



La Clinique de la Perruque

# Le Mag'

JUILLET 2022 N°3

RIVKA IMENOU  
PAR SARAH.A

*(...) Lorsque Rivka réalisa ce qui se passait, elle dit: "Si je savais que ma grossesse allait être si douloureuse, je n'aurais jamais prié Hachem de m'accorder des enfants...."*



LOISIRS ET DÉCOUVERTES

## LES BONS PLANS VACANCES D'ÉTÉ

*Les sorties en famille, c'est à la fois un incontournable de vie et un moment parfois redouté. On ne sait pas forcément quoi faire avec nos enfants. Voici quelques idées de sorties...*

LES INDISPENSABLES  
DE L'ÉTÉ :

*Ça y est l'été est là !*

*Voici une sélection d'accessoires disponibles qui vous permettront de mieux gérer la chaleur tête couverte !*

- Sarah -

# EDITO

*Le mag': troisième édition!*

*Eh oui, c'est déjà le petit troisième que vous allez découvrir. Comme les deux mag' précédents il est le fruit d'un travail intense de recherche, formulation, relecture, impression et distribution. Tout ceci est possible grâce à vous. Oui vous qui tenez ce numéro en main! Je tenais à vous remercier très chères lectrices pour votre présence, vos encouragements et vos WhatsApp qui me touchent à chaque fois énormément. Vos feedbacks sont tellement précieux pour poursuivre dans le bon sens.*

*D'ailleurs vous méritez que je partage avec vous un secret . Derrière ces feuilles colorées, ces articles bien documentés, il y a un moteur discret mais puissant, essentiel.*

*Ce sont les sponsors qui depuis la création de ce projet, le soutiennent. C'est eux, qui aux prémises, ont su lire entre les lignes et voir plus loin que le papier.*

*Un magazine élaboré par des femmes juives, pour les femmes juives voilà une fenêtre au monde qui renforce, qui construit, une bouffée d'oxygène qui l'espace d'un article vous arrache du quotidien dans une parenthèse ludique et constructive.*

*La confiance de ces entreprises et ,disons le clairement, leur soutien financier a travers des encarts publicitaires permettent à ce magazine d'exister, gratuitement.*

*Celles qui me connaissent d'un peu plus près savent à quel point solliciter n'est pas mon fort. Et pourtant, la plus belle des voitures ne peut avancer sans essence. Merci aux Vins IDS, à Hyper Cacher, au Group Sécurité, Define Expertise, Glasman ainsi que la société MRI d'être là. Sans eux, sans vous le mag' aurait été une belle idée parmi des milliers...*

*Bonne lecture*

*- Sarah 🍷 -*

**Vous souhaitez donner votre ressenti ou devenir annonceur ?  
N'hésitez pas à nous contacter au 06 15 35 60 85**

# SOMMAIRE

**NOUVEAU  
SPECIAL LE MAG !**

DIFFERENTS CODES PROMO  
FIGURENT DANS LES ARTICLES  
INDIQUÉS PAR 

3

à

8

## **SPIRITUALITÉ**

*Rivka Imenou Par S.Agay p.3-4*

*Ukraine Par S.Elbaz p.5-8*

9

à

12

## **BIEN ÊTRE & BEAUTÉ**

*Maillots Tsnout Par Y.Freoa - Yona Toferet p.9*

*Accessoires d'été Par S.Elbaz - Lcdlp p.10*

*Maquillage Par P.Msika - Perla\_makeupartist p.11-12*

13

à

15

## **LOISIRS**

*Programme sorties p.13-14*

*Recette Par E.Balouka - By Ella p.15*

17

## **SANTÉ**

*Medical Par L.Marciano p.17*

19

à

21

## **TÉMOIGNAGE**

*Témoignage Par N.Akouka p.19-21*

Rédactrice en chef : Mme S. Assous

Réalisation graphique : Mydesign - 06 22 56 29 73 - sas.mydesign@gmail.com



# RIVKA IMEN'OU

PAR SARAH AGAY

La **Torah** rapporte un épisode assez intrigant concernant les enfants de **Yitshak et Rivka**: "**Les fils étaient en conflit dans son sein, elle dit "S'il en est ainsi, à quoi suis-je destinée!" Et elle alla interroger Hachem.**" Berechit 25,22

En effet, Rivka portait des jumeaux et lorsqu'elle atteignit son septième mois de grossesse, les deux foetus commencèrent à avoir des comportements très différents.

Rivka perçut très rapidement que **l'un était bon et l'autre mauvais** et qu'une lutte se déroulait en elle. Quand elle passait devant la yéchiva de **Chem, Yaakov** voulait sortir et quand c'était devant un temple idolâtre, c'était **Esäü** qui était pressé de venir au monde. C'est ce qui explique que dans le texte, le "**alef**" manque au mot **teomim**, jumeaux. Le mot est donc écrit de façon défective comme pour indiquer que celui-était un **racha**.

Lorsque Rivka réalisa ce qui se passait, elle dit: "Si je savais que ma grossesse allait être si douloureuse, je n'aurais jamais prié Hachem de m'accorder des enfants. Rivka devait enfanter les douze tribus mais elle perdit, à ces mots, ce privilège...

**Il est inquiétant de réaliser des différences de tendances chez le bébé déjà dans le ventre de sa mère... et pourtant la Torah ne manque pas d'exemples de ce genre!**

**Existe-t-il une sorte de prédestination infantile?**

**Les pensées des parents sont fondamentales car les enfants sont une conséquence directe de la situation spirituelle des parents.** On ne parle pas ici que des pensées au moment de l'union mais des pensées plus générales encore comme l'intention qu'on avait en se mariant...Par exemple, se marier avec une femme pour son argent entraîne des enfants qui sont sans gêne et perdent leur argent rapidement; ou encore épouser une femme uniquement pour sa beauté...



Une fille d'un sage en **Torah** qui épouse un ignorant deviendra veuve, divorcera ou n'aura pas de descendance ou cela amène à la pauvreté et à la déchéance.

L'intention du mariage peut donc déjà amener des enfants plus ou moins bons et ces enfants subiront le bien ou le mal de cet homme qui n'avait pas des aspirations très louables. "**Le bien de la chose dépend de son commencement**", Kohelet. Lorsque le début n'est pas bon, sa finalité n'est pas bonne.

Pour inviter la **chekhina** dans un couple, il faut commencer positivement la vie du couple. Si l'intention qu'on a en allant en chidouh influe sur les enfants à venir, alors combien plus le moment de sceller cette union, c'est-à-dire la **simha** qui suit les **kiddushin**. Comme son nom l'indique, kiddushin, la cérémonie du mariage, vient de **kadoch**. **Le mariage** est le jour le plus kadoch dans la vie d'un homme ou d'une femme, le jour où toutes leurs fautes sont pardonnées, **un pseudo yom kippour**.

Le **Otsar hageonim** rapporte:

" Il est interdit que les hommes et les femmes



soient mélangés que ce soit lors d'un repas ou bien en toute occasion. Les hommes devront rester ensemble et les femmes entre elles. " Le *Chla hakadoch* explique que *hatan et kala* doivent se sanctifier à l'extrême avant de rentrer sous la houpa. C'est pourquoi ils doivent réciter le vidoui de erev *yom kipour*, pour reconnaître leurs fautes, ce qui représente la première des trois étapes de la *techouva: vidoui, harata et kabala leatid* (Expression verbale des fautes, regret sincère et engagement à ne pas récidiver.)

La *Guemara* dans *Baba Kama* raconte qu'*Avraham avinou*, le grand éducateur de foules, portait un médaillon sur lequel il y avait d'un côté un vieil homme et une vieille femme et de l'autre un garçon et une fille. *Avraham* enseigna au monde que les qualités qu'on trouve chez un vieil homme ou une vieille femme découlent directement de ce qui leur a été inculqué dans leurs jeunes années. L'avenir d'un être dépend considérablement des qualités qu'il aura acquises très tôt et la mère a une grande responsabilité dans cette mission qui est *kadoch*.

Dans le livre de *Shoftim*, on nous parle de la naissance de *Shimshon*. Sa mère, *Tselponi* était une *tsadeket* exceptionnelle. Elle avait une grande pureté de cœur et mérita de parler à un ange sans subir aucun mal. Celui-ci lui recommanda: "L'enfant que tu portes deviendra *nazir* pour *Hachem*; ce fut son statut depuis le moment de la conception. Puisque l'alimentation d'une mère a une incidence sur le fœtus, tu ne peux ni manger ni boire tout ce qui est interdit à un *nazir*, comme le vin ou les produits provenant de la vigne. Il va sans dire que tu dois également veiller à ne pas manger de nourriture non cachère. N'écoute pas les femmes qui racontent qu'il est permis de consommer de l'estomac de lièvre contre la stérilité. N'essaie aucun de ces remèdes." A son mari, *Manoah*, il dit: "Ta femme ne peut boire ni vin ni d'extrait de vin ni boisson alcoolisée et ni manger des aliments interdits à un nazir. Il t'incombe de l'aider à respecter ces lois!" *Shimshon* naquit et devint un homme d'une force surnaturelle qui accomplissait des exploits avec ses mains nues, sans épée ni lance. Il était aussi animé du *rouah hakodech*.

L'éducation commence donc déjà dans le ventre de sa mère. *Hinoukh* signifie éduquer mais aussi vouer, consacrer et ces deux sens sont liés. C'est le sens de "*hanoucat bait*", inauguration d'une maison: on consacre une maison au service d'*Hachem*. De même, les parents vouent leurs enfants au service d'*Hachem*. L'avenir d'un être dépend considérablement des qualités qu'il aura acquises très tôt et la mère a une grande responsabilité dans cette mission qui est *kadoch*.

Il y a, chez l'enfant qui naît, un impact de l'inconscient de ses parents sur celui de l'embryon au moment de sa conception, ou qui marque le fœtus au cours de sa gestation.

*Il n'existe toutefois pas de situation de non retour. Tout est modifiable et améliorable.*

# UKRAINE

*Les guerres du passé nous enseignent les mécanismes de conflits d'intérêts parfois purement idéologiques. Elles perdurent dans le temps et se réinventent grâce à l'indifférence de ceux qui peuvent agir.*

*Le libre arbitre ouvre notre champ d'action à l'infini, il n'en demeure pas moins que nous ne disposons pas tous de moyens égaux.*

*Tenter de mieux connaître les éléments pour les transmettre à nos enfants serait peut-être un début. Loin de moi l'idée de me poser en tant que moralisatrice. La géopolitique repose sur un équilibre aussi délicat qu'imparfait... Je m'efforce juste de garder les yeux bien ouverts.*

*Ne dit-on pas que l'humanité fait du présent ce qu'elle espère de l'avenir ?*

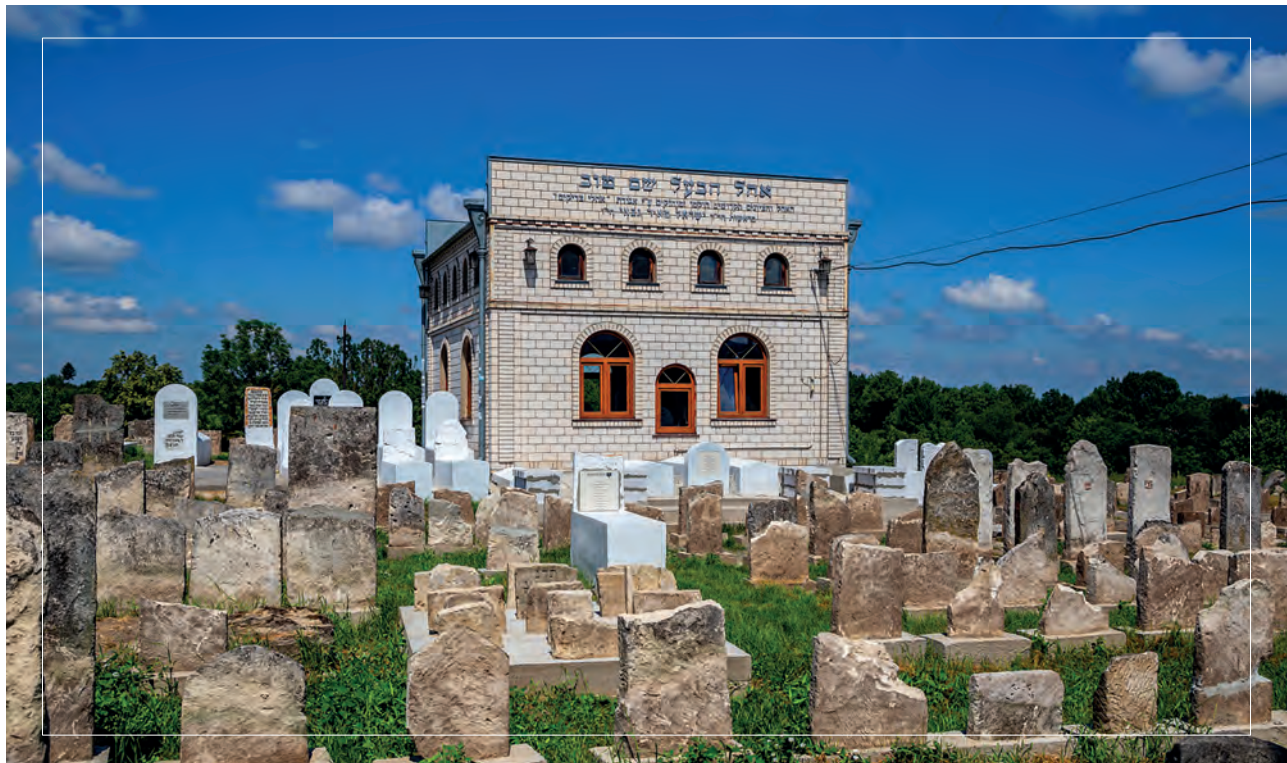
**Le 24 février 2022, la Russie envahit l'Ukraine.**

La **Russie**, ex-pays fondateur de l'URSS, occupe à elle seule **11,5% des terres émergées**, 9ème pays le plus peuplé, **12ème pays le plus riche**.

**La Russie détient un territoire riche en matières premières.** Elle dispose de ressources en **énergies fossiles** (pétrole et gaz) mais aussi en minerais indispensables pour assurer la transition énergétique du renouvelable.

A sa tête **Vladimir Poutine**, 2ème président de la Russie, aux commandes depuis 23 ans.





### *Quant à l'Ukraine...*

Le terme Ukraine lui-même est partagé quant à son origine. Tantôt revendiqué russe, tantôt ukrainien. Il signifie « **bord, bout, extrémité** ». Kiev a connu son **apogée** au **IX siècle**.

En **1362, l'Ukraine est conquise par la Pologne-Lituanie**. La noblesse d'Ukraine occidentale fut souvent « polonisée ». C'est à cette époque que se **forment** les **Cosaques**. Il s'agit pour la plupart de paysans qui refusaient l'assimilation aux polonais catholiques.

On retrouve un clivage au sein même de la société ukrainienne jusqu'à ce jour. D'un **côté**, Le **nord-ouest** d'influence polonaise et lituanienne, c'est-à-dire **occidentale** ; et le **sud-est**, région qui sera conquise et **colonisée par l'empire russe**. (Aujourd'hui, dans la structure politique du pays, le nord vote plutôt pour les pro européens et se méfie de l'influence russe, tandis que le sud-est vote plutôt pro-russe et se méfie de l'influence occidentale souvent assimilée au fascisme depuis la seconde guerre mondiale.)

1569, les juifs sont fréquemment utilisés par l'aristocratie polonaise pour **gérer la collecte des taxes**, les péages, et autres impôts. Ils disposent aussi du privilège exclusif de la distillation et de la vente d'alcool qui **s'intègrent** naturellement avec l'activité d'**aubergiste**.

1648-1649 **La révolte cosaque décime les communautés juives d'Ukraine et de Pologne**.

**Au XVIII siècle, l'Ukraine est le centre névralgique du mouvement Hassidique**. Le **Baal Chem Tov** y vécut à Podolie (province polonaise, aujourd'hui en Ukraine). A partir de là le Hassidisme se répand dans toute l'Europe de l'est. Au **nord** de l'Ukraine, les **Hassidim de Tchernobyl** et dans l'**ouest** de l'Ukraine les **Hassidim de Roujyn**.

4 avril 1772, Roch Hodesh Nissan 5532, naissance du **Rabbi Nahman de Breslev** à Medjybij (à l'époque dans le royaume de Pologne, actuellement en Ukraine).

C'est aussi au XVIII -ème siècle, qu'une bonne partie de l'Ukraine est **colonisée par la Russie**. En 1876, **l'empire russe interdit la langue ukrainienne dans les écoles**.

Fondement de grandes villes comme Odessa. Lieu de résidence important de la communauté juive. Malgré les lois restrictives comme les Zone de résidences et les quotas restreints imposés dans l'enseignement, la culture juive se développe avec la langue du **Yidish** ainsi que les **Yeshivot**, et la **musique klezmer**.

En 1881 l'assassinat du tsar Alexandre II de Russie **donne** lieu à plus de **259 pogroms**. En effet des rumeurs circulent dans tout l'empire russe affirmant que le nouveau tsar Alexandre III a donné au peuple le droit de battre les juifs » en guise de représailles.

18 avril 1902 (11 Nissan 5662) naissance du **Rabbi Menachem Mendel Schneerson** à Nykolaïev (empire russe, aujourd'hui en Ukraine).



Ce n'est qu'en **1917**, que **l'Ukraine proclame son autonomie et sa séparation de la Russie**.

Le 28 avril 1918 le premier président ukrainien est officiellement élu.

Mais en **1918**, l'Ukraine est **envahie par l'armée rouge** et est ramenée dans le giron soviétique. 1919 reste l'année la plus sanglante pour la communauté juive. **Naissance du mythe « judeo-bolchevise »** selon lequel tout juif est un bolcheviken puissance « un homme au couteau entre les dents ».

En **1922**, **l'Ukraine** fait partie des pays qui forment l'URSS et devient l'une des sources indispensables à son financement. Sous Staline, elle **représente la plus grande centrale hydraulique d'Europe**. **Moscou cherche donc à rattacher fermement l'Ukraine et d'en faire une forteresse de l'URSS**.

Après son annexion à l'URSS en **1924 l'Ukraine héberge la moitié de la population juive soviétique**. De nombreux dignitaires soviétiques d'origines juives ukrainienne apparaissent : **Léon Trotski, Leningrad...**

En 1939, **les protocoles secrets du pacte germano-soviétique signés par Staline avec Hitler s'accordant sur un partage des régions comme la Pologne resteront un véritable tabou** jusqu'à la fin de l'union soviétique. En effet, cette communion impérialiste avec l'Allemagne nazie transgresse le code d'honneur anti-impérialiste et antifasciste porté par le régime soviétique.

En **1941, l'Ukraine est envahie par les armées allemandes**. La population juive d'Ukraine est anéantie par l'application de la **solution finale**. Y s'y déroule la plus grande opération planifiée d'assassinat systématique des juifs. Le nombre de victimes est estimé alors à plus de 34 000 juifs. C'est ici que sont installés la plupart des centres d'exterminations nazis.

Le 28 avril 1943, création de la division SS Galicie. 220000 volontaires ukrainiens s'engagent aux cotés des Allemands surnommés les Waffen-SS.

A la fin de la guerre, **l'Ukraine fait état de 8 millions de morts**.

**C'est l'armée rouge qui libère l'Ukraine en 1944**. **L'Ukraine** devient membre fondateur de l'ONU en 1945. Elle est alors considérée comme un modèle des républiques soviétiques.

Au lendemain de la guerre mondiale, un grand nombre de juifs d'Ukraine fuit le « paradis communiste » pour s'établir aux EU, en Israël.

Divers dignitaires israéliens ont d'ailleurs des origines juives Ukrainiennes tel que **Zeev Jabotinsky** (fondateur de la légion juive), **Moshe Dayan** (vainqueur de la guerre des 6 jours), **Golda Meir** (premier ministre israélienne).

La fin de la période soviétique est marquée en **1986** par **la catastrophe nucléaire de Tchernobyl**.

Ce n'est qu'en **1989 que la libéralisation du régime soviétique** et la libération des détenus politiques permettent aux ukrainiens de s'organiser pour défendre leur droit à la souveraineté. En 1989 le Mouvement national ukrainien **Roukh** est créé.

- L'ukrainien est la langue officielle, mais 13 autres langues minoritaires sont reconnues dont le Russe et le Yiddish.

- L'Ukraine est un pays d'Europe orientale. La monnaie nationale est le hryvnia depuis 1996. L'Ukraine dispose d'un des plus grands réseaux ferroviaires.

- L'Ukraine est une démocratie parlementaire. Le président est élu au suffrage universel direct pour un mandat de cinq ans. Le parlement, Rada est composé de 450 députés.

- L'Ukraine dispose du plus grand centre juif du monde. Situé dans la ville de Dnipro, ce sont plus de 50000 m2 qui abrite restaurants casher, supermarché casher, magasin Judaïca et synagogue.

- L'Ukraine partage ses frontières terrestres avec 7 pays limitrophes : Pologne, Slovaquie, Hongrie, Roumanie, Moldavie, Russie, Biélorussie.

- Certaines régions d'Ukraine ont fait partie de l'empire russe pendant plus de 340 ans.



1990 Arrivée des premiers émissaires permanents post-Perestroïka de Habad Loubavitch en Ukraine qui s'établissent d'abord dans les synagogues de Kharkiv et Dnipropetrovsk. Aujourd'hui ce sont 200 familles émissaires Habad qui sont installées dans 35 villes d'Ukraine. Parmi leurs activités, la gestion d'orphelinats juifs de Zhitomir, Odessa et Dnipropetrovsk. En 2022 la population juive est estimée à 50 000 personnes.

**Le 24 Aout 1991 l'Ukraine obtient son indépendance.**

Mais en 2004, **la révolution Orange** oppose **deux parties de la société ukrainienne.**

L'une **pro-européenne** et l'autre **Russophile.**

L'élection de candidats pro européens au gouvernement cristallisent les relations avec la Russie qui n'admet pas la prise de distance de l'ancienne république soviétique.

**Le 11 mai 2014, la Crimée proclame son indépendance,** puis à la suite d'un référendum est **rattachée à la fédération de Russie,** ceci malgré la condamnation de l'Ukraine et de 100 autres pays lors de l'Assemblée générale de l'ONU.

Toujours sur l'affrontement des deux parties de la société ukrainienne, **la guerre du Donbass** éclate.

L'Ukraine est la cible de cyberattaques violentes qui ont d'abord causé l'arrêt des centrales nucléaires, mais aussi la création d'importants virus informatiques tel que le logiciel NotPetya.

En avril **2019, l'humoriste et comédien Volodymyr Zelensky** est élu président récoltant 73% des voix au second tour. Se présentant comme un candidat antisystème, il mène une campagne atypique axée sur les réseaux sociaux, et jouant de l'identification avec le personnage de professeur d'histoire élu président qu'il incarne depuis 2015 dans la série **Serviteur du peuple.**

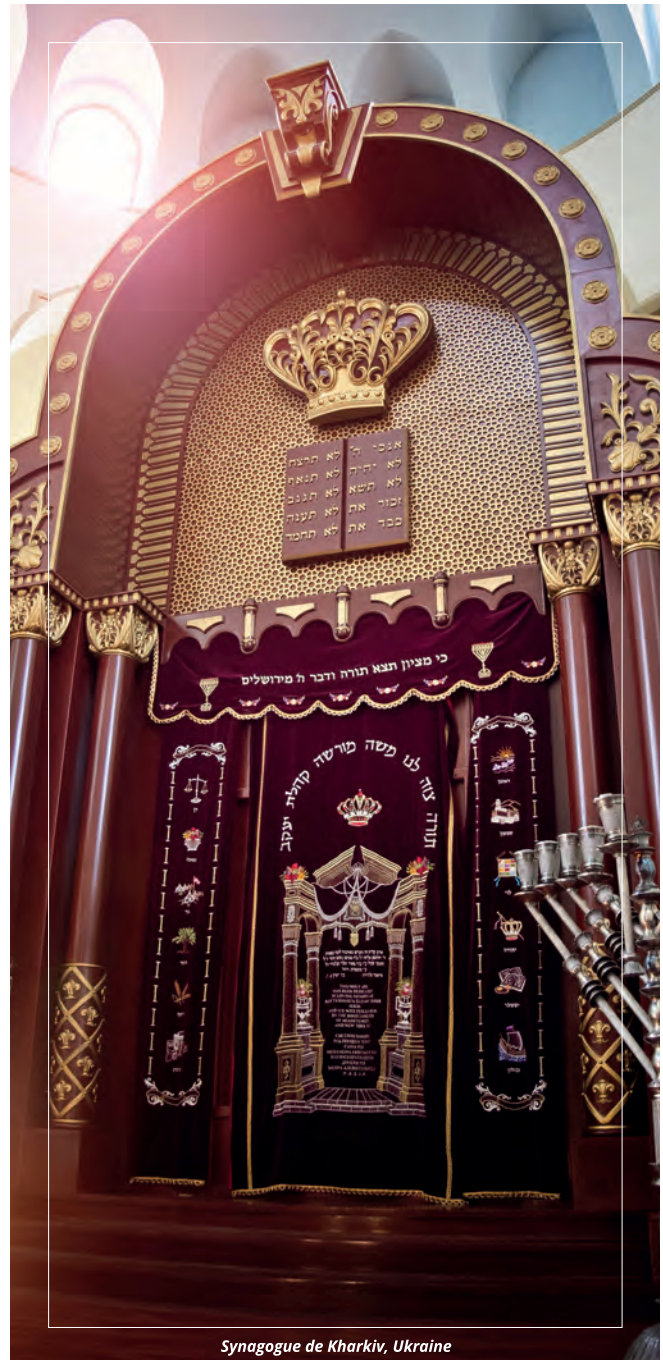
V. Zelensky fait de la **lutte contre la corruption** l'un des grands axes de sa présidence, dans un état souvent perturbé par le pouvoir des oligarques. Malgré un départ réussi dans la relance du dialogue avec la Russie, **les échanges sont définitivement rompus** lorsque Zelensky décide de se tourner vers l'**OTAN** et de se rapprocher de l'**UE** pour tenter de mettre un point final aux conflits qui s'enlisent dans le Donbass.

**Le 23 janvier 2022, Joe Biden ordonne aux familles de diplomates américains de quitter le territoire ukrainien.**

**Le 21 Février 2022,** le président russe Vladimir Poutine reconnaît l'indépendance des républiques populaires auto proclamées de Donetsk et de Lougansk et ordonne à ses troupes de se rendre dans ces parties de l'est de l'Ukraine dans le cadre de ce que le Kremlin qualifie de « mission de maintien de la paix ». **C'est le point de départ de l'invasion de l'Ukraine par la Russie.**



*Son 1er partenaire économique est la Russie même si l'Ukraine s'efforce de se tourner vers les pays de l'UE.*



*Rédigé par Sarah E.*

# MAILLOTS TSNIOU

PAR YONA FREOA

*Je m'appelle Yona freoa, j'ai 43 ans, je suis maman de 4 enfants bH.*

Pendant une bonne vingtaine d'années j'ai travaillé en Entreprise en tant que comptable. **J'ai profité d'un licenciement économique pour me reconverter dans la couture.** J'ai donc intégré l'école Formamod pour une formation.

Très vite après la formation j'ai commencé à travailler. Se faire connaître dans la communauté est chose assez rapide.

J'ai commencé par faire des retouches basiques, j'ai ensuite commencé à **transformer des robes de soirées qui n'étaient pas tsnious.**

Je travaille notamment avec le gmah de Créteil et celui de Pantin pour « tsniouser » des robes de mariées. **Le but étant de rendre tsnious ces vêtements sans que cela se voit, que ce soit discret. C'est la partie que je préfère.**

Puis des robes de mariées et de soirées.

Ensuite, **face à la demande de mes clientes j'ai donc commencé à faire des maillots tsnious sur mesure.**

Certaines femmes ne trouvaient pas de maillots assez couvrant pour leur niveau de tsnious et d'autres voulaient le porter pour la première fois et souhaitaient des aménagements pour débiter...s'habituer.

Toute l'année, vous pouvez venir faire faire votre maillot avec un choix d'une quinzaine de tissus. Vous pourrez aussi profiter de cette occasion pour faire un maillot mère/fille.

**Le 1er juin dernier, j'ai ouvert ma boutique à Paris, dans le 19ème, au 23 rue des chaudourniers.**

*J'y proposerai toutes les retouches, modifications de robe, maillots tsnious toute l'année pour les femmes et enfants, ainsi que des collections de robes de soirées.*

Au plaisir de vous y recevoir !

Yona Toferet



## Bon de réduction

valable du  
15/06/22 au 20/08/22

AVEC LE CODE PROMO **LEMAG3**



# ACCESSOIRES D'ÉTÉ

## CHEZ LA CLINIQUE DE LA PERRUQUE

Ça y est l'été est là !

*Voici une sélection d'accessoires disponibles qui vous permettront de mieux gérer la chaleur tête couverte !*

*Tous disponibles au*

**2 Rue Antoine Etex Créteil, 94000**

**06 15 35 60 85**

**contact@clinique-perruque.com**

**Uniquement sur rendez-vous**

**Lundi – Jeudi : 9h30 – 16h**

**Dimanche : 10h – 12h**

**<https://clinique-perruque.com/>**



- Sarah 



## Le Band'hair de Kylie Wigs

Le Band'hair de Kylie Wigs vous permet de *garder une chevelure en vous débarrassant du poids d'une perruque entière*. Se portant avec un chapeau, une casquette, un béret ou bien un foulard vous aurez donc la possibilité de le décliner à l'infini assorti à vos looks d'été.

**Prix : 450€**



## Le Bandeau Smart d'Aviva Wigs

D'une légèreté incroyable, **le bandeau smart donne de l'allure à vos foulards**. Il encadre joliment le visage avec son cheveu 100% naturel tout en conservant un confort optimal en cas de grosses chaleurs.

**Prix : 350€**



## Les chouchous Hwigs

Pour les invétérées de perruques entières, c'est l'accessoire qui vous permet de garder le visage dégagé. Réalisé avec un brassage de cheveux vierges du châtain foncé au blond cendré, **il permet d'ajouter une touche de lumière à vos perruques tout en gardant un aspect décontracté - semi sophistiqué.**

**Prix : 90€**

## CONSEILS MAKE UP



Prestations sur rdv  
au 06 11 65 73 76

### PAR PERLA MSIKA

*J'ai toujours aimé le maquillage sans savoir que ça en ferait mon métier.* Je me souviens passer des heures chez Sephora avenue des Champs Elysées testant les nouvelles couleurs, textures et produits qui arrivaient dans l'univers du cosmétique, pourtant j'étais loin d'imaginer que ça en ferait mon métier.

En 2009 Un bac S en poche, et inscrite à l'ISO pour devenir opticienne, je me heurte au refus de certains employeurs à embaucher une personne qui ne travaillerait pas chabbat. ***C'est alors ma grande sœur Sheina, qui m'a aidée à trouver ma voix.*** Perruquière depuis plusieurs années dans le 19ème, ***elle transmet discrètement mon numéro de téléphone à ses clientes qui recherchent une maquilleuse.***

***Pour 35€ j'allais maquiller ses clientes, et j'adorais ça !*** jusqu'au jour où elle transmet mes coordonnées à une mariée. D'abord paniquée, Sheina me rassure et ***je décide de saisir l'opportunité.***

Cette mariée fut ravie, elle m'invitait même à son mariage le soir même. ***Je n'en croyais pas mes propres yeux, le maquillage avait tellement plu et de surcroît avait tenu toute la soirée !***

***Une vocation était née.*** En 2014 j'intègre la promotion de Juventhera pour faire de ma passion mon métier à temps plein !

***Dans la vie, il n'est jamais trop tard pour faire ce que l'on aime.***

ORIENTAL



SMOXY



MARIÉE



# MES ESSENTIELS

01

Démaquillant

Eau micellaire Bioderma



02

Crème de jour

Crème hydratante Drunk Elephant



03

Camouflage boutons

Stylo correcteur Tom Ford Concealing Pen (choisir pratiquement la couleur de sa peau)

04

Anti-cernes

Fix it colour de Dior couleur 200- Apricot mélangé au Dior Skin Forever Undercover une teinte plus claire que sa peau.



05

BB Crème

Erborian



06

Rouge à lèvres longue durée

Colorstay Ultimate Liquid Lipstick de chez Revlon



07

Mascara

Too Faced

08

Un vernis d'été

Bubble Path de chez O.P.I



09

Pinceau 187

de chez Mac pour étaler le fond de teint

## CONSEIL CONTOURING FACILE

Acheter le gros stick Dior DiorBlush Light & Contour qui à deux embouts d'un côté le highlighter clair et le marron de l'autre côté pour sculpter ;

Choisir sa teinte, puis subtilement dessiner avec le côté foncé une ligne partant de l'entrée de l'oreille à la commissure des lèvres

Ensuite blander avec un pinceau pour la faire fondre sans laisser de coup de crayon

Mettre ensuite le highlighter coté clair au-dessus de cette ligne pour galber la pommette.

Il faut savoir que le contouring sert à sculpter le visage est n'est donc pas adapté aux visages trop creusés.



## PROGRAMME SORTIES



La liste des activités citées ci dessous n'est pas exhaustive. Néanmoins elle sera peut-être d'un certain recours en cas de manque d'imagination. (You know what I mean) *Un grand merci à Ruthy Dahan, @mama\_futee, le groupe Donna mamma... qui m'ont aidés à lister ces activités.*

Aussi, je vous invite à bien consulter les sites internet notamment pour vérifier les tarifs, les horaires... avant d'engager une excursion.

Petite astuce, j'ai découvert que bon nombre de ces centres de loisirs acceptaient carte de famille nombreuse, chèque vacances, et carte CADO.

Des promotions circulent sur Groupon, reducparc et veepee.

Bonnes vacances à tous :) - Sarah ✨ -

### EXTÉRIEUR

Chichoune Accroforest 77 / 13€ à 24 €  
Billets La Seine (Bateau-mouche) Paris / 15 à 30€  
Jardin d'acclimatation 75016 / 4 à 7€  
Zoo de Vincennes 75012 / 15 à 20€  
Ferme de Gally 78870 / 4 à 5€  
Au paradis des enfants 78180 / 5 €



-10%  
TSIPIVOCO10

Hôtel VOCO - Strasbourg Chabbat friendly,  
5min ↗ de la gare - 12min ↗ des mags casher  
Tel : 03 88 10 10 47

OcherHolidays.com Hôtel Glatt casher  
Klingenthal pension complète dans les Vosges  
Tel : 06 52 19 20 67

-10%  
LEMAG3

### SÉJOUR

Puy du fou 85590 / 39 €  
Center Parc Les Bois Francs 27130  
Center Parc - Village Nature 77700  
Camping Capfun Fredland 77220  
Futuroscope 86360 / à partir de 12€  
Walibi Belgique / 26 à 29€

## INTÉRIEUR

Lev Park (Restauration Casher) 94470  
Fun Park Playmobil Fresnes / 7 €  
Cité des enfants 75019 / 9 à 12€  
Crazy Park 94380  
Royal Kids  
Musée Grévin 75009 / 18 à 25€  
Musée des Arts Forains 75012  
Musée des Arts et Métiers 75003 / 8 €  
Musée de l'air et de l'espace 93352 / 6 à 8€  
Exploradome 94400 / 7 €  
Musée en Herbe 75001  
Philharmonie des enfants 75019  
Musée du Chocolat 75010  
Musée de l'Illusion 75001 / 12 €

BOISSON  
OFFERTE  
LEMAG3

Lev Park intérieur entièrement climatisé  
structures jeux avec des jardins extérieurs  
Avec restauration Cacher sur place.  
Événements, anniversaires, privatisations,  
sortie en famille  
C'est au 5 rue de la Pompadour à  
Boissy-Saint-Léger 94470 - 0143897308  
Code promo LEMAG3 une boisson offerte  
par entrée sur présentation de ce bon  
valable 1 fois jusqu'au 31/07/22

## JOURNÉE PLEINE



Parc St Paul 60650 / 21 à 25€  
Mer de Sable 60950 / 22,50 €  
Sherwood Park 95270 16 €  
Disney 77700 / à partir de 62€  
Babyland 91280 / 10 à 20€  
Parc des Félines 77540 / 15 à 28€  
Zoo de Thoiry 78770 / 24 à 31€  
Port aux cerises 91210  
Base de loisirs Jablines 77450 / 5 à 8€  
Aerokart (Chute libre, Karting, Escape Game,  
Réalité virtuelle) 95100 / à partir de 50€

## ENTRÉE LIBRE

Parc des Gondoles 94600 / Ferme animalière  
Parc Georges Valbon 93120 / Vélo et Rosalie  
Parc du tremblay / Balançoire et Pataugeoire  
Ceuillette de la Grange 77170  
Parc Floral 75012  
Bois de Vincennes / Manèges, Barque et Poney  
Jardin des Tuileries 75001 / Carrousel  
Parc des Buttes Chaumont 75019 Balançoire et Poney  
Ferme des Chanteraines 92390 / Marionnettes, ferme



# RESTAURATION

## PAR BY ELLA

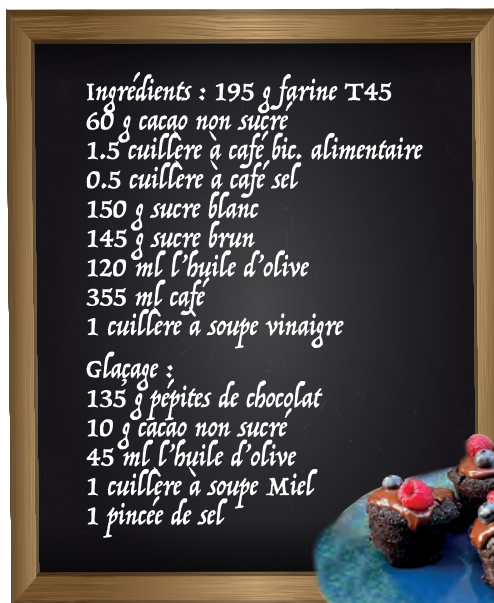
*Américaine en France depuis 15 ans. Maman de 4 enfants. Passionnée par la nourriture et la créativité. J'ai commencé par vendre les poké bowl de la maison et, trois ans plus tard, j'ai ouvert un restaurant.* Un restaurant qui sort de l'ordinaire en caché en France. J'organise de nombreuses réceptions partout dans Paris au-delà de la gestion du restaurant



5 rue de la grange batelière  
75009 Paris  
01 89 16 57 79



## RECETTES *Gâteau au chocolat à l'huile d'olive*



### Instructions :

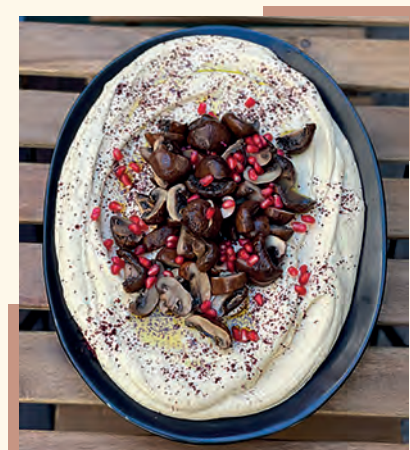
Préchauffer le four à 175. Préparer un moule rond recouvert de papier sulfurisé.

Mélanger ensemble farine, sucre, cacao, bicarbonate et sel. Rajouter sucre brun puis l'huile d'olive, bien mélanger le tout Incorporer café et vinaigre. Une fois bien mélangé verser dans le moule. Faire cuire pendant 30-35 minutes.

Préparer le glaçage. Mélanger tous les ingrédients et faire fondre sur une poêle ou aux micro ondes.

Une fois le gâteau refroidi, le recouvrir du glaçage, puis de fruits rouges ou noisettes si vous désirez....

## RECETTES *Houmous maison*



1 sachet de pois chiche sec  
1 cuillère à soupe de bicarbonate  
½ verre de tahini  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de cumin  
Sel

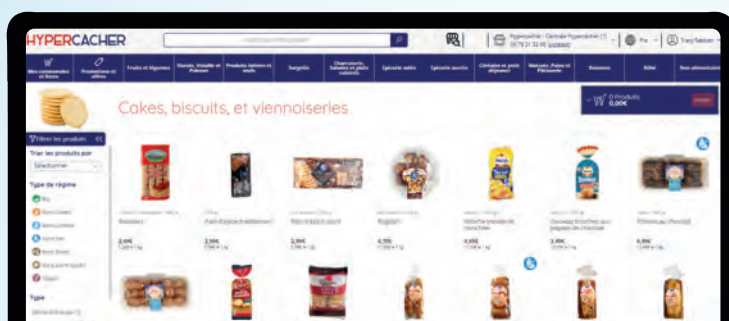
Tremper les pois chiche toute la nuit avec le bicarbonate  
Le lendemain faire bouillir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres  
Rincer les pois chiches, les égoutter.  
Les mixer avec tous les ingrédients  
Ajouter de l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



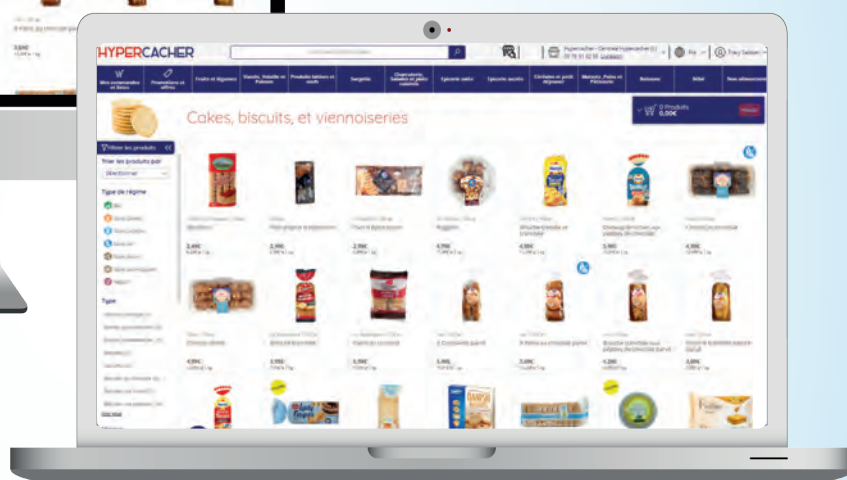


# WWW.HYPERCACHER.COM

Faites vos courses en toute simplicité sur le site internet [www.hypercacher.com](http://www.hypercacher.com) ou sur l'Application



Téléchargez l'APP sur



+ de 4000 références



Livraison 24h



## VOS COURSES EN LIGNE EN QUELQUES CLICS

## MEDICAL

PAR LAETITIA MARCIANO



*Je vais vous présenter un métier de plus en plus reconnu dans le milieu médical et paramédical, celui d'orthoptiste.*

Tout le monde a bien entendu parler de la rééducation orthoptique « **mettre le lion dans la cage** » ...mais aujourd'hui bien d'autres compétences étoffent notre activité professionnelle, la plus récente étant de pouvoir prescrire des lunettes sans que la présence d'un médecin ophtalmologiste soit nécessaire sous certaines conditions.

Evidemment, la relation ophtalmologiste / orthoptiste est indissociable, nous travaillons en étroite collaboration et soulageons les médecins de certains actes médicaux ce qui **permet un accès plus rapide aux soins ophtalmologiques**.

Voici quelques situations qui pour nous maman, doivent nous conduire à **consulter un ophtalmologiste et ou un orthoptiste** :

**Mon enfant se plaint de mal voir le tableau, fait des fautes en recopiant, se frotte les yeux, est facilement ébloui.**

Cela peut être dû à un défaut visuel et entrainer le port de lunette (myopie /hypermétropie/astigmatisme) une visite ophtalmologique s'impose.

**Mon enfant confond les couleurs en particulier les nuances de rouge et de vert.**

Un examen de la vision des couleurs chez un orthoptiste pourrait détecter un éventuel daltonisme.

**Mon enfant présente un strabisme (louche) depuis la naissance/suite à une maladie infantile/suite à une forte fièvre/suite à une chute.**

Un **examen ophtalmologique** est nécessaire dans un premier temps pour une éventuelle correction optique, dans un deuxième temps une **prise en charge orthoptique** sera nécessaire afin d'écartier tout risque d'amblyopie (différence de développement de la vision d'un œil par rapport à l'autre).

**Mon enfant a des difficultés d'apprentissage en lecture et écriture, a des troubles de mémorisation visuelle, a du mal à se repérer dans l'espace, met du temps à comprendre un énoncé.**

Un **bilan neurovisuel auprès d'un orthoptiste** peut prévaloir dans le diagnostic des dyspraxies, dyslexies, dysorthographies ; ici la relation entre orthoptiste/orthophoniste/psychomotricien/psychologue/neuropédiatre ...est essentielle.

En conclusion n'attendons pas que nos enfants chéris nous déclenchent la sonnette d'alarme, **un dépistage visuel chez un ophtalmologiste devrait être systématique avant l'âge de trois ans**. Certains pédiatres le recommandent dès les neuf mois du nourrisson, l'orthoptiste pourra ensuite prendre le relais pour le contrôle visuel annuel dès l'âge de 16ans.

*Orthoptiste chez OPHTALYA Choisy le Roi*



# SERRURE FORTIS

## FOURNITURE ET POSE

1390€ HT **990€ HT**

Demi-tour de gâche  
réglable en profondeur

- ▶ 5 points de fermeture latérales
- ▶ Pênes rotatifs anti sciage
- ▶ Cylindre européen Sécurité
- ▶ Fourni avec 4 clés
- ▶ Carte de propriété
- ▶ Clés protégées et incopiables
- ▶ A2P ★ Agrée assurance



Contact :

01 85 08 97 16  
06 58 57 89 69

Protecteur anti-percement  
Ø 40 mm


Création M Y D E S I G N 06 22 56 29 73


BON DE  
50€  
AVEC LE CODE  
LEMAG3


  
GLASMAN  
et Cie

- Machine par application
- Machine à coudre pour le cuir ▪ Aiguilles machine à coudre
- Fils à coudre ▪ Table et Presse de repassage
- Pièces détachées Industrielle ▪ Pièces détachées Familiales



 28 boulevard de strasbourg - 75010 Paris

 <https://www.glasman.fr>

 01.42.08.16.18

Création M Y D E S I G N 06 22 56 29 73

# TÉMOIGNAGES

## PAR NOÉMIE AKOUKA

Directrice de l'école primaire Merkaz Hatorah  
29 chemin des Bourdons, 93220 Gagny  
Tel : 01 41 53 16 16

*Être prof aujourd'hui ? C'est révolu ! Pas assez à la mode ! Pas assez classe ! Faut être fou pour s'engager dans cette voie ! Avec des enfants de plus en plus difficiles, qui ne sont jamais satisfaits... Mais être prof c'est ringard !*

*Ou encore « Ah t'es prof ? Tu as plein de vacances alors... », Combien de fois j'ai entendu cette phrase ?*

*Je me présente Noémie Akouka, 4 enfants de 21, 19, 13 et 9 ans. Directrice de l'école Primaire Merkaz Hatorah.*

Mon parcours est un parcours assez classique : après avoir passé mon bac, je décide d'étudier une année en Israël dans un séminaire où j'apprends aussi l'informatique (Ofakim).

Je perfectionne mes connaissances en kodesh, je rentre en France et me voici prise dans un tourbillon, je fais comme les copines et j'enseigne le Kodesh dans une école à Strasbourg !

*Tout en enseignant le Kodesh, j'entreprends parallèlement des études pour avoir une licence bac +3, le sésame pour passer le concours de professeur des écoles ! Une vocation était née !*

J'étais faite pour l'enseignement j'étais dans mon élément ! Le rapport à l'enfant ! La satisfaction de transmettre, de leur apprendre, de les entendre répéter, réfléchir, répondre, susciter le questionnement, être là, les voir évoluer...

Autant de leitmotiv qui ravivent ma passion chaque jour.

J'ai présenté le concours en le préparant par correspondance. Il fallait faire des stages. *Il était alors important pour moi de relever le défi de montrer à mes élèves que le Kodesh était aussi important que le Hol* et j'ai donc effectué mes stages d'observation dans ma classe où j'enseignais le Kodesh l'après-midi.... Ainsi, j'envoyais une image forte à mes élèves !



***Je ferai partie de la première promotion de l'Institut de Formation André et Rina Neher !***

Fraîchement diplômée, on me propose de prendre une direction d'école ce que je refuse, ne me sentant pas les compétences !

En revanche, j'enseigne les Matières Générales et le **Kodesh** dans la même école, l'école Henri Schilli Yabné. Le **Kodesh** avait toute son importance, on redonnait les lettres de noblesse au **Kodesh** ! La transversalité est le maître mot pour éviter toute dichotomie chez nos enfants.

Après plusieurs années d'enseignement, on me propose une direction d'école élémentaire en banlieue parisienne : Beth Israël à Montmagny (95).

***A côté de professionnels qui m'ont beaucoup apporté, j'ai mis à profit également mon savoir-faire pour aider des enfants à grandir, à devenir des élèves curieux, heureux d'être à l'école, et à devenir des citoyens fiers d'être juif dans la cité !*** Organiser tous

les temps informels : ***des classes de découvertes, des Chabbat pleins où les enfants revenaient avec des étoiles dans les yeux ! Parce qu'on apprend toujours mieux en découvrant par soi-même, en touchant, en expérimentant et en allant au-devant de la vraie vie, en apprenant autrement, en partageant des moments forts ensemble !*** Tous ces moments magiques dans la vie d'un enfant au cours de sa scolarité !

***Après 3 années de direction, j'ai ressenti le besoin de me former à nouveau pour pouvoir mieux diriger, manager des équipes, et surtout répondre à une demande de la société qui changeait...*** J'ai eu la chance de faire la formation de directeur d'école alef 3. Grâce à ma double casquette **Hol et Kodesh** j'avais des atouts majeurs pour mener à bien cette formation ! En 2009, j'avais déjà deux enfants en bas âge et un bébé, une petite fille qui est née pendant la formation ! ***Il fallait gérer la maison, les enfants, leurs devoirs, le bébé, suivre l'école que je dirigeais en donnant des directives !*** Il a fallu voyager en Belgique, en Angleterre pour s'inspirer de nos voisins. ***Comment diriger une école juive ? Quelle est sa vision ? Quelle place accordée au Kodesh quand il n'y a pas d'examen national ? Comment harmoniser, renouveler nos méthodes pédagogiques ?***

Israël fut le voyage le plus intense. ***Il a fallu laisser toute ma famille en France pendant 5 semaines ! Comment faire ? Comment gérer ?*** Qu'à cela ne tienne ! On prend le bébé dans sa poussette et on va en cours avec elle, on voyage jusqu'au désert de Ein Bokek ! ***Il va sans dire que je n'aurai pu suivre cette formation sans pouvoir compter sur mon mari*** qui n'a pas ménagé son temps pour me laisser profiter pleinement de cette formation de directrice ! J'ai ainsi pu mener d'autres projets, ***mettre à profit mes compétences pour innover***, mettre en place des compétences dans chaque matière en Kodesh, ***donner du sens***, organiser des spectacles de fin d'année d'une grande qualité avec un fil conducteur où la **transversalité Hol-Kodesh** avait toute sa place et faire jouer toutes les classes depuis les toutes petites sections jusqu'au cm2 ! J'ai aussi supervisé une classe clis pour pouvoir répondre aux besoins des enfants dits « différents », avec une intégration dans les classes ! ***Il a fallu apprendre à gérer les émotions des enfants ! Mais quelle richesse ! Quels apprentissages pour nos enfants de partager des moments ensemble, de savoir donner et de vivre ensemble !*** ***Je ne peux parler de ma vocation et de mon métier de directrice sans évoquer mon Père zal Rabbin Raphaël Perez, toujours là pour les autres et ma Mère enseignante pendant de nombreuses années ! Etre directrice c'est la combinaison des deux, donc dans mes gènes.***

Les élèves, les professeurs et les parents d'élèves un trio où très souvent il a fallu ***écouter, entendre, répondre, partager, former, déformer, trouver des solutions, consoler, épauler...***



**Ma plus grande victoire ce sont les enfants en grandes difficultés, aiguiller les parents, trouver le bon chemin pour les faire évoluer, les bons intervenants, les diriger vers tels ou tels spécialistes ou tout simplement les accueillir dans ma structure pour trouver une place, leur place !**

**Nos enfants ne cessent d'évoluer ! Il faut enseigner différemment.** Les enfants d'aujourd'hui ne sont pas ceux d'il y'a 10 ans mais, ils ne ressemblent pas non plus à ceux d'il y'a seulement 2 ans... **les écrans en sont-ils la cause ? Ou la conséquence ?** Alors pour entraver ce fléau, **il faut faire lire les enfants, leur faire aimer la lecture !** Voici un enjeu capital aujourd'hui !

**Aujourd'hui après plus de 32 ans dans l'enseignement dont 16 à la direction de différents établissements primaires juifs,** le conseil que je pourrai donner avant les vacances scolaires, **c'est un peu moins d'écran et plus de lecture !**

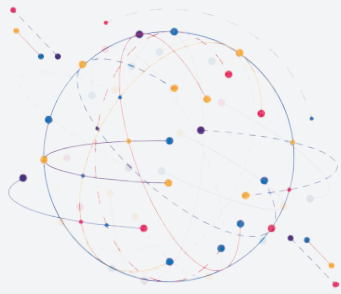
**Partager un moment avec vos enfants** dans une bibliothèque municipale, autour d'un memory, d'un loto, de construction de lego ou tout simplement une conversation sans portable ni écran ! **Et si ce n'était pas seulement les enfants qui étaient en cause ? Prenons-nous, nous, adultes le temps d'écouter nos enfants ? D'écouter vraiment ..**

**Faut il faire travailler nos enfants pendant les vacances scolaires ? Si oui à quel rythme ?**

D'abord les laisser déconnecter du rythme scolaire, se reposer. Ensuite, **pour les enfants en difficulté les faire travailler un petit peu chaque jour :** cahier de vacances, cahier du jour cahier du soir, ou encore le cours Legendre... **mais surtout lire...** Pour les autres, se reconnecter une semaine avant la rentrée scolaire pour être au point.

**Je vous souhaite de passer de bonnes vacances avec un livre, petits et grands !**





**Électricité | Interphonie - Contrôle d'accès | Vidéo surveillance**

**La société MRI est spécialisée dans l'installation électrique.**

Notre connaissance et notre expérience nous permettent de vous accompagner dans vos projets,  
Équipement électrique de bâtiments industriels,  
Équipement et remise aux normes d'armoires électriques,  
Activités dans le tertiaire, Installation courant faible (Alarmes intrusion Incendie, contrôle d'accès).



01 49 80 98 39



07 66 74 94 15

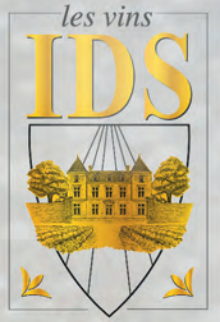


contact@mr-i.fr



CHÂTEAU SAINTE MARGUERITE

CRU CLASSÉ



LES VINS IDS - LA SIGNATURE DES GRANDS CRUS CACHER

[www.LESVINSIDS.com](http://www.LESVINSIDS.com) - 06 19 61 36 59



Rav Kats