



PNINAT HAHALAKHA

Question : Est-il conforme à la Halakha (loi juive) de commencer un processus d'amaigrissement (régime) ?

Réponse : De manière générale, l'être humain a le devoir de veiller à sa santé, aussi bien physique que mentale, comme il est dit : « Vous prendrez grand soin de vos vies ». Une âme saine dans un corps sain, avec une âme profondément croyante.

La racine du mot Briout (santé) est Bara (créer). Nous avons l'obligation de préserver correctement et au mieux ce que D'... a créé. « D'... vit tout ce qu'Il avait fait, et voici, c'était très bon » (Genèse 1, 31).

Comme on le sait, il existe l'interdit de Bal Tach'hit, qui proscrit de dégrader ou d'abîmer inutilement toute chose bonne. Et plus encore : cet interdit s'applique aussi à la vie elle-même. Une personne qui porte atteinte à sa propre vie transgresse un interdit très grave : « Et votre sang, celui de vos vies, Je le réclamerai » (Genèse 9, 5). Rachi explique : « Je réclamerai le sang de celui qui verse son propre sang ». Toute atteinte volontaire ou involontaire au corps ou à l'esprit découle de cet interdit.

Toute intervention médicale sérieuse exige le savoir de spécialistes dont c'est le métier : « Il soignera — d'ici on apprend que le médecin a reçu la permission de soigner ».

Aujourd'hui, de nombreuses personnes non qualifiées proposent toutes sortes de produits et de traitements dans le domaine de la santé physique et mentale. Ce sont souvent de bons commerçants, mais sans responsabilité ni garanties.

Ils prétendent résoudre chaque problème « avec une seule pilule ».

À l'ère des raccourcis, on promet d'obtenir des résultats sans effort et sans changer ses habitudes.

Accepterait-on de monter dans un avion dont le pilote aurait suivi un cours de pilotage raccourci, appris à distance ?

À quoi cela ressemble-t-il ? À une personne non-experte en médicaments ni en traitements, qui les vendrait facilement à quiconque en veut. La plupart des gens en souffriraient gravement, et si par hasard un médicament a aidé une personne, on penserait qu'il est une solution miracle pour tous — jusqu'à ce que l'on soit déçu et que l'on pleure amèrement (Kouzari, premier discours, §79). Avant de se tourner vers un traitement « raccourci », il faut d'abord rechercher la voie naturelle pour être en bonne santé : marche, natation, alimentation équilibrée, bonnes habitudes de sommeil.

Moins de « trucs miracles » et plus de joie de vivre ; moins de confort excessif et plus d'efforts ; moins de stress et plus d'esprit.

Morenou veRabbenou Harav Yehouda Ben Ichay

ANNONCES

BIRKAT HAHILANOT CE VENDREDI 20 MARS : APRÈS LA TÉFILA DE CHAHARIT DU PREMIER MINYAN

DISCUSSIONS EN IVRIT POUR FEMMES :

tous niveaux - les mardis au Beit Haknesset Emouna Chelema à 17h.

Pour plus d'informations contactez Mme Koskas via le lien suivant :

<https://chat.whatsapp.com/HZPJMhyCQHB34BoPakmX82?MODE=wwt>

SOIRÉE CONFÉRENCE DU RAV EYTAN FISZON : LE MERCREDI 25 MARS À 20H

à l'occasion de la sortie de son livre " Pessah, Rattache-toi à ton histoire " [en français]

Nombre de participants limité à 50 personnes.

HEURE D'ÉTÉ

NOUS PASSONS À L'HEURE D'ÉTÉ DANS LA NUIT DE JEUDI À VENDREDI PROCHAIN.

FAMILLES D'ACCUEIL POUR PERSONNES SEULES LE SOIR DU SEDER DE PESSAH

Les personnes pouvant accueillir à leur table le soir du seder des invité(e)s, sont priées de contacter, au plus tôt, le Secrétariat du Beit Haknesset " Emouna Chelema ", en précisant le nombre de personnes accueillables.

PANIER DE PESSA'H - KIM'HA DEPISS'HA

Comme chaque année, le comité de la Koupa de Tsedaka se prépare à distribuer les paniers de Pessa'h à nos proches défavorisés de la communauté Emouna Chelema (et des alentours), en toute discrétion.

Nous vous invitons à participer à cette belle Mitsva de Kim'ha de Piss'ha (aide aux nécessiteux).

Le panier est fixé à 150 shekels, et nous en apportons plusieurs par famille.

Merci de votre Générosité, et de faire parvenir vos dons au plus tôt auprès du secrétariat de la

synagogue, ou par virement bancaire: Israel Discount Bank :11- snif 066- compte 184417947

Tizkou la-Mitsvot - תזכו למצוות - Le comite Tsedaka de Emouna.

INFOS UTILES

● RÈGLEMENT DE COTISATIONS ET DONDS :

- par internet : <https://orotemouna.com> ou : <https://tinyurl.com/5xzys8h>. Un reçu Seif 46 sera envoyé.
- pour la France : <https://www.allodons.fr/Construction-emouna>. Un reçu Cerfa sera envoyé.
- par virement bancaire : **Banque Discount (11) - Agence/Snif (066) - Numéro de compte (6252569).**
- en espèces, chèque ou carte bleue, veuillez contacter le secrétariat.

TSEDAKA :

- par virement bancaire : **Banque Discount (11) - Agence/Snif (066) - Numéro de compte (184417947).**
- en espèces, chèque ou carte bleue, veuillez contacter le secrétariat.
- **Pour tout besoin contacter : Eliaou Masliah [054-5390785] / Shalom-Gil Saraby [058-7567379] / Daniel Attali [054-2311495].**

- LOCATION DE LA SALLE : Pour un évènement (Brith Mila, Bar Mitsvah, Shabbat Hatan...) contacter le Secrétariat.

- LIEN ZOOM DU COLLEL : <https://us04web.zoom.us/j/3929659368?pwd=Vkl2U0REbDVwbldpckhHWnp1QzZRRzZ09>

- LIEN VIDÉOS DU COLLEL : <https://www.youtube.com/@123kollel/playlists>

- ZOOM DU VENDREDI MATIN : Pour le cours du rav Ben Ichay, inscription auprès de Yohan 054-2285270. Possibilité de dédicacer le cours.

- SECRÉTARIAT : Ouvert du dimanche au jeudi de 8h à 12h - Tél. 02-6735985 - SITE : www.OrotEmouna.com

- ADRESSE : Ashriel Bouzaglou 7, Jerusalem - Email : emouna.chelema@hotmail.com - WhatsApp : 0559635635



שבת ויקרא - [ג' בניסן תשפ"ו] הדלקת נרות 17:15 - יציאה 18:27

פנינת ההלכה

שאלה: האם נכון על פי ההלכה להתחיל תהליך של הרזיה (דיאטה)?

תשובה: באופן כללי חובת האדם היא להשתדל עבור טובת בריאותו, בריאות הגוף ובריאות הנפש, כנאמר "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". נפש בריאה בגוף בריא, עם נשמה מאד מאמינה. השורש של המילה "בריאות" הוא "ברא". מוטלת עלינו החובה לשמור בצורה תקינה והכי טובה את מה שה' ברא. "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד" (בראשית א, לא). כידוע יש איסור "בל תשחית", איסור הכולל פגיעה ללא צורך בכל דבר טוב קיים. לא פחות מזה ואולי יותר מזה, יש איסור בל תשחית גם בחיים עצמם.

אדם הפוגע בחייו עובר על איסור חמור מאד "ואך את דמכם לנפשותיכם אדרוש" (בראשית ט, ה). מפרש רש"י "את דמכם אדרוש השופך דם עצמו". כל פגיעה בזדון או בשוגג בגוף או בנפש היא תולדה של איסור זה.

כל התערבות רפואית רצינית דורשת מומחיות מאנשים שזה מקצועם המובהק "ורפוא ירפא-מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות".

יש היום ריבוי אנשים לא מקצועיים המציעים שלל חומרים וטיפולים בתחום בריאות הגוף ובריאות הנפש, אנשים שהם בעיקר סוחרים טובים, בלי אחריות ובלי "קבלות". פותרים כל בעיה "בכדור אחד".

בעידן קיצורי הדרך מציעים להשיג תוצאות בלי מאמצים ובלי כל שינוי בהרגלים.

האם מישהו יהיה מוכן לעלות למטוס בו הטייס עבר קורס טיסה מקוצר, בלמידה מרחוק?! למה הדבר דומה? לאדם לא בקי בתרופות ובדרך טיפולן, המוכר אותן בקלות לכל מי שירצה. רוב האנשים נפגעים קשות מזה, ובמקרה אחד אם תרופה מסוימת הועילה לאדם מסוים, יחשבו שהיא יכולה להיות תרופת פלא לכולם, ולבסוף יתאכזבו ויבכו מרורות (כוזרי מאמר ראשון סע' עט).

לפני שאדם יפנה לטיפול מקצר דרך, עליו קודם לחפש את הדרך הטבעית להיות בריא, כגון הליכה ושחייה, אכילה נכונה והרגלי שינה טובה.

פחות "פטנטים" ויותר שמחת חיים, פחות פינוקים ויותר מאמצים, פחות מתח ויותר רוח.

מו"ר הרב יהודה בן ישי

שבת ויקרא [ג' בניסן תשפ"ו] הדלקת נרות 17:15 - יציאה 18:27

הודעה

ברכת האילנות: יום שישי הזה ב' בניסן אחרי תפילת שחרית של המנין הראשון

שיחות בעברית לנשים

בכל הרמות - ימי שלישי בשעה 17:00 בבית הכנסת.
למידע נוסף ליצור קשר עם רחל קוסקס בקישור הבא:
<https://chat.whatsapp.com/HZPJMhyCQHB34BoPakmX82?mode=wwt>

ערב הרצאה של הרב איתן פיזון: ביום רביעי 25 במרץ בשעה 20:00

לרגל צאת ספרו החדש "פסח, התחבר מחדש לסיפור שלך" [בצרפתית]
מספר המשתתפים מוגבל ל-50.

שעון קיץ

עוברים לשעון קיץ בלילה שבין יום חמישי לשישי הבא.

משפחות מארחות לליל הסדר של פסח

משפחות המוכנות לארח על שולחן לליל הסדר אורחים/אורחות, מתבקשים ליצור קשר עם מזכירות בית הכנסת "אמונה שלמה" ולציין מספר האורחים הרצוי.

קמחא דפסחא

כמו בכל שנה, ועד קופת הצדקה מתכונן לחלק את סלי הפסח לבני הקהילה אמונה שלמה (ולסביבה) הנזקקים, בצניעות ובדיסקרטיות.

אנו מזמינים אתכם להשתתף במצווה הגדולה של קמחא דפסחא – סיוע לנזקקים.

עלות סל נקבעה ל-150 ש"ח, ואנו מספקים כמה סלים לכל משפחה.

תודה על נדיבותכם... אנא העבירו את תרומתכם בהקדם למזכירות בית הכנסת או בהעברה בנקאית ל ישראל דיסקונט בנק 11: סניף 066 : חשבון 184417947.

תזכו למצוות - ועד הצדקה של קהילת אמונה

מידע שימושי

- **תשלום דמי חבר, תרומות ונדרים:**
 - באינטרנט: <https://orotemouna.com> או: <https://tinyurl.com/5xzyrs8h> - קבלת סעיף 46 אוטומטית.
 - העברה בנקאית: **בנק דיסקונט (11) - סניף (066) - מספר חשבון (6252569).**
 - במזומן, בצ'ק או בכרטיס אשראי יש לפנות למזכירות.
- **צדקה:**
 - העברה בנקאית: **בנק דיסקונט (11) - סניף (066) - מספר חשבון (184417947).**
 - במזומן, בצ'ק או בכרטיס אשראי יש לפנות למזכירות.
 - לכל צורך נא ליצור קשר עם: **אליהו מצליח [054-5390785] / שלום-גיל סרבי [058-7567379] / דניאל אטלי [054-2311495].**
- **הזמנת אולם לאירועים:** המעוניין להזמין אולם בית הכנסת לאירוע כגון ברית מילה, בר מצווה, שבת חתן... יפנה למזכירות.
- **קישור זום של הכולל:** <https://us04web.zoom.us/j/3929659368?pwd=Vkl2U0REbDVwbldpckhHWnp1QzZRRzZ09>
- **קישור ווידאו של הכולל:** <https://www.youtube.com/@123kollel/playlists>
- **מזכירות:** בימי ראשון עד חמישי בין 8:00 עד 12:00 - טל. 02-6735985 - אתר אינטרנט: www.OrotEmouna.com
- **כתובת:** אשריאל בוזגלו 7, ירושלים - דוא"ל: emouna.chelema@hotmail.com - וואטסאפ' 0559635635



SHABBAT VAYIKRA

שבת ויקרא

20 marsליל ג' בניסן תשפ"ו

Allumage des bougies : 17:15 : הדלקת נרות:
 Minha suivie de Chir Hachirim et Arvit : **17:35** : תפילת מנחה, שיר השירים וקבלת שבת:
 Coucher du soleil : 17:55 : שקיעת החמה:

Sous réserve des directives du
 Commandement du front intérieur

הכל בכפוף להנחיות פיקוד העורף

21 marsג' בניסן תשפ"ו

Cours en hébreu de David Halimi : 7:30 : שיעור בעברית על ידי דוד חלימי:
 Fin de la lecture du Chema : 8:14 : סוף זמן קריאת שמע:
 Cha'harit : 1er Minyan : 7:00 : תפילת שחרית - מנין ראשון:
 Cha'harit : 2eme Minyan : 9:15 : תפילת שחרית - מנין שני:

Min'ha Guédola au domicile du Dr Rausky : 13:45 : מנחה גדולה בביתו של ד"ר דניאל ראוסקי:

Cours en français du Rav Fizon- pour Hommes : 15:15 : שיעור בצרפתית ע"י הרב פיזון - לגברים:
 Min'ha : 16:30 : תפילת מנחה:

Cours en français de Saadya Kalfon - pour Dames : 17:15 : שיעור בצרפתית ע"י סעדיה קלפון - לנשים:

Fin de Shabbat et Arvit : 18:27 : תפילת ערבית במוצאי שבת:

En semaine

ימות השבוע

du 22 au 27 marsמ-ד' ל-ט' בניסן

Cha'harit 1er Minyan: sauf lundi et jeudi: 6:45 : תפילת שחרית מנין ראשון: ביום א', ג', ד', ו':
 lundi et jeudi : 6:30 : ביום ב', ה':
Cha'harit 2ème Minyan: sauf lun. et jeu.: 7:45 : תפילת שחרית מנין שני: ביום א', ג', ד', ו':
 lundi et jeudi : 7:30 : ביום ב', ה':

Min'ha puis Cours : **17:35** : תפילת מנחה ושיעור:

Arvit 1er Minyan : **18:15** : תפילת ערבית מנין ראשון:

Arvit 2ème Minyan (lundi et mercredi) : 22:00 : תפילת ערבית מנין שני ביום ב', ד':



En français

בעברית

Dimanche 22 mars

8:30 **rav Yohanan Cinnamon**
Guemara - traité Shabbat

Lundi 23 mars

8:30 **rav Yohanan Cinnamon**
Guemara - traité Shabbat

19:30 **Bet Midrash Maalot Bakodesh**
Cours pour dames sur Halakha puis Pensée juive

20:00 **Bet Midrash Maalim Bakodesh**
Cours pour hommes sur Halakha puis Pensée juive

Mardi 24 mars

8:30 **rav Eytan Fizon**
Livre Orot (rav Kook)

9:10 **rav Eytan Fizon**
Cours sur la Parasha de la semaine

Mercredi 25 mars

8:30 **rav Yohanan Cinnamon**
Guemara - traité Shabbat

18:20 **David Halimi**
Cours tout public sur le livre Orot (rav Kook)

19:00 **rav Eytan Fizon**
Cours tout public sur le Houmash Bamidbar

20:00 **Bet Midrash Maalim Bakodesh**
Cours pour hommes sur Halakha puis Pensée juive

Jeudi 26 mars

8:30 **rav Yohanan Cinnamon**
Guemara - traité Shabbat

9:10 **Jérémy Brunshwig**
Or Ha'Ha'im sur la Parasha de la semaine

Vendredi 27 mars

8:00 **rav Shlomo Chekroun**
Mishné Torah du Rambam: Hilkhot Biat Hamikdash

11:15 **rav Yehouda Ben Ichay**
Cours par ZOOM sur la Parasha de la semaine

יום ראשון - ד' בניסן תשפ"ו

08:00 הרב דניאל בן ישי
גמרא - מסכת שבת - זמין גם בזום

09:10 הרב יהודה בן ישי
תנ"ך: ספר דברי הימים - זמין גם בזום

יום שני - ה' בניסן תשפ"ו

08:00 לימוד בחברותות
גמרא - מסכת שבת

09:10 הרב יהודה בן ישי
תפארת ישראל (מהר"ל) - זמין גם בזום

20:00 בית מדרש מעלים בקודש
גמרא/הלכה - מחשבה (לגברים)

20:30 דוד חלימי
גמרא - מסכת סוכה

יום שלישי - ו' בניסן תשפ"ו

08:00 הרב דניאל בן ישי
גמרא - מסכת שבת - זמין גם בזום

09:10 הרב יהודה בן ישי
משנה תורה - ספר אהבה (רמב"ם) - זמין גם בזום

17:00 שיחות בעברית לנשים

יום רביעי - ז' בניסן תשפ"ו

08:00 לימוד בחברותות
גמרא - מסכת שבת

09:10 הרב יהודה בן ישי
ספר הכוזרי (רבי יהודה הלוי) - זמין גם בזום

20:00 בית מדרש מעלים בקודש
גמרא/הלכה - מחשבה (לגברים)

יום חמישי - ח' בניסן תשפ"ו

08:00 לימוד בחברותות
גמרא - מסכת שבת

09:10 הרב יהודה בן ישי
משנה ברורה - הלכות שבת - זמין גם בזום

10:10 ירמיהו ברונשוויג
ספר עין איה (הרב קוק)

21:15 הרב יוסף בן שושן
ספר אורות התשובה בביתו של ד"ר דניאל ראוסקי