



8 Dicas para um Jejum Fácil - Como não Sentir Fome e Sede em Yom Kipur 2017



Yom Kipur, o dia mais sagrado do ano, celebra nosso relacionamento com D-us. Neste dia por 25 horas Jejuamos, veja como tornar o Jejum mais fácil neste Yom Kipur.

Este dia Yom Kippur nos dá uma oportunidade especial para cada um de nós conectar a nossa própria essência, a parte

de nós que está sempre próxima a D-us.

O dia é o mais solene dia do ano, e ainda assim um tom de alegria se espalha por ele. Uma alegria que revela nossa conexão com nosso Criador e expressa confiança de que, quando as portas de julgamento fecharem, nossas orações serão aceitas e teremos garantido um ano de bondade, vida, saúde e felicidade.

Velas* / início do jejum:

*Recita-se as seguintes bênçãos:

a) Baruch até A-do-nai E-lo-hê-nu Mêlech haolam asher kideshánu bemitsvotav vetsivánu lehadlic ner shel Shabat veYom Hakipurim.

b) Baruch até A-do-nai E-lo-hê-nu Mêlech haolam shehecheyánu vekiyamánu vehiguiánu lizman hazê.

>> É uma mitsvá comer e beber na véspera de Yom Kipur. São feitas duas refeições, uma pela manhã, e outra pouco antes do início de Yom Kipur.

>> É costume doar para caridade na véspera de Yom Kipur, pois Tsedacá é uma grande fonte de mérito e serve de proteção contra decretos severos.

>> O costume tradicional antes de Yom Kipur, é o pai ou a mãe abençoar seus filhos antes de irem à Sinagoga. O pai ou a mãe põe as mãos sobre a cabeça de cada filho, um por vez, e lhe dá uma bênção. pedindo que estes sejam selados no livro de vida, e que em seus corações permaneça sempre o amor à D'us. (Leia em Koshermap Brasil o texto completo da bênção especial).

>> Você precisará de um Talit para os serviços (homens, apenas) mesmo para Arvit e Kol Nidrei.

>> Velas de Yohrtzeit, para quem não tem pais, devem ser acesas antes do pôr do sol.

>> Desde antes do pôr-do-sol da véspera até o completo anoitecer do dia seguinte, é proibido:

- comer e beber;

- lavar-se (ao levantar-se pela manhã, é permitido lavar apenas os dedos e passá-los nos olhos);

- passar cremes, óleo ou maquiagem (no rosto ou no corpo);

- calçar sapatos (mesmo que parcialmente) de couro;

- e ter relações conjugais.

>> Em Yom Kipur, Yizcor é recitada durante as preces matinais em memória das membros da família que faleceram.

8 Dicas para um jejum fácil

por Dra. Rali Abel

- ? Beba bastante água. Tome pelo menos 12 copos, e dê preferência a bebidas energéticas geladas com limão e hortelã.
- ? Duas horas antes do jejum aumente a taxa de água potável para 4 copos por hora, pelo menos.
- ? Fique longe de alimentos muito salgados ou apimentados. Tire os molhos, a pimenta e o excesso de sal de sua dieta hoje.
- ? Coma durante o dia, incluindo na refeição antes do jejum, alimentos leves (facéis de digerir). Contrário do que muitos pensam.
- ? Antes do jejum tome "amendoeira" com água. Amendoeira é uma espécie de "Techina" feito de amêndoas e é extremamente útil para evitar a fome e sede.
- ? Reduza o consumo de café hoje. Se você é viciado em café, não beba mais de dois copos por dia. A razão é que a queda de cafeína causa dor na cabeça . Se você não preparar-se gradualmente hoje para o amanhã - você pode ter dores de cabeça rápido.
- ? Não coma maionese, feijão, grão de bico e bebidas com gás.
- ? Não beba durante o dia bebidas doces, que elevam o nível de açúcar. Mais tarde, quando o nível de açúcar cair drasticamente, você vai sentir-se faminto.

[Fonte: Newsletter Chabad Curitiba Kipur 2011 5772]

Copyright © 2007 - 2020 by Moshiko Produções
Developed by [Artfos](#) & [Moshiko Connection](#)
All Rights Reserved.