

Órgano
Informativo de
la Comunidad
Sefaradí A.C.

Todos Somos
Comunidad

en Kúrto...

Número 122
Año 9



Todos Somos
Comunidad

Directorio

Presidente

David Sarfati Mizrahi

Dirección de Relaciones Comunitarias

Lic. Fanny Daniel

Dirección Editorial

Lic. Fanny Daniel

Colaboradores

David Sarfati. Presidente
Rabino Shaul Milhem
Menahel Moisés Hiliu
Rabino Moisés Chicurel
Adi Tzaban Cohen
Denisse Benozillo
Daniela Kaiser
Frida Gomenzano
Sofy
Mtro. Alor Ruíz
Umbral
Dra. Mariela Glandt

Fotografías


Octavio Esquivel

Prof. Av. de los Bosques 292-A
Tecamachalco, Edo. de México
Tel. 1085-1400

Tiraje: 1,300 ejemplares

El contenido de los
artículos es responsabilidad
exclusiva de sus autores

www.comunidadsefaradi.org

 /comunidadsefaradiMx

 /ComSefaMx



*“Un poco
de luz,
disipa
mucho
obscuridad”*

¡Janucá Sameaj!

*“Somos parte de algo más grande”
Orgullosos de pertenecer a la Comunidad Sefaradí*

FELIZ JANUCÁ



grupokasa.com.mx

LAS MEJORES MARCAS, EL MEJOR SERVICIO



H HONDA

CHRYSLER

Mercedes-Benz



KIA

HYUNDAI

TOYOTA



Jeep

GMC

ACURA



DODGE

BUICK



INFINITI



Gracias, gracias MUCHAS GRACIAS

Por: David Sarfati Mizrahi / Presidente

Nos recibiste con los brazos abiertos; nos diste amigos de por vida, cobijo y ayuda en momentos de necesidad; nos diste educación, formación judía y sionista; nos diste valores universales y judíos, identidad judeo mexicana sefaradí, pertenencia a un grupo humano con arraigo milenario, que nos acompaña en las buenas y en las malas; un grupo humano que las alegrías las hace más grandes y las tristezas más llevaderas con fraternidad y apoyo; nos diste la oportunidad de aprender el valor de la responsabilidad mutua y de la solidaridad, de tener presentes nuestras tradiciones, preceptos, nuestras costumbres, nuestras fiestas, *muestra lingua* tan hermosa, *muestras cantikas* tan dulces que *mos* tocan el alma, *muestra* comida llena de especias, sabores, olores y colores que nos *recuedran* el Bósforo y el Mediterráneo, los *mezeli-kes* y las *dulzurias* para toda ocasión; nos diste un marco de seguridad y apoyo que siempre está ahí; nos diste compañía en cada momento de nuestra vida; nos diste orgullo con un profundo sentido de arraigo a nuestro Pueblo y a Medinat Israel; **nos has dado tanto y de manera tan generosa, delicada, humilde y amable, sin pedir nada a cambio, que difícilmente nos hacemos conscientes del alto valor que tienes para cada uno de nosotros.** Todo esto y mucho más, hemos recibido de ti, por lo que te estamos eternamente agradecidos. Si me refiero a ti, ***Kerida* Comunidad Sefaradí.**

**Gracias,
muchas gracias por permitirnos estar,
pertenecer y hacer.**

Gracias por la oportunidad de servir a nuestra querida Comunidad en estos tres años de gestión, gran honor y privilegio, me voy con una gran deuda por todas las vivencias, aprendizajes, crecimiento y cariño recibidos.

Con cariño y respeto.

David Sarfati Mizrahi y Familia

***"Somos parte de algo más grande"*
*Orgullosos de pertenecer a la Comunidad Sefaradí***

DAVID LITCHI FARCA Nuevo Presidente del Consejo Directivo Bienio 2021-2022



La Asamblea de Elecciones para elegir al nuevo Consejo Directivo de la Comunidad Sefaradí se llevó a cabo el 22 de octubre, bajo los protocolos de seguridad y sanidad que rigen en nuestra comunidad. Previo al inicio de ésta los socios que asistieron firmaron las actas de registro de acuerdo con los estatutos vigentes para ejercer su derecho al voto.

Posteriormente, Jacques Waiss Secretario actual del Consejo Directivo dio lectura a la orden del día de la Asamblea. E invitó al actual presidente de la Comunidad David Sarfati, quien brindó un informe general sobre los proyectos cumplidos, compromisos y la labor invaluable de su equipo durante su gestión.

El señor Andrés Sevilla Secretario de la Junta de Gobierno presentó a David Litchi y la integración del nuevo Consejo Directivo para el periodo 2021-2022; siendo la única planilla se le dio la palabra al presidente actual y posteriormente se nombró como escrutadores

a Carlos Sandoval y a Max Sarfati para dar inicio a la votación y dar legalidad a este acto.

Realizado el recuento de votos y siendo esta unánime David Litchi dirigió unas palabras y mencionó que el Consejo Directivo el cual el presidirá velará de igual manera por la continuidad de nuestra comunidad en todos los aspectos e hizo énfasis en la problemática de la crisis actual generada por la pandemia del Covid 19.

Así mismo, señaló que las crisis fortalecen a los hombres y a sus instituciones y destacó que nuestra comunidad sabrá salir bien librada de esta situación en la que “los unos somos responsables de los otros”; por su parte el Rabino Moisés Chicurel con bendiciones y palabras de agradecimiento reconoció la labor de todos los Askanim que integran e integrarán el Consejo Directivo.

El evento finalizó con felicitaciones y deseos de éxito.

DAVID LITCHI FARCA

Ingeniero Mecánico Electricista egresado del ITESM y además realizó el programa Owner/President (OPM) de Harvard.

Actualmente es Director de Fantasías Miguel SA de CV.

En 2010 fué invitado a ser parte del CAE (Comité de Análisis Estratégico) de la Comunidad Judía de Mexico. El CAE tiene tres pilares importantes donde enfoca sus estrategias. Estos son: Salud Física y Mental, Educación con Valores y Sustentabilidad Económica. Fui invitado principalmente para la planeación de la sustentabilidad económica.

Gracias a esta actividad entró a trabajar en Activa en el 2013. En el 2014 tuvo la oportunidad de ser Presidente y con ello empezamos a planear la manera de impactar a más familias y cambiar el modelo anterior. La idea era dejar de ser una institución de beneficencia y convertirla en la institución que guía a cada persona a lograr su máximo potencial económico afianzando el futuro de la comunidad.

CON ESTO EN MENTE SE CREARON LOS SIGUIENTES PROGRAMAS:

Ignition: una incubadora de empresas que funciona a través de accesorias 1 a 1. Te ayuda a hacer tu plan de negocios y una corrida financiera entre otras cosas.

Katalyst: Una aceleradora de empresas a través de mentorías. Hoy contamos con más de 100 mentores y 102 empresas.

Elements: Potencializa el futuro profesional de las personas identificando las oportunidades de trabajo de acuerdo a su perfil.

Reaction: Un programa que ayuda a personas y negocios con problemas a eliminar obstáculos que impiden su crecimiento económico, a través de consultorías.

Solutions: Genera programas de auto empleo juntando oferta y demanda. Uno de sus programas es Gacela.

Connections: Conecta a personas y a instituciones para lograr metas y negocios diferentes.

The Nest: Un Centro de Networking y contenido para el desarrollo económico de la comunidad y la sede de Fundación Activa.

Todos estos programas hoy están caminando y ayudan a más de 550 personas cada año.

En el 2016, Isaac Nissán lo invitó a trabajar en el Consejo Directivo de la Comunidad Sefaradi y en el 2017 David Sarfati, lo invita como Vicepresidente de Planeación dentro de la Comunidad Sefaradi.

Con el lanzamiento de una Mesa de Continuidad, y con el apoyo del Consejo Directivo se le brinda la oportunidad y el honor de presidir a la Comunidad Sefaradi.

Estamos seguros que va a lograr y realizar muchas acciones en beneficio de todos.

Sr. Carlos Sandoval,
Presidente de la
Junta de Gobierno
Ing. David Sarfati,
Presidente de la Mesa Directiva

Amigos todos,

Imagínense que sus nietos no se reconocen como judíos. Imagínense, que no son parte de la comunidad, y que en vez de venir al templo en Kipur, se arrodillan cualquier día del año, para pedir perdón.

Un judío sólo puede existir si vive en comunidad. La escuela en donde se les da educación a sus hijos, la sinagoga donde rezamos, y el cementerio donde se entierra, esto sólo pueden existir donde hay una comunidad. Un judío necesita de su comunidad, es donde conocemos a la gente con la que queremos formar una familia.

Cuando entre a trabajar a la comunidad quede realmente sorprendido de la oferta que existe. Tenemos instituciones que nos ayudan mejorar nuestra economía, nuestra salud física y emocional, y nos ofrecen educación con valores. Pero lo que más me sorprendió, es que hasta, si no puedes tener hijos y necesitas un procedimiento invitó, te ayudan a lograrlo.

Es increíble todo lo que tenemos, y todo lo que damos por hecho. El mundo real no es así. Somos realmente privilegiados.

Es por eso, para mí, es un honor que me den la oportunidad de ser el próximo presidente de la comunidad Sefaradí.

Muchos amigos me han dicho que estoy loco, que es un momento muy complicado, que el virus no va a desaparecer, que no vamos a tener recursos, y que aún, no vemos los verdaderos efectos económicos y sociales que va traer esta pandemia. Pero yo sé, que no tienen del todo la razón.

Lo que sí es una realidad, es que el virus llegó para quedarse y que la nueva normalidad no va a ser normal, y vamos a tener que aprender a vivir con este virus. Tenemos que volver a hacer nuestras vidas.

Hoy si no estás en un grupo de riesgo, te quiero invitar a regresar a la comunidad. Ya estamos listos para recibirte, con las medidas sanitarias para evitar ser un punto de contagio. Hemos puesto en práctica todas las medidas necesarias.

Yo estuve en las fiestas mayores en el templo y en ningún momento me sentí incómodo, o en peligro de contraer el virus. Es más, hubo gente que llegó al templo a ver cómo estaba la cosa y decidió quedarse a los rezos.

Vengan a Shabbat al templo, vengan a los rezos diarios, y hagamos una vida más normal.

Un gran reto que tenemos es la parte económica, sin embargo, yo confío en la capacidad de todos los socios para salir adelante de esta crisis. Siempre lo hemos hecho, y está, no va ser la excepción.

En nuestra historia, hemos vivido momentos mucho más difíciles, y hemos salido adelante. Por eso estoy seguro que mis amigos están equivocados en decirme que estoy loco.

De mi parte, me siento honrado al saber que cuento con el equipo de los Askanim y Askaniot más valiosos que tenemos en la comunidad y que ellos seguirán trabajando con toda su entrega y entusiasmo, como hasta ahora.

Todos nosotros sabemos que, si pretendemos que nuestros nietos y bisnietos sigan siendo judíos, necesitamos crear un futuro que de seguridad, continuidad a nuestras tradiciones, y una vida espiritual a los nuestros.

La comunidad es la única institución capaz de ofrecer esto de forma constante, a través del tiempo, para que continuemos siendo judíos. Sigamos apoyando a nuestra comunidad, hoy, para que mañana nuestros nietos no pierdan su identidad y pertenencia.

Les agradezco su apoyo a esta mesa de continuidad, donde vamos a tener grandes logros, en beneficio de todos.

Atentamente:
David Litchi Farca

ASAMBLEA ORDINARIA DE PRESUPUESTO PARA EL AÑO 2021

El lunes 23 de noviembre se llevó a cabo según los estatutos que rigen actualmente a nuestra Comunidad, la Asamblea Ordinaria de Presupuesto para el año 2021.

La misma estuvo presidida por nuestro secretario Jacques Waiss, con la presencia del Presidente de la Comunidad David Sarfati, de Salomón Sadi Vicepresidente Administrativo y la presentación la llevó a cabo Yoshua Mizrahi, actual tesorero.

La junta fue presencial y contó con la asistencia de socios y directivos, bajo las normas de sanidad que se guardan en nuestra Comunidad, de sana distancia, uso de cubrebocas y gel.

La presentación del presupuesto se realizó a cabo a través de un análisis comparativo del presupuesto del año vigente de 2020 y la nueva estimación para el 2021,

El análisis contempló una reducción por las circunstancias actuales y las medidas necesarias que se debieron tomar por la crisis actual, el manejo responsable, y las acciones tomadas sin duda manifestaron un gran compromiso por el consejo Directivo en mantener viva a Nuestra gran Comunidad.

.Se abrió un diálogo de preguntas y respuestas y se respondió a ellas fueron en su momento las cuales aclararon algunas de las dudas que plantearon los socios.

Una vez aprobado el presupuesto correspondiente al año 2021, se sometió a votación para su aprobación.

Agradecemos la presencia de las personas que asistieron y que le dieron legalidad a esta Asamblea.





JANUCÁ

altruismo y toma de decisiones

Por Menahel Moisés Hilu
Director de Educación Judía de la
comunidad Sefaradi y del CHS

La historia se repite cíclicamente con nuestros triunfos y fracasos siempre presentes, no existe tanto en lo personal, comunitario, incluso como grupo de personas solamente éxito o fracaso.

5781 años de historia en el judaísmo nos han enseñado esto, picos y valles, subidas y bajadas, cuestiones positivas y contrarias a ellas, y entonces la pregunta viene que' hemos hecho como pueblo para seguir aquí hoy con vida y éxitos, retos y con un futuro prometedor?.

Por qué estamos de acuerdo que cada época ha tenido sus altibajos, hoy enfocamos en la historia de Janucá, un gobierno más poderoso que quiere conquistar a un pueblo principalmente por el intelecto, prohibiéndole sus tradiciones y dándole el enfoque protagónico al cuerpo y al ego, y a pesar de qué esto no es malo, lo que fue

malo es quitarle el alma a este cuerpo a este enfoque.

Un grupo de gente que vio que se estaba perdiendo lo más importante por lo efímero, quiso despertar al pueblo, a sus correligionarios, a la gente por la cual sus padres o sus abuelos habían dejado sangre sudor y lágrimas en la continuación de los objetivos como la educación, el respeto al prójimo, el amor al ser humano, y entonces predicó con todo su entusiasmo que se necesitaba tomar el camino largo, el camino del esfuerzo, el camino donde el ahínco por llegar a defender la idea que tanto defendieron los anteriores valía la pena.

Es ahí donde comenzaron a definir cosas, aún arriesgando su propia vida, y con un espíritu de no abandonar lo que hasta hoy había sido lo que los mantenía con vida, lucharon por ello, lucharon por la existencia, por seguir en este camino de miles de años, y no desaparecer como tantos pueblos dentro de la asimilación cultural, religiosa, o simplemente en la que estaba de moda.

El mérito de estos Macabeos que salvaron el judaísmo en su momento, lo disfrutamos hasta hoy en día, pocas veces nos ponemos a pensar cuánto les debemos a los que salieron de su confort para entregar todo a generaciones que ni siquiera iban a conocer como la que hoy vivimos.

Janucá tiene una connotación en la palabra misma de renovación, renovaron de nuevo el espíritu, las tradiciones, lo profano que había entrado al templo salió, y regresó lo que nos había mantenido a flote tantos años.

El renovar para rescatar, no para solamente dejar en un museo nuestro judaísmo, nuestra educación y nuestro liderazgo es necesario, es inminente e imperante hacerlo y ser protagonistas del hecho mismo.

Otro de los nombres de los cuales derivan la palabra Janucá es descanso, no descansan

so efímero, no un un descanso simplemente vano, nos referimos a un descanso de saber que las próximas generaciones gozarán de el esfuerzo que hoy se hace, "el cavar y descansar para que otro venga y llene de agua el pozo", y así generaciones futuras puedan tener agua que beber.

Éstos fueron los Macabeos, descansaron de la opresión no solamente para decir que ganaron la guerra tanto ideológica como física, sino para asegurar que este pozo se llenara de agua por muchas generaciones.

Janucá también viene de la palabra Hinuj, educación, educación en todos los sentidos, familiar, comunitaria, individual y colectiva, los Macabeos enseñaron que luchar por una educación donde la dignidad humana sea respetada, donde trabajemos por el futuro de nuestros valores y creencias era el camino único a seguir, y por el cual su vida iba por delante, tomar decisiones para que la educación quedar en pie, una decisión invaluable.

Y la historia se repite ahora con nosotros, la toma de decisiones, la educación, la renovación, el descanso en el contexto de actividad para que pueda reposar nuestro judaísmo en paz y tranquilidad nos toca a nosotros.

Hoy estamos como aquellos Macabeos delante de los dilemas qué tal vez, con otra fachada, pero con la misma profundidad quizá.

Cada uno de nosotros debe recordar todos los beneficios que recibió de los que estuvieron antes, y deberemos de honrarlos, y no existe mejor manera de honrarlos que persiguiendo los objetivos que ellos persiguieron, trabajando por lo que ellos trabajaron, y sin duda pidiéndole a Dios lograr lo que ellos lograron.

Démosle un sentido a la festividad de Janucá, tomemos el compromiso de continuar nuestro judaísmo, por nosotros por nuestros semejantes, y por todos los que vendrán Dios mediante en un futuro.

"Janukat Sameaj"



Como gestionar el tiempo de forma eficiente

Por Adi Tzaban Cohen

El tiempo es importante, vale oro, y sobre todo cuando se trata de nuestro propio tiempo.

La administración del tiempo consiste en utilizar de forma inteligente el tiempo y ser más eficientes en todas las áreas de nuestra vida. Para poder tener una administración del tiempo correcta, se necesita, planeación, paciencia y disciplina.

EXISTEN 4 PUNTOS CLAVE QUE AFECTAN LA PRODUCTIVIDAD.

- 1. Organización:** cómo almaceno y proceso las tareas que tengo que hacer
- 2. Información:** de qué manera puedo acceder más rápido a la información que me interesa.
- 3. Automatización:** si puedo hacer algo igual o mejor y en menos tiempo, vamos a probarlo siempre.
- 4. Distracciones:** con que he perdido mi tiempo y cómo puedo evitarlo para el futuro.

9 SUGERENCIAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO

- 1. Tener objetivos claros:** Se necesita tener metas u objetivos que se desea alcanzar a corto, mediano y largo plazo. El hecho de establecer objetivos te permitirá concentrar tu energía en lo que deseas lograr
- 2. Tener una rutina:** Es necesario tener una rutina diaria, de esta forma sabrás cuales son las tareas que debes realizar diariamente y te mantendrás ocupado/a durante la semana
- 3. Evita distracciones:** El tiempo asignado para el trabajo, debe ser al 100% para el trabajo. No utilizar el teléfono, o las redes sociales ya que son un fuerte distractor.
- 4. Trata de dormir:** El promedio de horas de sueño, son aproximadamente 8 horas al día. Si duermes te sentirás saludable y productivo durante el día
- 5. Pide sugerencias:** Siempre una segunda opinión es buena, cuando uno se siente atascado o atorado en una tarea. Escucha diferentes opiniones ya que te ayudaran a ver las cosas desde otra perspectiva
- 6. De los fracasos se aprende:** A nadie le gusta equivocarse o fallar. El fracaso es parte del éxito, ya que nos ayuda a aprender de nuestros errores y a crecer
- 7. Establecer prioridades:** Tener una lista con tareas pendientes, te ayuda a organizarte y priorizar entre las tareas mas complejas o las que te tomarán más tiempo
- 8. Delega:** En ocasiones queremos tener el control de todo, pero no podemos hacer todo por nosotros mismos. Si aprendemos a delegar, tendremos menos carga, y podremos enfocarnos en lo importante y no en lo urgente
- 9. Conoce tus propios límites:** No podemos hacer todo, ni aceptar todos los proyectos. Aunque queramos decir SI a todo, debemos decidir que cosas si podemos hacer y que cosas no.

ADI TZABAN COHEN

Psic, coach, terapeuta cognitivo – conductual

coachaditzaban@gmail.com

55 1353 1206

Colocar la ruedita en la rayita..... Es buena ayudadita.

Por Denise Benozillo



Queridos Lectores:

Se recuerdan, que cuando todos éramos chicos, no faltaba en casa de nuestras nonas, una Kupa, Pushke, o bien alcancía?

Era un artículo que parecía parte del mobiliario de la casa, siempre con un símbolo judaico.

Era increíble que casi siempre eran de latón y hacían un ruido muy peculiar, al moverlas y oír el sonar de las monedas y billetes.

Era muy emocionante cuando ya pesaba mucho, o bien ya se atoraban los billetes y había que hablar a la Comunidad que por favor vinieran a vaciarla y así poder volver a empezar a llenarla.

Era muy común que nuestros abuelos y padres tuvieran grupos de juego en las casas, y no faltaba la cajita, donde depositaba cada quien parte de sus ganancias, o también, la persona que perdía, no se quedaba atrás.

Se han hecho muchos experimentos, donde te enseñan que si cada día pones una moneda, o billete, en una alcancía, no te das cuenta la gran cantidad de dinero que puedes juntar, aún sin darte cuenta, y sin que te afecte en tu presupuesto de gastos diarios obviamente cada quien a sus posibilidades.

Es increíble ver cómo de poquito a poquito, se hace mucho, y ese mucho no lo tendrías si no hicieras este ejercicio o hábito diario.

Por muchos años, se dejaron de ver en las casas judías estas kupa, pushkes o alcancías, y queremos retomar esa hermosa costumbre, ya que es obligación de todos, dar tzedaka, y a veces se nos olvida, por la vida tan acelerada que vivimos.

Al finalizar el día, sería precioso tener la costumbre o hábito de acer-

carse cada quien a su cajita, y aportar lo que cada quien pueda, y volver a oír ese sonido del caer las monedas que van chocando con el latón, o cartón que ahora es más común ese material, y agradecer cada día, que tuvimos el sustento completo, y que lo poco o mucho que nos sobró, le va a ayudar a la gente necesitada.

Es una bendición, el poder contribuir a que haya menos carencias dentro de nuestra hermosa y unida comunidad.

Bien dice el dicho: De poquito en poquito,,, se llena el jarrito.

Si no tienes tu kupa en casa, y quieres contribuir con este proyecto, hablemos y te llevamos una.

Si ya cuentas con ella, has este ejercicio diario, y también hablemos y pasamos a recogerla.

Te puedes llegar a imaginar, si todos practicamos este hábito, el cambio que lograríamos en nuestra Comunidad?

Recuerda que una playa larga, está formada de puros granitos de arena.

Si ves uno solo tal vez no te signifique nada,,, pero si juntas todos, llegas a ver la eternidad.

Los invito a que cada quien sea un granito y se sienta parte esencial del universo.

Las necesidades en la comunidad están muy grandes y necesitamos de ti.

Ya sabes cómo ayudarnos!



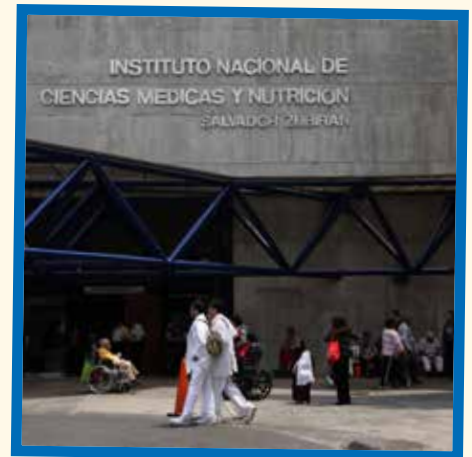
Moviendo a la Comunidad

Por Frida Gomenzano

Desde las oficinas de **MAS** informamos que con gran entusiasmo que el 28 de septiembre iniciamos DE FORMA PRESENCIAL un ciclo más de cursos 2020-2021, manteniendo aquéllos que han sido del agrado de nuestros socios y lanzando nuevos, q han sido solicitados por los padres. Preocupados y Ocupados en todo momento por la salud de nuestros niños y padres de estos, además de llevar a cabo todas las medidas de sanidad establecidos por Comité Central y la Comunidad Sefaradí, se cuida la sana distancia entre los niños, el uso de cubrebocas y el lavado de manos antes de la clase y antes de regresar con sus papas. Las clases se llevan a cabo en espacios abiertos con un máximo de 10 niños por clase. Nuestros profesores presentaron pruebas negativas de covid-19 y se les monitorea constantemente así como que es obligatorio en todo momento la utilización de cubrebocas y sana distancia con los niños y adolescentes, también se sanitiza todo el material utilizado durante la clase para q estén listos para la siguiente. Tenemos ya grupos formados en Futbol, Ballet, Iniciación Deportiva, Basquetbol, Karate y Art-attack, contando con maestros de primerísima calidad y responsabilidad.

Nuestra gran inquietud durante este año tan suigéneris que estamos viviendo es la sociabilidad de los niños, la convivencia casi imposible con sus pares, el uso constante de la tecnología y la poca movilidad a la que están expuestos, por eso decidimos en cuanto fue posible con las restricciones impuestas en la Ciudad de México y el CCCJM, regresar a las actividades de manera sana y segura, teniendo una gran aceptación por parte de los padres. Así hemos podido gozar de la presencia de nuestros niños en las áreas designadas por la comunidad.

También hemos contado con cursos por Zoom para Adultos. Deseamos servir a los diferentes intereses de nuestros socios y amigos. Si tienes alguna propuesta solo llama al 55 1085-1400 ext. 209 o al 55 1803-8157, por ahora estamos a la espera de que cambie el semáforo rojo para reanudar las actividades permitidas al aire libre.



Donación de equipo médico al Instituto de Nutrición

El pasado lunes 26 de octubre del 2020 se llevó a cabo una donación de más de 40 mil cubrebocas al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, por parte de la Comunidad Sefaradí, Organización Sionista Sefaradí y la Federación femenina.

El Dr. David Kersenobich director general del instituto recibió el donativo, de manos de Rafael Mitrani presidente de la Organización Sionista Sefaradí, Malke Izbitzki y Susana Capuano. Y enfatizó en la importancia que tiene este donativo para el instituto. También mencionó que sobre todo está muy agradecido con la Comunidad Judía de México y las distintas instituciones que siempre que tienen una oportunidad brindan su apoyo.

“Es un material muy importante para la seguridad de nuestro personal y de los pacientes”. Mencionó también que este donativo es sobre todo una muestra de solidaridad, equidad y además un aspecto fundamental que incide en la calidad y seguridad de la atención y va a ser muy apreciado por el personal del instituto.

En la Organización Sionista Sefaradí en esta nueva etapa de transformación que llevamos teniendo en los últimos años, procuráramos apoyar no solo exclusivamente al Estado de Israel brindándole nuestro apoyo incondicional, sino también a diversas instituciones mexicanas para de esta manera llevar sionismo a todos, tratando de generar un pensamiento más positivo sobre el sionismo en México y nuestra solidaridad con los Mexicanos en este tiempo de crisis que estamos atravesando, siempre trabajando de la mano con la Comunidad Sefaradí tratando de esta manera engrandecer el nombre de nuestra querida comunidad.



EVENTOS

OCTUBRE

- 15 Oifruf • Alan Sarfati Hirshfeld
- 16 Tevilá • Millie Bistre Varon
- 17 Oifruf • Isaías Nizri Beja
- 18 Tefilim • Rubén Araf Zayat
- 18 Oifruf • Antonio Benrey Bejar
- 18 Bar Mitzvá • Jaime Mitrani Rubinstein
- 18 Boda • Alan Sarfati Hirschfeld Y Millie Bistre Varon
- 19 Bar Mitzvá • Lázaro Pérez Alazraki
- 20 Tevilá • Nicole Poltolarek Yoselevitz
- 22 Tevilá • Stephanie Laska Cohen
- 22 Tevilá • Sara Catarrivas Scachbar
- 22 Oifruf • Ilan Kahan Littman
- 25 Tefilim • Yonathan Sasson Opalin

25

Tevilá • Shira Chiprout Gary

25

Boda • Isaías Nizri Beja y Stephanie Laska Cohen

28

Tefilim • Ricardo Fiss Sarfati

28

Bar Mitzvá • Ricardo Fiss Sarfati

31

Boda • Ilan Kahan Littman y Jenny Bazbaz Penhos

NOVIEMBRE

1

Boda • Antonio Benrey Bejar y Denise Czonstkowsky Cohen

5

Tevilá • Deborah Sarfati Kirsch

15

Boda • Alexis Wolk Ganzievich y Elvira Zetune Anzarut

19

Bar Mitzvá • Rubén Araf Zayat

19

Tevilá • Esther Kobi Lomeli

20

Tevilá • Dana Gordon Strimling

26

Bar Mitzvá • Ariel Perez Margolis

DICIEMBRE

3

Bar Mitzvá • Jonathan Achar Larranaga

5

Boda • Moises Pinhas Kanan y Aline Asch Abadi

MAZAL TOV

La Comunidad Sefaradí se une a la alegría de nuestros socios

OCTUBRE

Bar Mitzvá

Javier y Suzanne Mitrani
por el Bar Mitzvá de su hijo
Jaime Andrés

Jacobo y Clodie Pérez
por el Bar Mitzvá de su hijo
Lázaro

Allan y Perla Fis
por el Bar Mitzvá de su hijo
Ricardo

Brit Milá

Roberto y Alice Gamus
por el nacimiento
de su hijo
Alberto

Boda

David y Connie Sarfati
Por la boda de su hijo
Alan con Millie Bistre

León y Gina Nizri
por la boda de su hijo
**Isaías con
Stephanie Laska**

Ilan Kahan y
Jenny Bazbaz
por su boda

Aarón Poltolarek y
Suly Yoselevitz
por la boda de su hija
Nicole con Simón Kalach

Daniel Chiprut
y Tania Gary
por la Boda de su hija
Shira con León Jasqui

Isaac y Yanette Catarivas
por la boda de su hija
**Sara con Eliyahu
Leizorek**

NOVIEMBRE

Bar Mitzvá

Michel y Mary Araf
por el Bar Mitzvá de su hijo
Ruben

Isidoro y Ann Perez
por el Bar Mitzvá de su hijo
Ariel

Brit Milá

Federico y Sara Penhas
Por el nacimiento
de sus hijos
Alejandro y Ana
Y a los abuelos
Hans y Jane Penhas

David y Eliane
Chernovetzky
Por el nacimiento de su hijo
Max

Hans y Jane Penhas
Por el nacimiento de su nieto
Victor
Hijo de Alan y
Rebeca Jerusalmi

Vidjola

Ruben y Lizeth Stern
Por el nacimiento de su nieta
Danna
Hija de

Gastón y Michelle Falah

Isaac y Bety Capuano
Por el nacimiento de su hija
Karen

Boda

Isaac y Carolina Benrey
por la boda de su hijo
**Antonio con Denise
Czonstkowsky**

Alexis Wolk y Elvira Zetune
por su boda

Jacobo y Martha Sarfati
por la boda de su hija
Deborah con León Cohen

Elik y Ana Kobi
por la boda de su hija
Esther con Alan Freiman

DICIEMBRE

Bar Mitzvá

León y Carla Achar
por el Bar Mitzvá de su hijo
Jonathan

Vidjola

Luis y Frida Avimelech
Por el nacimiento de su hija
Nicole

Ruben y Lizeth Stern,
José y Julie Fuso
Por el nacimiento
de su nieta
Danielle
Hija de Manuel y
Ashley Fuso

Boda

Carlos e Ivonne Pinhas
por la boda de su hijo
Moisés con Aline Asch

Moisés y Karen Nissan
por la boda de su hija
**Alejandra con
Alan Rosenfeld**



Todos unidos por La Sefa

¡DONA YA!

sefaradi.edu.mx/donativos

SEFAGNIOT

11 dic a las 13:00 H

SEFATRUST

13 dic a las 15:00 H

11 y 13 diciembre 2020

NO FALTES



Comienzos de una Shlijut

Por Daniela Kaiser

¡Shalom a todos! Mi nombre es Daniela Kaiser, soy la nueva shlijá de Dor Jadash y de Juventud Sefaradí.

Nací en Concepción del Uruguay en Entre Ríos, Argentina. Desde muy chica y siguiendo los pasos de mis hermanas mayores, fui parte de Hanoar Hatzioni. Al finalizar la prepa, viajé por primera vez a Israel con un programa de Masa, y fue allí que decidí hacer aliá y hacer el ejército en la unidad del Portavoz. Ésta fue sin dudas una de las mejores decisiones de mi

vida, ya que además de aprender un montón sobre mí misma y sobre Israel, conocí allí a Anthony, quien cuatro años después se convertiría en mi esposo.

Al finalizar mi servicio militar, comencé mis estudios en la Universidad de Tel Aviv en Comunicación, Sociología y Antropología. Durante mis estudios fui voluntaria en una organización que ofrece mentorías a 'soldados solitarios' (soldados que no tienen familia en Israel) y trabajé en distintas empresas como encargada de la parte de Social Media y marketing.

Hace cuatro meses llegamos a México, felices de comenzar un nuevo desafío y aventura en nuestras vidas. Ambos quisimos trabajar en algo que nos apasione y que tenga un verdadero significado. La shlijut para mí logra combinar los elementos necesarios para que pueda dar lo mejor de mí y aportar mi granito de arena: Israel, jóvenes, sionismo, creatividad, cooperación, inspiración.

Es mi mayor deseo que no solo pueda aprender de todos ustedes y crecer personalmente, sino también poder contribuir al engrandecimiento de la comunidad y del Dor

Jadash. Quiero brindar una visión moderna sobre Israel, aliá y sionismo, desde mi punto de vista y mi experiencia laboral y social en Israel. Además, veo en los jóvenes del Dor Jadash y Juventud Sefaradí, una fuente de energía, voluntad y valores necesarios para realizar cambios que mejoren nuestra sociedad y al mundo entero, y quiero estar a su lado, acompañando, guiando e incentivando sus pasos.

Estoy muy contenta de haber llegado a México y quiero aprovechar este espacio para agradecer la cálida bienvenida que me han dado la Comunidad Sefaradí, Dor Jadash, Juventud Sefaradí y la Agencia Judía en México. Me abrieron sus puertas, me hacen sentir como en casa, y estoy muy agradecida por ello.

Les deseo a todos mucha salud y que podamos conocernos pronto personalmente.

¡Por mientras nos vemos el sábado en las actividades presenciales del Dor Jadash!

Dani



¡El regreso del Dor presencial!

¡Hola a todos! Somos los Roshim del Dor Jadash y estamos muy felices y emocionados de contarles que luego de 7 meses en Zoom, ¡nuestra tnuá volvió a abrir sus puertas de manera presencial!

Durante estos siete meses, la tnuá continuó realizando sus peulot semanales, majané de verano y seminarios continentales de manera online con mucho esfuerzo, creatividad, paciencia y emoción. Fueron tiempos muy desafiantes para todos y por eso queremos agradecer de corazón a todas las familias y a los janijim y janijot que nos acompañaron en zoom durante estos meses, que estuvieron junto con nosotros y demostraron que la tnuá no para.

Felizmente, retomamos nuestras actividades presenciales durante el mes de octubre y volvimos a sentir y vivir la esencia de la tnuá. Para eso tomamos todas las medidas sanitarias necesarias, como el uso de cubrebocas, gel antibacterial, distancia, y muchas medidas más.

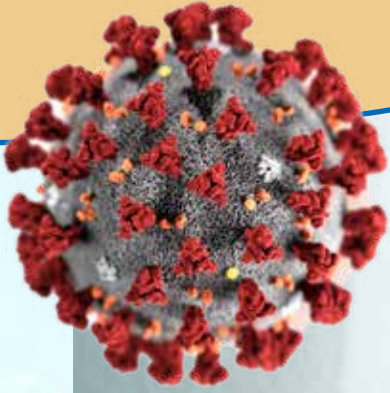
Es realmente gratificante ver la felicidad de los janijim de volver al Dor y reencontrarse con sus amigos y madrijim. En estos momentos de incertidumbre y preocupación, la tnuá vuelve a demostrar su importancia y relevancia en nosotros mismos y en todos los jóvenes del mundo.

Los invitamos a unirse a nuestra gran familia y participar de nuestras peulot en cuanto regresemos de nuevo.

Estamos atentos siempre a los cambios y restricciones del semaforo y a las indicaciones CCCJM y el gobierno para cuando regresemos nuevamente

¡Los esperamos!





Covid-19 y consumo de alcohol

Por Alor Ruiz



La pandemia por COVID19 ha requerido que se adopten medidas extraordinarias como el cierre de espacios comunitarios, religiosos, educativos, laborales, de esparcimiento y las recomendaciones de confinamiento social.

Adicionalmente han predominado factores como la inseguridad laboral, variación de los ingresos económicos, entornos familiares alterados e inestables y en algunos casos la angustia y necesidad de enfrentar períodos de cuarentena en personas contagiadas u hospitalizadas.

Estos eventos aunados a la incertidumbre, al temor y la ansiedad respecto de una enfermedad contagiosa, descontrolada y en aumento, pueden y con mucha razón, resultar abrumadores para algunas personas, quienes se vean rebasados y atraídos al consumo de bebidas alcohólicas.

Sin embargo, pretender lidiar con la difícil situación que enfrentamos, mediante el consumo de bebidas alcohólicas, es una pésima decisión.

El consumo de alcohol puede afectar la calidad del sueño, aumentar la ansiedad, la depresión, el pánico y otros problemas de salud mental; alterar las ideas y la capacidad para comprender adecuadamente y tomar decisiones. Todo esto hace que sea aún más

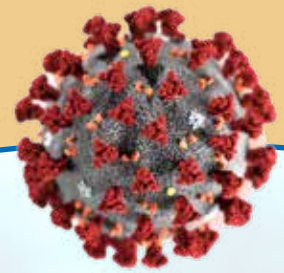
difícil poder enfrentar los desafíos y las complicaciones derivadas de la pandemia por COVID19.

Hay que resaltar especialmente que el consumo de bebidas alcohólicas, sobre todo excesivo, debilita el sistema inmunitario y reduce la capacidad para hacer frente a las enfermedades infecciosas, incluidas el COVID19.

También es importante precisar que el consumo de bebidas alcohólicas no desinfecta la boca, ni la garganta y tampoco destruye el virus que causa el COVID19, inclusive es probable que al beber se aumente los riesgos para la salud, si la persona contrae el coronavirus. Las bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores) no protegen, ni evitan el COVID19.

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer problemas de salud como enfermedades del hígado, cardíacas, cáncer, accidentes cerebrovasculares y en mujeres embarazadas que beben, defectos de nacimiento en sus hijos. Beber además favorece que se presenten complicaciones y hace que sea más difícil recuperarse de las enfermedades.

Además es necesario comprender que las bebidas alcohólicas entrañan riesgos para la salud y seguridad, tanto de quien consume como de quienes están a su alrededor, ya que el alcohol aumenta la frecuencia y la gravedad de todo tipo de actos violentos, generando



Es conveniente comentar con los adolescentes y jóvenes la información errónea y peligrosa que puede incitar al consumo de bebidas alcohólicas, como medida contra el COVID19; así como los problemas asociados con la bebida y el coronavirus, como descuido de las medidas de seguridad e higiene o la desobediencia al distanciamiento físico, que podrían generar contagios y empeorar la pandemia.

Evite el abuso en el consumo de bebidas, es fundamental ser un buen ejemplo para sus hijos y por lo tanto, no se emborrache, ni deje que perciban el beber alcohol como un acto inofensivo, mucho menos los inicie en el consumo de bebidas alcohólicas; sea para ellos un modelo de salud física y mental a imitar.

Si trabaja o estudia desde su casa, respete las normas y horarios habituales de su lugar de trabajo o escuela, al beber alcohol en exceso, no estará en condiciones de cumplir con sus responsabilidades diarias.

Tampoco haga compras excesivas y acopio de bebidas alcohólicas en el hogar, pues esto favorece aumentar su propio consumo y también el del resto de la familia. Las bebidas alcohólicas no son productos imprescindibles de la canasta básica, por lo que no deben ser una prioridad en las compras.

La situación actual por la pandemia de COVID19, que ha obligado al confinamiento domiciliario y distanciamiento social, también pueden ser una oportunidad para dejar de beber, o reducir el consumo excesivo.

Aproveche las circunstancias que han reducido los factores de riesgo y situaciones de presión social (fiestas, reuniones con amigos, clubs, bares, restaurantes, discotecas). Puede acatar el distanciamiento físico, pero sin aislarse y recibir atención especializada por teléfono, celular, o a través de servicios en internet.

El consumo de bebidas alcohólicas implica un riesgo y problemas de salud física y mental, por consiguiente, lo mejor para usted y su familia será evitar su consumo excesivo durante la cuarentena por COVID19.

agresiones a la pareja (y las mujeres víctimas, tienen más probabilidad de aumentar el consumo de alcohol), sexuales, el maltrato a las personas mayores, la violencia contra los niños y alteraciones a la paz y el orden en la comunidad.

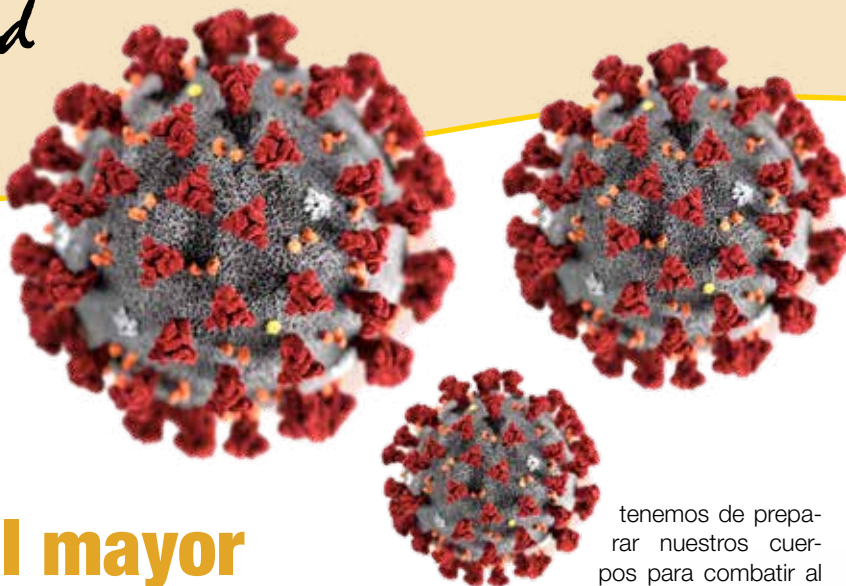
Particularmente durante la pandemia por COVID19 es recomendable permanecer sobrio con el fin de poder estar atento, actuar rápidamente y tomar decisiones razonadas, ya sea para usted mismo, para sus familiares u otros miembros de la comunidad.

Igualmente asegúrese que durante el confinamiento, los menores de edad no tengan acceso a bebidas alcohólicas, ya sea las disponibles en el hogar o por los servicios de entrega de productos a domicilio y permanezca atento al tiempo y contenidos que observan sus hijos menores en internet y redes sociales, pues estos medios incorporan abundante publicidad de bebidas alcohólicas.

Oficinas: **52450595**
Línea de contacto: **13241082**
Facebook: **Umbral México**
Instagram: **umbral_cjm**
Email: **contacto@umbral.mx**

Referencias:

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/alcohol-use.html>
- https://www.emcdda.europa.eu/publications/topic-overviews/catalogue/covid-19-and-people-who-use-drugs_en
- http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_alcohol.pdf
- <https://www.gob.mx/salud/conadic/documentos/consumo-de-bebidas-alcoholicas-durante-la-jornada-nacional-de-sana-distancia-por-covid-19>
- <https://www.drugabuse.gov/es/covid-19-las-posibles-implicaciones-para-las-personas-con-trastornos-por-consumo-de-drogas>
- https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200514_RECOMENDACIONES_COVID-19_ALCOHOL_.pdf



El mayor factor de riesgo de Covid-19: lo que comemos

Por Doctora Mariela Glandt

Está comprobado que el COVID-19 castiga más fuerte a las personas con una salud débil. Junto con la edad avanzada, el mayor riesgo de gravedad y muerte de la enfermedad se asocia con obesidad, diabetes, presión arterial alta y patologías cardíacas.

Lo que se ve con menor frecuencia es que la mayoría de estas afecciones son “enfermedades relacionadas con la dieta”, que en gran parte son causadas por lo que comemos. Y que pueden curarse con los alimentos.

En otras palabras, la nutrición es el mayor factor de riesgo de coronavirus del que nadie habla.

A lo largo de los años, ayudé a cientos de pacientes con enfermedades relacionadas con la dieta a perder peso y dejar de tomar sus medicamentos, principalmente mediante ajustes en lo que comer y el estilo de vida. Nunca esperé que mi experiencia médica tuviera relevancia en una pandemia viral.

Pero he llegado a creer que una nutrición adecuada puede ser la mejor manera que

tenemos de preparar nuestros cuerpos para combatir al coronavirus. La superposición entre la mala salud metabólica y la vulnerabilidad al COVID-19 se ha vuelto imposible de ignorar.

¿Por qué la disfunción metabólica es tan dañina para las personas infectadas con el coronavirus? Los investigadores todavía se esfuerzan por identificar todos los diferentes mecanismos en juego.

Sabemos que la resistencia a la insulina y la obesidad causan estragos en el sistema inmunológico. Las personas afectadas se enferman con más frecuencia y, cuando lo hacen, se vuelven más débiles.

Las células grasas se vuelcan al torrente sanguíneo y se acumulan en los tejidos del sistema inmunológico, interrumpiendo así la actividad de los leucocitos, linfocitos y células T. La función hormonal anormal conduce a una inflamación crónica, que puede ser particularmente peligrosa cuando el COVID-19 provoca una respuesta hiperinflamatoria.

Todos estos cambios no solo tienen un impacto negativo en la respuesta inmune sino también -y esto es escalofriante- en la eficacia de muchas vacunas.

CUIDADO CON EL AZÚCAR, LOS CARBOHIDRATOS Y ACEITES DE SEMILLAS

Estas disfunciones se pueden cambiar con notable rapidez. Uno de los avances médicos más importantes pero poco conocidos de las últimas décadas fue el descubrimiento de las conexiones ocultas entre la mayoría de las enfermedades metabólicas.

A algunos de mis pacientes, antes de verlos yo, se les había dicho que síntomas como el exceso de grasa abdominal, el colesterol

Una endocrinóloga israelí especialista en alimentación dice que una nutrición adecuada puede ser la mejor respuesta para combatir al coronavirus.



alto y la hiperglucemia estaban profundamente relacionados.

De hecho, todos pueden tener las mismas causas, mecanismos y vías, y es difícil saber dónde termina una de estas condiciones y dónde comienza otra.

En reconocimiento de estas conexiones, los

médicos de vanguardia diagnosticarán a los pacientes que presenten tres o más signos de disfunción metabólica significativa con “síndrome metabólico”.

El hecho de que todas estas enfermedades estén relacionadas es una gran noticia para la mayoría de los pacientes: significa que podemos tratarlas todas con una única estrategia.

Los carbohidratos, sobre todo los que se encuentran en los azúcares y los granos altamente refinados, provocan enormes picos de insulina, el primer paso en un círculo vicioso que conduce a la resistencia a la insulina y otros desequilibrios y alteraciones hormonales.

Los aceites de semillas (a menudo denominados aceites vegetales) como el aceite de canola y de maíz aumentan la resistencia a la insulina.

DIETA ISRAELÍ: ¿SALUDABLE O NO?

Muchos libros y artículos han celebrado la dieta israelí como una de las más saludables del mundo. Es cierto que Israel es metabólicamente más saludable que muchas naciones occidentales, pero eso no dice mucho.

Casi la mitad de los adultos de Israel tienen sobrepeso, al menos un tercio tiene hipertensión y casi un tercio de los que tienen entre 65 y 84 años padecen de diabetes.

Un porcentaje inaceptablemente grande de nuestra población tiene un riesgo especialmente alto de muerte por COVID-19 debido a enfermedades relacionadas con la dieta.

El énfasis local en las verduras frescas, las proteínas magras y el aceite de oliva es algo maravilloso y muy nutritivo, pero Israel todavía está muy a merced de las tendencias globales que están impulsando las pandemias gemelas de diabetes y obesidad.

La comida rápida crece en presencia en Israel así como en otros lugares. Comemos demasiada comida chatarra libre de nutrientes, alimentos procesados y llenos de azúcar y aceites de semillas.

Bebemos demasiados refrescos y jugos de frutas. (El jugo es azúcar puro, ¡incluso si es natural!)

Todos los israelíes, sin importar la edad o el estado de salud, deberían reducir el consumo de estos alimentos destructivos para el metabolismo.

PLAN KETO

Para los adultos que ya tienen factores de riesgo metabólico conocidos, incluso ciertos elementos de la dieta israelí tradicional no les serían adecuados.

Piensen en todo ese pan de pita y todos esos dátiles: ¿qué son sino explosiones de carbohidratos altamente concentradas?

A mis propios pacientes, les recomiendo un cambio más extremo: una dieta muy baja en carbohidratos (o «cetogénica»). Muy poca fruta, sin arroz y sin hummus.

Mis pacientes disfrutaban de verduras, pollo, pescado, huevos, carne, aceite de oliva y lácteos en abundancia, pierden peso y su salud metabólica se recupera con extraordinaria rapidez.

No soy la única médico que ve estos resultados. Para dar un ejemplo, un experimento de 2019 mostró que en solo cuatro semanas la mayoría de las personas que siguieron una dieta baja en carbohidratos revirtieron su síndrome metabólico.

Imagínense... ¡Un mes para deshacer un daño de por vida!

Ahora, a medida que el COVID-19 se propaga por nuestras comunidades, la dieta puede ser una intervención más importante que nunca.

La doctora Mariela Glandt, formada en Harvard y Columbia, es endocrinóloga con amplia experiencia en el tratamiento de la diabetes. Es autora del libro electrónico más vendido de Amazon “Cómo comer en la época del COVID-19”. Es la fundadora y directora del Centro Glandt para el Cuidado de la Diabetes en Tel Aviv, donde utiliza la dieta cetogénica como una de las principales herramientas para tratar la diabetes. Glandt también trabajó en Nueva York en la salud privada y hospitalaria.



Meldados

Para recordar...

NOVIEMBRE		
Abenchuchan Zavarro Jacobo	8	21 Jeshvan
Abuaf Peragia Esther	9	22 Jeshvan
Alazraki Barki Jacques	16	29 Jeshvan
Alazraki Grossman Rosa	23	6 Kislev
Albuquerque Becherano Susana	25	9 Kislev
Alchalel Vida	8	21 Jeshvan
Algazi Bahar Ezra	3	16 Jeshvan
Algazi Isaac	25	9 Kislev
Algazi Maya Israel	10	23 Jeshvan
Aragones de Aruj Esther	14	27 Jeshvan
Arditti Benezra Moisés	23	7 Kislev
Arditti Mazaltov	19	3 Kislev
Asseo de Dalva Zeldá	23	7 Kislev
Avayou Esther	28	12 Kislev
Avayou Victor	15	28 Jeshvan
Azicri Motola Luisa	16	29 Jeshvan
Azuz Casuto Natalio	11	24 Jeshvan
Baradon Moreno	18	2 Kislev
Barbeli de Camhi Lucy	2	15 Jeshvan
Barouh Ezra	24	8 Kislev
Bassan Samuel	18	2 Kislev
Behar Ezra	20	4 Kislev
Behar Israel Palomba	15	28 Jeshvan
Behar Motola Diamante	14	27 Jeshvan
Beja Assael Lily	16	29 Jeshvan
Benabib Elías	11	24 Jeshvan
Benavides Moisés	1	14 Jeshvan
Benezra Levy Carolina	29	13 Kislev
Benezra Yafe Max	2	15 Jeshvan
Benrey Pardo León	10	23 Jeshvan
Bensiman Hefes Alberto	17	1 Kislev
Bensusen Samuel	22	6 Kislev
Benuzillo Alberto	1	14 Jeshvan
Benuzillo Moshé	5	18 Jeshvan
Benveniste de Dikter Reyna	18	2 Kislev
Bistre Celia	25	9 Kislev
Bistre de Galico Sara	29	13 Kislev
Borenstein José Daniel	6	19 Jeshvan
Bourla Joseph	1	14 Jeshvan
Brand Zalma Haim	28	12 Kislev
Bucay Waizel Nissim	15	28 Jeshvan
Calahorra de Corkidi Sara	10	23 Jeshvan
Calderón Kleiman Martha	17	1 Kislev
Camhi Estrella	14	27 Jeshvan
Camhi Josefina	20	4 Kislev
Campillo Andrés	14	27 Jeshvan
Candiotti de Uziel Rebeca	24	8 Kislev
Capon Isaac	21	5 Kislev
Capon Matilde	21	5 Kislev
Capuano Barrocas Samuel	22	6 Kislev
Caraso Raquel	9	22 Jeshvan
Caspi Lea	26	10 Kislev
Cazes David	5	18 Jeshvan
Cemo Calem Mati Magdalena	4	17 Jeshvan
Chernitsky Bessudo Guillermo	26	10 Kislev
Chiprut Esther	6	19 Jeshvan
Chisikovsky Perkis Abraham	1	14 Jeshvan
Cohen Barki Gerardo	8	21 Jeshvan
Cohen Charaf León	6	19 Jeshvan
Cohen Chiprut José	16	29 Jeshvan
Cohen Cohen León	17	1 Kislev
Cohen de Benrey Alegrina	15	28 Jeshvan
Cohen de Nizri Esther	16	29 Jeshvan
Cohen Isaac	26	10 Kislev
Cohen Levy José	6	19 Jeshvan
Cohen Levy Moisés	7	20 Jeshvan
Cohen Nissan Raquel	19	3 Kislev
Cohen Peña Elías	1	14 Jeshvan
Cohen Santiago	3	16 Jeshvan
Cohen Yoseph	10	23 Jeshvan
Corkidi Matilde	14	27 Jeshvan
Crespin Jack	16	29 Jeshvan
Danon C. Isidoro	17	1 Kislev
Danon Poyastro Sara	26	10 Kislev
David Gormezano Fredy	29	13 Kislev
Davidoff de Penhas Erna	14	27 Jeshvan
Dinar Clara	13	26 Jeshvan
Dueñas Hernández Esther	16	29 Jeshvan
Dueñas Nissim	8	21 Jeshvan
Elnecape Behar Jacobo	12	25 Jeshvan
Esquenazi Esquenazi Beatriz	30	14 Kislev
Esquenazi Larry	8	21 Jeshvan
Ezra Alberto	30	14 Kislev
Faradji Levy Victor	13	26 Jeshvan
Faradji Victoria	8	21 Jeshvan
Fis Baruj Alberto	27	11 Kislev
Franco Victoria	14	27 Jeshvan
Frid Chernilzki Jaita Frida	28	13 Kislev
Fua Victor Vitali	5	18 Jeshvan
Funes Alberto	11	24 Jeshvan
Galico León	29	13 Kislev
Galimidi de Alcahe Eugenia	21	5 Kislev
Garzon Majlif	6	19 Jeshvan
Golfeder de Razon Fanny	23	7 Kislev
Gottlieb Steele Kenneth	3	16 Jeshvan
Grymberg Wolman José	4	17 Jeshvan
Guerson Levy Alberto	21	5 Kislev
Guindi Modiano Alberto	21	5 Kislev
Halfon Susana	6	19 Jeshvan
Hazan Levy Sara	12	25 Jeshvan
Herrera Enriqueta	29	13 Kislev
Honigsblum Sergio	11	24 Jeshvan
Israel de Algazi Rebeca	16	29 Jeshvan
Israel de Pérez Sara	17	1 Kislev
Israel de Sirosky Rebeca	19	3 Kislev
Israel Faradii Victoria	23	7 Kislev
Israel Maya José	6	19 Jeshvan
Istiroti Israel	23	7 Kislev
José Levy Jacobo José	20	4 Kislev
Kadmonof Viza	14	27 Jeshvan
Lahana Nissim	16	29 Jeshvan
Lazard Alex	11	24 Jeshvan
Lazard Jeanne	1	14 Jeshvan
León Mitrani Julieta	21	5 Kislev
Levy Bardavid Jacobo	17	1 Kislev
Levy Bejora	28	12 Kislev
Levy Cohen Morris	7	20 Jeshvan
Levy de Mitrani Raquel	22	6 Kislev
Levy Kabib Mary	14	27 Jeshvan
Levy Levy Alberto	30	14 Kislev
Levy Levy Jaime	4	17 Jeshvan
Levy M. Miguel	22	6 Kislev
Levy Mevorah Salomón	22	6 Kislev
Levy Miguel	28	12 Kislev
Levy Motola José	5	18 Jeshvan
Levy Penhas de Capon Matilde	6	19 Jeshvan
Levy Rafael	12	25 Jeshvan
Levy Sevilla Sabetay	27	11 Kislev
Masri Abadi Salomón	29	13 Kislev
Maya Abraham	11	24 Jeshvan
Maya de Motola Eugenia	13	26 Jeshvan
Maya Policar Sara	4	17 Jeshvan
Maya Rachel	1	14 Jeshvan
Medina Esther	26	10 Kislev
Menasse Sol	28	12 Kislev
Mevorah Delevy Rebeca	22	6 Kislev
Mishy Elnecape Eduardo	5	18 Jeshvan
Mistrel de Carrillo Rebeca	9	22 Jeshvan
Mitrani Alberto	25	9 Kislev
Mitrani Behar Sultana	4	17 Jeshvan
Mitrani Benaroya Boris	3	16 Jeshvan
Mitrani Jacobo	24	8 Kislev
Mizrachi Elías	22	6 Kislev
Mizrachi de Schwartz Luisa	21	5 Kislev
Mizrachi Sol	27	11 Kislev
Modiano Reytan Marcos	22	6 Kislev
Motola Behar Rubén	11	24 Jeshvan
Motola Regina	30	14 Kislev
Motola Tacher de Bahar Fortuna	5	18 Jeshvan
Naftali Marcos	22	6 Kislev
Nahmias Cohen Jack	5	18 Jeshvan
Ness Peha Daniel	29	13 Kislev
Nissan Isaac	5	18 Jeshvan
Nissim Nissim	4	17 Jeshvan
Ohana Ifrah Simón	23	7 Kislev
Palatchi Sharaff José	20	4 Kislev
Pardo Ana	22	6 Kislev
Pardo de Motola Leonor	14	27 Jeshvan
Pérez Moisés	12	25 Jeshvan
Pesso Salomón	22	6 Kislev
Poyastro de Sades Esther	16	29 Jeshvan
Profeta de Passy Raquel	23	7 Kislev
Rafael Capon de Capuano Perla Pola	8	21 Jeshvan
Raphael Capon Salomón	26	10 Kislev
Razon Erga Moisés	8	21 Jeshvan
Razon Israel	3	16 Jeshvan
Revah Salomón	10	23 Jeshvan
Revah Sefarana Alberto	12	25 Jeshvan
Rodríguez Robles Sonia	6	19 Jeshvan
Roffe Benuzillo David	19	3 Kislev
Rudish de Ovadiëff Cecilia	13	26 Jeshvan
Salinas de Maya Matilde	2	15 Jeshvan
Saltiel Alberto	18	2 Kislev

¿Vas a conmemorar un Meldado, tienes corte de los Siete días, cumples el mes o se va a realizar la develación de lápida?

*** Para facilidad en la localización, los nombres se han ordenado alfabéticamente. Los números en negritas corresponden al mes en curso.**

Comunicate con *Regina Benozillo* al tel. **1085-1400 ext. 212 / 213**

Saltiel Alegra	26	10	Kislev	Behar Motola José	17	2	Tebet	De Stambler Luna José	27	12	Tebet
Sampson Ricardo	27	11	Kislev	Behar Sion Roberto	30	15	Tebet	Dinar Moisés	22	7	Tebet
Sarfati Victoria	6	19	Jeshvan	Beja Algranti Harry	12	26	Kislev	Elyakim Ventura	9	23	Kislev
Sasson Cherizli Alberto Victor	1	14	Jeshvan	Beja Fastlicht Lina	7	21	Kislev	Escaloni Campeas Robert	14	28	Kislev
Saul Behar Fortuna	2	15	Jeshvan	Benabib Abovaf Corina	3	17	Kislev	Escapa Bonfil Aria	26	11	Tebet
Schmidt Jadaine Jacobo	5	18	Jeshvan	Benjamin Bahar Mauricio	10	24	Kislev	Esquenazi de Cheres Diana	8	22	Kislev
Schoenfeld Victoria	20	4	Kislev	Benjamin Navarro Moisés Jacobo	11	25	Kislev	Esquenazi Violeta	17	2	Tebet
Serur de Levy Teresa	28	12	Kislev	Benosiglio Tasarte José	23	8	Tebet	Ezra René	5	19	Kislev
Sevilla Benrey Reyna	19	3	Kislev	Benozillo Levy Jenny	3	17	Kislev	Fermon Elías	29	14	Tebet
Sevilla Esther	28	12	Kislev	Benrey Behar Jaime	16	1	Tebet	Flaumbaum de Grinberg Esther	17	2	Tebet
Smeke Salvador	6	19	Jeshvan	Benrey Pardo David	18	3	Tebet	Flores Andrade Miguel	9	23	Kislev
Soffer Nishli Alberto	8	21	Jeshvan	Bensusan Nissim	21	6	Tebet	Gateño León	7	21	Kislev
Soriano Matalon Salomón	27	11	Kislev	Benzonana de Behar Djaiya	20	5	Tebet	Goldner Fishman Broña	3	17	Kislev
Steiner Salz Bedrich	15	28	Jeshvan	Beraha Julia	13	27	Kislev	Golner Fishman de Soriano Elena	25	10	Tebet
Sultana Algranti Behora	16	29	Jeshvan	Bessudo Raquel	13	27	Kislev	Green Levinstein Samuel	24	9	Tebet
Toron Barrios Fortuna Haydee	16	29	Jeshvan	Bichachi Moisés	1	15	Kislev	Haber Franco Teófilo	9	23	Kislev
Uziel Mauricio	22	6	Kislev	Bichachi Shelomo	9	23	Kislev	Hazan Moreno	12	26	Kislev
Uziel Neyama	16	29	Jeshvan	Botton Saporta Asher	28	13	Tebet	Hefres Sittun Emma	29	14	Tebet
Valancy Buzali Enrique	27	11	Kislev	Botton Yehuda	17	2	Tebet	Israel de Levy Rebeca	13	27	Kislev
Valancy de Molho Raquel	16	29	Jeshvan	Bulisu Capuano Elisa	7	21	Kislev	Israel Faradji Benito	22	7	Tebet
Varon Menache Yomtov	6	19	Jeshvan	Burak Gutman Sara	21	6	Tebet	Israel Maya Jaime	24	9	Tebet
Veissid de Abbo Camila	6	19	Jeshvan	Camhi Calderon David	24	9	Tebet	Jaffe Alegrine	28	13	Tebet
Vincent Kluger José	15	28	Jeshvan	Camhi Capon Eli	7	21	Kislev	Konic Tacher Victoria	4	18	Kislev
Yomtov Capuano Rosa	30	14	Kislev	Capon Dino	25	10	Tebet	Laniado Salomón	2	16	Kislev
Yosifof Emilio	13	26	Jeshvan	Capon León	25	10	Tebet	Lemor Vda. de Babani Raquel	3	17	Kislev
				Capon Mordejai	12	26	Kislev	Levy Cumbriel Fanny	8	22	Kislev
				Capon Najama	25	10	Tebet	Levy de Heitler Claire	19	4	Tebet
				Capon Oro	25	10	Tebet	Levy Franchi Alberto	2	16	Kislev
				Capon Rachel	25	10	Tebet	Levy Levy Alberto	10	24	Kislev
				Capon Samuel	25	10	Tebet	Levy M. Sara	14	28	Kislev
				Capon Taboh Elías	20	5	Tebet	Levy Mevorah	27	12	Tebet
				Cario Rafael	3	17	Kislev	Levy Moisés	25	10	Tebet
				Cassali Carla	19	4	Tebet	Levy Penhos Bertha	7	21	Kislev
				Catarivas Gormezano Matilde	19	4	Tebet	Levy Rebeca	19	4	Tebet
				Chelebi Rafael	6	20	Kislev	Levy Taranto Isaac	15	29	Kislev
				Chicurel Roberto	21	6	Tebet	Lieberman de Schoenfeld Silvia	21	6	Tebet
				Chiprout de Dinar Sara	29	14	Tebet	Lieberman Jacobo	16	1	Tebet
				Chiprout Jacobo	3	17	Kislev	Lombroso Ceni Susana	7	21	Kislev
				Cilibi Levy Rafael	11	25	Kislev	Lombroso Meyohas Ruth	17	2	Tebet
				Ciril Barhak Jaita	5	19	Kislev	Luchtan Kotler José	12	26	Kislev
				Cohen Biton Maimon	1	15	Kislev	Matarasso de Levy Nelly	26	11	Tebet
				Cohen Cohen Mauricio	10	25	Kislev	Matarasso Zully	26	11	Tebet
				Cohen Cohen Miguel	26	11	Tebet	Maya Capuano Isaac	31	16	Tebet
				Cohen de Moscatel Susana	25	10	Tebet	Maya Capuano Samuel	6	20	Kislev
				Cohen Enrique	25	10	Tebet	Maya Chera	19	4	Tebet
				Cohen Florinda	7	21	Kislev	Maya Elisa	10	24	Kislev
				Cohen Jacobo	26	11	Tebet	Maya Esther	21	6	Tebet
				Cohen Musali Graciela	26	11	Tebet	Maya Guershon	31	16	Tebet
				Cohen Yehuda	3	17	Kislev	Maya Haim	12	26	Kislev
				Cohen Zimbul	4	18	Kislev	Maya Motola Alberto	31	16	Tebet
				Contente Gateño Diamante	9	23	Kislev	Maymon Levy Violeta	31	16	Tebet
				Corkidi Ariche Salvador	4	18	Kislev	Mazza Raquel	23	8	Tebet
				Corkidi Lea	21	6	Tebet	Menache Boaz Samuel	7	21	Kislev
				Cory Juan	15	29	Kislev	Menache Montekio Ida	12	26	Kislev
				Cuenca Rachel	10	24	Kislev	Meschoulam Jacques	1	15	Kislev
				Curiel de Gormezano Sara	7	21	Kislev	Meschoulam Meschoulam Olga	20	5	Tebet
				Danon Fortuna	15	29	Kislev	Misdrahi Kamjachi Isaac	6	20	Kislev
				Danon Nissim	26	11	Tebet	Misdrahi Kamjachi Isaac	19	4	Tebet

DICIEMBRE

Abadi Edid Guilson	21	6	Tebet
Abén de Guakil Elsa	16	1	Tebet
Alazraki Abraham	20	5	Tebet
Alazraki Alberto	20	5	Tebet
Alcahe de León Leticia	31	16	Tebet
Algazi Arditi Esther	8	22	Kislev
Algazi Behar Alberto	7	21	Kislev
Algazi Behar Susana	30	15	Tebet
Algranti Levy Fortunato	8	22	Kislev
Aroeste Lea	8	22	Kislev
Aroesti Levy Alberto	29	14	Tebet
Arreola de Benforado Sofia	22	7	Tebet
Aruj Bessudo Moisés	14	28	Kislev
Ascher Abuaf Samuel	3	17	Kislev
Askenazi Levy Isaac	4	18	Kislev
Avayou Chiprout Jacobo	18	3	Tebet
Avimelech Luis	17	2	Tebet
Avramov Yaacob Moisés	31	16	Tebet
Azani Victoria	20	5	Tebet
Azicri Motola Luisa	16	1	Tebet
Babani de Bali Doreta	15	29	Kislev
Babani Sciaky León	8	22	Kislev
Bagdadi Moisés	9	23	Kislev
Baltiansky Grinstein Lucy	26	11	Tebet
Barki Pichon Raquel	14	28	Kislev
Barmak Novy Jaya	5	19	Kislev
Barouh de Fresco Esther	15	29	Kislev
Behar Bali Victor	10	24	Kislev
Behar Becky	29	14	Tebet
Behar Cohen José	14	28	Kislev
Behar Levy Jaime	31	16	Tebet

Cohen Y Candiotti Vda Menase Rosa	1	17	Tebet	Levy Machover Henry	9	25	Tebet	Rommi Sara	2	18	Tebet
Cohen Yolanda	29	16	Shevat	Levy Vda. de Benozillo Regina	25	12	Shevat	Rosanes Moshé	30	17	Shevat
Contente Vda. de Romero Sara	22	9	Shevat	Lewinberg de Rimoch Alice	22	9	Shevat	Rosanes Sevilla José	25	12	Shevat
Cory Mazaltov	6	22	Tebet	Lombroso Nissim	5	21	Tebet	Rovero de Nissan Esther	7	23	Tebet
Cory Salomón	20	7	Shevat	Lombroso Seni Jacobo	19	6	Shevat	Rozanes Sevilla Daniel	27	14	Shevat
Couriel David	2	18	Tebet	Magriso Esther	24	11	Shevat	Rozanes Zeldá	12	28	Tebet
Couriel Isaac	2	18	Tebet	Maya Behar Ezra	22	9	Shevat	Russo de Esquenazi Miriam	16	3	Shevat
Croudo Valancy Enrique	23	10	Shevat	Maya de Becherano Eugenia	26	13	Shevat	Sades Pérez Elizabeth	30	17	Shevat
Cuenca de Bardavid Gilda	10	26	Tebet	Maya Gaston Isaac	25	12	Shevat	Salinas Rebeca	3	19	Tebet
Cuenca de Nissim Esther	7	23	Tebet	Maya Guershon	8	24	Tebet	Saltiel Anita	24	11	Shevat
Curiel Mazaltov	11	27	Tebet	Maya Motola Isidoro	28	15	Shevat	Salvo Vda. de Bessudo Celia	30	17	Shevat
Danon Abuaf Alberto	5	21	Tebet	Maya Regina	29	16	Shevat	Samarel Sara	6	22	Tebet
Danon Gattegno Raymundo Enrique	15	1	Shevat	Menache Samuel	3	19	Tebet	Sampson Menache Eduardo	15	1	Shevat
Diktiar Kletzel Samuel	31	18	Shevat	Menasse Calderón Moisés	18	5	Shevat	Sarfati Levy Sason	30	17	Shevat
Dueñas Joseph	3	19	Tebet	Menasse Moisés	16	3	Shevat	Sarur Eleonor	15	1	Shevat
Eliakin Rogozinski Jannette	15	1	Shevat	Menasse Regina	22	9	Shevat	Savariago Levy Samuel	8	24	Tebet
Elyakim Nissim	15	1	Shevat	Menasse Sofía	24	11	Shevat	Semo Jacques	11	27	Tebet
Esquenazi Leonor	23	10	Shevat	Mendel Vda. de Pardo Heni	15	1	Shevat	Sevilla Vda. de Cohen Esther	22	9	Shevat
Esquenazi Mazaltov	16	2	Shevat	Meschoulam Meschoulam Vitali	2	18	Tebet	Sevy Capuano Fortuna	14	29	Tebet
Esses de Molho Simha	8	24	Tebet	Meschoulam Vda. de Gateño Flora	23	10	Shevat	Sevy Rosa	9	25	Tebet
Faradji Levy de Israel Fortuna	5	21	Tebet	Mesdraje Serur Elisa	6	22	Tebet	Shelomo Mazal Enrique	26	13	Shevat
Farji Eskenazi Simón	31	18	Shevat	Mitrani Alberto	14	29	Tebet	Sion de Behar Elisa	24	11	Shevat
Farji Vda. de Cohen Amada	28	15	Shevat	Mitrani Benezra Yolanda	29	16	Shevat	Snaiderman de Rajlevsky Flora	14	29	Tebet
Feferman Moisés	20	7	Shevat	Mitrani Esther	30	17	Shevat	Sonsino Abenchuchen Mauricio	19	6	Shevat
Fis Ange Mauricio	29	16	Shevat	Mitrani Franca	3	19	Tebet	Strugach Rabinovich Ana Sara	15	1	Shevat
Fis Ange Monique	29	16	Shevat	Mitrani Levy Jaime	23	10	Shevat	Suchowiesky Miriam	8	24	Tebet
Fis Meschoulam Samuel	20	7	Shevat	Mitrani Lucie	3	19	Tebet	Tacher de Behar Luisa	15	1	Shevat
Franco de Mussinek Luisa	10	26	Tebet	Mizrachi de Nissan Mazal	11	27	Tebet	Weifield Eduardo	16	2	Shevat
Gaitzman María	30	17	Shevat	Modiano Assael Manuel	26	13	Shevat	Weinstock Vda. de Alazraki Estela	9	25	Tebet
Ganchula Raquel	17	4	Shevat	Monsonego Ittah Armand	30	17	Shevat	Yaffe Gargir Iliya	18	5	Shevat
Garzon Assayag Isaac	30	17	Shevat	Moreno Vda. de Israel Rebeca	8	24	Tebet	Yako Jak Dalva	27	14	Shevat
Gateño Mechoulam Alberto	6	22	Tebet	Moscona Sol	6	22	Tebet	Zisman Gilenberg Marvin	2	18	Tebet
Giacomo Gabbai Jacques	12	28	Tebet	Moutal Nissim	24	11	Shevat				
Guakil Menasse Moisés	2	18	Tebet	Nissanof Nissanof Bracha Betty	6	22	Tebet				
Guerson Franco Alberto	25	12	Shevat	Nizri Simón	13	29	Tebet				
Guerson Mordejai	5	21	Tebet	Omoss Reyna	29	16	Shevat				
Habif Perla	6	22	Tebet	Ovadia Alcalay Miguel	31	18	Shevat				
Haime Mazal León	5	21	Tebet	Ovadia Gateño	22	9	Shevat				
Halfon Samuel	29	16	Shevat	Oved Suzane	10	26	Tebet				
Hassan Levy Mery	29	16	Shevat	Pardo Melamed Moisés	16	2	Shevat				
Hattem Roberto	23	10	Shevat	Passy Isaac	4	20	Tebet				
Hazan Rosa	3	19	Tebet	Penhas Samuel Isaac	1	17	Tebet				
Hazan Sara	31	18	Shevat	Pessah Luisa	31	18	Shevat				
Heitler Enrique	9	25	Tebet	Pinchuk Sara	19	6	Shevat				
Hemsani Sidauy Rafael	6	22	Tebet	Pisanti Saúl Isaac	10	26	Tebet				
Hequin Perla	5	21	Tebet	Polity Algranti E Covo Sarah	16	3	Shevat				
Israel Faraji José	2	18	Tebet	Pontecorvo Silvia	18	5	Shevat				
Kadury Behar Luisa	14	29	Tebet	Poyastro José	9	25	Tebet				
Kolangui Moisés	28	15	Shevat	Poyastro Sol	1	17	Tebet				
Konik Tacher Arie	11	27	Tebet	Profeta Perla	2	18	Tebet				
Laureano Y Luna Benjamín Homero	7	23	Tebet	Profeta Shimon	9	25	Tebet				
Levin de Chicurel Alicia	3	19	Tebet	Razon Revah Marcos	6	22	Tebet				
Levin Sara	9	25	Tebet	Reinah Marcos	11	27	Tebet				
Levy Adela	24	11	Shevat	Revah Benito	12	28	Tebet				
Levy Bassan Bertha	20	7	Shevat	Rimoch Levy Samy	16	2	Shevat				
Levy Clara	2	18	Tebet	Roffe Dora	5	21	Tebet				
Levy de Haime Raquel	16	2	Shevat	Roffe José	29	16	Shevat				
Levy Ernesto	16	3	Shevat	Rommi Babani Elías	25	12	Shevat				



La Comunidad Sefaradí
lamenta el sensible fallecimiento
de sus queridos socios:

Segismundo Nates Lasky Z"l

Alberto Levy Fermon Z"l

Eliás Nahmias Rolo Z"l

Zelda Mizrahi Lombroso viuda de Sarfati Z"l

Roberto Becherano Maya Z"l

Oscar Chiquillo ben Z"l

Alberto Victor Sasson Cherizli Z"l

Pola Maya Abudara Z"l

Carlos Chapat Bejar Raidarsky Z"l

Alegria Cohen Polliti de Pardo Z"l

"Que las Familias no Sepan más de penas"