

# Shivat Tzion

magazine

## VIDA SALUDABLE

Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo.

## SECRETOS DE COCINA

La Guanaba

## RECETAS

Chopsuey de Pollo  
Crumble de manzana

## VITAMINAS PARA EL ALMA

El gran secreto de la felicidad

Presentación revista a la comunidad .

Es para mi como rabino y miembro de nuestra comunidad un gran placer y emoción el poder presentar ante todos los hijos de Israel que nos reunimos en Shebet Efraim este nuevo proyecto nacido de nuestra gente y poder ver el aporte de talento e iniciativa de cada uno de nosotros, en este caso la familia Hurtado, que ha desarrollado esta revista para colaborar activamente dentro de la comunidad y traer la Torah a la practica y el reino de forma tangible a nosotros, dado que esto es una forma concreta de unificar y formarnos como comunidad activa mas allá de las meras reuniones de estudio y empezar a tener otras actividades que nos unirán y enlazarán como pueblo.

Se pues que esta iniciativa dará magníficos frutos en el establecimiento del reino en esta tierra, y se que servirá de ejemplo e inspiración para todos aquellos que tengan ideas y quieran aportar a esta labor inmensa que es traer la Torah a nuestras vidas.

Así que espero ver muchas mas ideas y proyectos concretos dentro de nosotros , de personas profesionales y capaces en sus obras , así que en nombre de la Kehilá y en el mío propio bendigo esta revista y la presento delante del Eterno para que sea instrumento eficaz en sus planes de reunir y consolidar al pueblo de Israel diseminado entre todas las naciones .

Muchas gracias Fernando y Silvia por esta bendición concreta a nuestra comunidad .

Rabino Baruj Ben Abraham  
Benito Arreaga.

Para comentarios o sugerencias escribanos a [magazine.shivattzion@gmail.com](mailto:magazine.shivattzion@gmail.com)



índice	en familia	1
	vida saludable	2
	secretos de cocina	4
	cuidate y disfruta	5
	jugos nutritivos	6
	clasificados	6
	chop suey de pollo	7
	Cobbler de manzana	8
	vitaminas para el alma	10

#### EDITA

Producciones Internacionales  
11 ave. 47-59 zona 12  
Monte María I  
Guatemala, Guatemala.

#### EDITOR/DIRECTOR

Fernando Hurtado

#### REDACCIÓN

Silvia García de Hurtado

#### DISEÑO GRÁFICO

Mariana de Vidal

#### EDICIÓN DE IMÁGENES

Mariana de Vidal

#### COLABORADORES

Rabino Benito Arreaga  
Rodrigo Vidal J.

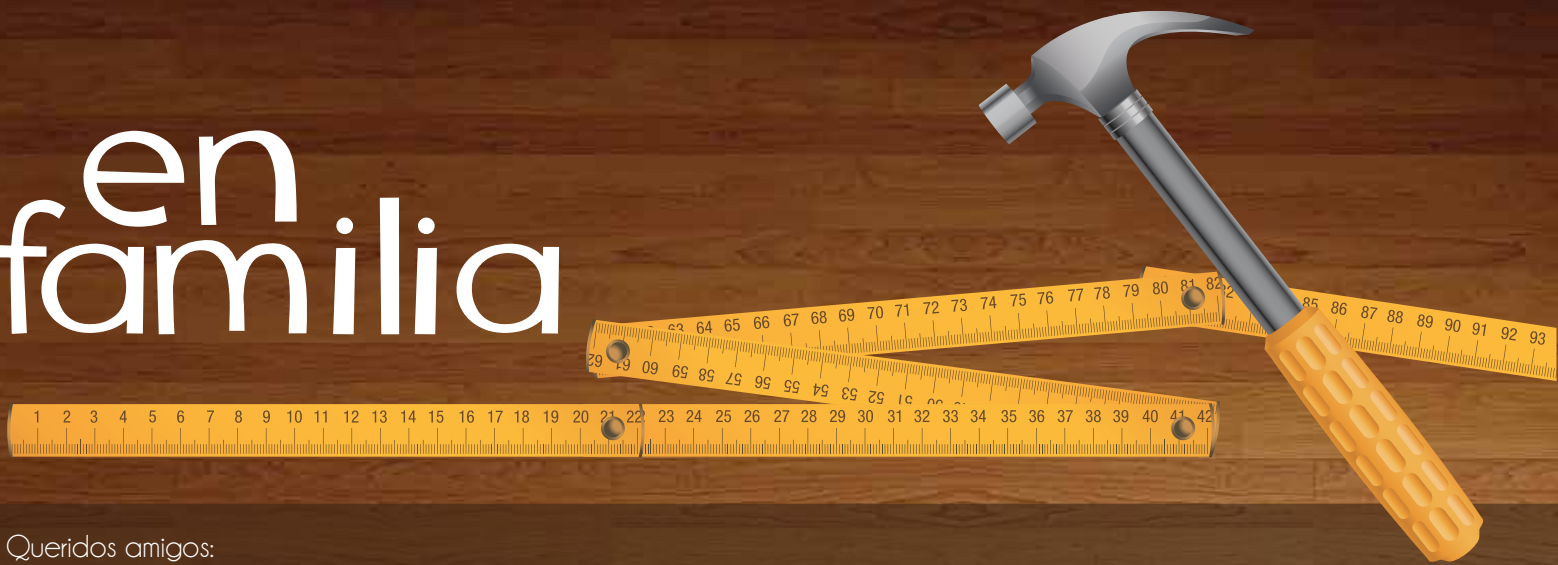
Magazine Shivat Tzion es una publicación mensual. Los artículos expresa la opinión personal de los autores.

Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado en este número. Los editores declinan cualquier responsabilidad respecto a la veracidad de los mensajes.

\*Las opiniones de esta sección son responsabilidad del autor.

Magazine Shivat Tzion es una marca registrada

# en familia



Queridos amigos:

Escuche un lindo cuento del que podemos aprender mucho y que a continuación les relatare. En un carpintería se realizaba una asamblea entre las diferentes herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo fue notificado de que debía marcharse ya que hacía mucho ruido y siempre estaba golpeando.

El acepto la decisión pero exigió que también expulsaran al clavo pues había que darle demasiados golpes en la cabeza para que sirviera de algo y además era muy claverero. El clavo acepto la decisión pero a la vez exigió se expulsara a la lija porque según dijo era muy áspera en su trato y siempre causaba fricciones con todo el mundo.

La lija dijo que estaba de acuerdo con la decisión pero que también tenían que echar al metro porque este siempre estaba midiendo a los demás según su medida como si él fuera perfecto. Otros acusaron al serrucho de lastimarlos, al punzón de pincharlos etc. Y así el lugar era un caos total. De repente entro el carpintero y todos se callaron; él se puso a trabajar: tomo el metro y midió unas tablas y con el serrucho las corto a medida, las unió con clavos ayudándose con el martillo, y para darle un acabado perfecto las lijo con la lija, y fue así como de unas rusticas tablas creó una bella y útil mesa. Luego se fue a su casa a descansar. La asamblea se reanudo y tomando la palabra el serrucho dijo: amigos creo que hemos aprendido la lección, y es que todos tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades y eso es lo que nos hace valiosos.

Se dieron cuenta entonces que el martillo era fuerte, el clavo unía y daba fuerza, la lija era especial para limar asperezas, y así cada uno cumplía una función y juntos eran capaces de fabricar muebles de calidad y se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos. Es fácil encontrar defectos en los demás, eso puede hacerlo cualquiera, pero encontrar cualidades eso es solo para los espíritus superiores. La palabra hebrea para tribu es "shebet", en la Tora un hombre vale por toda una tribu y toda una tribu se resume en cada uno de sus integrantes. "Todos para uno y uno para todos". Una transgresión ejercida por un integrante de la tribu pesara sobre todos; el espíritu sagrado del grupo incidirá en el destino de cada quien.

"Uno para todos y todos para uno" se aplica también a todo el tiempo del mundo, y a todas las generaciones de Israel. En tanto hemos recibido y aceptado la Torah debemos presentar batalla a la oscuridad.

Como tribu somos responsables los uno por los otros, claro que también tenemos la libertad de irnos y dejar de ser parte de; pero si decidimos quedarnos estamos obligados a ser funcionales dentro de la tribu y aportar nuestras mejores cualidades así como a ver lo mejor de los demás y, en caso de dificultades con algún miembro de la tribu, el mejor camino es amar, siempre amar y ayudar solo si se acepta nuestra ayuda, claro que sin dejarnos pisotear, pues tampoco debemos dejar que otros nos hagan lo que nosotros no les haríamos a ellos, simplemente en ese caso una honrosa retirada del campo de batalla no es cobardía, es prudencia(lo cual es parte del amor)evitar no es cobardía.

Esperamos desde este espacio que hoy se abre para toda la tribu de "EFRAIM" poder aportar cosas positivas para todos y colaborar a la reunificación del pueblo del ETERNO.

¡SOLO COSAS BUENAS!

# vida saludable



## Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo.

A continuación un extracto del libro "Usted puede Sanar su Vida", capítulo 14 , escrito por Louise L Hay.

Estoy convencida de que nosotros mismos creamos todo lo que llamamos «enfermedad». El cuerpo, como todo en la vida, es un espejo de nuestras ideas y creencias. El cuerpo está siempre hablándonos; sólo falta que nos molestemos en escucharlo. Cada célula de su cuerpo responde a cada una de las cosas que usted piensa y a cada palabra que dice.

Cuando un modo de hablar y de pensar se hace continuo, termina expresándose en comportamientos y posturas corporales, en formas de estar y de «mal estar». La persona que tiene continuamente un gesto ceñudo no se lo creó teniendo ideas alegres ni sentimientos de amor.

En esta primera edición de shivat tzion y en números posteriores trataremos de enfocar el tema de la salud desde un punto de vista un poquito incómodo muchas veces, ya que la mayor parte del tiempo la enfermedad es un útil medio para no asumir responsabilidades.

Vamos a ir aprendiendo como nosotros mismos somos los responsables de el actual estado de nuestro cuerpo, de cómo los conflictos psíquicos se manifiestan tarde o temprano en nuestros cuerpos físicos y los síntomas de enfermedades y dolencias no es en si la enfermedad sino solo una manifestación, un lenguaje que nos avisa que algo está mal con nuestro ser interno.

La cara y el cuerpo de los ancianos muestran con toda claridad la forma en que han pensado durante toda una vida. *¿Qué cara tendrá usted a los ochenta años?*

En este capítulo no sólo incluyo mi lista de «modelos mentales probables» que crean enfermedades en el cuerpo, sino también los «nuevos modelos o afirmaciones mentales» que se han de usar para crear salud, y que ya aparecieron en mi libro Curar el cuerpo. Además de estas breves enumeraciones, me detendré en algunas de las afecciones más comunes, para darles una idea de cómo nos creamos estos problemas. No todos los equivalentes mentales son válidos en un ciento por ciento para todos. Sin embargo, nos servirán como punto de referencia para comenzar a buscar la causa de la enfermedad. En Estados Unidos muchas personas que trabajan en el campo de las terapias alternativas usan mi libro "Curar el cuerpo" en su trabajo cotidiano, y encuentran que las causas mentales explican entre un noventa y un noventa y cinco por ciento de los casos.

**La cabeza** nos representa. Es lo que mostramos al mundo, la parte de nuestro cuerpo por la cual generalmente nos reconocen. Cuando algo anda mal en la región de la cabeza, suele significar que sentimos que algo anda mal en «nosotros».

**El pelo** representa la fuerza. Cuando estamos tensos y asustados, es frecuente que nos fabriquemos estas «bandas de acero» que se originan en los músculos de los hombros y desde allí suben a lo alto de la cabeza; a veces incluso rodean los ojos. El pelo crece desde los folículos pilosos, y cuando hay mucha tensión en el cuero cabelludo, puede estar sometido a una presión tal que no le deja respirar, provocando así su muerte y su caída. Si la tensión se mantiene y el cuero cabelludo no se relaja, el folículo sigue estando tan tenso que el pelo nuevo no puede salir, y el resultado es la calvicie. En las mujeres, la calvicie ha ido en aumento desde que empezaron a entrar en el «mundo de los negocios», con todas sus tensiones y frustraciones, aunque no se hace tan evidente en ellas porque las pelucas para mujeres son sumamente naturales y atractivas. Lamentablemente, los postizos masculinos todavía son demasiado visibles desde bastante lejos. Estar tenso no es ser fuerte. La tensión es debilidad. Estar relajado, centrado y sereno, eso es ser realmente fuerte. Sería bueno que todos relajásemos más el cuerpo, y muchos necesitamos también relajar el cuero cabelludo. Inténtelo. Dígale a su cuero cabelludo que se relaje, y observe si hay alguna diferencia. Si tiene una sensación perceptible de relajación, yo le diría que practique con frecuencia este ejercicio.

**Los oídos** representan la capacidad de oír. Cuando hay problemas con los oídos, eso suele significar que a uno le está pasando algo de lo que no se quiere enterar. El dolor de oídos indica que lo que se oye provoca enfado.

Se trata de un dolor común en los niños, que a menudo tienen que oír en casa cosas que realmente no quieren escuchar. Con frecuencia, las normas de la casa prohíben a los niños expresar su enojo, y su incapacidad para cambiar las cosas les provoca el dolor de oídos. La sordera representa una negativa, que puede venir de mucho tiempo atrás, a escuchar a alguien. Observen que cuando un miembro de una pareja es «duro de oído», generalmente el otro es charlatán.

**Los ojos** representan la capacidad de ver, y cuando tenemos problemas con ellos eso significa, generalmente, que hay algo que no queremos ver, ya sea en nosotros o en la vida, pasada, presente o futura. Siempre que veo niños pequeños que usan gafas, sé que en la casa está pasando algo que ellos no quieren mirar. Ya que no pueden cambiar la situación, encuentran la manera de no verla con tanta claridad.

*¿No estará usted negando algo que sucede en su presente? ¿Qué es lo que no quiere enfrentar? ¿Tiene miedo de contemplar el presente o el futuro? Si pudiera ver con claridad, ¿qué vería que ahora no ve? ¿Puede ver lo que está haciéndose a sí mismo? Sería interesante considerar estas preguntas.*

**Los dolores de cabeza** provienen del hecho de desautorizarnos a nosotros mismos. La próxima vez que le duela la cabeza, deténgase a pensar cómo y cuándo ha sido injusto con usted mismo. Perdónese, no piense más en el asunto, y el dolor de cabeza volverá a disolverse en la nada de donde salió.

Las migrañas o jaquecas se las crean las personas que quieren ser perfectas y que se imponen a sí mismas una presión excesiva. En ellas está en juego una intensa cólera reprimida.

Desde que empecé a estudiar TORAH y recibí la instrucción sobre que podía y que no podía comer como a la mayoría de nosotros hubo que tomar una decisión, no había opción y así empezar a seleccionar en mi casa los alimentos permitidos, tarea ardua el re-educarnos a dejar de comer más que todo y buscar nuevas opciones, en lo personal aproveche también para introducirnos toda la familia en una dieta más sana sin sacrificar el sabor y es así como en cada edición de este magazine estaré compartiendo con ustedes todos mis descubrimientos (previa prueba aprobada por supuesto) para que sigamos disfrutando correcta y saludablemente de nuestra deliciosa comida chapina e internacional pero ahora ¡KOSHER!. También estaremos publicando temas interesantísimos de alimentos saludables y sobre las propiedades y beneficios de muchos de los productos que solemos tener en nuestras casas y no sabemos aprovechar al 100%, o que no utilizamos por no conoce sus bondades; Y buen provecho.

## La Guanaba

La Guanábana o la fruta del árbol de Graviola es un producto milagroso para matar las células cancerosas. Es 10,000 veces más potente que la quimioterapia. *¿Por qué no estamos enterados de ello?* Porque existen organizaciones interesadas en encontrar una versión sintética, que les permita obtener fabulosas utilidades. Así que de ahora en adelante usted puede ayudar a un amigo que lo necesite, haciéndole saber que le conviene beber jugo de guanábana para prevenir la enfermedad. Su sabor es agradable. Y por supuesto no produce los horribles efectos de la quimioterapia. Y si tiene la posibilidad de hacerlo, plante un árbol de guanábana en su patio trasero. Todas sus partes son útiles.

La próxima vez que usted quiera beber un jugo, pídale de guanábana. *¿Cuántas personas mueren mientras este secreto ha estado celosamente guardado para no poner en riegos las utilidades multimillonarias de grandes corporaciones?* Como usted bien lo sabe el árbol de guanábana es bajo. No ocupa mucho espacio, Se le conoce con el nombre de Graviola en Brasil, guanábana en Hispanoamérica, y "Soursop" en Inglés.

La fruta es muy grande y su pulpa blanca, dulce, se come directamente o se la emplea normalmente, para elaborar bebidas, sorbetes, dulces etc. El interés de esta planta se debe a sus fuertes efectos anti cancerígenos. Y aunque se le atribuyen muchas más propiedades, lo más interesante de ella es el efecto que produce sobre los tumores .. Esta planta es un remedio de cáncer probado para los cánceres de todos los tipos. Hay quienes afirman que es de gran utilidad en todas las variantes del cáncer.

Se la considera además como un agente anti-microbial de ancho espectro contra las infecciones bacterianas y por hongos; es eficaz contra los parásitos internos y los gusanos, regula la tensión arterial alta y es antidepresiva, combate la tensión y los desórdenes nerviosos.

La fuente de esta información es fascinante: procede de uno de los fabricantes de medicinas más grandes del mundo, quien afirma que después de más de 20 pruebas de laboratorio, realizadas a partir de 1970 los extractos revelaron que: Destruye las células malignas en 12 tipos de cáncer, incluyendo el de colon, de pecho, de próstata, de pulmón y del páncreas...

Los compuestos de este árbol demostraron actuar 10,000 veces mejor retardando el crecimiento de las células de cáncer que el producto Adriamycin, una droga quimioterapéutica, normalmente usada en el mundo.

Y lo que es todavía más asombroso: este tipo de terapia, con el extracto de Graviola, o Guanábana, destruye tan sólo las malignas células del cáncer y no afecta las células sanas.



# ¡CUIDATE Y DISFRUTA!

Todos sabemos que la comida es parte fundamental en la vida, de hecho es uno de los mayores placeres o de las peores pesadillas según sea el caso. En este segmento les daremos consejos para adquirir hábitos saludables y opciones que nos beneficien y a la vez sean fáciles de adquirir y sabrosas.

Vamos a empezar hablando un poquito del stress, el peor enemigo de la salud pero que se ha convertido en nuestro inseparable compañero, ese que nos hace andar siempre preocupados, corriendo de aquí para allá, comiendo cualquier cosa y en cinco minutos, mejor si es algo que podamos comer parados o mientras realizamos alguna o algunas otras labores y ya ustedes me entienden, y así pasamos día tras día en este traajín desquiciado pero... Llegara el día en que si no nos detenemos nos detendrá nuestro cuerpo cuando nos pase la factura, créanlo que es así.

Nosotros tenemos el control de nuestra vida, como dijo el rabino Beny Arreaga en el seminario de salud del sábado 30 de Julio pasado; depende de lo que decidamos hacer con nuestra salud hoy, así será nuestro mañana, así que vamos a compartir algunos consejos para que a partir de hoy retomemos el control. En primer lugar la comida más importante del día es el desayuno, no necesariamente se trata de darse un atracón; una buena opción sería un jugo de frutas y/o verduras natural de temporada, (ver opciones), aunque este únicamente no sustituye al desayuno, puedes ingerir a continuación un café o te con leche y 2 tostadas con miel y canela, yogur y cereales mosh o incaparina o cualquier atol y huevitos revuelto, o el típico de huevo, frijol, y plátano, sin excederse de 1 ó 2 piezas de pan, y los panqueques para el fin de semana. El tiempo de la comida debe ser sagrado, no te distraigas haciendo algo más al mismo tiempo, detente, relájate y disfruta de tus alimentos que nada ni nadie te pagara las consecuencias de no hacerlo; *Itu cuerpo se lo merecel!*

Dicen los expertos en nutrición que deberíamos masticar por lo menos 25 veces cada bocado de comida, de esta forma le das a los alimentos la consistencia adecuada para su mejor digestión, por cierto: *¿conoces a algún gordito que coma despacio?*, acompaña las comidas con alguna bebida (no gaseosa), incluye siempre una ensalada y/o vegetales acompañando tus comidas, trata de que cada plato incluya varios colores (los de cada alimento), deja la fruta para la refaccion y no como postre; así tendrás una digestión más ligera.

El mejor plan de dieta es consumir 5 comidas a lo largo del día sin excesos por supuesto; comer calentito al medio día y por la noche nos hará más grato el descanso. Generalmente el día laboral es duro entre el traajín, el tráfico, el trabajo etc. Hagamos de nuestra comida un placer y un gustazo y nos vamos a garantizar por lo menos 5 momentos de placer al día, *¿vale la pena o no?* Al menos piénsalo...



# Algunas sugerencias de jugos nutritivos

ZANAHORIA  
+ JENGIBRE  
+ MANZANA

Depurador del organismo

MANZANA + PEPINO  
+ APIO

Antioxidante, ayuda a reducir el colesterol y ayuda a la buena digestión.

TOMATE + ZANAHORIA  
+ MANZANA

Mejora el aspecto de la piel

PIÑA + MANZANA  
+ SANDÍA

Diurético, beneficioso para el riñón y la vejiga

NARANJA  
+ JENGIBRE  
+ ZUCHINI

Mejora la textura y humedad de la piel, ayuda a disminuir los bochornos

PERA + BANANO

Energético

MELÓN + UVA  
+ SANDÍA + LECHE

Rico en vitamina C y B2, aumenta las defensas y actividad celular

BANANO + PAPAYA  
+ LECHE

Multivitamínico, previene los resfriados

## Clasificados

### VENDO SECADORA DE ROPA

Marca Admiral Mega 22 plus Heavy Duty en perfecto estado color almendra. Para información telefono: 46114688 y 58895713

Quiere comprar, vender, ofrecer en alquiler etc. etc

ANÚNCIESE  
AQUÍ

### VENDO EQUIPO PARA TALLER DE CARPINTERÍA

la maquinaria esta como nueva, acepto motocicleta y ribete, información: 58895713

**PAN** de Fer Pan gourmet artesanal para toda ocasión.



Le preparamos el pan que necesite. Cada semana preparamos: • Challahs de distinto sabor cada vez. • Pan integral en hogaza • Champurradas integrales  
Haga sus pedidos a los teléfonos 42016476 – 41915080 o escriba a: pande\_fer@yahoo.com

### VENDO PLAYSTATION 2

en excelentes condiciones con: 1 control, 1 memoria, 6 juegos (NFL 2K3, Madden 07, Tourist Trophy, Metal Gear Solid 3, Gran Turismo 4 y Fifa 08).

Interesados comunicarse al 4216-8550.



### VENDO MAQUINA MANUAL

PARA PINCHAZO Reparación de llantas de vehículo liviano, asesoría, en excelentes condiciones, facilidades de pago. Tel. 58895713

ANÚNCIESE  
AQUÍ

Para anunciarse en esta sección comuníquese a los siguientes números 5889-5713, 2480-1127, 4611-4688

o al correo:

magazine.shivattzion@gmail.com

### Clinica Dental

Dra. María Del Rosario Ramirez  
Odontóloga General

Horario de Lunes a Sábado de 8:00 a 19:00

Domingos previa cita

Dirección: 46 calle 10-54 zona 12  
Prados de Monte María

Teléfonos:  
24791940 54410356



\*A miembros de la Kehila examen y presupuesto GRATIS

Forma parte de nuestra fuerza de ventas.

oferta de trabajo

Personas dinámicas con conocimientos básicos de Torah. Tú manejas tu tiempo y tus ingresos.

Interesados comunicarse al teléfono

5889-5713



Como muchos de los platos que hoy conocemos como típicos de la cocina oriental, esta receta no se conoce en la China, es oriunda de los Estados Unidos de América. Los asiáticos que trabajaban en la construcción del ferrocarril en el siglo 19 más o menos la inventaron para darle de comer a los trabajadores y ya después, cuando estos terminaron su trabajo y se establecieron en San Francisco tuvieron mucho éxito con esta receta y así se popularizó dentro y fuera de los Estados Unidos.

Chop suey significa “revoltillo, o trozos mezclados”, y es una mezcla de verduras frescas cortadas en trozos pequeños mezcladas con carnes de distintos tipos y cocinada a alta temperatura durante poco tiempo, lo que les permite conservar muchos nutrientes; además es un plato rápido y económico. BUEN PROVECHO

# Chop Suey de pollo

- 1 libra de pechugas de pollo cortada en tiras gruesas y uniformes
- 1 taza de zanahoria peladas y cortadas en palitos de tamaños uniformes
- Brotos de soja o alfalfa (al gusto)
- 1 cebolla picada en juliana
- 1 pimiento rojo cortado en palitos de tamaños uniformes
- 1 taza de guicoyito tierno picado en palitos
- 6 hongos shitake o champiñones cortados en laminas uniformes
- 1 taza de palmitos (venden en lata) o apio
- Opcional: Puede agregar brócolis, etc.
- 2 cucharas de Salsa de soja
- 2 cucharas de ajonjolí tostado
- 2 cucharas de Aceite de ajonjolí o vegetal (evite el de oliva por su intenso sabor)
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharita de jengibre fresco picado fino
- 2 cucharadas de maicena
- ½ taza de vino de jerez o vino blanco

## Preparación

En un recipiente, coloca las tiritas de pollo, la maicena, el vino, el jengibre y el ajo picado. Deja macerar por 30 minutos.

Coloca el aceite de sésamo en el wok y saltea el pollo (colado del jugo de la maceración y reservándolo). Cocina por 5 minutos y retira. Añade todas las verduras (menos los brotes de soja) en el wok con un poco del jugo de la maceración del pollo y saltea a fuego vivo. Añade la salsa de soja y cocina hasta que se forme una salsita (no sobre cocinar la idea que las verduras queden al dente).

Antes de terminar, añade los brotes de soja y el pollo. Cocina por 1 minutos más, decore con sésamo tostado encima y sirve en la mesa caliente.

TIPS: Puedes acompañar con fideos de arroz, chao mein o arroz al vapor; y puedes ponerle otras verduras a tu gusto.

# Cobbler de manzana

## Ingredientes

6 manzanas peladas, descorazonadas y picadas  
2 cucharadas de jugo de naranja  
 $\frac{1}{2}$  taza de pasas  
4 cucharadas de crema  
 $\frac{3}{4}$  taza de azúcar morena

## La preparación:

Mezclamos todos los ingredientes y colocamos sobre la capa de crumble ya horneada

## Los ingredientes del crumble

1  $\frac{1}{2}$  taza de harina  
 $\frac{3}{4}$  taza de azúcar  
 $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla o margarina en trocitos  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de ralladura de naranja

## La preparación del crumble:

Mezclamos el azúcar y la ralladura de limón, agregamos harina y la mantequilla a formar migas, colocamos la mitad del producto en un molde y horneamos 10 minutos a 350 grados, luego ponemos sobre esta el relleno de manzana y encima de esta la otra mitad de miga (crumble), horneamos por 20 o 25 minutos o hasta que el crumble este doradito. Servir calientito con una bola de helado de vainilla y adorna con azúcar morena acanelada. *Buen provecho.*

# comida KOSHER

- Atendemos toda clase de eventos -



- Tamales de pollo, pavo o gallina Q7.00 c/u
- Paches de pollo o pavo Q6.00 c/u
  - Chuchitos, tamalitos de chipilín, de elote, de cambray Q5.00 c/u
- Costilla (de res) en recado negro, en barbacoa, adobada Q28.00 lb
- Carne adobada de res (costilla y/o masiza) Q28.00 y 30.00 lb.

ENTREGA A DOMICILIO en pedidos de Q100.00 en adelante (Producto variado)

No contiene cerdo

Para pedidos o cotizaciones comunicarse a los teléfonos 4611 4688 ó 2480 1127

## Bolsa de Trabajo



Para anunciarse en esta sección comuníquese a los siguientes números 58895713, 24801127, 46114688 ó al correo: [magazine.shivattzion@gmail.com](mailto:magazine.shivattzion@gmail.com)

## Necesitas trabajo?

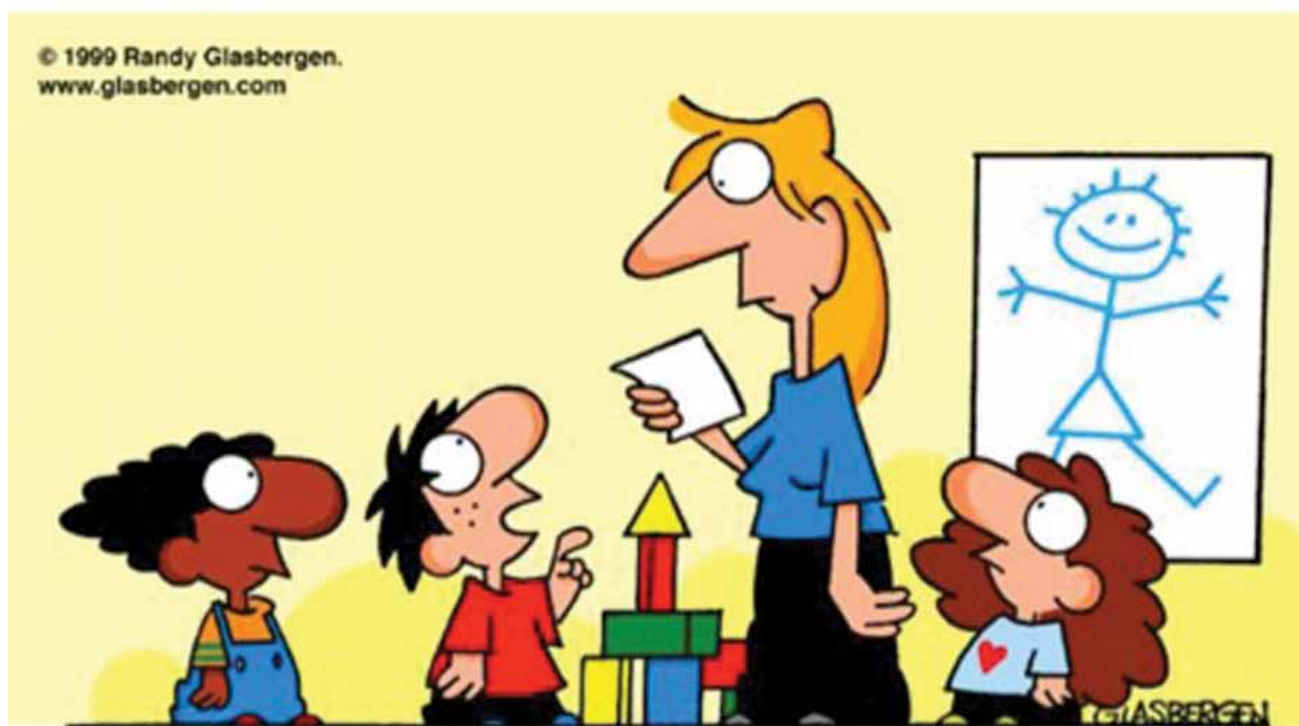
Publica en este espacio tus aspiraciones para encontrar tu trabajo ideal!

# El gran secreto de la felicidad

Parecería que esta receta fuera difícil de poner en práctica, pero no es cierto. Basta con ensayarla una sola vez para que no se vuelva a olvidar. Ahora, antes de comenzar a poner en práctica los puntos enumerados, hay que hacer el siguiente Decreto:

CON UNA SOLA VEZ QUE YO ENSAYE LO QUE AQUÍ DIGO, NO SE ME VOLVERÁ A OLVIDAR JAMAS

- 1: **YO** no hablo, ni permito que se me hable nada contrario a la perfecta salud, la felicidad y la prosperidad.
- 2: **YO** le hago sentir a todo ser viviente que lo considero valioso.
- 3: **YO** le busco el lado bueno a todo lo que me ocurre, y a todo lo que veo ocurrir a otros.
- 4: **YO** pienso en todo lo mejor. Espero todo lo mejor. Trabajo únicamente por lo mejor.
- 5: **YO** siento igual entusiasmo por lo bueno que le ocurre a otro, que por lo que me ocurre a mí
- 6: **YO** olvido mis errores del pasado y sigo adelante a mayores triunfos.
- 7: **YO** llevo una expresión agradable en todo momento, y sonrío a todo ser que contacto.
- 8: **YO** no tengo tiempo para criticar a los demás, ya que paso mi tiempo mejorándome.
- 9: **YO** me hago tan fuerte que nada puede perturbar la paz de mi mente.
- 10: **YO SOY** demasiado grande para preocuparme. Demasiado noble para enfurecerme. Demasiado fuerte para temer. Demasiado feliz para permitir la presencia de algo negativo.



Mi nombre era David. Pero parecía muy anticuado.  
Por eso lo reduje... ahora me llamo DVD.



Para anunciarse en esta sección comuníquese a los siguientes números  
5889-5713, 2480-1127, 4611-4688

ó al correo: [magazine.shivattzion@gmail.com](mailto:magazine.shivattzion@gmail.com)

# Sociales

The background of the page is a textured brown color. Two black film strips are arranged diagonally, overlapping each other. The top film strip is more prominent and shows several frames. The bottom film strip is partially obscured by the top one and also shows several frames. The overall aesthetic is warm and nostalgic.

En esta sección se podrán publicar las actividades sociales de los miembros de la Kehilá. Necesitaríamos únicamente que nos envíen a la dirección de correo electrónico de la revista [magazineshivattzion@gmail.com](mailto:magazineshivattzion@gmail.com):

- Las fotos del evento (un máximo de 5)
- Nombres de las personas que aparecen en las mismas.
- Motivo/ocasión de la actividad.

Este es un servicio social de Magazine Shivat Tzion y no tiene costo alguno.