



FREQUENCE

Juive

N°9
GRATUIT
Serez-vous ?

Chavouot
Le don de la Torah

Luxe
**MATIÈRE &
SPIRITUALITÉ**

Les objets ont-ils
une âme ?

Dietétique
**Spécial
MINCEUR**

Se débarrasser
des kilos
superflus

Expédition Spéciale
SHOAH
Après l'Holocauste

Jewish Got Talent
MENU DAIRY
Les meilleurs cheesecakes

Interview exclusive

Ishtar Alabina -

En concert à L.A. le 22 Juin 2019

C'EST LA VIE

« La vie m'a montré ce que
j'allais devenir »

Scan me





SHILOH'S
RESTAURANT & CATERING



NEW REDEFINED CATERING

Shiloh's Catering is committed to enhancing the Los Angeles gastro scene. Bringing the European exquisiteness to redefine your most memorable occasions.

Call Shaina at (424) 320-2361

Shiloh's Restaurant & Catering

(310) 278-1500

www.shilohs-la.com

contact@shilohs-la.com

EDITORIAL

Chers lecteurs, chères lectrices,
Nous sommes sortis d'Egypte ! Enfin libres !
Et maintenant place à Chavouot, le don de la Torah, l'essence-même de l'âme juive. En effet, la nation juive est née de ce don Divin. Contrairement aux autres peuples identifiables par leur terre, leur langue, leur politique et leur histoire, on reconnaît le peuple juif, ayant davantage vécu en exil que sur sa terre, uniquement grâce à Sa Torah. L'unité et la solidarité en font sa force. Nous sommes tous des enfants d'Hachem. Que nous puissions, en cette veille de Chavouot, apprécier ce cadeau en renforçant notre union sans créer de divisions, sans même engager de politiques, dans la joie, la bonne santé et la bonne humeur. Amen !

La rédaction.

SOMMAIRE

- | | |
|--|--|
| 4 - LA CHRONIQUE DE Bob Oré Abitbol | 21 - GUIDE DES FÊTES CHAVOUOT |
| 6 - DIÉTÉTIQUE
Spécial « Minceur » | 22 - RENCONTRE AVEC
Ishtar Alabina |
| 7 - SPIRITUALITÉ JUIVE
Par Sarah P. | 24 - INTERVIEW EXCLUSIVE
Rav Binyamin Chemouny |
| 8 - LE MOT DE TORAH
Veillée de Chavouot | 25 - L'INVITÉ DU MOIS
Rav Ysrael Franktofer de Miami |
| 10 - IMMIGRATION
Une intégration réussie | 26 - Enquête spéciale à Anvers
SHOAH - Témoignage (La suite) |
| 12 - LA TABLE RONDE
Sujet : La colère | 28 - ZOOM SUR
Ce que révèle la graphologie |
| 13 - LES BONS PLANS DE LA
S.O.S. Ma fille se marie ! | 30 - ACTU'FEUJ
Les brèves |
| 14 - LUXE
Matière et spiritualité | 32 - HISTOIRES JUIVES
Humour / Musique / Quiz |
| 16 - JEWISH GOT TALENT
Les Recettes de notre Communauté Spécial Chavouot | 33 - ART ET CULTURE
Bouquins / Poèmes / Sorties Ciné |
| 18 - NOS RAV
L'astrologie | 34 - HALAHA
L'importance de la Cacheroute |
| 19 - BONNES ADRESSES
Spécial « Schools » | 36 - TENDANCE & BEAUTÉ
Pompons & Pampilles |
| 20 - VOYAGE
Good deals | 38 - ABONNEMENTS
Jeux / petites annonces |



FREQUENCE
Juive

FREQUENCE JUIVE
Magazine édité par RB & CB Entreprises
9595 Wilshire Blvd, BEVERLY HILLS 90212
Directrice de la publication : Marie- Rose Aziza
Régie publicitaire : CELINE BONNAN / (310) 623-7411 / Cyrelina2@gmail.com
Publicité / Marketing / Website / PAO Maquette / Imprimerie : RB & CB Entreprises

Calendrier SHABBAT, PARACHIOT & FÊTES

Vendredi 3 Mai	19h20 - 20h20	A'haré Mot	
Vendredi 10 Mai	19h26 - 20h27	Kédochim	Compte du Omer
Vendredi 17 Mai	19h31 - 20h33	Emor	20 Avril - 07 Juin 2019
Vendredi 24 Mai	19h36 - 20h38	Béhar	
Vendredi 31 Mai	19h41 - 20h43	Bé'houkotai	Lag Baomer
Vendredi 7 Juin	19h45 - 20h48	Bamidbar	23 Mai 2019
Vendredi 14 Juin	19h48 - 20h51	Nasso	
Vendredi 21 Juin	19h50 - 20h53	Béhaalotékha	Chavouot
Vendredi 28 Juin	19h50 - 20h53	Chela'h	08 Juin - 10 Juin 2019
Vendredi 5 Juillet	19h50 - 20h52	Kora'h	
Vendredi 12 Juillet	19h48 - 20h50	'Houkat	

La Chronique de BOB ORÉ ABITBOL



Lettre de Californie : Exil sans retour

Je vis depuis 10 ans à Los Angeles.

ville de tous les rêves et de toutes les illusions. Ville mythique où se côtoient des millions d'habitants, sans but, sans vision, sans espérance et en même temps nourris de toutes les ambitions, de toutes les quêtes, de tout ce qui fait le rêve américain. Ville phare pour des millions d'âmes et où paradoxalement on se sent seul au monde.

Mexicains, Salvadoriens, Coréens, Japonais se disputent le devant de la scène à des Israéliens, des Perses, des Européens, des sud Américains, des Chinois, des Ethiopiens.

Le monde entier est ici, melting-pot magnifique qu'est l'Amérique et plus encore dans cette ville éclectique que se partagent 120 nationalités différentes.

Et moi qui suis-je ? D'où suis-je ?

Dans cette ville informe, sans architecture précise, sans réel urbanisme, une cité disparate dont la seule distinction se situe dans les palmiers que l'on trouve disséminés un peu partout sur les grandes avenues, les grands boulevards mais aussi sur quelques rues sélectes. Une ville où les quartiers différents et les mêmes, sont à mille lieux l'un de l'autre.

Ville de riches, ville du showbiz d'où l'on est systématiquement exclu comme ces planètes qui semblent si proches l'une de l'autre mais qui en fait gravitent à des millions de km l'une de l'autre.

Des quartiers populaires, des quartiers chics, des quartiers Japonais, Indien, Ethiope, Coréen, Italien, Français et évidemment un quartier chinois près d'un Downtown mort et ressuscité cent fois, mille fois. Voici cependant Beverly Hills avec ses maisons cossues, ses rues bien alignées, ses arbres impeccables et centenaires et bien sûr plus loin, Santa Monica, Venice beach, les Palisades, Malibu avec vue sur une mer immense, incontournable, omniprésente au détour du chemin.

Alors que suis-je venu faire ici ?

Fuir ? Me retrouver ? M'exiler ? Me trahir ? M'isoler ? M'entourer ? Me sauver ? Vivre ? Exulter ? Mourir ?

J'y ai trouvé le soleil c'est vrai, sinon quoi ? Pourquoi l'amitié ici semble si fugace ? Si fragile ? Si illusoire ? L'amour si abstrait ? Si léger ? Si corrompu ? Comment comparer Los Angeles à Paris, Casa la blanche, Acapulco la romantique ou Montréal ?

Ville lumière pour l'une, ville de toutes les nostalgies pour ma ville natale, ville chaleureuse malgré le froid pour l'autre, mais L.A. quoi ?

J'ai vécu suffisamment dans l'une et l'autre pour me faire une idée précise de l'une et l'autre. Pourquoi suis-je parti de ce qui était ma vie ? Ma famille ? Mes amis ? Mes amours ?

Me suis-je toujours enfui de quelque part ? N'ai-je fait que fuir toute ma vie ? De Casablanca la magnifique à Paris la Sublime, de Montréal la chaleureuse à Acapulco la nonchalante et aujourd'hui de Los Angeles l'évasive, la passagère, l'énigmatique, la transparente, la j'm'en foutiste, la j't'emmerde à qui, que, quoi, donc, où ?

Je te quitte mais tu t'en fous !

J'ai tenté de marquer toutes les villes où je suis passé par ma présence, ma folie, ma créativité, mes orgies, mes amitiés, mes amours.

Certaines ont répondu à mes appels, m'ont rendu au centuple cette passion que j'avais pour elles, certaines m'ont haï, d'autres m'ont trahi mais aucune à l'exception de Los Angeles ne m'a tourné le dos comme elle.

Regarde-moi ! Aime-moi ! Prend-moi ! Frappe-moi ! Exile-moi ! Mais par pitié ne m'ignore pas !

Rien ! C'est comme si je parlais dans le vent, contre le vent, un vent d'ouest ! Un vent contraire ! Un vent d'orage et de colère, un vent mauvais, un vent amer, un vent d'outre tombe qui ne sait même pas mon nom, ne veut pas le savoir et ne le saura jamais.

J'ai pourtant dansé avec elle, autour d'elle, je lui fais vraiment les yeux doux, je lui ai caressé les cheveux comme à une maîtresse bien-aimée. Rien !

Et pourtant !

Tous les jours je découvre sa beauté incomparable, son âme secrète et sensuelle, ses arbres millénaires, ses millions de fleurs exotiques et différentes, l'océan immense, ses villes magiques : Santa Barbara, Carmel by the Sea, La Jolla, Big Sur, Newport Beach, Napa Valley, Catalina, San Francisco, des noms qui chantent allégrement le long des routes.

Ici c'est la Provence, là l'Italie, partout un air de Méditerranée.

N'ai-je pas rêvé à tous ces noms magiques depuis ma plus tendre enfance ? N'ai-je pas évoqué ces images cent fois, mille fois ? Ne me suis-je pas mêlé à tous ces artistes mythiques, Marilyn Monroe, James Dean, Humphrey Bogart, Ava Gardner, Gary Cooper et à tant d'autres . Ne les ai-je pas évoqués dans mes rêves les plus fous ?

Les voici, ils sont tous là. Il n'y a qu'à traverser la rue, le Boulevard, l'Avenue. Voici Sunset Boulevard, Hollywood, Malibu ! Voici les Studios Paramount, MGM, la Twentieth Century Fox. Me voici confronté à eux dans la vie réelle et je doute.

Ils sont là, pourtant là, autour de moi, morts, vivants, éphémères, permanents dans l'absence, le silence et le bruit. Un bruit infini, un silence qui n'en finit pas de finir comme si leur absence, plus belle que leur présence, comme si l'amour, plus grand et plus sauvage, les avait figés dans une splendide et lumineuse éternité.

Vivant près et loin de moi dans un paysage enchanteur entouré de fantômes, que suis-je ? Qui suis-je ? Quelle est ma place ?

Alors est-ce que j'aime cette ville où je me sens seul et entouré, plein et vide à la fois, créateur et inutile.

Mort et vivant ! Lourd et léger, unique et banal, tout et son contraire. Une dichotomie qui m'étouffe, me libère, me questionne, me rassure !

Je suis d'ici et d'ailleurs, éternel voyageur de l'univers, éternel compagnon d'aventure.

Je cherche, cherche encore. Quand je trouve je repars, je m'en vais, je cherche encore quelque chose que je ne trouve pas.

Que suis-je ? Qui suis-je ? Quelle est ma route ? Quel est mon chemin ? Quêteur de rêves, Don Quichotte, Petit Prince, je suis un vagabond, à la recherche de la lumière et d'un rêve qui n'a pas de nom qui n'existe pas et qui n'a sans doute jamais existé!

boboreint@gmail.com



virtual room
UNE AVENTURE VIRTUELLE COLLABORATIVE

Réalité Virtuelle

Sauvez le monder en 45 minutes !

En famille, entre amis, en couple SO MUCH FUN !

* Possibilité de privatisation de salle pour événements (birthday, corporate....)

À partir de \$29/ personne

Pour les groupes de plus de 8 personnes, effectuez votre demande par e-mail : Gilles@virtual-room.com

20% OFF

with Code : [frequencejuiveVR](https://www.losangeles.virtual-room.com)
www.losangeles.virtual-room.com

Virtual Room
Gilles Amsallem
6434 Hollywood Blvd
LA CA 90028
Tel : (323) 960 - 9208
IG : virtualroomla
Fb : virtualroomlosangeles

Diététique COMMENT ÉLIMINER LES ÉCARTS FAITS DURANT LES FÊTES ?

Après l'euphorie des fêtes, le retour à la vie normale s'apparente parfois à un véritable parcours du combattant surtout lorsqu'il s'agit d'éliminer les vilains kilos si facilement gagnés en si peu de jours. Comment se sortir très vite de cet état et éviter que cette période ne vire au cauchemar ? Voici quelques conseils pratiques pour les perdre rapidement à condition que vous soyez prêts et prêtes à faire un minimum d'efforts.



Pour retrouver votre équilibre alimentaire, vos priorités doivent être de manger varié, équilibré et surtout léger. Même si vous vous sentez barbouillée, essayez de garder le rythme des trois repas par jour aux mêmes heures. Avoir un apport de calories régulier dans la journée et surtout manger à sa faim à chaque repas évite les fringales.

Misez sur les fruits et les légumes

Riches en vitamines et sels minéraux et peu caloriques, ils facilitent le travail du foie. Votre estomac part en capilotade, vous avez des troubles intestinaux, ça tombe bien, leur apport en fibres évite la constipation (responsable des sensations de ballonnements), ce qui vous aidera à perdre du poids sur la balance. C'est aussi le moment de (re)découvrir les vertus de la soupe le soir. Rassasiante, elle permet de manger moins ensuite et facilite la digestion. Et c'est plus sympa que de manger des légumes vapeur sans crème ni beurre. On sait que les fibres alimentaires sont de très bons alliés pour perdre du poids mais elles permettent aussi de régulariser la glycémie, ce qui évite de produire une quantité excessive d'insuline, une hormone qui participe aux stockages des graisses, qui rappelons-le, favorisent le transit intestinal.

Augmenter votre consommation en légumineuses

Elles sont, non seulement, riches en fibres mais elles sont aussi des substituts de viandes maigres (peu de gras) et apportent beaucoup de bons glucides et d'énergie.

Même si vous avez fait une cure de poissons pendant les fêtes, vous pouvez continuer, ils sont bons pour le cœur, le tonus et la ligne. À condition bien sûr d'éviter le pain, le beurre et la mayonnaise car vous avez dépassé les limites en acides gras saturés. D'ailleurs pour les matières grasses, préférez les laitages à 0% ou 20% MG et limitez-vous à 10 g de beurre au petit-déjeuner.



Un peu d'exercice : Assouplissez vos cuisses en maintenant cette position pendant 30 secondes sans arrondir votre dos. Répétez l'exercice 3 fois.

Variez les huiles

Olive, colza, tournesol, à raison d'une cuillerée à soupe maximum par repas. De façon générale, limitez les graisses (viandes rouges, desserts).

Supprimez l'alcool : l'eau est votre alliée

Pour éliminer les déchets et les toxines en excès, buvez au moins 1,5 litre par jour, en variant les eaux. La prise de poids pendant les fêtes étant, en partie, liée à un phénomène de rétention d'eau, cela vous permettra d'éliminer les excès de sel pris pendant les repas de fêtes. Une bonne hydratation au

"Pour éliminer les déchets et les toxines en excès, buvez au moins 1,5 litre par jour"

quotidien favorise la perte de poids parce que l'eau permet de régulariser le transit intestinal, de diminuer l'appétit et la fausse faim et aussi de purifier les toxines. Pensez au thé, tisane et autres infusions sans sucre, aux propriétés anti oxydantes, qui nettoient l'organisme et facilitent l'activité rénale.

Il est aussi important de bouger

Une activité physique et sportive vous permettra de brûler les calories accumulées, de limiter la prise de poids activera votre circulation et votre système digestif, dérouillera vos articulations et contribuera à évacuer le stress, ce qui est bon pour le moral.

Marche à pied, vélo et même ménage, peu importe l'activité physique que vous pratiquez, l'important est de bouger au minimum 30 minutes par jour. Rappelez-vous la règle des 10 000 pas par jour. Vous pouvez commencer à

pratiquer une marche journalière de 30 à 45 minutes, puis augmenter quotidiennement la vitesse des pas ainsi que la distance de marche pour arriver à un rythme de course à pied de 30 minutes par jour.

Propos recueillis par FREQUENCE JUIVE



Spiritualité juive

L'ÉTUDE DE LA TORAH AU FÉMININ

PAR SARAH PERETS

Je suis une femme juive, religieuse, et je donne des cours de Torah. De nos jours, même dans le monde orthodoxe, nous voyons de plus en plus de femmes qui enseignent la Torah et partagent leur amour de la religion. Et pourtant, on me demande souvent, si en tant que femme juive et religieuse, j'ai le droit d'étudier tous les textes de la Torah qui m'intéressent ?

Le rôle des femmes dans la société évolue et maintenant, plus que jamais, les femmes demandent: "Quelle est ma place dans la Torah?". En l'honneur de la fête de Chavouot qui célèbre le don de la Torah, je suis heureuse de pouvoir partager ma réponse avec les lecteurs de Fréquence Juive.

J'ai grandi dans la Torah

J'ai eu la chance de grandir dans une maison d'envoyés du Rabbi de Loubavitch avec des parents pour qui l'enseignement est une vocation. Depuis petite, j'ai pu admirer leur passion à transmettre notre belle Torah à travers des cours données à la fois par mon père et/ou ma mère. Très souvent, mon père et ma mère étudient ensemble pour préparer des cours ou par simple plaisir. En tant qu'envoyés du Rabbi à Grenoble et éducateurs, mes parents ont toujours suivi les conseils du Rabbi et nous ont transmis son enseignement qui est très clair sur ce sujet:

À travers les générations, nous avons vu des femmes avec une grande connaissance de la Torah et cela doit continuer.

Regardons les textes saints: le Talmud mentionne des femmes érudites comme Berouriah, la fille du Rabbin Chaninah ben Tradyon et épouse de Rabbi Meir Baal Haness. Tout au long du Moyen Âge, nous trouvons d'ailleurs des témoignages de nombreuses femmes qui ont corrigé les textes de la Torah de leur mari. De manière plus récente, la famille du Admour Hazaken (premier Rabbi Habad) mit un accent particulier sur la connaissance de la Torah par les femmes et le Rabbi précédent (Rabbi Yossef Yitzchak) éduqua ses propres filles dans cet esprit. Lorsque D' dit à Moshe de préparer les Juifs à recevoir la Torah, il lui ordonna: "Voici ce que vous allez dire à la maison de Yaakov et comment vous parlerez aux enfants d'Israël" (Chemot 19:3). Nos Sages expliquent que la "maison de Yaakov" fait référence aux femmes juives et les "enfants d'Israël" aux hommes; nos Sages en déduisent que D' ordonna à Moshe de s'adresser d'abord aux femmes.

Cet ordre implique un sens de priorité.

Pour que la Torah soit perpétuée parmi le peuple juif, il faut donner la priorité aux femmes juives.

Pour que la Torah soit perpétuée parmi le peuple juif, il faut donner la priorité aux femmes juives.

Donner une telle importance aux femmes peut paraître discutable compte tenu de plusieurs attitudes traditionnelles. Cependant, ces attitudes sont dépassées et pour que la Torah soit perpétuée parmi le peuple juif, il faut que les femmes puissent étudier et apprendre.

Selon la Halacha, une femme doit étudier

J'ai eu la Elle se doit d'apprendre toutes les lois et tous les concepts nécessaires pour observer les commandements qu'elle est obligée de respecter (Shulchan Aruch HaRav, Hilchos Talmud Torah 1:14). Une femme est aussi obligée d'accomplir le commandement qui nous a été donné de "connaître D' ", de l'aimer, de le craindre, etc. L'accomplissement de ces commandements dépend de la connaissance des concepts spirituels associés à cette Mitsvah et

donc, l'étude de la dimension intérieure de la Torah est nécessaire pour atteindre cette connaissance. Pnimityus HaTorah, la dimension mystique de la Torah (dont la Hassidout/Kabalah), fait partie des sujets qu'une femme se doit donc de connaître.

La place de la femme dans la société a évolué



Sarah Schenirer, fondatrice du premier réseau d'écoles juives pour filles "Bais Yaakov" (Maison de Jacob). La première école a été créée en Pologne en 1917.

Les dernières générations ont vu une augmentation d'écoles juives, d'institutions pour femmes et de cours de Torah disponibles pour toutes. Ce qui n'était pas concevable au début du siècle a heureusement évolué.

À l'époque du Talmud, les femmes n'étaient pas exposées aux aspects de l'étude de la Torah qui n'étaient pas liés à l'exécution effective des commandements. Cependant, à l'heure actuelle, l'évolution de la place de la femme dans la société nécessite un changement de perspective. Les femmes exposées à la sophistication de la société contemporaine se doivent aussi d'être préparées en développant leurs processus de pensée au sein de la Torah, en étudiant non seulement les applications pratiques, mais également les objectifs de leur motivation à respecter lesdits commandements. D'après le Rabbi de Loubavitch, les femmes ont un devoir de compléter et progresser dans leur étude de la Torah. De même, les femmes se doivent d'augmenter leurs activités pour éduquer et partager leurs vastes connaissances.

Comme nous le rappelle la Gemarah Sotah (11b): "Grâce au mérite des femmes justes, nos ancêtres ont été délivrés d'Égypte." De même, le Rabbi nous rappelle que c'est grâce au mérite des femmes juives de notre époque que nous serons délivrés de l'exil actuel.

Alors mes chères amies, utilisons nos atouts et super power féminins, apprenons ensemble, réjouissons-nous et partageons notre douce Torah afin de faire venir le Machiah' et amener la paix et le bonheur dans un "monde qui sera rempli avec la connaissance de D.ieu, comme les eaux recouvrent le fond de l'océan" (Yeshayahou 11:9).

Joyeuse fête de la Torah!

Quelques Mots de Torah VEILLÉE DE CHAVOUOT



Rabbi Moshe Aharon Pinto Shlita
Rabbin de la Synagogue Baba Salé

Facebook & Instagram :
Rabbi Moshe Pinto - הרב פינטו
E-mail :
chai.org@chai.center
WWW.CHAJ.CENTER

» Des millions de personnes de par le monde aimeraient tant recevoir, ne serait-ce qu'une seule berakha du Maître du monde. Elles seraient prêtes à fournir des efforts et à se sacrifier pour avoir le mérite de figurer sur la liste des heureux inscrits dans le « Registre des souvenirs » (Séfer Hazikhronot) du Créateur. Il est évident que d'avoir le mérite de recevoir la berakha de manière pleinement consciente n'est pas une petite chose. Mais que dire lorsqu'il s'agit de recevoir non pas une berakha, mais un faisceau de berakhot, au nombre de 70 ?! A l'issue de ce Chabbat, cette possibilité va nous être donnée avec la veillée de Chavouot, minhag universellement répandu dans le monde juif.

Quelle est la récompense de ceux qui restent éveillés pour étudier la Torah en cette nuit ?

Voici ce qu'indique le Zohar (introduction au premier volume, p. 8a) : « Tous ceux qui récitent le Tikoun [compilation de textes de la Torah écrite et orale] et se réjouissent en cette nuit seront inscrits dans le Séfer Hazikhronot, et le Saint béni soit-Il les bénira de 70 berakhot et [les coiffa] de couronnes du Monde d'en Haut. A leur endroit s'applique le verset (Malakhi 3:16) "Cependant les adorateurs de l'Eternel s'exhortèrent mutuellement : l'Eternel écouta et entendit, et un registre de souvenirs fut dressé devant Lui en faveur de ceux qui craignent l'Eternel et qui respectent Son Nom." » On relèvera par ailleurs, dans l'ouvrage Minhagué haAri zal, également appelé Ptoura Déaba, la promesse selon laquelle quiconque ne dort pas, même un instant, en cette nuit entièrement consacrée à la Torah est assuré de terminer son année et d'être épargné, au cours de celle-ci, de tout mal. Cette idée est corroborée par Rabbi Chimon bar Yo'haï dans l'introduction de Béréchit. C'est en fait toute l'orientation de la vie de l'homme en cette année qui en dépend, car s'il ne dort absolument pas, il est certain qu'il ne mourra pas dans le courant de cette année. Voilà

pourquoi cette coutume d'étudier toute la nuit de Chavouot s'est répandue dans notre peuple.

Ajoutons, au passage, que dans de nombreuses communautés, on évite au maximum de parler de sujets sans rapport avec l'étude, et ce, jusqu'à après la Kédoucha du kéter de la prière de Moussaf. C'est une ségoula particulière, basée sur les écrits du Ari zal, pour échapper à une mort en état de karèt, de retranchement, mot formé en hébreu, des mêmes lettres que kéter.

Une séance de rattrapage

La raison de cette coutume d'étudier pendant toute la nuit de Chavouot est expliquée dans les Pirké de Rabbi Eliézer : alors que la Torah allait leur être donnée quelques heures plus tard, les enfants d'Israël passèrent la nuit à dormir, en cette période où les nuits sont courtes et si douces, au point que le Saint béni soit-Il dut les réveiller par le tonnerre et les éclairs qui précédèrent le don de la Torah. C'est en vue de réparer ce manquement que nos Sages ont instauré cette veillée d'étude, avec son tikoun jusqu'au petit matin, où on lit dans la Torah les Dix Commandements, comme si on les recevait au mont Sinaï.

La voix de la Chékhina

Afin de donner une idée de l'ampleur du tikoun, de la réparation opérée par l'étude de la Torah dans les sphères supérieures, nous allons citer le témoignage du Rav Chelomo Alkabetz zatsal, auteur du fameux chant de Chabbat « Lékha Dodi », récité par toutes les communautés du monde, le vendredi soir. Il nous retrace l'expérience qu'il a vécue alors qu'il se trouvait, en Diaspora, dans le même groupe de Sages que Rabbi Yossef Caro zatsal, auteur du Choul'han Aroukh, lors de la veillée d'étude de Chavouot :

« Sachez que nous avions projeté, le Hassid [Rabbi Yossef Caro], moi son serviteur [Rabbi Chelomo Alkabetz] ainsi que des amis, de veiller ensemble la nuit de Chavouot. D.ieu soit loué, nous sommes parvenus à étudier sans nous arrêter un instant. Voici le séder d'étude, à commencer par la paracha de Béréchit.

Nous avons lu les versets avec révérence, suivant la cantillation. Et incroyable mais vrai, lorsque nous avons commencé à étudier la Michna, le Créateur nous a donné le mérite d'entendre une voix s'exprimer par l'organe du Hassid, une voix forte et claire. Tous ceux qui étaient dans les parages entendirent cette voix sans la comprendre, voix très agréable qui, d'instant en instant, augmentait d'intensité. Nous tombâmes aussitôt face à terre ; plus personne ne respirait sous l'effet de la peur. Cette voix se mit alors à nous parler :

« Chalom, mes amis, les plus valeureux de tous, mes amis bien-aimés, salut à vous ! Heureux êtes-vous, ainsi que celles qui vous ont donné le jour ! Heureux êtes-vous dans ce monde et dans l'autre, vous qui avez pris sur vous de me couronner en cette nuit ! Car cela fait de longues années que ma face est abaissée sans personne pour me consoler, moi qui étais humiliée dans la poussière, reléguée dans un tas de fumier. Et enfin, vous m'avez restitué ma couronne.

« Renforcez-vous et poursuivez vos efforts, mes bien-aimés, réjouissez-vous dans l'allégresse, et sachez que vous êtes des

êtres d'élite : vous avez le mérite de faire partie du palais du Roi du monde. Toute votre Torah et le souffle de vos bouches sont montés jusqu'au Saint béni soit-Il. Combien de cieus et d'espaces vos paroles ont-elles transpercé en montant ! Les anges se sont tus, les séraphins sont restés muets, les créatures saintes se sont tenues immobiles, ainsi que toute la légion d'en Haut et le Saint béni soit-Il, écoutant vos voix.

« Si vous étiez dix, vous vous seriez élevés encore davantage. Mais vous vous êtes tout de même élevés. Heureux votre sort et celui de vos parents, mes amis, qui vous êtes élevés et avez chassé le sommeil de vos yeux toute la nuit ! Par votre intermédiaire et par celui des amis qui se trouvent dans cette grande ville, je me suis élevée en cette nuit. Vous n'êtes pas comme ceux qui, dans leurs lits, se laissent aller au sommeil, qui constitue un soixantième de la mort. Vous, au contraire, vous êtes attachés à D.ieu et Il s'en réjouit.

« Aussi, mes fils, renforcez-vous et réjouissez-vous dans l'amour, la Torah et la crainte de D.ieu. Sachez que si vous pouviez évaluer, dans une infime mesure, la souffrance dans laquelle je me trouve, vous ne pourriez éprouver la moindre joie ou rire à l'idée qu'à cause des fautes,

je suis traînée dans la poussière. Mais continuez à vous renforcer, mes chers et valeureux fils, et ne cessez pas d'étudier la Torah, car un fil de grâce est tendu sur vous, et votre Torah est agréée par le Très-Haut. Tenez-vous debout et rehaussez-moi, dites à voix haute, comme à Yom Kippour : Baroukh Chem Kévod Malkhoutho Léolam Vaèd ! »

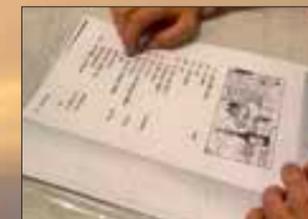
Le Rav Alkabetz rapporta d'autres paroles exaltées qu'ils entendirent au cours de cette nuit « ainsi que de nombreuses promesses. Nous éclatâmes tous en sanglots, sous l'effet combiné de la joie et de la détresse dans laquelle se trouvait, par nos fautes, la Chékhina, qui nous implorait d'une voix dolente. Nous nous sommes renforcés jusqu'au lever du jour sans nous arrêter d'étudier, avec une joie teintée de crainte. »

Par Rabbi Moshe Aharon Pinto Shlita

DIKLA PROFESSEUR D'HÉBREU

Apprendre l'hébreu avec une prof israélienne de naissance, diplômée d'un MBA en éducation, hautement qualifiée dans l'enseignement de la langue hébraïque.

- Leçons ludiques
- Outils d'enseignement nombreux et variés
- Niveaux débutants et plus avancés pour tous les âges
- Compétences acquises: Parler, lire et écrire



COURS D'HÉBREU POUR ADULTES
TOUS LES MERCREDIS À 9.30 AM.

Pour plus d'informations, contactez Dikla
Par e-mail sur diklagolasa@gmail.com

LES 5 SECRETS POUR UNE INTÉGRATION RÉUSSIE

PAR DIANE HAGGIAG.



» Déjà installés à Los Angeles depuis plusieurs années, voire des décennies, de nombreux compatriotes français témoignent de leur expérience aux USA, mais les « American dreamers » ne connaissent pas forcément l'envers du décor.

Diane, avocate exerçant le droit de l'immigration, nous éclaire sur les vices, les erreurs à ne pas faire et les bons chemins à emprunter.

1 - Préparez votre immigration

Venir aux Etats Unis en tant que touriste, dépasser son séjour et attendre que les choses se règlent toutes seules ou compter sur un faux mariage est une erreur. Cela implique trop de

stress et de risques. Si vous envisagez sérieusement de venir vivre ici, contactez un avocat d'immigration bien avant le départ anticipé; il pourra étudier vos compétences, déterminer la catégorie de visa la plus adaptée, et monter un dossier complet qui vous permettra de venir légalement aux Etats-Unis avec un visa ou directement avec une carte verte.

2 - Rentrez dans le système

Ne commettez pas l'erreur de venir avec beaucoup de cash en croyant que cela vous ouvrira toutes les portes. Tout d'abord, pour revenir à l'immigration, un investissement "passif" ne vous permettra pas d'obtenir un visa investisseur. Et puis les banques américaines préfèrent que vous empruntiez chez elles. Il existe un concept aussi mystérieux qu'essentiel: le fameux "credit score" que l'on ne peut traduire car il n'a pas son équivalent en France (en tous cas en ce qui concerne les particuliers). Chaque nouveau venu aux Etats-Unis se voit attribuer une note par des agences de notation. Les notes vont de 300 à 850, l'objectif étant d'atteindre 700 et plus. Les meilleurs élèves sont ceux qui se prennent au système du crédit mais de manière prudente: contracter des emprunts, petits pour commencer, puis augmenter au fur et à mesure que le salaire s'accroît. Le score est en effet largement

« Un investissement "passif" ne vous permettra pas d'obtenir un visa investisseur. »

dépendant de la fiabilité d'un individu à rembourser ses dettes. Dépenser tout son cash aux Etats-Unis, c'est bien, mais ça n'aidera jamais l'individu à s'intégrer au système américain car il ne donne aucune indication de confiance aux banques. À l'inverse, ouvrir trop de cartes de crédit est un signal d'alarme auprès des banques car l'individu risque de s'endetter au point de ne jamais pouvoir rembourser. Un conseil majeur à retenir: payez vos factures mensuelles entièrement et avant la date limite (ne payez pas en retard et ne vous contentez pas du "minimum due"). Vous construirez progressivement un historique de crédit qui fera augmenter votre score.

3 - Les Tax-returns : à étudier de près

Étudiez bien les tenants et aboutissants. Au niveau personnel tout d'abord, car vous serez surpris de l'importance des impôts perçus aux Etats-Unis contrairement aux idées reçues. Il est important de se renseigner sur toutes les déductions possibles dont vous pouvez bénéficier. Mais si vous souhaitez réduire au maximum votre salaire pour bénéficier d'avantages tels que le "Medicaid", sachez que cela pourra vous jouer des tours le jour où vous souhaitez emprunter à une banque. De même au niveau professionnel: tout renouvellement de visa investisseur ou toute demande de visa pour sponsoriser un employé va nécessairement exposer le "tax return" de la société. Il est alors impératif de tenir une comptabilité à jour et montrer un profit.

« Les employés qui se sentent lésés peuvent agir simultanément sur plusieurs tableaux. »

Etats-Unis! Procès pour accidents du travail, heures supplémentaires non payées, discrimination, les employés qui se sentent lésés peuvent agir simultanément sur plusieurs tableaux, ce qui peut s'avérer extrêmement couteux pour l'employeur, même s'il n'a rien à se reprocher et même si l'action est totalement infondée. La raison est simple: les avocats des employés sont généralement payés sous forme de pourcentage sur les dommages et intérêts perçus par leur client ("contingency fee") tandis que l'employeur doit déboursier immédiatement une somme souvent lourde pour qu'un avocat prépare sa défense, somme qu'il ne récupère généralement pas même si la demande du plaignant est rejetée.

5 - L'inscription à l'école : adaptez-vous

Si vous inscrivez vos enfants en école privée, préparez-vous à un changement drastique par rapport à l'éducation publique française. Relations avec les professeurs, avec l'administration, demandes de bourses: il est indispensable de demander conseil à d'autres expatriés possédant une telle expérience et à d'autres parents Américains: si les français se sentent plus à l'aise au sein de leur communauté d'expatriés, merci d'ailleurs à Fréquence Juive de faciliter cette connexion, n'oubliez pas que l'Amérique vous a tendu les bras et il vous appartient de comprendre et d'accepter ce qui la rend différente de la France, le cher pays de votre enfance.

Par Diane Haggiag.

4 - À L'ouverture d'un commerce : vigilance

Renseignez-vous sur toutes vos obligations. Etudiez bien votre bail commercial car le contrat standard presque universellement adopté met de nombreux frais à la charge du locataire. Assurez-vous ensuite d'obtenir tous les permis et licences applicables à votre business (ces formalités peuvent être accomplies par votre avocat ou expert-comptable). Faites très attention à la gestion de vos employés, la Californie étant l'état le plus protecteur des employés aux

Realty **26** **kw** KELLERWILLIAMS REALTY

Knowledge | Experience | Success



VOTRE AGENCE IMMOBILIÈRE À LOS ANGELES DEPUIS 10 ANS

L'Immobilier Clef en Main
Specialiste des affaires Off Market.

Achat-Vente
-Location-Property Management

Jessica@realty26.com
Tel: 310 592 8485
www.realty26.com

BUY | SELL | INVEST



TRANSPORTS MARI
PACKING & WORLDWIDE SHIPPING
A name you can trust
SINCE 1920

Transports routier, aérien et maritime.
Expédition internationale par conteneur
Logistique et manutention
Entrepôts et stockage
Douane et transit

DÉMÉNAGEMENTS INTERNATIONAUX
INTERNATIONAL MOVING

EXPERT EN DÉMÉNAGEMENT DEPUIS 1920

Emballages d'art, d'antiquités, et de meubles haut de gamme.

Excédents de bagages, Animaux domestiques, Voitures et motos...

DESSERT L'ENSEMBLE DES USA ET LA FRANCE DEPUIS 1920
SERVING THE ENTIRE USA AND FRANCE SINCE 1920

www.transports-mari.com
14245 Artesia Blvd
LA MIRADA, CA 90638

Contact : Jorge Samaniego +1 (212) 764 -1540 - usa@MariTransports.com

La Table Ronde COLÈRE QUAND TU NOUS TIENS

» FRÉQUENCE JUIVE donne la parole aux membres de notre communauté. Dans notre vie privée, avec nos proches, au travail avec le stress, ou même avec nos amis, nos comportements peuvent parfois nous dépasser. Rester calme ou s'énerver ? Se contrôler ou se laisser déshonorer ? Ne plus se maîtriser ou être patient et respecter le code de la route ? Est-ce une réaction liée à une immaturité ? La colère, la rancœur, en a-t-on vraiment besoin ? Débat autour de la table ! Voyons ce que nos lecteurs ont à dire sur LA COLÈRE.

Sagesse de Rav

« Les paroles de celui qui parle doucement sont plus écoutées que celles d'un Roi. », Rav Elishou de Vidash.

« La colère, si l'on parle d'énerverment, c'est la conséquence d'un problème qui est à régler. Elle n'est pas vraiment interdite. Elle a même parfois du bon, selon les situations. Si elle reste superficielle, ce n'est pas vraiment grave.

La vraie colère venant de l'intérieur correspond à l'idolâtrie, une Avoda zara, chose qu'il ne faut surtout pas faire.

Un conseil : Breathe ! » (Respire !), Rav Reuven Baubot

« La retenue d'une colère, même dans une situation qui justifie la colère, a plus de valeur que 1000 jeunes », Rabbi Loev De Sassov.

« Il y a 4 fondements dans l'âme humaine : le feu, l'air, l'eau et la terre. Celui qui est dominé par le feu, est dominé par l'orgueil et la colère. La colère est une conséquence de l'orgueil. Cela poursuit chacun d'entre nous à chaque instant. Pendant une journée, nous risquons d'accumuler dans notre cœur des centaines d'irritations pour des choses qui ne se sont pas passées comme nous l'aurions voulu, et alors nous nous mettons en colère. Quand quelqu'un est persuadé qu'il mérite ceci ou cela, automatiquement, si tout ne se passe pas comme il l'attendait, il se met en colère. Si on enracinait dans son cœur l'idée qu'il n'y a absolument pas à s'attendre à ce que tout se passe comme nous le voudrions, on vivrait dans la joie et le cœur et l'esprit pourraient fonctionner au mieux. »

Rav Haïm Ben Joseph Vital



Philippe K., Chef d'entreprise

La colère s'exprime de différentes manières selon les caractères. Elle peut être silencieuse ou bruyante, voire violente. Elle peut nous emporter rapidement à des niveaux que nous pourrions regretter une fois le calme revenu.

Comment la maîtriser ? Comment l'exprimer sans que les conséquences ne soient irréversibles. Chacun d'entre nous aura une approche différente face à la colère.

Ma femme, par exemple, a une colère silencieuse contrairement à la mienne. Elle clôt tout débat et se met en mode silence, plus de dialogue, plus d'échange (ce qui a le don de m'agacer encore plus). Mais finalement n'est-ce pas la meilleure solution ? Sans bruit, sans éclats, le temps passe et apaise les crises, non ? La colère finit par disparaître, ni cri, ni geste, ni mot déplacé, ce qui permet de ne pas envenimer une situation déjà bien compliquée.

Il faut une force incroyable pour contrôler sa colère mais combien d'entre nous en sont vraiment capables ?

C'est tout un art de contrôler son attitude et ses paroles, mais c'est finalement l'expression d'un grand tempérament.



Patrick H., Co-Manager chez Viktör à Marseille

La réaction négative de l'être humain a pourtant un point commun avec celle de tous les mortels. Personne n'échappe à la colère. On dira grosso modo que c'est l'aboutissement d'accumulation de contrariétés de la vie qui suscite cette réaction. Je pense qu'il faut voir plus loin que ça. Ce mal me paraît bien nécessaire. En effet, comment apprécier le bien sans avoir connu le mal, le sucre sans avoir connu l'amertume, apprécier la bonne santé sans connaître des moments difficiles.

La colère fait partie de nous, Hachem l'a mis en nous et c'est pour une bonne raison. Qu'elle soit impulsive, réactive ou passive, peu importe, elle nous soulage autant qu'après un étournement.

Bien entendu, il faut savoir la doser et la maîtriser. Mais comme je t'aime ma petite colère !



Lecteur Anonyme

Il y a très longtemps, tous les peuples vivaient ensemble et en paix. Quelqu'un eut alors l'idée de construire une tour pour monter jusqu'à D.

Afin d'empêcher cette entreprise, Hachem introduisit les différents langages.

N'étant plus capable de se comprendre les uns les autres, la colère empêcha les peuples de finir la tour de Babel.

La colère est le Yetser-hara qui nous pousse à exprimer la rage enfouie en nous. Elle provient toujours de l'incompréhension. Personne n'est méchant ou contradictoire sans raison. Mais l'incompréhension ou le manque de connaissances pousse à la confrontation, à la colère et l'instinct animal prend alors le dessus. La colère est une arme pour lutter contre l'incompréhension, mais devons-nous toujours sortir nos armes ? Parfois, prendre un temps de réflexion permet de se calmer et d'éviter la tempête.



Les Bons Plans de L.A. S.O.S. « MA FILLE SE MARIE ! »

» Vous avez organisé le mariage de votre fille qui est très exigeante sur la déco. Tout était parfait... jusqu'au moment où « last minute » : l'événement planer se désiste, la salle ne vous plaît plus, votre robe n'a plus le même effet que lorsque vous l'avez achetée, il vous faut une nanny sur place, pour surveiller les bêtises de votre p'tit monstre et au dernier moment, vous décidez aussi de changer de traiteur. Bref, il vous faut un massage pour vous détendre. No panic ! Voici quelques contacts qui pourraient vous aider à retrouver le sourire !



BON PLAN :
Appartement à la vente
OFF MARKET
Place des Vosges - Paris 75004
T3 - 72 m2 - parfait pied-à-terre
Bon état - belle hauteur sous plafond
Prix = 980.000 Euros
Nous contacter (310) 623-7411

Esthéticienne Dafna (310) 237-2137	Prof de boxe à domicile Leslie (310) 895-6328
Baby - sitter Rachel (310) 993-2209 Alexandre (323) 440-8634	Divertissement Réalité virtuelle VR Gilles (323) 360-9208
Traiteur Shiloh's (310) 320-2361 Got Kosher (310) 858-1920 Harissa restaurant (310) 858-1920 Holy Grill (310) 275-4420 Schnitzly (424) 249-3565 Trattoria Natalie (310) 246-1826	Pressing - retouches Pico cleaners (310) 274-2431 Déménageurs / emballage & expédition internationale Mari Transports Jorges (212) 764-1540
Boulangerie Délice Bakery (310) 289-6556 La Parisienne Bakery (424) 777-0359	Agent immobilier Jessica (310) 592-8485 Marc (310) 367-1830 Rivka (949) 439-2159
Prof de piano à domicile Lidia (310) 289-5039	Courtier en assurances Franck (305) 904-8072 Isabelle (818) 371-2679
Prof d'hébreu Diklagolasa@gmail.com	Avocat Gérard Soussan 1-310-859-2499 www.soussanlaw.com Diane (310) 228-0834 Sassan (310) 601-3034
Event planner / déco orientale David (310) 213-6595 Judith (602) 491-8809	Neurologue Farzin (949) 239-4410
Robes et vêtements Tsniout Bob Oré - Maison Mère : (310) 948-5500 Karen Michelle (310) 890-1969	Salle de réception The Globe Theater (949) 690-4695
Coach en business pour entrepreneuses Sylvie De Gil (323) 252-5392	Questions de Halaha/Torah Rav Reuven Baubot (310) 945-8178 Rabbanite Sarah Perets (310) 497-3701



30%
Sur tout le Nettoyage à sec

- Nettoyage à sec
- Blanchisserie
- Ramassage et livraison
- Tailleurs et retouches
- Nettoyage du cuir
- Pliage et repassage
- Réparation de chaussures et de sacs à main
- Conservation de robes de mariées
- Nettoyage de tapis ou moquettes
- Nettoyage de tapisseries et ameublements
- Nettoyage de rideaux

Valable uniquement sur votre première commande en magasin. Un seul coupon par visite. 25 % de réduction si présenté lors du ramassage. Non cumulable avec d'autres offres ou réductions. Non valable le soir, le dimanche et les commandes faites le même jour, le ramassage ou la livraison, les articles ménagers, les couettes ou les couvertures. Offre valable jusqu'au 30/06/2019

9150 West Pico Blvd. Los Angeles, CA 90035
(au coin de S. Oakhurst Dr. & W. Pico Blvd.)

310.274.2431 - www.picocleaners.com

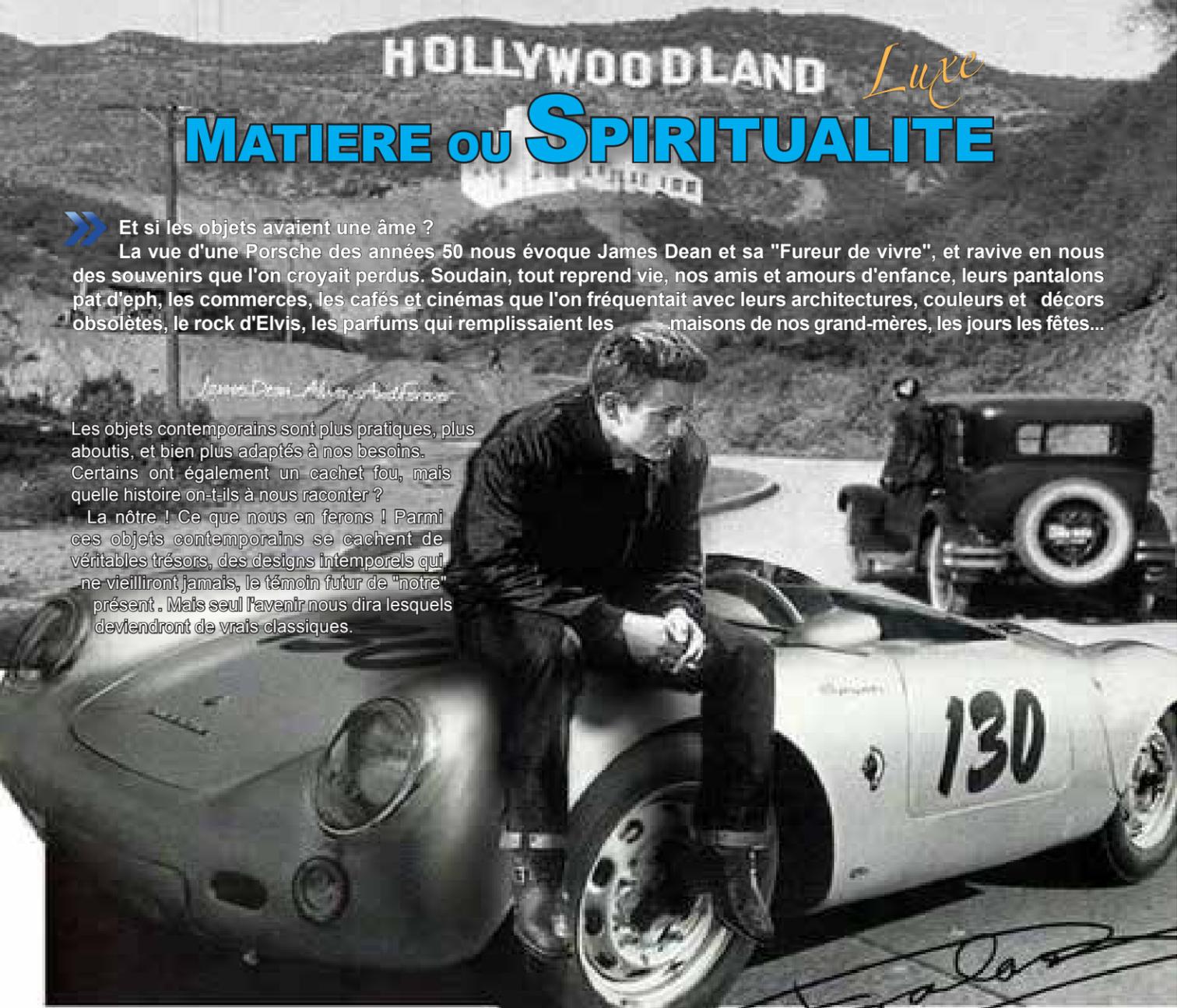
HOLLYWOODLAND *Luxe* MATIERE ou SPIRITUALITE

» Et si les objets avaient une âme ?

La vue d'une Porsche des années 50 nous évoque James Dean et sa "Fureur de vivre", et ravive en nous des souvenirs que l'on croyait perdus. Soudain, tout reprend vie, nos amis et amours d'enfance, leurs pantalons pat d'eph, les commerces, les cafés et cinémas que l'on fréquentait avec leurs architectures, couleurs et décors obsolètes, le rock d'Elvis, les parfums qui remplissaient les maisons de nos grand-mères, les jours les fêtes...

Les objets contemporains sont plus pratiques, plus aboutis, et bien plus adaptés à nos besoins. Certains ont également un cachet fou, mais quelle histoire on-t-ils à nous raconter ?

La nôtre ! Ce que nous en ferons ! Parmi ces objets contemporains se cachent de véritables trésors, des designs intemporels qui ne vieilliront jamais, le témoin futur de "notre" présent. Mais seul l'avenir nous dira lesquels deviendront de vrais classiques.



Et vous ?
Seriez-vous plus tenté de vous offrir une Corvette C1 des 60's (comme George Clooney) avec sa peinture patinée et son moteur pétaradant dont chaque accélération vous chante une mélodie nostalgique et endiablée, ou sa cadette de 2019 avec son intérieur flambant neuf qui sent bon le cuir et vous propulse à 325 km/h dans un cockpit feutré ?



Vintage
Chevrolet Corvette 1962
360 chevaux, 3.2 litres, V-8
0-100 Km/h en 5.9 Secondes,
230 Km/h
Prix : \$ 75.000 - \$ 150.000

New
corvette grand sport 2019
480 chevaux, 6.2 litres, V-8
0-100 Km/h en 3.6 Secondes,
325 Km/h
Prix : \$ 70.000 - \$ 95.000

Rolex "Bond Submariner" 6538 :

La Submariner 6538 est la première Rolex à apparaître dans les films de James Bond. Portée par Sean Connery pour les films Dr. No (1962), From Russia with Love (1963), Goldfinger (1963) et Thunderball (1964), elle se distingue de par sa couronne sur-dimensionnée et son triangle rouge. Le boîtier Oyster de 38 millimètres permet une étanchéité jusqu'à 300 mètres.



Vintage
"Bond Submariner" 6538
Rolex 6538
\$ 100.000 - 300.000
www.upperwatches.com

New
Rolex Submariner
ref 116610
\$ 8.550
www.rolex.com



Louis Vuitton "Speedy 25" :

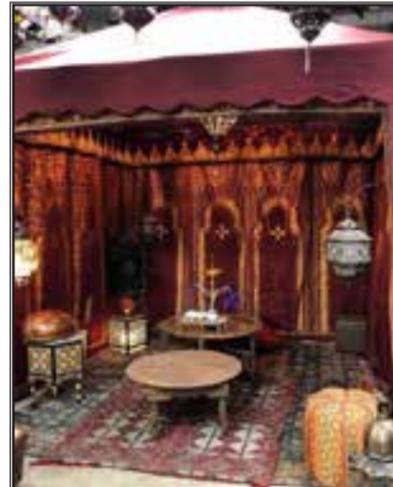
On a souvent vu Audrey Hepburn porter le sac de voyage populaire Speedy à cette époque où les stars d'Hollywood étaient souvent en déplacement. Après le succès de Breakfast at Tiffany (1961), Audrey Hepburn demande à Louis Vuitton de créer le sac dans un format plus petit pour elle, afin de pouvoir le porter au quotidien. De là est né le si populaire Speedy 25.



New
Speedy 25
\$ 1.430 (H.T. / Port)
Louis Vuitton
us.louisvuitton.com



Vintage
Speedy 25
\$ 495 (H.T. / Port)
Louis Vuitton
www.fashionpile.com



DAVIS CRATES

EVENT PLANNER
(310) 213-6595
DAVISCRAATES@GMAIL.COM



Top chef

Jewish Got Talent

LES RECETTES DE NOTRE COMMUNAUTÉ

MENU DAIRY POUR CHAVOUOT



« French » Cheesecake, Jenifer H.

Ingrédients :

Le fond :

- > 230g de biscuits Spéculos
- > 85g de beurre
- > 50g de sucre

Le cake :

- > 910g de fromage St Morét
- > 150g de sucre
- > 1 sachet de sucre vanillé
- > 15g de Maïzena
- > 2 œufs
- > 230g de crème fraîche



Préparation :

-> Emiettez les biscuits, ajoutez le beurre et le sucre, puis aplatissez le tout dans le fond d'un plat en pyrex assez haut.

-> Mélangez tous les ingrédients du cake puis versez la préparation sur le fond.

-> Enfourez à 360°F pendant 45 min.

-> Laissez refroidir puis placez au frigo pendant 3 heures minimum avant de servir.

Gâteau au Yaourt, Audrey B.

Ingrédients :

- > 1 pot de yaourt (se servir du même pot pour les autres ingrédients)
- > 1 pot d huile
- > 2 pots de sucre
- > 3 pots de farine
- > 4 œufs
- > 1 sachet de levure chimique
- > 1 sachet de sucre vanillé ou extrait de vanille

Préparation :

-> Montez les blancs d'œufs en neige et réservez.
-> Ajoutez les jaunes d'œufs à tous les pots, la levure et la vanille.
-> Mélangez délicatement les blancs au reste de la préparation.
Versez dans un moule haut, puis enfourez 50 min à 360°F pour un gâteau léger et tendre.



Lasagnes Halavi « Fake meat », Sarah M.

Ingrédients :

- > Lasagnes pré-cuites
- > Crème fraîche
- > Sauce tomate
- > Fromage râpé
- > Viande de soja (Trad-er Joes)



Préparation :

-> Mettez 3 tranches de pâtes dans un plat puis étalez crème fraîche, sauce tomates, fausse viande et fromage râpé.

-> Couvrez avec 3 plaques de lasagnes puis répétez la même opération.

-> Recommencez 2 ou 3 fois, puis recouvrez avec beaucoup de fromage.

Couvrez votre plat et enfourez à 375 °F pendant 25 min puis découvrez le plat et laissez 5 mn.

-> Mettez à griller/broil pendant 5 min.

Quiche au chèvre et petits légumes, Gaëlle D.

Ingrédients :

Pâte Brisée:

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf entier

Garniture:

- 2 belles courgettes
- 2 poireaux émincés, rincés et égouttés
- 2 branches de thym frais, ou à défaut, 1 c. à c. bien pleine de thym sec.
- une bûche de chèvre de 130 gr
- 5 oeufs
- 8 c. à s. de crème liquide
- 5 c. à s. de lait
- sel et poivre

Préparation :

La pâte:

- > Dans un récipient, verser la farine tamisée et creuser un puits au centre. Déposer au centre le beurre en pommade découpé en petits morceaux, le sel et l'oeuf.
- > Du bout des doigts, ramener la farine vers le mélange du centre en travaillant le tout toujours du bout des doigts le tout, jusqu'à former une pâte homogène.
- > Sur un plan fariné, étaler la pâte et fonder un moule à tarte préalablement huilé ou beurré. Laisser de côté et préparer la garniture.



La garniture:

- > Sortir la moitié de la bûche de chèvre en avance, pour qu'elle soit à température ambiante et plus facile à mélanger pour la suite.
- > Faire revenir sur feu moyen les poireaux coupés, avec le thym frais et une pincée de sel dans deux c. à s. d'huile, ou dans une c. à c. de beurre, jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre une couleur dorée. Mettre de côté.
- > Coupez les courgettes en cubes moyens, et les faites-les revenir avec une pincée de sel, dans de l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement tendres. Rajoutez-les dans le bol avec les poireaux.
- > D'autre part, mettre la moitié de la bûche sortie du frais dans un bol. Casser alors un oeuf dessus puis mixer au batteur électrique ou à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène.
- > Rajouter les 4 autres oeufs au mélange précédent, et fouetter à la fourchette.
- > Rajouter le lait et la crème liquide. Bien mélanger, et rajouter une pincée de sel et poivre.
- > Incorporez les courgettes et poireaux revenus au mélange des oeufs. Mélangez bien à la fourchette, et versez le tout sur le fond de la quiche.
- > Découper en cubes l'autre moitié de la bûche réservée, et parsemer ces derniers sur la quiche.
- > Enfourez 45 minutes environ, à 360°F.

Retrouvez ses délicieuses recettes sur le site: ohgaelle.blogspot.com

Cake « verre à thé » Sandy T.

Ingrédients :

- > 6 œufs
- > 3 verres à thé de sucre
- > 6 verres à thé de farine
- > 2 sachets de levure
- > 2 « verres à thé » de yaourt vanille
- > 2 verres d huile

Préparation :

- > Versez les 3/4 de la préparation dans un moule.
- > Rajoutez du chocolat en poudre « Nesquik » dans le quart restant et versez-le par dessus.
- > Mettez cette préparation au four à 350 °F pendant une bonne heure.



« American » Cheesecake, Brigitte D.

Ingrédients :

- > 1 1/2 cup de miettes de biscuits Graham
- > 6 c. à s. de beurre non salé fondu
- > 1/4 tasse de sucre brun
- > 5 barres de « cream cheese » (8 onces), ramolli pendant 20 minutes
- > 5 gros œufs
- > 2 gros jaunes d'œufs
- > 1 1/3 cup de sucre
- > 2 c. à s. de zeste de citron
- > 1 1/2 c. à c. d'extrait de vanille
- > 1/8 cup de farine
- > 1/4 cup de crème à fouetter épaisse (whipping cream)
- > garniture au caramel (achetée au magasin, généralement dans la section des glaces), facultative
- > 3 tablettes de bonbons au caramel enrobées de



chocolat (comme les barres Skor ou Health), cassées en morceaux, facultatives.

Préparation :

- > Préchauffez le four à 200 °F. Vaporisez un plat de 10 pouces avec un aérosol de cuisson antiadhésif, recouvrant très bien le fond.
- > Dans un bol moyen, mélangez la chapelure de biscuits Graham, le beurre fondu et le sucre brun. Appuyez dans le fond du moule préparé. Mettre de côté.
- > Dans le bol d'un batteur électrique, combinez le fromage à la crème, les œufs et les jaunes d'œufs. Battre à vitesse moyenne jusqu'à consistance lisse. Ajoutez le sucre, la vanille, la farine et la crème épaisse. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- > Versez la pâte dans la croûte préparée. Cuire au four pendant 3 heures et 10 minutes. Éteignez le four, ouvrez légèrement la porte et laissez le gâteau au four encore une heure. Réfrigérer au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain.
- > Si vous le souhaitez, versez la sauce au caramel sur le dessus du gâteau et saupoudrez-la de barres de caramel au beurre hachées, ou versez la sauce au caramel sur la plaque, déposez une tranche du gâteau et saupoudrez-la de morceaux de caramel.

Couscous au beurre constantinois, Rose H.

Ingrédients :

- > 1kg de graine fine de couscous
- > 1kg de fèves fraîches / petits pois frais
- > 150g de raisins secs
- > 150g de beurre
- > 100g de sucre
- > 1 brique de lait fermenté (Alta Dena)



Préparation :

Cuire votre graine à la vapeur / micro-ondes. Mélanger le beurre à la graine bien chaude, ajouter les raisins secs, les petits pois, les fèves et saupoudrer de sucre. Arroser de petit lait selon le goût et boire le petit lait pendant la dégustation.

Brioche au Nutella, Brigitte D.

Ingrédients :

- 6 oeufs entiers
- 300 g de sucre en poudre
- 200 g de beurre fondu
- 1 Kg de farine (voire plus)
- 1 paquet de levure de bière (4 tsp yeast)
- 1/2 l de lait tiède
- 1 pincée de sel
- 2 gros pots de Nutella



Préparation :

- Délayer la levure dans le lait tiède dans un grand bol. Casser les 6 oeufs entiers dedans, puis remuer avec une cuillère en bois.
- Ajouter le sucre, le beurre fondu et le sel et remuer de nouveau.
- Ajouter la farine au fur et à mesure jusqu'à ce que la pâte ne colle plus et trouve la consistance d'une pâte à pain.
- La mettre en boule dans le bol, elle ne doit pas coller mais être souple comme de la peau de bébé; quand on appuie dessus, elle remonte.
- Couvrir le bol avec un plastique ou un torchon et laisser monter de 2 à 4 heures. La pâte devrait tripler de volume.
- Reprendre la pâte. Faire 4 boules de taille égale.
- Les étaler au rouleau, les recouvrir de Nutella dessus, puis les rouler et les poser sur la plaque de cuisson préalablement huilée ou tapissée de papier sulfurisé.
- Badigeonner de jaune d'oeuf.
- Laisser encore reposer 1 à 2 heures. Re-badigeonner de jaune d'oeuf si nécessaire et enfourez à 300°F-350°F.
- Enlever la brioche du four quand elle est bien dorée.

Bar-Grill israélien

- Steak Rib-eye
- Schwarma
- Schnitzel
- Parguiot



Salades marocaines

- Hummus - Tehina
- Babaganoush
- Makbouba
- Harissa

Salades de Shabbat à emporter & Traiteur pour tous types d'événements

Bar/Bat-mitsva, mariages, Shabbat, anniversaires, fêtes religieuses. Option traiteur « food-truck animation » pour toutes vos célébrations.



Holy Grill - Restaurant & Food Truck - 8975 W Pico Blvd - Los Angeles, CA 90035
+1(310) 275 - 4420 www.theholygrill770.com Instagram @theholygrill770

Nos Rav L'ASTROLOGIE

» L'astrologie est une science juste ayant une influence, par les astres, sur l'être humain. Aujourd'hui personne ne connaît le réel impact de cette science. Le Mazal représente l'influence astrologique. Grâce à chaque lettre qui compose votre prénom, votre date, l'heure de votre naissance, et les mouvements des voyelles de votre prénom, on peut savoir quel est votre signe zodiacal ainsi que votre destinée. Cependant ce n'est que théorique. (Rav Ron Chaya)

Voyons ce que nos Rav nous apprennent.

Rav Ron Chaya

Le prénom que l'on donne à nos enfants est déjà mis par D. dans nos esprits avant qu'ils naissent, ce qui définit leurs âmes.

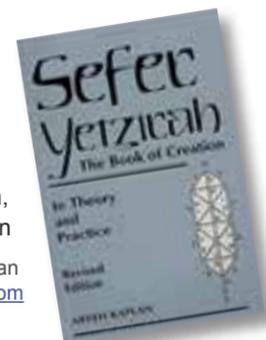
Certains prénoms sont durs à porter. Yossef, par exemple, est un prénom qui attire la jalousie, d'après sa guematria. D'autres prénoms comme Itzhak et Shmuel pour les hommes, Batcheva, Elicheva, Simha, Rachel, Mazal, Mazal Tov, Nehama, Rouhama pour les femmes, sont également des prénoms complexes. Les bons prénoms pour hommes : Israel et Elyahu Les bons prénoms pour femmes : Sarah, Raya, Rava

Propos recueillis par FREQUENCE JUIVE, selon le cours de Rav Ron Chaya sur youtube.com où vous retrouverez le cours entier.



Rav Reuven Baubot

Certaines personnes ont des animaux qui leur correspondent. Pour Rabbi Yossef Hatsadik, c'est le veau. Lorsqu'il est décédé il a fait jurer à ses enfants de le mettre dans un cercueil en métal, et ce qu'ils ont fait. Ils l'ont jeté dans le Nil et 200 ans après, Moshé Rabbénou l'a retrouvé, le cercueil étant directement remonté à la surface du Nil. Un enfant a jeté la plaque du cercueil portant le mot « Alé chour » (monte veau), dans la fonte des bijoux, ce qui a finalement transformé tout l'or en veau.



Sefer Yetzirah, le livre de la création

Aryeh Kaplan Amazon.com

Rav David Touitou

Le Mazal du Taureau, né du mois de Iyar (Mai)

Pendant le mois de Iyar, le soleil est dans sa plus grande splendeur, il brille au maximum. Il est marqué par la réparation du physique et de l'âme, c'est le mois de la Refoua Chelema, de la guérison des maladies. L'âme se renouvelle après les impuretés de Pessa'h pour accueillir la Torah. C'est un mois très élevé.

Le Mazal qui lui correspond : Le Taureau est un animal royal, car il représente le roi des bovins. Il vit paisiblement mais si on le pousse un peu, il a un grand potentiel, à condition de toujours le considérer. Il est parfois orgueilleux mais rigoureux. Il déteste le mensonge car il cherche la vérité. Il ne lâche rien et va jusqu'au bout, et avec assurance. S'il s'énerve, il montre ses cornes, et pique avec. Il aime se reposer. Signe de la terre, le taureau est matérialiste et doit donc constamment travailler sur son spirituel. Il avance à son rythme, loin des doutes. Il ne faut jamais le presser. Il est maladroit et impulsif mais en général, il a du cœur, il ne fait pas mal. Il peut très vite se calmer suite à un énervement. Il a un programme qu'il faut respecter, sinon il montre ses cornes. Il aime manger et doit se modérer. Son médicament est principalement la Torah. Il adore la musique et il s'en réjouit. Souvent, il chante et fredonne. Son but est de donner aux autres car ce n'est pas vraiment en lui. Il est très proche de ses enfants.

Si vous connaissez un Taureau autour de vous, essayez maintenant de le comprendre et de l'aider.

Propos recueillis par FREQUENCE JUIVE, selon le cours de Rav Touitou sur torathaim.net



Les Maazalot,

Rav David Touitou. Pour acheter ce livre, rendez-vous sur le site Torathaim.net

Bonnes adresses SPÉCIAL « SCHOOLS »

Liste des écoles juives privées

Emunah Hebrew Academy
Preschool
1445 S Robertson Blvd
Los Angeles 90035

Emek Hebrew Academy
Early childhood & middle
15365 W Magnolia Blvd
Sherman Oaks 91403

Yavneh Hebrew Academy
Preschool & early childhood
5353 W. 3rd Street
Los Angeles 90020

Tashbar Sephardic Yeshiva
Ketana
Early Childhood & Elementary
1210 S la Cienega
Los Angeles 90035

Yula boys High school
9760, West Pico Blvd,
Los Angeles 90035

Hillel Hebrew Academy
Early childhood, elementary & middle
9120 W Olympic Blvd,
Beverly Hills 90212

Bais Chaya Mushka
Preschool, elementary & middle
9051 W Pico Blvd
Los Angeles 90035

Gindi Maimonides
Early childhood, lower & middle
8511 Beverly Pl,
Los Angeles 90048

Shalhevet High school
910 S Fairfax av
Los Angeles 90036

Ohr Elyiahu Academy
Preschool, elementary & junior high
241 S Detroit
Los Angeles 90036

Valley Thora Boys High School
12517 Chandler Blvd
Valley Village 91607

Yula Girls High school
1619, S Robertson Blvd
Los Angeles 90035

Valley Thora Girls High School
12003 Riverside Dr
Valley Village 91607

Les écoles laïques publiques

Les écoles laïques publiques sont en général, gratuites, et selon les quartiers, atteignent également de très bons niveaux scolaires.

À Beverly Hills, on trouve de nombreuses écoles souvent fréquentées par des familles juives israéliennes, françaises, perses et américaines.

Horace Mann, Beverly Vista ou El Rodeo, notées 9/10, sont des écoles qui ne sont accessibles seulement si vous habitez et dépendez du même quartier.

Le Highschool obtient un 10/10 (www.zillow.com).

À Los Angeles, les écoles comme Canfield, Overland ou Wonderland sont aussi de très bonnes écoles élémentaires (9 à 10/10 selon les écoles).

Équivalence des classes scolaires USA / France

- Preschool = petite section de maternelle (18 mois - 5 ans)
- Kindergarden = grande section de maternelle (5 ans)
- Elementary school (1st - 5th grade) = école élémentaire (cp - cm2 / 5-10 ans)
- Middle school (6th - 8th grade) = Collège (6ème - 4ème / 11-15 ans)
- High school (9th - 12th) = Lycée (3ème - Terminale / 15-18 ans)

Beverly Hills High School



Shalhevet High School

Voyage GOOD DEALS ESCAPADES BALNÉAIRES DESERT VS CÔTE CALIFORNIENNE

Il vous arrive parfois de vouloir partir last minute, à 2 ou 3 heures de voiture max, pas trop loin, mais où vous vous sentirez dépaysés. Remplir un petit sac de voyage, prendre un parasol, des raquettes de plage, c'est si simple le bonheur ! FREQUENCE JUIVE a enquêté pour vous sur les meilleures destinations pour passer Chavouot. Retrouvez nos sélections premium adaptées à tous les budgets et à tous les goûts. Un conseil: évitez les heures de pointes sur les routes et surtout, n'oubliez pas votre crème solaire.

CHAVOUOT À @PALMSPRINGS

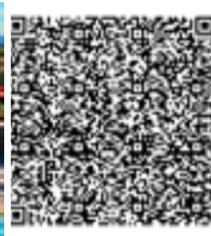
En villa pour tout le confort !
Chaleur et beau temps garantis !

Marriott's Desert Springs Villas 1 ****

Westin Desert Willow Villas ****



A partir de \$ 163 / nuit



A partir de \$ 141 / nuit

CHAVOUOT SUR LA CÔTE

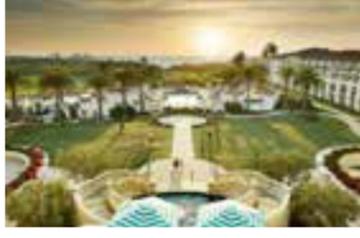
Plages de rêves et hôtellerie de luxe
Détente et prestige oblige !

Hyatt Regency Mission Bay @ SAN DIEGO
Spa and Marina *****

Monarch Beach Resort
Laguna Beach *****



A partir de \$ 269 / nuit



A partir de \$ 597 / nuit

Resort at Pelican Hill @ Newport Beach *****

Ritz-Carlton Bacara, Santa Barbara *****



A partir de \$ 565 / nuit



A partir de \$ 675 / nuit

Pour accéder à l'offre de votre choix, veuillez placer la caméra de votre smartphone au dessus du QR-Code correspondant, puis cliquez sur le lien qui apparaît.

Prix basés sur une chambre double du 7 au 10 Juin 2019, sans frais et sans taxes, sous réserve de disponibilité.



Ruth dans le champs de Boaz, Julius Schnorr von Carolsfeld

Qu'est-ce que Chavouot ?

Le mot Chavouot signifie « semaines » (7 = Sheva). Cette fête marque l'achèvement de la période du compte de sept semaines entre Pessa'h et Chavouot. La Torah fut donnée par D.ieu au peuple juif sur le mont Sinaï il y a plus de 3228 ans. Chaque année, lors de la fête de Chavouot, nous renouvelons notre acceptation de ce cadeau divin, et D.ieu « redonne » la Torah. Le don de la Torah fut un événement spirituel d'une grande portée, qui marqua l'essence de l'âme juive pour l'éternité. Nos Sages l'ont comparé à un mariage entre D.ieu et le peuple juif. Chavouot signifie également « serment », et en ce jour, D.ieu fit un serment d'alliance perpétuelle avec nous, et, en retour, nous lui avons juré une fidélité éternelle. Dans l'Antiquité, deux pains de blé étaient offerts au Saint Temple à Chavouot. C'était aussi à ce moment-là que les gens commençaient à amener les Bikourim (primeurs), leurs premiers et meilleurs fruits, pour remercier D.ieu pour l'abondance de la terre d'Israël. Seulement à Chavouot, les pains étaient Hamets, tout au long de l'année, ils étaient Matsa.

Chavouot signifie « semaines »
mais également « serment »

Dates, horaires, allumages et bénédictions

On ne devra pas accomplir de travail durant toute la fête.

Chabbat : Vendredi 7 Juin

Allumage des bougies de Chabbat à 19h45.

Bénédictio : BAROUKH ATAH ADO-NAÏ É-LOHÉNOU MÉLEKH HAOLAM ACHÈRE KIDÉCHANOU BE-MITS-VO-TAV VETSIVANOU LÉHADLIK NÈR CHEL CHABBAT KODECH

1er soir de Chavouot : Samedi 8 Juin.

Allumage des bougies après 20h47.

Bénédictions :

1. BAROUKH ATAH ADO-NAÏ É-LOHÉNOU MÉLEKH HAOLAM ACHÈRE KIDÉCHANOU BE-MITS-VO-TAV VETSIVANOU LÉHADLIK NÈR CHEL YOM TOV.

Béni sois-Tu Éternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifié par Ses commandements, et nous a commandé d'allumer la lumière du jour de fête.

et

2. BAROUKH ATAH ADO-NAÏ É-LOHÉNOU MÉLEKH HAOLAM CHÉ-HÉ-'HÉ-YA-NOU VÉ-KI-YÉ-MA-NOU VE-HI-GUI-YA-NOU LIZMANE HA-ZÉH.

Béni sois-Tu Éternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a fait vivre, qui nous a sustenté et nous a permis d'atteindre cette occasion.

2ème soir de Chavouot : Dimanche 9 Juin.

Allumage des bougies à 20h48 à partir d'une flamme existante.

Bénédictions: Mêmes bénédictions que le 1er soir.

Fin de la fête : Lundi 10 Juin à 20h48.

Le Guide CHAVOUOT

Le fête de Chavouot dure deux jours (en dehors d'Israël), et sera célébrée cette année du 8 au 10 juin 2019.



Coutumes

- 1) Consommer un repas lacté*
- 2) Porter du blanc en symbole de pureté*.
- 3) Veiller la nuit de la fête et étudier**.
- 4) Lire l'histoire de Ruth, la princesse mohabite.
- 5) Lire des Tehilim***.
- 6) Le deuxième jour, aller à la synagogue, faire la prière de Yizkor**** (la prière du souvenir des disparus / « Yizkor » = « Qu'il se souvienne ») et écouter les dix commandements.

* selon les coutumes, ** seulement les hommes, *** tout le livre, **** seulement pour les achkenazim

Cheesecake israélien

Extrait du livre de John Segreto's "Cheesecake Madness"

Ingrédients :

- > 1 ½ lb de fromage en pot
- > ¾ tasse de sucre granulé
- > 3 oeufs
- > 1 tasse de yaourt nature
- > 1 tasse de « sour cream »
- > 1 c. à thé d'extrait de vanille
- > 1 tasse de raisins secs
- > ½ cup de miel
- > 1 c. à c. de sucre en poudre
- > 1 moule de 9 inches

Préparation :

- 1) Dans un grand bol, battre le fromage, le sucre, les œufs et le yaourt jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2) Ajouter la crème sure et la vanille et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
- 3) Dans une petite poêle, mélanger les raisins secs et le miel et chauffer jusqu'à ce que les raisins secs soient complètement enrobés de miel.
- 4) Incorporer le mélange de raisins secs et de miel au mélange de fromage.
- 5) Verser dans un moule bien beurré et cuire au four préchauffé à 400° pendant 30 minutes, puis baisser la température à 325° et poursuivre la cuisson pendant une heure supplémentaire.
- 6) Laisser refroidir complètement à température ambiante.
- 7) Retirer délicatement les côtés du moule à ressort et décorer le dessus du gâteau avec le sucre en poudre.
- 8) Réfrigérer au moins 2 à 3 heures avant de servir.



+ 1 (424) 249 - 3565

SCHNITZLY

OPEN FOR LUNCH !!

www.schnitzly.com
9216 W Pico Blvd
Los Angeles, CA 90035

Rencontre avec

ISHTAR ALABINA

C'EST LA VIE, YA HABIBI !

➤ Ishtar née Ester est israélienne. De mère juive égyptienne et de père juif marocain, elle est plus connue sous le nom d'Alabina, chanteuse d'un célèbre groupe français, accompagnée de ses musiciens Los Ninos de Sara. La dernière fois qu'elle est venue chanter à Los Angeles, c'était en 2013. Passionnée et déterminée à tout donner, elle arrive bientôt aux USA et au Canada pour une tournée magistrale. Elle fait l'unanimité dans le cœur de la communauté. Accueillons-la comme il se doit, elle le mérite !

F.J. : Parlez-nous de vos racines. Elles colorent si bien votre musique.

Ishtar : Lorsque j'avais 8 ans, je passais beaucoup de temps avec mon grand-père espagnol qui était invalide. Il me faisait écouter une musique très pure, si pure que j'avais l'impression qu'il s'agissait de prières pour sa guérison. Plus tard, je compris que c'était du Flamenco. Ma première approche avec la musique gitane fut très nostalgique car elle me rappelait ces airs musicaux. J'ai commencé mes premières représentations à l'âge de 14 ans, avec un père très présent qui m'accompagnait partout.

Bercée par la musique égyptienne de ma grand-mère, entre mon père qui écoutait Jacques Brel, Enrico Macias et Charles Aznavour, et moi qui chantais sur Sade, Madonna et Commodores, mes goûts musicaux étaient très variés. L'influence musicale arabophone de mon enfance est en contraste avec mon goût pour le rock, le r&b et le hip hop pendant mon adolescence. À Paris, je chantais du Céline Dion jusqu'au jour où l'on me proposa d'enregistrer un tube en arabe pour 600 francs. C'est là que j'enregistrai « Alabina ». Trois mois après, je partis en Egypte, seule avec mon clavier et ma voix. Ce fut une vraie révélation. C'est là qu'Éti devint Alabina. Si j'avais su qu'un jour que je serais Alabina... Il n'y a pas de hasard.

« La vie m'a montré ce que j'allais devenir »

F.J. : À 18 ans, vous étiez mécanicienne d'avion de chasse dans l'armée de l'air à Tsahal. Qu'est-ce qui vous a finalement décidé à vous consacrer à la musique ?

Ishtar : Oui effectivement. D'ailleurs, je voulais aussi faire partie de l'orchestre de l'armée. Lorsque j'ai passé ma première audition, j'étais tellement timide que je n'ai pas été prise. Mais dans tous les cas, je préférais rester concentrée sur mon rôle de soldat. Je mis donc de côté cette idée. Me séparer de la musique étant totalement impossible pour moi, je fus mécanicienne d'avion pendant une très courte période mais je continuais à chanter. À l'armée, j'étais « le soldat qui chantait » !

« Je suis une personne très entière »

F.J. : Les toutes premières notes de vos titres mettent une ambiance de folie aux quatre coins de la planète! Vous êtes la référence en matière de musique orientale. Donnez-nous la recette de votre beauté et de cette lumière que vous avez sur scène.

Ishtar : Merci beaucoup ! La recette de la lumière ? Il ne faut pas s'attacher aux choses négatives pour dégager de la pureté. Très naïvement, j'avance et je passe des épreuves avec beaucoup de courage et de positivité.

Je suis très croyante. Pour moi, il est donc très important de donner beaucoup de simha à mon public.

« C'est la vie qui m'a transmis la Simha, comme un destin, comme une mission »

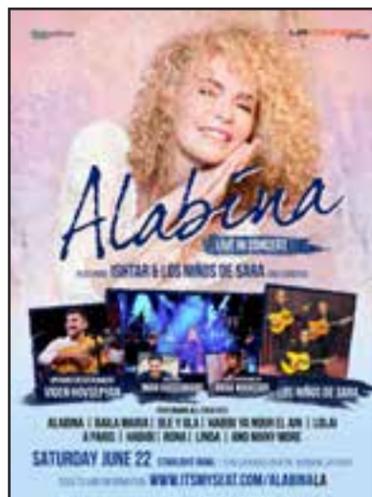
J'adore les chansons tristes et je les chante jusqu'aux tripes ! Mais c'est cette musique de joie qui m'a été donnée. Alabina est devenue un style de musique à part entière. On a donné un souffle énorme à la musique en créant Alabina !

F.J. : Vous réunissez les cultures en chantant en hébreu, en arabe, en anglais, en espagnol et en russe. Vous êtes aussi ambassadrice d'Israël, ambassadrice de paix ; quel message de paix voudriez-vous adresser à toute la communauté juive de Los Angeles ?

Ishtar : « Yahad » = « Ensemble » en hébreu, un seul mouvement, un seul état d'esprit.

Mon message : La tolérance, l'absence de jugement, ne pas oublier d'où l'on vient, et qu'au fond de chaque être humain se cache un élément principal sans couleur, sans visage, ni aucune différence ; « l'âme ».

Hag Sameah à toute la communauté. »



« Ne pas oublier d'où l'on vient »



Titres les plus célèbres :

- Alabina
- C'est la vie (La vérité si je mens)
- Comme toi
- Horchat Hai Caliptus
- Ole y Ola
- Habibi

RAV BINYAMIN CHEMOUNY

Plus qu'un rabbin, un conseiller journalier



» De Madagascar à Los Angeles, le rabbin du centre Rachi de Netanya sensibilise de nombreuses communautés juives francophones. Cela fait un plus d'un an que nous l'écoutons à Los Angeles. Rav Chemouny – 3 minutes de Torah- nous réveille chaque matin avec une vue d'ensemble sur la Paracha de la semaine, qu'il applique à notre vie quotidienne. Grâce à son énergie positive, sa vidéo éclaircit nos idées, jusqu'à conditionner les actions de notre journée. Avec quelques heures de décalage, sur WhatsApp ou sur Youtube, en français avec un léger accent israélien, son message passe à la perfection. Aujourd'hui, c'est avec une grande humilité qu'il nous confie comment il en est arrivé là.

FJ: Parlez-nous de vous, votre formation, votre profil.

Rav Chemouny : « J'ai fait mes études à la Yechiva, et vécu entre Tel Aviv, Jérusalem et Netanya. J'ai été pendant deux ans à l'armée dans les secteurs de l'identification et l'enterrement, l'équivalent à Hevrat Kadisha mais dans l'armée. Mon activité professionnelle ? J'ai travaillé pendant 10 ans dans l'immobilier mais je vous avoue m'être très vite rapproché de ma communauté. »

FJ: Quelle est la synagogue dans laquelle on vous voit dans « 3 min de Torah »?

RC : « Depuis cinq ans, je suis rabbin de la synagogue francophone CENTRE RACHI NETANYA, présidée par M. Malai. »

FJ: Comment avez-vous eu l'idée de faire un cours de 3 min ? Depuis quand faites-vous ces vidéos ?

RC : « Ça fait 3 ans que les vidéos sont diffusées sur internet, avec un concept unique. Avant la fin de la prière du matin, nous avons le devoir d'énoncer deux halahot. C'est ce moment qui est devenu le « 3 minutes de halaha » diffusées sur internet. Notre génération est une génération rapide, en demande d'idées claires, concrètes et synthétiques. »



Netanya

FJ: Quel est votre public ? La communauté de Los Angeles semble être très réactive à vos vidéos. D'autres communautés francophones vous suivent-elles?

RC : « Moi même, je suis francophone israélien. Tout ce que je dis sort du cœur, tous ces cours, cela me concerne directement. Des groupes Whatsapp se créent un peu partout mais je ne m'occupe pas personnellement de la diffusion de mes cours. Ce que je peux vous dire, c'est que la communauté de Madagascar écoute le "3 minutes" ».

Propos recueillis par FREQUENCE JUIVE.

Pour faire partie du groupe WhatsApp « Rav Chemouny 3 minutes », contactez-nous par e-mail sur cyreline2@gmail.com.

CENTRE RACHI NETANYA
PRESIDENT MR MALAI
24 rehov Dizengoff
NETANYA
Tel : 054 – 680 9257



Centre Rachi

RABBI YISRAEL FRANKTOFER

DE MIAMI



LA COLÈRE DE MOCHÉ

» Comme chaque année, Moché part en voyage chez son Rabbi. Mais cette fois-ci, il décide d'aborder un problème important avec son maître. Moché n'arrive pas à contrôler sa colère. Sa vie et celle de ses proches est un calvaire et il a enfin pris le courage d'en parler avec son Rabbi.

Moché arrive dans le village de son Rabbi,

et se retrouve face à son maître bien aimé devant qui il ouvre son cœur après tant d'années. Mais à son grand chagrin, le Rabbi dit à Moché que son problème n'est pas sérieux et qu'il arrête d'en faire toute une histoire. Moché a beau insister, plaider, supplier, la réponse du Rabbi reste la même. Moché n'a pas de problème et donc le Rabbi ne va pas l'aider. Moché sort de son rendez-vous triste et déçu. À peine est-il sorti du bureau du Rabbi que ce dernier appelle le président de la synagogue à qui il donne les instructions suivantes. « Moché, qui d'habitude, reçoit l'honneur de lire la Haftara, ce Chabbat, je te demande de ne pas le faire monter à la Torah. » Le président devient livide car il sait très bien que Moché a un vrai problème de colère. Si Moché ne reçoit pas son honneur habituel, c'est une scène désagréable qui les attend pour Chabbat à la synagogue. Au tour du président de plaider avec le Rabbi mais rien à faire. Afin d'éviter un scandale à la synagogue, le président décide de prévenir Moché à l'avance. Moché est choqué par cette insulte mais accepte la décision une fois qu'il apprend que ce sont les instructions du Rabbi. Ainsi à la surprise de tous, c'est un Moché serein qui ne sera pas appelé à la Torah à la synagogue ce Chabbat.

« À partir du moment où l'on prend conscience que les choses sont mises en place pour nous, plus de raison de se mettre en colère. »

Après Chabbat, Moché passe dire au revoir à son Rabbi avant de rentrer chez lui. À sa surprise, le Rabbi lui demande de lui expliquer comment il a pu réussir à garder son calme devant cet affront public subi à la synagogue. "Rabbi", dit Moché, "Je savais très bien que vous étiez derrière tout ça. Donc pas de raison de me mettre en colère.

"Bravo" lui dit le Rabbi. "Tu as tout compris. À partir du moment où l'on prend conscience que les choses sont mises en place pour nous, plus de raison de se mettre en colère." Pour moi, croire en D. c'est être conscient que tout ce qui nous arrive est la volonté de D. Nous ne comprenons pas toujours pourquoi certaines choses nous arrivent. Quand les événements ne se passent pas comme nous le voulons, nous avons tendance à blâmer le messager. À nous de réaliser que D. gère le plan de notre vie. Une fois ce message intégré, notre vie sera plus sereine.



Rav Yisrael Frankforter

Au service de la communauté française de Floride

www.jelimiami.com



Enquête spéciale à Anvers

APRÈS L'HOLOCAUSTE...

(SUITE DE L'ARTICLE « LA VALISE » FREQUENCE JUIVE NUMÉRO 7)



1943 : Réfugiés ayant réussi à passer la frontière en Suisse (En bas à gauche, Charles Braff et sa mère)

3 Avril 2019, Témoignage de Charles Braff, rescapé de la Shoah.

» Charles Braff a survécu à l'Holocauste. Aujourd'hui, du haut des ses 80 ans, ils nous raconte comment s'est passé son retour en Belgique.

« Un jour, j'ai accompagné mon père dans une agence immobilière, afin que nous puissions trouver un nouvel appartement. L'agent nous a clairement dit : « On ne loue pas à des juifs ». »

Après la guerre, en 1945,

l'atmosphère est mitigée. Les juifs survivants se cherchent dans tous les tous les pays dans le but de retrouver des membres de leurs familles. Dans les rues, il y a ceux qui sont euphoriques et heureux de s'en être sortis mais il y a aussi les écorchés vifs, rongés par la perte de leurs proches, anxieux de devoir tout recommencer. Charles a grandi à Anvers et est devenu tailleur de diamants. Cinquante ans plus tard, il nous confie quelques anecdotes avec une émotion poignante; un mélange d'humour et de drame. « L'atmosphère électrique qui régnait rendait les gens nerveux, mais pouvait-on leur en vouloir après tant d'horreurs vécues ? » À présent, avec son regard d'adulte, il réalise pourquoi les gens étaient si sensibles à cette époque. « On ne pouvait pas vivre normalement après un tel calvaire », dit-il.

Un climat tendu

« À notre arrivée en Belgique, mon père s'était mis en tête de retourner en Pologne afin de retrouver des maisons ayant appartenues à notre famille. Mais ce qu'il ne savait pas, c'est qu'il y avait eu des pogroms entre 1945 et 1947. Lorsqu'il voulut entrer, il se fit agresser,

rouer de coups et insulter, traiter de « sale juif ». Les nouveaux propriétaires le poursuivirent jusqu'à sa fuite et son retour en Belgique, où il réalisa que les polonais aidaient les nazis à tuer les juifs. »

« Il n'y a pas de pays sans antisémitisme. »

« À Anvers, nous habitions au premier étage d'un vieil immeuble. Avec mes amis, nous jouions dans la rue avec une balle en mousse, et soudain, un habitant de l'immeuble se mit à hurler parce qu'on le dérangeait. Il était pourtant juif, mais très irrité par le bruit de nos amusements. Il se mit dans une colère folle à en perdre la raison, puis nous jeta un pot d'urine par la fenêtre de son balcon. Certaines personnes, à cette époque-là, étaient vraiment très énervées. À l'école primaire où j'allais —une école juive—, mon prof d'hébreu, M. Mittleman, portait un numéro tatoué sur le bras. Il s'énervait pour un rien et nous tapait sur le bout des doigts avec sa règle, il cognait sur tout ce qui bougeait ! Tous les élèves et moi-même d'ailleurs, le détestions, mais en fait, c'était lui la première victime. Finalement, on ne peut pas en vouloir à des gens comme ça. Ce qu'ils ont vécu se répercute un jour où l'autre, mais ça, on ne le réalise que maintenant. »

Errants et vagabonds sur les traces de leurs proches

« De nombreux juifs erraient dans les rues, cherchant leurs parents, les membres de leur famille qu'ils avaient perdu. Ils auraient tout fait pour les retrouver. Ils parcouraient tous les pays, frappaient aux portes de leurs anciennes habitations. Ils s'aventuraient sur les traces des gens ayant été dans les mêmes camps.

Mon oncle, qui a perdu son fils à Auschwitz, a mis cinq ans pour apprendre la rude façon dont il fut tué. Ayant retrouvé le témoin de sa pendaison, celui-ci lui expliqua que les allemands l'avaient pendu par les pieds pendant deux jours jusqu'à ce que mort s'en suive. »

Léon Weinberg, un déporté d'Auschwitz

« Ayant atteint l'âge adulte, j'ai rencontré Léon. Il avait vécu dans les camps.

À l'époque, peu de gens voulaient en parler. Il m'a finalement confié son histoire et ce qu'il avait vécu. Sa situation était vouée à l'échec mais il s'en était finalement sorti.

« C'était comme une boîte qui s'ouvrait et qui se refermait, mais il n'oubliera jamais. »

Dans les camps, les nazis l'avaient désigné pour l'horrible corvée de transporter les cadavres des chambres à gaz aux fours crématoires. Les juifs de ce service, le « Zondr Commando », y étaient placés pour un bol



Premier shopping après la guerre avec ma mère Rosa et mon frère Maurice

de soupe ou un quignon de pain en plus. Lorsqu'ils entraient dans ce service, ils n'avaient que 3 mois à vivre. Leurs sorts étaient le même, ils travaillaient jusqu'à épuisement. On leur donnait l'espoir de vie jusqu'au bout, et après ils étaient fusillés. Les allemands ne voulaient pas de témoins vivants. On leur donnait un savon en leur faisant croire qu'ils allaient prendre une douche.

Lorsque les SS déclenchaient le gaz, le gaz tombait au sol puis remontait vers le plafond. Les gens grimpaient, l'un sur l'autre, portant leurs enfants à bout de bras, afin de respirer le peu d'air qui restait. Léon se souvient des pyramides de corps qu'il découvrait à chaque fois qu'il ouvrait la porte des chambres à gaz.

Un jour, Léon fut appelé dans les bureaux, pour transporter le corps d'une femme que les allemands avaient frappée à mort. En descendant les marches des deux étages, en la portant par les pieds derrière son dos, la tête du corps de cette femme se cognait lourdement sur chaque marche précédente, rebondissant et provoquant un bruit sourd et résonnant à la fois. Cette image et ce bruit affreux, qui le rendit fou, poussa Léon à s'enfuir des camps. Il posa le corps sur les autres corps entreposés et alla se cacher dans un énorme tuyau de canalisation. Il y resta pendant deux jours planqué au milieu des rats.

Finalement, il sortit du tuyau, alla se cacher dans un camion transportant des corps, et rejoignit grâce à D. les siens. Cette image me semble être un des pires tableaux de tout ce que je vous ai raconté. Cet homme n'en avait jamais fait part à sa famille. C'était comme une boîte qui s'ouvrait et qui se refermait, mais il n'oubliera jamais. »

Propos recueillis par FREQUENCE JUIVE

LOS ANGELES MUSEUM OF THE HOLOCAUST Teicholz Commémoration de La Shoah - Série de Films La Shoah et la France

Série de films français en mémoire de la Shoah. Les films seront présentés en français avec sous-titres anglais. Chaque séance sera suivie d'une table ronde. Cette série est gratuite et ouverte au public.

RSVP at lamoth.ticketleap.com



Judi 6 juin
La Rafle (2010)

Réalisé par Roselyne Bosch. Un film sur la rafle du Vél' d'Hiv' à Paris le 16/17 juillet 1942 et l'arrestation et la déportation de treize mille juifs.



Judi 20 juin
Le Chagrin et la Pitié, 1ère partie (1969)

Un film documentaire sur la collaboration entre le gouvernement de Vichy et l'Allemagne nazie avec des interviews et des images d'archives.



Judi 13 juin
Au Revoir Les Enfants (1987)

Réalisé par Louis Malle et basé sur des événements de son enfance. L'histoire d'une amitié et d'un chagrin accablant de deux garçons dans un collège catholique français, lorsque la France était occupée par les nazis.



Judi 27 juin
Les Héritiers (2014)

Basé sur une histoire vraie, ce drame inspiré raconte l'histoire d'élèves de seconde, dans une banlieue de Paris, qui se trouvent contraints d'affronter les préjugés lorsqu'ils participent à un concours sur l'histoire de la Shoah.

ENTRÉE LIBRE | OUVERT 7J/7

100 The Grove Dr. Los Angeles, CA 90036 | lamoth.org | (323) 651-3704

Zoom sur CE QUE NOUS RÉVÈLE LA GRAPHOLOGIE

» L'écriture manuscrite, un miroir de l'âme, reflète notre personnalité consciente et inconsciente et ses différents niveaux: intellectuel, émotionnel, mental et physique. Elle examine notamment notre niveau de communication avec nos proches, nos amis, les autres et nous. Chacun de nous, en utilisant l'écriture comme outil, "projette" sa personnalité sur le papier. Il décrit son type de comportement, ses pensées et ses sentiments, son attitude envers lui-même et son cadre de vie. En réalité, l'écriture reflète l'environnement dans lequel la personne évolue.

L'écriture révèle notre personnalité

Ainsi, en utilisant la théorie de la graphologie, (graphe-écriture, ologie - étude), la personnalité de l'écrivain, ainsi que des souvenirs effacés, des blocages et des conflits cachés dans l'inconscient de notre personnalité, peut être examinée. Si une personne se sent frustrée dans une partie de sa vie, qu'elle soit théorique, personnelle ou sociale, la graphologie, grâce à un examen approfondi peut révéler les blocages et les souvenirs effacés empêchant l'accomplissement personnel de celui qui écrit.

« Je construis donc toute la personnalité de l'écrivain. »

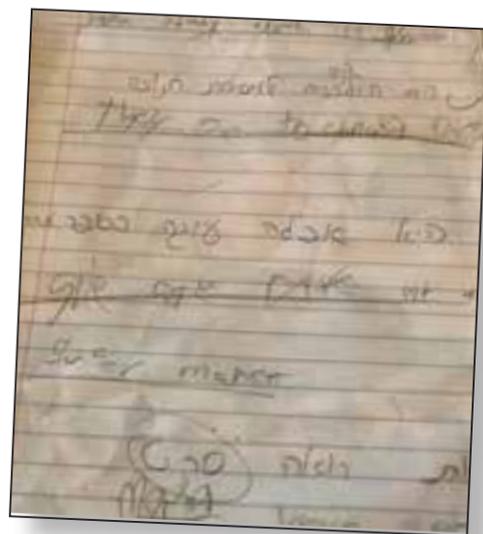
Lorsque les parents me demandent de diagnostiquer l'écriture de leur enfant, ils apportent ses cahiers et divers tests de langue. J'examine tous les symboles graphiques: taille des lettres, marges, largeur des lettres, pression d'écriture, ligne, vitesse d'écriture, espace entre les lettres, les mots, les zones, le rythme d'écriture - qu'il soit long ou fluide - etc. Je construis donc toute la personnalité de l'écrivain.

Par exemple, l'écriture désordonnée indique: un écrivain rebelle, quelqu'un agissant "exprès", argumentant, agissant de manière non conforme aux règles, un écrivain désorganisé. Une écriture lente révèle des problèmes émotionnels, des difficultés d'adaptation, des peurs et des angoisses. En bref, lorsque l'organisation manque, souvent visible par le biais d'intrus et d'inégalités, cela pourrait montrer un faible ego.

Comprendre un enfant grâce à son écriture

Des parents sont venus me voir en affirmant que leur enfant de 12 ans avait échoué de nombreuses fois à ses derniers tests. Même avec l'aide de tuteurs privés dans diverses matières, les avantages de ces cours n'avaient pas contribué à élever ses notes. Ils étaient désespérés et ne comprenaient pas ce qu'il traversait. Quand ils m'ont apporté des tests d'histoire, de littérature et d'hébreu, j'ai su exactement quel était le problème. L'écriture était très petite et la plupart des réponses comportaient de nombreuses suppressions de phrases entières. Ce modèle fut

répété dans presque tous les tests dans lesquels il reçut une note basse. J'ai expliqué aux parents que leur enfant était en train de "s'effacer lui-même" et ne croyait pas en sa capacité de réussir un examen. Cette conviction intérieure d'échec constant devient finalement une réalité qui se répète encore et encore. De plus, leur enfant n'avait jamais eu le sentiment de réussir et, par conséquent, avant de lui donner des cours particuliers, il avait besoin d'être entraîné afin de croire en lui-même et en ses capacités, puis acquérir ensuite des stratégies d'apprentissage permettant d'améliorer les processus de la mémoire de son cerveau.



Analyse des caractéristiques

1. Mouvement - Parmi les parties innées, les impulsions et la motivation de l'enfant, vous pouvez apprendre son mode opératoire, son degré d'énergie, sa vigilance vis-à-vis de l'environnement et ses modes de réaction aux différentes situations, s'il est énergique, actif, passif, bon improvisateur.



2. Organisation - Comment l'enfant s'organise-t-il sur une page entière. Cela montre sa capacité d'organisation dans la vie quotidienne. En regardant la manière dont la page est organisée, on peut observer l'introversión et la fermeture si le dessin est petit et n'occupe pas tout l'espace; par opposition à un dessin qui utilise toute la page, démontrant la domination et une grande confiance en soi.

3. Le dessin - Il a une signification qui symbolise les capacités expressives de l'enfant, sa capacité à communiquer et s'il est important, pour lui, que les autres comprennent ce qu'il veut exprimer. (Comme une image par écrit).

4. Ligne de pression - La pression créée par la peinture ou les marqueurs représente le tempérament du peintre: une

pression forte représente les émotions, l'intensité, la tonalité, le stress, la colère et l'impulsivité. Il indique également le pouvoir d'accomplir, l'énergie et la vitalité. Une pression faible démontre l'introversión, la délicatesse et la prudence.

5. L'épaisseur du trait - Un trait épais indique un enfant plus sensuel, un enfant qui craint de se salir et de faire l'expérience de choses, qui peint avec des crayons et une gouache, par opposition à un enfant qui trace un trait fin, indiquant la délicatesse, l'esthétique, le contrôle, et l'hésitation. Il utilisera généralement des marqueurs et des crayons.

6. Les espaces - Quand la feuille blanche représente l'espace et la réalité et que les dessins expriment la manière dont l'enfant se place dans l'espace: occupe-t-il tout l'espace, ne donne-t-il pas de la place aux autres? A-t-il besoin d'espace vital pour lui-même? Existe-t-il des formes géométriques remarquables? Quelles sont les couleurs qui dominent? S'il y en a, existe-t-il des effets spéciaux dans la peinture?

Si ce sujet vous intéresse et que vous souhaitez analyser votre écriture ou celle de vos enfants, contactez Dikla, une spécialiste dotée de savoir-faire, de douceur et de méthodologie.

diklagolasa@gmail.com
<http://www.learningwithdikla.com/>

Par Dikla Golasa-Halioua

ISABELLE SARFATI ELKAIM
INSURANCE SERVICES CA Insurance license# 0F12850

Offers a variety of insurance plans and carriers with the best value for your need

Call: +1 (818) 371-2679
isa5760@hotmail.com

- Individual Health Insurance
- Business Health & disability Insurance
- Annuities & Life Insurance
- Home & Auto Insurance

Patient Appointment 949-239-4410
www.movementhelp.com
359 San Miguel Dr. Ste 105, Newport Beach, CA 92660
8631 West 3rd St. Suite #1030 Los Angeles, CA 90048

Farzin B. Pedouim, MD
Neurologist
Movement Disorders Specialist

Clinical Practice and Research Specialties

- Tremor
- Dystonia
- Huntington Disease
- Parkinson's Disease
- Headache
- Traumatic Brain Injury
- Botox Medical Therapies
- Dementia
- Migraine

Les Brèves ACTU'FEUJ

◆ Traiter la myopie avec des gouttes

L'idée est de corriger la vue en modifiant le trajet de la lumière dans l'œil, grâce au laser et des gouttes oculaires. C'est encore un peu de la science-fiction, mais l'idée de l'ophtalmologue israélien David Smadja verra le jour dans les années qui viennent. Selon lui, les personnes atteintes de myopie pourraient bientôt se passer de lunettes, de lentilles ou de chirurgie, grâce à un geste laser hyper simple qu'ils pourraient à terme, faire chez eux, tout seuls, grâce à une opération sans douleur.



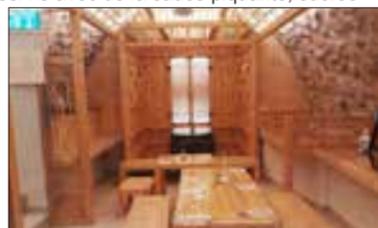
www.infojmoderne.com

◆ Le 1er restaurant coréen kasher ouvre à Jerusalem

Caché dans l'étroite rue « Chabad » de la vieille ville, le restaurant « Seoul House » est décoré dans un style oriental vraiment inspiré de la Corée du Sud, combinant bois et pierres apparentes. La salle possède même un coin avec une plate-forme en bois surélevée, où l'on peut manger, comme en Corée, assis sur des futons chauffés. Parmi les spécialités, une des stars culinaires est le « Tteokbokki », des petits rouleaux de pâte gluante servis avec de la sauce piquante, sucrée



ou salée. La fondatrice du restaurant est une coréenne convertie au judaïsme, qui a suivi son mari, dans le souci d'adapter au mieux la cuisine coréenne au goût israélien et aux exigences de la cacheroute. À tester !



www.1alliance.fr

◆ Wesley Fellous, le roi du Pop Art

Jeune pop artiste de plus en plus en vogue en France, Itsmewess éveille l'intérêt du monde de l'humour et du spectacle. La Jet set semble s'être enrichie de son oeuvre et son style, « plusieurs collaborations seront dévoilées au cours des semaines à venir. « Pour les connaître, il ne vous reste plus qu'à suivre les couleurs », indique l'artiste.



Instagram / Facebook : @itsmewess

◆ « L'impossible burger », le nouveau burger « vegan » tendance

Il s'agit de l'hamburger végétalien / végétarien qui représente le plus fidèlement un vrai hamburger au bœuf dans presque tous les sens: goût, texture et vue, sauf qu'il est entièrement fabriqué à partir de plantes. Selon le site impossiblefoods.com, l'IB est composé de «protéines de blé, d'huile de coco, de protéines de pomme de terre et d'hème. Jamais entendu parler de l'hème? L'hème est responsable de la caractéristique du goût et de l'arôme de la viande. »



À Los Angeles, vous les retrouverez dans les menus des restaurants suivants :

Shiloh's Steakhouse, Meshuga 4 sushi, Orange Delite & Grill, Pizza World, Roladin Restaurant, WunderEats.

www.yeahthatskosher.com

◆ Patrick Bruel en concert à Paris les 6 et 7 décembre 2019



Après une série de concerts complets au Dôme de Paris-Palais des Sports en février, Patrick Bruel s'arrêtera de nouveau dans la capitale, pour

l'apothéose de sa tournée triomphale avec 2 concerts uniques à Paris La Défense Arena, le 6 décembre 2019. Date supplémentaire le 7 décembre 2019.

Renseignements et billetterie sur www.ticketmaster.com

À vos smartphones ! N'attendez pas !

Et pour ceux qui seront en France durant les mois de Mai et Juin 2019, consultez le planning sur www.patrickbruel.com/tournee et réservez vos places.

◆ La communauté juive du Cameroun passe Pessah grace à Brigitte Cohen & Fréquence juive.

À Douala, capitale économique du Cameroun, vit une communauté d'une cinquantaine de personnes environ, non reconnue juive par les autorités, voire oubliée, essayant de pratiquer son judaïsme sans vraiment d'aide. Une seule mezouza, quelques livres, des téfilines si vieilles qu'elles ne sont même plus casher. Croyants et pratiquants, mais rejetés car sans conversion officielle, ils croient au miracle, celui d'être officiellement reconnus en tant que juif. Juste avant Pessah, Brigitte Cohen, aidée par FREQUENCE JUIVE, s'est, envers et contre tout, investie pour livrer à ces gens fervents de judaïsme, des colis contenant de la nourriture Casher le Pessah. Cette année au moins, ils auront dignement fêté Pessah. Soutenez la communauté de Douala, rendez-vous sur www.allodons.fr



Brigitte Cohen est responsable de la communication de l'Alliance FANNY KAPLAN : « Un combat quotidien pour des enfants ».

Interview exclusive LA RÉALITÉ VIRTUELLE AVEC GILLES AMSALLEM



Jusqu'au 30 Juin, les lecteurs de Fréquence Juive bénéficient d'une réduction de -20%

Dans un monde où la technologie est omniprésente, la réalité virtuelle voit le jour à Los Angeles et ce n'est que le début. "Virtual Room" est une expérience perturbante et immersive qui entend devenir l'une des meilleures expériences au monde en matière de divertissement, de consolidation d'équipe et plus encore... Gilles Amsallem en fait "la" nouvelle sortie fashion de toutes les générations.

Depuis quand existe la réalité virtuelle ?

Il y a des années que cette technologie existe mais c'est vraiment depuis seulement 4 ans que les computers sont assez puissants pour que des codeurs et ingénieurs créent des expériences immersives qui vous transportent dans des mondes incroyables.

attention à ce que vous achetez et utilisez. Dans notre expérience, chaque mouvement est réel, ce qui fait que tout ce que vous entendez, attrapez, touchez, lancez est le même geste en virtuel que dans le monde réel.

Quelle différence faites-vous avec les autres expériences de réalité virtuelle ? Quelle est votre particularité ?

Il y a de plus en plus de lieux qui s'ouvrent en Réalité Virtuelle. Mais attention encore très peu sont de bonne qualité car c'est encore très nouveau. Virtual Room est unique puisque c'est d'une part une collaboration entre les joueurs, vous êtes chacun dans des salles séparées mais avec le casque de VR vous vous retrouverez ensemble dans un monde virtuel ou vous pourrez vous voir, vous entendre, voire presque vous toucher, virtuellement bien sûr.

Quelle est votre clientèle ? Peut-on organiser des évènements ? Jusqu'à combien de personnes ?

Dans notre centre sur Hollywood Boulevard, nous pouvons accueillir de 2 personnes à 60 personnes. Nous organisons autant d'anniversaires de teenagers et d'adultes que des entreprises comme Adidas ou Netflix. Récemment, un laboratoire pharmaceutique ou une banque ont réservé leurs expériences pour faire leur « team building ». C'est tellement collaboratif que tout le monde y trouve son plaisir. À la fin, tout le monde se connaît mieux qu'avant.

À partir de quel âge les enfants peuvent participer à votre expérience ?

Nous conseillons 12 ans mais nous avons souvent des enfants de 9 et 10 ans qui viennent s'ils sont éveillés et un peu joueurs. À partir de 12 ans et plus, même si vous n'avez jamais touché à un jeu de votre vie vous apprécierez quand même Virtual Room.

Doit-on réserver à l'avance ou peut-on venir sans rendez-vous ?

C'est toujours mieux de réserver à l'avance pour garantir une place. C'est comme au cinéma, sans réservation, c'est « au petit bonheur la chance », en plus du fait que nous sommes sur Hollywood boulevard, un endroit où le passage afflue.

Est-ce que la VR est vraiment le futur ou juste un gimmick de quelques années ?

Pour moi et pour beaucoup de très grosses compagnies de tech, la VR est le téléphone de demain. La taille va se réduire, la puissance des micros processeurs va grandir, les prix vont baisser et tout le monde l'utilisera dans les 10 ans à venir. Quand vous essaieriez Virtual Room, vous comprendrez pourquoi je vous dis tout cela.

« Un environnement tellement réel que vous en oubliez où vous êtes ! »



D'autre part, l'expérience dure 45mn (10 à 15mn dans les autres centres). Nous sommes autant appréciés par les jeunes de 10 ans que par les adultes de tout âge, ce qui est très rare encore pour cette technologie connue principalement par les jeunes.

Pourquoi appelle-t-on la réalité virtuelle une « expérience » et pas un « jeu » ?

Pour la plupart des gens, la réalité virtuelle reste un jeu créé pour les jeunes. Notre expérience est plus qu'un jeu, c'est la découverte d'une technologie qui est en train de devenir le futur moyen de communication. Les écoles vont bientôt l'utiliser, les entreprises commencent déjà à s'en servir dans les hôpitaux, pour former les employés, on la retrouve pour promouvoir le voyage, un produit, dans un environnement tellement réel que vous en oubliez où vous êtes !

La VR peut-elle s'avérer dangereuse pour les personnes souffrant du mal des transports ?

Si les ingénieurs/codeurs sont performants, il n'y a aucun risque de « motion sickness », mais comme nous l'avons dit auparavant,

Vous souhaitez organiser une "Team Building" pour votre compagnie. Ou fêter un Anniversaire inoubliable ? Contacter Gilles au +1(917) 690-2523

LE TOP 5 INTERNATIONAL DE FRANCKY PEREZ



FRANCE

1 Angele
Balance ton quoi

2 Jeremy Frerot
Tu donnes

3 Kendji Girac & Claudio Capéo
Que Dieu me pardonne

4 Bigflo and Oli
Sur la lune

5 Maitre Gims
Miami Vice

ISRAEL

1 Eden Hason
Kapiyot

2 Kobi Marimi
Home

3 Noa Kirel
Drum

4 Netta Barzilai
Bassa Sababa

5 Eyal Golan
Reverse from the universe



U.S.A.

1 Ariana Grande
Seven Rings

2 Post Malone & Swae Lee
Sunflower

3 Halsey
Without Me

4 Cardi B & Bruno Mars
Please Me

5 Jonas Brothers
Sucker



RAV CHEMOUNY : 3 MINUTES DE TORAH

LE OMER

24 Nissan 5779 (9ème jour du Omer), Préface de la Torah, Maximes des Pères.

Aujourd'hui, notre travail concerne le comportement. Pour la réparation de la faute des élèves de Rabbi Akiva, trouvons un point, chez nous,

qui n'est pas au top, puis essayons de l'améliorer. Moshe a reçu la Torah "du" Mont Sinaï et non pas "sur" le Mont Sinaï. Autrement dit, il a appris "du" Mont Sinaï comment se comporter pour que la Torah arrive. La Torah, c'est de l'eau; l'eau provenant toujours du point le plus bas. Hachem a choisi Moshe Rabbenou pour sa modestie et parce qu'il n'avait pas d'orgueil. Se faire petit, discret et avoir le moins d'orgueil possible, voilà où est notre travail. Diffusez ce message, soyez bon dans le jugement et acceptez que tout vient d'Hachem.

Rav Chemouny, NETANYA

Retrouvez ses cours sur www.youtube.com et contactez-nous pour être sur son groupe Whatsapp à Los Angeles.



1. Lag Baomer tombe :

- a) Le 18ème jour du mois de Iyar
- b) Le 32ème jour du décompte de l'Omer
- c) Le jour de la Hiloula de Rabbi Shimon Bar Yohai

2. Le Omer est une période de deuil car on se souvient de :

- a) Marquer la destruction du 2ème temple.
- b) La peste qui a été envoyée pour punir les étudiants de Rabbi Akiva
- c) La Shoah

3. Lag Baomer est joyeux car ce jour là, la mort des élèves de Rabbi Akiva a cessé. En ce jour, il est de coutume de jouer avec :

- a) Des toupies.
- b) Des arcs et des flèches.
- c) Autour d'un feu.

4. Rabbi Shimon Bar Yohai est connu pour :

- a) Ses 22 enfants.
- b) S'être caché dans une grotte avec son fils pendant 12 ans.
- c) Sa main verte.

Fréquence Juive a aimé :



« Pas eu le temps »

extrait de l'album **CE SOIR ON SORT...** de Patrick Bruel, en tournée actuellement. www.patrickbruel.com/tournee



ALABINA : Réservez vos places sur : www.itsmyseat.com/alabina pour son concert à Los Angeles. www.AlabinaUSA.com pour tous ses concerts aux USA.



Quand je mange chez moi



Art @ culture

CULTIVONS-NOUS

Proverbes, citations et Poésie

« Un grand homme, c'est celui qui rend les petites choses grandes ! », **Rav Yossef-Haim Sitruk.**

« Beaucoup se lamentent sur leurs épreuves, mais je n'ai jamais encore rencontré d'homme qui se demande pourquoi il est heureux. », **Rabbi Eliahou De Vishnitz.**

« Ne désespère jamais, au grand jamais. Il est interdit d'interdire d'espérer. », **Rabbi Nahman de Breslev.**

« Un peu de lumière repousse beaucoup d'obscurité », **Rabbi Shneur Zalman De Lyadi.**

« Il n'existe pas de Juif solitaire, là où il va, D. est avec lui. », **Rabbi Israël Baal Chem Tov.**

« Critiquer les autres, c'est du temps perdu que l'on aurait pu utiliser pour s'améliorer soi-même... », **Rav Béhayé Ben Acher.**

« Tu veux être aimé ?... Aime », **Rabbi Israël Baal Chem Tov.**

Sorties au Musée

The last Goodbye (Le dernier Adieu) au Musée de l'Holocauste

À Los Angeles, visiter un camp de concentration avec un survivant de l'Holocauste, est possible grâce à la réalité virtuelle.

Gutter est le seul membre de sa famille de quatre personnes à avoir survécu à l'Holocauste. Tout au long de la visite, il nous accompagne, témoigne et nous plonge, en grandeur nature, dans le wagon du train, dans la chambre à gaz, la salle de douche et la caserne de Majdanek sept décennies plus tard.

La visite dure 17 mn et peut être visionnée tous les jours, une personne à la fois. Les billets coûtent 15 \$ et peuvent être achetés au musée ou réservés à l'avance sur le site www.lamoth.org



L'Exposition d'Anne Franck au Musée de la Tolérance

Une expérience racontée par Hailee Steinfeld, actrice nominée aux « Academy Awards ». Pour plus d'informations, réservez directement votre expérience sur le site www.museumoftolerance.com



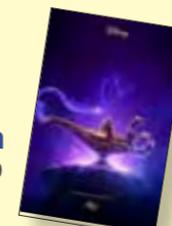
Ugly Dolls

Sortie le 3 mai 2019 www.fandango.com



Aladdin

Sortie le 24 mai 2019 www.fandango.com



Les « French » bouquins de la rédaction



La Vie Déjantée de Junes Davis
La Genèse
Déborah Malka-Cohen alias June Davis
\$ 26, www.amazon.com
Retrouvez toute la collection sur <http://www.junesdavis.com/>

Une Vie saine

Ye'hezkel Is'hayek
En vente à Mitsva Store (sur Beverly Blvd à Los Angeles) en anglais ou sur www.amazon.fr pour la version française.



Sorties ciné en France à voir absolument lors de votre prochain voyage



Qu'est-ce qu'on a encore fait au Bon Dieu ?

Sortie le 30 janvier 2019
Comédie de Philippe de Chauveron, avec Christian Clavier, Ary Abittan et Chantal Lauby.
Synopsis : Le retour des familles Verneuil et Koffi au grand complet !
Claude et Marie Verneuil font face à une nouvelle crise.

Leurs quatre gendres, Rachid, David, Chao et Charles sont décidés à quitter la France avec femmes et enfants pour tenter leur chance à l'étranger. Incapables d'imaginer leur famille loin d'eux, Claude et Marie sont prêts à tout pour les retenir. De leur côté, les Koffi débarquent en France pour le mariage de leur fille. Eux non plus ne sont pas au bout de leurs surprises... (allocine.fr)

Chamboultout

Sortie le 3 Avril 2019

Comédie d'Eric Lavaine, avec Alexandra Lamy, Jose Garcia et Michaël Youn.
Synopsis : Béatrice célèbre avec les siens la sortie de son livre, dans lequel elle raconte l'accident de son mari qui a bouleversé leur vie. Frédéric a perdu la vue et ne peut s'empêcher de dire tout ce qu'il pense : c'est devenu un homme imprévisible et sans filtre bien que toujours aussi drôle et séduisant. (allocine.fr)



Sorties ciné à L.A.

Yesterday

Sortie le 28 Juin 2019.
Comédie musicale de Danny Boyle
Synopsis : Un musicien anglais cherchant à percer et qui, pour des raisons inconnues, est le seul à se souvenir des Beatles.



L'IMPORTANCE FONDAMENTALE DE LA CACHEROUTE

» Nous sommes un peuple qui obéit même sans comprendre la volonté de D. "Tout ce que Dieu ordonne, nous l'accomplirons et l'entendrons."

(Chemot 24:7) - "נ ע ש הו ג ש מ ע", signifie que lorsque D. nous a proposé un contrat avec Lui, c'est-à-dire la Torah, on l'a signé avant même d'en lire le contenu ! Voyons comment établir le lien avec le fait de manger casher.

Histoire de Guemara

Il y a une histoire dans la Guemara (Chabbat 88a) qui raconte qu'un jour Rava étudiait si intensément la Torah qu'il n'avait pas remarqué que du sang coulait de ses doigts. Voilà qu'un non-juif passe à proximité et lui dit que les juifs sont à ce point absorbés par leur étude qu'ils n'ont même pas conscience de ce qui leur arrive. Voilà bien une preuve – rajouta-t-il - de leur impulsivité. Plutôt que d'accepter de faire la volonté de D. sans la comprendre, il aurait fallu faire l'inverse, accomplir sa volonté seulement après l'avoir comprise !

Rava lui répondit que si un homme recevait une proposition de travail, il serait stupide de l'accepter avant d'en connaître toutes les modalités, comme par exemple le salaire et les horaires. Ceci est vrai pour un contrat effectué entre deux êtres humains mais lorsque l'un des contractants est le maître du monde, il en va tout autrement. On signe d'abord et seulement après on essaye de comprendre, car notre confiance en Hachem est entière !

Les lois

Cela nous amène à examiner sommairement l'une des lois de la cacheroute. Il est dit trois fois dans la Torah: "Tu ne cuiras pas le chevreau dans le lait de sa mère" (Exode 23:19 & 34:26 – Deutéronome 14:21) - "וּמֵא בֶלֶן בִּי בִּלְשׁוֹן בֵּית אִלִּי". Cela nous enseigne trois interdictions:

1. Ne pas faire cuire ensemble le lait et la viande.
2. ne pas consommer de la viande et du lait en même temps.
3. ne pas tirer un profit quelconque de ce mélange. Si un homme a préparé par erreur un plat qui contiendrait du lait et de la viande, et qu'il veuille par souci d'économie le donner à son chien plutôt que de le jeter à la poubelle, il n'en aurait pas le droit.

« Tu ne cuiras pas le chevreau dans le lait de sa mère » (Exode 23:19 & 34:26 Deutéronome 14:21)

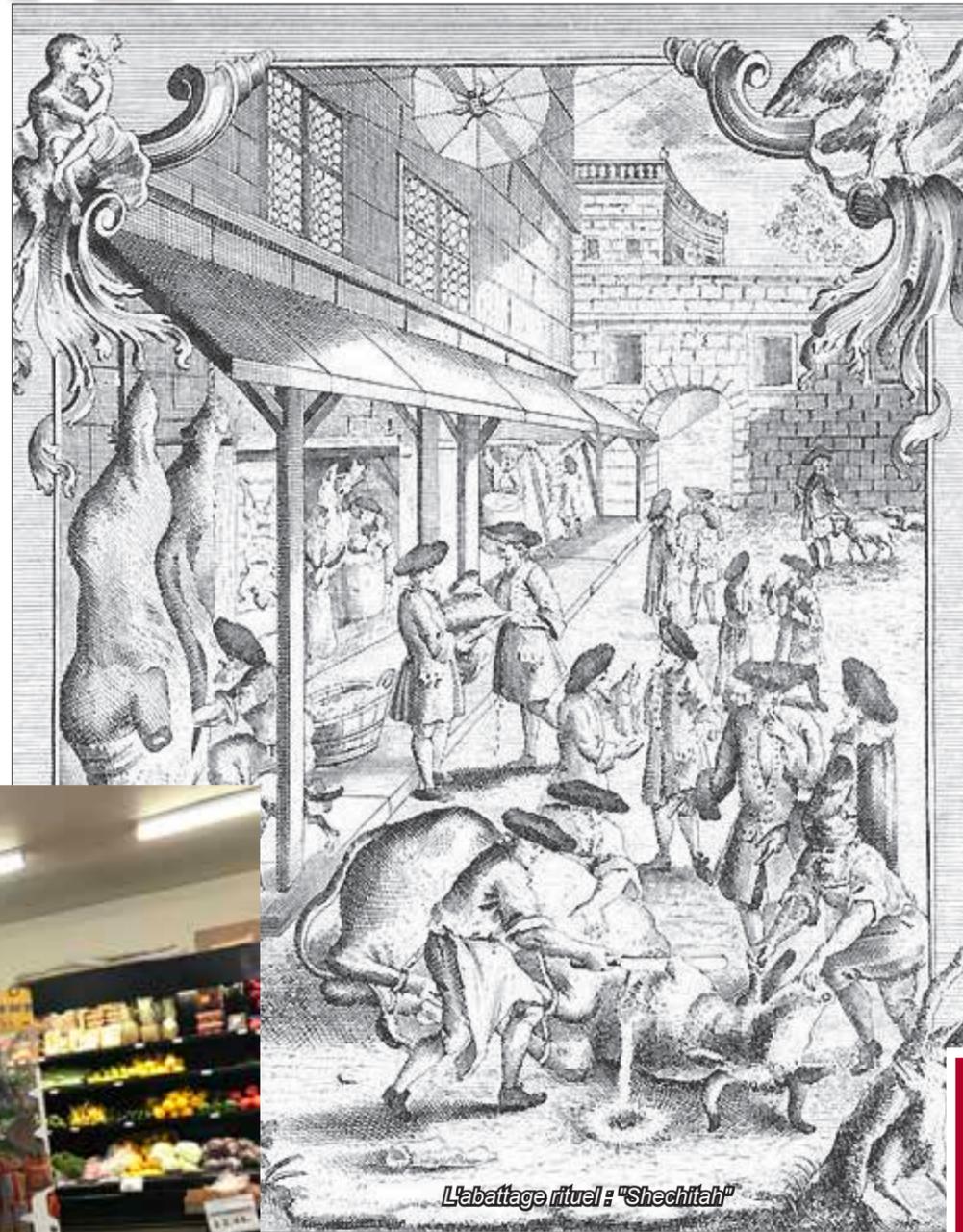
Puisque nous avons signé le contrat avec Hachem, nous devons obéir également à cette injonction et en respecter scrupuleusement les termes. Et même si on ne peut pas tout comprendre, et même si certains commentateurs affirment que c'est une loi à laquelle il faut obéir sans comprendre, rien ne nous interdit cependant d'essayer! Le Kli Yakar, écrit par le Rav Shlomo de Luntschitz, ainsi que les écrits du Rav Kaplan

nous éclairent dans ce domaine.

La question est de savoir d'où provient la viande qui se trouve dans notre assiette ? Nous le savons, elle existe d'abord grâce à l'allaitement du veau par sa mère. Sans ce lait, la vie de l'animal ne serait pas possible. Mais le lait qui est à l'origine de la vie peut-il être associé à la viande qui en est la fin ? Ne serait-ce pas là faire preuve de cruauté et d'orgueil que de vouloir détruire un monde dans sa totalité ? Sans aller plus loin dans notre réflexion, nous comprenons déjà que d'un point de vue moral, cela ne serait pas acceptable.

Cacheroute et âme

L'alimentation est un acte fondamental. Ce que nous mangeons et la façon dont nous le mangeons détermine de façon significative la qualité de notre pensée, de nos paroles et de nos actions. Nos grands Rabbanim nous disent d'ailleurs que si un homme, jusque-là éloigné de la pratique



L'abattage rituel : "Shechitah"



Sami Makolef Kosher Market

Retrouvez tous les symboles de Cacheroute et mises à jour sur www.kosherquest.org & les infos restaurants sur www.yeahthatskosher.com



et de l'étude de la Torah, désirait se rapprocher du Tout-Puissant, sur quoi devrait-il tout d'abord porter son attention ? Ils répondent que l'effort devrait être d'abord porté sur la cacheroute, avant même le respect du Chabbat et de Nida.

Nous savons pourtant que les lettres initiales de ces trois actes fondamentaux de notre sainte Torah que sont le Chabbat, la Cacheroute et Nida forment le mot "CHKHINA" qui peut être traduit comme "la présence divine". Nous constatons aussi que chacun possède son propre cycle dans le temps : les lois de la pureté familiale, Nida, sont observées environ chaque mois ; le Chabbat est respecté chaque semaine ; la Cacheroute, quant à elle, s'observe chaque jour et à chaque instant !

« L'effort devrait être d'abord porté sur la cacheroute, avant même le respect du Chabbat et de Nida ».

Raison pour laquelle le respect de ses règles présente un caractère des plus urgents, et que son impact bénéfique sur l'être est immédiat.

Propos recueillis et synthétisés d'un cours du Rav Chemo-ny, centre Rachi, Netanya, Israël.

harissa
RESTAURANT

8914 W PICO BLVD, LOS ANGELES, CA
INFO@HARISSALA.COM - +1 (310) 858-1500



Fricassés,
Sandwichs,
Tagines,
Couscous,
Plateaux
de charcuterie



... et la meilleure limonade de la ville !

www.harissala.com

POMPONS & PAMPILLES

LA FINITION CHIC ET BOHÈME PAR EXCELLENCE

» L'an dernier, ils étaient déjà dans vos dressings, mais cet été vous les verrez partout ! « Bouloches flashy » ou « franges bobo », les pompons ornent le plus souvent vos boucles d'oreilles mais aussi vos chapeaux, vos sacs, vos sandales et vos robes.

Voyons comment votre allure classique, accessoirisée d'une simple houppette, peut être transformée et rendre votre look hyper stylish.



Sandales brésiliennes
\$ 37,99
www.hiblings.com



Sac canvas
\$ 102,99
www.hiblings.com



Ceinture gatsby
\$ 115
www.shopbop.com



Collier ethnique
\$ 14,99
www.hiblings.com

Boucles d'oreilles
\$ 17,99
www.hm.com/us



Sandales à franges
\$ 22,99
www.target.com



Sac en jute
\$ 49,90
www.zara.com

Sandales à pompons
\$ 59,99
Kenneth Cole sur : www.gilt.com



Espadrilles
\$ 28
www.us.asos.com



WE'RE OPEN IN BEVERLY HILLS

189 S. BEVERLY DRIVE, BEVERLY HILLS, CA90212
P: 310.948.5500 | EMAIL: BOBOREINT@GMAIL.COM



BOB ORÉ MAISON MÈRE



FASHION
BOUTIQUE

CASHMERE
COTTON
LINEN





Lidia Sabzanov

Awesome Piano Teacher for Children and Adult

Warm, Supportive and Enthusiastic / Encourages Creativity
Tailored Music Lessons for Kids and Adults
Member of Music Teachers Association, West LA
Bachelors of Music Piano / Credential In Music
*Only if you call from FREQUENCE JUIVE

Call :
+1 (310) 289-5039
lsabzanov@gmail.com

Jeux et Abonnements

MOTS CACHÉS

Ki eshmera Shabbat

NEROT - KIDDOUCH - MOTSI - HALLA - NECHAMA - EMUNA - BRAHA -
CHOMER - HACHEM - KIPPA - KEMIA - SIMHA - HAFRASHAT - HAVDALA

Q I B T O S N U J A T D Z Y G K H S G Y
B P D G C H M A A L R L V C F D D C A L
C S C A O C E X D N E Z E H A M C E E M
H A F R A S H A T X Y T K C W N H P M J
T I N A K Y C O L O C O O Y N L T T U Z
K E Q J C W A Q M W I R K Y Y B C X N C
Z X P W M G H O W E W E D L I A L T A I
A R V G W W P X O Q R N A L G D I J B L
Y B F R U C D W U L J X D N K U E A O F
S O I U O J T T H C U O D D I K E Z R L
A H A V D A L A G M L N C W P Q P X X W
M C A T V M H E P J A C C A I U S O D C
A P P I K M A U U Z V S H S Y S N I T F
H K N T M V C K Q C F M O U C S T S W J
C U T C S E U J W O I N A T M I U O V P
E S J C V J K W X S E B N F C B S V M U
N Y P D O S Y F U G I U N C V F X Q A V
R O L L C W C E L Y T K C A L L A H A R
H J R H V Q R A H O I C A L Z F M J M F
P A H A R B C E U C F X C K U P D J K E

Petites annonces

Ces annonces sont gratuites et anonymes. Si vous aussi, souhaitez faire paraître votre annonce, envoyez tout de suite un e-mail à l'adresse suivante cyrelina2@gmail.com et si une annonce vous intéresse, contactez-nous pour une mise en relation au (310) 623-7411.

Cherche animateur/trice 21 ans minimum + permis de conduire / sérieux/euse et disponible pour animer une colonie de vacances française à L.A. du 7 au 24 Juillet 2019.

Offre d'emploi : Digital marketer à mi-temps. Compétences : gérer et booster des comptes Instagram & Facebook, être connecté avec des « big » influenceurs dans le domaine de l'alimentaire. Contactez-nous.

Décoratrice dans vos events : Bar/Bat mitsva, anniversaires, bachelor/ette, mariages... à des prix très accessibles.

Jeune fille disponible pour baby-sitting. Contactez-nous.

Cherche guesthouse à louer dans le flat de Beverly Hills pour le mois d'Août.

Femme de ménage disponible 7/7. Contactez-nous.

Guesthouse à Westwood disponible en juin pour du long terme (\$ 1600).

Faites briller le nom de vos proches partis ou publiez une demande de Refoua Chelema pour que la communauté se joigne à vos prières. Envoyez les noms et demandes de prières à Cyrelina2@gmail.com

Refoua Chelema
À Chaya Ayala Bat Tali
À Abraham David Ben Malka
À Yaacov Yossef Ben Yehoudit
À Bera'Ha Rina Bat Faina
À David Ben Ruben
À Rabbi Yisroel Goldstein
À Noya Dahan
À Almog Peretz

Baroukh Dayan Haemet
- H'missa Bat Menana
- Rachel Bat Shamsi
- Aberaël Bat Marie
- Haim Ben Esther
- Nina Bat Katy
- Lori Kaye-Gilbert
- Max Azria

Mazel tov
- À Audrey et Isaac Benarroch pour la naissance ainsi que la Brit Mila de leur fils Simon Mordechai Avraham
- À Yohan et Netta Bohbot pour la naissance ainsi que la Brit Mila de leur fils Elon Bohbot.

FREQUENCE JUIVE rend hommage à la Synagogue de Poway attaquée à la fin de Pessa'h.
Un terroriste fasciste de 19 ans se revendiquant comme antisémite a tué Lori Kaye (Leah Bat Reuven), et fait trois blessés, dont un rabbin, en attaquant à l'arme automatique la synagogue de Poway, près de San Diego.

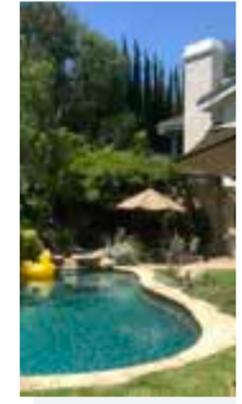


Marc Elkaim

"LIVE THE LUXURY LIFE YOU DESERVE"



Marc Elkaim Realtor at BARNES International



Elkaim Luxury Real estate brings a creative eye and international know-how to his discerning clientele. Marc Elkaim spent his formative years in Paris working as a fashion photographer before joining the Israeli Special Forces and then on to San Francisco and Los Angeles where he launched two high-end home automation firms still sought after top developers and architects.

This proved a perfect segue to luxury real estate, where Marc combines his love of architecture and design with his expert business acumen for SoCal's most discerning buyers and sellers.

BARNES is an international agency with over 90 offices worldwide. This global reach provides my clients confidence and me a very strong edge in the market.

The fact that our exclusive proprietary magazine is available in private jets, first class cabins, yachts, luxury hotels, and at VIP airport lounges gives my listings a great exposure with a strong international client base from Russia, China and Europe.



Marc Elkaim

(310)-367-1830
marc@marcelkaim.com
IG: [marcelkaimrealestate](https://www.instagram.com/marcelkaimrealestate)
CalDRE #02036238
222 N Canon Dr. Suite 206,
Beverly Hills CA 90210
www.Barnes-LosAngeles.com
BARNES CalDRE #01527053



www.marcelkaim.com

ABONNEMENT

Je soutiens le magazine et je reçois les 6 prochains numéros de Fréquence Juive en avant première. Pour cela, je renvoie ce coupon rempli accompagné d'un chèque de \$59

Nom et Prenom : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____

À renvoyer à :
FREQUENCE JUIVE - 9595 Wilshire Blvd - #502 - Beverly Hills, CA 90212

ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Julie

34 ans, Los Angeles
Assurée par Hyphen mobility
\$ 322/mois

Sarah

Très intéressée par
l'assurance de son
amie Julie

Les bons plans,
ça se partage ;)

NO COPAY | NO COINSURANCE | NO DEDUCTIBLE | NO OUT-OF-POCKET

Les meilleurs tarifs sur le marché américain

- Une assurance santé qui vous couvre dans le monde entier ;
- Meilleur rapport garanties/prime dans sa catégorie sur le marché américain ;
- Une couverture à 100% : Hospitalisation, maladies graves, médecine courante et pharmacie ;
- Pas d'avance de frais grâce aux réseaux : Aetna PPO et CVS/Caremark ;
- Un même niveau de garanties « *in network* » et « *out of network* » ;
- Soins préventifs pour les femmes et médecine alternative inclus.

5% de remise pour les lecteurs de Fréquence Juive Magazine
PROMO CODE : fjm2019

VISIT US: www.hyphen-mobility.com | CONTACT US: contact@hyphen-mobility.com

CALL US: (305) 778-3293 | FOLLOW US:   