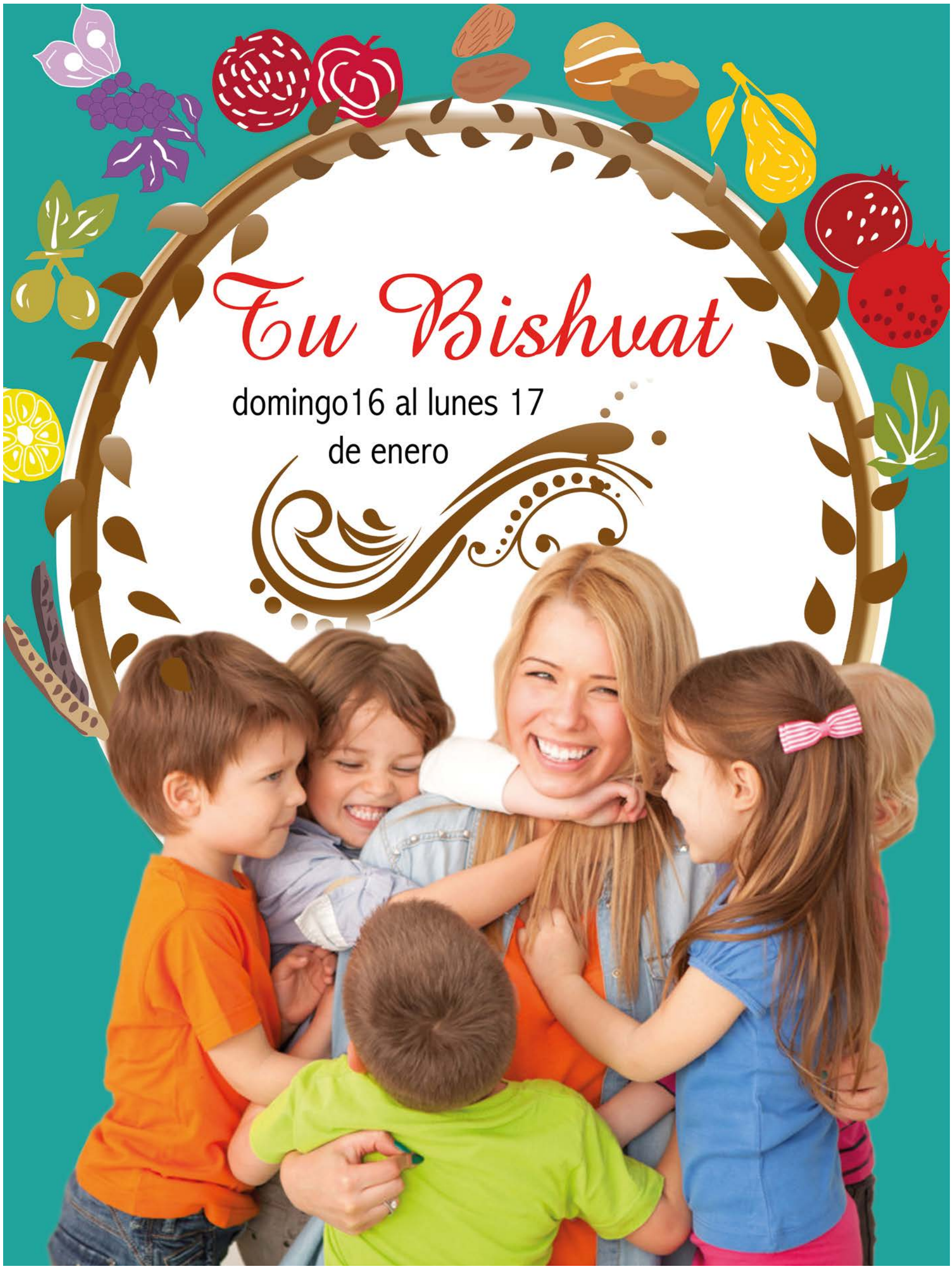
Edición No. 661
MÉXICO, D.F. • 15 DE ENERO DE 2022 - 13 SHEBAT DE 5782 • www.kesher.mx
Año 34

KESHER

ENLACE
Organo Independiente de Información Judeo-Mexicana

KESHER
te ofrecemos:
Dípticos, Trípticos, Volantes, Boletines, Encartes, Tarjetas, Revistas, Libros y más...
Los mejores precios y calidad inmejorable
Papelería personalizada, Tarjetas de presentación, Tesis, libros, entrevistas Personales para eventos o aniversarios.
Av. Alpes #215, Col. Lomas de Chapultepec
Tels: 55 5203 0446 / 55 5531 7601



EDITORIAL

- **Nerviosismo, confinamiento, restricciones e incertidumbre**
- **Buenos augurios y retos para este 2022**
- **Tu Bishvat, connotación educativa hacia la conservación del planeta**

Estamos iniciando 2022 inmersos en una era de incertidumbre en el mundo, movida por la aparición de nuevas cepas del coronavirus y el virus de ómicron, una variante de Sars Cov-2 altamente transmisible pero no tan peligroso ó cuando menos que causan síntomas más leves, que preferentemente afectan la parte alta del sistema respiratorio: nariz, garganta.

Surge de nuevo el nerviosismo, el confinamiento y las restricciones. Muchos medios de difusión se han encargado de maximizar las consecuencias de estos virus y surgen muchas dudas sobre si las vacunas que nos hemos aplicado hasta ahora sirven para las nuevas variantes.

Hay también expectativas de que si habrá pronto de ser abatida por completo en algunas semanas. Muchas conjeturas, demasiadas y variadas opiniones de connotados médicos y científicos especializados en la materia. No hay nada 100% cierto, ni una solución tampoco al 100.

No debemos caer en el caudal de información, contagiándonos unos a otros viendo sólo lo malo. ¿Acaso esto nos beneficia y cambia las cosas?. El mal no se ataca con desesperanza, sino con fé, unión y trabajo.

Deberíamos valorar antes que nada nuestra salud, la unión familiar y la amistad.

Aquí quiero hacer un paréntesis para hacer mención del **evento Kol Hakavod**, un homenaje y reconocimiento del Comité Central para agradecer la solidaridad y apoyo de cientos de voluntarios, profesionales y filántropos, así como a todas las instituciones comunitarias por los retos enfrentados por la pandemia.

En este acto, el Arq. Marcos Shabot agradeció primeramente a D-os por el privilegio de pertenecer a una comunidad como la nuestra, que se caracteriza por su hermandad, solidaridad e institucionalidad. Señaló que en tiempos complicados, la unión hace la labor menos difícil y demuestra que juntos podemos y hacemos las cosas bien.

Kol Hakavod a nuestros directivos, a nuestro querido Marcos Shabot por días de desvelo y desesperación, uno de los mayores retos en la historia comunitaria. Kol Hakavod al call center de Jerum que día y noche ha atendido a miles de llamadas, escuchando a la gente y calmando sus preocupaciones. El covid ha sacado a relucir lo mejor de nosotros: nuestra solidaridad, la fortaleza de nuestras organizaciones, el trabajo en equipo, la unión y la importancia del compañerismo y la amistad.

En otro orden de las cosas el 27 de este mes fue designado como el **Día Internacional del Recuerdo de las Víctimas del Holocausto**. Fue precisamente el 27 de enero de 1945 cuando el ejército soviético liberó a los presos del campo de concentración de Aushwitz.

Negar hechos históricos, en especial el abominable Holocausto es simplemente inaceptable. Es el día en el que nos debe reafirmar nuestra adhesión a los vapuleados y pisoteados Derechos Humanos.

Recordemos que quien olvida su historia, está condenado a repetirla. Confrontar el antisemitismo implica empoderar a las nuevas generaciones con conocimiento, que genera al mismo tiempo el orgullo de ser judío y le da la fuerza para afrontar las amenazas.

Es vergonzoso, que en ocasiones uno escucha hablar, sobre todos a algunos jóvenes que el Holocausto, ya está pasado de moda. Debemos tratar de enseñarles que además de ser un pueblo que fue perseguido y atormentado, nuestra respuesta siempre fue crear y no devastar.

Y ojo hay que tener presente que bajo el pretexto de que la gente es antisionista, se queda velado y vigente siempre el antisemitismo.

Cabe recordar que en marzo de 2018 se incluyó en nuestro país el antisemitismo como una forma específica de discriminación, y por lo tanto penada por la ley mexicana.

Entre las efemérides de esta quincena se celebra **Tu Bishvat**, el año nuevo de los árboles (15 de Shvat). Se acostumbra comer frutos, sobre todo los que crecen en la Tierra de Israel. El tema de renovación y crecimiento es inspirador, pues así dicen nuestras escrituras "El hombre es como el árbol del campo".

Y debido a que el 24 de enero se festeja el **Día Internacional de la Educación** podemos ligar esta fecha con Tu Bishvat que no es más que pura educación a nuestros hijos, sobre cuidar nuestra tierra y sembrar para el futuro, sensibilizando a las personas sobre el desarrollo humano y la conservación del planeta.

Y como siempre, **el lector tiene la última palabra…**

Encendido de velas

1	Sábado	18:45
7	Viernes	17:56
8	Sábado	18:49
14	Viernes	18:00
15	Sábado	18:54
21	Viernes	18:05
22	Sábado	18:58
28	Viernes	18:09
29	Sábado	19:02

Perashiot

1	Vaera
8	Bo
15	Beshalaj
22	Yitro
29	Mishpatim

Efemérides

1	Jornada Mundial de la Paz
16-17	Tu Bishvat
24	Día Internacional de la Educación
27	Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto

EDITORA Y DIRECTORA
LIC. ROSALYNDA PEREZ DE COHEN

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

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

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 Titulo 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 Kesher, 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 INSERCIONES 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.

Titular: Grupo Editorial Kesher, S.A. de C.V. No. de Certificado de Reservación de los Derechos de Autor 04-2009-070213444500-101, Domicilio de Publicación: Calle Alpes #215, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, C.P. 11000, Ciudad de México, México.
Nombre y domicilio del Impresor: LG Digital S.A. de C.V. / Calle Trigo #219, Col. Valle del Sur, Ciudad de México, México, C.P. 09819 / Nombre y Domicilio de Distrubuidor: Calle Alpes #215, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo, C.P. 11000, Ciudad de México, México.

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

India: sufren cristianos y musulmanes

Esther Shabot*

La ola del ultranacionalismo excluyente se esparce ominosamente en distintas regiones del planeta. Los populismos son evidentemente uno de sus más eficaces nutrientes. Trump fue uno de sus representantes más conspicuos y su influencia fue determinante para dar legitimidad a muchos otros movimientos políticos y religiosos que tomaron la misma bandera, exaltando lo propio fervorosamente para con el mismo fervor denigrar, descalificar y discriminar lo distinto. El ser mayoría en un determinado espacio geográfico ha propiciado el destape de una serie de narrativas estigmatizadoras de las minorías que residen en su seno, como si éstas representaran una amenaza intolerable en razón de sus diferencias fisonómicas, culturales y religiosas.

La homogeneidad demográfica se ha convertido en una peligrosa aspiración que no se ha quedado en el discurso, sino que ha sido el detonante de una guerra abierta contra el pluralismo y la diversidad. Así como en amplias regiones del mundo musulmán se ha pretendido borrar la presencia de infieles (recuérdese como caso extremo el programa enarbolado por el Estado Islámico o ISIS, el cual pretendió establecer un califato islámicamente puro o el brutal decremento de población cristiana en países como Irak y Egipto), también se están multiplicando pulsiones similares en agrupaciones y partidos políticos de la civilizada Europa, donde cobran fuerza corrientes políticas basadas en criterios similares, sólo que en esos casos, los no cristianos son los rechazados o estigmatizados, con particular propensión al antiislamismo y al antisemitismo.

India, cuyo primer ministro es, desde hace siete años, Narendra Modi, del partido Bharatiya Janata, está destacando como ejemplo de los extremos a los que el ultranacionalismo alentado por políticas populistas puede llegar. En un lapso relativamente corto, la religión hinduista de la mayoría se ha convertido en el valor supremo nacional. La democracia india parece estar cediendo ante el impulso de las fuerzas que pugnan por establecer en su lugar una teocracia, gracias al aliento brindado a ese proyecto por la cúpula gubernamental.

India es un país con una población inmensa de mil 400 millones de habitantes. De ellos, 200 millones son musulmanes y sólo 2.3% del total está conformado por una pequeña población cristiana. En los últimos años se han ido acrecentando la discriminación y la violencia contra ambas minorías, mientras el gobierno no sólo mira hacia otro lado, sino que contribuye activamente a atizar los fuegos, con la pasividad complaciente de otros partidos políticos que prefieren guardar silencio ante lo que está pasando, cautelosos de que no se les tache de traidores o cómplices del bando enemigo.

El discurso antimusulmán pregonado por los seguidores de Modi consiste en afirmar que los musulmanes deberían tener un status de ciudadanos de segunda clase, ya que se les atribuye la culpa de la partición de India en 1947. En 2002 se desataron disturbios por los que cerca de mil musulmanes fueron asesinados en Gujarat, y esa violencia no ha cedido, sino que permanece e incluso aumenta. En una ciudad colindante con Delhi, musulmanes han sido linchados o criminalizados por poseer carne de res u ocuparse de negocios que tienen que ver con artículos de piel. Se les ha impedido mediante la fuerza realizar sus rezos de los viernes, al tiempo que se recitan o entonan cantos religiosos hindúes a modo de amenaza.
Con la proporcionalmente minúscula población cristiana las cosas no están siendo muy diferentes. Las celebraciones decembrinas han sido precedidas por estallidos de violencia que arrancan de la misma obsesión de purificar al país de los no hinduistas. Los cristianos han pasado a ser, desde esa óptica, un potencial enemigo. El día de Navidad hubo vandalismo contra iglesias cristianas en diversas localidades, y en el estado de Haryana una estatua de Jesús fue derribada con violencia. La avalancha de odio está cobrando cada vez más fuerza. En sitios muy cercanos a Nueva Delhi, grupos de militantes de la línea política de Modi han aparecido en público extendiendo un brazo y haciendo un juramento escalofriante: "Hasta nuestro último aliento, lucharemos y hasta moriremos si es necesario, para hacer a este país puramente hinduista", mientras se elogiaba el modelo de limpieza étnica practicado en Myanmar contra los Rohinyá.

Lo que agrava más esta situación es que en los días subsiguientes ningún líder político de la oposición emitió condena alguna y cuando la hubo, varios días después, no hubo ninguna consecuencia para los diseminadores de las amenazas. La democracia constitucional que oficialmente rige a India está en riesgo de ser arrollada por un ominoso modelo teocrático discriminador, represor y violento. El huevo de la serpiente ahí está, y sus vástagos, por desgracia, pueden encontrar tierra fértil para desarrollarse en muchas otras partes del mundo.

***Editorialista del Diario Excélsior**

Los Cristianos Evangélicos e Israel

León Opalín*

La mayoría de los cristianos evangélicos albergan un fuerte sentimiento protector respecto al Estado de Israel y una profunda afinidad cultural con el pueblo judío. Los grupos cristianos evangélicos se caracterizan por otorgar la preminencia máxima a los evangelios y, en general, a las escrituras bíblicas. No aceptan que el Papado, las decisiones conciliares o en general la tradición, tengan preminencia sobre las mismas.

El cristianismo evangélico otorga un papel básico a la comunidad de fieles a diferencia de los católicos que lo hacen aglutinando entorno al Papado o el ortodoxo cohesionado por los concilios o sínodos, obispos y patriarcas. Por tanto el cristianismo evangélico tiende a generar escrituras colectivas variadas con muchas iglesias. Están dotados de un alto grado de independencia entre ellas y buscan expresar las diversas sensibilidades que surgen en el tiempo y en el espacio.

Es de destacar que los judíos de Estados Unidos son desproporcionadamente críticos con Israel, mientras que la derecha religiosa evangélica le da un apoyo "apasionado e inequívoco". Por lo demás consideran que Israel posee la única cultura verdaderamente democrática del Medio Oriente y es un firme aliado de EUA y un baluarte regional contra los islamistas radicales, enemigos declarados de Israel y de EUA, consideran que apoyar a Israel coincide con lo que exigen la justicia y la defensa de los intereses estadounidenses. Piensan que Israel lejos de ser una democracia perfecta, se encuentra entre las naciones más impresionantes de la historia, de aquí que deban mantener la fe en el Estado Judío.

Los judíos estadounidenses representan menos del 2.0% de la población de EUA frente a 25.0% de los evangélicos. En este ámbito, un 42.0% de los judíos estadounidenses ha expresado que el gobierno de ese país favorece demasiado a los israelíes, mientras que solo 15.0% de los cristianos evangélicos está de acuerdo con esa afirmación.

El apoyo de EUA a Israel es un tema fundamental para los cristianos evangélicos a la hora de decidir su voto, mientras que los judíos estadounidenses se fijan en otros asuntos. Si bien los cristianos evangélicos apoyan a Israel, un número significativo de ellos lo hacen política y económicamente a un sector muy concreto de la población israelí. Los colonos que viven en territorios internacionalmente como los palestinos y cuya presencia allí es un importante obstáculo al proceso de paz entre Israel y los palestinos. Esta parte de la simpatía de los cristianos evangélicos se debe en parte a la interpretación que muchos de ellos hacen de algunos pasajes de la Biblia sobre "la segunda llegada de Jesucristo a la Tierra", la cual se producirá al final de una guerra religiosa que muchos cristianos evangélicos creen que se empezó a cumplir con la creación de Israel.

Miles de turistas cristianos evangélicos acuden a visitar los asentamientos de colonos donde creen que se producirá ese segundo advenimiento que dará lugar a un "reinado de mil años" de Jesús en la Tierra. Esa profecía anuncia también la muerte de dos tercios de los judíos y la conversión al cristianismo del resto; "parece ser que los cristianos evangélicos y los colonos se pueden esperar hasta que esto suceda, sin discutirlo".

En este contexto, es de destacar que el expresidente Donald Trump, el más alineado con el gobierno de Israel en el último medio siglo, arrasó entre los votantes blancos evangélicos en la contienda que lo llevó a la presidencia. Trump expresó que su mayor concesión a Israel fue el reconocimiento de Jerusalem como su capital y el traslado a la misma de la embajada de EUA como un gesto hacia sus votantes evangélicos "que están más emocionados que los judíos estadounidenses".

Los cristianos evangélicos aportan cada vez más recursos económicos para la Aliya (el retorno) de judíos del mundo a Israel. El apoyo empezó después del desplome de la URSS que se registró entre el 11 de marzo de 1990 y el 25 de diciembre de 1991.

*** Editorialista del Diario El Financiero**

Los avances genéticos en la actualidad

Capitulo l de lll

Bernardo Tanur

Como la mayoría de la población sabe y ya se conocen ampliamente los cuadros genéticos de una persona que adelantan con casi absoluta seguridad los padecimientos, sobre todo si son hereditarios, los seres humanos ya podemos distinguir con casi segura certeza y de acuerdo con los exámenes modernos que nos comprueban. Determinados padecimientos de acuerdo a los resultados y pronósticos de enfermedades como genéticas en las que se detectan características especiales y que tienen las comunidades Judías de todo el mundo. A través de los tiempos se han distinguido patologías totalmente diferentes ya sea de origen europeo, árabe o sefarditas.

Lo más reciente en torno a la edición de la línea germinal humana pueden sustraerse mejores informaciones que se van a dividir en dos o tres capítulos.

Es importante considerar los últimos hallazgos e implementos en el campo de la genómica, que han abierto muchas discusiones sobre la identidad biológica del ser humano, así como el fenómeno de la vida desde un enfoque ontológico.

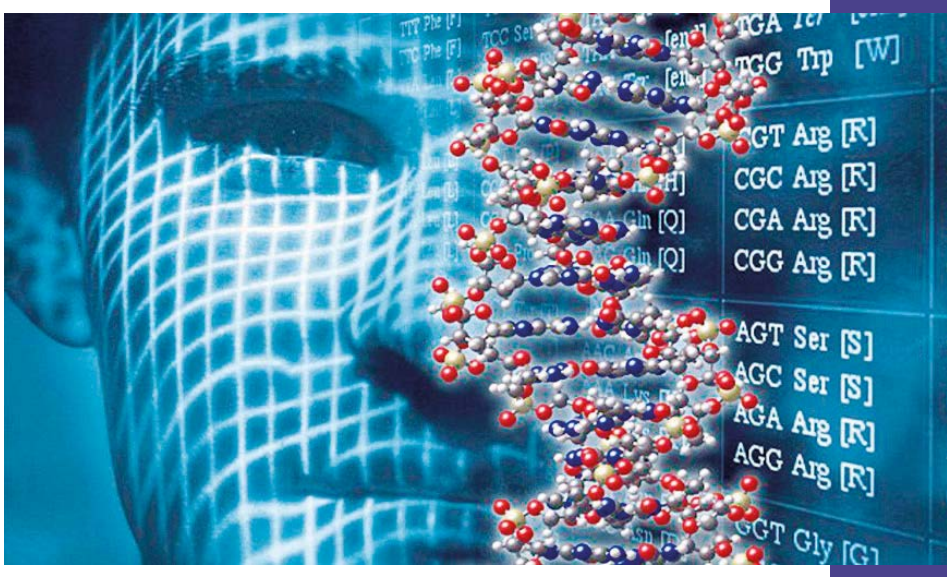
Es incuestionable el potencial que las técnicas de edición de la línea germinal que representan para la medicina a nivel global, una herramienta que permitirá la transición hacia un modelo personalizado para la atención a la salud. Sin embargo, en la actualidad constituye también una área de investigación contenciosa, con muchos expertos preocupados por la posibilidad de que genes defectuosos se hereden a generaciones futuras. A diferencia de la terapia genómica, que se lleva a cabo en niños o adultos -y no afecta a la descendencia-, la edición del genoma de la línea germinal se lleva a cabo en gametos o embriones, y los genes alterados pueden ser transmitidos a futuras generaciones. En este contexto, existe la preocupación de provocar alteraciones en la línea germinal de un embrión que afecten su desarrollo *in útero*, o bien que pueda presentar neoplasias o enfermedades resultantes de mutaciones no dirigidas.

Las técnicas de edición de genes han presentado considerables avances en tiempos recientes, sin embargo, es necesario considerar los criterios que deben cumplirse antes de proceder con la edición de líneas germinales en ensayos clínicos:

Las intervenciones a la línea germinal deben realizarse únicamente con base en evidencia científica, en el marco de un protocolo de investigación y bajo un cuidado bioético irrestricto, con la finalidad de que se realice un análisis adecuado del caso concreto y las repercusiones éticas y jurídicas.

Por su parte, el diseño e integridad científica de los protocolos de investigación que involucran seres humanos o sus muestras biológicas deben ser evaluados y dictaminados por un Comité de Ética en Investigación, para asegurar su apego a criterios de protección de personas e integridad científica.

Es importante llevar un registro cuidadoso del historial genético de los sujetos de estudio y los datos preclínicos sobre los riesgos y beneficios para la salud, así como un seguimiento multigeneracional de estos estudios.



En el proceso de investigación es recomendable que la población a evaluar sea mínima debido a la naturaleza experimental de estas nuevas técnicas.

En este ámbito continúa discutiéndose, por otra parte, si su utilización puede fomentar la realización de prácticas eugenésicas y discriminatorias, por lo que debe impulsarse el marco regulatorio en la materia y la observancia de principios bioéticos.

Se debe analizar rigurosamente si los experimentos e innovaciones realmente representan un progreso para la ciencia.

En cuanto a la posibilidad de realizar modificaciones no terapéuticas al genoma humano se debe tener presente el principio ético de responsabilidad, que nos exige actuar con cautela ante el desarrollo tecnológico, que en muchos posee implicaciones imprevisibles, especialmente sobre las generaciones venideras.

Continuará...

LOS JUDÍOS EN LA PROVINCIA

Manuel Taifeld

El Escritor Isaac Berliner

Los primeros pasos que dieron los inmigrantes al llegar a la Ciudad de México para sobrevivir, era buscar a algún paisano para que les fiara un puñado de mercaderías y poderse ocupar como vendedores ambulantes, más adelante lo hicieron con la venta en abonos o al montar un puesto aledaño a los mercados públicos.

El Sr. Luis Kirsh con su permiso

La competencia llegó a ser tal, que los mismos proveedores de las mercancías les recomendaban trasladarse a la provincia como agentes viajeros, para así poder vender sus artículos con más facilidad.

Los Sres. Yancelson en Oaxaca

Algunos se aventuraron a viajar a la provincia, donde al principio se dedicaron al comercio ambulante y a la venta en abonos de ropa, telas, colchas, zapatos y hasta objetos de culto católico como santos y cuadros.

El Sr. Backal en Nueva Rosita, Coahuila

El Sr. Wlodawer en León, Guanajuato

Aunque no faltaron quienes se refugiaron en la provincia por el temor de ser deportados al no haber logrado conseguir sus papeles migratorios, ya que en dichos lugares prácticamente no llegaban las autoridades migratorias.

El Sr. Wigiser en Veracruz

En Chilpancingo, Guerrero

Finalmente los inmigrantes habían encontrado un campo fértil en la provincia para desarrollarse económicamente, por lo que decidieron fincar sus hogares en las diferentes ciudades en las que se encontraban a lo largo de toda la República.

Boda de la Familia Contente en Mazatlán, Sinaloa

Destacamos que entre las Ciudades que contaron con una mayor población de judíos fueron Monterrey, Guadalajara y Tijuana, donde se fundaron escuelas y sinagogas.

Comunidad de Monterrey

Boda de la Familia Yomtow en Guadalajara

Una Imagen, un recuerdo "On top of the World"

Jaime Laventman

¿Tenemos una misión sagrada, que cumplir en la tierra? Esta interrogante, la debe de contestar todo ser humano que habita el planeta. Debe hacerlo con honestidad y siempre tratando de elevar su espíritu por encima de las adversidades a las que se pueda enfrentar. No necesariamente buscará con ello, inscribir con letras doradas su nombre, para que sea recordado por las generaciones por venir. Sin embargo, el deseo incumplido de Fausto, por adquirir la inmortalidad, se ve reflejado en acciones que llevamos a cabo y que terminan por otorgárnosla en el ámbito de que un nombre puede perdurar siempre, a la efímera existencia de unos cuantos trillones de células, que componen nuestro cuerpo.

Livingstone, el incansable explorador británico, seguía buscando la fuente del Nilo y a su paso, descubría y pisaba tierras jamás exploradas por el hombre previamente. Amundsen hacía tiempo, a la par del infortunado Scott, había llegado al polo Sur y plantado en el mismo la bandera de su país. El continente australiano y las selvas de Borneo habían sido ya exploradas y los mapas obtenidos de las mismas, eran orgullo de quienes las visitaron por primera vez. Poco le quedaba al parecer, al hombre por conquistar.

En la lejana cordillera del Himalaya, se elevan majestuosas, las montañas más elevadas del planeta. De todas ellas, la más alta, con sus cerca de 8800 metros de altura y bautizada en honor a su descubridor, aún no había sido escalada por ningún ser humano. El Monte Everest, con su majestuosa y helada efigie, desafiaba a todos los alpinistas del mundo, haciéndolos fracasar una y otra vez, y matando a su paso, a varios de ellos, cuyo intrépido intento no logró vencer al gran coloso.

En el año de 1924, dos de ellos, de brillante trayectoria, habían intentado ascender el monte. Sin embargo, Mallory e Irvine, no solo fueron incapaces de aquello, sino que desaparecieron para siempre sin dejar rastro alguna de sus vidas. Eran solamente dos, de los muchos más que intentaron la hazaña sin lograrlo.

En el año de 1953, una expedición británica de gran envergadura, bajo el mando casi militar de Sir John Hunt, emprendió el largo viaje a las tierras de Nepal, para tratar de vencer a la montaña y adquirir la eterna fama que nos lleva a la inmortalidad. Era un contingente masivo, con toneladas de toda clase de utensilios y equipo, necesarios para el ascenso. La idea era atacar la montaña a partir de dos ángulos diferentes.

Solamente un año antes, un contingente suizo que incluía al afamado alpinista Raymond Albert había llegado en compañía de su sherpa a la increíble altura de 8598 metros, pero sin poder completar el ascenso. En esa ocasión el Sherpa era Tenzing Norgay, y Hunt, conociendo la calidad del mismo, lo había incluido entre muchos otros, para el ascenso de 1953, que incluía a los mejores representantes del imperio británico.

El ascenso por los dos contingentes, incluía en el primero a Tom Bourdillon y a Charles Evans. En la mente de Hunt, eran ellos los mejor preparados, para ser los primeros en llegar a la cúspide del monte. Evans era un neurocirujano y desde la mitad del ascenso, ya había experimentado problemas con su suplemento de oxígeno.

Estos dos pioneros lograron ascender hasta los 8748 metros, y estando a solo 101 metros de concluir la hazaña, tuvieron que rendirse y regresar. Era el 26 de mayo, y la frustración por no haber conquistado la meta, los acompañaría el resto de sus vidas. La razón de su falla, es que se habían quedado sin oxígeno y ascender, sería lo mismo que cometer suicidio.

Tres días más tarde, el otro grupo compuesto por el Sherpa Tenzing y un neozelandés, muy experimentado de nombre Edmund Hillary, decidieron iniciar el ascenso. Tenzing, como vimos, era un experimentado alpinista. Esta era su sexta expedición. Para Hillary, este era su cuarta expedición en dos años al Himalaya, y estaba en condición física insuperable. Su preparación había sido llevada a cabo en los montes y glaciares de Nueva Zelanda, que probaron ser un perfecto campo de entrenamiento.

Tenzing y Hillary, llegaron a la cúspide a las 11.30 de la mañana del 29 de mayo de 1953. Habían luchado contra obstáculos de todo tipo, y encontrado la manera de llegar a la parte más elevada de la montaña.

Ambos, emocionados, se dieron la mano, pero Tenzing, mucho más emotivo y menos flemático, abrazó a su compañero con fervor. Permanecieron "on top of the world "para usar sus mismas palabras, solamente 15 minutos. Minutos de gloria, de fama eterna, de lograr arrebatarle a la madre naturaleza, uno más de sus obstáculos. En esos momentos, Hillary nos cuenta, que miró a los cuatro puntos cardinales, buscando algo que confirmara que Mallory e Irvine, habían logrado la hazaña. No fue así.

Ambos alpinistas, en una muestra de solidaridad, no dieron a conocer al mundo, quien fue el primero de ellos en tocar la cima del Everest. Finalmente, Tenzing escribiría en su autobiografía titulada "Tigre de las nieves "que, efectivamente fue Hillary, el que primero llegó. Aún ante esa "confesión "siempre que pensemos en esta hazaña, habremos de hacerlo en plural. Ambos, sin importar cual pie fue primero, llegaron al mismo tiempo a la meta.

Desde aquellos tiempos, la montaña ha sido escalada con éxito en varias ocasiones. Hillary, tras su ascenso, había expresado sin lugar a dudas, que esta meta, había sido la más difícil de todas y que no pensaba nadie intentaría volver a desafiar al Everest. Finalmente admitió, que no podía haber estado más equivocado.

¿Qué tan alta es esta montaña? Todos sabemos qué en México, nuestro más elevado pico, es el de Orizaba, también conocido como Citlaltépetl. Sobrepasa los 5500 metros de altura, o sea unos tres kilómetros menos que el del Himalaya. La falta de oxígeno, las tormentas de nieve, la oscuridad reinante, los vientos congelantes en la cima y muy traicioneros, son algunos de los obstáculos a los que los escaladores deben de enfrentarse. El cansancio físico, la hipotermia e hipoxia son otros. La época del año, debe ser escogida con mucho cuidado, para evitar el invierno en las latitudes australes en el Nepal.

El Aconcagua, en la frontera de los Andes, entre Chile y Argentina, es la montaña más elevada del continente americano, con sus más de 6000 metros. Fue escalada por el gran Humboldt, aparentemente sin las dificultades que Hillary y Tenzing experimentaron en el 53.

El Himalaya, fue forjando a través de millones de años, cuando la península de la India chocó contra el continente y forjó esta cordillera. Una barrera natural de altitudes impresionantes, de un clima gélido, y de pasajes ocultos. Una afrenta más a la capacidad de conquista del ser humano. Los orgullosos nepaleses, que han custodiado sus sagradas montañas por siglos, han sido a su vez conquistados y sometidos por China, perdiendo de esta manera su libertad y autonomía. Sueñan, sin embargo, en que algún día no muy lejano, puedan recuperar su independencia.

Con los hermanos Wright, solamente uno de ellos voló la primera vez, aunque celebramos a ambos. Nos hemos podido elevar a alturas inalcanzables por la imaginación hace poco más de un siglo. Cabinas perfectamente presurizadas, oxigenadas, y desde las cuales podemos disfrutar la vista del Himalaya, y casi sentir que nuestros dedos tocan lo que, con tanto esfuerzo, los alpinistas conquistaran hace más de medio siglo.

¿Preguntaba qué tan alto es el Everest? Los jets modernos, comerciales, vuelan a una altitud promedio de 10 000 metros, sobre la superficie del mar. Un poco más de un kilómetro de altura, desde la cima del Everest. Así de elevada es esta cordillera.

Hillary y Tenzing, descansan para siempre. Inscribieron con letras de oro su nombre en los anales de las exploraciones y conquistas terráqueas, del ser humano. La bandera neozelandesa, parte del desaparecido Imperio Británico, ondea en la cima del Everest.

Quedan pocas zonas en la tierra por ser descubiertas, exploradas y marcadas en los mapas de la misma. El Everest, con su envergadura, aún constituye una afrenta al alpinista que intenta conquistar su cima. Poseen mucho mejores instrumentos, vestimentas y adelantos tecnológicos, de los que contaban Hillary y Tenzing. La hazaña, sin restar méritos es semejante. Pero, sólo se llega a la meta por primera vez, en una ocasión.

Por ello, Amundsen, Colón, Magallanes, Armstrong y Tenzing y Hillary, son recordados.

MES SHEVAT

Del 3 Enero al 1 Febrero

Eliahu Kitob*

Shevat es el undécimo mes del año en la cuenta que comienza a partir de Nisán, y el quinto a partir de Tishrei. Las Escrituras siempre se refieren a éste como el undécimo mes: Y fue en el cuadragésimo año, en el undécimo mes… (Deuteronomio 1:3); en el día veinticuatro del undécimo mes, el mes de Shevat… (Zejaria 1:7).

Rosh Jodesh Shevat siempre es un solo día, pues el mes anterior, Tevet, siempre tiene 29 días. El mes de Shevat, por su parte, es «completo» [de 30 días]; de modo que el día 30 de Shevat es el primero de Rosh Jodesh Adar.

Fue en el primer día de Shevat que Moshé comenzó a dar su arenga final a Israel, el Libro de Devarím (Deuteronomio). El versículo expresa (Deuteronomio 1:5): Allende el Jordán, en la tierra de Moáv, Moshé comenzó a explicar esta Torá… Fue entonces que amonestó al pueblo por haberse rebelado contra D-os durante sus cuarenta años en el desierto. Allí repasó y enseñó muchos de los preceptos que ya habían sido entregados en el Monte Sinaí y en el Ohel Moed (Tienda de Reunión, el Tabernáculo), y también dio a conocer nuevas mitzvot que aún no habían sido encomendadas. Enumeró las bendiciones y maldiciones a las que el pueblo estaría sujeto de cumplir o violar la Voluntad Divina y preparó a la nación para su ingreso y toma de posesión de la tierra de Canaán; y concluyó bendiciéndolos antes de su muerte.

Durante treinta y seis días Moshé habló a todo el pueblo de Israel, comenzando el 1 de Shevat y concluyendo el 7 de Adar, día de su muerte. Sus palabras de apertura fueron (ibíd. 1:6-7): Demasiado tiempo han morado en esta montaña, trasladáos y desplazáos hacia la montaña de los Emoritas y todos sus vecinos… hasta el río grande, el Eufrates y sus palabras finales fueron (ibíd. 33:29): Bienaventurado tú, Israel. ¿Quién es como tú, una nación salvada por D-os , el escudo que te ampara, la espada de tu gloria? Se confabularán tus enemigos contra ti; mas tú sobre sus alturas hollarás.

A ello se debe que los Sabios posteriores dijeran que Rosh Jodesh Shevat es comparable al 6 de Siván, día de la entrega de la Torá. Así como ese día sigue siendo particularmente propicio cada año para aceptar el yugo de la Torá y las mitzvot, de igual modo, en el primero de Shevat se abren nuevos manantiales de Torá en los corazones de Israel, ya que ese día recibieron la «repetición» de la Torá (Mishné Torá, el Libro de Devarím). Todos los días comprendidos entre el 1 de Shevat y el 7 de Adar resultan, por consiguiente, especialmente propicios para renovar la inspiración en el estudio de la Torá y el cumplimiento de los preceptos.

***www.tora.org.ar**
Fuente: Nosotros y el tiempo.

RESUMEN DE PARASHAT YITRO

Yosef Bitton*

EL CONSEJO DE YITRO

El suegro de Moshé, Yitró, sabe acerca de todos los milagros que D-os realizó por los judíos en Egipto y llega desde Midián al campamento israelita en el desierto, trayendo consigo a la esposa de Moshé y a sus dos hijos. Moshé lo recibe y le cuenta más detalles sobre todo lo que D-os hizo por ellos. Yitró alaba a D-os por todos los milagros y ofrece sacrificios en agradecimiento. Yitró ve que Moshé está actuando solo al juzgar a la gente y mediar en todas sus disputas. Y sugiere que esta carga tan pesada sobre los hombros de Moshé eventualmente lo desgastará. Yitró recomienda establecer un sistema de jueces, para lo cual es necesario seleccionar hombres sabios y justos. Moshé debe delegarles sus responsabilidades, mientras que él solo juzgaría los casos más difíciles. Esto también le permitirá a Moshé dedicar más tiempo a enseñar Torá a su pueblo. Moshé acepta la sugerencia de su suegro y establece el sistema judicial. Yitró regresa a su tierra natal.

LA PROPUESTA

Seis semanas después de salir de Egipto, el primer día del mes de Siván, los hebreos llegan al desierto y acampan al pie del Monte Sinaí. Moshé sube a la montaña, donde Dios le dice que propone el establecimiento de un pacto o alianza entre Él e Israel: D-os por su parte elegirá a los israelitas como su pueblo protegido, y los judíos por su parte, tendrán que convertirse en un reino de sacerdotes y una nación consagrada a D-os. Moshé le transmite la propuesta de D-os al pueblo y los judíos aceptamos celebrar este pacto eterno con HaShem. D-os le dice a Moshé que los hebreos deben prepararse para el evento. Tienen que purificarse y santificarse durante tres días. En la mañana del sexto día de Siván, se escuchan truenos y relámpagos y el sonido penetrante de un Shofar proveniente de la cima de la montaña. El Monte Sinaí está cubierto por una densa nube, hay humo y fuego (o luz), y el sonido del shofar se hace cada vez más fuerte. Moshe guía a la gente a la montaña y asciende. D-os le advierte a Moshé que nadie debe subir o acercarse durante este evento, excepto Moshé y su hermano Aharon.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

D-os revela los Diez Mandamientos a toda el pueblo de Israel 1) Aceptar a D-os como la autoridad suprema. 2) No creer en dioses paganos ni adorar ídolos o imágenes. 3) No usar el nombre de D-os en vano. 4) Observar el Shabbat. 5) Honrar a los padres. 6) No matar. 7) No cometer adulterio. 8) No robar. 9) No prestar falso testimonio. 10) No codiciar la propiedad ajena.

EL PUEBLO SOLICITA LA INTERMEDIACIÓN DE MOSHE

Los israelitas están abrumados por el encuentro cercano con la «voz» de D-os. “Ven los sonidos” y se sienten a punto de colapsar o morir a causa de este evento sobrenatural que están presenciando. Le ruegan a Moshé que sirva de intermediario entre ellos y D-os. Moshé los calma y acepta ser el portavoz de D-os (los rabinos explican que esto ocurrió entre el segundo y el tercer mandamiento. Por eso, el primero y el segundo mandamiento se expresan en primera persona, pero el resto de los mandamientos en tercera persona).

SIN IMÁGENES

La Parasha concluye con la advertencia de D-os al pueblo sobre la realización de imágenes o representaciones visuales de D-os, recordándole a la gente que cuando D-os se reveló, escucharon su voz, pero no vieron ninguna imagen. Esta exhortación concluye con el mandato de erigir un altar de sacrificios hecho de piedras, especificando que no se deben usar instrumentos de metal en su construccion y no se deben construir escalones en la rampa que lleva hacia el altar.

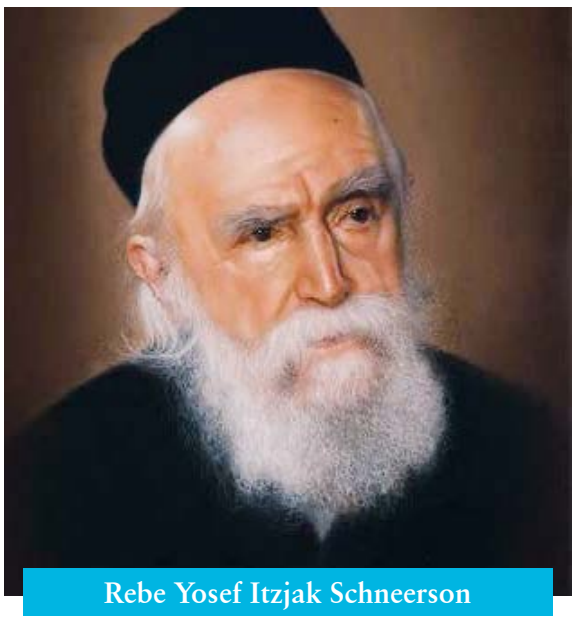
***Rabino de la Comunidad Ohel David Shlomo de Nueva York**

LA REVOLUCION BOLCHEVIQUE Y LOS HEROICOS RABINOS QUE SALVARON AL JUDAISMO

Eli Suli

Cuando en octubre de 1917, sucedió la revolución rusa, dando origen al primer sistema comunista de la historia, no solo acabó con un imperio de 300 años, sino que provoco un efecto devastador al pueblo judío. Al principio los judíos fueron aceptados, pero luego terminaron siendo rechazados y odiados. Por un lado, se les prohibió cumplir con la *Torá* y las *Mitzvot*. También surgió un antisemitismo mundial, culpando a los judíos rusos de haber sido los creadores de la Revolución Rusa de 1917 provocando el comunismo, y fueron acusados de tener el poder entre los bolcheviques que lideraron dicha revolución. Esta teoría, sirvió a los EE. UU para cerrarle las puertas a la inmigración, la cual más adelante provocó que millones de judíos fueran asesinados en el Holocausto. Dos años más tarde, en 1919, el gobierno soviético confiscó todos los bienes pertenecientes a las comunidades judías, y clausuró casi todas las sinagogas y *Mikvaot* (baños rituales). Sin embargo, el Rabino Moshe Feinstein, ideo un plan para poder mantener en uso un baño ritual en su ciudad. Cuando el rabino se enteró que el gobierno estaba planificando construir una piscina pública en su ciudad, entonces convenció al contratista judío, para que la construyera de tal forma, que sirviera como una Mikve. Una vez inaugurada "la piscina pública", la noticia se difundió en forma secreta entre la comunidad, y comenzaron a llegar mujeres judías, incluso desde muy lejos, a la única Mikve en función. En esos tiempos, se creó una policía secreta, llamada "Ojrana", la cual estaba compuesta por "judíos antijudíos", quienes habían propuesto varios decretos en contra de los propios judíos. En las escuelas de gobierno, a la que tenían obligación de acudir todos los niños judíos, les enseñaban a los alumnos a odiar la religión. El maestro les decía a los niños hambrientos: niños, gritemos todos juntos: ¡D-OS DANOS COMIDA! y los niños obedientemente le pedían comida a D-os, entonces el maestro les preguntaba a los niños: ¿acaso alguien de ustedes recibió algo de comer? no, contestaban los niños. Bueno….. decía el maestro, ahora griten ¡LENIN DANOS COMER ¡, y en cuanto

EE. UU Rab Moshe Feistein



Rebe Yosef Itzjak Schneerson

los niños pronunciaban tal pedido a Lenin, inmediatamente entraban varios hombres con bolsas llenas de comida. También se obligó a los Rabinos a abandonar sus puestos. Muchísimos judíos fueron arrestados, exiliados a Siberia, y ejecutados. Como resultado, la generación siguiente fue apartada completamente de la Tora y por consiguiente del judaísmo. Mientras, en todo el mundo se culpaba a los judíos de provocar el comunismo. León Trotsky, un judío que negaba que existiera algo llamado "judío", era el principal responsable de tal acusación. Su verdadero nombre era "Lev Davidovich Bronstein", y fue él quien produjo el levantamiento armado, que llevó a los comunistas al poder. Trotsky fue el símbolo de la violencia y el poder del comunismo, y fue el principal responsable de la identificación mundial de los judíos con el comunismo. Tal como en una ocasión le dijo un rabino al propio Trotsky: "Los Trotsky son los que hacen las revoluciones, pero los Bronstein son los que cargan con la culpa". Entonces las consecuencias fueron trágicas para los judíos. En Rusia y Ucrania se produjo una guerra civil entre los partidarios y oponentes al comunismo, y el pueblo judío fue el blanco de ambas partes. Más de 100,000 judíos fueron asesinados y más de 1,000 comunidades fueron destruidas en diferentes progroms. La toma comunista de Rusia, asociada con los judíos radicales, tuvo graves consecuencias también en EE. UU. En el año 1924, el gobierno norteamericano estableció recibir como máximo 9,000 inmigrantes anuales de Polonia, Rumania y Rusia, países que contaban con varios millones de judíos, cerrándoles así las puertas del país, y poniéndole fin de esta manera a la inmigración masiva de judíos a los Estados Unidos. Aunque después, ni siquiera cumplieron con ese cupo mínimo que habían propuesto. Todo esto hizo que el judaísmo en Rusia casi se acabara por completo. Sin embargo, hubo un grupo que luchó por mantenerlo aún con vida. Estos fueron los *Jasidim* de Lubavitch, dirigidos por su Rebe Yosef Itzjak Schneerson. Ellos mantuvieron escuelas y *Yeshivot* clandestinas en toda la Unión Soviética, donde en 1928, había 4,200 niños en diferentes escuelas clandestinas de veintidós ciudades. Pero cuando las autoridades rusas se enteraron, arrestaron al rabino Schneerson, y lo condenado a muerte. También muchos de sus *Jasidim* fueron enviados a Siberia y ejecutados. A raíz de esto, se produjo una presión internacional tan fuerte, que al gobierno comunista no le quedo otra opción, y tuvo que liberar al rabino, aunque lo expulsaron del país. No obstante, el esfuerzo continuó incluso desde fueras de Rusia; y el judaísmo y la Torá no desaparecieron por completo en la Unión Soviética. Por lo tanto, el resurgimiento judío que existe hoy en día en Rusia, se debe a aquellos heroicos *Yehudim* que lucharon arriesgando sus vidas, en las condiciones más peligrosas que uno se pueda imaginar.

Revolución de Rusia (Lenin, Stalin y Trotsky)

Rebe Yosef Itzjak Schneerson / Rebe de Luba

MASTERCARD ABRE FINTECH, LABORATORIO DE INNOVACIÓN EN CIBERSEGURIDAD EN BEERSHEBA

El gigante de servicios financieros Mastercard inauguró oficialmente un nuevo laboratorio de innovación en Beersheba, con la misión de trabajar con startups israelíes en etapa inicial en fintech (tecnología financiera) y soluciones de ciberseguridad para las industrias de pagos y energía en todo el mundo.

El nuevo centro, llamado FinSec Innovation Lab, es operado conjuntamente por Mastercard y la multinacional energética italiana Enel X después de que las dos corporaciones ganaran una licitación en 2019 emitida por la Autoridad de Innovación de Israel junto con la Dirección Cibernética Nacional de Israel y el Ministerio de Finanzas.

El laboratorio tiene una serie de áreas de enfoque que incluyen seguridad API (Interfaz de programación de aplicaciones), gestión de vulnerabilidades, ransomware, identidad y autenticación digitales, billeteras de pago virtuales y prevención de fraudes, dijo el CEO de FinSec Innovation Lab, Sidney Gottesman.

El Laboratorio de Innovación FinSec está trabajando actualmente con cinco nuevas empresas israelíes para ayudarlas a desarrollar y probar sus soluciones en el nuevo centro en Beersheba, ofreciendo el espacio físico, los servicios, la tutoría y los datos del mundo real con los que las empresas pueden realizar simulaciones de finanzas complejas. procesos y pruebas de productos cibernéticos, dijo Gottesman. Las nuevas empresas también podrán recibir fondos de la Autoridad de Innovación de Israel.

ISRAEL DONA 60 SILLAS DE RUEDAS PARA NIÑOS DE LA CDMX

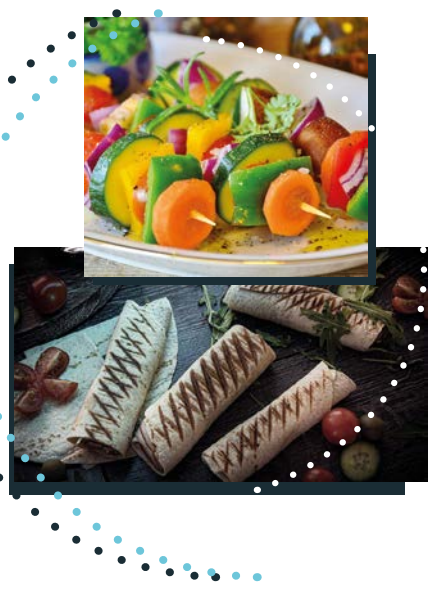
Israel, a través de su embajada en México, donó 60 sillas de ruedas especializadas para niñas y niños, de entre cinco y nueve años, de la Ciudad de México. La donación fue realizada este viernes, en el marco del Día Internacional de las Personas con Discapacidad -que se celebró en beneficio de la infancia, a través del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de la Ciudad de México en colaboración con la Agencia de Israel de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Mashav) y la fundación israelí "Wheelchairs of Hope".

"Es un privilegio para Mashav, la agencia israelí de cooperación internacional para el desarrollo en el Ministerio de Relaciones Exteriores israelí y para la embajada de Israel en México unirse a Wheelchairs of Hope para promover una causa tan noble", resaltó durante su intervención en la ceremonia de donación el embajador de Israel en México, Zvi Tal. El embajador destacó que “Israel, calificada como una 'Start Up Nation', una nación emergente, está comprometida a compartir su experiencia y tecnologías innovadoras para promover el desarrollo sostenible, pero al mismo tiempo para impactar socialmente y resaltar la responsabilidad de todos los actores. Este enfoque se basa en principios centenarios de la tradición judía, que siguen siendo relevantes hasta el día de hoy.”

Por su parte, el secretario de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México, Carlos Ulloa, agradeció la donación en nombre del gobierno capitalino y aseguró que con ella "más niñas y niños podrán asegurar una mayor movilidad y desplazamiento en su vida cotidiana, en sus diferentes entornos". Durante su participación, la directora general del DIF capitalino, Esthela Damián, subrayó que “es un gusto materializar en este tipo de acciones, los esfuerzos de quienes nos hemos sumado al proyecto de construir una ciudad de derechos más justa e incluyente".

EN VIGOR LA PRIMERA FASE DE LA GRAN REFORMA DEL SISTEMA DE CERTIFICACIÓN KOSHER

Las empresas pueden ahora elegir ser supervisadas por cualquier consejo religioso local del país; el ministro de Servicios Religiosos de Israel, Matan Kahana, dice que el plan impulsará la competencia y mejorará el kashrut (es decir que respeta las prescripciones rituales del judaísmo y puede ser consumida por los creyentes).



Entró en vigor la primera fase de una importante reforma del sector de la certificación kosher en Israel, que allana el camino hacia una mayor competencia y un menor monopolio del Gran Rabinato en esta materia.

La reforma, encabezada por el ministro de Servicios Religiosos, Matan Kahana, permitirá a las organizaciones privadas prestar servicios de -con la supervisión del Rabinato- a partir de 2023.

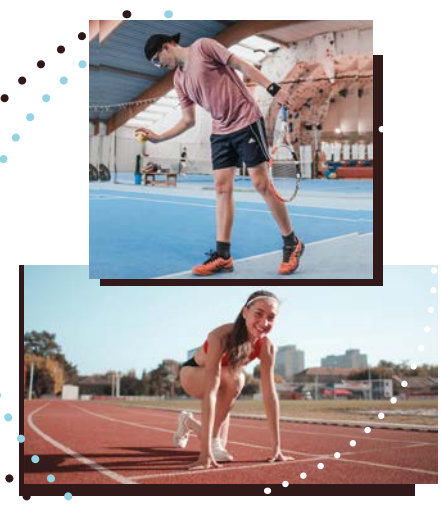
La legislación al respecto fue aprobada a finales de octubre por la Comisión de Servicios Religiosos de la Knesset (el parlamento israelí), y pasó sus últimas lecturas en la Knesset a principios de noviembre.

En la primera etapa, que ya comenzó, cualquier restaurante, negocio que venda alimentos o fábrica puede elegir entre todos los consejos religiosos del país para que les proporcionen la supervisión de kashrut, en lugar de tener que recurrir a su consejo local.

Agencia AJN

CONFIRMAN LA CELEBRACIÓN DE LA MACABEADAS EN EL MES DE JULIO

Tras haber sido pospuestos debido a la pandemia de COVID-19, medios locales de Israel confirmaron recientemente que la celebración de la 21ª edición de los Juegos Macabeos - que se iba a celebrar en el verano del 2021 - se llevará a cabo en Israel entre el 12 y el 26 de julio próximo.



La Macabeada mundial, también conocida como “Los Juegos Olímpicos Judíos”, que se lleva a cabo cada cuatro años, reúne a jóvenes atletas judíos de todo el mundo en Israel y tiene entre sus objetivos profundizar, a través del deporte sus lazos con el Estado y el pueblo judío.

Al igual que en ediciones anteriores, comprenderá cuatro categorías: Open, Junior, Masters y Paraolímpicos que da la oportunidad de participar en alguna de las 47 disciplinas que estarán disponibles a cualquier atleta mayor de 15 años que clasifique para formar parte de la delegación de su país.

Se espera la participación de aproximadamente mil atletas de 80 países del mundo.

Tribuna

LUX
OFFICE CENTTRAL

Renta de oficinas terminadas
desde 80m2 en adelante

— A sólo unos minutos de Santa Fe
— Dentro de Centtral Interlomas, centro comercial y hotel
con los mejores restaurantes y fitness centers de la zona
— Oficinas en renta completamente terminadas

Informes al 55 5432 0175 / 55 1105 0090
www.luxofficecenttral.com

34 años de Hamás, entre el terrorismo y el extremismo

Tal Itzhakov*

Ido Avigal, un niño de 5 años, quería vivir cuando fue asesinado por un misil lanzado por Hamás en mayo. Eli Kay, un joven nuevo inmigrante de Sudáfrica, deseaba vivir cuando un hombre armado de Hamás le disparó mientras se dirigía al Muro Occidental. Los adolescentes israelíes Eyal, Gilad y Naftali fueron secuestrados y asesinados por terroristas de Hamás en Cisjordania. Khalil Awad y su hija Nadin, de 16 años, querían vivir, cuando un misil de Hamás lanzado desde Gaza impactó directamente en su casa. Hamás es una organización terrorista islamista radical, el equivalente palestino del ISIS. Aspira a tomar el control e imponer la ley de la Sharía, la ley islámica, en todas las zonas de la Autoridad Palestina, incluida Cisjordania. Hamás se opone firmemente a la paz y a la coexistencia y su objetivo declarado es la destrucción de Israel. Esta semana, la organización terrorista celebra el 34 aniversario de su fundación. Hamás tomó el control de la Franja de Gaza en 2007 en forma despiadada, mediante un golpe de Estado violento y sangriento, arrojando a los oponentes políticos palestinos desde las alturas y ejecutando públicamente a otros, con el fin de consolidar su propio poder. En los catorce años transcurridos desde entonces a los palestinos de Gaza se les han arrebatado prácticamente todos sus derechos democráticos y humanos. Como su carta fundacional abiertamente antisemita y antioccidental deja escalofriantemente en claro, el objetivo principal de Hamás es "borrar" a Israel "a través de la Yihad" y ampliar su ley islámica "desde el río hasta el mar". A fin de conseguir este fin, Hamás ha lanzado más de 27 mil misiles y bombas de mortero contra civiles israelíes desde 2001, incluidos más de 4 mil 300, solamente en mayo de 2021. Hamás no solo ataca deliberadamente a los civiles israelíes, sino que también lanza sus misiles desde zonas residenciales de Gaza. Disparar contra civiles desde áreas civiles constituye un doble crimen de guerra escandaloso. Hamás ha demostrado una vez más su desprecio por toda vida humana, incluida la de los palestinos. Todo aquel que aspire a la paz debe comprender y reconocer que la existencia de Hamás es una tragedia. Estos hechos están siendo reconocidos ahora por más de una decena de países, entre ellos Gran Bretaña y Australia, quienes recientemente han designado a Hamás como una organización terrorista. Sencillamente, no podemos dejar Gaza en manos de Hamás. Por el contrario, debemos centrar nuestros esfuerzos en la visión de "economía a cambio de seguridad", esbozada por el Ministro de Relaciones Exteriores, Yair Lapid. Bajo este plan, si Hamás se compromete a un silencio a largo plazo y la comunidad internacional fortalece sus esfuerzos para prevenir que Hamás adquiera armas para atacar a civiles israelíes, los pobladores de Gaza verán reparada su electricidad, la construcción de una planta de desalinización de agua, la reconstrucción de vivienda e infraestructura de transportación y su sistema de salud mejorado significativamente. Debemos actuar en pos de incrementar la inversión internacional en Gaza, rehabilitar su infraestructura, fomentar otros proyectos económicos y fortalecer a la Autoridad Palestina.

***Agregada de prensa y cultura, Embajada de Israel en México**

Valores e Identidad Judía

BS"D

BESHALAJ, EL VALOR DEL SILENCIO (MIUT SIJÁ)

Enrique Medresh

En esta *Perashá* encontramos que inmediatamente después de la liberación de los Hijos de Israel, el Faraón decide salir a perseguirlos. Estos, largamente aplastados por este tirano y su gente, se aterrorizan al ver no salida: detrás suyo a los egipcios y frente a ellos al mar. Gritan desesperados; reclaman a Moshé haberlos sacado de Egipto para ser aniquilados por sus otrora opresores; Moshé los calma y les dice que no teman y se queden en "silencio"… porque lo único por hacer por parte de ellos es ver como D-os los salvará, y ya nunca más verán a los egipcios como hasta el día de hoy.

Cuando Moshé les dice que se queden callados y tranquilos y dejen a D-os actuar, se nos enseña la importancia del silencio, aun en momentos graves. En el *Pirké Avot* aprendemos que para poder llegar a ser eruditos en Torá hay que reducir al mínimo nuestras palabras. Esto **parecería raro**, ya que al estudiar, generalmente hablamos y discutimos. La explicación es que, al hablar demasiado, terminamos diciendo trivialidades, y éstas nos desconcentran del estudio y desvían nuestra atención de lo que realmente es relevante, y así evitan nuestra superación.

De acuerdo a nuestra tradición, con base en un versículo de la Torá, se comenta que al momento de la entrega de la Torá ni los pájaros cantaron ni las vacas rumiaron. Es decir, hubo un silencio total por parted de la Creación que permitió al todo el pueblo oír y apreciar esos momentos tan grandiosos. Igualmente, los textos nos proporcionan un claro ejemplo de esta cualidad de mantenernos en silencio, al relatarnos que, cuando en la inauguración del *mishkán* murieron los hijos de Aharón, éste se quedó en silencio.

Debemos adoptar como modelo del hablar a las personas responsables, quienes se preparan y antes de hablar piensan en lo que van a decir y rara vez derrochan su vida en pláticas insulsas y sin sentido. Sobre todo ellos evitan a como de lugar sumirse en pláticas superficiales y **subjetivas** – lo que en el *Pirké Avot* llamán **Sijá**. Entrar en subjetivismos nos aleja de la verdad y de D-os, cuyo sello es lo real.

Estamos conscientes de que debemos dar *tzedaká*, respetar a nuestros padres, no robar, no mentir, etc., pero cómo y cuándo hablar no es algo en lo que pensemos mucho. Hablar de más, a diferencia de hablar *lashón hará*, no está prohibido. Sin embargo, utilizando mal el poder de la palabra podemos caer en bajezas, y causar dolor a alguien incluso sin querer hacerlo deliberadamente. Por ello sugieren nuestros sabios que pensemos bien antes de hablar, tomando conciencia de "**lo que** decimos", "**cómo** lo decimos" y "**cuándo** lo decimos".

Si supiéramos cuánto daño podemos causarnos y a otros, seríamos más cuidadosos, pues lo que hablamos se "filtra" a todo lo que hacemos. ¡el habla es tan poderosa que nuestro propio mundo fue creado por medio de la palabra! Igualmente, muchas veces nos agobiamos al decirnos a nosotros mismos cosas que nos angustian y que más nos convendría no profundizar; por ejemplo, que podríamos vengarnos por algo que nos hicieron, etc. Nos las repetimos obsesivamente y nos causamos daño. ¿Acaso no sería mejor relajarnos y quedarnos en silencio?

Estamos experimentando una revolución en los medios de comunicación —el teléfono celular, la computadora, la televisión—. Todos ellos nos permiten comunicarnos a y con todo el mundo; pero precisamente por ello hoy, más que nunca, debemos hacerlo con mesura. El ruido con el que estos medios nos bombardean invade cada lugar y momento de nuestro entorno.

Debemos aprender a valorar el silencio y los grandes beneficios que éste nos proporciona. Nos permite pensar con profundidad, reflexionar, meditar, saber que ideas son valiosas, y a usar apropiadamente cómo y cuándo debemos hablar.

CUANDO EL SILENCIO ES ORO: *Rabí Shimón ben Elazar solía decir: "No intentes apaciguar a tu prójimo en su momento de ira, ni le digas palabras de consuelo cuando su muerto yace frente a él…" Ética de los Padres* 4:23

Muchas personas consideran que los buenos modales dependen de saber exactamente qué y cómo decir las cosas en el momento adecuado. Pero, como nos recuerda esta ley rabínica, hay momentos en que los buenos modales nos ordenan no decir absolutamente nada. Por lo regular ese es el caso cuando alguien ha sufrido un golpe emocional, como la muerte de un ser amado. Así, también debes restringir tu lengua cuando estés con alguien que se encuentre en el punto más álgido de su enojo. Muchas personas se enfurecen cuando se les molesta, pero después de unos momentos (en ocasiones pueden ser sólo unos minutos, y en ocasiones horas, o incluso más tiempo), siguen molestos, pero están más calmados. Ese es el momento de hablar con ellos y tratar de apaciguarlos. Sin embargo, si tratas de calmarlos mientras se hallan iracundos, es muy probable que provoques una ira mayor, aumentada por la frustración que sienten de que tú tampoco entiendes lo "justo" de su ira.

Las palabras deben decirse cuando pueden hacer bien. Cuando sólo pueden acrecentar el sentido de desolación o de ira de otra persona, detener nuestra lengua es preferible. Como nos recuerda Moshé ibn Ezra, el poeta hebreo medieval: "Si las palabras valen plata, el silencio vale oro".

NO DIGAS TONTERÍAS PIADOSAS: En una ocasión, cuando un niño sufrió un accidente mientras jugaba en la calle, el Sabio de Jerusalem, Rabí Shlomó Shwadron, colocó al niño sobre sus hombros y comenzó a correr hacia el hospital más cercano. Una mujer mayor, viendo la expresión preocupada en el rostro del rabino, le expresó: "No se preocupe, Rab. D-os se encargará de todo". Pero conforme el rabino pasaba frente a ella, la mujer descubrió que el niño en los hombros del Rab era su nieto (de ella). "¡Jaim! ¡Jaim!", comenzó a gritar, llorando histéricamente mientras se retorcía las manos. "¿Va a estar bien? ¿Va a estar bien?", exclamaba.

Las declaraciones piadosas o "religiosas", dirigidas a personas que están sufriendo, no siempre son expresiones de profunda fe. Para algunas personas quizá sí lo sean, pero en la mayoría de los casos son puras banalidades. Así que cuando te sientas tentado a decir algo que no te cuesta nada —como cuando decimos a una persona que necesita dinero: "D-os proveerá", o a alguien que ha sufrido una terrible pérdida: "Todo lo que hace D-os es para bien"—, recuerda a la abuela que sin pensar comentó a Rabí Shwadron. ¿Qué te gustaría que alguien te dijera, o cómo querrías que los demás reaccionaran si fuera tu hijo o tu nieto quien se lastimara y se encontrara en peligro? Ciertamente, no diciéndote alguna tontería. Debemos aprender que hay momentos en que conviene permanecer callados.

"NO TODO LO QUE PIENSES DEBES DECIRLO": A menudo, las personas que expresan su opinión sin que se les pida, carecen de autocensura. Cuando un pensamiento les llega a la cabeza, lo dicen, aunque este pueda ser doloroso, y no necesariamente útil, para quien lo recibe. Si tienes la tendencia a hacer comentarios no solicitados a otras personas, trata de guiarte por las palabras de Rabí Israel Salanter. Consciente de cuán a menudo las personas divulgan información inapropiada y opiniones injustas, enseñó: "No todo lo que se piensa debe ser dicho, y no todo lo que se dice debe ser repetido. Y no todo lo que se repite debe ser recordado".

La enseñanza de Rabí Salanter se aplica especialmente a aquellos que se enorgullecen de su supuesto agudo sentido del humor. Tales personas a menudo se meten en problemas, o causan dolor a otros, al hacer bromas inapropiadas, rara vez graciosas, en los momentos menos indicados. Un antiguo dicho en *Yiddish* nos enseña: "¿Quién es un héroe? Aquel que puede refrenar una burla".

Continúa en la página 13 →

Viene de la página 12

"UN TIEMPO PARA CALLAR…": Decirle a la gente toda la verdad puede, en el mejor de los casos, convertirte en un fastidio y, en el peor, causar terribles sufrimientos a otros. Al menos así opinaba Rabí Yojanán, el sabio talmúdico del siglo III. El basó su punto de vista, en gran medida, en su entendimiento de la ley bíblica de la Torá que ordena que el hijo nacido de un adulterio o de una unión incestuosa es considerado un *mamzer* -un bastardo. Una persona con tales antecedentes genealógicos tiene prohibido casarse con cualquier otro judío, excepto de otro bastardo (*Deuteronomio* 23:3). Debido a la pena tan horrible que impone esta ley, a lo largo de los siglos los Sabios han utilizado su gran ingenio para no declarar *mamzer* a alguna persona. Pero Rabí Yojanán fue aún más lejos; él opinaba que la ley judía estaba dispuesta a liberar a las personas de la etiqueta de bastardía… mediante el silencio. Como dijo a sus colegas: "Está en mis manos [revelar cuales son las familias de Jerusalem con antecedentes impuros], pero, ¿qué debo hacer, si veo que los más grandes hombres de nuestros tiempos están mezclados con ellas?" (Talmud Bablí, *Kiddushín* 71a). Rabbi Yojanán, aparentemente, razonó de la siguiente manera: "¿Para qué mencionar la presencia de bastardos en una familia y destruir sus prospectos matrimoniales causando un gran sufrimiento a personas buenas e inocentes?".

Esta enseñanza debe servir como un fuerte recordatorio para aquellos de nosotros que de manera casual transmitimos chismes e información poco halagadora acerca de otros, la cual podría dañar el prestigio de la persona y/o familia de la cual se habla. Aunque, sin embargo, ya sea por malicia o por el deseo de ser percibido como gente conocedora, muchas veces compartimos verdades que pueden causar mucho sufrimiento a otros, y dañar sus reputaciones.

El silencio de Rabí Yojanán evitó de la vergüenza y el aislamiento a algunas personas rectas. En realidad incorporó a su vida diaria la enseñanza del Eclesiastés: "[Hay] un momento para guardar silencio y un momento para hablar" (3:7).

ENTRA A CASA DE UN DOLIENTE EN SILENCIO: La Biblia nos habla de varias tragedias que ocurrieron a Job cuando su fe fue probada. Así, en un lapso pequeño de tiempo perdió sus riquezas y sus hijos murieron cuando una casa cayó sobre ellos. Poco después, también le salieron llagas en todo el cuerpo

Job se sentó en el suelo para llorar a sus hijos, y sus tres amigos más cercanos fueron a consolarlo. En cuanto vieron a Job, rasgaron sus vestiduras, lloraron y se sentaron en el suelo junto a él. Durante siete días y siete noches no pronunciaron una sola palabra, "porque veían que su dolor era muy grande" (Job 2:12-13, 3:1). Sólo hasta que Job habló, sus amigos lo hicieron también. Con base en el comportamiento de los amigos de Job, el Talmud prescribe: "Los que confortan no tienen permitido decir nada hasta que el doliente hable primero" (*Moed Katán* 28b).

¿Cuál es la lógica detrás de este mandato? La meta de alguien que asiste a una shivá es confortar al doliente. Sin embargo, no siempre se sabe qué tipo de consuelo necesita el doliente. Quizá comencemos a hablar de la persona que falleció cuando el deudo necesita hablar de otra cosa. O tal vez queramos cambiar el tema con algo un poco más ligero (en ocasiones escucho a personas en una shivá hablar de deportes), justo cuando el deudo necesita hablar sobre el difunto. O quizá el doliente no quiera hablar en lo absoluto.

Hablar con los dolientes cuando aún se encuentran conmocionados, puede dar la apariencia de que banalizamos su pérdida. En un momento como ese, el mejor regalo que puedes dar es tu sola presencia. El simple hecho de que te encuentres allí hará sentir al doliente que no está solo en su sufrimiento. Pero las palabras de consuelo, que por lo regular implican que las personas no deberían sentirse tan mal, probablemente provoquen que el deudo se sienta más aislado y solitario, e incluso incapaces de expresar su sufrimiento, lo que representa una necesaria liberación de los mismos. Por ello, debemos permanecer en silencio hasta que la persona inicie la conversación. Tu meta durante una visita de shivá es ayudar al doliente. Si él desea hablar acerca del difunto, debes seguir su conversación. Si necesita distraer su mente y hablar acerca de algo más, habla con él de lo que desee. Y si desea permanecer callado, siéntate junto a él y comparte su silencio.

Primero debemos aprender qué es lo que *NO* debemos decir. A menudo, los visitantes hacen comentarios bien intencionados sin pensar en que éstos pueden provocar al doliente una gran angustia. Por ejemplo, hay cliches que muchos de nosotros decimos a quienes sufren la pérdida de un ser querido. Y aunque es apropiado hacer la mayoría de estos comentarios meses después de la muerte de alguien amado, todos son inadecuados para las primeras y angustiosas semanas:

"Debes sobreponerte. No lo tomes tan a pecho"

"Sé exactamente por lo que estás pasando."

"Tuvo una vida larga. Fuiste afortunado de tenerla tanto tiempo.

"Agradece que tienes otro hijo."

"Eres joven; hay mucho tiempo para que tengas otro hijo."

"No llores. Contrólate."

"Sé fuerte por tus hijos."

En una ocasión, recuerda un discípulo cercano de Rabí Abraham Joshua Heschel, el Rab mantuvo un silencio total cuando visitó a un amigo que se encontraba de luto por una hermana. Fue al aeropuerto, voló a Boston, subió a un taxi y se dirigió a su casa. Entró a la casa, los abrazó a todos y se sentó en silencio durante una hora. No dijo ningún cliché como "¿Cuántos años tenía?" o "El tiempo cura" o "Yo sé cómo te sientes". Ningún cliché. Sólo se sentó en silencio durante una hora. Y luego se levantó, los abrazó de nuevo, y se fue de regreso a Nueva Yor. Aprendí que no tenemos que ser locuaces. Sólo tiene que importarnos.

Para la mayoría de nosotros, el silencio es incómodo. "Tememos al silencio. Si estamos en el auto, encendemos la radio. Si subimos a un elevador, ponen música para nosotros. ¿Por qué? Porque tememos estar a solas durante dos segundos con nosotros mismos. Está bien guardar silencio. Está bien sólo sentarse y escuchar. Está bien no llenar el aire con charlas ligeras y charlas tontas y charlas de deportes. Sólo dejemos silencio suficiente para que se pueda sentir algo".

La mayor muestra de compasión que alguien puede ofrecer a un deudo es simplemente aceptar y validar lo que él está sintiendo: "Está bien que llores", "Debes estar sufriendo mucho", "Me es difícil imaginar lo que sientes". El regalo más importante que puedes dar a una persona en duelo es tu total, completa y acrítica aceptación de sus sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos, sin importar cuán explosivos o cuán "embarazosos" sean, y sin importar cuánto desees calmar a la persona, para asegurarle que todo estará mejor…".

La tradición judía ordena a todos los que asisten a una *shivá* decir lo siguiente a los deudos: "Que D-os te reconforte entre todos los que lloran por Sión y Jerusalem". Esta simple declaración recuerda a los dolientes que no están solos en su sufrimiento; son parte de una comunidad. Además, al mencionar el triste destino de Sión (la destrucción del Templo en el año 70 de la Era Común, y el posterior destierro de los judíos de su tierra), el invitado recuerda al doliente que el sufrimiento es parte de la condición humana. Pero que no es la última palabra. En nuestro siglo, Sión ha sido restaurado. Y el doliente, también, hallará de nuevo la felicidad. Nuestra misión al visitar a un doliente no es quitarle su pena, sino reconfortarlo con nuestra presencia. Esto es todo lo que puedes hacer, pero si lo haces *correctamente,* es algo extraordinario.

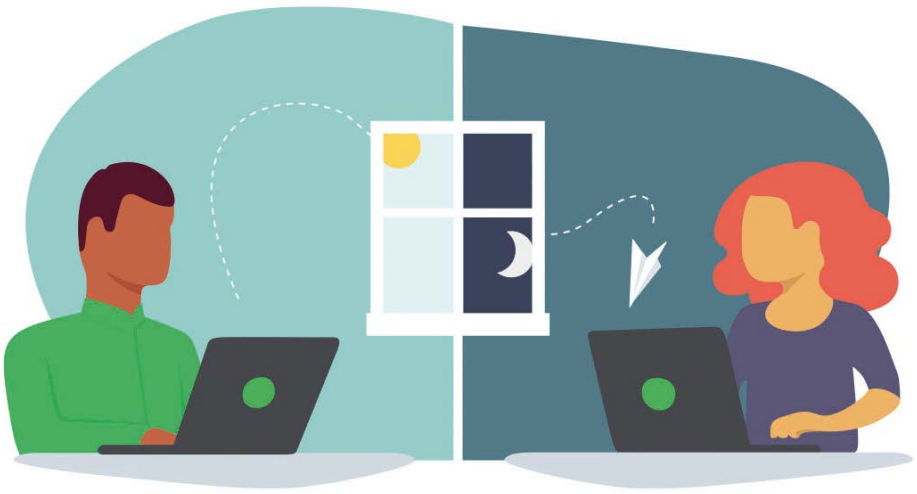
Si deseamos educar a los niños, debemos cuestionarlos y enseñarlos a pensar con base en reflexiones. Por ejemplo, respecto al Valor del Silencio nuestros Sabios nos enseñan que "el silencio es la protección a la sabiduría". Puedes preguntarles algo similar a ¿Cómo entiendes el dicho anterior, y cómo se relacionan estos dos conceptos? Los podemos desafiar con preguntas como ¿qué ganamos con guardar silencio? ¿Cuándo no debemos de quedarnos callados? ¿En qué casos si debemos contestar a un insulto? O utilizando la historia de Rav Schwadron como punta de lanza, se les puede hacer reflexionar con otros ejemplos, ¿qué te gustaría que alguien te dijera, o cómo querrías que los demás reaccionaran si fuera tu hijo o tu nieto quien se lastimara y se encontrara en peligro?

Asimismo, se pueden realizar actividades donde ellos puedan ver los beneficios de aprender a guardar silencio y practicarlos. Esta es una herramienta muy valiosa por aprender temprano en la vida. Como dice el famoso refrán: "los niños tardan dos años en aprender a hablar, y una vida entera en aprender a callar".

El Trabajo Remoto Debe Ser (En Su Mayoría) Asíncrono

Boris Diner*

La transformación digital debe ser un medio para lograr un fin, pero a menudo se confunde con un fin en sí mismo. Esta es parte la razón del porque 70% de todos los esfuerzos de transformación digital fallan — porque se hacen únicamente con el propósito de digitalización sin tener en cuenta plenamente el panorama general.



La pandemia aceleró muchas tendencias, desde plataformas de transmisión, comercio electrónico y entrega de alimentos hasta la adopción generalizada del trabajo remoto. Pero en lugar de aprovechar esta oportunidad para mejorar la forma en que trabajamos, la mayoría de las organizaciones simplemente usaron sus oficinas en línea, junto con los malos hábitos que las impregnaban.

Durante la pandemia, la mayoría de las organizaciones en lugar de reuniones consecutivas, las personas recibían llamadas consecutivas de Zoom. En lugar de interrupciones físicas, recibieron más interrupciones a través de Slack o Wattsapp.

A pesar de la eliminación de los tiempos de desplazamientos, las personas terminaron trabajando más horas y de manera menos eficiente que antes, lo que resulta en cargas de trabajo más excesivas y un menor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, dos impulsores clave del estrés en el lugar de trabajo. Hoy, 83% de los trabajadores estadounidenses sufren estrés en el lugar de trabajo, y Gallup descubrió que un número similar de personas en todo el mundo, 85% — no están comprometidas con su trabajo.

La pandemia, por supuesto, exacerbó todo esto, ya que este estudio publicado en la Revista Naturaleza observa tasas más altas de ansiedad y depresión a nivel mundial debido al Covid-19 (variando entre países y regiones). Esto es trágico si consideramos que la mayoría de los adultos pasan aproximadamente más de la mitad de sus horas de vigilia en el trabajo.

Cambiando la forma en que realizamos el trabajo remoto

Se necesita urgentemente un cambio hacia una mejor forma de trabajar de forma remota. Esto ya ha provocado llamamientos a diversos gobiernos y líderes empresariales de todo el mundo para legislar el derecho a desconectar — un derecho humano propuesto con respecto a la desconexión de la comunicación electrónica relacionada con el trabajo durante las horas no laborales, algo que Francia introdujo en 2016. Pero decirle a la gente que cierre la sesión a las 6 p.m., pierde el objetivo por completo, porque no aborda la razón de la carga de trabajo excesiva y el aumento del estrés, es decir, la forma en que trabajamos.

Las soluciones de curitas bien intencionadas logran poco si las normas tóxicas que roba a los trabajadores del conocimiento, la autonomía y el control permanecen vigentes. Podemos ayudar a los trabajadores remotos a controlar sus cargas de trabajo y mitigar los conflictos de equilibrio entre el trabajo y la vida personal alejándonos de la hiper capacidad de respuesta y de la comunicación en tiempo real, moviéndonos hacia una mayor comunicación asincrónica, el tipo que realmente brinda a las personas la libertad de decidir cuándo y dónde trabajar.

Las siguientes herramientas pueden ayudar a los líderes a implementar sistemas para influir en la forma en que trabajamos para mejor.

1. Paneles/Tableros de tareas

La persona promedio envía y recibe aproximadamente 121 correos electrónicos comerciales al día, gasta aproximadamente 23% de su tiempo en correos electrónicos innecesarios y envía sobre 200 mensajes instantáneos por semana a través de plataformas como Wattsapp, Slack. Esta dependencia del correo electrónico y la mensajería instantánea deja a las personas en un ciclo de hiper-respuesta, revisando el correo electrónico una vez cada 6 minutos como resultado, y probablemente permanezca conectado a Wattsapp o a Slack todo el día.

Los tableros de tareas proporcionan una fuente única y transparente de verdad para el estado de las tareas del proyecto, nos dan una visión clara de en qué trabajan nuestros colegas, cuándo y cuánto se ha avanzado.

Ya sea que se trate de un tablero de tareas como Trello, Asana, Monday o Basecamp, los tableros permiten a los usuarios dejar comentarios y hacer preguntas de manera que promuevan respuestas asincrónicas en lugar de la extracción de correo electrónico y mensajería instantánea en tiempo real.

NOTA: La comunicación asincrónica es aquella comunicación que se establece entre personas de manera diferida en el tiempo, es decir, cuando no existe coincidencia temporal o no hay intervención de las dos partes. Actualmente este tipo de comunicación se desarrolla a través e ordenadores, computadores, televisores o radios.

En la comunicación asincrónica observamos que algunos de elementos típicos de la comunicación presentan unas características específicas y diferenciadas:

- Emisor: El emisor envía la información sabiendo que no obtendrá una respuesta inmediata.

- Receptor: Este será consciente de la llegada del mensaje solo cuando acceda al canal específico.

- Canal: Es el medio físico acordado por ambas partes por el que se transmite el mensaje, debe ser perdurable en el tiempo ya que el mensaje se almacenará allí durante un tiempo indefinido.

Esta transparencia ejerce una presión a la baja sobre las iniciativas de comunicación asociadas con los reportes y las actualizaciones y ayudan a las personas a priorizar su trabajo de una manera que esté alineada con los objetivos a largo plazo. Esto ayuda a evitar que sean víctimas de siempre atender arbitrariamente las tareas urgentes en lugar de las importantes.

2. Horario de oficina y herramientas de programación

La Ley de Bartleby postula que las reuniones desperdician el 80% del tiempo para el 80% de las personas que asisten. Un estudio realizado en 2017 dirigido por la profesora de Harvard Business School, Leslie Perlow, da crédito a esta idea, y el 71% de los altos ejecutivos dicen que las reuniones son improductivas e ineficientes. Teniendo esto en cuenta, y dado que la persona promedio pasa entre el 35% y el 50% de su tiempo en reuniones y sufre de "fatiga de Zoom." El terminar con la locura de las reuniones nos ofrece un camino claro para liberar el tiempo de las personas, aprovechemoslo.

Para ello, debemos poner fin a la reserva indiscriminada de tiempo en los calendarios de nuestros colegas sin tener en cuenta sus prioridades y

Continúa en la página 15 →

Viene de la página 14

compromisos. El horario de oficina es un concepto que puede ayudar a hacer esto. Esencialmente, se refiere a un período de tiempo que las personas reservan para las reuniones diarias o semanales. Idealmente, los intervalos de tiempo están delimitados a no más de 30 minutos, a pesar de circunstancias urgentes o extraordinarias, y están alineados con los patrones de trabajo preferidos de las personas. Por ejemplo, se recomienda a los madrugadores que reserven sus mañanas para trabajar en profundidad, mientras que es probable que los noctámbulos hagan lo mismo con las tardes. Herramientas como Bizzabo (x.ai), Calendly, y otras, pueden facilitar la reserva de espacios de tiempo que no sacrifican las prioridades de otras personas y pueden ayudar a mejorar la eficacia de la reunión.

3. Documentos compartidos

Los documentos compartidos permiten a las personas trabajar en el mismo documento de forma asincrónica sin tener que soportar la carga del control de versiones. Ejemplos simples de esto incluyen Google Docs y se extienden a Dropbox Paper y la herramienta de diseño de interfaz de usuario, Invision, todos los cuales admiten anotaciones en el documento y etiquetado de miembros del equipo.

Las plataformas de colaboración visual, como Miro y Mural, admiten la creación de pizarrones en tiempo real y asincrónicos para la lluvia de ideas y el trabajo estratégico. El uso de documentos compartidos durante las llamadas de Zoom en tiempo real también garantiza que los mensajes importantes no se pierdan en la traducción, lo que reduce la probabilidad y el costo de volver a rehacer el trabajo en el futuro.

4. Complementos de mensajería instantánea

Los complementos pueden ayudar a ralentizar de manera efectiva aplicaciones como Wattsapp o Slack, sacándonos del ciclo de ver y compartir toneladas de gifs de gatos y memes de la cultura pop cada día, moviéndonos hacia un uso más asincrónico de las plataformas de mensajería instantánea. Podemos escapar de la sobrecarga de información con el complemento Must-Read, que solo envía mensajes en los que los colegas te han etiquetado. AutoResponder de TryRoots permite que otros usuarios de Slack sepan que estás ausente, cuándo volverás a estar en línea y ofrece un camino para una fuente de ayuda en una situación difícil si es necesario. Los complementos como Team Standup eliminan la presión de las tareas rutinarias, como las reuniones diarias, y hacen que las personas respondan preguntas relacionadas con su carga de trabajo del día a través de un bot automatizado, como y cuando les convenga.

5. Correo

Los complementos como BlockSite, Freedom o Inbox Pause pueden bloquear la afluencia constante de correo electrónico durante períodos del día. Los complementos de Gmail como Quick Compose abren solo la ventana de redacción de correo electrónico cuando necesitamos escribir un correo electrónico y nos ayudan a evitar perseguir conejos peludos por las madrigueras de los conejos.

6. Nuevas herramientas

A medida que el control remoto se convierta en parte del curso de las organizaciones de todo el mundo, es probable que surjan una nueva ola de herramientas. Ejemplos tendríamos: Trello, Slack, Basecamp, ProofHub, Instagantt, etc.

La clave, sobre todo, es entender que las herramientas digitales solo son tan efectivas como la eficacia con que las use, y la alineación entre gerentes y empleados es fundamental para el éxito de cualquier iniciativa de transformación digital.

Los líderes deben predicar con el ejemplo y comunicar que está bien no responder a las cosas en tiempo real, que está bien rechazar las solicitudes de reunión, que está bien desactivar las notificaciones y que está bien no estar en línea todo el día. Hacerlo no solo les dará a las personas la oportunidad de luchar contra el estado crónico de estrés y compromiso en el lugar de trabajo en todo el mundo, sino que también les ayudará a ganar la batalla por el talento, algo que solo puede ser bueno para los resultados finales.

***Chairman en The Entourage Bussiness Club**

Formas para comunicarse y... decidir

Salo Grabinsky

No, amigos lectores, el tema de hoy tiene mucho más que ver con las relaciones familiares y las decisiones que se toman en las empresas y otros organismos e instituciones. En cuestiones políticas no me meto, por no ser mi tema. Solo pido respeto y una forma civilizada, pacífica y libre de decidir.

En esta época de consultas, encuestas y manejos de la comunicación en todos los niveles, es importante que veamos lo sucedido en los núcleos familiares, tanto para convivir en armonía o para resolver lo mejor posible cualquier diferendo, teniendo siempre en cuenta que la familia es el eje de nuestra sociedad y debe campear la solidaridad y el afecto mutuo, aunque haya fuertes divergencias.

He abogado por décadas en fomentar la creación de un Consejo de Familia que sirva, entre otras funciones para promover la convivencia, la conservación de los valores éticos, las tradiciones y la cultura de generaciones y así formar un frente común ante etapas difíciles tanto internas como en el entorno. Es notorio el alto grado de polarización al que nos enfrentamos, principalmente fundamentalismos extremos, convicciones ideológicas y la incitación constante a la división entre buenos y malos, pobres y ricos, y, lo peor, sobre el color de la piel y sus creencias. El mundo actual está, por desgracia, lleno de ejemplos terribles.

Por eso, la familia unida, abierta a opiniones diversas e incluso a polémicas es un lugar que puede convertirse en un oasis para descansar del mundo exterior, gozar la compañía de seres queridos, adaptarse a los cambios pero sin perder la identidad y, repito, los valores esenciales. La pandemia y la posición política en muchos países han logrado debilitar la comunicación y fomentar el aislamiento y el encono en diversas circunstancias. No debemos dejar y perder ese lazo y tratar de ayudar a los que nos rodean, familiares y la comunidad.

En el caso de las empresas, la comunicación y la toma de decisiones se ha complicado mucho y el trabajo fuera de la oficina provoca aislamiento y depresión. Para hacer todo más difícil, la salud financiera, comercial, manufacturera, de servicios o constructiva han sido muy golpeadas y no pocos negocios la están pasando mal. La pandemia y el desorden regulatorio y de políticas claras no ayudan. Aún así, existen formas y estructuras flexibles y bien informadas para señalarnos el rumbo, fijar caminos y diversas alternativas. Si de por sí el ambiente en general es incierto, le afectará mucho más a las empresas y sus directivos que no tengan claros sus objetivos y planes. Andar sin brújula es muy nocivo en lo general y especialmente cuando el mundo anda así últimamente. Los consejos de administración efectivos, ejecutivos van a ser esenciales para planear el rumbo a seguir, así como los sistemas de información y una mayor supervisión de todos los factores. Hay que saber decidir… y actuar.

Alrededor del Mundo

ISRAEL:

TAU ORGANIZA CONFERENCIA EN HONOR AL 30º ANIVERSARIO DE LA RESTAURACIÓN DE LOS LAZOS DIPLOMÁTICOS RUSO-ISRAELÍES

Se cumplieron 30 años de la recomposición de las relaciones entre Rusia y el Estado de Israel.

La Universidad de Tel Aviv (TAU) organizó una conferencia dedicada al 30º aniversario del restablecimiento de las relaciones diplomáticas ruso-israelíes, en colaboración con el Congreso Judío Euroasiático. Contó con la participación de la Embajada de Rusia en Israel y el Ministerio de Asuntos Exteriores israelí.

Destacados investigadores, diplomáticos y estadistas de la Federación Rusa y de Israel debatieron sobre cuestiones de cooperación entre ambos países, analizaron el estado actual de las cosas y presentaron informes sobre los logros científicos conjuntos.

A la conferencia asistieron el profesor Ariel Porat, presidente de la Universidad de Tel Aviv, Yakov Livne, director del Departamento Euroasiático del Ministerio de Asuntos Exteriores de Israel, Anatoly Viktorov, Embajador de Rusia en Israel, el doctor Michael Mirilashvili, Presidente del EAJC, Aaron G. Frenkel, Presidente de la Junta Directiva del EAJC, y otros invitados de honor.

El profesor Porat, señaló la especial conexión entre Rusia e Israel en ciencia y cultura. Como ejemplo, mencionó una conferencia en la Universidad Estatal de Moscú con la colaboración de la TAU en julio de 2018 «Mishpat Ivri: pasado, presente y futuro». Fue dedicada al centenario de la creación de la Sociedad «Mishpat Ivri» en Moscú. El evento resumió un largo período de trabajo académico en el campo del derecho judío.

Aurora Israel

EMIRATOS ÁRABES:

COMERCIO ENTRE ISRAEL Y EMIRATOS ALCANZA 2.000 MILLONES DE DÓLARES EN 2022

El comercio bilateral entre Israel y Emiratos Árabes Unidos (EAU) alcanzará en 2022 los 2.000 millones de dólares, un 50 % más que en 2021, según las predicciones del Consejo Empresarial EAU-Israel, que aglutina más de 6.000 empresarios de ambos países.

"Los sectores clave incluyen turismo, agricultura, diamantes, proyectos de energías renovables en energía solar y agua, petróleo y gas, inversiones en empresas de tecnología israelíes, establecimiento de empresas de propiedad israelí en Abu Dhabi y Dubai, bienes de consumo y servicios profesionales", señaló el Consejo en un comunicado.

Emiratos Árabes Unidos fue el primer país que anunció la normalización de relaciones diplomáticas con Israel, en agosto de 2020, bajo los Acuerdos de Abraham, auspiciados por la Administración del expresidente estadounidense Donald Trump, a los que luego se unieron Baréin, Sudán y Marruecos.

Desde entonces, la relación entre Israel y Emiratos ha avanzado a pasos agigantados, sobre todo en al área económica y comercial.

El turismo entre ambos países se espera que crezca hasta un 25 % -incluyendo 25.000 emiratíes que visiten Israel-, un aumento significativo respecto a las 200.000 visitas desde que se firmaron los Acuerdos de Abraham, sobre todo de israelíes hacia Dubái y Abu Dabi.

Más de 500 empresas israelíes mantendrán relaciones comerciales en los Emiratos Árabes Unidos.

RUSIA:

DEVOLVERAN A GRECIA ARCHIVOS DE SUS COMUNIDADES JUDÍAS QUE FUERON ROBADOS POR LOS NAZIS

En el marco de una conferencia de prensa conjunta en la que participó con su homólogo griego Kyriakos Mitsotakis, el Presidente ruso Vladimir Putin informó que su gobierno devolverá a Grecia los archivos de las comunidades judías griegas que fueron robadas durante la Segunda Guerra Mundial por la fuerzas nazis y que en 1945 fueron tomadas y trasladas a Moscú por el ejército ruso cuando liberó Berlín.

Tras conocer la noticia la Junta Central de Comunidades Judías de Grecia explicó en un comunicado que se trata en su mayoría de archivos que fueron saqueados por los nazis en julio de 1942 de Salónica, junto con miles de libros y artefactos religiosos de 30 sinagogas, bibliotecas e instituciones comunales de la ciudad y se congratularon al asegurar que con esta acción la “historia regresa a casa”.

Agregó que "para los judíos griegos, estos archivos traen luz a su curso histórico: reliquias sagradas de la luz de la vida y la oscuridad del saqueo y el Holocausto” y destacó que “su restitución significaría justicia y transmitiría conocimientos sobre una parte del pueblo griego que contribuyó al progreso del país y ya no existe: la de los 60 mil judíos griegos que fueron deportados y asesinados en los campos de exterminio nazis".

Por su parte, el embajador de Israel en Grecia, Yossi Amrani, señaló que “la decisión del presidente Putin ayudará a educar a las generaciones futuras, en Grecia y en el mundo, sobre la vida judía en ese país, la inmensa contribución de la comunidad judía de Salónica y el desastre del Holocausto" y agregó que la devolución de los archivos y el compromiso del actual gobierno griego de construir un museo del Holocausto en la ciudad de Salónica “representan la victoria del espíritu y la humanidad sobre la barbarie y las atrocidades de ese terrible período en la vida e historia del país, de Europa y del mundo”.

Tribuna

ISRAEL APRUEBA EL USO DE LA PÍLDORA DE MERCK CONTRA LA COVID-19

El ministerio de Salud aprobó el uso de la pastilla antiviral contra la covid-19 de la empresa farmacéutica estadounidense Merck y anunció la firma de un contrato para recibir la primera remesa.

Israel ha comenzado también a administrar el fármaco Paxlovid, la píldora de Pfizer, con el fin de incluir los tratamientos en la estrategia para combatir la pandemia, además de la vacunación.

La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA en inglés) autorizó el uso de emergencia de esta pastilla, conocida también como molnupiravir o lagevrio, que reduce las hospitalizaciones y muertes por covid en casi un 30%.

El tratamiento fue autorizado en adultos en riesgo que deberán comenzar el tratamiento de cápsulas durante los primeros cinco días en los que hayan presentado síntomas de leve a moderados.

El fármaco previene la multiplicación del virus al atacar la enzima que este utiliza para hacer copias de sí mismo, y mantiene la carga viral a niveles bajos en el organismo, por lo que reduce la gravedad de la enfermedad.

Reino Unido fue el primero en aprobar el uso de este fármaco.

El Ministro de Salud, Nitzan Horowitz, advirtió de que los «medicamentos contra la covid no sustituyen a la vacuna» y pidió a la población no inoculada que se inmunice.

Israel comenzó el 31 de diciembre a administrar la cuarta dosis en personas inmunodeprimidas y anunció una campaña con esta segunda dosis de refuerzo entre los mayores en residencias, hospitales geriátricos y viviendas protegidas tras detectar un aumento de los contagios en estos centros.

Aurora Israel

EMPRESA ISRAELÍ DESARROLLA HERRAMIENTA DE MODIFICACIÓN GENÉTICA PARA HACER A LOS POLLOS RESISTENTES A LA GRIPE AVIAR

La limpieza de 30 toneladas de cadáveres de grullas sigue en marcha en el norte de Israel después de que a principios de esta semana se encontraran más de 5.000 grullas muertas en los alrededores de la reserva natural del lago Hula, en el marco de la fatal propagación de la gripe aviar que ha estado haciendo estragos en la población de aves de la región.

Un brote del virus H5N1, una gripe aviar altamente patógena y contagiosa que se da principalmente en las aves y es especialmente mortal para las aves de corral, se encontró por primera vez en los gallineros de Moshav Margaliot en la frontera libanesa. Como resultado, 320.000 gallinas tuvieron que ser sacrificadas, después de que 244.000 gallinas ya habían sido sacrificadas en el moshav.

El brote también es peligroso porque es posible el contagio humano. Naftali Bennett, se reunió con su asesor de seguridad nacional y otros expertos para discutir los esfuerzos para evitar el contagio a los humanos, aunque hasta ahora «no se ha informado de ninguna transmisión humana», dijo la oficina de Bennett, según Reuters.

No es la primera vez que la gripe aviar hace su aparición en Israel. Pero el elevado número de muertes de aves de corral en los últimos días ha llevado a la ministra israelí de Medio Ambiente, Tamar Zandberg, a tuitear (en hebreo) que se trata del «daño más grave a la vida silvestre en la historia del país».

Una empresa biotecnológica israelí está trabajando con herramientas de edición genética para modificar fragmentos de ADN en pollos con el fin de hacerlos resistentes a la gripe aviar.

«Nos estamos centrando estratégicamente en el uso de herramientas de edición de genes para optimizar la salud y el bienestar del ganado, empezando por los pollos, pero también explorando otros animales. Mientras la gente siga consumiendo proteínas, que son de origen animal, queremos hacer más saludable la vida de esos animales y elevar su bienestar»

Agencia AJN

TEVA INGRESA AL MERCADO DE CANNABIS MEDICINAL EN ISRAEL

La unidad israelí de la farmacéutica Teva Pharmaceutical dijo que estaba ingresando al mercado del cannabis medicinal mediante la firma de un acuerdo de colaboración exclusiva y mutua con otra compañía israelí, Tikun Olam-Cannbit.

Con base en el acuerdo, Tikun Olam-Cannbit producirá varios productos de cannabis medicinal que se administrarán como aceites. Teva Israel los comercializará para pacientes en Israel, la Autoridad Palestina y, cuando se abra el mercado, Ucrania, dijo la compañía.

Una vez que Teva Israel reciba todas las aprobaciones regulatorias requeridas, las empresas colaborarán durante 10 años y eso podría extenderse por otros nueve años.

"Hoy en día, está claro para muchos en la industria farmacéutica y en la comunidad médica que el uso de aceites producidos a partir de cepas específicas de cannabis puede proporcionar opciones de tratamiento adicionales.

ISRAEL AYUDA AL MUNDO A COMBATIR MALES TRANSMITIDOS POR MOSQUITOS

Las picaduras matan a cerca de un millón de personas al año. Esto aumentará mientras la crisis climática alargue las temporadas cálidas y crezca la distribución geográfica.

El animal más mortífero del mundo no es el tiburón, el tigre de Bengala ni ninguna serpiente venenosa. Es el mosquito hembra.

Cuando este molesto insecto chupa la sangre humana para ayudarla a poner sus huevos, puede contagiar con enfermedades potencialmente mortales como la malaria, el dengue, los virus del Zika y del Nilo Occidental, la filariasis linfática (LF) y más.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Control de Mosquitos más de un millón de personas mueren cada año a causa de estos insectos. Y de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU, la mitad de la población mundial actual está en riesgo de contraer malaria y el 40 por ciento está en riesgo de dengue.

La LF afecta a personas en 72 países y es una de las principales causas de discapacidad permanente en todo el mundo.

El estudio halló que para 2070 la población en riesgo de malaria y dengue probablemente aumente hasta en 4.700 millones de personas.

Mientras tanto, científicos y empresarios de Israel comprenden los problemas y los riesgos y desarrollan ingeniosas soluciones para este creciente problema.

El profesor Philippos Aris Papathanos, director del Laboratorio de Genética de Insectos de la Universidad Hebrea de Jerusalem, recibió una subvención de la Fundación Bill & Melinda Gates para desarrollar nuevos enfoques genéticos para controlar las poblaciones de mosquitos transmisores de la malaria.

"Estamos construyendo una variante moderna de una vieja idea que existe desde hace 70 años: controlar a los mosquitos modificando y manipulando su genética".

El especialista indicó que, en teoría, la esterilización y liberación de mosquitos macho individuales conduce al colapso de la población.

En vez de la esterilización, el laboratorio de Papathanos utiliza tecnología de repeticiones palindrómicas cortas agrupadas y regularmente interespaciadas (CRISPR), una técnica de vanguardia para modificar el cromosoma de los mosquitos macho de la malaria para que solo produzcan crías masculinas que hereden el cromosoma alterado.

Así se busca que con el tiempo no haya más hembras y, por lo tanto, no habrá más picaduras transmisoras de enfermedades.

Por Israel

LOS QUE VIVIMOS

Solo la vida importa; no el haber vivido…

Nissim Mansur

Nos cortamos accidentalmente en un dedo, al otro día apenas queda huella de la lesión… Un paciente se tiene que someter a una operación quirúrgica delicada; interviene el cirujano y el paciente después de un plazo regular vuelve a su vida habitual.

Me enamoro me siento feliz pleno y afortunado. Me caso formo una familia vienen hijos e hijas a completar nuestra unión.

Me desenvuelvo en el plano profesional, en mi trabajo… Tardo en reconocer que el trabajo es salud y satisfacción en mi vida. Finalmente lo compruebo lo valoro lo disfruto…

Solo los seres vivos tenemos esos privilegios que por cotidianos no nos asombran más. Nos hemos acostumbrado a ellos nos parecen normales, pero no lo son.

Los que vivimos tenemos esos privilegios todos los días porque vivimos en la gracia de D-os.

Para el que vive, siempre amanece, para el que vive está la esperanza y el logro. El hambre y el deseo y la satisfacción plena de saciarlos. Los privilegios, las satisfacciones, la emociones, el sí y el no, la noche y el día un equilibrio inteligente. ¡Y más, mucho más!

Pero solo a los que vivimos.

***Ralph Waldo Emerson.**

EL ÁRBOL DE LA VIDA

Había un hombre que tenía cuatro hijos, él buscaba que ellos aprendieran a no juzgar las cosas tan rápidamente; entonces él envió a cada uno por turnos a ver el árbol de peras que estaba a una gran distancia.

El primer hijo fue en el invierno, el segundo en primavera, el tercero en verano y el hijo más joven en el otoño. Cuando todos ellos habían ido y regresado, él los llamó y una vez juntos eles pidió que describieran lo que había visto.

El primer hijo mencionó que el árbol era horrible, doblado y retorcido; el segundo dijo que no, que estaba cubierto con brotes verdes y lleno de promesas; el tercer hijo no estuvo de acuerdo, él dijo que estaba cargado de flores, que tenía un aroma muy dulce y se veía muy hermoso, era la cosa más llena de gracia que jamás había visto; el último de los hijos no estuvo de acuerdo con ninguno de ellos, el dijo que estaba maduro y marchitándose de tanto fruto, lleno de vida y satisfacción.

Entonces el hombre les explicó a sus hijos que todos tenían razón, porque ellos solo habían visto una de las estaciones de la vida del árbol, él les dijo a todos que no deben juzgar a un árbol o a una persona, por sólo ver una de sus temporadas y que la esencia de lo que son, el placer, regocijo y amor que viene con la vida puede ser sólo medida al final, cuando todas las estaciones han pasado.

Si tú te das por vencido en el invierno, habrás perdido la promesa de la primavera, la belleza del verano y la satisfacción del otoño.

***Anónimo**
***Recopilado por Benjamín Sutton**

Las personas que deseen publicar esquelas o avisos de descubrimiento de lápida favor de comunicarse a:

Tel. 55 5203 0446 / 55 5531 7601
E-mail: ventas@kesher.org.mx
periodico@kesher.org.mx

TESTAMENTO ÉTICO A MI HIJA KAREN

Mauricio Fishleder

Mi querida Karen te dejo esta carta de mucho de lo que aprendí en la vida, esperando sea de utilidad para ti.

No confundas el pasado y el futuro con el presente. Solo existe el presente. El pasado ya pasó, ya no existe, ya se fue, ya no es.!!! Suéltalo no te vuelvas prisionero de ese pasado sobre todo de culpas, rencores y resentimientos. Aprende a perdonarte y perdonar. Suelta todo futuro que te cause miedo, ansiedad, estrés, nerviosismo, es una imaginación, anticipación y alucinación de tu mente; realmente no está sucediendo.! Por ende enfócate en el presente ya que la mente de tu ego no distingue entre pasado y futuro con el presente, y lo contamina y sufres. Dejas de gozarlo, disfrutarlo y aceptarlo

Para mi D-os es un D-os Todo Amor y no creo que exista un D-os culpigeno castigador. Que le debas de tener miedo. Tampoco existe el juicio final donde serás juzgado y condenado al infierno por tus malas acciones. Tengo fe en un D-os todo Amor que nos ama, que nunca nos va a condenar, ni castigar a ningún infierno. Creo en un D-os que no tiene nada que perdonarte ya que te ama siempre incondicionalmente. Creo en un D-os que no abandonamos que es Amor y que está siempre dentro de nosotros y no afuera.

Me gustaría enseñarte que cuides de tu cuerpo mente y espíritu! El cuerpo comiendo sano, alimentándo, descansando, relajándote, durmiendo bien.

La mente cuídala utilizándola para aprender, enseñar, estudiar algo nuevo.

El espíritu despiértalo amándote y amando, perdonándote y perdonando y cuestionando y dudando de tus juicios del ego. Dejando de compararte con los demás, viviendo el presente y soltando tu pasado y futuro.

Aprendí que el verdadero amor es de D-os, y el amor más cercano en parecido al amor de D-os, es el de un padre o madre a un hijo. Aprendí qué hay diferentes vínculos para manifestar el amor: padres a hijos, entre parejas, amigos, a un maestro, a un alumno, a un empleado, jefe, etc.

Aprendí que todo cambia que nada ni nadie es para siempre. Y nadie te va a hacer feliz y nada te va a llenar.

Cada día es un día menos de vida que ya no regresa, si no lo aprovechas se pierde, por ello goza, disfruta, aprovecha cada momento.

Si cometes errores perdónate tus errores y perdona la proyección de estos errores afuera. Y aprende de ellos para no volverlos a cometer.

Siempre habla con la verdad, se honesto, decir mentiras, o engañar, no te lleva a nada bueno ni te hacen ser una persona íntegra y con valores. Y lo peor es que una vez que mientes y se sabe nadie más te va a volver a tener confianza. Recuerda El que obra mal le va mal".

Si tienes algún problema con alguien trata de arreglarlo, dialoga, trata de escuchar la otra parte, de entenderla ponte en su lugar, y trata de llegar a un acuerdo. Nunca le faltes el respeto a alguien sea quien sea. Y mucho menos utilices la violencia física o verbal. Recuerda la violencia genera más violencia.

Si te sientes enfermo, con dolor acude al médico y sigue sus instrucciones. No te auto recetes, ni dejes de darle importancia a tus síntomas.

Ten amigos es muy importante para tu salud mental tener alguien con quien hablar, compartir, aprender, divertirse.

Trata en la medida que puedas de repente salir de tu rutina, comer algo nuevo, ir a un lugar diferente, hacer algo nuevo.

Aprendí que para que alguien te respete aprende tu primero a respetar.

Se una persona decente, educada, amable, agradable, empática. Te recuerdo que lo que des es lo que recibes.

Se agradecida cada día desde que te despiertas: Gracias por estar con vida, por este nuevo día, por tener alimento, techo, vestido. Gracias por tener agua, luz, electricidad, gas, internet, un celular, tv. Etc.

Gracias por ser parte de una familia, por tener amigos, por tener un trabajo, ahorros, pertenencias. Tiempo libre. Agradece y da las Gracias por todo lo que te sientas bendecida.

Nunca dejes de aprender algo nuevo.

De tener un propósito cada día aunque sea pequeño.

Nunca dejes de asombrarte por algo nuevo. De interesarte por alguien o algo más. Nunca dejes de enamorarte. De sentir amor por alguien. Y de sentir amor por ti. Cuídate mucho si llegas a descuidarte, a caer en vicios o adicciones corrige y si necesitas ayuda profesional pídela.

Trata siempre primero de procurar tus responsabilidades y después de la diversión y el entretenimiento.

Se puntual.

Pide disculpas si te equivocas.

Aprende a aceptar a la gente como es, no como tú quieres que sea.

Nadie va a cambiar porque tú quieres que cambie. Es perder el tiempo desgastarte y enfermarte por ello. Mejor cambia tú, tu percepción de él.

La vida te va a dar no lo que deseas sino lo que necesitas para crecer, evolucionar y madurar. Y habrá ocasiones que no te guste lo que estarás viviendo, pero tendrás que vivirlo y aprender de ello. Pero te recuerdo que nada es para siempre, que todo lo que sucede tendrá un final aunque parezca lejano cuando lo estés viviendo.

Aprendí que si amas a alguien: hay que decirselo, demostrarselo, con palabras y acciones. No vaya a ser que sea demasiado tarde después y no lo puedas demostrar.

Cuando algo te guste y esté dentro de tus posibilidades cómpratelo, date ese regalo. Si se te presenta una oportunidad de un nuevo trabajo o lugar donde vivir, o pareja, o casa no te cierres a la oportunidad; vívela.

Aprende a conocerte que te gusta y que no? Que te interesa y que no. Que deseas y que no? Que necesitas y que no. Que no es negociable en tu vida.

Aprende a comprender tu vida por qué y para qué te ha pasado lo que te ha sucedido? Que has aprendido; muchas veces a través del dolor, la pérdida, el pesar y el sufrimiento.

Aprende a valorarte a ti misma. Y recuerda que tu no vales por lo que opinen los demás de ti. Vales porque eres un ser único, especial, irrepetible y D-os te ama siempre a pesar de que haya pasado lo que haya pasado en tu vida!!

Recuerda no todo es dinero; este es tan solo un medio necesario para comprar, ahorrar y darte seguridad económica. Importa más los valores éticos y morales de una persona que los adornos a su personalidad. Que una persona tenga dinero no quiere decir que sea buena. Y que no tenga, que sea mala. Las personas más agradecidas, son las que más han sufrido.

Aprendí que la vida es corta, se acaba y que cada momento es importante. Y que lo que ya se fue ya no regresará. Y que mientras haya vida: disfrútala, gózala, acéptala. Y si pasas por un momento difícil recuerda que no estás sola que tu Fuente te acompaña y puedes entregarle con el pensamiento todo lo que te afecte. Y podrás soltarlo y recuperarte.

Recuerda que la Muerte es la trascendencia de tu espíritu a otro plano, dimensión, o mundo y es parte del proceso cíclico de la vida. No le temas, ni le temas a D-os que te ama, ni le temas a dejar este mundo terrenal que no es nuestro hogar. Ya que por más que creamos ser, hacer o tener aquí; sentiremos un vacío existencial o de bienestar, que no podrá ser llenado por nada, ni por nadie afuera. Y estoy seguro que transicionaremos a un mundo mucho mejor que este, donde nos encontraremos con La Paz y el Amor Ererno. Y por ello no tengo miedo. Y seguramente nos volveremos a encontrar tú y yo en otro tiempo, y lugar.

Te escribo estas líneas con todo mi cariño.

Tu padre que te ama siempre *Mauricio Fishleder R.*

Hoy y siempre
La
MAGUEN
va contigo

Porque la herencia de ser Maguen se transmite generación tras generación

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Pide tu cita al **5246 2600** Ext. 1619
alevy@chmd.edu.mx

#Piensa Maguen