

# KEŠHER

AÑO 23 / N° 80 / KISLEV 5783 / VERANO 2022/23



*Felices Vacaciones*



## KESHER

Publicación de Beit Jabad Uruguay. Pereyra de La Luz 1130  
11300, Montevideo-Uruguay. Tel.: (+598) 26286770  
E-mail: revista.kesher@jabad.org.uy.

Director: Rabino Eliezer Shemtov

Traducciones: Marcos Jerouchalmi

Se imprime en MERALIR S.A. D.L.: N° 369.704, Guayabo 1672

Agradecemos a [www.chabad.org](http://www.chabad.org) por habernos autorizado a reproducir varios de los artículos publicados en este número.

Si sabe de alguien que quiere recibir la revista *Késher* en forma gratuita y no la recibe, o si usted cambió de dirección, le rogamos que nos lo haga saber de inmediato al Tel.: 26286770 o al celular: 096105050.

Los artículos de opinión y la *kashrut* de los avisadores son responsabilidad de quienes los firman y no necesariamente coinciden con la posición de Beit Jabad Uruguay.

## destaque

4	<b>EDITORIAL</b> 0-0 -Rabino Eliezer Shemtov
7	<b>CARTA DEL REBE</b> HAY QUE APROVECHAR LAS VACACIONES PARA FORTIFICARSE ESPIRITUALMENTE
8	¿QUÉ ES BITAJÓN? -Tzvi Freeman
10	LA MÚSICA ESTÁ SONANDO -Devorah Leah Mishulovin
18	LA ÚNICA DIETA QUE FUNCIONA -Naftali Silberberg
20	PLAZA CAFÉ: UNA NUEVA PROPUESTA KASHER Entrevista a Marianna Sapiro
22	QUEMADURAS -Chana Weisberg
24	MADRE HAY UNA SOLA -Tzipora Price



## NUESTRA TAPA

La aparición de este número de *Késher*, 80, es un motivo especial de celebración.

Según nos enseñan nuestros sabios (Avot 5:22) cumplir ochenta representa fuerza.

Haber llegado a los ochenta, implica que uno puede y debe seguir adelante con aún más fuerza.

En la tapa vemos a Tair, Bluma, Ámbar y Antonia disfrutando del Mega Jalá Bake. (Vea nota en pág. 42).

Confiamos en que disfruten de este número de *Késher*.

¡Felices vacaciones!

# Poseidón Laguna

EL PRIVILEGIO DE VIVIR SOBRE EL AGUA



**OFERTA LANZAMIENTO TORRE VISTA. PRECIOS DE POZO.**

Apartamentos de primer nivel en playa mansa, frente al mar y con costa a laguna del diario. Para vivir y disfrutar todo el año. Living y suite principal con vista franca al mar y terraza con parrilla en todos los departamentos.



Club House dentro de la emblemática Casa Poseidón  
3 piscinas climatizadas - Spa - Sauna - Bar - Barbacoa - Salón de Fiestas  
Sala de juegos para adultos - Sala de juegos para adolescentes  
Kids Club - Peluquería - Deportes Náuticos - Amplio Jardín.

ENTREGA INMEDIATA

FINANCIACIÓN HASTA EN 20 AÑOS  
CONTAMOS CON UN EQUIPO DE  
PROFESIONALES PARA  
ASESORARTE.

+598 93 470-303



info@poseidonlaguna.com  
www.poseidonlaguna.com

0 - 0

► Por **Rabino Eliezer Shemtov**  
Director General de Jabad Uruguay

**M**ientras estoy escribiendo estas líneas estamos entre el primer y segundo partido de Uruguay en el Mundial.

En el primer encuentro, contra Corea del Sur, terminamos 0-0.

Si bien no perdimos, nadie está con ganas de festejar. A la gente no le gusta solo no perder; quiere ganar!

Hay mucho que podemos aprender de la dinámica de este deporte para ser aplicado al "partido" más importante: el de la vida cotidiana.

El fútbol, en su esencia, consiste en tratar de meter una pelota al arco. Toda la gracia es porque hay once personas quienes no solo tratan de impedir que lo logres, sino que su meta es meter la pelota al arco contrario, el que tú estás defendiendo.

En otras palabras, tienes dos metas cuando entras a la cancha a jugar: 1) meter un gol; 2) impedir que penetren tus defensas para meter un gol contrario.

La vida misma consiste de estos mismos dos objetivos: 1) hacer triunfar el bien; 2) evitar que triunfe el mal.

No es una consigna fácil. El adversario contra quien tienes que medir tu fuerza no se encuentra únicamente fuera de ti; el adversario principal se encuentra dentro tuyo. De acuerdo a las enseñanzas del misticismo judío (kabalá y jasidut) dentro de cada uno de nosotros hay dos fuerzas, "equipos", que

luchan constantemente entre sí por supremacía; el instinto animal y el instinto Divino.

El instinto "animal" no es necesariamente malo; la oveja es un animal y no hace daño a nadie. Ser un animal implica pensar en nada más que satisfacer los instintos de uno. Lo que distingue al hombre — creado a imagen y semejanza de Di-s— del animal es su capacidad de trascender sus intereses, pensar en el bien del prójimo y en el por qué y para qué de su propia existencia como también de la existencia toda y actuar acorde.

El animal no tiene conflicto. Todas sus decisiones fluyen de su naturaleza. Es el hombre, *Homo Complicatum*, quien vive en conflicto constante entre las dos voces en su cabeza: "haz lo que quieres" y "haz lo que debes".

¿Cuáles son las reglas de ese juego? ¿Cómo se hace para ganar?

Antes que nada, al no perder. Cada desafío que se nos presenta en la vida es un "partido" independiente de los anteriores y posteriores. En cada "partido" tenemos la oportunidad de ganar o perder. No hay empate, ya que en este juego, el de la vida, no perder es sinónimo de ganar. Cada vez que uno opta por pensar, hablar o actuar de acuerdo a como debería a pesar de que sus instintos naturales griten lo contrario, es una victoria.

Hay, también, una manera de ganar más aún: cuando uno logra no solo resistir el impulso de su instinto animal sino también domar y encauzarlo<sup>1</sup>. El Rey Salomón lo expresó sucintamente<sup>2</sup>: una buena cosecha viene por medio de la fuerza del toro. En su estado salvaje, el toro es un peligro y el hombre tiene que asegurarse, antes que nada, de que no haga daño. Cuando uno logra, además, domar al toro, puede sacar un beneficio mucho mayor de lo que podría lograr sin él. ¿Cuánto puede uno arar sin un toro y cuánto puede arar con él?

Veamos un ejemplo práctico de esa dinámica en nuestras vidas:

Una de las características egocéntricas de nuestro instinto "animal" es la fama. Uno



FENDI CHATEAU  
RESIDENCES  
PUNTA DEL ESTE

THE RESIDENCES

THE MANSIONS



CHATEAU  
GROUP  
RESIDENCES

RAMBLA CLAUDIO WILLIMAN ESQ. THOMAS NAVARRO, PARADA 17 PLAYA MANSÁ  
PUNTA DEL ESTE  
TEL.: +598 4222 2244  
VENTAS@FENDICHATEAUPUNTA.COM

quiere que lo reconozcan y que le den honor. Un ejemplo de "empate" sería hacer el bien sin buscar la fama o haciendo el esfuerzo de que nadie se entere de la obra de bien. De ahí vienen tantos N. N. como identificación de donantes. Es muy loable hacer el bien por el bien, sin ningún beneficio personal. Pero, hay un tema: no somos ángeles. Nos gusta recibir reconocimiento por nuestros logros. ¿Cuánto daría uno si en vez del anonimato apareciera su nombre? ¿Daría más o daría menos? Apuesto a que en la mayoría de los casos la gente daría más. ¿Por qué no encauzar ese instinto egocéntrico, entonces, para generar un bien mayor? Y si se trata de un individuo que realmente no quiere figurar, ¿por qué no poner el nombre para incentivar a qué otros que sí buscan la fama den más?

Para poder jugar un partido es imprescindible tener dos equipos. Es gracias al adversario que uno puede mostrar su talento y fuerza y cada gol tiene valor. Del mismo modo, si no fuera por esa lucha interna entre "hacer lo que quiero" y "hacer lo que debo", no tendría gran valor la decisión de hacer el bien.

\* \* \*

Este año, 5783, es un año de "*Hakhel*". En la época en que existía el Templo de Jerusalem y hubo un rey en Israel, tuvo el mandato de congregar a todo el pueblo, hombres, mujeres y niños en el Templo y leer públicamente ciertos pasajes de la *Torá*. El objetivo fue fortificar su temor a Di-s.

Aunque hoy en día, sin Templo y sin rey, no podemos cumplir con ese precepto bíblico en el sentido literal, sí podemos cumplir con el espíritu del mismo, empezando por reunir nuestro intelecto, emociones y carácter, alinearlos con nuestro "Templo" personal y encauzarlos hacia el servicio del Rey de los reyes.

Cada aspecto de nuestro ser y cada persona en nuestro entorno tiene su rol. La

consigna de *Hakhel* es buscar las oportunidades para ejercer nuestra influencia para introducir armonía e inspirar hacia una mayor conexión con nuestra razón de ser tanto individual como mancomunada.

Este objetivo es especialmente relevante hoy en día. Vivimos en un mundo muy fragmentado con rivalidad entre naciones, grietas en la sociedad cada vez más fragmentada e intolerancias hacia el "diferente". ¿Cuál es la prognosis de la humanidad —y de la existencia toda— en estas condiciones? De Guatemala a Guatepeor...

La solución para revertir esa tendencia es: ***iHakhel!*** Si lográramos concientizar a la gente, comunidades y naciones en cuanto a su verdadero valor, que es mayor cuando forman parte de un todo y no cuando se independizan y se apartan del todo, que tenemos más en común que lo que nos separa, que nuestras diferencias están para enriquecernos y potenciarnos mutuamente, sería un mundo muy diferente...

De hecho, así será el mundo cuando llegue el *Mashiaj*. No tenemos que esperar pasivamente para que esto suceda; podemos iniciar el proceso empezando con alinear y armonizar nuestras fragmentaciones internas como también las de los que nos rodean.

Las vacaciones son una buena oportunidad para reflexionar sobre estos temas.

Con deseos por felices y reparadoras vacaciones.

<sup>1</sup> En terminología mística judía son los dos objetivos de *Itkafia* (subyugación del instinto animal) e *It'hapja* (su transformación).

<sup>2</sup> Proverbios 14:4.



CARTA DEL REBE

# Hay que aprovechar las vacaciones para fortificarse espiritualmente

► **Rabino Menachem Mendel Schneerson**, el Rebe de Lubavitch, que su mérito nos protegeja

(Traducción libre)

Baruj Hashem  
21 Tammuz, 5710<sup>1</sup>

Saludos y bendiciones:

He recibido su carta. Gracias por la información que contiene.

Que sea la voluntad de Di-s que su estadía —en un lugar de vacaciones junto a su familia— conduzca al beneficio deseado de [mejorar] la salud del cuerpo y su fortalecimiento de manera evidente, según el adagio de mi venerado suegro, el Rebe, מ"הכ"מ declarado en nombre de su padre, el Rebe [Rashab]: "¡Cuán valioso es el cuerpo del judío, que por él se ha volcado tanto!".

Véase Rambam, *Hilchot Deot*, al comienzo del capítulo 4: "[Mantener] un cuerpo sano y saludable está entre los caminos de Di-s".

De esto podemos extraer una inferencia muy obvia sobre la importancia de la salud del alma. Si es necesario dedicar energía a esto durante todo el año, cuánto más es necesario fortalecer este esfuerzo con poder adicional durante el tiempo en que estamos ocupados y mostrando interés en la salud del cuerpo. [Esto es necesario] para que no

se llegue a una situación en la que la fuerza del cuerpo [conduzca a] la debilidad del alma (Zohar I, pág. 180b). Véase también Shabat 147b con respecto a "las aguas de los Diomses".

No estoy [escribiendo] simplemente por retórica, sino más bien para suscitar un compromiso, algo así como it'hapja de utilizar los días y la oportunidad de restaurar la salud del cuerpo para fortalecer el alma, es decir, añadir un tiempo fijo para el estudio especial durante este período de vacaciones. [También,] uno debe buscar oportunidades para inspirar a otros que vienen de vacaciones en su lugar o en sus alrededores al estudio de la *Torá*, al servicio de Di-s, y a los actos de bondad, cada persona según su propia situación. A veces, puede ser útil explicarles que no somos capaces de comprender los secretos de la Providencia Divina. Tal vez el propósito por el que todos vinieron a este lugar en particular fue el de añadir joyas a la corona del Rey de reyes, el Santo, bendito sea.

Mi venerado suegro, el Rebe, מ"הכ"מ, ya ha prometido: "Uno puede estar seguro de que ningún esfuerzo quedará sin recompensa". Es una persona confiable en la que se puede confiar.

Con deseos de un verano saludable para el cuerpo y el alma; con saludos a todos los que buscan nuestro bienestar,

/Firma/

# ¿Qué es bitajón?

► Por **Tzvi Freeman**



## Qué es?

Generalmente, se traduce como “confianza”. La *bitajón* es un poderoso sentimiento de optimismo y de confianza basado no en la razón ni en la experiencia, sino en la emuná. Tú sabes que “Di-s es bueno y Él es el único que está a cargo de todo” y, por lo tanto, no tienes miedos ni incertidumbres.

Al igual que la *emuná*, la *bitajón* es algo que está por encima del raciocinio. La persona que siempre mantiene esta condición es capaz de reconocer el lado positivo de las experiencias de vida, pero es obvio que su *bitajón* no se basa en ellas. No se trata de una conducta basada en la experiencia, sino que es una actitud que crea la experiencia. Y que dice: “Las cosas son buenas porque yo creo que son buenas”.

Por el otro lado, la *bitajón* no es una estrategia para manipular el universo. Tu creencia no crea el bien, ese bien ya es la realidad sub-

yacente. Tu creencia solamente proporciona los medios con los cuales esa realidad puede subir a la superficie.

Existen distintos grados de *bitajón*, de acuerdo con el grado de emuná de la persona. Es posible que una persona tenga emuná de que si bien en este momento las cosas no van bien, finalmente, son todas para bien (a fin de cuentas). Otra forma de emuná más elevada y más iluminada es que todo es bueno ahora mismo, incluso, aquello que en la superficie parece ser algo terrible. Las historias de Rabí Akiva y Najum Ish Gamzu que ilustran de qué forman estas dos actitudes pueden actuar en la *bitajón* resultante.

## ¿Cuándo la necesitamos?

A diferencia de la *emuná*, la *bitajón* no vive dentro de la persona en estado uniforme. La mayor parte del tiempo, la pasa lo más bien sentada al fondo: tú haces tu parte

  
**Cantegrill**  
JOYAS

SHOP ONLINE  
[shop.cantegrilljoyas.com](http://shop.cantegrilljoyas.com)

**Saluda**  
Familia Piven

**Baruj Hashem**  
por cada Milagro...

de la mejor forma posible con absoluta fe en que “Di-s te bendecirá en todo lo que hagas” y por lo tanto no son tus propias vivezas o tu gran esfuerzo lo que te proporcionan el éxito, sino que “la bendición de Di-s es lo que enriquece a la persona”.

No obstante, de vez en cuando, surgen situaciones en las que no puedes encontrar ninguna forma natural de salir de un embrollo. Ahí es cuando la bitajón necesita despertarse y entrar en acción. En vez de decir “¡Pobre de mí! ¿Quién me puede ayudar?”, dices: “Mi ayuda es de Di-s, Quien hace el cielo y la tierra, y por lo tanto puede hacer con ellos lo que se Le antoje”.

#### ¿Qué hace?

La *bitajón* conlleva una cosmología profunda. Aunque esta es subliminal: hasta el judío más simple cree que Di-s puede proveerle todas sus necesidades a pesar de la presencia de los muchos obstáculos —incluso contraviniendo el orden natural— y aun así no quebrantar ni una sola ley de la naturaleza. La curación llega por intermedio de un buen médico, las ganancias llegan a través de una mejor clientela, pero el doctor y la clientela son únicamente canales. La verdadera curación y las verda-

deras ganancias surgen directamente de la bendición de Di-s. En otras palabras, en la bitajón encontramos un Di-s que está más allá de la naturaleza, está dentro de la naturaleza.

Esto explica por qué cuando el judío se encuentra en un aprieto, primero se encarga de los temas espirituales —como por ejemplo, chequear las *Mezuzot* o cualquier otra *Mitzvá*, pasar más tiempo en el estudio de la *Torá*— y en segundo lugar, trata la urgencia material que está enfrentando. Primero pon las bendiciones en su sitio; luego, ocúpate de los canales a través de los cuales llegarán.

#### ¿Cómo conseguirla?

Para cualquier persona, la bitajón puede ser una fuente de tranquilidad y felicidad a lo largo de las vicisitudes de la vida. Muchos leen la historia del *maná*, el Éxodo, todos los días para fortalecer su bitajón. También es útil leer las historias de otras personas que vivieron una vida de *bitajón*. Pero no hay nada que ayude más que meditar a fondo en el marco de la relación profunda que cada uno de nosotros tiene con la Fuente de Todo lo Bueno, y que haga funcionar esa convicción cada vez que sea necesario. ◀



**Kakao**  
chocolates

Más que un chocolate...  
una tentación

**Ing. Garcia de Zuñiga 2368**  
Punta Carretas

+598 95799208 2 710 86 55  
@kakaochocolatesuy  
www.chocolateskakao.com

NUESTRO SERVICIO KASHER ES SUPERVISADO POR EL RABINATO DE LA KEHILÁ

# La música está sonando

► Por **Devorah Leah Mishulovin**

La música está sonando a todo volumen, las paredes vibran y mi pequeña hija baila.

Él entra a la habitación, se queda observando a la niña, me mira y pregunta:

“¿Por qué está bailando?”

-“Es que la música está sonando,” le comento.

-Él es sordo.

-No puede oír la música. Pero confía en mí y me considera su amigo. Y ahora en-

tiende porqué mi pequeña salta y mueve su cuerpo. Hay un motivo que explica sus extraños movimientos. La visita que nos hizo nuestro joven amigo fue una verdadera revelación para mí: hizo que tomara conciencia que existe una profundidad y una amplitud que van más allá de lo que experimentamos.

Nuestro amigo no es sordo de nacimiento y por lo tanto, gracias a Di-s, puede hablar. Nuestra responsabilidad fue hacernos

## Gráfica Mosca les desea un muy feliz Janucá 5783

EMPRESA VERDE



Reciclamos más del 95% de desperdicios

APOYO SOLIDARIO



A emprendimientos ecológicos

TECNOLOGÍA de VANGUARDIA



Ecológica HUV: Reducción de emisiones CO<sub>2</sub>

UTILIZAMOS PAPEL PIEDRA VIASTONE



No deforestación No consumo de agua Consumo bajo de energía Reciclable

 **mosca**  
GRÁFICAMOSCA

Guayabo 1672

grafica mosca

@graficamosca

graficamosca

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

LIBROS / REVISTAS / CATÁLOGOS / FOLLETOS / PACKAGING

**Jag Sameaj**  
Jorge Radzewicz y Familia

**Saluda**  
Familia Elenter

“oír”, empleando el lenguaje que él puede comprender. Nos fuimos arreglando entre la lectura de labios, el infalible y antiguo sistema de escribir mensajes con lápiz y papel, también usamos el lenguaje de signos con los dedos (dactilología) y la tecnología moderna de los mensajes de texto. Pero fue una experiencia muy diferente a la que estábamos acostumbrados. Le estoy agradecido a mi familia por su persistencia e ingenio para encontrar formas de comunicarnos con mi amigo.

¿Puedes imaginarte lo que significa no poder oír? ¿No escuchar el gorjeo de los pájaros o la bocina de un auto, el sonido de las gotas de lluvia, o el llanto de un bebé? ¿Compartir una mesa con un grupo de personas y no poder oír la conversación? Piensa en lo que significa usar el teléfono solamente para mensajes de texto, nada más. No poder escuchar el *kidush*, la *havdala*, la lectura de la *Torá*. Imagínate lo aislada que se puede llegar a sentir esa persona.

Lo llevé hasta un café y me quedé esperando afuera. Salió en seguida, sin café, diciendo que se les había terminado. “Entonces ¿podrías haberles preguntado dónde queda el café más cercano?”. Encogiéndose de hombros, me dijo con naturalidad: “No puedo oírlos”. ¡Ah, no me di cuenta! De modo que volvimos a entrar y nos conformamos con un cappuccino helado.

Podrías pensar que es una persona triste o frustrada, ¿verdad? Nuestro joven amigo no es así. Se toma todo con calma, está lleno de vida, le encanta hablar y tiene un gran sentido del humor. Es inteligente, muy independiente y, por lo general, está de buen humor. Jugó con los chicos, construyó una casa con bloques y les leyó cuentos. Sus “dificultades” no fueron un impedimento para disfrutar de la vida y seguir adelante.

Entramos a una librería y me mostró el libro que se quiere comprar, historias referidas a cómo superar las dificultades que plantea la vida. Vocalizo, para que lea mis labios, que él puede escribir su propio libro.



## Janucá Sameaj

Ioni, Jaim, Dov y Benjamín

Cuando observo cómo va controlando el curso de su vida me doy cuenta que yo también soy sorda, pero tengo otra clase de sordera. En realidad, hasta cierto punto todos somos sordos. No escucho los “movimientos extraños” de Di-s. Es decir, extraños para mí. Sus acciones me dejan perplejo. Lo veo a Él y me asombro. “¿Qué estás haciendo, Di-s? ¿Por qué esta persona está tan enferma? ¿Por qué soy tan pobre? ¿Por qué tuvo que nacer con un retardo mental? ¿Por qué te llevaste a mi padre cuando aún era tan joven? ¿Por qué me has hecho tan débil? ¿Por qué perdió el avión? ¿Por qué tuvieron que estar en el accidente? Y así podría seguir enumerando mis interrogantes.

Me dicen que “la música está sonando”.

Ay, soy sorda. No puedo oír la música. Pero tengo confianza en Él. Hay una razón, hay un propósito. No necesito saber cuál es la música, ni tengo necesidad de escuchar la letra. La música ha sido definida como: “todo sonido o sonidos, que resulten melodiosos, agradables o armoniosos”. Eso es suficiente para mí. La música está a todo volumen. Di-s está “bailando”. Sin embargo, la mayor parte del tiempo muchos de nosotros sufrimos de sordera. No podemos oírla. A pesar de esto, me reconforta saber que hay música.

La semana pasada tuvimos una clase práctica de paciencia y sensibilidad.

## Saluda

Familia Szabo

Aprendimos que hay muchas formas de comunicarse. Nuestro amigo nos hizo ver que ser una persona alegre no depende de elementos externos. Vimos cómo tenemos la capacidad de transformar una limitación en una enseñanza y, si Di-s nos da limones, podemos hacer con ellos una limonada y disfrutar de cada trago.

La revelación más importante fue precisamente poder ver esa realidad, tomar contacto con la forma en que se vive la sordera. Compartir una semana con mi amigo y su sordera, e internalizar las enseñanzas.

Cuando tenga que enfrentar situaciones de penuria o dificultades no debería permitir que me destruyan y dejen abatido. Debería poder recordar que tienen un propósito, y ese pensamiento tendría que darme la fuerza para superar los obstáculos y continuar viviendo, creciendo con fuerza y prosperando, con alegría.

Es posible que mi mundo pueda estar “vibrando”. Sin embargo, debo tener confianza en que hay una buena razón para que sea así.

Ojalá muy pronto llegue el día en que tendré la capacidad de oír sonidos melodiosos, agradables y armoniosos acompañados de las letras de las canciones, y comprender el razonamiento que hay detrás de nuestros desafíos. Pero, por ahora me alcanza con saber que la música está sonando. ◀



Desea a la Comunidad Judía del Uruguay Feliz Janucá 5783

**26 DE MARZO 1065 / 2708 4084**



# Las 7 Leyes Noájidas: moralidad universal

Las 7 Leyes Noájidas son reglas que todos debemos cumplir, independientemente de quiénes seamos o de dónde vengamos. Sin estas siete leyes, sería imposible que la humanidad viva junta en armonía.

## 1. No profanar la unidad de Di-s de ninguna forma.

Reconocer que hay un solo Di-s a quien le importa lo que estamos haciendo y desea que cuidemos de Su mundo.

## 2. No maldecir a tu Creador

No importa cuán enojado puedas estar, no lo expreses verbalmente contra tu Creador.

## 3. No asesinar

El valor de la vida humana no puede ser medido. Destruir una sola vida humana es destruir todo el mundo, porque, para esa persona, el mundo dejó de existir. Por lo tanto, al sustentar una sola vida humana, estás sustentando todo un universo.

## 4. No comer el miembro de un animal vivo

Respetar la vida de todas las criaturas de Di-s. Como seres inteligentes, tenemos el deber de no causar dolor innecesario a otras criaturas.

## 5. No robar

Cualquier beneficio que recibas en este



[kosak.com.uy](http://kosak.com.uy)

50 Años de Experiencia

Inversiones con Renta

Locales Comerciales en Venta y Alquiler

Terrenos para Desarrollos Inmobiliarios

Localización Estratégica de Marcas Internacionales

ISIDORO E ROBERTO KOSAK / INGENIEROS CIVILES

**KOSAK**  
INVERSIONES INMOBILIARIAS

¡Jag Januca Sameaj!

Pocitos

Ibarr, España 2989  
Tel.: 2707 1871\*  
[kosak@kosak.com.uy](mailto:kosak@kosak.com.uy)

Punta del Este

Tel.: 097 122 379  
[punte@kosak.com.uy](mailto:punte@kosak.com.uy)

Cordón

Tel.: 097 122 314  
[cord@kosak.com.uy](mailto:cord@kosak.com.uy)

Ciudad Vieja

25 de Mayo 311  
Tel.: 2986 9592  
[ciudad@kosak.com.uy](mailto:ciudad@kosak.com.uy)

Carrasco/C. de la Costa

Carlos F. Sáez 6071  
Tel.: 2601 8242  
[carrasco@kosak.com.uy](mailto:carrasco@kosak.com.uy)

“...Hashem te guardará de todo mal. El guardará tu alma. Hashem cuidará tu ida y tu venida desde ahora y para siempre” (Salmo 121)

¡Jag Sameaj!

mundo, asegúrate de que no sea a costa injusta de otra persona.

## 6. Controlar y canalizar la libido humana

El incesto, el adulterio, la violación y las relaciones homosexuales están prohibidas.

La familia humana es el fundamento de la sociedad humana. La sexualidad es la fuente de la vida y por lo tanto no hay nada más sagrado que el acto sexual. De la misma forma, cuando se abusa de él, nada puede ser más degradante y destructivo para el ser humano.

## 7. Establecer cortes legales y asegurar que haya justicia en el mundo

Con cada pequeño acto de justicia, estamos restaurando la armonía a nuestro mundo, sincronizándolo con un orden supremo. Debido a esto debemos cumplir las leyes establecidas por nuestro gobierno para la estabilidad y armonía del país.

Estas leyes fueron comunicadas por Di-s a Adán y Noaj, ancestros de todos los seres humanos. Esto es lo que hace que estas reglas sean universales, para todos los tiempos, lugares y personas.

Las leyes hechas por los seres humanos pueden cambiar de acuerdo a las circunstancias. Pero las leyes hechas por el Creador de todas las almas siguen siendo las mismas para todos en todo momento.

Si cumpliéramos estas leyes solo porque tienen sentido para nosotros, las cambiaríamos de acuerdo a nuestra conveniencia. Nos convertiríamos en nuestro propio dios. Pero cuando entendemos que son las leyes de un Di-s supremo, entendemos que no pueden ser cambiadas, así como Él no cambia.

## ¿Por qué las leyes Noájidas son especialmente importantes hoy?

Hoy, estamos al borde de una nueva era para la humanidad, una época en la que finalmente viviremos juntos en paz y el mundo estará lleno con sabiduría Divina. Esta en nosotros acelerar esa realidad..

El Rebe —que su mérito nos escude— señaló que a pesar de que este código estaba registrado en nuestros textos sagrados durante siglos, las condiciones sociales y políticas no permitieron que el judío comparta esas ideas con la sociedad más general. Dado que el mundo actual está más abierto y las posi-



6 meses a 2 años y medio

A CARGO DE  
**NATALIA  
GOLDBERG**

Mamá y yo

TALLER

**MAMÁ Y YO**

Un espacio para encontrarnos en la música y el juego entre grandes y chicos

Un lugar mágico

Jueves de 17 a 17:45  
Jueves de 18 a 18:45  
Viernes de 9:15 a 10:00

**Jag Sameaj**  
Familia Spritzer

**Jag Janucá Sameaj**  
Familia Bzurovski - Grobert

bilidades de expresarse libremente permiten que compartamos dichas ideas sin miedo de persecución, debemos aprovechar las oportunidades para introducir estas ideas y así lograr una sociedad más justa.

### ¿Por qué son llamadas Leyes Noájidas?

Son llamadas Leyes Noájidas porque son la herencia de la humanidad desde los primeros ancestros. Dado que toda la humanidad es descendiente de Noaj, quien sobrevivió el Gran Diluvio, todo el mundo hoy es Noájida.

La tradición judía dice que seis de esas leyes fueron dadas al primer ser humano, Adán. Una séptima ley, la prohibición de comer el miembro de un animal vivo, fue dada a Noaj cuando se le permitió a la humanidad comer carne.

### Más Leyes Noájidas

Estos siete principios son generales. Mu-

chas otras enseñanzas, todas intuitivas a la mente humana honesta, se derivan de estas.

Estas incluyen la práctica de la caridad y los actos de bondad, el honrar y respetar a los padres, la plegaria a Di-s y la contemplación de Su sabiduría y grandeza.

También significa no actuar irresponsablemente con la magnífica creación que fue encargada en nuestras manos.

### ¿Quién cumple las Leyes Noájidas?

Nadie necesita convertirse o afiliarse a una religión en particular para cumplir estos principios y leyes. Pero es importante cumplirlas porque eso es lo que el Di-s quiere de cada uno de nosotros, y no solo porque son leyes sabias y buenas.

Todo aquel que cumple con estas reglas básicas por esa razón, independientemente de raza, nacionalidad o cultura, es considerado una persona justa y se le otorga vida eterna en el mundo venidero. ◀

**CampoSur**  
CARNE PREMIUM  
LÍNEA KOSHER

**PRODUCTOS KOSHER**  
Producción Kosher bajo supervisión del Rabinato de la Kehilá  
**JAG JANUCÁ SAMEAJ**

URUGUAY KOSHER  
BSH  
JALAK

HAMBURGUESAS

FRANKFURTERS

CHORIZOS

**NUEVO**  
SALCHICHA PARRILLERA

**NUEVO**  
SALAMÍN

Pídalos en: Macro Mercado, Disco, Devoto, Geant y Tienda Inglesa

Av. Artigas Km 19.200 - La Paz - Canelones - Uruguay - Tel.: 2364 0000\* - ventas@camposur.com.uy - www.camposur.com.uy

# Escucha la melodía del alma



► Por **Sara Blau**

¿Recuerdas cuando eras niño, que te quedabas hasta tarde en la noche escuchando las conversaciones de los adultos detrás de la puerta cerrada, con los oídos pegados para captar algunas palabras? Probablemente era antes de que supieras lo que significa escuchar a escondidas. Pero era excitante, muy excitante.

Lo creas o no la plegaria es un momento para escuchar a escondidas. ¿Quién habla? El alma Divina, el alma pura que es altruista y Divina. ¿Quién escucha? El alma animal, el alma dentro nuestro que es instintiva

y animal en sus tendencias. Y el objetivo es que el alma animal esté excitada, muy excitada.

Este es el tema: A pesar de que es la boca física la que habla, ella expresa los sentimientos más verdaderos del alma Divina. El alma no necesita crear un amor por Di-s; lo siente de forma natural. No necesita crear un deseo y sed por Divinidad, ya lo tiene. El alma expresa su reverencia, amor y gratitud.

Y el alma animal escucha. Por supuesto que tiene que esforzarse, no lo puede hacer

**CAMP GAN ISRAEL 2023**  
4 a 8 años

**¡PRECIO PROMO!**  
Hasta el 30 de diciembre

**Del 1 al 17 de febrero - 14.00 h a 18.00 h**

ARTE   MAJIA   RIKUDIM   PARASHAT HASHAVUA   DEPORTES   JUEGOS DE AGUA   SHABAT   PASEOS   MINDFULNESS

Por información comunicarse 097000302 - kidsclubuy@gmail.com

**Jag Sameaj**  
les desea Familia Hurvich

**Saludan**  
Dina y Benjamín Wolfson

naturalmente. Es un trabajo muy duro para el animal, como se expresa en el cerebro racional, escuchar las descripciones apasionadas de amor a Di-s durante la plegaria. Puede dar un "vistazo" si lo quiere, pero tenemos que estar allí para facilitárselo. Esto implica enfocarnos, concentrarnos en las palabras que estamos rezando y realmente dejarnos escuchar las melodías que salen de nuestros labios.

El alma Divina siente intuitivamente la excitación y quiere cantar con alegría. ¿Y el alma animal? Su punto de partida es ser egoísta, se preocupa solo de sus propias necesidades. Déjala que escuche algo "jugoso". Dale la oportunidad de encenderse con el fuego del alma. Deja que se derrita su cinismo cuando escuche *poteaj et iadeja umasbia lejoj jai ratzon*, "Abres Tu mano y satisfaces el deseo de todo ser viviente",

que transmite el rol inherente de Di-s en el mundo, que es proveer las necesidades de todas Sus creaciones.

Que se quite su negatividad y desesperación al escuchar *ubetuvo mejadesh kol iom tamid*, "En Su bondad renueva cada día, siempre."

Que escuche con intención, relacionándose con una plegaria u otra, que se inspire para acercarse a Di-s.

Que se excite, como un niño pequeño.

Es por ello que la plegaria es llamada "el canto del alma" dado que el alma animal escucha al alma Divina cantar con todo su corazón.

Solo tú puedes asegurarte de que escuche. ◀

Fuente: Inspirado por *Likutei Torá Shir Hashirim*, Capítulo 2 (cómo se explica en *Jasidut Mevueret*, Avodat HaTefila).

Productos **KOSHER**

**macro mercado** 





**Carnes - Quesos**  
**Vinos - Lácteos**

Por más info puedes escribirnos





# La única dieta que funciona

Para estar sanos física y espiritualmente

► Por **Naftali Silberberg**

Siendo uno de aquellos que luchan con “su pancita” desde que puedo recordar, mis oídos se animan cuando escuchan diferentes planes de dietas. Una píldora mágica; una bebida súper deliciosa y nutritiva, basada en hierbas, o una barra energética que te dejará saciado, revitalizado, y muchos kilos más delgado; un plan radical que te deja comer todo lo que quieras a excepción de carbohidratos/ proteínas/ azúcar/ grasas, etc.

Por mucho que me gustaría adelgazar unos kilos, nunca me he tomado ninguna de estas ideas en serio. Tengo mucho miedo de

los efectos secundarios que puedan llegar a tener esas píldoras u otras pociones.

Y con respecto a esas dietas mágicas que he mencionado antes, incluso si funcionan me privan de mis elementos nutritivos necesarios de mi dieta, sé que son insostenibles. No voy a estar toda mi vida comiendo solo sandías y guindas antes del almuerzo. Sé que el pan, la carne, y los lácteos siempre serán parte de mi dieta diaria. Así que ¿cuál es el punto de eliminarlos temporalmente de mi dieta?

Mi doctor me dijo que el concepto detrás de perder peso es simple. Es un tema de tener disciplina y no consumir más calorías que las que el cuerpo quema. Así que, si quiero perder peso de manera sostenible, tengo tres opciones. A) Comer menos (pero no llegar a un extremo). B) Hacer más ejercicio. C) Una combinación de A y B.

El ejercicio espiritual está basado más o

**THE KIDSClub**  
BY JABAD

JUEVES  
NEW  
Talleres en Carrasco

COMIENZO MARZO 2023 **MIÉRCOLES DE 17.30 A 18.45 H** Edades - de 3 a 7 años y de 8 a 12 años

**INSCRIPCIONES ABIERTAS** Consultas: kidsclub@gmail.com | 2628 6770 - 097 000 302

### Janucá Sameaj

M.M. y Familia

menos en el mismo principio. Consumimos y quemamos. La clave para mantener un psiquis sano es un balance correcto de los dos.

Nosotros disfrutamos de la comida, de dormir, entretenernos, del dinero, de la diversión, y muchas otras cosas mundanas. Pero no queremos que el materialismo que ingerimos nos deje con una barriga espiritual, insensibles en temas del espíritu. Así que precisamos quemarlo todo. Esto se consigue convirtiendo todo lo arriba mencionado en energía espiritual.

Dormimos para poder tener la mente descansada para estudiar *Torá*. Comemos para tener energía y ayudar a un compañero necesitado. Vamos a trabajar para poder ganar dinero para vivir, y vivimos para poder servir a Nuestro Creador. Lo que sea que hagamos tiene un propósito más elevado. Cualquier cosa (permitida por la *Torá*) que energiza nuestro servicio a Di-s es "quemado", o sea, elevado, junto con el servicio actual, sin residuos espirituales.

Ahora, en el mercado puedes encontrar

### Janucá Sameaj

Martina, Máxima, Silvia y Pablo Kalbermann

una variedad de dietas espirituales, métodos que claman que estarás espiritualmente balanceado.

Algunos claman ofrecer una píldora mágica. Una clase semanal de misticismo, una meditación o ejercicio diario... y estarás hecho, sin importar todo el materialismo que consumas.

Otros te dirán que cortes largas franjas de consumo materialista de tu vida. Permanece célibe, únete a un monasterio en Nepal, no hables con nadie.

Así que permítanme parafrasear la recomendación de mi doctor:

Una dieta sana espiritual no requiere ningún ascetismo insostenible. Pero para permanecer espiritualmente sano, precisamos quemar tanto como lo que consumimos, para encontrar el potencial Divino en todo lo que hacemos.

Se necesita cierta creatividad. Pero es la clave para una vida larga y sana espiritualmente. ◀

*Feliz  
celebración*  
**JANUCÁ**  
**5783**

*encender la luz y mostrar el camino*



**FRESH MARKET**



Foto: Andrés Aksler

# Plaza Café: una nueva propuesta kasher

Entrevista a Marianna Sapiro

en la economía hondureña. Cuando el valor del café baja en la bolsa, se ven las grandes cadenas de migrantes, buscando nuevos futuros. Honduras es un país naturalmente hermoso y rico, que tiene mucho para ofrecer al mundo, solo que no es conocido. Pensando en el impacto social que tiene expandir el café hondureño en el mundo, e impulsados por grandes amigos y socios (la familia Guerra de Honduras), nos lanzamos a esta aventura, convencidos de que tenemos en las manos los mejores cafés del mundo

**¿Qué hace diferente al café de la finca Santa Elena?**

Nuestra finca posee más de 200 hectáreas, lo que nos asegura continuidad y estabilidad del grano, asegurándonos de que cada taza que llega al comensal, tenga el mismo sabor y características. El café es cosechado bajo sombra de pinos, esta característica es casi única en su especie. Esto le da un sabor y acidez especial. El proceso y trabajo que se hace en cada grano es artesanal en principio, seguido por tecnologías e industrialización

**Dentro de las variedades de café, ¿qué te decidió a la elaboración de café *kasher*?**

Además de la certificación *kasher*, ponemos especial énfasis en la higiene y esterilización y detalles en el proceso, desde su recolección hasta que llega a la propia taza de café.

**¿Qué aceptación tiene?**

Está gustando mucho. Poco a poco la marca está creciendo y la gente acostumbrándose a nuestro sabor y estilo.

**K**esher dialogó con Marianna Sapiro, importadora de café de Honduras, principal productor de Centroamérica, quien junto a su familia, soñó, creó y se imaginó esta cafetería y tostadería de lujo que tiene nuestra ciudad en la zona del Parque Rodó (Jackson 885), Plaza Café. Sabemos que su marca de especialidad, Plaza Café, lleva 4 generaciones en el mercado hondureño y desde hace 3 en Uruguay en dos presentaciones: grano y molido. Plaza Café utiliza un grano Catuaí, arábigo de excelencia, cultivado utilizando riego por goteo a una altura de 1.400 metros sobre el nivel del mar, en las montañas de la Cordillera de Opalaca. Sus frutos ya maduros son cosechados de manera artesanal seguido de un proceso de lavado, secado y tostado del grano para obtener un café selecto en sabor y aroma.

**Marianna, la pregunta de rigor, habiendo tantas marcas de café en el país, ¿qué te impulsó traer al Uruguay café hondureño?**

Me presento como uruguayo, israelí y hondureño, ya que viví muchos años en el país centroamericano. En esta experiencia, pude observar como el café, tiene un alto impacto

### ¿Cómo se elabora?

En este momento estamos importando el café en grano verde, tostándolo aquí en Montevideo, en el local de **Jackson 885**. Nos encontramos en constante aprendizaje y crecimiento, capacitándonos y adquiriendo más experiencia, apostando por un lado a un café hondureño de excelencia y por otro a la industria uruguaya, detectando aquí los perfiles de tueste más adaptados al público local.

### ¿En qué se diferencia del café común?

En la región, nuestras generaciones solíamos tomar café glaseado, que es un café tostado con azúcar y otros aditivos. Las nuevas generaciones, buscan cada vez más productos de excelencia y naturales, saben de los beneficios de consumir productos de calidad.

### ¿Quién te ha otorgado la certificación *kasher*?

Poseemos la certificación *kasher* del Gran Rabino David Perets de Panamá, perteneciente a la comunidad Shevet Ahim.

**La comercialización no es un tema menor, ¿cómo dan a conocer la variedad *kasher* y en qué sitios lo podemos encontrar, además de la cafetería?**

Tenemos un café de excelencia, por lo que es consumido no solo por quien busca productos *kasher*, sino por quien busca un producto de calidad. Entre la cartera de clientes nos podés encontrar en Del Sur Bakery, Simjá, Alegría café, Tapa Tapita, Mon-



cloa te y café, Meat Boss Gourmet, Alfajor Sierra de Minas (Minas), Brote en Punta del Este y Josefina Cafetería Colonia.

**Detengámonos en la hermosa cafetería situada en la calle Jackson 885. Detallanos un poco esto para que los lectores cuando vayan sepan con que se van a encontrar.**

Nuestro local está basado un poco en lo que somos nosotros. Podés encontrar aparte —de la comida *kasher*—, comida israelí y hondureña, tortas, brunch y comida saludable.

### ¿Qué proyectos tienes para el desarrollo de la marca y variedad *kasher*?

Estableciéndonos en Uruguay y pasando a ser un Producto Mercosur, buscamos crecer en Sudamérica, explorando los grandes mercados vecinos. Asimismo, estamos desarrollando una línea de productos de cacao, la que cuenta con tecnología israelí. También productos innovadores como harina de cacao, pulpa de cacao y otros más. Es un mundo fascinante. Requiere mucha atención y esfuerzo. Ponemos todo nuestro corazón, buscando crecer cada día más, cuestión de que quién nos visite se vaya con la sensación de una linda y rica experiencia. ◀





# Quemaduras

► Por **Chana Weisberg**

**M**e quemé el dedo esta mañana. No era nada grave realmente, apenas una de esas pequeñas quemaduras irritantes que ocurren al intentar abarcar demasiado en la rutina apresurada de la mañana.

Procuraba preparar el almuerzo de mi hijo, el transporte escolar tocaba la bocina... y el plato de la microonda estaba muy caliente. Negligentemente, lo saqué y note lo abrasador que estaba cuando ya era demasiado tarde.

Durante las próximas horas, el área alrededor de mi dedo estaba roja y sensible. Durante un rato lo mojé en una palangana de agua fría y el dolor cedió. Pero tan pronto como lo quité, el dolor volvió. Tocar cualquier cosa caliente, o aún sumergir ligeramente mi dedo en un líquido tibio, daba lugar a un dolor terrible. Volver a mis tareas diarias normales estaba fuera de cuestión. El área seguía muy sensible. Necesitaba cuidado especial.

## Tu Mikve

UN LUGAR DE  
**CONEXIÓN**

.....

Reservá tu turno y disfrutá  
de la mitzvá mas importante  
de la mujer judía

Reservas: [meimenujot@jabad.org.uy](mailto:meimenujot@jabad.org.uy)



## Saluda

Walter Mendlowicz y Familia

Aprendí algo de mi quemado dedo- además de tener más cuidado sobre lo que toco durante mi trajín de la mañana.

Cada uno de nosotros tiene alguna parte que “se ha quemado”, un punto sensible en nuestras vidas. Es esa parte herida la que necesita un cuidado delicado y un tratamiento o calmante.

Cuando algo o alguien toca esta área dolorida, experimentaremos una sensación ardiente de daño, de la cólera o de tristeza. Puede ser un comentario suave, inofensivo, pero con cualquier contacto con esa parte lastimada de nuestros egos, nos recorre un dolor intenso. Puede que sea una acción inocente, una que no tuvo la intención de causarnos sufrimiento alguno, pero la sola manipulación de esta área dolorida crea un malestar profundo.

La lección que descubrí es que no es

## Jag Sameaj

C.B. y Familia

la acción ni el comentario la culpable. Es nuestra propia sensibilidad la que nos ha causado el dolor.

Así pues, antes de replicar con resentimiento, pena, o rabia ante la audacia del individuo —antes de que incluso le dejemos saber lo que pensamos de él y sus comentarios— quizá necesitamos preguntarnos: ¿se justifica nuestra cólera? ¿Era el comentario o la acción realmente ofensiva, o es éste un punto dolorido, sensible en mi vida?

Y, antes de hacer un comentario que puede ser malinterpretado, debemos pensarlo dos veces, y controlarnos. Si no, puede ser que toquemos inadvertidamente la “quemadura” del otro, haciéndolos experimentar un enorme malestar.

Porque cada uno de nosotros tiene algunos puntos doloridos... ◀



Les desea  
**Janucá Sameaj**



# Madre hay una sola

► Por **Tzipora Price**

Soy psicóloga. Soy escritora. He logrado tener éxito en estas dos áreas de actividad. A veces me encuentro con gente que parece considerarme una persona sumamente competente. A veces conozco gente cuyos logros eclipsan a los míos. En cada una de estas escalas mi valoración aumenta o disminuye, según con quien me estoy comparando. Soy una profesional entre tantas otras, una profesional entre muchas voces que compiten entre sí, que se esfuerza por obtener un reconocimiento en su área de trabajo.

También soy madre. Cuando cierro la puerta de mi casa, no hay otra mamá. Para mis

hijos, soy la única mamá del mundo, la única mamá que van a conocer en toda la vida. Aquí, a los ojos de mis hijos, soy especial, irremplazable y totalmente única.

La suerte está echada y estamos mutuamente predestinados. Nadie podrá pronunciar palabras que signifiquen tanto para ellos, o que dejen una huella tan profunda como las mías.

Cuando voy a buscar a mis hijos al colegio, soy una madre más que espera a la hora de salida. En esos momentos es fácil ignorar lo que soy.

Las voces se agolpan en mi cabeza, burlonas e increpantes y me amonestan,



**PORTEROS ELÉCTRICOS, CERRAJERÍA,  
CCTVV, ACCESOS CODIFICADOS**

**CERTEL**

Saluda a la  
comunidad judía por  
Janucá 5783

**2619 0303 - 099 974422**

**Janucá Sameaj**  
Familia Kisin

**Jag Sameaj**  
Avivit y Uziel

que los adultos productivos no se quedan charlando fuera de los colegios cuando el sol todavía está alto en el cielo y el trabajo se sigue acumulando.

Pero me quedo en silencio, imperturbable frente a sus comentarios irónicos – porque tengo un secreto. Para mis hijos, hay una sola madre y está esperando afuera, frente al colegio. Hay una sola Madre que ellos buscan cuando salen, formando parte de esa alborotada y ruidosa desbandada hacia la puerta. A sus ojos, soy la única merecedora de poder responder al llamado de “Mamá”.

Nunca podré rendir cuentas de esos momentos que pasé siendo su Mamá. El tiempo ha ido transcurriendo hacia otra dimensión, y no ha dejado siquiera una sola línea que pueda ser agregada en mi curriculum vitae.

La maternidad no es un tema de ‘hacer’, si bien las madres hacen mucho. Es un tema de ‘ser’. He permitido que otros me coloquen en el centro de su mundo y hacer que ellos se conviertan en el centro del mío. He acunado esta enorme responsabilidad, decidida a no decepcionarlos ni a defraudar su confianza.

No siempre estoy disponible. Soy tan cambiante como lo es cualquier otra madre,

sujeta a fluctuantes cambios de humor y niveles de energía. Estoy inspirada como cualquier otro escritor, atrapada por la pasión por el proyecto que tengo entre manos, a la vez que me siento presionada por la cercanía de la fecha de entrega. Estoy en sesión de terapia como cualquier otro psicólogo, transitoriamente entregada a otra persona que me mantiene totalmente concentrada.

Aún así, cuando estoy haciendo algo que las madres generalmente no hacen, sigo siendo una madre en cuerpo y alma, el sol que gira en torno del pequeño universo de mis hijos, momentáneamente oculto pero a punto de completar una nueva órbita.

Estas rotaciones diarias son las que van moldeando el ritmo de nuestros días, un ritmo que es tan suave como el canto de un grillo, que se alcanza a oír mejor al atardecer, cuando el día está terminando y el alboroto de mis hijos se transforma en la rítmica y pareja respiración de su sueño. Duermen tranquilos y felices sabiendo que llegará otro día y que su madre volverá a estar allí, esperando para recibirlos. ◀

**bello hnos.**<sup>®</sup>

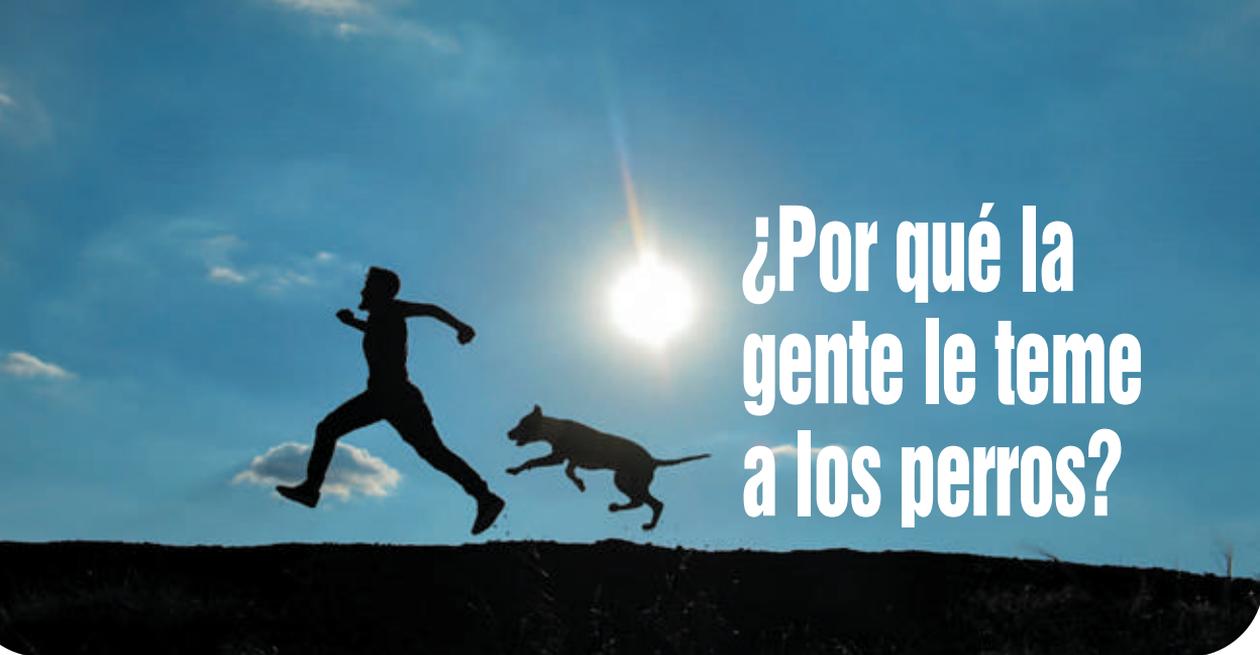
MÁS DE 115 AÑOS DE EXPERIENCIA  
EN SISTEMAS DE SEGURIDAD

Cortinas metálicas, portones  
y rampas basculantes

Bello Hnos. desde 1904  
fabrica, vende y garantiza  
su propia marca

Planta industrial y showroom interactivo:  
Emilio Ravignani 2563 esq. Camino Carrasco

Tel.: 2526 5271 • 091 007 511  
ventas@bellohnos.com • www.bellohnos.com



# ¿Por qué la gente le teme a los perros?

► Por **Aron Moss**

**P**regunta:

¿Por qué a los judíos religiosos les asustan los perros? Siempre que saco a mi perro y me cruzo con una familia observante, todos los niños se esconden detrás de la pollera de su madre con terror. ¿Hay alguna maldición sobre los perros?

**Respuesta:**

Se exactamente como se siente su perro. A veces recibo una reacción similar de los judíos. Mientras que muchos judíos observantes tienen miedo de los perros, muchos judíos no observantes le tienen terror a los rabinos. Hay algo en común entre los perros y los rabinos que nos convierte en objetos de terror. Y no es el pelo facial.

A la gente le asustan las cosas que no le son familiares.

La mayor parte de los hogares religiosos no tienen perros. Quizás porque las familias con muchos hijos es menos probable que busquen una compañía no humana, quizás porque es complicado cuidar de los animales en *Shabat*, o quizás sea algo cultural, pero las mascotas son algo raro en muchas comunidades observantes.

Por lo tanto, aquellos que no están acostumbrados a la compañía canina frecuentemente le tienen miedo a los perros. A la gente le asustan los rabinos por la misma razón. Tanto los perros como los rabinos son queridos por aquellos que los conocen, pero infunden temor en aquellos que no.

Pero ahí termina el parecido. Las causas subyacentes de ambos temores son muy distintas, casi opuestas. El miedo a los perros (cinofobia) proviene del miedo a ser mordido. El miedo a los rabinos (rabinofobia) proviene del miedo a ser inspirado.

A lo que más le temen muchos judíos es que si aprenden un poco de judaísmo les puede llegar a gustar. Y si les gusta van a querer más. Y si quieren más pueden llegar a vivir una vida más judía. Esto implica cambios, y cambiar, aunque sean para bien, asusta.

La cura para la cinofobia es jugar con algunos perros y ver que el miedo no tiene sentido. Pero la cura para la rabinofobia es familiarizarte con el judaísmo y permitir que tu miedo más grande se haga realidad, te va a gustar y vas a querer más. ◀

# Use y tire

► Por **Abraham J. Twerski**



A veces me pregunto... Aprendimos que en la historia hubo una Edad de Piedra, una Edad del Bronce, etc. ¿Cómo se denominará nuestra era: "La Edad del Descartable"? Vea cuantas cosas tenemos que son descartables: platos y tazas de papel, tenedores y cucharas de plástico, pañuelos, manteles, pañales, jeringas, etc. ¡Ahora tenemos cámaras fotográficas y lentes de contacto descartables!

Las cosas no fueron siempre así. Para mi *Bar Mitzvá* recibí una lapicera fuente Sheaffer que me sirvió fielmente por 20 años. Cuando la perdí, sentí como si hubiera perdido algo de significación, aunque solo se trataba de un objeto inanimado. Hoy tengo un cajón lleno de bolígrafos, la mayoría de los cuales fueron obsequios promocionales. No podría importarme si perdiera uno o más.

Recuerdo haber llevado una radio a que la repararan. Si usted trata de hacer lo mismo hoy sería considerado un loco. ¡No se repara una radio rota! Usted la tira y compra una nueva. Incluso no es probable que el automóvil por el que usted pagó miles de dólares siga siendo suyo por mucho tiempo. Si puede permitírselo, lo cambiará después de unos tres años. ¿Por qué? Porque...

¿A qué quiero llegar? Nuestra cultura desarrolló una actitud: en lugar de tratar de arreglar algo es más conveniente tirarlo y conseguir uno nuevo. ¿Y qué hay con eso? Que esa actitud puede trasladarse a las relaciones personales. ¿Hay problemas en el matrimonio?, ¡descarte a su cónyuge y consiga uno nuevo!

La incidencia de hogares destruidos no tiene precedente. ¿Cómo puede ser que dos

personas que en un tiempo se sentían tan atraídas mutuamente, que estuvieron dispuestas a contraer un compromiso para toda la vida, hayan llegado a ser tan incompatibles? Admito que algo puede haber ido mal en la relación, pero con un poco de tiempo y esfuerzo las cosas pueden repararse. Seguro. Pero, ¿por qué gastar tiempo y esfuerzo para arreglar algo cuando se puede conseguir otro nuevo?

"¡Absurdo!", tal vez diga usted. El impacto de los estímulos subliminales es algo comprobado. Esto no es diferente. Ha habido un sutil adoctrinamiento para fomentar la actitud de "no se moleste en arreglar algo cuando puede conseguir uno nuevo".

No estoy diciendo que debemos volver a los pañuelos de tela y a las lapiceras fuente caras; pero sí debemos ser conscientes que, inadvertidamente, podemos haber caído en una actitud errónea. Las personas no son objetos. Si algo se descamina en una relación, ya sea entre amigos o entre esposo y esposa, debemos hacer todo lo posible para ver si puede arreglarse.

Por cierto, la ciencia médica nos ha dado la magia de los trasplantes de órganos. Solo cuando el corazón o un riñón están irreparablemente enfermos, podemos reemplazarlos. ¡Qué tonto sería si uno quisiera someterse a un trasplante de riñón solo por una infección leve!

Una lavadora de ropa reparada puede no ser tan buena como una nueva, pero una relación restaurada, que se inició con amor, es mucho mejor que una nueva. ◀



# Los dinosaurios de Greene

► Por **Velvl Greene**

Cuando era un estudiante joven recién graduado, siempre que iba a Nueva York me atraía el Museo de Historia Natural. Siempre estuve fascinado con la diversidad de la vida humana, incluyendo la teoría de la evolución.

Nunca me perdía las exhibiciones de dinosaurios. Siempre que iba encontraba algo nuevo e interesante. Eventualmente los guardianes me empezaron a conocer y me permitieron pasar a los talleres traseros donde se modelan las estructuras. Era lo más fascinante de todo.

Todo el mundo sabe cómo eran los dinosaurios ¿verdad? Todos los hemos visto en increíbles muestras aquí, o en el Instituto Smithsonian en Washington, o en museos más chicos. Cuando estaba en los talleres traseros del museo, viéndolos reconstruir uno de esos esqueletos enormes, aprendí que esa era la esencia de la ciencia pura.

Por supuesto que muy raramente se en-

cuentra todo el esqueleto de un dinosaurio. En su mayor parte, lo que los técnicos hacían era juntar las piezas de un esqueleto, usando lo que habían encontrado en distintos lugares. Algunos de los huesos eran huesos reales fosilizados de un sitio u otro, y otros eran artificiales, huesos reconstruidos hechos para reemplazar aquellos que no estaban disponibles. Estos eran hechos en esos días con yeso de París.

La genialidad de los trabajadores era que eran capaces de intercalar partes que faltaban, trabajando con los huesos que tenían. Si sabían que un animal tenía cinco vértebras, pero tenían solo tres huesos reales, eran capaces de reconstruir cómo se hubiesen parecido los otros.

Hay que entender que esto era en los 1950, mucho antes de que me cruzara con Rabino Feller o el Rebe. Era mucho antes de que comenzara a unir las piezas del judaísmo en mi

### Saludan

Jaime Zarucki,  
Nicole Galperin, Jessica, Martín y Eric

mente. Creo que tenía el potencial, incluso en ese momento. Mi alma fue formada en un molde judío, con solo una pista de donde me encontraría en última instancia una vez que empezara un viaje espiritual además de profundizar en los secretos de la ciencia.

Quizás la parte más fascinante de todas era lo que hoy conocemos como ciencia forense, primero reconstruir la estructura, el esqueleto y luego poner la musculatura sobre ella. Podían saber de la forma en que crecieron los huesos y cómo estaban posicionados en el cuerpo, qué tipo de estructura muscular soportaban. Esto implica una tremenda cantidad de conocimiento y experticia, el reconstruir cuan grandes eran los músculos y cómo se situaban los tendones. Extrapolando a partir del tamaño de una parte conocida del cuerpo, como los pies, cuan grandes eran las caderas y donde se curvaba la espina dorsal. Cuando esto estaba hecho, recreaban incluso la cabeza, basándose en la estructura del cráneo.

Los toques finales venían cuando recreaban la piel y producían un animal que, ellos decían, parecía como aquellos que deambularon realmente en la tierra. Pero esta parte no estaba basada exactamente en conocimiento; porque por supuesto nunca nadie vio la carne de un dinosaurio. Hemos visto mamuts, incluso los hemos encontrado razonablemente intactos, pero no eran de la misma época. En los dinosaurios era pura especulación. Aun así cuando terminaban, le sacaban fotografías y las ponían en libros de texto. Así, decían, era como se veían los dinosaurios.

Usted conoce las fotos, la piel de un dinosaurio es verdosa, quizás con un matiz azul barroso. Tenía pequeños puntos y pequeños hoyuelos. Mucho antes que Steven Spielberg, mucho antes que Michael Crichton y Jurassic Park, todos sabíamos exactamente cómo eran los dinosaurios; los habíamos visto en las fotos de los libros de texto de la escuela. Obviamente, ireconoceremos un dinosaurio cuando lo veamos!



CAROLINA DE CUNTO

[www.carolinadecunto.com](http://www.carolinadecunto.com) @carolinadecnto

☎ 091 800071

Pablo Podestá 1432 esquina Bolivia (Carrasco)

De lunes a jueves de 11 a 19:30 y viernes de 11 a 17 h



A N D R E S  
MOKOBOCKI

DESARROLLO  
INMOBILIARIO

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

**Janucá Sameaj**  
Daniel Macadar y Familia

**Saludan**  
J.S. y A.S.



Mi problema era, cuando era un estudiante de grado, que estaba en una búsqueda de la verdad como también de la vida. Todo tenía que ser consistente.

Por lo que le pregunté al hombre que estaba trabajando con eso, "¿Por qué los dinosaurios son verdes?"

Me miró con cara un poco extraña, pero dijo: "Porque los dinosaurios son verdes."

Entonces pensó por un momento y pre-

guntó "¿por qué? ¿de qué color piensas que eran?"

Lo crea o no, esta es una conversación que tuvo mucha relevancia en mi vida. Fue un momento fundamental.

Pensé en su pregunta. Entonces le dije "Bueno. En realidad no sé. ¿Qué tal rosado? O pueden ser azules con pintas amarillas." Esto era también antes de los Picapiedras, quizás ellos sacaron la idea de mi.

El técnico se ofendió mucho. "Eso es ridículo", dijo. "¿Quién vio alguna vez un dinosaurio amarillo?"

A lo que obviamente respondí, "¿Quién vio alguna vez uno verde?"

En términos de momentos de enseñanza, este fue uno grande. Me enseñó una de las lecciones más valiosas de la vida.

Aprendí que la ciencia en sí misma contiene mucha especulación y extrapolación. Un buen científico es aquel que usa esas herramientas, pero conoce y reconoce la diferencia entre lo que sabe y lo que está meramente especulando.

Eso es verdad. Y es bueno saberlo. ◀



**DONDE USTED  
ENCUENTRA TODO  
EN ARTÍCULOS  
IMPORTADOS Y  
MUCHO MÁS**

**Gorlero 1011  
Tel.: 4248 8021  
Punta del Este**



# El benefactor excluído del cielo

► Por **Hillel Baron**

**E**l rabino de Cracovia, Rabí Yoel Sirkes (1560-1640) conocido como el *Baj*<sup>1</sup> tenía un discípulo rico a quien le enseñó a ser generoso con los bienes que Di-s le había otorgado.

Un día, un posadero se quejó al *Baj* que alguien estaba intentando arrebatarle el alquiler de su posada, ofreciéndole al propietario grandes sumas de dinero. Si tuviese éxito, el sustento del posadero se vería diezmado.

El *Baj* llamó a su discípulo rico y le compartió el problema del posadero. El discípulo conocía al propietario, y aceptó interceder para asegurar que no alquilara la posada a cualquier otro. Sin embargo, primero tenía que viajar a una gran feria en Leipzig. Luego se dirigiría al pueblo del posadero para encargarse del asunto.

El posadero le rogó que se encargara primero de su problema. Le preocupaba que para cuando el comerciante regresara,

SINCE 1957

**BERGSTEIN**

LEGAL | TAX & ACCOUNTING | REAL ESTATE

*Donde el derecho  
es una forma de vivir*

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

**Saluda**  
Familia Bergazyn Schwartz

ya hubiese perdido su casa y su fuente de ingreso.

El hombre rico calmó al consternado posadero, y le dijo que tenía que fortalecer su fe. "No necesitas ayudar a Di-s con tus cálculos", le dijo. "Di-s te va a cuidar. No temas."

Cuando el posadero volvió a su casa y le contó a su esposa el plan, ella quedó muy consternada y criticó a su esposo por dejar que el hombre postergara su asistencia.

Al final, sin embargo, todo salió bien. Cuando el hombre rico volvió de la feria, viajó al pueblo del posadero, habló con el propietario, y arregló para que el posadero retenga el alquiler, y obtuvo una garantía que el propietario no alquilaría la posada a ningún otro por los siguientes diez años.

El posadero y su esposa quedaron aliviados, alegres e inmensamente agradecidos.

Muchos años después, el rico discípulo falleció, precediendo a su maestro. Se le apareció al *Baj* en un sueño, y le dijo que quería transmitirle lo que le había pasado cuando llegó al Cielo.

"Luego de que mi caso fuera atendido por la Corte Celestial, fui juzgado favorablemente, y llevado al Gan Edén. El aroma del Gan Edén era algo que nunca había sentido, y todo lo que sentía era bondad."

"De repente, vi a un ángel caminando

**Jag Sameaj**  
Simón Lamstein y Familia

hacia mi. Me bloqueó el camino, y empezó a arrastrarme hacia atrás, fuera el Gan Eden!"

"Le pregunté: ¿Quién eres? ¿Y por qué me estás sacando de este lugar maravilloso?"

"Dijo: "Soy el ángel creado por tu *Mitzvá* de salvar al posadero y su familia de la ruina financiera. Pero no tienes idea cuantas lágrimas, sufrimiento y peleas maritales causaste al demorar tu ayuda hasta que volvieras de la feria."

"El ángel me llevó de nuevo a la Corte Celestial, quien dictaminó que tenía que esperar en las puertas del Gan Edén el mismo tiempo que hice esperar al posadero hasta que lo ayudé."

"Te quería transmitir esta historia para que otros aprendan la importancia de no demorar la asistencia a aquellos que lo necesitan", concluyó el alma del rico.

*¿Tenemos la oportunidad de ayudar a alguien? Si es así, ¿lo estamos haciendo lo antes posible? ◀*

<sup>1</sup> Abreviatura del nombre de su comentario al Shuljan Aruj, "Bait Jadash".



## PESCADERÍA ALTAMAR

SE MUELE PESCADO TODO EL AÑO

Av. Prof. Dr. Euclides Peluffo S/N Loc. 6, BUCEO

TELS.: 2628 0891 - 094 289856 (Delivery)

**DESEA A TODOS NUESTROS AMIGOS MUY FELIZ JANUCÁ 5783**



# Cómo hacer Hakhel hoy

**H**abrás escuchado sobre *Hakhel*, el evento especial que ocurría una vez cada siete años durante la época del Templo. La buena noticia es que incluso sin el Templo, podemos aún hacer encuentros similares, ¡y este es el año para hacerlo! Esta es tu guía para guiarte a través de esta oportunidad única.

## ¿Qué es *Hakhel*?

*Hakhel* era una reunión que tenía lugar en el sagrado Templo de Jerusalem durante la festividad de *Sucot* luego de completarse el año sabático. Cada hombre, mujer y niño tenía que estar presente para ver y escuchar al rey leer determinados pasajes de la *Torá*.

Hoy en día, no hay rey judío, y no tenemos

el Templo Sagrado. Pero la esencia de esta *Mitzvá*, el reunirnos con otros judíos para estudiar *Torá* e inspirarnos, es algo que todos podemos hacer.

## ¿Cuándo hacer *Hakhel*?

Todo el año es un gran momento para hacer una reunión de *Hakhel*, pero el mejor momento es en *Shabat* y las festividades, especialmente *Sucot*, cuando el rey hacía el *Hakhel* original. Aunque es ideal hacer reuniones de *Hakhel* lo más frecuentemente posible, para muchas personas una reunión al mes es un muy buen punto de partida.

## ¿Dónde hacer *Hakhel*?

El principal factor cuando se elige una

# facilcar

- ✓ Automóviles 0KM todas las marcas!!
- ✓ Y la mejor selección de usados!!

www.facilcar.com.uy · ventas@facilcar.com.uy  
☎ 2400 2001 📞 093 396 527 · 094 755 559 · 095 864 999



📱 🌐 📺 facilcaruruguay 🏠

ubicación es encontrar un lugar donde seas capaz de reunir la mayor cantidad de gente para la experiencia más significativa e inspiradora. Así que piensa a quién vas a invitar y donde estarán más cómodos cuando elijas una ubicación.

Hay algo especial sobre hacer *Hakhel* en una sinagoga u otro lugar donde se estudia *Torá*, dado que es lo más parecido que tenemos al Templo Sagrado de Jerusalem. Pero tu living, patio o salón de clases son todos lugares ideales también, si allí es donde tu reunión será más exitosa.

De hecho puedes incluso hacer un *Hakhel* virtual por teléfono, Zoom, Facetime o cualquier medio que junte tus invitados.

Una nota más: No toda reunión de *Hakhel* tiene que ser etiquetada oficialmente como tal. Si estás invitado a una reunión de trabajo o estás de viaje con otras personas, comienza la reunión con unas pocas palabras de *Torá*, y listo, se convierte en *Hakhel*.

### ¿Cómo hacer *Hakhel*?

Cuando armes tu programa de *Hakhel*, estos son algunos consejos a tener en mente:

**Hazlo Relevante:** Ten en cuenta lo que está pasando en el calendario judío. Si se acerca una festividad o aniversario puedes incorporar un estudio sobre su significado en el programa. Uno de los mejores (y poco explorados) temas para una reunión de

Jag Janucá Sameaj  
Salo y Mónica Stolowicz

*Hakhel* es *Hakhel* mismo. Puedes leer cómo se hacía *Hakhel* en su momento así como su encarnación moderna. Puedes incluso estudiar la descripción que hace Maimónides del evento.

“Hay que vivir con los tiempos”, dice el dicho. Para nosotros los judíos, esto significa la lectura semanal de la *Torá*. Para preparar una sesión de *Hakhel* basada en la *parashá*, recomendamos empezar con el material que puedes encontrar en [www.jabad.org.uy/parasha](http://www.jabad.org.uy/parasha).

No te limites a lo que sugerimos aquí. La *Torá* es más amplia que la tierra y más profunda que el mar, así que siéntete libre de buscar algo que se adapte a tu gusto.

**Hazlo Divertido:** Invita a tus amigos a mirar un video relacionado con la *Torá*, u organiza una fiesta temática que incluya algo de aprendizaje de *Torá*. Si eres del tipo que disfruta juntarse con otros para mirar una clase, Jewish.tv tiene una gran cantidad de videos interesantes, educativos y entretenidos sobre casi cualquier asunto bajo el sol (del Judaísmo). Recomendamos particularmente las charlas del Rebe de Lubavitch, Rabí Menajem M. Schneerson, de justa memoria, como un maravilloso punto de partida para una discusión animada.



ב"ה

**REAL2B**

El Punto de Venta integrado  
100% al e-Commerce más elegido

2400 0055 | [info@real2b.com](mailto:info@real2b.com) | [www.real2b.com](http://www.real2b.com)

**Saluda**  
Familia Rosenblatt

**Jag Sameaj**  
Familia Rotemberg Smaisik

**Hazlo Inspirador:** Cuando el rey reunía al pueblo, el propósito era inspirarlos en el temor de Di-s y la observancia de *Mitzvot*. Cuando planifiques tu sesión de *Hakhel*, piensa en formas de fomentar un sentido más fuerte de apegamiento a Di-s. Quizás te puedas enfocar en una cierta *Mitzvá*, hablando de su profunda belleza y como se puede aplicar a nuestra vida de todos los días. Incluso antes de que la clase comience, puedes pensar algunas sugerencias prácticas a la que llevar la conversación. De esa forma, *Hakhel* va a continuar mucho después que digas adiós.

#### **Hazlo dulce**

Uno dijo una vez: "Un ejército marcha sobre su estómago." Lo mismo se puede decir de las personas que asisten a clases de

*Torá*. Puedes proveer buena comida (*kasher* por supuesto) y recitar bendiciones antes de comer, y la discusión será mucho más atractiva.

#### **Integración**

Permite que tu *Hakhel* eche raíces y se extienda. Habla a tus amigos y ayúdalos a armar sus propias reuniones de *Hakhel*. Usa las redes sociales (e incluso los medios impresos) para difundir la idea.

#### **Nota Final**

¡Tú lo puedes hacer! Incluso si no eres un rabino o un dirigente comunitario, o incluso si nunca te viste a ti mismo como un líder, puedes crear una reunión de *Hakhel* exitosa. ¿Por qué? Porque a todos les gusta juntarse con amigos y hacer algo positivo por el mundo. ◀



**AVÍCOLAS  
DEL OESTE**

**POLLO KOSHER**

**PÍDALOS EN**  
5 Océanos, Macromercado,  
Devoto, Géant y  
Supermercados Disco



Saludamos a la Comunidad Judía  
del Uruguay con motivo de  
**JANUCÁ 5783**

Producción Kasher bajo supervisión del Rabino Eliezer Shemtov

**Jag Sameaj**  
Jaime, Teresa Grobert y Familia

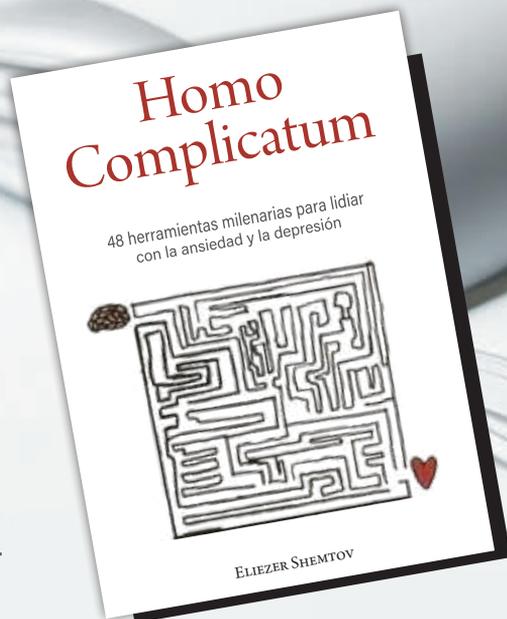
**Jag Sameaj**  
Familia Glass Marjovsky

## DISPONIBLE EN LAS MEJORES LIBRERÍAS

Nuevo libro del  
Rabino Eliezer Shemtov

### **Homo Complicatum**

48 herramientas milenarias para lidiar  
con la ansiedad y la depresión



**QUEREMOS BRINDARTE  
EL MEJOR SERVICIO**

**MOSTRADOR VIRTUAL**  
 **099 237 680**

**INGRESÁ A NUESTRA WEB [WWW.CAMBIO18.COM](http://WWW.CAMBIO18.COM)  
Y CAMBIÁ SIN MOVERTE DE TU CASA**

# Misticismo y física moderna

La Torá y la física  
moderna creen en  
la unidad completa  
del universo

► Por **Gedaliah Shaffer**

La transformación recíproca de la materia y la energía es un tema mayor tanto en la física moderna como en el misticismo judío. Estos paralelos invitan a la reflexión y nos dan una imagen holística de nosotros mismos como judíos participando en un universo mayor.

## **Paralelismos del misticismo y la ciencia**

La secularización del mundo del hombre occidental vista durante el curso de la "revolución científica" de los últimos tres siglos ha provocado una profunda dicotomía entre las creencias religiosas o místicas y la perspectiva intelectual y científica. Los descubrimientos impresionantes de las ciencias físicas durante este siglo no han afectado todavía este aspecto de la percepción del mundo del hombre moderno.

Sin embargo, si uno explora las ramificaciones filosóficas de algunos de esos descubrimientos, lo que emerge de ese análisis es una percepción científica del universo que ha, en gran medida, convergido con la del punto de vista místico tradicional que es central al pensamiento religioso.

## **La dualidad materia-energía; la unidad subyacente de la realidad física**

En la mecánica clásica, se mantenía una distinción básica entre materia y energía. Las varias manifestaciones de energía (eléctrica, química, térmica, gravitacional, etc.) pueden ser transformadas de una a otra como también lo pueden los varios estados de la materia entre sí.

Sin embargo, los ámbitos de la materia y la energía permanecen totalmente separados, cada ámbito manteniendo su propia integridad y sujeto a su propia ley de conservación. Este tipo de dualidad de lo físico (materia) como separada de la análoga espiritual (energía) es central para la física clásica. En cambio, la tesis cardinal de la física moderna es la unidad completa del universo. La materia y la energía son solo manifestaciones distintas de la misma realidad física subyacente. Como fue predicho por Einstein en la Teoría Especial de la Relatividad, la materia puede ser convertida en energía y viceversa.

Esta síntesis ha sido más claramente

demostrada por la Teoría de la Electrodinámica Cuántica. La imagen que describe la Electrodinámica Cuántica de la base subyacente de la realidad —de la propia naturaleza del espacio mismo—, es profundamente distinta de la concepción estática de la teoría clásica. El universo es visto como implicado continuamente en transformaciones en las cuales la materia y la energía se crean y destruyen de forma espontánea. La materia en forma de pares de partículas y antipartículas pasan a ser instantáneamente y desaparecen.

Aunque esta dialéctica fundamental no es observable directamente, su manifestación se vuelve aparente en fenómenos como la polarización al vacío<sup>1</sup>, *Zitterbewegung* (oscilaciones con frecuencia extremadamente alta en el valor esperado de la velocidad) y el Efecto Lamb, fenómenos que hacen a la Electrodinámica Cuántica una de las teorías más precisamente verificadas de toda la física desde un punto de vista experimental.

### **Ratzó y Shov**

Esta imagen tiene una semejanza muy llamativa con la perspectiva de la *Torá*. En el misticismo Judío la dialéctica última del universo físico es descrita como un proceso continuo de *Ratzó* y *Shov*<sup>2</sup>. El *Ratzó* significa la unión mística de lo finito con D-os, la pérdida de identidad, del sentido de uno mismo y en última instancia la anulación de lo físico que acompaña la zambullida en la Fuente Trascendente Infinita del universo. *Shov* significa el regreso a la realidad física, el volver al universo material como una entidad diferenciada llamada a ser por el dictado de la Voluntad Divina. Aunque la perspectiva de la *Torá* provee una idea mucho más profunda sobre la dinámica del proceso descrito (un propósito Divino a diferencia de fluctuaciones espontáneas inexplicables), en el nivel fenomenológico las descripciones de esta dialéctica básica son notablemente similares.

Por supuesto, la unidad última de todas las cosas como manifestaciones de la Voluntad Divina es la imagen central del misticismo judío. Así como el potencial para

la energía infinita, abstracta, amorfa —lo espiritual y su análogo físico— emana de Él, así también lo hace el potencial para lo finito, lo limitado y categorizado —lo material.

Por lo tanto lo físico y lo espiritual, la materia y la energía son ambas manifestaciones de la Voluntad Divina que subyace la realidad y por lo tanto se pueden intercambiar libremente y transformarse. Aquí también tenemos un paralelo casi exacto de la dualidad materia-energía de la Relatividad Especial.

### **Dualidad sujeto - objeto**

Otro caso de dualidad que permea la física clásica es la clara diferenciación hecha entre el sujeto que observa y el objeto observado. Para la mecánica clásica, el hombre —el sujeto que observa— puede ser idealizado como estando totalmente aparte del objeto de su observación. Sus interacciones con su objeto son de importancia secundaria en el proceso de observación. La vida interna y subjetiva del hombre es totalmente distinta de la realidad objetiva externa del universo a su alrededor.

Esto está en total oposición con la visión de la Mecánica Cuántica. Desde esta visión dicha dualidad no existe. El observador (sujeto) y lo observado (objeto) solo pueden ser descritos como partes de un sistema que los abarca totalmente. El proceso de observación mismo altera el estado del sistema - las condiciones de la cosa siendo observada.

La vida interna y el universo externo, el hombre y su ambiente constituyen una entidad indisoluble. Cualquier separación idealizada, cualquier dualidad distorsiona la situación actual hasta hacer que el sistema resultante no tenga sentido.

En la filosofía mística judía hay una imagen holística profundamente similar del hombre como parte de toda la realidad. En cierta forma esto se expresa en la aposición microcosmos-macrocosmos en la cual el universo —el macrocosmos— se considera como un reflejo y manifestación del arquetipo —el hombre— y simultáneamente el hombre refleja y manifiesta la estructura del universo<sup>3</sup>.

## Saludan

Ela, Maia, Eitán y Maxim Raviski

La teoría en el fondo de esta relación recíproca es que cada aspecto del universo es una revelación de energías creativas Divinas. Por lo tanto en cada nivel del proceso cosmogénico se expresa un patrón de las mismas energías creativas primarias Divinas —un “homeomorfismo”— en lo individual, la sociedad humana y la totalidad del universo.

### Ambiente externo e Interno: una relación reflexiva

Otra manera en la que el misticismo judío desvirtúa las distinciones sujeto-objeto es en su representación del hombre como aquel que internaliza su ambiente<sup>4</sup>. El hombre no puede permanecer como un observador separado y objetivo. El internaliza todas sus experiencias externas a las que se expone y las incorpora en su mismo ser.

Cuando se expone al potencial para el mal en el mundo, el hombre no permanece apartado. Asimila parte de ese mal dentro de él, por lo tanto haciendo que sus esfuerzos por sobreponerse a esa naturaleza burda sean muchos más difíciles. La naturaleza del ambiente dentro del cual cada hombre vive afecta profundamente su percepción y entendimiento del mundo a su alrededor. Por otro lado, las acciones del hombre —la forma en que se comporta en el mundo— afectan profundamente la naturaleza misma del mundo a su alrededor, tanto en el plano físico como metafísico.

## Jag Janucá Sameaj

Familia Probst

En un contraste marcado con muchos sistemas místicos, el misticismo judío está profundamente orientado hacia la acción. Los viajes más exaltados de especulación metafísica, los estados más sublimes de uniones místicas son una perversión sin valor del propósito del hombre si no están acompañados con un *Bejein* —con consecuencias constructivas y prácticas con respecto a la vida del hombre y sus relaciones en el aquí y ahora— el mundo material a su alrededor.

Tanto si busca sensibilizarse en sus relaciones con el prójimo o reinspirarse a una mayor devoción con su Creador, algún cambio de comportamiento positivo es de importancia crucial. El hombre (el sujeto interno) y su universo (el objeto externo), deben convertirse en un todo sintetizado. ◀

*Extracto del artículo original publicado en B'Or aTorah, vol. 1 (1982), pp. 35-40.*

<sup>1</sup> Heitler, W. The Quantum Theory of Radiation, 3ra edición, London; Oxford 1954, pp. 16-27. Schwinger (ed.). Quantum Electrodynamics, New York; Dover, 1958, pp. 209-224. Lamb & Rethreford, Physical Review 72, 241 (1947)

<sup>2</sup> Rabí Menachem Mendel de Lubavitch, Dérej Mitzvotaja, Nueva York: Kehot, p. 150; Discursos para Shavuot, págs. 139-141

<sup>3</sup> Midrash Tanjuma, “Pekudei”; Avot de R. Nathan, Cap.1 Zohar 1; 8a, 140a, 250b, 11:20a, 48b, 75b, 111: 5b, 117a.

<sup>4</sup> Rabi Schneur Zalman de Liadi, Torah Or, Nueva York: Kehot, 1972, págs. 10-11

## SHELTON HOTEL

### Punta del Este

Calle 31 entre Av. Gorlero y calle 20  
Tel.: 598 42 482543

[www.shelton-hotel.com](http://www.shelton-hotel.com)





# IOM KIPUR EN EL SHIL ABIERTO

Fotos: Andrés Aksler

Este Tishrei, para Rosh Hashaná, Iom Kipur, Sucot y Simjat Torá, el "Shil Abierto" se vistió de fiesta, con cientos de personas, hombres mujeres y niños colmando los espacios y disfrutando de servicios para todas la edades. Al ser este un año de Hakhel, se vivió un aire más especial aún, vivenciando los Jaguim en comunidad y familia. Niños, adolescentes, jóvenes universitarios y adultos, todos reunidos en un lugar sagrado para conectarse con Di-s, Su Torá y Mitzvot y el prójimo. ¡Así es cómo se empieza un verdadero año de Hakhel! Los servicios en Punta del Este a cargo del Rabino Eliezer Shemtov y Sra. estuvieron colmados recibiendo cada participante, al finalizar Iom Kipur, una copia del nuevo libro del Rabino.





# PRESENTACIÓN DE HOMO COMPLICATUM

Fotos: Natan Yudka

El 29 de setiembre se presentó el nuevo libro del Rabino Eliezer Shemtov, **Homo Complicatum**. Contiene 48 herramientas bíblicas para lidiar con la ansiedad y la depresión, desafíos muy comunes hoy en día. Hicieron uso de la palabra los rabinos Eliezer y Mendy Shemtov y el Dr. Walter Dresel, reconocido escritor y autoridad sobre el tema. También estuvo presente Shneior Shemtov, nieto del autor, quien diseñó el dibujo de la tapa del libro. Vea entrevista en Canal 11:

1) [shorturl.at/hlmnq](http://shorturl.at/hlmnq) 2) [shorturl.at/BSZ03](http://shorturl.at/BSZ03).



## CTEEN EN CONTINUADO

Hacer un resumen de las actividades de Cteen desde el mes de los Jaguim hasta ahora no es fácil, pero vale decir, que desde “la previa de Rosh Hashaná” para universitarios, las clases semanales en Marincho, más la Sucá de Cteen y las hakafot de Simjat Torá que duraron hasta muy pasada la media noche, nuestros jóvenes no pararon de recibir y compartir momentos de conexión y educación. En noviembre, 54 adolescentes recibieron su diploma por haberse graduado del curso: “Pensar como judío”, del cual participaron semanalmente durante meses. De verdad, una fuente de orgullo para todas sus familias, y para toda la comunidad. Vale mencionar los viajes mensuales a “Shabat Challenge” en El Lazo en Buenos Aires, al que viajaron decenas de chicos y chicas de edad universitaria de nuestra comunidad. Ahora estamos preparando el verano y todas las sorpresas que se vienen para asegurar que las vacaciones sean sanas y de crecimiento espiritual para cada uno.

Revista KESHER





# MEGA JALÁ BAKE

Con una multitud importante de mujeres y niñas, de todas las generaciones, se llevó a cabo nuevamente el Mega Jala Bake anual, que reúne a mujeres de todas las comunidades alrededor de esta Mitzvá tan especial de la mujer judía. En el nuevo espacio de Opta, cientos disfrutaron de una velada de reencuentro, conexión y alegría en un evento lleno de contenido, emoción, canto y baile. El aroma de las Jalot que salieron de ese salón en manos de sus amasadoras, acompañadas de un kit con la receta imantada y velas para Shabat, sin duda llenaron a sus hogares con aromas y luz de tradición, pureza y santidad. ¡Gracias a todas las marcas que generosamente se sumaron y a todas las mujeres que nos ayudaron para que fuera posible!





# CAMPAÑA DE MEZUZOT

¡La campaña de mezuzot sigue sumando hogares! En estos meses, en las puertas del recién inaugurado espacio para personas con Alzheimer y Demencia del Hogar Israelita y casas de familias que reciben asistencia de la Fundación Tzedaká se colocaron mezuzot para así también cumplir ellos esta Mitzvá y recibir las bendiciones y protección especial que esta Mitzvá genera. **Para adquirir TUS mezuzot contáctanos al 097 084 080.**





## CLUB DE BAT

Nuestras chicas del Club de Bat vienen disfrutando y aprendiendo mucho en cada encuentro. Entre los proyectos destacados fue el encuentro de las hijas de sobrevivientes Sandra Vainstein y Rita Vinocur y la visita al "Museo de la Shoá de Uruguay" que dejó profundas lecciones de orgullo y fuerzas judías.



## THE KIDS CLUB

The Kids Club tanto en Pocitos como en Carrasco sigue creciendo y dejando su impacto positivo en la vidas de sus alumnos y familias. Es de verdad un placer y un orgullo ver a estos niños y niñas que concurren a escuelas laicas decir el Shemá Israel y celebrar su herencia con alegría y entusiasmo.



# SUCOT EN COMUNIDAD

Sucot este año, con la cenas y almuerzos abiertos en la Mega Sucá de Hakhel más la Sucá Móvil ofreciendo a transeúntes en distintos puntos de la ciudad con al oportunidad de hacer las Mitzvot de Sucot, y la visita al hogar israelita y hospitales, fue un Sucot que muchos recordaremos por mucho tiempo! También en Punta del Este se habilitó una Sucá a disposición 24/7 con Lulav y Etrog.



# CELEBRANDO EN FAMILIA



Bar Mitzvá de Matías Schein



Bar Mitzvá de Maxi Rotkier



## MAMÁ Y YO

Mamá y Yo no para de crecer y plantar semillas de identidad y memorias en los corazones y mentes de los más pequeños de nuestra comunidad. En Sucot tuvimos una muy linda actividad con padres y abuelos en la mega Sucá de Hakhel en el Shil Abierto, que compartimos y disfrutamos mucho.





**ENCENDIDO DE LA**

**MENORÁ**

**PÚBLICA**

ACTO CENTRAL

**GRAN EVENTO PARA  
TODA LA FAMILIA**

*Montevideo*

**MARTES - 19.00h**

**20 DE DICIEMBRE**

Plaza Trouville

*Punta del Este*

**JUEVES - 19.00h**

**22 DE DICIEMBRE**

Plaza de la Bandera, Parada 1 (Playa Brava)  
frente a Los Dedos

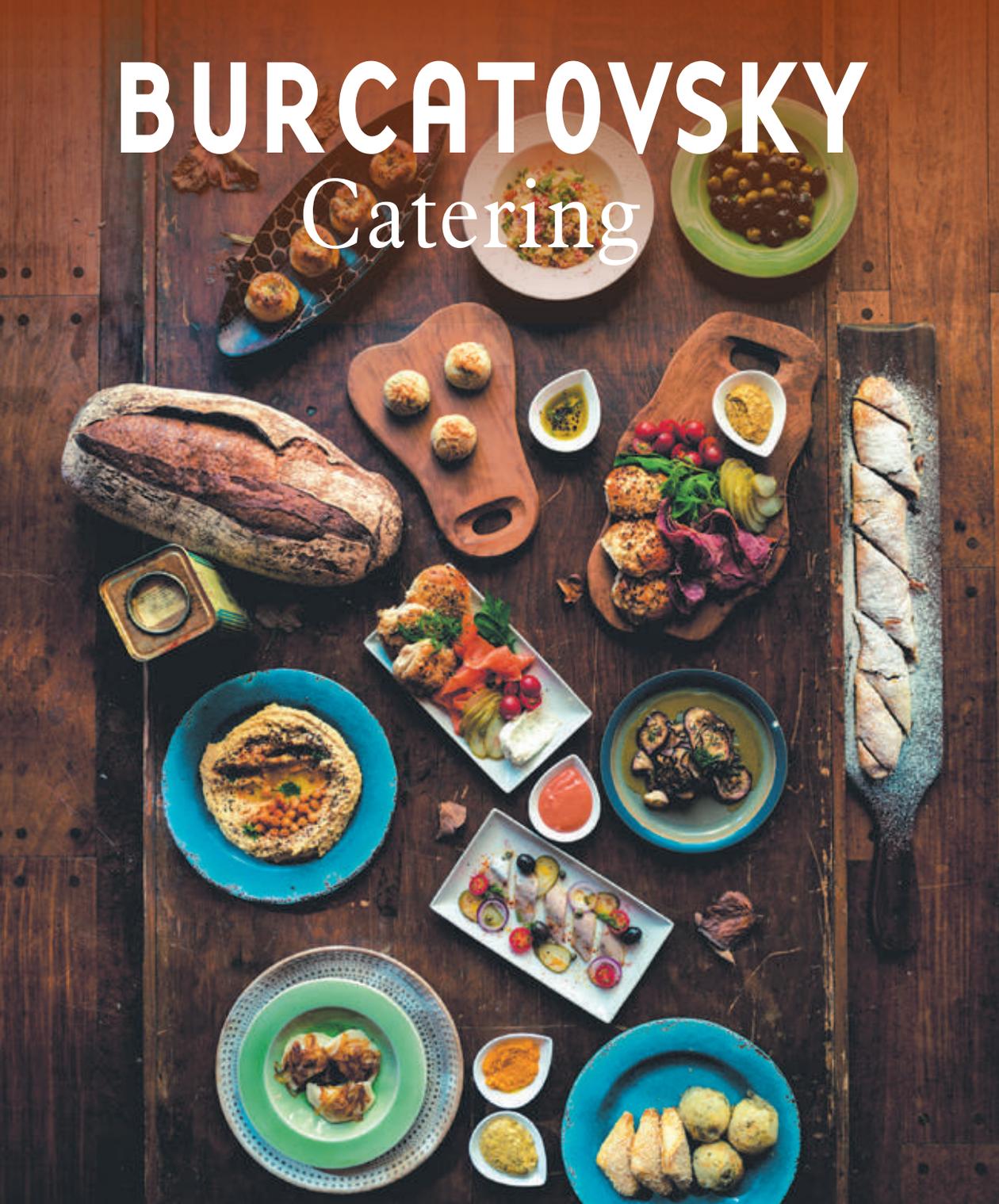
CONTAMOS CON TU LUZ  
KISLEV 5783

Mas info en:



# BURCATOVSKY

## Catering



PARA TODO TIPO DE EVENTOS

091 258 258

JANUCÁ SAMEAJ

NUESTRO SERVICIO KASHER ES SUPERVISADO POR EL RABINATO DE LA KEHILÁ