tout agrémenté d'anecdotes savoureuses sur l'histoire de l'art, et l'actualité à nos jours.

Comment te sera-t-il un mois de l'Olympia ?

R.O. : grosse pression ! C'est l'aboutissement de la tournée de stage, c'est un gros challenge, mais c'est que du positif, c'est une merveilleuse aventure.

Après l'art, le musique, le théâtre, les « d'autres projets d'avenir » ?

R.O. : oui, je pense à créer un incubateur de talents, pour aider les jeunes artistes à se lancer, leur donner les outils qui leur permettent d'avancer plus facilement, dans un milieu pas évident.

**RICHARD ORLINSKI TÊTE DE KONG!**

LE 17 JUIN 2019

www.richardorlinski.fr