



SHALOM WEEK

#3

Alfred Dilamani focuses range from:

- * Life Insurance, Long Term Care Insurance, Disability Income
- * Corporate Health/ 401(k) and Executive Benefits
- * Funding Solutions for Estate Planning Strategies

AXA Advisors, LLC (NY, NY 212-314-4600), member FINRA, SIPIIC//AXA Network, LLC.AGE-130836 (11/17) (Exp.11/19)



Alfred Dilamani
Financial Professional
Work: 516-358-3961
Mobile: 516-884-8360

email: Alfred.Dilamani@AXA-Advisors.com
Licensed in the States of: NY, NJ, CT, CA & FL

7"02

Lech Lecha

Cheshvan 11, 5779 October 20, 2018

TORAH PORTION OF THE WEEK

The Almighty commands Avram (later renamed Avraham) to leave Haran and go to "the place that I will show you" (which turned out to be the land of Canaan -- later renamed the Land of Israel). The Almighty then gives Avram an eternal message to the Jewish people and to the nations of the world, "I will bless those who bless you and he who curses you I will curse." Finding a famine, Avram travels to Egypt asking Sarai (later renamed Sarah), to say she is his sister so they won't kill him to marry her (the Egyptians were particular not to commit adultery ... so they would kill the husband instead).

Pharaoh evicts Avram from Egypt after attempting to take Sarai for a wife. They settle in Hebron (also known as Kiryat Arba) and his nephew Lot settles in Sodom. Avram rescues Lot -- who was taken captive -- in the Battle of the Four Kings against the Five Kings.

Entering into a covenant with the Almighty (all covenants with the Almighty are eternal, never to be abrogated or replaced by new covenants), Avram is told that his descendants will be enslaved for 400 years and that his descendants (via Isaac, "... through Isaac will offspring be considered yours" Gen. 21:8. Isaac, not Ishmael!) will be given the land "from the river of Egypt unto the great river, the river Euphrates."

Sarai, childless, gives her handmaid Hagar to Avram for a wife so that he will have children. Ishmael is born. The covenant of brit mila, religious circumcision, is made (17:3-8). God changes their names to Avraham and Sarah and tells them that Sarah will give birth to Yitzhak (Isaac). Avraham circumcises all the males of his household.

TORAH LESSON OF THE WEEK

God commands Avram: "Go for yourself, from your land, your birthplace and your father's house" (Genesis 12:1). Yet the wording of this verse seems to be backward. In order of proximity, the first place one leaves when traveling afar, is his parents' house. He then leaves his hometown (birthplace), and finally his country.

Here the order is reversed, because it is not referring to a physical leaving, but rather to a philosophical break. God's command is for Avram to leave behind all influences of the past and start a new life, starting with the foundations. God tells him to distance himself from the influences of his country, and even those of his birthplace, and finally, hardest of all, the influence of his parents' home.

HALACHOT - VIDUY (CONFESSION)

There is no fixed text for the Viduy (confession). There are several versions of it, some more or less detailed and comprehensive than others. What all the texts have in common is that the 'sins' are listed by alphabetical order. This has a practical reason: it is easier to remember which is important especially when saying the Viduy by heart, with our eyes closed and in a regretful mood.

Every day in Shacharit and Mincha we say the standard short Viduy, Ana haShem Elokenu... where for each letter of the alphabet we mention just one kind of sin we might have committed. In this brief Viduy the wording is deliberately non specific and very general: Ashamnu: we have been guilty. Bagadnu: we have betrayed (our covenant with You). Gazalnu we have robbed, etc.

During Selichot we have a second Viduy, a bit more elaborate. For example: Gimel: it adds Gainu, we have been arrogant. Dalet: After mentioning that we have spoken gossip and slander (lashon hara) it also says: we have spoken one way with our mouth and felt differently in our heart.

TEST YOUR JEWISH IQ : AVRAHAM

1- Where was Avraham born?

- a. Haran
- b. Ur
- c. Shechem

2- As a youth, what was Avraham's occupation?

- a. Farmer
- b. Shepherd
- c. Idol seller

3- How old was Avraham when he left his homeland?

- a. 25
- b. 50
- c. 75

Parasha of the Week with Mr. Nassim Bassalian

Every Tuesday night at 8.30pm in Shaare Rachamim.

All ages are welcome to come and listen to

Mr. Bassalian's insight into the weekly parasha.

Refreshments will be served.

QUOTES OF THE WEEK

A synagogue may be turned into a school: but not a school into a synagogue."

Talmud, Megillah

What is the grossest form of neglect? If a man does not... devote every effort toward the education of his children."

Apocrypha

Mazal Tovs

Kambiz and Leah Liviem for the Barmitzvah of Avraham Israel (last week)

Nissim and Bassal families for the wedding of Emanuel & Sarit

This issue was donated by

Shalom Week Editors

Israel Property Rental Management

Please Contact Jona Dilamani
at 011-972-54-213-0266
Available via Whats App)



Email: diljo@013.net
Skype: jona.dilamani1

To sponsor one issue in honor of
a shira or in memory of
a loved one or to advertise
Call : 212-869-2291
e-mail: holondon@aol.com

BEST OF AISH HATORAH

Is there such a thing as 'Destiny'?
Every person is born underneath an astrological field, a particular energy-flow that determines many specifics of life – personality, circumstances, potential. Now in Hebrew this is called "mazel" – literally an alignment of stars. But it can also mean "luck," as when we wish someone Mazel Tov. A person's mazel is pre-programmed from birth. But in Parshat Lech Lecha, God takes Abraham outside and tells him to "see if you can count the stars." God changed Abraham's name and metaphorically lifted him above the stars to re-align his destiny. Why did Abraham merit this special treatment? At the time, the prevailing world

system was idolatry. Abraham saw the falsity of this idea, and **lifted himself** above societal norms. For this act of transcendence, God responded in kind by lifting Abraham out of the natural system – "above the stars." This established a principle for all eternity – that the Jewish people are above "mazel." We need not accept the "fate of the stars." And surely, history bears this out: The Jewish people have outlasted all the great empires like the Greeks and Romans. And even in our lifetime Jews in Israel have defied all odds by thriving in a land surrounded by enemies.

But beyond a national level, this idea also has powerful application to our personal lives. The Talmud tells us that the daughter

of Rebbe Akiva was destined to die on her wedding day. At the wedding meal, the bride absentmindedly stuck her hairpin into the wall behind her – unknowingly killing a cobra that was prepared to strike. Later, when they found the dead cobra and realized the bride's good fortune, they asked her to recall the day's events. She reported that in the midst of the wedding festivities, she had noticed some poor people outside, and she'd left her own wedding in order to bring them food. An incredible act of humanity! So here we see the principle in action: This woman's super-human act raised herself out of the pre-set system – changing her destiny and saving her life. If we aspire, we can do it, too.

Wearing Tefillin may prevent Heart Attacks

A pilot study led by researchers at the University of Cincinnati (UC) College of Medicine suggests Jewish men who practice wearing tefillin, which involves the tight wrapping of an arm with leather banding as part of daily prayer, may receive cardiovascular health benefits. The researchers propose that benefits may occur though remote ischemic preconditioning that results in protection during heart attacks. The results are available online in the American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology.

Jack Rubinstein, MD, associate professor in the Division of Cardiovascular Health and a UC Health cardiologist, says he enrolled 20 Jewish men living in Greater Cincinnati—nine who wear tefillin daily and 11 non-users of tefillin—in the study. His team of researchers recorded baseline information on all participants during the early morning and then additional data after wearing tefillin for 30 minutes. They measured the participants' vital signs, drew blood for analysis of circulating cytokines and monocyte function and also measured blood flow in the arm not wrapped with tefillin. The men participating in the study were between the ages of 18 and 40 and all in good health.

ISRAEL IN THE NEWS

"Tefillin is used for morning prayers for Jewish men over the age of 13 on an almost daily basis," says Rubinstein. "It is placed on the non-dominant arm around the bicep and the forearm in a pretty tight manner. It is never worn in a fashion as to preclude the blood flow. This is worn for at least 30 minutes continuously. Prayers are sitting and standing so often you have to retighten the strap around your arm."

Rubinstein says the binding of the arm and the discomfort users often report may serve as a form of preconditioning and offer a substantial degree of protection against acute ischemic reperfusion injury (a section of the heart is deprived of oxygen and then damaged when re-oxygenated) that occurs as a result of a heart attack.

"One of the ways that protection occurs is through pain," says Rubinstein, also a member of the UC Heart, Lung and Vascular Institute. "Feeling pain is actually a preconditioning stimulus." We found people who wear tefillin in either the short or long term, recorded a measureable positive effect on their blood flow. That has been associated with better outcomes in heart disease," says Rubinstein.

Blood flow was higher for men who wore tefillin daily and improved in all participants after wearing it just once as part of the study, explained Rubinstein.

Men who wore tefillin daily also had fewer circulating cytokines—signaling molecules that can cause inflammation and negatively impact the heart—compared to non-users, suggesting that near daily use elicits an effect similar to that observed with other methods of eliciting remote ischemic preconditioning-like effect.

For years researchers have studied preconditioning by inducing small heart attacks in animal models and found that they protected the animal from larger, more serious heart attacks in the future. This same preconditioning could be used by partially occluding (blocking) blood flow in one part of the body and thus serving as a protective element in another part of the body to lessen the injury, says Rubinstein.

"The problem with translating this to people is we don't know when someone will have the heart attack," says Rubinstein. "It is almost impossible to precondition someone unless they are willing to do something daily to themselves. Tefillin use may in fact offer protection as it's worn on an almost daily basis."

Rubinstein says there are studies out of Israel that have found Orthodox men have a lower risk of dying of heart disease compared to non-Orthodox men. This protection is not found in Orthodox women who usually don't wear tefillin.

Answers to Jewish IQ Test
1-b 2-c 3-c

October 21st

Earliest Time for Tzitsit & Tefillin 6:23am
Best Time for Shema Israel before 9:53am

Shabbat Ends 6:56 pm

Earliest Time for Minchah 1:07 pm
Earliest Time for Arvit with Minyan 5:01 pm

هفته نامه شالوم

DJ & Photo Video & Complete Game Entertainment. 1-800-237-8135

دی جی، عکسبرداری و فیلمبرداری Weddings, Bar/Bat Mitzvahs, Engagement, Birthday and etc.



Photo Video MIKHAKENOGHREHEI میخک نقره‌ای Make Your Party Great Again

7"02

WWW.MIKHAKENOGHREHEI.COM Facebook: Mikhake Noghrehei

۳ #

نخ لحا

شبات ۲۰ اکتبر ۲۰۱۸ - ۱۱ خشوان ۵۷۷۹

گمیلتوت خساییم (احسان به دیگران)

این میتصوا به دو صورت انجام میشود: بصورت کمک معنوی و انسانی و بصورت کمک مالی و مادی .

کمک معنوی و انسانی به اشخاص بصورت مختلف امکان دارد. برای مثال برای آماده کردن و به خاک سپردن شخص فوت شده (پی وقت نباشد) و یا شخصی را که از لحاظ بدنی ضعیف میباشد در کارهای مختلف کمک کردن.

چرا تعداد افرادی که براخای تورا میگویند در سرویس های مختلف فرق میکند ؟

تعداد براخایی که در هر مراسم دینی داده میشود بستگی به اهمیت آن روز دارد. در مینخای روز شباط در روزهای دوشنبه ، پنجشنبه و همچنین حنوکا و پوریم و روزهای تنیت فقط سه براخا داده میشود. در روزهای روش خودش (آغاز ماه) و حول هموعد (روزهای وسط اعیاد پسح و سوکا) چهار علیا داده میشود. در تمام روزهای اعیاد مانند پسح و موعد گل و سوکا و همچنین در روش هشانا پنج نفر براخا میگویند. در روز کیپور شش براخا و روز شباط هفت براخا درجه اهمیت هر کدام از این روزها بترتیب سختی مجازاتی است که تورا برای انجام ندادن فرامین مخصوص آنها در نظر گرفته.

پاراشای هفته

خد_اوند به اورام که بعدها به اوراهام ملقب گردید، دستور داد که شهر آباء و اجدادی خود «حاران» را ترک نموده و به کنعان که بعدها به نام کشور اسرائیل خوانده شد، برود. آنگاه خد_اوند از طریق اورام به قوم یهود و تمام اقوام دیگر دنیا فرمود: هر آنکس که ترا برکت دهد، متبرک و اگر ترا نفرین کند آنها را نفرین خواهی کرد. اورام بعلت بروز یک قحطی شدید به سرزمین مصر عزیمت کرد و از زنتش «سارای» که او هم بعدها سارا خوانده شد، خواست تا برای حفظ جان او خودش را خواهر اورام معرفی کند. فرعون که وصف زیبایی فوق العاده سارای را شنیده بود، او را برای همسری خود انتخاب کرد. ولی بسرعت از طریق پروردگار به او اخطار گردید که تماسی با سارای نداشته باشد و او را به شوهرش اورام برگرداند. آنگاه اورام و همسرش سارای با مال و منال فوق العاده به «حبرون» برگشتند. پسر برادر او لوط که به اسارت دشمنان درآمده بود، توسط اورام نجات پیدا کرد. اورام با خد_ای خالق خود قراردادی بست که بصورت ابدی باقی خواهد ماند. خد_اوند به اورام فرمود که نسلهای بعد از او ۴۰۰ سال برای افراد غریبه بردگی خواهند کرد ولی آنگاه خد_اوند آنها را به سرزمین موعود رهبری خواهد کرد. سارای که نمیتوانست بچه دار شود کنیز خود هاجر را به اورام داد که صاحب بچه گردد. اسماعیل پدر ملل عرب به دنیا آمد. فرمان ختنه کردن زکوران وقتی که اسماعیل ۱۳ ساله بود آمد. خد_اوند در این زمان به اوراهام و سارای نوید اولاد تازه از بطن سارای را داد که او را اسحق نامیدند. اوراهام تمام زکوران خانه خود را ختنه کرد.

گاهی می بینم و می گنرم، بگذار فکر کنند نمی فهمم . . . ما سه چهارم از زندگیمان را به هدر می دهیم برای اینکه شبیه به دیگران باشیم. مشکل دنیا صرفه جویی است. هر کسی کاری را انجام میدهد که برایش صرف میکند . . . ممکن است شما مسول زمین خوردنتان نباشید، اما مسول از جا بلندشدنتان هستید . مواظب بعضی کارها و حرفهایتان باشید چون خیلی وقتها گفتن "ببخشید" کار چسب زخم را نمیکند. خدایا اگر کسی طاقت دیدن خوشبختی ما را ندارد، انچنان خوشبختش کن که ما را از یاد ببرد. لازم نیست به دیگران ثابت کنید که چه کسی هستید. مردم حق دارند هرطور دلشان خواست فکر کنند. اما نباید هر طور فکر میکنند همان طور باشیم.

تورا میفرماید : خد_اوند اوراهام را بیرون آورد و به او ستارگان را در آسمان نشان داد و گفت اگر بتوانی تعداد این ستارگان را شمارش نمائی در آنصورت خواهی توانست تعداد افرادی که از نسل تو بوجود می آیند را بشماری.

درس هفته

راشی مفسر بزرگ تورا قسمتی از تلمود را در مورد این پاسوق یادآوری کرده و میگوید: خد_اوند به اوراهام گفت ستارگان را بشمار و علیرغم تمام پیش گوئی ها و ستاره شناسائی که به تو گفته اند صاحب فرزند نخواهی شد، توبه تمام آنها رجحان یافته و صاحب فرزند خواهی شد. از همین نکته تلمود به ما میگوید : یهودی هیچگاه از پیشگوئی های منفی بافان نباید ترسیده و میدانند که ما اعقاب اوراهام بوده و متبرک شده خد_اوند هستیم. به خد_اوند ایمان داشته و از قدرت لایتناهی او آگاه باشید. در این صورت از تمام ترس ها فال بینی و پیشگوئی های ستاره شناسان در امان خواهید بود. تقیلا و تشووا ضامن برطرف کردن هر نوع آسیب و بلا از شخص میباشد.

اعلامیه
پاراشای هفته با آقای نسیم بصلیان سه شنبه شب ها ساعت ۸:۳۰ شب درمحل کنیسای شعره رخمیم همراه با پذیرایی مختصر. جهت اطلاع بیشتر با آقای بنی همتیان تماس بگیرید.

تبریکات صمیمانه به خانواده های

کامییز و لنا لیویم بمناسبت بر میتصوا اوراهام اسرائیل (هفته گذشته)
نسیم و بصل بمناسبت ازدواج امانویل و ساریت

این شماره از طرف هیئت مدیره مجله شالوم اهداء گردیده است.

ABRAHAM S. MAZLOUMI, ESQ.

Attorney & Counselor at Law

Asset Protection

Sophisticated Trust & Estate Planning

Tax Planning, Probate, Real Estate

Elder Law & Medicaid Planning



MAZLOUMI LAW
NEW YORK

175 East Shore Road, Great Neck, NY 11023

Office (516) 466-Plan (7526) Mobile (516) 986-Plan (7526)

اوراهام مظلومی وکیل مشاور حقوقی
حفاظت از اموال — امور انحصار وراثت و وصیت نامه
تنظیم و برنامه ریزی کاهش مالیات بر ارث
معاملات املاک مسکونی و تجاری — امور مالیاتی
مشاور قانونی ساخوردگان و امور مربوط به مدیکید
آمادگی برای دیدار در منزل

تورافس

خبرهای اسرائیل و دنیای یهود

**نتانیاہو: اگر اسرائیل وجود نداشت،
اسلام افراطی، منطقه را در خود می
بلعید و فجایع بیشتری مرتکب می شد**

ولی نتانیاہو قانون ملیت را مثبت و ضروری دانست. در این قانون، عبری به عنوان زبان رسمی و پرچم آبی و سفید با نشان ستاره شش پر در وسط آن، پرچم ملی کشور اعلام شده است. در این قانون همچنین آمده است که دولت بودجه های بیشتر را برای تقویت نهادهای فرهنگی و اجتماعی یهودیان هزینه خواهد کرد.

نمایندگان رسانه های مسیحی از سراسر دنیا که برای شرکت در همایش بزرگ اورشلیم به اسرائیل آمده اند، می گویند که هدف مهم آنان بررسی راه هایی است که بتوان با تبلیغات ضد اسرائیلی در سراسر جهان مبارزه کرد. آن ها اسرائیل را سرزمین ظهور مسیحیت می دانند و این کشور و حکومت آن را محافظ همه ادیان و از جمله مسیحیت می دانند و بر این باورند که دنیا باید به اسرائیل احترام گذارد.

آن ها می گویند اسرائیل در حالی زیر ذره بین انتقاد و افترا قرار دارد، که در همه کشورهای عربی و اسلامی، مسیحیان مورد آزار قرار دارند و محدودیت های متعددی علیه آن ها به اجرا گذاشته شده است. به گفته برگزارکنندگان این همایش، دنیا باید واقعیات را درباره اسرائیل بشناسد و از وارد آوردن افترا به دولت و مردم این کشور دست بردارد.

نتانیاہو در بخشی از سخنرانی خود در همایش روزنامه نگاران مسیحی، در واکنش به تهدیدهای رژیم ایران گفت: «من می دانم که امید و آرزوی رژیم ایران آن است که در مجاورت خاک اسرائیل به استقرار نظامی دست بزند تا شاید بتواند برای نابودی اسرائیل به تلاش بپردازد. ولی ما با صراحت و قاطعیت می گوئیم که چنین امکانی را به آن ها نخواهیم داد.»

نتانیاہو افزود گفت: «پشتوانه سخنان ما، عملیات قاطعانه ماست. ما همچنان در آینده به همه اقدامات لازم دست خواهیم زد تا از موجودیت خود، در برابر آنانی که آرزوی خام انهدام اسرائیل را دارند دفاع کنیم.»

بنیامین نتانیاہو گفت که اگر اسرائیل وجود نداشت، بی تردید امروز اسلام افراط گرا سراسر منطقه را فرا گرفته بود. نخست وزیر اسرائیل که در برابر ده ها روزنامه نگار نشریات مسیحی در سراسر جهان، که به اورشلیم آمده اند سخن می گفت، در توضیح سخنان خویش افزود: «انان به تصور آنکه بهترین باورها و مناسب ترین راهکارها را دارند، خواهان تسلط بر منطقه و جهان هستند، ولی عملا دیدیم که آن ها چه می کنند و به چه جنایاتی دست می زنند و چگونه منطقه و جهان را به خطر می اندازند و موجب وقوع خونریزی های فاجعه بار می شوند.»

نتانیاہو در سخنرانی خود، به تهدیدهای حکومت ایران نیز پرداخت و گفت این رژیم ادعای توان نابود کردن اسرائیل را دارد. ولی خودشان می دانند که به چنین هدفی نخواهند رسید و اسرائیل قاطعانه می تواند از موجودیت خود دفاع کند.

نخست وزیر اسرائیل در بخش دیگری از سخنان خود یادآور شد که در همان حال که حکومت خودگردان فلسطینی علیه تصویب قانون ملیت در اسرائیل به اعتراض جهانی دست زده و به نهادهای بین المللی شکایت می برد، محمود عباس دستور صدور حکمی را داده که به موجب آن، هر فلسطینی که به اسرائیلیان و یا یهودیان زمین بفروشد، اعدام خواهد شد.

در قانون ملیت در اسرائیل گفته شده که این سرزمین کشور یهودیان است و به عنوان تنها مأمن و جایگاه ملت یهود، وظیفه دارد در تقویت فرهنگ و تمدن یهود کوشا باشد. حتی در داخل اسرائیل نیز گروه ها و سازمان هایی وجود دارند که تصویب این قانون را غیرضروری دانسته و از آن انتقاد کرده اند.

در پاراشای این هفته میخوانیم که اوراهام در سن نود و نه سالگی و اسماعیل در سن سیزده سالگی ختنه شدند. اسحاق اولین کسی بود که هشت روزه ختنه گردید. بریت میلا در ختنه عهدی است بین یهودیان و خد اوند. در پاراشای هفته پیش خواندیم که خد اوند به اوراهام گفت: تو باید عهد من را بین فرزندان و اقباب خودت نگاه داری. سیزده مرتبه لغت "عهد" و یا بریت در رابطه با میتصوهای دیگر ذکر گردیده. بزرگان دین میگویند ما می بینم که میتصوای بریت میلا چقدر مهم است که سیزده میتصوای دیگر به آن ربط داده شده.

سؤال: آیا اوراهام اولین شخصی بود که ختنه شد؟ آیا آدم و یا نوح هم ختنه شدند؟

جواب: اوراهام اولین کسی بود که میتصوای ختنه به او محول گردید تا انجام دهد. بعقیده مفسران این افراد وقتی متولد شدند بصورت ختنه شده به دنیا آمدند. آدم، ست، خنوخ، نوح، شم و پدر اوراهام ترح. در موقع مراسم بریت میلا دو صندلی قرار میدهند یکی متعلق به شخصی است که نوزاد را برای عمل بریت نگاه میدارد و دومی برای الیاہو هناوی خالی نگاهداشته میشود. بچه را اول در صندلی الیاہو هناوی گذاشته و بعد به صندلی شخص صندوق میبرند.

سؤال: چرا صندلی مخصوص برای الیاہو هناوی میگذرند؟

جواب: در زمان گذشته آخاو پادشاه اسرائیل تحت نفوذ همسرش "ایزبل" ختنه را ممنوع کرد. الیاہو هناوی که از این موضوع ناراحت شده بود به غاری پناه برده و بدرگاه خد ا ناله کرد که چرا مردم عهد خود را با او از یاد برده اند. بنابراین خد اوند به او دستور داد که در تمام مراسم بریت میلاهای آینده حضور داشته باشد تا مطمئن شود ملت یهود این مراسم را به درستی انجام میدهند. بنابراین به احترام الیاہو هناوی یک صندلی به او اختصاص میدهیم تا بصورت ضمنی در مراسم حضور داشته باشد.

سؤال: چرا وقتی بچه را برای مراسم بریت میلا می آورند، همه از جای خود بلند میشوند؟
جواب: همانطور که ذکر شد الیاہو هناوی در تمام مراسم بریت میلا حضور دارد. بنابراین ما بااحترام او از جای خود بلند میشویم.

گرداندگان هفته نامه شالوم از خوانندگان محترم تقاضا مینمایند اگر عکسهای جالبی دارند برای چاپ در این نشریه ارسال نمایند

۲۱ اکتبر _ ۲۷ اکتبر

خروج شبات ۱۸/۲۰/۲۰۱۸ ساعت ۵۶:۰۶ ورود شبات ۱۰/۲۴/۲۰۱۸ ساعت ۵۰:۴۰

زودترین زمان صیصبت و تفیلین ۰:۱۰:۵۰ بهترین زمان برای شمع ایسرائل تا ۰۳:۵۹

زودترین زمان مینخا ۰:۰۷:۱۰ بعدازظهر زودترین زمان عروبت با مینبان ۰۳:۰۶