www.revistanascente.com.br

# NASCENTE

Órgão de Divulgação da Congregação Mekor Haim

Ano XXXI • Nº 184
Adar / Iyar 5783 • Mar / Jun 23

## PÊSSACH CASHER VESSAMEACH!

## DINHEIRO EM XEQUE
Gripe Suína

## JÓIAS DO MAGUID
Em Roupas de Padre

# Pessach Kasher V'Sameach

O **Rendimento**
deseja boas festas
à toda comunidade

**Rendimento/**

www.rendimentopay.com.br | www.rendimento.com.br | www.cotacao.com.br

Ouvidoria Rendimento - ouvidoria@rendimento.com.br | 0800 722 0132 (das 9h às 18h, dias úteis).

# KALEA
## Jardins

**4 SUÍTES**
*368m²*
*1 apartamento por andar*
*4 ou 5 vagas*

**APENAS 28 UNIDADES**
*Hall privativo com 4 elevadores**
**VISTA 360º**

Saiba mais:

*Alameda Lorena, esquina com a Consolação.*

(11) 3198-4890 • KALEAJARDINSBYTECNISA.COM.BR

Realização:

Vendas:

Incorporação, Construção e Vendas:

LANÇAMENTO. EMPREENDIMENTO: "KALEA JARDINS". Empreendimento de natureza mista. Este material se refere ao SUBCONDOMÍNIO TORRE 1 – KALEA JARDINS. INCORPORADORA: Baltimore Investimentos Imobiliários Ltda. Projeto arquitetônico: Athié Wonhrath. Projeto de decoração: Patrícia Anastassiadis. Projeto paisagístico: Benedito Abbud. Memorial de Incorporação registrado na matrícula 108.001 do 13º Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo. Os móveis, objetos, piso e demais materiais são sugestões decorativas. Para o detalhamento dos equipamentos e acabamentos que farão parte deste empreendimento, consulte o Memorial Descritivo. Imagens meramente ilustrativas. O EMPREENDIMENTO está obrigado ao atendimento de Quota Ambiental, conforme projeto aprovado, nos termos estabelecidos na Lei de Zoneamento. TECNISA CRECI 19.773-J e Coelho da Fonseca CRECI 961-J. IMPORTANTE: os valores de comissão de corretagem serão pagos pelo COMPRADOR diretamente ao CORRETOR DE IMÓVEIS e/ou IMOBILIÁRIA, sendo que os referidos valores não implicam acréscimo do valor ofertado. *4 elevadores privativos, sendo: 2 elevadores sociais, 1 elevador de serviço e 1 elevador de emergência. Imagens preliminares sujeitas à alteração sem aviso prévio.Produzido Fevereiro/2023.

Nº 184

Capa:

"O Sêder de Pêssach". Comemorando I, pág. 12.

# Nesta Edição

**12**
Comemorando I
"O Sêder de Pêssach".
*R. I. Dichi*

**07**
Dinheiro em Xeque
"Gripe Suína".

**44**
História
"Dom Pedro II".
*Rachel Stoianoff*

**09** Leis e Costumes I
"Leis da Havdalá e Seudat Reviít".
*Rabino I. Dichi*

**22** Leis e Costumes II
"A Proibição de Preparar Algo no Yom Tov Para Outro Dia".
*Rabino I. Dichi*

**25** Comportamento
"Corpo Saudável".
*Rabino I. Dichi*

**28** Comemorando II
"Os Três Estágios da Vida".
*Rabino I. Dichi*

**51** Passatempos
"Jogo dos Sete Erros, Labirinto e Trilha Maluca".


## Expediente


A revista Nascente
é um órgão bimestral de divulgação da
Congregação Mekor Haim.

Rua São Vicente de Paulo, 276
CEP 01229-010 - São Paulo - SP
Tel.: 11 3822-1416 / 3660-0400
Fax: 11 3660-0404
e-mail: revista_nascente@hotmail.com

SUPERVISÃO: Rabino Isaac Dichi

DIRETOR DE REDAÇÃO: Saul Menaged

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:
Ivo e Geni Koschland

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO: Equipe Nascente

EDITORA: Maguen Avraham

TIRAGEM: 10.000 exemplares



O conteúdo dos anúncios
e os conceitos emitidos nos artigos
assinados são de inteira responsabilidade
de seus autores, não representando,
necessariamente, a opinião da diretoria da
Congregação Mekor Haim ou
de seus associados.

Os produtos e estabelecimentos casher
anunciados não são de responsabilidade da
Revista Nascente. Cabe aos leitores indagar
sobre a supervisão rabínica.


A Nascente contém termos sagrados.
Por favor, trate-a com respeito.

Páginas que necessitam de
Guenizá estão assinaladas.

NASCENTE

**18**
Jóias do Maguid
**"Em Roupas de Padre".**

**32**
Criança Segura
**"Brincando com Bicicleta, Skate e Patins".**

**38**
Pensando Bem I
**"Cachoeira".**

**47**
Truques e Dicas
**"Como Tirar o Amarelado do Tempo das Roupas".**

**34**
Ética dos Pais
"Pirkê Avot, Capítulo 1, Mishná 3".
*Rabino Ari Friedman*

**53**
Datas e Dados
"Datas e horários judaicos, parashiyot e haftarot para os meses de Adar, Nissan e Iyar".

**41**
Pensando Bem II
"Pensamentos".

**30**
Quem Sabe Responde
"Um Desafio à Sua Sabedoria".

**42**
Saúde
"Quem Tem Medo da Próstata?".

**39**
Comemorando III
"Comentários da Hagadá".

**48**
Comemorando III
"Sefirat Haômer".

É comum ouvir alguém dizer: "É preferível que a criança grite e brinque na sinagoga a ficar em casa. Pelo menos se acostumará a frequentar uma sinagoga! Fico contente ao ouvir o barulho das criancinhas na sinagoga... Elas serão nosso futuro! Estarão sempre presentes nesta casa de D'us..."

Outros afirmam: "É melhor que os jovens venham bater papo na sinagoga do que em outros lugares! Neste ambiente saudável estão mais seguros."

Estas afirmações certamente necessitam uma análise mais sóbria. Uma criança que brinca na sinagoga, será eventualmente um adulto que não tem ciência da santidade e da importância de um recinto sagrado e das orações.

Um jovem que bate papo na sinagoga, provavelmente não notará a diferença entre um recinto sagrado e uma reunião de amigos. Não será sensível o suficiente para se aproximar do Criador, reconhecer, pedir, agradecer e louvar.

A sinagoga é um local onde repousa com mais intensidade a Presença Divina. Onde nos apresentamos perante o Criador. Onde devemos nos comportar com grande respeito e temor.

Durante uma aula não se conversa para não atrapalhar os colegas. Os alunos não batem papo sobre outros assuntos em respeito ao professor. Em um tribunal respeita-se o excelentíssimo juiz. Numa audiência com o presidente não se ignora o respeito à sua autoridade.

Quanto respeito devemos então ao Criador em Sua casa?

Não é correto pensar: "Melhor agirem errado aqui dentro! Os erros lá fora seriam muito mais graves!". O correto é pensar: "Melhor agirem corretamente aqui dentro, para que nunca pensem em agir errado lá fora!".

Adultos que conversam, jovens que batem papo e crianças que brincam na sinagoga prejudicam sua própria elevação espiritual, atrapalham os demais, não são um bom exemplo e, finalmente, não agradam o Todo-Poderoso.

Muitos livros foram escritos sobre o comportamento apropriado nas sinagogas. Infelizmente, de uma forma geral, não existe a conscientização devida do público sobre a santidade e a importância da sinagoga.

Há um ciclo vicioso: os adultos não se comportam de acordo com a santidade do local e formam um mau exemplo para as crianças. As crianças crescem encarando a sinagoga como um ponto de encontro e de conversas.

O que fazer para mudar esta situação? Há pelo menos duas sugestões básicas que resolveriam o problema em grande parte:

A primeira é estudar o tema *"morá micdash"* – a importância da sinagoga e como devemos nos comportar em um recinto sagrado.

A outra é oferecer nas sinagogas atividades para as crianças, principalmente um *"minyan infantil"* – orações organizadas para as crianças.

No *minyan* infantil a criança deve se sentir querida e receber grande atenção. Deve ser incentivada a participar de alguma forma. As orações neste *minyan* não podem ser prolongadas. Não se deve exigir das crianças algo que as faça sentirem-se desconfortáveis. Monitores atenciosos e exemplares, músicas, explicações, prêmios e brindes são incentivos válidos. ■

# Gripe Suína

## Todas as dúvidas e divergências monetárias de nossos dias podem ser encontradas em nossos livros sagrados!

Efráyim morava em Jerusalém com sua família. Em um dia de férias escolares ele passou o dia com seus três filhos num dos parques da região Norte de Israel.

Eles fizeram várias trilhas, passando por rios e cachoeiras.

Ao entardecer estavam exaustos. Subiram em um ônibus para voltar para casa.

Para infeliz surpresa de Efráyim, todos os assentos do ônibus já estavam tomados. Sendo assim, ele e seus filhos teriam que aguentar duas horas de viagem em pé.

As pessoas que estavam sentadas perceberam a situação desconfortável de Efráyim, mas ninguém ofereceu seu lugar.

Ele então teve uma ideia....

Efráyim pegou seu celular e fingiu estar conversando com Sará, a sua esposa. No decorrer da conversa foi aumentando o tom da voz, como se a ligação estivesse ruim.

Efráyim contou a Sará como havia sido o dia no parque, o que as crianças fizeram, que chegariam mais tarde em casa, etc.

Antes de terminar a conversa, Efráyim disse:

– Ah! Já ía me esquecendo de lhe contar

algo importante! É sobre o resultado daquele exame. O médico disse que é muito provável que eu esteja com a gripe suína! Amanhã de manhã precisarei passar em consulta novamente!".

Assim que o ônibus chegou na parada seguinte, muitos passageiros saíram, com medo de serem contaminados. Com isso, Efráyim pôde sentar confortavelmente com seus filhos e desfrutar o restante da viagem de forma confortável.

Ao chegar em casa, Efráyim ficou com remorso do que fizera e, na mesma hora, escreveu uma carta para o Rav Zilberstein perguntando se havia agido de forma errada ou não. No caso de sua atitude ter sido errada, queria saber o que fazer para corrigir sua falha.

**O veredicto**

No *Talmud* – Tratado de *Peá* – consta a seguinte passagem: "Todo aquele que não é aleijado, cego ou paralítico e age como se fosse, não morre antes de vir a ser como um deles."

No caso da atitude de Efráyim, havia um agravante, já que acarretou uma perda financeira e uma perda de tempo aos passageiros que desceram do ônibus. Isso além do susto e da preocupação que lhes causou.

Portanto, é óbvio que Efráyim fez algo muito grave, respondeu o *Rav* Zilberstein.

Efráyim causou um dano indireto àqueles passageiros. Em casos como este, o *bêt din* – o tribunal judaico – não tem condições de obrigar o réu a indenizar os prejudicados.

De qualquer forma, segundo o "Tribunal Celestial", Efráyim tem que reembolsá-los.

Neste caso especificamente, o infrator está impossibilitado de reparar sua falha, já que não tem como encontrar os prejudicados. Sendo assim, ele deve fazer *teshuvá* – arrepender-se e decidir não mais cometer este tipo de pecado – e doar a quantia total das indenizações para uma instituição de caridade.

**Do semanário "Guefilte-mail" (guefiltemail@gmail.com). Traduzido de aula ministrada pelo Rav Hagaon Yitschac Zilberstein Shelita Os esclarecimentos dos casos estudados no Shulchan Aruch Chôshen Mishpat são facilmente mal-entendidos. Qualquer detalhe omitido ou acrescentado pode alterar a sentença para o outro extremo. Estas respostas não devem ser utilizadas na prática sem o parecer de um rabino com grande experiência no assunto.**

CAMESA
a cara da sua casa

PARABENIZAMOS A CONGREGAÇÃO
PELA DIVULGAÇÃO DOS VALORES JUDAICOS

SAC: 11 2431 5000 www.camesa.com.br camesa.ltda @camesaoficial

# Leis da Havdalá e Seudat Reviít

*Rabino I. Dichi*

**Introdução**

*Havdalá* (que significa separação, diferenciação) é a oração que anuncia o final do *Shabat*, sendo uma obrigação que recai sobre homens e mulheres.

**As berachot da Havdalá**

1. A *Havdalá* é recitada no término do *Shabat*, preferivelmente sobre vinho, ou como segunda opção sobre suco de uva. Quando não houver vinho ou suco de uva, pode-se recitar a *Havdalá* sobre cerveja, não esquecendo neste caso que a bênção é *Shehacol* e não *Borê Peri Haguêfen*.

2. A *Havdalá* é constituída de quatro bênçãos:

1ª - *Borê Peri Haguêfen (ashkenazim: Hagáfen).*

No caso de não possuir vinho ou suco de uva e realizar a *Havdalá* com cerveja, recitar *Shehacol Nihyá Bidvarô (ashkenazim: Shehacol Nihyê Bidvarô)* em vez de *Borê Peri Haguêfen (ashkenazim: Hagáfen).*

2ª - *Borê Minê Vessamim*.

Os *ashkenazim* sempre pronunciam esta *berachá* (*Borê Minê Vessamim)* na *Havdalá*, para qualquer espécie – tanto para especiarias quanto para folhas aromáticas. Quando cheiram espécies aromáticas fora da *Havdalá*, fazem a *berachá* correspondente a cada espécie, ou seja: se for planta rasteira, recitam *Borê Isbê Vessamim;* se for espécie proveniente de arbustos ou árvores, recitam *Borê Atsê Vessamim*.

Os *sefaradim* pronunciam – também na *Havdalá – Borê Atsê Vessamim* para espécies provenientes de árvores ou arbustos (como *hadás*). Quando a espécie for rasteira (como a hortelã, mas quando comprada para esta finalidade e não para o consumo), os *sefaradim* recitam *Borê Isbê Vessamim.*

3ª - *Borê Meorê Haesh* (vide ítens 6 e 7).

4ª - *Hamavdil Ben Côdesh Lechol.*

3. É apropriado que cada chefe de família faça *Havdalá* em sua casa para eximir os demais familiares do lar.

4. É correto que o *Shaliach Tsibur* faça *Havdalá* na sinagoga para aqueles que eventualmente não possuam vinho para fazer a *Havdalá* em casa.

5. No *Shabat* recebemos *"tossêfet hanêfesh"* (um anexo, um complemento espiritual) que nos abandona na saída do *Shabat*. É por isso que na *Havdalá* aspiramos alguma especiaria ou erva aromática *(bessamim),* para recuperarmos nossos sentidos do vazio que nos invade.

6. A terceira bênção, *Borê Meorê Haesh,* é recitada sobre uma chama proveniente de uma vela que tenha, de preferência, mais de um pavio. Pode-se usar para esse fim também duas velas, aproximando suas mechas de forma que a chama se torne mais intensa, como uma tocha de muitas torcidas onde várias chamas se unem numa só. Isso foi instituído para o motsaê *Shabat* pois, no término do primeiro *Shabat* da Criação, o Criador deu conhecimento para *Adam Harishon* produzir o fogo.

7. Todos devem ficar suficientemente próximos à chama a ponto de poderem aproveitar de sua luminosidade.

8. Na quarta bênção louvamos o Criador que estabeleceu a diferença (separou) entre o sagrado e o profano, entre a luz e a escuridão, entre

o povo de Israel e os demais, e entre o *Shabat* e os outros dias da semana.

9. Caso não tenha em seu poder espécies aromáticas e/ou uma vela, poderá realizar a *Havdalá* normalmente, não recitando a segunda e/ou a terceira bênção, respectivamente. Se ainda no *motsaê Shabat* conseguir vela ou *bessamim,* deverá então fazer as *berachot* respectivas.

**O copo de Havdalá**

10. O copo da *Havdalá* precisa preencher os mesmos requisitos do copo do *Kidush:*

a) Deve possuir a capacidade mínima de 86ml. Segundo a opinião do *Chazon Ish,* o copo deve conter ao menos 150ml.

b) Deve estar cheio até a borda.

c) Deve ser perfeito, sem nenhuma rachadura ou lasca.

d) Deve ser lavado e enxaguado por dentro e por fora se não estiver previamente limpo.

Quantidade de vinho ou suco de uva (ou cerveja) a ser ingerida

11. Quem recitar a *Havdalá* (de preferência) ou qualquer um dos presentes que esteja participando da *mitsvá* deverá beber ao menos 86ml para poder recitar a *berachá acharoná* e no mínimo 45ml para cumprir a *mitsvá* e desobrigar os demais da *Havdalá*.

12. Para que o indivíduo não entre no *safec* (não tenha dúvida) se deve ou não recitar a bênção posterior, os líqüidos devem ser consumidos em quantidade menor que 27ml ou maior que 86ml. Caso tenha bebido mais do que 27ml, somente recitará a bênção posterior se beber 86ml. Vide próximo parágrafo (13) em relação à *Havdalá*.

**Havdalá e copo do Bircat Hamazon**

13. Pelo motivo citado acima, quando bebermos o vinho da *Havdalá*, ou o vinho depois do *Bircat Hamazon* – cuja quantidade mínima é de 45ml para cumprir a *mitsvá* – devemos ingerir no mínimo 86ml para não entrar no *safec* (dúvida) mencionado no parágrafo anterior.

**Procedimento**

14. O procedimento da *Havdalá* é o seguinte:

a) Ergue-se o copo com ambas as mãos, segurando-o, em seguida, somente com a mão direita. Convém, segundo a *Cabalá,* segurá-lo na palma da mão direita (em forma de concha) envolvendo-o com os dedos.

b) Eleva-se o copo a pelo menos 8cm da mesa e fixa-se o olhar no copo para não desviar a atenção.

c) Segura-se os *bessamim* com a mão esquerda durante a recitação do início da *Havdalá*.

d) Antes de recitar a *berachá* de *Borê Minê Vessamim* deve-se passar o copo para a mão esquerda e os *bessamim* para a direita. Após aspirar seu aroma, abandona-se os *bessamim* na mesa. Todos os participantes devem cheirar os *bessamim*.

e) Ainda segurando o copo com a mão esquerda, recita-se a *berachá* de *Borê Meorê Haesh* e mira-se as unhas aproximando-as da vela, para ter proveito da chama simultaneamente com a recitação do final da *berachá*. Todos os participantes devem olhar as unhas próximo da vela para terem proveito da chama.

f) Passa-se o copo para a mão direita e conclui-se o texto da *Havdalá*.

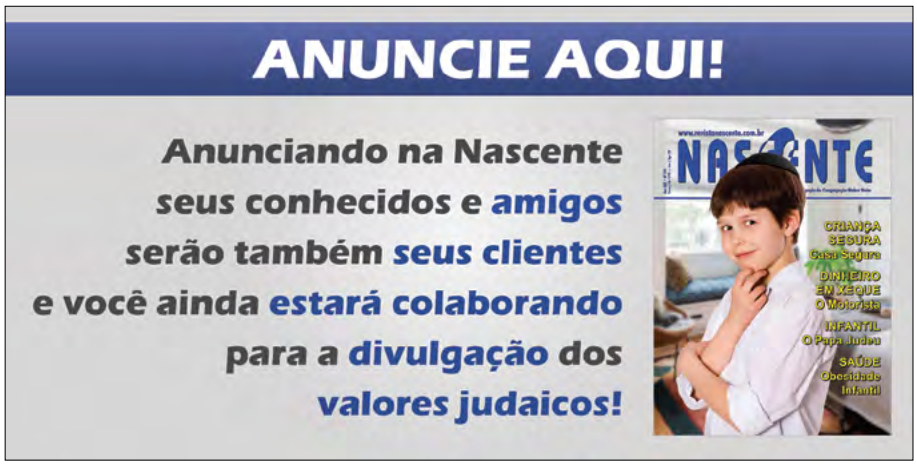
**Havdalá em Yom Tov**

15. Coincidindo o *motsaê Shabat* com o início de um *Yom Tov* (tanto o primeiro quanto o segundo dia), fazemos a *Havdalá* dentro do *Kidush* de *Yom Tov* no local da refeição do *Yom Tov (bimcom seudá)* na seguinte ordem: **יקנהז** – que forma a sigla *"yaknehaz"* em hebraico, ou seja:

**י** – *Yáyin* (vinho): *Borê Peri Haguêfen (ashkenazim: Hagáfen).*

**ק** – *Kidush*: o texto do *Kidush* de *Yom Tov.*

**נ** – *Ner* (vela): *Borê Meorê Haesh,* olhando para as velas de *Yom Tov* que estão acesas. Esta *bera-*

*chá* pode ser recitada sobre as velas de *Yom Tov,* porque elas foram acendidas a partir de uma chama existente desde a véspera do *Shabat.* No *Yom Tov*, assim como no *Shabat,* é proibido criar fogo. Vide *"Rosh Hashaná, Yom Kipur e Sucot"* pág. 162.

ה – *Havdalá:* o texto da *Havdalá,* que termina com *"Hamavdil Bên Côdesh Lecôdesh"*.

ז – *Zeman* (época): *Shehecheyánu,* que comemora a chegada do *Yom Tov.*

16. Quando o fim do *Shabat* coincide com o fim do *Yom Tov* (e não é início de outro *Yom Tov*) recita-se a *Havdalá* normalmente, sem nenhuma alteração.

17. Quando o fim do *Yom Tov* não coincide com o término do *Shabat*, também recitamos a *Havdalá,* mas somente a primeira e a última bênçãos: *Borê Peri Haguêfen (ashkenazim: Hagáfen)* e *Hamavdil Bên Côdesh Lechol.*

**Atá Chonantánu e Baruch Hamavdil**

18. Na *Amidá* de *Arvit* de *motsaê Shabat* inserimos na quarta bênção *(Atá Chonen Leadam Dáat)* um trecho que trata sobre a distinção *(Havdalá)* do *Shabat*, que inicia com as palavras *"Atá Chonantánu"*. O indivíduo que não se esquecer de recitá-lo pode, depois da oração de *Arvit* (se o *Shabat* já tiver terminado), fazer qualquer tipo de trabalho proibido no *Shabat*, mesmo que ainda não tenha recitado a *Havdalá* sobre um copo de vinho.

19. Caso tenha esquecido de recitar *Atá Chonantánu,* não deve repetir a *Amidá*. Porém, antes de realizar qualquer trabalho proibido no *Shabat,* se ainda não tiver recitado a *Havdalá,* deve pronunciar a frase *"Baruch Hamavdil bên côdesh lechol"* (sem mencionar o nome de D'us). (Não esquecer que para poder acender a vela de *Havdalá,* se não disse *Atá Chonantanu,* deverá dizer *"Baruch hamavdil bên côdesh lechol"*.)

20. Quando o *Shabat* já tiver terminado e a pessoa ainda não tiver rezado *Arvit,* se tiver necessidade de fazer algum trabalho, deverá dizer antes a frase *"Baruch hamavdil bên côdesh lechol"*

21. A mulher que não tiver rezado *Arvit* e, portanto, não recitou *Atá Chonantánu,* também deve dizer *"Baruch Hamavdil bên côdesh lechol"* no *motsaê Shabat* antes de executar qualquer trabalho que estava proibido enquanto ainda era *Shabat*.

**Não comer antes da Havdalá**

22. É proibido comer e beber vinho ou outros líqüidos, exceto água (e conforme o *Ari Hacadosh* inclusive beber água) antes de recitar a *Havdalá* (mesmo que já tenha recitado o texto de *Atá Chonantánu* na *Amidá).* Caso tenha iniciado a *seudá shelishit* antes do pôr do Sol e ela se prolongou até o anoitecer, pode-se concluí-la a qualquer hora, e logo depois do *Bircat Hamazon* não se pode mais comer ou beber antes de rezar *Arvit* e efetuar a *Havdalá.*

**Seudá reviít**

23. No *motsaê Shabat* é uma *mitsvá* preparar a mesa para a *seudá reviít* (quarta refeição). Da mesma forma que é uma *mitsvá* honrar o *Shabat* na entrada, assim é uma *mitsvá* honrá-lo na saída. Esta refeição deve ser realizada, a princípio, com ao menos um *cazáyit* de pão. Se não for possível, pode-se realizá-la com massas como bolo ou biscoito *(mezonot)* ou ainda com frutas. É correto que as mulheres também façam esta refeição.

24. Não há necessidade de realizar a *Havdalá* no local de uma refeição *(bimcom seudá)* como o *Kidush.*

25. O horário da *seudá reviit,* de preferência, é até o fim da quarta hora relativa da noite, ou então, ainda, até *chatsot layla* (o meio da noite).

**Motsaê Yom Tov**

26. No *motsaê Yom Tov* não há a *mitsvá* de preparar uma *seudá* para sua saída.

**Do livro "Shômer Shabat".**

Mash.

Por ocasião de Pêssach deseja Pêssach Casher Vessameach para toda a comunidade

# O Sêder de Pêssach

Este ano o Sêder de Pêssach deve ser realizado nos dias 5 e 6 de abril (fora de Êrets Yisrael), quarta e quinta-feira de noite.
No Sêder de Pêssach temos a oportunidade de cumprir muitas mitsvot.
Entre elas, duas da Torá: narrar a história do Êxodo do Egito, contida na Hagadá, e comer a matsá.
A realização do Sêder possui muitos detalhes, que podem ser esquecidos a cada ano.
Por isso, publicamos novamente, extraído e revisado do livro "Pêssach e Suas Leis", o procedimento a ser observado durante o Sêder.
A tradução, transliteração, os comentários da Hagadá e as leis do Sêder podem ser encontrados na "Hagadá de Pêssach" publicada pela Congregação.

*Rabino I. Dichi*

**Cadesh**

**Recita-se o Kidush**

Cada um dos participantes deve ter à sua frente um copo que contenha, no mínimo, 86ml de vinho ou suco de uva.

Aquele que conduz o *Sêder* – seja ele o dono da casa ou o mais velho dentre os presentes – recita o *Kidush*. Enquanto isso, todos os participantes devem ficar em silêncio, segurando cada qual o seu copo e respondendo apenas *"amen"* no final das *berachot* contidas no *Kidush*: *Borê Peri Haguêfen* (*ashkenazim* dizem *hagáfen*), *Mecadesh Yisrael Vehazemanim* (no sábado acrescenta-se duas *berachot* da *Havdalá*) e *Shehecheyánu*.

Não é permitido dizer *"baruch Hu uvaruch Shemô"* durante o *Kidush*.

Na *berachá* de *Shehecheyánu* deve-se ter em mente todas as obrigações da noite, como comer *matsá* e *maror*.

Depois do *Kidush*, todos – homens e mulheres – devem tomar de uma só vez, de preferência, cerca de 86ml de vinho, ou pelo menos um pouco mais da metade disto.

*Sefaradim*: Homens e mulheres se reclinam para a esquerda ao tomar o vinho.

*Ashkenazim*: Apenas os homens se reclinam ao tomar o vinho.

**Urchats**

**Ablução das Mãos Antes do Carpás**

Segurando a caneca com a mão direita, cada um dos presentes deve enchê-la de água, passá-la para a esquerda e vertê-la três vezes (há quem o faça duas vezes) sobre a mão direita. Depois, segurando com a direita, verte-se água três (ou duas) vezes sobre a esquerda, sem recitar nenhuma *berachá* e seca-se as mãos.

Esta lavagem sem *berachá* é necessária sempre antes de comer algo que será mergulhado em água, vinho, vinagre, mel, azeite de oliva ou leite. Aqui é necessária porque o *carpás* é comido após mergulhado em água com sal.

Não se deve falar entre a ablução das mãos e o ato de comer o *carpás*.

**Carpás**

**Come-se a Hortaliça Mergulhada em Água com Sal**

É costume comer o *carpás* para despertar a curiosidade das crianças, estimulando-as a fazerem perguntas sobre *Pêssach*.

Os *sefaradim* costumam usar salsão como *carpás*. Os *ashkenazim* em geral usam batata.

Pega-se um pedaço de *carpás* menor que 18g, mergulha-se na água com sal e, antes de comê-lo, diz-se a *berachá* de *Borê Peri Haadamá*. Ao dizer a *berachá*, deve-se ter em mente que ela também é válida para o *maror* que será comido posteriormente.

**Yachats**

**Parte-se a Matsá do Meio**

Na *keará*, a bandeja que fica sobre a mesa durante todo o *Sêder*, há três *matsot*. Parte-se a *matsá* do meio e o pedaço maior é guardado para o *aficoman*.

Os *sefaradim* costumam embrulhar o *aficoman* num pano ou guardanapo, colocam-no sobre o ombro e recitam, um participante por vez, um trecho da *Torá (Shemot 12:34-35)* – revivendo um episódio do primeiro *Sêder* – que diz:

*"Mish'arotam tserurot bessimlotam al shichmam Uvnê Yisrael assu kidvar Moshê."*

"O restante (da *matsá*) ataram com suas vestimentas sobre seus ombros, e os Filhos de Israel fizeram conforme a palavra de *Moshê*."

Para cada participante, os demais fazem as perguntas "de onde você vem?" e "para onde você vai?", que devem ser respondidas, respectivamente, com "do Egito" e "para Jerusalém".

O pedaço menor da *matsá* partida é recolocado entre as duas *matsot*.

Todo o *Shabat* e *yom tov* usam-se duas *chalot* para a *berachá* durante as refeições, chamadas de *lêchem mishnê*. Isto em lembrança à porção dupla de *"man"* que D'us concedia ao Povo de Israel no deserto nas sextas-feiras e vésperas de *yom tov*. Em *Pêssach* colocamos na mesa mais uma porção, a *matsá* partida, que representa o *lêchem ôni* – o pão da pobreza. Este simboliza a escravidão, pois o pobre e o escravo costumam comer uma parte do pão e guardar um pedaço para depois.

**Maguid**

**Narração do Êxodo do Egito**

A leitura da *Hagadá*, que narra o Êxodo do Egito, constitui um preceito explícito da *Torá*. Por isso, recomenda-se explicá-la de modo que todos os presentes possam entendê-la. Deve-se evitar qualquer conversa adversa ao assunto de *Pêssach* durante a leitura.

Observação: Quem não sabe ou não pode ler toda a Hagadá, deve ao menos ler e entender o trecho *"Raban Gamliel... Pêssach, matsá umaror"*.

**Há Lachmá Anyá** - De "*há lachmá anyá"* até *"benê chorin"* ergue-se a travessa com as *matsot* para despertar a curiosidade das crianças. Outros, ao pronunciarem *"há lachmá anyá"* (este é o pão da pobreza) erguem a *matsá* partida – a do meio – símbolo da pobreza.

Antes do *Má Nishtaná* retira-se a travessa de *matsot* da mesa ou coloca-se no fim da mesa como se a refeição já tivesse terminado – para surpreender as crianças e para que perguntem o que está acontecendo. Explica-se, então, que os escravos oprimidos muitas vezes são impedidos de se alimentar para ir trabalhar.

**Má Nishtaná** - Antes que a criança recite o *Má Nishtaná*, enche-se os copos de todos os presentes com vinho para o segundo copo – mais uma curiosidade para as cianças. Cada um dos quatro copos de vinho corresponde a uma das quatro expressões de redenção citadas na *Torá* sobre o Êxodo do Egito.

**Avadim Hayínu** - Restitui-se a travessa de *matsot* ao seu devido lugar, descobre-se parcialmente as *matsot* e prossegue-se a leitura da *Hagadá*. É preciso certificar-se de que as crianças estejam acordadas durante o *Avadim Hayínu*, pois aí começa a resposta para as suas perguntas.

**(Ve)hi Sheamedá** - Antes de recitar esta passagem, cobre-se as *matsot*. Todos os participantes erguem os seus copos de vinho durante a leitura deste trecho da *Hagadá*, até *Tsê Ulmad*.

**Tsê Ulmad** - Repousa-se os copos sobre a mesa, descobre-se parcialmente as *matsot* e prossegue-se com a leitura da *Hagadá*.

**As Dez Pragas** - Ao pronunciar cada uma das palavras alusivas às dez pragas, dentre os *sefaradim* o condutor do *Sêder* costuma verter um pouco de vinho do copo em uma bacia, perfazendo um total de 16 vezes em que o vinho é vertido. Os *ashkenazim* derramam um pouco de vinho com o dedo, em alusão a "este é o dedo de D'us" – expressão que os magos do Faraó usaram para descrever as pragas.

As palavras nas quais verte-se o vinho são: *Dam, Vaesh, Vetimrot Ashan. Dam, Tsefardêa, Kinim, Arov, Dêver, Shechin, Barad, Arbê, Chôshech, Macat-Bechorot. Detsach, Adash, Beachav.*

Após a última menção verte-se todo o resto do vinho, lava-se o copo e volta-se a enchê-lo de vinho.

**Raban Gamliel** - Esta é a essência de todo o *Pêssach*. Por isso, esse trecho deve ser traduzido e explicado de modo que todos possam entendê-lo perfeitamente. A tradução deste parágrafo é a seguinte:

"*Raban* Gamliel costumava dizer: 'Todo aquele que não diz estas três coisas em *Pêssach*, não cumpriu com o seu dever. E são elas: *Pêssach, matsá* e *maror* (o cordeiro pascal, o pão ázimo e a hortaliça amarga).'"

Os três parágrafos que se seguem na *Hagadá* comentam os três termos recém-citados.

**Pêssach** - Ao iniciar esta parte, costuma-se observar o *zerôa*, o pedaço de frango da travessa em lembrança do *Corban Pêssach* que se fazia na época

do Templo. Porém, deve-se tomar o cuidado de não gesticular em sua direção, para não parecer que se está fazendo um *corban* (sacrifício, oferenda) fora do *Bêt Hamicdash*, o Templo Sagrado.

**Matsá** - Costuma-se segurar a *matsá* partida do meio (há quem segure a de cima), para que todos os participantes possam vê-la ao recitar as palavras *"matsá zô"* – *"esta matsá"*. Há quem costume apenas apontá-la sem segurar.

**Maror** - Costuma-se segurar o *maror* ao recitar as palavras *"maror zê"* – "este *maror*". Há quem costume apenas apontá-lo sem segurar.

**Baruch... Gaál Yisrael** - Após esta *berachá*, toma-se o segundo copo de vinho. Deve-se tomar 86ml ou pelo menos pouco mais do que a metade disto.

*Sefaradim:* Não dizem a *berachá* de *Borê Peri Haguêfen* antes de tomá-lo. Homens e mulheres se reclinam para a esquerda ao tomá-lo.

*Ashkenazim:* Dizem a *berachá* antes de tomá-lo. Só os homens se reclinam para a esquerda ao tomá-lo.

Após tomar o vinho não se diz a *berachá acharoná*, pois o *Bircat Hamazon* que será recitado a isenta.

**Rochtsá**

**Ablução das Mãos Antes de Comer Matsá**

Segurando a caneca com a mão direita, cada um dos presentes – homens, mulheres e crianças – deve enchê-la de água, passá-la para a esquerda e vertê-la três vezes (há quem o faça duas vezes) sobre a mão direita. Depois, segurando com a direita, verte-se água três vezes (ou duas) sobre a esquerda.

Importante: A água, ao ser entornada sobre a mão, deve cobri-la até o pulso. Antes de enxugar as mãos – e não durante – recita-se a *berachá*:

*"Baruch... asher kideshánu bemitsvotav vetsivánu al netilat yadáyim"*.

Não se deve fazer nenhum tipo de interrupção entre a ablução das mãos e o ato de comer a *matsá*.

**Motsi**

**Recita-se a Primeira Berachá Sobre as Matsot**

Segura-se as três *matsot* com as duas mãos e pronuncia-se a berachá: *"Baruch... hamotsi lêchem min haárets"*.

Observação: Todas as vezes que estivermos cumprindo uma *mitsvá*, tanto da *Torá* quanto *derabanan* (prescrição rabínica), devemos ter em mente que a estamos cumprindo por ser uma determinação do Todo-Poderoso.

**Matsá**

**Dizemos a Segunda Berachá Sobre as Matsot e as Comemos**

Após a *berachá* de *Hamotsi*, solta-se a *matsá* de baixo e, segurando apenas a primeira *matsá* (inteira) e a partida, diz-se a *berachá* (deve-se ter em mente também a *matsá* que será consumida posteriormente no *corech*, o sanduíche de *matsá* e *maror*):

*"Baruch... asher kideshánu bemitsvotav vetsivánu al achilat matsá"*.

Distribui-se pedaços da *matsá* de cima e do meio para todos os participantes. Os *sefaradim* mergulham a *matsá* no sal.

Importante: Cada um dos presentes deve comer dois *kezaytot* de *matsá*, o que equivale a uma *matsá* quadrada inteira (ou metade de *matsá* redonda feita à mão, que é maior). Como os pedaços distribuídos em geral não perfazem esta quantidade, deve-se completá-la com outras *matsot* da mesa.

Os dois *kezaytot* de *matsá* devem ser consumidos em cerca de quatro minutos.

*Sefaradim*: Homens e mulheres devem comer a quantidade obrigatória de matsá reclinados para a esquerda.

*Ashkenazim*: Só os homens se reclinam.

Importante: Evita-se qualquer conversa que não seja necessária para a observância destas *mitsvot* a partir deste momento até depois do *Corech* (o sanduíche de *matsá* com maror), pois as *berachot* ditas agora também devem se estender ao *Corech*.

**Maror**

**Comer o Maror Após Mergulhá-lo no Charôsset**

Pega-se um *kezáyit* de *maror* (cerca de 28g de alface romana ou raiz forte) e mergulha-se levemente no *charôsset*. Após retirar o excesso de *charôsset*, para prevalecer o gosto amargo do *maror*, recita-se a *berachá* antes de consumi-lo (tendo em mente também o *maror* que será consumido posteriormente no *corech*):

*"Baruch... asher kideshánu bemitsvotav vetsivánu al achilat maror"*.

Importante:

**a.** O *maror* não deve ser mantido em água ou similar por vinte e quatro horas, não deve ser mantido em vinagre nem por pouco tempo e não deve ser cozido, pois torna-se impróprio para a *mitsvá* de *maror*. Pode-se, porém, conservá-lo na geladeira.

**b.** Quando se usa a alface romana para *maror*, é indispensável verificar cuidadosamente e remover os vermes, insetos e ovos que porventura nela se encontrem. Isto deve ser feito sob iluminação adequada, sendo proibido tratá-la com vinagre para não inutilizá-la para o *Sêder*.

Não se reclina ao comer o *maror*, pois reclinar-se é símbolo de liberdade.

**Corech**

**Sanduíche de Matsá com Maror**

Reparte-se a terceira *matsá* (a que foi solta após a *berachá* de *Hamotsi*) entre os presentes para que façam um sanduíche de *maror*, o qual deve ser mergulhado levemente no *charôsset*.

O sanduíche deve conter pelo menos um *kezáyit* de *matsá* (cerca de 1/3 de *matsá* redonda, feita à mão, ou 2/3 da quadrada de máquina; porém, para quem não puder comer esta quantidade, é suficiente comer metade do citado) e um *kezáyit* – 28g – de *maror*. Como, geralmente, os pedaços distribuídos são menores que os acima citados, deve-se completar a quantidade necessária com outras *matsot* e *maror* da mesa.

O *corech* deve ser comido em quatro minutos e reclinando-se para o lado esquerdo (o costume *ashkenazi* é que só os homens se reclinam).

Caso a pessoa não coma a *matsá* e o *maror* juntos, não terá cumprido esta *mitsvá* de *Corech*.

**Shulchan Orech**

**Refeição Festiva**

No início da refeição costuma-se comer o ovo que está na *keará* (a travessa). Ele representa, simbolicamente, o *Corban Chaguigá*. Na época do *Bêt Hamicdash* (o Templo Sagrado), o *Corban Chaguigá* era o sacrifício consumido durante o *Sêder* antes do *Corban Pêssach* (Sacrifício Pascal). O *Corban Pêssach* só era comido no final da refeição.

Aconselha-se comer e beber moderadamente durante esta refeição, de modo que, no final dela, ainda haja apetite para comer o *aficoman*, pois comê-lo forçadamente, sem apetite, é como não tê-lo comido.

**Tsafun**

**Comer o Aficoman**

No fim da refeição, após a sobremesa, come-se o *aficoman*. O *aficoman* é a outra parte da *matsá* do meio que foi dividida no início do *Sêder*. Ele representa, simbolicamente, o *Corban Pêssach* (Sacrifício Pascal) que na época do *Bêt Hamicdash* era comido após a refeição festiva do *Sêder*.

Deve-se comer pelo menos um *kezáyit* de *matsá* (cerca de 1/3 das *matsot* redondas, que são maiores, ou 2/3 das quadradas); porém, para quem não puder comer esta quantidade, será suficiente comer metade do citado.

Antes de comer o *aficoman*, recita-se a seguinte frase:

*"Zêcher Lecorban Pêssach haneechal al hassavá* – Em lembrança da Oferenda Pascal que era comida após estar satisfeito."

O *aficoman* deve ser consumido antes do meio da noite, como o próprio *Corban Pêssach*, que era comido antes do meio da noite (este ano, nas noites de *Pêssach*, *chatsot* – o meio da noite – será às 00h09m em São Paulo).

O *kezáyit* de *matsá* do *aficoman* também deve ser consumido em até quatro minutos.

*Sefaradim*: Homens e mulheres se reclinam para a esquerda ao comer o *aficoman*.

*Ashkenazim*: Só os homens se reclinam.

Há autoridades rabínicas que requerem o consumo de dois *kezaytot* de *aficoman* – um representando simbolicamente o *Corban Pêssach* e o outro em lembrança da *matsá* que devia ser comida junto com o *corban*.

Se os pedaços de *aficoman* distribuídos forem menores que o acima citado ou se ele foi perdido, deve-se completar a quantidade necessária com outras *matsot*.

Não se deve comer o *aficoman* fora da mesa do *Sêder*.

Após o *aficoman* só nos é permitido tomar água e os dois últimos copos de vinho obrigatórios do *Sêder*. É-nos proibido comer ou beber qualquer outra coisa, para não remover o gosto do *aficoman* de nossas bocas mas, em caso de necessidade, é permitido tomar chá ou café.

**Barech**

**Recita-se o Bircat Hamazon Sobre o 3º Copo**

Após o *aficoman*, lava-se os dedos com água. Isto é chamado de *"máyim*

*acharonim"*. Todos os presentes enchem seus copos de vinho e, havendo três ou mais homens com mais de treze anos, o condutor do *Sêder*, ou mais homens com mais de treze anos, o condutor do *Sêder*, ou quem ele queira honrar, deve recitar o *zimun* (convocar a todos para o *Bircat Hamazon*, a bênção após a refeição). Ao recitar o *zimun*, o condutor deve erguer seu copo um punho acima da mesa – cerca de 8cm.

No *Bircat Hamazon* acrescenta-se o trecho *Yaalê Veyavô*, onde há uma menção especial para *Pêssach*. Quem terminar o *Bircat Hamazon* sem ter dito o *Yaalê Veyavô* deve repeti-lo, devidamente, por completo (sobre quando repetir o *Bircat Hamazon*, vide detalhes no livro *"Rosh Hashaná, Yom Kipur e Sucot"*, cap. 7 par. 1 a 5).

Depois do *Bircat Hamazon* todos devem dizer a *berachá* de *Borê Peri Haguêfen* (*ashkenazim* dizem *hagáfen*) sobre o vinho e tomar cerca de 86ml, ou pelo menos mais que a metade disto.

*Sefaradim*: Homens e mulheres se reclinam para a esquerda ao tomá-lo. Devem ter em mente, ao recitar a *berachá*, que esta seja válida também para o quarto copo.

*Ashkenazim*: Somente os homens se reclinam ao tomá-lo. No quarto copo deverão recitar a *berachá* de *Borê Peri Hagáfen* novamente.

Este é o terceiro copo de vinho do *Sêder*. Não é permitido tomar mais vinho entre este e o quarto e último copo.

**Halel**

**Conclui-se o Halel e o Sêder**

Enche-se o quarto copo de todos os presentes e também o copo de Eliyáhu *Hanavi*.

Abre-se a porta, demonstrando que não tememos os perigos da noite, pois esta é *"Lêl Shimurim"* – a noite em que D'us nos protege de todo o mal – como fez na noite da nossa Redenção no Egito. Eliyáhu *Hanavi* está tradicionalmente ligado a este trecho do *Sêder*, pois é ele que anunciará a vinda do *Mashiach*, da qual seremos merecedores quando fortalecermos nossa fé na proteção e grandeza do Todo-Poderoso.

Diz-se o trecho *Shefoch Chamatechá* e depois fecha-se a porta.

Deve-se cobrir o copo de Eliyáhu *Hanavi* e guardá-lo para o *Kidush* do dia seguinte.

Depois disso, prossegue-se com a leitura do *Halel* até o fim da *Hagadá* – de *"lô lánu"* até *"Mêlech mehulal batishbachot"*.

Havendo pelo menos três homens acima de treze anos durante o *Halel Hagadol*, um deles deve recitar o início dos versículos em voz alta, enquanto os outros respondem em uníssono: *"ki leolam chasdô!"*.

Terminada a leitura da *Hagadá*, todos devem tomar o quarto copo de vinho.

*Sefaradim:* Não dizem *Borê Peri Haguêfen*. Tanto os homens quanto as mulheres se reclinam para a esquerda ao tomá-lo.

*Ashkenazim:* Recitam *Borê Peri Hagáfen*. Só os homens se reclinam para a esquerda.

Importante: Deve-se tomar de uma vez cerca de 86ml deste ou do copo anterior, pois só assim será possível dizer depois do quarto copo a *berachá acharoná "Al Haguêfen"*. Quem estiver impossibilitado de fazê-lo, deve ao menos procurar tomar um pouco mais que a metade disto para cumprir a *mitsvá*, porém, neste caso, não dirá a *berachá acharoná*.

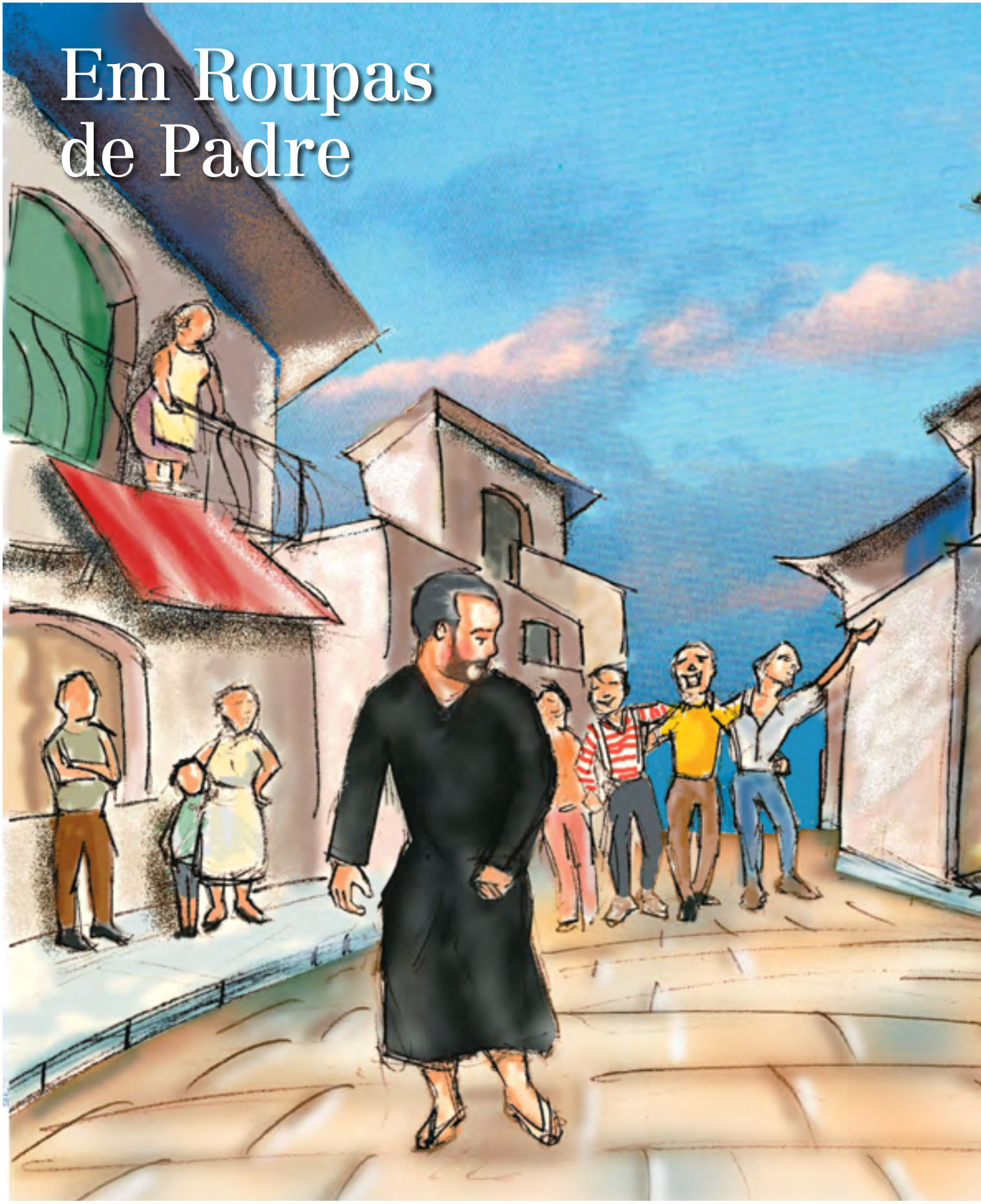
Após o quarto copo (quando foi tomado 86ml de uma vez no terceiro ou quarto copo) deve-se recitar a bênção posterior ao vinho, *Al Haguêfen*, onde há uma menção especial de *Pêssach*.

**Nirtsá**

**Aceito por D'us**

Realizar o *Sêder* conforme as tradições judaicas é, certamente, um evento inesquecível para os participantes e será aceito de boa vontade por D'us.

# Em Roupas de Padre



O Maguid de Jerusalém, Rav Shalom Shvadron zt"l, foi um dos maiores oradores da nossa geração. Possuidor de um dom singular para transmitir o doce sabor dos caminhos judaicos, reuniu inúmeras plateias durante dezenas de anos. Seu vultoso repertório de histórias verídicas é composto por incontáveis pérolas do patrimônio judaico, motivo de inspiração e encorajamento. Leia, a seguir, uma das

# JÓIAS DO MAGUID

Pouco após a Primeira Guerra Mundial, a prefeitura de uma pequena cidade polonesa decidiu construir uma estrada para ligá-la à cidade vizinha. Segundo o projeto, a estrada deveria passar pelo meio de um grande cemitério judaico. Apesar de os judeus protestarem veementemente, os conselheiros da cidade levaram adiante seus planos. Então, os judeus não tiveram outra alternativa, começaram a cavar as sepulturas e reenterrar os mortos em um novo cemitério. O trabalho foi enorme, mas acabou por revelar um incrível incidente ocorrido com um certo Sr. Naftali, que havia sido enterrado vestindo roupas de padre.

**Os judeus daquela pequena cidade polonesa estavam determinados a reenterrar todos os mortos do cemitério em um novo local. As sepulturas são muito importantes para as almas dos falecidos e não poderiam ser simplesmente destruídas pela prefeitura da cidade.**

Durante o trabalho, os membros da *Chevrá Kadishá* (sociedade encarregada dos serviços funerários) ficaram estarrecidos quando descobriram os restos mortais de um senhor chamado Naftali. Ele havia sido enterrado vestindo roupas de padre. Como um judeu poderia ter sido um padre?! Mais incrível ainda, era que o corpo do senhor Naftali não tinha se decomposto – estava em perfeitas condições, como se tivesse sido recém-enterrado!

Tradicionalmente, sabe-se que somente os corpos de grandes *tsadikim* permanecem completos e intactos até o momento em que ocorrer a ressurreição dos mortos, na época da vinda do Mashiach. O senhor Naftali teria sido um destes *tsadikim*, mas por que, então, fora enterrado com roupas de padre?

A notícia da misteriosa descoberta se espalhou rapidamente. Finalmente, depois de alguns dias, um dos anciões da cidade revelou uma série de eventos que ocorreram muitos anos antes.

O senhor Naftali tinha sido o *gabay tsedacá* da cidade, ou seja, o coletor de dinheiro para caridade. Ele sempre cumpria suas tarefas nobremente, recolhendo fundos dos moradores e distribuindo-os harmoniosamente e com integridade aos necessitados.

Certa tarde, ele chegou em casa depois de recolher dinheiro por toda a cidade para um caso de emergência. Praticamente todos com que havia conversado naquele dia lhe responderam com cortesia e carinho. Com efeito, ele conseguira contribuições de quase todos os moradores da cidade. Ele já tinha levado o dinheiro para a pessoa necessitada e, após a cansativa jornada, pretendia descansar em sua casa.

Enquanto relaxava tomando um copo de chá, um homem carente bateu à sua porta. "Por favor, ajude-me!" implorou. "Mudei-me para esta cidade há pouco tempo e não conheço ninguém. Tenho uma família numerosa e um de meus filhos está doente. Por favor, recolha algum dinheiro para mim. Eu sei que o senhor faz isso de vez em quando."

O senhor Naftali simpatizou com o homem, mas disse: "Como posso pedir dinheiro às pessoas duas vezes num mesmo dia? Eles se recusariam a dá-lo e, provavelmente, diriam-me para voltar em outra hora!"

O pobre homem continuou se lamentando e disse que sua família não fazia uma refeição decente há vários dias. Então, o piedoso homem acabou concordando em ajudá-lo. Envergonhado e exausto, saiu para tentar uma nova coleta.

Como era de se esperar, as pessoas o encaravam com olhares críticos. Apesar disso, terminavam por contribuir novamente, pois confiavam em sua sinceridade. Depois de duas horas, o senhor Naftali voltou para casa e entregou o dinheiro para o pobre homem. O visitante lhe agradeceu efusivamente por seus esforços e foi embora.

Aproximadamente meia hora depois, outro homem em péssima situação financeira foi falar com o senhor Naftali. Ele também tinha uma história muito triste e, da mesma forma, pediu ao *gabay tsedacá* que recolhesse algum dinheiro para ele.

Como poderia pedir dinheiro para as mesmas pessoas três vezes num mesmo dia?! As pessoas caçoariam dele e, talvez, até o amaldiçoariam! Mas os apelos e a persistência do pobre homem convenceram o senhor Naftali e ele novamente concordou em ajudar. Com o coração pesado, saiu devagar e hesitante.

Havia um homem na cidade que ele sempre tentava evitar mas, diante das circunstâncias, sentiu que não teria outra opção. Foi procurá-lo. Afinal, ele já havia ajudado antes e o senhor Naftali esperava que o fizesse novamente.

O suposto "cliente" era o filho de um homem muito rico. Tinha tanto dinheiro que nem sabia mais o que fazer com ele. O senhor Naftali o encontrou na taverna da cidade reunido com alguns amigos. O jovem estava bebendo e gritando enquanto jogava cartas com seus amigos bêbados.

Quando o senhor Naftali se aproximou, o jovem bradou com despre-

zo: "Não me diga que você veio aqui recolher dinheiro novamente!"

"Sim", respondeu o interlocutor, suavemente. "Detesto incomodá-lo, mas existe uma família carente que precisa de dinheiro urgentemente. Preciso da sua ajuda."

Após uma breve troca de idéias com seus amigos embriagados, o jovem disse ao senhor Naftali que gostaria de fazer um acordo com ele e perguntou: "Quanto dinheiro você precisa no total?"

"Vinte rublos", respondeu o homem.

Então, o jovem bêbedo berrou: "Eu lhe dou toda esta quantia, mas com uma condição."

Todos os freqüentadores do bar se ajuntaram para ouvir o que, já imaginavam eles, seria um terrível plano. "Eu tenho uma batina de padre em casa e vou trazê-la para cá", começou a explicar o jovem ousado. "Você deverá vesti-la e marchar pelas ruas da cidade. Eu e meus amigos iremos atrás tocando música. Quando voltarmos, eu lhe darei todo o dinheiro que precisar e você não precisará implorá-lo para mais ninguém hoje!"

O senhor Naftali ficou vermelho, e depois branco, de tanta vergonha. Aí estava uma forma de conseguir todo o dinheiro que precisava, mas como poderia pagar um preço tão alto de humilhação e degradação? Por outro lado, todo o caso levaria 20 ou 30 minutos e o assunto estaria encerrado. Ele se pouparia do trabalho de ir pedindo de pessoa em pessoa por toda a cidade novamente. Além disso, evitaria ouvir eventuais recusas de muitos que já haviam doado duas vezes anteriormente. Relutantemente, concordou.

Naquela noite, então, o senhor Naftali marchou pela rua principal da cidade vestido de padre. Atrás dele vinha um bando de jovens bêbados e rudes, berrando, rindo e cantando tão alto que chamavam a atenção de todos. O rosto do senhor Naftali estava vermelho como uma beterraba de vergonha. Os moradores apareciam nas janelas e pensavam que ele tinha ficado louco. Muitos o insultavam por denegrir a posição de *gabay tsedacá*. Alguns até jogaram ovos no bando.

Mas em pouco tempo o drama terminou. Quando o "padre" e seus "santos" seguidores retornaram à taverna, o jovem milionário deu ao senhor Naftali o dinheiro combinado e disse que podia guardar as roupas de padre. Deu ainda uma contribuição extra por ele ter sido um bom "esportista".

O senhor Naftali voltou para casa completamente envergonhado e deu o dinheiro ao homem que ainda o aguardava ansiosamente. "Como poderei lhe agradecer?" disse o pobre; mas ele não fazia a mínima idéia do que o senhor Naftali passara para ajudá-lo.

Depois que o pobre saiu, o senhor Naftali, totalmente exausto, atirou a batina de padre num canto de seu guarda-roupas e jogou-se na cama.

Alguns meses depois, o grande rabino *Rav* Chayim Sanzer (*Rav* Chayim Halberstam de Sanz, 1793-1876), autor do livro "Divrê Chayim", visitou aquela cidade. Quando andava pelas ruas, o Sanzer *Rav* disse ao seu ajudante que estava sentindo um aroma do *Gan Êden*, o Paraíso. Ele disse ainda: "Há algo excepcionalmente santo nesta cidade!" Quando passaram em frente à casa do senhor Naftali, o rabino pediu ao seu ajudante que batesse à porta e descobrisse quem morava lá. Logo saiu o senhor Naftali e cumprimentou-os calorosamente.

O Sanzer *Rav* lhe falou que a fragrância de *Gan Êden* estava vindo da sua casa, mas o senhor Naftali não conseguia captar o que o grande *rav* queria dizer. Então, o *Rav* Chayim Sanzer entrou na casa e sentou-se na sala. Depois de alguns instantes levantou-se e apontou para o armário, dizendo: "Essa é a fonte daquela fragrância!"

O senhor Naftali foi até o armário e abriu-o. O grande *rav* estremeceu. Pegou a batina amassada de padre e disse: "Está vindo daqui! Conte-me a história destas roupas."

O senhor Naftali se lembrou da provação que passara usando aquelas roupas. Sentiu toda a vergonha novamente, mas resolveu contar a história. *Rav* Chayim ouviu atentamente o homem contar tudo o que tinha acontecido. Quando ele terminou, o rabino disse: "Por causa deste incidente você irá direto para o *Gan Êden*, o Paraíso. Deixe instruções à sua família para que, quando você morrer, seja enterrado com estas roupas. Os *malachê chavalá* (anjos da destruição) não se atreverão a tocá-lo."

E assim aconteceu. Por isso, quando o pessoal da *Chevrá Kadishá* estava desenterrando os mortos, encontraram o senhor Naftali vestido com a batina de padre. O seu corpo não havia se decomposto nem um pouquinho, pois ele tinha sido um verdadeiro *tsadic*.

**Tradução da história "The Priest's Garments" do livro "The Maggid Speaks" do Rabino Pessach J. Krohn. Publicado com permissão da Mesorah Publications.**

# A Proibição de Preparar Algo no Yom Tov Para Outro Dia

*Rabino I. Dichi*

**Trabalho (melachá) no yom tov para o dia seguinte**

1) É proibido assar, cozinhar ou abater um animal no *yom tov* para o dia seguinte, mesmo que o dia seguinte seja *Shabat*, *yom tov* ou o segundo dia de *Rosh Hashaná*.

**Esforço (tirchá) no yom tov para o dia seguinte**

2) Da mesma forma, é proibido qualquer esforço de preparo para o dia seguinte. Assim, é proibido lavar pratos que serão usados apenas à noite (a noite pertence ao dia seguinte) ou preparar algo de um dia para o outro (ex.: preparar a mesa na tarde do primeiro dia para a noite que já é o segundo dia de *yom tov*). Tais preparativos podem ser realizados por intermédio de um não judeu.

**Trabalhos relacionados com o preparo da comida**

3) Quando for permitido transportar no *yom tov*, deve-se tomar o cuidado de não fazê-lo como se faz habitualmente nos dias da semana. Não devemos transportar cargas pesadas. Quando for necessário levar garrafas de vinho ou de refrigerante de um lugar para o outro, não se deve transportá-las em caixas, cestos ou engradados. Devem-se levar nas mãos, em uma sacolinha, apenas algumas garrafas.

É proibido usar carrinhos de feira e similares.

Mesmo os trabalhos que foram permitidos por estarem relacionados com o preparo da comida (como cozinhar ou transportar o vinho), só podem ser feitos se forem necessários para o próprio dia. Em caso de

necessidade, se houver algum tipo de dificuldade em transportar o vinho à noite, que será o segundo dia de *yom tov* (pois se for *chol hamoed* ou *chol* é proibido),é permitido transportá-lo durante o dia, mesmo com a intenção de consumi-lo à noite. É preciso que isso seja feito com certa antecedência do pôr do Sol, pois assim fica claro, a um observador, que existe a possibilidade de que ainda venhamos a usá-lo no próprio dia. De qualquer forma, devemos transportá-lo de maneira diferente da habitual.

**Posicionar o Sêfer Torá**

4) No *Shabat* ou no *yom tov* é proibido posicionar o *Sêfer Torá* no local que será lido no outro dia, mesmo que seja para *yom tov*.

Quando o *yom tov* coincidir com a sexta-feira e a pessoa fez *eruv tavshilin*, poderá posicionar o *Sêfer Torá* no lugar que será lido no *Shabat*, como também poderá preparar as camas, lavar louça de sexta para *Shabat*, etc.

**Retirar alimentos do congelador (freezer)**

5) É permitido retirar alimentos congelados do *freezer* no primeiro dia do *yom tov* para serem consumidos no segundo dia (somente se este for *yom tov* ou *Shabat*). No entanto, isso deve ser feito com certa antecedência ao pôr do Sol, de maneira que seja possível utilizar-se de tais alimentos ainda no primeiro dia. Também é permitido guardar alimentos na geladeira para que não se estraguem.

**Preparar para o mesmo dia e para o dia seguinte sem acréscimo de esforço**

6) O esforço de preparo (*tirchá)* – como encher uma garrafa com vinho, por exemplo, é permitido no *Shabat* e no *yom tov* somente se for necessário para o mesmo dia. Porém, se com o mesmo esforço (despejando de uma vez), for possível preparar algo, como encher a garrafa de vinho, por exemplo, para o mesmo dia e também para o seguinte, então será permitido fazê-lo no *Shabat* e no *yom tov*. Mas não deverá dizer que o restante será usado no dia seguinte.

**Casos nos quais é permitido cozinhar para o dia seguinte**

7) A priori, podemos cozinhar no *yom tov* somente o que for necessário para o mesmo dia. Porém, há três casos que constituem exceções, nos quais nos é permitido cozinhar para o dia seguinte:

1º caso: Mesmo que só tenha necessidade de parte do alimento, é permitido preparar, antes de levar ao fogo, uma panela com bastante carne, peixe ou qualquer outro alimento, se ao prepará-la estiver fazendo um só esforço (vide item 6).

2º caso: Um cozido que contenha carne, frango ou peixe, ou um ensopado de carne, fica mais saboroso quanto maior a quantidade de carne. Portanto, se a intenção for melhorar o sabor do cozido para o *yom tov*, pode-se acrescentar carne mesmo depois que a panela estiver no fogo. Podemos até transferir esse cozido para uma panela maior e acrescentar carne, não importando se o que está sendo adicionado é para o dia seguinte. Já que se está acrescentando sabor a todo o cozido, fica considerado como pertencente a este que será consumido no próprio dia.

Contudo, é proibido adicionar a outros alimentos para a noite, quando a panela já estiver no fogo, pois não ficarão mais saborosos. Da mesma forma, se estiver assando um espeto no fogo, é proibido acrescentar carne para a noite quando o espeto já estiver no fogo. Porém, de início, pode-se adicionar carne à vontade, pois isso não representa um esforço adicional (vide 1º caso).

3º caso: Se não houver necessidade alguma de cozinhar para o mesmo dia, mas houver necessidade de cozinhar para a noite, para que seja permitido cozinhar, deve-se comer uma porção da comida (não somente experimentar) antes do almoço ou durante o almoço. Alguns sábios proíbem tal atitude, pois consideram uma artimanha, sendo que esta é a opinião do *Bêt Yossef*. Portanto, os *sefaradim* devem conduzir-se conforme os parágrafos do primeiro e segundo casos acima descritos. Todos, no entanto, concordam que será proibido cozinhar após o almoço, pois com certeza isso será para o dia seguinte.

Neste 3º caso, os sábios só permitem cozinhar no primeiro dia de *yom tov* para o segundo, com a condição de que coma uma porção no primeiro dia de *yom tov*. Porém para um dia comum isso deve ser evitado.

De qualquer forma, nos três casos acima, não devemos dizer que estamos cozinhando para o dia seguinte.

**Encher uma chaleira**

8) É permitido encher uma chaleira inteira com água, para esquentá-la no *yom tov*, mesmo que só tenha necessidade de pouca água (vide item 7, 1º caso). Contudo, é proibido adicionar água à chaleira que já está no fogo, a menos que tenha necessidade da água no mesmo dia.

**Ralar queijo**

1) É permitido ralar queijo no *yom tov* em um ralador apropriado. É correto fazê-lo de modo diferente do habitual, pois isso poderia ter sido feito na véspera, sem alteração no sabor, e esta seria a atitude recomendável.

**Alimentos que se estragam**

2) Alimentos que se estragam ou perdem o gosto quando preparados (descascados, amassados, moídos, ralados ou triturados) de véspera, como banana, maçã, cebola, alho, etc., podem ser preparados normalmente no *yom tov*, mesmo utilizando-se de utensílios específicos como raladores, por exemplo. Da mesma forma, no *yom tov* é permitido amassar a banana com os dentes do garfo, normalmente, para as crianças.

**Alimentos cujo sabor fica alterado**

3) Alimentos que não se estragam quando preparados de véspera, mas seu sabor fica alterado em parte, mesmo que pouco, como cenoura, nabo, condimentos, etc., podem, em rigor, ser preparados como nos dias comuns. O costume, porém, é de prepará-los de maneira distinta da habitual (vide item 5 adiante).

**Alimentos que não têm seu sabor alterado**

4) Alimentos que não se estragam nem têm seu sabor alterado de um dia para o outro, devem ser preparados na véspera do *yom tov*. Contudo, se não foram preparados de antemão, é permitido, "*a posteriori*", prepará-los de modo diferente do habitual. Caso na véspera do *yom tov* houve algum contratempo, poderá prepará-los no *yom tov* normalmente.

5) Como se prepara um alimento de maneira diferente da habitual:

Se o costume é ralar o alimento sobre um prato, uma maneira diferenciada de prepará-lo é ralarmos diretamente sobre a mesa ou um papel. Uma outra maneira de diferenciar é usando o ralador de lado, inclinado ou de ponta-cabeça.

É permitido picar verduras, legumes e frutas em pedaços bem pequenos no *yom tov* de maneira habitual.

Evidentemente, tudo isso é permitido somente quando os alimentos forem consumidos no mesmo dia.

**Descascar hortaliças**

6) É permitido descascar batatas, frutas e hortaliças em geral, no *yom tov*, próximo à refeição, com um descascador específico. É permitido usar o espremedor de alho para moer alho necessário para o mesmo dia.

**Espremer frutas**

7) É proibido espremer frutas no *yom tov* para obter seu suco. Também é proibido espremer laranja sobre açúcar. Consta no *Shulchan Aruch* (capítulo 505), que é permitido ordenhar uma vaca no *yom tov*, recolhendo o leite sobre uma comida, uma vez que a bebida que é adicionada à comida passa a ser considerada como comida. Isso só é válido quando a bebida é absorvida completamente pela comida, que fica, dessa maneira, mais saborosa. Porém, com certeza é proibido ordenhar todo o leite sobre um pedacinho de pão.

8) É permitido espremer limão sobre alimentos como saladas, peixes, etc. Porém é proibido espremer limão em um utensílio vazio para depois despejá-lo sobre a comida, tampouco espremê-lo sobre líquidos.

**Coar chá e macarrão**

9) É permitido coar as folhas de chá no *yom tov*, bem como coar macarrão.

**do Livro Rosh Hashaná, Yom Kipur e Sucot.**

# Corpo Saudável

## Rabino I. Dichi comentando "Hilchot Deot" do Rambam

*Rabino I. Dichi*

**Corpo saudável**

**Pré-requisito para o estudo da Torá**

Uma vez que manter um corpo saudável e sadio está entre os caminhos de D'us, porque não se pode entender ou ter qualquer conhecimento do Criador, caso esteja doente – deve-se evitar o que prejudica o corpo e se acostumar com o que é saudável e auxilia o corpo a se tornar mais forte.

Assim, ter uma boa saúde e estar completo, em relação a seus órgãos, é pré-requisito para o estudo da *Torá*.

É necessário afastar-se do que possa prejudicar o corpo e somente usar o que lhe traga saúde ou a recuperação da mesma.

Não se deve comer, a não ser que se tenha fome; nem beber, se não estiver com sede. Contudo, decerto que o Rambam não se refere a dias secos, quando a água deve ser ingerida, ou ambientes secos, nos quais se deve beber mesmo quando não se tem sede. O corpo necessita manter-se hidratado – isso é benéfico para nossa saúde.

O Rambam aconselha algo muito importante: as pessoas não devem segurar suas necessidades fisiológicas nem por um instante. Todas as vezes que precisar usar o toalete, que o faça imediatamente, pois isso ajuda a manter a boa saúde.

**Moderação, sempre!**

O Rambam observa que, ao ter fome e se alimentar, a pessoa não deve fazê-lo a ponto de passar mal. Ela deve comer com moderação, pois a superalimentação prejudica sua saúde. Ele aconselha que sempre se reduza um quarto da quantidade que saciaria completamente sua fome, pois assim, sentir-se-á mais leve e melhor. O Rambam continua dizendo, em suas recomendações, a não ingerir muito líquido durante a refeição, acrescentando um pouco de vinho à água. Quando a comida começar a ser digerida pelo corpo, poderá beber a água que necessitar. Mas que também não se exceda na água, mesmo depois de a comida ser digerida.

Atualmente, os médicos recomendam, especialmente nos dias secos, a ingestão abundante de água. Assim, prevalece a orientação atual da medicina, pois essas orientações do Rambam não são *halachot*, mas sim, conselhos ligados à saúde, que podem variar e mudar com o passar dos anos, como neste caso.

Entretanto, há uma orientação que é vigente até os dias de hoje: que a pessoa não se sente à mesa para comer sentindo vontade de fazer necessidades fisiológicas. Não se deve comer nesta situação.

Também não se deve comer antes de se movimentar um pouco, para que seu corpo se aqueça.

E o Rambam dá uma regra: que não coma imediatamente ao acordar. Que faça algum tipo de exercício, para aquecer o corpo e, antes de se alimentar, descanse um pouco. Após o exercício, é recomendável um banho de água quente.

**Dicas ao se alimentar**

Todas as vezes que for comer, a pessoa deve se sentar ou reclinar para o lado esquerdo, evitando que se engasgue – isso era uma prática comum nas gerações anteriores. O Rambam ainda diz para não fazer o corpo se cansar; que se espere o término da digestão para só depois caminhar, cavalgar, etc. Evitar exercícios físicos logo após as refeições.

Conforme o Rambam, todos os que caminham ou se exercitam após as refeições não estão trazendo nenhum tipo de benefício ao corpo.

**Horas de Sono**

O dia e a noite têm, ao todo, 24 horas. Sendo

assim, é suficiente que se durma um terço, que são 8 horas.

Em livros posteriores ao Rambam, está escrito que seis horas são suficientes. O importante é que a pessoa não exagere. Diz o Ben Ish Chay *(Parashat Vayishlach)* que não pense o homem que quanto mais dormir será mais benéfico para seu corpo. Os médicos estão de acordo que o homem não deve dormir menos do que seis horas e mais do que oito. O excesso de sono é prejudicial ao corpo e seis horas é o suficiente para sua saúde. Portanto, aquele que dormir por seis horas terá concluído o tempo necessário para a saúde física. Por conseguinte, no restante das horas da noite ele se ocupará com a saúde de seu espírito, estudando *Torá*. Se acontecer de dormir menos do que seis horas em alguma noite – que é o tempo mínimo necessário para a saúde do corpo – porém acrescentar na saúde de sua alma, é claro que isso não lhe faltará, nem prejudicará a saúde física. Sendo assim, nas noites de *Shabat*, da véspera do *Rosh Chodesh*, durante o mês de *Elul* e nos Dez Dias de Penitência, por exemplo, caso dormir menos que seis horas, poderá ficar sossegado, pois isso não trará dano nenhum à saúde de seu corpo.

O Ben Ish Chay acrescenta *(Parashat Pekudê)* que o sono da noite é necessário e benéfico também para o lado espiritual, porque existe um sentido oculto de que o sono seja algo elevado. Por isso é necessário que tenhamos em vista que, ao dormir, também estamos servindo *Hashem*, na acepção *"Bechol derachecha Daehu"* – todos os nossos atos devem ser em prol de *Hashem* e por amor a Ele. Por isso, nossos mestres, de abençoada memória, regulamentaram que se diga uma *berachá* antes de dormir: a *berachá* de *hamapil*.

Durante o dia, o sono é ruim para os *tsadikim* (justos) e bom para os *reshaim* perversos. Exceto *shabat* de dia, quando o sono também é bom para os *tsadikim* conforme mencionado no "*Shaar Hacavanot*" do Arizal.

Não se deve, portanto, dormir mais do que isso. O Rambam ainda diz que a pessoa deve ir dormir cedo para que, com o nascer do sol, essas 8 horas diárias necessárias ao sono estejam completas e o indivíduo já esteja acordado. Portanto, se for dormir cedo, vai se levantar antes de o Sol raiar.

Este é um dos grandes problemas na nossa geração. Não há disciplina para que se tenham horários determinados para dormir, acordar, se alimentar, etc.

**Posição correta ao dormir**

Neste parágrafo, o Rambam ensina que a melhor posição para dormir é a de lado. Não se pode dormir de costas ou de bruços. No início da noite, deve se deitar do lado esquerdo (o que facilita a digestão); depois, do meio da noite para seu final, deve se virar para o lado direito. Não se deve deitar logo após comer; o ideal é esperar entre três ou quatro horas para, então, dormir.

Não se deve dormir durante o dia. Evidentemente, se a pessoa levantou de madrugada e precisar de certo descanso durante o dia, poderá fazê-lo, mas sem exagero.

**"Hishtanu Hatevaim"**

Há um conceito aceito pelos nossos sábios denominado "*Hishtanu Hatevaim*", a natureza de certas coisas modificou-se no decorrer das gerações. Dentre os alimentos que o Rambam recomenda ou não recomenda é possível que o efeito de alguns deles tenha mudado, como também, a natureza dos seres humanos pode ter-se modificado com o passar das gerações, tornando as pessoas mais ou menos sensíveis a determinados alimentos.

Nesta obra trazemos o texto original do Rambam.

Recomendamos a leitura de "*Chayim Beriim Cahalachá*", de autoria do *Rav* Yechezkel As'chayek, que trata sobre os cuidados especiais que devemos ter com a saúde e o que é e o que não é benéfico na alimentação de nossos dias. Esse livro foi publicado em hebraico, inglês, francês e espanhol. Por muitos anos, o autor desse livro foi o secretário pessoal do *Rav* Shach *zt"l*, que cuidou de sua saúde com muito desvelo e imensa dedicação.

**Recomendações para uma boa saúde**

As pessoas que têm médico particular devem acatar suas recomendações. Com isso estarão fazendo a sua parte para cumprir a *mitsvá* de "*venishmartem meod lenafshotechem*".

No entanto, é importante saber que no consenso quase unânime da maioria dos profissionais de saúde da atualidade, os mais importantes cuidados que devemos ter com nossa saúde são:

1) O consumo de água, que ajuda a manter nosso organismo hidratado e atua em todas as funções do corpo, além de manter a temperatura corporal sempre equilibrada.

2) Uma alimentação saudável para manter a energia do corpo. Ela deve oferecer ao organismo, nutrientes ricos em vitaminas, sais minerais, fibras e proteínas, como cereais integrais, leguminosas, hortaliças, frutas, peixes, carnes magras, ovos, leites e seus derivados.

3) Sono e descanso do corpo, quando o organismo relaxa e repõe as energias gastas ao longo do dia.

4) A prática de exercícios para gastar as energias e manter o corpo em movimento. Ela auxilia também a melhorar a respiração, a circulação do sangue e o condicionamento físico.

Em consultórios, laboratórios, hospitais e clínicas, há folhetos explicativos

sobre o cuidado com a saúde. Desde que sejam de fontes fidedignas, deve-se ler atentamente e seguir seus conselhos.

É evidente que ao dizer a *berachá* de "*Refaênu*" na *Amidá,* pedirá a *Hashem* que conserve sua saúde e a de todos os seus.

As *berachot* intermediárias da *Amidá* foram instituídas no plural, pois fazemos *tefilá* por todo *Am Yisrael*.

**Conselhos de alimentação do Rambam**

Diz o Rambam que os alimentos laxativos, como, por exemplo, uvas, figos, amoras, peras, melancia, certos tipos de abobrinhas e pepinos, devem ser ingeridos antes das refeições, como um aperitivo, um "*hors-d'oeuvre*". Não se deve misturá-los com a refeição principal. Deve-se ingeri-los, aguardar um pouco sua digestão e, só depois, iniciar a refeição.

Por outro lado, há alimentos que exigem mais esforço dos intestinos, que não são recomendados – como romãs, marmelos, maçãs e peras da Crustumênia (região da Roma Antiga) – que devem ser ingeridos após a refeição, mas sem exagero (Alguns médicos recomendam a ingestão dessas frutas na forma de compotas, cozidas, para uma melhor digestão.).

Para uma boa digestão, recomenda o Rambam, se forem servidas carne bovina e carne de frango ou peru na mesma refeição, come-se primeiramente a carne de aves e só depois a de boi. Quando forem servidos ovos e aves numa mesma refeição, que coma primeiro os ovos.

Há dois tipos de carnes especificadas na *Torá*: *behema daká* – carne ovina (de cordeiro), caprina (de cabrito) e de cervo, por exemplo, e *behemá gassá* – carne bovina (de boi). Nesse caso deve-se, primeiramente, ingerir a carne de *behema daká*, que é mais leve e suave e, depois, a de *behemá gassá*, que é mais pesada.

No verão, dê preferência a alimentos de natureza fria. Não se deve exagerar nos condimentos, embora o vinagre seja recomendável nessa época do ano. E no inverno, opte por alimentos quentes e, até mesmo, lance mão de mais condimentos. Em temperaturas baixas, é recomendável a ingestão de mostarda em grãos e de férula assafétida, pois ela ajuda a manter a temperatura corporal.

Com esses conselhos, tem-se a noção de como se alimentar em lugares mais frios e nos que são mais quentes.

**Alimentos nocivos**

Há alimentos extremamente prejudiciais e é correto abster-se deles. Por exemplo, peixes grandes, salgados e envelhecidos, como bacalhau; queijo salgado e envelhecido, cogumelos e trufas (cogumelos subterrâneos); também uma carne que, antigamente, era salgada e envelhecida e vinho sem ter fermentado (antes dos primeiros 40 dias de sua fabricação). Outra comida não recomendada é aquela que ficou muito tempo exposta ao calor e seu cheiro já revela estar "azeda". Aliás, todo alimento com cheiro ruim ou amargo não deve ser ingerido jamais. Para o corpo, é como se fosse veneno, diz o Rambam.

Há outros alimentos nocivos, mas não tanto, quanto os citados anteriormente. Deles, é bom que se coma pouco e com um grande intervalo de dias desde sua ingestão. Não se deve habituar-se a estes alimentos: peixes grandes, queijos, leite que já tenha passado vinte e quatro horas da ordenha (atualmente, não temos este problema, graças ao sistema de pasteurização e da refrigeração), carne de bois e bodes grandes. Também favas, lentilhas, pão de cevada, pães muito finos, repolho, cebola, alhos-porós, alho, mostarda em grãos, rabanete. Esses todos não são muito benéficos ao organismo, não devendo ser ingeridos todos os dias, senão pouco e no inverno. Favas e lentilhas, em especial, não devem ser ingeridas, nem no inverno nem no verão. Já a abóbora come-se no verão.

**Alimentos que devem ser evitados segundo o Rambam**

Dentre os alimentos que também não são bons, embora em grau menor do que os citados anteriormente, o Rambam enumera: aves aquáticas (como patos, gansos), pombas, tâmaras, pães assados em azeite ou amassado em óleo e a farinha que foi muito peneirada, da qual não sobrou nada do farelo do trigo. Não é correto que o indivíduo se exceda nesses alimentos.

Mas, se o indivíduo for sábio e conseguir vencer seus instintos, não sendo atraído por esses alimentos, não ingerindo nenhum dos citados anteriormente, a não ser que precise deles para se curar de alguma enfermidade, então, ele é verdadeiramente um herói (um valente). "Quem é o valente de verdade? Aquele que domina seus instintos" (*Pirkê Avot*).

**Alimentos que não devem ser constantes**

A pessoa deve se privar de frutas da árvore; não se exceder, tanto nas secas quanto nas frescas. E se não estiverem maduras, são como espadas para o corpo, segundo o Rambam. Também não é bom ingerir alfarrobas. Tampouco as frutas ácidas. Come-se delas um pouco e apenas no verão e nos climas quentes. Figos, uvas, amêndoas são sempre bons, tanto frescos quanto secos, e se pode comer deles o quanto se queira, embora não devam ser constantes na alimentação.

O mel e o vinho são ruins para as crianças, e bons para os idosos, já que ajudam a aquecer o corpo. Portanto, devem ser mais consumidos no inverno, alerta o Rambam.

No verão, a pessoa deve se alimentar com 2/3 do que ingere no inverno. ■

# Os Três Estágios da Vida

*Rabino I. Dichi*

**Pêssach, Shavuot e Sucot Simbolizam as Fases da Vida**

No livro *Olelot Efrayim* (parte 2, ensaios 43-45) consta que as três festas, nas quais se devia ir a Jerusalém, indicam os três estágios da vida do ser humano.

A festa de *Pêssach* representa a juventude. Ela cai na prima-vera, que indica o começo do verão. Nesta época, tanto o ser humano quanto os animais preparam seu alimento para o inverno, quando é mais difícil consegui-lo.

Nesta fase, o indivíduo pensa bastante sobre seu corpo e, naturalmente, medita menos sobre sua alma, que é o principal da vida e seu objetivo. A oferenda trazida em *Pêssach* é a do "*Ômer*" – (uma medida de) cevada, que é o alimento dos animais. Isto vem indicar que aquele que se inclina a pensar apenas em seu corpo, compara-se a um animal, pois é apenas disto que estes se ocupam.

É imposto a cada um discernir entre o que é principal e o que é secundário, ocupar-se do que é útil à sua alma e do que o leva à vida eterna, não apenas à vida momentânea que está ligada unicamente à matéria.

A festa de *Shavuot* cai no auge do ve-

rão, simbolizando a época da maturidade. É então que se trás os *bikurim* (primícias): as primeiras frutas maduras, passíveis de serem consumidas. O mesmo ocorre com a pessoa nesta época, com o pleno desenvolvimento do corpo.

Nesta fase, a pessoa costuma pensar tanto no corpo quanto na alma, o que é simbolizado pela oferenda especial de *Shavuot*, dois pães, que simbolizam estas duas partes.

A festa de *Sucot* vem no fim do verão, simbolizando a parte da vida na qual o corpo começa a declinar e a pessoa a envelhecer. Esta festa é também chamada de "Festa do Recolhimento", assim como então começa o indivíduo a se aproximar da época de ser recolhido deste mundo.

As oferendas de *Sucot* são constituídas de bois em número decrescente, simbolizando também este mesmo conceito. Por outro lado, aumenta a força da alma e o indivíduo dedica a ela sua atenção e dirige o principal de sua ocupação, ao sentir que se aproxima o dia no qual seu corpo já não terá mais nenhum valor.

Isso vem nos ensinar que o corpo e tudo que a ele se refere não é eterno; somente a alma. É necessário dedicar a ela toda a atenção e cuidar constantemente de assuntos espirituais, que possuem um valor inestimável, mesmo depois de terminada a tarefa do corpo e não restar nada dele.

**"Três Vezes 'e Faça'"**

A expressão "e faça" aprece três vezes na *Torá*, simbolizando também os três estágios da vida do ser humano.

1. "E faça para mim iguarias, conforme eu gosto" – dito por Yitschac a Yaacov, antes de abençoá-lo. É sabido que este episódio ocorreu em *Pêssach*, o que se liga ao fato de aludir aos dias da juventude, quando o indivíduo gosta da boa comida e dedica sua vida a assuntos sem tanta importância. Obviamente, o pedido de Yitschac não era puramente material, servindo apenas de alusão ao nosso assunto.

2. "E faça um *Keruv* (a imagem de um tipo de anjo) na ponta, de um lado e um *keruv* na ponta, de outro lado". Este versículo simboliza os dias da maturidade, nos quais há uma preocupação tanto com o corpo quanto com a alma, que estão em dois lados opostos. Os *keruvim* foram postos em cima da Arca Sagrada, na qual estavam os Dez Mandamentos, indicando a Festividade de *Shavuot*.

3. "E faça para eles (os sacerdotes) calças de linho". Isto indica os dias da velhice, quando se procura não utilizar o corpo para o que não é necessário e também oculta seu pudor, o que é simbolizado pelas calças de linho dos sacerdotes. É então que há um esforço por tratar da alma e prepará-la para receber o Jugo Divino, eternamente.

**"Dê uma Parte para Sete e Também para Oito"**

Consta em *Cohêlet* (11:2): "Dê uma parte para sete e também para oito, pois não saberá o que haverá de mal sobre a Terra". Explica o *midrash*: "'Dê uma parte para sete' – são os dias de *Pêssach*. 'e também para oito' – são os oito dias da festividade (de *Sucot*). 'E também' – vem incluir também *Atsêret* (*Shavuot*), *Rosh Hashaná* e *Yom Hakipurim*".

A meta deste versículo é estimular o indivíduo a fazer *teshuvá*, pois não se sabe o que poderá acontecer no futuro. Isto vem frisar que em cada uma das três épocas da vida é necessário fazer *teshuvá*, sem adiá-la para mais tarde.

Além disso, em cada estágio atuam diferentes interesses e forças, sendo importante se dirigir à espiritualidade e retornar em *teshuvá* em todos eles, aproveitando as características especiais de cada um. ■

*"Todo aquele que possui as três qualidades que se vão enumerar é um discípulo de Avraham, nosso pai; o que possui os vícios opostos é um discípulo de Bil'am, o ímpio. O bom olhar, a humildade e a abnegação são as características dos discípulos de Avhaham. O mau olhar, o orgulho e a ambição são as características dos discípulos de Bil'am."*

*Ética dos Pais 5:23*

**Albert Choueke e família**

Parabenizam a Congregação Mekor Haim pelo belíssimo trabalho de divulgação da nossa sagrada Torá

# Um Desafio

**1 Na keará (travessa) do Sêder de Pêssach deve haver, entre outras coisas:**

a) Três matsot, batata e água com sal.
b) Um pedaço de carne, tâmaras e romãs.
c) Charôsset, um ovo e maror.
d) Três matsot separadas por um guardanapo, vinho e maror.

**2 As matsot do Sêder de Pêssach podem ser feitas de:**

a) Farinha de trigo, farinha de aveia.
b) Farinha de trigo, farinha de mandioca.
c) Somente farinha de trigo.
d) Qualquer farinha de cereais, exceto a de trigo.

**3 O "zeroa" no Sêder de Pêssach é uma lembrança do:**

a) "Braço forte" que nos escravizou no Egito.
b) Corban Pêssach, que era oferecido na tarde da véspera de Pêssach na época do Bêt Hamicdash.
c) "Braço forte" que nos salvou do Egito.
d) Corban Pêssach, que era oferecido na tarde de Pêssach na época do Bêt Hamicdash.

**4 São etapas do Sêder de Pêssach:**

a) Cadesh, Urchats, Detsach e Beachav.
b) Maguid, Tsafun, Halel e Yachats.
c) Chacham, Rashá, Tam e Enô Yodêa Lish'ol.
d) Yáyin, Motsi, Matsá e Chalá.

**5 No Sêder de Pêssach:**

a) Nós quebramos a matsá de cima.
b) Nós quebramos a matsá do meio.
c) Nós quebramos a matsá de baixo.
d) Nós não quebramos matsot.

**6 Narrar a Hagadá e a história da Saída do Egito na noite de Pêssach:**

a) É uma mitsvá da Torá.
b) É uma mitsvá de ordem rabínica.
c) É um costume (min'hag) antigo.
d) É um hábito opcional.

# À Sua Sabedoria

**7 Na Hagadá consta um episódio ocorrido com 5 grande sábios da Mishná:**

a) dentre eles: Rabi Eliêzer, Raban Gamliel e Rabi Akivá.
b) dentre eles: Rabi Eliêzer, Rabi El'azar ben Azaryá e Rabi Yehoshua.
c) dentre eles: Rabi Tarfon, Rabi Akivá e Rabi Meir.
d) dentre eles: Rabi Meir, Rabi Eliêzer e Raban Gamliel.

**8 O que respondemos para o filho sábio?**

a) Não se pode comer o Corban Pêssach.
b) Não se pode comer nada antes de comer o Corban Pêssach.
c) Não se pode comer o Corban Pêssach com chamets.
d) Não se pode comer nada depois de comer o Corban Pêssach.

**9 O perverso, o que diz?**

a) O que vós quereis que eu faça?
b) O que significa esse serviço para vós?
c) Quem vós pensais que sois?
d) Eu sou pior que vós?

**10 Segundo a Hagadá, se o "filho perverso" estivesse no Egito:**

a) Não seria redimido.
b) Teria feito teshuvá.
c) Não sobreviveria à primeira praga.
d) Teria fugido antes de todos.

**11 Comemos ovo em lembrança do Corban Chaguigá porque é um símbolo de luto...**

a) e simboliza nossa tristeza pela destruição do Templo Sagrado.
b) e simboliza nossa tristeza pela escravidão do Egito.
c) e simboliza nossa tristeza pela morte dos primogênitos.
d) e simboliza nossa tristeza pela morte dos nossos inimigos egípcios.

**12 O costume de tomar o quinto copo de vinho em Pêssach:**

a) Simboliza a visita de Moshê Rabênu.
b) Simboliza a visita de Aharon Hacohen.
c) Simboliza a visita de Eliyáhu Hanavi.
d) Não existe este costume.

Respostas: 1-C, 2-A, 3-B, 4-B, 5-B, 6-A, 7-B, 8-D, 9-B, 10-A, 11-A, 12-D.

# Brincando com Bicicleta, Skate e Patins

Acidentes acontecem durante um lapso de supervisão ou porque um mecanismo de segurança não foi utilizado. Simples precauções podem reduzir em 90% o número de acidentes. Leia a seguir algumas dicas importantes que podem salvar vidas.

Ganhar a primeira bicicleta, tirar as rodinhas e pedalar por conta própria são momentos inesquecíveis para a criança. Muito mais do que outros brinquedos, a bicicleta, os patins, os patinetes e o skate representam liberdade e independência. Veja como manter as crianças seguras enquanto brincam.

**Como proteger a criança de um acidente**

Ao andar de bicicleta, skate ou patins, um dos maiores perigos são as lesões na cabeça, que podem levar à morte ou deixar sequelas permanentes. A maneira mais efetiva de reduzir lesões na cabeça é usar o capacete. Esta única regra pode reduzir o risco de lesões na cabeça, inclusive traumatismo craniano, em até 85%!

• Compre um capacete que atenda aos padrões de segurança e qualidade – procure selos de certificação dentro do capacete ou na caixa.

• O tamanho é essencial. O capacete deve ser confortável e aconchegante, nunca apertado. Também não pode ficar solto, balançando de um lado para o outro.

• Certifique-se de que a criança está usando o capacete corretamente, centrado na parte de cima da cabeça, cobrindo a testa e que as tiras estejam ajustadas e afiveladas sob o queixo.

• Leve sua criança à loja para experimentar os capacetes antes de comprar um.

• Se o seu filho está relutante em usar um capacete, deixe que ele próprio o escolha conforme a cor e o estilo que achar melhor. Dessa forma, ele não vai tirar o capacete quando você não estiver por perto.

• Converse com outros pais para que eles convençam os filhos a usar o capacete também. As crianças usam mais o capacete quando estão com outras que também o usam.

• Uma bicicleta apropriada e com manutenção em dia ajuda na prevenção de acidentes: pneus firmes e devidamente cheios, refletores seguros, freios funcionando perfeitamente e marchas movendo-se com facilidade.

• Os pés da criança devem alcançar o chão enquanto ela estiver sentada no assento da bicicleta.

• As crianças devem brincar em locais seguros, fora do fluxo de carros e longe de piscinas e sacadas.

• Vigilância é essencial até que as crianças desenvolvam as habilidades necessárias para o esporte.

**Ensine à criança:**

• Que uma bicicleta é um veículo, não um brinquedo. Andar de bicicleta, especialmente no trânsito, exige importante responsabilidade.

• Andar no sentido do trânsito, não contra ele.

• Usar sinais de mão apropriados.

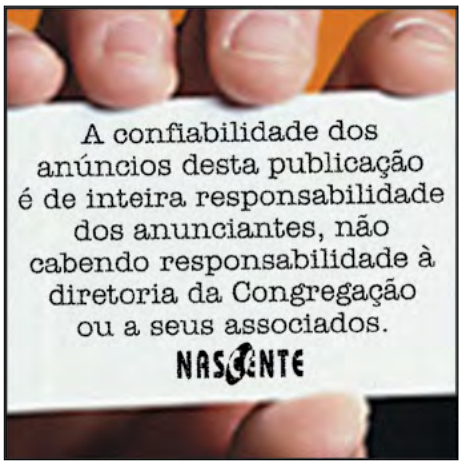
• Respeitar os sinais de trânsito. Parar em todos os sinais vermelhos.

• Parar e olhar para a esquerda, a direita e a esquerda novamente antes de entrar numa rua.

• Olhar para trás e esperar o trânsito que o segue, antes de virar para a esquerda num cruzamento.

• Não andar quando estiver escuro. Se andar ao anoitecer ou de madrugada, é imprescindível usar material refletor na roupa, na bicicleta e nos demais equipamentos.

**www.criancasegura.org.br**



# Pirkê Avot
# Capítulo I, Mishná III

**A Guemará nos diz que uma pessoa que quer ser "chassid" – bondoso – que é um degrau acima do "tsadic" – justo – deve cumprir tudo o que está escrito na "Ética dos Pais". Assim, esta seção traz, de forma simples, a sabedoria da Mishná por meio dos maravilhosos conselhos do "Pirkê Avot".**

*Rabino Ari Friedman*

*Antignos Ish Sochô kibel Mishim'on Hatsadic. Hu hayá omer, al tihyu chaavadim hamshameshin et harav al menat lecabel perás, ela hevu chaavadim hamshameshin et harav shelô al menat lecabel perás, vihi morá Shamáyim alechem.*

*"Antignos, da cidade de Sochô, recebeu (a transmissão da Torá) de Shim'on, o Justo. Ele costumava dizer: Não sejas como os escravos que trabalham para o patrão com o intuito de receber recompensa, mas sim como os escravos que trabalham para o patrão não pensando na recompensa. E tenham o temor aos Céus sobre vocês."*

Antignos de Sochô viveu na primeira geração depois dos membros do Grande Conselho Rabínico (das *mishnayot* 1 e 2). Ele serviu como uma "ponte" entre o Grande Tribunal e a era dos *"zugot",* pares de líderes, como veremos nas próximas *mishnayot*. Na época em que viveu, a Antiga Grécia dominava praticamente todo o mundo civilizado, militar e culturalmente. O Helenismo era a cultura dominante e, como veremos adiante, conseguiu se infiltrar no pensamento judaico também. A influência grega em Israel, de uma forma menos perniciosa, é evidente mesmo no nome grego do autor desta *mishná*.

O assunto tratado nesta *mishná* será a *avodá*, como servir a D'us.

Explicou o *Rabênu* Yoná que essa *mishná* vem nos ensinar que não devemos servir a D'us e cumprir Suas *mitsvot* pensando no que receberemos em troca, mas sim porque queremos e gostamos Dele. E traz dois motivos para isto:

O primeiro é que devemos servi-Lo por *hacarat hatov* (reconhecer o bem que D'us faz conosco). O *Chovot Halvavot* ensina que toda a *Torá* se baseia em reconhecer a bondade Divina e sentir o quanto devemos a Ele: se D'us nos tivesse feito somente uma coisa boa e mais nada, uma vida inteira não seria suficiente para retribuirmos a Ele. Quanto mais com toda a infinidade de coisas boas que D'us faz conosco diariamente, como poderemos pagá-Lo? Pensando desta maneira é que devemos servir a D'us, pois é o mínimo que podemos fazer para Ele e é um dever nosso.

O outro motivo, diz o *Rabênu* Yoná, é que é digno de um Rei que se faça tudo por Sua grandeza! D'us é o criador do mundo e tudo o que acontece é somente por Sua vontade. Assim sendo, quanto precisamos "dar-Lhe" através das nossas *mitsvot* e nossa dedicação a Ele.

Com esta *mishná,* podemos explicar também a proibição da *Torá* de cobrar juros sobre um dinheiro emprestado, pois este é um dos piores pecados que existe. Por quê? Qual o problema em pagar ou aceitar juros? Por que posso investir em uma fábrica ou em ações e não em juros? Uma das respostas é que a pessoa que tivesse seu sustento baseado no recebimento de juros poderia viver tranqüila por um bom tempo. Todo mês entraria em sua conta certa quantia e pronto. E qual o problema? Parece bom, não? A questão é que isto geraria na pessoa uma grande falta de *bitachon* (confiança de que tudo vem de D'us), pois não teria que dirigir-se ou rezar para Ele em nenhuma situação.

Esta é uma resposta um pouco difícil de entender, pois se é assim, a pessoa também não poderia viver de aluguel ou qualquer rendimento do tipo. Além disso, é claro que teria que dirigir-se a D'us, pois talvez o devedor não pague o empréstimo e os juros!

Existe, então, uma outra resposta. Ensinou o Rabino Chayim Shmuelevits que há uma *mitsvá* da *Torá* de emprestar dinheiro às pessoas que precisam. Se cobrarmos juros sobre o empréstimo, estaremos nos aproveitando de uma *mitsvá* da *Torá* para obter lucro próprio, e isso a *Torá* não quer! Estaríamos "trabalhando para D'us (cumprindo a *mitsvá* de emprestar dinheiro) pensando na recompensa", justamente o que a *mishná* veio nos dizer para não fazer!

Mesmo com relação ao estudo da *Torá*, o ideal é não se ter nenhum proveito próprio ou lucro por meio dele. Constatamos que muitos rabinos fizeram de tudo para não receber por seu estudo, ou casos de pessoas altamente capacitadas para a função, que não quiseram assumir o cargo de rabino para não chegar a ter proveito da *Torá*.

Conta-se sobre o Chatam Sofer que, após o casamento, seu sogro lhe disse que poderia estudar a vida inteira e ele o sustentaria. Passou-se o tempo e um dia o sogro perdeu toda a sua fortuna. A esposa não quis contar ao marido e deixou-o continuar estudando. Passado algum tempo, a situação ficou precária e a mulher se viu obrigada a vender um lenço muito caro, que usava todo *Shabat*, para conseguir mais um pouco de sustento. Quando chegou o *Shabat* daquela semana, o Chatam Sofer percebeu que sua esposa estava sem o lenço e perguntou o que acontecera. Ela teve, então, de contar que seu pai havia falido.

No dia seguinte o Chatam Sofer foi estudar para ser alfaiate. Ele não queria ser rabino para não tirar proveito de sua *Torá*. Após alguns dias, percebeu que não estava conseguindo dominar a arte da costura e acabou se resignando ao fato de que seria melhor se dedicar a algo que sabia fazer: sua arte era a *Torá*. Justo naqueles dias ofereceram-lhe um cargo de rabino em Treinits, na Alemanha. Só então ele foi ser rabino e iluminou com sua *Torá* o mundo inteiro!

O *Midrash* (Avot Derabi Natan 5:2) nos conta que Antignos tinha dois alunos chamados Tsadoc e Baytôs, que ao ouvirem a frase "não sejam como os escravos que servem o patrão para receber recompensa", pensaram: "O quê? Vamos cumprir *mitsvot* nesse mundo

e não vamos receber nada?" Largaram então o judaísmo e fundaram suas próprias seitas religiosas. Por terem interpretado errado o que seu rabino dissera, revoltaram-se, afastaram-se de tudo e criaram grupos que depois trouxeram muitos sofrimentos ao Povo Judeu (os baytossim e tsedokim, saduceus, rejeitavam a *Torá* Oral transmitida pelos rabinos e aceitavam somente uma interpretação bem mais vaga e bem menos exigente da *Torá* Escrita. Na verdade, Antignos nunca disse que não há recompensa, e sim que não devemos trabalhar a D'us por causa da recompensa. Mas é claro que existe uma recompensa por servi-Lo.

Mas se esse trecho pode causar enganos, por que a *Mishná* resolveu trazê-lo? Talvez fosse melhor nem citá-lo! Muitas pessoas irão ler e podem acabar se enganando também!

Para responder a esta questão, é importante citar as palavras do Rashi, *Rabi* Shelomô Yitschaki, o grande comentarista da *Torá* (França, 1040–1104), que ensinou logo no início de seu comentário o seguinte: *"Harotsê lit'ót, yit'ê"* – todo aquele que quer errar, tem a opção de acabar errando. A pessoa que estuda à procura de erros, vai supor que os encontrou, pois na *Torá* há muitas frases ambíguas, como no trecho de *Bereshit* que diz "façamos o homem". Alguém poderia pensar que havia alguns deuses que criaram o homem; que D'us, *chás veshalom*, tem sócios! Mas mesmo assim a *Torá* não deixou de usar esta linguagem dúbia! Daqui vemos que não é na frase que está o problema e sim em quem procura achar erros. A *Mishná* preocupa-se em nos ensinar a verdade e como devemos agir, mesmo que quem quiser pode se enganar!

Por que a *Mishná* usa frases repetidas? Se já disse "Não sejam como os escravos que trabalham para o patrão com o intuito de receber recompensa", por que precisa citar "mas sim como os escravos que trabalham não pensando na recompensa"? A primeira frase já seria suficiente!

Explicam os comentaristas do *Pirkê Avot* que é para mostrar que não é um pecado servir a D'us pensando na recompensa. Se as opções disponíveis forem servi-Lo pensando em recompensas ou não servi-Lo de maneira alguma, é claro que é melhor servir de olho na premiação! Dizem os nossos sábios na *Guemará* (Nazir 23b): "A pessoa deve servir a D'us *'shelô lishmáh'* – por interesse próprio – *'shemitoch shelô lishmáh, bá lishmáh'* – pois através de servir por interesse próprio, a pessoa chegará a servir a D'us com intenção pura". O Rabino Dan Segal *Shelita* (Israel) explica que, da linguagem desta *guemará,* aprendemos que sempre que a pessoa começa cumprindo algo, é por algum interesse próprio ou para o seu lucro. Entretanto, começando assim, ela vai chegar futuramente a fazer esta mesma coisa com vontade pura, por amor a D'us e com todo o coração. E realmente não existe outro caminho! Para poder chegar a cumprir a *Torá* com dedicação pura e completa a D'us, é necessário começarmos por motivos próprios ou egoístas. Vemos daqui que podemos trabalhar a D'us pensando na recompensa, mas o ponto ideal a se chegar é servi-Lo porque assim queremos e gostamos, por amor a D'us!

De tudo que vimos até agora, parece que o objetivo ensinado por esta *mishná* é que devemos almejar um dia servir a D'us não pensando na recompensa. Entretanto, o Rabino Chayim de Volojin afirmou o contrário: Nosso objetivo é trabalhar sim para receber recompensa! Mas como pode ser, se acabamos de ver na *mishná* o oposto!

Para responder a esta pergunta, o Rabino Chayim cita a famosa explicação, também abordada no livro do Ramchal, de que o único motivo pelo qual D'us criou o mundo foi para beneficiar *Benê Yisrael* por cumprirem a *Torá* e suas *mitsvot*. Ou seja: D'us criou o mundo inteiro só para poder nos recompensar! Ao cumprirmos as *mitsvot*, estamos cumprindo o objetivo do mundo: receber a recompensa!

Para elucidar esta aparente contradição, explica o Rabino Chayim de Volojin que neste contexto existem três níveis. O primeiro e mais baixo é servir a D'us porque queremos a recompensa para nós mesmos, visando somente nosso lucro. O segundo é trabalhar não pensando na recompensa, mas só por *hacarat hatov* (reconhecer o bem que D'us faz conosco) ou porque assim D'us ordenou. O terceiro e mais elevado nível é servir a D'us querendo receber a recompensa, mas com a intenção de que é isto que Ele quer; foi por isso que Ele criou o mundo e isto Lhe traz *náchat* – satisfação! Assim, cumprimos as *mitsvot* com intenção de dar oportunidade para D'us nos recompensar, pois essa é Sua vontade.

Como saber se, ao cumprirmos a *Torá* visando receber recompensa, fazemos por motivos egoístas ou porque para D'us é bom assim? O

Rabino Chayim continua explicando que devemos analisar a seguinte hipótese: Se alguém nos pedisse para fazer determinada *mitsvá* afirmando que a recompensa iria para fulano, nós a faríamos? Caso mesmo assim a cumpríssemos, eis a prova de que a estamos fazendo com intenção pura, para que D'us mande recompensa a este mundo como é Sua vontade, não importando para quem.

Conta-se que muitos *tsadikim*, pessoas pias e justas, realmente cumpriam as *mitsvot* para que D'us pudesse enviar recompensa para este mundo, mesmo que outro recebesse por seu esforço.

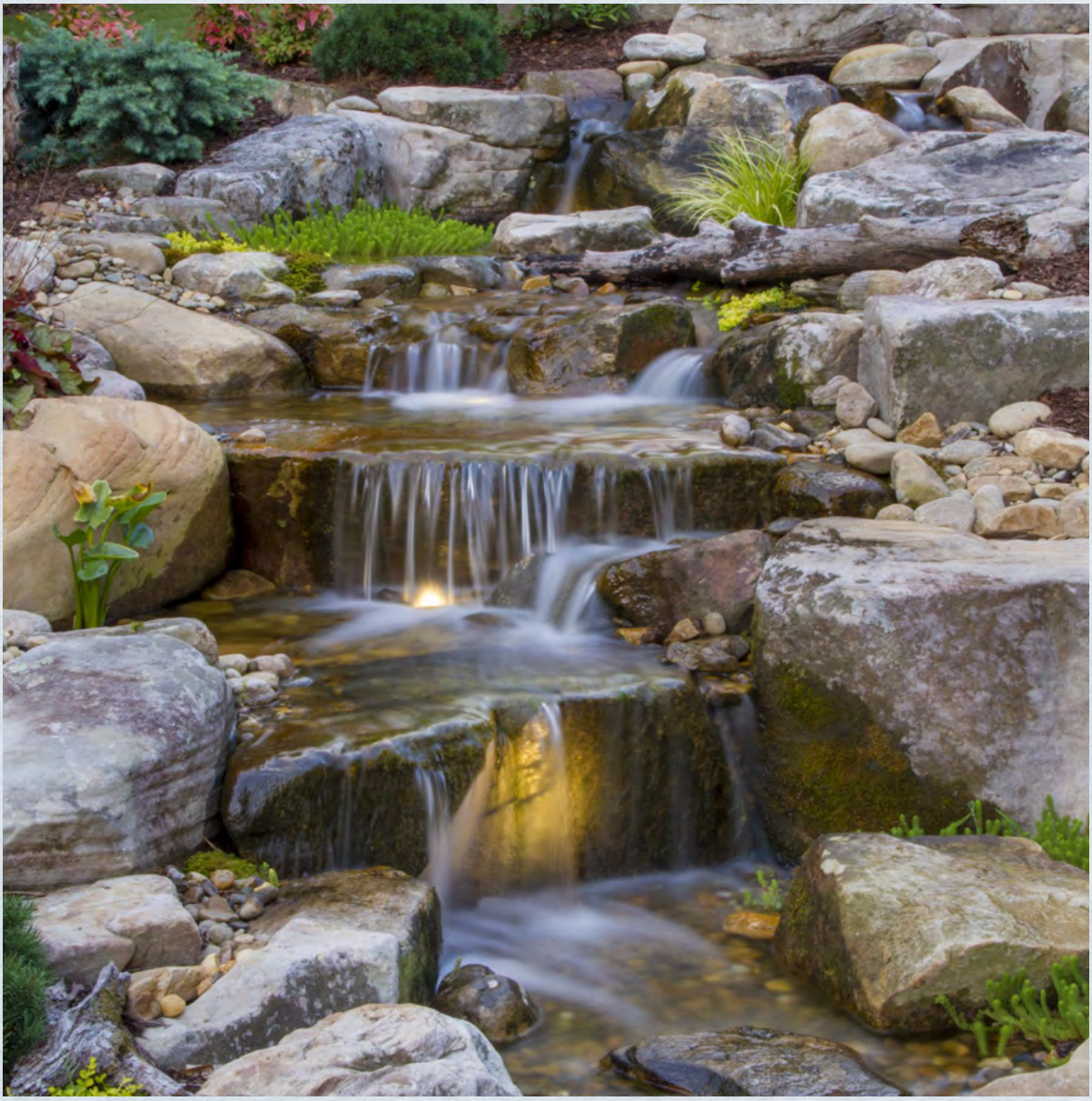
**"E tenham o temor aos Céus sobre vocês"**

Acabamos de ver que temos de servir a D'us por *ahavá* (amor), pois gostamos Dele, e não por temor (do castigo)! Então, por que a *mishná* conclui dizendo "E tenham o temor aos Céus sobre vocês"?

Explicam os comentaristas do *Pirkê Avot* que em relação a cumprir as *mitsvot*, devemos cumpri-las por amor a D'us. De tanto que queremos agradá-Lo e devemos a Ele, cumpriremos Suas palavras de bom grado. Entretanto, ao defrontarmo-nos com um teste enviado por D'us, é muito difícil vencê-lo e não pecar se não tivermos temor aos Céus. Muitas vezes, a única coisa que nos impede de pecar é o medo do castigo, do inferno.

Em resumo: em relação ao cumprimento da *Torá* e suas *mitsvot*, não há dúvida que deve ser feito por *ahavá* (amor) a D'us. Porém, quanto a não transgredi-la e cair no pecado, precisamos de *yir'at Shamáyim,* temor aos Céus, sobre nós, pois sem isso é muito difícil não tropeçar e cair.

Há mais um motivo para esta conclusão aparentemente "deslocada" da *mishná*. Antigamente falava-se muito sobre o castigo daquele que peca: o *Guehinom* (inferno). Hoje em dia, os rabinos recomendam que se deve enfatizar mais o lado positivo: *hacarat hatov*, a lógica e a ética da *Torá*, suas recompensas, e não falar tanto do inferno, do castigo, e a idéia negativa do medo. No entanto, esta situação chegou a tal ponto que as crianças hoje estão crescendo sem saber sobre o inferno. Devemos saber que sim existe o inferno e aquele que pecar terá seu castigo lá. Por isso a *mishná*, em seu final, diz para termos temor aos Céus sobre nós, para sabermos que existe o castigo, o inferno, e que devemos temê-lo.



# Cachoeira

**Observe a cachoeira!**

Ela perderia seu encanto se fossem tiradas as pedras do seu caminho.

São os obstáculos que tornam os desenhos das águas uma arte esplendorosa.

Nenhuma rocha, por mais resistente que seja, é capaz de deter a água. Ela tem sabedoria e força de vontade para contorná-la e seguir em frente, com a virtude da delicadeza e elegância...

Nada é mais suave, brando; nada é mais intenso, obstinado. A água segue firme, com paciência e perseverança, sabedora de que alcançará seu destino, deixando inesquecíveis impressões pelo caminho.

Assim é nossa vida. Os obstáculos existem para nos fazer caminhar mais firmes e determinados.

Ao enfrentar algum sofrimento, lembre-se que ele é a pedra e você a água. Sua paciência, perseverança, delicadeza e elegância conseguirão contorná-lo, tornando sua existência mais nobre e admirável.

# Comentários da Hagadá

**A explicação dos trechos da Hagadá fascina não somente as crianças, mas também os mais sábios adultos. Os novos comentários aprendidos a cada Sêder tornam-no singular todos os anos.**

*Livro Chazon Ovadyá*

O principal motivo da comemoração do *Sêder* de *Pêssach* é a transmissão da história dos nossos antepassados por meio da narração da *Hagadá de Pêssach*. Ela ensina lições imprescindíveis para nossos dias.

*"Vechol hamarbê lessaper bitsiat Mitsráyim harê zê meshubach* – Todo aquele que se prolongar em contar sobre o Êxodo do Egito é digno de louvor".

**As Dez Pragas**

Podemos entender melhor as dez pragas que o Todo-Poderoso enviou aos egípcios por meio de um exemplo:

"Um rei ordenou que um de seus servos fosse à feira e trouxesse-lhe peixe para uma refeição. O escravo obedeceu, mas trouxe um peixe estragado. O rei disse então: 'Você terá de escolher um destes três castigos: comer o peixe,

receber cem chicotadas ou pagar cem moedas'.

"O escravo escolheu a primeira opção – comer o peixe estragado. Porém, quando já comera metade, disse que não conseguiria continuar; preferia as chicotadas como castigo.

"Não aguentando mais, após cinquenta chibatadas, o escravo pediu que parassem, pois ele pagaria as cem moedas."

"Portanto, o que aconteceu de fato foi que ele comeu o peixe estragado, levou as chicotadas e pagou as moedas!"

Algo parecido aconteceu ao Faraó. Ele escravizou o Povo de Israel e D'us lhe disse: "Deixe Meu povo ir, ou apanhe, ou pague uma indenização por todos os anos de escravidão."

O Faraó respondeu: "Quem é esse D'us para que eu O obedeça? Eu não O conheço e também não mandarei o povo!".

Então D'us replicou: "Você não somente os mandará, como também apanhará e pagará pela escravidão do povo."

O Faraó acabou por receber as dez pragas, libertar o povo, e *Am Yisrael* ainda saiu com muitas riquezas do Egito.

**Quantas Coisas Boas!**

Há um trecho da *Hagadá* que diz: *"Cama maalot tovot Lamacom Alênu* – Quantas coisas boas para D'us a nós".

Por que está escrito "para" D'us e não "de" D'us?

Porque D'us também sente satisfação em fazer coisas boas a Seu povo; então estes atos também são "para" D'us.

**O Sábio e o Perverso**

Quando a *Torá* se refere ao sábio, diz (Shemot 13:14): *"Vehayá ki yish'alechá vinchá* – E será quando te perguntar teu filho". O sábio pergunta, pois está interessado em saber, em conhecer a *Torá* e seus mandamentos.

Já quando se refere ao perverso, consta (Shemot 12:26): *"Vehayá ki yomeru alechem benechem má haavodá hazot lachem* – E quando vos 'disserem' vossos filhos: 'Que culto é este para vós?'". O perverso não pergunta, ele apenas fala e vai embora. Faz uma afronta sem esperar a resposta!

Neste mesmo sentido, vemos que a resposta ao perverso é a seguinte: *"Veilu hayá sham lô hayá nig'al* – E se ele estivesse lá (no Egito), não teria sido salvo." Já que o perverso fez uma pergunta, deveríamos responder na segunda pessoa: "se tu estivesses lá..." e não, como consta, na terceira pessoa. A explicação para isto é que, no momento da resposta, o perverso não está mais presente. Ele vai embora sem mesmo esperar a resposta! Por isso respondemos na terceira pessoa.

**E Foram Naqueles Dias**

Na linguagem sagrada, pode-se iniciar o relato de um episódio com a palavra *"vayhi"* ou com a palavra *"vehayá"* que, na prática, têm o mesmo significado. Entretanto, nossos sábios disseram (Meguilá 10b): *"En vayhi ela lashon tsáar"*. Ou seja, todas as vezes que está escrito *"vayhi"* – e foram – é uma linguagem que expressa dificuldades. Refere-se ao início de um episódio sofrido para o Povo de Israel.

Disseram também (Vayicrá Rabá 11:7): *"Vehayá lashon simchá"*. Sempre que está escrito *"vehayá"* – e será – é uma linguagem que expressa felicidade. Refere-se ao início de um episódio alegre para o Povo de Israel.

O motivo disso é que o nosso povo, durante as gerações que se passaram, esteve sempre cercado de problemas e dificuldades. Por isso, a regra é que a linguagem "e foram" (no passado) é só de sofrimentos. Nosso consolo, porém, está em nossa fé de que dias melhores virão com a vinda, em breve, do Mashiach. Por isso "e será" é uma linguagem de alegria, pois o futuro será só de alegrias para todo o Povo Judeu.

# Pensamentos

Atinge-se a sabedoria quando se
aprende a segurar a língua.

O objetivo é aperfeiçoarmo-nos em ser humanos,
não em parecer humanos!

Uma pessoa esperta sabe como vencer uma discussão,
a sábia sabe como evitar uma!

As coisas que as pessoas querem contar quase
sempre não são da conta delas.

Seja paciente no trânsito para não ser
paciente no hospital.

Não existem ateus
numa pane de avião!

# Quem Tem Medo da Próstata?

## A HPB ocorre a partir dos 40 anos de idade e atinge 50% dos homens com 60 anos.

*Dr. Antônio Fernandes Neto*

**O que é próstata?**

A próstata é um órgão interno que só o homem possui. Tem a forma de uma maçã muito pequena e o tamanho aproximado de uma ameixa. Localiza-se logo abaixo da bexiga e pesa cerca de 20 gramas.

A próstata produz (secreta) um líquido que se junta à secreção da vesícula seminal para formar o sêmen. Dentro dela ocorre a transformação do principal hormônio masculino – a testosterona – em diidrotestosterona que, por sua vez, é responsável pelo controle do crescimento dessa glândula.

**Patologia**

O crescimento normal da próstata relaciona-se com o avanço da idade do homem. A partir dos 31 anos, ela passa a crescer 0,4g por ano e pode atingir volumes de 60g a 100g.

Os sintomas patológicos podem ser "obstrutivos" ou "irritativos". Obstrutivos quando associados à obstrução direta da próstata. São problemas que alteram o fluxo urinário normal. Irritativos quando estão relacionados às repercussões negativas deste próprio fluxo urinário anormal sobre a bexiga.

Há três tipos principais de problemas associados à próstata:

1. Hiperplasia Prostática Benigna (HPB).
2. Prostatite.
3. Câncer de Próstata.

**Sintomas de prostatismo – quando procurar um médico**

- Atraso para iniciar a micção.
- Esforço para finalizar a micção.
- Prolongamento do tempo de micção.
- Jato miccional entrecortado, dividindo a micção em 2 ou mais tempos.
- Dificuldade para urinar com a bexiga cheia.
- Polaciúria (aumento do número de vezes que o paciente urina).
- Urgência miccional.
- Sangue na micção.
- Ardor miccional.
- Nictúria (aumento da frequência miccional durante a noite).
- Globo vesical palpável (devido à retenção urinária).
- Gotejamento ao final da micção.

**HPB – Hiperplasia Prostática Benigna**

A próstata, com dimensões originais de uma pequena ameixa, pode atingir o tamanho de uma laranja grande.

A HPB não deve ser confundida com o câncer da próstata – é algo bem diferente – apesar de que alguns sintomas das duas doenças são parecidos.

Pacientes com HPB sob tratamento devem ser submetidos a exames anuais, para acompanhar a evolução da melhora e para

detecção precoce de eventual câncer nessa região.

As causas da HPB ainda são indeterminadas. Ela ocorre dos 40 anos em diante, sendo mais comum a partir dos 60 anos. Atinge 50% dos homens aos 60 anos e 90% dos homens entre 70 e 80 anos.

Na HPB, o crescimento da próstata comprime a uretra, determinando uma série de sintomas urinários. Nem sempre o volume da próstata corresponde à gravidade dos sintomas.

Os sintomas da HPB são:

- Levantar-se várias vezes à noite para urinar.
- Ardência para urinar.
- Diminuição da força e calibre do jato urinário.
- Sensação de não ter esvaziado completamente a bexiga após urinar.
- Urinar em dois tempos.
- Desejo imperioso de urinar.
- Aumento do número de micções.
- Urina sanguinolenta.
- Gotejamento acentuado no final da micção.
- Diminuição do volume do ejaculado.
- Incapacidade de urinar espontaneamente.
- Retenção urinária.

As medidas diagnósticas da HPB são: exames de laboratório (urina, PSA, etc.), toque retal, ultra-sonografia, endoscopia urinária e urodinâmica.

Já os tratamentos disponíveis são os seguintes: observação cuidadosa, alfa-bloqueadores, finasterida, cirurgia convencional, ressecção transuretral (RTU), eletrovaporização (EVAP) e ablação a laser.

As cirurgias para HPB não retiram completamente a próstata, apenas o "miolo", deixando a cápsula (casca) intacta. Os tratamentos cirúrgicos dificilmente levam à impotência, mas é comum a ocorrência de ejaculação retrógrada após o tratamento cirúrgico.

A HPB não tratada pode levar a sérias complicações: retenção urinária (urina presa), infecção urinária, cálculos (pedras) na bexiga, insuficiência renal e descompensação da bexiga.

**Prostatites**

Prostatite é qualquer condição associada à inflamação ou infecção da glândula prostática. Ocorre raramente em jovens, porém com muita frequência em homens adultos, aumentando a incidência com a idade.

A prostatite é responsável por cerca de 25% das consultas médicas com queixas referentes ao aparelho gênito-urinário. Cerca de 50% dos homens adultos desenvolvem alguma prostatite durante a vida.

As prostatites são causadas por bactérias ou outros organismos infectantes. Podem ser devidas à HPB que causa um refluxo da urina depois da micção.

Os sintomas da prostatite são:

- Febre.
- Calafrios.
- Dor nas costas e na região pélvica.
- Fadiga.
- Micção dolorida ou frequente.
- Desconforto nos testículos e na uretra.
- Sangue na urina ou na ejaculação.
- Dificuldades durante o ato sexual.
- Micção frequente.
- Secreção ou pus na uretra.

**Câncer de Próstata**

O câncer da próstata é um problema muito sério. Atualmente, é o tumor mais frequente do homem, representando 21% do total de casos. Na cidade de São Paulo são diagnosticados 22 novos casos por 100.000 habitantes a cada ano. Raro antes dos 50 anos, sua incidência aumenta progressivamente com a idade.

É muito importante salientar que produzem manifestações clínicas só quando a neoplasia atinge a cápsula prostática, quando a doença já está avançada.

Nas fases iniciais o tumor só pode ser identificado por meio de exames clínicos de rotina – toque retal anual – em todo homem com mais de 50 anos de idade. Nos estágios iniciais, limita-se à próstata. Se deixado sem tratamento, poderá invadir órgãos próximos, como vesículas seminais, uretra e bexiga.

O toque retal representa a forma mais acurada de se identificar casos de câncer da próstata.

O diagnóstico é feito:

- Pela presença de sintomas urinários.
- Pelo toque retal.
- Por um exame de sangue (PSA).
- Por ultra-sonografia da próstata.
- Por biópsia da próstata.
- Por outros exames, dependendo do caso (cintilografia, tomografia computadorizada, ressonância magnética, etc.).

Como prevenção do câncer da próstata, é importante que todo homem a partir dos 40 anos faça uma avaliação clínica frequente – mesmo sem sintomas. Com a detecção precoce, esse tipo de câncer tem elevado potencial de cura. ■

# D. Pedro II

## O Imperador era mais do que um amigo dos judeus!

*Rachel Stoianoff*

Diz o velho ditado que todos os caminhos levam a Jerusalém. No meu caso, alguns caminhos levaram-me a Petrópolis.

Lendo um artigo sobre a cultura judaica de D. Pedro II, tive conhecimento da existência do Rabino Benjamin Mossé de Avignon na Provença Francesa e fiquei encantada com a grande amizade que eles mantiveram até o fim de suas vidas.

Decidi ir a Petrópolis visitar o Museu Imperial. Muito interessada no que vi, voltei lá três vezes. Resolvi conhecer melhor a cultura judaica de Pedro e o respeito e a admiração que ele tinha pelos judeus. Anotações daqui e dali resultaram neste trabalho.

Uma carta que o rabino Benjamin Mossé dirigiu ao Imperador em 9 de agosto de 1889, enviada juntamente com a biografia "Dom Pedro II, Empereur du Brésil", fecha com o seguinte parágrafo em estilo muito floreado:

"Uma das mais belas retribuições de minha vida será apresentar, como historiador francês, o maior dos modernos Imperadores, D. Pedro II. Com os sentimentos de minha devota admiração, imploro Sua Majestade aceitar esta nova oferenda e as mais profundas homenagens de seu humilde e respeitoso servo, discípulo de Moisés e dos profetas, que invoca para Sua Majestade, sua augusta família e seu povo, a graça Divina do Supremo Cria-

dor, para que Ele o proteja contra os ataques dos insetos e o coloque à sombra das Suas asas. (Em hebraico:) que os anjos o acompanhem em todas as suas andanças!

*Benjamin Mossé,*
*Grão-Rabino Oficial da*
*Instituição Pública*
*(Wolf, Egon e Frieda, 1983)."*

A história dos judeus, tão diversa da de outros povos é, no entanto, a história de toda a humanidade.

A história judaica mesclou-se à história de inúmeros povos e países onde os judeus viveram, incluindo o princípio da História do Brasil desde o descobrimento. Cabral, Fernando Noronha, Pedro da Gama, tantos que para cá vieram, aqui estiveram em paz enquanto durou a repressão à inquisição pelo Marquês de Pombal.

Com a chegada da corte portuguesa em 1808, os portos foram abertos à imigração. Os judeus que chegaram a partir daí não tinham a ver com os anteriores cristãos novos.

O Brasil Império florescia sob o reinado do jovem Imperador Pedro II. E aqui propriamente começa a nossa história: o Imperador, amigo e admirador do povo, da história e da língua hebraica, deixou uma grande profusão de documentos sobre o assunto. Registrou de próprio punho, em seus diários, o bom relacionamento e as amizades que cultivava com os judeus do Brasil e de outras terras. No museu de Petrópolis encontra-se todo um acervo desta face pouco conhecida do Imperador D. Pedro II.

D. Pedro II foi coroado com 15 anos. Falava francês e inglês, era muito culto e foi sempre dedicado ao estudo, apesar dos seus deveres para com o Brasil. Em 1830 seus estudos incluíam latim, música, dança, caligrafia, geometria, matemática e geografia. Em 1839 dedicou-se também ao alemão e italiano. Depois, aprendeu grego, hebraico, sânscrito, árabe, provençal e tupi.

Em 1891 D. Pedro II publicou um livro de traduções de poesias judaicas. Declarou que se dedicara ao hebraico para conhecer a história, a literatura dos judeus e os livros dos profetas. Seu primeiro professor foi o judeu sueco Ackerblom, por volta de 1860, e depois os judeus Koch, Henning e Seybold.

Em 1887, viajando à Europa, D. Pedro II declara ser o hebraico sua língua preferida. Em seu diário, ele anota suas traduções do hebraico e assinala que ministrou aulas de hebraico. Depois registra: "Traduzi Nehemias com facilidade, não tenho esquecido o hebraico".

Até depois de abdicar, D. Pedro II continuou estudando sempre a língua hebraica. Traduziu Camões para o hebraico e partes do *Tanach* do hebraico para o latim, dentre elas *Yeshayáhu, Echá* e *Iyov*. Deixou um trabalho de 19 páginas, que está no Museu de Petrópolis, com o significado de palavras hebraicas dos livros de *Bereshit* e *Tehilim*. Fez estas traduções para inglês e grego, não para o português. Este documento contém o hebraico escrito de seu próprio punho.

D. Pedro II tinha amigos judeus aos quais freqüentava e que também recebia no Paço Imperial. Quando o Imperador criou a Ordem da Rosa, vários judeus a receberam, como o coronel Francisco Leon Cohn, Henry Nestor, Dreifus e outros judeus de outros países. Abraão Bernel, por exemplo, recebeu a ordem por serviços humanitários no Brasil. Firmas inglesas a receberam, todas elas relacionadas aos Rothschild.

Em 1869 chegou no Rio o maestro e pianista Gottschalk. Entre muitas apresentações, houve uma solene dedicada ao Imperador, composta de 20 músicos. A lista de artistas israelitas que aqui vieram foi enorme e tiveram sempre o apoio de sua majestade.

D. Pedro II viajou muito e, por onde passava, visitava as sinagogas locais. Em Londres, visitou as duas sinagogas principais. No sábado o Imperador foi assistir o culto em uma delas e recebeu bênçãos para si e toda a família imperial. Em S. Francisco a *Torá* lhe foi apresentada e o Imperador a leu fluentemente, traduzindo o texto com desembaraço, para surpresa dos presentes. Assim também, visitou as sinagogas das cidades onde esteve nos Estados Unidos e na Europa, como em Bruxelas e em Toledo.

Em Damasco procurou os judeus e visitou-os. Em Israel, esteve em Cafarnaum e anotou: "Estudei a Bíblia o quanto pude". Nesta viagem, foi várias vezes a Jerusalém e anotou: "Vou ao Monte das Oliveiras e vou ver os judeus orando junto à Muralha do Templo".

Voltando ao Brasil, D. Pedro II, sempre ligado aos amigos judeus, continuou mantendo vasta correspondência sobre o hebraico. Havia um amigo especial – Ernest Renau, filósofo, professor de hebraico e sânscrito. Apesar de ser escritor também, os livros publicados por ele sobre religião não interessaram a D. Pedro II, visto que os pontos de vista de Renau não coincidiam com o sentido religioso do Imperador. D. Pedro II sempre declarava: "Creio em D'us, sempre tive fé".

O Imperador recebia publicações de várias partes do mundo. Assim foi se formando a biblioteca impe-

rial. Dos Estados Unidos, por exemplo, chegou um livro em hebraico de autoria do rabino Halish e um manuscrito de Jerusalém enviado por Salomon Henvitz. Muitas cartas em hebraico, poemas, e um livro sobre Yehudá Halevy foram enviados para o Castelo D'Eu quando o Imperador já estava no exílio.

D. Pedro II foi para França depois que sua esposa morreu e continuou freqüentando os meios judaicos. Há diversas anotações em seu diário referentes a seus contatos com judeus radicados em setores diversos: professores, médicos, escritores, rabinos. Seis semanas antes de sua morte, ele enviou uma carta ao professor Max Pettenkoper, agradecendo as poesias em hebraico.

Seu grande amigo, o rabino Benjamin Mossé de Avignon, sugeriu-lhe traduzir os poemas litúrgicos daquela região da Provença, pois ele dominava os dois idiomas. Os poemas eram escritos de maneira especial, eram *piyutim* escritos uma linha em hebraico outra em provençal. D. Pedro II fez a tradução ao seu modo. O texto hebraico foi para o francês e o provençal para caracteres latinos. D. Pedro II fez muitas outras traduções para o rabino de Avignon, incluindo traduções do aramaico.

Nas publicações religiosas do rabino, denominadas "La Famille de Jacob", estão documentados os trabalhos de D. Pedro II. A Biblioteca Nacional de Paris possui esses exemplares. As bibliotecas judaicas na França e em Israel não os têm, embora nelas constem documentos franceses com as traduções feitas pelo Imperador dos "Treze atributos de D'us" de Rashi – *Rabi* Shelomô *ben* Yitschac de Troyes. Em 15 de setembro de 1873 D. Pedro II recebeu o Grande Diploma de Honra por seus trabalhos escritos por intermédio do rabino Benjamin Mossé.

O rabino, juntamente com o Barão do Rio Branco, escreveram uma biografia do Imperador. A morte de D. Pedro II aos 68 anos foi um choque para o rabino de Avignon e ele escreveu um necrológio no seu jornal "La Famille de Jacob":

"D. Pedro II d'Alcantara, cuja biografia um modesto rabino teve a honra de escrever com a colaboração de um sábio brasileiro Barão do Rio Branco, foi uma das mais admiráveis figuras de nossa época moderna. Fundador e organizador do imenso Império brasileiro, foi amigo das letras. Conhecedor a fundo do hebraico, não somente amava nossa língua mas nos amava, elogiava as virtudes de nosso povo e indignava-se com o anti-semitismo."

A última obra em que o monarca trabalhava era judaica, uma manifestação ressoante em favor do judaísmo, que guardará para sempre sua memória.

O povo judeu, que encontrou tanto desamor através dos séculos, também teve amigos sinceros. Entre eles, um muito especial, Pedro João Leopoldo Salvador Babiano Francisco Xavier de Paula Leopoldino Miguel Gabriel Gonzaga de Alcântara Orleans e Bragança, Imperador do Brasil.

**Referências Bibliográficas:**
**Wolf, Egon e Frieda**
**"D. Pedro II e os Judeus"**
**Ed. B'nai B'rith, 1983.**
**Wolf, Egon e Frieda**
**"O Imperador e o Rabino – Resenha Judaica"**
**Arquivo do Museu Imperial de Petrópolis.**

Para receber a revista NASCENTE gratuitamente em São Paulo, preencha esta ficha e envie para: Rua São Vicente de Paulo, 276 CEP 01229-010 São Paulo – SP ou pelo fax: 11 3660-0404

Sim, eu quero receber, gratuitamente a Revista NASCENTE em São Paulo

**Nome:** _____

**Endereço:** _____

_____ **São Paulo - SP**

**CEP:** _____ **Fones:** _____

**E-mail:** _____

**Instituição judaica que freqüenta:** _____

# Como Tirar o Amarelado do Tempo das Roupas

**Algodão branco I:** Para tirar o amarelado de roupas brancas de algodão, deixe-as de molho em água de anil misturada com uma parte de terebintina e três de álcool.

**Algodão branco II:** Molhar primeiramente a roupa e depois colocar na seguinte solução: 1 colher de amônia, 1 colher de terebintina ou aguarrás e 200g de sabão em pó dissolvido em água fervente. Acrescente água fria, misture tudo e deixe a roupa de molho por 4 horas. Depois é só enxaguar.

**Algodão ou linho:** Ferva o tecido numa panela bem limpa por uma hora em uma solução de sal e bicarbonato de sódio.

**Ferro de passar I:** Se a roupa amarelou porque o ferro estava muito quente, passe um algodão embebido em água oxigenada e esfregue no lugar até sair.

**Ferro de passar II:** coloque a mancha no vapor e esfregue com uma solução de limão e sal. O limão pode ser substituído por vinagre.

Lycra branca - Esta roupa não vai amarelar depois de lavada e enxaguada se, logo em seguida, for deixada por pouco tempo de molho em água contendo um pouco de bicarbonato. Em seguida, secar à sombra.

**Lycra colorida:** Se a peça é de lycra de cor, não a deixe em hipótese alguma de molho. Caso contrário ela manchará. Portanto, ela deve ser lavada separadamente na mesma hora em que for molhada.

**Máquina de lavar I:** Para evitar que a roupa branca fique encardida, não a coloque na lavadora junto com roupas de cores fortes.

**Máquina de lavar II:** Se as roupas foram manchadas por outras roupas coloridas, faça o seguinte: ferva água suficiente numa panela para cobrir a roupa em questão. Depois de ferver, coloque uma boa quantidade de açúcar, junte a roupa e deixe fervendo até que a mancha desapareça. Este truque só serve para roupas que não encolham e de algodão, mas não para tecidos sintéticos. No caso de as roupas manchadas serem coloridas, verifique se a cor é firme.

**Meias brancas:** Para que meias brancas percam o aspecto de usadas e voltem a ficar como novas, ferva-as em água com uma boa fatia de limão (pode ser usado).

**Nylon branco:** Fermento em pó é ótimo para evitar que roupas de nylon branco fiquem amareladas depois da lavagem. É só mantê-las por alguns segundos numa solução de água com um pouco de fermento em pó.

**Roupas brancas:** Roupas brancas que ficarão guardadas por muito tempo devem ser envolvidas em papel ou pano azul para não amarelarem.

**Tecidos sintéticos:** Não exponha as peças sintéticas de forma prolongada ao calor ou à luz solar, pois podem surgir marcas amarelas, principalmente nas acrílicas. Essas manchas são irreversíveis.

**Toalhas:** Para tirar o amarelado do tempo de toalhas brancas, deixe-as na seguinte solução por uma noite: água, sabão em pó e meio copo de álcool. No outro dia lave normalmente e verá que a toalha ficará branquinha.

**Toalhas e rendas:** Acrescente bórax (compra-se na farmácia) à água do molho: uma colher de sopa em um balde de água. Dissolva bem o bórax e coloque a toalha de molho por umas três ou quatro horas. ■

# Sefirat Haômer

**A contagem** dos dias do *ômer* nos ensina que a razão principal da salvação do Povo de Israel e do Êxodo do Egito foi o recebimento da *Torá* e dos seus mandamentos. Contando os dias e semanas do *ômer*, demonstramos o quanto ansiamos pela chegada da festa de *Shavuot*, pois no 50º dia após o Êxodo do Egito, o Todo-Poderoso Se revelou ao Povo de Israel no Monte Sinai e lhes outorgou a sagrada *Torá (Sêfer Hachinuch)*.

A partir da segunda noite de *Pêssach* (neste ano, quinta-feira à noite, 6 de abril), até a noite que antecede a festa de *Shavuot*, efetua-se a contagem do *ômer,* precedida por uma *berachá*, todas as noites na oração de *Arvit*. Se, por algum motivo, alguém se esqueceu de fazer a contagem durante a oração de *Arvit*, esta poderá ser feita em qualquer horário da noite, também com *berachá*.

Esquecendo-se de efetuar a contagem durante a noite, poderá fazê-la durante todo o dia seguinte, porém sem pronunciar a *berachá*. Neste caso, na noite seguinte deverá continuar contando com a *berachá*. Contudo, se 24 horas se passaram sem ter sido efetuada a contagem, deverá continuar a contagem nos dias subsequentes sem a *berachá*.

A *berachá*, que deve ser feita de pé, antes da contagem em cada noite, é a seguinte:

*"Baruch Atá Ad-nay El-hênu Mêlech haolam asher kideshánu bemitsvotav vetsivánu al sefirat haômer."*

"A Fonte das bênçãos, Tu, Hashem nosso D'us, Rei do Universo, Que nos santificou com os Teus mandamentos e nos ordenou quanto à contagem do *ômer*."

Caso alguém esteja em dúvida se deixou de contar um dia, deverá continuar a contar os demais com *berachá*.

Se alguém se lembrou em *ben hashemashot* (intervalo de tempo, de aproximadamente 15 minutos, que vai do pôr-do-sol até a saída das estrelas) que não fez a contagem do *ômer* do dia que está terminando, poderá fazê-la em *ben hashemashot*, sem a *berachá*. Após a saída das estrelas, fará a contagem do dia seguinte com a *berachá*, devendo continuar a contagem, nas noites subseqüentes, normalmente.

**Do livro "Pêssach e Suas Leis"**

HOPE
lingerie
Congratula-se com a kehilá por ocasião da festa de Pêssach desejando Chag Sameach

# Sefirat Haômer 5779/2019

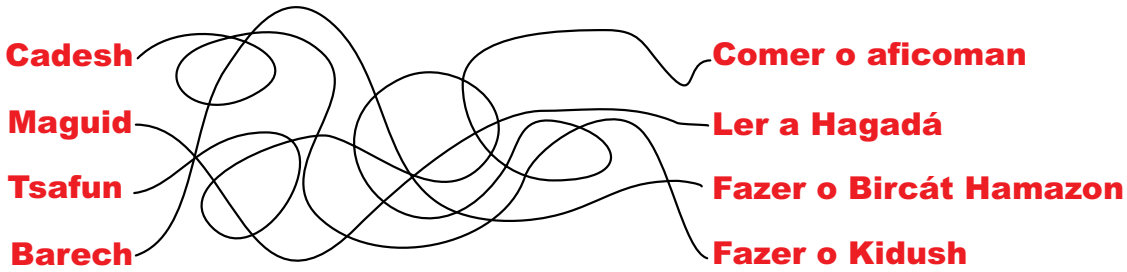
| DATA | DIA | PARA SEFARADIM | PARA ASHKENAZIM | TRADUÇÃO |
|---|---|---|---|---|
| 6/abr. à noite<br>7/abr. de dia | 1º | Hayom yom echad laômer. | Hayom yom echad laômer. | Hoje é um dia do ômer. |
| 7/abr. à noite<br>8/abr. de dia | 2º | Hayom shenê yamim laômer. | Hayom shenê yamim laômer. | Hoje são dois dias do ômer. |
| 8/abr. à noite<br>9/abr. de dia | 3º | Hayom sheloshá yamim laômer. | Hayom sheloshá yamim laômer. | Hoje são três dias do ômer. |
| 9/abr. à noite<br>10/abr. de dia | 4º | Hayom arbaá yamim laômer. | Hayom arbaá yamim laômer. | Hoje são quatro dias do ômer. |
| 10/abr. à noite<br>11/abr. de dia | 5º | Hayom chamishá yamim laômer. | Hayom chamishá yamim laômer. | Hoje são cinco dias do ômer. |
| 11/abr. à noite<br>12/abr. de dia | 6º | Hayom shishá yamim laômer. | Hayom shishá yamim laômer. | Hoje são seis dias do ômer. |
| 12/abr. à noite<br>13/abr. de dia | 7º | Hayom shiv'á yamim laômer shehem shavua echad. | Hayom shiv'á yamim shehem shavua echad laômer. | Hoje são sete dias do ômer que perfazem uma semana. |
| 13/abr. à noite<br>14/abr. de dia | 8º | Hayom shemoná yamim laômer shehem shavua echad veyom echad. | Hayom shemoná yamim shehem shavua echad veyom echad laômer. | Hoje são oito dias do ômer que perfazem uma semana e um dia. |
| 14/abr. à noite<br>15/abr. de dia | 9º | Hayom tish'á yamim laômer shehem shavua echad ushnê yamim. | Hayom tish'á yamim shehem shavua echad ushnê yamim laômer. | Hoje são nove dias do ômer que perfazem uma semana e dois dias. |
| 15/abr. à noite<br>16/abr. de dia | 10º | Hayom assará yamim laômer shehem shavua echad ushloshá yamim. | Hayom assará yamim shehem shavua echad ushloshá yamim laômer. | Hoje são dez dias do ômer que perfazem uma semana e três dias. |
| 16/abr. à noite<br>17/abr. de dia | 11º | Hayom achad assar yom laômer shehem shavua echad vearbaá yamim. | Hayom achad assar yom shehem shavua echad vearbaá yamim laômer. | Hoje são onze dias do ômer que perfazem uma semana e quatro dias. |
| 17/abr. à noite<br>18/abr. de dia | 12º | Hayom shenêm assar yom laômer shehem shavua echad vachamishá yamim. | Hayom shenêm assar yom shehem shavua echad vachamishá yamim laômer. | Hoje são doze dias do ômer que perfazem uma semana e cinco dias. |
| 18/abr. à noite<br>19/abr. de dia | 13º | Hayom sheloshá assar yom laômer shehem shavua echad veshishá yamim. | Hayom sheloshá assar yom shehem shavua echad veshishá yamim laômer. | Hoje são treze dias do ômer que perfazem uma semana e seis dias. |
| 19/abr. à noite<br>20/abr. de dia | 14º | Hayom arbaá assar yom laômer shehem shenê shavuot. | Hayom arbaá assar yom shehem shenê shavuot laômer. | Hoje são quatorze dias do ômer que perfazem duas semanas. |
| 20/abr. à noite<br>21/abr. de dia | 15º | Hayom chamishá assar yom laômer shehem shenê shavuot veyom echad. | Hayom chamishá assar yom shehem shenê shavuot veyom echad laômer. | Hoje são quinze dias do ômer que perfazem duas semanas e um dia. |
| 21/abr. à noite<br>22/abr. de dia | 16º | Hayom shishá assar yom laômer shehem shenê shavuot ushnê yamim. | Hayom shishá assar yom shehem shenê shavuot ushnê yamim laômer. | Hoje são dezesseis dias do ômer que perfazem duas semanas e dois dias. |
| 22/abr. à noite<br>23/abr. de dia | 17º | Hayom shiv'á assar yom laômer shehem shenê shavuot ushloshá yamim. | Hayom shiv'á assar yom shehem shenê shavuot ushloshá yamim laômer. | Hoje são dezessete dias do ômer que perfazem duas semanas e três dias. |
| 23/abr. à noite<br>24/abr. de dia | 18º | Hayom shemoná assar yom laômer shehem shenê shavuot vearbaá yamim. | Hayom shemoná assar yom shehem shenê shavuot vearbaá yamim laômer. | Hoje são dezoito dias do ômer que perfazem duas semanas e quatro dias. |
| 24/abr. à noite<br>25/abr. de dia | 19º | Hayom tish'á assar yom laômer shehem shenê shavuot vachamishá yamim. | Hayom tish'á assar yom shehem shenê shavuot vachamishá yamim laômer. | Hoje são dezenove dias do ômer que perfazem duas semanas e cinco dias. |
| 25/abr. à noite<br>26/abr. de dia | 20º | Hayom esrim yom laômer shehem shenê shavuot veshishá yamim. | Hayom esrim yom shehem shenê shavuot veshishá yamim laômer. | Hoje são vinte dias do ômer que perfazem duas semanas e seis dias. |
| 26/abr. à noite<br>27/abr. de dia | 21º | Hayom echad veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot. | Hayom echad veesrim yom shehem sheloshá shavuot laômer. | Hoje são vinte e um dias do ômer que perfazem três semanas. |
| 27/abr. à noite<br>28/abr. de dia | 22º | Hayom shenáyim veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot veyom echad. | Hayom shenáyim veesrim yom shehem sheloshá shavuot veyom echad laômer. | Hoje são vinte e dois dias do ômer que perfazem três semanas e um dia. |
| 28/abr. à noite<br>29/abr. de dia | 23º | Hayom sheloshá veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot ushnê yamim. | Hayom sheloshá veesrim yom shehem sheloshá shavuot ushnê yamim laômer. | Hoje são vinte e três dias do ômer que perfazem três semanas e dois dias. |
| 29/abr. à noite<br>30/abr. de dia | 24º | Hayom arbaá veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot ushloshá yamim. | Hayom arbaá veesrim yom shehem sheloshá shavuot ushloshá yamim laômer. | Hoje são vinte e quatro dias do ômer que perfazem três semanas e três dias. |

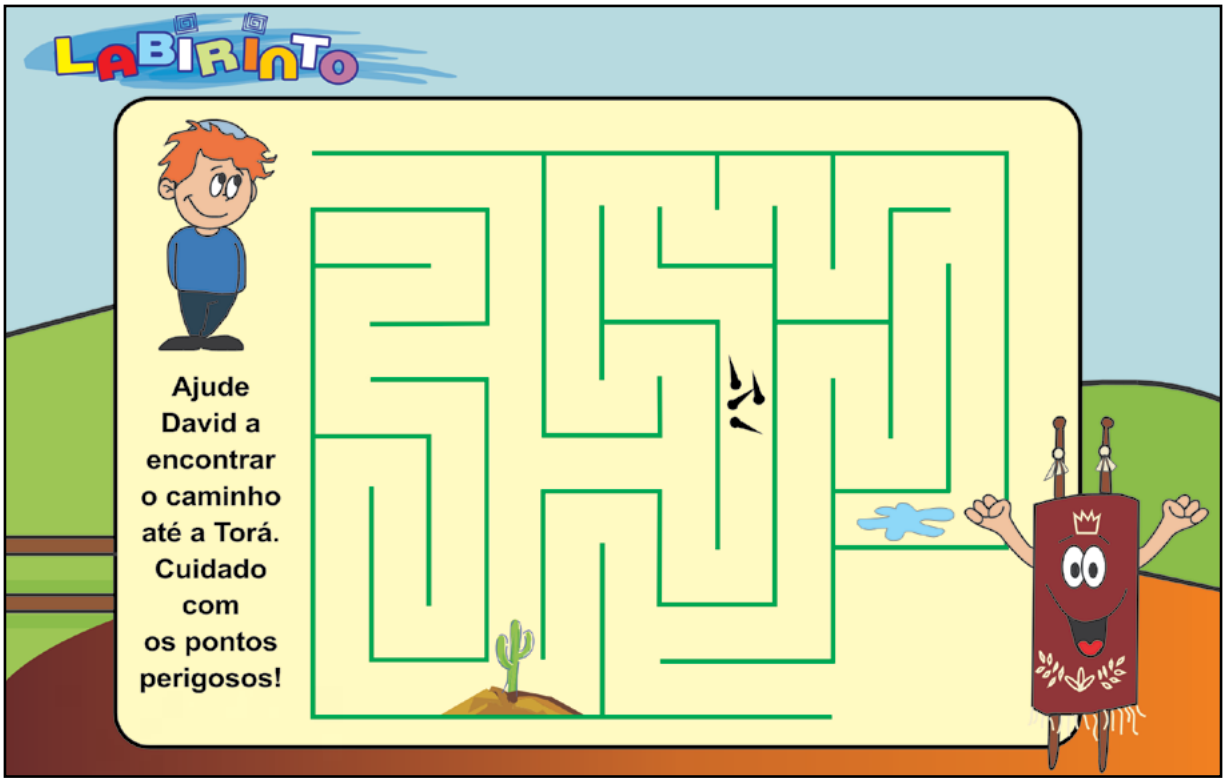
| DATA | DIA | PARA SEFARADIM | PARA ASHKENAZIM | TRADUÇÃO |
|---|---|---|---|---|
| 30/abr. à noite 1º/mai. de dia | 25º | Hayom chamishá veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot vearbaá yamim. | Hayom chamishá veesrim yom shehem sheloshá shavuot vearbaá yamim laômer. | Hoje são vinte e cinco dias do ômer que perfazem três semanas e quatro dias. |
| 1º/mai. à noite 2/mai. de dia | 26º | Hayom shishá veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot vachamishá yamim. | Hayom shishá veesrim yom shehem sheloshá shavuot vachamishá yamim laômer. | Hoje são vinte e seis dias do ômer que perfazem três semanas e cinco dias. |
| 2/mai. à noite 3/mai. de dia | 27º | Hayom shivá veesrim yom laômer shehem sheloshá shavuot veshishá yamim. | Hayom shiv'á veesrim yom shehem sheloshá shavuot veshishá yamim laômer. | Hoje são vinte e sete dias do ômer que perfazem três semanas e seis dias. |
| 3/mai. à noite 4/mai. de dia | 28º | Hayom shemoná veesrim yom laômer shehem arbaá shavuot. | Hayom shemoná veesrim yom shehem arbaá shavuot laômer. | Hoje são vinte e oito dias do ômer que perfazem quatro semanas. |
| 4/mai. à noite 5/mai. de dia | 29º | Hayom tish'á veesrim yom laômer shehem arbaá shavuot veyom echad. | Hayom tish'á veesrim yom shehem arbaá shavuot veyom echad laômer. | Hoje são vinte e nove dias do ômer que perfazem quatro semanas e um dia. |
| 5/mai. à noite 6/mai. de dia | 30º | Hayom sheloshim yom laômer shehem arbaá shavuot ushnê yamim. | Hayom sheloshim yom shehem arbaá shavuot ushnê yamim laômer. | Hoje são trinta dias do ômer que perfazem quatro semanas e dois dias. |
| 6/mai. à noite 7/mai. de dia | 31º | Hayom echad ushloshim yom laômer shehem arbaá shavuot ushloshá yamim. | Hayom echad ushloshim yom shehem arbaá shavuot ushloshá yamim laômer. | Hoje são trinta e um dias do ômer que perfazem quatro semanas e três dias. |
| 7/mai. à noite 8/mai. de dia | 32º | Hayom shenáyim ushloshim yom laômer shehem arbaá shavuot vearbaá yamim. | Hayom shenáyim ushloshim yom shehem arbaá shavuot vearbaá yamim laômer. | Hoje são trinta e dois dias do ômer que perfazem quatro semanas e quatro dias. |
| 8/mai. à noite 9/mai. de dia | 33º | Hayom sheloshá ushloshim yom laômer shehem arbaá shavuot vachamishá yamim. | Hayom sheloshá ushloshim yom shehem arbaá shavuot vachamishá yamim laômer. | Hoje são trinta e três dias do ômer que perfazem quatro semanas e cinco dias. |
| 9/mai. à noite 10/mai. de dia | 34º | Hayom arbaá ushloshim yom laômer shehem arbaá shavuot veshishá yamim. | Hayom arbaá ushloshim yom shehem arbaá shavuot veshishá yamim laômer. | Hoje são trinta e quatro dias do ômer que perfazem quatro semanas e seis dias. |
| 10/mai. à noite 11/mai. de dia | 35º | Hayom chamishá ushloshim yom laômer shehem chamishá shavuot. | Hayom chamishá ushloshim yom shehem chamishá shavuot laômer. | Hoje são trinta e cinco dias do ômer que perfazem cinco semanas. |
| 11/mai. à noite 12/mai. de dia | 36º | Hayom shishá ushloshim yom laômer shehem chamishá shavuot veyom echad. | Hayom shishá ushloshim yom shehem chamishá shavuot veyom echad laômer. | Hoje são trinta e seis dias do ômer que perfazem cinco semanas e um dia. |
| 12/mai. à noite 13/mai. de dia | 37º | Hayom shiv'á ushloshim yom laômer shehem chamishá shavuot ushnê yamim. | Hayom shiv'á ushloshim yom shehem chamishá shavuot ushnê yamim laômer. | Hoje são trinta e sete dias do ômer que perfazem cinco semanas e dois dias. |
| 13/mai. à noite 14/mai. de dia | 38º | Hayom shemoná ushloshim yom laômer shehem chamishá shavuot ushloshá yamim. | Hayom shemoná ushloshim yom shehem chamishá shavuot ushloshá yamim laômer. | Hoje são trinta e oito dias do ômer que perfazem cinco semanas e três dias. |
| 14/mai. à noite 15/mai. de dia | 39º | Hayom tish'á ushloshim yom laômer shehem chamishá shavuot vearbaá yamim. | Hayom tish'á ushloshim yom shehem chamishá shavuot vearbaá yamim laômer. | Hoje são trinta e nove dias do ômer que perfazem cinco semanas e quatro dias. |
| 15/mai. à noite 16/mai. de dia | 40º | Hayom arbaim yom laômer shehem chamishá shavuot vachamishá yamim. | Hayom arbaim yom shehem chamishá shavuot vachamishá yamim laômer. | Hoje são quarenta dias do ômer que perfazem cinco semanas e cinco dias. |
| 16/mai. à noite 17/mai. de dia | 41º | Hayom echad vearbaim yom laômer shehem chamishá shavuot veshishá yamim. | Hayom echad vearbaim yom shehem chamishá shavuot veshishá yamim laômer. | Hoje são quarenta e um dias do ômer que perfazem cinco semanas e seis dias. |
| 17/mai. à noite 18/mai. de dia | 42º | Hayom shenáyim vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot. | Hayom shenáyim vearbaim yom shehem shishá shavuot laômer. | Hoje são quarenta e dois dias do ômer que perfazem seis semanas. |
| 18/mai. à noite 19/mai. de dia | 43º | Hayom sheloshá vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot veyom echad. | Hayom sheloshá vearbaim yom shehem shishá shavuot veyom echad laômer. | Hoje são quarenta e três dias do ômer que perfazem seis semanas e um dia. |
| 19/mai. à noite 20/mai. de dia | 44º | Hayom arbaá vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot ushnê yamim. | Hayom arbaá vearbaim yom shehem shishá shavuot ushnê yamim laômer. | Hoje são quarenta e quatro dias do ômer que perfazem seis semanas e dois dias. |
| 20/mai. à noite 21/mai. de dia | 45º | Hayom chamishá vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot ushloshá yamim. | Hayom chamishá vearbaim yom shehem shishá shavuot ushloshá yamim laômer. | Hoje são quarenta e cinco dias do ômer que perfazem seis semanas e três dias. |
| 21/mai. à noite 22/mai. de dia | 46º | Hayom shishá vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot vearbaá yamim. | Hayom shishá vearbaim yom shehem shishá shavuot vearbaá yamim laômer. | Hoje são quarenta e seis dias do ômer que perfazem seis semanas e quatro dias. |
| 22/mai. à noite 23/mai. de dia | 47º | Hayom shiv'á vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot vachamishá yamim. | Hayom shiv'á vearbaim yom shehem shishá shavuot vachamishá yamim laômer. | Hoje são quarenta e sete dias do ômer que perfazem seis semanas e cinco dias. |
| 23/mai. à noite 24/mai. de dia | 48º | Hayom shemoná vearbaim yom laômer shehem shishá shavuot veshishá yamim. | Hayom shemoná vearbaim yom shehem shishá shavuot veshishá yamim laômer. | Hoje são quarenta e oito dias do ômer que perfazem seis semanas e seis dias. |
| 24/mai. à noite 25/mai. de dia | 49º | Hayom tish'á vearbaim yom laômer shehem shiv'á shavuot. | Hayom tish'á vearbaim yom shehem shiv'á shavuot laômer. | Hoje são quarenta e nove dias do ômer que perfazem sete semanas. |

# 7 JOGO DOS ERROS

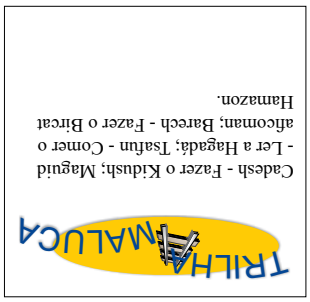
# TRILHA MALUCA

**1- Siga as linhas e descubra o que significa cada item do Sêder de Pêssach:**




Respostas:



# Adar 5783

22 de Fevereiro de 2023 a
22 de Março de 2023

## ROSH CHÔDESH

**Terça e quarta-feira, dias 21 e 22 de fevereiro.**

Não se fala Tachanun no dia e em Minchá da véspera.
Acrescenta-se Yaalê Veyavô nas amidot e no Bircat Hamazon.
Acrescenta-se o Halel Bedilug em Shachrit.
Acrescenta-se a oração de Mussaf.

## BIRCAT HALEVANÁ
## PERÍODO PARA A BÊNÇÃO DA LUA

Início (conforme costume sefaradi): Segunda-feira, dia 27 de fevereiro, a partir das 19h06m (em São Paulo).
Final: Noite de segunda e madrugada de terça-feira, 7 de março, até as 02h02m (em São Paulo).

## SHABAT ZACHOR

**Dia 4 de março.**

Faz-se uma leitura especial, "Parashat Zachor" (Devarim 25:17-19), no maftir da leitura da Torá.

## TAANIT ESTER
## JEJUM DE ESTER

**Segunda-feira, 6 de março.**

Início: 4h52m. Término: 18h59m (em São Paulo).
Esta data lembra os dias de jejum e orações solicitados pela Rainha Ester ao povo, quando foi pedir ao Rei Achashverosh que salvasse Benê Yisrael do extermínio, conforme ordenado por Haman, o Perverso.
Término: após a leitura da Meguilá. Quem não puder jejuar até o final da leitura da Meguilá, poderá comer algo leve a partir das 18h48m.

## PURIM

**Terça-feira, 7 de março – não se diz Tachanun.**

Nossos sábios determinaram que a Meguilat Ester seja lida de um rolo de pergaminho no qual o texto é escrito à mão, para lembrarmos do milagre de Purim, quando D'us nos salvou do extermínio planejado por Haman durante o Império Medo-Persa.
A leitura deve ser efetuada duas vezes: na noite (anterior ao dia) de Purim e de manhã.
Além da mitsvá de escutar a leitura da Meguilá, deve-se enviar matanot laevyonim: presentes para pelo menos dois carentes.
Outro preceito é o de enviar pelo menos duas espécies de alimentos prontos para o consumo a um amigo, denominados de mishlôach manot.
A refeição festiva de Purim, na qual não deve faltar carne e vinho, é outro preceito.

## SHUSHAN PURIM

Quarta-feira, 8 de março. Não se recita Tachanun.

# Nissan 5783

23 de Março de 2023 a
21 de Abril de 2023

**Durante todo o mês de nissan não se recita Tachanun.**

## ROSH CHÔDESH

**Quinta-feira, 23 de março.**

Acrescenta-se Yaalê Veyavô nas amidot
e no Bircat Hamazon.
Acrescenta-se Halel Bedilug em Shachrit.
Recita-se uma oração de Mussaf especial
de Rosh Chôdesh.

## BIRCAT HALEVANÁ
## PERÍODO PARA A BÊNÇÃO DA LUA

Início (conforme costume sefaradi):
noite de terça-feira, 28 de março, a partir de 20h24m (em São Paulo).
Final: Noite de terça e madrugada de quarta-feira, 5 de abril, até as 5h10m (em São Paulo).

## SHABAT HAGADOL

**Dia 1º de abril.**

## ENTREGA DA PROCURAÇÃO DE VENDA DO CHAMETS

**Até terça-feira, 4 de abril.**

A venda do chamets será efetivada pelo rabino na manhã de quarta-feira, 5 de abril. Portanto, a procuração de venda do chamets deve ser entregue até a tarde de terça-feira.

## VISTORIA DO CHAMETS

**Terça-feira, 4 de abril, a partir das 18h31m (horário para São Paulo).**

A vistoria deve ser feita em qualquer recinto onde talvez tenha sido introduzido chamets durante o ano, como nos quartos, nos armários, nas gavetas, na cozinha, na geladeira, nos automóveis, etc.
Os livros que durante o ano são usados nas refeições, como sidurim, devem ser limpos de qualquer vestígio de chamets. Logo após a vistoria é necessário despojar-se verbalmente do chamets, recitando o Cal Chamirá.

## TAANIT BECHOROT
## JEJUM DOS PRIMOGÊNITOS

**Quarta-feira, 5 de abril.**

Este jejum é feito exclusivamente pelos filhos primogênitos em lembrança à décima praga que recaiu sobre os egípcios: todos os primogênitos morreram, exceto os judeus.
Caso o primogênito participe de uma seudat mitsvá – uma refeição comemorativa de alguma mitsvá – como no encerramento do estudo de um tratado talmúdico, poderá comer nesta oportunidade e não será necessário jejuar.
Não é suficiente apenas beber o vinho que foi servido nesta seudá, sem ter presenciado o evento.

## ÚLTIMO PRAZO PARA CONSUMO DO CHAMETS

**Quarta-feira, 5 de abril, até as 9h35m (horário para São Paulo).**

## QUEIMA DO CHAMETS

**Quarta-feira, 5 de abril, até as 10h40m (horário para São Paulo).**

Até este horário deve-se queimar todo o chamets que sobrou e o que foi achado na vistoria da noite anterior.
Após a queima, faz-se a anulação verbal do chamets recitando o Cal Chamirá, semelhante à da noite anterior.
O usufruto do chamets é proibido após este horário

## ERUV TAVSHILIN

**Quarta-feira, 5 de abril.**

Não esquecer de fazer o Eruv Tavshilin na quarta-feira para pode cozinhar de sexta-feira para sábado.

## PÊSSACH

**De quarta-feira à noite, 5 de abril, até quinta-feira à noite, 13 de abril.**
**Primeiros yamim tovim: quinta e sexta-feira, dias 6 e 7 de abril.**
**Chol hamoed: de sábado a terça-feira, dias 8 a 11 de abril.**
**Últimos yamim tovim: quarta e quinta-feira, dias 12 e 13 de abril.**

## MORID HATAL

**Quinta-feira, 6 de abril.**

Começa-se a recitar "morid hatal" em vez de "mashiv harúach umorid haguêshem" a partir da reza de Mussaf do primeiro dia de Pêssach, quinta-feira, 6 de abril.

## VETEN BERACHÁ

**Sábado, 8 de abril.**

Começa-se a recitar "Barechênu" (veten berachá) em vez de "Barech Alênu" (veten tal umatar livrachá) a partir de Arvit de sábado à noite, dia 8 de abril.

## VOLTA AO CONSUMO DO CHAMETS

**Quinta-feira, 13 de abril a partir das 18h45m.**

# Iyar 5783

22 de Abril de 2023 a
20 de Maio de 2023

## ROSH CHÔDESH

**Sexta e sábado, dias 21 e 22 de Abril.**

Não se fala Tachanun e Tsidcatechá.
Acrescenta-se Yaalê Veyavô nas amidot e no Bircat Hamazon.
Acrescenta-se Halel Bedilug em Shachrit.
Acrescenta-se a oração de Mussaf.

## BIRCAT HALEVANÁ
## PERÍODO PARA A BÊNÇÃO DA LUA

Início (conforme costume sefaradi):
Quinta-feira, dia 27 de abril, às 18h11m
(horário para São Paulo).
Final: Noite de quinta e madrugada de sexta-feira,
dia 5 de maio, até as 03h30m (em São Paulo).

## PÊSSACH SHENI

**Sexta-feira, 5 de maio – não se fala Tachanun.**

Na época do Bêt Hamicdash, esta data representava
uma segunda chance de trazer a Oferenda Pascal
a quem não tivera a oportunidade de fazê-lo em Pêssach.

## LAG BAÔMER

**Terça-feira, 9 de maio.**

Não se fala Tachanun de dia nem em Minchá da véspera.
Lag Baômer é uma alegre comemoração realizada no 33º dia da Sefirat Haômer.
A Sefirat Haômer é a contagem de 49 dias desde o dia em que era realizada
a oferenda do Ômer no Bêt Hamicdash, no segundo dia de Pêssach,
até a festa de Shavuot. Esta contagem é uma mitsvá da Torá.
Durante os dias da Sefirat Haômer procuramos nos elevar espiritualmente,
aprimorando nossas virtudes interiores, para que estejamos preparados para o dia
de Shavuot, no qual se comemora a Outorga da Torá.
Dois motivos tornam o dia de Lag Baômer festivo:
1. Neste dia cessou a epidemia que atacou os discípulos de Rabi Akivá.
2. É o dia da morte do grande sábio Rabi Shim'on bar Yochai.
Antes da sua morte, Rabi Shim'on pediu que o dia de seu passamento fosse
comemorado com grande alegria, e não com tristeza.

## HORÁRIO DE ACENDER AS VELAS DE SHABAT E YOM TOV EM SÃO PAULO

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 de março | - 18h08m | 14 de abril | - 17h34m |
| 17 de março | - 18h01m | 21 de abril | - 17h28m |
| 24 de março | - 17h54m | 28 de abril | - 17h22m |
| 31 de março | - 17h47m | 05 de maio | - 17h18m |
| 05 de abril | - 17h42m | 12 de maio | - 17h14m |
| 06 de abril | - a partir de 18h41m | 19 de maio | - 17h11m |
| 07 de abril | - 17h40m | 25 de maio | - 17h09m |
| 11 de abril | - 17h36m | 26 de maio | - 17h08m |
| 12 de abril | - a partir de 18h36m | 02 de junho | - 17h07m |

## PARASHAT HASHAVUA

| | | |
|---|---|---|
| 04 de março | - | Parashat: Tetsavê / Zachor |
| | | Haftará: Vayômer Shemuel el Shaul (Sefaradim) |
| 11 de março | - | Parashat: Ki Tissá / Pará |
| | | Haftará: Vayhi Devar Hashem Elay Lemor |
| 18 de março | - | Parashat: Vayak'hel - Pecudê / Hachôdesh |
| | | Haftará: Barishon Beechad Lachôdesh (Sefaradim) |
| 25 de março | - | Parashat: Vayicrá |
| | | Haftará: Am Zu Yatsárti Li |
| 01 de abril | - | Parashat: Tsav (Shabat Hagadol) |
| | | Haftará: Vearevá Lashem (Sefaradim) |
| 08 de abril | - | Parashat: Reê Atá Omer Elay (chol hamoed Pêssach) |
| | | Haftará: Hayetá Alay Yad Hashem |
| 15 de abril | - | Parashat: Shemini |
| | | Haftará: Vayôssef Od David |
| 22 de abril | - | Parashat: Tazriá - Metsorá |
| | | Haftará: Hashamáyim Kis'i |
| 29 de abril | - | Parashat: Acharê Mot - Kedoshim |
| | | Haftará: Halidrosh Oti Atem Baim |
| 06 de maio | - | Parashat: Emor |
| | | Haftará: Vehacohanim Halviyim |
| 13 de maio | - | Parashat: Behar - Bechucotay |
| | | Haftará: Hashem Uzi Umauzi |
| 20 de maio | - | Parashat: Bamidbar |
| | | Haftará: Vehayá Mispar Benê Yisrael |

## HORÁRIO DAS TEFILOT

**Shachrit** - De segunda a sexta-feira - 20 min. antes do nascer do Sol (vatikin), 06h20m (Midrash Shelomô Khafif), 06h50m (Zechut Avot) e 07h15m (Ôhel Moshê).
Aos domingos e feriados - 20 min. antes do nascer do Sol, 07h30m e 08h30m.

# TABELA DE HORÁRIOS ADAR, NISSAN E IYAR 5783

| São Paulo | Dia | Alot Hashá-char | Zeman Tefilin | Nets Hachamá (nasc. Sol) | Sof Zeman Keriat Shemá | | | Sof Zeman Amidá | | Chatsot | Minchá Guedolá | Sof Zem. Mussaf | | Pêleg Haminchá | | Shekiá (pôr-do-sol) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | de alot a tset | de alot a tset (72m) | do nets à shekiá | de alot a tset | do nets à shekiá | | | de alot a tset | do nets à shekiá | do nets à shekiá | de alot a tset | |
| Março | 18 | 05:03 | 05:19 | 06:09 | 08:28 | 08:40 | 09:12 | 09:37 | 10:13 | 12:14 | 12:45 | 13:02 | 13:15 | 17:04 | 17:19 | 18:20 |
| | 19 | 05:03 | 05:20 | 06:10 | 08:28 | 08:40 | 09:12 | 09:37 | 10:13 | 12:14 | 12:45 | 13:02 | 13:15 | 17:03 | 17:18 | 18:19 |
| | 20 | 05:04 | 05:20 | 06:10 | 08:29 | 08:40 | 09:12 | 09:37 | 10:13 | 12:14 | 12:44 | 13:02 | 13:15 | 17:02 | 17:18 | 18:18 |
| | 21 | 05:04 | 05:20 | 06:10 | 08:29 | 08:40 | 09:12 | 09:37 | 10:12 | 12:14 | 12:44 | 13:01 | 13:14 | 17:01 | 17:17 | 18:17 |
| | 22 | 05:05 | 05:21 | 06:11 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:37 | 10:13 | 12:14 | 12:44 | 13:01 | 13:14 | 17:00 | 17:16 | 18:16 |
| | 23 | 05:05 | 05:21 | 06:11 | 08:29 | 08:40 | 09:12 | 09:37 | 10:12 | 12:13 | 12:43 | 13:00 | 13:13 | 17:00 | 17:15 | 18:15 |
| | 24 | 05:06 | 05:22 | 06:12 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:37 | 10:13 | 12:13 | 12:43 | 13:00 | 13:13 | 16:59 | 17:14 | 18:14 |
| | 25 | 05:06 | 05:22 | 06:12 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:37 | 10:12 | 12:12 | 12:43 | 13:00 | 13:13 | 16:58 | 17:13 | 18:13 |
| | 26 | 05:06 | 05:22 | 06:12 | 08:29 | 08:40 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:12 | 12:42 | 12:59 | 13:12 | 16:57 | 17:13 | 18:12 |
| | 27 | 05:07 | 05:23 | 06:13 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:37 | 10:12 | 12:12 | 12:42 | 12:59 | 13:12 | 16:56 | 17:12 | 18:11 |
| | 28 | 05:07 | 05:23 | 06:13 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:12 | 12:42 | 12:58 | 13:11 | 16:55 | 17:11 | 18:10 |
| | 29 | 05:07 | 05:23 | 06:13 | 08:29 | 08:40 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:11 | 12:41 | 12:58 | 13:11 | 16:54 | 17:10 | 18:09 |
| | 30 | 05:08 | 05:24 | 06:14 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:11 | 12:41 | 12:58 | 13:10 | 16:54 | 17:09 | 18:08 |
| | 31 | 05:08 | 05:24 | 06:14 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:10 | 12:40 | 12:57 | 13:10 | 16:52 | 17:08 | 18:07 |
| Abril | 1 | 05:09 | 05:25 | 06:15 | 08:30 | 08:41 | 09:13 | 09:36 | 10:12 | 12:10 | 12:40 | 12:57 | 13:10 | 16:52 | 17:07 | 18:06 |
| | 2 | 05:09 | 05:25 | 06:15 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:12 | 12:10 | 12:40 | 12:56 | 13:09 | 16:50 | 17:07 | 18:05 |
| | 3 | 05:09 | 05:25 | 06:15 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:11 | 12:10 | 12:40 | 12:56 | 13:09 | 16:50 | 17:06 | 18:04 |
| | 4 | 05:10 | 05:26 | 06:16 | 08:30 | 08:41 | 09:13 | 09:36 | 10:12 | 12:10 | 12:40 | 12:56 | 13:08 | 16:48 | 17:05 | 18:03 |
| | 5 | 05:10 | 05:26 | 06:16 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:36 | 10:11 | 12:09 | 12:39 | 12:55 | 13:08 | 16:48 | 17:04 | 18:02 |
| | 6 | 05:10 | 05:27 | 06:17 | 08:29 | 08:41 | 09:13 | 09:35 | 10:12 | 12:09 | 12:39 | 12:54 | 13:08 | 16:47 | 17:03 | 18:01 |
| | 7 | 05:11 | 05:27 | 06:17 | 08:30 | 08:41 | 09:13 | 09:36 | 10:11 | 12:08 | 12:38 | 12:54 | 13:07 | 16:47 | 17:02 | 18:00 |
| | 8 | 05:11 | 05:27 | 06:17 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:35 | 10:11 | 12:08 | 12:38 | 12:54 | 13:06 | 16:45 | 17:02 | 17:59 |
| | 9 | 05:11 | 05:28 | 06:18 | 08:29 | 08:41 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:08 | 12:38 | 12:53 | 13:06 | 16:45 | 17:00 | 17:58 |
| | 10 | 05:12 | 05:28 | 06:18 | 08:30 | 08:41 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:08 | 12:38 | 12:53 | 13:06 | 16:45 | 17:00 | 17:57 |
| | 11 | 05:12 | 05:28 | 06:18 | 08:29 | 08:41 | 09:12 | 09:35 | 10:11 | 12:07 | 12:37 | 12:52 | 13:05 | 16:43 | 16:59 | 17:56 |
| | 12 | 05:12 | 05:29 | 06:19 | 08:29 | 08:41 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:08 | 12:38 | 12:52 | 13:06 | 16:42 | 16:59 | 17:56 |
| | 13 | 05:13 | 05:29 | 06:19 | 08:30 | 08:42 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:07 | 12:37 | 12:52 | 13:05 | 16:42 | 16:58 | 17:55 |
| | 14 | 05:13 | 05:30 | 06:20 | 08:30 | 08:41 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:07 | 12:37 | 12:52 | 13:05 | 16:41 | 16:57 | 17:54 |
| | 15 | 05:13 | 05:30 | 06:20 | 08:29 | 08:41 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:51 | 13:04 | 16:41 | 16:56 | 17:53 |
| | 16 | 05:14 | 05:30 | 06:20 | 08:30 | 08:42 | 09:13 | 09:35 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:51 | 13:04 | 16:39 | 16:55 | 17:52 |
| | 17 | 05:14 | 05:31 | 06:21 | 08:30 | 08:41 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:50 | 13:04 | 16:39 | 16:55 | 17:51 |
| | 18 | 05:14 | 05:31 | 06:21 | 08:29 | 08:41 | 09:13 | 09:34 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:50 | 13:03 | 16:37 | 16:54 | 17:50 |
| | 19 | 05:15 | 05:32 | 06:22 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:49 | 13:03 | 16:37 | 16:53 | 17:49 |
| | 20 | 05:15 | 05:32 | 06:22 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:06 | 12:36 | 12:49 | 13:03 | 16:35 | 16:53 | 17:49 |
| | 21 | 05:15 | 05:32 | 06:22 | 08:30 | 08:41 | 09:14 | 09:34 | 10:11 | 12:05 | 12:35 | 12:49 | 13:02 | 16:35 | 16:52 | 17:48 |
| | 22 | 05:16 | 05:33 | 06:23 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:05 | 12:35 | 12:49 | 13:02 | 16:34 | 16:51 | 17:47 |
| | 23 | 05:16 | 05:33 | 06:23 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:48 | 13:01 | 16:34 | 16:50 | 17:46 |
| | 24 | 05:16 | 05:34 | 06:24 | 08:30 | 08:41 | 09:14 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:48 | 13:01 | 16:34 | 16:49 | 17:45 |
| | 25 | 05:17 | 05:34 | 06:24 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:35 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:48 | 13:01 | 16:32 | 16:49 | 17:45 |
| | 26 | 05:17 | 05:35 | 06:25 | 08:30 | 08:42 | 09:15 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:47 | 13:01 | 16:32 | 16:49 | 17:44 |
| | 27 | 05:17 | 05:35 | 06:25 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:47 | 13:00 | 16:32 | 16:48 | 17:43 |
| | 28 | 05:18 | 05:35 | 06:25 | 08:30 | 08:42 | 09:14 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:47 | 13:00 | 16:32 | 16:47 | 17:42 |
| | 29 | 05:18 | 05:36 | 06:26 | 08:30 | 08:42 | 09:15 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:47 | 13:00 | 16:32 | 16:47 | 17:42 |
| | 30 | 05:18 | 05:36 | 06:26 | 08:30 | 08:42 | 09:15 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:46 | 13:00 | 16:31 | 16:46 | 17:41 |
| Maio | 1 | 05:19 | 05:37 | 06:27 | 08:30 | 08:42 | 09:15 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:46 | 13:00 | 16:30 | 16:45 | 17:40 |
| | 2 | 05:19 | 05:37 | 06:27 | 08:30 | 08:42 | 09:15 | 09:34 | 10:11 | 12:04 | 12:34 | 12:46 | 13:00 | 16:30 | 16:45 | 17:40 |
| | 3 | 05:19 | 05:38 | 06:28 | 08:30 | 08:42 | 09:16 | 09:34 | 10:12 | 12:04 | 12:34 | 12:45 | 12:59 | 16:29 | 16:44 | 17:39 |
| | 4 | 05:20 | 05:38 | 06:28 | 08:31 | 08:42 | 09:16 | 09:34 | 10:11 | 12:03 | 12:33 | 12:45 | 12:59 | 16:29 | 16:44 | 17:38 |
| | 5 | 05:20 | 05:39 | 06:29 | 08:31 | 08:42 | 09:16 | 09:34 | 10:12 | 12:04 | 12:34 | 12:45 | 12:59 | 16:28 | 16:44 | 17:38 |
| | 6 | 05:20 | 05:39 | 06:29 | 08:30 | 08:42 | 09:16 | 09:34 | 10:12 | 12:03 | 12:33 | 12:44 | 12:59 | 16:28 | 16:43 | 17:37 |
| | 7 | 05:21 | 05:39 | 06:29 | 08:31 | 08:43 | 09:16 | 09:34 | 10:11 | 12:02 | 12:32 | 12:44 | 12:58 | 16:27 | 16:42 | 17:36 |
| | 8 | 05:21 | 05:40 | 06:30 | 08:31 | 08:43 | 09:16 | 09:34 | 10:12 | 12:03 | 12:33 | 12:44 | 12:58 | 16:27 | 16:42 | 17:36 |
| | 9 | 05:21 | 05:40 | 06:30 | 08:31 | 08:42 | 09:16 | 09:34 | 10:12 | 12:02 | 12:32 | 12:44 | 12:58 | 16:26 | 16:41 | 17:35 |
| | 10 | 05:22 | 05:41 | 06:31 | 08:32 | 08:43 | 09:17 | 09:35 | 10:12 | 12:03 | 12:33 | 12:44 | 12:58 | 16:26 | 16:41 | 17:35 |
| | 11 | 05:22 | 05:41 | 06:31 | 08:31 | 08:43 | 09:17 | 09:34 | 10:12 | 12:02 | 12:32 | 12:44 | 12:58 | 16:25 | 16:40 | 17:34 |
| | 12 | 05:23 | 05:42 | 06:32 | 08:32 | 08:44 | 09:18 | 09:35 | 10:13 | 12:03 | 12:33 | 12:44 | 12:58 | 16:25 | 16:40 | 17:34 |
| | 13 | 05:23 | 05:42 | 06:32 | 08:32 | 08:44 | 09:17 | 09:35 | 10:12 | 12:02 | 12:32 | 12:43 | 12:58 | 16:24 | 16:39 | 17:33 |
| | 14 | 05:23 | 05:43 | 06:33 | 08:32 | 08:44 | 09:18 | 09:35 | 10:13 | 12:03 | 12:33 | 12:43 | 12:58 | 16:24 | 16:39 | 17:33 |
| | 15 | 05:24 | 05:43 | 06:33 | 08:32 | 08:44 | 09:18 | 09:35 | 10:13 | 12:02 | 12:32 | 12:43 | 12:57 | 16:23 | 16:39 | 17:32 |
| | 16 | 05:24 | 05:44 | 06:34 | 08:32 | 08:44 | 09:18 | 09:35 | 10:13 | 12:03 | 12:33 | 12:43 | 12:58 | 16:23 | 16:39 | 17:32 |
| | 17 | 05:24 | 05:44 | 06:34 | 08:32 | 08:44 | 09:18 | 09:35 | 10:13 | 12:02 | 12:32 | 12:43 | 12:57 | 16:23 | 16:38 | 17:31 |
| | 18 | 05:25 | 05:45 | 06:35 | 08:33 | 08:44 | 09:19 | 09:35 | 10:14 | 12:03 | 12:33 | 12:43 | 12:58 | 16:23 | 16:38 | 17:31 |
| | 19 | 05:25 | 05:45 | 06:35 | 08:33 | 08:44 | 09:19 | 09:35 | 10:14 | 12:03 | 12:33 | 12:43 | 12:58 | 16:23 | 16:38 | 17:31 |
| | 20 | 05:26 | 05:46 | 06:36 | 08:33 | 08:45 | 09:20 | 09:36 | 10:14 | 12:03 | 12:33 | 12:43 | 12:58 | 16:23 | 16:38 | 17:30 |

# Leiluy Nishmat

Edmond Khafif ben Mazal z"l

Moshê ben Shefia z"l

Nissim ben Emilie z"l

Raffaele ben Salha Picciotto z"l

Siahou Haim Dayan ben Adel z"l

Simon Alouan ben Guilsome z"l

Ester bat Sofi Shafia z"l

Renée Khafif bat Emily z"l

Shlime bat Feigue z"l

Leiluy Nishmat
Sr. Charles Cohab Z"L
Sr. Alberto Douer Z"L

Bank Cainvest

www.cainvest.com