



كاندل 4:23 \* المغرب 4:41 \* شير هاشيريم ليلة الشبات: 4:15

شحریت شبات 8:15 \* منحا شبات 4:05 \* انتهاء الشبات 5:22 \* وحسب ربيנו تام 5:52

مسموح لباس الظليت 5:40 \* الساعة الزمنية 59:00 \* دقيقة، طلوع الفجر 5:28 \* شروق الشمس 6:39

منحا حول 4:25 \* وقت عريبت 4:03 \* طلوع النجوم 5:17

نهاية قريات شيماع 8:25 \* نهاية العاميدا 9:24 \* حاصوت 11:40

العريس صاحب القلب الطيب السيد يوسف فارحي وعروسته السيدة راحيل روشيل للنجاح والتوفيق ومزال طوب وبانيم

زخاريم وألف ميروك أمين

أوقات الصلاة في كنيس "بيت يوسف"

راخليخيم أي ارجعوا بالتوبة وابتعدوا عن توسيخ أجسامكم بالعافونوت والأخطاء فهشاعانوا تاحات هاعيص ادموا التوراة وساعدوا الحاخاميم الذين يقرؤون بها لأن التوراة تشبه الشجر وتنتب الأزهار والفواكه والخيرات. ولا تتكبر على غيركم وتمسكوا بالتواضع وهشيم يحفظنا أمين .

### تعليقات على البراشا

عندما بشر الملاك إلى سارا بأنها ستنجب طفلاً، ضحكت في قلبها وهذه الضحكة تعبر بها عن إنه من غير المعقول بعد 90 عاماً من عمرها وزوجها ابراهام عمره 100 عام. فقال هشيم : إلى ابراهام : لماذا ضحكت سارا ألا تؤمن بي بأن سأعطيها ولداً ولو تقدمت في السن ؟ ذهب ابراهام لعند سارا وعاتبها عن ضحكتها هذه . فكذبت ونكرت سارا وقالت لم أضحك . هنا نسأل : كيف سارا الصديقت تنكر هذا الشيء أمام هشيم ؟ الحقيقة لم تكذب والتوضيح لذلك كالتالي : قال الباسوق في البداية : ضحكت سارا قائلة هل من المعقول أن أحبل ؟ الحقيقة هي فقط ضحكت ولم تصرح أو تدلي بأي كلمة ولكن عندما قال الباسوق : قائلة : هل من المعقول أن أحبل ؟ الباسوق لوحده يشرح معنى ضحكتها في قلبها ولم تنطق هي بأي كلمة ، لكن ضحكتها هذه تعبر عن إنه غير من المعقول أن تحبل . لذلك قال الباسوق : ضحكت في قلبها أي دلالة ضحكتها يدل على إنها لم تصدق ولكن لم تحكي أبداً . لذلك عندما عاتبها ابراهام ، قالت له : نعم أنا ضحكت فقط ولكن لم

بدأت البراشا بهذا التعبير : ورفع عيونه ابراهام ووجد أمامه واقفين ثلاثة أشخاص الخ... من هنا ومن هذا التعبير ومن الذي يليه نتعلم كيف نحصل على التواضع . إن التواضع لا يخلق مع الانسان منذ ولادته ، وهو ليس بالأمر السهل وهو صعب المنال . بل يجب بذل جهد كبير ليتوصل الانسان إلى التواضع في هذه الحياة . لذلك التعابير التي أتت في بداية هذه البراشا نتعلم منها كيف نصل إلى التواضع والآن سنبدأ التوضيح بذلك . قال الباسوق : رفع عيونه أي على الانسان أن ينظر على الصديق والاباء الأقدمين الذين سبقونا ونتعلم منهم التواضع الحقيقي بالرغم من إنهم شخصيات وزعماء ويحق لهم التكبر ومع ذلك كان التواضع جزءاً من حياتهم وهم : ابراهام -موشي- دافيد هاميلخ . نصابيم عالاف -أي يقفون من بعيد ويراقبوننا ويساعدونا للتوصل إلى التواضع إذا أردنا ذلك . "فياروص لقراتام " : أي عندما تتذكرهم فوراً" اركض لتتعلم منهم التواضع . مبيتاح هاأوهيل منذ الولادة ومن خروجه من بطن والدته الذي كان بمثابة خيمة أو بيت للطفل . أي ينظر الانسان من أين أتى ؟ فيشتاحو أرسا : ينظر أين ومتى سينتهي وجوده في هذه الدنيا أي تحت التراب . إم نام ماصاتي حين بعينيخا ياخالق الدنيا دائماً" ترعاني وتساعدني منذ ولادتي أرجوك أن أل تاعابور ميعال عبديخا لاتتركني أن أتدهور في هذه الدنيا وأتكبر . يوقاح نام ميعاط مايم اقبل مني ولو كان قليلاً" دراستي للتوراة التي شبهت بالماء اقبلها مني ويجيب هشيم . راحصوا

## الطريق للشفاء والصحة

إن أمراض تقويم العظام هي هامة وموجعة جدا" حيث لا يوجد وجع في الجسم يعادل وجع العظام. وعادة عندما يصاب العظم بالصدمة أو الوقوع أو الكسر، الوجع لا يظهر فوراً" وإنما يتأخر فترة من الوقت ثم يبدأ بالألم. ويجب الانتباه كثيراً" لكل حركة يقوم بها الانسان أن تكون بصورة هادئة وسليمة ومركزة حتى لا يصاب العظم. وكذلك يجب الانتباه عند حمل أشياء ثقيلة ورفعها من الأرض بدون تركيز أو أكثر من أن يستطيع تحملها. فيشعر بوكعة خفيفة في العمود الفقري أو الكتف أو أي مكان آخر في الجسم، فهو لا يشعر بألماً " الآن ، لكن بعد مرور وقت من الزمن تبدأ الأوجاع والصراخ. وخاصة الأشخاص ذات الوزن الثقيل عندما يقومون بتمارين رياضية لتنزيل الوزن، لكن يفشلوا بذلك، والوزن لا ينزل ويسببون ضرراً" لغضاريف الجسم وهي المادة التي تقع بين عظم وآخر، لأن تنزيل الوزن لا يتم عن طريق الرياضة وإنما عن طريق اغلاق الفم من الأكل العشوائي والغير منضبط من يلجأ لممارسة الرياضة عليه أن ينتبه بعدم الاكثار من التمارين في اليوم الأول من بداية الرياضة، عليه أن يبدأ رويداً رويداً" في اليوم الأول ممارسة التمرين خمس مرات في الأسبوع الثاني يرفع العدد إلى عشرة في الأسبوع الثالث إلى خمسة عشر مرة وهكذا دواليك يلاحظ إن كل شيء يسير على مايرام وبدون أوجاع. لكن عندما لا يتقيد بالتدريج في اليوم التالي يشعر بالألام في عضلاته في ذراعيه في رجليه في الأكتاف في الظهر ويصرخ من الألم والوجع .

## هكاؤون حاخام شالوم كوهين 1931-2022

بيت الحاخام شالوم كان داخل الحارات الضيقة والقديمة في يروشلايم. وكان قريباً" على الكنيس القديمة المعروفة باسم الخرابية حورياه. لكن بعد ذلك صلحوها وعادت من جديد. بيت الحاخام كان داخل حوش عربية تحوي داخلها عدة جيران وكانت غرفته صغيرة وبسيطة. من هذا البيت كان يخرج نور التوراة والقيدوشا. وعندما كان يعلم تلاميذه التوراة يدعوهم إلى التقدم والوصول إلى أعلى الدرجات. وتعلم الكثير من

أصرح بأي كلمة كي ياريناه أي خافت من التهمة الموجهة لها وقال لها هشيم : فيومير لو قال هشيم القول هذا لم تقله أبداً" وإنما فقط : كي صاحاكتي ضحكت لا أكثر. (بن إيش حاي)

## معلومات تاريخية مختصرة : 100 عام بعد خراب

### المقداش أي عام 170 ميلادي

في احدي المرات هاجر أحد تلاميذ ربي شمعون بن يوحاي إلى خارج إسرائيل واشتغل هناك وجمع مالاً" محترماً" وعاد إلى إسرائيل إلى اليشيبا ورفاقه غاروا منه بأنه جلب مصري معه من الخارج وهم فقراء. فطلبوا من حاخامهم ربي شمعون أن يتركوا التوراة ويذهبوا للخارج لكسب المال. فقال لهم : بدكم مصري، تعالوا معي وسار بهم إلى هضبة صغيرة ووقف أمام الهضبة وقال : ياهضبة اخرجي ليرات ذهب من بطنك فوراً" وبأعجوبة : خرج من الهضبة عشرات الليرات الذهبية. ثم التفت إلى طلابه قائلاً : بدكم ليرات ذهب، اقتربوا وخذوا هذه الليرات ولا تتركوا دراسة التوراة. ولكن يجب أن تعلموا كل من يأخذ الآن ذهباً" يعرف بعد الوفاة سوف لا يحصل على مكانة في الجنة لأن أخذ حقه في هذه الدنيا فوراً" خافوا التلميذيم وابتعدوا عن الليرات الذهبية وعادوا لقراءة التوراة كالسابق. وقال أيضاً" ربي شمعون : ثلاث أمور مقدسة يوجد في الدنيا : هي تاج التوراة وتاج الملوكية وتاج الكهنوت. ويوجد تاج رابع الذي يتزين به الانسان هو : تاج الأخلاق الحميدة وهو أعلى من جميعهم واجرته عند هشيم كبيرة جداً". وقال أيضاً" : كل من يساعد أي يهودي في هذه الدنيا أجرته عظيمة جداً" وكل من يؤذيه عقابه شديد. وقال أيضاً" : الأفضل على الانسان أن يرمي نفسه بالنار، ولا يخجل رفيقه أمام الناس بأنه يهبه أو يبهدله أو يستهزىء منه. كما عملت تامار قبلت أن تحترق بالنار ولا تخجل يهودا بن يعاقوب. وقال أيضاً" : إذا كان الانسان طوال حياته شرير ويعمل عافونوت وفي آخر أيام حياته رجع بالتوبة والتيشوبا، إن هشيم يمسح له كل خطاياه ويدخله الجنة

ماران حاخام عوبديا يوسف . وكان يقول إذا أردت أن تتوصل إلى قرار ديني ما ، عليك أن تدرس أولاً" الكيمارا المتعلقة بهذا الموضوع ثم يقرأ كل الذين فسروا هذا الدين ثم تقرأ شولحان عاروخ بعد ذلك تقرر ماهو القرار الديني اللازم . وكان حاخام شالوم يدعم قراءة داف هايوممي أي كل يوم يقرأ الانسان صفحة من الكيماراه ويعتبره مقدس وطاهور . ولكن يجب أن يفهم مايقراً بصورة واضحة . لكن حاخام عزرا عطية دائماً" كان يقول إلى تلاميذه : إن هشيم يحاسب الانسان الذي يدرس التوراة حسب الساعات التي أمضى في قراءتها وليس عدد الصفحات .

### **توجيهات دينية: "الاستفادة من شهوات هذه الدنيا"**

قال الحاخاميم ان ملذات هذه العولام و عولام هبّا هما نقطتان متباعدتان و متناقضتان الواحدة تجاه الأخرى،حيث ان الانسان الذي تفكيره ينحصر في البحث عن الطريقة التي تؤمن له الوصول الى ملذات و شهوات هذه العولام،يعتبر هذا الانسان بعيداً عن ملذات عولام هبّا، و صعب عليه جداً" الحصول عليها في المستقبل البعيد،لأن ملذات هذه العولام طبعاً" المحرمة منها هي جزء من "السطرا أcharا" أي من الملائكة التي تتربص بالانسان لتوقعه في شبكاتها و مصايدها حتى تصل به أخيراً" الى عولام هبّا صفر اليبدين و لا يحق له دخول عولام هبا و التمتع و التلذذ من وجود الشبخينا و القدوشا و الطهارة المبنية و المكونة منها عولام هبّا . لذلك حينئذ يندم ندما" شديدا" و يقول ماذا عملت؟ لماذا أضعت وقتي و صحتي و جسمي و مالي في اللهو و اللعب في عولام خاوية خالية من كل المفاهيم الطاهرة و المقدسة؟ و هناك تبدأ المحاسبة و تسديد الفواتير المستحقة و الدفع سيكون صعباً" و قاسياً" و بالعملة الصعبة . لكن الانسان الذي يعتبر نفسه كعابر سبيل يستفاد من هذه العولام بصورة حلالية و معقولة و مدروسة حيث لا تتعارض مع وصايا و رضى (ه) و واجبات التوراة،سيكون جسده و روحه مطمئنين و مرتاحين هنا و هناك و كما قال دافيد هاميلخ: "أخ بساري يشكون لايبطاح" أي ليست روحي و انما جسدي أيضاً" سيكونان في أحسن صحة و أحسن حال و سعادة روحانية لا يتصورها عقل انسان

. و هنا يسأل الانسان ما هي الوسيلة للحصول على ملذات عولام هبّا التي نتكلم عنها؟ الجواب: عمل الخير-التبرع بالصدقا- قراءة التوراة – تنفيذ وصايا التوراة . و بهذه الأعمال تبني لنفسك قصراً" فخماً" في عالم القادم،في عالم الأبدى،الذي يتطلع اليه كل يهودي مخلص الى دينه و توراته المقدسة،فالوقت قصير،والمهمة كبيرة،والانسان متكاسل يهمل في الواجبات و يؤجلها من يوم الى آخر،و الوقت يضيع،و الأمور تفلت من أيديه حتى يصل الى نهاية المطاف مفلساً" و صفر اليبدين،خاجلاً" مرتبكا"،نادماً" متحسراً" قائلاً" : لماذا لم أسمع نصائح حاخامي و موجهي؟ لماذا لم أركض الى الصلاة و قراءة التوراة؟ لماذا امتنعت عن عمل الخير؟ الاجابة على هذه الأسئلة كلها بين يديك يا عزيزي القارئ، لازالت الفرصة سانحة و الأوقات ميسرة لذلك سارع و ادخل هذا القطار الديني، و احجز كرسياً" مريحاً" و مطمئناً"، فهنيئاً" لك و لعائلتك اذا عملت في هذه التوجيهات و ستكون بأحسن حال و (ه) يحفظك و يعطيك الخير و طولة العمر آمين

### **قصة**

عندما سمع نيسان إن زوجته أعطت علبه الصداقا إلى ربي موردخاي هاصديق وباركها بأن الفقر لايدخل بيتها أبداً" ،جن جنونه وقرر أن يذهب للحاخام ويسترد منه علبه الصداقا .ولكنه تفاجأ وحدث شيئاً" من السماء ،بأن هطلت الأمطار الغزيرة بشكل مخيف وتشكلت السيول في الشوارع ،وعندما فتح الباب ليخرج تفاجأ من هذه الأمطار ولايوجد أي شخص يمشي في الشارع في ذلك الوقت ،قرر البقاء في بيته وتأجيل القضية ليوم آخر .وزوجته وأولاده عادوا إلى أعمالهم الخاصة بعد أن اطمأنوا إن والدهم لم يذهب إلى الحاخام ليأخذ علبه الصداقا.وخلال نصف ساعة ،دق باب بيتهم رجل غريب ،فقام نيسان وفتح الباب ووجد رجلاً" غير يهودياً" يقف على الباب لباسه مبلل بالماء ويرتجف من البرد .فطلب من نيسان أن يدخله إلى البيت حتى يشعر بالدفء،فقال له : تفضل وسأجلب لك كأساً" من الشاي الساخن لكن المدفأة في بيتنا لا يوجد عندنا حطب وهي مطفية .

## دينيم

حمرة -كندي وزوجها وأولادهم للنجاح والتوفيق أمين  
\*\*\*السيدة صوفي مغربي وأولادها للنجاح والتوفيق  
أمين وعلى روح والدهم همانوح ابراهام بن كوني  
عليهم السلام أمين.\*\*\*السيد شلومو شالوح هاكوهين  
ووالدته السيدة سيلبي وزوجته السيدة ليليان وأولادهم  
للنجاح والتوفيق وعلى روح والده همانوح يوسف  
شالوح بن أميليا عليه السلام \*\*\* السيد ايزاك شقالو  
واخواته كراسيا -شيللا-فيوليت-استيلا-كلودي للنجاح  
والتوفيق مع عائلاتهم وعلى روح والدتهم بيلا شقالو -  
موضب بنت كحيله عليها السلام أمين.\*\*\* الأخوة  
الأكارم السادة جاك -جوي-ريزي-فيرا-لينا لعائلة  
سردار للنجاح والتوفيق وعلى روح والدتهم راحيل بنت  
الفيرا عليها السلام أمين

\*\*\*\*\*

الصيدلانية الأستاذة فيفيان جاك كباريتي تعلن عن  
افتتاح صيدليتها الجديد ave R 2934 تلفون -718  
758-4800 تقبل جميع شركات الأنشورنس  
والتوصيل للبيوت مجاني .

السيد ابراهام كوهين صاحب محل كوهين ميني  
ماركيت يرحب بكم في محله الكائن AVE U 902  
تلفون 347-348-9779 ويقبل فود ستامب وجميع  
كريديت كارت .

من يهمله الاتصال مع الحاخام للتبرع أو كتابة الأسماء  
646-552-3412 أو يرسل لهذا العنوان

vaad tehilim torah / c/o R.A.FARHI  
2415 OCEAN PKY ,BROOKLYN  
,NY,11235  
\*\*\*\*\*

بلغ عدد الذين دخلوا للنشرة عن طريق الانترنت من  
بداية نيسان 2020 حتى هذا التاريخ 136200 شخص  
وتزكوا لمصفوت أمين وصلت التبرعات لهذه النشرة  
\$1600 والمصاريف \$1400 وتزكوا لمصفوت أمين.  
\*\*\*\*\*

www.bethyosef.com

من يأكل رز مطبوخ ولو يوجد داخله نوع ميزونوت  
مثلا" شعيرية ،بيبارك عليه في الأول ميزونوت وبعد  
أكل الرز يبارك نفاشوت إذا أكل 30 غرام ومافوف  
.وطبعاً" إذا الرز صاداً أيضاً" يبارك عليه قبل أن يأكله  
ميزونوت .2-أثناء تناوله الرز إذا أراد أن يشرب ماء  
يجب أن يبارك شيهاكل على الماء لأن براخات  
الميزونوت التي باركها على الرز لاتعفي الماء من  
براخات شيهاكل .لكن إذا كان يشرب ماء في أثناء  
سيعودا يأكل فيها خبز وبارك هموصي على الخبز  
،حينئذ لا يبارك على الماء .3-من يأكل أقراص أرز  
غير مطبوخ يبارك عليهم قبل أكلهم أداماه ووراهم  
نفاشوت.4-من يأكل كيك أو بيكل (ميزونوت) وأراد ان  
يشرب معهم شاي أو قهوة يجب أن يبارك شيهاكل  
على الشاي أو على القهوة .5-من يشرب كأس نبيذ دفعة  
واحدة 3 أونز أي 90 غرام يجب أن يبارك وراء النبيذ  
براخات عال هاكيفين فعال بييري هاكيفين أي تبع براخاة  
عال همحياه .لكن إذا كان يشرب النبيذ على مهل وليس  
دفعة واحدة إلا كل دقيقتين يشرب جرعة عندما يفرغ  
الكأس من النبيذ لا يبارك وراء عال هاكيفين أي تبع  
عال همحياه .6- من يأكل أرز 30 غرام وكيك أو  
معكرونة وغيرها من المعجنات 30 غرام يبارك عال  
همحياه من اجل الكيك وغيره وحينئذ لا يبارك نفاشوت  
وراء الأرز .7-إذا أمامك أي نوع من البساميم أي  
رائحة طيبة ،ولاتعرف هل فيها رائحة أم لا ،أو هل  
أنت شبه مريض ولا تعرف هل بإمكانك أن تشم أو  
حاسة الشم مضروبة عندك مؤقتاً" ،عليك أن تشم هذا  
الغرض لتتأكد هل يوجد رائحة فيه أم لا أو هل أنفك  
صالح للشم أم لا ،وبعد ذلك تستطيع أن تبارك إذا  
وجدت رائحة عطرة تشعر بها .

## ساهم في هذه النشرة

السيد ايلاي ليفي وزوجته السيدة بيكي وأولادهم للنجاح  
والتوفيق والصحة أمين.\*\*\*السيد البير أهارون فارحي  
وزوجته السيدة رانيا وأولادهم للنجاح والتوفيق  
وبيباركون للعريس السيد يوسف وعروسته السيدة  
روشيل بمزال طوب وبانيم زخاريم وألف مبروك أمين  
\*\*\*السيد موريس عبادي وزوجته السيدة ميرا  
وأولادهم للنجاح والتوفيق أمين .\*\*\*السيدة هانرييت