

CHYPRE

CACHEROUTE

BIRKAT HAMAZON

GANTZ

HALAKHA

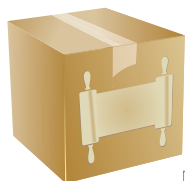
MACRON

CORÉE DU NORD

SÉDER

KAZAKHSTAN

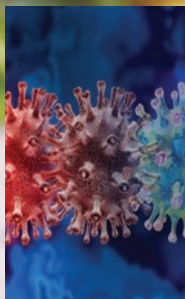
ROCH HACHANA



# Torah-Box

n°175 | 12 Janvier 2022 | 10 Chevat 5782 | Béchala'h M A G A Z I N E

*Bonne fête  
de Tou Bichvat*



**Un nouveau  
variant  
du  
coronavirus  
découvert à  
Chypre**  
> p.6



**Source et  
coutumes  
de Tou  
Bichvat**  
> p.22



**Le  
témoignage  
émouvant  
de Dora  
Blum**  
> p.24

# HITECY GROUP

20 ans de collaboration avec l'opérateur historique Orange

Sur Jérusalem (Guivat Shaoul) ou Netanya (Guiborei Israël)

**Devenez expert certifié  
"Orange Business Service" !**

**Expert Certifié**



**Business  
Services**

- **PRIME DE BIENVENUE DE 4 000 NIS\***
- **Jusqu'à 39 % du CA généré**  
+ Prime challenge
- Fixe garanti + primes
- Mi temps / Plein temps
- Maîtrise bureautique PC
- Expérience et aisance au téléphone

✉ [rh@hitecy.com](mailto:rh@hitecy.com)

🌐 [www.hitecy.com](http://www.hitecy.com)

☎ **053 708 1723**

**Bénéficiez de nombreux avantages en nous rejoignant**

- ▶ Coefficients à 2 chiffres du CA évolutif en fonction de paliers
- ▶ Prime annuelle d'ancienneté
- ▶ Pas d'obligation de travailler à Hol Amoed
- ▶ Pas d'obligation pour les femmes de travailler veille de Shabbat



**IEFPA**

Institut Européen de la Formation  
Professionnelle pour Adultes

**recrute sur ses 2 missions :  
CPF et Formation continue**

## > 1 Assistante administrative

- Mi temps / Plein temps
- Motivé(e)
- Maîtrise bureautique PC
- Expérience dans le secrétariat souhaitée

## > 2 Détectrices de projet

- Fixe garanti + primes
- Mi temps / Plein temps
- Maîtrise bureautique PC
- Expérience significative en Formation CPF
- Bonne élocution

## > 1 Commercial (Place limitée)

- **Jusqu'à 20% du CA généré**  
+ Prime challenge
- Fixe garanti + primes
- Mi temps / Plein temps
- Maîtrise bureautique PC
- Expérience significative en Formation CPF
- Bonne élocution

*Nous travaillons directement avec un  
centre Certifié Qualiopi*



✉ [alexandre.guetta@iefpa.fr](mailto:alexandre.guetta@iefpa.fr)

☎ **053 708 1723**

🌐 [www.iefpa.fr](http://www.iefpa.fr)

**Nouveau : Venez découvrir notre activité sur notre nouveau site !**



# CALENDRIER DE LA SEMAINE

12 au 18 janvier 2022

**Mercredi  
12 Janvier  
10 Chevat**

Daf Hayomi Méguila 31  
Michna Yomit Brakhot 6-6  
Limoud au féminin n°109

**Jeudi  
13 Janvier  
11 Chevat**

Daf Hayomi Méguila 32  
Michna Yomit Brakhot 6-8  
Limoud au féminin n°110

**Vendredi  
14 Janvier  
12 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 2  
Michna Yomit Brakhot 7-2  
Limoud au féminin n°111

**Samedi  
15 Janvier  
13 Chevat**



**Parachat Béchala'h**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 3  
Michna Yomit Brakhot 7-4  
Limoud au féminin n°112

**Dimanche  
16 Janvier  
14 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 4  
Michna Yomit Brakhot 8-1  
Limoud au féminin n°113

**Lundi  
17 Janvier  
15 Chevat**



**Tou Bichvat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 5  
Michna Yomit Brakhot 8-3  
Limoud au féminin n°114

**Mardi  
18 Janvier  
16 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 6  
Michna Yomit Brakhot 8-5  
Limoud au féminin n°115



**Mercredi 12 Janvier**

Rav Chalom Char'abi  
Rav Ra'hamim 'Hai 'Houita Hakohen  
Rav Yossef Its'hak Schneerson



**Dimanche 16 Janvier**

Rav Its'hak Abi'hssira (fils du Abir Ya'akov)  
Rav Ya'akov Yéhochou'a Falk Katz



**Mardi 18 Janvier**

Rav Chalom Mordékhaï Chwadron (Maharcham)  
Rav Elicha' Afriat  
Rav Yona Navon



Rav Ra'hamim 'Hai 'Houita Hakohen



**Horaires du Chabbath**

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Entrée	16:16	16:38	16:39	16:37
Sortie	17:37	17:39	17:39	17:38



**Zmanim du 15 Janvier**

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Nets	06:40	06:42	06:42	06:42
Fin du Chéma (2)	09:14	09:16	09:16	09:16
'Hatsot	11:49	11:50	11:51	11:50
Chkia	16:57	16:58	16:59	16:58

**Responsable Publication :** David Choukroun - **Rédacteurs :** Rav Daniel Scemama, Elyssia Boukobza, Rav Yehonathan Gefen, Dora Blum, Rav Daniel Zekri, Rav Gabriel Dayan, Rav Shimon Griffel, Rav Avraham Garcia, Binyamin Benhamou, Dan Cohen, Déborah Malka-Cohen, SOS cuisine - **Mise en page :** Dafna Uzan - **Secrétariat :** 077.466.03.32 - **Publicité :** Daniel (daniel26mag@gmail.com / 054-24-34-306) **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



**LEADIM**

ALL YOU NEED IS LEAD

# LEADS

**PAC**

**CHAUDIÈRE**

**ISO**

**VMC**

**ASSU**

**CPF**

*Nous ne proposons pas de Lead alternatif  
( placement et autres ).*

**Contacts**



**Israel : 053 708 4082**

**France : 06 52 52 79 52**



**[www.leadim.fr](http://www.leadim.fr)**





## L'apprentissage à la *Emouna*



Bien que nos Patriarches Avraham, Its'hak et Ya'akov aient transmis à leur descendance la foi en un

Dieu unique intervenant dans la destinée des hommes, un vécu de 210 ans aux côtés d'Égyptiens idolâtres laissera des traces sur nos ancêtres. Les miracles des Dix plaies, la traversée de la mer Rouge ainsi que la révélation au mont Sinai ne seront pas suffisants pour raffermir totalement leur foi. Il sera nécessaire pour y parvenir d'expérimenter 40 ans dans le désert, durant lesquels le peuple hébreu sera protégé par les nuées et nourri par la manne, directement de la Main de Dieu.

En effet, les nuées préservaient les *Bné Israël* des intempéries et des dangers – comme les scorpions et les serpents –, leur indiquaient le chemin, les éclairaient la nuit et écartaient tout obstacle en rendant le chemin praticable. (De même l'Éternel reste toujours à proximité de l'homme pour l'aider et le protéger tout le long de son existence). La manne, elle, tombait tous les jours et en quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de la famille. Le vendredi, ils recevaient double part, fournissant ainsi la nourriture du Chabbath (pour nous indiquer que l'on ne perd rien en s'abstenant de travailler ce jour saint). Celui qui laissait sa part pour le lendemain voyait sa nourriture se gâter, preuve tangible que Dieu pourvoit chaque jour à nos besoins. Le croyant sincère trouvait sa nourriture devant sa tente, et celui qui doutait devait se déplacer loin de sa demeure pour la trouver, indiquant par là que la *Emouna* elle-même est source de bénédiction.

Peu de temps avant d'entrer en *Erets Israël*, la manne va cesser de tomber, les nuées vont se dissiper, c'est la fin de l'apprentissage. À l'avenir, il faudra que les Juifs mettent en pratique ces leçons de *Emouna*. On appelle les *Bné Israël* "*Maaminim bné maaminim*", "croyants fils de croyants", justement pour

bien indiquer que la foi n'est pas évidente à acquérir et que c'est uniquement grâce à une transmission ininterrompue que l'on y parvient.

L'époque moderne nous a éloignés de la *Emouna* et ce, pour deux raisons principales : les vents de pensée laïque ont déferlé sur le monde, pénétrant partout, mais aussi le fait que les protections sociales dont on bénéficie (retraite, assurances, chômage, placements et économies dans les banques...) nous "sécurisent" certes, mais quelque part nous éloignent de la foi. Or, indépendamment du fait qu'il s'agisse d'une Mitsva, l'homme ne peut pas vivre sans *Emouna* car aucun système ne peut véritablement le mettre à l'abri de tous les maux de la terre. Ainsi le monde a-t-il été conçu par la Sagesse divine, et la propagation du covid, devant lequel on reste impuissant, en est un exemple frappant.

C'est pourquoi nous devons nous appliquer à un "travail" quotidien qui permettra de graver la *Emouna* dans notre cœur. Parmi les conseils de nos Sages : prononcer quotidiennement 100 bénédictions qui sont de petits rappels réguliers tout au long de la journée ; dire trois fois par jour ce verset des *Tehilim* : "*Potéa'h èt yadékhâ oumasbi'a lékhol 'hay ratson*" ("Tu ouvres Tes mains et rassasies toutes les créatures vivantes par Ta volonté") ; s'habituer à dire "avec l'aide de Dieu", "si Dieu veut", "grâce à Dieu", etc. au lieu de "j'espère que...", "super", "au top" ; ces phrases petit à petit pénètrent dans le cœur. "Observer les merveilles de la nature amène à l'amour de Dieu", nous conseille enfin Maimonide.

Il s'agit là seulement de quelques exemples, le principe général étant d'utiliser tous les moyens afin de s'imprégner de *Emouna*. La *Paracha* de *Béchalà'h* chaque année "se soucie" de nous le rappeler.

**Rav Daniel Scemama**

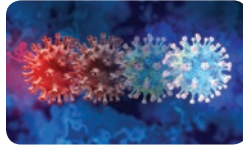
## Israël : Le nombre de cas graves Omicron passe la barre des 200, le ciel réouvert

Israël : selon de nouvelles données publiées dimanche par le ministère de la Santé, le nombre de patients contaminés par le coronavirus dans un état grave s'élevait à 206, un chiffre en constante augmentation. Le nombre d'hospitalisations est passé de 338 il y a quelques jours à 524 ce dimanche. Le nombre de décès (8265) reste grâce à

Dieu inchangé depuis vendredi. Malgré cette situation préoccupante, le gouvernement a ordonné un allègement des restrictions sanitaires dans les écoles ainsi que dans le domaine aérien, la liste des pays rouges (vers lesquels il était interdit de voyager et desquels il était interdit d'entrer en Israël) ayant été intégralement vidée.

## Un nouveau variant du coronavirus découvert à Chypre

Un nouveau variant du coronavirus nommé Deltacron a été découvert à Chypre, ont rapporté samedi les médias chypriotes. Il semblerait que Deltacron s'attaque de préférence aux patients déjà hospitalisés pour des formes sévères du covid. Selon le ministre de la Santé Michalis Hadjipandelas, le nouveau variant ne devrait toutefois pas nous



inquiéter pour le moment. Cette découverte intervient moins d'une semaine après celle du variant B.1.640.2 en France, l'Organisation mondiale de la santé ayant averti que la multiplication des cas d'Omicron dans le monde pouvait accroître le risque d'apparition de nouveaux variants du covid-19.





**יור'בינסקי יעקב**  
יועץ מס מוסמך

**CONSEILLER FISCAL CERTIFIÉ**

### COMPTABILITÉ, CONSEIL & PLANIFICATION FISCALE

- Comptabilité
- Formation à l'établissement et à la gestion d'entreprises

- Consultations et planifications fiscales
- Prêts garantis par l'état

**VOTRE CONTACT - ESTHER :** ☎ 073-22-455-46 ✉ [asterrv@maazanit.co.il](mailto:asterrv@maazanit.co.il)

**ASHDOD**  
85 rue Haatsmaout. City  
✉ [ashdod@maazanit.co.il](mailto:ashdod@maazanit.co.il)

**JERUSALEM**  
3 rue Am Veolamo. Guivat Chaoul  
✉ [office@h-mis.co.il](mailto:office@h-mis.co.il)

**BNEI BRAK**  
7 rue Metsada  
✉ [office@maazanit.co.il](mailto:office@maazanit.co.il)

### **Kahana nomme un rabbin controversé à la tête du service des conversions**

Une nouvelle étape vient d'être franchie dans l'entreprise destructrice visant la *Rabbanout* en Israël.

Après s'être attaqué à la Cacheroute, le ministre des Cultes Matan Kahana (*Yémina*) persiste et signe avec la nomination à la tête du service des conversions du Rabbinate un rabbin aux vues plutôt laxistes dans le domaine, qui de surcroît ne bénéficie de l'appui d'aucun *Gadol*. Le député Moché Gafni de *Yahadouth Hatorah* a vivement condamné cette nomination.

La décision de Kahana est intervenue malgré les mises en garde du grand rabbin ashkénaze Rav David Lau, selon lesquelles il n'approuverait aucune conversion future au judaïsme si les réformes délétères étaient approuvées.

### **Vol 752: l'Iran ignore une autre échéance pour négocier avec les familles des victimes**

Téhéran a ignoré une autre échéance fixée par le Canada et ses alliés pour négocier un règlement en faveur des familles des personnes tuées lors du crash du vol 752 reliant Kiev à Téhéran il y a 2 ans, crash au cours duquel notamment 55 Canadiens avaient trouvé la mort. Un tribunal canadien a accordé une compensation financière de 74 millions d'euros aux familles de six des victimes, selon une décision rendue publique lundi. La manière dont l'argent sera récupéré auprès de l'Iran n'est pas stipulée mais la défense des plaignants a déclaré que "des actifs et investissements iraniens restent accessibles non seulement au Canada mais dans le monde entier", écrit le juge.

## **DESTINATION RETRAITE**

— Stratégie, Engagement, Qualité —

*Il faut savoir battre en retraite, quand le boulot vous travaille.*

***Vous résidez en Israël et vous avez exercé une activité salariée, ou autre, en France?***

Nous sommes là pour vous conseiller  
et vous aider dans vos démarches

***Nos services dédiés aux français***

**Bilan retraite | Liquidation retraite | Pension de réversion...**

Appelez vite! **Nathalie +972 58-783-5753**

**[www.destinationretraite.com](http://www.destinationretraite.com)**

## Rencontre Gantz-roi Abdallah de Jordanie pour discuter de la stabilité régionale



Le ministre de la Défense israélien Benny Gantz a rencontré mercredi le roi de Jordanie Abdallah II à Amman pour discuter

de préoccupations communes en matière de sécurité et de diplomatie, a indiqué le bureau de Gantz. Les liens entre Israël et la Jordanie étaient au plus bas ces dernières années mais les visites des responsables israéliens dans le royaume se sont multipliées depuis l'arrivée au pouvoir en Israël en juin du gouvernement de coalition de Naftali Benett, qui a fait du renforcement des liens avec la Jordanie une priorité.

## Crash meurtrier d'un hélicoptère militaire : Les enquêteurs mettent en cause le système de flottabilité défaillant

L'enquête sur le crash d'un hélicoptère militaire qui s'est abîmé en mer et qui a tué deux pilotes a établi que le dispositif de flottaison de l'appareil avait été endommagé dans l'impact et qu'il n'avait donc pas pu se déployer de manière appropriée, amenant l'avion à s'abîmer à douze mètres de profondeur, a fait savoir la Douzième chaîne, vendredi. Le crash s'était produit juste avant 21 heures, lundi dernier.

Le capitaine Ron Birman était parvenu à s'extraire de la carlingue mais les pilotes, le lieutenant-colonel Erez Sa'hiani et le major 'Hen Fogel, étaient restés à l'intérieur et leurs corps sans vie avaient été retrouvés par les secours dans le cockpit.



**ELI HADDAD**  
LAW OFFICE & NOTARY

בס"ד



## 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

no. 0000000000

ELI HADDAD AVOCAT ET NOTAIRE • Yael Ben Shabbat Nissim AVOCAT ET NOTAIRE • AVITIT ZEHAVI AVOCAT ET NOTAIRE • SHLOMI ABUTZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • DORIT ANTEBE AVOCAT ET NOTAIRE • SHAY ABUTZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • LIRAZ ATTAS BEN SHABBAT AVOCAT • SAGIT KEINAN AVOCAT • ARIE BRENING AVOCAT • MAAYAN ZAGURI AVOCAT • SHANI ELMALIAH AVOCAT • MYRIAM LASCAR JURISTE • AVINATAN DOUIEB JURISTE

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

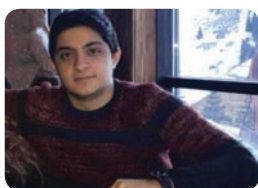
### Des milliers de participants à la *Hiloula* annuelle de Baba Salé, organisée sous haute surveillance

Des milliers de participants - un chiffre en-deçà des prévisions - ont participé à la grande *Hiloula* annuelle de Rabbi Israël Abi'hssira, surnommé Baba Salé, qui s'est tenue dans la ville du Sud d'Israël où le *Tsadik* repose, Nétivot. C'est sous une haute surveillance policière que les fidèles ont pu prier, allumer

des bougies et se réjouir en sa mémoire. Après plusieurs semaines de tergiversations, le gouvernement avait finalement autorisé la tenue de la *Hiloula*, y imposant toutefois des conditions strictes suite à la situation sanitaire et la catastrophe du mont Méron en avril 2021.

### Kazakhstan : Le président autorise la police à ouvrir le feu sur les manifestants, un Israélien abattu dans les émeutes

Des dizaines de manifestants et 18 policiers ont trouvé la mort dans les violences qui ont éclaté dimanche dernier au Kazakhstan, suite à un mouvement de protestation sociale. "J'ai donné l'ordre aux forces de l'ordre et à l'armée d'ouvrir le feu sans avertissement", a déclaré le président Tokaïev lors d'une allocution télévisée,



ajoutant que les "terroristes continuent à endommager les biens" et à "utiliser des armes contre les citoyens". Un jeune Israélien a trouvé la mort des suites de deux blessures par balle, vendredi soir, au cours d'une manifestation violente qui a eu lieu à Almaty, la capitale du pays où vit la majeure partie de la communauté juive.

**NOUVEAUTÉ**

Editions Torah-Box

**60<sup>ans</sup>**  
LOIS & RECITS DE  
TOU BICHVAT

**UN GUIDE COMPLET  
POUR VIVRE PLEINEMENT  
TOU BICHVAT**

  
Enseignements  
inédits

  
Toutes les lois et  
coutumes de Tou Bichvat

  
Les plus beaux chants  
de la fête

Série Lois & Récits  
**CONNAÎTRE ET PRATIQUER  
LE JUDAÏSME SIMPLEMENT**

**COMMANDEZ**  **DÈS AUJOURD'HUI !**

**LIVRAISON EN 3J OUVRABLES MAX** 



 **01.80.20.5000**  **02.37.41.515**

**www.torah-box.com/editions**

## Adoption de la loi sur le raccordement des maisons arabes illégales à l'électricité



La Knesset a été le théâtre d'échanges d'une rare intensité mais surtout d'une perte totale de contrôle de Naftali Benett, lors des

pourparlers ayant précédé le vote sur la loi dite "de l'électricité" - qui a finalement été adoptée. Selon cette nouvelle loi, des milliers de constructions illégales situées dans le Sud du pays - toutes arabes - seront reliées au réseau électrique israélien. "C'est un jour sombre pour le sionisme et pour la démocratie", a commenté le chef de l'opposition Binyamin Netanyahu, qui a aussi condamné Benett pour les propos injurieux proférés à l'encontre de la députée Orit Sitruk lors des débats parlementaires.

## E. Macron se dit "soulagé" suite à la libération du détenu égypto-palestinien Rami Chaath

Le président français E. Macron a exprimé samedi son "soulagement" suite à la décision de l'Egypte de libérer vers la France l'activiste égypto-palestinien Rami Chaath après 2 ans et demi de détention. Il a été accueilli à l'aéroport de Roissy par sa femme - française - Céline Lebrun.

Fils de l'ancien ministre des AE de l'Autorité palestinienne et membre vétéran de la direction palestinienne, Chaath a été arrêté en 2019 avec plusieurs militants et hommes d'affaires égyptiens, soupçonnés d'avoir aidé les Frères musulmans, organisation classée terroriste par Le Caire depuis 2013.

Elyssia Boukobza

Pour ne plus transgresser Chabat

## SHAON SHANA

La minuterie spécialement conçue pour votre réfrigérateur !



- Connaît les dates des Chabats et des fêtes
- Indications claires
- Facile à installer

[www.shaon-shana.com](http://www.shaon-shana.com)  
03 618 44 18

[maurice.cukier@gmail.com](mailto:maurice.cukier@gmail.com)  
058 327 85 76

- Approuvée par le Ma'hon Technology de Jérusalem
- Vivement recommandée par le Rav décisionnaire Elie Dreyfuss

בס"ד

## NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRALE

- VOTRE ENFANT MANQUE DE CONCENTRATION A L'ÉCOLE ?
- IMPOSSIBLE POUR LUI DE RESTER SUR SA CHAISE ?
- IL EST STRESSÉ ET N'ARRIVE PAS À DORMIR ?

METHODE NATURELLE DOUCE NON INVASIVE

VOICI LA SOLUTION

PRENEZ RDV DÈS MAINTENANT

DEBORAH ZAOUÏ  
JERUSALEM - KIRYAT YOVEL

0587865702

NEUROPTIMAL  
CERTIFIED BASIC TRAINER  
2021



בית המדרש בני עליה

10  
ANS  
D'ACTION!



**YEDID LEYEDID**

**VOUS DIT DU FOND DU CŒUR**

*Merci*

**POUR VOTRE PARTICIPATION  
À LA CAMPAGNE DE SOUTIEN**

ברכה והצלחה!



**PARTICIPEZ SUR: [ALLODONS.FR/YEDID-LEYEDID](https://alلودons.fr/yedid-leyedid)**

# בס"ד SÉDER DE TOU BICHEVAT

Tou Bichevat signifie « 15 (du mois) de Chevat », il est qualifié de “Nouvel An des arbres” et correspond au moment de la montée de la sève dans l’arbre, avant le printemps. Dans la Torah, la terre d’Israël a été vantée de par ses fruits, ce qui témoigne de leur importance : “Un pays qui produit le blé, l’orge, le raisin, la figue et la grenade, un pays d’olive oléagineuse et de miel” (*Devarim 8,8*)

*Il est coutume de consommer des fruits ce jour-là, dans un certain ordre.  
Torah-Box vous propose de découvrir le “Séder de Tou Bichevat” :*

## 1 Blé חיטה (en gâteau)

**Ségoula :** intelligence et réussite matérielle

*Avant la consommation, on récite : « Baroukh ata adonai, élohénou mélekh ha’olam, boré miné mézonote »*

## 7 Grenade רימון

**Ségoula :** préserver sa bouche de la médisance

## 2 Orge שעורה (en gâteau)

**Ségoula :** chalom bayit

## 3 Olive זית

**Ségoula :** avoir des enfants Tsadikim

*Avant la consommation, on récite :*

*« Baroukh ata adonai, élohénou mélekh ha’olam, boré péri ha’Ets »*

## 6 Figue תאנה

**Ségoula :** acquérir la patience

## 5 Raisin גפן

**Ségoula :** trouver l’âme-soeur

*Avant de boire du vin ou jus de raisin, on récite :*

*« Baroukh ata adonai élohénou mélekh ha’olam boré péri ha’Guefen »*

## 4 Datte תמר

**Ségoula :** bonne santé

## 8 Après ces fruits, on en consommera d’autres dans l’ordre que l’on souhaite.

*Avant de consommer un fruit de la terre (banane, melon,...), on récitera :*  
*« Baroukh ata adonai élohénou mélekh a’olam boré péri ha’Adama »*

### \* Un fruit nouveau

*Si on déguste un fruit nouveau de la récolte de l’année, on récitera la bénédiction « chéhé’héyanou »*

*« Baroukh ata adonai élohénou mélekh ha’olam chéhé’héyanou vékiyémanou véhigui’anou lazémane hazé »*



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

Pour obtenir d’autres documents de ‘Hizouk, contactez-nous :

Tél (FR) : 01.80.20.5000 - Tél (ISR) : 02.37.41.515 - Web : [www.torah-box.com](http://www.torah-box.com)



## Supplément spécial Chabbath

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

### Béchala'h : Les trois prières incluent tous nos besoins

*Nos patriarches récitaient chaque prière avec la même intensité que les Bné Israël dans la Paracha de cette semaine. Ils épanchaient leurs cœurs comme si leur vie dépendait de chaque prière !*



Dans notre *Paracha* de la semaine, il est écrit : "Pharaon approchait, les enfants d'Israël levèrent leurs yeux et voici que l'Égypte était à leur poursuite ; ils eurent très peur, les *Bné Israël* crièrent vers Hachem."

#### La prière des Patriarches et la supplication des Hébreux

Rachi explique, sur les mots "Ils crièrent" : "Ils s'emparèrent de l'art de leurs pères ; concernant Avraham, il est dit : 'à l'endroit où il se trouvait', à propos d'Its'hak, il est écrit : 'pour parler dans le champ' ; et au sujet de Ya'akov, il est écrit : 'il rencontra à l'endroit'".

Lorsque les Juifs virent l'armée égyptienne approcher, ils implorèrent la pitié et le secours d'Hachem. Rachi écrit qu'ils apprirent ceci des Patriarches. Puis, il énumère les occasions où les *Avot* prièrent – les versets qu'il rapporte sont très significatifs, puisqu'ils sont à l'origine des trois prières quotidiennes : *Cha'harit*, *Min'ha* et *'Arvit*, respectivement instaurées par Avraham, Its'hak et Ya'akov.

Cette comparaison entre les prières des *Avot* et la supplication désespérée du peuple juif devant la mer semble difficile à comprendre.

En général, on prie soit en période de détresse, quand on ressent un grand besoin de se tourner

vers Hachem pour qu'Il nous sauve, soit pendant les trois prières quotidiennes. Dans ce cas, on s'adresse à D.ieu même sans ressentir un besoin spécifique ; c'est tout simplement parce nos Sages nous enjoignent de prier à ces moments.

Rav Yérou'ham Leibowitz souligne que les exemples que fournit le *Midrach* des prières faites par les Patriarches ne correspondent pas à des périodes particulièrement éprouvantes. Pourquoi dès lors le *Midrach* affirme-t-il que la prière que firent les *Bné Israël* dans une situation de désespoir total était basée sur celles des Avot ? Ne s'agit-il pas de deux types de prières complètement différents ?

## Vers qui nous tourner ?

En réalité, la question est basée sur une fausse compréhension de la prière. Les écrits de Rav Yérou'ham datent en effet d'une époque de grandes souffrances pour notre peuple (fin du XIXème siècle et début du XXème siècle). Il écrit : "Dans le désarroi je pensai : pourquoi n'implorons-nous pas ? N'y a-t-il personne au monde vers qui nous tourner ? En parlant ainsi, je me suis arrêté et me suis dit : et avant ces épreuves, n'avions-nous personne sur qui compter ? Même quand nous avons atteint notre apogée et que l'atmosphère était sereine, n'avait-on personne sur qui reposer ? En vérité, il n'y a aucune différence entre les périodes difficiles et celles qui sont fastes, tout ce que nous avons, c'est Hachem ! 'Des profondeurs de l'abîme, je T'ai invoqué, D.ieu' (*Téhilim* 118, 5) on ne doit se tourner vers personne d'autre."

Durant les périodes tranquilles ou lors des pires infortunes, tout dépend de l'implication d'Hachem dans notre vie. Même quand les choses vont mal, Hachem dirige. Notre tâche principale consiste à toujours Lui parler comme si nous étions désespérés, en reconnaissant qu'Il est l'unique source de notre bien-être.

Selon Rav Yérou'ham, c'est ainsi que les Avot priaient invariablement. Avraham, Its'hak et Ya'akov vécurent à des époques plutôt tranquilles. Pourtant, leurs prières étaient

accompagnées de larmes comme pour celui qui traverse une grande épreuve. Ils comprirent que la situation extérieure n'a pas d'importance et qu'à tout moment la seule "personne" dont nous dépendons est le Tout-Puissant. C'est pourquoi leurs prières étaient l'exemple de la dévotion absolue et de l'attachement à Hachem.

## Hachem, notre unique source de survie

Nous pouvons à présent comprendre la comparaison entre les prières quotidiennes des Avot et celle des Juifs livrés au désespoir devant la mer des Joncs. Les Patriarches récitaient chaque prière avec la même intensité que les *Bné Israël* dans la *Paracha* de cette semaine. Ils épanchaient leurs cœurs comme si leur vie dépendait de chaque prière.

Les Avot atteignirent un niveau incroyable dans la prière, bien plus que ce que nous pouvons saisir.

Notre tâche, comme toujours, consiste à essayer de prendre exemple sur eux.

Tout d'abord, il nous faut réaliser que nous sommes en permanence dépendants de la bienveillance d'Hachem, tant pour notre survie que pour notre prospérité.

Deuxièmement, nous tirons de l'enseignement du Rav Yérou'ham quelle attitude adopter quant aux trois prières quotidiennes. Il faut savoir que plusieurs textes de prière furent écrits par prophétie et qu'ils expriment nos besoins mieux que ce que nous aurions pu faire. Notre compréhension de la profondeur de ces prières est très limitée, mais il nous incombe au moins d'en saisir le sens simple.

Un *Talmid 'Hakham* raconta que plus il comprenait le sens des prières fixées par nos Sages, plus il réalisait qu'elles englobaient tout ce dont une personne peut avoir besoin.

**Nous avons ainsi appris comment le peuple juif s'empara de l'art de la prière des Patriarches et implora Hachem. Puissions-nous tous mériter de prier Hachem de tout notre cœur !**

**Rav Yehonathan Gefen**



# SHA BA TIK

N°256

## Feuillet parents-enfants pour Chabbath

édité par  Torah-Box.com

### Béchala'h

## 1 JEU PAR ÉQUIPE

Formez deux équipes qui s'affronteront au cours des jeux des pages 1, 2 et 3 !

### JEU

1

## IDENTIFICATION DES ÉQUIPES

2 points pour le slogan  
le plus sympa



1. Donnez un nom qui fait peur (mais pas trop) 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.

*Ecole - Montagne - Poisson - Lune.*

### 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 1<sup>ère</sup> équipe

- Selon un avis, les Bene Israël sortaient d'Égypte avec 5 armes chacun.  
> **VRAI**, selon le Baal Haturim qui l'apprend du mot "Hamouchim" dont la racine est 'Hamech : cinq).
- Moché Rabbénou a pris les ossements de Yossef et aussi la coupe de Paro.  
> **FAUX**, il n'a pas pris la coupe de Paro.
- Les chevaux égyptiens ont été punis, car ils mettaient beaucoup de zèle dans leur course pour rattraper les Bene Israël.  
> **FAUX**.
- Les chevaux égyptiens ont été punis, car ils étaient la réincarnation des Égyptiens qui avaient fait souffrir les Bene Israël dans les générations précédentes.  
> **VRAI**, (Chem Michmouel)
- Selon un avis, la manne avait 546 goûts différents.  
> **VRAI**, selon le Yalkout Chimoni (546 : Guematria du mot "Matok").

### B

## QUIZZ pour la 2<sup>ème</sup> équipe

- Selon un avis, la génération des Bene Israël qui est sortie d'Égypte est la 5ème génération après celle de Yaakov.  
> **VRAI**, selon le Pesikta de Rav Kahana qui l'apprend du mot "Hamouchim" (Yaacov, Lévy, Kéhat, Amram, Moché)
- Moché Rabbénou a pris les ossements de Yossef et aussi ceux de Bitya.  
> **VRAI**, ('Hemdat Yamim).
- Le bâton de Moché provient de l'Arbre de la vie.  
> **FAUX**, il provient de l'Arbre de la connaissance du bien et du mal (Yalkout Reouveni).
- Tsipora la femme de Moché a été réincarnée en Déborah, la prophétesse.  
> **VRAI**, elle a pu dire une chira (le cantique de Déborah) pour se rattraper du fait qu'elle n'était pas présente lors de la Chirat hayam.
- Bitya, la fille de Paro a été réincarnée en Mikhal, la femme du Roi David.  
> **FAUX**.





## SHA BATIK

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.

Indices : Toutes les réponses riment en "ert- erre - aire -air"

1. Je suis traversé par les Bene Israël à pieds secs.

> **La mer.**

2. Je sers à repasser et je suis aussi un métal.

> **Le fer.**

3. Chante une chanson en remplaçant tous les mots par le mot "glou".

4. Lorsque je suis content de moi, je suis....

> **fier.**

5. Liste trois noms de mer.

6. Répète la phrase "Paro est tombé dans l'eau et s'est fait bobo... c'était rigolo"

7. Je suis la femme du père.

> **La mère.**

8. Je suis le mari de la mère de la mère.

> **Le grand père.**

## JEU LE JOLI CHANT

5

Chaque équipe chante à son tour **un chant de Chabbat** et peut recevoir **jusqu'à 4 étoiles** 3 points selon la qualité de sa prestation.

*La 1<sup>ère</sup> équipe qui donne la bonne réponse gagne 1 point*

1. Je suis le pays que les Bene Israël ont évité en sortant d'Egypte.

> **Le pays des Philistins.**

2. Ce sont mes ossements que Moche a pris avec lui lorsqu'il a quitté l'Egypte.

> **Yossef.**

3. J'ai regretté de libérer les Béné Israël.

> **Pharaon.**

4. Nous avons eu peur en voyant approcher l'armée de Pharaon.

> **Les Béné Israël.**

## JEU

## QUI SUIS-JE ?

*(Jeu de rapidité)*

6

5. J'ai levé mon bâton pour que la mer s'ouvre en deux.

> **Moché Rabbénou.**

6. Nous avons coulé avec nos cavaliers.

> **Les chevaux égyptiens.**

7. Nous avons joué du tambourin pour louer Hachem.

> **Les femmes d'Israël.**

8. Je suis la nourriture qui est tombée du ciel dans le désert.

> **La manne.**

9. Je suis le jour pendant lequel tombent deux rations de manne.

> **Le sixième jour.**

10. J'ai été choisi par Moché Rabbénou pour mener la guerre contre Amalek.

> **Yehochoua.**



## JEU

## ACTION

7

• Rapportez **1 point** à votre équipe en participant au débarrassage de la table.

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



# SHABATIK

## 3

## QUESTIONS POUR UN TSADIK

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

Texte prononcé uniquement à la synagogue, je suis composée de 3 vers qui apparaissent dans le livre de Bamidbar. Je suis précédée d'une bénédiction et suis prononcée par une partie spécifique du peuple juif. Ceux qui me récitent doivent positionner leurs doigts de manière particulière, je suis...

> La Birkat Cohanim

Petit objet présent dans toutes les maisons juives pratiquantes, je suis lié aux lois de pureté je deviens inutilisable dès lors que je suis ébréché. Je suis généralement doté de deux anses pour plus de convenance et doit avoir une contenance d'au moins un reviit, je suis...

> Le Kéli - l'ustensile de Nétilat Yadayim.

Lieu de pèlerinage situé dans le Nord d'Erets Israël, j'attire toute l'année de nombreux visiteurs mais plus particulièrement un jour de l'année qui marque le jour de l'anniversaire de la mort du grand Tsadik qui y est enterré. De nombreux juifs décident d'y couper pour la première fois les cheveux de leur fils, je suis...

> Méroné

Rabbin sépharade décédé il y a quelques années, j'ai occupé diverses fonctions à Paris et à Genève. A Paris je dirige l'école Maïmonide avant d'être nommé Grand-Rabbin de Paris, poste que j'occupe pendant de longues années. Je suis le fils de celui qui fut longtemps le Grand-Rabbin sépharade de Jérusalem, je suis...

> Le Grand Rabbin David Messas, fils du Rav Chalom Messas.

Vertu prônée par le Judaïsme, je suis foulé aux pieds par la civilisation moderne qui voit en moi l'expression d'une timidité ou d'un puritanisme d'un autre âge. Je concerne tous les juifs à chaque instant et en tout lieu, mais je suis plus particulièrement lié aux femmes. Je suis lié au verset de la Torah : "voici ce qu'Hachem te demande, de marcher humblement avec ton D.ieu, je suis..."

> La pudeur - La Tzniout



## BD-JEU

Simon, Ruben et Gabriel s'affrontent dans un quiz sur la Torah...

**Tu dois deviner qui est le gagnant !**





## Une richesse bien gardée

*Une fois l'engin chargé, nous roulâmes en direction de l'entrepôt. Nous déchargeâmes la vieillerie et une fois les portes fermées, il se pencha, fouilla avec ses mains et sortit alors du fond du tambour... une boîte de café Elite.*

Je suis électricien. Je touche à tout ce qui a trait à l'électricité, mais en plus de réparer et d'installer des appareils, je constitue une sorte de "banque" de pièces détachées d'appareils électroménagers en tous genres.

Une vieille machine à laver dont quelqu'un s'est débarrassé est pour moi une mine d'or puisque j'en récupère les pièces, du caoutchouc jusqu'au tambour, en passant par le moteur, les vis, les portes, les tuyaux, etc.

Lorsque je repère un appareil électrique, je le charge sur mon utilitaire, l'apporte à l'entrepôt et procède à des vérifications. S'il est réparable, on peut gagner 1000

Chékels voire plus, sinon, je le démonte jusqu'à la moelle et garde les pièces pour les réparations à venir. C'est ainsi que nous gagnons notre vie, mon associé et moi-même.

Lui et moi sommes associés depuis 20 ans. Lui étudie la Torah le matin et moi le soir. Je travaille dès le matin et l'après-midi, nous travaillons ensemble. Nous effectuons certains travaux ensemble et d'autres séparément. Nous divisons tous les revenus, et, grâce à D.ieu, nous avons une bonne *Parnassa*.

### Un sèche-linge qui rend l'âme

Un jour, il m'appelle et me dit : "Retrouve-moi vite à telle adresse." Je lui demande : "Il s'est passé quelque chose ?

- Viens et tu verras", me répond-il.

J'imagine déjà un réfrigérateur d'une valeur de 5000 Chékels abandonné par des aristocrates, mais lorsque j'arrive sur place, je le vois appuyé

sur un vieux sèche-linge rouillé. Un seul regard me mène à la conclusion que si nous tirons de cette ruine 30 Chékels, nous pouvons nous estimer heureux.

"Tu m'as fait venir pour ce vieil engin ?" lui demandé-je. Je remarque alors qu'il transpire à grosses gouttes. "Que se passe-t-il ?" "Embarquons ce truc et on discutera plus tard", me lance-t-il.

Une fois l'engin chargé, nous roulâmes en direction de l'entrepôt. Nous déchargeâmes la vieillerie et une fois les portes fermées, il se pencha, fouilla avec ses mains et sortit alors du fond du tambour... une boîte de café *Elite*.

"Super, m'exclamé-je, nous avons gagné 49,90 Chékels !

- Ouvre la boîte", me dit-il.

J'ouvre la boîte et remarque qu'elle est pleine... de billets de 200 Chékels.

Je n'aurais jamais cru qu'une petite boîte de café pouvait contenir autant d'argent. 52 000 Chékels, plus exactement.

"Il faut retrouver la personne qui a jeté le sèche-linge", me dit-il.

### A la recherche de l'électricien perdu

Nous nous sommes donc mis à poster des affiches un peu partout en demandant qui avait jeté un vieux sèche-linge, précisant qu'il contenait un objet perdu. Trois jours plus tard, une dame téléphona et expliqua qu'elle avait jeté une machine, mais elle n'était pas au courant d'un objet perdu. "Je l'ai achetée d'occasion pour trois fois rien chez un électricien, mais il





s'est avéré que c'est ce qu'elle valait : trois fois rien", indiqua-t-elle.

Je pris les renseignements nécessaires, parvint à localiser l'électricien (nous nous connaissons tous plus ou moins dans le métier) et après quelques échanges, j'arrivai bien vite à la conclusion que lui non plus n'était pas au courant (sans mauvais jeu de mots) de la boîte à café cachée derrière le tambour.

C'est alors que nous nous sommes adressés à un Rav décisionnaire. Il était clair que la femme n'avait pas déposé d'argent, ni l'électricien, mais nous craignions que peut-être cet objet perdu appartenait, d'après la Loi juive, à l'un des deux.

Le Rav trancha que, comme l'argent ne leur appartenait pas et que d'après leur réponse, ils n'étaient même pas au courant de son existence, ils n'avaient pas droit à cet argent qui ne les concernait pas. Nous lui avons demandé ce que nous devions encore entreprendre et il nous répondit que, du point de vue de la loi, les propriétaires avaient désespéré de retrouver leur argent ; il nous était donc permis de le prendre, à condition que si un jour, il s'avérait que les propriétaires n'avaient pas renoncé définitivement à cet argent, nous serions tenus de le rendre.

## Drôle de dispute

Nous avons quitté la maison du Rav. Je déclarai alors à mon associé : "Je suis tellement content pour toi. Tu sauras certainement quoi faire avec 52 000 Chékels.

- Tu veux dire 26 000 Chékels.

- Pourquoi 26 ? demandai-je. Nous avons compté ensemble, c'est bien 52.

- C'est vrai, répondit-il, c'est vrai qu'il y avait 52 000, mais on est associé. Nous devons donc partager."

Il me fallut du temps pour comprendre qu'il parlait sérieusement.

Une drôle de dispute s'ensuivit. "Tu prends 26 000 Chékels et pas un sou de moins", "Non,

hors de question !", "Inutile de discuter, ce sera ainsi et pas autrement !", etc.

A un moment donné, il déposa la moitié de la somme sur un rebord en pierre, monta sur sa moto et me laissa seul avec l'argent.

Je rentrai chez moi et faute de choix, décidai de garder cette somme.

## Un cadeau inattendu

Le lendemain, quelqu'un me demanda un prêt. J'acceptai. Deux ans s'écoulèrent, l'argent fut rendu puis prêté plusieurs fois. Puis un jour, la fille de mon associé se fiança. Le futur marié était un *Ben Torah* et je savais que mon associé s'était engagé à donner en dot une belle somme. Peu avant le mariage, je lui rendis visite en compagnie de mon épouse pour leur déposer notre cadeau. Nous avons bavardé quelques minutes, puis nous sommes rentrés chez nous. Nous n'étions pas encore arrivés que mon téléphone sonna.

"Qu'est-ce que ça veut dire ?, me demanda mon associé.

- Je t'ai gardé l'argent qui t'appartenait depuis le départ, répondis-je, je n'ai fait que le garder en dépôt.

- D'accord, mais comment es-tu arrivé à 80 000 Chékels ?

- Ca, c'est un autre calcul. Tu commences à travailler l'après-midi et moi je travaille 2h en plus le matin. Depuis que cet argent a été trouvé, j'ai pris l'engagement que pour tout travail effectué le matin, je te mets de côté la moitié, et c'est la somme accumulée de ces 2h depuis 2 ans."

C'est mon histoire. Cela fait bien longtemps qu'on me pousse à la diffuser mais je pensais que c'était prétentieux de ma part. Dernièrement, de nombreux débats ont morcelé notre société et je me suis dit qu'il s'agissait d'un beau *Kiddouch Hachem* que de la publier. Finalement, il est possible de choisir une autre voie.

**Equipe Torah-Box**



**EVENEMENTS**



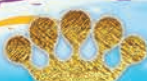
**Torah-Box**

une

# Pause s'impose

Cure de vitamines  
entre copines

**EILAT**



**Séjour  
Exclusivement  
Femmes**

**DAN NEPTUNE**

du mardi **25** au jeudi **27** janvier

2 nuits / 3 jours

**1190 SH** Par personne  
en chambre double



**Cuisine gastronomique par les  
meilleurs chefs des Hotels Dan**

**Chambres spacieuses**

**Interventions**

**Hannah Béhar  
Léa Bennaïm**

**Esther Somech**

**Ateliers de décoration  
de fruits**

**Soirées musicales  
et concerts**

**Hedva Levy**

**Yael Khalifa**

**Avigail Marciano**

**Kinéret**

**Special guest  
venue des USA**

**Stand Up**

**Michal Levitin  
Yehoudith Arié**

**Zumba  
Pilates**

**Renseignements et inscriptions**

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

## Tou Bichvat, le nouvel an des arbres

**La Michna, dans le traité Roch Hachana, nous enseigne que le 15 du mois de Chevat, Tou Bichvat, correspond au Roch Hachana des arbres.**



Le 15 Chevat est un jour de préparation pour *Pourim*, *Pessa'h*, *Chavou'ot* et *Soukot*. *Tou Bichvat* a été institué 30 jours avant *Pourim* afin de permettre à chacun de faire son examen de conscience et de réparer ce qui doit l'être en vue d'arriver à *Pourim* (qui est un jour extrêmement saint) dans un état de *Téchouva* complète. Par ailleurs, la première Michna du traité *Roch Hachana* décrit les quatre débuts d'année que comporte l'année juive, à savoir respectivement, le 1er Nissan comme début d'année pour les rois (c'est-à-dire que Nissan marque pour les Sages de la Torah le début d'année du règne de chaque monarque); le 1er Eloul comme début d'année pour le décompte du *Ma'asser Béhéma*; le 1er Tichri comme début officiel de l'année juive; et le 1er Chevat comme début d'année pour "l'arbre". Le fait que la Michna parle ici de l'arbre au singulier signifie qu'il est nécessaire de prier pour obtenir un bel *Étrog* dès le 15 Chevat selon *Beth Hillel*.

### Pourquoi manger des fruits à Tou Bichvat ?

A *Tou Bichvat*, chacun achètera des fruits qu'il trouvera et en mangera pour se souvenir que ce jour correspond au nouvel an des arbres.

Il est écrit qu'en *Erets Israël*, on a coutume d'apporter plusieurs sortes de fruits de l'arbre pour réciter une bénédiction sur eux en ce jour qui marque leur nouvel an, afin que leur pousse

soit bénie. On a l'habitude de le faire sur de nombreux fruits et de dire sur eux des chants et des louanges à Hachem, ce qui entraîne un grand *Tikoun* dans les mondes supérieurs. Il faudra cependant prendre garde aux bénédictions inutiles.

Nous avons l'habitude, le jour de *Tou Bichvat*, de goûter à tous les types de fruits, car les coutumes suivies par les Juifs ayant valeur de loi, cette consommation qui est sainte élève toutes les autres et leur fait atteindre la sainteté.

C'est une Mitsva de goûter de tout nouveau fruit, afin de louer et de remercier Hachem qui renouvelle les fruits d'année en année pour que les hommes en profitent.

La consommation des fruits à *Tou Bichvat* sert à ce que l'homme, qui jouit de la Création du Maître du monde, Le loue et Le glorifie et que cela procure satisfaction à Hachem. C'est la raison pour laquelle, le jour de *Tou Bichvat*, moment où la sève pénètre les arbres pour faire pousser les fruits, c'est la coutume d'Israël d'en manger.

### Que manger à Tou Bichvat

Certains ont l'habitude, durant le repas de *Tou Bichvat*, de manger les sept espèces énoncées dans le verset qui fait l'éloge d'*Erets Israël*.

Ceux qui ont coutume de manger des sept espèces choisiront de consommer de l'huile d'olive plutôt que des olives.

Le *Isma'h Moché* veillait rigoureusement à manger 13 sortes de fruits, durant le repas de *Tou Bichvat* (correspondant à la valeur numérique du mot *E'had*, "Un").

Un Sage affirme qu'il convient de manger 15 sortes de fruits et de réciter en parallèle les 15 *Chir Hama'alot* contenus dans le livre de *Téhilim*, ce qui fait allusion aux mondes de *Bria*, *Yétsira* et *'Assia*. Plus on consomme de fruits, mieux c'est, et il convient de ne pas manger moins de 12 sortes de fruits.

Un avis rapporte au nom du *Arizal* qu'il faut manger 16 sortes de fruits.

Le rav de Pechiskha affirma que celui qui mange de l'*Étrog* à *Tou Bichvat* aura le mérite de vivre toute l'année. Le *Ségoulot Israël* affirme que la consommation de l'*Étrog* avec lequel on a accompli la Mitsva durant la fête de *Soukot* est propice à la guérison et à des délivrances pour le corps et l'âme.

La coutume de manger de la grenade à *Tou Bichvat* rappelle l'idée des impies du peuple juif qui sont néanmoins pleins de *Mitsvot*, comme la grenade est pleine de grains. Cette habitude est appuyée par le fait qu'à *Roch Hachana* aussi, de nombreuses personnes choisissent la grenade comme fruit nouveau sur lequel réciter la bénédiction de *Chéé'héyanou* le deuxième soir.

Certains ont l'habitude de manger des caroubes à *Tou Bichvat*. En effet, puisqu'il convient d'en manger au moins une fois par an, autant le faire en ce jour qui est le nouvel an des arbres. Et bien que ce fruit soit quelconque, il est toutefois digne d'être servi à une table royale.

## Une table royale

La coutume marocaine est de présenter le soir de *Tou Bichvat* plusieurs sortes de vins, les posant sur la table l'un après l'autre, et de dire plusieurs fois la bénédiction de *Hatov Véhamétiv*, au fur et à mesure que l'on apporte les vins.

Le soir de *Tou Bichvat*, la coutume s'est répandue dans tout Israël de dresser une table garnie de tous les fruits de l'arbre et de la terre, autant que possible, et chacun récitera la bénédiction sur l'un des fruits.

La plupart des juifs à travers le monde ont coutume de dresser une table avec toutes sortes de fruits de l'arbre et de la terre, en fonction de ce qu'ils trouvent et de leurs moyens. Bien qu'il ne soit pas obligatoire de rechercher des fruits de la terre, si on les a mis à table avec les autres fruits, on récitera la bénédiction sur eux.

L'homme, tout comme l'arbre des champs, doit être relié à ses racines. S'il est vrai que l'homme possède des racines qui produisent des branches et des fruits (au sens spirituel du terme), l'arbre a ses racines profondément enfouies dans le sol et plus elles sont enfoncées, plus l'arbre est stable.

À l'inverse, l'homme déploie ses racines dans les mondes supérieurs spirituels, puisque l'âme qui l'habite est une Étincelle divine, et c'est d'eux qu'il tire sa vitalité.

Bonne fête de *Tou Bichvat* !

Extrait du livre "*Lois et récits de Tou Bichvat*"  
paru aux éd. Torah-Box

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](http://www.torah-box.com/ecoute)





## Le témoignage émouvant de Dora Blum - Les miracles sont partout autour de nous

*La nuit même de la tragédie, le Gadol avait vu l'accident en rêve. Mais plus incroyable encore, il avait également vu un homme venant lui solliciter une bénédiction pour avoir des enfants...*

Mon mari et moi sommes des personnes extrêmement réservés qui ne cherchons pas à attirer l'attention. Cependant, avec mon mari, nous avons décidé de rédiger cette lettre pour le message de 'Hizouk et d'espoir qu'elle transmet et pour qu'elle soit lue par le plus grand nombre.

### Des années d'attente et de prières

Appartenant à un mouvement 'Hassidique, nous nous sommes mariés jeunes. Je venais d'avoir 18 ans et mon mari n'avait qu'un an de plus. Dès notre première rencontre, nous savions que nous étions faits l'un pour l'autre. Nous nous sommes rapidement mariés et nous étions incroyablement heureux.

Lorsque la première année s'est écoulée et que je n'étais toujours pas enceinte, nos familles semblaient préoccupées et m'ont suggéré d'aller voir un médecin. Nous avons décidé d'un commun accord avec mon époux de ne pas consulter.

Trois années s'étant écoulées sans que je ne tombe enceinte, mes beaux-parents ont insisté pour que j'aie voir un médecin, ce que j'ai finalement fait.

Après m'avoir fait des examens, le médecin m'a annoncé que je ne pourrais probablement jamais avoir d'enfant car mes ovaires étaient gravement déformés. Je suis rentrée chez moi désespérée, pensant que mon mariage était terminé.

À mon retour, j'ai annoncé la terrible nouvelle à mon mari, en ajoutant que je comprenais s'il voulait divorcer. Il a retiré mes mains de mon visage en pleurs et a dit que la seule façon de nous séparer était que je devienne veuve !

Notre amour l'un pour l'autre était si fort, et notre amour pour Hachem incommensurable. Même si nous restions sans enfant, nous resterions toujours ensemble.

Nous sommes devenus le couple sans enfant qui se démarquait lors des réunions de famille. Les années ont passé et peu importe ce que nous avons essayé ou combien nous avons pleuré et supplié les Cieux, rien n'a changé.

Ce qui a changé, c'est la profondeur de notre amour l'un pour l'autre, le respect et la dévotion que nous nous sommes témoignés. Cet amour est devenu plus grand et plus profond au fil des années.

### "Je t'attendais"

Nous étions mariés depuis 18 ans lorsque mon mari a décidé de demander une bénédiction spéciale à un *Gadol* venu dans notre ville avant *Roch Hachana*. Quand le *Gadol* a vu mon mari, il s'est levé de son siège, s'est avancé vers lui et a dit à haute voix pour que tous entendent : "Je t'ai attendu".

Nous ne comprenions pas la signification de ces paroles, jusqu'à ce que son secrétaire explique ce qui suit à mon mari. Peu avant cette rencontre, un jeune couple avait eu un terrible





accident de voiture, décédant sur le coup et laissant derrière une petite fille de 6 semaines, atteinte de trisomie. La nuit même de la tragédie, et avant même qu'il n'en soit informé, le *Gadol* avait vu l'accident en rêve. Mais plus incroyable encore, il avait également vu un homme venant lui solliciter une bénédiction pour avoir des enfants.

Il s'est avéré que l'homme aperçu en rêve était mon mari... Le premier choc passé en entendant ce récit, il a immédiatement annoncé au Rav que nous acceptions d'adopter le bébé et de l'élever avec tout l'amour qu'Hachem avait implanté dans nos cœurs.

Je pleurai de joie de savoir que Hachem nous avait choisis pour aimer cette pauvre petite âme. C'était sûrement la raison pour laquelle nous étions sans enfant, car ce petit ange avait besoin de toute notre attention et de notre amour.

Nous organisâmes tout pour accueillir le bébé et, deux nuits plus tard, je tenais cette belle et pauvre petite orpheline contre mon cœur pour la première fois.

Nous nous sommes tous deux investis dans la tâche d'être les meilleurs parents du monde. La petite Guéoula a grandi, riant et chantant et répandant une joie qui remplissait nos cœurs et notre maison.

### **Des coups de pieds dans le ventre**

Un jour, alors que je lisais une histoire à ma petite fille de trois ans, sa tête posée sur mes genoux, elle s'est tournée vers moi et s'est exclamée l'air rieur : "Maman, je sens le bébé te donner des coups de pied dans le ventre !"

Ce soir-là, elle ne cessa de parler du "bébé dans le ventre de maman " même après que mon mari soit rentré et l'ait mise au lit.

Etait-il exagéré de penser que Hachem nous envoyait à nouveau une *Néchama*? Je me sentais bien, aucun symptôme ou quoi que ce soit pour y croire.

Mon mari a insisté pour que je fasse un test de grossesse. Le lendemain matin, test en main, j'annonçai à mon mari que j'attendais notre enfant. Mon mari, Guéoula et moi laissâmes notre joie exploser, chantant et dansant sans plus pouvoir s'arrêter.

Je fêtais mes 45 ans lorsque nos fils jumeaux sont nés et que les miracles se produisirent.

Au cours des cinq années suivantes, j'ai en effet donné naissance à deux autres enfants ! C'était à chaque fois Guéoula qui nous annonçait la nouvelle avant même que nous le sachions nous-mêmes.

### **La meilleure maman du monde**

Nous avons été tellement bénis et nous avons remercié Hachem chaque jour pour Guéoula et les miracles qu'elle a apportés avec elle.

J'ai 83 ans maintenant. Guéoula a été rappelée à son Créateur il y a 13 ans. Elle mourut paisiblement dans son sommeil. Avant d'aller au lit, elle me demanda de m'asseoir près de son lit, récita le *Chéma' Israël* puis me dit : "Merci d'être la meilleure maman au monde".

Alors, je l'ai juste embrassée, l'ai serrée très fort dans mes bras et je suis sortie de la pièce avant qu'elle ne voie les larmes couler sur mon visage. Dans la cuisine, mon mari pleurait. Ensemble, nous avons pleuré le décès de notre enfant spécial alors qu'elle quittait ce monde.

Il y a des miracles tout autour de nous. Si nous plaçons notre amour, notre confiance et notre foi en Hachem, si nous croyons qu'il n'y a rien de plus grand que Lui, si c'est Sa volonté, alors vous serez comblés de Ses bénédictions et comprendrez qu'Il est toujours présent dans nos vies, dans notre monde et dans nos cœurs. Et rien n'est impossible !

**Merci de m'avoir permis de partager mon histoire avec les nombreuses personnes qui ont perdu espoir.**

**Dora Blum**





## Piment piquant, quelle bénédiction ?

J'aimerais savoir quelle bénédiction réciter avant de consommer un bon piment piquant.



Réponse de Binyamin Benhamou

1. Si le piment est piquant, la bénédiction sera "*Chéhakol Nihya Bidvaro*" car l'habitude n'est pas de le consommer seul mais seulement accompagné d'un autre aliment (à cause de son côté piquant) pour que cela soit un plaisir. Même si on le mangeait seul, cela ne change pas la bénédiction.
2. Cependant, si la cuisson a permis d'annuler le côté piquant au point que le piment se consomme seul facilement, ou bien que nous sommes à une époque où le piment n'est pas piquant, il reprendra sa bénédiction originelle "*Boré Péri Haadama*".
3. Si une personne trouve un véritable plaisir à manger un piment très piquant tout seul sans accompagnement, alors il pourra réciter "*Boré Péri Haadama*" (*Halikhot Brakhot* p.58).

## Manger des fruits à Tou Bichvat, obligatoire ?

J'aimerais savoir s'il est interdit de ne pas manger de fruits à Tou Bichvat lorsqu'on est au régime.



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Il n'est absolument pas obligatoire de consommer des fruits le soir de Tou Bichvat, et surtout si cela vous est formellement interdit dans le régime que vous suivez (*Kaf Ha'haïm* 131, 97 ; *Michna Broua* 31 ; *Maguèn Avraham* 131, 16, etc).

## Salade de 15 fruits à Tou Bichvat

Dans mon enfance et dans ma vie d'Ashkénaze alsacienne à Strasbourg puis à Colmar, on a pris l'habitude de préparer une salade de fruits avec 15 fruits le jour de Tou Bichvat. Qu'en pensez/savez-vous ?



Réponse de Rav Daniel Zekri

Les *Minhaguim*, lorsqu'ils ne sont pas opposés à la *Halakha*, doivent être gardés avec amour. En effet, les véritables coutumes ont été établies par nos Sages sur des bases très profondes, avec inspiration sainte. Je ne connais pas la coutume que vous mentionnez, mais elle paraît être conforme à l'habitude que toutes les communautés juives du monde entier ont adoptée, à savoir consommer des fruits ce jour qui est institué comme nouvel an des arbres, le 15 Chevat.

## Birkat Hamazon après le Séder de Tou Bichvat ?

Faut-il faire le Birkat Hamazon après le Séder de Tou Bichvat ?



Réponse de Rav Shimon Griffel

Le Birkat Hamazon ne se récite qu'après avoir mangé un *Kazaït* (env. 27g) de pain (*Choul'han 'Aroukh Ora'h 'Haïm* 184, 6). Dans le cas où vous avez fait le Séder de Tou Bichvat au cours d'un repas de pain, vous récitez le Birkat Hamazon, sinon, vous récitez la Brakha *A'harona* correspondant au type d'aliment consommé, comme indiqué dans le *Siddour*.

## Pourquoi les arbres sont-ils jugés à Tou Bichvat ?

Tout le monde est jugé à *Roch Hachana*. Pourquoi les arbres sont jugés à *Tou Bichvat* et pas en même temps que tout le monde ? Merci pour tout ce que fait Torah-Box.



Réponse de Rav Avraham Garcia

A *Tou Bichvat*, les arbres ne sont pas jugés, mais fêtent leur *Roch Hachana* qui va définir leur appartenance à telle ou telle année, pour pouvoir ainsi décider comment procéder pour les dîmes.

Par contre, les arbres sont jugés à *Chavou'ot*, l'eau à *Soukot* et les récoltes à *Pessa'h* (*Roch Hachana* 16a). Vous posez alors une très bonne question : pourquoi les juger séparément, alors que l'homme est jugé à *Roch Hachana* ? Cette question a été posée par le Ran (page 3a) qui répond qu'il y a une abondance générale qui doit être donnée, et après avoir jugé le monde de manière globale à *Roch Hachana*, Hachem juge chacun de manière individuelle et la bénédiction sera donnée à qui le mérite de manière individuelle. Voilà pourquoi il y a deux jugements. Bien entendu, cette réponse demande à être approfondie et il y a d'autres réponses à cette question.

## Quel rhum est Cachère ?

Ne mangeant que des *Hekhchérin Laméhadrin*, je souhaiterais savoir quel rhum peut-on utiliser ?



Réponse de Dan Cohen

Les rhums suivants sont autorisés par le Consistoire :

- Bologne
- La Favorite
- Et autres marques.
- Damoiseau
- Neisson
- Montebello
- HSE

Mais attention, que ce soit pour les marques explicitement mentionnées ou pour les autres, seules celles dont les rhums sont distillés et mis en bouteille en Guadeloupe ou en Martinique sont autorisés. La mention "Mis en bouteille à la distillerie" ou "Mis en bouteille à l'habitation" est obligatoire.

En effet, il est courant d'ajouter dans les alcools distillés de l'alcool issu d'excédents viniques. Mais comme la Guadeloupe et la Martinique sont réputées ne pas fabriquer de vin, on peut consommer les rhums de cette région lorsqu'on est certain que l'intégralité de la production a eu lieu sur place.

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](http://www.torah-box.com/question)



## Chronique d'une famille presque comme les autres Chapitre 4 : Quand Mme Elharrar croise les yeux verts de la petite Rivka...

*Chaque semaine, Déborah Malka-Cohen vous fait découvrir les aventures passionnantes et intrigantes d'une famille... presque comme les autres ! Entre passé et présent, liens filiaux et Téchouva...*

*Dans l'épisode précédent: Myriam et sa famille arrivent à l'hôtel Beau-Rivage aux Alpes d'Huez. Derrière eux, un couple de soixantaines un peu bruyants discute avec la réception...*

Je suis dans le lobby de l'hôtel Beau Rivage. C'est l'heure de *Min'ha*. Yossi et les garçons sont partis prier. Seuls Rivka et Yokélé sont restés avec moi. Souhaitant découvrir nos deux chambres communicantes au même moment que le reste de ma famille, j'ai préféré m'asseoir et attendre leur retour. J'en ai profité pour donner un petit snack à Yokélé. J'ai mis du temps à calmer mon petit ange, car si pour nous, le voyage a été éprouvant, à plus forte raison pour lui. Les médecins m'ont souvent expliqué qu'il était un peu comme les chats, ne supportant pas le changement.

L'avantage d'avoir ma Rivka près de moi, c'est qu'elle est une petite fille très sage. Contrairement à son grand frère, elle s'adapte sans problème à chaque situation. Sa particularité, c'est qu'elle ne parle pas aux adultes. Même ceux qu'elle connaît très bien et qu'elle voit tous les jours comme ses *Morot*. En dehors de la maison, elle est très timide et réservée. Les choses auraient pu passer inaperçues si elle n'avait pas une autre spécificité.

Sans nous juger sévèrement, autant Yossi et moi avons des physiques assez communs, autant Rivka a une beauté inhabituelle. Depuis son plus jeune âge, les gens s'arrêtent dans la rue pour s'extasier devant notre princesse. Je ne peux compter le nombre de petites filles ou de mamans qui me font remarquer à quel point les yeux, la chevelure, et les traits délicats de ma poupée sont emplis de grâce.

Au fil du temps, ni Yossi ni moi n'avions voulu accentuer cette particularité en la complimentant à tout bout de champ sur son physique. Bien sûr, nous la complimentions de temps en temps, mais comme pour tous nos enfants, nous l'encourageons à se concentrer sur le travail de ses *Midot*. Hachem l'ayant gratifiée d'un don exceptionnel, notre rôle était de l'aider à développer ses autres qualités cachées, qui relevaient davantage de l'acquis que de l'inné.

Sans surprise, dès que Mme Elharrar posa ses yeux sur ma petite fille, elle ne put s'empêcher de s'exclamer: "Oh regarde Albert, cette adorable petite ! Et ses yeux, tu as vu ses yeux verts un peu !? Ils me font penser à ceux de ta mère."

Ledit Albert, trop occupé à donner les informations nécessaires afin qu'ils aient accès à leur chambre, n'écoula pas vraiment sa femme. Comme elle se rapprochait dangereusement de nous trois, je ne pouvais plus l'ignorer. Les mains tremblantes, j'arrachai le bavoir du cou de Yokélé. Je me levai brusquement et pris la main de ma fille, lui annonçant de manière énergique que nous montions dans notre chambre.

Soudain, la femme d'âge mûr posa son regard sur moi. Je ne pus m'empêcher de la regarder à mon tour. Frappée, je constatais qu'avec le temps, elle avait pris de l'âge.

La stupeur pouvait se lire aussi dans les yeux de Madame Elharrar.

"Chloé ? Chloé ? C'est bien toi ?"

Interdite, je ne savais pas si je devais la corriger, lui apprendre que dorénavant tout le monde m'appelait Myriam, ou continuer de faire comme si nous ne nous connaissions pas. Cela faisait



plus de 12 ans que les choses étaient ainsi. Je n'étais pas sûre de vouloir un changement. Ne résistant pas, je lui soufflai quand même : "Mon prénom, c'est Myriam maintenant. Venez les enfants, montons dans notre chambre."

Je passai devant celle que tout le monde appelait Jojo et poussai la grosse poussette, en posant la petite main de Rivka sur l'une des extrémités de mon bolide.

"Chloé... enfin Myriam, tu n'as vraiment rien à me dire après tout ce temps ?"

Avant que les larmes ne décident de couler, je me précipitai vers les ascenseurs, appuyant comme une hystérique sur boutons. Rivka ne put s'empêcher de me poser la question que je redoutais : "Maman, c'est qui cette dame ?"

La voix tremblante d'émotion, je lui répondis qu'elle n'était personne.

En entendant la réponse de sa propre fille, Jojo pensa qu'elle allait se trouver mal. Elle voulut la rattraper pour lui dire qu'il était temps de discuter mais elle était trop choquée pour le faire. Heureusement, son mari arriva juste après.

"Viens par ici, le jeune homme attend avec les valises, il va nous montrer où est notre chambre. Jojo, qu'est-ce que tu as ? Tu es toute pâle.

- Albert, c'est notre Chloé !
- Qu'est-ce qu'elle a Chloé ? Et pourquoi tu parles à nouveau d'elle ?
- Elle est ici !
- Ici ? Tu as dû la confondre avec une autre. C'est impossible qu'elle soit en France.
- Non, c'était bien elle ! Elle était avec ses enfants... Enfin, je crois que c'était ses enfants.
- Allez, arrête tes bêtises. Ça va nous faire du mal tout ça. Viens ! Montons dans la chambre avant d'aller dîner."

Jojo n'avait pas la force de convaincre son mari. L'avantage d'être mariés depuis plus de quarante ans, c'est qu'avec le temps, on apprend à anticiper les réactions de son conjoint. Elle

savait qu'elle devait lui en parler plus tard, mais pour l'heure, elle avait besoin de digérer la réaction de sa fille. Elle suivit son mari avec la ferme intention de renouer contact avec sa numéro trois. Douze ans sans se parler, c'était bien assez.

Dans la sécurité de la chambre, j'avais pu calmer le rythme des pulsations de mon cœur. Je posai Yokélé devant la fenêtre qui donnait sur une vue magnifique. Avant d'aller me réfugier dans la salle de bain pour pleurer tout mon soûl, je lui donnai un baiser au-dessus de sa Kippa.

Quant à Rivka, elle s'était allongée sur chacun des lits. Je profitai de ce moment pour pleurer. Il était hors de question de perturber les enfants avec ce qu'il venait de se passer. Afin de couvrir mes sanglots, je fis couler l'eau du robinet. À mesure que les jets se déversaient, les souvenirs remontaient...

**Déborah Malka-Cohen**



**ELISH'S**  
*Robes d'un jour*

**LOCATION**  
**ROBE DE MARIÉE**

*Large choix de robes de soirée*

- Robes de mariée • שמלות כלה
- Robes de soirée • שמלות ערב
- Accessoires pour danses • אקססוירים לריקודים
- Robe de henné brodée au fil d'or • שמלת חנה

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

*Plus Hubs* *Pronuptia* *Domestica* *Pronovias* *Have Marriage*

ao586627332@gmail.com 0586627332



## Poulet aux fruits secs

*Voici une version légèrement revisitée du fameux poulet aux fruits secs. De quoi régaler vos convives pour Tou Bichvat !*



### Ingrédients



- 15 abricots secs
- 20 pruneaux dénoyautés
- 1 verre de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 1 pincée de sel & poivre (facultatif)
- 2 c. à soupe de cassonade
- ¾ c. à café de cannelle en poudre
- 12 pilons de poulet, sans la peau
- ¾ c. à café de curcuma
- 25 g d'amandes effilées



Pour 6 personnes



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 45 min



Difficulté : Facile

### Réalisation

- Préchauffez le four à 175°C. Recouvrez une grande plaque de cuisson de papier aluminium.

- Dans un petit bol, laissez macérer les abricots et les pruneaux dans le vin pendant la préparation du reste.

- Chauffez la moitié de l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré (environ 5 min). Retirez l'oignon de la sauteuse et réservez dans un grand bol.

- Saupoudrez les pilons de poulet avec le curcuma et faites-les revenir dans la sauteuse avec le restant d'huile. Salez et poivrez et faites sauter jusqu'à ce qu'ils prennent de la couleur (soit 7-8 min).

- Transférez les pilons dans le grand bol. Ajoutez-y les fruits secs avec leur jus, la cassonade et la cannelle. Mélangez puis répartissez bien le tout sur la plaque de cuisson.

- Enfouissez au centre du four jusqu'à ce que les pilons soient bien cuits et dorés, soit 45-50 min. Vérifiez que le tout reste humide pendant la cuisson. Ajoutez un peu d'eau au besoin.

- Garnissez enfin d'amandes et servez accompagné de riz, de couscous ou encore de bourghoul.

**Bonne fête de Tou Bichvat !**



SOS cuisine

## Une bonne blague & un Rebus !



Un homme marche dans la rue et rencontre son ami en train de fumer 2 cigarettes. Il lui demande : "Mais pourquoi tu fumes 2 cigarettes ?

- Une pour moi et une pour mon ami qui est en prison et qui n'a pas le droit de fumer."

Quelques jours passent et à nouveau notre homme rencontre son ami.

Cette fois-ci, il ne fume qu'une cigarette. "Alors, ton copain est sorti de prison ?

- Non pas du tout, mais par contre moi j'ai arrêté de fumer !"



### Rebus

Par Chlomo Kessous



וּבֵּית הַמִּיכָדָח לֵב הַבְּנֵי יִשְׂרָאֵל עָמַד עַל הַדֶּבֶר שֶׁלֹּא יִשְׂרָאֵל יִשְׁתַּחֲוֶה לַעֲרֵב וְלַחֲמִשִּׁים וְשֵׁשׁ מֵלָכִים וְלֹא יִשְׂרָאֵל יִשְׁתַּחֲוֶה לַעֲרֵב וְלַחֲמִשִּׁים וְשֵׁשׁ מֵלָכִים וְלֹא יִשְׂרָאֵל יִשְׁתַּחֲוֶה לַעֲרֵב וְלַחֲמִשִּׁים וְשֵׁשׁ מֵלָכִים



### REFOUA-CHELEMA

POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Prions pour la guérison complète de

**Abderrafik  
ben Mina**

**Itshak  
ben Simha**

**Alex  
ben Jennifer**

**Ohad  
ben Eva Haya**

**Menana Charlize  
Ariela bat Haya  
Emmanuelle  
Laura**

**Agnes bat  
Genevieve**

**Jose Joseph  
Tsvi ben  
Guitel Tova**

**Aziza  
bat Rivka**

**Aline  
Benayoune  
bat Sarah**

**Aline  
bat Sarah**

**Laëtitia Simha  
Rahel bat  
Chalbiya**

**Myriame  
bat Sarah**

**Yaacov  
ben Hanna**

**Yosef Azriel  
ben Chaya  
Michal**

**Hnina  
bat Halia**

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)**



**Editions Torah-Box**  
présente

### LA JOIE PURE - LA PENSÉE DU RABBI DE KOTSK À LA LUMIÈRE DU COACHING



50€

Le Rabbi de Kotsk est un maître 'Hassidique de Pologne. Il est célèbre pour ses enseignements redoutables, authentiques et originaux. Ce livre, rédigé par Rav Jean Haïm, est le recueil de 18 citations du grand maître, éclairées, d'une part, à la lumière des sources de la pensée juive et d'autre part, grâce aux apports des grands chercheurs et penseurs de la psychologie et de la pensée humaniste. Chaque leçon est un regard posé par le Rabbi de Kotsk sur la condition humaine qui nous livre des trésors de sagesse et de... joie pure.

**Commandez dès maintenant !**

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

# LOCATION COURT TERME



ELITE HOME  
GROUP





## NETANYA

Des logements dans tout  
Netanya, Bord de mer,  
centre ville, agamim,  
Kiryat Sanz,...

### CONTACTEZ-NOUS !

 elitehomegrp@gmail.com

 II : 0523278872  
FR : 0186986526

 Whatsapp: +972523278872

  Suivez-nous !

## BESOIN D'UN BOL D'AIR ?

### OSEZ LA LOCATION SAISONNIÈRE !

Vous vous déplacez pour des vacances en famille, un week-end entre amis ? Elite Home Group, fort de son expérience de leader des locations saisonnières dans la région du Sharon, aura un grand panel de propriétés à vous proposer.

## PROPRIÉTAIRE ?

Confiez-nous la gestion de votre bien dans tous Israël !  
Notre rôle, **Marketing** complet, **Annonces**, prise de **photos** professionnelles, **check-in/out**, **Nettoyage**, **Pressing**, **Linge de maison** de qualité, **Maintenance**, **Dépôt de garantie**, **États des lieux** et bien plus encore...

**On s'occupe de tout !**



## TIBÉRIADE

Des logements dans  
l'avenue principale,  
à 2 minutes du lac.

Perle de la semaine par  Torah-Box

*"Celui qui rend du Bien pour le Mal reçu, vivra longtemps."*

*(Rabbi Na'hman de Breslev)*