

# KESHER

# Verano!

# Felices Vacaciones



AÑO 16 / N° 62 / KISLEV 5777 / VERANO 2016-17



# RAV vs RAV

La revancha

BEIT JABAD

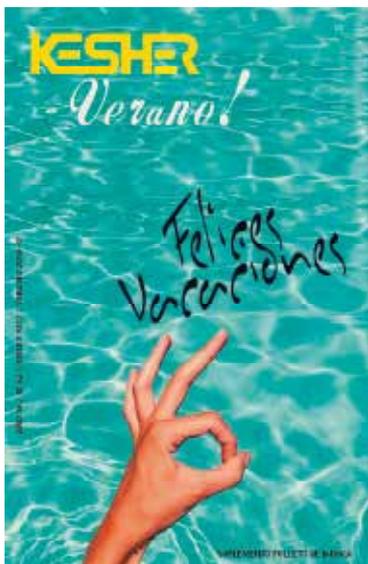


Jueves 20 de octubre

Fotos: Alan Kugelmass

20.00h Suca Beit Jabad





## NUESTRA TAPA

Llegaron las vacaciones.

Tiempo de descanso y de rejuvenecimiento.

Esta edición de Késheer mira distintos aspectos de las vacaciones desde diferentes puntos de vista.

Esperemos que la disfrute

## 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

Editor: Daniel Laizerovitz

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 quiera conocer la revista Keshher 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.



### EDITORIAL

¿QUÉ QUIERE JABAD?

-Rabino Eliezer Shemtov

4



### CARTA DEL REBE

VACACIONES DE VERANO

8

### JANUCÁ

ACEITE Y VINO: LA FESTIVIDAD AL REVÉS

-Yanki Tauber

11

EL COMIENZO DE LA CIVILIZACIÓN OCCIDENTAL

- Barry Strauss

12



### REFLEXIÓN

¿VACACIONAR O ESCAPARSE?

-Menachem Feldman

14

### VACACIONES EN FAMILIA

ESCAPE

-Chana Weisberg

16



### HISTORIAS

EL DESCONOCIDO DE ESPAÑA

-Menachem Posner

18



### IDEAS Y CREENCIAS

EL AMOR DE UN PADRE

-Rabino Jonathan Sacks

21

### BIENESTAR

CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN EN VACACIONES

-Dra. Lorena Varón

26



### PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿ESTAMOS CERCA DEL FINAL?

-Aron Moss

29

# Destaque

# ¿Qué quiere Jabad?

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

Tuve la oportunidad de asistir últimamente a la Conferencia Internacional de *Shlujim* (representantes del Rebe de Lubavitch, que su mérito nos proteja) que se realiza todos los años en Nueva York.

En el vuelo camino a Nueva York me encontré con un grupo de amigos uruguayos. Me preguntó uno de ellos por el motivo de mi viaje y le dije que estaba viajando a Nueva York para participar en la conferencia a la cual asisten miles de mis colegas de todas partes del mundo.

Y "¿de qué hablan en el congreso?" me preguntó.

"De vos," respondí.

"Dale, dale..." insistió.

"Es en serio. Hablamos de cómo ayudar a cada comunidad y a cada individuo - incluyéndote a vos - a fortalecerse en su judaísmo."

¿Cómo se hace para abarcar a todas las comunidades y a cada integrante del pueblo judío? ¿Son millones de necesidades diferentes!

Hay dos maneras de abordar el desafío: "desde abajo hacia arriba" y "desde arriba hacia abajo".

Las concepciones de "arriba" y "abajo" cuando hablamos de ideas son sinónimos de "comienzo" y "final", u "origen" y "resultado" respectivamente, ya que en el mundo espiritual de las ideas y las

emociones no hay espacio que se preste a referencias de "arriba" y "abajo" en el sentido literal. Así que podríamos decir que las dos maneras de aproximarse son desde el final hacia el principio y desde el principio hacia el final.

¿Qué quiere decir en términos prácticos?

*Cuentan de un rabino a quien en víspera de Pésaj alguien le preguntó si se podía cumplir con la obligación de tomar cuatro copas de vino tomando en su lugar cuatro copas de leche. El rabino le dijo que sí y enseguida mandó a su secretario a entregar una importante suma de dinero a la casa de la familia. "Fíjate," dijo el rabino al secretario, "si pregunta si pueden tomar leche en el Séder es que no deben tener suficiente dinero para comprar pollo o carne..."*

Si el Rabino hubiese abordado el tema "desde abajo hacia arriba", hubiese quedado satisfecho con contestarle sobre si se puede o no sustituir vino por leche en el Séder de Pésaj. Pero al ser una persona que abordaba los temas "desde arriba hacia abajo", vio lo que había detrás de la pregunta, la causa que dio lugar a la pregunta, el hecho de que no tenían dinero suficiente para comprar lo necesario para el Séder.

(Continúa en la pág. 6)



# VIVIR EL PRESENTE CON VERSATILIDAD, ILUMINAR EL FUTURO CON PROPIEDAD: JANUCÁ SAMEAJ



CÁLCULO DE ESTRUCTURA  
Y ADMINISTRACIÓN DE OBRA  
**GERARDO COSAC**  
INGENIERO CIVIL

PROYECTO Y DIRECCIÓN  
**ANDRES MOKOBOCKI**  
ARQUITECTO

**ACTIVOS BIEN UBICADOS**  
CONOZCA OTRAS OPORTUNIDADES EN DISTINTAS ZONAS  
**2622 2004 - 099 032 740**   
www.mokobocki.com

**ANDRES MOKOBOCKI**  
DESARROLLO INMOBILIARIO

Volviendo al *Kinus*:

El *Kinus* tiene muchos elementos, desde talleres prácticos sobre temas muy específicos, hasta plenarios en los cuales se tratan temas más generales.

Hay temas que son muy particulares a cada comunidad y cada individuo y hay temas que son globales y se aplican a todas las comunidades e individuos.

Los temas globales son los temas de "arriba" y los temas particulares son los temas de "abajo". Cuanto más claros tenemos los temas de "arriba", los temas que todos compartimos, tanto más fácil se nos hace resolver las cosas en el plano de "abajo", las necesidades particulares.

Lo mismo sucede a nivel personal de cada uno de nosotros. Cada uno tiene una misión específica dentro de la mancomunada del pueblo judío y de la humanidad toda. Y hay dos maneras de abordar el tema, "desde abajo hacia arriba" y "desde arriba hacia abajo". Empezar "desde arriba" implica partir de la base de que hay un Creador quien nos creó para cumplir con un propósito. Un mismo Creador de todo el universo. Somos parte de algo más grande y el desafío está en dar con nuestro lugar específico dentro del mosaico. Empezar "desde abajo" quiere decir partir de la base de que "yo estoy". Yo tengo mis deseos y necesidades. ¿Cómo hago para lograrlos? Y a veces, más desafiante todavía, la pregunta de ¿cómo hago para saber qué es lo que realmente quiero?

Las dos maneras de abordar el tema son complementarias; abordar el tema "desde arriba hacia abajo", definiendo el contexto

general, da más claridad y facilidad para resolver el tema a nivel particular.

¿Es sustentable una vida basada en una visión desde arriba hacia abajo? ¿Cómo se hace para poder abordar el desafío de la vida "desde arriba hacia abajo"? Es por medio del estudio de la *Torá* y más específicamente por medio del estudio del jasidismo (para saber más acerca de qué es jasidismo, consulta con tu rabino de Jabad de confianza).

La *Torá*, entre otras funciones, cumple con la función de alimentar el alma y su visión de "desde arriba hacia abajo". Hay diferentes tipos de alimentación desde lo más básico como pan y agua hasta lo más exquisito. El jasidismo se compara con el aceite que por un lado flota arriba de todo líquido y por otro lado penetra profundamente en los sólidos. Tal como el aceite realza el sabor de la comida, así el jasidismo realza el sabor de la alimentación que proporciona el estudio de la *Torá*.

El aceite cumple también con otra función: sirve como combustible para iluminar.

Y esto, en definitiva, es lo que quiere Jabad.

Feliz *Janucá* y felices vacaciones.



P. D. Para usar un ejemplo del fútbol: si uno quiere jugar en una selección, ¿buscaría un equipo que lo necesite o buscaría adaptarse a lo que su equipo necesita?

# Save the Date

---

**SORPRESA EN EL CONRAD**

**Miércoles 4 de enero de 2017**

**Detalles: [jabad.org.uy/evento5777](http://jabad.org.uy/evento5777)**

---

# LA VIDA DESDE UN FORUM.



## FORUM

PUERTO DEL BUCEO

ARQUITECTURA

CARLOS OTT +  
CARLOS PONCE DE LEÓN

DESARROLLA

**TGLT**

PROYECTOS DE VIDA

Informes: Rambla Armenia 1624, lunes a viernes de 10 a 18 hs. | 2623 3785  
ventasuy@tglf.com | [www.tglf.com/Forum/Puerto-del-Buceo](http://www.tglf.com/Forum/Puerto-del-Buceo)



## CARTA DEL REBE

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

Por la Gracia de D-os  
Sivan, 5712  
[Mayo de 1952]  
Brooklyn, Nueva York

A los jóvenes estudiantes judíos y niños de escuela, donde se encuentren, que D-os los bendiga a todos

Saludos y Bendición:

Se acerca la época de vacaciones para liberar a los jóvenes y niños, varones y mujeres, de las *leshivot*, *Talmud Torá*, Escuelas Diurnas, etc., para un largo receso de verano.

La importancia de las vacaciones para descansar es obvia. Sin embargo, ciertos aspectos de la época de vacaciones deben

# Vacaciones de verano

ser examinados cuidadosamente. La época de vacaciones ¿es una interrupción de los estudios o una transición de una forma de actividad a otra?

En todas las formas de vida, no existe algo como una interrupción de la vida, seguido por un comienzo completamente nuevo, porque la detención de la vida es la muerte, y esta no puede servir como un período de descanso temporario. Puede haber una transición de una forma de actividad a otra, pero no un cese o interrupción.

Por ejemplo, los dos órganos más vitales en nuestro cuerpo son en corazón y el cerebro. El corazón es el asiento principal de la vida "física"; el cerebro es el asiento principal de la vida "intelectual". Debido a que el corazón y el cerebro tienen un control supremo sobre el cuerpo, son llamados "los Soberanos del Cuerpo". Ahora, estos órganos no solo no dejan de funcionar en un cuerpo vivo, sino que ni siquiera tienen un cambio radical en su forma de actividad. Y, en la medida que las acciones de los otros órganos son dirigidas por la actividad del corazón y cerebro, se sigue que los otros órganos del cuerpo, a pesar de que puede parecer que están en un estado de inactivi-



ABOGADOS  
ESCRIBANOS  
TASADORES PÚBLICOS

Fleitas Zimet y  
Asociados

Asesoramiento Jurídico Integral

Zabala 1379, oficina 303, Esq. Peatonal Sarandí,  
Teléfono: 095 212 107 / [www.estudiofleitas.com.uy](http://www.estudiofleitas.com.uy)

dad, como en el caso del sueño, en realidad nunca dejan de trabajar.

Esto es aún más obvio en el caso de la respiración. Encontramos que durante el sueño la respiración se enlentece considerablemente, pero nunca se detiene, porque el "aliento de vida" siempre debe estar allí.

Similarmente en el caso de los estudiantes, varones y mujeres, estudiando nuestra *Torá*, *Torat Jaim*, "*La Torá de Vida*", las vacaciones no significan una interrupción y cese de *Torá* y *Mitzvot*, D-os libre. Significan sólo otra forma de fomentar el estudio, un período durante el cual ellos renuevan sus habilidades mentales y aumentan sus capacidades para un estudio más intensivo más tarde.

Por lo tanto amigos míos, aporten luz y santidad a su tiempo de vacaciones, recordando siempre que es una época de preparación para mejorar la calidad y cantidad de sus estudios durante el año que sigue. Pero no dejen que esto se quede solo en sus pensamientos e intenciones; estén siempre unidos con su sagrada *Torá* en sus acciones y conducta de todos los días. Que no pase un solo día sin el "aliento de vida" provisto por la "*Torá de Vida*". Que todos tengan tiempos fijos para el estudio del *Jumash*, *Mishná*, *Gue-mará*, etc., cada uno de acuerdo a su nivel de educación de *Torá*.

Le deseo a todo aquel que haya resuelto usar sus vacaciones en esta forma productiva de vida, mucho éxito, tanto durante las vacaciones como al regresar más tarde al estudio normal.

## JANUCÁ SAMEAJ

## DINA Y BENJAMÍN WOLFSON

"Quien hace que el aceite arda  
hará que el vinagre arda"

## PERLA BELLA Y FAMILIA

## JAG SAMEAJ

## FAMILIA PIVEN



CAROLINA DE CUNTO

WEARABLE ART

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



# ES NOTICIA



El centro de Jabad de Mumbai reabre 6 años después de los atentados de 2008

## Reapertura

Creo que es realmente un mensaje para todo el mundo”, dijo el rabino Moshe Kotlarsky, miembro del movimiento judío Jabad-Lubavitch que apoyó la reconstrucción del centro.

“Es posible superar los desafíos, incluso los más terribles. Era posible y necesario reconstruirlo y este proyecto es una señal de la luz y

la esperanza de que el mal no prevalecerá”, ha dicho en un comunicado.

Jabad, ubicado en un callejón estrecho de la vibrante Colaba (Mumbai, India), fue diseñado como un centro abierto para los judíos visitantes del mundo entero, desde el año 2003, cuando los Rabinos Holzberg habían llegado al país.

El joven hijo de dos años de la pareja Holzberg había escapado de la matanza gracias a una enfermera que logró escapar de los atacantes y salir del centro.

Desde los ataques, el movimiento Jabad Lubavitch ha continuado su actividad en locales temporales.

Veinticinco Rabinos de toda Asia se reunieron en las instalaciones renovadas del centro, el que también dio a conocer el proyecto de un museo judío en el cuarto y quinto piso del edificio.

Jabad, ahora, cuenta con espacios seguros, Sinagoga, oficinas, sala de recepción y un restaurante, e incluso su propio sitio en [chabad.org](http://chabad.org).

“No nos iremos de aquí, muy por el contrario continuaremos nuestras actividades en el edificio original y desarrollando todas aquellas actividades que ya tenían un lugar en este sitio”, dijo el Rabino Israel Kozlovsky, nuevo co-director del centro con su esposa Chaya. ◀

Fuente: The Times of Israel

BERGSTEIN

ABOGADOS

Abogados - Contadores - Escribanos

Av. 18 de Julio 1117 - Piso 5  
Tel.: (+598) 2901 24 48 - Montevideo, Uruguay



# Aceite y vino: La festividad al revés

JANUCÁ

► Por **Yanki Tauber**

**E**l aceite permea toda la sustancia de algo  
(*Shuljan Aruj, Ioré Deá 105:5*)

Cuando entra el vino, sale el secreto (*Talmud, Eruvín 65a*)

El aceite está dentro. El aceite evita la superficialidad, no lo vas a encontrar siguiendo una moda o posando para una foto. Cuando el aceite entra en contacto con algo, lo satura hasta el núcleo, permeándolo por entero.

Cuando se enciende, el aceite es un maestro de la modestia. Arde silenciosamente, no es para él el ruido vulgar de los fuegos artificiales ni el débil chisporroteo de una vela de cera. Su luz no irrumpe a través de la puerta arrasando la oscuridad; sino que, gentilmente persuade a la oscuridad para que ilumine con una luz espiritual.

El vino es un reportero de prensa sensacionalista. El vino derriba al guardia de seguridad de la mente para soltar los labios, derramar los intestinos, y dar vuelta el corazón. El vino expone los secretos más íntimos en las páginas frontales de la vida.

*Janucá es aceite, Purim es vino.*

*Janucá* es el triunfo del alma judía. Los griegos no tenían planes para el cuerpo judío; ellos querían el alma de Israel, buscaban adoctrinar su mente con su filosofía y teñir su espíritu con su cultura. El judío no peleó por la libertad de su ser material sino para liberar su identidad espiritual del dominio helénico.

Haman y compañía no se molestaron con esas sutilezas. Ellos tenían un objetivo simple: la destrucción física de cada judío sobre la faz de la tierra. *Purim* recuerda la salvación de la existencia física judía.

*Janucá* se conmemora con aceite. *Janucá* celebra la intimidad del alma judía, la esencia que permea y santifica todos los rincones de la vida del judío. *Janucá* celebra el resplandor secreto del espíritu, que, en vez de oponerse a la oscuridad, la infiltra y transforma desde adentro.

En *Purim* servimos vino. *Purim* es una festividad ruidosa, un desfile llamativo, un espectáculo de disfraces. *Purim* celebra el hecho de que el judío es más que un alma, es también un cuerpo. *Purim* celebra el hecho que nuestra judeidad no es solo una espiritualidad interna sino también una realidad palpable; que no solo permea nuestros seres desde dentro, sino que también se derrama en las exterioridades de nuestras vidas materiales. ◀

**JAG SAMEAJ**

**JORGE RADZEWICZ  
Y FAMILIA**

# El comienzo de la civilización occidental

JANUCÁ

► Por **Barry Strauss**

**J**anucá es una festividad judía anual de ocho días. Pero también se reivindica como el inicio de la civilización occidental. No de la civilización judía que ya era antigua en la época de los eventos de *Janucá* en el siglo segundo de la era común, y tampoco de la civilización helénica (antigua Grecia) que también era antigua. Sino que el encuentro del Occidente con el Judaísmo, de la razón con la revelación, de Atenas con Jerusalén, eso comenzó en *Janucá*.

Un antiguo filósofo griego dijo: "El hombre es la medida de todas las cosas." La Biblia discrepa: "el temor del Señor, es el comienzo de la sabiduría." ¿Quién tiene razón? Un gran debate sobre D-os y el hombre yace en el corazón de Occidente. Del Sinaí a

Babilonia, de los leones a los Cruzados, de las Guerras de Religión a la Era de la Razón y de Revolución, de la eugenesia a la creencia que la vida es sagrada, de la globalización al respeto por los estados individuales, incluso Israel!, siempre permanece la pregunta central. Atenas y Jerusalén son aún lo que siempre fueron, los mellizos enfrentados del Occidente.

*Janucá* conmemora una victoria milagrosa en una guerra en el 167 AEC. Un reino greco-macedonio, cuyo centro estaba en lo que hoy es Siria, intentó prohibir la religión judía en su tierra de origen en Judea y reemplazarla con su cultura helénica. Muchos judíos apoyaron ese objetivo. Pero eso no es sorprendente porque el helenis-

**30 AÑOS CELEBRANDO JANUCÁ  
JUNTO A NUESTRA QUERIDA COMUNIDAD**

*Janucá Sameaj!*



Av. Sarmiento 2470 • Tel. 2710.7122 • Tel. 2710.3651 • [www.drelbaum.com](http://www.drelbaum.com)

mo tiene un enorme atractivo.

El helenismo parecía tener todo a su favor. Era actual, sofisticado, e intelectualmente sustancioso. Ofrecía riqueza, salud, arte, y encanto. Representaba el ticket de entrada a una civilización imperial. El helenismo ofrecía la oportunidad de pensar en grande.

El judaísmo estaba en el otro extremo de la escala. Era antiguo, pequeño y pobre. No tenía imperio. No tenía nada que ofrecer excepto fe, confianza, amor y fortaleza. Pero resulta que esas son cosas que el corazón humano necesita.

Y así sucedió el milagro. Un pequeño grupo, con fe ardiente, salió a derrotar al imperio.

Por supuesto que hay una explicación racional, como siempre. "El estado greco-sirio ya no estaba en su apogeo." "Los judíos tenían líneas cortas de comunicación." "Ellos dominaban la táctica de guerrillas." "Los griegos se creyeron más de lo que eran." "Judea no valía la vida de un granadero macedonio." Si las explicaciones racionales son suficientes para usted, elija la que quiera.

Pero si usted piensa que "el corazón tiene razones que la razón no conoce",

si piensa que hay más en la vida que partículas en movimiento, si usted respeta la ciencia sin adorarla, en resumen, si usted no está convencido que el hombre es D-os, entonces maravílese por la luz de un milagro ardiendo en los oscuros días del invierno. ◀

# JANUCÁ SAMEAJ

# DANNY ASCHER Y FAMILIA

QUE ESTE 2017 NOS TRAIGA MUCHA PROSPERIDAD A TODOS, ES NUESTRO SINCERO DESEO

<p><b>nostrum</b> Chacarita LA PRINCIPAL AVENIDA DEL PAÍS TE ESPERA</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Av. 18 de Julio s/n, Tacuarembó CORONA</p>	<p><b>nostrum</b> Privado UN MIRADOR EN LA CIUDAD</p> <p>Ubicado en un punto de alta demanda de la ciudad de Montevideo, ofrece un excelente punto de vista. L.A. de Rivera s/n, Capatzi LA BLANCAJAZA</p>	<p><b>nostrum</b> Torres UN NUEVO SOÑO EN LA CIUDAD</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Montevideo s/n, Avenida 17 y Ochoa CORONA</p>	<p><b>nostrum</b> Unión EN EL CORAZÓN DE LA UNIÓN</p> <p>Un punto de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. 28 de Febrero y Jacaranda 3 de Octubre LA UNIÓN</p>	<p><b>SMARTOFFICE</b> ALQUILER DE OFICINAS EQUIPADAS (EN EL PLAZO TRAY)</p> <p>Un lugar de trabajo moderno en una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Parque Soler, Pasa 1 PLAZO INCORPORACIÓN</p>	
<p><b>nostrum</b> Confianza VIVE EN EL NUEVO CENTRO CIUDAD EN UN BAÑO PRIVADO</p> <p>Ubicado en un punto de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. L.A. de Rivera 2000 s/n, Libertador MUYCOSTO (BOPPING)</p>	<p><b>nostrum</b> Plaza DISEÑO Y ESPACIO VERDES A PASEO DE TRES OCHOES</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Sanador Poma Soria s/n, Delicias TRES OCHOES</p>	<p><b>nostrum</b> Prado LO MEJOR DEL PRADO SÓLO PARA VOS</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Paseo General 2000 s/n, Bucefalo PRADO</p>	<p><b>nostrum</b> Ambiente TIEMPO DE OASIS Y TRÁNSITO CON UNA GRAN UBICACIÓN</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. L.A. de Rivera s/n, Toribiano LA BLANCAJAZA</p>	<p><b>bilu</b> UN OASIS DE OASIS Y TRÁNSITO DE PASEO</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Av. 18 de Julio 18 CARPACCIO (EST)</p>	<p><b>SMARTCLINIC</b> ALQUILER DE CONSULTORIOS EQUIPADOS</p> <p>Una zona de alta demanda, ubicada en una zona estratégica, cuenta con una excelente ubicación, en un punto estratégico. Industria 2000 2020 s/n, Capatzi PARQUE 84012</p>

**altius**  
0800 8911  
altius.com.uy  
/altiusgroup

*¡¡ Muy feliz  
Janucá  
para todas las  
familias !!*

# ¿Vacacionar o "escaparse"?



## REFLEXIÓN

► Por **Menachem Feldman**

Es la ley de la *Torá* más difícil de entender. Desafía la lógica e inherentemente se contradice en sí misma. El Rey Salomón, el más sabio de todos los hombres, pudo comprender todos los mandamientos excepto este<sup>1</sup>. Es la ley de la vaca pelirroja.

Sin embargo, todo lo que necesita saber para su vida espiritual está en esta ley.

Las palabras de apertura de la ley de la vaca pelirroja, cuyas cenizas eran mezcladas con agua y salpicadas para purificar a la persona ritualmente impura, son: "Este es el decreto de la *Torá*." Esta ley captura la esencia de todo lo que la *Torá* quiere enseñarnos. No podemos ignorar esta ley y pasar a otras partes de la *Torá* más "excitantes" y "relevantes". Este es el decreto de la *Torá*.

Pero ¿cómo es relevante para nosotros? No tenemos Templo Sagrado, ni la ofrenda de una vaca pelirroja. ¿Qué tiene que ver esta ley con nuestras vidas modernas del siglo 21?

Las aguas purificantes tienen dos ingredientes principales: las cenizas de la vaca pelirroja y agua de manantial. Las cenizas son un subproducto del fuego, lo opuesto al agua. En esencia, la ley nos está diciendo que nuestro acercamiento a la espiritualidad debe contener dos fuerzas opuestas. Por un lado, debemos ser como fuego, que siempre va hacia arriba, expresando nuestro deseo de escapar los confines de la realidad material y llegar a un lugar más alto. Por el otro lado, debemos ser como agua, que fluye hacia abajo, expresando el "regreso" de lo

EL SERVICIO OFICIAL DE LAS GRANDES MARCAS

2903 0166

[www.cns.com.uy](http://www.cns.com.uy)

acer

ASUS

AOC

benq

EPSON

Gateway

GIGABYTE

OKI

packard bell

PHILIPS

TOSHIBA

CNS

espiritual al mundo físico, impregnando la existencia física con espiritualidad.

La sabiduría convencional enseña que para conectarse con lo Divino, uno debe escaparse a un santuario o a la cima de una montaña para meditar y rezar, abandonando los desafíos del materialismo que se presentan en la vida de todos los días.

“No es verdad”, grita la vaca pelirroja. “También debes ser como el agua, que nutre toda la vida en la tierra. Si quieres conectarte con D-os, debes encontrarlo en esta tierra.”

Debemos equilibrar ambos extremos, mezclando las cenizas en agua, cultivando nuestra vida espiritual para que nuestra vida material se vuelva sagrada. Solo anhelando escapar de los confines de la tierra imbuimos nuestra vida en la tierra con verdadero significado.

Dos personas están volviendo a casa de sus vacaciones. Ambos están regresando a un hogar, trabajo y estilo de vida similares. La primera persona se fue de vacaciones para escaparse de la realidad de todos los días. En el vuelo a casa, dándose cuenta que el paraíso de las vacaciones se había acabado, enfren-

tando el prospecto de caer del intenso placer de las vacaciones a la realidad mundana, está devastado. Las vacaciones no hicieron nada para mejorar su existencia diaria. De hecho, hubiera sido mejor que se ahorrara la plata que gastó en las vacaciones y la usara para mejorar alguna parte de su existencia normal. La segunda persona salió de vacaciones, no para escapar de su vida diaria, sino para mejorarla. Se dio cuenta que si se tomaba algún tiempo libre, regresaría a su rutina con mayor concentración y pasión.

Lo mismo es verdad en nuestras vidas. Necesitamos “salir de vacaciones”. Necesitamos dedicar algún tiempo todos los días para escaparnos de lo mundano y sumergirnos en la espiritualidad. Necesitamos cenizas, que representan la llama anhelando escapar de su mecha. Pero nuestra intención al salir a nuestras vacaciones espirituales no es escaparnos del mundo, sino volver recargados, para lograr mejor nuestra misión de mezclar fuego y agua, de conectar el cielo y la tierra. ◀

<sup>1</sup> Tanjuma, Jukat 6



Sheraton  
MONTEVIDEO HOTEL



## Frente a la costa, a su vez, próximo a zonas verdes y con acceso directo a un centro comercial

Sheraton Montevideo Hotel lo invita a disfrutar de nuestra ciudad desde una ubicación privilegiada.

 SheratonMontevideo

 @Sheraton\_MVD

Reservas: +598 2 710 2121 | [reservas.montevideo@sheraton.com](mailto:reservas.montevideo@sheraton.com) | Calle Víctor Soliño 349, CP 11300, Montevideo, Uruguay

# Escape

VACACIONES EN FAMILIA

► Por **Chana Weisberg**

Finalmente lo hicimos.

Nos escapamos de la ciudad para cuatro días gloriosos de vacaciones en familia. Nos alojamos en una pequeña cabaña, con un bosque densamente poblado detrás nuestro y una pradera abierta frente a nosotros, todo rodeado por montañas lejanas y altos árboles. Los senderos para caminar se cruzaban en el camino de ciervos salvajes, avestruces, conejos y mapaches y conducían a lagos pintorescos y saltos de agua.

Agrégueme a eso una piscina y varios nuevos amigos para que mis hijos jueguen, y estas eran una vacaciones que todos estaban disfrutando.

Me senté en la pradera, con el sol brillante, con lápiz y papel en mano mientras los niños jugaban alegremente alrededor mío. Al fin podría pensar en calma y escribir lo que mi corazón quisiera, en vez de estar robándole un momento a las tareas y responsabilidades de mi vida diaria.

MENCIONANDO  
ESTE AVISO,  
IMPORTANTES  
DESCUENTOS EN  
HOTELERÍA



## MENÚ EJECUTIVO

De Domingo a Viernes  
de 12:00 a 14:30

*Janucá Sameaj*



◆Entrada ◆Plato Principal◆Postre  
(bebida incluida)  
\$ 640

21 DE SETIEMBRE 2885, ESQ. ELLAURI

Tel.: (+5982) 2712 4120 - Fax: (+5982) 2712 4117  
[www.armonsuites.com.uy](http://www.armonsuites.com.uy)

Me senté, con papel y lápiz en la mano. No me salía nada. Mi mente, generalmente bombardeada con ideas, estaba tan en blanca como el papel que sostenía.

Intenté escribir un pensamiento que se me había ocurrido antes en la semana, pero fue en vano. Las palabras no fluían. Las oraciones sonaban forzadas.

¿Por qué? ¿Por qué cuando no tenía presiones, ansiedad, tareas o responsabilidades, ni llamadas telefónicas ni gente requiriendo mi atención, estaba tan falta de inspiración?

Sólo después se me ocurrió que quizás eran precisamente esas presiones, precisamente esas tareas y responsabilidades, precisamente esos trabajos y la gente llamándome de todas direcciones, lo que contribuía con quién y qué soy y qué tengo para decir.

Quizás, como los rasgos de carácter que surgen solo por las arrugas en nuestras caras y los pelos blancos en nuestras cabezas marcando nuestras preocupaciones y nuestra edad, así también, la percepción y las ideas surgen sólo de las preocupaciones y cargas de la vida diaria. Quizás las palabras significativas pueden ser puestas en papel sólo por una vida vivida plenamente, no una vacía de responsabilidades.

Pasé cuatro días gloriosos disfrutando del paisaje, deleitándome en la relajación, experimentando la naturaleza y disfrutando

el tiempo con mi familia, pero mis hojas de papel quedaron más blancas que nunca.

Llegamos a casa de nuestras vacaciones tarde un jueves a la noche.

Los viernes siempre son días ocupados, particularmente este, después de cuatro días de ausencia. Volví a las fechas de entrega, a un teléfono que no paraba de sonar, a un temario para un curso a publicar, a una reserva de vuelo que tenía que hacer, y por supuesto a las canastas de ropa para lavar y colgar, además de las preparaciones usuales de *Shabat*.

Y en medio de todo esto, cuando las presiones parecen estar más fuertes, de repente mi mente se llena de ideas y pensamientos.

Quizás me tome un momento para escribir esta. ◀

---

## JANUCÁ SAMEAJ

---

## FAMILIA COSAC FARBER



  
**Cantegrill**  
JOYAS

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

Punta Carretas Shopping - Nivel 2  
Montevideo Shopping - Nivel 2  
Wilson Ferreira Aldunate 1330



HISTORIAS

# El desconocido de España

► Por **Menachem Posner**

Muchos siglos después de su expulsión de España en 1492, hubo grupos de judíos que siguieron aferrados a su religión en secreto. Mientras daban la apariencia de ser cristianos devotos, mantenían escondidas sus prácticas judías.

Algunos de estos criptojudíos ocuparon posiciones muy prominentes en el gobierno, las finanzas, la cultura y en las universidades españolas. Uno de estos judíos era un alto funcionario en la corte real que disfrutaba de una relación cercana con el monarca reinante.

Pero llegó el día en que el poderoso brazo de la Inquisición lo alcanzó y lo acusó de vivir como judío. Se lo juzgó sumariamente y fue sentenciado a muerte en un auto de fe.

Dado que tenía muchas responsabilidades importantes, le pidió al rey postergar su castigo por un año para poder poner en orden los asuntos del reino antes de morir en la hoguera. A pesar de que el rey no solía

involucrarse en cuestiones de la Inquisición, solicitó que se le concediera un año a su amigo, y su pedido fue otorgado.

El año transcurrió muy rápido y de nuevo el rey pidió que el castigo fuera postergado un mes. A esto siguió el pedido de una semana adicional y luego, de un día más.

Finalmente, se supo que el judío traicionero que había fingido ser un católico fiel, iba a ser ejecutado en una hoguera en la plaza de la ciudad.

La gente vino de muchas millas a la ronda para presenciar el acontecimiento. La hoguera ardía y los monjes daban la extremaunción.

De repente, la tierra se sacudió. Los edificios se desmoronaron. Las gradas tambalearon. La multitud se dispersó en pánico mientras la ciudad era presa de un terremoto. En el caos, el acusado logró escabullirse de sus captores.

En esta festividad utilizamos los ojos, para estudiar Torá, y mostrar que D-os es Uno, que hay renovación en cada momento.  
El corazón, el calor, es la fuerza del heroísmo.

**FAMILIA  
BZUROVSKI  
GROBERT**

Unas semanas más tarde escapó de España a un lugar seguro.

Muy versado en filosofía clásica, el judío no descansó. ¿D-os había enviado el terremoto sólo para salvarlo o había sido una simple coincidencia? ¿Podía ser posible que D-os estuviera íntimamente involucrado en su vida personal y se preocupara por él?

Después de pensarlo un poco más, decidió que debía considerar este asunto en mayor profundidad. Si llegaba a la conclusión de que se trataba de una simple coincidencia, continuaría viviendo su vida en la relativa seguridad de su papel como no judío. Sin embargo, si llegara a entender que D-os había ordenado el terremoto para su protección personal, no tendría otra opción que vivir de acuerdo al deseo de D-os, como un judío practicante, abierto y orgulloso.

De inmediato comenzó a discutir este asunto con los filósofos y pensadores que

conoció en Alemania, donde se había radicado. Siempre se refería a un personaje hipotético, sin hacer saber que era él mismo quien había vivido estos hechos sorprendentes.

Las opiniones fluían vertiginosamente y todo hombre sabio tuvo algo que decir, pero no hubo respuesta que el desconocido de España encontrara satisfactoria.

Desesperado, decidió viajar hacia el este para pedir consejo al Rabí Israel Baal Shem Tov, el líder del naciente movimiento jasídico.

Cuando el agotado viajero llegó al patio del famoso Rabino, vio a un hombre acariciando a los caballos. No era otro que el Reb Volf Kitzes, uno de los mejores alumnos del Baal Shem Tov.

En respuesta a la pregunta del español, el Reb Volf indicó que el Baal Shem Tov estaba en el interior de la casa.

En cuanto el extranjero entró, aún antes

CARNES  
**KOSHER**

macromercado **m**

QUALITY KOSHER PRODUCE  
כשר

Por más info  
puedes escribirnos

f MACROMERCADO  
MAYORISTA

de poder hablar, el Baal Shem Tov exclamó: “¡Bienvenido, ministro de España!”.

Sacudido por el hecho de que el Baal Shem Tov supiera quién era sin que se lo dijeran, se quedó inmóvil y en silencio. “Con respecto a su pregunta”, continuó el Baal Shem Tov, “a usted le convendría hablar con mi alumno, el Reb Volf. Es el que usted vio afuera acariciando los caballos”.

Después de escuchar la historia de este hombre, el Reb Volf explicó: “Es totalmente concebible que este terremoto haya sido decretado desde el principio de los tiempos. Sin embargo, el hecho de que su castigo fuera planeado de tal forma que no ocurriera ni antes ni después del terremoto es claramente un milagro que D-os ha creado a través de sus diversos mensajeros”.

Satisfecho al fin, el hombre comenzó a vivir abiertamente como judío y seguidor de las enseñanzas del Baal Shem Tov. ◀



## ENVASES DESCARTABLES

Libertad 2501  
Tel.: 27098310

*Janucá Sameaj*

info@fibanel.com.uy  
www.fibanel.com.uy



**La Chicharra**  
**RIVERA 2596 Y SIMÓN BOLÍVAR**  
**2707 2928**  
CON SUPERVISIÓN DEL RABINATO DE LA KEHILÁ

## SALUDAN

ISAAC Y REBECA  
MARGULIES

## JAG SAMEAJ

YEHONATAN  
SAFRAI



# El amor de un padre

¿Por qué Itzjak amaba a Esav?

IDEAS Y CREENCIAS

► Por **Rabino Jonathan Sacks**

“ Los niños crecieron. Esav se convirtió en un diestro cazador, un amante del aire libre; pero Iacob era un hombre tranquilo que se quedaba en casa en el campamento. Itzjak, a quien le gustaba comer animales salvajes, amaba a Esav, pero Rivka amaba a Iacob.”<sup>1</sup>

No es difícil entender por qué Rivka amaba a Iacob. Ella había recibido un oráculo de D-os en el que se le dijo: “En tu útero hay dos naciones, y dos pueblos dentro de ti se separarán; un pueblo será más fuerte que el otro, y el mayor servirá al menor.”<sup>2</sup>

Iacob era el menor. Rivka parece haber inferido, correctamente como se vio luego, que sería él quien continuaría el pacto, quien permanecería fiel a la herencia de Abraham y quien la enseñaría a sus hijos, continuando la historia en el futuro.

La verdadera pregunta es: ¿por qué Itzjak amaba a Esav? ¿No veía que era un hombre de la naturaleza, un cazador, y no uno pensativo o un hombre de D-os? ¿Podría ser posible que amara a Esav simplemente porque sentía gusto por los animales sal-

BS“D

DGI | DIRECCIÓN  
GENERAL  
IMPOSITIVA

Sistema preparado para  
las nuevas disposiciones



real2b



## FACTURACIÓN ELECTRÓNICA



✉ [info@real2b.com](mailto:info@real2b.com)

🌐 [www.real2b.com](http://www.real2b.com)

☎ +598 2400 0055

Dir. Ing. Daniel Kacowicz

vajes? ¿Era su apetito lo que gobernaba su mente y su corazón? ¿No sabía Itzjak que Esav había vendido su primogenitura por un plato de sopa, y que después “despreció” la primogenitura misma?<sup>3</sup> ¿Era alguien a quien confiar el patrimonio espiritual de Abraham?

Itzjak seguramente sabía que su hijo mayor era un hombre de temperamento volátil que se guiaba por las emociones del momento. Aún si esto no lo preocupaba, el episodio siguiente con Esav claramente lo hizo: “Cuando Esav tenía cuarenta años se casó con Leah, hija de Beerí el hitita y también con Basemat la hija de Elón, el hitita. Ambas causaron mucho dolor para Itzjak y Rivka.<sup>4</sup> Esav construyó su hogar entre los hititas. Se había casado con dos de sus mujeres. Este no era un hombre que continuara el pacto de Abraham, que implicaba una cierta distancia de los hititas y los cananeos y todo lo que representaban en términos de religión, cultura y moral.

Aún así, Itzjak claramente amó a Esav, No solamente lo dice el versículo con el que comenzamos. Así siguió. Bereshit 27, con su historia moralmente desafiante de cómo Iacob se disfrazó de Esav y se hizo con la bendición que era para él, es notable por cómo muestra el afecto genuino y profundo entre Itzjak y Esav. Percibimos esto al principio, cuando Itzjak le pide a Esav: “Prepárame la deliciosa comida que me gusta y tráemela para que la coma, así puedo darte mi bendición antes de morir.” Aquí no está hablando el apetito físico de Itzjak. Es su deseo de llenarse con el aroma y el sabor que asocia con su hijo mayor, para poder bendecirlo con un sentimiento de amor concentrado.

Es el final de la historia, sin embargo, el que realmente transmite la profundidad de

los sentimientos entre ellos. Esav entra con la comida que preparó. Lentamente Itzjak y luego Esav, se dan cuenta del engaño del que han sido víctimas. Itzjak “tembló violentamente”. Esav “lanzó un grito fuerte y amargo”. Es difícil de transmitir en español lo poderoso de estas descripciones. La *Torá* en general dice poco acerca de las emociones de la gente. Durante toda la prueba del sacrificio de Itzjak no tenemos la menor indicación de cómo se sentían Abraham o Itzjak en uno de los más tensos episodios del Génesis. Como dijo Erich Auerbach, el texto está “cargado de trasfondo”, o sea, es mucho más lo que se deja sin decir. La profundidad de sentimiento que la *Torá* describe hablando de Itzjak y Esav en ese momento es por lo tanto excepcional y casi abrumadora. El padre y el hijo comparten el sentimiento de traición. Esav busca con pasión alguna bendición de su padre mientras que Itzjak se anima a hacerlo. Los lazos de amor entre ellos son intensos. Entonces la pregunta surge otra vez con la misma fuerza: ¿por qué es que Itzjak amaba a Esav a pesar de todo, aún con su salvajismo, su mutabilidad y sus matrimonios fuera de la tribu?

Los sabios dieron una explicación. Interpretaron la frase “cazador diestro” como que Esav enredó y engañó a Itzjak. Fingió ser más religioso de lo que era.<sup>5</sup> Sin embargo, hay una explicación muy diferente, más cercana al simple significado del texto, y también muy conmovedora. Itzjak amaba a Esav porque Esav era su hijo, y eso es lo que hacen los padres. Aman a sus hijos incondicionalmente. Esto no quiere decir que Itzjak no podía ver las fallas en el carácter de Esav. No implica que pensaba que Esav era la persona correcta para continuar el pacto. Tampoco significa que no le dolió

**YUDKA**  
Inmobiliaria

[www.yudka.com.uy](http://www.yudka.com.uy)

21 de Setiembre 3077 / 27119636 / 5904

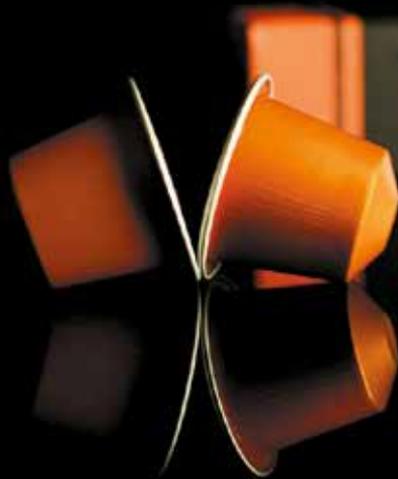
cuando Esav se casó con mujeres hititas. El texto explícitamente dice que lo apenó. Pero sí significa que Itzjak sabía que un padre debe amar a su hijo por ser su hijo. Esto no es incompatible con ser crítico de lo que hace. Pero un padre no deshereda a su hijo, aún cuando su hijo lo decepciona. Itzjak nos estaba enseñando una lección fundamental sobre la paternidad.

¿Por qué Itzjak? Porque sabía que Abraham había echado a su hijo Ishmael. Podría haber sabido cuánto apenó esto a Abraham e hirió a Ishmael. Hay una gran cantidad de *midrashim* que sugieren que Abraham visitó a Ishmael aún después de haberlo echado, y otros que dicen que fue Itzjak quien produjo la reconciliación.<sup>6</sup> Estaba decidido a no infligir la misma suerte en Esav.

También sabía hasta lo más profundo de su ser, el costo psicológico de la prueba del sacrificio en su padre y en sí mismo. El principio del capítulo de Iacob, Esav y la bendición, la *Torá* nos dice que Itzjak estaba ciego. Hay un *Midrash* que sugiere que fueron las lágrimas derramadas por los ángeles al observar a Abraham preparar a su hijo y levantar el cuchillo las que hicieron que Itzjak enceguciera en su vejez.<sup>7</sup> La prueba fue ciertamente necesaria; de lo contrario Di-s no lo hubiera ordenado. Pero dejó heridas, cicatrices psicológicas, e Itzjak quedó decidido a no sacrificar a Esav, su propio hijo. De alguna manera, entonces, el amor incondicional de Itzjak por Esav fue un *tikún* por la ruptura de la relación entre padre e hijo originada por el sacrificio.

Por lo tanto, aunque Esav no siguió el camino del pacto, el regalo de Itzjak de amor paternal ayudó a preparar la senda para la nueva generación, en la que todos los hijos de Iacob permanecerían en el seno de la comunidad.

Existe un argumento fascinante entre dos sabios de la *Mishná* que tiene que ver con esto. Hay un versículo sobre el pueblo judío que dice: "Ustedes son los hijos de Hashem, su D-os".<sup>8</sup> Rabí Iehuda sostuvo que esto aplica sólo a cuando los judíos se comportaban de una manera digna de los



# UNDICI CAFE

CÁPSULAS DE CAFÉ  
ORIGINALES  
KASHER PARVE

GRAN VARIEDAD  
DE SABORES

NESPRESSO

AROCENA 1626  
TEL.: 2605 8100  
CARRASCO

CALLE 20 ESQ. 30  
TEL.: 4244 2110  
PUNTA DEL ESTE

SHOPPING OH!  
TEL.: 4277 1862  
LA BARRA

ENVÍOS A DOMICILIO  
097 293 533  
undicicafepde@gmail.com

hijos de D-os. Rabí Meir dijo que esto era incondicional: si los judíos se comportan como hijos de Di-s o no, igualmente se los llama hijos de D-os.<sup>9</sup>

Rabí Meir, que creía en el amor incondicional, actuó de acuerdo con su opinión. Su propio maestro, Elisha ben Abuia, terminó perdiendo su fe y convirtiéndose en hereje. A pesar de ello, Rabí Meir continuó estudiando junto a él y respetándolo, sosteniendo que en sus últimos días se había arrepentido y retornado a D-os.<sup>10</sup>

Considerar seriamente la idea, central para el judaísmo, de Avinu Malkenu, que nuestro rey es primero y ante todo nuestro padre, es invertir nuestra relación con D-os de las emociones más profundas. D-os batalla con nosotros de la misma manera que un padre lo hace con un hijo. Nosotros luchamos con él como los hijos lo hacen con sus padres. La relación es a veces tensa, conflictiva, incluso dolorosa, pero lo que la hace tan profunda es saber que es irrompible. No importa qué suceda, un padre es siempre un padre, y un hijo es siempre un hijo. La relación puede estar muy dañada, pero nunca tan rota que no se pueda reparar.

Quizás es eso lo que Itzjak estaba indicando a todas las generaciones con su amor permanente por Esav, tan diferente a sí mismo, tan diferente en carácter y destino, pero sin rechazo, tal como el *Midrash* dice

que Abraham nunca rechazó a Ishmael y encontró cómo comunicar su amor.

El amor incondicional no es acrítico, pero es irrompible. Así es como debemos amar a nuestros hijos, porque así es como D-os nos ama. ◀

---

<sup>1</sup> Bereshit 25:27-28

<sup>2</sup> Bereshit 25:23

<sup>3</sup> Bereshit 25:29-34

<sup>4</sup> Bereshit 26:34-35

<sup>5</sup> Bereshit 25:23

<sup>3</sup> Él le hacía preguntas como: "Padre, ¿cómo se paga el diezmo de la sal y la paja?", sabiendo que estos estaban exentos del diezmo. Itzjak pensaba que era escrupuloso en su cumplimiento de los mandamientos (Rashi a Bereshit 25:27, Tanjuma, Toldot, 8)

<sup>6</sup> Ver Jonathan Sacks, Not in G-d's Name, 107-124

<sup>7</sup> Bereshit Rabá 65:10

<sup>8</sup> Devarim 4:1

<sup>9</sup> Kidushin 36a

<sup>10</sup> Ierushalmi Haguígá 2:1

---

## JAG SAMEAJ

PEDRO KAISER  
Y FAMILIA

---

## JAG SAMEAJ

FELICIA PERSITZ  
Y FAMILIA

---

## JANUCÁ SAMEAJ PARA TODOS

FAMILIA  
MACADAR - ANGIER

# THE KIDS CLUB

Para chicos de 4 a 12 años



Programa Internacional  
Enseñanza Hebrea



Cada niño  
es un mundo

Idioma  
hebreo

Israel

Educación  
significativa

Jaguim

Empoderando  
el futuro

Identidad

Todos los Martes del año escolar

## INSCRIPCIONES ABIERTAS 2017

kidsclubuy@gmail.com

Tel. 2628 6770

### SHELTON HOTEL



Punta del Este

# Consejos sobre alimentación en vacaciones

BIENESTAR

► Por **Dra. Lorena Varón / Clínica Elbaum**

Llegó diciembre y el calorcito, ya hay olor a vacaciones, sol, playa relax...

Ahora la pregunta es: ¿tengo que "relajarme" también con la comida, con todo el esfuerzo que me costó llegar así al verano? Si habremos escuchado la frase " en verano no se hace dieta". Tampoco quiere decir que nos pasemos todo el verano a base de helados, fritos, cócteles...

Salir de vacaciones nos da la excusa perfecta para consumir alimentos más elaborados, que no siempre son los más adecuados para nuestra dieta. Las porciones tienden a ser más grandes y con ello la ingesta de calorías es mucho más elevada de lo que parece.

Porque el problema más grande no es lo que se come, sino que a veces el abrir la compuerta del "todo lo puedo" y "todos los

días", resulta más difícil de cerrar que lo que creemos se extiende más allá de los días que duran las vacaciones.

La idea es poder disfrutar de las vacaciones y la comida sin regresar a casa con unos *kilitos* de más. El secreto es elegir los alimentos con prudencia, tener moderación y tratar de permanecer lo más activo posible

Algunos tips que pueden ayudarnos:

## 1) Intenta hacer las 4 comidas:

Es verdad que en vacaciones cambia la rutina de los horarios y por ende de la comida.

Evita los tiempos de ocio que llevan a comer sin darnos cuenta.

Antes de servirte los alimentos tomate un momento para pensar si en realidad estas hambriento.



**OLGA HALEGUA & ASOCIADOS**  
**ESTUDIO DE ARQUITECTOS**

**Un buen proyecto  
necesita de un  
buen arquitecto**

[arquibra@adinet.com.uy](mailto:arquibra@adinet.com.uy) / 2408 0509 / 099 895 336

En caso de querer picar algo, no ir por snacks sino buscar opciones de frutas frescas, yogurt o gelatina.

## 2) Si deseas probar varios platos

Puedes hacerlo, no hay que privarse de comer lo que les gusta en vacaciones, solo sirve porciones en plato de postre para que evites comer de más.

Tampoco comerlo a diario. Escucha a tu estómago y no a tus antojos.

## 3) Si eliges comer en un restaurante

Evita los restaurantes de comida rápida. Sus menús contienen productos con gran cantidad de calorías, mucha grasa saturada, harinas refinadas y azúcar.

Pide que retiren la panera de la mesa, y espera la comida tomando alguna bebida.

Elige siempre platos sencillos, sin salsas, comienza primero con una ensalada variada, una proteína baja en grasas (pollo, carne o pescado) como segundo plato y reemplaza el postre por una pieza pequeña de fruta o un café.

También puedes dividir el plato principal con alguien de tu familia.

Los tenedores libres por atractivos que parezcan no son una buena idea, porque a mayor cantidad de comida disponible, nuestra tendencia es la de comer mucho más. Recuerda ser moderado en tus ingestas de comida.

## 4) Es muy frecuente hacer o participar de asados con amigos

En ambos casos la sugerencia es evitar los *snacks* de la previa e ir por opciones de *dips* de verduras con aderezos a base de yogurt.

Los asados no siempre tienen que ser a base de carnes y "acompañantes"

Los pescados y verduras grilladas son una muy rica opción y mucho más saludable.

Es una buena idea no permanecer en la mesa o ambiente donde está toda la comida.

Lo ideal es elegir y servirse en un plato la porción y no repetirla solo porque está "ahí".

## 5) Mantenerse siempre hidratado:

Consumir 2 litros de agua mínimo al día sobre todo si se está en lugares calurosos y húmedos.

# VIAGGIO

ESPRESSO



CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATIBLES  
CON NESPRESSO



100% NATURALES



JOAQUIN NUÑEZ ESQ. ELLAURI - PUNTA CARRETAS

+598 2711 7117 - Envíos a domicilio

VIAGGIOESPRESSO.COM.UY

## JAG SAMEAJ

## HÉCTOR LIBERMAN Y FAMILIA

Elegir el agua natural o bebidas a base de frutas y verduras frescas sin azúcar añadida.

Todos los cócteles y bebidas alcohólicas te proporcionan más calorías, seguro puedes ahorrártelas.

#### 6) No abusar del alcohol

Si bien en el verano la cerveza es la bebida por excelencia, es muy difícil limitar el consumo a una sola una vez que se empieza.

#### 7) Helados (La vedette del verano)

No es un alimento prohibido pero tampoco de consumo libre. Intenta no consumirlo todos los días y de ser posible buscar opciones frutales y a base de agua.

#### 8) Salidas

Llevar preparado si voy a la playa o de paseo fruta y/o opciones saludables en el bolso por si pica el 'hambre', que no nos agarre improvisando.

#### 9) Mantente activo

Ya sea de mañana o después del atardecer realiza actividad física, puedes salir a caminar para conocer los alrededores del lugar que estas visitando.

La actividad física también es una divertida y diferente forma de convivir con tu familia en otros contextos.

Evita estar acostado en la reposera todo el día

#### 10) No pesarse

No es necesario obsesionarse con la balanza, la mejor medida si viene manteniendo el peso es un pantalón o una pollera que quede justo y que no sea elástico.

#### Recordar algunas reglas de oro:

- No comer nada con la mano
- No llevar la fuente a la mesa
- Usar platos y cubiertos de postre.
- No comer por "ocio"
- Comer de todo un poquito y no todos los días
- Mantenerse hidratado
- Moverse mucho

#### Recordar el objetivo de las vacaciones:

Pasar tiempo en familia, con amigos, pasear y descansar recuperando energías para este nuevo año. ◀

## JAG SAMEAJ

ITZJAKITO, BENJA  
Y MANU

## JAG SAMEAJ

JAIME ZARUCKI  
NICOLE GALPERIN  
E HIJOS

## DE MARIA TE ACOMPAÑA

BRINDAMOS TRASLADO Y ACOMPAÑAMIENTO  
A PERSONAS QUE NECESITAN

10% DE DESCUENTO  
PARA LOS LECTORES  
DE KESHER



- ▶ Ir al médico a hacerse análisis, etc.
- ▶ Renovar la cédula de identidad u otro documento
- ▶ Asistir a eventos sociales, bodas, Bar y Bat Mitzvot
- ▶ Ir o volver del aeropuerto

TRASLADOS AL INTERIOR

TELS.: 2400 1916 / 094 563 403

Contacto: Sr. Simón Israel

# ¿Estamos cerca del final?

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

► Por **Aron Moss**

**P**regunta:  
¿Puede ser que el calentamiento global sea una señal de que el *Mashíaj* está por llegar? Sabemos que la Torá predice que en el futuro “el velo del sol” será removido y los malvados se derretirán por el calor intenso. Quizás esto haga referencia al agujero en la capa de ozono. ¿Será cierto esto? ¿Estamos próximos a presenciar la destrucción de los malvados? (Aunque no sé bien de qué lado me encontraré yo...).

## Respuesta:

La visión del judaísmo respecto del final de los días difiere en gran medida de la visión apocalíptica. No será violenta y no habrá más necesidad de guerras. Incluso el castigo a los malvados acontecerá de manera pacífica.

La enseñanza talmúdica a la cual se hace referencia describe lo siguiente: “En el futuro, no habrá necesidad del purgatorio. D-os quitará el velo del sol. Los justos serán enaltecidos y los malvados serán castigados”.<sup>1</sup>

El velo del sol podría ser la atmósfera, la fotosfera, la capa de ozono, todas ellas o quizás algo completamente distinto. Pero en la *Talmud*, en este caso, está haciendo referencia a un cambio en el clima espiritual.

En las enseñanzas de la *Torá*, el sol representa la luz de D-os.<sup>2</sup> En el mundo actual, esta luz se encuentra oculta. Así como el sol posee un velo que lo recubre y filtra su luz, del mismo modo las leyes de la naturaleza cubren la luz de D-os en este mundo. La mano divina resulta, por lo general, difícil de detectar, y la vida puede parecer algo aleatorio y sin sentido. Sin embargo, D-os está allí si sabemos buscarlo. Pero puede que lo perdamos de vista con facilidad y entonces percibamos el mundo como algo oscuro y lúgubre.

Pero, en algún futuro cercano, todo cobrará sentido. Cuando llegue el *Mashíaj*, D-os se revelará. Su presencia, Su luz brillará al descubierto, el velo se levantará y veremos



**FACILCAR**  
Aguiles Lanza 1262  
T. 2900 5795  
[www.facilcar.com.uy](http://www.facilcar.com.uy)  
[ventas@facilcar.com.uy](mailto:ventas@facilcar.com.uy)  
FACILCARURUGUAY

Tu próximo vehículo nuevo o usado es más **fácil**  
0 km, todas las marcas  
Usados, solo seleccionados

que su mano habrá sido la que guiaba todo el mundo. Nada ocurría al azar ni por error. Todo formaba parte de su plan último.

Esta claridad será reconfortante para los justos, quienes siempre habrán sabido que D-os estaba allí y les causaba dolor no poder verlo. Se colmarán de placer al sentir la cercanía de D-os y ver cómo el bien prevalece, objetivo al que habrán dedicado toda su vida.

Pero para los malvados será como un castigo. Cuando la verdad sea revelada, cuando se termine la farsa, sentirán el dolor de haber desperdiciado su vida en cosas vacías y triviales. El mayor castigo será descubrir que estaban equivocados, que construyeron su vida sobre cimientos falsos y perdieron la oportunidad de hacer buenas acciones.<sup>3</sup>

El sol brillará. La pregunta es: ¿estamos tapando la luz o ayudando a descubrirla? ¿Estamos viviendo vidas plenas de sentido o nos estamos preocupando por nimiedades que eventualmente desaparecerán? El futuro es brillante. Y cada uno de nosotros puede ayudar a que así lo sea. ◀

<sup>1</sup> Talmud, Nedarim 8b

<sup>2</sup> "Porque el sol y su velo son como Hashem y Elokim", Salmos 84:12

<sup>4</sup> Or Torá (Maguid de Mezritch), Parashat Vaerá



## JABAD EN ACCIÓN

### SUCOT





# CAMPAÑA DE MEZUZOT



# VEA LA VIDA DESDE UN FORUM

ETAPA 2: ENTREGA 2017

ARQUITECTURA  
**CARLOS OTT +  
 CARLOS PONCE DE LEÓN**

DESARROLLA  
**TGLT** PROYECTOS DE VIDA

Informes: Rambla Armenia 1624, lunes a viernes de 10 a 18 hs. | 2623 3785  
 ventasuy@tgl.com | www.tgl.com/Forum/Puerto-del-Buceo

JABAD EN ACCIÓN

MAMÁ Y YO



BABYCCINO



BRIT DE BINIAMIN MAZAL



JANUCÁ SAMEAJ



URUGUAY S.A.

Representante de  
MIZRAHI TEFAHOT BANK LTD

Tiburcio Gómez 1329/409, Edificio Urbana  
Teléfonos (598) 2-623-0544 / 2-628-4581

Fax 2-628-45-70

E-mail: [umtb@umtb.com.uy](mailto:umtb@umtb.com.uy)

## BEIT JABAD

CELEBRA Y  
FELICITA POR SUS  
CASAMIENTOS

A:



STEPHEN JAKTER Y  
JOHANNA AVAYÚ



VANESSA  
TEITELBAUM Y  
GABRIEL SILBERMAN

## EL MATRIMONIO JUDÍO

La institución del matrimonio es una idea Divina que sirve para más que simplemente formalizar una relación. Es un proceso por medio del cual dos partes de la misma alma logran fusionar y completarse. Para que funcione, deben respetarse las instrucciones que D-os mismo nos dio para ello.



El pasado miércoles 21 de setiembre tuvo lugar en el Hotel Hyatt Centric el lanzamiento del proyecto **Torá de la Unión**, y presentación del libro *"De mi ansiedad a tu felicidad"*, del Rabino Gabriel Benayon.

Fotos: Alan Kugelmass



# babyccino

Taller de vivencias a través de los sentidos

Un espacio chic y moderno con propuestas internacionales  
y adaptadas a las diferentes edades

de 18 meses a 3 años

A cargo de  
profesionales  
especializados

Pereyra de la Luz 1130

Consultas ☎ 096 105 333



  
**Mamá y yo**  
TALLER MUSICAL  
De 6 meses a 2 años

Encuentros pensados  
especialmente para ti y tu bebé  
Todos los viernes 10.00 h

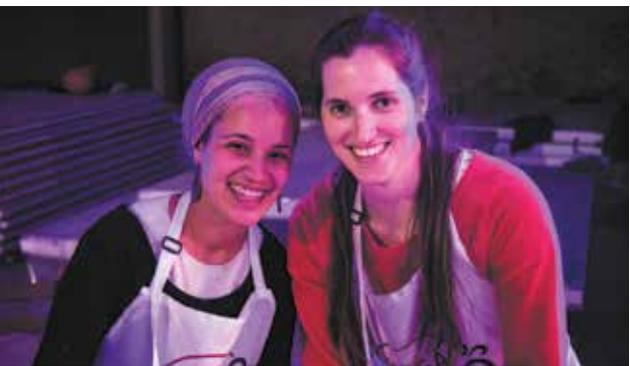
**Inscripciones abiertas 2017**  
Comienzo: Marzo

BEIT JABAD  
URUGUAY



Fotos: Alan Kugelmass

JABAD EN ACCIÓN





**NATAN VAREIKA**  
FOTOGRAFÍA Y VIDEO

CONSERVE EL MEJOR  
RECUERDO DE SU EVENTO

**099 636610**

**SALUDAN**

**AVIVIT Y  
UZIEL**

**PESCADERÍA ALTAMAR**

Locales 5 y 6

**PUERTITO DEL BUCEO**

Se muele pescado todo el año.

Tel.: 2628 0891

**SALUDA**

**M. M.**

**ADHESIÓN**

**T. S. A.**

"Y dijo D-os que fuera la luz".

**JAIME GROBERT  
Y FAMILIA**

**JAG SAMEAJ**

**GRACIELA SZABO Y  
FAMILIA**

**JAG SAMEAJ**

**FAMILIA BERENSTEIN  
ZYLBERSZTEJN**

**JAG SAMEAJ**

**SIMÓN LAMSTEIN Y  
FAMILIA**

**JANUCA SAMEAJ**

**SHARON & YEHUDA**

**ADHESIÓN**

**WALTER MENDLOWICZ Y FAMILIA**

B"H

"...Hashem te guardará de todo mal. El guardará tu alma. Hashem cuidará tu ida y tu venida desde ahora y para siempre"

Salmo 121

**SALUDA**  
**MOISÉS SLUCKIS**  
**Y FAMILIA**

**SALUDAN**  
**MARTÍN Y**  
**CAROL GLASS**

**JAG SAMEAJ**  
**C.B. Y FAMILIA**

**JAG SAMEAJ**  
**DR. ALBERTO ELBAUM**  
**Y FAMILIA**



**HIDROTÉCNICA**  
**URUGUAY**

**CIUDADELA 1178**

Horario: 9 a 17 horas

Telefax: 2903 05 29 - 2901 56 25

E-mail: [hidrotec@adinet.com.uy](mailto:hidrotec@adinet.com.uy)

**JAG SAMEAJ**  
**JS Y AS**

**SALUDA**  
**RAUL FERSTER**  
**Y FAMILIA**

Dra. Silvia Hirsz

ortodoncia adultos & niños

Janucá Sameaj

[silvia.hirsz@gmail.com](mailto:silvia.hirsz@gmail.com)

Cel.: 099 113422

**ADHESIÓN**  
**GABRIEL SCHNURMANN Y FAMILIA**

**JANUCÁ  
SAMEAJ**

---

**ALBERTO  
Y PERLA**

**ADHESIÓN**  
CHEMS TREE LTDA.  
Desinfectantes y  
limpiadores  
Tel.: 2304 3351

**SALUDA**

---

**FAMILIA  
KALBERMANN  
BERENGOLC**

**SALUDAN**

---

**ELA, MAIA,  
EITÁN Y MAXIM  
RAVISKI**

**JAG SAMEAJ**

---

**B. S.**

**SALUDA**

---

**OSCAR ELENER  
Y FAMILIA**

**ADHESIÓN**

---

**MARIE  
DAVEZAC**

**ADHESIÓN**

---

**S. Z.**

  
**KEEP  
CALM  
AND  
EAT  
LATKES**

**JAG SAMEAJ**

---

**ELI, ALAN Y  
ALEJANDRO  
GROBERT**

**JANUCÁ  
SAMEAJ**

---

**ENRIQUE LEMPERT  
Y FAMILIA**

**ADHESIÓN**



**26 DE MARZO 1065 // 2708 4084**

**ENCENDIDO CENTRAL**  
**DE LA MENORA PUBLICA**  
**UN EVENTO PARA**  
**TODA LA FAMILIA**

POR MAS DETALLES:  
[JABAD.ORG.UY/JANUCA5777](http://JABAD.ORG.UY/JANUCA5777)

**DOMINGO 25/12**  
**20.00 HS.**  
**PARADA 1**  
**(PUNTA DEL ESTE)**

**MARTES 27/12**  
**19.00 HS.**  
**PLAZA**  
**TROUVILLE**  
**(MONTEVIDEO)**

ORGANIZA



# *Fantasy Garden*

UN LUGAR EN LA CIUDAD CON UN ENTORNO  
NATURAL IDEAL PARA FESTEJAR



**Av. Bolivia  
esq. Verona  
Tels.: 2601 9537  
2600 2745  
[info@fantasygarden.com.uy](mailto:info@fantasygarden.com.uy)**

Con servicio Kasher bajo supervisión del Rabinato de la Kehilá

