



# Saúde e Bem-Estar

Informativo da União Israelita de Belo Horizonte

## Krav Magá: de Israel para o mundo

*Barbara Caldeira*

**A** pesar de ter sido criado na década de 40, em um contexto bem diferente do atual, o Krav Magá é uma defesa pessoal contemporânea. Oferece respostas simples, porém eficazes, para situações de perigo com as quais o cidadão comum pode se deparar no dia a dia. Desenvolvida por Imi Lichtenfeld – o Mestre Imi – com o objetivo de garantir a sobrevivência, é a única luta reconhecida mundialmente como arte de defesa pessoal, e não como arte marcial. Golpes rápidos, práticos e objetivos garantem a qualquer pessoa a possibilidade de se defender, independentemente de sexo, idade ou preparo físico.

O Krav Magá tem seu início nos movimentos de resistência dos judeus europeus durante a 2ª Guerra Mundial — Mestre Imi nasceu em Budapeste, capital do império austro-húngaro, e foi criado na capital da Eslováquia, Bratislava. Porém, foi Israel o palco para o desenvolvimento e amadurecimento das técnicas, utilizadas pelos grupos de defesa existentes no país.

Quando Israel se consolidou como Estado independente, no ano de 1948, o Krav Magá tornou-se a filosofia de defesa adotada serviço militar, polícia e serviço secreto israelenses. A partir de 1964, o ensino das técnicas foi liberado aos militares em geral e à população civil do país, deixando de ser restritas à elite militar.

A arte de defesa pessoal rompeu as fronteiras israelenses em 1987, quando um pequeno grupo, treinado pelo Mestre Imi a fim de transmitir sua obra para o resto do mundo, partiu para cumprir sua missão. Mestre Kobi Lichtenstein, o primeiro faixa preta que saiu de Israel para difundir o Krav Magá, chega ao Brasil em 1990. Único representante da arte na América do Sul, Mestre Kobi fez um trabalho de formação de instrutores que permitiu a chegada do Krav Magá em todos os estados brasileiros.



Quem trouxe a arte de Mestre Imi para Minas Gerais, em 1996, foi o instrutor Beny Schickler, que hoje dá aulas na União Israelita de Belo Horizonte, além de ser o diretor técnico do Krav Magá em Minas Gerais. Ele calcula que já existem cerca de 900 alunos no estado, divididos entre Belo Horizonte e Juiz de Fora. “Desde 1990 até os dias de hoje, o Krav Magá sempre foi crescendo e fazendo sucesso. Na verdade, não falamos ‘sucesso’, pois seria uma coisa passageira, e o Krav Magá é uma realidade” pondera.

### Procura de civis e grupos de segurança

O “sucesso” da arte entre civis se deve a um motivo básico: a busca por chances de defesa. “A população está com medo de andar nas ruas. Temos problemas de violência e o Estado não consegue te proteger em todos os momentos. Essa é uma forma das pessoas ganharem autoconfiança, terem o instrumento e a técnica para se defenderem em uma situação de risco”,

explica Beny. Segundo ele, as artes marciais em geral perderam seu poder de defesa pessoal por terem virado esporte. Nas competições, existem regras como não golpear genitais, rosto ou pescoço – o que, em situação real, pode salvar vidas. Equipes de segurança também recorrem ao Krav Magá, como o Batalhão de Operações Policiais Especiais (Bope), do Rio de Janeiro, que, há pouco tempo, foi treinado pelos faixas pretas

### A técnica compensa a força

Muitas mulheres têm procurado o Krav Magá como técnica de defesa. Sendo considerada por muitos o “sexo frágil”, são alvo preferencial de agressões físicas, assaltos e estupro. “Nós temos várias mulheres fazendo aula aqui na Israelita. A mulher é normalmente um pouco mais fraca do que o homem fisicamente, mas o Krav Magá é um instrumento que dá a capacidade para ela de se defender, assim como crianças e idosos”, afirma Beny.

## Beny Schickler

O instrutor Beny Schickler nasceu em Belo Horizonte no ano de 1974. De religião judaica, desde criança gostava de praticar esportes – já jogou basquete, fez futebol, natação – e também treinou vários estilos de artes marciais. Mas a identificação que teve com o Krav Magá em 1994 (ano no qual começou a treinar com Mestre Kobi, no Rio de Janeiro) fez com que se dedicasse sua vida à arte de defesa pessoal. Ele

foi o responsável por trazer o Krav Magá para Minas Gerais, em 1996, e hoje é o diretor técnico no estado.

Beny é formado em Administração de Empresas. Atualmente, dá aulas no Centro Mineiro de Krav Magá (União Israelita de Belo Horizonte) e é faixa marrom (a quinta no sistema de graduação).





## Krav Magá 2010 - Rio de Janeiro



Em comemoração ao centenário do Mestre Imi Lichtenfeld e aos vinte anos de Krav Magá no Brasil, será realizado, entre os dias 25 a 29 de maio, um evento no Rio de Janeiro, reunindo os participantes do Brasil e de outros países do mundo.

A programação conta com seminários

nacionais e internacionais, além de evento cultural, treino geral na praia de Copacabana com o Mestre Kobi Lichtenstein e noite de homenagens.

Caso tenha interesse em participar desse encontro imperdível, acesse o site [www.kravmaga2010.com](http://www.kravmaga2010.com) para mais informações ou procure o instrutor Beny Schickler.

## - NUTRIÇÃO -

### O que você deve saber sobre a *Ração Humana*

*Bárbara Caldeira*

**F**ebre total entre pessoas que praticam atividades físicas ou até mesmo as mais sedentárias que desejam emagrecer a qualquer custo, o composto de alimentos variados conhecido como "ração humana" parece ser uma das melhores invenções da área de suplementos. Os efeitos prometidos são atraentes: emagrecimento, rejuvenescimento, regulação do intestino e disposição.

Na busca incessante pelo corpo perfeito, pessoas estão consumindo o produto em larga escala sem tomar as devidas precauções. Até mesmo no site de relacionamentos Orkut há comunidades sobre a ração humana. A maior delas, com mais de 3 mil participantes, ensina aos internautas a receita do composto. Mas, afinal, quais são os prós e contras da ração humana? A nutricionista clínica e esportiva Carmen Zita Pinto Coelho – que realiza trabalhos personalizados de reeducação alimentar, é professora da pós-graduação de Nutrição Esportiva na UNI-BH e já foi nutricionista de clubes como o Cruzeiro Esporte Clube e América Futebol Clube, fala sobre o assunto.



*Carmen em entrevista ao Bom Dia Minas, da Rede Globo*

**UIBH:** Para você, a que se deve o "boom" de vendas da ração humana?

**Carmen:** À eterna busca de um caminho fácil para emagrecer. Mas, mesmo com seu uso, sem reeducação alimentar este objetivo não pode ser atingido.

**UIBH:** Do que a ração humana é composta?

**Carmen:** Semente de linhaça, fubá de milho branco, farinha de soja, gergelim, cacau, germen de trigo, farelo de aveia, farinha de arroz integral, fibra de trigo, quinua real, ágar ágar (substância extraída de espécies de alga marinha vermelha),

açúcar mascavo, aveia, levedo de cerveja, guaraná em pó.

**UIBH:** Quais os benefícios que ela pode trazer a quem consome?

**Carmen:** Por ser rica em fibras, promove o peristaltismo intestinal, aliviando quem sofra de obstipação\*. Também é uma mistura rica em vitaminas do complexo B, que participam do metabolismo energético, transformando carboidratos e gorduras ingeridos em energia, à medida que o corpo necessita. Elas também participam da integridade do sistema nervoso.

O gergelim e o gérmen de trigo são fontes de vitamina E, um poderoso antioxidante das membranas celulares. A aveia é rica em fibras solúveis, capazes de baixar o LDL-colesterol, enquanto a semente de linhaça é rica em ácidos graxos ômega-3, capazes de aumentar o HDL, além de isoflavona, também presente na farinha de soja, um composto semelhante ao estrogênio, capaz de se ligar nos mesmos receptores, sem, no entanto, apresentar os riscos do próprio hormônio.

**UIBH:** O composto pode acarretar algum tipo de malefício?

**Carmen:** Se consumida em excesso, pode engordar. Deve-se ficar atento quanto à presença de cafeína no guaraná em pó, caso haja insônia ou irritabilidade. Atenção também ao açúcar mascavo, que, embora mais nutritivo do que o branco, é composto de sacarose, um açúcar simples, proibido no diabetes.

**UIBH:** Que cuidados devem ser tomados no consumo?

**Carmen:** Todo alimento calórico deve estar previsto dentro do gasto diário, o que, neste caso, pode ser obtido substituindo-se parte do carboidrato do dia (ex. pão branco) pela "ração". Aos sensíveis à cafeína, devido ao guaraná em pó, deve-se evitá-la após as 17 horas.

**UIBH:** Qual a quantidade recomendada e qual a melhor forma de consumir o produto?

**Carmen:** A quantidade, assim como de qualquer alimento, deve ser calculada pessoalmente, pois fará parte de um valor calórico diário necessário para cada indivíduo. É importante ressaltar que o termo "ração humana" é inadequado, considerando-se que não se trata de um alimento único que atenda a todas as necessidades nutricionais diárias.

\* *Obstipação: O termo se refere ao ritmo intestinal e irregular no qual a consistência das fezes é geralmente endurecida e ressecada.*



**ZAHLE**  
COMIDA ÁRABE  
Buffet e Restaurante

Sensacional Kibizza  
(vários sabores)  
Experimente o verdadeiro sabor árabe  
Kibe cru - Kibe frito - Esfirra  
Coalhada seca  
Grão de bico  
Charuto (uva e repolho)  
Recheados árabes

**AUTÊNTICA COMIDA ÁRABE**  
Faça-nos uma visita ou faça seu pedido

**DELIVERY**  
**3243-9634**  
R. QUIXADÁ, 357 - NOVA FLORESTA - BH

Você pode ter descontos de 5% até 18% em suas mensalidades conforme a modalidade praticada. Informe-se na secretaria da UIBH e pratique saúde com economia!  
**ABERTO AO PÚBLICO.**

## - CULTURA JUDAICA -

### Pessach, a Páscoa Judaica

*Bárbara Caldeira*



**A** pesar de no ano de 2010 terem acontecido em datas próximas, a Páscoa Cristã e a Páscoa Judaica, o Pessach, celebram acontecimentos diferentes. Para os cristãos, o domingo de Páscoa, que encerra a Semana Santa, é tempo de comemorar a ressurreição de Jesus Cristo. Uma semana antes da Páscoa, celebra-se o Domingo de Ramos, que remete à chegada de Jesus a Jerusalém. Na Segunda-Feira Santa, a unção de Cristo por sua mãe, Maria. Na Terça-Feira, as Sete Dores de Maria são recordadas. A Quarta-Feira Santa é conhecida como o Dia das Trevas. Na Quinta-Feira Santa, comemora-se a última ceia de Jesus com seus apóstolos – o Sêder de Pessach. A Sexta-Feira foi o dia da crucificação e, o Sábado de Aleluia, o dia da oração e do jejum, no qual os cristãos choram pela morte do filho de Deus.



Já os judeus comemoram em sua Páscoa a libertação dos filhos de Israel da escravidão no Egito, segundo a Bíblia, no livro de Êxodo. A festa acontece no dia 15 no mês de Nissan, no calendário judaico. O rabino Leonardo Alanati, da Sinagoga Tiferet Israeli, fala sobre os rituais de Pessach: "Existe uma proibição de ter alimentos com cereais fermentados, o que inclui biscoitos, macarrão, pães. Os judeus saíram do Egito apressadamente e não houve tempo para deixar a massa do pão fermentar, por isso comemos o pão sem fermentação, o pão ázimo". Leonardo explica ainda que a fermentação é interpretada como um símbolo da arrogância e do orgulho humano, sendo a Páscoa a época de sua eliminação. "A massa fermentada aparenta ser maior do que realmente é, assim como as pessoas orgulhosas", argumenta.

Alanati conta ainda que a festa tem duração entre sete a oito dias e que, na primeira noite, há uma ceia especial, chamada Sêder, um ritual elaborado durante o qual são feitas orações. Antes de ser servida a refeição, é tradição comer certos símbolos, como a verdura, que lembra a primavera; o vinho, que significa a alegria da libertação. Também são ingeridos o pão ázimo e ervas amargas – que remetem à amargura da escravidão. Para lembrar a massa com que os escravos faziam tijolos, uma pasta de frutas marrom. Suas lágrimas são representadas por uma mistura de água e sal. É costume ter à mesa um osso e um ovo chamuscados, que representam oferendas que eram levadas ao templo. O ovo significa também o renascimento da vida durante a primavera e

do povo hebreu, liberto da escravidão.

Para o rabino, as famílias judaicas de Belo Horizonte vêm conseguindo manter parte da tradição, porém, os rituais são simplificados. “As famílias precisam se aprofundar mais, incluir mais rituais, leituras e reflexões”, explica. Ele conta ainda que a Congregação Israelita Mineira oferece duas ceias abertas na data: uma para o público em geral, incluindo os cristãos – o Sêder Fraternal – e outra para a comunidade judaica.

Pessach é uma das comemorações mais populares da tradição judaica, porém não a mais importante. A data convida a reflexões: “Existem diversas questões, entre elas o valor da liberdade, da diversidade e o respeito quanto às diferenças entre as pessoas”, finaliza.

Conheça mais sobre a cultura e a história judaica. Visite o Instituto Histórico Israelita Mineiro, no 2º andar da União Israelita. São mais de 6 mil títulos para consulta, além de peças de museu, CDs, DVDs, VHS.



## Palavra do Presidente

Como é do conhecimento de todos, a UIBH é o primeiro clube criado pela comunidade judaica em Belo Horizonte. Ao longo de todos esses anos, vários eventos, de todas as ordens e naturezas, contribuíram para o desgaste do clube, tanto em seus aspectos físicos, como filosóficos, religiosos e financeiros.

Nos últimos 20 anos, um grupo da comunidade vem se esforçando, sobremaneira, para manter o patrimônio e os ideais que nossos antepassados criaram com muito sacrifício e perseverança.

Quando assumi a presidência, em setembro de 2006, me defrontei com uma situação bem delicada. Além de dívidas contraídas junto aos próprios sócios, o custeio do clube era mantido através de empréstimos bancários, que

eram garantidos por fiança pessoal dos Diretores da Instituição. Este quadro não poderia perdurar, pois criava constrangimentos e preocupações, inclusive de ordem familiar, entre nossos sócios e Diretores.

Não poderia, de forma alguma, com o conhecimento que adquiri em minha vida profissional, me furtar a reverter esta situação e empreender uma gestão que priorizasse a recuperação financeira e patrimonial de nosso clube.

Assim é que, com a colaboração da Diretoria e de toda a equipe da UIBH, iniciamos um trabalho árduo de aumentar o volume das atividades existentes, criar novas receitas e conter as despesas através de orçamentos sob rígidos controles, onde os

desembolsos somente seriam efetuados quando houvesse provisão para a respectiva despesa.

Valeu o esforço. As dívidas com sócios e Diretores foram quitadas, todas as instalações do clube foram reformadas e modernizadas, os controles foram informatizados utilizando-se sistemas de última geração e o fluxo de caixa tornou-se positivo, permitindo o alcance do equilíbrio financeiro do clube.

Entendemos que, mantidas as condições atuais, o caminho está aberto para que a próxima administração tenha como prioridade uma gestão voltada para o aprofundamento das questões e valores filosóficos e religiosos da UIBH.

*Sergio Galinkin Jelihovschi*  
Presidente da UIBH

Presidente: Sérgio Galinkin Jelihovschi  
Vice-Presidente: Jacques Ernest Levy  
Diretores Financeiros: Fernando Augusto Trivellato Andrade e Jacob Shamash  
Diretores Secretários: Leon Menache e Stela Brener Vertchenko  
Diretor de Patrimônio: Roberto Mizrahy  
Diretor da Sinagoga: Emanuel Silbiger  
Diretor de Obras: Reynaldo Luiz Calvo;  
Diretor Representante na FISEMG: Fernando Bekerman



Desde 1.922

**União Israelita**  
de Belo Horizonte

Rua Pernambuco, 326 - Funcionários  
30.130-150 Belo Horizonte - MG  
Entre Rua Aimorés e Av. Brasil  
Tel: (31) 3213-7759  
Email: contato@uibh.org.br

*87 anos ao seu lado!*