



# LEJAIM

**Por decreto divino fuimos el pueblo  
elegido para recibir la Torá.**

**Que Su Luz penetre en la mente  
y el corazón de toda la humanidad  
para que triunfe la razón sobre la  
cerrazón y el bien sobre el mal.**

**Les desean Daniel, Ruthy,  
Jacobo, Michelle, Ruthie,  
Daniel y Rafael Aisemberg.  
Shai y Sophie Hifi.**



# INLEASING®

Arrendamiento

VENTURE

HK VENTURE  
SOFOM

[www.inleasing.com.mx](http://www.inleasing.com.mx)

En **INLEASING** nos enfocamos en ofrecer soluciones eficaces en el sector financiero.

## Nuestros Servicios

- Arrendamiento Vehicular.
- Arrendamiento de maquinaria y equipo.
- Credito Pyme.
- Desarrollo de estrategias integrales.
- Back to Back.
- Sale & Lease Back.

Teléfono:

(55) 1540 9046

Whatsapp:

(55) 5177 7930

[www.inleasing.com.mx](http://www.inleasing.com.mx)

# Directorio

## **PRESIDENTE:**

**Lic. Mauricio Bicas**

## **VICEPRESIDENTES:**

Administración: **Lic. Abraham Levit**  
Comunicación y Relaciones: **Lic. Víctor Goldner**  
Cultural y Educación: **Lic. Moisés Sandler**  
Religioso: **Mtro. Ing. Nathan Levy**  
Socios: **Dra. Raquel Feldman**  
Secretaría General: **Ing. Noam Kleiman**

## **COMITÉS:**

Administración: **C.P. Zevy Schatz**  
Acción Social: **Dr. Gad Zyman**  
Asistencia y Ayuda: **Lic. Tammy Buchwald**  
Bitajón: **Ing. Gad Herrera**  
Ciclo de vida judía: **Lic. Alina Remba**  
Contraloría: **Lic. Daniel Aisemberg**  
Cultural: **Mtra. Yael Guzik**  
Enlace Keren Hayesod: **Sra. Eva Neiman**  
Fondo para la Educación: **Act. Max Jinich, C.P. Zevy Schatz**  
Honor y Justicia: **Ing. Jack Lopata**  
Infraestructura Técnica: **Ing. Noam Kleiman**  
Jevrá Kadishá: **Sr. Sammy Goldzweig**  
Jurídico: **Lic. Mauricio Fuchs, Lic. Paul Nerubay**  
Juventud: **Dan Jinich, Eitan Altclas**  
Kashrut: **Ing. Roby Davidsohn**  
Panteón: **Lic. Ari Gitler**  
Planeación Estratégica: **Ing. Rony Zagursky**  
Relaciones Intercomunitarias: **Arq. Eitan Geller/Sra. Galit Margolis**  
Remodelaciones: **Arq. Abraham Rosental**  
Salud: **Sr. José Cybula**  
Seguridad: **Ing. Tzvi Osovieki**  
Shives: **Arq. Abraham Rosental**  
Satisfacción al Socio: **Sr. Miguel Portman**  
Padres para Padres: **Giselle Camhi, Daniel Rosenberg, Deborah Askenazi, Isaac Hanono**

## **TEMPLOS / GOBERNADORES:**

Coordinador de Templos: **Lic. Samuel Fainsod**  
Ramat Shalom: **Ing. Toli Mishkin**  
Shul Yavne: **Lic. Jaime Yanovsky**  
Beth Itzjak: **D.I. Jaime Brucilovsky**  
Agudat Ajim / Parral: **Sr. Amit Botzer**  
ACIDEMAC / Echeagaray: **Ing. Enrique Mishkin**  
Adat Israel / Alamos: **Elliot Goldsmith**  
Justo Sierra: **Ing. Jorge Abraham**  
Aish Center: **Dr. Sergio Kershenovich**

## **CONSEJO:**

Dr. Aarón Cukiert  
Sr. Bernardo Waiss  
Sr. Jaime Bernstein  
Lic. Luis Nanes  
Lic. Mauricio Kershenovich  
Ing. Nathan Feldman  
Dra. Vivi Viskin  
Act. Max Jinich

## **COMITÉ CENTRAL Y RELACIONES EXTERIORES:**

**Sr. Abi Fridman**  
**Ing. Moisés Smolensky**

## **CONSEJO CONSULTIVO:**

Ing. Aarón Livovsky  
Ing. Benjamín Mendelsberg  
Lic. Enrique Movshovich  
Dra. Iliana Chmelnik  
Profa. Judith Bank  
Dr. León Waisser  
Arq. Max Wornovitzky

## **COMITÉ DE HONOR Y JUSTICIA:**

Sr. Boris Ruzansky  
Lic. Boris Zyman  
Lic. Eduardo Birman  
Ing. Jack Lopata  
Sr. Jackie Mareyna  
Ing. Mauricio Flegmann  
Lic. Paul Nerubay  
Lic. Samuel Marcuschamer  
Lic. Sara Behar  
Ing. Isaac Franklin  
Ing. Moisés Smolensky

## **COLEGIOS / PRESIDENTES DE PATRONATO:**

Colegio Olamí ORT: **Ing. Mario Nissan**  
Colegio Emuna: **Dra. Ariela Katz de Gugenheim**  
Colegio Hebreo Tarbut: **Dr. Jimmy Atri**  
Escuela Yavne: **Lic. Yael Syrquin**  
**Fundación Naye**

## **JEVRÁ NEJAMÁ:**

Dr. Gerry Majzner  
Sra. Rosa Molho

## **ASISTENCIA Y AYUDA:**

Sra. Shulamit Adato  
Dra. Haya Albert  
Dra. Iliana Chmelnik  
Sra. Rina Fridman  
Sra. Vivian Koenig  
Sra. Edna Margolis  
Lic. Enrique Movshovich  
Sra. Miriam Wulfovich

## **TEN YAD:**

**Sra. Jackie Vogel**

## **BIKUR JOLIM:**

**Sra. Nejume Smolensky**  
Sra. Gita Flaster de Solay  
Dra. Ariela Katz de Gugenheim  
Sra. Tobi Mischne  
Sra. Rivka Syrquin de Zayat  
Sra. Rebeca Cywiak  
Sra. Blanca Geifman  
Sra. Becky Burg  
Sra. Sara Laniado  
Sra. Erika Fainsilber

## **COMITÉ RELIGIOSO:**

Ing. Roby Davidsohn  
Arq. Abraham Rosental  
Sr. Sammy Goldzweig  
Lic. Linda Herrera  
Lic. Samuel Fainsod  
Ing. Gad Herrera  
Sr. Ran Maimunn  
Lic. Carla Zetune

## **COLABORADORES DEL COMITÉ CULTURAL:**

Lic. Mónica Bettech  
Sra. Paloma Cung  
Dra. Raquel Feldman  
Dra. Shulamit Goldsmit  
Mtro. David Yvker  
Dra. Ariela Katz de Gugenheim  
Psic. Sofia Mann  
Dr. Jaime Murow  
Dra. Anette Pier  
Dr. Jaime Romanowsky  
Dr. Reuven Sagi  
Sr. Manuel Taifeld  
Sra. Mónica Unikel  
Dra. Jane Berner  
Lic. Jenny Asse  
Mtra. Raquel Bialik  
Dr. Mario Sinay

## **DIRECTOR GENERAL INTERINO:**

**Lic. Eric Levy**



# Editorial

LIC. MAURICIO BICAS  
Presidente de la Comunidad  
Ashkenazí de México



Cuando la Kehilá Ashkenazí de México se fue fortaleciendo gracias a la aportación de cada vez más familias que querían ser parte de esta gran congregación, que ha sido un eje central para el desarrollo de la vida judía de los ashkenazim, en la década de los cincuenta, un fuerte grupo de directivos encabezados por Don Shimshon Feldman, decidieron contribuir o subsidiar a diversas instituciones para evitar hacer pequeñas acciones separadas, y de esta forma, cada persona con una sola cuota auxiliaría a todas las organizaciones judías en general que estaban ya afiliadas a la Kehilá para cumplir con las metas y objetivos trazados. Éstos se centraban en beneficiar al Yishuv en las más amplias necesidades, resaltando las que brindan ayuda a los necesitados en temas de salud y vulnerabilidad económica.

Por otra parte, desde entonces la Kehilá también se preocupa por ofrecer una guía del cuidado del Kashrut. Resulta muy interesante repasar la historia de la conformación de Nidjei Israel y cómo se fueron presentando distintas necesidades, atender los rituales religiosos y con ello establecer una estructura para asegurar la contemplación de nuestro judaísmo con todas sus reglas.

Es por eso por lo que, en esta ocasión, hemos dedicado este ejemplar a un tema

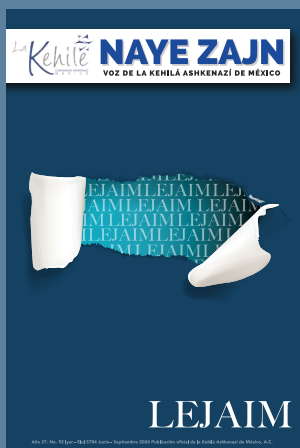
fundamental y central, la Salud, muchos de los preceptos de la Halajá se refieren a la salud espiritual, pero sabemos que el cuidado del cuerpo como regalo divino, tiene una importancia muy relevante en el judaísmo porque debe ser tratado con respeto y cuidado. La Torá dice: “Cuidarán muy bien sus cuerpos”, promoviendo prácticas que los honran y así fomentan la conexión entre lo físico y lo espiritual.

A lo largo de la historia, los judíos hemos enfrentado persecuciones, enfermedades y desafíos. Nuestra resistencia se ha debido muchas veces al sentido de comunidad y esperanza que han sido fundamentales para superar momentos difíciles, aunque nuestras prácticas religiosas y rituales no están destinadas a combatir enfermedades específicas, estas tradiciones a menudo han fomentado la unidad fortaleciendo precisamente los aspectos morales, contribuyendo con valores y a su vez con salud emocional y mental.

Esperamos que este esfuerzo editorial aporte a la orientación y reflexión, porque es de sumo interés para nosotros el bienestar de todos los miembros de nuestra Kehilá para siempre festejar y celebrar por la vida y por las bendiciones que Dios nos otorga.

**¡LE JAIM!**

# — CONTENIDO



Diseño: Nicole Salem

08

**Shavuot**

RABINO SERGIO SLOMIANSKI

10

**Pikúaj Néfesh**  
En el judaísmo la  
vida y la salud  
es lo primero

RAB KRAWCHIK

12

**¿Qué fue primero,**  
el cuidado  
a la salud o el  
judaísmo?

CAROL PERELMAN

18

**La dieta transformadora  
del Rambam**  
MOISHE SANDLER

22

**Prevenir, esa es la palabra**  
BECKY RUBINSTEIN F.

26

**Premios Nobel  
de científicos y  
médicos judíos**  
SUSY ANDERMAN

32

**Descubriendo el sabor  
de la certificación Kosher  
con la Kehilá Ashkenazí**  
PAUL SLOMIANSKI Y SUSY ANDERMAN

36

**Neshamá, Ruaj, Nefesh**  
**¿Y qué tiene que  
ver Freud?**  
MÓNICA STEPLER

40

**Depresión postparto**  
ANETTE PIER

44

SECCIÓN MÉDICA

DR. ALEXANDER O. KROUHAM

50

La importancia de la  
microbiota oral

DR. JACK GOLDBERG

54

La empatía desde  
diferentes perspectivas  
psicoanalíticas y filosóficas

SARA REZNIK KLEIN

58

¿Respuesta al vacío existencial?

BECKY KRINSKY

62

OLAMI ORT

De la casa a la escuela:  
Tejiendo una Cultura de Paz

ELOÍSA MOLINA

64

YAVNE

Salud Integrativa:  
El arte de equilibrar cuerpo,  
mente y espíritu

DRA. ORLY GROBEISEN DUQUE

66

YAVNE

Sefirat Haomer:  
Un viaje de la animalidad  
a la humanidad

AVIVA PEHA

70

EMUNA

Salud en el judaísmo

FRIDA AMIGA

72

Comité de  
Honor y Justicia

76

Cuando la salud  
se ahuyenta

NEJUME SMOLENSKY

78

La creatividad:  
entraña del amor

JENNY ASSE CHAYO

La Kehilè  
CONSEJO ASISTENCIAL  
MÉDICO

**Cada una de las festividades de nuestro calendario, tiene sus símbolos únicos e individuales. Por ejemplo:**

**Rosh Hashaná: el Shofar.**

**Yom Kipur: el ayuno.**

**Sucot: la Sucá, las cuatro especies: Etrog, Lulav, Hadas y Aravá.**

**Pesaj: la Matzá, el Maror, la Hagadá, las cuatro copas, etc.**

### PERO ¿CUÁLES SON LOS SÍMBOLOS Y MITZVOT DE SHAVUOT?

Nos explica Rab. Samson Refael Hirsch \*Que no hay símbolos para la Torá, al igual que no hay símbolos para D-os, ya que Él es único, su esencia es única y su Torá lo es también.

La Torá no puede compararse con otros códigos de leyes, doctrinas, sistemas o instituciones. Únicamente puede compararse consigo misma. Si se le designaran términos de otras esferas se alteraría su valor real y se obstruiría el camino para su comprensión total.

Es por eso que Shavuot carece de simbología.

### ¿DE DÓNDE NACIÓ LA COSTUMBRE DE COMER ALIMENTOS LÁCTEOS EN SHAVUOT?

Una de las razones es que después de haber recibido la Torá, los judíos tenían hambre y querían comer algo inmediatamente.

Si es que hubieran procedido a comer carne, hubieran tenido que seguir las leyes recientemente recibidas en el Monte Sinai, lo que hubiera significado que tenían que:

1. Afilar un cuchillo y realizar la Shjitá (modo ritual de sacrificar al animal conforme a la ley).
2. Examinar los pulmones y demás partes del animal.
3. Remover las venas y el sebo prohibido.
4. Remojar la carne durante media hora.
5. Salar la carne y mantenerla así por espacio de una hora.
6. Lavar la carne para quitar todo vestigio de sal.
7. Cocinar la carne.

Y todo este proceso les hubiera tomado varias horas. Por lo tanto, el pueblo se limitó a comer únicamente alimentos lácteos.

\*Rabí Samsom Refael Hirsch - (1808-1888)  
Rabino y escritor, gran líder y exponente del judaísmo ortodoxo en Alemania.



## LEYES DE SHAVUOT

**1.** Shavuot se celebra el 6 de Siván (fuera de la tierra de Israel el 6 y el 7 del mes). Este año la víspera cae el martes 11 de junio y continúa el 12 y 13 del mismo mes en la diáspora. Es conocido por varios nombres:

**A) JAG HASHAVUOT** (fiesta de las semanas): Se refiere al conteo de las siete semanas del Omer, iniciando a partir del primer día de Pesaj, y marcando el periodo de preparación para el día de la entrega de la Torá.

**B) JAG HAKATZIR** (fiesta de la cosecha): Tiempo de la cosecha del trigo, en la que con gratitud y alegría se ofrecían en el altar dos piezas de pan recién horneadas del nuevo trigo.

**C) JAG HABIKURIM** (fiesta de las primicias): Marcaba el tiempo de la primera ofrenda de frutas traídas al templo como muestra de gratitud por los frutos recién recolectados de la temprana cosecha.

**D) ATZERET** (conclusión): Nombre con el que la Mishná y el Talmud se refieren a esta fiesta, significando "conclusión" (concluyendo con la fiesta de Pesaj, así como "Shmini Atzeret" es el día que concluye la fiesta de Sucot).

**2.** En Shavuot hay quienes acostumbran a decorar la Sinagoga y el hogar con yerbas y flores verdes. Por medio de esto recuerdan que los árboles son juzgados en este tiempo y se debe pedir por ellos. También ese verdor simboliza el pasto que crecía alrededor del Monte Sinaí en el tiempo de la entrega de la Torá.

**3.** Existe una costumbre de permanecer despiertos durante toda noche y estudiar Torá (la primera noche). El día que conmemoramos la entrega de la Torá es un tiempo propicio para demostrar nuestra devoción a ella.

**4.** En el segundo día de Shavuot se lee el libro de Ruth. Su asociación con la fiesta se debe a la historia de cómo abrazó Ruth la religión judía y la referencia a la estación de la cosecha y trato de los pobres en este periodo.

El Talmud menciona que el Rey David, nació y falleció en Shavuot y siendo que él desciende de Ruth, la lectura de este libro en el cual se relata el nacimiento de David, es apropiado a la ocasión. 🌾



# פקוח נפש

## PIKÚAJ NÉFESH

EN EL JUDAÍSMO LA VIDA Y LA SALUD ES LO PRIMERO

RAB KRAWCHIK

### ¿QUÉ ES PIKÚAJ NÉFESH?

Pikúaj Néfesh es un término halájico (reglamento de la liturgia judía) el cual establece como prioridad la vida humana por encima de prohibiciones de la Torá. Es por esto que, en un caso de riesgo, o en un caso que se vea comprometida la salud, se toman las acciones necesarias, aunque éstas impliquen múltiples transgresiones u omisiones.

### ¿DE DÓNDE VIENE EL TÉRMINO PIKÚAJ NÉFESH?

La palabra **Pikúaj** viene de lefakéaj, que significa **abrir**. Aunque también puede significar observar o supervisar.

El término Pikúaj Néfesh viene de la Mishná, en el Tratado de Yomá, capítulo 8 Mishná 7: "Mefakjim Alav", que literalmente significa "abrimos por él".

La Mishná está hablando de un derrumbe, en donde a pesar de que no exista certidumbre si realmente haya alguien debajo de los escombros, y tampoco haya certidumbre de que se encuentre con vida, "**se abre** por él" una brecha, incurriendo en las transgresiones de Shabat, Yom Kipur o Yom Tov que sean necesarias.

De ahí se tomó el término Pikúaj Néfesh, que conforme al contexto de la Mishná

citada, significa "abrir por el alma" o "abrir por la vida."

### ¿QUÉ SE HACE EN UN CASO DE PIKÚAJ NÉFESH?

El Shulján Aruj, en Oraj Jaim 328:2 dice:

"Aquel que está en una situación de enfermedad de riesgo, hay mitzvá de profanar Shabat por él; el que lo haga con más agilidad, alabado sea y el que consulte, está derramando sangre."

De hecho, la fuente de esta Halajá del Shulján Aruj está en el Tratado de Yomá, del Talmud Yerushalmi, 41b, de cómo se debe proceder en un caso de riesgo inminente a la vida o la salud:

"El ágil alabado sea, al que le preguntaron es repugnante, y el que pregunta está derramando sangre."

Explicaremos cada expresión:

### "EL ÁGIL ALABADO SEA."

Es decir, entre más rápido se tomen las medidas, mejor. Por ejemplo, si alguien se lastimó, entre más rápido se le suba al auto y se le lleve al hospital mejor.

### "AL QUE LE PREGUNTARON ES REPUGNANTE."

El que preguntó hizo mal. Cuando hay

una cuestión de riesgo inminente, no se consulta con el rabino, se hace lo que se tenga que hacer, aunque se incurra en prohibiciones.

¿Pero por qué al que le preguntaron es repugnante? ¿Qué culpa tiene el rabino que lo consultaron?

El rabino tiene la obligación de instruir a su gente de que en caso de riesgo inminente, no se consulte, sino que se tomen *ipso facto* las medidas que sean pertinentes y necesarias para sacar lo antes posible a la persona del riesgo y salvarle así la vida.

Por eso es repugnante, por no enseñar y no difundir lo importante que es en el judaísmo la salud y la vida humana.

El rabino, los maestros y todas las autoridades halájicas deben dejar muy claro que en un caso de riesgo inminente **no se consulta, se actúa.**

### “Y EL QUE PREGUNTA ESTÁ DERRAMANDO SANGRE.”

El que consulta, como dijimos, en vez de consultar si se puede o no, debe actuar. Y esa demora que le está ocasionando consultar, se considera como aumento en el riesgo. Por eso se le compara a derramar sangre.

### ¿CUÁL ES LA FUENTE DEL PRINCIPIO DE PIKÚAJ NÉFESH?

El Talmud en el Tratado de Yomá 85, trae el pasuk de la Torá que dice acerca de las mitzvot:

“Y cuidaréis mis edictos y mis leyes, las cuales habrá de hacer el ser humano, y vivirá a través de ellas.”

**Por eso es repugnante,  
por no enseñar y no  
difundir lo importante  
que es en el judaísmo la  
salud y la vida humana.**

De estas últimas palabras, “y vivirá a través de ellas,” “Vajái Bahem”, aprenden que las mitzvot son para vivir. En el momento que hay algo que pone en riesgo la integridad de la salud humana, se relegan los preceptos por la vida.

### ¿QUIÉN DEBE DE LLEVAR A CABO LA PROFANACIÓN EN EL CASO DE RIESGO?

Conforme a Rámbam en Hiljot Shabat 2:3 (y así lo plasma la Halajá), la acción no se debe de hacer a través de un gentil o un menor, sino a través de los propios rabinos (claro, si ellos tienen disponible el auto para ir al hospital o tomar las medidas necesarias), pues qué mitzvá puede ser mayor que la de salvar una vida. Y así mismo, dan el ejemplo de lo que se debe de hacer en caso de riesgo: Actuar.

Por supuesto, si otra persona puede hacer lo que se debe de hacer más rápido, u otra persona tiene ya disponible su auto, que esa persona lo lleve.

Esperemos que después de estas líneas, quede claro que se actúa, y no se consulta.

Asimismo, quede claro que el judaísmo es para vivirlo, y para ello, necesitamos estar sanos, salvos y seguros. 🙏

**El clásico y milenario dilema de “¿qué fue primero, el huevo o la gallina?” es una paradoja que ha entretenido lo mismo a pensadores y académicos con enfoque reflexivo, como a niños y jóvenes con un toque recreativo.**



## **¿QUÉ FUE PRIMERO, EL CUIDADO A LA SALUD O EL JUDAÍSMO?**

CAROL PERELMAN

“Nada surge de la nada” decía Aristóteles y por tanto debía ser la gallina: el acto precede a la potencia. A lo que el astrofísico Stephen Hawking respondió que evolutivamente tuvo que haber sido el huevo. De hecho, según el texto bíblico, la gallina fue creada antes que el huevo, pero si la pensamos en tér-

minos de la cosmogénesis científica la respuesta sigue inconclusa. Así, cuando preguntamos la metafórica pregunta en el contexto de si el judaísmo es antes o después del cuidado a la salud, la solución es poco clara, ya que, desde el origen mismo del judaísmo, y embebida en su esencia misma, está como pilar

inamovible la procuración de la salud. Sin salud no hay vida, y la vida es el valor supremo.

A lo largo de la historia del pueblo judío la tradición médica ha sido vasta; desde épocas antiguas, pasando por las medievales, durante la Edad Moderna y sin duda hasta el día de hoy. Tanto, que en la *Toráh oral* que se hereda de una generación a otra, se incluyen consejos de práctica médica que van desde recomendaciones de ejercicio, alimentación, higiene personal, el buen dormir, y hasta guías para tratar dolores de muelas, de estómago, fiebres y complicaciones cardíacas. De hecho, el primer médico judío, exceptuando los rabinos que fungían como médicos mencionados en la *Guemará*, fue *Asaf Harofé* que escribió sus vastos saberes en hebreo entre los siglos 3 y 7, y quien posiblemente contribuyó al primer texto médico judío el libro de los remedios: *Sefer Refuot*.

Más adelante hubo varios médicos judíos en los siglos 9 a 11 en Arabia, hasta que, en el siglo 12, en Córdoba hoy España, nació el gran Rambam, Moisés ben Maimón, conocido mejor como Maimónides (1138-1204). Maimónides, quien fuera un sabio judío, astrónomo, filósofo y médico del sultán de Egipto, escribió además de interpretaciones usadas hasta hoy de la ley ó *alajá* judía (*Mishne Torah* y *La Guía de los Perplejos*), diez libros médicos analizando los textos griegos de Galeno e Hipócrates, con 25 capítulos que trataban de anatomía, fisiología, patología, sintomatología, etiología de las enfermedades, diagnóstico, tratamientos y medicamentos, así

como tratados específicos sobre asma, hemorroides, drogas y venenos, temas ginecológicos, cirugía y de estilo de vida.

Pero antes de las contribuciones de eruditas judíos que lo mismo eran médicos como líderes espirituales, es importante recalcar que el judaísmo se basa en principios fundamentales entre los que destacan tres que tienen que ver con el cuidado de la salud. En primer lugar, según la filosofía judía, nuestro cuerpo pertenece a D-os; segundo, el cuerpo físico está integrado a la persona y por ello el cuerpo no es moralmente neutro y depende de la moralidad de las decisiones, y tercero, las personas tenemos el permiso divino y la obligación de sanar. Precepto que se deriva de la misión suprema de *Tikun Olam* que también busca reparar lo quebrado, unificar lo disociado, curar lo enfermo.

Así, como consecuencia lógica de que se nos ha prestado el cuerpo mientras vivimos, es que debemos cuidarlo y respetarlo. Siendo por ello obligación *Talmúdica*, según el tribunal supremo llamado *Sanhedrin*, que ningún judío debe vivir donde no exista un médico. Y que mientras en algunas tradiciones la curación era y sigue considerándose anatema, e incluso herejía, por tratar de cambiar el deseo divino, en el judaísmo sigue siendo obligación procurar la vida sobre cualquier otra cosa y hacer lo que se requiera para evitar una muerte temprana. De hecho, el sacrificio humano como ofrenda divina nunca fue considerado opción y desde épocas bíblicas la deformidad física o la discapacidad es

considerada como normalidades de la vida misma. Además, la salud mental es tan esencial como la salud física, siendo que el *Talmud* permite violar el sagrado *Shabat* y encender la luz si una madre lo prefiere para aliviar la ansiedad durante el parto.

La primera vez que en la Biblia se habla de envejecimiento es con Abraham, no había debilidad por enfermedad hasta que se describe con Yacob, y es hasta el libro de Reyes II con Elisha que se menciona la posibilidad de la recuperación tras una enfermedad. En la Biblia hay muchas enfermedades descritas, incluida la paranoia y posible epilepsia del Rey Saul, viéndola como una condición que se busca manejar (*pikuaj nefesh*) y nunca como una falla moral o un castigo divino. Un tema tan avanzado a su tiempo, que hace ridícula la idea de que apenas a principios del siglo 20 es que se comenzó a considerar como igual de prioritarias la salud mental y la física.

Es increíble que la liturgia judía incluye prácticas de higiene personal, como el aseo de la casa al menos una vez al año para *Pesaj*, el baño periódico ritual -*mikveh*-considerado obligación -*mitzváh*-, y el lavado de manos antes de comer el pan (*netilat yadaim*) mucho antes de que el médico húngaro Ignaz Semmelweis confirmara en 1847 su importancia para evitar los gérmenes y que sepamos, como hoy indica la Organización Mundial de la Salud, que el acceso a agua potable es la medida de salud pública más importante para prevenir enfermedades infecciosas. Incluso, durante la epidemia en el siglo

14 en Europa por peste negra, la tasa de mortalidad de los judíos fue menor a la de gentiles posiblemente porque las costumbres de higiene, como el lavado de manos dictado por la religión, sirvió como protección. Incluso teorías sobre la baja incidencia de tuberculosis en los judíos durante el siglo 19 fueron severamente cuestionadas, debatidas y utilizadas como excusa divisoria. Es evidente que el sabio Hilel del siglo primero no sabía de la Teoría de Gérmenes cuando incluyó en sus preceptos la obligación del autocuidado para honrar a D-os, por ser nosotros hechos a semejanza, y enseñó a sus estudiantes, que el bañarse tiene un nivel de importancia equivalente a la de procurar con *tzedaka* a los más pobres y desprotegidos.

Pero, así cómo tomamos medidas positivas para mantener la salud, el judaísmo también recomienda acciones concretas para evitar el peligro y mitigar el riesgo. Por ello, si alguien no puede subsistir a menos de que reciba limosna, éste debe aceptarla (aunque sienta orgullo o vergüenza); y por ello el fumar o derramar sangre es hoy considerado erróneo, como lo es el cometer suicidio o el hacerse tatuajes en el cuerpo que nos fue prestado. De hecho, bajo este enfoque, es que el enfermo, anciano o mujer embarazada se le obliga a comer en *Yom Kippur* siendo el nutrirse mayor *mitzváh* que respetar el ayuno mismo. Y no es casualidad que los tres saberes que los padres judíos tienen por obligación que enseñar a sus hijos son: un oficio que les de sustento, la *Toráh* que mantenga la fe, y a nadar, sí a nadar, para evitar accidentes que puedan terminar con su vida.

Pero, además, dado que el cuerpo, como la mente es creación divina, también el alimento del cuerpo, como el del alma, obedece a las instrucciones litúrgicas. Así, por ello, además de mandamientos espirituales están las restricciones nutricionales del *Kashrut* y se subraya la importancia de los alimentos indicados en las celebraciones, especialmente en el festejo semanal del *Shabat* que obliga a tener, al menos ese día, proteína servida en una mesa succulenta. Y tal como los alimentos, la salud sexual es fundamental, y está dentro de los preceptos litúrgicos el consumir la unión marital no sólo con el propósito de engendrar una descendencia, sino también por el disfrute y la unión de la pareja. No existe pecado en el acto sexual sino al contrario, en el contexto adecuado es la manifestación de la unidad en la sagrada pareja.

Hoy la Organización Mundial de la Salud reconoce que los tres pilares de la salud son en efecto el hacer ejercicio, comer sano y dormir bien. Y precisamente sobre el descanso existe en el judaísmo un día completo, y justamente el gran

médico y filósofo Maimónides escribió “...hay que dormir y buscar reposo para calmar la mente y descansar el cuerpo, para no caer enfermo e incapacitarse de servir a D-os; el sueño es un servicio para el Todopoderoso,” para Rambam, la provisión de ayuda médica, la sanación, es parte del deber para regresar a la persona lo que “ha perdido”.

Algunos en la Era Contemporánea argumentan que el cuidado del *Kashrut* obedece a principios científicos que promueven nuestra salud, como por ejemplo el evitar comer cerdo o fresas mal lavadas que pueden ser vehículo de infecciones como cisticercosis, o el no consumir huevo con trazas de sangre disminuye riesgo de salmonelosis. Sin embargo, las leyes de *Kosher* obedecen preceptos religiosos y no están en ningún momento establecidas específicamente para la promoción de una dieta sana. Pero, aunque su fin último no es la salud, sí tienen beneficios colaterales como por ejemplo el método *alájico* de salar la carne para desangrarla que hacía, cuando no existían modernos refrigeradores, que se



“...hay que dormir y buscar reposo para calmar la mente y descansar el cuerpo, para no caer enfermo e incapacitarse de servir a D-os; el sueño es un servicio para el Todopoderoso.”

preservara por más tiempo el alimento y esté libre de microorganismos patógenos. Algo interesante es que se está permitido violar el *Kashrut* si un médico recomienda alimentos prohibidos para sanar alguna condición médica particular.

En el judaísmo el dolor o sufrimiento nunca es el medio para obtener la santificación o la obediencia a lo divino, por ello, aliviarlo es siempre una obligación. Y según la ley judía, un paciente no puede rechazar tratamiento médico, excepto por alguna razón legítima. Tecnologías modernas como trasplantes de órganos, transfusiones sanguíneas, terapias génicas, inseminaciones in vitro e incluso el aborto en caso de poner en riesgo la vida, son autorizadas bajo la ley rabínica. El *Talmud* explica que, si la vida de alguna persona, cualquiera que sea, está en peligro, debemos, como obligación, recurrir a ayudarlo. “Amarás al prójimo como a ti mismo.”

Según el primer fragmento del libro de Génesis, la vida fue dada por el Todopoderoso a través de la nariz, y quizás por ello, cuando estornudamos, deseamos que la vida no se nos vaya por los mismos orificios y decimos “*libriut*”, ¡salud! Dado que el humor es parte integral del judaísmo, cabe recordar el clásico chiste sobre la *Yidishe Mame* que tiene un pollo sano y otro enfermo y decide sacrificar al sano para hacer un caldito de pollo y curar al enfermo. Reflejando la importancia del papel de la mujer judía en la procuración de la salud, y del sacrificio, irónicamente de la vida misma, por el cuidado de la vida. Y hacer notar que los cuentos judíos, como los Jasídicos de Baal Shem

El *Talmud* explica que, si la vida de alguna persona, cualquiera que sea, está en peligro, debemos, como obligación, recurrir a ayudarlo. “Amarás al prójimo como a ti mismo.”

Tov tan íntimamente tejidos en nuestra cultura, hablan del poder de curación de la mente positiva y del apapacho de la comunidad para el bienestar de sus miembros. Elementos hoy sincronizados con la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud, que incluye además del equilibrio en la salud física y mental, también a la salud social como elemento fundamental.

Y sobre enfermedades, hay incluso algunas propias que resultan de la elevada endogamia, como la Fibrosis quística o el Tay-Sachs, de mayor incidencia entre judíos Ashkenazim, el albinismo oculocutáneo entre judíos Sefaradim, y Creutzfeldt-Jakob o b-talasemia más frecuente entre aquellos de origen árabe. Y que, durante el Holocausto, tres ingeniosos y generosos doctores en un hospital en Roma inventaron una enfermedad inexistente, el “Síndrome K” para proteger a al menos 20 judíos disuadiendo a que los Nazis los deportaran.

Y más allá de lo que la religión, la filosofía y la cultura judía dicen del cuidado de la salud, está el hermoso oficio de ser médico tan común entre los judíos, quizás en parte porque hace unos siglos

en Europa se les prohibía poseer tierras, obligándolos por ello a recurrir a profesiones más errantes como ser prestamistas, sastres y doctores. De hecho, a pesar de ser tan solo el 0.2% de la población mundial, 3 de cada 10 ganadores de los Premios Nobel en el área de Medicina (28%) son judíos. Y qué sería del mundo moderno sin Sigmund Freud y el psicoanálisis, sin Paul Ehrlich y la inmunología, sin Karl Landsteiner y la clasificación de tipos de sangre, sin Rosalyn Sussman y el entendimiento de la diabetes, sin Albert Sabin y Jonas Salk (que nunca patentó su invento) y las vacunas contra polio, sin Gertrude Elion y los antivirales, y sin Rita Levi Montalcini y la neurobiología.

Así, antes de terminar un texto sobre judaísmo y cuidado a la salud, entendiendo que el segundo es inseparable del primero, sólo queda recordar que como judíos nos es prohibido vivir en un pueblo sin doctores, resaltar que la vida es lo máspreciado que tenemos, que somos responsables por las acciones que tomamos, que el cuerpo nos es prestado y que en casos donde la vida está de por medio, las decisiones médicas se sobreponen a la religión; eso es lo que la religión misma indica. Finalmente, para reconocer el heroísmo de la vocación médica, me remito a lo que dice el *Talmud* "el que salva a una vida, salva el mundo entero." 🌍



**CORDÓN VITAL**  
Preservación de Células Madre

## Toma una decisión informada

Guarda las Células Madre de tu bebé por nacer, y  
**¡Preserva un lazo de salud que sí perdura!**

Menciona Kehile y obtén un precio especial 

 Envíanos un WhatsApp al **55-6354-1111** para mayor información.

No acumulable con otras promociones; aplica restricciones

# LA DIETA TRANSFORMADORA DEL **RAMBAM**

MOISHE SANDLER

**Los Avances médicos de los últimos 40 años han avanzado más que los 500 anteriores; si hoy tenemos tantas soluciones a las enfermedades, ¿por qué hoy la humanidad sufre más de Enfermedades crónicas, cáncer, diabetes, hipertensión, depresión, etcétera?**

Hoy más de la mitad de las poblaciones en naciones industrializadas sufren de sobre peso u obesidad; y sus complicaciones. Nuestro mundo aparenta ser uno donde los niveles óptimos de salud son INALCANZABLES.

Uno de los más grandes pensadores judíos del siglo XII, Rab Moshe ben Maimón conocido como MAIMÓNIDES por los griegos, prescribió simples interacciones en nuestra calidad de vida, para evitar precisamente los problemas tan graves de salud que hoy nos atañen.

Maimónides declara lo siguiente en su obra Maestra: Mishné Toráh Hiljos De'os 4:20: *"La persona que se conduzca en las maneras que prescribo, GARANTIZO que no se enfermará el resto de su vida, no necesitará de un doctor y su cuerpo se mantendrá en perfecta condición y Saludable toda su vida"*.



Sus principios de salud son simples y claros, aplican a todo tipo de personas. Hoy el entendimiento de la NUTRICIÓN adecuada y sana, retorna a los principios que se escribieron hace poco más de 900 años.

La investigación moderna ha encontrado estas "ZONAS AZULES" nombre que refiere a poblaciones que siguen estos principios de salud y donde la esperanza de vida promedio llega a los 100 años.

## HÁBITOS SALUDABLES

Rambam comienza su famoso capítulo sobre la salud con el siguiente enunciado: "Una persona sólo deberá comer cuando sienta hambre, y tomará cuando tenga sed." Algo tan sencillo pero que hemos dejado de escuchar a nuestros cuerpos y hemos adaptado costumbres inducidas por la publicidad, o hábitos negativos que la industrialización de la comida nos ha hecho creer que son para nuestro bien.

El ser humano moderno ha sido influenciado por las productoras de comida de la

necesidad de SNACKEAR, BOTANEAR, ALMORZAR....

Pensemos como era la vida en México hace 100 años, la gente desayunaba en casa, y salía a trabajar y regresaba al ponerse el sol, a cenar y descansar. Simple y eficiente.

Hoy hemos inventado comidas intermitentes durante el día, además que antes teníamos que pensar ir al súper a traer la comida, hoy nos la traen en menos de diez minutos.

“En la práctica médica, el primer y más importante régimen, es el régimen para la persona sana, que asegura que el estado actual de SALUD no se desmejore.

Un Médico experto que quiere cuidar la salud de su paciente debe comenzar mejorándole su dieta” – Introducción a Peirush Ha Mishnayot.

### LA RECETA DE RAMBAM

De acuerdo con la medicina antigua, la salud del cuerpo depende de factores internos como la fortaleza de éste y su composición interna. Los filósofos de la antigüedad como HIPÓCRATES discuten seis factores externos llamados: Sex Res non naturals, o los seis no naturales.

La medicina ha organizado el régimen de una persona saludable y las enfermas en seis categorías esenciales:

1. *Calidad del aire que nos rodea.*
2. *Tipo de alimentación y bebidas.*
3. *Emociones.*
4. *Ejercicio y descanso.*
5. *Dormir y despertar.*
6. *Excreción y Retención.*

Rambam agrega una séptima categoría y los denomina ocasionales: Baño (*higiene*), Masajes y relaciones íntimas. (Tratado del Asma 1:3)

Su receta para obtener Salud Óptima menciona:

Los médicos nos enseñan los siguientes fundamentos de salud:

- Una persona que se ejercita y hace esfuerzo, no se sacia y tiene una digestión suelta, no enfermará, su fuerza se incrementará aún si come malos alimentos
- Pero la persona que no ejercita se estríñe, sufrirá dolor toda su vida aun si come lo correcto y todas las reglas médicas son seguidas.
- Comer de más (glotonea) es veneno para el cuerpo y causa principal de las enfermedades.
- La mayoría de las enfermedades son causadas por consumir alimentos no saludables, por glotona, y exceso de consumo aun de comidas saludables.

En estas breves líneas Rambam delinea los cuatro ingredientes principales para vivir con salud óptima:

1. Cantidad de lo que comemos.
2. Ejercicio.
3. Calidad de la comida.
4. Manejo de desechos.

Esto no aparenta ser novedoso o fuera de lo común, lo que resalta es su universalidad y trascendencia en el tiempo. Si siguiéramos todos los consejos médicos que se publican continuamente nos encontraríamos con un sinfín de contradicciones. Hace 20 años el aguacate y aceite de oliva era lo peor para las dietas, el chocolate según quien lo publique

puede ser el enemigo número uno de los diabéticos o su mejor aliado. Y así continuamente es importante entender que existe la regionalidad de los alimentos, así como cada individuo debe adaptarse a la dieta que mejor le aplique a su persona.

En su introducción a Peirush Hamish-naiot, escribe: En cada generación se descubren frutas y hierbas desconocidas a generaciones anteriores. La mente humana no puede concebir de inmediato sus beneficios, pero serán reconocidos a través de la experimentación científica en tiempos futuros.

En su libro RÉGIMEN DE SALUD agrega lo siguiente refiriéndose en específico a ciertos alimentos:

*Las personas no deberían tener dificultad que muchas personas pueden ingerir estos alimentos y no desarrollar fiebre; porque costumbres y predisposiciones causan reacciones diferentes según el tipo de sociedad a la que nos referimos: por ejemplo un Hindú se enfermará con certeza si come pan de harina refinada y carne de borrego; de igual manera si nosotros (refiriéndose a su región) constantemente comemos arroz y pescado como los hindús aumenta significativamente la probabilidad de enfermarnos.*

REVISANDO LOS CUATRO  
INGREDIENTES PARA SALUD ÓPTIMA:

### 1) CANTIDAD DE COMIDA

Hay tres maneras de cómo aplicar este principio, ya que no sólo refiere a ingerir una cantidad exagerada de alimento en una comida necesariamente:

- a. Comer demasiadas veces en el día.
- b. Durante la comida ingerir demasiado.
- c. Entre comidas.

### 2) EJERCICIO

Los antiguos médicos enfatizaban los tres componentes principales del ejercicio: Cardio, Fuerza o Resistencia y Flexibilidad (estiramiento). Rambam incluye además el componente psicosomático de ejercitarnos. Obviamente explicaba que debemos comenzar lentamente a evolucionar a la actividad física y que nuestro cuerpo se vaya adaptando gradualmente.

### 3) CALIDAD DE LA COMIDA

Sorprendentemente la amplia cantidad de escritos originados por RAMBAM específicamente sobre alimentos altamente refinados o con alto contenido de grasas, pudieran percibirse que fueron escritos apenas hace unos días.

Alimentos con beneficios, cortes específicos de Carne y métodos para cocinarlos también son discutidos; hoy sus opiniones serían fácilmente adoptadas por los profesionales Modernos de la salud.

### 4) MANEJO DE DESECHOS CORPORALES

Rambam da una alta importancia a la forma como el cuerpo de desintoxica y desecha lo que no le sirve, además da muchos consejos para que nuestro cuerpo "corra como una máquina recién aceiteada".

**SOMOS CRIATURAS DE HÁBITO** (Tratado del Asma 13:51 ver también Moreh Nevajim 1:31).

Una de las fuerzas más poderosas de la naturaleza humana son sus hábitos, sin respetar si son acciones o percepciones,

por ejemplo: una persona prefiere comer alimentos “malos” que conoce o a los que está acostumbrado sobre alimentos “buenos” desconocidos para él.

Cuántas veces no escuchamos: “la báscula está descompuesta” en vez de tomar responsabilidad sobre nuestra salud.

Leemos en Pirkei Avot 3:18: Comportamientos positivos no se adquieren al hacer “grandes acciones” sino a través de repetir varios actos positivos. Dar mil monedas a una caridad no acostumbrará a la persona a ser dadivoso; dar una moneda mil veces a mil caridades sí lo logrará. Repitiendo un acto varias veces, forma un patrón de una conducta establecida.

Cada emoción independiente, no importa cuál simple o pequeña aún la olvidemos de inmediato, siempre deja una impresión en nuestro subconsciente; y cada vez que se repite esa sensación se combina con las sensaciones anteriores reforzando el sentimiento. Y cada vez que se vuelve a sentir esa emoción o sentimiento se acumula a todas las impresiones anteriores en conjunto haciéndola cada vez más fuerte.

El Talmud Jagiga 9b, dice que no se puede comparar a una persona que aprendió algo 100 veces con quien lo estudió 101 veces este último tiene el beneficio de la acumulación.

Lo mismo sucede al traducirlo a la comida, si tenemos un INTENSO DESEO DE COMER PASTEL DE CHOCOLATE, probablemente nuestra conciencia nos diga te vas a arrepentir, pero el cúmulo de experiencias pasadas que nos ha creado una EMOCIÓN ACUMULADA de SATISFACCIÓN

de comer pastel de chocolate es mucho mayor que la intervención de nuestro raciocinio diciéndonos que nos puede afectar. Al igual será necesario ir acumulando “arrepentimientos o emociones negativas” hasta que logren tener la fuerza necesaria que dominen nuestros instintos de deseo.

Para tener una transformación exitosa es necesario lograr un CAMBIO DE PERCEPCIÓN, mientras no cambiemos nuestra narrativa, no podremos erradicar el problema desde su raíz.

De otra manera simplemente estamos reprimiendo una acción, un sentimiento o una emoción lo cual se manifestará de otra manera, probablemente nos llevará a rebelarnos.

### ¿POR QUÉ CAMBIAR?

Nuestra naturaleza evita hacer cambios, si el nuevo cambio significa menos satisfacción y mas estrés que la situación actual. Por otro lado, si la nueva práctica o estilo de vida son teóricamente menos satisfactorios, pero nos dará mayores ventajas, vamos a desear cambiar.

Nótese que se cambió el término de menor satisfacción al de mayores ventajas.

Los objetivos de mejorar la salud y bajar de peso invocan varios incentivos genéricos, lamentablemente los hacen ver inexactos y difíciles de definir, y esto no lleva a resultados específicos. Un claro entendimiento de estos incentivos nos ayuda a aceptar el des confort en el corto plazo que invariablemente acompaña al hecho de querer cambiar, el cual nos beneficiará al largo plazo. 🧘



# PREVENIR, ESA ES LA PALABRA

BECKY RUBINSTEIN F.

**Deuteronomio: o *devarim*, libro que repite leyes que fueron dadas en libros anteriores de la Biblia, esencialmente en Levítico. Contiene *mitzvot*, preceptos y leyes acerca del santuario, el paganismo, animales permitidos e impuros, diezmos, liderazgo espiritual y nacional del pueblo, ciudades de refugio y leyes conyugales entre un etcétera. Incluye las últimas palabras de Moshé, la bendición de Moshé y su muerte. También es conocido, como *Mishnei Torá* que insiste en la repetición para afianzar lo oído.**

Nos preguntamos, porque la intención de reiterar lo dicho. Habrá quien diga que, tal vez se mal interpretó alguna ley, se olvidó lo esencial, se consideró falta de importancia...circunstancial, de poco peso... En realidad, se trata de un texto plural, inclinado al bien actuar, esencial. Digamos, para evitar el mal, el error, la transgresión. En la práctica induce a reflexionar, a re-pensar: una segunda oportunidad para actuar de acuerdo a la ley y prevenir desdichas, infortunio...

Llama la atención, por ejemplo: "No llesves vestido tejido de lana y lino junta-mente" (Deut, 22: 11). Obviamente, no se alude a la moda... Hoy día, se descubrió que dicha mezcla de materiales resulta nefasta: resulta cancerígenas... idea práctica, como el comer *kasher* y despreciar los alimentos impuros... Fruto de observar, experimentar, enseñar a las nuevas generaciones la teoría llevada a la práctica; el resultado del ensayar y errar. En el Deuteronomio, la segunda

## Los judíos, asentados en Goshen durante cuatrocientos años, aún no eran considerados el pueblo de Yavé, sin embargo, contaban con parteras, como las memorables Sifra y Púa, quienes salvaron niños judíos de la muerte.

Ley, estamos hablando de tiempos de Moshé, vecindado en Egipto donde el gato, era considerado una divinidad, igual que el cocodrilo, así como el hipopótamo... Imperio adelantado en medicina, donde se operaba el cerebro, se implantaban dientes falsos, se momificaba a los gobernantes de sangre azul... Los judíos, asentados en Goshen durante cuatrocientos años, aún no eran considerados el pueblo de Yavé, sin embargo, contaban con parteras, como las memorables Sifra y Púa, quienes salvaron niños judíos de la muerte, cuando el faraón en turno ordenó la muerte de los recién nacidos entre los judíos para evitar siguieran proliferándose, fortaleciéndose y el día menos pensado insubordinándose. En cuanto a la dietética, la ley era clara, sin vericuetos posibles. Leemos: "No comeréis cosas abominables". Y para evitar confusión se enlista lo tenido por abominable, o no: "He aquí los animales que podéis comer; el buey, la oveja, la cabra, el ciervo, la gacela, el corzo, la cabra montesa, el antílope, el búfalo, la gamuza, 'todo animal que tenga la pezuña dividida y el pie hendido y rumie. Pero NO comeréis, sin embargo, entre los rumiantes y entre los que tienen la pezuña dividida: debéis tenerlos por impuros". Y enlista: "el camello, la liebre, el conejo, que rumian, pero No tienen la pezuña dividida: debéis tenerlos por impuros. De

la misma manera, el puerco, que tiene la pezuña hendida pero no rumia, debéis tenerlo por inmundo. No comeréis sus carnes ni tocaréis sus cadáveres".

La ley, con lujo de detalles –para evitar confusión— nombra al pez sin aletas y escamas, impuro para comer, inmundos, basura. La ley permite comer toda ave pura, menos el águila, el quebrantahuesos, el buitre, el halcón, el milano, toda suerte de cuervos, el avestruz, el ibis, el búho, el pelícano, la cerceta, el mergo, la cigüeña, la garza, la abubilla, el murciélago... Impuro es, además, todo insecto alado... Más tarde apunta: "No podréis comer ningún animal muerto... tú eres un pueblo consagrado a Yavé, tu Dios... Luego prosigue: "No cocerás el cabrito en la leche de su madre".

Cabe apuntalar una verdad tan clara como el día y tan oscura como la noche: un pueblo con-sagrado, sagrado –KA-DOSH— tendrá en su complitud que comportarse como pueblo puro, sacerdotal. No solo los hombres de Dios están obligados a cumplir los preceptos ordenados por Yavé. El pueblo sin distinción debe cumplirlos, incluso el extranjero que habite entre los suyos deberá cumplir las ordenanzas. ¡Qué fácil atragantarse de un animal muerto o de carroña, o de animal carroñero! Los antiguos, observadores y

luego observantes de la Ley, debían tener en mente lo puro y lo impuro". ¡La regla higiénica, se convirtió en ley religiosa! El obedecer garantizaba la salud y la sobrevivencia de un pueblo sano, que previene enfermedades, incluso plagas...

En cuanto a la prohibición de saciar el hambre con un cabrito cocinado en la leche de su madre, se explica como un acto de misericordia; también como prevención práctica: el Rambam -filósofo y médico cordobés del siglo XII-- comenta que la digestión de los lácteos es más rápida, mientras que los alimentos cárnicos, tardan más en digerirse. ¡Para qué meternos en problemas digestivos!

Otra de las prohibiciones, tienen que ver con la sangre –residencia del alma-- . Se ordena: "No comerás, sin embargo, la sangre que la derramarás por tierra como se derrama el agua". Obviamente, existía la costumbre, de utilizar sangre para brujería... De ahí, la costumbre de asar las carnes en fuego directo, o bien salar y remojar para desangrar ya sea la carne o las aves. En el apartado dedicado a los profetas, se prohíbe imitar las abominaciones de los pueblos circunvecinos: "No haya en medio de ti quien sacrifique en el fuego a su hijo o a su hija, ni quien practique la adivinación, las suertes, la magia, la encantación, ni quien consulte a espectros o espíritus, ni quien interroge a los muertos. Pues todo ello es abominable a los ojos de Yavé, tú Dios..." (Deut. 17:9)

En resumen: y sin agotar el tema, el pueblo de Israel, pueblo consagrado a Yavé, a partir de su nacimiento debe atenerse a leyes dietéticas, de pureza, así como de

leyes que legislan sobre el esclavo, sobre la tierra, el huérfano y la viuda... La misericordia debe entronizarse en un pueblo alguna vez esclavo en tierras de Egipto, quien cultivará su heredad con misericordia: A los setenta años, la tierra habrá de descansar, en aras de la re-novación... La codicia sin límite conduce al error. En la práctica, la mejor maestra... Incluso, en el campo de la prevención, "de las prescripciones diversas": se recomienda construir una casa con baranda en torno a la terraza, para evitar "venganza de sangre", de quien, por accidente, perdiera la vida. Y ejemplo tácito de misericordia y prevención, encontramos: "Si en tu camino, en un árbol o en tierra, encuentras un nido de pájaros con pollos o con huevos y la madre sobre ellos, no tomes la madre con los pollos: deja volar a la madre y toma solamente los pollos para que seas dichoso y tengas vida larga".

Contar con vida larga y buena es la bendición para quien cumple con la ley: son muchos los indicativos, a partir de la llegada al mundo y hasta el último aliento... Para no errar en el camino como quien nace ciego...O se hace el que no ve...

PREVENIR y no REMEDIAR pareciera ser el lema del Deuteronomio, de la Segunda Ley. No por casualidad, el observar con detenimiento los procesos naturales, y el experimentar a favor de la salud –de la prevención y curación—de acuerdo a nuestra hipótesis, ha multiplicado a los científicos entre los judíos, los doctores en medicina... los Premios Nobel. 🌍

\* La Santa Biblia, ediciones Paulinas, 18ª. ed., México, 1974.

\* Zadoff, Efraín, Dr, Enciclopedia de la historia y la cultura del pueblo judío, Jerusalén, nativ ediciones.1999.



Grupo Piscimex  
brinda con la Kehile  
por la salud y la vida.  
"Lejaim"



# PREMIOS NOBEL

## DE CIENTÍFICOS Y MÉDICOS JUDÍOS

SUSY ANDERMAN

En una publicación enfocada a resaltar temas de salud dentro del judaísmo, no deben de faltar los enormes logros de científicos y médicos judíos, analizar algo tan determinante como lo han sido la entrega de Premio Nobel en Fisiología o Medicina que anualmente es seleccionado por el Instituto Karolinska de Suecia en este campo, resulta muy interesante. Es uno de los cinco premios Nobel establecidos en el testamento de Alfred Nobel, en 1895, y que son dados a todos aquellos individuos que realizan contribuciones notables en la química, la física, la literatura, la paz y la fisiología o medicina.

Según lo dictado por el testamento de Nobel, este reconocimiento es administrado directamente por la Fundación Nobel y concedido por un comité conformado por cinco miembros y un secretario ejecutivo que son elegidos por el Instituto Karolinska. A pesar de ser conocido popularmente como «Premio Nobel de Medicina», Alfred Nobel especificó claramente que sería entregado por «fisiología o medicina», por lo que los galardonados pueden proceder de un amplio rango de campos de estudio que incluyen la citología, la genética, la bioquímica y otros.

En la historia de los Premios Nobel de Fisiología o Medicina, así encontramos a varios científicos judíos quienes han sido galardonados por sus contribuciones significativas al campo de la medicina y la investigación médica.

Es importante destacar que, aunque la religión o la etnia no deberían ser un factor determinante en la concesión de premios, estos científicos judíos han realizado contribuciones significativas a la ciencia y la medicina, independientemente de su origen, pero resaltarlos es trascendente ya que a pesar de la situaciones sociales y políticas en las que los judíos han tenido que afrontar, surge la esencia de sus cualidades intelectuales que llegan a alcanzar avances para toda la humanidad.

Resulta notorio el espacio de tiempo entre 1936 a 1944 en el que no aparece ningún Nobel judío. Cabe destacar que hasta 1945, Ernst Boris Chain, nacido en Alemania, pero al tomar el poder el nazismo, obtuvo la residencia italiana y posteriormente la británica, descubrió la penicilina y sus efectos curativos en varias enfermedades infecciosas.

En estos días en los que hemos visto cómo han sido perseguidos estudiantes judíos en diferentes campus universitarios de Estados Unidos, debemos todos levantar la voz para que en todos los espacios del conocimiento se privilegie el estudio, conocimiento y la investigación. Asimismo, quien ha instado al mundo a boicotear productos de origen judío, resulta fundamental subrayar los valiosos aportes de personas de ascendencia judía en diversos campos de la ciencia y la humanidad.

## COMPARTIMOS LA LISTA EN EL CAMPO DE LA FISIOLÓGÍA Y MEDICINA:



**PAUL EHRLICH** (n. Alemania) Nobel 1908, En reconocimiento de su trabajo sobre el sistema inmune.

**ELIE METCHNIKOFF** (n. Rusia) Nobel 1908. Igualmente, por los avances en conocimiento del sistema inmune.

**ROBERT BÁRÁNY** (n. Austria) Nobel 1924. Por su trabajo sobre la fisiología y patología del sistema vestibular.

**OTTO FRITZ MEYERHOF** (n. Alemania) Nobel 1922. Por su descubrimiento de la relación fija entre el consumo de oxígeno y el metabolismo del ácido láctico en el músculo.

**WILLEM EINTHOVEN** (n. Holanda) Nobel 1924. Por el descubrimiento del mecanismo del electrocardiograma.

**KARL LANDSTEINER** (n. Austria) Nobel 1930. Por su descubrimiento de los grupos sanguíneos humanos.

**OTTO HEINRICH WARBURG** (n. Alemania) Nobel 1931. Por sus investigaciones sobre el citocromo en la respiración celular.

**OTTO LOEWI** (n. Alemania) Nobel 1936. Por sus estudios sobre excitación y transmisión química de los impulsos nerviosos.

**JOSEPH ERLANGER Y HERBERT SPENCER GASSER** (n. Estados Unidos) Nobel 1944. Por sus descubrimientos acerca de las funciones altamente diferenciadas de las fibras nerviosas.

**ERNEST BORIS CHAIN** (n. Alemania) Nobel 1945. Por el descubrimiento de la penicilina y su efecto curativo en varias enfermedades infecciosas.

**GERTY THERESA RADNITZ Cori** (n. Checoslovaquia) Nobel 1947. Por su descubrimiento del mecanismo de la conversión catalítica del glucógeno.

**TADEUS REICHSTEIN.** (n. Polonia) Nobel 1950. Por sus estudios de las hormonas de la corteza suprarrenal, su estructura y efectos biológicos.

**SELMAN ABRAHAM WAKSMAN** (n. Rusia) Nobel 1952. por su descubrimiento de la estreptomycin, el primer antibiótico efectivo contra la tuberculosis.

**HANS ADOLF KREBS.** (n. 1900) Nobel 1953. por su descubrimiento del ciclo del ácido cítrico.

**FRITZ ALBERT LIPMANN** (n. Alemania) Nobel 1953. Por el descubrimiento de la coenzima A y su importancia en el metabolismo intermedio.

**JOSHUA LEDERBERG** (n. Estados Unidos) Nobel 1958. por sus descubrimientos acerca de la recombinación genética y la organización del material genético de las bacterias.

**ARTHUR KORNBERG** (n. Estados Unidos) Nobel 1959. Por su descubrimiento de los mecanismos de la síntesis biológica de los ácidos ribonucleico y desoxirribonucleico.

**KONRAD E. BLOCH** (n. Alemania) Nobel 1964. Por sus descubrimientos acerca del mecanismo y regulación del metabolismo del colesterol y los ácidos grasos.

**FRANCOISE JACOB** (n. Francia) Nobel 1965. Por sus descubrimientos sobre el control genético de la síntesis de enzimas y la síntesis de virus.

**ANDRÉ MICHEL LWOFF** (n. Francia) Nobel 1965. Por sus descubrimientos sobre el control genético de la síntesis de enzimas y la síntesis de virus.

**GEORGE WALD** (n. Estados Unidos) Nobel 1967. Por sus descubrimientos sobre los procesos fisiológicos visuales primarias en el ojo.

**MARSHALL WARREN NIRENBERG** (n. Estados Unidos) Nobel 1968. Por el procedimiento para descifrar el código genético en las células vivas.

**SALVADOR LURIA** (n. Italia) Nobel 1969. Por su descubrimiento de los mecanismos de replicación y la estructura genética de los virus.

**JULIUS AXELROD** (n. Estados Unidos) Nobel 1970. Por sus descubrimientos sobre los neurotransmisores y el mecanismo de su almacenamiento, liberación e inactivación.

**BERNARD KATZ** (n. Alemania) Nobel 1970. Por sus descubrimientos sobre los neurotransmisores y el mecanismo de su almacenamiento, liberación e inactivación.

**GERALD MAURICE EDELMAN** (n. Estados Unidos) Nobel 1972. Por sus estudios de métodos de la estructura de inmunología humana.

**DAVID BALTIMORE** (n. Estados Unidos) Nobel 1975. Por sus descubrimientos sobre la interacción entre los virus tumorigénicos y el material genético de la célula.

**HOWARD MARTIN TEMIN** (n. Estados Unidos) Nobel 1975. Por sus descubrimientos sobre la interacción entre los virus tumorigénicos y el material genético de la célula.

**BARUCH SAMUEL BLUMBERG** (n. Estados Unidos) Nobel 1976. Por sus descubrimientos sobre nuevos mecanismos del origen y diseminación de enfermedades infecciosas.

**ROSALYN SUSSMAN YALOW Y ANDREW VICTOR SCHALLY** (n. Estados Unidos y Polonia) Nobel 1977. Por el desarrollo de radioinmunoensayos de hormonas peptídicas.

**DANIEL NATHANS** (n. Estados Unidos) Nobel 1978. Por el descubrimiento de las enzimas de restricción y su aplicación a problemas de genética molecular.

**BARUJ BENACERRAF** (n. Venezuela) Nobel 1980. Por sus descubrimientos acerca de estructuras de la superficie celular determinadas genéticamente que regulan las reacciones inmunológicas.

**CÉSAR MILSTEIN** (n. Argentina) Nobel 1984. Por las teorías sobre la especificidad en el desarrollo y control del sistema inmunitario y el descubrimiento del principio de producción de anticuerpos monoclonales.

**MICHAEL STUART BROWN** (n. Estados Unidos) Nobel 1985. Por sus descubrimientos sobre la regulación del metabolismo del colesterol.



Es importante destacar que, aunque la religión o la etnia no deberían ser un factor determinante en la concesión de premios, estos científicos judíos han realizado contribuciones significativas a la ciencia y la medicina.

## FALLECIMIENTOS

Sra. Dora Zedansky Barabtarlo Z"L  
Sr. Adolfo Rosenstein Rubinstein Z"L  
Sr. Joseph Steinberg Fishbein Z"L  
Sr. Jacobo Rosenberg Waskowska Z"L  
Sra. Perla Tabachnik Edelstein Z"L  
Sra. Jenny Palti Z"L  
Sr. Isaac Tiktin Rozen Z"L  
Sr. Elías Leisorek Rapoport Z"L  
Sr. Nestor Ragher Kum Z"L  
Sra. Julieta Sneider de Ciklik Z"L  
Sr. Juan Goldaper Kluchnik Jone Z"L

Sra. Frida Gruner de Rosen Z"L  
Sra. Lilian Renata Kaufmann de Covaliu Z"L  
Mauricio Wernicky Schraer Z"L  
Sra. Marion (Liliane) Federman de Korenfeld Z"L  
Sra. Raquel Mansbach de Goldberg Z"L  
Sra. Alicia (Licha) Medrez de Greenspun Z"L  
Sr. León Opalin Chmielniska Z"L  
Sra. Luba Ganc de Gorodzinsky Z"L  
Sr. Peter Hans Katz Bachruch Z"L  
Sra. Rosa Sheinberg Maizner Z"L  
Sra. Edith Sourasky de Liberman Z"L

**“Vuelva el polvo a la tierra, a lo que era, y el espíritu vuelva a D-s que es quien lo dio”**  
- **Eclesiastés 12:7**

Que D-s les dé consuelo entre los demás dolientes por Tzion y Yerushalaim.

Comité de Panteón Sammy Goldzweig Tel: 55 5948 3030  
Atención las 24 horas

Comunidad Ashkenazí de México

Rabinato de la Kehilá Ashkenazí



GRUPO  
**WALWORTH**



[grupowalworth.com](http://grupowalworth.com)



[info@grupowalworth.com](mailto:info@grupowalworth.com)



**JOSEPH LEONARD, GOLDSTEIN** (n. Estados Unidos) Nobel 1985. Por sus descubrimientos sobre la regulación del metabolismo del colesterol.

**STANLEY HAROLD COHEN** (n. Estados Unidos). Nobel 1986. por sus descubrimientos de los factores de crecimiento.

**RITA LEVI MONTALCINI** (n. Italia) Nobel 1986. Por sus descubrimientos de los factores de crecimiento.

**GERTRUDE BELLA ELION** (n. Estados Unidos) Nobel 1988. Por sus descubrimientos de importantes principios en el tratamiento con fármacos.

**HAROLD ELIOT VARMUS** (n. Estados Unidos) Nobel 1989. Por su descubrimiento del origen celular de los oncogenes retrovirales.

**ALFRED GILMAN** (n. Estados Unidos) Nobel 1994. Por su descubrimiento de las proteínas G y su función en la transducción de señal en las células.

**MARTIN RODBELL** (n. Estados Unidos) Nobel 1994. por su descubrimiento de las proteínas G y su función en la transducción de señal en las células.

**STANLEY BEN PRUSINER** (n. Estados Unidos) Nobel 1997. Por el descubrimiento del prion como partícula infecciosa proteica.

**ROBERT FRANCIS FURCHGOTT** (n. Estados Unidos) Nobel 1998. Por haber descubierto la molécula que señala el factor relajante derivado del Endothelium.

**PAUL GREENGARD** (n. Estados Unidos) Nobel 2000. Por sus descubrimientos sobre la transducción de señal en el sistema nervioso.

**ERIC RICHARD KANDEL** (n. Austria) Nobel 2000. Por sus descubrimientos sobre la transducción de señal en el sistema nervioso.

**SYDNEY BRENER** (n. Sudáfrica) Nobel 2002. Por sus descubrimientos de reguladores clave del ciclo celular.

**ROBERT HORVITZ** (n. Estados Unidos) Nobel 2002. Por sus investigaciones sobre la regulación del desarrollo de los órganos y la muerte celular programada.

**RICHARD AXEL** (n. Estados Unidos) Nobel 2004. por sus descubrimientos de los receptores odorantes y la organización del sistema olfativo.

**ANDREW Z. FIRE** (n. Estados Unidos) Nobel 2006. Por su investigación sobre la interferencia de ARN (ARNi).

**BRUCE A. BEUTLER Y RALPH M. STEINMAN** (n. Estados Unidos y Canadá) Nobel 2011. Por sus investigaciones sobre el sistema inmunológico innato y la inmunoterapia.

**JAMES E. ROTHMAN Y RANDY W. SCHEKMAN** (n. Estados Unidos) Nobel 2013. Por sus descubrimientos sobre la regulación del tráfico vesicular.

**ANDREW VICTOR SCHALLY** (n. Estados Unidos) Nobel 2021. Por sus estudios en las bases moleculares y neuronales para las sensaciones térmicas y mecánicas.

**DREW WEISMANN** (n. Estados Unidos) Nobel 2023. Por sus descubrimientos sobre modificaciones de bases de nucleósidos que permitieron el desarrollo de vacunas de ARNm eficaces contra la COVID-19. (El premio lo recibió junto con su colega Katalin Karikó).



**Bibliografía:**

Datos tomados del libro Premios Nobel Judíos. Autor: Peter Katz. 2010. Editado por el Centro Deportivo Israelita, Fundación Metta Saade y Procultura y Desarrollo Artístico.

# SER “MENTCH” TE ABRE LAS PUERTAS AUTOMÁTICAMENTE. MERIK TAMBIÉN.



En **MERIK** somos líderes en puertas  
automáticas para garaje.

**CONÓCENOS.**

Estamos seguros que encontrarás una que solo permita la entrada a  
**¡Shalom Bait!**

RESIDENCIAL • INDUSTRIAL • COMERCIAL • AUTOTRANSPORTE

informes@merik.com  
T. 800 500 9300  
visita: merik.com

Expertos en accesos  
y puertas automáticas



# DESCUBRIENDO EL SABOR DE LA CERTIFICACIÓN KOSHER CON LA KEHILÁ ASHKENAZÍ

**Entrevista con Rav. Zalman Krems,  
Director Rabínico de KA KOSHER**

PAUL SLOMIANSKI Y SUSY ANDERMAN

**¿Qué se esconde detrás de esa pequeña etiqueta que cada vez más consumidores buscan con ansias en sus productos favoritos?**

**Bienvenidos al mundo de la certificación Kosher de la Kehilá Ashkenazí, donde garantía de calidad y tradición se fusionan en una experiencia culinaria sin igual.**



Con más de cuatro décadas de historia, KA Kosher se ha erigido como la principal certificadora en México, respaldando a más de 500 empresas, en su mayoría dedicadas a la exportación. Fundada en 1972 por la Kehilá Ashkenazí de México, esta institución es ahora liderada por el destacado Rabino Zalman Krems, una figura reconocida internacionalmente en el mundo de la certificación.

Pero ¿qué significa realmente tener una certificación Kosher? Más que simplemente seguir normas dietéticas judías, que por sí mismas son amplias, diversas y complejas, implica adherirse a rigurosos estándares de limpieza, pureza y calidad en la elaboración de alimentos. KA Kosher no solo cumple con estas normas, sino que también cuenta con acreditaciones de diversas agencias internacionales,

garantizando así la excelencia en cada producto certificado.

Recientemente, tuvimos el honor de conversar con el Rabino Zalman Krems, quien, desde diciembre pasado, ha asumido el rol de Director Rabínico de Supervisores en Calidad Kosher Alef S.C. Con más de dos décadas de experiencia en la industria, el Rabino Krems ha dejado su huella en el ámbito internacional, destacando por su liderazgo en la supervisión de plantas y la administración de agencias certificadoras.

**¿QUIÉNES SON LOS INTERESADOS EN OBTENER ESTA CODICIADA CERTIFICACIÓN?**

Según el Rabino Krems, las empresas que buscan obtener nuestra certificación Kosher suelen caer en uno de tres tipos:

Primero, están aquellas que sienten la presión de obtener esta distinción, a menudo debido a regulaciones o demandas del mercado. Para ellas, es más una necesidad que una elección propia, ¡la alternativa podría ser un cierre inminente de sus operaciones!

En segundo lugar, encontramos a aquellos emprendedores astutos que detectan un mercado en franco crecimiento y se dan cuenta de que adaptarse a las preferencias de los consumidores Kosher, veganos, vegetarianos o halal puede ser una jugada inteligente.

El tercer tipo, son empresas que buscan la certificación por demanda específica de un cliente. A veces, estas empresas no tienen una certificación Kosher completa, pero están dispuestas a hacer cambios especiales para satisfacer las necesidades de su clientela.

**TAMBIÉN HABLAMOS CON EL RABINO KREMS SOBRE SI EL KASHRUT SE CENTRA EN LA SALUD O CONSIDERA OTROS ASPECTOS, ANTE ESTA CONCEPCIÓN TAN DIFUNDIDA, EL RABINO KREMS COMPARTIÓ LO SIGUIENTE:**

“El Kashrut no está necesariamente diseñado para

proteger la salud; no es su objetivo principal. Hay aspectos que desde nuestro punto de vista pueden no parecer una preocupación de salud, pero para la tradición judía sí lo son. Es una cuestión de costumbre, una especie de norma, pero es un poco más complejo que eso. Por ejemplo, nos hemos encontrado con empresas que dejaban huevos, cebollas o ajos pelados toda la noche. Según nuestra tradición, eso es algo que no se debería consumir, aunque la razón exacta sea desconocida, se considera potencialmente peligroso. Otro ejemplo es la prohibición de mezclar carne y pescado, también se considera riesgoso. Por lo tanto, algunas personas evitarán el uso de salsa Worcestershire en un filete porque contiene pescado, aunque sea en una cantidad mínima que, en apariencia, no parece representar ningún riesgo. ¿Cuál es la diferencia? Puede haber peligros ocultos. Desde mi perspectiva, no se trata tanto de una conciencia de consumir alimentos saludables, como de seguir estrictamente las reglas del Kashrut. Sin embargo, en términos generales, si identificamos prácticas poco saludables o peligrosas en una empresa, por supuesto que no otorgaremos la certificación. Siempre puede haber debates sobre lo que se considera peligroso; algunas personas argumentarán que los



Hay aspectos que desde nuestro punto de vista pueden no parecer una preocupación de salud, pero para la tradición judía sí lo son. Es una cuestión de costumbre, una especie de norma, pero es un poco más complejo que eso.

colorantes artificiales son peligrosos y, por ende, opinan que no deberíamos certificar productos que los contengan. Nuestra decisión también depende de las regulaciones gubernamentales; si una práctica no es permitida por las autoridades sanitarias, no otorgaremos la certificación a empresas que la infrinjan”.

¿Qué productos tienen más probabilidades de causar enfermedades? Es una pregunta difícil de responder. Como mencioné anteriormente, no nos enfocamos en eso. Las empresas que podrían causar enfermedades son generalmente aquellas que operan al margen de la ley y no siguen los protocolos adecuados. Por lo tanto, no las certificamos debido al riesgo potencial que representan para la salud pública. Si bien es cierto que las empresas certificadas suelen ser más seguras, no podemos garantizar la ausencia total de riesgos, ya que ese no es nuestro enfoque principal. Sin embargo, si identificamos una operación que represente problemas para la salud, no les otorgaremos la certificación.

Otro ejemplo relevante es el caso de la comida vegana. A menudo se asume que es saludable por naturaleza, pero esto no siempre es así. Es posible encontrar productos veganos o vegetarianos que no cumplen con ciertos estándares. El hecho de que un producto sea vegano no garantiza que no haya sido procesado en equipos que también manejen productos de origen animal. Por lo tanto, es importante considerar diversos factores al evaluar la seguridad de un producto, más allá de simplemente su etiqueta vegana o vegetariana.”

“Cuando la gente menciona un restaurante, un servicio de catering o cualquier negocio relacionado con la comida, incluso en algo tan simple como una zanahoria sin certificación es crucial analizar el proceso de producción. Esto implica que las empresas requieren supervisión y corrección para cumplir con los estándares necesarios para obtener la certificación. Como mencionamos anteriormente, en ocasiones esto surge por iniciativa propia de la empresa, mientras que otras veces es resultado de la demanda de los clientes. Por lo tanto, a menudo nos ponemos en contacto con estas empresas para recopilar información y determinar su idoneidad para la certificación. Por ejemplo, si un cliente nuestro desea utilizar un ingrediente que no está certificado, inmediatamente investigamos y nos comunicamos con la empresa para explorar la posibilidad de ofrecerles nuestro asesoramiento y apoyo en la obtención de la certificación.”

### RABINO KREMS, ¿CUÁNTAS EMPRESAS EN MÉXICO ESTÁN CERTIFICADAS?

Podemos decir que entre 1,000 y 1,500 empresas en México cuentan con certificación, y estimo que la Kehilá ha certificado alrededor de 600 empresas o instalaciones.

### ¿EN QUÉ OTROS ASPECTOS PARTICIPA EL ÁREA DE KASHRUT?

Nuestra participación abarca principalmente el ámbito industrial, aunque también realizamos revisiones en establecimientos, restaurantes, empresas de catering y eventos comunitarios. Además, nos esforzamos por asegurar que haya

productos de calidad en el mercado para que los miembros de la comunidad puedan acceder al Kashrut de manera más fácil. Si la demanda es de carne kosher, buscamos resolverla. Luego, investigamos cómo hacerla disponible, ya sea que se necesite queso kosher u otros productos. Un excelente ejemplo es durante Pesaj, donde apoyamos para garantizar que estos productos estén disponibles y al alcance de la comunidad.

### ¿CÓMO PUEDEN LOS CLIENTES CONTACTAR LOS SERVICIOS DE CERTIFICACIÓN DE KASHRUT?

Es posible que muchas empresas desconozcan el concepto de Kashrut en México. Por eso, en el ámbito empresarial, trabajamos para difundir estos servicios. Sin embargo, también recibimos solicitudes de empresas que conocen los beneficios de nuestra certificación, ya que brinda garantía a los productos. Por lo general, las referencias son la mejor manera de acceder a nuestros servicios, aunque también nos buscan a través de

búsquedas en línea o mediante el contacto con un rabino local.

### ¿CÓMO SE SIENTE AL TRABAJAR PARA LA KEHILÁ ASHKENAZÍ DE MÉXICO, RAB?

Creo que hay muchas personas maravillosas y bien intencionadas en la comunidad, lo cual hace que trabajar aquí sea muy gratificante. Espero poder ayudar y orientar a los miembros de la Kehilá y a quienes están involucrados en la industria alimentaria. En el judaísmo, la alimentación es un aspecto fundamental, ya que influye en nuestro crecimiento y salud. La comida une a la comunidad, y si no hay opciones kosher disponibles, la comunidad se debilita. Por eso, fortalecer los servicios de Kashrut en términos de disponibilidad, confiabilidad y transparencia es crucial para mantener nuestras tradiciones y raíces judías. Espero que, al mejorar la disponibilidad de productos y los estándares kosher, esto contribuya significativamente al bienestar de nuestra comunidad. 🌍

Agradecemos al Rabino Zalman Krems por esta amena plática, y a Paul Slomianski, Director de KA Kosher, por su apoyo para el logro de esta entrevista. Estaremos atentos a las contribuciones que el área de Kashrut de nuestra Kehilá continúe aportando para el beneficio de todos.

Para quienes se interesen en una cita les dejamos los siguientes datos:

**\*\* Supervisores en Calidad Kosher Alef, S.C. \*\***

Correo: [administracion@kosheralef.com.mx](mailto:administracion@kosheralef.com.mx)

Teléfonos: (55) 7030 – 9571 / (55) 7030 – 9572

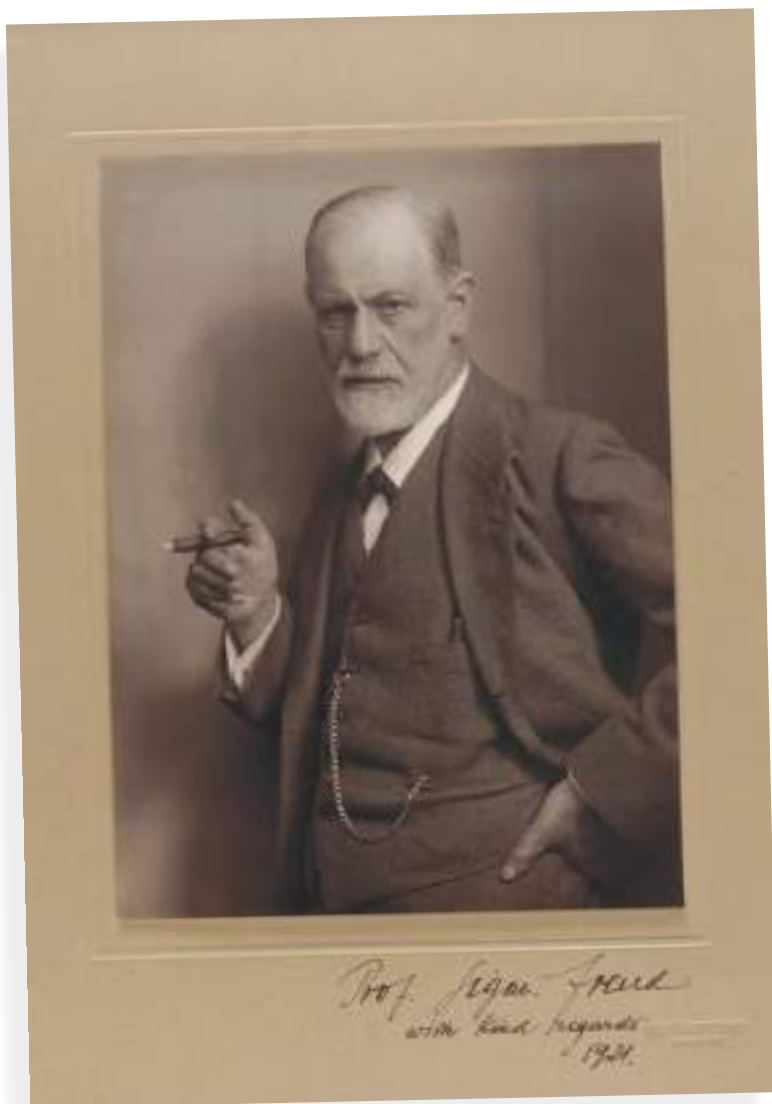
Sitio web: [www.kakosher.com](http://www.kakosher.com)

# NESHAMÁ, RUAJ, NEFESH

## ¿Y QUÉ TIENE QUE VER FREUD?

MÓNICA STEMLER

No soy psicóloga, pero en una ocasión escuché a un Rabino explicar una posible correlación de las instancias psíquicas freudianas con los conceptos de Neshamá, Ruaj y Nefesh, lo que me pareció sumamente interesante. ¿Habrá entonces tomado algunos de estos conceptos Sigmund Freud?



Freud, el padre del psicoanálisis, fue profundamente influido por su identidad judía y su contexto cultural. Aunque no podemos afirmar que el judaísmo directamente condujo al descubrimiento del inconsciente, algunos aspectos de su herencia judía pueden haber influido en su enfoque. Aquí hay algunas consideraciones:

Como todos sabemos, Freud creció en una familia judía en Viena, una ciudad con una rica tradición intelectual y cultural. Su educación y entorno influyeron en su pensamiento y enfoque hacia la psicología y la mente humana.

Desde que estaba yo en la primaria, el estudio de la Torá refería a símbolos y metáforas en el análisis de la narrativa bíblica. Sabemos que el psicoanálisis se llena de ellas. Freud, al explorar la mente humana, también utilizó metáforas y símbolos para describir procesos psicológicos. Por ejemplo, la analogía del iceberg (consciente, preconsciente e inconsciente) es una forma de comunicar conceptos complejos.

Asimismo, como lo explico al principio del artículo, el judaísmo tiene una tradición de búsqueda de significados profundos y ocultos en los textos sagrados. Freud, al explorar el inconsciente, también buscaba lo que estaba debajo de la superficie, lo que no era evidente a simple vista.

Al igual que muchos judíos en Europa, Freud experimentó tensiones entre su identidad judía y la sociedad en la que

vivía. Esta lucha interna podría haber influido en su deseo de explorar las profundidades de la psique humana.

Aunque no podemos atribuir directamente el descubrimiento del inconsciente al judaísmo de Freud, su contexto cultural y su herencia judía pueden haber influido en su enfoque y en las teorías que estableció, pero llama mucho la atención los conceptos judíos de Ruaj, Nefesh y Neshamá, los cuales son fundamentales en la tradición judía.

Si hay relación o no con las instancias psíquicas, ya no se lo podemos preguntar a Freud, pero podemos explorar sus significados, diferencias o posibles coincidencias, esto es solamente una apreciación muy personal que resulta interesante.

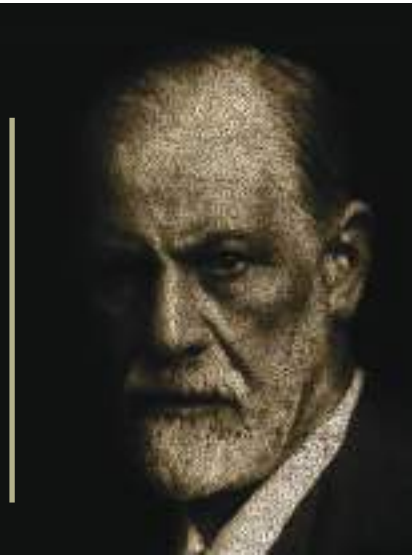
### **¿QUÉ ES EL NEFESH?**

En hebreo, "Nefesh" se refiere al alma animal o vital. Representa los instintos y las necesidades básicas del ser humano. Está relacionada con el cuerpo físico y sus impulsos. Es la parte más terrenal del alma.

COMPARACIÓN CON FREUD: Podríamos relacionar la Nefesh con el "Ello" freudiano, que también representa los impulsos y deseos básicos.

Representa el nivel del alma relacionado con los instintos y las funciones fisiológicas. Se encuentra en la sangre y está vinculada a los procesos químicos y físicos del cuerpo.

Al igual que muchos judíos en Europa, Freud experimentó tensiones entre su identidad judía y la sociedad en la que vivía. Esta lucha interna podría haber influido en su deseo de explorar las profundidades de la psique humana.



A menudo se le llama el “alma animal” y es responsable de las necesidades básicas y los impulsos. Es el aspecto del alma que nos aleja de lo espiritual y se asocia con el “impulso hacia el mal”.

Según la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, el Ello siendo la parte más primitiva y básica de la personalidad, representa los impulsos y deseos instintivos, como el hambre, la sed y la sexualidad. Opera según el principio del placer, buscando la gratificación inmediata sin considerar las consecuencias. Es impulsivo, irracional y no tiene en cuenta las normas sociales o morales.

La Torá dice: “La fuerza de vida de la carne está en la sangre” (Levítico 17:11).

### **“RUAJ” SIGNIFICA ESPIRITU O ALIENTO.**

Representa las emociones y la capacidad de expresión verbal. Está relacionada con el mundo emocional y la comunicación. Es el aspecto intermedio entre lo físico y lo espiritual.

COMPARACIÓN CON FREUD: Podríamos asociar el Ruaj con el “superyo” freudiano, que se ocupa de la realidad y la mediación entre los impulsos y la conciencia. Se encuentra entre la Néfesh y la Neshamá. Es el nivel del alma relacionado con las emociones y la conexión con lo espiritual. Ata al ser humano con su fuente espiritual y es el vehículo para la inspiración divina. En hebreo, la inspiración divina se llama “Rúaj hakódesh”.

El Rúaj no se menciona específicamente en la teoría freudiana, pero podemos establecer un paralelismo con el deber moral frente al mundo, es la parte de la personalidad que se desarrolla para lidiar con la realidad externa. Opera según el principio de la realidad, equilibrando los impulsos del ello con las demandas del mundo exterior. Busca satisfacer las necesidades de manera realista y adaptativa, considerando las consecuencias y las normas sociales.

En resumen, mientras que el Ello representa los impulsos y deseos más básicos,

el Rúaj actúa como un mediador entre esos impulsos y la realidad externa. Ambos desempeñan un papel crucial en la psicología humana, aunque desde perspectivas diferentes.

### EL SIGNIFICADO DE “NESHAMÁ” SE TRADUCE COMO ALMA.

Es la esencia interior del ser humano. Representa el pensamiento, la conciencia y la conexión con lo divino. Es la parte más elevada del alma.

COMPARACIÓN CON FREUD: No tiene un equivalente directo en la teoría freudiana. Sin embargo, podríamos considerarla como el Yo, la parte más espiritual y trascendental del ser humano consigo mismo.

- Es el nivel más elevado y cercano a Di\_s. Su nombre está relacionado con “Neshimá”, que significa “respiración”.
- La Torá enseña que el alma humana proviene directamente de la esencia más íntima de Dios.
- Es única entre las creaciones y se infunde en el ser humano como un aliento desde los pulmones.
- Es el aspecto del alma que busca la conexión con lo divino y la perfección espiritual.

La Neshamá es la esencia interior del alma, la Rúaj ata al hombre con su fuente espiritual, y la Néfesh se ocupa de las funciones físicas y los instintos. Estos tres niveles trabajan juntos para formar la totalidad del ser humano según la perspectiva judía.

La salud mental está intrínsecamente relacionada con el equilibrio entre las instancias psíquicas propuestas por Sigmund Freud: el Ello, el Yo y el Superyó. Estas estructuras interactúan constantemente y afectan nuestra forma de pensar y actuar.

Un desequilibrio puede generar conflictos internos, ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. El Yo juega un papel clave al mediar entre los impulsos del Ello y las demandas del Superyó de manera realista. Mantener este equilibrio es esencial para una mente sana y adaptativa. 🌐



**TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD**

Encuentra todo lo que necesitas en mano de nuestros profesionales de la salud

-  8,12 Y 24 HORAS
-  CUIDADORES Y ENFERMEROS
-  PERSONAL CAPACITADO
-  COTIZACIONES INMEDIATAS

**FORTUNA COHEN**  
 **55.5143.0722**

   @nursingcuramdomi  
 <https://nursingcuramdomi.com/>

# — DEPRESIÓN POSTPARTO

*El periodo del embarazo y el postparto son fases de la vida femenina que pueden desencadenar una amplia gama de emociones, desde la felicidad hasta la ansiedad. Sin embargo, para muchas madres, estas emociones pueden verse eclipsadas por la temida depresión postparto.*

ANETTE PIER

Médico especialista en depresión postparto

Los primeros días después del parto son especialmente sensibles, y es común que las nuevas madres experimenten cambios rápidos y drásticos de humor, conocidos como “Baby blues” o melancolía postparto. Sin embargo, algunas mujeres experimentan cambios más severos y duraderos en su estado de ánimo, lo que puede indicar la presencia de depresión postparto.



La depresión postparto, un trastorno que se comporta de manera similar a la depresión mayor, puede manifestarse durante el embarazo o hasta un año después del parto. Se caracteriza por un descenso del humor, tristeza, síntomas vegetativos, emocionales, cognitivos y conductuales persistentes durante al menos dos semanas consecutivas.

Este trastorno, considerado un problema de salud pública grave y frecuente, afecta entre el 10% y el 15% de todas las nuevas madres, siendo más común que otras complicaciones perinatales como infecciones, hipertensión o diabetes. Además, no discrimina por cultura, religión, raza, nivel socioeconómico o educativo.

Aunque la DPP no es un fenómeno nuevo, se reconoce su complejidad clínica y su amplio espectro sintomático, que puede incluir ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno bipolar e incluso psicosis postparto.

Los síntomas clínicos de la DPP abarcan una amplia gama de manifestaciones, desde sentimientos de tristeza y llanto fácil hasta ideación suicida. Su etiología multifactorial involucra elementos bio-

lógicos, psicológicos y sociales, siendo los cambios hormonales perinatales uno de los factores desencadenantes más importantes.

Además de los cambios hormonales, el parto en sí mismo, la falta de sueño, el cansancio, los cambios en el estilo de vida, las relaciones de pareja, la imagen corporal y otros factores socioemocionales desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la DPP.

Es fundamental reconocer y diagnosticar la DPP mediante una evaluación clínica exhaustiva, que incluya la exploración del estado emocional de la paciente y la exclusión de otras causas orgánicas. Los profesionales de la salud deben ser sensibles y empáticos con las madres afectadas, brindándoles el apoyo necesario y explicándoles que su experiencia es común y tratable.

El tratamiento de la DPP es multidisciplinario e incluye opciones farmacológicas, terapia psicológica, apoyo emocional y terapias alternativas. Es esencial contar con el apoyo del entorno familiar y social para abordar esta enfermedad de manera integral y prevenir sus complicaciones a largo plazo.



Los síntomas clínicos de la DPP abarcan una amplia gama de manifestaciones, desde sentimientos de tristeza y llanto fácil hasta ideación suicida.



Este mismo vacío que produce la “tumah” también puede dar lugar a sentimientos de depresión. La sensación de que algo que estaba dentro, que formaba parte de ti, de pronto está fuera puede ser extremadamente dolorosa.

Dada la gravedad y el impacto potencial de la DPP en la madre, la pareja y la familia, es crucial que se reconozca y se trate como una urgencia médica. Solo así se podrá mitigar su impacto y promover el bienestar de todas las partes involucradas.

Desde una perspectiva psicológica y espiritual, comprender la depresión postparto se vuelve aún más complejo, ya que el nacimiento de un nuevo ser debería, en teoría, ser una fuente de alegría y plenitud en la vida de una mujer. Sin embargo, es importante explorar la naturaleza espiritual de la persona y considerar lo que la Torá tiene que decir sobre el postparto para entender este fenómeno más profundamente.

Cuando una mujer está embarazada, lleva consigo una nueva vida y potencial en su interior. La repentina salida de este potencial, aunque sea una experiencia maravillosa, puede dejar un vacío repentino de potencial espiritual. Este vacío es lo que se conoce como “tumah” o impureza en la halajá, no debido a una condición física, sino a un vacío espiritual que se crea dentro de la madre. Este vacío se va

resolviendo con el tiempo a medida que los ciclos hormonales se renuevan y el potencial de vida y espiritual se restaura.

Este mismo vacío que produce la “tumah” también puede dar lugar a sentimientos de depresión. La sensación de que algo que estaba dentro, que formaba parte de ti, de pronto está fuera puede ser extremadamente dolorosa. Este proceso de ajuste emocional y espiritual puede ser abrumador para algunas mujeres, lo que lleva a la manifestación de la depresión postparto.

Al integrar este concepto espiritual en nuestra comprensión de la depresión postparto, podemos tener un panorama más amplio de esta condición patológica. Esto nos permite no solo tratarla, sino también en ocasiones prevenirla, al brindar apoyo médico, emocional y espiritual a las mujeres durante este período de transición único en sus vidas. Es importante reconocer que la maternidad, aunque llena de alegría y bendiciones, también puede ser un proceso emocionalmente desafiante que requiere comprensión y apoyo tanto a nivel físico como espiritual. 🧘

# COMPRA MÁS Y AHORRA MÁS

¡EN TODA LA TIENDA!



## 3 COMPRA PZAS

OBTÉN **15%** DE DESCUENTO

## 6 COMPRA PZAS

OBTÉN **20%** DE DESCUENTO



Recarga USB  
tipo "C"



3 temperaturas  
de color en 1



Interruptor  
para atenuar



Encendido  
táctil



Luz cálida



Luz neutra



Luz fría

[www.tiendaillux.com.mx](http://www.tiendaillux.com.mx)



*\*Excepto productos de liquidación. Aplica términos y condiciones.*

DR. ALEXANDER  
O. KROUHAM

## **AYUNO INTERMITENTE:** VITALIDAD, ESTADO DE ÁNIMO Y APETITO

Existe una terrible confusión respecto a qué, cómo, cuándo y cuánto debemos comer. De aquel concepto arcaico de que debíamos comer 5 veces al día, 3 alimentos principales y 2 colaciones intermedias, hemos evolucionado a los ayunos intermitentes que van desde 14 hasta 72 horas.

Nuestra especie no está diseñada para la abundancia y alta densidad calórica de los alimentos que hoy existen sino para la precariedad y el desabasto, así es como evolucionamos desde la prehistoria. El problema es que todo lo relativo a nutrición se maneja como moda y está influenciado por poderosos intereses comerciales: a la industria alimentaria no le interesa nuestra salud, lo que quiere es vender.

Un estudio del King's College London, presentado el 14 de noviembre de 2023, demostró que el restringir el consumo alimentario a un periodo de 10 horas durante el día basta para incrementar el nivel de energía, mejorar el estado anímico y reducir el hambre. Los puntos principales de esta investigación son los siguientes:

- Incluyó 37,545 participantes por un periodo de intervención de 3 semanas.
- La primera semana de mantuvo la dieta habitual y las siguientes se limitó el consumo a 10 horas durante el día, sin modificar la alimentación.
- Aumentó el positivismo, y disminuyeron ansiedad y nerviosismo un 11%.
- Se redujo la sensación de hambre 6%.
- Incrementaron la vitalidad y energía 22%.
- Entre aquellos que prolongaron el programa el 64% reportó mejoras gastrointestinales.
- Quienes terminaban de comer más tarde tendían a ingerir más colaciones ("snacks").

Estudios adicionales, en otras especies y más prolongados, también han demostrado que la restricción alimentaria activa genes específicos asociados a longevidad. 🧠

# REVOLUCIONANDO LA MEDICINA

## INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN MEDICINA



La inteligencia artificial (IA) está revolucionando la forma en que pensamos, creamos y percibimos el mundo. No se trata de una herramienta de búsqueda que sintetiza toda la información disponible en internet o que analiza eventos pasados, sino una metodología que predice lo que va a suceder. En los negocios, define a los consumidores, sus preferencias y patrones de conducta para anticipar sus consumos futuros, aportando a las empresas datos invaluable para su crecimiento.

Mucho se ha hablado acerca del posible reemplazo del médico por tecnologías con capacidades diagnósticas, pero esto no ocurrirá por el hecho de que cada individuo es irreplicable en cuanto a su herencia, historia de vida, hábitos, creencias y todas

aquellas circunstancias de las que dependen su salud y funcionamiento cotidiano. Por este motivo se le debe ver como un complemento, y no un sustituto, que enriquece la práctica de la medicina.

Desde el punto de vista diagnóstico se le está utilizando para enfermedades complejas como el cáncer, debido a su capacidad para reconocer patrones de datos e imágenes. Asimismo, a través del análisis predictivo sobre la probabilidad de desarrollar ciertos padecimientos, se aplica ahora para acelerar el proceso de generación de medicamentos.

En problemas muy específicos ha ejercido una notable influencia, como lo es el caso de adicciones. En este terreno la IA personaliza el abordaje analizando los datos del paciente, prediciendo la probabilidad de recaídas y proveyendo retroalimentación en tiempo real para prevenirlas. Además, identifica signos tempranos de adicción y factores de riesgo para detectar individuos con alto potencial para este problema. Permite también implementar terapias de realidad virtual para atacar detonadores puntuales en cada caso.

La IA no es el futuro, es ya una realidad con la que convivimos y de la que la mayor parte de la sociedad poco o nada sabe. Como con muchos avances previos, en lugar de optar por la negación y el rechazo, en la medida en que nos familiaricemos con ella abonaremos al bienestar personal y social. 🌐

# CEREBRO Y BOCA: UNA RELACIÓN INESPERADA

## LA SALUD ORAL DETERMINA EL BIENESTAR NEUROLÓGICO

La primera vez que leí que en el cerebro de personas con Alzheimer suelen encontrarse bacterias provenientes de infecciones crónicas (silenciosas) en diferentes partes del cuerpo, me sorprendí. Contrario a lo que durante décadas pensamos que era la causa de la enfermedad, resulta que los depósitos anormales de proteínas en el sistema nervioso de estos individuos representan un mecanismo de protección contra los microorganismos agresores.

Un estudio realizado en la Universidad de Yale, en New Haven Connecticut, publicado el 20 de diciembre de 2023 en la revista *Neurology*, demostró que el cuidado de la boca es un factor de riesgo para enfermedades neurológicas. La muestra y resultados fueron los siguientes:

- 40,175 adultos con un promedio de edad de 55 años; 53% mujeres.

- 5470 (14%) tenían mala salud oral (dientes flojos o prótesis dentales). En este grupo predominaban hombres de mayor edad y con historia de diabetes, obesidad, colesterol y presión arterial elevados, y tabaquismo.
- La asociación se manifestó a través de diferentes cambios estructurales en estudios de resonancia magnética de cráneo.
- Los hallazgos correlacionan con mayor frecuencia de enfermedad cerebrovascular silenciosa y desintegración de la materia gris del cerebro.
- El análisis genético identificó predisposición por herencia a mala salud bucal, y a las anomalías neurológicas.

El punto clave de esta investigación es que las alteraciones cerebrales detectadas anteceden muchos años la aparición de trombosis (“derrames”) cerebrales y demencia, lo que abre una ventana de oportunidad para evitar la aparición de estos padecimientos a través del cuidado de la boca. Esto es muy importante pues según datos de la Organización Mundial de la Salud, 3,500 millones de personas en el mundo tienen problemas bucales, tres de cada 4 en países de ingresos medios. Así pues, es el momento de renovar contacto con tu dentista. 🦷





**OLARTE Y AKLE®**

ANÁLISIS CLÍNICOS  
E IMAGENOLÓGIA

## CONOCE LA **CALIDAD Y SERVICIO** QUE NOS CARACTERIZA

**Ven y chécate en tu sucursal más cercana:**

**Interlomas:**

Av. de la Palma #8, Torre Agua, Local 2, Col. San Fernando,  
la Herradura, Huixquilucan, C.P. 52787, EDOMEX

**La Herradura:**

Bosque de Moctezuma #1, Locales B y 9, La Herradura,  
C.P. 52784, Huixquilucan, EDOMEX

**Palmas:**

Av. Paseo de las Palmas #500, Col. Lomas Virreyes (Lomas de  
Chapultepec), Miguel Hidalgo, C.P. 11000, CDMX

**Polanco:**

Av. Miguel de Cervantes Saavedra #233, Local 1 PB,  
Col. Granada, Miguel Hidalgo, C.P. 11520, CDMX

**Términos y condiciones**

No acumulable con otras promociones o Programa de Cliente Frecuente. Solo aplica para los estudios seleccionados. Para Mastografías y Ultrasonidos se requiere previa cita. Servicio de Rayos X y Mastografía solo en sucursales Palmas y Jolito. Descuento válido directo en sucursal, no aplica pagos en página web.

**ESCANEA**



PARA RECIBIR TU  
**CÓDIGO PROMOCIONAL DEL**

**25%**  
**DE DESCUENTO**

**PARA MÁS INFORMACIÓN COMUNICATE AL 55 55 84 07 33 O VISÍTANOS EN [WWW.OLARTEYAKLE.COM](http://WWW.OLARTEYAKLE.COM)**

# PREVENCIÓN DE DIABETES: DE LA ILUSIÓN A LA REALIDAD

Obesidad y diabetes, la verdadera pandemia que hoy azota a la humanidad y que llegó para quedarse. A menos que...

En el lejano 2002 se publicó el primer estudio científico que comparó el impacto de (1) placebo, (2) metformina (el fármaco utilizado como tratamiento primario de diabetes) y (3) cambios en hábitos de vida, para evitar la aparición de esta enfermedad en individuos con alteraciones de glucosa. Disminuyendo 7% del peso corporal y haciendo por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana se redujo la incidencia en 58%, contra sólo 31% con la metformina. Por primera ocasión se demostró que el cuidado que prodigamos a nuestro cuerpo es más potente que los medicamentos para evitar este flagelo.

Hace apenas unas semanas otra investigación confirmó que una dieta basada en plantas reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2:

- 11,965 adultos sin diabetes, de entre 45 y 64 años, respondieron a cuestionarios de consumo de alimentos.
- Mediante índices específicos se clasificó su adherencia a una dieta basada en plantas y se les siguió durante un promedio de 22 años.
- El 35% (4208) de los participantes presentaron diabetes tipo 2.
- Después de controlar múltiples variables (edad, género, grupo étnico, educación, actividad física, ingresos, tabaquismo, consumo de alcohol, etc.) los que mejor se apegaron al plan de alimentación tuvieron menor riesgo de la enfermedad.
- La asociación favorable sugiere que a menor acumulo de grasa menor probabilidad de trastornos metabólicos.

Por supuesto que hay elementos criticables en el diseño de este estudio, no obstante, se suma a una ya voluminosa cantidad de información que demuestra que adoptar dietas basadas en plantas es una estrategia efectiva para retrasar y prevenir la aparición de diabetes, y para cuidar nuestro planeta. 🌍





## SHAARE ZEDEK Y LA POLICÍA DE ISRAEL UNEN FUERZAS EN UN SIMULACRO DE PREPARACIÓN

Cientos de agentes de la policía de Israel acudieron esta semana al Centro Médico Shaare Zedek de Jerusalén, para una sesión de formación diseñada para mejorar la preparación médica de los agentes de la policía, especialmente a la luz de los acontecimientos del 7 de octubre y la guerra en curso.

A la capacitación asistió un gran número de equipos policiales de todo el país y se centró en simular los tipos de escenarios que enfrentaron los agentes de la policía el 7 de octubre. Los simulacros fueron diseñados para ayudar a los oficiales a tomar decisiones rápidas y efectivas para salvar vidas en el campo. Los médicos y enfermeras de Shaare Zedek capacitaron a los agentes en procedimientos avanzados de primeros auxilios y en cómo comunicarse en tiempo real con los hospitales para prepararlos para la llegada de víctimas.

Como parte del evento, la Dra. Valerie Shoshan, comandante de la División Médica de la Policía de Israel, entregó al Director General de Shaare Zedek, Prof. Ofer Merin, un elogio por el establecimiento de la Unidad de Traumatología de Nivel 1 en el hospital y por la estrecha colaboración entre la Policía y el hospital durante muchos años. La Unidad de Traumatología de Shaare Zedek es ampliamente reconocida como una de las instalaciones más activas de Israel, para la respuesta al trauma y trata un gran número de heridos por ataques terroristas en la región de Jerusalén.

El Dr. Schwartz dijo: “Durante los últimos seis meses, hemos acumulado una gran experiencia en el tratamiento de lesiones relacionadas con la guerra y esto nos brindó la oportunidad de compartir algunos de estos aprendizajes con los equipos de policía, ya que nuestra estrecha colaboración puede ser fundamental para salvar vidas. Nuestro enfoque hoy fue explorar posibles escenarios, compartir sugerencias y, en general, brindar cualquier consejo que pueda ayudar a la policía en sus trabajos críticos en este momento. El día fue un gran éxito en todas estas áreas y agradecemos a la Policía de Israel por venir a aprender y comprometerse a mejorar aún más nuestra relación de trabajo”.

El profesor Merin añadió: “En estos tiempos difíciles, la colaboración entre los hospitales y el establecimiento de seguridad es muy importante y es fundamental que trabajemos para aprender unos de otros de manera que se puedan salvar vidas directamente. Estamos muy agradecidos con la Policía de Israel por su continua colaboración y a nuestra Unidad de Trauma, que ha sido fundamental en su trabajo para salvar vidas durante toda esta guerra.

Yuval Ben Moshe, subcomandante de la División de Operaciones Médicas de la Policía de Israel, dijo: “Vivimos tiempos verdaderamente históricos a nivel nacional, organizacional y personal, y días de capacitación como estos son un reflejo de nuestro compromiso de aprender y fortalecer las capacidades operativas de la policía de Israel. Hoy ha ayudado a mejorar nuestro compromiso con la respuesta más ética y profesional a las necesidades de las personas a las que servimos. Ese era el objetivo de estos ejercicios: avanzar en nuestra formación para estar aún mejor preparados para tratar a las personas heridas y optimizar nuestra preparación operativa médica”.



# LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA ORAL

DR. JACK GOLDBERG

## Y SU IMPACTO EN LA SALUD GENERAL

**El microbioma es la comunidad de microorganismos que existen en un entorno en particular. En los seres humanos, el término se utiliza para describir los microorganismos que viven en una zona particular del cuerpo, como la piel, el tracto gastrointestinal o la cavidad oral. El ser humano no está aislado de microbios, gérmenes, virus y demás organismos, formamos una unidad biológica que incluye a la comunidad microbiana. Al hablar de microbios o gérmenes tendemos a pensar en “algo malo” o enfermedades, pero estos organismos tienen relevancia tanto en los estados de salud, como de enfermedad.**

La microbiota oral está compuesta por todos los microorganismos que habitan en la cavidad oral. La boca es la puerta de entrada al tracto digestivo y es una de las partes del cuerpo humano con mayor densidad de microorganismos, estimándose entre 700 y 1000 especies en los espacios que la conforman como los dientes, encías, lengua, paladar y saliva. Existe una gran diversidad de bacterias, hongos y virus, que constituyen el denominado microbioma oral, siendo las bacterias el grupo predominante. Estas se encuentran suspendidas



en la saliva o adheridas a las distintas superficies orales en las que forman biopelículas como la placa dental, en la boca de una persona con buena salud se encuentran sobre todo bacterias de los géneros *Streptococcus*, *Actinomyces* y *Fusobacterium*.

La comunidad microbiana ha co-evolucionado con la evolución del ser humano, por ejemplo, tras la aparición de la agricultura y la ingesta de azúcar refinada los hábitos de dieta cambiaron, y con ellos evolucionaron también ciertos patógenos orales. Uno de estos cambios lo protagonizó la especie de bacteria *S. Mutans*, que se adaptó con éxito al aumento del estrés oxidativo motivado por la mayor cantidad de azúcar que comenzamos a ingerir, algo que cambió el metabolismo de esta especie de bacterias y se impuso

frente a otras. Debido a esta adaptación a la nueva dieta, el *S. Mutans* es una de las especies más abundantes en nuestra cavidad oral y responsable de enfermedades como la caries.

La microbiota específica de la boca influye directa e indirectamente en el funcionamiento, nutrición y sistemas de defensa del organismo y actúa, además, como barrera para la colonización por parte de otros microorganismos potencialmente patógenos. Por ello, la microbiota oral es considerada como una parte importante de las defensas del organismo. En cuanto a la composición el microbioma oral es, en general, similar en todas las personas, si bien cada individuo alberga una composición de especies única que lo diferencia del resto. La composición de este microbioma oral cambia a lo largo del tiempo, desde el nacimiento hasta la edad adulta. Además, se va a ver afectado por distintas condiciones fisiológicas y ambientales que pueden dar lugar a las distintas patologías orales.

Un microbioma oral saludable puede reducir las incidencias de caries, enfermedad periodontal, candidiasis oral y mal aliento. La disbiosis o desequilibrio del microbioma oral puede provocar inflamación y un mayor riesgo de cualquier enfermedad de la



La microbiota específica de la boca influye directa e indirectamente en el funcionamiento, nutrición y sistemas de defensa del organismo.

boca, lo cual va a afectar directamente el balance general del resto del cuerpo.

Equilibrar el microbioma oral también tiene beneficios más allá de la boca. Las colonias microbianas saludables en la boca pueden reducir el riesgo de muchas enfermedades sistémicas. Un microbioma oral desbalanceado se asocia con problemas como: cardiopatía, cáncer, diabetes, abortos espontáneos, bajo peso al nacer, obesidad, Alzheimer, EPOC, neumonía, existen cepas específicas de microbios orales asociadas con cada una de estas enfermedades. Con pruebas predictivas, se puede incluso evaluar la presencia de estos en su boca e identificar si tiene un mayor riesgo de padecer estas enfermedades.

Mantener este equilibrio en la cavidad oral hace que no prosperen cepas de microorganismos patógenos que son los responsables de todas las enfermedades de la cavidad oral, así como todos aquellos patógenos que se han visto involucrados en otras enfermedades del organismo. 🦠

#### Referencias:

- Baker JL, Mark Welch JL, Kauffman KM, McLean JS, He X. The oral microbiome: diversity, biogeography, and human health. *Nat Rev Microbiol.* 2024 feb;22(2):89-104.
- Kilian M, Chapple IL, Hannig M, Marsh PD, Meuric V, Pedersen AM, Tonetti MS, Wade WG, Zaura E. The oral microbiome - an update for oral healthcare professionals. *Br Dent J.* 2016 Nov 18;221(10):657-666.
- Cho I, Blaser M J. The human microbiome: at the interface of health and disease. *Nat Rev Genet* 2012; 13: 260–270.
- Costalonga M, Herzberg M C. The oral microbiome and the immunobiology of periodontal disease and caries. *Immunol Lett* 2014; 162: 22–38.
- Chapple I L, Genco R. Diabetes and periodontal diseases: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. *J Clin Periodontol* 2013; 40Suppl 14: S106–S112.

Por todo esto los científicos sostienen que es importante que tanto los profesionales de salud como los pacientes estén más familiarizados con el concepto de microbioma oral y sobre cómo influye tanto en la salud como en la enfermedad. Para mantener la microbiota en equilibrio se recomienda:

- Mantener una salud bucodental impecable, es crucial cepillarse los dientes 2 a 3 veces al día y usar el hilo dental diario.
- Asistir al dentista para revisión y limpieza 2 veces al año.
- Beber entre 1 y 2 litros de agua al día
- Evitar azúcares, grasas y productos procesados que dañan el ecosistema oral.
- Cuidar del resto de las microbiotas del cuerpo, ya que están conectadas entre sí por lo que si una se desequilibra podría afectar al resto.
- Llevar un estilo de vida saludable haciendo ejercicio ya que tiene múltiples beneficios para nuestra salud.
- Evitar el uso excesivo de enjuagues bucales y cepillado de lengua, ya que también se eliminan las bacterias beneficiosas de la cavidad oral.

Trabajamos de la mano con el Comité de Asistencia y Ayuda para cubrir las necesidades de las personas más vulnerables. Proyecto Continuidad desea asegurar el bienestar de todos los miembros de nuestra Comunidad.

### Alimentos

Se reparten despensas para que nadie pase hambre



### Salud y Gastos Hospitalarios

En casos de enfermedad, cubrimos el pago de medicamentos, consultas médicas, gastos hospitalarios y tratamientos para enfermedades catastróficas

### Vivienda

Un techo digno para quienes no tienen un hogar



### Becas Escolares

Logramos impactar la vida de niños y jóvenes para construir su futuro

### Vestido

Por la dignidad de la persona y mejora de su autoestima



**¡Continuemos y enseñemos con el ejemplo la cultura de la Tzedaká a nuestros hijos!**

Para Donar contacta a:

Rebeca Troyce 55 5540 6343 Ext 110 · Cel 55 8532 8442

# LA EMPATÍA

## desde diferentes perspectivas psicoanalíticas y filosóficas

SARA REZNIK KLEIN

**“La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador como lo son unas palabras bondadosas”**

La salud mental es fundamental, y la empatía se convierte en un elemento importante, por eso empezaremos por definir etimológicamente que significa. La palabra proviene del griego, el prefijo *em* significa interior, *pathos* afección. La empatía es la capacidad de la persona de poder comprender lo que le pasa a otra, sin que este comprometida emocionalmente a compartir la misma opinión, sentimiento, o situación que expresa la otra persona.

La empatía requiere de ciertas habilidades, una de las más importantes es saber escuchar al otro, con atención, ya que cada palabra, gesto, mirada cuentan, no juzgar si es bueno o malo, cuando juzgamos dejamos de estar con el otro y regresamos a nuestros pensamientos, de esa manera desconectándonos del otro, es necesario estar dispuesto a querer comprender, escuchar y respetar.

Es importante la flexibilidad mental y la auto-regulación de las emociones, como psicoanalistas debemos regular la propia perspectiva que ha sido activada por el paciente, así permitir la perspectiva del

otro y no tener interferencia o sea hablar por el paciente y no dejarlo enunciar su problemática, de allí la necesidad de la diferenciación entre yo y el otro.

La empatía se da por analogía, por ejemplo, si tengo dolor de cabeza, sé lo que se siente entonces puedo empatizar con alguien que tiene mí mismo sufrimiento, de este modo comprendemos que la empatía surge de algo, que conocemos.

La empatía que muestran los bebés; inicia su desarrollo durante el primer año de vida, ellos sonríen, balbucean, muestran su estado de ánimo, muestran su gratitud cuando son atendidos por un adulto amable, así también aprenden a ser empáticos y cariñosos, es muy importante que el niño se sienta en armonía, que el adulto no genere burla o desvalorización de sus sentimientos.

Los niños que no son respetados y que sufren malos tratos, insultos, o burlas se vuelven especialmente receptivos y las respuestas de estos niños son reactivas, son muy vigilantes

ya que por asociación se relaciona con algo traumático, una amenaza.

La empatía no se desarrolla en personas abusivas, narcisistas o violentas. Esto sucede porque el abusador tiene un desapego de los sentimientos, su narcisismo no le permite ver al otro.

El filósofo Max Scheler considera que la empatía se da por la percepción interna de la vivencia propia, la empatía por imitación es que viendo al otro empatizo mi vivencia con él y de esa manera se lo que se siente.

Scheler considera que las vivencias no son calificables como propias o ajenas, así son. Para él la vida se funda en la sim-

patía, es salir de uno mismo para poder reconocerse en el otro. El sentimiento que nos da el otro remite a uno mismo, *el otro es reflejo de mí mismo*.

La empatía podemos considerarla necesaria incluso desde lo más cotidiano hasta lo más profundo del dolor que es la pérdida de un amor, nos permite explicar la relación con otros, esto se puede ver en el caso de la salud, el médico empático es aquel que escucha la dolencia de su paciente y comprende su dolor.

Freud aconseja al médico ser tolerante con las debilidades del paciente, en ocasiones sintiéndose el paciente que ha recuperado un poco, le puede surgir la idea de, sin estar finalizado, dejar el tratamiento.

Frankl hace hincapié en cuanto a las diversas situaciones que se le plantean al médico entre esas algunas son más filosóficas que médicas en ocasiones el paciente busca al médico por no encontrar sentido a su vida, esperando comprensión y de alguna manera algo que lo pueda sostener.

Toda enfermedad tiene su sentido, el sentido no está en el qué de la enfermedad, sino en el cómo sufrirla, en la actitud en la que se coloca el enfermo frente a la enfermedad.

Para Edith Stein, la empatía en el plano espiritual es acompañar al semejante en las penas, en las alegrías, al ser humano se le comprende como capaz de salir de sí mismo, de trascender para él. La empatía es también lo que ocurre en el aquí



y ahora, es como un manto que cubre al otro, para crear algo nuevo en su ser.

Ejercitar la empatía, reconociendo al otro y aprender de la experiencia de ese contacto emocional, es comprender y sentir, hay también una identificación con el otro, no significa sólo sentir simpatía sino poder reconocerlo como es en realidad.

El mundo interno de la persona no puede ser observado con nuestros órganos sensoriales. Nadie puede vivir el dolor del otro. Cada quien interpreta su situación de otra manera y no sería respetuoso cambiar su opinión. Lo más importante es el respeto y la libertad de pensamiento y acción. Los pensamientos, deseos y fantasías no pueden ser vistos, oídos, oídos o tocados, no tienen existencia física, sin embargo, podemos observarlos por medio de la

introspección en nosotros y por la empatía hacia los otros es lo que se conoce como introspección vicaria.

Los fenómenos físicos surgen cuando la observación incluye los sentidos, los fenómenos psicológicos cuando lo esencial es la introspección y la empatía.

Es importante tomar con cierta medida el concepto de la empatía, ya que también se pueden proyectar contenidos personales y caer en el error inconsciente de transmitir sus ideas. La distancia a tomar involucra también la necesidad de que el psicoanalista tenga su propio análisis y de esa manera su praxis será más profesional. Este artículo no pretende de ningún modo sugerir un método de psicoterapia, sino más bien como una muestra de empatía y respeto a las necesidades de la persona 🧠



Referencias bibliográficas:

Fepal-XXVI Congreso Latinoamericano de Psicoanálisis.

El legado de Freud A 150 Años de su nacimiento. Lima Perú-Octubre 2006

Freud,S. (1913) "Sobre la iniciación del tratamiento" nuevos consejos sobre la técnica del psicoanálisis A.E12

<https://clafen.org> La empatía según Edith Stein.



## EXPORTA A CENTROAMERICA Y EL CARIBE



Intelligence EligibleCo S de RL

[jc\\_reyes@eximav.com](mailto:jc_reyes@eximav.com)

[victor.melendez@eximav.com](mailto:victor.melendez@eximav.com)

**CONTÁCTANOS**

[www.eximlogisticsadecy.com](http://www.eximlogisticsadecy.com)

📞 Juan Carlos Reyes Z. +52 5636471537

📞 Teresa Pineda: +52 55 8628 6434

📞 Victor Manuel Meléndez: +52 5508 2202

📘 Exim Logística



Logística, aduanas, comercialización.



5555-20-67-69

5555-20-61-09

Paseo de las  
Palmas 275  
Mezzanine Letra E

Torre Optima II  
Lomas de  
Chapultepec  
Contamos con  
estacionamiento

[opticalenti.com](http://opticalenti.com)



# ¿RESPUESTA AL VACÍO EXISTENCIAL?



BECKY KRINSKY

Life Coach, fundadora de [recetaspralaida.com](http://recetaspralaida.com)

**“Una Perspectiva que Invita a Profunda Reflexión y ofrece una alternativa de Lucha Personal y Responsabilidad”.**

Estamos viviendo momentos muy sensibles que seguramente impactan la vida de cada uno de nosotros. Nuestra salud mental y emocional es fundamental y no podemos dejar de hablar del fenómeno del antisemitismo que se ha reactivado en estos meses y que desafortunadamente ha sido un compañero cruel y persistente en el camino del pueblo judío a lo largo de la historia.

El odio hacia los judíos tiene raíces profundas que se remontan a miles de años atrás. Uno de los primeros ataques documentados específicamente antisemita ocurrió en Jerusalén en el año 70 d.C., encabezado por las fuerzas romanas durante la primera guerra Judeo-Romana. Posteriormente, en la Edad Media, se produjeron persecuciones durante las Cruzadas, seguidas por la epidemia de

la Peste Negra en el siglo XIV, la Inquisición española un siglo después, los pogromos en Polonia y Rusia, culminando con el Holocausto y el exterminio nazi como la manifestación más infame del acendrado antisemitismo en la época contemporánea, aunque la persecución de los judíos no haya cesado ni siquiera con este atroz acontecimiento.

Cada uno de estos ataques tuvo sus razones específicas, relacionadas con el contexto histórico y el tipo de sociedad del momento. A pesar de las diferencias entre épocas, las razones generales del antisemitismo solían estar vinculadas con diferencias, desacuerdos religiosos, competencia económica, prejuicios culturales y raciales, política y poder, entre muchas otras. Sin embargo, el pueblo judío es comúnmente utilizado como un buen pretexto convincente para distraer a las comunidades de sus problemas más serios problemas.

Por este motivo, en momentos de crisis y conflictos, de precarización y malestar, el antisemitismo ha sido renovado de vez en vez culpando injustamente al pueblo judío, al que, como chivo expiatorio se atribuyen sin fundamento las causas de los problemas políticos, sociales y culturales de la época.

Al terminar la Segunda Guerra Mundial y al darse a conocer el horror de los campos de exterminio nazi, ingenuamente, se llegó a creer que el mundo había aprendido una importante lección: la lección de que el odio hacia los judíos era solo el comienzo de una deriva destructiva, que finalmente arrasaría por igual a otros grupos sociales.

“La fantasía de que el antisemitismo desaparecería de la faz de la Tierra” fue un breve sueño al que siguió un amargo despertar. Los conflictos entre el pueblo judío, Israel y el mundo persistiendo, a pesar de las promesas de que **“Nunca Jamás”** volveríamos a vivir el horror.

El doloroso y cruel antisemitismo mundial nunca ha cesado. Su prolongada duración lo disfraza hábilmente cuando no su obscena expresión carece del más mínimo disimulo. En la actualidad, el antisemitismo contemporáneo surge, sin embargo, con un tono distinto: impregnado de un renovado fervor por parte de jóvenes mal informados, magnificado por la distorsión de la desinformación en las redes sociales y la falsa creencia de que intimidar, gritar, lastimar y amenazar es ejercer la libertad de expresión.

Estos jóvenes pasan por alto condiciones elementales y tendencias manipuladoras que favorecen a ciertos grupos terroristas, a los gobiernos autoritarios y a los partidos políticos que los solapan para que se puedan infiltrar en forma global y sin asumir las consecuencias de sus actos, contando para ello con la complicidad de las masas dormidas que carecen de pensamiento crítico y analítico contundente.

La triste realidad contemporánea que favorece la creación de esta nueva cepa antisemita tiene que ver con la creciente tendencia hacia el narcisismo, la vacuidad emocional, la ansiedad y la depresión. En este contexto, las personas experimentan un profundo sentimiento de desconexión, tanto del otro como de sí mismas y falta de sentido en sus vidas.

Es el caso de individuos que buscan continuamente validación externa, que solo se centran en sí mismo/as y requieren gratificación inmediata, sin considerar las necesidades o experiencias de los demás. Estos individuos, en grupo o en masa, conforman comunidades enteras que experimentan un profundo hueco existencial que intentan llenarlo, sin conseguirlo en realidad, con actividades desenfrenadas o adiciones por lo que, más bien, tiende a crecer con el tiempo y se transforma en depresión, desconexión emocional y la sensación de desesperanza ante un futuro incierto.

La mayoría de las personas hoy en día, no se sienten escuchadas ni comprendidas, lo que contribuye aún más a su sensación de aislamiento y soledad. Como resultado de lo anterior, la gente se aferra a sentir empatía por aquellos a quienes perciben como víctimas, identificándose así con ellas debido a su propio victimismo; pero esta empatía, lejos de promover sentimientos altruistas, de resentimientos o incluso odio hacia aquellos otros a quienes adjudican la responsabilidad de su sufrimiento.

Cuando una persona se concibe a sí misma como víctima del otro y crea una falsa realidad basada en sus propias carencias y angustias, es casi imposible poder mantener un diálogo constructivo con ella. Desafortunadamente, bajo estas condiciones, resulta difícil mostrar razones lógicas, objetivas y reales. En la ocasión que estamos viviendo, las personas que incitan y promueven el antisemitismo no están luchando contra ciertos valores sociales, injusticias ilegítimas o movimientos políticos.

La gente se aferra a sentir empatía por aquellos a quienes perciben como víctimas, identificándose así con ellas debido a su propio victimismo.

Las explosiones antisemitas en las calles de varias ciudades alrededor del planeta, las protestas en prestigiosas universidades, y las arengas en las redes sociales, entre otros lugares, están motivadas por el **vacío existencial, la depresión y la angustia individual** en un mundo cuyo desencanto busca una explicación. Lejos de luchar por una causa legítima, estas personas confundidas están tratando de llenar su sensación de vacío y soledad mediante el peligroso recurso de distorsionar la realidad para simplificar y adaptar sin dificultad a su narrativa narcisista y egocéntrica, con la vana esperanza de obtener algún tipo de gratificación inmediata. Así, el renovado antisemitismo contemporáneo encuentra una justificación al culpar una vez más al pueblo judío de los múltiples males que asolan a los individuos y la sociedad.

Desafortunadamente, solo el odio, la maldad y la agresión, revestidos de una ideología progresista, están llenando estas fracturas y vacíos emocionales. Sin duda, vivimos en una sociedad predominantemente enferma, fragmentada y polarizada. Una solución deseable sería poder ofrecer terapia social, la cual ayudaría a sanar las heridas

emocionales y psicológicas causadas por esta nueva cepa de antisemitismo en aquellos individuos propensos a ello debido a sus conflictos y crear mayor conciencia de sí mismos. Sin embargo, sabemos que este intento de solución resulta es inaplicable, inoperante e impráctica.

Quizás, hoy como ayer, este incremento de antisemitismo eventualmente pasará, no sin dejar un gran daño colateral, cuyas afectaciones llegarán más allá de lo que quisiéramos. No obstante, creo que la actitud más acertada para contrarrestar tanto los ataques terroristas como la oleada de odio antisemita global, debe enfocarse en el cuidado personal y la protección de los nuestros: familias, amigos, colegas y comunidades cada vez más cohesionados y unidos alrededor del mundo.

**Fortalecer nuestros valores y cuidar de nuestra salud mental, nos ayudará a no confundirnos ni perdernos a nosotros mismos en un mundo tan desquiciado, distorsionado y violento.**

Hoy más que nunca, la salud mental, asentada con firmeza en los valores de la Torá y las tradiciones milenarias del pueblo judío pueden ser el escudo protector más fuerte ante esta amenaza contra nuestra vida. Se debe iniciar, en primer término, una brigada personal para recuperar la estabilidad y, posteriormente, seguir con grupos directos de intervención que nos ayuden a sanar poco a poco. Después de ello, quizás, podremos ofrecer una alternativa contenidora y comprensiva a las personas

cercanas que se perdieron en el camino y promovieron el antisemitismo debido a sus fracturas emocionales, odios y problemas psicológicos.

**Está escrito en nuestra historia y tenemos un ADN que nos ayuda a ser resilientes.**

Hay que recordar que no se puede dialogar con quienes no quieren escuchar, ni se pueden esgrimir razones a personas que niegan y simplifican la realidad.

Es difícil desde luego encontrar una mejor opción bajo estas circunstancias tan adversas; sin embargo, en la Torá está escrito que debemos luchar y mantener la fe hasta el último momento. Elegimos la vida y buscamos la forma de vivir dignamente, incluso de sobrevivir, cuando constatamos que el mundo está en nuestra contra y que todos nos odian.

Recordemos que, aun cuando estamos convencidos de que todo está perdido, siempre debemos tener la esperanza de que las cosas van a cambiar (Purim y Janucá) y serán mejores que antes. 🙏

***Am Israel Jai,  
por siempre.***

\* Con profunda gratitud al Dr. Psiquiatra y Psicoanalista Jorge Salazar por su dedicada edición.

Becky Krinsky  
| Life-Coach, Author, & International Speaker  
[Recetasparalavida.com](http://Recetasparalavida.com)



Recetas para la vida  
Una vida mejor





## DE LA CASA A LA ESCUELA: TEJIENDO UNA CULTURA DE PAZ



ELOÍSA MOLINA

Dir. Bienestar y Psicología, Colegio Olamí ORT

Es innegable que vivimos en un mundo que constantemente enfrenta desafíos, conflictos y tensiones de diversas índoles. En medio de este panorama, la educación para la paz se presenta como una prioridad en nuestras escuelas y hogares. ¿Por qué es crucial? La respuesta radica en comprender la profunda conexión entre el desarrollo psicoemocional, el compromiso de la comunidad y la construcción de una sociedad armoniosa.

El término de “Educación para la Paz”, como nos lo hizo saber la UNESCO en 1989, trasciende de la mera resolución de conflictos armados. Significa el reconocimiento y respeto de los derechos

fundamentales de las personas, la integración en la sociedad de manera equitativa y la incentivación de la enseñanza y el entendimiento entre las diferentes culturas.

Desde los primeros vínculos afectivos en la infancia, los adultos juegan un papel crucial. Los lazos amorosos y seguros que proporcionan los padres son la base para el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales, como la empatía y la autorregulación.

La religión y la filosofía también ofrecen perspectivas valiosas. Ejemplos como el judaísmo promueven la solidaridad, el perdón y la unión a través de rituales y tradiciones, proporcionando un marco ético sólido para la convivencia pacífica.

La seguridad en el entorno escolar también es esencial. Este ambiente seguro inicia con el amor incondicional, pero también con acuerdos compartidos entre profesores y estudiantes, que sean claros, que tengan propósito y anticipen qué pasará si no los cumplimos. Se consolida con rutinas y rituales que se modelan y practican de manera consistente.

La clave para una educación efectiva para la paz radica en los adultos. Son ellos quienes, a través de su propia autorregulación y mediación, modelan el comportamiento pacífico y solidario. Los colegios deben celebrar la gratitud, la empatía y la resolución de conflictos de manera constructiva.

En Olamí ORT estamos comprometidos con el desarrollo de la cultura de paz y este ciclo hemos dado un paso importante hacia este objetivo al implementar tres pilares fundamentales: asertividad, resolución de conflictos y autorregulación. Para fomentar un ambiente de respeto y convivencia sana, hemos creado *Safe Zone*, un instrumento en el que alumnos, colaboradores y padres de familia pue-

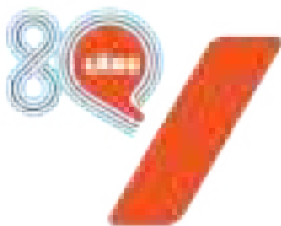
den informar de manera confidencial cualquier situación que afecte la armonía en nuestra comunidad escolar. Además, para abordar conflictos, desarrollamos el *Tapete de Paz* y *Gesher*, donde el diálogo y la asertividad son herramientas clave para alcanzar acuerdos que promuevan el respeto y la colaboración. Por último, contamos con *Neve Shalv* (Oasis de calma), espacios donde se ponen en práctica actividades en torno al reconocimiento de las emociones para la autorregulación y la compostura.

La educación para la paz no es una tarea aislada, sino un compromiso continuo. Hoy más que nunca debe ser un tema presente en todas las escuelas.

Cada ciclo trae nuevos desafíos, pero el afecto, la aceptación incondicional y la construcción de conexiones significativas deben permanecer constantes. La educación para la paz es un esfuerzo colaborativo que, cuando se aborda desde la conciencia y el amor, logra transformar las escuelas y comunidades convirtiéndolas en lugares donde la armonía y la comprensión prevalecen. 🌍

## LECTURAS RECOMENDADAS:

- Gordon Neufeld. *Regreso al vínculo familiar*. Editorial Hara Press, enero 2016
- William L. Ury. *Alcanzar la Paz*. Editorial Paidós, enero 1900
- Becky A. Bailey. *Edúquelos con amor*. Editorial Prentice Hall, junio 2001
- Thomas Gordon. *P.E.T. Padres Eficaz y Técnicamente Preparados*. versión Kindle, agosto 2014.
- Martin Seligman. *Niños optimistas*. Editorial de Bolsillo, enero 1900
- Esther Wojcicky. *How To Raise Successful People: Simple Lessons for Radical Results*. Mariner Books 2019



# **SALUD INTEGRATIVA: EL ARTE DE EQUILIBRAR CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU**

**DRA. ORLY GROBEISEN DUQUE**  
Profesora de Ciencias de la Salud y Educación para la Salud

**En nuestro camino hacia el bienestar, las acciones que hacemos para mantener nuestra salud son de suma importancia. Dentro de sus reflexiones, Mahatma Gandhi dijo: “La salud es la verdadera riqueza y no las monedas de oro y plata”.<sup>1</sup> Cuando nuestro cuerpo, mente y espíritu están en balance, nos es posible desarrollarnos de forma plena y completa, logrando nuestros objetivos en las diferentes áreas de nuestra vida. Sin embargo, alguna vez te has preguntado ¿cómo podemos lograr acceder a una salud y bienestar completos?**

La salud no es un concepto unidimensional, sino más bien un conjunto de aspectos que se entrelazan: lo biológico, lo psicológico, lo social y lo espiritual. Nosotros solo podemos lograr este estado de salud completo cuando estas cuatro dimensiones se encuentran en balance. Por ello, nuestro objetivo debe ser buscar un equilibrio entre estas áreas, reconociendo que somos seres dinámicos y que alcanzar la perfección absoluta es imposible, pero sí podemos llegar a tener un balance realista.



Para lograr acceder a nuestra salud mental, es necesario crear un espacio en el que podamos sentirnos en calma para poder reflexionar y analizar nuestros pensamientos y ver de dónde vienen.

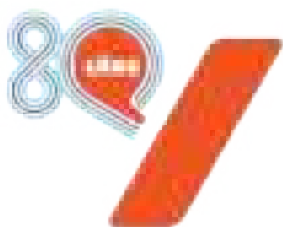
Empecemos con la parte biológica. El cuerpo humano está todo el tiempo funcionando como una máquina bien aceiteada, permitiéndonos hacer nuestras distintas funciones corporales de forma adecuada. Desde llevar procesos de digestión, filtrando sustancias que pueden hacernos daño, permitiendo que el latido del corazón transporte sangre a cada rincón de nuestro cuerpo, percibiendo nuestro entorno a través de los sentidos, creando pensamientos y respuestas a aquellos estímulos que nos rodean, y defendiéndonos en contra de organismos que pueden enfermarnos. Al ejercitarnos, brindarle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita y descansar, le permitimos funcionar y recuperarse de forma correcta, evitando enfermedades corporales.

Por otro lado, está el área psicológica. La salud mental y emocional juegan un papel crucial para alcanzar una salud plena. Nuestra mente es un espacio en donde procesamos pensamientos y emo-

ciones, que se forman a partir de nuestras experiencias diarias. Para lograr acceder a nuestra salud mental, es necesario crear un espacio en el que podamos sentirnos en calma para poder reflexionar y analizar nuestros pensamientos y ver de dónde vienen, con esto es posible que nos demos cuenta cuándo necesitamos descansar para poder sanar más allá de nuestros cuerpos, dirigiéndonos directamente al cuidado de nuestra mente.

No es ningún secreto que los seres humanos necesitamos de la interacción con otras personas para poder tener un correcto desarrollo, esto hace el área social indispensable para estar sanos. Múltiples estudios han demostrado que personas que no cuentan con una red de apoyo y que se sienten solas, son más susceptibles a tener enfermedades y una muerte prematura. Esto nos habla de lo imprescindible que es establecer relaciones interpersonales fuertes y de calidad, que nos ayuden a salir adelante en buenos y malos momentos.





## SEFIRAT HAOMER: UN VIAJE DE LA ANIMALIDAD A LA HUMANIDAD

AVIVA PEHA  
Morá de Identidad Judía

**Al concluir la festividad de Pesaj, nos adentramos en el periodo de Sefirat Haomer, una época de introspección y preparación para recibir la Torá en Shavuot. Durante Pesaj, en el segundo día, se ofrece un Korban de cebada, marcando el inicio de la cosecha. La cebada, considerada alimento animal, simboliza nuestra naturaleza instintiva, la parte más básica de nuestro ser.**

En contraste, en Shavuot se presenta un Korban de trigo, un cereal asociado con la alimentación humana. El trigo representa la parte elevada de nuestra existencia, nuestra capacidad de razonar, crear y cultivar.

La palabra "Korban" posee dos significados: "sacrificar" y "acercarse". Al ofrecer un Korban, no solo se rendía tributo a Hashem, sino que también se buscaba establecer una conexión más profunda con Él.





Sefirat Haomer nos invita a reflexionar sobre este doble significado. Para acercarnos a Hashem, debemos tomar la decisión consciente de adoptar un estilo de vida que refleje Su voluntad. Implica buscar Su presencia en cada aspecto de nuestra existencia, incluso si eso significa salir de nuestra zona de confort y enfrentar desafíos.

El proceso de contar el Omer simboliza este viaje de transformación. Comenzamos ofreciendo un Korban de cebada, reconociendo nuestra naturaleza animal, para luego llegar a Shavuot con un Korban de trigo, símbolo de nuestra elevación espiritual.

Es importante destacar que el Omer representa la cantidad de alimento necesaria para el consumo diario de una persona. No es una cantidad excesiva, sino más bien una porción justa y significativa. Esto nos enseña que cada cambio que emprendemos en la vida, por pequeño que parezca, tiene un valor inmenso en nuestro camino hacia la plenitud.

Sefirat Haomer nos ofrece una oportunidad única para reflexionar sobre nuestros propósitos en la vida y tomar las decisiones necesarias para acercarnos a Hashem. Es un viaje de autodescubrimiento y transformación, donde la cebada y el trigo simbolizan los dos aspectos de nuestra naturaleza que debemos cultivar para alcanzar la verdadera conexión con el Creador, es un viaje que hacemos en La Yavne con nuestros alumnos para ayudarlos a desplegar su liderazgo y todo su potencial. 🌱

Por último, pero no menos importante, tenemos el área espiritual. Esta abarca mucho más allá de solo áreas religiosas. Es el espacio donde encontramos significado y propósito en nuestras vidas, donde nos conectamos con nuestra esencia más profunda y con el universo que nos rodea. Como mencionó Viktor Frankl en su libro "El hombre en busca de sentido", el ser humano debe de buscar más allá del por qué de su vida y entender el para qué, con el fin de darle un verdadero significado.<sup>2</sup> Cultivar esta dimensión implica explorar nuestras creencias, valores y principios, así como dedicar tiempo a actividades que nutran nuestro espíritu, como la meditación, la contemplación, la gratitud y las plegarias. Fortalecer nuestra dimensión espiritual nos proporciona una base sólida para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, contribuyendo así a nuestro bienestar integral.

El judaísmo siempre ha sido una religión que busca el cuidado consciente del cuerpo y el alma para acceder a una salud completa. El gran Rambam en "Hilchot De'ot" menciona lo siguiente: "Mantener un cuerpo sano y completo es una parte integral del servicio Divino [de uno]".<sup>3</sup> Esto nos habla de la importancia de la conexión del cuerpo y el alma,

siendo necesario el cuidado y trabajo continuo sobre ambas.

En su momento, gente acudía al Rabbi Menachem M. Schneerson Z'L, para tener respuesta sobre cómo acceder a una salud completa. El Rebbe siempre fue claro en no creer en curas milagrosas y entender que la orientación médica es importante para lograr nuestros objetivos en salud. En una carta respondió lo siguiente: "Para servir a D-os necesitas de un cuerpo sano tanto como de un alma sana. ¿Cómo es posible meditar, orar o estudiar adecuadamente cuando la salud física está deteriorada? Cuidar al cuerpo para que el alma prospere es un servicio divino".<sup>4</sup> Este enfoque holístico nos invita a pedir ayuda médica y espiritual dentro de nuestra búsqueda por la salud plena.

En conclusión, invertir en nuestra salud en todas sus dimensiones es una inversión en nuestro futuro. Cada acción que tomamos para cuidar de nosotros ya sea física, mental, social o espiritual, nos acerca un paso más a una vida de plenitud y bienestar. Recordemos que somos seres complejos, y cuidar cada aspecto de nuestra existencia nos permite alcanzar una salud completa e integral como seres biopsicosociales y espirituales. 🌍

#### Referencias

1. Prabh, R. K., & Rao, U. R. (1968). *The mind of Mahatma Gandhi* (3 ed.). Jitendra T Desai Navajivan Mudranalaya.
2. Frankl, V. E. (2006). *El hombre en busca de sentido*. BN Publishing.
3. Ben Maimon (Maimonides), M. (n.d.). *De'ot - The Laws of Personal Development*. Chabad.org. [https://www.chabad.org/library/article\\_cdo/aid/910314/jewish/Deot.htm](https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/910314/jewish/Deot.htm)
4. Schneerson, M. M. (n.d.). 155. *Alma Sana, Cuerpo Sano*. Jabad.org. [https://es.chabad.org/library/article\\_cdo/aid/689539/jewish/155Alma-sano-Cuerpo-Sano.htm](https://es.chabad.org/library/article_cdo/aid/689539/jewish/155Alma-sano-Cuerpo-Sano.htm)

# ¿YA ERES PARTE DE NOSOTROS?

APROVECHA LOS  
BENEFICIOS

%

ILLUX

**15%**

PINTURAS ACUARIO

**20%**  
EN IMPERMEABILIZANTES

**10%**  
EN PINTURA

PRICE SHOES

**25%**

BIOMÉDICA

**35%**  
LABORATORIOS

**20%**  
IMAGEN

OLARTE Y AKLE

**25%**

HOSPITALES ABC Y ÁNGELES

ÓPTICAS LUX

**15%**

BOMBÓN

**10%**

La **Kehilē**  
COMUNIDAD ASHKENAZÍ  
MÉXICO

"Hoy por ti, mañana también."



# SALUD en el JUDAÍSMO



FRIDA AMIGA



ונשמרתם מאוד לנפשותיכם

Éste es un versículo que tiene mucho significado.  
Cuidar **MUCHO** nuestra alma...

¿Cómo?

¿Por qué?

¿Para qué?

Ciertamente todos quisiéramos estar sanos, pero ¿cuánto nos ocupamos en estarlo?

Probablemente hayan escuchado la frase de “mente sana, cuerpo sano”.

Para el judaísmo el cuerpo y el alma o mente, van de la mano. Y debemos cuidar e invertir en los dos procurando un equilibrio.

Es cierto que el trabajo empieza en uno mismo, en su mente, deseos y aspiraciones. Sin embargo, los hechos no son tan fáciles como parecen.

Hay quienes gozan de salud física aparente, sin embargo, viven con estrés, no duermen bien, no se alimentan sanamente, entre otros; lo que provoca poco a poco las famosas enfermedades cróni-

cas. Tales como colitis, gastritis, dermatitis, y similares. Que son cada vez más comunes. Y quien las tiene, se considera sano y hasta se acostumbra a vivir con los síntomas.

Nuestra Torá y los sabios Jajamim, traen a nosotros los dos aspectos en diferentes presentaciones; por ejemplo, el no comer ciertos alimentos que han sido prohibidos para nosotros hace miles de años, y hoy los estudios revelan lo dañinos que pueden ser para la salud.

O como el libro de la dieta del Rambam. Donde nos da todos los tips para alimentarnos de cierta forma que nos favorezca.

Por otro lado, los libros de reflexión de cualidades y personalidad. Rabinos que nos ayudan a trabajar nuestras emociones y cualidades de manera interna y



personal primero, para después aplicar con el entorno.

Considero que hoy en día, nos ocupamos mucho en las “modas de la salud”. Como ha sido el hacer ejercicio y verse “fit”.

Mucha gente que dedica una parte importante de su mañana para ir, hacer ejercicio, y regresar. Planeando su día, basado en el gym o ir a correr. Y es maravilloso poder disfrutar del ejercicio.

Pero, me pregunto ¿cuánta gente hay invirtiendo en su alma, en su salud emocional, en reducir su estrés, en cambiar sus pensamientos y cualidades negativas? Es realmente el trabajo MÁS difícil de la vida.

Y muy significativo para la salud física.

Un cuerpo con un sistema inmune bueno será más difícil que se enferme.

De igual manera, una persona verdaderamente sana emocionalmente, no se enganchará con las personas, no vivirá con

**Para el judaísmo el cuerpo y el alma o mente, van de la mano. Y debemos cuidar e invertir en los dos procurando un equilibrio.**

enojo o angustias a diario, podrá disfrutar mucho más de todo lo que tenemos.

Los invito a salir de lo cotidiano.

De cuidar o cambiar ingredientes de nuestra cocina, evitar consumir alimentos altamente procesados, a dejar sanar nuestro maravilloso cuerpo de manera natural sin tantos fármacos y químicos.

También a elegir algo para cambiar, alguna debilidad que te gustaría convertir en fortaleza. A escuchar tus emociones, a dejar de pensar que puedes cambiar a la gente que te rodea para estar bien.

**Porque el cambio está solo en TI.**

# COMITÉ DE HONOR Y JUSTICIA



**El Comité de Honor y Justicia de la Comunidad Judía es un recurso muy valioso; sin embargo, sabemos que muchas personas no se acercan a nosotros por miedo o simplemente por desconocimiento de nuestra labor. Reconocemos que existe una brecha entre nuestra misión y la percepción que algunos miembros de la Kehilá tienen sobre nuestro trabajo. Por eso, hemos lanzado una campaña para crear conciencia y explicar acerca de nuestra misión.**

## ¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA EL COMITÉ DE HONOR Y JUSTICIA DE LA COMUNIDAD JUDÍA DE MÉXICO?

El Comité de H y J es un grupo de volunta-

rios profesionales, dedicados a apoyar a los miembros de nuestra Comunidad en la resolución de conflictos, a través de la mediación, y en algunos casos, del arbitraje.



Existen muchas razones por las que debería acudir al Comité de Honor y Justicia si está enfrentando un conflicto con otro miembro de la comunidad judía.

Su objetivo principal es fomentar la paz y el entendimiento *entre nosotros*, apegándose a los valores éticos, a la honorabilidad y a las tradiciones judías.

### ¿QUÉ TIPO DE CONFLICTOS ATIENDE EL COMITÉ DE H Y J?

Se atiende una amplia gama de conflictos que pueden surgir entre miembros de la Comunidad Judía, incluyendo, pero no limitado a:

- **Asuntos familiares:** Divorcios, custodia de los hijos, herencias, conflictos entre hermanos, etcétera.
- **Asuntos comerciales:** Disputas contractuales, problemas entre socios, competencia desleal, problemas laborales, etcétera.
- **Otros conflictos:** Diferencias entre vecinos, desacuerdos entre personas, etcétera.

### ¿QUIÉNES INTEGRAN EL COMITÉ DE H Y J?

El Comité de H y J está conformado por miembros de nuestra Comunidad (tanto hombres como mujeres) con amplia experiencia en mediación, resolución de conflictos, temas comerciales, temas familiares y asuntos legales. Los miembros que integran al Comité gozan de una reconocida reputación de honorabilidad y los más altos valores éticos y morales, tanto a nivel personal como profesional. Todos

ellos son voluntarios que donan su tiempo y conocimiento para servir, buscando siempre el bien mayor y armonía entre todas las partes.

### ¿CÓMO FUNCIONA EL COMITÉ DE H Y J?

El Comité ofrece un servicio de mediación imparcial y confidencialidad para ayudar a las partes en conflicto a alcanzar una solución justa y mutuamente aceptable. El proceso de mediación es voluntario y gratuito para los miembros de la Kehilá.

Una vez que el -Comité de Honor y Justicia toma el caso, se asigna un mínimo de tres y hasta cinco mediadores por cada caso, éste puede ser con otro miembro de la Kehilá o con algún miembro de cualquier otra de las comunidades judías en Mexico. En algunos casos, por la complejidad del asunto del que se trate, es necesario que el Comité se erija en un Panel Arbitral, lo que resulta en un LAUDO OBLIGATORIO para las partes involucradas.

Independientemente de si es en mediación o en arbitraje, las partes deben cumplir cabalmente con lo que se hayan comprometido y/o con la resolución del Comité, ya que, en caso contrario, hay sanciones comunitarias a la parte que incumple. El Comité de H y J está para ayudar, no para juzgar.

## ¿CÓMO PUEDO SOLICITAR LA AYUDA DEL COMITÉ DE H Y J?

Si usted está en un conflicto con otro miembro de la comunidad y usted es socio activo de la Comunidad Ashkenazí de México, puede solicitar la ayuda del Comité de H y J llenando la solicitud correspondiente (es importante mencionar que para que el Comité de Honor y Justicia tome cualquier caso se deberá de llenar y firmar la solicitud), la cual se puede entregar:

- Visite al Comité de H y J en las oficinas dentro de la Comunidad Ashkenazí de México (la Kehila) en **Av. Monte Blanco 1225, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, CP 11000, CDMX.** (en horario de oficina).
- Enviando la solicitud de manera electrónica: llenando la solicitud en línea en la

página web de la Kehilá en el apartado del Comité de Honor y Justicia. ([www.lakehile.com/comites/honor-y-justicia/](http://www.lakehile.com/comites/honor-y-justicia/)); o descargando la solicitud en el mismo sitio y enviando un correo electrónico a [esther.alonso@ashkenazi.org.mx](mailto:esther.alonso@ashkenazi.org.mx) adjuntando la solicitud llenada y firmada.

Llame al Comité de H y J para cualquier duda o consulta que tenga: Conmutador de la de la Comunidad Ashkenazí de México tel. **+52 55 5540 6343 ext 117** o al **+52 55 3224 7201** con Esther Alonso.

## ¿QUÉ DEBO ESPERAR AL ACUDIR AL COMITÉ?

Cuando acuda al Comité, uno o varios mediadores neutrales lo recibirán y escucharán su caso con atención. Los mediadores luego trabajarán con usted y la otra parte en conflicto para mediar el problema



Comisión de  
Honor y Justicia  
Comunidad Ashkenazí

y llegar a una solución en la que estén de acuerdo las partes. Nuestra meta es llegar a una solución mediada que respete nuestros valores y nuestra tradición.

### ¿ES CONFIDENCIAL EL PROCESO DE MEDIACIÓN?

Sí, el proceso de mediación es completamente confidencial.

### ¿QUÉ PASA SI NO ESTOY SATISFECHO CON LA DECISIÓN DEL COMITÉ?

Las decisiones del Comité son INAPELABLES y OBLIGATORIAS para las partes involucradas; sin embargo, siempre el Comité está abierto a escuchar a las partes y en algunas situaciones extraordinarias se puede pedir apoyo del Comité Intercomunitario de Honor y Justicia (conformado por los Presidentes de Honor y Justicia de cada comunidad) para buscar juntos una solución.

### ¿POR QUÉ DEBERÍA ACUDIR AL COMITÉ?

Existen muchas razones por las que debería acudir al Comité de Honor y Justicia si está enfrentando un conflicto con otro miembro de la comunidad judía:

- El Comité es imparcial y confidencial.
- La mediación es un proceso voluntario y gratuito.
- El Comité tiene experiencia en la resolución de conflictos dentro de la Comunidad Judía.

- El Comité puede ayudarlo a alcanzar una solución justa y mutuamente aceptable.
- El Comité puede ayudarlo a preservar la paz, acortando los tiempos para resolver su problema, abriendo nuevamente los canales de comunicación y ayudando en el entendimiento *entre nosotros*.

### ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL COMITÉ DE H Y J?

Puede encontrar más información sobre el Comité de Honor y Justicia en la página web de la Kehilá o llamando al Comité de H y J.

Recuerde, en tiempos de dificultad, no están solos y queremos que sepan que no hay problema demasiado grande o pequeño para que no lo abordemos juntos.

No importa la naturaleza de su conflicto el Comité de Honor y Justicia de la Comunidad Judía de México está aquí para servirles, para guiarles y para asegurar que la paz y la armonía prevalezca en todos los aspectos de nuestras vidas. Juntos, podemos superar cualquier obstáculo y fortalecer aún más los lazos que nos unen, siguiendo los principios y valores que nos han sido transmitidos a lo largo de generaciones. 🕊️

**No dude en acudir si necesita ayuda, Juntos, podemos fortalecer nuestra comunidad y promover los valores que nos unen como judíos en México.**



# CUANDO LA SALUD SE AHUYENTA

NEJUME SMOLENSKY

**Debemos resaltar la importante labor que nuestro grupo Bikur Jolim realiza apoyando a aquellos que se encuentran convalecientes, siendo una de las instituciones que se formó como parte de nuestra Kehilá y que en la actualidad trasciende de manera intercomunitaria con mucho orgullo.**

La labor es visitar a los enfermos y a sus familiares, tanto en los hospitales como en las casas, brindándoles compañía, apoyo tanto emocional como espiritual, para que se sientan atendidos, apoyados y muy especialmente acompañados en un momento de vulnerabilidad.

Se realizan de esta forma, las visitas a las primarias de los colegios de toda la red educativa, con el fin de sensibilizar y explicar a los niños la importancia de nuestra labor y la gran mitzvá que es preocuparnos y atender a los enfermos.

Los niños expresan sus sentimientos y buenos deseos para la gente que está en proceso de recuperar la salud, a través de materiales educativos y didácticos que promueven estas acciones, pero a la vez que concientizan el valor tan alto que tiene la salud.

Bikur Jolim significa RECIBIR más de lo que se DA, pues se reciben muchas bendiciones. Está escrito en el Talmud: "Quien visita a una persona enferma quita una sesentava parte el dolor de esa persona".

Las visitas a los centros hospitalarios son diarias, y el viernes se entrega un kit de shabat (conteniendo velas, jala, jugo de uva, sal, Kipot y brajot) para que tengan la oportunidad de celebrar Shabat aunque no se encuentren en casa.

En muy importante dejar un legado y ejemplo a las siguientes generaciones, ya que sabemos que desde Abraham Avinu recibió la visita de Hashem luego de la ceremonia de circuncisión. 🕊

Sabemos que esta labor seguirá siendo primordial hoy y para el futuro, 'Ledor Vador', de generación en generación...

KOL HAKAVOD.

Por más mexicanos

# Así de SEGUROS



Protegemos lo que importa

Seguros de Vida y Accidentes Personales

Tel. (55) 5262 1780 / 800 SEGUHIR 7348 477

[contacto@hirseguros.com.mx](mailto:contacto@hirseguros.com.mx)

 HIRSeguros  HIR\_Seguros  @hirseguros  HIR Seguros



# TALLER DE ESCRITURA CREATIVA EN LA KEHILE

Impartido por

**JENNY ASSE CHAYO**



## LA CREATIVIDAD: **ENTRAÑA DEL AMOR**

Nueve meses tuve la oportunidad de trabajar con un grupo de mujeres en la Kehile, nueve meses en los que nos parimos a nosotras mismas, para gestar la escritura de la entraña, del intelecto, de la sensibilidad profunda.

La verdad es que ha sido maravilloso lo que se logró en el taller a nivel es de la creación, amistad, confianza y amor. Se hacen grupos donde se sueltan muchas emociones y te vas haciendo cómplice del alma del otro a través de sus escritos; porque escribir es siempre volcar el alma, mostrar heridas y sanarlas, convertir el dolor en belleza, exorcizar demonios y transformarlos en ángeles. Ser maestra

de escritura creativa de un grupo de alumnas y mujeres maravillosas no sólo hizo mi alma más plena sino que me confirmó lo que dicen los sabios del Talmud: “Mucho aprendí de mis maestros pero de quien más aprendí fue de mis alumnas”.

En la escritura creativa (sea cual sea el género) las alumnas, quienes aspiran a ser escritoras, no sólo aprendieron a desarrollar su creatividad, sino a abrir las puertas de la percepción, los ventanales de la imaginación.

La escritura te permite entrar a tu inconsciente y revelarlo en el papel en blanco que trazado ya con la verdad de las

alumnas, dejan las huellas indelebles de sus espíritus en ese proceso conocerse a sí mismas más profundamente escribiendo y compartiendo sus textos con un grupo que se convierte en una especie de círculo mágico.

La experiencia que yo viví en la Kehile con ellas me permitió constatar que la escritura es un acto de amor pero a la vez un acto de protesta, la escritura al revelar la ciencia de cada espíritu se rebela contra la injusticia, la violencia, la tristeza interna/ externa, las fuerzas de la oscuridad y, en ese sentido la escritura se convierte en revolución, intenta transgredir los límites de la realidad hacia un más allá, en la imaginación de mundos mejores, en el llanto por los que sufren; la escritura es un acto de solidaridad con el otro desde la propia esencia, porque el escritor dice lo que otros callan y se convierte en la voz de todos y todas.

Mis alumnas maravillosas todas mujeres sensibles y en búsqueda de sus propias verdades también entraron a sus almas a rebelarse a sí mismas quienes son, quienes fueron y quienes quieren llegar a ser. En esa intimidad de almas que se vuelcan juntas en la palabra escrita para compartirla hubo lágrimas, hubo risas, emociones a flor de piel que fueron, no sólo lago de aguas claras donde mirarse a sí mismas sino el espejo en el que fuimos dejando nuestras huellas. El primer ejercicio del taller fue que escribieran a partir de una frase: "veo mi rostro frente al espejo" el resultado final después de meses de trabajo es que ese espejo creció lleno de poesía, ensayo, reflexión pero, sobre todo, mostró todas



An advertisement for Acuario Imper Protégete paint. The background is dark blue with a yellow and red diagonal stripe. The text "Acuario" is in white with a blue outline, and "IMPER PROTÉGETE" is in large, bold, white letters with a blue outline. Below it, "AL MEJOR PRECIO" is written in white. A large "20% DESC" is shown in white, with "IMPERMEABILIZANTE ACRITERM" below it. Three paint cans are shown: purple (ACRITERM), green (ACIAPLEX), and red (ACRITERM). At the bottom, there are social media icons and the text "#1 EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR".

las caras de cada una de nosotras a través de los vocablos que se miraron, rompieron el espejo de las imágenes que no les gustaban y lo reconstruyeron juntas más limpio, más hermoso donde el cristal había logrado ya convertirse en transparencia pura. Agradezco a Dios y a la Kehile el haberme abierto las puertas a tan maravillosa experiencia: "Has parido un grupo de creatividad" me dijo Sara Maya (una alumna) y con eso entendí que me parí a mí misma junto a ellas, que cada una de ellas se dio a sí misma a luz y que juntas formamos un vientre latiendo pleno de vida para parir un mundo mejor a través de la palabra. La escritura a menudo es también plegaria, muchos rezos salieron en los escritos, un acercamiento a la espiritualidad, un encuentro con lo divino de cada una nosotras y un re ligamiento con lo sagrado: con lo sagrado femenino, con lo sagrado divino, porque la palabra es al fin un encuentro con ese "Hágase la luz" que dijo Dios en los principios, "Hágase la luz" y Creó paraísos para habitarlos. A través de esta experiencia en mi taller constaté lo que he pensado siempre: somos capaces de

sembrar paraísos en la tierra, porque ¿qué era el paraíso sino una comunión de almas verdaderas con el universo con el otro y con la inmensidad? Así que gracias a todas y cada una de ustedes: Viqui, Sara, Vivi, Raquel, Sofi, Corin, porque sé que juntas tocamos puertas para que los Edenes se abran y bajen a este mundo que tanto necesita de nuevas cosechas, de nuevos huertos, de jardines universales llenos de paz y amor.

Gracias Anita Fainsod por abrirme las puertas de la Kehilá y darme la oportunidad de sembrar en cada espíritu mi propio espíritu, ahora somos una conectadas para siempre en la entraña de la escritura que se ha convertido en la entraña del amor. Que Dios las bendiga a todas, y que sigamos rompiendo mares para acceder a la Libertad, y la Conciencia de lo divino, con la pluma en mano como arma y con el acto poético frente al rostro del otro.

Gracias también por el enorme amor que recibí de ustedes, plena de todas siempre. 🌍

**NAYE ZAJN**  
VOZ DE LA KEHILÁ ASHKENAZÍ DE MÉXICO



**AÑO 27. NO.92**

Junio - Septiembre 2024  
Iyar - Elul 5784

Publicación oficial de la Kehilá  
Ashkenazi de México A.C.

**PRÉSIDENTE DE COMUNICACIÓN**  
Victor Goldner

**DIRECTORA COMUNICACIÓN**  
Susy Toiber-Anderman

**SUBDIRECTORA DE COMUNICACIÓN**  
Karen Merino

**DISEÑO**  
Francisco Reyes  
Nicole Salem

**WEB MASTER**  
Karen Merino

**MULTIMEDIA**  
Joshua Nanbos

**COLABORADORES**

Rabino Sergio Slomianski	Aviva Peha
Rabino Tuvia Krawchik	Dra. Orly Grabeisen Duque
Becky Rubinstein	Dra. Anette Pier
Carol Perelman	Dr. Jack Goldberg
Becky Krinsky	Dr. Alexander O. Krouham
Jenny Asse Chayo	Mónica Stempler
Nejume Smolensky	Victor Saadia
Moisés Sandler	Paul Slomianski
Eloisa Mocina	

**DISTRIBUCIÓN**  
José Cybula

**IMPRESIÓN**  
Target Magazine

**VENTAS**  
Vicky Algazi  
Tel. 55 5540 6343  
ext. 133  
Cel. 55 5415 6438

**TIRAJE**  
4000 ejemplares

# Jibuki: Crece entre Juegos, Aprende con Amor



Mtra. Vivian Bejar Sherman  
Directora del Gan Yavne Montessori, Escuela Yavne

A más de dos años de haber iniciado con Jibuki, cada vez son más los niños que asisten y se benefician de esta iniciativa. Desde entonces hemos brindado alegría a muchísimos pequeños que hoy forman parte de la gran familia Yavne. Los hemos acompañado para que logren separarse por primera vez de mamá y puedan desenvolverse en un nuevo entorno de manera independiente.

En Jibuki fomentamos el desarrollo de habilidades comunicativas, psicomotoras y socioemocionales en un ambiente estimulante; utilizando el juego simbólico y la exploración por medio de los sentidos. Nuestro enfoque pedagógico se acompaña de música, cuentos y diversas actividades artísticas a través de las cuales favorecemos su curiosidad innata.

Promovemos la formación de un *Vínculo de Apego Seguro* entre nuestros yeladim y los adultos que estamos a su cargo; generando en ellos la seguridad emocional necesaria para alcanzar un adecuado desarrollo socioemocional.

En la Yavne sabemos que cada vez son más las mamás que requieren de un espacio seguro y cálido para dejar a sus bebés mientras ellas continúan con su desarrollo profesional; es por eso que a partir del ciclo escolar 2024/2025 estaremos aceptando pequeñitos desde los 8 meses de edad, ahora con la opción de un horario extendido de 8:30 a.m. a 14:00 p.m.

¡Te invitamos a formar parte de Jibuki, un abrazo para ti y tu pequeño!

A graphic advertisement for Jibuki. It features a background image of a bright, modern playroom with colorful toys and a blue play structure. The text is overlaid on this image. On the left, there is a teal triangle containing the Yavne logo and a circular icon with two hands. On the right, there is a white starburst containing the text 'NUEVO A partir de agosto 2024'. Below this, there are two star icons, one white and one blue, each followed by the text 'NUEVO Horario extendido'. At the bottom, there is contact information including a phone number and a website URL.

**Yavne**  
Vive tu identidad

**Jibuki**  
Ambiente cálido, seguro y amoroso  
para el desarrollo de tu bebé  
A partir de los 8 meses

**NUEVO**  
A partir de agosto 2024

**NUEVO**  
**Horario normal**  
Lun-vier  
9:00 a 12:30 h

**NUEVO**  
**Horario extendido**  
Lun-vie  
8:30 - 14:30 h

**Informes: 55 8533 9329** [dirkinderyavne.edu.mx](http://dirkinderyavne.edu.mx)

# LA KEHILÁ MUY CERCA DE TI SIEMPRE...

Disfruta todo lo que Comunicación Kehilá te ofrece a través de nuestras redes y medios de difusión



Facebook



Instagram



Youtube



Lakehile.com

Te invitamos a formar parte de nuestros grupos para que estés enterado de todo lo que está pasando en tu comunidad.

Consulta nuestro Naye Zajn digital cada semana  
Si no te llega a tu correo, te invitamos a inscribirte.

Envíanos tu correo a [contacto@lakehile.com](mailto:contacto@lakehile.com)

# ISRAEL BONDS

Que este Pesaj  
sea un recordatorio de  
la resiliencia que nos une,  
la libertad que anhelamos y  
la gran fuerza que nos  
impulsa a seguir adelante.



CONOZCA MÁS:  
55 5564 7777  
[ISRAELBONDSINTL.COM](http://ISRAELBONDSINTL.COM)  
[INFOES@ISRAELBONDSINTL.COM](mailto:INFOES@ISRAELBONDSINTL.COM)

Development Corporation for Israel Mexico, SA de CV. *Development Company for Israel (International) Ltd.*  
Autorizada y regulada por la Financial Conduct Authority (Autoridad de Conducta Financiera).

MINI  
SOLO

¡VERME FASHION  
NUNCA HABÍA SIDO TAN FÁCIL!  
#NoSabíaQueLoNecesitaba



MINISO  
LOVE

[www.miniso.com.mx](http://www.miniso.com.mx)



ESCANEA Y GANA  
15% DE DESCUENTO CON  
MINISO LOVE

Oferta limitada en cantidad. No aplica para otros descuentos.