

NITSOTS



■ DÉBORAH AMAR

Page Facebook et Association HRPT
HISTOIRE DU RABBI / NITSOTS PAPER

Ce mois de février j'ai envie d'aborder avec vous les thèmes suivants:
Le Lachone Hara et la médisance.

Le lachone hara, la médisance, est un péché d'une extrême gravité. malheureusement ce péché « la parole mauvaise » fut à l'origine de multiples tragédies pour le peuple juif et pour le monde entier.

Les exemples ne manquent pas...mais pour n'en citer qu'un qui nous impacte encore, c'est la calomnie, la médisance de Juifs par des Juifs qui entraîna la destruction du Second Temple...

Les lois de lachone hara sont très nombreuses, c'est le thème d'un livre entier écrit par Le rabbin Israël Meir Hakohen de Radin dont le titre est 'Hafets 'Haïm (c'est également le nom communément utilisé pour désigner l'auteur : « le 'Hafets 'Haïm »).

Ce nom est inspiré par le Psalme 34: « Quiconque désire la vie ('Hafets 'Haïm)... garde ta langue du mal.

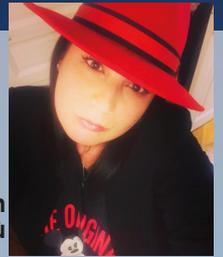
Ainsi Il n'est pas possible de citer toutes les lois en la matière.

Toutefois, en voici quelques unes, qui n'en sont qu'un bref aperçu et qui pourront être complétées par une étude du 'Hafets 'Haïm, qu'il est toujours bon d'avoir chez soi :

1. Lachone hara signifie « mauvaises paroles ». Cela signifie qu'il est interdit de parler négativement d'autrui, même si ce que l'on dit est vrai.

ÉDITO.

Oser Entreprendre...



Ce n'est tout simplement pas humain de se lancer dans une entreprise où l'on risque d'échouer.

Depuis notre plus tendre enfance, on nous a involontairement mis en tête que l'échec est honteux.

Nous sommes là pour apprendre à démocratiser l'échec, car si on décide de voir le verre à moitié plein, le mot échec se transforme en mot « tentative. »

Et qui tente à plusieurs reprises, fini par y arriver...

Soyons nous-mêmes!

Apprenons à nous remettre en question une fois engagée, parfois nous plaçons la barre trop haute, parfois trop basse, aucune importance...

L'essentiel est juste de placer la barre.

Soit, d'agir, car on réajuste sans cesse et l'évolution est constante.

Accepter d'être soi-même, car au fond nous ne pouvons être que nous-mêmes.

Nous habitons sans cesse un personnage, je suis une mère, une épouse, je dois me comporter de telle façon. Je suis avocate, infirmière ou policière.

Je dois me comporter comme mon statut me l'impose.

Je suis religieuse et pratiquante. je dois encore me comporter comme il se doit.

Nous allons de masques en masques derrière lesquels nous nous dissimulons.

Mais quand est-ce que je suis moi ?

Quand est-ce que je vis ma vie ?

Cette chose que l'on ne contrôle pas, que l'on ne maîtrise pas et qui peut nous émerveiller !

En fait, c'est maintenant !

C'est le moment de prendre une décision et une résolution, de coucher sur du papier tout ce qu'on a envie de faire et de le faire...

Faites ! Avancez ! Créez ! Échouez !

Recommencez ! Aimez ! Réussissez ! VIVEZ

■ STÉPHANIE ROBERT

Présidente des ROIS DU MONDE

2. Il est également interdit d'écouter du lachone hara. Il faut dissuader celui qui parle ou, si ce n'est pas possible, s'extraire de cette situation.

3. Même lorsque l'on a effectivement entendu du lachone hara, il est interdit d'y prêter foi. Au contraire, il faut toujours juger son prochain favorablement. Si l'on a entendu du lachone hara, il est interdit d'y croire!

4. On ne peut pas même raconter un événement négatif sans mentionner de noms, si ceux qui entendent peuvent deviner de qui on parle.

5. Il est également interdit de répéter quoi que ce soit au sujet d'autrui, même si ce n'est pas quelque chose de négatif et d'autant plus si c'est le cas. Ceci est appelé rekhilout, colporter.

6. Il est interdit de faire ne serait-ce qu'un geste qui soit péjoratif ou désobligeant envers quelqu'un.

Exceptionnellement, il peut être permis de divulguer des informations négatives dans des circonstances spécifiques, comme pour protéger une personne d'un préjudice.

il y a beaucoup de détails à cette loi et à sa mise en œuvre qui ne peut relever que de l'appréciation d'un rabbin compétent pour savoir ce qui peut être divulgué ou pas. chaque situation est unique et spécifique et Il ne s'agit donc absolument pas d'une porte ouverte à la parole sans contrôle... là encore un contrôle strict et Rabbinique est nécessaire

CONTACT NITSOTS

f Deborah Amar
Stéphanie Robert

Instagram Deboamar55
Stephanierobertsrlr

MADE IN NYC



JUNES DAVIS

Tous les livres de Junes Davis sur junesdavis.com

Avant de vous donner mes bons plans restos New Yorkais, je voulais vous écrire deux mots voir trois ! sur le mois d'Adar qui est placé sous le signe de la chance pour le peuple juif. Nos Sages ont déclaré : « Lorsque commence le mois d'Adar, il faut augmenter la joie. » Alors avant que la fête de Pourim ne commence, n'attendons pas d'être joyeux car chaque jour est une fête!

Pour Nitsot en exclusivité, voici la liste des restaurants Manhatanniens Cacher* que je vous propose, pour votre passage dans la grosse pomme. Il y a évidemment des tas d'autres restaurants, la liste n'est pas exhaustive, mais ceux-là, je les ai testés et approuvés. Vous trouverez aussi des indications en dollars, qui varient de 1 à 4. Également, une note sur dix qui regroupe les saveurs, l'hygiène, et l'accueil. bon appétit. Une petite astuce : au moment de l'addition, il est fortement conseillé de laisser un Tip d'environ 15-20 pour cent. Le mieux, c'est de doubler la taxe qui est généralement indiquée sur le ticket.

voici toutes les adresses :

- LE MARAIS (\$\$\$) 8/10: Le plus connu, le meilleur, le plus classique et le plus Français !

150 W 46th St, NY 10036.
Téléphone : (212) 869-0900

- NOI DUE: (\$\$) 8/10 : Un vrai restaurant Italien avec une touche de saveurs ! 143 W 69th St, NY 10023.

Téléphone : 212.712.2222

- AMSTERDAM BURGER (\$\$) 7/10 : Pas mal pour un bon hamburger! 654 Amsterdam Ave, NY 10025.

Téléphone: 212.362.0700

- MY MOST FAVORITE FOOD (\$\$) 7/10: Je vous conseille leur cheesecake, le vrai de vrai. 247 West 72nd street, NY 10023.

Téléphone : (212) 580-5130

- PRIME @ THE BENTLEY HOTEL (\$\$\$) 7/10: Une vue sur le pont de Brooklyn à couper le souffle. 500 East 62nd Street, NY 10065.

Téléphone: 212.933.9733.

- RESERVE CUT (\$\$\$\$) 7/10: Restaurant de viande mais la carte propose des sushis ce qui sont très bon ! 40 Broad street, 2nd level, NY 10004.

Téléphone 212.747.0300

- JERUSALEM CAFÉ (\$\$) 6/10: Extrêmement pratique quand on se retrouve sur la 34 street et que l'on a faim!! 35 W 36th St, NY 10018.

Téléphone: (212) 398-1475
- CHABAD Lubavitch of Midtown Manhattan, et Beth Habad francophone de New York (\$) 10/10: Oui 10/10 pour leur accueil, leur dévouement incroyable, et leur joie de vivre communicative ! L'hospitalité sans borne du couple qui se trouve sur place !

Le centre propose des repas après la prière du vendredi soir et du samedi midi (à réserver !)

509 5th Ave, NY 10017
Téléphone : (212) 972-0770

- Mr. Broadway (\$\$) 8/10: Ce restaurant/Fast-food propose des sushis, des salades, des supers sandwich de charcuteries de très bonne qualité. Si vous êtes sur la 34 et Broadway c'est l'endroit qu'il faut !

1372 Broadway, NY 10018.
Téléphone : (212) 921-2152

Pour commander chabbat, vous pouvez aller chez Kosher Market Place (\$\$) 7/10: C'est the supermarché de l'Upper West Side qui dispose d'un coin traiteur. Heureusement qu'il existe, car cela m'a souvent dépanné.

2442 Broadway, 91 street on Broadway. NY 10024

Je vous souhaite un bon séjour dans ma ville d'accueil !

* Les restaurants ont tous la Tehouda Akocher de la Rabanoutte Américaine, la plus connue le OU, les autres sigles comme le K, le K avec une étoile, les tables de la loi, le cacher écrit en hébreu. Merci de se référer à votre rabbin, par rapport à votre niveau. Le U reste quand même la référence en matière de produits cacher dans les supermarchés.

Pour tous renseignements contactez-moi sur : junesdavis55@gmail.com



QUELLES SONT LES TROIS MITSVOTTES DE LA FEMME ?

LES FEMMES JUIVES SONT TENUES DE RESPECTER TOUTES LES MITSVOT SAUF LES MITSVOT POSITIVES LIMITÉES PAR LE TEMPS (COMME LES TÉFILINE QUI NE PEUVENT ÊTRE MIS QUE LE JOUR ET NON LA NUIT).

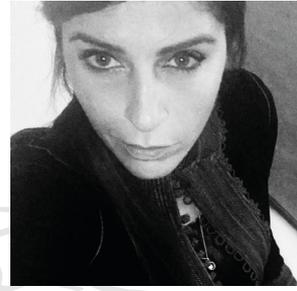
CERTAINES MITSVOT SONT EFFECTUÉES PLUS SOUVENT PAR LES FEMMES QUE PAR LES HOMMES ET CE SONT :

1) 'HALLA : LE PRÉLÈVEMENT DE LA PÂTE. QUAND ON PÉTRIT UNE PÂTE ÉPAISSE (À PAIN OU À GÂTEAUX) QUI CONTIENT PLUS DE 1,200 KG DE FARINE, ON EN PRÉLÈVE UN PETIT MORCEAU. SI LA PÂTE CONTIENT PLUS DE 1,700 KG DE FARINE, ON RÉCITE LA BÉNÉDICTION (« BAROU'H ATA ADO-NAÏ ÉLO-HÉNOU MÈLÈ'H HAOLAM ACHÈRE KIDÉCHANOU BÉMITSVOTAV VETSIVANOU LEHAFRICH 'HALLA ») AVANT D'EFFEC- TUER LE PRÉLÈVEMENT. CE PETIT MORCEAU DE PÂTE (QUI ÉTAIT DESTINÉ AU COHEN QUAND LE TEMPLE SE DRESSAIT À JÉRUSALEM) EST, DE NOS JOURS, BRÛLÉ. LA MITSVA DE LA 'HALLA SYMBOLISE TOUTES LES MITSVOT LIÉES À LA CACHEROUT DE LA NOURRI- TURE, DOMAINE FÉMININ PAR EXCELLENCE.

2) L'ALLUMAGE DES BOUGIES DE CHABBAT ET DES FÊTES : LES FEMMES SE TROUVANT PLUS SOUVENT QUE LES HOMMES À LA MAISON ACCUEILLENT LE CHABBAT EN ALLUMANT VENDREDI APRÈS-MIDI AU MOINS DEUX BOUGIES. LES JEUNES FILLES, ET PETITES FILLES QUI SONT EN MESURE DE RECITER LA BÉNÉDICTION, ALLUMENT UNE BOUGIE. VOICI LA BÉNÉDICTION DE LA VEILLE DE CHABBAT: « BAROU'H ATA ADO-NAÏ ÉLO-HÉNOU MÈLÈ'H HAOLAM ACHÈRE KIDÉCHANOU BÉMITSVOTAV VETSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL CHABBAT KODÈCH ». (S'IL NE SE TROUVE PAS DE FEMME OU DE FILLE DANS LA MAISON, CE SERA AU MAÎTRE DE MAISON QU'INCOMBERA LA MITSVA D'ALLUMER LES BOUGIES).

3) LA PURETÉ FAMILIALE DÉPEND ESSENTIELLEMENT DE LA CONDUITE SCRUPULEUSE DE LA FEMME JUIVE. SEULE LA FEMME PRONONCE UNE BÉNÉDICTION EN SE TREMPANT AU MIKVÉ (BAIN RITUEL). DU RESPECT DE CES LOIS, DÉPENDENT LA STABILITÉ DU COUPLE, L'HARMONIE DE LA FAMILLE ET LE DÉVELOPPEMENT SATISFAISANT DES ENFANTS.

PAR LE BETH LOUBAVITCH DE FRANCE



PEUT-ON LIBREMENT INTENTER UN PROCÈS À UN AUTRE JUIF ?

De prime abord, la réponse semble être oui.

Pourquoi en serait-il autrement ?

Les règles classiques s'appliquent ce n'est pas la question, nous vivons en France et il est, semble-t-il, parfaitement logique de recourir aux voies de droit ordinaires pour résoudre nos différends comme tous les autres citoyens.

Si le conflit porte sur un litige commercial on saisira le tribunal de commerce, sur un contrat de travail le tribunal des prud'hommes, sur un trouble du voisinage, le tribunal d'instance etc...

Mais la halakha n'envisage pas la question de cette manière.

Bien évidemment je n'ai pas la prétention de maîtriser toutes les règles en la matière mais je peux néanmoins vous délivrer un bref aperçu de quelques unes et vous encourager à vous rapprocher d'un rav lorsque vous rencontrez ce type de situations, que se soit en qualité de conseil ou en celles de partie à un litige quelconque qui oppose deux juifs.

La situation est donc celle qui opposerait deux juifs, chacun avec des revendications contradictoires sur un sujet.

Il est toujours bon et préférable de rechercher le Chalom et dans toutes la mesure du raisonnable il vaut toujours mieux de choisir des solutions à l'amiable.

Le principe général est donc qu'un juif ne peut pas en attaquer un autre avant d'avoir reçu un ichour « autorisation » du tribunal rabbinique. A l'inverse si l'on est en situation de défense et que l'on est assigné une telle autorisation n'est pas nécessaire.

Pour une meilleure compréhension raisonnons sur un exemple. Monsieur A a conclu avec Monsieur B un contrat. Aux termes de ce dernier, monsieur B effectue pour le compte de monsieur A une prestation en contrepartie d'une somme d'argent.

La prestation effectuée, B adresse sa facture à A dont il attend le paiement.

Après l'écoulement du délai de paiement B n'a pas obtenu son dû. Le service juridique de la société envoie à A des relances qui restent toutes sans réponses et une mise en demeure de payer sous un délai raisonnable avant de saisir le tribunal compétent.

Selon la loi si B n'a toujours pas obtenu paiement, il peut tout à fait s'adresser à son avocat pour intenter une action en justice contre A pour obtenir paiement des sommes dues majorées des intérêts et pourquoi pas même des dommages et intérêts pour le préjudice subi du fait de ce retard.

Mais dans le cas où A et B sont juifs tous les deux la Halakha voudrait que avant d'attaquer A devant les tribunaux civils, B sollicite un tribunal Rabbinique.

Il s'agit donc d'exposer les faits à un tribunal rabbinique pour qu'un Dayan (ou des Dayanim) tranche le conflit qui l'oppose à B. Plusieurs cas de figure sont envisageables.

Le tribunal rabbinique autorisera alors B à exercer une action devant la justice civile.

A peut prouver le bien fondé de son refus de paiement (inexécution des obligations de A, ou mauvaise exécution) et obtenir gain de cause. B sera alors débouté de ses demandes. B peut convaincre le tribunal rabbinique que le défaut de paiement est totalement injustifié et que ses revendications sont justes. Le Tribunal peut aussi estimer que les torts sont partagés.

Partant de l'hypothèse où il est sollicité, le tribunal rendra une décision.

Pour que celle-ci soit opposable aux parties et aux tiers et qu'elle ait force exécutoire, il faudrait que la comparution devant le Beth Din ait statut de « conciliation », avec engagement préalable des deux parties de se plier à la décision qui sera rendue. Elle sera alors exécutoire y compris par voie de droit (saisie, saisie-arrêt sur salaire, etc.)

Si d'autres victimes ou créanciers impayés dans notre exemple sont connus, il est possible d'intenter une action groupée devant le Beth Din.

Si le débiteur est reconnu coupable des faits qui lui sont reprochés, outre l'obligation de remboursement qui peut lui être imposée, s'il s'agit d'un récidiviste, on peut demander que des avis de mise en garde contre ses agissements soient publiés et affichés (presse juive locale, synagogues, centres communautaires fréquentés...). Cette dernière clause pourrait être automatiquement rendue exécutoire s'il refuse de répondre à la convocation du Beth Din, indépendamment de toute autre action qui pourrait alors être envisagée.

Il n'y a pas là de Lachone Hara puisqu'il s'agit de défendre le public contre des menaces de vol ou d'escroquerie avérées. C'est au contraire une action d'intérêt public. Cependant des preuves et témoignages indiscutables sont nécessaires. Le cas personnel et des « on-dit » sur d'autres cas présumés sont insuffisants, et seul un Beth Din peut apprécier la légitimité des allégations et en décider.

Les situations sont bien souvent complexes et les règles halakhiques ne manquent pas.

Aussi en cas de conflit, lorsque deux juifs sont concernés, il faut se rapprocher du consistoire en France ou du tribunal rabbinique en Israël.

■ **AUDREY ELKOUBI - JURISTE**

Retrouvez-la sur **INSTAGRAM**
[@audreyelkoubi](https://www.instagram.com/audreyelkoubi)

MADE IN PARIS.

HolyLands – Film et livre d'Amanda Sthers
Encore sur les écrans / Sortie le 16 Janvier 2019.



**Je souhaitais vous parler de Holy Lands (initialement le Roman Les Terres Saintes) écrit et réalisé par Amanda Sthers (oui, oui Madame Ex Bruel... mais pas que !)
Voici son pitch :**

Harry, juif qui a renié sa religion et cardiologue à la retraite, originaire de New York, décide soudainement d'aller s'établir comme éleveur de porcs à Nazareth, en Israël. Une décision mal vécue par les locaux comme par sa propre famille. Restée à New York, après s'être découvert un cancer, son ex-femme Monica tente de gérer la vie de leurs grands enfants Annabelle et David, et revisite son histoire d'amour avec Harry. Contre toute attente, c'est auprès du Rabbin Moshe Cattan, qu'Harry va accepter d'affronter la vie et son issue.

Je suis sortie de ce film bouleversée entre rires et larmes !
La réalisation est belle et rythmée...

James Caan est fabuleux et le casting au top, on a adoré l'histoire, les acteurs et le fil rouge du film (on ne vous « spoile » pas, allez le voir...) ! Amanda a quand même réussi à s'entourer de Jonathan Rhys-Meyers qu'on avait adoré détester dans Match Point de Woody Allen, et Rosanna Arquette absolument touchante (dont le

rôle de Johanna dans le Grand Bleu de Luc Besson nous a marqués à vie !)

Ce film traite du manque d'ouverture de certaines religions, de certaines familles qui imposent à cause d'intolérances liées à des choix de vie ...

Il est tout de même question pour le personnage Harry d'élever des porcs sur la terre sacrée d'Israël..! Ce film prône tout de même la tolérance d'autrui malgré ses choix ... Et il a même un versant philosophique, quand Moshe répond à son fils, « tu te sentiras toujours déguisé jusqu'à ce que tu trouves ta voie... » nous pouvons aisément l'appliquer à nous-même pour des choix de vie professionnels ou personnels ... Cela fait vraiment réfléchir ...Merci Amanda pour ce joli moment rempli de grâce !



■ JOHANNA ISRAËL SOUSSAN

Fondatrice de l'agence digitale Hashtags & Emojees
Blogueuse de la page Gossip Jo sur instagram et Facebook.

BLAGUE DE BLAIRE.

Un Juif ouvre un resto et affiche le coca à 5€
Un client entre et demande un coca
Le Juif : ça fera 10€ svp
Le client : mais c'est affiché à 5€
Le Juif : oui 5€ le coca et 5€ pour le service
N'ayant pas le choix le client lui donne 10€
Le Juif lui rend 5€ de monnaie Le client : mais vous venez de me dire...
Le Juif : oui je sais mais désolé il n'y a plus de coca.

Un billet de 5 euros meurt. Il monte au ciel, et Dieu lui dit : « toi tu vas au paradis »

La semaine suivante, un billet de 10 euros meurt. Il monte au ciel, et Dieu lui dit : « toi tu vas au paradis »

La semaine suivante, un billet de 50 euros meurt. Il monte au ciel, et Dieu, après tout de même un petit moment d'hésitation, lui dit : « toi tu vas au paradis »

La semaine suivante, un billet de 500 euros meurt. Il monte au ciel, et Dieu, sans hésitation lui dit : « toi tu va direct en enfer »

Le billet, outré, lui répond : « Quoi ? Tous les copains sont au paradis, et moi je dois aller en enfer ? C'est injuste ! mais pourquoi ? »
Dieu répond : « Ah ! Toi, on ne t'a jamais vu à la synagogue !



« LE RESPECT DES PARENTS »

Dans les 10 commandements il y a le cinquième commandement qui est celui de «HONORE TON PÈRE ET TA MÈRE» le SEFER HAKHINOUKH Donne la raison de ce commandement, «Il est normal pour un être humain d'avoir une reconnaissance du bien envers ceux qui l'on mis au monde, qui l'on élevé, éduquer, aimer, et que c'est grâce à eux qu'il se trouve dans ce monde, et que devant Dieu l'ingratitude envers ses parents et l'une des choses les plus abject, et de ce sentiment de gratitude qu'il va développer envers ses parents sera un tremplin pour arriver à avoir une gratitude devant l'éternel qui lui donne la vie, la santé, la Parnassa» il est évident que la relation que Dieu ambitionne d'avoir avec nous est une relation de gratitude et d'amour envers lui et ainsi même dans des périodes où nous aurons des épreuves nous n'oublierons pas que c'est lui qui nous prête cette vie, Il nous aime, il veut entendre notre voix tous les jours quand nous levons nos yeux vers lui et nous l'appelons, comme un papa va entendre tous les jours la voix de son fils. Nous lui devons au moins cela.....



■ RAV COHEN DE POLEG

SYNAGOGUE
3 RUE SHULAMIT
NETANYA -POLEG
(Face à la salle «La Mer»)

POURIM



Je me rappelle enfant des montagnes de gâteaux au miel que préparait mes grands mères, de toutes ces corbeilles en osier remplies de gourmandises sur nos tables, et mon excitation à choisir un nouveau déguisement, un parfum de Pourim comme un enchantement flottait tout autour de nous. Notre quotidien prend un air de fête, et ce jour là qui aurait pourtant dû être celui de notre totale annihilation, nous célébrons les miracles de D.ieu, Sa Providence au travers de la Meguila, la magnifique histoire de Mordekhai et Esther.

Il y a plusieurs Mitzvots propres à Pourim : le devoir d'écouter ensemble la lecture de la Meguila, également de donner de l'argent aux pauvres, nous offrons des paniers repas à nos proches, sans oublier le festin de Pourim que nous partageons.

C'est une fête d'amour, en recréant du lien avec le monde autour de soi, on spiritualise les relations humaines, et de la même manière que nous avons été unis tous ensemble dans le sort, nous nous rappelons l'importance du Shalom entre nous et autour de nous. D.ieu aime quand il y a de l'amour entre nous, des actes de bontés et d'échange,

La veille de Pourim nous devons donner aussi le Mahatzit HaShekel la pièce utilisée pour le recensement, un demi shekel par personne pour nous rappeler justement que nous ne faisons un qu'avec les autres, et cette Mitzva est collée à Pourim justement.

La Torah nous donne la dimension humaine rattachée au spirituel, à sa source divine, il est écrit à propos de la Tsedaka :

«On donnera « avec un visage souriant, avec joie et de bon cœur, [...], en délivrant des paroles de réconfort. » Choulkhan Aroukh, Yoré Déa.

Ce n'est pas juste quelque chose que l'on donne, c'est beaucoup plus on offre un sourire, on partage en réconfortant l'autre, on réchauffe son Âme.

Et notre ennemi Amalek c'est le refroidissement, la tristesse, l'absence de compassion et

d'empathie, on ne ressent pas la joie de la Mitzva, donc notre Pourim avec toutes ses couleurs, ses saveurs, ses Mitzvots vient le combattre, la chaleur spirituelle revient en nous avec une arme extraordinaire mais tellement simple : la danse.

Rabbi Nahman nous offre le secret de Pourim, par le fait de danser avec joie en se reliant à Hashem on déclenche dans le ciel une bonté immense qui va amener tous les bienfaits sur nous. Voici un extrait du Pourim Breslev par le Rav PARIENTI «La grande force, la grande arme de Pourim, c'est la amtkat adinim par la danse: en dansant, les mauvais décrets sont annulés. Ce qui amène automatiquement la guérison, les mariages, les enfants: toute la joie des juifs, tout le désespoir d'amalek.» À la fin des temps, une fois l'avènement de Mashiah nous continueront à célébrer Pourim, sa force spirituelle est immense, alors n'oublions pas d'être joyeux et de danser comme des enfants ces jours là.

David Maïmoun

Le végétal

Nous pouvons affirmer avec fierté que notre calendrier est ponctué, comme aucun autre, de fêtes et célébrations.

Ces temps fixés rythment la vie du juif et marquent de leur empreinte notre culture.

A l'heure où nous venons de fêter Tou bishvat le parallèle entre le nouvel an des arbres et l'univers des cosmétiques (thématique de ma chronique mensuelle) prend tout son sens.

Tou bishvat marque le retour du printemps (même si à l'heure où j'écris il neige) et pose les premiers signes du renouveau de la nature des fleurs, des fruits et des végétaux .

L'ensemble des cosmétiques comporte dans sa formulation des végétaux, mais que dirais tu de fabriquer toi-même le meilleur soin dont ta peau a besoin, en supprimant au passage tous les conservateurs (parabens) et autre stabilisants non nécessaire ?

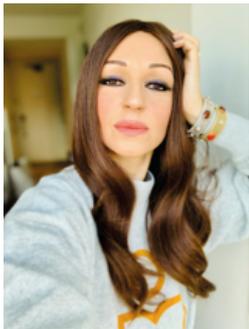
Voici donc deux masques, home-made, pour combattre acné ou déshydratation, facile à réaliser et composés d'éléments naturels.

1

- 3 gouttes d'huile de théier
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt nature
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel

L'huile de théier, un arbuste originaire d'Australie, est un antibactérien naturel. Redoutable contre l'acné, on trouve cette huile en petites bouteilles dans les magasins bio.

=>Application : Applique sur le visage en couches épaisses, laisse poser 10 à 15 minutes, puis rince à l'eau tiède.



ASTUCES BEAUTES
ET DES TUTORIELS
@DISRUPTIVE_BAUTE

■ ANNA ASSOUS

PRENDS SOIN DE TOI
APPRÉCIE CE MOMENT
DE CRÉATION ;)

2

- 60 ml de flocons d'avoine à réduire en poudre au robot culinaire ou au mini-hachoir.
- Ecrase ensuite une banane mûre.
- Mélange ces deux ingrédients dans un bol et ajoute 1 cc de miel.

=>Application :

Applique sur le visage, laisse agir pendant 15 à 20 minutes puis rince à peau tiède

Ce masque apaisant et hydratant est parfait pour celles qui ont la peau du visage sèche, facilement irritée.

Le froid de l'extérieur et le chauffage de nos intérieurs à tendance à exacerber ce problème !

CUISINE

Sushi Cake

- Riz spécial sushi
- Saumon cru ou thon rouge cru (ou en boîte)
- 1 avocat
- 2 concombre
- 2 feuilles de nori
- Sauce soja
- Vinaigre de riz
- Huile de sésames
- Grains de sésames noirs

Faire cuire le riz selon indications
Ajoutez y une cuillère à café de vinaigre de riz et une cuillère à café de sucre en poudre
Bien l'égoutter et laissez le refroidir

Dans un moule à cake en silicone
Déposer sur le fond un étage de riz cuit refroidit

Un étage d'avocat découpé en fines lamelles et le saumon découpés en petits cubes (ou

le thon) assaisonnez le saumon d'un peu d'huile de sésames et de soja salé
Déposer une feuille de nori (ou pas) et refaire la même chose sur un second étage
Terminer par une couche de riz
Ajoutez sur le dessus des graines de sésames noires et laisser au frais au moins 2 heures
Démoulez et servez avec du soja salé ou sucré.



Passionnée de cuisine depuis plusieurs années j'ai créé mon groupe de cuisine, il y a 10 ans afin d'aider et de partager cette passion
Je vous propose aujourd'hui une recette simple rapide et efficace qui se propose aussi bien en entrée qu'en plat principal...



Ma devise d'avoir cuisiner tout en restant chic et élégante...
Retrouvez moi sur mon groupe Facebook.



■ CAROL MECHACHE et sur Instagram

Carolskitchenoff
A très vite dans ma cuisine

MADE IN MIAMI.



VIRGINIE KHALIFA

Retrouvez la sur Facebook et Instagram
Ainsi que sur « What's up Paris »



Bonjour à tous et bienvenue dans ma chronique « Fine Bouche ».

Je vous embarque aujourd'hui, direction Miami Beach, pour découvrir ma sélection de trois restaurants « cacher » qui vous combleront de joie et feront plaisir à vos petits ventres remplis d'abdos! (ou pas... Mais ça n'est pas le sujet!)

On commence avec THE HARBOUR GRILL, le premier restaurant cacher du Sud de la Floride. Ce restaurant de viande est situé dans le quartier de Surfside, à deux pas de Bal Harbour.

Amateurs de bonnes viandes et de grillades, vous allez adorer cet endroit « Glatt » et gourmet à la fois, qui sélectionne des ingrédients toujours frais et les meilleures viandes pour ses clients.

Ce « steak House » respecte les produits, il suit un planning bien précis et un temps de cuisson idéal de ses viandes, le tout, présente dans des plats originaux.

Et si les prix ne sont pas des plus accessibles, on comprendra qu'il faut faire un petit effort pour obtenir de la qualité, je vous le dis, ça vaut le coup de tenter l'expérience, vous ne serez pas déçus.

En famille, en couple ou entre amis, vous pourrez y apprécier les œuvres culinaires d'une équipe créative qui utilise des techniques bien particulières pour la réalisation de leurs plats. Laissez vous tenter par le Osso Buco, un plat traditionnel milanais très parfumé, constitué d'un ragoût de tronçons de jarret de veau et braisé au vin blanc sec, il est accompagné de légumes croquants qui vous feront voyager en Italie. Optez aussi pour la cote d'agneau, mon coup de cœur, ou de délicieux gyozas...

Le petit plus?

Ce restaurant vous livre vos repas de shabat...

Son adresse: 9415 Harding Avenue, Surfside FL 33154

Je m'adresse maintenant à tous ceux qui aimeraient « se la jouer » parisiens aux USA! Et oui, ça manque parfois de manger « à la française » lorsque nous nous trouvons aux Etats-Unis!

Pas de panique, j'ai pensé à vous! Pas très loin de THE HARBOUR GRILL, découvrez HARBOUR BISTRO, comme l'indique son nom, il s'agit d'un bistro, du même groupe, qui vous propose une carte gourmet, simplifiées avec, tenez vous bien, des planches de charcuteries « Faites-maison ». Du pur bonheur!

Vous pourrez y déguster des Tapas, de nombreuses

salades inspirées des quatre coins du monde et des sandwiches pensés et réalisés par une équipe de chefs passionnés qui ont tout mis en œuvre pour transformer vos déjeuners en un moment qu'il ne faut surtout pas zapper!

De plus, son menu est varié et affiche des spécialités asiatiques, telles que le ramen, les gyozas et bien d'autres surprises!

Bref, déjeuner, apéro ou dîner, c'est un endroit parfait pour partager une « planche de charcut' », une salade ou quelques tapas autour d'une bonne bouteille de vin.

Son adresse: 9427 Harding Avenue, Surfside FL 33154

Jamais deux sans trois!

On termine avec un restaurant très « juif américain », le ROASTERS 'N TOASTERS, propose une cuisine simple et traditionnelle inspirée des restaurants « delicatessen » de New York...

Saumon fumé, pastrami et latkes, ce restaurant conviendra à tous, même aux végétariens!

À vous les bagels, les burgers, les toasts, les frites, les cornichons et le coleslaw!

Attention, si vous vous laissez séduire par sa carte, vous risquez de devoir aller au sport le lendemain!

Son adresse: 525 Arthur Godfrey Rd. Miami Beach FL 33140-3509

Bonne dégustations à tous et à très bientôt pour de nouvelles adresses...



" משנכנס אדר מרבין בשמחה "

" Quand arrive le mois de Adar, on multiplie les manifestations de joie ! "

Le mois de Adar est jalonné d'occasions de se réjouir : depuis les préparatifs de Pourim, les choix de déguisements pour les enfants, en passant par les prémices du printemps avec des jours qui se rallongent, un réel sentiment de bien-être nous porte.

J'ai donc décidé de vous parler de la JOIE.

En fait, de manière paradoxale, la joie est un thème à aborder très sérieusement, on imagine à peine la portée spirituelle, thérapeutique et sociale de ce que l'on appelle en hébreu la Simh'a.

Cette sensation très agréable est en réalité une très grande mitsva, qu'il faut s'efforcer de cultiver à chaque instant et quotidiennement.

Rabbi Nah'man nous l'enseigne dans le Likoutei Moharan (2ème Partie / Torah 24) :
«C'est une grande mitsva d'être joyeux tout le temps».

D'autre part, il faut savoir que D... n'est entouré que par la joie :
« Force et joie emplissent Sa résidence » (Divrei Hayamim, Chroniques I, 16, 27).

Enfin, dans les Tehilim, David Hamelekh nous rappelle à quel point la joie est un principe fondamental de la Avodat Hashem :
« Servez Hashem dans la joie, présentez-vous devant Lui avec allégresse ».

En pratique pourtant, nous nous retrouvons parfois face à certaines difficultés pour y arriver.

Effectivement, le déroulement de notre quotidien nous met souvent face à des situations qui nous amènent au découragement, à l'inquiétude, et donc à la tristesse. Cette tristesse qui s'immisce si facilement dans nos regards, nos gestes et nos mots ; et qui vient nous vider notre réserve de joie.

Alors quelles sont les armes pour lutter contre la tristesse et vivre un quotidien empli de Simh'a ?

Justement les paroles des Tsadikims sont là pour nous aider, voici quelques conseils choisis :

- Tout d'abord apprendre à pardonner, à s'aimer, lâcher prise sur les choses que nous ne pouvons pas contrôler, s'en remettre pleinement à Hashem par la prière.
- Avoir un regard bienveillant sur les autres, trouver en chacun les points positifs, être indulgent, aussi avec soi-même.
- Être gentil avec soi-même est essentiel pour avoir de vrais

échanges avec les autres.

Il faut se remettre en question mais dans un but constructif, pour accéder à plus de joie, plus de confiance en D... et en soi.

Prendre le temps pour soi vous rendra mieux disponible pour les autres, c'est étonnant mais tellement vrai.

• S'éloigner des sentiments négatifs : la peur, l'inquiétude, les doutes, la colère, la nostalgie ou le regret... qui engendrent la tristesse, nous devons nous efforcer de les chasser de notre esprit par une mélodie, un moment agréable... tous les moyens (kosher) sont bons !

Par exemple : écouter de la musique, prendre un nouveau trajet, lire un livre, essayer de nouveaux vêtements, aller à un Shmour Torah. Le principal étant d'y arriver.

• Et bien sûr, Penser Bien.

Le Rabbi de Loubavitch dit « Pense bien et tout ira bien ».

Si on pense du bien de soi, les autres le penseront aussi.

Rabbi Nahman nous dit « L'homme se trouve là où ses pensées se trouvent ».

Nous devons penser bien, bon et beau.

Il est même prouvé en neurosciences que nous créons un chemin dans notre cerveau qui va permettre de vivre concrètement ce que l'on pense. Autant avoir de jolies pensées !

Tout est question de perspectives, on décide de vivre avec joie, de rester confiant avec une belle énergie qui nous porte malgré les événements du quotidien.

Cela signifie que l'on doit s'efforcer de porter un regard positif sur la vie en permanence.

Je me souviens d'une phrase que me répétait sans cesse ma Grand-Mère z"l :

« Souris à la vie et la vie te sourira ! »

En ce mois de Adar, nous multiplions les joies justement grâce à une femme courageuse : la Reine Esther ; par son mérite, le peuple juif tout entier a été sauvé.

Son optimisme et sa détermination sont un exemple pour nous tous alors soyons prêts pour accueillir comme il se doit les réjouissances de Pourim !

PROVIDENCE.

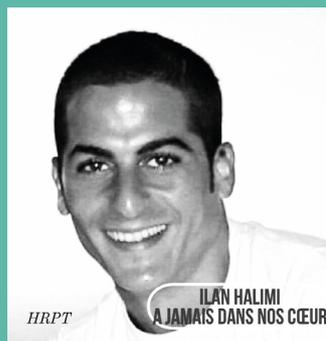


Myrna Maimoun

Retrouvez-moi sur :
@Providencielle
Groupe : Providencielle



A TOI ILAN



Une forte pensée à la famille de
STEEVE LALLOUCHE
Que ton nom soit source de
bénédictions amen

**STEEVE REPHAEL
AVRAHAM BEN SUZY
SULTANA**

En ce mois de février je ne pouvais pas rester sans rien écrire à ton sujet

En février 2006 tout un pays et une communauté ont été bouleversés comment on pouvait s'en prendre à un être humain parce que juif.

Encore aujourd'hui on a rien oublié on vit avec qu'un malheureux jour de janvier 2006 On t'a arraché à la vie

A ton avenir qui était juste devant

Tu étais la fierté de tes parents

Ainsi que de tes sœurs qui t'aiment tant

Tu as souffert nuit et jour

Aucune pitié aucun retour

Riche ils pensaient que tu étais

Juif ils savaient que tu étais

Barbares avec toi ils ont été

Aujourd'hui on sais que

Tu reposes en paix auprès de D..

De ce souvenir si malheureux

ILAN tu resteras dans nos coeurs

De ton beau visage de ta douceur

Tu ne seras sûrement pas le premier

De cet antisémitisme qui renaît

Que ton âme à jamais repose en paix

Que ta lumière brille à tout jamais

Tu restera notre petit ange qu'on oubliera jamais

Toutes nos pensées sont tournés vers ta famille.

#Mémoire - Ilan Halimi a été enlevé dans la nuit du 20 au 21 janvier 2006 en région parisienne.

Les détails de son calvaire ont été plusieurs fois détaillés dans la presse et lors du procès du «gang des barbares».

• Ilan Halimi fut torturé durant plusieurs semaines dans une cave d'une cité de Bagneux. Le motif de ce crime est crapuleux et antisémite : il s'agissait d'extorquer de l'argent à la famille de la victime, « supposée riche car juive ».

Il fût découvert agonisant le 13 février 2006 le long des voies ferrées du RER C à Sainte-Geneviève-des-Bois, il décéda lors de son transfert à l'hôpital.

Ilan Halimi est aujourd'hui enterré au cimetière de Guivat Shaoul à Jérusalem. Ne l'oublions pas, Ilan a été séquestré et torturé parce qu'il était juif.

#PourNeJamaisOublier

trs3services@gmail.com
WWW.TRSSERVICES.FR

HORAIRES D'OUVERTURE
du Lundi au Vendredi
9h00 - 12h30 / 14h00 - 20h00
Dimanche : 10h00 - 14h00
Fermé le Samedi

**01.43.15.63.26
06.95.07.73.73**

**117 RUE PELLEPORT
75020 PARIS**

ALLOBADGE.fr
votre badge en 3 MINUTES
allobadge@gmail.com

Chez René et Gabin

Prêt à manger
Prêt à emporter

Prêt à manger (ragoût de haricots blancs et d'oignons)
Ganaouia (ragoût de gombos)

Prêt à emporter
Chachouka (ratatouille de légumes aux merguez)
Bataf bel'ham (ragoût de pommes de terre et viande)

Prêt à emporter
Hilalem merguez (pâtes maison)
Couscous au poisson

Prêt à emporter
Mloukhia (corrette)
Mloukhia mixte (viande et merguez)

VENDREBI - ELABRI - L'EMPORTER
Couscous de Vendredi Soir
Boulettes M'khouba
Akoud - Bkaila - Tjina aricha

Service livraison et ouvert le soir

2 Adresses pour vous servir

PARIS
92, Bd de Belleville
Paris 75020
Tél. : 01.43.58.78.14
Service continu

MIAMI
Stéphane +001 786 83 88 521
Julia +001 305 354 06 47
Uniquement pour Chabbat
Commandes Avant Jeudi soir 18h

OUVERT TOUT LE MOIS D'AOÛT
LIVRAISON À L'HÔTEL OU CHEZ VOUS