



KESHER
ENLACE
 Organo Independiente de Información Judeo-Mexicana

¿No le atienden?
 sólo **llámenos** y experimente un servicio totalmente **diferente**

- REPARACIÓN DE COMPUTADORAS
- CONTRATOS DE MANTENIMIENTO
- HOSPEDAJE Y REGISTRO DE NOMBRES EN INTERNET
- VENTA DE EQUIPO

castlesYSTEMS
 TU DEPARTAMENTO DE SISTEMAS
 castle.mx 52 03 00 03

A nuestros queridos lectores y anunciantes les informamos que las Ediciones Especiales de Rosh Hashaná 5782 se publicarán el 1° de septiembre y 15 de septiembre



21 de agosto

DIA INTERNACIONAL DE CONMEMORACIÓN Y HOMENAJE A LAS VÍCTIMAS DEL TERRORISMO

■ Se conmemora el Día Internacional del terrorismo y se rinde homenaje a las víctimas de actos de violencia causados por posturas religiosas o creencias

En la presente edición, el 21 de agosto se recuerda el **Día Internacional de la Conmemoración y homenaje a las víctimas del terrorismo**. El objetivo es brindar apoyo e información tanto a las víctimas como a los familiares de aquellos que murieron.

El terrorismo es una forma de lucha política violenta, que no sólo busca sembrar terror, inseguridad y caos en la población, sino también un alcance de los medios de difusión. Por lo mismo, la ONU decidió poner en práctica estrategias a nivel global contra este flagelo de la humanidad.

El día 22 se conmemora el **Día Internacional de las víctimas de actos de violencia motivadas por sus posturas religiosas ó sus creencias**. Cabe puntualizar que es un derecho inalienable de todo ser humano, el poder tener la libertad de creer, pensar u opinar sobre una determinada creencia ó religión, según lo establecido en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

Resulta enriquecedor y positivo el hecho de que haya intercambio de ideas y diálogo respetuoso intercultural y religioso, para acabar con las diferencias que sólo llevan al odio y la violencia entre los seres humanos.

El 23 de agosto, conocido como el **Día del Listón Negro** tiene como objetivo jamás olvidar lo terrible que puede llegar a ser todo régimen totalitario como el nazismo y el estalinismo.

La fecha que eligió el Parlamento Europeo para conmemorar tan nefastos hechos históricos no es casualidad, ya que este día fue la fecha exacta en la que se firmara el pacto Molotov-Ribbentrop, un pacto genocida de ambas potencias que se comprometían a no agredirse mutuamente y se repartirían los países y territorios de Europa Central, a la vez que comenzaban con las deportaciones, torturas y el asesinato en masa de millones de personas.

Al respecto en 1989, se realizó una de las protestas más emblemáticas en honor de las víctimas del Estalinismo y el Nazismo, y para denunciar el pacto genocida de estos dos regímenes totalitarios y para que el mundo jamás olvidara ni sus acciones, ni a sus víctimas.

A propósito de estos regímenes totalitarios, personalmente los aliento a ver una serie documental de Netflix intitulada "Como se convirtieron en tiranos" recomendada por el Dr. Laventman, buen amigo y colaborador, que trata de 6 episodios sobre cómo se convirtieron en tiranos y dictadores, personajes nefastos de la historia como: Adolf Hitler, Saddam Hussein, Idi Amin, Josef Stalin, Muamar Al Gadafi y la dinastía de los Kim en Corea del Norte.

En esta serie, los déspotas históricos demuestran cómo un aspirante a dictador debe aprenderse al pie de la letra el manual del poder absoluto, para gobernar con puño de hierro.

En cada capítulo se va descifrando la mente maquiavélica de los gobernantes, que ensombrecieron durante años a sus naciones.

Los déspotas a lo largo de la historia demuestran que, obtener el control y gobernar con mano de hierro, requiere tener el poder absoluto.

Vale la pena destacar que en el marco del X Encuentro de Parlamentarios de América Latina, organizado de manera virtual por el Congreso Judío Latinoamericano (CJL) y la Cámara de Diputados de Argentina, se conmemoró también el 27 aniversario del ataque en contra de la AMIA. La diputada Dulce María Sauri señaló que el terrorismo es uno de los fenómenos más complejos en la actualidad y una de las principales amenazas a la paz y a la seguridad internacional, que no distingue religión, nacionalidad, etnicidad y región.

El terrorismo tiene como intención el atacar, mediante el esparcimiento del miedo.

En otro orden de las cosas, en nuestro país, ante la necesidad de retomar los estudios de los niños y mantener conectada a internet a la comunidad de Ameyalco en Lerma, Estado de México, la Embajada de Israel en México, a través de la Agencia Israelí de Cooperación Internacional para el Desarrollo de Israel, Mashav y sus asociados, donaron un nuevo Centro Tecnológico y Educativo.

El Centro brindará a los niños de esta Comunidad, herramientas tecnológicas para que puedan continuar sus estudios durante la pandemia, y a complementar su educación una vez que regresen a la escuela. Además permitirá también que los miembros de dicha población cuenten con acceso a internet gratuito y a más de 30 cursos de formación vocacional.

Por otro lado, recientemente tuvo lugar una ceremonia de reconocimiento al Ing. Mauricio Merikanskas Berkovsky, junto con el CPT. Rogelio Casas, consejeros fundadores de la Universidad ORT México por su trayectoria e invaluable contribuciones a la transformación positiva de nuestro país, a través de la formación de profesionales para el sector social. Se recordó que el lanzamiento de la Universidad ORT México, tuvo lugar el 21 de noviembre de 2013.

En otro tema, Israel y Marruecos dan "alas" a la normalización de sus relaciones diplomáticas con los primeros vuelos comerciales entre ambos países, desde que se firmaron los "Acuerdos de Abraham" bajo la mediación estadounidense.

Cabe mencionar, que para Israel, Marruecos tiene una gran importancia afectiva, ya que llegó a albergar una populosa comunidad judía. Alrededor de 700 mil ciudadanos israelíes tienen origen marroquí.

Y como siempre el lector tiene la última palabra...

Encendido de velas			Perashiot		Efemérides	
20	Viernes	19:43	21	Ki-Tetzé	21	Día Internacional de Conmemoración y Homenaje a las víctimas del Terrorismo
27	Viernes	19:37	28	Ki-Tavó	29	Primer Congreso Sionista 1897
					31	Día Internacional de la Solidaridad

EDITORA Y DIRECTORA
LIC. ROSALYNDA PEREZ DE COHEN

CONSEJO CONSULTIVO: DR. BERNARDO TANUR
Y DR. JAIME LAVENTMAN

CORRESPONSALES EN ISRAEL Y MEDIO ORIENTE:
YERAJIMIEL BARYLKA, AARON GULMAN Y GUSTAVO PEREDNIK

DIRECCIÓN DE SISTEMAS: CASTLE SYSTEMS MÉXICO, S.A. DE C.V.

KESHER (Enlace - Órgano Independiente de Información Judeo - Mexicana) Es una publicación quincenal con un tiraje de 10,000 ejemplares de GRUPO EDITORIAL KESHER, S.A. DE C.V. con domicilio en Av. Alpes #215, Col. Lomas de Chapultepec, C.P. 11000 México D.F. Internet <http://www.kesher.mx> / Teléfonos: 55 5203-0446 Fax: 55 5203-9084

Miembro activo de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana No. 2211. Certificado de Licitud de Título No. 13707 y de Licitud de Contenido No. 11280 expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas con fecha 29 de abril de 1992. KESHER es una publicación impresa México en los talleres de Keshet, en selección de color y en alta resolución. Se permite la reproducción parcial, mencionando la fuente.

LOS ARTÍCULOS FIRMADOS ASÍ COMO EL CONTENIDO DE LOS ANUNCIOS E INSERCCIONES SON DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS ENVÍA Y NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE LA OPINIÓN DE KESHER. La dirección de este periódico no avala la calidad o la Kashrut de los productos anunciados como tales. Se distribuye gratuitamente en los diversos sectores de la Comunidad Israelita de la República Mexicana, así como en el extranjero.

PUBLICIDAD COLABORACIONES Y COMENTARIOS: COMUNICARSE AL 55 52030446 / 55 55317601 Y 55 52039084

Resumen de la Perashá *KI TAVÓ*

BS"D

ARQUITECTOS DE NUESTRO PROPIO DESTINO

“...un Arameo destruyó a mi padre...” (Devarim 26:5)

/ Enrique Medresh /

La Torá aquí instruye a la generación del Desierto a que, una vez que conquisten la Tierra de Canaán, los agricultores traigan al Sacerdote en el Templo (*Kohen*) las Primeras Frutas de la cosecha —los llamados *Bikkurim* o “Primicias”— como una ofrenda de agradecimiento.

Los *Bikkurim* sólo se traían de las Siete Especies (frutales) con las que fue distinguida *Eretz Israel* y venían acompañadas de una declaración de gratitud por los milagros que acompañaron el trayecto del Pueblo de Israel a lo largo de la historia, permitiéndoles llegar finalmente a su morada nacional. Y a pesar de que la cosecha fuera muy cuantiosa, sólo se estaba obligado a traer un fruto de cada especie: una uva, una aceituna o un higo, lo que a nuestros ojos parece ser una forma muy trivial e insignificante de mostrar agradecimiento! ¿Por qué la Torá no requiere un regalo superior? Ahora, por otro lado, los Sabios ordenan aumentar el tamaño de esta ofrenda, a lo que nosotros preguntamos: si la Torá únicamente solicita una pequeña muestra, ¿cómo fue que ellos (*los Fajamim*) incrementaron esta cantidad?

Una frase clave de la declaración de los *Bikkurim* es...*Un Arameo destruyó a mi padre...*, refiriéndose a los fracasados intentos de Laván por destruir a Yaakov. El problema con todo este asunto es que no encontramos en todo el texto de la Torá ningunos intentos de Laván por destruir al Pueblo Judío. Lo más que podemos encontrar es que, ya que Hashem se apareció a Laván y le previno de “hablar (con Yaakov) ya sea para bien o para mal”, podemos deducir que éste intentaba dañar a Yaakov. ¡Pero no vemos por ningún lado que Laván quisiera destruir ni a sus hijas ni a sus nietos!

Después de haber vivido veintidós años en casa de Laván, Yaakov se marcha sigilosamente y sin despedirse de su suegro. Laván lo persigue y, cuando lo alcanza, lo confronta acusándolo de haber robado sus ídolos. A petición de Yaakov, Laván registra todo el campamento en vano. Después, Yaakov lo reprende por haber sospechado de él y por todos los engaños, malos tratos y manipulaciones recibidos a lo largo de esos años, pese a lo cual mantuvo dedicación y honestidad intachables hacia Laván. A pesar de que Yaakov había ganado todo lo que tenía gracias a sus grandes esfuerzos personales, Laván le contesta: “Las hijas son mías, y tus hijos son mis hijos; los rebaños me pertenecen, y todo lo que ves es mío”. Del hecho de que la Torá se molesta en apuntar la respuesta de Laván podemos concluir que estos no son los desvaríos de un lunático, por lo que quisiéramos saber, ¿cómo se puede entender la arrogante postura de Laván?

Quisiéramos explicar que un problema que afecta las relaciones entre padres e hijos sucede muchas veces cuando el padre, quien ha ayudado a su hijo a triunfar en la vida, desea que dicho éxito le sea completamente atribuido a él, no dejando ningún lugar para que su hijo se sienta independiente. Así, un padre que ha pagado la carrera de su hijo o le ha prestado dinero para comenzar un negocio puede caer en el engaño de que el éxito de su vástago se debe enteramente a su intervención, y que, por tales motivos, tiene derecho de controlar totalmente a su hijo. Al otro extremo del espectro, podemos encontrar en Yaakov una forma mucho más sana de concebir dicha ayuda —como de una herramienta que permite al hijo independizarse y no como una forma de controlarlo.

Sobre estas dos contrastantes formas de ver la vida se centra una gran parte de la lucha entre Yaakov y Laván. Laván desea tomar el crédito por todo lo que Yaakov ha logrado durante el tiempo en que vivió en su casa y, a sus ojos, todo lo alcanzado por Yaakov le pertenece (a Laván) como retorno de su inversión original. En consecuencia, y como hemos escrito en otros ensayos anteriores, Laván deseaba tomar el control sobre los Hijos de Israel.

Una persona a quien se le hace sentir que sus posesiones y logros realmente no le pertenecen, por lógica no puede mostrar agradecimiento por la ayuda que ha recibido. Si todo es “tuyo” y nada es “mío”, no hay nada por lo que deba agradecerte. Este mismo predicamento sucede en nuestra relación con D-os. Si Él nos hace sentir que somos Su propiedad y que nos está trayendo a Su tierra, ¿de qué debemos agradecerLe?

D-os no desea controlarnos o hacernos sentir que nos posee; por el contrario, desea que sintamos que hemos utilizado apropiadamente los talentos y habilidades que Él nos ha dado para poder pararnos sobre nuestros propios pies. Solamente entonces podemos mostrar verdadero agradecimiento.

Y éste es precisamente el mensaje de los *Bikkurim*: el Todopoderoso nos ha dado sólo una parte de lo que necesitamos para triunfar, y el resto ha dependido de nosotros, así permitiendo que sigamos poseyendo nuestra independencia. Por lo tanto, solamente nos pide una pequeña muestra de agradecimiento, ya que si nos exigiera algo más significativo parecería que no somos más que siervos pagando tributo al dueño de las tierras. Únicamente hasta que empezamos a traer las “Primicias” pudimos empezar a sentir nuestra independencia y propiedad sobre *Eretz Israel*. Por esto es que decimos “gracias”.

La misma idea puede ser hallada en el versículo: “(No debes decir) mi esfuerzo, y el vigor de mis manos me hicieron toda esta riqueza, (sino que) debes recordar a Hashem porque Él te dio la fuerza para lograr hacer esta fortuna”. El texto mismo enfatiza que lo que el Todopoderoso nos dio fue el potencial para lograr dicho bienestar, mas no la riqueza misma.

La Torá declara que el nombre del padre de Bil'am era Be'or; pero más adelante el texto indica que Beor era el hijo de Bil'am. El Talmud enseña que no hay ninguna contradicción entre los dos textos, ya que el padre de Bil'am en efecto fue Be'or, pero ya que éste era inferior en profecía, se le refiere como si fuera su hijo. Por otro lado, el Talmud también revela que Be'or y Laván son exactamente la misma persona, de tal manera que Laván era en realidad el padre de Bil'am.

La explicación yace en que la relación que Bil'am desarrolló con sus hijos estuvo marcada por la posesión y por la dominación. Y cuando un hijo es controlado a tal punto, a la primera oportunidad que tenga de controlar a su padre, lo hará. Por lo tanto, una vez que Bil'am fue superior (en profecía) y se encumbró sobre su padre, lo denigró tratándolo como si fuera su “hijo” en vez de como si fuera su padre.

La sección de los *Bikkurim* es aquella donde la Torá define el concepto de *Hakkarat Hatov* —“el Reconocimiento del Bien” o Agradecimiento por los beneficios que hemos obtenido de los demás. Por lo tanto, dicho pasaje comienza hablando sobre la disputa entre Yaakov y Laván, contrastando la perspectiva de Laván con la de la Torá (Yaakov).

Los Sabios nos instruyen a que demos una ofrenda mayor que la que la Torá solicita, ya que la gratitud sólo debe provenir del receptor y no puede, ni debe, ser impuesta por el benefactor.

Igualmente, los padres no deben transmitir a sus hijos una percepción de que todo lo que tienen o logran es gracias a su intervención, evitando así que los hijos se sientan como parásitos que todo lo han recibido. Al actuar de esta sensata manera, los padres dan cabida a que, una vez que sus hijos hayan construido su independencia y autoestima, les muestren, como debe ser, el máximo agradecimiento posible

SHASHO GOLD
COMPRO
ORO Y PLATA

- RELOJES FINOS
- JOYERÍA ANTIGUA
- BRILLANTES DE MÁS DE 1KT
- ABSOLUTA SERIEDAD
- DISCRECIÓN
- PREVIA CITA

Cartier PRAGET HUBLOT PATEK PHILIPPE ROLEX BREGUET

Nissim Shasho M.
www.shashogold.com
TEL. 5552519090 CEL. 55 1953 3827
BOSQUE DE DURAZNOS #69-404
nishasho@gmail.com

COLDWELL BANKER BIENES RAÍCES CITY

VENTA CASA NUEVA

PARA ESTRENAR EN CLUB DE GOLF AVANDARO, VALLE DE BRAVO

Abraham Marcus
Asesor Inmobiliario

Cel. 55 55 08 36 88
abymarcus@hotmail.com

Av. Paseo de las Palmas 735, Desp. 201
Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo
C.P. 11000, México, D.F.

PHARMACOM SA DE CV
FARMACIA

35 años al Servicio de la Comunidad Judía de México

Grandes descuentos
Aquí todo es más barato

Surtido extenso de medicamentos
Mayoreo y Menudeo

Servicio a domicilio

Informes al (55) 52812616/3302/1843
Julio Verne 90, Col. Polanco
pharmacomsadecv@yahoo.com

PRIVEE BOSQUES

SE VENDE

Departamento de Lujo en Residencial Privee
60 depts. en 30,000 m²

A 5 MIN DEL TEMPLO
BET-EL BOSQUES
- CAMINANDO -

Sr. Carlos
55 4500 0309

Sr. Alberto Sr. Simon
55 4449 9229 55 5402 0818

ALARMANTE AUMENTO DEL ANTISEMITISMO EN EL MUNDO

León Opalín*

El 26 de mayo del 2016 la Alianza Internacional para el Recuerdo del Holocausto (IHRA por sus siglas en inglés) integrada por 31 países, adoptó una definición práctica y jurídicamente no vinculante del antisemitismo, como una percepción de los judíos que puede expresarse como el odio a los mismos. Las manifestaciones físicas y retóricas del antisemitismo se dirigen a las personas judías o no judías y/o a los bienes, a las instituciones de comunidades judías y a sus lugares de culto.

Las manifestaciones antisemitas han estado presentes desde el surgimiento del pueblo judío desde hace más de 5,000 años, empezaron a cobrar una fuerza creciente a partir del año 70 D.C. con la destrucción del Templo de Jerusalem por las tropas romanas al mando de Tito. Su principal vestigio es el Muro de los Lamentos conocido como Kotel o Muro de la Lamentación.

En este contexto, después de la hecatombe del Holocausto durante la Segunda Guerra Mundial cuando fueron asesinados 6 millones de judíos, el antisemitismo no desapareció, y a través de los años siguió aumentando, llegando a desbordarse en la última década, el fenómeno del antisemitismo se ha extendido al Estado de Israel.

Ante el creciente antisemitismo los judíos en todo el mundo, pero particularmente en Europa, están cada vez más atemorizados por la posibilidad de ser agredidos. La Unión Europea (UE) constituida por 21 países, es la que tiene mayor población judía. Entre sus miembros Francia (con una población judía de 480,000 personas) ha sido identificada como el país que enfrenta los mayores problemas de antisemitismo, empero, también lo experimentan las comunidades judías de Bélgica, Holanda, Alemania, Reino Unido, Polonia y Suecia.

El antisemitismo en Europa está cada vez más presente en tres frentes: en la extrema derecha, en la extrema izquierda y en el fundamentalismo religioso islámico. En este ámbito, hay que tener presente que el antisemitismo no es solo un problema para los judíos del continente, sino para la propia Europa. El futuro judío en Europa dependerá en buena medida de si el continente podrá “mejorar su seguridad y su identidad común para continuar siendo un lugar para todas las personas, independientemente de su religión”.

Los ataques verbales y físicos a los judíos en Europa han requerido de una mayor protección policial especialmente en escuelas, sinagogas, en cementerios que han experimentado frecuentemente actos de vandalismo. Asimismo, los incidentes de odio hacia los judíos no solo se manifiestan directamente a los miembros de la comunidad, también se observan en los medios políticos,



en el laboral, en actos sociales, culturales y deportivos, entre otros. Las conductas antisemitas se han vuelto tan comunes que la mayoría de las víctimas ya no se molestan en denunciarlas, aunque las instituciones judías si lo hacen cuando tienen conocimiento de las mismas.

El clima de hostigamiento que viven los judíos en Europa ha propiciado que una parte de ellos emigren a otros países, particularmente Israel, EUA y Canadá, empero, a la vez existe una “alarmante” tasa de asimilación y matrimonios mixtos, según un estudio especial presentado en noviembre del año pasado por el Comité de Inmigración, Absorción y Diáspora de la Knesset (Parlamento) de Israel.

De acuerdo al Comité, el porcentaje de asimilación entre los judíos polacos es de 70.0%, en Hungría, Holanda, Dinamarca y Suecia es de 50.0% y en Francia del 31.0%. En los últimos 70 años, desde 1950, Europa ha perdido al 60.0% de sus judíos; mientras que el 90.0% de los judíos del mundo vivían en Europa en el siglo XIX, hoy solo el 10.0% vive allí.

El Informe del Comité señala que los judíos están emigrando de muchos países europeos debido al antisemitismo, el colapso de las comunidades y la asimilación. El presidente del Comité, David Bitan ha enfatizado que “en Europa, los judíos se ven obligados a esconder símbolos judíos, tiene miedo de caminar con una Kipá en la cabeza (especie de solideo) por la calle, y la policía local se ve precisada a cuidar las sinagogas. El Estado de Israel necesita apoyar a las comunidades judías en el extranjero, porque no todos los judíos pueden o quieren emigrar”.

Las comunidades judías esperan el contacto con el Estado de Israel a través de planes de estudio para la educación formal y no formal, apoyo financiero y reuniones entre líderes comunitarios y representantes gubernamentales en el país. En este contexto, Bitan pidió al Ministerio de la Diáspora que financie emisarios israelíes para las comunidades, además de

la financiación de la Agencia Judía y la Organización Sionista Mundial.

Por otra parte, el Dr. Dor Maimon, del Instituto de Política del Pueblo Judío, expresó que no tenía un escenario positivo para los judíos europeos, debido al declive económico y al aumento de la islamización. En este ámbito, presenta tres escenarios posibles: aumento de la islamización en el continente, que ya ha provocado la marcha de muchos judíos, una lucha feroz contra la islamización, y luego los judíos y otras minorías sufrirán y se sentirán perseguidas, o un fuerte enfrentamiento entre europeos e islam -y en este escenario los judíos también querrían irse-.

Como se indicó, la hostilidad hacia los judíos en buena medida es a través de plataformas de redes sociales existiendo un compromiso de las mismas de actuar contra los contenidos antisemitas. Sin embargo, el Centro para la Lucha contra el Odio Digital, una organización sin fines de lucro del Reino Unido y EUA, señaló que durante un periodo de seis semanas a principios de este año utilizó sistemas oficiales de quejas para informar cientos de incidentes de odio antijudío y que encontró en Facebook, Twitter, Instagram, Plataformas de YouTube y TikTok, que en el 84.0% de los casos no se hizo nada al respecto.

Las empresas de redes sociales permiten que los fanáticos mantengan sus cuentas abiertas y que su odio permanezca en línea, incluso las cinco plataformas de redes sociales no actuaron contra el 80.0% de las publicaciones que contenían la negación del Holocausto, el 74.0% alegó difamación de sangre, el 70.0% con caricaturas racistas de judíos y el 70.0% de las publicaciones neonazis.

En conclusión el antisemitismo es una pandemia que cada vez más cobra fuerza.

* Editorialista del Diario El Financiero

EN CUALQUIER CASO DE EMERGENCIA ¡ILLÁMENOS!

- Acapulco
- Ciudad de México
- Cuernavaca
- Estado de México
- Valle de Bravo



"Quien salva una vida es como si salvara al mundo entero"



#TodosSomosHatzalah

ACCIÓN SOCIAL DE LA COMUNIDAD JUDÍA DE MÉXICO

Tels. 1995 1520 / 1995 1521 / 1995 1523

¿Quieres hacer un regalo especial?

Sefarad de Ayer, Hoy i Manñana

Editorial KESHER en exclusiva ofrece a sus lectores y al público en general esta interesante obra literaria, a un costo mínimo de recuperación.

OFERTA ÚNICA

Paga 2 y llévate 3 libros
válido todo el mes de agosto

55 5203 0446 / 55 5531 7601
ó a: periodico@kesher.org.mx

Breve recuento semanal de realidades y acontecimientos

Esther Shabot*

La región de Oriente Medio, al igual que el resto del mundo, sufre los embates de la llamada tercera ola de coronavirus, detonada por la variante Delta. La guerra contra el virus es así, omnipresente como trasfondo general, aunque desde luego existen muchos otros temas preocupantes y dolorosos que van más allá del control de la enfermedad y de la disponibilidad de servicios hospitalarios y vacunas.

Repasando lo acontecido durante la semana, he hecho una selección de lo que, a mi parecer, es lo más destacable en cuanto al estado de cosas en la región. Por supuesto, se trata de una selección subjetiva y arbitraria de mi parte, pero supongo que su contenido refrenda la imagen de que se trata de una de las zonas más convulsas e inestables de nuestro mundo.



pueden alargarse indefinidamente. Si se fracasara, no cabe duda que el panorama regional apuntaría a un automático recrudecimiento de las tensiones.

1.- Las negociaciones para revivir el acuerdo nuclear entre Irán y los seis países que lo rubricaron en 2015 llegaron a un preocupante estancamiento tras la sexta ronda en Viena. Es incierto si se podrán reiniciar tras la toma de la presidencia en Irán de Ebrahim Raisi, el pasado 5 de agosto. El secretario de Estado norteamericano, Antony Blinken, ha mostrado ya su desencanto al afirmar que esas negociaciones no

2.- En Egipto se acrecienta la violación a los derechos humanos por parte del régimen de Al Sisi. Tanto, que en el congreso norteamericano el demócrata Chris Murphy demandó reducir el apoyo económico de 1.3 billones de dólares que Washington le aporta a Egipto. El legislador argumentó que no pueden seguirse ignorando los 60 mil presos políticos que languidecen en las cárceles egipcias ni el hecho de que, después de Irán y China, sea Egipto el país con más ejecuciones anuales realizadas por el

Estado. Las víctimas de los abusos, por lo general disidentes y críticos del régimen, son, desde islamistas, hasta liberales.

3.- Hace dos semanas, con bombo y platillo, se celebró en Damasco la reelección, mediante comicios patito, de Bashar al Assad, el dictador que ha estado en el poder desde el año 2000, cuando murió su padre.

La dureza y tiranía de Bashar émulo de su padre, desataron protestas masivas que desencadenaron una pavorosa guerra civil en 2011 y que aún no concluye del todo. A pesar de tener una porción mayoritaria del país de nueva cuenta en su poder, se registraron sangrientos combates en Daraa y en Idlib, último reducto de la resistencia contra el dictador.



4.- Israel, por su parte, se halla envuelto en el escándalo internacional desatado por el affaire Pegasus. Debido a la alarma que ha cundido en tantos espacios por el mal uso de esta herramienta cibernética de espionaje, el gobierno israelí se ha visto obligado a enfrentar reclamos de irresponsabilidad y falta de regulación a la empresa NSO, fabricante del software. Con la intención de ofrecer explicaciones y seguridad respecto al manejo futuro de este tipo de instrumentos, el ministro de defensa israelí, Benny Gantz, viajó a París a encontrarse con su homóloga gala, Florence Parly. Ello tras conocerse que el teléfono del presidente Macron fue intervenido por medio de Pegasus desde Marruecos.



5.- La tragedia libanesa se profundiza. Cuando está a punto de cumplirse un año de la gigantesca explosión que devastó a Beirut, el panorama es extremadamente pesimista. En esta columna he dado cuenta de los múltiples problemas que tienen a Líbano en calidad de Estado fallido. Sin embargo, la gravedad de la situación cobra tintes extremos cuando se conoce lo que la organización Save the Children advierte, a saber, que tan sólo en la capital, Beirut, 910 mil personas, entre ellas 564 mil niños, carecen de suficientes alimentos, agua potable, energía eléctrica y productos de limpieza, lo cual los tiene en una situación no sólo precaria, sino también peligrosa.



La explosión de hace un año desplazó a más de 300 mil personas de sus hogares, en un contexto de por sí grave. Hace poco Saad Hariri, Primer Ministro designado, renunció a formar gobierno tras nueve meses de intentos fallidos. El encargo ha recaído ahora en un hombre de negocios millonario, Najib Mikati, quien enfrentará los mismos retos que Hariri: integrar un gobierno funcional en medio del desempleo galopante, la miseria, la crisis financiera, las devaluaciones constantes, la inflación brutal, la fragmentación social intensa y las rivalidades interétnicas y religiosas de larga data. La ayuda internacional se ha convertido así, en uno de los últimos salvavidas a los que se aferra el sufrido pueblo libanés.

*Editorialista del Diario Excelsior

RRSS: La Guía Definitiva Para Dominar Las Redes Sociales

Boris Diner*

RRSS o Redes Sociales, ¿Qué Son?

RRSS es el acrónimo de Redes Sociales y, para empezar con la definición, lo primero es saber qué es una red social. Y, la mejor manera de hacerlo es recurrir a la Wikipedia, creada en 2001, por cierto.

Porque algo de lo que solemos pecar en los últimos tiempos es en la confusión de fondo y forma. Porque las Redes Sociales han existido desde el principio de la humanidad. De lo que hablamos a fines del siglo XX son REDES SOCIALES EN INTERNET o, como dijo Bob Wientzen, presidente de la Direct Marketing Association, "marketing directo con esteroides". Y esto es fundamental a la hora de entender su funcionamiento, y no me refiero al algoritmo, sino a la sociología, la psicología... me refiero a las personas, a los usuarios.

Definición

Volviendo a Wikipedia, una Red Social es: "Una estructura social compuesta por un conjunto de actores (tales como individuos u organizaciones) que están relacionados de acuerdo con algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.)."

LA CLAVE, lo importante de todo a la hora de sacarle provecho es entender las relaciones entre las personas en un determinado entorno. Al fin y al cabo, una Red Social en Internet viene a ser una plaza mayor, un bar en el que la gente se reúne a hablar de sus cosas y, nosotros como marcas, tenemos tres posibilidades:

1. Colocar carteles en sus paredes o servilleteros en las mesas y formar parte del paisaje,
2. Ser ese vendedor ambulante que va mesa por mesa vendiendo DVD's piratas o poesía
3. O ser el camarero que conoce a sus parroquianos, escucha las historias y, después de la "confesión" asiente con empatía y dice aquello de "qué ¿otra cervecita?"

Porque eso es lo que se nos había olvidado a las marcas, o es que quizás nunca nos dimos el tiempo para entender que significaba "redes sociales en internet" y entonces solo jugábamos a aprovechar los medios de comunicación de masas para lanzar nuestros mensajes publicitarios unidireccionales.

Se nos olvidó hablar con el cliente, somos como esas parejas entradas en años y aburridas que permanecen horas sentados en una terraza sin dirigirse ni la mirada ni la palabra.

Y es que me parece que lo que hemos pensado es que las Redes Sociales son los nuevos medios de comunicación de masas. Por eso nos gustan tanto las grandes cifras.

Lo que olvidamos, estimado lector, es que en el 90% de los casos las redes no son para vender, son un camino, uno de los caminos, para llegar a la venta, como cualquier otro canal de comunicación (como lo son sus folletos, brochures, periódicos, revistas, radio, TV, etc). Eso, sí, el 80% de las compras sí que pasan por un canal digital, es decir, utilizan las RRSS para hacer este camino hacia la venta.

Un poco de historia sobre las Redes Sociales

Han pasado 21 años desde lo que podríamos llamar protoredes sociales, aunque visto lo rápido que va esto parece que han pasado 70 años. Desde entonces hasta ahora han aparecido, y desaparecido, decenas, cientos, quizás.

Se han escrito libros, manuales, tesis, guías, artículos, millones de posts acerca del tema, de sus posibilidades, de cómo sacarles el

máximo partido, se han puesto en marcha cursos, seminarios, másters, webinars, se han canonizado y demonizado, se han visto como el Santo Grial de la comunicación para las marcas... Por eso es difícil sentarse a escribir sobre el tema sin pensar "pero si ya está todo escrito, ¿qué puedo aportar después de estos "millones de años" que nos han caído encima desde aquél lejano año 2000?"

Pero lo cierto es quizás sea ahora el momento adecuado de escribir sobre el tema. ¿Por qué? Porque por el momento en que estamos viviendo, me atrevo a decir que las redes sociales han dejado atrás su infancia, esa época en la que todos los niños son muy ricos y simpáticos y también la adolescencia, llena de hormonas, revuelta, con su crecimiento desmedido, desgarbado y a trompicones, llena de amores y desamores imposibles, impulsiva y gregaria, en las marcas íbamos a las redes porque "hay que estar" porque "van todos" y no voy a ser yo el que se lo pierda.

Hoy parece, y digo parece, porque en estas cosas nunca se sabe, pero todo apunta hacia ahí, que las Redes Sociales han alcanzado su madurez, su crecimiento se ha estabilizado. Ya no aparecen como champiñones, seguramente porque es tanto el poder y la penetración que han alcanzado las grandes redes (Facebook, Whatsapp, Youtube, Twitter, Instagram y LinkedIn) que hacen muy difícil a los nuevos hacerse un hueco.

Así que, ya situados y después de este rápido recorrido vamos a ir poco a poco intentando buscar respuestas al tema del marketing y las redes sociales.

Las Redes Sociales en cifras

Facebook, el gran monstruo, 1,700 millones de usuarios en todo el mundo, Twitter, 140 millones, Instagram, nacida en 2010, 1,000 millones... Impresionante, sí, pero ¿en qué le beneficia a usted, estimado lector? A no ser que sea, por ejemplo, socio de Mark Zuckerberg más bien poco. Muchas veces esas grandes cifras no nos dejan ver el bosque de nuestra segmentación.

Porque puede que nuestro público objetivo sea tan específico que esté en una "pequeña" Red Social de, yo qué sé, de 1 millón de personas. Las hay a cientos y de lo más específicas y raras que se puedas imaginar.

Pero, aun así, si vamos a las grandes, a usted no le interesan los 1,700 millones de Zuckerberg, le interesan "sus seis mil o sesenta mil o seiscientos mil potenciales clientes".

Así que, lo primero que hay que hacer es, segmentar. Y pueden hacerlo de muchas maneras:

- **LinkedIn** – es la mejor plataforma para la creación de redes profesionales. Es un gran lugar para encontrar los mejores talentos, posicionarse como líder de la industria y promover su negocio. Un sitio de redes para profesionales, para conectarse con colegas, socios comerciales, clientes y líderes de opinión de la industria. LinkedIn conecta a más empresas con clientes B2B que cualquier otra red social.

- **Twitter** – Es donde la gente busca noticias, información y consejos. Se trata de estar activo, actualizado y comprometido. Entonces, además de configurar su perfil de Twitter, publique actualizaciones frecuentes utilizando hashtags y términos altamente específicos para conectarse con los seguidores adecuados., seguir a sus ídolos o "influencers" o mantenerse al día con las tendencias de diseño de productos o las actualizaciones de su industria. Por ejemplo: @DesignWorld; @Engineeringcom; @chemicalengnow; @IEEEorg; etc.

- **Instagram** – ha crecido astronómicamente hasta convertirse en la principal red social que conecta a las personas únicamente a través de contenido visual. Su plataforma se enfoca en compartir imágenes y videos de alta calidad, lo que a su vez es una forma poderosa de capturar y mantener la atención de cualquier audiencia.

Viene de página 6

- **Houzz** – Esta plataforma es uno de los mejores lugares para cualquier persona en la industria AEC (La industria de la arquitectura, la ingeniería y la construcción). Centrado en la arquitectura, el diseño de interiores, la decoración, el diseño del paisaje y las mejoras para el hogar, es perfecto para que diseñadores como usted creen su propia página sobre su negocio.
- **Postcron** – Es un software intuitivo pero poderoso que ayuda a los usuarios a ahorrar tiempo publicando y programando publicaciones en las principales cuentas de redes sociales. Con Postcron puede programar videos, fotos, carrusel e historias en Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest y LinkedIn.
- **The Sphere** – Una red privada con lo más excepcional de propiedades fuera de mercado para alquilar.
- **SMART Exchange** – Es una comunidad en línea que le permite conectarse con colegas y compartir lecciones, ideas, conocimientos e historias de éxito en el aula. Los recursos incluyen actividades lectivas creadas por maestros y editores, imágenes, videos y más.
- **Yelp** – es un directorio en línea popular para descubrir negocios locales que van desde bares, restaurantes y cafés hasta peluquerías, spas y estaciones de servicio.
- **Finect** – Red social de inteligencia colectiva dirigida a inversores financieros reales que comparten información, interactúan e invierten en bolsa,
- **Funcook** – Recetas de cocina y consejos en función de los ingredientes y utensilios de cocina de los que dispongamos en un determinado momento.
- **YouTube** – es el segundo motor de búsqueda más grande de Internet y sí, sus clientes están ahí. YouTube ofrece excelentes beneficios de optimización de motores de búsqueda para elevar la presencia de su marca. Diversificar su contenido con video es imperativo y debe ser parte de su estrategia de marketing de contenido. YouTube ofrece mucho valor potencial a empresas industriales como la suya. Ese valor radica en los videos instructivos y las demostraciones.
- **Facebook** – es la red social más grande del mundo con más de mil millones de usuarios activos diarios. Eso significa que cualquier empresa, incluso las empresas industriales, puede encontrar clientes potenciales en esta red social.

Conclusión, busque su Red, no deje que sea ella la que lo busque a usted.

*Chairman en The Entourage Business Club



OXÍGENO PORTÁTIL

IDEMOSTRACIONES A DOMICILIO!
 (55) 56 026 944 / 044 55 256 13271
 (55) 55 891 053
 @ www.sistemainogenone.com

Un problema adicional en las empresas familiares

Salo Grabinsky

En estos días plenas de tensiones por la lenta recuperación y los embates de la pandemia muy vigente, ante la falta de disciplina de muchos y la lenta aunque creciente distribución de las escasas vacunas que nos llegan, el poder legislativo se afana en pasar leyes. Una de ellas es la **descriminalización de la cannabis**, controvertida y a la cual no voy a entrar en polémica, ya que es casi un hecho.



Todos los que asesoramos de distinta manera a los negocios familiares nos hemos topado con situaciones complejas dada la naturaleza especial de estos delicados organismos. En particular, nos hemos enfrentado a casos donde enfermedades físicas y mentales hacen insostenible la supervivencia y sano desarrollo de empresas, familias y acaban con los patrimonios.

En un artículo reciente de Jim Hutchison, un colega mío, este pone el dedo en la llaga: “Un porcentaje importante de sus asesorados llegan por problemas de adicciones en especial alcoholismo y uso de sustancias ilegales, (léase drogas)”. Sus estadísticas son muy preocupantes y aunque no tenemos cifras (o yo no las conozco) en México, la situación debe ser similar. Empecemos:

El **alcoholismo** es un problema social, que afecta tanto al individuo como a su familia, su centro de trabajo y a la sociedad en general, ya que los costos son muy elevados. Hay millones de personas que caen en estas adicciones y sus efectos en cuidados médicos encarecen los programas de salud. Ellos provocan accidentes dentro de sus áreas de trabajo, en las calles, carreteras y violencia en sus casas, además del efecto emocional y psicológico en sus hijos. Y, lo que es peor, esa tendencia se replica en las siguientes generaciones y se empeora el problema.

En los negocios familiares se da una característica adicional, ya que, como describe Hutchinson, la falta de comunicación causada por el individuo adicto con sus socios y familiares provoca “secretos por todos conocidos”, el tratar de ocultar o meter debajo del tapete esa enfermedad, minimizándola y, cuando la bomba estalla, la destrucción es mayor. Además, den por un hecho que tarde o temprano va a ocurrir una explosión.

¿Cómo confiar en un posible sucesor(a) si éste no está sobrio y no acepta entrar en una rehabilitación? Si ya dirige su negocio sus decisiones van a ser erráticas, a veces emocionales y a menudo caen en depresiones que inmovilizan el desarrollo de un negocio afectando a todos los que lo rodean.

Será interesante analizar en nuestro país que un porcentaje de jóvenes de clase media alta y alta caen en adicciones ya que no tienen problemas económicos, reciben suficientes recursos de sus familiares para no tener que esforzarse en ganarse la vida con su trabajo y caen en enfermedades que son muy difíciles de erradicar. Esto puede suceder en las empresas familiares donde los “juniors” hacen como que trabajan y no tienen que darle cuentas a nadie.

Continuará...



Si basamos nuestro cálculo a partir de Tishrei, Elul es el último mes del año. El nombre de Elul, como los de los demás meses, fue utilizado por vez primera por los judíos que regresaron de Babilonia.

Rosh Jodesh Elul siempre se celebra durante dos días, ya que el mes anterior, Av, es siempre un mes completo, de 30 días. El primer día de Rosh Jodesh Elul acaece en el trigésimo día de Av, y el mes de Elul propiamente dicho consta siempre de 29 días.

TIEMPO DE RECONCILIACIÓN

Debido a que Elul es considerado el último mes del año y precede inmediatamente a Rosh Hashaná - fue fijado como tiempo destinado al arrepentimiento. Tal es así, que en él recitamos *Selijot* (Plegarias especiales solicitando el perdón de Di-s) y oraciones de penitencia.

Desde épocas muy antiguas, estos fueron días de reconciliación entre Di-s e Israel. Cuando el pueblo judío cometió el pecado del Becerro de Oro y las Tablas de la Ley fueron rotas, Moshé ascendió nuevamente al Monte Sinaí y suplicó misericordia y perdón. Di-s aceptó su súplica, y le dijo (Éxodo 34:1): Esculpe para ti dos Tablas como las primeras. Moshé ascendió a la montaña en Rosh Jodesh Elul y permaneció allí cuarenta días, hasta el 10 de Tishrei. Ese día descendió con las segundas Tablas, aquellas que Di-s le había entregado con alegría y de buen grado. Este período de cuarenta días —desde Rosh Jodesh Elul hasta el 10 de Tishrei— fue fijado para todas las generaciones como un tiempo de reconciliación, un período de arrepentimiento y perdón.

A pesar de que el arrepentimiento genuino siempre es aceptado, los días de Elul son especialmente apropiados para ello, pues durante este período se despierta la misericordia Divina y la mano de Di-s se extiende para recibir a aquellos que regresan a El con sinceridad.

¿Por qué se acostumbra a recitar las *Selijot* durante un período mínimo

de cuatro días? Los días en que se recitan las *Selijot* son similares a los Diez Días de Arrepentimiento —el período que comienza en Rosh HaShaná y finaliza en Iom Kipur— durante el cual los piadosos acostumbran a ayunar. Debido a que durante este período hay cuatro días en los que está prohibido ayunar —dos días de Rosh HaShaná, Shabat y la víspera de Iom Kipur—, los cuatro días de *Selijot* que preceden a Rosh HaShaná ocupan su lugar.

Otra razón: el ayuno reemplaza al sacrificio ofrecido a Di-s. Al comentar el sacrificio ofrecido en Rosh HaShaná, nuestros Sabios explican que el hombre tiene el deber de alcanzar un nivel de perfección espiritual equivalente a un sacrificio. Y como se requería que el animal ofrecido para un sacrificio fuera revisado previamente durante cuatro días para cerciorarse de que no tuviera imperfección alguna que lo invalidara para este destino, también el hombre ha de hacer lo propio consigo mismo.

A pesar de que según esta costumbre sólo se precisa recitar las *Selijot* durante cuatro días, se hizo costumbre comenzar a recitarlas siempre el día domingo, para no crear confusión entre la gente. Por lo tanto, cuando hay menos de cuatro días entre el domingo y Rosh HaShaná, el recitado de las *Selijot* se comienza el domingo de la semana anterior.

EL SHOFAR

Desde el segundo día de Rosh Jodesh Elul (o sea, el 1º de Elul) hasta la víspera de Rosh HaShaná (exclusive), todos los días (salvo en Shabat), al final del servicio de Shajarit, se hace sonar el shofar emitiendo cuatro sonidos —tekia, shevarím, terua y tekia-. En algunas comunidades se tocan diez sones: *tekia, shevarim, tekia; tekia, terua, tekia; y tekia, shevarim, terua, tekia*. Hacer sonar el shofar no es un precepto de la Torá; **tiene su origen en la tradición judía**. Cuando Moshé ascendió al Monte Sinaí en Rosh Jodesh Elul para recibir las Segundas Tablas de la Ley, hizo tocar el Shofar en el campamento de Israel para que todos supieran que había ascendido a los Cielos, y se cuidaran de no pecar una vez más con la idolatría. Así, se tomó una costumbre hacer sonar el shofar a partir de Rosh Jodesh Elul, para recordar estos acontecimientos y despertar el arrepentimiento también en nosotros.

El shofar sólo se toca después de las oraciones de Shajarit, porque Moshé ascendió a la montaña temprano en la mañana. No obstante, quien no escuchó los sones del shofar por la mañana, puede hacerlo durante todo el período diurno.

El shofar se toca durante todo el mes para alertar al pueblo sobre la proximidad del Día del Juicio y de ese modo estimular su arrepentimiento. La esencia de los sonidos del shofar es despertar el temor en el corazón de los hombres, como expresa el versículo (Amós 3:6)

Si > No se toca el Shofar en la víspera de Rosh HaShaná, para establecer una marcada diferencia entre los sones del shofar durante el mes del Elul, basados en una costumbre, y aquellos de Rosh HaShaná, llevados a cabo por ordenanza de la Torá.

COSTUMBRES DEL MES DE ELUL

Desde el segundo día de Rosh, Jodesh Elul [es decir, el primer día del mes] hasta, e incluyendo, *Hoshanna Rabá*, las comunidades asquenazíes recitan el Salmo 27 [Le David, Ha Shem orí veishi— Por David; mi luz y mi salvación; Sidur, pág. 81] al final de Shajarit y Maariv. En algunas comunidades (por ejemplo, Jabad), la costumbre es comenzar a recitarlo desde el primer día de Rosh Jodesh, y hacerlo en Shajarit y en Minjá. Este Salmo se agrega como resultado de una interpretación del Midrash donde se explica que Di-s es mi luz, en Rosh HaShaná; mi salvación, en Iom Kipur. Pues El me ocultará en Su *sucá*, en Sucot.

En algunas comunidades también se acostumbra a agregar otros Salmos adicionales al final de los servicios. En Jabad, cada día de Elul se recitan tres Salmos (el primer día Salmos 1 a 3; el segundo, 4 a 6; el tercero, 7 a 9, y así sucesivamente, completándose todo el libro de Salmos con capítulos que se recitan tras los diferentes servicios de Iom Kipur).

Las personas piadosas acostumbran a dar a revisar sus mezuzot y tefilín durante el mes de Elul, y corregir cualquier imperfección que se encuentre en ellos.

*Jabad.com



¿SABIAS CUANTO TIEMPO DURÓ Y COMO ACABÓ LA INQUISICIÓN EN MEXICO?

Eli Suli

En el año 1571, se estableció la Inquisición en México, con el objeto de vigilar la observancia de la fe católica, la cual juzgó a más de 1,500 acusados de judaizantes.

¿Pero cuando acabó la Inquisición en México?

En 1820, al restablecerse en España la Constitución de Cádiz, se decretó el cierre del Tribunal de la Inquisición en todo el imperio. En México, hubo un testigo de los hechos, llamado Manuel Tell, un joven curioso de diez y siete años, quien estuvo presente en aquella escena, y pudo describir como habían sucedido las cosas. “Eran las diez de la mañana del 10 de junio de 1820, cuando una tropa de setenta soldados y dos cañones, bajo el mando del Capitán Pedro Llop, atravesó la Plaza de la Constitución por las calles de Santo Domingo, y se detuvo en las puertas del Tribunal de la inquisición (hoy Palacio de Medicina, en la Plaza de Santo Domingo). El notario leyó la orden que mandaba clausurar la Inquisición, y la pegó en la puerta del edificio, que hasta entonces había ocupado el Tribunal de la Inquisición. Entonces, el Capitán Llop se acercó a la puerta, y tocó tres veces con el puño de su espada, pero el silencio era absoluto. De repente, el Capitán, que por cierto era portugués, descendiente de Cripto-judíos, lleno de cólera e impaciencia, gritó con una voz muy fuerte:

¡No abran! ¡Balas a ellos!

En ese momento, las pesadas puertas del Tribunal de la Inquisición se abrieron, y entraron los soldados. Una vez que todos estuvieron en el patio, nuevamente gritó el Capitán: ¡Vengan acá ustedes canallas, que les voy a hacer cenizas el alma! Al instante se juntaron el carcelero, el conserje, y el cocinero de la Inquisición. “Señor, estamos a sus órdenes”, exclamó uno de ellos. “Vamos hacia la oficina de los Inquisidores, les dijo el Capitán. Sin embargo, cuando los inquisidores”, que en ese momento estaban celebrando un juicio, oyeron los gritos del Capitán, escaparon por la azotea del edificio. Solamente el inquisidor Casiano de Chávarri, no pudo escapar, porque estaba enfermo de reuma. Entonces, el Capitán, dirigiéndose a él le dijo: ¿Qué hace usted ahí? ¡Le voy a hacer cenizas el alma!, y dirigiéndose al sargento le ordenó: Si este hombre se mueve, ¡balazo a él!

Cuando se dirigieron a donde se encontraban los calabozos, en el *Patio de los Naranjos*, el capitán ordenó al carcelero que procediera a abrirlos. Entonces vieron salir de aquella celda a un hombre de una gran estatura. Era el judío Rafael Crisanto Gil Rodríguez, alias “el guatemalteco”, quien en ese entonces tenía 91 años, y llevaba 33 años encerrado en ese lugar. Era descendiente de los judíos que habían llegado de Portugal, y fue acusado de ser un *hereje, apóstata, judaizante circuncidado, y encubridor de herejes*. Cuando a Rafael Gil Rodríguez lo habían llevado hacia la hoguera, el 9 de agosto de 1795, contaba con 66 años, y tenía ocho en la cárcel. Debería haber sido quemado ese día, pero pidió misericordia, y se le conmutó la sentencia por dos años de cárcel, y a ser enviado a España. Sin embargo, no se sabe qué fue lo que sucedió, y por qué todavía en 1820, aún seguía preso en las cárceles de la inquisición de México. Luego abrieron otro de los calabozos, y salió el presidiario Soria, quien estaba hecho un esqueleto, y con una larga barba que le cubría hasta el pecho. A él se lo había acusado de haber hablado en favor de la Independencia. Posteriormente escuchamos los quejidos de otra persona en otro calabozo, y al abrirlo, nos encontramos con un horrible cuadro. Allí estaba un anciano esquelético, totalmente desnudo. Tenía los pies y las manos esposados a unas argollas, y llevaba allí 30 años. Inmediatamente el Capitán le quitó las ropas al conserje para cubrir al anciano. En total salieron treinta y nueve presos, quienes preguntaban con miedo, creyendo que venían por ellos para quemarlos en la hoguera, ¿qué es lo que va a suceder con nosotros? Entonces el Capitán les contestó: “Nada.....están en libertad”. Se ha jurado la Constitución, y en virtud de esto, se acabó este maldito Tribunal. Posteriormente los presos fueron conducidos ante el Virrey don Juan Ruiz de Apodaca, quien les otorgó algo de dinero a cada uno, ya que después de haber permanecido allí tanto tiempo presos en los calabozos de la Inquisición, se habían quedado solos en el mundo. Sin embargo, al salir del palacio del Virrey, se quedaron parados en las cuatro esquinas, ya que no tenían a dónde ir. A los pocos días, la noticia de la clausura del Tribunal se había anunciado por todo el país. De esa manera, luego de haber permanecido en México durante 250 años, se acabó la infame Inquisición.

“KEN YOBEDU KOL OYEBE ISRAEL”

(De la misma manera, que desaparezcan todos los enemigos de Israel)

Parashá de la semana: KI TETZE

Yosef Bitton*

A lo largo de la historia de la humanidad, en todos los pueblos del planeta, cuando los líderes militares motivaban a sus guerreros a conquistar al enemigo los alentaban con arengas que incluían la obtención del tentador botín de guerra: dinero, despojos y mujeres.

Este era el botín que les correspondía y el mayor aliciente para pelear con más valor. Las mujeres capturadas eran tratadas como objetos, a voluntad del soldado, y luego eran asesinadas o en el mejor de los casos capturadas como esclavas. El asalto sexual en tiempos de guerra no es un tema del pasado. En este artículo con el sorprendente título «Desafiando a una tradición que goza de impunidad» podemos leer acerca de la prevalencia y la «tolerancia» de las violaciones en tiempos de guerra durante el siglo XX.

En la Parashá de esta semana vemos que la Torá tiene una actitud completamente diferente en este tema. Una actitud de respeto hacia el enemigo que no tiene precedentes en los anales de la historia, probablemente hasta bien avanzado el siglo XX (recordemos, por ejemplo, la invasión de Japón a Nanjing, China, en 1937). La Torá, increíblemente, se refiere a «los derechos de la mujer» que es tomada como prisionera de guerra.

La Torá demanda del soldado judío proteger la integridad de esta mujer. El soldado solo podría estar con ella si se va a contraer matrimonio con ella (algo que la Torá, subliminalmente, desaconseja). Si el soldado judío se casaba con ella (los prisioneros de guerra o 'ebed kena'aní, eran convertidos automáticamente al judaísmo) debía permitirle guardar luto por su familia y no podía tratarla como una esposa de segunda categoría o hacerla trabajar como su sirvienta.

Nos debe causar asombro y admiración que la Torá se haya referido a los derechos de los prisioneros de guerra miles de años antes que el resto del mundo. Pensemos que el famoso ejército romano, 1500 años después de que esta ley bíblica fuera promulgada, usaba a los

prisioneros de guerra en el Coliseo, donde debían enfrentarse a fieras salvajes hasta ser devorados en vida, para el entretenimiento de los «piadosos» ciudadanos de Roma.

Hay un tema más que es el entrenamiento de un soldado judío. La Torá, atenta al estado mental de un soldado que ve a una mujer indefensa en el campo enemigo, entiende que un «NO» absoluto podría terminar en resultados no deseados: abuso y violación. Rashí explica que la Torá nos enseña a enfrentar 'al yetser hara', la inclinación al mal, utilizando como estrategia la «postergación». «Sí puedes! Pero ahora no».

La postergación (o «delayed gratification») es un instrumento psicológico de usos múltiples. Puede ser, como casi todo lo demás, bien o mal usado.

Postergar un proyecto positivo o saludable, que sabemos es necesario para mejorar nuestras vidas, es por lo general una de las trampas psicológicas más comunes que nos tendemos a nosotros mismos. Pensemos por ejemplo cuando nos damos cuenta que para mejorar nuestra salud debemos perder peso. Pero no en lugar de comenzar una dieta estricta YA nos quedamos postergando nuestra decisión semana tras semana. No le decimos «NO» a la dieta. Simplemente nos engañamos diciéndonos a nosotros mismo: «Sí a la dieta! Pero no ahora».

Para alcanzar nuestras metas espirituales, la postergación es también una trampa fatal. Cuando se acerca Yom Kippur tomamos algunas resoluciones y decidimos realizar algunas mejoras importantes en nuestras vidas. Por ejemplo: «Este año voy a estudiar Torá una hora todos los días». Pero luego encontramos que este proyecto se nos hace un poco difícil y día a día lo postergamos. «Claro que voy a estudiar Torá, pero todavía no». Obsérvese que no renunciamos al proyecto por completo (¡aquí está la trampa!). Nos decimos a nosotros mismos, con esa voz interna y defensora que los Sabios llamaron 'yetser hara', que en realidad sólo estamos «retrasando» nuestra decisión de estudiar Torá «momentáneamente», hasta que

encontremos un mejor tiempo. «Ahora estamos muy ocupados, el trabajo está muy difícil... cuando las cosas mejoren, lo hacemos.»

Me pregunto ¿por qué en este caso no renunciamos a la idea de estudiar Torá por completo? Porque si renunciamos categóricamente a este u otro proyecto nos vamos a sentir tremendamente culpables. Sin embargo, al postergar y retrasar este proyecto «hasta que las cosas mejoren», nos resulta menos traumático abandonarlo. Nuestra imaginación negativa nos tendió una trampa psicológica, y casi sin darnos cuenta, el proyecto muere. ¿Causa del fallecimiento? «Muerte por postergación».

Pero el mensaje de Rashí es que la postergación puede (y debe) ser usada de forma positiva. ¿Cómo? Cuando mis impulsos, o mis hormonas me demandan hacer algo que está mal, y me piden actuar YA mismo, es posible que si digo «NO», pierda la batalla. En algunas áreas, como las que menciona nuestra Perashá, no hay garantías de que voy a ser lo suficientemente fuerte como para sobreponerme efectivamente mis impulsos. Pero ¿qué pasaría si aplico la técnica de la «postergación» para un buen uso? ¿Qué pasaría si le digo a mí sistema nervioso: «Sí! Pero NO ahora.» Mis impulsos entonces se «calman», y no tratan de luchar hasta el final para imponerse. Y mañana repito el mismo ejercicio. Esto es lo que indica Rashí: La Torá nos enseña la manera de derrotar el yetser hara', usando la postergación.

Esta mañana me estoy por levantar muy temprano para Selijot. Pero mi cuerpo me dice que quiere seguir en la cama. Mi imaginación dirá: «OK. Quédate hoy en la cama y vamos a Selijot partir de mañana.» Y lo mismo sucederá probablemente el día siguiente.

Pero qué pasaría si hago un uso positivo de la postergación. Y esta mañana, cuando mi cuerpo me dice que no se quiere levantar temprano y que quiere seguir durmiendo, yo le respondo: «Sí! Está bien, nos quedamos en la cama... pero NO ahora sino mañana ¡Hoy vamos a Selijot!».

* Rabino de la Comunidad Ohel David Shlomo de Nueva York



VOLUNTARIAS JUDEO-MEXICANAS A.C.

Lamenta profundamente la sensible pérdida de la

**Sra. Raquel (Chule) Alfie
de Mustri Z"l**

Madre de nuestra querida compañera y amiga **Celina Laneado**.
Deseándoles a toda la familia pronta resignación y consuelo.

Que no sepan más de penas



VOLUNTARIAS JUDEO-MEXICANAS A.C.

Se une a la pena que embarga a la
Sra. Vicky Caín de Cohen
presidenta de División Femenina Keren Hayesod

Por la pérdida de su querido padre

Sr. Elías Caín Hanan Z"l

Haciendo extensivo nuestro sentir a toda la familia deseándoles
que tengan pronto consuelo y no sepan más de penas

La vida judía en EE. UU. en riesgo de desaparecer

André Moussali

Me pareció interesante el libro "The Vanishing American Jew", de Alan M. Dershowitz (abogado y político estadounidense, defensor del judaísmo y de Israel), y por eso quiero compartirlo con mis lectores.

La buena noticia es que los judíos estadounidenses, como individuos, nunca han estado más seguros, ni han sido más aceptados, influyentes y ricos, y menos victimizados por la discriminación o el antisemitismo. La mala noticia es que, como parte del pueblo judío, nunca han estado en mayor peligro de desaparecer debido a la asimilación, los matrimonios mixtos y las bajas tasas de natalidad.

Así, la vida judía en Estados Unidos está en riesgo de desaparecer a la par que la mayoría de los judíos estadounidenses va logrando todo lo que como comunidad siempre quiso tener. Las tasas de matrimonios mixtos y de asimilación son vertiginosas; y la de natalidad "es la más baja de cualquier comunidad religiosa o étnica en los Estados Unidos". De este modo, la era de la enorme influencia judía en la vida estadounidense muy pronto puede llegar a su fin. Un estudio de Harvard predice que, si continúan las tendencias demográficas actuales, es probable que la comunidad judía estadounidense tenga tal vez sólo 10 mil miembros para cuando Estados Unidos celebre su tricentenario en 2076.

Para Dershowitz, los judíos nos hemos enfrentado a muchos peligros en el pasado, pero ahora es posible que no estemos preparados para enfrentar la amenaza más reciente a nuestra supervivencia como pueblo: nuestro propio éxito como individuos. Nuestra larga historia de victimización nos ha preparado para defendernos de aquellos que nos destruyen por odio. Pero la amenaza ahora no proviene de ellos, sino de aquellos que, sin malicia, nos estarían matando por bondad: asimilándonos, casándose y fusionándose con nosotros por respeto, admiración e incluso amor.

Al parecer, los judíos necesitamos problemas externos para seguir siendo judíos. Muchos líderes judíos, tanto religiosos como seculares, han argumentado que necesitamos enemigos; que sin antisemitismo, el judaísmo no puede sobrevivir. Theodor Herzl, fundador del sionismo político y judío secular, creía que "nuestros enemigos nos han hecho uno... Es sólo la presión la que nos obliga a volver al origen". Y advirtió que "si nuestros anfitriones cristianos nos dejaran en paz durante dos generaciones, el pueblo judío se fusionaría por completo con las razas circundantes". Albert Einstein estuvo de acuerdo: "Puede ser que gracias al antisemitismo seamos capaces de preservar nuestra existencia como raza. En todo caso, eso creo: Es el antisemitismo el que hace al judío".

Al parecer, nuestros enemigos son siempre los que toman las decisiones. Si nos persiguen, luchamos y seguimos siendo judíos; si nos dejan en paz, nos asimilamos. La única otra alternativa, la de Herzl, es que todos los judíos se muden a Israel, donde controlen su propio destino. Sin embargo la *aliá* también ha sido determinada en gran medida por factores externos, ya que la mayoría de los judíos que ha migrado a la patria judía lo ha hecho en reacción al antisemitismo y la persecución en sus países de origen.

Después de todo, hasta que el antisemitismo pasó de la intolerancia religiosa a la "racial", a fines del siglo XIX, los judíos perseguidos

tenían la opción de la conversión. Muchos se convirtieron; algunos a punta de cuchillo, pero otros voluntariamente, para avanzar.

Hay principios fundamentales sobre los que los judíos han sido tercos y estado dispuestos a luchar e incluso morir. Pero es una realidad inquietante, piensa Dershowitz, que para muchos judíos su identidad haya sido forjada y alimentada por sus enemigos externos, que los definieron como víctimas.

Ahora, después de dos milenios de persecución y victimización, dice, que es muy posible que estemos entrando en una nueva etapa de la vida judía en la cual no seamos perseguidos ni victimizados. Si eso sucede, tendríamos que volver a centrar nuestra atención en las cualidades positivas del judaísmo, que deberían hacernos querer seguir siendo judíos sin la ayuda "de nuestros enemigos. Volvemos judíos de manera positiva y no sólo reactiva.

"Creo que la vida judía puede prosperar en este siglo, no a pesar del fin del antisemitismo institucional, de la persecución y de la victimización, sino gracias a un desarrollo positivo. Tal vez podamos entrar en una verdadera edad de oro judía, en la que nos demostremos, de una vez por todas, que no necesitamos enemigos para sobrevivir".

Aunque el antisemitismo persiste en muchos sectores de Estados Unidos, los antisemitas manifiestos de hoy (los "cabezas rapadas", las milicias supremacistas, los negadores del Holocausto o los seguidores de Farrakhan) se han vuelto marginales. Hacen mucho ruido, pero no marcan la diferencia; no son las élites de la sociedad.

Nuestro nuevo y urgente desafío, es defender el futuro judío de la autodestrucción. Y debemos enfrentarlo ya, si queremos evitar que se cumpla la terrible profecía de Isaías: "Tus destructores vendrán de tus propias filas".

Herzl identificó la "cuestión judía" del siglo XX como la supervivencia literal de los judíos frente a enemigos externos decididos a su aniquilación física. "Nuestros niños, que no tienen ningún recuerdo real de un judaísmo asediado que lucha por la vida, la libertad y la igualdad, son ahora la generación encrucijada que determinará lo que será la vida judía en Estados Unidos y en todo el mundo en el próximo siglo".

La última década del siglo XX fue testigo del fin del antisemitismo patrocinado por el Estado y apoyado por la Iglesia. La caída de la Unión Soviética, que desde la época de Stalin fue una fuente importante de antisemitismo internacional, tuvo un efecto dominó. Naciones Unidas cambió de tono, condenando el antisemitismo y reduciendo un poco su sesgo pro-árabe y anti-israelí. Y la Iglesia católica, la institución más responsable de la persecución de los judíos durante los últimos dos milenios, aprobó, a través del Vaticano, las relaciones diplomáticas con el moderno Estado de Israel.

Bill Clinton, el primer presidente estadounidense que creció en una época en la que el antisemitismo era inaceptable, seleccionó a varios judíos para su gabinete, a dos como jueces de la Suprema Corte, y a numerosos embajadores y otros funcionarios de alto nivel. Y los judíos se encuentran ahora entre los mayores patrocinadores de universidades, museos, hospitales, orquestas, compañías de ópera, etc. En 1991, la United Jewish Appeal recaudó más dinero que cualquier otra organización benéfica en Estados Unidos.

De los ganadores del Premio Nobel de Estados

Unidos, casi el 40 por ciento son judíos. De los 200 intelectuales estadounidenses más influyentes, la mitad, y el 76 por ciento tiene al menos un padre judío.

"Mis hijos, los hijos de mis amigos, nuestra próxima generación, comprenden nuestro nuevo estatus: no quieren ser considerados víctimas. No se sienten perseguidos, discriminados ni impotentes. Quieren leer las nuevas buenas noticias, no las viejas malas. La próxima generación de adultos judíos no seguirá siendo judía debido a nuestros enemigos o a nuestra percepción como víctimas. Anhelan una identidad judía más positiva, afirmativa, contemporánea y relevante".

La mayoría de los judíos que se asimilan no sienten que estén renunciando a nada, al abandonar un judaísmo del que poco saben. Lo asocian con rituales y reglas inconvenientes que no tienen ningún significado para ellos. "Podemos tomar medidas positivas para detener esa marea, pero será necesario un cambio de actitud hacia los matrimonios mixtos y el tribalismo que ha caracterizado la actitud judía hacia los forasteros durante gran parte de nuestra historia".

Dershowitz aclara que no es rabino, recaudador de fondos, miembro de una escuela religiosa, oficial de alguna organización ni defensor de ningún movimiento o partido judío o israelí en particular. "Aunque soy esencialmente un judío secular, pertenezco a congregaciones ortodoxas, conservadoras, reformistas y reconstruccionistas. Y sólo quiero que la vida judía estadounidense se desarrolle cada vez más fuerte. Amo mi judaísmo y me apasiona su supervivencia, pero no creo en la supervivencia por el mero hecho de sobrevivir. El judaísmo no debe verse como un paciente a punto de morir de muerte natural, que se mantiene vivo artificialmente con un respirador durante el mayor tiempo posible, sin tener en cuenta la calidad de vida". Y sigue: "Aunque me preocupo profundamente por la supervivencia del pueblo judío, no creo que ésta esté asegurada por un imperativo bíblico o una promesa divina. Me comprometo a hacer todo lo que esté en mi poder para ayudar a asegurar el futuro judío".

El antisemitismo generalizado, como lo practican tradicionalmente iglesias, estados, corporaciones, universidades y otras instituciones de élite, está llegando a su fin; y los que hoy odian a los judíos, están en gran parte marginados y sin poder. El sionismo político, que surgió de esa cultura, sigue siendo de enorme importancia para la supervivencia del judaísmo, pero la influyente comunidad judía estadounidense de hoy es en gran parte laica. "Para los que ven a Israel como la única salvación del judaísmo, les digo: sigan intentando que los judíos de toda la diáspora hagan aliá. Pero no podemos contar sólo con el sionismo y la aliá, porque tal vez la mayoría de los judíos querrá permanecer donde ellos y sus familias han establecido un hogar confortable, y no vaya a Israel". Y a aquellos que dicen que la educación judía es la clave de la supervivencia, "les digo que indudablemente tienen razón. Cualquiera que sea la o las esencias del judaísmo, deben ser descubiertas y redescubiertas en nuestros libros, en nuestra historia y en nuestro enfoque del aprendizaje".

A fines del siglo XIX, Herzl pidió un nuevo Estado judío. A medida que se acercaba el fin del siglo XX "creo que necesitamos un nuevo estado mental judío si queremos definir y asegurar el futuro judío; no sólo por nuestro bien sino por el bien de toda la humanidad", concluyó Dershowitz.

La depresión y la angustia después de la pandemia

La depresión y la ansiedad han existido siempre, pero en estos últimos meses estas condiciones se han intensificado en niveles exponenciales.

Becky Krinsky

La soledad y la incertidumbre causan depresión y ansiedad, entre otras cuestiones. La primera es la carencia de energía e interés, mientras que la segunda es un cúmulo de energía dispersa que agobia y sofoca. Ambas condiciones terminan con la paz mental y la posibilidad de relacionarse con el mundo.

A raíz de los meses de encierro, distanciamiento y de reflexión personal se pudo valorar la necesidad de tener conexiones significativas, la importancia de contar con lazos afectivos y el poder de sentir que uno no está solo, el sentimiento de pertenencia otorga una buena razón para vivir.

La soledad extrema condena y trastorna hasta a la persona más cuerda. La conexión humana es la esencia de la vida.

Los efectos de COVID-19 y la pandemia afectaron a la población más allá de la salud. Muchas personas perdieron su trabajo, otros enfrentaron retos estresantes, abrumadores, en algunos casos provocaron emociones difíciles de entender y de contener.

Los requerimientos de salud pública; como el distanciamiento social, la necesidad del cubrebocas que evitó compartir sonrisas, el cambio radical en la tecnología y los negocios, fueron medidas necesarias para reducir la propagación del COVID-19.

Esas mismas medidas que protegieron, también impactaron a la mente y alteraron los sentimientos. La sensación de aislamiento en casos hasta de incomunicación condujo a incrementar la incertidumbre y frustración que a su vez creó más estrés, depresión y ansiedad.

La falta de conexión social y la impotencia por no haberse podido comunicar directa y libremente fomenta el sentimiento de insolución

y hundimiento que hoy en día florece en muchos contextos de las relaciones.

La depresión y la angustia se pueden encontrar no solo en adultos, sino que también en niños y jóvenes. Las personas están tristes, enojadas y no entienden muchos de los sentimientos que están vivenciando.

Para poder sanar será importante aceptar y reconocer que se necesita del apoyo y la contención de los unos y los otros. Solo es imposible restablecer y mejorar la sensación de vacío que se encuentra latente en la mayoría de las personas.

El mejor antídoto para poder combatir a la depresión es la expresión. Platicar y ser escuchado, ver y estar en reuniones sociales, retomar el contacto humano es una necesidad y una prioridad.

Las palabras nobles son valiosas, las relaciones humanas son vitales, juntas crean lazos que nutren al alma.

Cuando uno se puede comunicar y tiene forma de expresar sus ideas, pensamientos y sentimientos, su posibilidad es mayor para crear conexiones y sentirse querido condiciones importantes para vivir en plenitud y tener balance emocional.

El no hablar, no expresar los sentimientos personales y sólo remitirse a las redes sociales y los comentarios plasmados en un texto, son cuestiones que contaminan y alienan a la mente. Confunde los pensamientos y de paso aumenta y distorsiona la magnitud con que la información que se escucha y se comprende.

Es fácil perder el balance emocional cuando no hay con quien conversar y no se puede expresar sinceramente lo que se siente.

LA RECETA

SANANDO LA DEPRESIÓN

Ingredientes:

Aceptación – reconocer las condiciones actuales y visualizar la necesidad de sanar

Valor y Compasión – fortaleza para resistir la incomodidad y fuerza para contener el dolor

Gratitud – aprecio por haber sobrevivido una época difícil y alegrarse por la vida

Ojo noble – encontrar nuevas razones positivas para reconstruir y retomar la rutina diaria

Fe – esperanza y amor por la vida, encontrar el nuevo valor para vivir y cuidarse mejor

Afirmación personal:

Aprecio mi vida y reconozco el valor de poder vivir. Cuido mi salud y cuando lo hago, ayudo al mundo a sanar.

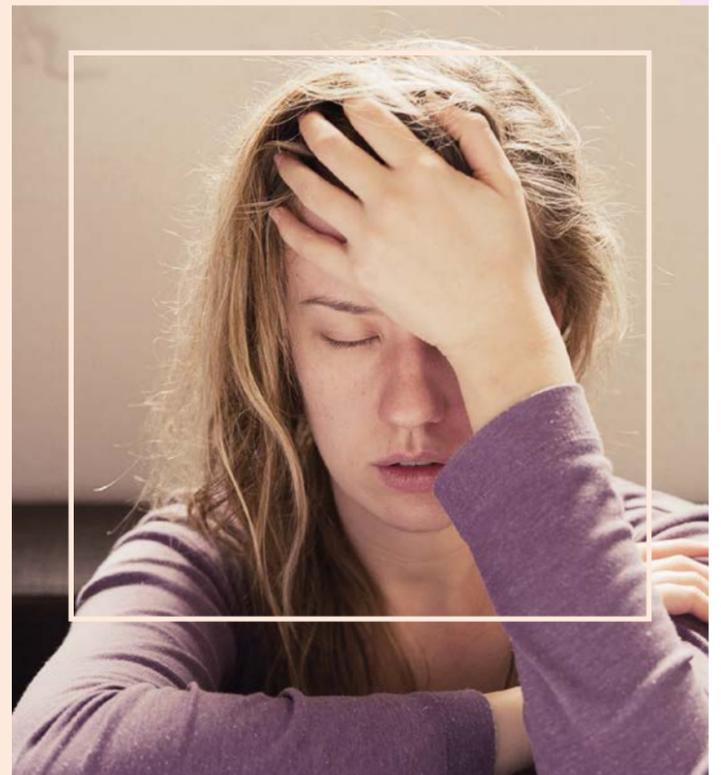
Reconozco que la vida es mejor cuando tengo buena compañía. Las personas aligeran y alegran mis días. Poder expresarme me hace feliz. Agradezco cada día que tengo porque sé que la vida es frágil y no es eterna.

Para manejar efectivamente la depresión:

1. La depresión es causada por la falta de expresión. Es necesario aprender a validar los sentimientos y encontrar la voz interna que tiene la necesidad de hablar y poderse expresar, de lo contrario surge la depresión y se siente que nada importa.

2. Aceptar y validar la depresión es el camino más directo para poder sanar. Cuando se reconocen los sentimientos personales, la persona puede tomar acciones efectivas para entender y mejorar su condición.

3. Aceptar la depresión, no quiere decir que hay que festejarla o se tiene licencia para sufrir permanentemente. Aceptar el dolor, es respetar los momentos difíciles de la vida,



es poner proporción real y aprender a buscar soluciones que mejoren la percepción de la realidad.

Si permites que la depresión y la angustia te roben la posibilidad de vivir, solo aumentarás tus pérdidas y se multiplicarán las razones para ser infeliz.

"Una Imagen, un recuerdo" Memorial Hospital

Jaime Laventman



Éramos estudiantes de la Facultad de Medicina, del tercer año de la misma, dentro de la UNAM y, habíamos terminado el ciclo escolar de ese año de 1963. Conseguimos después de mandar múltiples cartas a un sin número de hospitales, ser admitidos por el período de vacaciones, como "externos" en el "Memorial Hospital" de la ciudad de Worcester, en el estado de Massachusetts, en el vecino país del norte, o sean los Estados Unidos. Las vacaciones iniciaban a finales de noviembre y deberíamos estar de regreso antes del 4 de febrero de 1964, ya que ese día iniciaríamos el 4o año de la carrera.

En aquellas épocas, los primeros tres años de la carrera, parecían una extensión de las escuelas preparatorias. Clase tras clase, de diversos temas, pero sin llegar a ver un solo paciente, y mucho menos un hospital. Comíamos ansias de poder y a sentirnos verdaderos estudiantes de medicina, tener contacto con la realidad de la misma. Pero no era así. La soñada etapa, que sabíamos iba a llegar, iniciaría hasta el 4o año de la carrera, y no antes. En pocas palabras, éramos muy buenos estudiantes, sentados en varias aulas dentro de los edificios de la Facultad, aprendiendo las bases de la medicina, pero añorando ya sentirlo en carne propia. Claro que no estábamos preparados. No teníamos la más remota idea de lo que era llevar a cabo una "historia clínica". Ya no digamos, poder examinar a un paciente, cuándo aún no eran capaces de siquiera usar un estetoscopio, o por medio del esfigmomanómetro de mercurio, tomarle la tensión arterial a alguien.

Cuando finalmente fuimos aceptados en el susodicho hospital, no teníamos idea de cuales serían nuestras tareas, pero estábamos seguros que, viviendo en el mismo, habríamos de cumplir nuestro sueño dorado y veríamos pacientes. Menudas sorpresas nos esperaban.

Alrededor del 16 de noviembre, fuimos a la estación de ferrocarriles de Buenavista y abordamos el tren que, en 24 horas, nos depositó en Nuevo Laredo, Texas. Dormir, esa noche, fue prácticamente imposible. Atravesamos la frontera en un autobús y a la mitad del puente entre las dos ciudades Nuevo Laredo y Laredo, un inspector norteamericano nos interrogó sobre nuestros destinos. Inmediatamente supimos, que no hablábamos correctamente el inglés y sospechamos atinadamente, que tendríamos más de una aventura por ello. En Laredo, nos dirigimos a la estación de autobuses "Greyhound" y compramos nuestro boleto. Eran 99 días de travesía dentro de Estados Unidos, sin límite, por la cantidad de 99 dólares. Y de esa manera, mi amigo y yo, emprendimos el largo viaje desde esa ciudad, que habría de llevarnos tras varios días a la de Worcester, en las cercanías de Boston, muy al noreste, muy lejos. Al menos, contaba yo con mi amigo, quien presumía hablar un mejor inglés que el mío. Pero, al llegar a la ciudad de Houston, me informó que él se quedaría en la misma, visitando a un hermano que estudiaba en la Universidad de Rice. Y así, tras menos de unas horas de haber emprendido el viaje, me vi solo por el resto de la trayectoria, sin hablar bien el idioma y sin saber qué esperar.

Atravesé varios estados del sur, hasta llegar a la ciudad de Atlanta. Me tocó en carne propia, vivir la discriminación racial imperante en esos estados. La gente de color viajaba en la parte posterior de los autobuses, yo tenía prohibido acercarme a los mismos.

De Atlanta me enfilé al norte, pasando por las Carolinas y hasta llegar finalmente tras varios días, sin pegar un ojo a la ciudad de Washington. Pernocté en la misma, en casa de unos amigos, y al día siguiente, me volví a subir al Greyhound, esta vez para visitar la ciudad de Nueva York, en

donde un tío mío, me recogió y me dio alojamiento por un par de noches.

En Nueva York, en compañía de otro compañero médico que consiguió un externado en esa ciudad, asistimos al Museo Metropolitano y al salir del mismo, y tras varias horas de incertidumbre al notar que algo había sucedido, nos enteramos a las 9 de la noche, que el presidente John F. Kennedy, había sido asesinado en Dallas, Texas esa misma tarde.

Observé un país entristecido, de luto. Un invierno crudo se dejó sentir y el gris del mismo, contrastaba con el mismo color en las expresiones de la gente.

Volví a tomar el autobús, para poder finalmente llegar a Worcester. Esto ocurrió el 25 de noviembre de ese año. Mi llegada al Hospital, fue en medio de un silencio sepulcral, y antes de mostrarme mi habitación, me senté con todo el staff de médicos, en absoluto silencio, mientras se llevaba a cabo el funeral del presidente.

El hospital Memorial, en la calle Belmont, de la ciudad de Worcester, Mass. Fue inaugurado en el lejano año de 1871, bajo otro nombre el de "Washburn Dispensary". Poco tiempo después, se volvió independiente y adquirió el nombre con el que lo conocí.

Mi amigo llegó horas después, y finalmente logramos comenzar un externado, que nos dejó a ambos con indelebles recuerdos y mucha enseñanza.

Mi primera asignación fue al departamento de medicina interna. A mi amigo lo mandaron a ginecología.

En los siguientes días, con la ayuda de mi mentor el Dr John G. Freymann, y de un grupo de internos y residentes, comencé a aprender cómo se efectúa de manera correcta una historia clínica y asimilé lo más rudimentario de un examen. Pero esa misma primera noche, mi amigo me llamó...

- Vamos a asistir en un parto gemelar. Deberías venir.

Ni tardo, ni perezoso, asistí a mi primer parto. No fue gemelar. Fueron triates. Tres hermosas niñas. Y así, pude siempre presumir, que al primer parto que me tocó asistir, maté tres pájaros de un sólo tiro.

Nos dieron uniformes blancos, que veíamos cómo los más hermosos jamás diseñados. Ponérselos era una hazaña. Estaban almidonados y podrán imaginar la escena. Y así, vestidos como médicos, por primera vez sentimos y experimentamos, lo que iba a ser el futuro de nuestras vidas. Y nos fascinó.

Las primeras historias clínicas me tomaban horas enteras. Por un lado, mi pésimo dominio del idioma, y por el otro la variedad de acentos a los que me tenía que enfrentar. Pero, a fin de cuenta salí triunfador y recuerdo, que, en algunas presentaciones, me tocó a mi, presentar el caso. Estaba yo, en el 5o cielo.

La siguiente rotación, mucho más difícil al parecer, fue en cirugía. Me enseñaron como lavarme y vestirme, ponerme los guantes y la bata, sin contaminarme. Y entré como segundo asistente a múltiples cirugías de todo tipo, sintiéndome de la noche a la mañana, como si fuera yo un verdadero cirujano.

Pasaba horas interminables en las salas de emergencia. Aprendiendo a observar a aquellos que llegaban, por trauma, enfermedad o lo que fuera. Nos mostraron cómo suturar heridas sencillas y otras un poco más complicadas,

pero siempre bajo la estricta supervisión de un médico. Asistíamos a todas las conferencias dentro del hospital; las de casos clínicos y las de investigación. Íbamos a las autopsias y aprendimos que la última palabra la tenía el patólogo, en muchas ocasiones. Comenzamos a colocar catéteres en las venas y a dar inyecciones de todo tipo. Pero, aprendí también, lo que era el dolor del enfermo y sus angustias. Me hice amigo de un niño de 13 años, que padecía de leucemia. Lo acompañaban en todos mis momentos libres y la familia terminó invitándome a su casa en varias ocasiones. Al regresar a México, su médico, solo un mes después, me mandó una nota, en la que me dejaba saber, que aquel amigo mío, había sucumbido a la enfermedad. No me repuse de ello en muchos años. Aún ahora a más de 50 años de distancia, lo recuerdo y lo extraño. Fue, el primer paciente que se me murió y eso, nunca se olvida.

Mi última rotación fue en Ginecología. Asistí a múltiples partos y al final del mismo, me dejaron atender mi primer parto, con mínima asistencia por parte del ginecólogo. Una experiencia única. Mi amigo, quedó aún más impresionado con ello que yo, y finalmente decidió ser ginecólogo. Se acaba de retirar hace algunos años.

Visitamos en varias ocasiones a la ciudad de Boston. Cuando roté con un cardiólogo, este me invitó a la sesión plenaria de cardiología en el Massachusetts General Hospital, una experiencia inolvidable. Visité otros hospitales más y con los años, traté de regresar a los mismos y llevar a cabo dentro de ellos mi especialidad. No fue así. Pero el recuerdo de ese año de 1963-64, sigue firme en mi memoria.

A finales de enero, volví a la estación Greyhound, y tomé una vez más el autobús. Esta vez, sin paradas desde la ciudad de Worcester, hasta la de Monterrey varios días después.

Viajé por otro Estados Unidos al que la mayoría creía conocer. Atravesé todo el país y me asombré del mismo; de su gente; de sus ciudades y pequeñas poblaciones. De sus hermosos paisajes y de algunas de sus fallas. Pero aprendí a respetar su cultura y su educación.

En Monterrey paré por una noche, y al día siguiente temprano tomé el último autobús, llegando a la ciudad de México entrada la noche. Una inmensa alegría me invadió al ver en la misma a mis padres y hermana, esperándome y dándome la bienvenida.

Escasos tres meses antes, partió de México su hijo, un estudiante de medicina y regresó el mismo hijo, pero con otra mentalidad y con el deseo irrevocable de superarme en mi carrera y en mi vida.

Dos meses después, como la mejor parte de este pacto, conocí a la que a la larga se convirtió en mi esposa.

El Memorial Hospital, como yo lo conociera, ya no existe. En 1975 se convirtió en el "Memorial Medical Center" y desde 1998, en el Memorial Healthcare Center, parte activa de la facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts. Y así, ahora enseña a otros jóvenes estudiantes, como en noviembre, diciembre y enero de 1963-64, nos enseñó a nosotros, las bases de la carrera de medicina.



¿CÓMO HA RESPONDIDO EL MUNDO JUDÍO AL BOICOT DE BEN & JERRY'S EN ISRAEL?

Después de que el gigante de helados declarara que dejaría de vender sus productos en un área que definió como "territorios ocupados", se han producido diversas reacciones entre los judíos del mundo. Los supermercados kosher en los Estados Unidos boicotearon el producto, los activistas propalestinos pidieron medidas más drásticas y los políticos israelíes alegaron antisemitismo.

Los supermercados kosher de Estados Unidos están reconsiderando su inventario, los políticos están vaciando sus congeladores y el ministro de Relaciones Exteriores de Israel busca involucrarse en la política local de Estados Unidos.

Todas las reacciones fueron parte de la polémica causada por el gigante de helados Ben & Jerry's, cuando recién anunció que dejaría de vender helados en el "territorio palestino ocupado".

La compañía con sede en Vermont, Estados Unidos, fundada por dos judíos y conocida desde hace mucho tiempo por sus inclinaciones políticas de izquierda, se había mantenido alejada de las redes sociales durante dos meses desde el reciente estallido de la violencia entre Israel y las organizaciones terroristas de la Franja de Gaza. El anuncio rompió ese silencio, enfureciendo a los defensores de Israel, que manifestaron que la decisión fue un ataque injusto contra el Estado judío, y decepcionando a las agrupaciones propalestinas, que expresaron que la compañía debería haber tomado una decisión más contundente.

El Primer Ministro Naftalí israelí Bennett, un partidario de los asentamientos en Cisjordania, calificó la decisión como un "boicot a Israel" y señaló que se trata de una medida "claramente antisraelí".



ISRAEL ADVIERTE A ESTADOS UNIDOS: IRÁN ESTÁ CERCA DEL UMBRAL NUCLEAR

Las autoridades israelíes han advertido a los funcionarios estadounidenses que Irán está más cerca que nunca de conseguir armas nucleares, según la emisora pública Kan.

El Ministro de Asuntos Exteriores de Israel, Yair Lapid, el Ministro de Defensa, Benny Gantz, y otros funcionarios israelíes han abordado la cuestión con sus homólogos estadounidenses recientemente, lanzando esta advertencia inusual.

Las conversaciones nucleares entre las potencias mundiales e Irán -a las que asiste indirectamente Estados Unidos- llevan meses celebrándose en Viena, pero se han estancado en las últimas semanas.

El objetivo de las conversaciones es que Estados Unidos retome el acuerdo del que se retiró en 2018 bajo el mandato del expresidente Donald Trump, levantando las sanciones reimpuestas a Teherán, y que este vuelva a cumplir plenamente los compromisos nucleares de los que se ha ido apartando en represalia por las sanciones.



EL OCULTO SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS BDS PARA LOS AMIGOS DE ISRAEL

Las conocidas siglas antiisraelíes BDS gestadas por el odio y la venganza podrían ser revertidas jugando a favor de Israel.

La última incitación antisemita, aunque suene repetida la expresión, es como la venganza que dicen algunos se sirve fría. Una venganza con nombre propio que se sirve fría, muy fría, y que se llama Ben & Jerry's la conocida marca de helados de fama mundial. En un vergonzoso comunicado la referida marca ha anunciado que retirará sus productos a la venta en las comunidades judías de Judea y Samaria. Con lo que aparentemente no han contado Ben & Jerry's es que la empresa de helados y derivados en Israel tienen una licencia para producir que llega hasta el 2022.

En diferentes medios de Israel se anuncia que "las ventas de Ben & Jerry's en Israel se disparan un 21%" dado que la empresa concesionaria del producto opera con su propia licencia. El resultado es que los helados seguirán estando en las cámaras frigoríficas de las tiendas, supermercados, restaurantes y demás lugares de venta para el consumo de quienes lo deseen.

Los amigos de Israel ciudadanos o residentes, así como los que viven en la diáspora, se toman muy en serio los ataques contra Israel. En este lamentable caso los inductores al boicot forman parte de un conglomerado empresarial conocido como Unilever Corporation que son socios y propietarios de Ben & Jerry's a nivel internacional.

Las siglas BDS hacen referencia a inducir violentamente el boicot, la desinversión y las sanciones contra Israel. Una conjura que pretende destruir al moderno Estado de Israel por medio de boicotear productos hechos en Israel. El boicot se extiende a todo lo que se presupone relacionado con los israelíes tanto en Israel como en el resto del mundo. Un boicot que conlleva no invertir en empresa alguna con capital judío además de sancionar toda relación comercial, cultural o social de cualquier tipo con Israel. ¿Qué oculto significado de las siglas BDS les damos los amigos de Israel? Vamos a darle la vuelta a la tortilla.

PERIÓDICO AURORA ISRAEL



ISRAEL SE REINTEGRA EN LA UNIÓN AFRICANA COMO ESTADO OBSERVADOR

El ministerio del Exterior de Israel informó que el embajador de su país en Etiopía Aleleign Admasu, presentó sus credenciales como observador de la Unión Africana, reintegrándose así después de 17 años como Estado observador en la mayor organización del continente compuesta por 54 países.

Destacó que Israel mantiene relaciones con 46 países del continente africano y en los últimos años ha renovado sus contactos diplomáticos con Chad y Guinea, además de Sudán.

TRIBUNA ISRAELITA

Alrededor del Mundo

CANADA:

CANADA ORGANIZA CUMBRE NACIONAL SOBRE ANTISEMITISMO

El gobierno canadiense organiza una cumbre nacional sobre antisemitismo que, según los ministros, permitirá a los miembros de la comunidad judía plantear directamente a los políticos sus preocupaciones en materia de seguridad.

La Ministra de Diversidad, Bardish Chagger, dijo que el gobierno pretende comprometerse con los miembros de la comunidad para convertir sus ideas en políticas, que reflejen la diversidad de Canadá.

“En Canadá, la diversidad es una de nuestras mayores fortalezas, pero seguimos viendo cómo es que el odio alimentado por el racismo y la discriminación cobra un precio inaceptable en nuestras comunidades. Sabemos que este grave problema no se resolverá con un enfoque vertical, por lo que debemos escuchar activamente las voces de las comunidades directamente afectadas por el racismo”.

CBC News informó que la cumbre estará prácticamente cerrada al público, para garantizar la seguridad de los participantes.

En la cumbre participarán líderes comunitarios y políticos, académicos, activistas y “miembros con identidades interseccionales dentro de estas comunidades”.

ISRAEL NOTICIAS

POLONIA:

POLÉMICA LEY DE RESTITUCIONES

El Ministro de Relaciones Exteriores de Israel de Israel expresó que la aprobación de la ley sobre restituciones en la Shoá en Polonia "dañará seriamente" los vínculos bilaterales.

Yair Lapid, el ministro de Relaciones Exteriores, expresó fuertes críticas a la aprobación de una polémica ley sobre restituciones de la época de la Shoá en Polonia.

El Senado polaco establece una fecha límite de 10 a 30 años para impugnar decisiones pasadas sobre restituciones. La ley reduce notablemente la capacidad de los judíos de reclamar propiedades incautadas durante la Shoá por el nazismo.

PERIÓDICO AURORA ISRAEL

SAN PETERSBURGO:

SEIS MEDALLAS PARA ISRAEL EN LAS OLIMPIADAS DE MATEMÁTICA EN SAN PETERSBURGO

De la media docena cosechada, tres son de oro. Es la primera vez que Israel queda entre los diez mejores del mundo.

El equipo israelí, compuesto por chicos de secundaria, se llevó seis medallas en las Olimpiadas de Matemática disputadas en San Petersburgo, Rusia. Con dichos logros, finalizó en el séptimo lugar entre 107 países concurrentes.

De la media docena de preseas, la mitad fueron de oro, dos de plata y la restante de bronce. Los estudiantes galardonados fueron Yahel Manor, Yair Shalom, Almog Wald, Omri Zemer, Shahar Friedman y Dror Frid.

Este certamen fue la edición 62 desde su creación y convocó a 619 alumnos que “se enfrentaron por los premios, demostrando conocimientos en diversos campos de las matemáticas”.

AMERICA LATINA:

EL GRUPO WERTHEIN COMPRÓ LAS OPERACIONES DE DIRECTV EN AMÉRICA LATINA

El Grupo Werthein, un holding argentino se quedará con Vrio Corp, subsidiaria de AT&T Latin America una empresa estadounidense que se encarga de administrar las operaciones comerciales de la filial latinoamericana de DirecTV.

Con 10,3 millones de suscriptores, Vrio ofrece servicios de video en vivo y bajo demanda a través de DirecTV Latinoamérica, SKY Brasil y DirecTV Go. Está presente en Brasil a través de la marca SKY y en la Argentina, Barbados, Chile, Colombia, Curazao, Ecuador, Perú, Trinidad y Tobago y Uruguay a través de la marca DirecTV. DirecTV Go es un servicio de suscripción que ofrece acceso en línea a una variedad de programación es en vivo en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, México, Perú y Uruguay.

LA NACIÓN, ARGENTINA

MÉXICO:

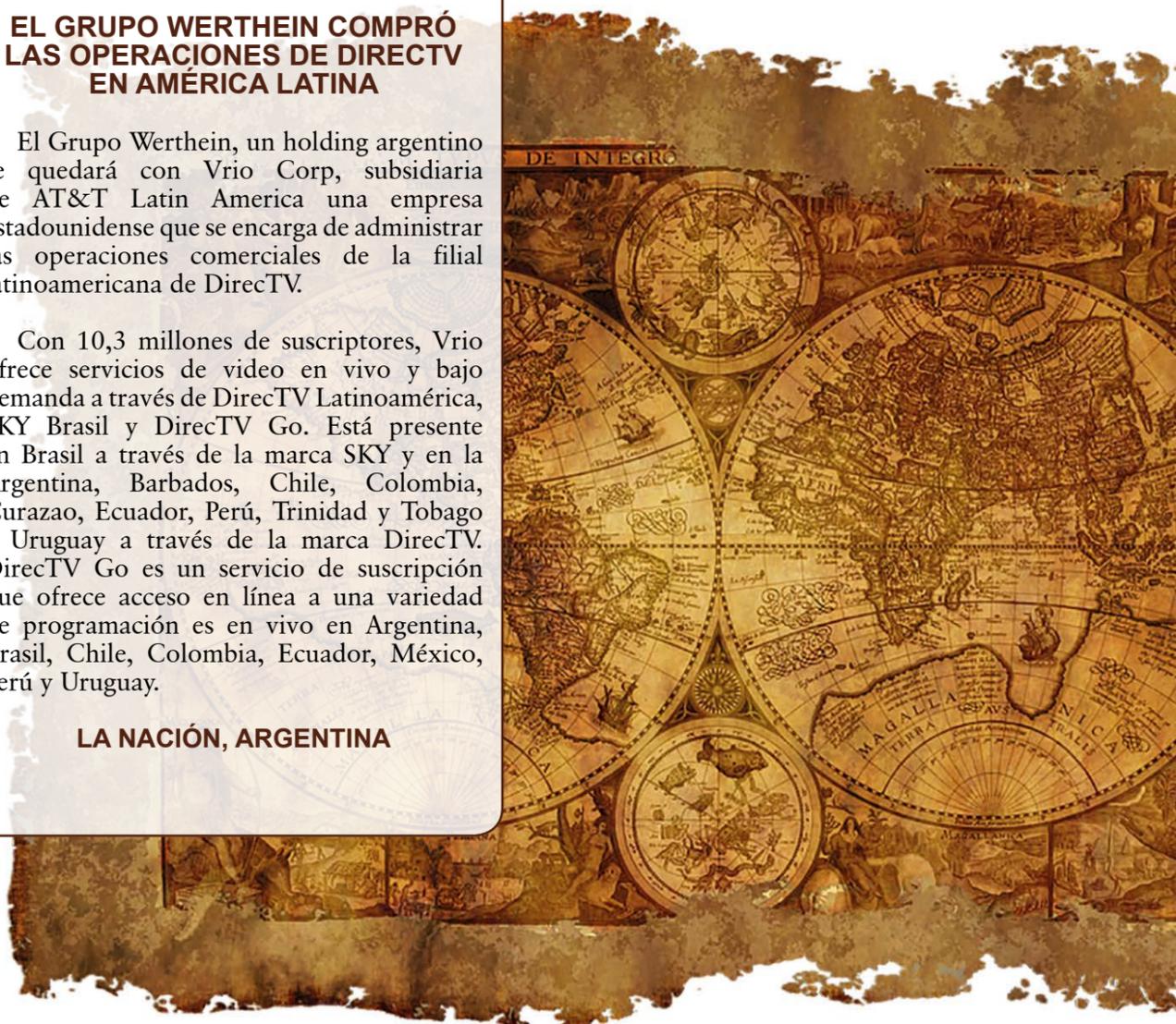
ISRAEL Y LA CONAGUA INTERCAMBIAN PRÁCTICAS EN MATERIA HÍDRICA

La Comisión Nacional del Agua (Conagua) anunció que participa en iniciativas de cooperación internacional en materia hídrica, con el fin de compartir experiencias sobre la gestión del agua y enriquecer el conocimiento del sector con Israel.

Como parte de las acciones encaminadas a ese fortalecimiento, en coordinación con la Embajada de Israel en México, se organizó el «Seminario virtual México-Israel», en donde participaron el embajador de Israel en México, Zvi Tal, y la gerente de Cooperación Internacional de la Conagua, Silvia Chávez Cereceda.

En el encuentro también se contó con la participación de funcionarios de la Asociación Nacional de Usuarios de Riego (ANUR); de la Asociación Nacional de Empresas de Agua y Saneamiento (ANEAS), y de las oficinas regionales y estatales de la Conagua.

Durante su intervención, Zvi Tal expresó que, dadas las condiciones geográficas en ese país, han desarrollado tecnologías avanzadas para un uso eficiente del agua en todos los sectores productivos.



FRENTE A LA REALIDAD HISTÓRICA Y MÉDICA

» Parte 1 «

Bernardo Tanur

En la colaboración anterior se describe la importancia de la genética en la actualidad y a través de la historia debemos de captar lo más importante y realista de la medicina actual, por lo tanto, procederemos a ver datos históricos para continuar con eventos actuales.

Lo interesante para el lector es la historia de la medicina en general y de la medicina interna.

Inclusive los actuales especialistas y hablo de las enseñanzas de Charcot en Francia, famoso clínico del siglo XIX.

Con sus famosas sesiones clínicas, en las que enseñaba a sus alumnos a escudriñar; cosa que actualmente casi no existe y practicar el arte de la observación detenida y precisa, ejercitando la relación médico-paciente, sin límite de tiempo y la educación del muy famoso “ojo clínico”, complementado con la sensación inmensamente personal de la palpación, percusión y la auscultación, aportación prodigiosa de Laennec.

Charcot, posiblemente sin proponérselo “contagió” nada menos que a Freud, uno de sus más asiduos oyentes y alumno, visitando al genio francés desde su nativa Viena. Surgió en su mente, paradójicamente, pero sin dejar las bases que aprendió del gran clínico, la idea de llegar a lo más recóndito del fenómeno de la psique, relacionándolo con el soma, dualidad que todavía no llega a comprenderse en su totalidad, ni siquiera parcialmente, pero que indudablemente es el inicio, a pesar de las inevitables discordancias.

Pasteur, con el descubrimiento del inmenso espacio microbiológico, y Ramón y Cajal en el campo celular neurológico, dieron lugar a los arranques de la medicina microcósmica.

En la Primera Guerra Mundial, Eppinger tomó ventaja de los fallecimientos por ictericia, de soldados que por diversas razones la padecieron y estudió el sistema hepatobiliar.

Sus conclusiones demostraron lo insostenible de la teoría de Virchow, quien postulaba que el tinte amarillo de las mucosas y la piel se debía a una obstrucción extrahepática.

Eppinger demostró, además, que el hígado también podría ser el culpable. La teoría organicista empezó su largo camino que, por supuesto, aún no termina. Por su parte, Erlich, tras largos estudios que le llevaron al tratamiento de la sífilis con la arstenamina, ganó el título del pionero de la experimentación. Los esposos Curie con sus brillantes estudios sobre el radio; Roentgen con el descubrimiento de los rayos X, abrieron el enorme campo de la radioterapia y la radiología.

Antes de seguir adelante, no podemos soslayar a los grandes hombres y científicos que, con su destreza, iniciativa y genio, contribuyeron al también arte del “acto quirúrgico”.

Kocher y Reverlin iniciaron la cirugía endocrinológica y trazaron la pauta para grandes avances en este campo.



Billroth fue uno de tantos, quien, desde las extracciones primitivas de un simple absceso, hasta las marañas modernas de la cirugía actual, mostró en las intervenciones gastroenterológicas su enorme bondad artística. Hay que señalar que este hombre que hizo grandes contribuciones, fue el que estimuló más la vanidad, el exceso de autoritarismo y los extremos en las actitudes de muchos cirujanos. A pesar de ello, ahora sería imposible dejar de reconocer “a los nuevos Billroth, que con toda seguridad necesitarían de un Charcot (aislado en su potencia), y a Freud. Y por favor mucho ojo compañeros”. Esto último demuestra la necesidad de que todas las acciones médicas deben ejercerse con sublime humildad, apoyada en una máxima sabiduría y un esfuerzo conjunto, de grupo, sofisticado si, pero congruente y creativo.

Papanicolau, en la histopatología diagnóstica, fue un parteaguas esencial.

Las condiciones circunstanciales en la historia del hombre a través de los siglos han propiciado adelantos naturales, que se han observado en la historia de la medicina. Hay diversos parteaguas sustanciales que han originado lo que es la medicina de hoy.

MD



El Colegio Hebreo Maguen David,
se une a la pena que embarga a la
Familia Yoffe Brener
por la irreparable pérdida de la

Sra. Débora Brener de Yoffe Z”L

Expresamos a la familia nuestro más sentido pésame.

“Que no sepan más de penas”



VOLUNTARIAS JUDEO-MEXICANAS A.C.

Se une a la pena que embarga a la familia del

Sr. Rubén Souroujon Alcalá Z”L

Suegro de nuestra querida amiga **Lisa Souroujon**
Presidenta de la Federación Femenina de México

Hacemos extensivo nuestro sentir a toda su familia
deseándoles que tengan pronto consuelo
y no sepan más de penas.

SUPLEMENTO NATURAL PARA DISMINUIR EL COLESTEROL PODRÍA ALIVIAR LA ANSIEDAD

Se ha descubierto que un suplemento alimenticio natural que se usa normalmente para reducir el colesterol disminuyó la ansiedad en ratones, según un estudio nuevo del Instituto Weizman de Ciencias.

La sustancia derivada de plantas, beta-sitosterol, calmó a los ratones de laboratorio cuando se le administró sola, y también trabajó sinérgicamente con el fármaco antidepressivo Prozac.

Es un desafío desarrollar medicamentos contra la ansiedad porque los circuitos cerebrales que controlan la ansiedad están estrechamente relacionados con los responsables de la memoria, la conciencia y otras funciones vitales para lidiar con el peligro. Los científicos intentan encontrar compuestos que supriman selectivamente la ansiedad sin causar efectos secundarios no deseados.

Hace varios años el laboratorio de ciencias biomoleculares, del Instituto Weizmann, dirigido por el profesor Mike Fainzilber, descubrió que, en situaciones estresantes, los ratones carentes de la proteína importina alfa-cinco mostraban menos ansiedad que los ratones del grupo de control. Se descubrió que los ratones más tranquilos tenían alrededor de 120 genes con un patrón característico de expresión en el hipocampo, una de las regiones del cerebro que regulan la ansiedad.



ISRAEL SERÁ EL PRIMER PAÍS EN PROBAR UNA VACUNA ORAL PARA EL COVID-19

La vacuna de Oravax comenzará a testarse en su Fase 1 y 2 en el Centro Médico Sourasky de Tel Aviv.

La posibilidad de una vacuna oral para el Covid-19 está cada vez más cerca. En el Centro Médico Sourasky de Tel Aviv comenzarán las pruebas clínicas para la vacuna de Oravax, que se consume como píldora.

Oramed basa su tecnología en desarrollos de la Universidad Hadassah de Jerusalem. El pasado mes de marzo, anunció la creación de Oravax en conjunto con Premas Biotech, de la India.

La vacuna de Oravax se administra vía oral. Su compuesto ataca tres proteínas estructurales del virus, en vez de solamente una, como sucede en el caso de las vacunas de Pfizer o Moderna.

PERIÓDICO AURORA ISRAEL

STARTUP ISRAELÍ CREA UN GOOGLE MAPS DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

En 2003 científicos de todo el mundo terminaron de mapear todo el genoma humano en lo que sigue siendo el proyecto biológico colaborativo más grande de la historia de la humanidad. Además de ese hito, hoy hay otro sistema corporal crítico que necesita mapeo, sobre todo en la era del COVID-19: se trata del sistema inmunológico humano, ya que la idea es comprender cómo el cuerpo aprovecha al máximo sus billones de células inmunitarias conectadas para combatir las enfermedades. Esto, dicen los especialistas, puede ser crucial para garantizar la salud futura del planeta.

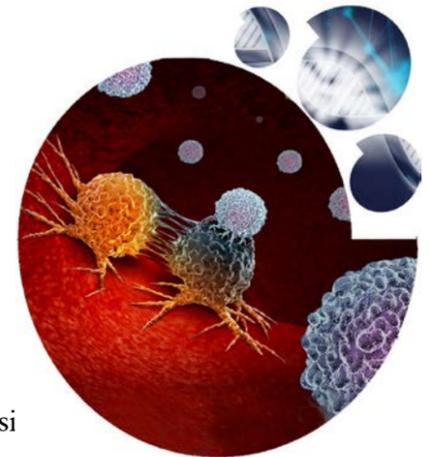
El mapeo completo del sistema inmunológico podría ayudar a explicar por qué las personas reaccionan de manera diferente a los virus, el cáncer, las enfermedades autoinmunes y degenerativas.

“Nosotros estamos haciendo algo parecido a Google Maps. Tenemos un mapa muy detallado que nos ayuda a entender dónde está todo y lo utilizamos para averiguar hacia dónde llevar al sistema inmunológico para producir nuevos remedios y ediciones genéticas”, le explicó Luis Voloch, director de tecnología y cofundador de ImmuniAI.

El sistema inmunológico cuando funciona de forma correcta combate las infecciones. En cambio, si trabaja de forma hiperactiva puede generar una enfermedad autoinmune.

Si no funciona bien, es una puerta abierta para el cáncer.

Hay una cuestión que perturba a los científicos desde hace mucho tiempo: ¿por qué la inmunoterapia, que aprovecha el sistema inmunológico para combatir las enfermedades, funciona bien para algunas personas y para otras no?



NESTLÉ TRABAJA CON UNA STARTUP QUE PRODUCE CARNE CREADA EN LABORATORIO A PARTIR DE CULTIVOS CELULARES

Nestlé explora alternativas que ofrece el mercado emergente de carne cultivada en laboratorio, según un comunicado oficial de la compañía.

El gigante suizo de alimentos trabaja en productos cárnicos alternativos. Estos combinarían carne cultivada con ingredientes de origen vegetal.

Para comprender el potencial de las futuras alternativas a la carne, Nestlé evalúa tendencias científicas o metodologías innovadoras que permiten crear carne artificial; como la fermentación celular o la impresión 3D.

Los científicos de Nestlé Research en Lausana trabajan con la startup israelí Future Meat Technologies, líder en carne cultivada. Su tecnología patentada es innovadora y rentable, y brinda la oportunidad de producir componentes cárnicos cultivados sin organismos modificados genéticamente (OMG) a partir de células animales.

Future Meat Technologies colabora con Nestlé para cultivar carne en laboratorio

De hecho, Future Meat Technologies ya abordó y superó con éxito su principal desafío: la reducción de costos. Por ejemplo, 100 gramos de su pollo cultivado en laboratorio se redujo a cuatro dólares, un precio que planea reducir a la mitad para fines de 2022.

La startup quiere comenzar a vender sus productos en los Estados Unidos para fines de 2022, a la espera de las aprobaciones regulatorias.

LOS APEGOS AFECTIVOS

Mauricio Fishleder

- Me regalaron algo no lo cuidó, lo dejó tirado, lo rompieron. Apego evitativo.
- Me regalaron algo hoy tengo miedo de perderlo, de que me lo roben, de olvidarlo. Te lo presto, cuánto tiempo? Me lo cuidas? No se te vaya a perder o a olvidar; dármelo? Apego ansioso.
- Me regalaron algo lo cuidó, lo disfruto y lo comparto con responsabilidad. Apego seguro.
- Una relación sana hoy, me va a sanar las malas relaciones del pasado. Por qué? Porque Dios puso en nuestro cerebro, en nuestras neuronas la neuroplasticidad que nuestro cerebro pueda armar nuevas conexiones, nuevas historias.

Todos nosotros cuando nacimos necesitamos una mano que nos pusiese en el pecho de mamá. Esa mano puede ser la mano de papá, del doctor, de la enfermera, y esta metáfora de la mano representa, que todos necesitamos a alguien en nuestra vida para que tengamos vida. Y eso lo llamamos apego es un vínculo íntimo, especial. Y el primer apego que tuvimos es con mamá y con papá. Esa relación cercana que nos calmaba, que nos daba satisfacción, y llenaba nuestra vida, nosotros no calmábamos a mamá era un apego asimétrico. Mamá y papá no nos contaban sus problemas. Ese primer apego es el patrón, el molde, el modelo, de todos los vínculos que vamos a reproducir después. Con la pareja, con los hijos, con los amigos, etc. Si ese apego fue un apego sano, lindo, amoroso, vamos a repetir ese modelo seguro, amoroso, de cuidado a los demás. No solo papá y mamá fueron el único apego también tuvimos otros apegos amigos, maestros, compañeros, pareja, son algunos más, y a ese tipo de apegos se le llama círculo de intimidad afectiva. Las personas que fueron apareciendo se volvieron apegos simétricos: yo te ayudo tu me ayudas, yo te escucho tu me escuchas. Para que sepas identificar quien te da un apego seguro, piensa en este momento que si te pasara algo muy lindo o algo terrible, a quien sería la primera y la segunda persona que se lo contarías? Esa es una figura o vínculo de apego. Dirías: llamaría a mi hija, padre, hermano, maestro, etc. No importa quien sea, las dos primeras personas serían tus vínculos o figuras de apego. Todos necesitamos esas figuras de apego.

El apego no es malo, pero el aferramiento sí.

Todos necesitamos un apego seguro. Ej. El video en que el bebé juega, ve que su mamá se va y llora, mamá regresa y deja de llorar y se calma porque le da seguridad interior. Es el apego seguro.

Qué pasa cuando la mamá se va, el nene llora, la mamá regresa y no lo puede calmar, el nene llora y llora por más que lo quiere calmar; porque siente el nene que mamá no está. Esto es un patrón. La sobreprotección de la mamá es un apego ansioso.

En el apego seguro ahora puede seguir jugando y explorar el mundo. No le tiene miedo al mundo. Es la gente con la que te sientes seguro, puedes hablar, contar, sentir y ser feliz, puedes expresar tus opiniones, no tienes miedo al compromiso, eres accesible, asertivo puedes demostrar cariño e intimidad. Que es lo que está pasando hoy en día? No hay apegos seguros, por qué? Porque tuviste apegos negativos con papá y mamá en la infancia y tiene hoy en día grandes problemas vinculantes para relacionarse con los demás.

Que son los apegos? Es la manera en que nos relacionamos en nuestros vínculos más cercanos. Somos seres sociales y necesitamos biológicamente crear vínculos cercanos y sentirnos amados. Nuestro sistema de apego empieza en la infancia con nuestro principal vínculo cercano que son nuestros padres. Dependiendo de la calidad de la relación que tenemos con nuestros progenitores, si nos han proporcionado amor, cuidado y confianza determinarán cómo nos comportaremos en nuestras relaciones futuras. El apego también va a estar influenciado por nuestras relaciones con la familia, con los maestros, amigos, y sobre todo con nuestra última pareja. Un apego muy grande para nosotros puede dañar nuestra autoestima, conceptos y creencias en lo más profundo de nuestro Ser.

Cuales son los tipos de apego.

◇ 1.- **Apego ansioso.** Cómo me faltó el apego seguro yo me pego a la gente. Son esos que dicen: te mande un whatsapp, un mail, no me respondiste; te llamé, no me contestaste, subí una foto en Facebook no me diste like. Asfixian al otro, ansiosas y siempre necesitan confirmación

ya que sienten que no valen, dime qué valgo que soy guapa, inteligente, delgada, etc. Los celos es un apego ansioso, viven hiperdependientes de su pareja, viven alrededor de su pareja: se meten, invaden, preguntan, insisten, tienen un gran temor a ser dejados. Son ambivalentes no pueden calmarse en los vínculos, no sólo de pareja sino con los demás también. Asfixiantes, pegajosos, no pueden esperar, por ende pelean, discuten, porque sienten la sensación de ser abandonados.

Se mueven en un terreno muy peligroso, se sienten que no están satisfechas sus necesidades emocionales. Esas carencias hace que se acerque al otro de manera asfixiante, pensando que ya no te quiere.

◇ 2.- **Apego evitativo:** El evitativo es independiente, no puede compartir su vida, sus sentimientos sus miedos, no puede tener intimidad, les da miedo y ansiedad, toman distancia, no se comprometen. Es independiente, cambia de pareja o de trabajo, o de lugar de residencia, muchas veces. Alguien lo dijo así: “Te quiero en casa pero en otra habitación” Necesitan mantener distancia y se sienten asfixiadas cuando alguien les pregunta por su relación. No hablan, no cuentan lo que les pasa, no pueden abrir su corazón.

El miedo a sufrir, a ser rechazados, a ser abandonados, les hace desconectarse completamente de sus emociones y de su pareja. Cuando en esa relación empieza a ver una serie de cercanías o compromiso la persona empieza a alejarse.

◇ 3.- **Apego ambivalente o desorganizado:** El miedo va de un lado para otro, para acercarse o alejarse que sería una mezcla entre el evitativo y el ansioso. El miedo lo haría ir de un lado al otro. Una necesidad de sentirnos queridos y amados, buscamos una relación que pueda cumplir lo que queremos en una relación, pero justamente el miedo que sentimos a ser rechazados, a sufrir al dolor, hace que se activen mecanismos de defensa del apego evitativo y ponemos peros y dudas a todo aquel que se nos puede presentar.

Los ansiosos buscan pareja en lo contrario, los evitativos.

◇ 4.- **El apego seguro:** Ojalá todos pudiéramos tener. Relaciones sanas, completas, confiables. Una persona con un apego seguro no tiene ningún problema para relacionarse, ni con sus emociones, ni con las emociones de su pareja. No intenta evitarlo, ni corretearlo. Estas personas tienen una autoestima alta.

Los apegos se sanan? Si. Cómo? Con un vínculo sano hoy busco construir una relación sana con alguien que me quiera, que yo quiera, que compartamos, que me trate bien y yo trate bien, que nos relajemos, que nos divertamos que podamos crecer juntos, tener confidencialidad, que seamos mejores amigos y amantes.

Que estés con alguien que te escuche, que te vea, que le importes, que le intereses, que te dé gusto y te haga bien, que esta presente. Esa persona te sana cuando ese tipo de relación se repite. Es una conexión de almas. Busquemos una relación sana en vez de estar revisando el pasado diciendo o pensando: que mi papá me abandonó, mi mamá no me pelo, mejor busca una relación de refugio, de protección, de calma y en ese vínculo sano expresa tus necesidades, expresa tus miedos, expresa tus deseos. Se tu mismo.

De hecho todos dependemos de los demás eso no es malo, lo malo es pegostearnos, aferrarnos. Se trata no de dependencia, ni de independencia, sino interdependencia que quiere decir esto “que yo necesito del otro pero

Viene de página 18

a la vez me satisfago a mi” un vínculo sano es me doy, me abro, pero se pedir también.

Cuando te encuentras con una pareja ansiosa y tu eres evitativo es el clásico correcominos y el coyote, uno dame, cómprame, llévame, tráeme, dime, respóndeme, llámame y el otro lejos lejos lejos y por eso son relaciones conflictivas difíciles.

El narcisista y el psicópata no pueden tener un apego seguro. El narcisista busca el aplauso, la admiración y el psicópata, el poder. Cuando veas un narcisista o un psicopata corre. No tengas tratos, ni vínculos, con gente que te maltrata, ningunea o descalifica.

Hoy, si tú armas apegos o vínculos sanos con gente que agregue valor a tu vida, un lindo vínculo con tu pareja, con tus hijos, con tus amigos, con un líder, con alguien que te quiere, que te valore y que te respete, igual ese vínculo sano, sanará todos los malos vínculos que tuviste en el pasado. Nuestra historia no está marcada en piedra (mi mamá me abandonó; mi papá nunca lo conocí; por eso soy así, ok pero ahora te corresponde a ti sanar y crear vínculos sanos.)

Uno busca lo que conoce, lo que le dieron. Si a mi me dieron ansiedad, voy a buscar ansiedad. Si a mi me dieron desplantes, buscaré desplantes. Si me dieron seguridad buscaré seguridad. Una pareja es sana cuando tiene un apego seguro cuando una pareja es pareja que quiere decir: (el)yo doy y recibo, (ella)yo doy y recibo. (el)yo cuido y me dejo cuidar (ella)yo cuido y me dejo cuidar. (el) yo ayudo y me dejo ayudar. (ella) yo ayudo y me dejo ayudar; es un balance dinámico de dar y recibir. El manda y ella obedece; ella le tiene miedo a él, el gana dinero y ella no sabe; eso, no es pareja. **Pareja es nosotros, es el balance seguro.** En la pareja compartimos cosas y hay cosas que no, hacemos juntos sino separados de manera dinámica. Si no hay ese balance qué pasa en la relación?. Hay uno que enseña, uno que aprende, un activo y un pasivo, uno que solo da y otro que solo recibe, ese vínculo es complementario a la larga se quiebra, se rompe. En cambio, cuando hay un vínculo sano simétrico, los dos estamos por igual con derechos, responsabilidades, obligaciones, alegrías. Pero hay cosas que nos complementamos y hay otras cosas que uno hace mejor que el otro y nos ponemos de acuerdo. Pero no es por imposición o por cultura, sino por mutuo acuerdo. Hay paz, hay tranquilidad, porque el otro está y no está.

Cuando tienes ansiedad o miedo cómo salir? Lo menos es más. Puedes escribir que sientes y lo guardas 24hrs después lo lees y reflexionas si todavía lo tienes, y así diario. Tenemos capacidad de adaptación no lo olvidas. Tu puedes elegir estar o no estar con tu pareja.

Y no se trata de sufrir, de aguantarse, de decir así es lo que me tocó vivir. Tampoco de perder tu individualidad y ya no ser tu mismo, ni de ser complaciente en todo, ni de estar pegados el uno al otro, ni de no confiar, sentir miedo o ansiedad con tu pareja. Se trata de tener un vínculo o apego confiable seguro que de paz a ambas partes, porque hay confianza, respeto, cariño, amor, admiración, entre ambos y cada uno desea lo mejor para el otro y tienen un proyecto común y está implícito que en las buenas y en las malas, estarán juntos cuidándose, protegiéndose y amándose.



Ya se encuentra a su disposición

EL LIBRO

Mujer Sefardita su legado, costumbres Dichos, y mas...

Edición limitada

Para informes comunicarse a los
 tels. 55 5203 0446 o 55 5531 7601
 periodico@kesher.org.mx



ACRÓSTICO DEL EISHEL

Ruth Atri

- É** rase un sitio de la primavera recinto, que otorgó un pedacito de su estar exquisito.
- I** ncondicional y dispuesto a ver contentos a los adultos mayores haciendo sus vidas mejores.
- S** e destaca por atender, entender, comprender enojos, alegrías, lágrimas y risas.
- H** ace maravillas con sus cuerpos cansados, cerámica, jardinería y ejercicio para activarlos.
- E** mbellece las tradiciones con rezos y canciones, además de guisados típicos de antaño.
- L** ugar ideal para convivencia y privacidad, donde historias de vida se encuentran unidas.



www.kesher.mx



TE OFRECE:

- Trípticos • Volantes
- Encartes • Boletines
- Tarjetas • Revistas
- Libros y más...

VENDE

lo que quieras

ENCUENTRA

lo que buscas

Utiliza nuestro servicio de

MENSAJERÍA

- **Confiable**
- **Rapidez**
- **Precios accesibles**



Tels. 55 5203 0446 - 55 5531 7601
ventas@kesher.org.mx • periodico@kesher.org.mx