

XX JORNADA MÉDICA
PÁG. 6



DÍA DEL ABUELO
EN LIBEINU PÁG. 14



COLUMNAS PÁG. 16

**MITOS Y REALIDADES SOBRE
EL ANILLO DE BODAS**

RAB. ABRAHAM TOBAL

UN CUERPO QUE NO ES NUESTRO...

AMELIA MOUGRABI S.

AYUDA MILITAR A ISRAEL

JOSÉ PENHOS H.

PERIÓDICO

OCTUBRE 2016
Elul - Tishré 5777

MONTESINAI



SHIMÓN PERES

1923 - 2016



¿QUIERES ESTRENAR AUTO? SOMOS TU MEJOR OPCIÓN



GRUPO
KASA
AUTOMOTRIZ®

PROMOCIONES
TODO EL AÑO

PRUEBAS DE
MANEJO A DOMICILIO

INCREÍBLES PLANES
DE FINANCIAMIENTO

TOMAMOS TU
AUTO A CUENTA



BUICK

buickgmc-kasa.com

GMC

☎ 3600-9888

LAS MEJORES MARCAS Y EL MEJOR SERVICIO



Jeep



The Power to Surprise



www.grupokasa.com.mx

DIRECTORIO



**Presidente de la Sociedad de Beneficencia
Alianza Monte Sinai, I.A.P.**
Marcos Metta Cohen

Presidenta Comité de Comunicación
Betina Haiat de Saadia

Director Comité de Comunicación
Emilio Betech R.

Editoras
Mishelle Idi Bazbaz
Doris Memún de Zaga

Diseño Gráfico
Regina Smeke Murow

Fotografía
Olga Masri de Mussali

Coordinadora de Publicidad
Rosy Gormezano

Coordinadora Administrativa
Fortuna Mussali

Coordinadora de Medios Electrónicos
Deby Medrez Pier

Consejo Editorial
Rabino Abraham Tobal
Lina Mussali de Kably
Alberto Romano
Dr. Alberto Kably

Colaboradores
Sofía Ambe Levy
Clara Baley
Nadia Cattán Jafif
Ethel Fainstein
Moisés Hilu Chiver
Psic. Aída Kassin
Gina Kershenovich
Jacqueline Konstat
Rab. Marcos Metta
Tamara Minián
Dr. Marc Saadia
Judy Siegel Itzkovich

Imprenta
Gráfica FX S.A de C.V
Av. Fuentes 184-714
5293.1791

Esta publicación es de
distribución gratuita según directorio.

Registro en trámite.
Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, I.A.P.
Alejandro Dumas 139, Polanco 11560, México D. F.

Los artículos publicados son responsabilidad exclusiva de los
autores y no reflejan necesariamente la opinión de la redac-
ción. La publicación del material, así como de toda la corres-
pondencia recibida, es decisión final del consejo editorial.

La redacción no se hace responsable del contenido de los
anuncios publicitarios.

Se autoriza la reproducción del material contenido en este
medio, siempre y cuando se cite la fuente.

Para cualquier comentario sobre nuestras publicaciones
comunicate al 5596 9966,
o a los correos electrónicos:
comunicacion@msinai.mx y publicidad@msinai.mx

www.msinai.mx

Monte Sinai México
@msinaimx
@msinaimx
msinaimx
App: Alianza Monte Sinai

Editorial

Betina Haiat de Saadia

Estamos iniciando un nuevo año en el calendario ju-
dío, el año 5777; y con este inicio renovamos nuestros
votos de mantenernos como una Comunidad unidad,
sólida, próspera y vanguardista en nuestro país, Méxi-
co. Esta nación le abrió las puertas a nuestros antepa-
sados, judíos migrantes que buscaban un nuevo hogar,
por lo que hoy deseamos también lo mejor para este
gran país, y que nos siga brindando el bienestar que to-
dos necesitamos para vivir tranquilos y felices.

En cuanto a Israel, el pueblo judío -y el mundo entero-
ha sufrido una gran pérdida con la muerte de Shimón
Peres Z"l, no solo un gran estadista, sino también un
ser humano y un judío extraordinario, grande gran-
dísimo e irremplazable. Su legado de esperanza y de
reconciliación quedó en su infatigable búsqueda de la
paz y el entendimiento entre los pueblos. Y ese lega-
do sigue y seguirá entre nosotros, por lo que refren-
damos una y otra vez nuestro eterno deseo de paz, y
aunque no la podamos palpar todavía como una reali-
dad, existen algunos indicios que nos permiten seguir
soñando con este tan anhelado momento.

A propósito de esto, el discurso del Primer Ministro
Binyamín Netanyahu frente a la Asamblea General
de las Naciones Unidas el pasado 22 de septiembre
es uno de esos indicios de esperanza, ya que repre-
sentó una invitación inequívoca para alcanzar la paz
con el pueblo palestino y con los países vecinos de
Israel. Así mismo, su anunciada posible reunión con
el Presidente de la Autoridad Palestina, Mahmud
Abbas, próximamente en Moscú. Eso, entre otras
posibilidades que el nuevo año promete, reaviva en
nosotros la esperanza, esa "esperanza de dos mil
años", como dice el himno nacional de Israel, "*hatikva
bat sh'not alpaim*"... Ojalá y podamos ver en el 5777 la
paz para el Estado de Israel, ya que podrá ser el país

más tecnológico, más avanzado científica, económica
y educativamente hablando, pero si no tenemos paz,
a la larga los avances no nos servirán de mucho.

En este sentido, la misma regla aplica para todo. En
nuestras vidas privadas lo primero que debemos
tener es paz interna. Si tenemos una profesión, fa-
milia o pertenencias pero no estamos en equilibrio
interno, los logros no caen en terreno fértil. Y por
otro lado, aunque carezcamos de muchas cosas, si
tenemos una actitud positiva frente a la vida, ésta
nos acabará sonriendo con oportunidades. Claro
está, mientras las necesidades básicas estén cu-
biertas; no podemos decir a una persona que pa-
dece de hambre que ponga buena actitud frente a
la vida. Pero cuando tenemos lo básico cubierto,
para multiplicar su valor, nuestra actitud sin duda
es fundamental.

En cuanto al quehacer interno de nuestra Comunidad,
iniciamos el nuevo ciclo con muchas actividades en
puerta. Recientemente presenciamos la vigésima Jor-
nada Médica, ya "de regreso" en el nuevo Centro Social
Monte Sinai. Felicitamos a todos los organizadores por
este magnífico evento que, año con año, se ocupa de
un tema tan fundamental como lo es la salud, y es que
también, sin ella no podemos ir muy lejos.

Así mismo, están ahora en plena realización las múl-
tiples actividades alrededor de las Fiestas Mayores:
conferencias, la Expo Tu Mitzvá, el concierto de Pérek
Shirá, los distintos rezos y muchas clases que contribu-
yen a elevar nuestra espiritualidad. Esto también inci-
de en mejorar nuestras perspectivas de vida.

La participación comunitaria, más allá de darnos per-
tenencia a un grupo social, es un valor altísimo que
nos permite fortalecer el espíritu y fomentar esta
energía positiva que todos necesitamos en nuestras
vidas. Desde la redacción, les deseamos a todos un
feliz cierre de fiestas. ¡Gmar Jatimá Tobá!

MUY PRONTO CAMBIARÁS LA FORMA DE VER A TU COMUNIDAD

#COMUNIDADCONSCIENTE

OCTUBRE

viernes 14	18:57
viernes 21	18:52
viernes 28	18:48

NOVIEMBRE

viernes 4	17:43
viernes 11	17:41

**Si fuiste, o estás siendo,
víctima de delincuencia urbana,
comunícate con
Acción Social.**

Tel: 5629 9800
claves: 36869 y 35466
a nombre de Acción Social

Estamos para ayudarte.

La Familia en la Era Digital

El pasado martes 6 de septiembre el Comité Ben Habait organizó una conferencia en el Auditorio "Carlos y Tere Metta" del Centro Cultural Monte Sinai, sobre el interesante, actual y necesario tema del rol de los padres en la era digital.

Las ponentes fueron Romina Riviello y Daniela Santibañez, fundadoras de *Digital Family*, un proyecto que busca generar conciencia y proporcionar información y herramientas a padres de familia, maestros, niños y jóvenes sobre el uso seguro, sano y responsable de la tecnología. Romina y Daniela mostraron gran dominio del tema, comentando que en los tiempos actuales, en que los medios digitales son una realidad ineludible, es importante reflexionar constantemente sobre lo que estamos viviendo como familias.

La tecnología, mencionaron las ponentes, es una herramienta; si tienes un martillo, puedes pegar y destruir, o bien, construir algo con él. La generación actual es global, social, visual y tecnológica. Sin embargo, los niños no tienen el criterio necesario para saber usar la tecnología con responsabilidad. A los padres de la actualidad, nadie les ha preguntado si querían ser padres digitales, pero esas son las circunstancias que les ha tocado vivir. Así que es importante preguntarse: ¿Qué tan involucrados estás con la parte digital de la vida social de tus hijos?

Las especialistas presentaron un programa basado en el concepto de ciudadano digital, un concepto positivo que ayuda a que los niños y jóvenes adopten un comportamiento sano, seguro, inteligente y eficiente dentro del mundo digital. Para aplicar este programa, se deben llevar a cabo tres principios básicos: *protégete a ti mismo* y *protégete de otros*; *educa a ti mismo* y *educa a otros*; y *por último, respétate a ti mismo* y *respeta a otros*.

Los padres de hoy se deben cuestionar sobre qué les están dando a sus hijos. No pueden evadir la tarea

de guiarlos en los laberintos de la tecnología y los medios de comunicación. Es importante recordar que el iPad no puede ser la niñera de los niños.

Por tanto, es necesario considerar los riesgos del entorno digital: adultos desconocidos que se encuentran en las redes; material inapropiado; casos de acoso y *cyberbullying*; hábitos de *sexting*, es decir, coqueteo e intercambio de mensajes, fotos y videos de tipo sexual, y su posible difusión y exhibición; la saturación de información; la existencia de *software* maligno; y el riesgo de robo de identidad, al que se exponen mucho los niños.

Un dato impactante es que entre los *gamers*, los aficionados de los juegos virtuales, el promedio de edad es de 33 años, así que un niño que se mete a jugar a Internet, sin la guía de un adulto, está expuesto a múltiples riesgos.

¿Qué hacer ante todo esto?

Las especialistas proporcionaron las siguientes recomendaciones:

- Quitarle el celular a los niños menores de 12 años para dormir.
- Fomentar pláticas abiertas con los hijos de manera constante.
- Establecer reglas claras con los hijos. Hacer un Acuerdo Familiar Digital, en el que una de las reglas podría ser que los "amigos" en redes sociales tienen que ser forzosamente personas que el niño conozca bien en la vida real.
- Mantenerse siempre informados y actualizados, como padres y adultos.
- Tener habilitados los "Controles para Padres" en todas las páginas, buscadores, navegadores, dispositivos, aplicaciones y redes que utilicen los hijos.
- Tener habilitadas las "Configuraciones de Privacidad" en todas las páginas, buscadores, navegadores, dispositivos, aplicaciones y redes que

utilicen los hijos.

- Promover con los hijos lineamientos de sentido común digital, como por ejemplo, "piensa antes de navegar", "fíjate en tus modales", "solo da clic cuando te sientas seguro", entre otros.
- Favorecer las fortalezas de carácter de los hijos: que sean humildes, íntegros, que tengan perseverancia y sepan trabajar en equipo.

Las ponentes compartieron con el público ciertos juegos que ayudan a desarrollar el sentido común. Algunos de ellos son *Common Sense Digital Passport*, *Digital Compass* y *Digital Bytes*, disponibles en www.commonsemmedia.org.

Así mismo, compartieron formas de hacer búsquedas seguras (generalmente en las secciones de AJUSTES, GENERAL, RESTRICCIONES de los sistemas Apple), y utilizando *Mobicip*, que es un programa de control parental para búsquedas y navegaciones. También recomendaron YouTube Kids, un sitio que ofrece videos apropiados para niños menores de 11 años de edad.

Es importante tener siempre presente que hay edades para empezar cada cosa. Hay que explicarles a los hijos que existe una huella digital para todo lo que hacemos en las redes, y que todo lo que decimos, subimos y opinamos en las redes se registra ahí para siempre.

A la conferencia acudieron varios padres de familia muy interesados en el tema, quienes hicieron muchas preguntas para aclarar sus dudas y poder tener así un mejor manejo de la tecnología con los hijos.

Romina y Daniela compartieron su página de Internet, www.digitalfamily.mx y su página de Facebook (con el mismo nombre), en donde ofrecen mayor información sobre todos estos tópicos.

¡Muchas gracias y felicidades al Comité Ben Habait, por esta actividad tan importante y relevante para las familias de hoy!



CONVOCATORIA



La Mesa Directiva de la Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai I.A.P.
Convoca a usted y a su apreciable familia a la
Asamblea General de Información y Elecciones
que se llevará a cabo el lunes 14 de noviembre del 2016 a las 18:00 hrs.

1. 18:00 hrs. Primera Convocatoria
2. 18:30 hrs. Segunda Convocatoria
3. 19:00 hrs. Tercera Convocatoria

Salón "José y Raquel Romano", del Centro Social Monte Sinai,
ubicado en Fuente de la Huerta 22, colonia Tecamachalco, México D.F.

Sr. Sony Mussali Daly
Secretario General

¿Te gustaría vivir una experiencia única e inolvidable?

Taglit y Monte Sinai te invitan a ISRAEL



Del 21 de diciembre al 2 de enero
Para jóvenes de 18 a 26 años de edad

Requisito: No haber participado en programas educativos de más de 90 días en Israel



N.R.D.A.
Viaje subsidiado
Cupo limitado



Informes e inscripciones:
mstaglit@gmail.com



Jornada Médica: 20 años cuidando tu salud

El domingo 25 de septiembre se vivió la maravillosa inauguración de la vigésima Jornada Médica, creada y organizada por la Unidad de Apoyo a la Salud y Unión Femenina Monte Sinai.

La apertura se llevó acabo, por primera vez, en el Salón "José y Raquel Romano" del nuevo Centro Social Monte Sinai. Fue muy sorprendente llegar a dicho inmueble, aún radiante tras haber sido inaugurado el pasado mes de junio. El salón lucía vivo y cada local estaba listo para ofrecer sus servicios y asesorías en todo lo que comprende el cuidado de la salud. Habían medicamentos, vacunas, promociones en estudios médicos, y venta de productos alimenticios para dietas especiales, zapatos ortopédicos, armazones de lentes, y mucho más; y todo a precios muy accesibles.

La actividad comenzó con los discursos oficiales. La Sra. Sofy Sacal, Presidenta y fundadora de la Unidad de Apoyo a la Salud, tomó la palabra, expresando su satisfacción por haber llegado a este vigésimo aniversario, y recordando los inicios de este magno proyecto. También hablaron el Sr. Max El-Mann Arazi, Vicepresidente de Alianza Monte Sinai, quien felicitó y reconoció el trabajo realizado para, año con año, organizar esta actividad. Y también escuchamos las palabras de la Sra. Olga Senado, Presidenta de Unión Femenina, quien habló de la importancia de apoyar la salud, y de cómo éste es un objetivo de la Jornada Médica. Las bonitas palabras fueron sustentadas por la evidencia de lo que se podía ver en aquel lugar.

También fue una oportunidad para que los socios de Monte Sinai pudieran tramitar su credencial que los

acredita como miembros de la Comunidad. Esta credencial, además de ser ya de carácter obligatorio para todos los socios, ofrece valiosos descuentos en numerosos servicios de salud, laboratorios, consultorios médicos, así como en tiendas, restaurantes y servicios.

A la inauguración le siguió una magna conferencia en colaboración con el Baylor St Luke's Medical Center de Houston. Los ponentes fueron el Dr. Alan Hoffman y el Dr. José I. Suarez, quienes expusieron sobre diferentes cuidados de la salud. Posteriormente se sirvió un delicioso almuerzo. La Jornada Médica permaneció abierta hasta el miércoles 28 de septiembre.

¡Muchas felicidades a la Unidad de Apoyo a la Salud por un logro más, por su trabajo estos veinte años, y que sigan por muchas décadas más!





El Fruto de Nuestra Unión

En el marco de la vigésima Jornada Médica, la tarde del lunes 26 de septiembre las señoras de Unión Femenina Monte Sinai se vistieron de gala para develar la hermosa escultura “El Fruto de Nuestra Unión”.

Esta obra de arte en forma de árbol representa, como su nombre lo indica, a muchas de las mujeres que han creído y apoyado las causas en las que Unión Femenina ha estado involucrada. Para Monte Sinai, es muy importante contar con mujeres tan generosas, pues gracias a todas ellas hoy Unión Femenina es como un árbol que ha dado muchos frutos.

Se invitó a todas las mujeres de la Comunidad a participar en esta obra. El resultado es una maravillosa obra de la artista plástica Tere Memun de Cohen, misma que fue colocada en el interior de nuestro nuevo Centro Social Monte Sinai. Durante la develación, la Sr. Olga Senado, Presidenta de Unión Femenina agradeció, a los Sres. José y Raquel Romano e hijos y a Alianza Monte Sinai por la oportunidad de presentar esta preciosa escultura dentro de dichas instalaciones.

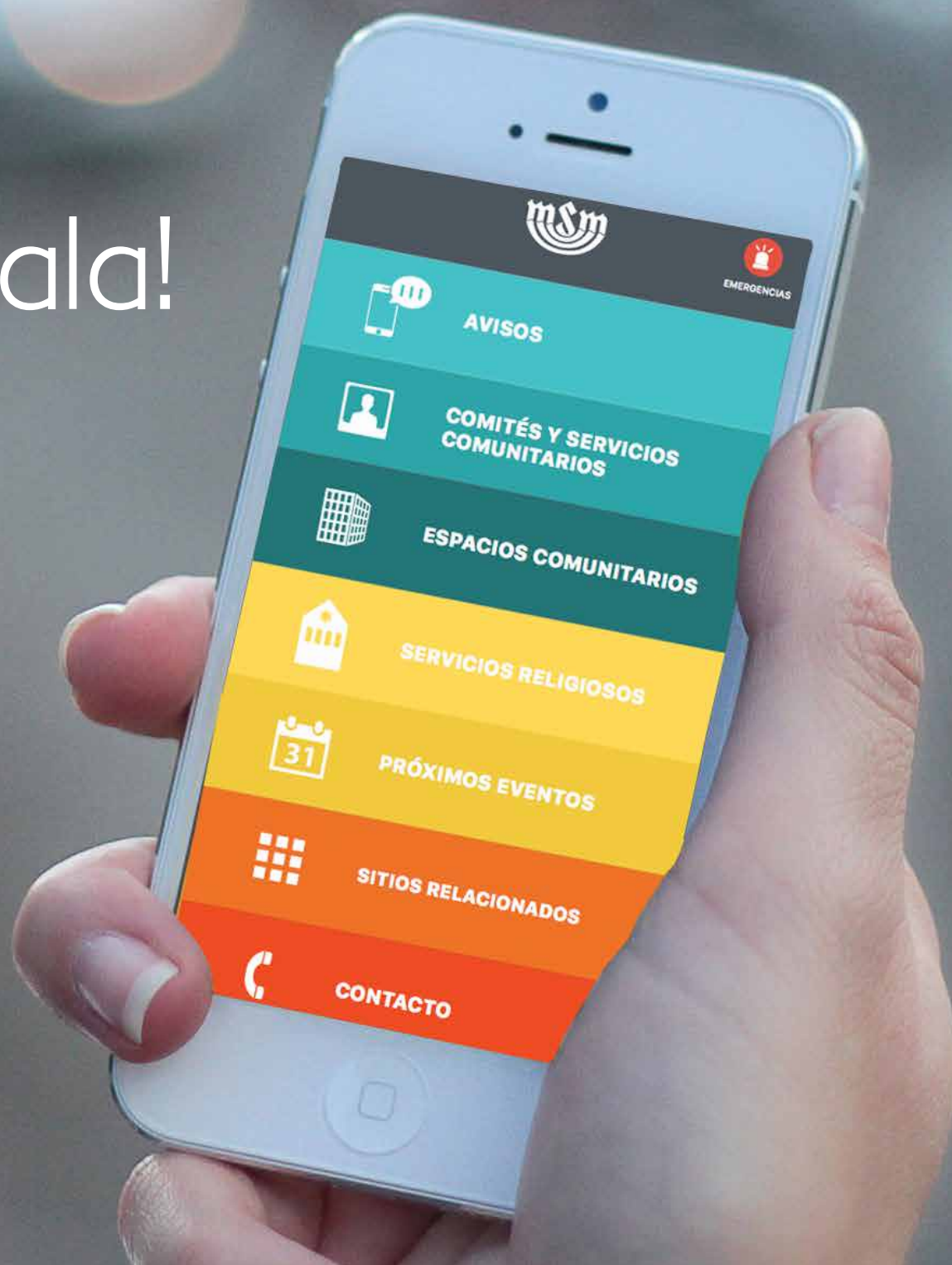
La artista, junto con su esposo, el Sr. Sion Memun, develaron con gran alegría la placa conmemorativa. No faltaron las palabras de orgullo y agradecimiento del Lic. Marcos Metta Cohen, Presidente de Alianza Monte Sinai, así como las bendiciones y buenos deseos de nuestro Rabino Principal, Rab. Abraham Tobal.

¡Muchas felicidades!



MONTE SINAI PONE A TU DISPOSICIÓN SU NUEVA APP

¡Descárgala!



Búscala como **Alianza Monte Sinai**

NUEVOS MEDIOS MONTE SINAI 2016



Hace muchos años EN LUGARES COMO SIRIA

la gente se comunicaba de diversas maneras:



Eventualmente los judíos se fueron de lugares como Damasco a lugares como México.

El mundo cambió y las personas empezaron a utilizar medios impresos como periódicos y revistas, para comunicarse. Después, con tecnologías nuevas como celulares y computadoras.

¡Y ahora nosotros te queremos contar cómo nos digitalizamos para que te conectes ya con nosotros!

Boletín Digital
Cada miércoles te mandamos un boletín digital a tu correo electrónico para avisarte todo acerca de nuestros eventos y avisos. Si aún no lo recibes, date de alta en: msinai.mx/publicaciones/boletines

Facebook
Todos los días posteamos contenido entretenido y relevante para ti. Noticias, chistes y eventos. Y estamos al pendiente de las interacciones de nuestros 5,000 usuarios.. facebook.com/msinaimx

Sitio Web
Nuestro sitio web es la página oficial de nuestra comunidad. Ésta incluye todo acerca de nuestros comités, espacios, rezos y eventos. También incluye en portada nuestras publicaciones recientes que podrás descargar para leerlas en tus dispositivos móviles. www.msinai.mx

YouTube
Checa los videos chistosos y divertidos que nosotros mismos creamos. Llénate de risas, aprende y entretente. youtube.com/msinaimx

App
Lánzate a descargar nuestra nueva app para tener acceso a calendarios, directorios, eventos y avisos en general. Todo en la punta de tus dedos. **Descárgala gratis en Google Play o en la App Store.**

Instagram
Diviértete con nuestros chistes gráficos, nuestro diccionario shami, nuestras fotos vintage, tips culinarios e información cultural. instagram.com/msinaimx

Twitter
Unéte a nuestro Twitter para estar al corriente de lo más nuevo en noticias mundiales y nacionales, así como tweets relevantes para nuestra comunidad. twitter.com/msinaimx



Un Shabat diferente



Clara Baley

El pasado 26 de agosto, Juventud Monte Sinai reunió a unos 100 jóvenes en un increíble Shabatón. Con gran éxito se contó con la participación de los rabinos Rubén Hanono, Raúl Askenazi, Saly Saed, Yosef Birch, y la maestra Celi Shayo.

A las tres de la tarde empezaron a llegar los jóvenes al Hotel Hilton de Santa Fe. Antes del encendido de las velas se llevó a cabo una actividad para mujeres, en donde se habló sobre cómo las *mitzvot* de la mujer judía se pueden enfocar en el crecimiento personal y en un hogar judío.

Después de participar todos en un hermoso rezo de Kabbalat Shabat, acompañado por tonadas religiosas, se realizó una gran cena, con cánticos y muy buena convivencia. Tuvimos un debate entre los rabinos llamado "Batalla de Género", en el que se discutió sobre el papel del hombre y la mujer dentro del judaísmo, desmitificando varias ideas referentes a ese tema.

Siguiendo con la línea de tener un Shabat diferente, durante el rezo las personas que subieron al Séfer Torá donaron una mitzvá (en lugar de un monto económico), logrando impulsar a los jóvenes a estudiar Torá, rezar, no hablar mal del prójimo, por ejemplo.



Uno de los momentos más divertidos del Shabatón fue una actividad llamada "100 Paisanos Dijeron", en la cual se logró una increíble interacción y con-

vivencia a través de preguntas enfocadas en el judaísmo y nuestra Comunidad.

En todas las comidas los rabinos dieron un pequeño mensaje de Torá y durante la tarde se formaron cuatro grupos para que, de una forma más personalizada, todos tuvieran la oportunidad de escuchar temas como la búsqueda de pareja y la suerte, entre otros.

Después del rezo de la tarde, se realizó la despedida y la Havdalá.

Este Shabat fue muy especial para todos los chicos que asistieron, y en especial para Juventud Monte Sinai, pues logramos que los asistentes se fueran a sus casa contentos, llenos de aprendizaje y con muchas ganas de acercarse a la Torá y a esforzarse en ser mejores personas día a día. Es por eso que a partir de este Shabatón, muchos jóvenes se han acercado a las clases que se imparten día a día en el Talmud Torá Monte Sinai.

Agradecemos a todos los rabinos, a sus esposas, y a Celi Shayo, por su esfuerzo y su apoyo en la organización de esta actividad.

Sonidos para el Alma, by Tzliley Marpé

El pasado 14 de septiembre se llevó a cabo la primera junta de voluntarios del grupo Sonidos para el Alma. La finalidad de la reunión fue conocernos y a la vez, explicar los objetivos y lineamientos del grupo: dar aliento, esperanza y alegría a personas en estado vulnerable o de soledad, es decir, nutrir su alma.

El Rab. Abraham Tobal asisitio para dedicarnos unas palabras acerca de la mitzvá que cumplimos al pertenecer a este grupo. "Qué mejor que cumplir con este precepto cerca de nuestras Fiestas Mayores", dijo. También contamos con la presencia de la Lic. Sofy Mercado Sacal, quien nos dio una capacitación, explicando que al hacer sonreír a las personas, se puede ayudar a elevar su sistema inmunológico, fomentando una mejoría integral. "Hay que contagiar alegría", dijo.

Se proyectaron dos videos con grandes mensajes sobre la empatía, las buenas compañías, el aprender a no juzgar a la gente, y el saber escuchar y reconocer nuestras propias limitaciones. Fue sin duda una noche de reflexión, compromiso y sensibilización.

A dos meses del lanzamiento del grupo, hemos logrado acompañar y brindar felicidad a varias personas, algunas en sus casas y otras con llamadas telefónicas frecuentes. Estamos seguros que con el apoyo de nuestros voluntarios, cada vez serán más las visitas que se programen.



Si te interesa unirte a esta gran labor voluntaria, o si sabes de alguien que necesite de nuestro apoyo, o si gustas aportar un donativo, comunícate al 55 3205 4615.

O escríbenos a sonidosparaelalma1@gmail.com ó sonidosparaelalma@msinai.mx.



SOCIEDAD DE BENEFICENCIA
alianza monte sinai

FUNDADA EN 1912

Ciudad de México, a 30 de Septiembre de 2016.
27 de Elul, 5776.

Excelentísimo Sr. Jonathan Peled,
Embajador del Estado de Israel en México.
Presente

En nombre de todos quienes formamos parte de la Comunidad Alianza Monte Sinai, deseamos externar a usted, y por su conducto, a todo el Pueblo y el Gobierno del Estado de Israel, nuestra solidaridad y nuestras más sentidas condolencias por el fallecimiento del gran SHIMON PERES z"l, quien fuera Primer Ministro y Presidente de nuestra entrañable *Mediná*, Premio Nobel de la Paz, un grande entre los grandes de la historia judía contemporánea, un amado y respetado líder, un hombre de visión y acción, un símbolo de paz y esperanza.

Su incomparable personalidad, su carisma, su profunda inteligencia y su amor a Israel, lo llevaron a dedicarse en cuerpo y alma a la seguridad y al progreso del país y de la sociedad israelí. La historia de su vida se entrelaza con la historia de la creación y consolidación del Estado de Israel como un estado judío fuerte, seguro, vanguardista y democrático. Peres siempre miró hacia adelante, empujando a su pueblo a un futuro mejor. Su alma noble, su bondad y su amor a todos los seres humanos por igual definieron su liderazgo y lo convirtieron en uno de los líderes más importantes e influyentes del mundo contemporáneo, para gloria y orgullo de *Am Israel*.

En estos momentos en los que lloramos su partida, no alcanzarían las palabras para describir a este gran personaje, y mucho menos alcanzarían para expresar el dolor de saber que ya no estará entre nosotros.

Estamos seguros que el recuerdo y el gran legado que nos deja Shimon Peres será para nosotros y para las generaciones venideras, una luz, una brújula y una bendición, como lo fue su vida.

Que el Todopoderoso envíe al Pueblo de Israel consuelo y resignación, entre todos los dolientes de Sion y Yerushalaim, y que no sepamos más de penas.

Atentamente

Lic. Marcos Metta Cohen
Presidente
Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, I.A.P.

TENNYSON No. 134 TELEFONO 5280-9956 FAX 5281-3969 MEXICO, D. F. C. P. 11560

Institución de
Asistencia
Privada



SALIDA A LA CIUDAD DE PUEBLA

El Comité de Arte y Cultura te invita, del día 22 al 24 de noviembre, a visitar las atracciones turísticas y culturales de Puebla.



Biblioteca Palafoxiana Estrella de Puebla Nuevo Museo Barroco Centro Histórico

Informes: Ivette Bucay, al teléfono 5253 1161



Exposición EL PARÍS DE TOULOUSE-LAUTREC

El Comité de Arte y Cultura te invita a visitar el **Museo del Palacio de Bellas Artes**.

La cita es el miércoles 26 de octubre, en el Centro Cultural Monte Sinai a las 10:00 a.m. El regreso será a las 3:00 p.m.



IMPRESOS Y CARTELES DEL MoMA

UNA MUESTRA QUE EXPLORA LAS PASIONES DE HENRI DE TOULOUSE-LAUTREC REFLEJADAS EN MÁS DE 100 OBRAS: DIBUJOS, FOTOGRAFÍAS, LITOGRAFÍAS, ÓLEOS Y FILMES QUE PERMITEN APRECIAR LA VIDA PARISINA, ESPECIALMENTE LA NOCTURNA, DE FINALES DEL SIGLO XIX.

CON OBRAS PERTENECIENTES A LA COLECCIÓN DEL MUSEO DE ARTE MODERNO DE NUEVA YORK, ESTA EXPOSICIÓN LLEGA A LA CIUDAD DE MÉXICO PARA MOSTRAR MÚLTIPLES PIEZAS CREADAS DURANTE LA CÚSPIDE DE LA CARRERA DE UNO DE LOS MÁS TALENTOSOS E INNOVADORES GRABADORES DE LA ÉPOCA.

Informes con Raquel Levy al 5109 3141



IMAHOT

Madres unidas en un solo corazón



¿Vas a tener un bebé?

Te apoyamos con ropa, medicinas y cobijas

Contáctanos:

Sara: 5550307470 Esther: 5537253514

imahot_1@hotmail.com



En estas Fiestas Mayores, ayuda mientras convives con tu familia.

Unión Femenina te ofrece un set de juegos de fiestas judías para que aprendas y apoyes a otras familias de la comunidad.



Costo: \$250

Sara Nayar: 5550307470

Irene Salame: 5544485257

Conferencia magistral con el Dr. Peter Hayes

¿Por qué enseñar la Shoá en el siglo XXI?

Jacqueline Konstat

El pasado jueves 1 de septiembre, en el marco de actividades del Centro Mifgash de la Universidad Hebreaica y Alianza Monte Sinai, tuvimos el gran honor de escuchar al Dr. Peter Hayes, uno de los más respetados especialistas en estudios del Holocausto. El Dr. Hayes se presentó en el Centro Cultural Monte Sinai para hablar sobre la importancia de mantener la educación de la Shoá en el México del siglo XXI.

Peter Hayes preside actualmente el Comité Académico del Museo Conmemorativo del Holocausto de Washington DC, y es autor de once libros. Este año publicará otro volumen con el título "Why? Explaining the Holocaust". El Dr. Hayes se especializa en la historia de Alemania en el siglo XX, especialmente en la época nazi.

La conferencia estuvo enfocada en aclarar el por qué debemos seguir enseñando el Holocausto en México, siendo un país tan lejano en cuanto a los horrores suscitados en la Europa de aquella época. Habló también sobre cómo el Holocausto fue originado por situaciones detonadas en un tiempo y momento particulares, pero con repercusiones globales y universales. Enfatizó que el Holocausto es relevante para el mundo entero, porque representa una caída moral de la humanidad, y por sus lecciones sobre el rechazo a las diferencias y la glorificación de un solo grupo social, representando esto un ataque a la diversidad y a la convivencia. El Holocausto es una herramienta de educación en cuanto a humanismo se refiere.

Agradezco al Centro Mifgash - a Alianza Monte Sinai y a la Universidad Hebreaica- por haber hecho posible este encuentro.

“ Quien no añade nada a sus conocimientos, los disminuye. ”

El Talmud

Israel Ayer y Hoy

“ En este curso, en las primeras seis sesiones abordamos la génesis del sionismo, e incluso definiendo qué es el Judaísmo, si es una religión, una nación o un pueblo.... Hablamos de los siglos en la Diáspora, en las distintas regiones de Europa, principalmente. Comprendimos la inminente necesidad de un estado para un pueblo, pero no únicamente como reacción a la violencia externa, sino cómo un acto de autodeterminación. Vimos cómo los judíos dejaron de ser el objeto de otros para pasar a ser el sujeto de sus acciones, tomando las riendas de su vida nacional.

Analizamos cómo la idea utópica del sionismo fue transformada en realidad con el arduo sacrificio y trabajo de los primeros colonos a Israel. Vimos los retos a los cuales se enfrentaron; los desencuentros y fricciones con sus vecinos árabes, quienes reclamaban para sí la misma tierra. Observamos la decadencia y la derrota del Imperio Otomano tras la Primera Guerra Mundial. Entendimos el surgimiento del Mandato Británico en Palestina y estudiamos cómo, a través de tres acuerdos contradictorios llevados a cabo por esta superpotencia, la situación post guerra en Palestina se complicó hasta volverse irresoluble, dando origen al conflicto árabe-israelí.

Nos falta un largo trecho por recorrer. Estudiaremos las protestas y las revueltas árabes en las cuales los judíos fueron atacados y asesinados. Observaremos la apaciguadora respuesta británica que cada vez se alejaba más de su promesa de apoyar la creación de un hogar nacional para los judíos. Analizaremos la inmigración judía clandestina a Israel, así como los grupos de defensa. Veremos cómo respondió el *yishuv* en Palestina ante el desafío de la Segunda Guerra Mundial, leeremos sobre la resolución de la Comisión Peel para crear dos estados, y la reacción del presidente estadounidense Harry Truman a los desplazados. También escucharemos la conmovedora votación en la ONU que dio origen al Estado de Israel. Finalmente culminaremos con la emotiva declaración de independencia, proclamada por David Ben-Gurión ese viernes de 1948 que cambió el destino de un pueblo. ”

Tamara Minián

El judío dentro de la historia universal

“ La historia de nuestras vidas se forma a través de experiencias, vivencias, sueños, aprendizajes, conocimientos... En este curso, hemos aprendido sobre aquellos acontecimientos históricos que entrelazaron el destino del pueblo judío al de las demás naciones: el Imperio Romano, la formación del Talmud, la cristianización del Imperio Romano (con Constantino), el inicio del Imperio Bizantino con el desarrollo de la cultura judía, la Edad Media, entre muchos otros sucesos.

Los judíos somos particulares y universales. Vivimos nuestras tradiciones enclavados en la totalidad del mundo, coexistiendo con otros pueblos. Al conocer la historia judía, profundizamos en la comprensión de nuestras raíces, lo que nos ayuda a entender mejor los sucesos actuales. Como decimos en clase, hemos realizado un viaje al pasado relacionándolo con nuestro presente, y proyectándonos al futuro.

Las puertas están abiertas para que te integres a nuestra aventura. ”

Gina Kershenovich



MIFGASH
EDUCACIÓN · CULTURA · ENCUENTRO
UNIVERSIDAD HEBRAICA

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!
Linda Salame
Teléfono 5596 9966, ext.222
mifgashmontesinai@gmail.com

Horario de atención:
Lunes a jueves de 10:00 a 14:00,
y de 7:00 a 19:00; viernes de 10:00 a 14:00.

Sangre en los Tacones: un espectáculo con causa



El grupo Teatromanía by MS nos sorprendió una vez más, en esta ocasión con la presentación de la obra de teatro "Sangre en los Tacones", ganadora del Segundo Lugar en el Festival Habima 2016.

La puesta en escena contiene todos los elementos necesarios dignos de una ovación: un elenco de lo más profesional, una historia que nos intriga mientras nos hace reír a carcajadas, y una producción impecable.

Y para que nadie se quede sin verla, Teatromanía, en conjunto con Lina Mussali de Kably, Vicepresidenta de Alianza Monte Sinai, decidió llevar a cabo más funciones en el Auditorio "Carlos y Tere Metta" del Centro Cultural Monte Sinai. Cabe mencionar que cada una de las funciones está destinada a apoyar diferentes instituciones intercomunitarias.

¡No te la pierdas, todavía quedan muchas funciones! Además de disfrutar de un rato súper divertido, estarás ayudando a causas de altruismo social y comunitario.



¡FELICITAMOS AL ELENCO!

ACTORES:

Nelly Achar
Mauricio Cojab
Pola Maya
Joss Hernández
Elías Guindi
Abby Sofer

ESCRITOR:

Humberto Robles

DIRECTOR:

Carlos Rangel



TEATROMANÍA PRESENTA:



SANGRE en los tacones



De: Humberto Robles
Dirección: Carlos Rangel

Ganadora del 2do lugar en el Festival Habima 2016

Te esperamos en el Auditorio "Carlos y Tere Metta" Centro Cultural Monte Sinai Av. Loma de la Palma 200, Col. Vista Hermosa

Próximas fechas:

- Jueves 3 de noviembre, 8:30 pm
- Martes 8 de noviembre, 8:30 pm
- Martes 15 de noviembre, 8:30 pm
- Domingo 27 de noviembre, 7:30 pm

Donativo por boleto \$ 200.00
Informes: Ivette Bucay, 5253 1161

Festejando el Día del Abuelo



Libeinu
Donado en honor de Margot Mercado

El Día del Abuelo es un momento muy especial para Libeinu. El hecho de dedicarles, por lo menos un día al año, es motivo para reconocer lo importantes que son en nuestra vida.

Los abuelos son el mayor tesoro, los fundadores de un legado de amor, los mejores contadores de historias, los guardianes de las tradiciones que perduran. Sobre todo, son aquellas personas que mantienen unida la familia.

Libeinu invitó al público a pasar una tarde bohemia en la que pudimos disfrutar de bailes, danzón y tango, entre otras coreografías del grupo invitado; así como música de un trío de baladas, en compañía de las familias y amigos que nos acompañaron.

Agradecemos a todos su presencia en esta celebración y a todos aquéllos que hacen posible estos eventos, en los que apreciamos todos los momentos que se convertirán en recuerdos.



¿Te gusta Libeinu?

Deby Medrez Pier



Sr. ALBERTO IDI HOP

Nació en el barrio de La Merced cuando todavía era un lugar tranquilo. Durante su vida, tuvo un negocio muy exitoso en el cual fabricaba playeras escolares. Hoy en día está retirado y asiste felizmente a Libeinu junto con su esposa Raquel. Tuvimos la oportunidad de conocer a este simpático hombre para que nos platicara un poco acerca de su experiencia en el centro de día.

¿Cómo fue que decidió venir a Libeinu?

Toda la vida fui un hombre muy productivo, y cuando mi vista se comenzó a degenerar fui forzado a retirarme de mi trabajo, lo cual fue algo un poco doloroso y aburrido. Comencé a pasar mis días junto al televisor con mi esposa y sentía que el tiempo transcurría lento y me comenzaba a desesperar. Un día nuestros hijos nos propusieron asistir a Libeinu y nos latió venir a probar. Después de varias visitas, nos dimos cuenta que nuestros días se llenaron de color y felicidad.

¿Cuáles son las actividades que más disfruta de Libeinu?

Lo que más me gusta es la plática de los jueves con el Jajam Raúl Askenazi porque es un hombre muy simpático y profundo. Pero me gusta todo eh... Bailo con mi esposa, me gusta el yoga, los conciertos, la música y claro, la parte social. Todos me caen bien. La comida me

gusta mucho, considerando que soy muy especial para la comida y no como ni jitomate, ni cebolla, ni nada de leche. Nunca se han equivocado en los ingredientes. Me llevo con todos. Ya todos aquí somos una familia.

¿Cómo ha cambiado su vida?

Me siento más contento porque estoy entre gente; hablo, platico, me divierto y me entretengo mucho. Vengo dos veces por semana por todo el día, y en verdad ansío el momento para volver a venir. Mi condición de salud ha mejorado, físicamente, mentalmente y emocionalmente. Quiero seguir viniendo a Libeinu hasta que D'os nos preste vida.

Usted y su esposa son participantes. ¿Ha cambiado algo en su relación?

Pues no, realmente todo ha seguido normal. Estamos contentos. Somos dos personas que nos amamos y compartimos la felicidad de venir juntos a pasárnosla bien aquí. Ella está muy contenta de venir y me da mucha felicidad verla feliz en su vida. Ella ve a sus amigas de toda la vida y se la pasa increíble.



SRA. GUILSON SMEKE

La Sra. Guilson es una dama muy fina con un nombre interesante, de origen inglés. Dedicó su vida a vender y cuidar de libros porque confía fielmente que los ju-

díos somos el "pueblo del libro". Esta mujer, cargada con una energía vital inagotable, nos contó acerca de cómo Libeinu la ha ayudado a canalizar su fuerza.

¿Me podría platicar un poco acerca de cómo eran sus días antes de venir a Libeinu?

Después de que mi esposo murió, quedo un hueco grande en mi vida. Me levantaba sin ganas de pararme de la cama porque no tenía obligación alguna. En realidad eran días tristes, aburridos y los vivía en soledad. Todos los días comía con alguien, pero esperaba toda la mañana para salir, y solo era la comida en que me encontraba acompañada. Yo no deseo vivir mi vida encerrada en cuatro paredes, cuando sé que hay un mundo allá afuera. Pero es difícil salir adelante sola, cuando te acostumbraste a vivir acompañada toda la vida.

¿Y ahora en Libeinu...?

Libeinu me completó mis días. Ahora tengo una vida súper completa, con obligaciones, rutina, actividad estimulante y divertida. A las 9 ya estoy desayunada, vestida y con la casa hecha. Llegar a Libeinu ha sido un cambio total. Siento armonía, compañía, amor y cuidado. El equipo aquí esta súper preparado y me ha ayudado a fortalecer mis capacidades mentales, físicas y emocionales. Siento que pertenezco a una familia adecuada a mi edad. Hay gente de todo aquí... y se vuelven tus mejores amigos.

¿Qué es lo que más disfruta de este lugar? ¿Las actividades, los amigos...?

Definitivamente todo, cada día nos sorprenden con cosas diferentes que me divierten mucho. Definitivamente el aspecto social es maravilloso y me siento en mi casa. Tengo seguridad, tranquilidad y estabilidad. Si un día no vengo por una cosa o la otra, ¡me siento mal!

¿Qué les diría a otros adultos mayores como usted, que todavía no están muy convencidos de venir?

Convéncete tú a ser feliz. Yo no te tengo que convencer. Los beneficios son muy, pero muy, obvios. Si tú no persigues tu felicidad, nadie lo va a hacer por ti.

Ciclo de Conferencias en Libeinu



Libeinu, Centro de Día para Adultos Mayores, presentó una interesante conferencia, con el tema "Cómo mejorar la salud y la memoria del adulto mayor", impartida por la Dra. Rocío Magallón Mariné. La ponencia se llevó a cabo el martes 13 de septiembre, en el Auditorio "Carlos y Tere Metta" del Centro Cultural Monte Sinai.

En la conferencia se trataron varios temas referentes a la atención al adulto mayor. De voz de una reconocida especialista se dieron a conocer las oportunidades que ofrece un centro de día para mejorar la calidad de vida de los mayores. Explicó la importancia de poder ayudar a la sociedad con herramientas que permitan adoptar un proceso sano de envejecimiento, de reactivación física, cognitiva, emocional y social.

La especialista habló sobre cómo, si bien todos somos diferentes, cada persona vive circunstancias y necesidades de cuidados concretos, preferencias, expectativas y deseos específicos. Para esto, explicó, es necesario el trabajo integral de las diferentes áreas profesionales y el cuidado personalizado o de atención centrado en la persona.



Salida al Museo de Caballerías

Hola Libeinu:

Quiero agradecerles, de todo corazón, la gran obra que han hecho con mi mamá. Día a día me enseña sus manualidades que hace con todo su esfuerzo en Libeinu. Verla cantar y bailar cuando nos invitan, me ha hecho llorar de felicidad. Me platica de la yoga, de las pláticas que les dan, y de cómo las mantienen informadas de lo que pasa en la actualidad. Tiene un círculo muy bello de amigas y está rodeada de amor, que le dan todas las que participan en esta institución.

¡Gracias por todo y que D'os los bendiga!

Estrella Dayan

PREGÚNTALE AL RABINO

Mitos y realidades sobre el anillo de bodas

He escuchado que ya es obligatorio que el anillo de bodas sea cuadrado y no redondo, pues de lo contrario, esto podría afectar la fertilidad de la novia. ¿Es cierto?

¡Absolutamente falso!

De hecho, la costumbre siempre fue que el anillo sea redondo, y está se sigue aplicando acorde a la recomendación, según muchas opiniones rabínicas.

Sin embargo, existe la opinión de que el anillo debe ser cuadrado por fuera (pero redondo por dentro), basada en un punto de vista cabalístico en el que dicha forma geométrica simboliza la letra *mem sofit* (final), del alfabeto hebreo; y que el cuadrado también asemeja dos letras *dalet*. Ambos conceptos tienen un simbolismo cabalístico que hace alusión a lo femenino. Decía un rabino jasídico llamado Tzvi Meziditchuv que eso representa una señal propicia en pro de la fertilidad. Pero eso no implica, en lo más mínimo, que casarse con un anillo redondo vaya a provocar esterilidad, D'os no lo quiera. Creer eso sería incurrir en una superstición, y hasta idolatría, al darle tal poder a la forma de un anillo. De hecho, el famoso Rab. Yosef Shalom Eliashiv opina que el anillo debe ser redondo.

Por tanto, es válido usar ambas formas. Lo que no es válido es darle una importancia extrema a algo que simplemente es un símbolo. Ahora, mi recomendación personal es que, a fin de cuentas, el anillo sea cómo más le guste a la novia.

Y ya que estamos hablando de esto, por cierto me llegan muchas preguntas relacionadas con el anillo, así que aprovecho el espacio para aclararlas.

1.- Que si el anillo puede estar grabado con nombre, fechas, etc. Esto sí está permitido. Lo que está prohibido es que contenga cualquier tipo de piedra. La razón es para que la novia no llegue a confundir el valor de la piedra, pensando que vale mucho más de lo que realmente vale. Esto podría prestarse a un posible malentendido que pudiera asemejarse a un engaño.

Dicho sea de paso, es necesario saber que cuando uno se va a casar, los novios deben claramente comunicarse toda la información trascendente de sus vidas (tales como enfermedades serias, el ser hijo adoptivo, problemas graves económicos, entre otros). Omitir estas informaciones podría considerarse como un engaño, pues de saberlas, la pareja podría optar por no casarse. En conclusión, el no informar de estas cuestiones podría quitarle validez al matrimonio. Así mismo, se debe evitar cualquier situación que pudiera crear confusión o ambigüedad, y esa es justamente la razón por la que no se permiten piedras preciosas en el anillo, pero en grabados no existe este riesgo.

2.- Que si el anillo tiene que ser forzosamente de oro. El anillo puede ser de cualquier material, siempre y cuando tenga un mínimo valor, sea oro, plata, platino, etc.

De hecho, hay una recomendación cabalística de que es mejor que el anillo sea de plata, pues ésta, al ser de color claro, representa la misericordia divina. En cambio, el oro, que tiene un color similar al fuego, representa la justicia. Sin embargo, otras autoridades rabínicas opinan que debe ser de oro, primero, por su importancia; y segundo, porque el oro no se oxida y perdura, simbolizando la durabilidad y estabilidad del matrimonio. En conclusión, cualquiera de estos materiales es válido. Y como ya mencioné antes, consulta a la novia.

3.- Que si la novia puede entrar a la *jupá*, ya luciendo el anillo de compromiso. No hay ningún problema al respecto, puede hacerlo. La idea que se tiene de que no lo debe hacer proviene de la regla rabínica que indica que, en el momento en que el novio hace la declaración "*eres santificada para mí por medio de este anillo...*" y le pone el anillo, la novia no debe tener ningún otro anillo puesto. Esta indicación se hizo con el fin de que resalte el anillo con el cual el novio consagra a su esposa. Pero eso no implica que la novia no pueda desfilarse camino a la *jupá* con algún anillo, siempre y cuando se lo quite antes de que el novio le ponga el anillo de bodas.

¿Está permitido llevar a cabo bodas, compromisos, fiestas, o cambiarse de casa, en los días entre Rosh Hashaná y Yom Kipur?

Definitivamente sí se puede, principalmente una boda, que es una *mitzvá*, o un compromiso, y ni hablar de un Brit Milá, un Pidión o un Bar Mitzvá (si cae en esas fechas). Solo que hay que tener presente que esos son días de reflexión espiritual, cuando D'os nos juzga para el próximo año. Así que si uno va a programar una fiesta en la que posiblemente se dé un ambiente de frivolidad, debería buscar otra fecha, pues sería incoherente con la tarea espiritual que nos corresponde en esos días sagrados.

RAB. ABRAHAM TOBAL
Rabino Principal
Alianza Monte Sinai



NUTRICIÓN

Un cuerpo que no es nuestro... algo que nunca vamos a lograr

¿Cuántas veces, al comenzar una dieta, te prometes que esta vez sí serás lo suficientemente disciplinado o disciplinada para llevarla a la perfección, y que *nuunca* más volverás a subir los kilos que llegues a bajar? ¿Te suena familiar?

Vivimos en un mundo lleno de estímulos visuales que pretenden mostrarnos el "deber ser" del cuerpo perfecto, de tal manera que nos la pasamos haciendo intentos fallidos de dietas y ejercicios que nos torturan mentalmente para lograr algo que nunca vamos a lograr: tener un cuerpo que simplemente no es el nuestro.

En esta ocasión vengo a platicarte los tres pasos más importantes que te pueden ayudar a lograr objetivos realistas para tu cuerpo, y que además te permitan quitarte de una vez, la "piedrita en el zapato" con la que te has acostumbrado a vivir incómodamente.

Primero, proponte lograr la mejor versión de ti mismo.

Para lograr nuestros objetivos estéticos y nutricionales, debemos comprender que debemos esforzarnos para lograr resultados basados en nuestra realidad, de acuerdo a nuestra complexión, estatura y forma de cuerpo. En pocas palabras, que nunca vamos a ser "el de al lado" o "la de al lado".

Habitualmente en mi consulta, nunca faltan estas palabras de algunos de mis pacientes: "Vengo contigo porque quiero que me dejes como Fulanita que vino contigo y se ve espectacular". Mi respuesta inmediata y sin rodeos es que eso nunca va a suceder, simple y sencillamente porque no eres esa persona. Busco que la gente se acepte y se quiera como es, y después los resultados empezarán a suceder por sí solos (obviamente si se lleva a cabo la dieta de manera correcta). Es simple: si a la hora de comenzar a cambiar tus hábitos estás pensando en otra figura, ajena a ti, estás destinado o destinada al fracaso desde el primer día.

Segundo, comprende y acepta la etapa de vida en la que estás.

Constantemente escucho comentarios, con todo el pesar, como: "Cuando me casé... Antes de mis hijos... Cuando tenía 18 años..." Para reprogramarte mentalmente, es muy importante que te ubiques en el momento de vida en el que estás actualmente. Sobre todo, esto aplica a mujeres después de los 40 años de edad.

Como mujeres, debemos comprender que hay cambios que, por naturaleza, nunca nos van a dejar vernos como cuando teníamos 20 años. Sin embargo, la idea es que hagamos nuestro mejor esfuerzo para lograr el mejor resultado posible y centremos la atención en cosas que nos llenen, que nos hagan felices y que nos den plenitud en todos los sentidos.

Tercero, come conscientemente.

Cuando estamos dentro de un régimen muy estricto, normalmente comenzamos haciendo las cosas perfectas, pero al paso del tiempo empezamos a comer de más sin darnos cuenta. Obviamente los resultados se ven afectados, y finalmente, nos frustramos al grado de tirar todo por la borda y volver a comer como lo hacíamos antes. Por esta razón, habitualmente, dietas extremas pueden llevar al fracaso.

Todos nacemos con la capacidad de saber cuándo tenemos hambre y cuándo estamos satisfechos. Pero a lo largo de los años, perdemos esta capacidad de discernimiento por diversas razones emocionales o culturales (ansiedad, porque nos obligan a comer, porque comer es divertido, o simplemente por que algo está rico). ¡Recuperemos esa capacidad de distinción! Si fuéramos capaces de realmente escuchar a nuestros cuerpos y comer solamente cuando tenemos hambre... todos seríamos flacos y no sería necesario someternos a ningún régimen estricto de alimentación.

Sé que todo esto suena más fácil de lo que realmente es, pero te propongo comenzar a hacer el primer intento para lograr comer conscientemente.

AMELIA MOUGRABI S.
Licenciada
en Nutrición



MEDIO ORIENTE

Ayuda militar a Israel: 120.50 dólares por segundo hasta 2028

Actualmente el Estado de Israel recibe un soporte económico por parte de los Estados Unidos, en base a un paquete de ayuda de 30 mil millones de dólares. Este plan termina en 2018, y a partir de octubre de ese año, entrará en vigor un nuevo Memorando de Entendimiento que, entre otras cosas, asegurará una ayuda económica por un total de 38 mil millones de dólares hasta el 2028.

Haciendo la cuenta, el nuevo paquete de ayuda económica corresponde a un monto de 10.5 millones de dólares diarios, es decir, 120.50 dólares por segundo.

La suma total que recibió Israel de los Estados Unidos, desde su creación en el 1948 hasta el 2009, alcanza 106,160 millones de dólares, según datos del informe de los servicios de documentación del Congreso estadounidense.

En los primeros veinte años, entre 1949 y 1968, Israel recibió de ese país, unos 1,323 millones; y en la década siguiente, de 1969 a 1978, esta cantidad llegó a los 11,427 millones. Este apoyo se incrementó de forma notable desde la firma de los acuerdos de Camp David; entre 1979 y 1988 la ayuda alcanzó los 29,934 millones de dólares, y en la década de los noventa, se incrementó ligeramente hasta los 31,552 millones, manteniéndose más o menos en este nivel durante la siguiente década.

El nuevo Memorando de Entendimiento, firmado apenas el pasado 14 de septiembre, generó gran cantidad de editoriales en la prensa, desde antes de su firma. Los analistas políticos, tanto en Israel como en los Estados Unidos, hacían constantemente referencia al paquete de ayuda económica debido sobre todo a los diferentes encuentros y desencuentros entre Barack Obama y Binyamín Netanyahu.

En este sentido, cabe destacar la negativa de Israel a suspender la construcción y ampliación de asentamientos en territorios fuera de la línea verde; el desacuerdo público de Israel al acuerdo nuclear que firmaron los países del P5+1 con Irán; el discurso que pronunció Netanyahu ante el Congreso de los Estados Unidos, el 3 de marzo de 2015, mismo que polarizó las opiniones en Washington; y las amenazas veladas por parte de algunos oficiales del gobierno de Obama de posiblemente retirar la defensa diplomática de los Estados Unidos a Israel ante las Naciones Unidas.

¿Por qué ahora? De acuerdo con Raphael Ahren, del *Times of Israel*, para Barack Obama este memorando representa un legado importante, sobre todo en tiempos de elecciones, pues su firma aleja a Hillary Clinton de la discusión en contra de su gobierno y su relación con Israel. El acuerdo en estos momentos da tiempo razonable a Obama para presionar un posible acuerdo entre israelíes y palestinos, y le otorga mayor libertad para implementar acciones que presionen a Israel ante las Naciones Unidas antes de que termine su mandato.

Para Netanyahu, el acuerdo es la alternativa segura, pues Donald Trump ha declarado que Israel debería devolver la ayuda que ha recibido de los Estados Unidos. Así mismo, no conviene que la ayuda militar a Israel se vuelva parte del debate partidista en Estados Unidos en tiempos electorales.

Pero, ¿por qué apoya los Estados Unidos a Israel? Por un lado, recientes encuestas muestran que el 60% del electorado estadounidense dice ser más afín a la causa israelí que a la causa palestina (este porcentaje dentro del



electorado demócrata se reduce a un 50%, pero dentro de los simpatizantes del partido republicano el apoyo a Israel es del 80%). Por otro lado, el apoyo forma parte de una estrategia regional en Medio Oriente, pues el gobierno de Obama reconoce que, aún con la firma del acuerdo con Irán sobre su programa nuclear, éste sigue siendo una fuente de inestabilidad y patrocinio del terrorismo. Y finalmente, los senadores republicanos permitieron la firma del acuerdo con Irán con la condición de incrementar el apoyo militar a Israel.

Existe una relación inquebrantable entre Estados Unidos e Israel, pues la seguridad de ambas naciones se encuentra fuertemente relacionada. En Israel, muchos sostienen que sin la fortaleza militar de Israel los Estados Unidos estarían invirtiendo mucho más recursos en tropas, equipo, bases y armamento. En efecto, la cooperación en el campo militar y en inteligencia ha contribuido al desarrollo tecnológico y la creación de cientos de miles de empleos, en base a un mercado de alta tecnología sumamente competitivo tanto para Israel como para Estados Unidos. Y no se puede dejar de lado el trabajo de activismo que llevan a cabo organizaciones como el *American Israel Public Affairs Committee* (AIPAC) en los Estados Unidos.

Algo que podríamos mencionar sobre lo que incluye el paquete de ayuda es que, del total de los 3.8 mil millones anuales que recibirá Israel, 500 millones serán destinados al desarrollo del programa de defensa antimisiles (el llamado "Cúpula de Hierro"). A cambio de esto, Israel se compromete a no pedir ayuda adicional para este rubro, exceptuando en caso de emergencia.

Por otro lado, se debe de reducir gradualmente la inversión en la industria militar israelí, favoreciendo la inversión en la industria militar estadounidense. En el nuevo acuerdo, el gasto en la industria militar israelí se debe de reducir con el tiempo hasta llegar a cero, mientras que en el acuerdo anterior Israel podía gastar hasta el 25% del apoyo económico en su industria local. En este sentido, este nuevo acuerdo es un golpe fuerte a la industria militar israelí.

Y el convenio permite que Israel solicite al Congreso de los Estados Unidos ayuda adicional para la amenaza de túneles terroristas, ataques cibernéticos y emergencias.

Las voces críticas en Israel en contra de Netanyahu han declarado que el acuerdo podría haber sido mejor si éste no hubiera desafiado a Obama ante el Congreso de los Estados Unidos con respecto al pacto nuclear con Irán, o si su gobierno hubiera puesto una pausa a la expansión de asentamientos fuera de la línea verde. Algunos sostienen que la ayuda podría haber superado los 45 o 50 mil millones de dólares por los siguientes 10 años.

Las críticas no pueden dejar el terreno de la especulación. La realidad es que éste es el mayor acuerdo de ayuda económica militar en la historia, a pesar de la difícil relación entre Obama y Netanyahu. En sí, la ayuda económica militar ofrecida a Israel representa más del 50% del total de la ayuda militar que Estados Unidos ofrece a gobiernos extranjeros. Y cabe mencionar que el gasto promedio de este país para sus propias fuerzas militares se ha reducido en 7.5% en la última década.

En mi opinión, es un excelente acuerdo, no solo por el monto, sino por el contexto en el que se da. Israel ha sido claro en sus políticas, y a pesar de las distantes opiniones con el gobierno de Obama, se ha sentado un precedente: Se puede diferir sin poner en juego la fuerte relación entre ambas naciones.



RELIGIÓN

Comenzamos un nuevo ciclo en Mi Talmud



Lo que hicimos en Mi Talmud

Con mucho entusiasmo recibimos a nuestros niños para este nuevo ciclo, abordando los conceptos que rodean a las festividades de Rosh Hashaná, Yom Kipur, Sucot y Simjat Torá. Nos abocamos a la tarea de reforzar los valores que acompañan a estas festividades como son el pedir perdón y el saber perdonar, el agradecimiento y el deseo de superación, así como la importancia de estar unidos como judíos y alegrarnos con la Torá.

Nuestros niños realizaron tarjetas de Shaná Tobá, que enviaron a sus seres queridos, e hicimos escenificaciones del séder de Rosh Hashaná. También hicimos cartas de compromiso en lo referido a valores.

Aprendimos sobre el concepto el shofar con la visita de un *baal tokea* (la persona que toca el shofar en el templo), quien nos explicó los diferentes sonidos del instrumento. Los niños tuvieron la oportunidad de hacerle muchas preguntas, e inclusive, hicieron sus propios shofarot, que felizmente se llevaron a casa.

Lo que haremos en Mi Talmud

Con las festividades del mes de Tishrei en curso, tenemos la oportunidad de enlazar el tema del año nuevo del mundo con el de la creación del mundo. En el próximo mes, nuestros niños podrán observar, comentar y vivenciar la maravilla de los elementos que conforman nuestro planeta y el universo que nos rodea. Para lograrlo se realizarán experimentaciones, dibujos, y saldremos a explorar, con lupas, las diferentes áreas verdes con que contamos en el Talmud Torá, así como el cielo y alguno que otro insecto que llame nuestra atención.

Nuestro objetivo principal en esta actividad será sensibilizar a nuestros pequeños a apreciar y cuidar el maravilloso mundo que D'os creó para nosotros, y tomar algunas acciones en pro del medio ambiente, ejecutando cosas que los niños mismos propongan.



B'H

Ven a conocer

COMPARTAMOS EL ESTUDIO DE LA TORÁ

★ Aprende y practica nuestras **mitzvot**, el **Alef Bet**, las **tradiciones judías**, y mucho más de la forma más divertida.

★ Te esperamos en las sucursales de **OHEL ABRAHAM Y SHAR LESIMJA**

Para niños y niñas de 4 a 9 años
Lunes y miércoles o martes y jueves
De 5:30 a 7:00 p.m.

Informes: 5251-7110 / 553032-7891

Las Ramas de la Ortodoxia Judía

Rab. Marcos Metta
Director, Majón Torá VaDaat



El pasado mes de junio, el Majón Torá VaDaat organizó un seminario en la ciudad de Cuernavaca, en el que nuestros alumnos, junto con otros invitados -entre ellos tres destacados rabinos de nuestra Comunidad, Abraham Tobal, Yosef Jayim Ben Chimol y Nissim Bettech-, pudimos analizar y debatir puntos muy importantes acerca del devenir de las comunidades judías alrededor del mundo y especialmente en México. Para este fin, se contó con la distinguida presencia del Rab. Dr. Saul Berman, destacado Profesor de Leyes Hebreas en la Facultad de Derecho de Columbia University, y alumno cercano de Rab. Yosef Dov Soloveitchik Z"l, uno de los grandes líderes de la rama denominada "Ortodoxia Moderna".

En las clases y reuniones con Rab. Berman, fueron abordados temas de gran interés actual, como son: "El papel y rol de la mujer dentro del judaísmo actual"; "La sana convivencia entre el religioso y el no religioso"; "Responsabilidad comunitaria"; "La estructura de la legislación judía y sus objetivos"; y "Las diferentes ramas dentro de la ortodoxia judía actual".

Este último tema fue retomado el pasado 22 de septiembre, en una conferencia dictada por otro gran invitado al Majón, el Dr. David Luchins, Vicepresidente Nacional de la Orthodox Union (OU) y Director Nacional del Jewish Council for Public Affairs de los Estados Unidos. Esta charla tuvo por título "Los retos y el futuro de la ortodoxia, y su enfoque en los estudios seculares", misma que se llevó a cabo en el Midrash Abraham Mizrahi del Templo Bet Yosef.

A continuación quisiera presentar un breve resumen de los principales puntos abordados en estos

dos encuentros.

Todas las comunidades judías que se etiquetan hoy en día como "ortodoxas", tienen influencia directa de tres principales corrientes o sectores: el *Yeshivatí*, que tiene su origen en el mundo de las *yeshivot haredí* (originarias de las academias religiosas lituanas del siglo XIX); el *Jasidí*, cuyo origen está en el mundo jasídico; y la corriente Ortodoxa Moderna, desarrollado en un principio en el siglo XIX con la doctrina *Torá Im Derej Eretz* del Rab. Shimshon Raphael Hirsch Z"l. Cabe destacar que estas tres corrientes tienen, además, influencias de las corrientes cabalísticas y del movimiento Sionista Religioso.

El Dr. Luchins comenzó su charla explicando lo que no es la Ortodoxia Moderna, diciendo, por ejemplo, que ésta no es una excusa para dejar de cumplir la *halajá*. "¿Qué acaso uno podría decir 'yo puedo estafar a los demás o hablar *lashón* hará porque soy un ortodoxo moderno?", cuestionó. Lo cierto es que ser ortodoxo moderno no significa ser poco o menos religioso en relación al compromiso con la *halajá* judía.

Pero y entonces, ¿que implica ser un ortodoxo moderno?

Rab. Berman lo definió así: "Es una actitud positiva e incluyente ante los retos de la modernidad" Esto es la idea de que, acorde a la Torá, tenemos la obligación de participar y colaborar en todos los ámbitos del mundo actual: artísticos, culturales, sociales, políticos, profesionales, etc. Es así como contribuimos con nuestra creatividad para hacer del universo un lugar mejor y convertirlo en una herramienta inclusive para la superación espiritual.

"El judío debe entender que siendo doctor o abogado es también una forma de servir al Creador", puntualizó Rab. Berman, "no solamente cuando está sentado en el rezo o estudiando Torá".

Por su parte, el Dr. Luchins destacó que para la ortodoxia moderna, el formar parte de la vida profesional y laboral de la sociedad, es componente imprescindible de la visión religiosa de un judío observante (*Leja-*

tejlá), siendo la mejor manera de transmitir una imagen positiva de la Torá al mundo (*Kidush Hashem*).

A pesar de los riesgos que reconocemos en el mundo moderno, el ortodoxo moderno no se segrega ni se aísla, sino que lo entiende como un reto para conciliar y adaptar, de manera que no contradiga los valores religiosos, y siempre manteniendo la interrogante: ¿cómo aportar correctamente a la modernidad, y cómo puede la modernidad aportar a uno mismo? La participación en la modernidad con sus valores seculares no debe implicar una contradicción con la religión. Más bien son ideas complementarias en ambas direcciones, pues juntas forman el punto equilibrado e ideal para servir a D'os.

El Dr. Luchins destacó otra característica importante del judío ortodoxo moderno, que es el respeto a las diferentes formas de pensar. "Celebramos la diversidad y sus diferencias, reconociendo que hay diferentes formas de servir al Creador dentro del marco de la tradición ortodoxa", dijo. Pero además, el judío ortodoxo moderno mantiene una actitud de respeto, colaboración, aprecio y hermandad hacia los sectores no ortodoxos, como lo son las comunidades judías reformistas y conservadoras, a pesar de que difiere en sus premisas religiosas básicas.

El Dr. Luchins terminó con una idea hermosa, diciendo que en el desierto, D'os dividió a las tribus de Israel en cuatro grupos de tres tribus, y a cada uno de los grupos le ordenó hacer una bandera que los diferencie uno de los demás. El propósito de esto es destacar la importancia de la individualidad y particularidad de cada tribu. Las diferencias son buenas porque todos, de cierta manera, podemos aprender de todos.

Es importante recordar que no debemos borrar la individualidad y particularidad de cada persona. ¡Celebramos nuestras diferencias! Pero no olvidemos que en el centro de todas las tribus de Israel, en el centro de sus diferencias, estaba el Mishkán, el símbolo de la Torá y el servicio a Dios. Al final, todas las banderas se encontraban alrededor de la casa de Hashem.



Un templo intercomunitario: Entrevista al Rab. Yaakov Maleh



En la edición pasada de nuestro periódico, presentamos una sección llamada "Conoce a tus Rabinos" con la intención de presentar a cada uno de los rabinos que trabajan en nuestra institución y lograr así un mayor acercamiento con nuestros socios.

En esta ocasión nos dimos a la tarea de platicar con el Rab. Yaakov Maleh, quien a pesar de no ser propiamente parte del Rabinato de nuestra Comunidad, es integrante de un gran proyecto en el que Monte Sinai y Maguén David se fusionaron para lograr algo nunca antes visto en nuestro *yishuv*: un templo intercomunitario, Or Hashalom.

Cuéntenos sobre su trayectoria como rabino, y cómo fue que llegó a estar involucrado en Or Hashalom.

Nací en Argentina y estudié en Israel, y por medio de mi familia, que ya llevaba 35 años viviendo en México fue que llegué aquí. Después de estudiar varios años en diversos *kolelim* en México e Israel, obtuve mi certificación como rabino con la especialidad en *halajot de nidá* (pureza familiar). Hace 18 años me llamaron para invitarme a ejercer como rabino de un pequeño templo de la Comunidad Maguén David, ubicado en Residencial Platino. Mi función era dirigir los rezos de Shabat pero al poco tiempo fue llegando más gente, y ese pequeño salón se quedó muy chico. Cambiamos el lugar de rezo a un departamento mucho más amplio en ese mismo edificio.

Entre los asistentes se encontraba gente de Maguén David y Monte Sinai, pero todos convivíamos en un ambiente de plena cordialidad. Al poco tiempo ya no cabíamos ahí tampoco, por lo que era momento de buscar algo aún más grande.

Fue así que varias familias asociadas del complejo Arcos Bosques, pertenecientes a ambas comunidades, ofrecieron construir un templo intercomunitario en ese lugar. Después de revisar varios puntos de logística, se llegó al acuerdo de llevar a cabo este programa piloto, en el que las instituciones se unirían, dejando a un lado sus diferencias particulares para lograr una sinergia.

¿A qué retos se enfrentaron en este proceso?

Los más comunes tuvieron que ver con detalles de costumbres de cada sector. Pero con buena voluntad y disposición, se pudieron solucionar fácilmente, ya que lo principal es nuestro servicio al Creador. Los asistentes de ese templo están conscientes de que vienen a rezar a un templo intercomunitario, y por ese motivo, es mucho más fácil que cedan en algunas diferencias.

Mencionó que esto fue una especie de prueba piloto. ¿Funcionó?

Gracias a D'os, a tres años de haber arrancado hemos demostrado que sí se puede llevar a cabo un proyecto de esta magnitud. El templo tiempo una capacidad para 300 personas y cada Shabat rebasamos esa cifra; incluso tenemos que acomodar a la gente en otros salones, y ni hablar en Fiestas Mayores, cuando llegamos a tener más de 1,200 asistentes. En esos casos utilizamos también el salón del Hotel Aqua, ubicado arriba.

Y nuestro reto es crecer aun más, por lo que invitamos a jóvenes y adultos a participar en nuestros rezos, clases y eventos. Deseamos que las comunidades judías en México sigan realizando este tipo de proyectos, pues así unimos fuerzas y aminoramos gastos. Como el nombre de nuestro templo lo indica, Or Hashalom es la luz de la paz, y eso es precisamente lo que hemos logrado.

Si deseas mayores informes sobre las clases y eventos de Or Hashalom, por favor comunícate con Diana al teléfono 91350367 / 0342.



SERVICIO DE LIMPIEZA DE LÁPIDAS

A todos los socios les informamos que este año, la limpieza y el lavado de lápidas en el Panteón Monte Sinai, se llevará a cabo a través de la Comunidad.

En caso de que los socios deseen contratar a un servicio o persona ajena para dicha labor, el Comité de Jebrá Kadishá no se hará responsable por desperfectos que pudieran resultar.

Para requerir el servicio que ofrece la Comunidad, comunicarse con Alegre T. de Mizrahi, al 5596 9966, extensión 220.

¿Regresaste de viaje y estás haciendo limpieza de tu closet?



¡Mándanos la ropa que ya no uses a la tienda Shelanu!

Horario:
Lunes y Miércoles de 3 a 7 en
Fte. de la Huerta #22
ó llámanos al 5251-9688
con la Sra. Aurora.

¡NOSOTRAS PASAMOS A RECOGERLA!

Te pedimos entregarla limpia, ordenada y sobre todo, en buen estado.



REFRESH & AIM
JUDAICA & REGALOS

Ven a conocer nuestros nuevos productos!!
Horario: De Lunes a Jueves de 5:00 a 7:00 p.m.

Noa Benchimol 04455-3026-9570 Michelle Raful 55-5101-5176

Centro Educativo TALMUD TORA



TRANSFORMA UN SÁBADO ORDINARIO EN UN SHABAT EXTRAORDINARIO

busca un invitado,
déjate invitar!



**The
Shabbat
Project**
KEEPING IT TOGETHER

SHABBAT CAN DO IT!
11 y 12 noviembre 2016

f ¡Síguenos! theshabbosprojectmx
www.theshabbosproject.org/mexico



**The
Shabbat
Project**
KEEPING IT TOGETHER

**TRASCENDAMOS
JUNTAS
HACIENDO JALA**

SI NO ESTÁS AQUÍ...A DÓNDE ESTÁS?

SHABBAT CAN DO IT!

**MIÉRCOLES 9
DE NOVIEMBRE**

CIM ORT (Colegio Idishe)
Loma del Recuerdo #44 Colonia Vista Hermosa

RECEPCIÓN: 5:30 PM
INICIO PUNTUAL: 6:30 PM

EVENTO INTERCOMUNITARIO

VENTA DE BOLETOS:
CALL CENTER: 5001-8200

Comparte el Kit con tu hija - CUPO LIMITADO

f ¡Síguenos! theshabbosprojectmx
www.theshabbosproject.org/mexico

2016 HAVDALÁ CDMX

DOR LEDOR

De generación en generación

CIERRA CANTANDO
CON "SALOMON BROTHERS"

2015 Kapetown Sudáfrica
2016 Cd. de México

**ENCIENDE LA VELA
CON NOSOTROS
SÉ PARTE**

SHABBAT CAN DO IT!

CDI 12 DE NOVIEMBRE

RECEPCIÓN: 8:00 PM INICIO: 9:00 PM
ENTRADA LIBRE

CALL CENTER: 5001-8200



**The
Shabbat
Project**
KEEPING IT TOGETHER

f ¡Síguenos! theshabbosprojectmx
www.theshabbosproject.org/mexico



bondsrael.com

Inician actividades en Punto CDI Monte Sinai

Comienza un nuevo ciclo de actividades y las instalaciones de Punto CDI Monte Sinai se llenan de vida una vez más.

Cientos de nuestros socios han disfrutado ya de las primeras semanas de actividad, en las que se ha vivido un ambiente de diversión y alegría en las distintas clases que ofrecemos.

Un ejemplo de ello son las pequeñas de "Pre-Primary Ballet", quienes, vestidas con sus preciosos tutús rosas, aprenden las bases de este bello arte dancístico, al mismo tiempo que juegan y se divierten con otras niñas.

Por su parte, los pequeños de Pre-Deportes y Desarrollo Psicomotor le dieron la bienvenida a nuevos compañeritos que se integran por primera vez a estas clases.

Donde también se vivieron tardes de diversión y emoción fue en la clase de Fútbol Fundamentos, en la que niños de 4 a 6 años tienen su primer acercamiento al deporte más popular del mundo.

De igual forma, una clase que goza de enorme popularidad es Karate Do, que en alianza con la prestigiosa Academia Okayama, recibe a niños y niñas interesados en aprender esta milenaria arte marcial.

Quienes también iniciaron con el pie derecho este nuevo ciclo fueron los Grupos Representativos Nekudá, Lek's, Kahdabra, Maspik, Joshej y Dugmá, con una gran cantidad de entusiasmados bailarines.

Y por otro lado, nuestros socios han quedado muy gratamente sorprendidos por la gran cantidad de opciones que tenemos en este nuevo ciclo. Entre ellas podemos mencionar las clases de música "My Mommy and Me" y "Little School of Rock", donde los pequeños y pequeñas podrán gozar de un primer acercamiento al mundo de la música. También tenemos las clases de Matemáticas -en alianza con Método Singapur Mathink- que son ideales para aprender y reforzar el conocimiento en esta importante materia de una manera eficaz y didáctica. Además, está las clases de "Baby Gym"; "Danzi Tech" para alumnos de secundaria y preparatoria; clases de pintura para niños y adultos; y escultura para niños y adultos también (éstas últimas correrán a cargo de la Academia de Arte Mente en Expresión del Centro Deportivo Israelita).

No dejes pasar la oportunidad de formar parte de estas actividades que Punto CDI Monte Sinai tiene para ti en este nuevo ciclo. ¡Acércate a nuestras oficinas y con gusto te atenderemos!



"Baby Gym": una estimulante actividad

Todo padre quiere lo mejor para sus bebés, y nunca es demasiado temprano para buscar las mejores opciones que ayuden a su buen desarrollo y bienestar. Con esto en mente, Punto CDI Monte Sinai se enorgullece en presentar la clase de "Baby Gym" para este nuevo ciclo de actividades.

Esta nueva opción, pensada exclusivamente para bebés de 11 meses a 2 años de edad, está diseñada para impulsar el desarrollo motriz, emocional y social de tu bebé al máximo.

A lo largo de la clase, los pequeños -junto con sus mamás- realizan distintas actividades acompañadas de música y juegos que contribuirán a desarrollar de manera integral y oportuna sus habilidades motrices, tales como la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos, dentro de un ambiente seguro y divertido.

De igual forma, en esta nueva actividad los pequeños podrán desarrollar y maximizar sus capacidades afectivas, emocionales y sociales, pues a lo largo de la clase convivirán con otros pequeños de su edad, fomentando así el buen comportamiento y desenvolvimiento social. También se les alentará a ser más independientes para explorar el entorno que les rodea, proveyéndoles seguridad y confianza en ellos mismos y en sus capacidades.

La mamá formará parte de todas las actividades, jugando y cantando con su pequeño o pequeña, y aprendiendo técnicas de estimulación temprana que podrá aplicar en casa.

"Baby Gym" se impartirá en las instalaciones de Punto CDI Monte Sinai los días lunes y miércoles, en un horario de 11:00 a 12:00 horas; y los martes y jueves, de 11:00 a 12:00 horas.



Clases de Pintura Infantil



Esta opción está dirigida a niños y niñas de 6 a 15 años, y busca iniciarlos en una de las expresiones artísticas más hermosas y prolíficas que existen: la pintura, que se remonta a los orígenes mismos del ser humano.

El instruirse desde temprana edad en este mundo de colores y creatividad, sin duda impactará de manera positiva en un amplio rango de aspectos de la vida diaria de los niños, pues las artes visuales ayudan a que éstos puedan expresar de manera sana y clara sus emociones; así como también se forman hábitos de disciplina, al mismo tiempo que se divierten y adquieren conocimientos de cultura general.

Dentro de la clase de Pintura Infantil, nuestros pequeños aprenderán acerca de las diversas áreas, tanto teóricas como prácticas que esta fascinante materia ofrece; conocerán los distintos medios por los cuales es posible plasmar una imagen en una superficie, tales como la pintura acrílica, las acuarelas y el óleo, y las diferencias entre un medio y otro.

No dejes pasar la oportunidad de darle a tu hijo o hija una base sólida en el maravilloso mundo de la pintura. La clase está respaldada por la Academia de Arte Mente en Expresión.

La actividad se impartirá, en primer lugar, para niños y niñas de entre 6 y 9 años, los días lunes y miércoles, en un horario de 16:30 a 17:30 horas; y para socios de 10 a 15 años los lunes y miércoles, de 17:30 a 18:30 horas. De igual forma, se impartirá una clase mixta los días martes y jueves, en un horario de 17:30 a 18:30 horas.



Barak 2016: un ejemplo de innovación

Psic. Aída Kassin
Departamento de Vinculación
Institucional y Extensión Académica

“Aprendizaje, emprendimiento, ciencia, tecnología, descubrimiento, oportunidades, crecimiento, diversión, unión, nuevos amigos...” Éstas son algunas de las experiencias que vivieron nuestros alumnos gracias al proyecto Barak, un medio que permite potenciar y aplicar las habilidades, el conocimiento y los valores de manera creativa traspasando las barreras del aula y generando un aprendizaje significativo. Después de recorrer Israel durante un mes, 18 alumnos se despiden de sus compañeros y comienzan una nueva aventura: un programa de excelencia académica que les brinda la oportunidad de conocer otro Israel: el de la ciencia, los avances tecnológicos, el arte, la actualidad política, los negocios y muchas otras actividades.

El camino comienza cuando los alumnos de tercero de secundaria forman equipos y en conjunto con su tutor, un exalumno del Colegio, desarrollan e implementan proyectos de responsabilidad social que tengan viabilidad y sustentabilidad. La calificación del proyecto, combinada con el desempeño académico, da como resultado su participación en el viaje.

Por tercer año consecutivo culminamos este programa, como resultado del esfuerzo y entrega de alumnos y tutores, quienes dieron lo mejor de sí para ganar su participación en un viaje extraordinario.

En esta ocasión, visitamos empresas de alta tecnología como Intel, Amdocs y Mobileye, entre otras; estuvimos en la Knesset; fuimos a la Universidad Hebrea de Jerusalem y al Instituto Weizmann donde, de manera vivencial y divertida, aprendimos de física, química y biología, mediante la realización de experimentos. En Madatech, el parque tecnológico del Technion, tuvimos un seminario utilizando impresoras 3D; nos divertimos experimentando con cocina molecular y nos impresionamos con los avances y descubrimientos que se han dado en Israel. Así mismo, tuvimos una visita con Benito Andión, Embajador de México en Israel.

Tuvimos el privilegio de que el Dr. Adolfo Roitman, curador de los Rollos del Mar Muerto, nos guiara en una visita al Santuario del Libro del Museo de Israel, especialmente diseñada para nuestros alumnos.

También realizamos un taller con Ariel Jerolimsky, fotógrafo del *Jerusalem Post*, quien se expresó así de nuestros alumnos: “el interés demostrado a lo largo de la actividad, las preguntas inteligentes y acertadas, su curiosidad y afán por aprender, dejaron en mí una excelente impresión. Además, debo agregar la simpatía y actitud educada de estos jóvenes, pero sobre todo su calidad humana y valores. Me es un real placer compartir esta hermosa sensación con ustedes”.

En palabras de Silvia Vega, Directora de Innovación Social del Tec de Monterrey, quien nos acompañó como una de los jueces de los proyectos, “implementar este tipo de actividades hace alumnos visionarios; es de admirar que a la edad que tienen, realicen trabajos con ese nivel de profesionalismo”. Por su parte, el Sr. Salomón Kalach, Vi-

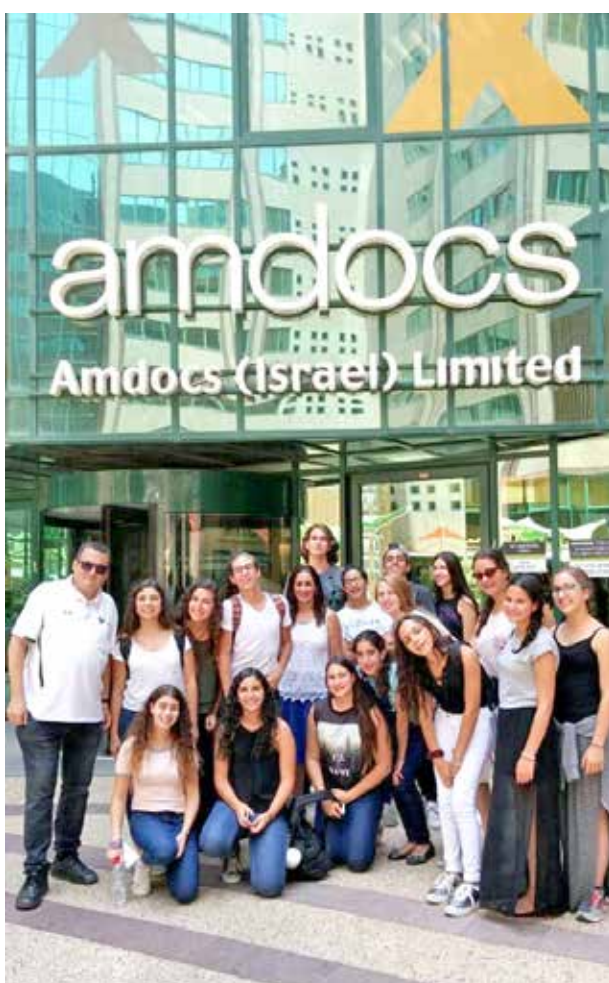
cepresidente del Patronato Escolar del Colegio Hebreo Monte Sinai, comentó que “ha avanzado de manera exponencial la calidad de los proyectos, y es una gran satisfacción ver la motivación y apoyo de los exalumnos”.

Este año, el proyecto ganador fue “Pavimentando Sonrisas”. Jacqueline Rayek, integrante de este equipo expresó: “Nosotros vimos todos los aspectos que queríamos involucrar... educación y salud, así como fomentar los valores de ayuda al prójimo como base de la identidad judía, haciendo que nuestra Comunidad ayude a otra, vendiendo mosaicos para que los pinten y con ese dinero pavimentar una escuela de escasos recursos; y fue así como logramos hacerlo todos juntos”.

Para Sharon Metta, tutora del equipo ganador, “el proyecto Barak es definitivamente una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida, ya que me dio la oportunidad de empezar un proyecto personal que me enseñó a pensar diferente; estoy agradecida con mi escuela por darme la oportunidad de regresar y participar en este increíble proyecto”.

Los alumnos regresaron felices y convencidos de que éste es un viaje inolvidable lleno de aprendizaje, diversión, unión y enseñanzas para toda la vida. Para nosotros, como Colegio, es una enorme satisfacción contribuir con proyectos como éste a la formación de seres humanos íntegros, quienes serán los futuros líderes de nuestra Comunidad y de nuestro país.

Hago un especial agradecimiento a Regina Ambe e Isaac Haber por su entrega total a este proyecto. Son un ejemplo y un orgullo para todos nosotros.



Visita del Gran Rabino Shlomo Moshe Amar

Moisés Hilu Chiver
Director General Adjunto

El miércoles 14 de septiembre nuestro Colegio se vistió de gala, al recibir a un invitado muy especial: al Rab. Shlomo Moshe Amar, Gran Rabino Sefaradí de Jerusalem. Del 2003 al 2013, Rab. Amar ocupó el cargo de Gran Rabino Sefaradí de Israel.

Su llegada al Colegio fue aplaudida por todos nuestros alumnos, quienes estaban reunidos para recibirlo en el Auditorio "Rafael y Regina Kalach". Fue ahí donde, a manera de bienvenida, los alumnos Eduardo Jaff y Elías Baley le dirigieron un cálido mensaje: "Honorable Rabino, en el Colegio Hebreo Monte Sinai nos regimos según las tradiciones y ordenanzas de nuestro pueblo milenario...".

Acompañado siempre por nuestro querido Rabino Principal Abraham Tobal; el

Vicepresidente del Patronato Escolar, Lic. Salomón Kalach; el Director General del Colegio, Ing. Daniel Smeke; miembros del Patronato Escolar y de la Mesa Directiva de nuestra Comunidad, el rabino firmó el libro de los visitantes distinguidos y bendijo al Colegio para que continúe como hasta ahora, respetando y honrando las *mitzvot* y nuestras bellas costumbres, las cuales describió como "el faro dentro de este abrumado mundo".

Antes de irse, Rab. Amar también visitó nuestro jardín de niños. Los pequeños lo esperaban para recitar el *Shemá Israel* junto con él y cantarle algunas canciones de Rosh Hashaná. Esto lo emocionó tanto que expresó a la Lic. Karen Perla, Directora del Preescolar y a sus alumnos: "Creía haber venido a fortalecer espiritualmente a este Colegio, pero el que se ha fortalecido sin duda he sido yo".

Cabe señalar que es la segunda vez que el Gran Rabino visita nuestra institución, y seguramente no será la última. Él, sin duda, es un ejemplo de tenacidad en el estudio, y de rectitud en sus actos. Nuestra comunidad escolar se honra en recibirlo nuevamente.



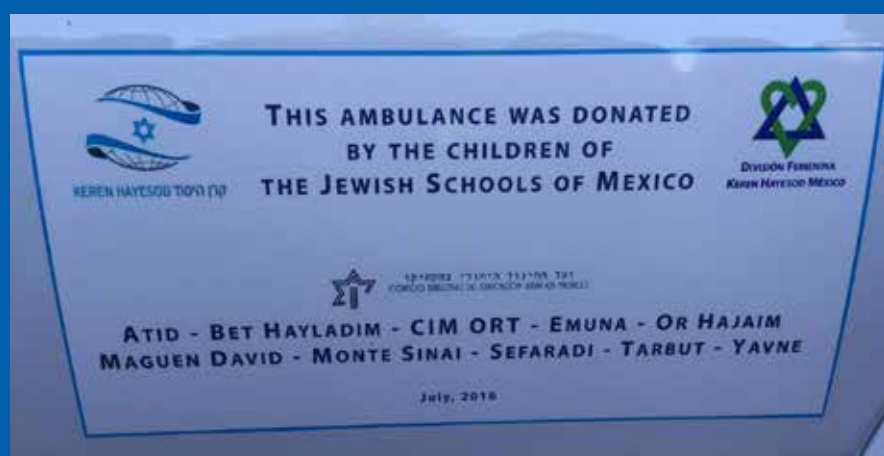
Concluyendo #yomeamarroconisrael

Como cierre a la Campaña del Proyecto Educativo de Keren Hayesod, #yomeamarroconisrael, los alumnos de 3 de secundaria de los colegios de la red judía de México, tuvieron el honor de entregar una ambulancia a la Ciudad de Eshkol en Israel.



Queremos agradecer el apoyo de todos los alumnos de nuestros colegios, así como de sus padres, quienes de todo corazón se sumaron a este proyecto.

Ojalá que esta ambulancia sea de gran ayuda para nuestros hermanos israelíes.





FIDEICOMISO DE EXCELENCIA ACADÉMICA
 DEL COLEGIO HEBREO MONTE SINAI

El Fideicomiso de Excelencia Académica del Colegio Hebreo Monte Sinai Agradece profundamente la generosidad y el apoyo incondicional de las Familias Fundadoras así como de "Los Amigos de La Monte"

Gracias a sus aportaciones se han podido financiar proyectos de Excelencia Académica para nuestro Colegio.

¡MUCHAS GRACIAS!

Contacto: Bella Tuachi
 fideicomiso@chms.edu.mx
 5253 0165 ext. 1139

Conferencia: La Fiesta del Siglo

Al fondo, música de DJ; a la entrada, un colorido haz de luz y humo de fiesta invitando a pasar, mientras un hombre robusto pregunta “¿con quién vienes?” “¿cuántas personas son?” “¿su boleto por favor?”

Dos jóvenes ofreciendo pulseras de neón a cada asistente; un pasillo largo iluminado y una espesa bruma de fiesta... Adentro, vívidas luces, pantallas, cámaras de humo y grandes pelotas de colores. Esto fue “La Fiesta del Siglo en el Colegio Hebreo Monte Sinai”, una ponencia cuyo objetivo fue demostrar que la diversión no está sujeta a los riesgos ni a los excesos.

Los días 5 y 6 de septiembre los jóvenes de secundaria y bachillerato pudieron escuchar buena música, reír y entretenerse con una conferencia impartida por Rodolfo Tercero Fabre, quien cuenta con una amplia carrera en empresas turísticas, bares y discotecas, y grandes conocimientos sobre la adicción al alcohol y sus efectos en el organismo. Esta ponencia, única en México, ha sido creada con la intención de abordar temas de fiesta y alcohol apoyando la prevención de los riesgos que corren los jóvenes ante el uso y abuso de sustancias. También se abordan los mitos y realidades sobre el alcohol y las drogas, y consejos para cuidar la integridad de los jóvenes al salir de fiesta. La conferencia se hace “en el mismo idioma” que los jóvenes, con situaciones cotidianas que suceden en las fiestas.

El 7 de septiembre, los invitados a la fiesta fueron los padres de familia. Ellos recibieron distintas herramientas sobre la implementación de límites y la manera de fomentar en sus hijos la responsabilidad y el cuidado que deben de tener en una fiesta.

Este evento, realizado en el marco de nuestro programa “Prevención...es CHMS”, recibió a 280 alumnos y 245 padres de familia, generando una reflexión compartida que propone “diversión para todos... y riesgo para nadie”.



Conociendo podemos prevenir, educando podemos enseñar

Dr. Marc Saadia



Conociendo la problemática y riesgos que enfrentan día a día nuestros niños y jóvenes, el Colegio Hebreo Monte Sinai estará de manera regular implementado una serie de acciones que eduquen, y creen conciencia con el fin de prevenir situaciones de riesgo, motivar y fomentar el autocuidado de los jóvenes.

En este principio de año, el Colegio presentó “La Fiesta del Siglo”, una conferencia interactiva dirigida tanto a alumnos como a padres, de secundaria y bachillerato, en la cual se abordaron temas de alcohol y drogas en los antros. A mí me tocó presenciar la tercera presentación.

Llegando, fui recibido por un cadenero que me dejó pasar. Luces de colores, música de alto impacto, un ambiente poco iluminado y humo iba acompañando mi recorrido. Lo más impresionante es que el auditorio, disfrazado de antro, estaba hasta el tope de padres del colegio. Todas las mesas estaban llenas y solo logré encontrar un espacio al fondo del “bar”.

Empezó la conferencia... Se mencionaron una serie de datos escalofriantes: más de 22,000 muertes prevenibles (más de 60 diarias) debido a los excesos producidos y derivados del consumo desmedido de alcohol. Otro hecho alarmante: el abuso sexual que sufren las jóvenes en los antros, entre muchos otros datos.

Lo más triste es que esos problemas pueden prevenirse si existe un cuidado responsable del uno por el otro entre amigos y compañeros, y si se educa para detectar posibles riesgos.

A medida que iba avanzando la conferencia, me impresionaba lo creativos, talentosos y ocurrentes que son nuestros hijos, pues descubren formas de tomar alcohol en sus cuerpos para intoxicarse sin que esto se note en su aliento; o bien, formas para que la bebida les pegue más rápido; o estrategias para poder tomar más y aguantar más.

Y por otro lado están los supuestos “brodies” de nuestros hijos, es decir, esos “compañeros” que están en el antro, quienes encuentran la manera de poner sustancias en las bebidas de las niñas para aprovecharse de ellas...

El conferencista, Rodolfo Tercero Fabre, afirma que muchos de los accidentes que suceden se deben a que nuestros jóvenes no saben qué hacer frente a una emergencia.

Algo que quedó también muy claro es que generalmente nosotros los padres, somos los que enseñamos, estimulamos, fomentamos y premiamos el consumo de alcohol a nuestros hijos. ¿Cuántas veces nos han hecho creer nuestros hijos, por ejemplo, que la fiesta de Bat o Bar Mitzvá sería un fracaso sin alcohol? Y aún si no hay alcohol en una fiesta, ¿cuántas veces no se las ingenian para meterlo? ¿Y el “pre-copeo”? ¿Las bodas con las barras llenas de bebidas que invitan a intoxicarse gratis sin control de edad, ni de cantidad?

La ley prohíbe suministrar alcohol a menores de edad, catalogándolo como corrupción de menores, con procesos que pueden costarle a la persona responsable 7 a 14 años de cárcel.

Y entonces, ¿qué hay que hacer?

Debemos aprender a decir “no”, los padres, los amigos, pero sobre todo tú, cada uno en lo individual. Y debemos aprender a contestar a éstas y otras provocaciones:

“No seas maricón...”

“¿A poco llevas solo dos?... ¡éntrale wey!”

“Sí puedo manejar...”

“Suéltame, le voy a romper la cara...”

“Tú sacas el coche por el alcoholímetro y pasándolo nos cambiamos...”

Algunas contestaciones sugeridas para los padres:

“No vas a ir a esta fiesta, aunque todos tus amigos vayan...”

“No te voy a dar dinero para eso...”

“No puedes llegar a esa hora...”

La comunicación con nuestros hijos es prioritaria, ya que para opinar es necesario conocer las necesidades de ellos, sus preocupaciones, sus miedos y sus sueños. Felicidades al Colegio Hebreo Monte Sinai por abrir este espacio para que, tanto padres como alumnos, aprendamos más de cómo enfrentar estas situaciones.

INTERCOMUNITARIO



El mundo sigue de cabeza.

Recuerda que tienes una cita para entenderlo.

No te pierdas la plática de Richard Kemp.

**"EL PAÍS QUE MANTIENE LA PAZ...
LO CREAS O NO..."**

Coronel Richard Kemp CBE

MIÉRCOLES 26 DE OCTUBRE 8:30 PM

CENTRO SOCIAL MONTE SINAI "Salón José y Raquel Romano"

INFORMES Y BOLETOS

TEL: 1085-6336 CEL: 55-5402-0982



¿QUIÉN ES RICHARD KEMP?



El Coronel Richard Kemp comandó las fuerzas británicas durante treinta años. Algunos de los logros que han marcado su increíble reconocimiento son:

- Ha participado en catorce combates alrededor del mundo, incluyendo Irlanda del Norte, Macedonia, Bosnia e Irak.
- Ayudó a prevenir un Golpe de Estado en contra del presidente afgano Hamid Karzai.
- Trabajó con el Primer Ministro británico, liderando al equipo Antiterrorista Internacional en unión con el Comité de Inteligencia.
- Logró crear una alianza con Estados Unidos para combatir el terrorismo, frustrando las operaciones de al-Qaeda.
- Fue Consejero Antiterrorismo para el Primer Ministro de Macedonia.
- Fue nombrado Miembro de la Orden del Imperio Británico por la Reina, por sus contribuciones al trabajo de inteligencia.
- Actualmente es Presidente de Estrategias de Inteligencias del grupo de seguridad COBRA.

Pero además, Kemp ha sido instrumental en la defensa de Israel. En el 2009 defendió a las Fuerzas de Defensa de Israel contra las alegaciones de crímenes en referencia a las acciones de su ejército. Además, estuvo presente en el conflicto de Gaza del 2014, y se reunió con oficiales militares y del gobierno para ayudar a las tropas israelíes mientras distintas ciudades estaban bajo fuego de cohetes. Posteriormente, el Coronel divulgó en la prensa y en Naciones Unidas, un reporte de lo que realmente sucedió durante el conflicto con Hamas, por medio de una evaluación realista. Hoy, Kemp es miembro del Consejo de la Iniciativa Amigos de Israel, y miembro del Centro de Asuntos Públicos de Jerusalem. Israel le ha otorgado al Coronel Richard Kemp un Doctorado Honorario por su lucha contra el terrorismo, y por su papel defendiendo las políticas de seguridad de Israel y la moralidad del ejército israelí.

Es autor del libro "Attack State Red", y es columnista habitual en *The Times* de Londres. Escribe además para distintos periódicos, programas en radio y televisión. Ha aparecido en diversos documentales y coproduce películas. También imparte conferencias en todo el mundo.

Evitando conflictos cuando alguien muere

Comisión Intercomunitaria de Honor y Justicia de la Comunidad Judía de México



¿Qué pasa cuando alguien fallece? En primer lugar, se trata de un momento de gran tristeza para toda la familia. Pero éste se vuelve más triste cuando, en lugar de ser una oportunidad para tener unida a toda tu familia, se convierte en el inicio de enfrentamientos y acusaciones por un puñado de dinero, por propiedades, por cosas materiales.

Muchas veces esto comienza pasando el luto inicial, pues llega el momento de ver qué hacer con las cosas del ser querido. ¿Qué hacer si hay negocios de por medio, o propiedades en disputa? ¿O si dos de los herederos quieren, por ejemplo, el mismo cuadro, o hay discusión sobre algo tan sencillo como la vajilla?

No es fácil evitar estos problemas. Si la herencia toca a varias personas, basta con que una de ellas tome una actitud ambiciosa o de desprecio hacia los demás para que empiece la tormenta, ya sea internamente y hasta legalmente. Cuando el conflicto explota, la rabia, incluso en ocasiones el odio, penetra en los corazones. Hermanos muy unidos ahora se acusan mutuamente. Los primos, que antes se llevaban bien, ahora no se hablan. Un hijo piensa que merece más, o que el otro no merece, y familiares quedan desamparados sin saber quién los cuidará o ayudará.

Existen muchas razones por las que la gente no hace su testamento: la creencia de que eso es como "llamar a la muerte" y nadie se quiere morir. Pensamos que el testamento es solamente para aquellos enfermos terminales, que ya no tienen ninguna esperanza de vida y que por lo tanto, deben tomar decisiones acerca de sus bienes materiales. O creemos que es sólo para aquellas personas que poseen una gran fortuna, o pensamos que "aún no nos va a tocar" y que hay tiempo para eso. En ocasiones suponemos que nuestra familia seguirá siempre unida y jamás peleará, y menos por cosas materiales. Hay quien prefiere "dejarle la decisión a D'os, pues "ya Él dirá". O puede ser que simplemente no nos damos el tiempo de pensar en nuestro futuro.

Pero, ¿por qué es importante un testamento?

Primero, por la tranquilidad de la familia. Con un testamento se evitan conflictos y los derechos sobre tu propiedad se heredan de forma ordenada y pacífica a quien tú lo decidas. Todo padre o madre quiere tener a su familia protegida, y con un testamento cuidas del futuro de tu hijos menores de edad y familiares, designando al tutor o albacea que se hará cargo de ellos. Además, un testamento nos ayuda a que aquello por lo que tanto nos esforzamos, siga en buenas manos. Nos permite tener la serenidad de que nuestros bienes servirán el propósito para el cual los quisimos tener.

En un testamento se explica con precisión para quién es cada cosa, lo que evita posibles conflictos, gastos económicos, pérdida de tiempo y mantiene unida a la familia. En las empresas familiares el testamento es una herramienta fundamental que brinda tranquilidad y evita posibles rupturas y fricciones.

Aunque hay muchos detalles para elaborar un testamento, es bastante más fácil de lo que muchos creen, y de esto hablaremos más adelante. Si ya hiciste tu testamento, es importante actualizarlo y modificarlo según vayan transcurriendo cambios en tu patrimonio y en tu familia.

Si tienes dudas o quieres saber más de este procedimiento, acércate a tu Comunidad, a través de tu Comité de Honor y Justicia, ya que ellos podrán ayudarte y asesorarte con las personas adecuadas.

Un testamento es un paso importante para tu familia y negocio, es una planeación estratégica patrimonial. Después de todo, vivimos para estar felices y tranquilos, y un testamento es tu legado de orden, paz y armonía para tus seres queridos.

Uniendo a México y Jerusalem a través de la salud

Ethel Fainstein

 HADASSAH

Representantes de la Comunidad Judía de México visitaron recientemente el Hospital Hadassah en Ein Kerem Jerusalem, en el marco de la visita que realizaron a Israel a principios de septiembre.

El grupo, encabezado por el Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, el Sr. Salomón Achar, tuvo la oportunidad de encontrarse con el nuevo Director General de Hadassah, el Profesor Zeev Rotstein. Así mismo, la delegación conoció el complejo ultra moderno de cirugía, en el hospital subterráneo de la nueva torre. También, los delegados de Alianza Monte Sinai visitaron las instalaciones de la Unidad Infantil de Cuidados Intensivos, la cual fue adoptada por esa institución como proyecto, junto con el Kéren Hayesod de México.



Posteriormente, el Profesor Rotstein realizó su primera visita internacional desde que asumió el cargo, aquí en la Ciudad de México. La decisión de venir a México como primer destino representa la importancia que tienen los vínculos entre Israel, México y Hadassah desde hace muchos años.

El Prof. Rotstein se encontró con líderes comunitarios y amigos de Hadassah. Participó en conversaciones relacionadas con el rol presente y futuro de los hospitales para mejorar la salud y la atención médica en México, a través del intercambio de conocimientos y tecnologías únicas desarrolladas en Hadassah.

En el marco de su visita, fue recibido por la Mesa Directiva de Alianza Monte Sinai, a quien agradeció el increíble apoyo de la Comunidad, junto con Kéren Hayesod, en pro de la salud de los niños y jóvenes de Israel, entre ellos decenas de víctimas del terrorismo.

Aprovechamos la presente publicación para desear a todos

nuestros amigos un año de bienestar, salud y vida plena. *¡Leshaná tová tikatevu!*

DÍA LIMUD 2016
6-NOVIEMBRE
UNIVERSIDAD HEBRAICA

TODAS LAS EDADES
TODAS LAS COMUNIDADES
EXPLORANDO TODA LA DIVERSIDAD DE LA VIDA JUDÍA
EN UN SOLO DÍA Y EN UN SOLO LUGAR

inscríbete en: www.limudmexico.org

 Limud México

 /LimudMexico  /LimudMexico

 FUNDACIÓN METTA SAADE 

En un importante viaje a Israel, el Comité Central se reúne con Netanyahu y con Abbas

Del domingo 4 al lunes 12 de septiembre de 2016, nuestro Presidente, el Lic. Marcos Metta Cohen, y el Sr. Alberto Romano Jafif, delegado de Alianza Monte Sinai en el Comité Central de la Comunidad Judía de México (CCCJM), participaron en un viaje de trabajo a Israel. Al viaje asistieron el Sr. Salomón Achar, Presidente del CCCJM; el Ing. Mauricio Lulka, Director del CCCJM; entre muchos otros dirigentes de la colectividad judía mexicana.

A continuación presentamos algunas de las muchas interesantes actividades en las que participaron el Lic. Metta y el Sr. Romano:

- El domingo 4 de septiembre, se reunieron con la Dra. Ada Spitzer, Vicepresidenta de Relaciones Internacionales de TAGLIT, con quien se analizó las perspectivas del trabajo conjunto para el envío de grupos de jóvenes de nuestra Comunidad a Israel.
- Junto con Salomón Achar y Mauricio Lulka, visitaron el nuevo Centro de Innovación de Israel que TAGLIT desarrolló e inauguró recientemente en el edificio de la Bolsa de Valores de Tel Aviv. Ahí fueron recibidos por Amnon Neubach, Presidente de la Bolsa de Valores de Tel Aviv, y por Gidi Mark, Presidente y CEO de TAGLIT.
- Después de las reuniones con TAGLIT, Alberto Romano y Marcos Metta se trasladaron a la ciudad de Holon para reunirse con el abogado Roni Boukai, asesor legal del Heritage Center for Syrian & Lebanese Jewry in Israel, institución que preside el Rabino Abraham Hamra (último Rabino Principal de Siria). También sostuvieron una larga e interesante reunión con el Alcalde de Holon, Moti Sasson, así como con la Arq. Rivka Carmi y el hijo del Rab Hamra.
- El martes 6 de septiembre fueron al Hospital Hadassah Ein Karem y visitaron la Unidad de Terapia Intensiva Pediátrica que está siendo adoptada por Alianza Monte Sinai, a través del Kéren Hayesod, como proyecto conjunto.
- Esa noche, en la ciudad de Herzliya Pituaj, asistieron a una cena en la residencia del Embajador de México en Israel, el Excmo. Benito Andión.
- Al día siguiente, sostuvieron un encuentro con el Viceministro de Defensa, MK Rab. Eli Ben Dahan, con su Asesora Idit Druyan, y con Tamar, la encargada de la Policía de Israel del Combate al Lavado de Dinero y Financiamiento al Terrorismo. El Viceministro les dio una extensa explicación del contexto actual de Israel en materia de seguridad, de la situación de las diferentes fronteras, y los retos y amenazas en materia de seguridad. Por su parte, Tamar habló de las actividades que realiza su área en Israel y en muchas partes del mundo en materia de combate a las actividades financieras vinculadas al crimen organizado.
- Posteriormente, en la región de Eshkol, colindante con la Franja de Gaza, visitaron diversos espacios del colegio regional, donde la Comunidad Judía de México, a través del Kéren Hayesod, apoyó la construcción de un gimnasio blindado contra ataques de misiles. En una reunión con el Alcalde de Eshkol, Gadi Yarkoni, se habló de diversos apoyos que se han generado a partir de la hermandad que hay con la Comunidad Judía de México y el Municipio de Huixquilucan. Posteriormente, los llevaron a visitar uno de los túneles construidos por Hamas en la frontera con Gaza.
- También visitaron las excavaciones arqueológicas de Magdala, en la Galilea, donde se está construyendo un centro de peregrinación católica, con un hotel y una iglesia muy impresionante, a orillas del Kinéret, y en donde se descubrieron restos de una ciudad judía de hace más de 2,000 años, con una sinagoga y cinco tevilot. La Universidad Anáhuac está contribuyendo a la realización de las excavaciones, con alumnos e investigadores de México.
- El viernes 9 de septiembre tuvieron una reunión en las oficinas centrales de la Agencia Judía (Sojnut), en Jerusalem, con su Presidente, Natán Sharansky, y con Eliezer Sandberg, Presidente Mundial del Kéren Hayesod.
- En Ramala, dentro de los territorios de Palestina, sostuvieron un encuentro con el Presidente de la Autoridad Nacional Palestina, Mahmud Abbas. La reunión fue muy cordial, respetuosa y se tuvo oportunidad de intercambiar puntos de vista con él sobre el proceso de paz, y el papel que pueden jugar en él las comunidades judías de la Diáspora.
- Por la tarde se trasladaron al Kótel, para Kabbalat Shabat. Los acompañó Margarita Zavala, aspirante a la candidatura del PAN a la Presidencia de México, quien se encontraba en Israel invitada por la Embajada de Israel en México y la Comunidad Judía de México, y con quien compartieron también la cena de Shabat.
- El lunes 12 de septiembre tuvieron una reunión con el Primer Ministro de Israel, Binyamín Netanyahu, quien los recibió en sus oficinas durante más de 30 minutos. Les hizo una extensa y muy interesante exposición del estado de la economía, los avances científicos, tecnológicos y agrícolas de Israel, el momento que viven las relaciones de Israel con muchos países de África, Asia, América Latina, Europa e incluso el Medio Oriente, la situación de seguridad, y el proceso de paz con los palestinos. Fue una reunión muy agradable y cordial, en la que se le reiteró la invitación de viajar a México.

Como lo pudieron comprobar, fue un programa extenso con reuniones, visitas y encuentros de alto nivel.



Reunión con funcionarios del Ministerio de Relaciones Exteriores de Israel



Reunión con el Primer Ministro de Israel, Binyamín Netanyahu



Visita a Beit Mexico, en el Kibutz Gvulot



Con el Alcalde de Holon, Moti Sasson, la Arq. Rivka Karmi y el Abogado Roni Boukai



Visita a Eshkol



Reunión con Nathan Sharansky, Presidente de la Agencia Judía



Cena con el Keren Kayemet LeIsrael



Reunión con el Presidente de la Autoridad Nacional Palestina, Mahmoud Abbas



Reunión con el Primer Ministro de Israel, Binyamín Netanyahu



Visita a una posición militar de Tzahal en las Alturas del Golán y reunión con el General "YaYa"



Cena en la Residencia del Embajador de México en Israel, Benito Andión



Kabalat Shabat en Jerusalem con Margarita Zavala



Visita a Bnei Netzarim



Cena con el Keren Kayemet LeIsrael

“Los optimistas
y los pesimistas
mueren
exactamente igual,
pero viven vidas
muy distintas.
Yo soy un optimista.”

SHIMÓN PERES, ex Primer Ministro y ex Presidente de Israel, falleció la madrugada del pasado miércoles 28 de septiembre (hora de Israel). Uno de los grandes de la generación de los fundadores del Estado Judío, Peres fue punta de lanza de las negociaciones de paz con los palestinos, por las que se hizo acreedor del Premio Nobel de la Paz.

Nacido en 1923 en una familia acomodada en la entonces Polonia, en un área actualmente bajo control de Bielorrusia, Peres emigró en 1934 a la Palestina dominada por los británicos. Envuelto inmediatamente en la política de kibutz, se incorporó en 1947 a la Haganá, antecesora del ejército israelí, y fue protegido de David Ben-Gurión.

Peres inició como un miembro de las fuerzas independentistas de Israel. Después se convirtió en un activo promotor del proceso de paz con los palestinos. Fue uno de los grandes artífices de los Acuerdos de Oslo (1993 y 1995) entre Israel y la Organización de Liberación de Palestina. Estos acuerdos sentaron las bases de la autonomía palestina, con la finalidad de conducir a un tratado de paz. Peres, entonces Ministro de Relaciones Exteriores de su gran rival laborista Yitzhak Rabin Z"l, estaba encargado de las negociaciones. Por estos acuerdos compartieron el premio Nobel de la Paz Peres, Rabin y el dirigente palestino Yasser Arafat en 1994.

Peres también estuvo implicado en el esfuerzo de paz con Egipto y Jordania, los dos únicos países árabes con que Israel ha firmado un tratado de paz.

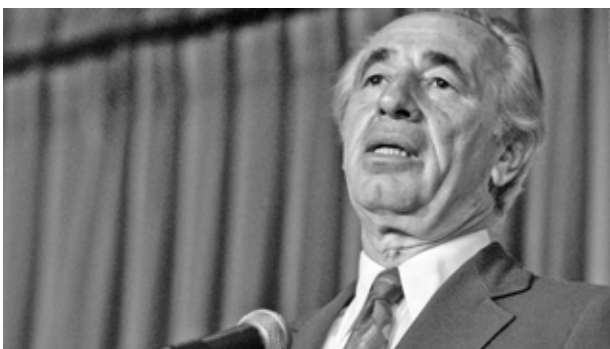


EN ISRAEL, su aura de último sobreviviente de la generación de los padres fundadores israelíes y su omnipresencia durante décadas lo impusieron como figura preeminente. Fue Primer Ministro entre 1984 y 1986, y luego en 1995-96. Ocupó también la Presidencia de 2007 a 2014. Fungió en diversos cargos en distintos gobiernos, como el de Ministro de Defensa, Relaciones Exteriores, Finanzas y varios más.

A lo largo de su vida, y hasta su vejez, Peres se mantuvo con un espíritu joven y optimista. Fue un incansable promotor del emprendimiento, la innovación, la tecnología y las comunicaciones. Fue pieza fundamental en la construcción del Israel moderno, el de las *start-ups* y el *high-tech*.

Estaba convencido del poder de las nuevas tecnologías, no solo en materia de seguridad, agricultura, industria, ciencia y educación, sino también del potencial diplomático y democrático de las redes sociales. Fue un usuario activo de Facebook, Twitter, Instagram, y con su equipo de asesores, también un creador de videos cómicos y musicales, muchos de los cuales se volvieron fenómenos virales desde su canal de YouTube. De hecho, en su último *tweet*, publicado el 7 de agosto de este año, comentó que había abierto un perfil en la red social Snapchat (muy popular entre adolescentes), y que, a sus 93 años, era el momento perfecto para él también volverse usuario.

Con esto, queda en evidencia su perpetua curiosidad y apertura, su optimismo y buen humor, su visión a futuro, y su convicción de que el diálogo y la empatía son el camino para la reconciliación y la paz.



Shimón Peres: el legado moral de un estadista universal

Enrique Peña Nieto

La historia suele recordar a los grandes personajes por su legado material o ideológico, pero han sido muy pocos quienes además trascienden por su liderazgo moral. Sin duda, se trata de una cualidad muy necesaria en estos tiempos, cuando nuestra capacidad técnica no siempre va a la par de la sabiduría requerida para dar un rumbo certero a nuestros esfuerzos como humanidad.

Shimón Peres, amigo cercano de México, es una de esas grandes figuras universales que han inspirado y tocado la vida de millones de personas, por encima de credos religiosos, orígenes étnicos o preferencias políticas.

Es por ello que hoy, Jefes de Estado y de Gobierno de todo el mundo nos hemos dado cita en Jerusalem, para unirnos en un duelo que nos obliga a reflexionar sobre el futuro de paz y prosperidad que aspiramos a construir como comunidad internacional.

El ex Primer Ministro del Estado de Israel fue un líder en todo el sentido de la palabra. Amó a su país y le sirvió con pasión. Y también fue un idealista que, por haber vivido la guerra, se atrevió a soñar e impulsar un futuro de paz en Oriente Medio.

En su discurso al asumir la Presidencia de Israel, en 2007, Peres le hizo una petición a su pueblo: "Permítanme seguir siendo un optimista. Permítanme mantener la capacidad de soñar". Ése fue su sello a lo largo de más de siete décadas de vida política: creer en un mejor futuro. Siempre supo que el pesimista ya está derrotado y que la adversidad no es una excusa para la inacción, sino una invitación a ser audaz.

Luchó incansablemente en favor de la reconciliación entre israelíes y árabes, especialmente con el pueblo palestino, bajo la premisa de que la paz no se gana derrotando a un enemigo, sino que se gana construyendo junto a un aliado.

Peres sabía que ese camino era arduo, que requería paciencia y valentía, pero estuvo dispuesto a andarlo; dispuesto a asumir los costos políticos. Gracias a esta convicción, en 1994 fue reconocido con el Premio Nobel de la Paz, junto con el entonces Primer Ministro de Israel, Isaac Rabin, y el líder palestino Yasser Arafat.

El ex Presidente del Estado de Israel fue un gran aliado de México, siempre dispuesto a privilegiar puntos de encuentro y vías de colaboración. Visitó nuestro país en seis oportunidades y desde distintas responsabilidades, contribuyendo en todo momento a fortalecer y proyectar la amistad que une a nuestros pueblos.

Personalmente, tuve el privilegio de conocerlo e intercambiar ideas con él en cinco ocasiones. Cada una de ellas, fue una oportunidad para dialogar y conocer la visión, siempre lúcida y franca, de uno de los arquitectos de la historia contemporánea, de un integrante de la generación de los padres fundadores de Israel.

Hoy, el pueblo de México se une al duelo de sus familiares y amigos, al de todo Israel y al del pueblo judío en todo el mundo, para quienes Shimón Peres representa una inspiradora figura de unidad, liderazgo y sabiduría.

De manera especial, quiero expresar mi solidaridad con la comunidad judía en México, integrada por más de 50 mil mujeres y hombres, que todos los días contribuyen a construir un mejor país con su talento, patriotismo, ética de trabajo y capacidad de innovación.

Peres nos deja un legado vigente y, hoy más que nunca, necesario: por encima de ideologías o preferencias partidistas, la función de la política es buscar acuerdos para generar soluciones.

Estoy convencido de que la mejor forma de honrar al gran hombre que fue Shimón Peres, es poniendo en práctica la reflexión que nos compartió al despedirse de la presidencia de su país en 2014: "Aún quedan esclavos que liberar, vidas que salvar, justicia que defender; aún queda un mundo que mejorar".

Descanse en paz, Shimón Peres, líder israelí, hombre universal y amigo de México.

Publicado originalmente en *El Universal*, el 30 de septiembre de 2016.

El cuerpo de Peres fue enterrado el viernes 30 de septiembre en el cementerio nacional del Monte Herzl de Jerusalem.

Una larga lista de dignatarios y líderes extranjeros se dieron cita para despedir al expresidente israelí, incluyendo al Presidente Barack Obama; el Presidente de la Autoridad Palestina, Mahmud Abbas; el Príncipe Carlos y el Canciller británico Boris Johnson, junto con los ex Primeros Ministros del Reino Unido Tony Blair y David Cameron.

El Presidente Peña Nieto viajó a Israel para asistir al funeral de Shimón Peres, junto con la Canciller Ruiz Massieu, el Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, el Sr. Salomón Achar; y el Sr. Rafael Zaga Kalach, ex Presidente del mismo.



Conversando con el Embajador de Israel en México

Mishelle Idi

El miércoles 28 de septiembre, el Sr. Jonathan Peled, Embajador de Israel en México, dio una conferencia de prensa en su Residencia, en la que compartió con los asistentes algunas de sus reflexiones sobre la figura histórica de Shimón Peres.

Entre las distintas cosas que dijo llamó la atención el hecho de que Peres tenía un cariño especial hacia México y que leía mucho sobre las culturas prehispánicas de nuestro país, particularmente las culturas azteca y maya. Le preguntamos qué cambios se esperan en Israel tras su partida. ¿Qué será diferente?

"Seguramente nos tomará algunas décadas superarlo, Israel se enamoró de él. A pesar de haber vivido los años más difíciles de nuestro Estado, siempre contó con el apoyo y solidaridad de todos los ciudadanos por su habilidad para cumplir con las metas y sueños que se proponía. Fue un estadista muy presente en todos los aspectos, recuperó la economía nacional y reforzó el sistema de seguridad en los primeros años, además de apoyar el desarrollo máximo de la cultura, la ciencia y la tecnología. No hay ningún tema en que no haya dejado huella, y creo que con eso logró superar a todos sus pares".

También le preguntamos al Embajador quién, a su juicio, se podría perfilar ahora como estadista para continuar con el espíritu de diálogo que encarnó Peres. "Seguramente surgirán nuevos líderes, pero nadie podrá comparar su envergadura e impacto a nivel mundial. Dudo que habrá otro igual, por lo menos en nuestros tiempos. Creo que su mayor logro posicionar a Israel como un 'pequeño gigante' en el mundo. Hizo mucho por defenderlo y convertirlo en un modelo en diferentes disciplinas".

Al concluir la conferencia de prensa, el Embajador Peled envió a toda la Comunidad Judía de México un muy afectuoso deseo con motivo de las Fiestas Mayores.

A 40 años del rescate en Entebbe



Nadia Cattán Jafif

Este año se cumplen 40 años de un suceso extraordinario en la historia del Estado de Israel: una operación que, gracias a la valentía y la astucia de las Fuerzas de Defensa Israelíes, logró salvar la vida de más de 100 personas. Hoy, 40 años después, la misión merece ser recordada.

EL SECUESTRO

Era el domingo 27 de junio de 1976, y el vuelo 139 de la aerolínea Air France salió de Tel Aviv con destino final a París. El avión hizo escala en Atenas, donde abordaron más pasajeros. Lo que nadie sospechó es que entre ellos se encontraban dos integrantes del Frente Popular para la Liberación de Palestina, y dos miembros de una guerrilla alemana. Al poco tiempo del despegue, dichos terroristas revelaron su plan de acción y obligaron a que el piloto desviara el avión, dirigiéndolo a Bengasi, Libia, en donde permanecieron siete horas para cargar combustible. Posteriormente, emprendieron el vuelo hacia Uganda. Durante el agnizante trayecto, todos los pasajeros a bordo se vieron obligados a entregar sus pasaportes y documentos de identificación. Finalmente, a las 3:30 PM del 28 de junio, el avión aterrizó en el Aeropuerto Internacional de Entebbe, y una gran pesadilla estaba por comenzar.

Con la ayuda de otros terroristas que se sumaron al secuestro, los rehenes fueron descendidos del avión y llevados a la terminal del aeropuerto. El presidente de Uganda, Idi Amín apoyó a los terroristas prestando el espacio para realizar la retención, además de poner a disposición de los maleantes a sus propios militares; decenas de soldados ugandeses ayudaron así en el resguardo de los secuestrados.

La petición de los terroristas no tardó en dejarse escuchar: pedían 5 millones de dólares por concepto de rescate, aunado a la liberación de 53 palestinos prisioneros (40 de ellos se encontraban en cárceles israelíes y el resto en prisiones de Suiza, Kenia, Francia y Alemania). En Israel, la ambiciosa petición dividió a la opinión pública, sobre todo, dentro de las más altas entidades gubernamentales.

Baruch Bar-Lev, un oficial retirado de las Fuerzas de Defensa Israelíes y conocido de Idi Amín, trató de persuadir al presidente ugandés para que liberara a los rehenes, seduciéndolo con la idea de que se convertiría en un héroe mundial si lo hacía. Pero las con-

versaciones telefónicas, así como las negociaciones diplomáticas, fallaron.

Mientras tanto, los seis días en cautiverio tuvieron importantes movimientos. Una mujer de 75 años llamada Dora Bloch fue trasladada al Hospital Mulago de Kampala, pues su salud se comenzó a ver severamente afectada. Su separación del resto del grupo determinó para ella un futuro diferente, que más adelante revelaremos.



Los perpetradores del atentado separaron a los rehenes judíos e israelíes del resto de los pasajeros. Era un momento en el que la nacionalidad o el apellido determinarían cada destino. Las personas que no tenían nacionalidad israelí y que no eran de religión judía fueron liberadas. Fue así como un avión de Air France llegó para poner a más de 100 personas a salvo. Esta inesperada pero valiosa oportunidad pro-

pió un gran ejemplo de valentía y humanidad: el comandante del vuelo, el piloto Michel Bacos, quien a pesar de tener la oportunidad para irse, decidió no hacerlo, pues no le pareció correcto marcharse dejando atrás a sus pasajeros. Frente a la mirada conmovida de los rehenes, el resto de la tripulación también decidió quedarse. Fue una impactante muestra de solidaridad en una terminal desbordada de miedo, dolor y angustiosa ansiedad.

A pesar de que 106 personas continuaron como rehenes, la liberación del resto de los pasajeros tuvo grandes alcances, ayudaron a salvar la vida de los que permanecieron secuestrados, ya que los pasajeros liberados fueron entrevistados por miembros de las Fuerzas de Defensa Israelíes y por la Mossad; de estas exhaustivas entrevistas se obtuvieron detalladas descripciones de los terroristas, las cuales dieron como resultado, valiosos retratos hablados.

La información recaudada provocó que la opción de realizar un rescate sorpresa cobrara más fuerza. Esto, sumado al hecho de que el edificio en el aeropuerto de Uganda fue construido por una compañía israelí, proporcionó datos esenciales para hacer más seguro el ataque. Rápidamente, se construyó una réplica de la terminal, en donde los comandos israelíes ensayaron con cronómetro en mano la arriesgada operación que estaba por iniciar.

La presión aumentaba, y los terroristas amenazaban con asesinar rehenes de no ver sus peticiones otorgadas. Pusieron como fecha límite el 1 de julio. Los israelíes aceptaron negociar con la condición de que se concediera tres días más, los terroristas aceptaron y mientras tanto, la sociedad de Israel se sumergió en debates interminables sobre qué hacer. Finalmente, el 3 de julio fue aprobada por el gobierno israelí la misión secreta. El panorama era incierto, pues eran, nada más y nada menos, 106 vidas en juego.

EL RESCATE

La misión recibió el nombre de "Operación Relámpago", haciendo alusión a la rapidez con la que ésta debía llevarse a cabo. Los comandantes Yekutiel Adam y Dan Shomrón quedaron al mando, era un extraordinario comando unificado con la convicción de 100 soldados admirablemente preparados.

Cuatro aviones de transporte militar Hércules despegaron de Israel. Durante los 4,510 kilómetros de recorrido, las naves volaron a alturas bajas para no ser detectadas por ningún radar de los países enemigos por los que sobrevolaron. Finalmente, el 3 de julio, el primer avión israelí tocó tierra ugandesa alrededor de la 1:00 am de la hora local. Aterrizó sin encender sus luces, con la intención de no llamar la atención de los oficiales en la torre de control.

Del imponente avión se desplegaron un coche Mercedes Benz negro y dos camionetas; dichos automóviles eran los que usaba el Presidente Amín y su equipo de seguridad, y ése era precisamente el disfraz que los agentes israelíes pretendían utilizar. Sin embargo, los israelíes desconocían que el Presidente Amín había cambiado su coche negro por un auto del mismo modelo pero de color blanco. La equivocación fue detectada por dos guardias ugandeses, quienes iniciaron un intercambio de disparos. El tropiezo no pasó a mayores y los guardias fueron neutralizados, pero este percance aceleró el plan de acción y, sin mayor tiempo que perder, los soldados irrumpieron en el edificio del aeropuerto. Estaban por comenzar los segundos más decisivos de la operación.

Así pues, comenzó la lluvia de balas, los israelíes gritaban a los rehenes que se mantuvieran en el suelo mientras buscaban a los terroristas con la mirada. En medio de la confusión, un joven francés de 19 años llamado Jean-Jacques Maimoni se puso de pie y fue confundido con un terrorista, por lo que fue herido de muerte por un soldado israelí. No fue el único, Pasco Cohen de 52 años e Ida Borochovitsh de 56, murieron también en el intercambio de balas.

Los comandos israelíes se apresuraron a sacar a los rehenes para conducirlos al avión, pero una tormenta de balas mortales procedentes de las alturas de la torre de control comenzó. Los israelíes respondieron, y finalmente los secuestrados lograron subir al avión.

Mientras la terminal del austero aeropuerto se convertía en campo de batalla, los refuerzos israelíes realizaban otras tareas. Recargaron los aviones con combustible para emprender el regreso. Bombardearon la fuerza aérea ugandesa para impedir un contraataque. Vigilaron en zonas más alejadas para que nada ni nadie interfiriera con la misión de rescate. Y proporcionaron a las 106 personas la necesaria ayuda para dirigirse al avión de la manera más segura.

El resultado fue asombroso. De los 106 rehenes, 103 fueron rescatados; y alrededor de 35 soldados ugandeses y la totalidad de los terroristas, fueron abatidos dentro y fuera del edificio; 11 aviones de la fuerza aé-

rea de Uganda también fueron destruidos; pero quizá uno de los datos que más orgullo causó es que la operación tuvo una duración de solo 53 minutos.

Cuando la misión estaba a punto de culminar, el comandante Yonatan Netanyahu (hermano del actual Primer Ministro Binyamin Netanyahu) recibió un disparo mortal, falleciendo en el avión mientras volaba de regreso a Israel. En reconocimiento a su valentía, el país entero llamó a este episodio "Operación Yonatan".

El aeropuerto de Israel se convirtió en un espectáculo de júbilo, alivio y fiesta. El mundo quedó sorprendido, pues de la manera más admirable 103 rehenes fueron arrancados de las garras del terrorismo. Tristemente, Dora Bloch, la mujer de 75 años que había sido trasladada al hospital no corrió con la misma suerte, pues fue asesinada por militares de Amín días después del rescate.

Al poco tiempo se produjeron películas, documentales y libros sobre el rescate en Entebbe, pero el mejor registro de lo acontecido quedó archivado en la memoria moderna del pueblo judío, un pueblo que una vez más demostró que la vida merece ser defendida. Tal como lo dijo Chaim Herzog, el entonces Embajador de Israel en las Naciones Unidas: "Estamos orgullosos, no sólo porque hemos salvado la vida de más de 100 personas inocentes, sino también por el significado de nuestro acto para la causa de la libertad humana."



Hasta los 120... cómo envejecer con gracia:

La experiencia del Shaare Zedek Medical Center de Jerusalem

Judy Siegel Itzkovich

Nadie quiere envejecer, pero ¿cuál es la alternativa? Si tenemos que envejecer, que sea con la mejor salud posible.

El Dr. Reuven Friedman, especialista en medicina interna y Director del Departamento de Geriatria del Shaare Zedek Medical Center en Jerusalem, dijo que su departamento fue creado por una necesidad en la población para tratar a los adultos mayores. En 1960, solo el 5% de la población israelí era mayor de 65 años, sin embargo hoy ha aumentado la esperanza de vida. El israelí promedio vive 82 años, 72 de ellos con buena salud.

El Departamento de Geriatria de Shaare Zedek tiene 35 camas para atender a pacientes con condiciones extremas, 5 más para monitorear de manera intensiva a pacientes, y 9 camas para rehabilitación después de pasar algún tipo de operación como una fractura de cadera, sufrir un infarto o una enfermedad seria como cáncer.

El personal multidisciplinario del departamento incluye no solo doctores y enfermeras, sino también trabajadores sociales, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, especialistas de lenguaje y de audición y dietistas clínicos. Adicionalmente, el hospital tiene una clínica especializada para pacientes con problemas de pérdida de memoria.

El Prof. Moshe Sonnenblick, Director de la Unidad Clínica del Departamento de Geriatria, observó el increíble incremento en la esperanza de vida desde la época del Segundo Templo: la gente vivía hasta los 35 años, en promedio; para los 1900's, ésta solo era hasta los 49 años; y en el 2015, la expectativa de vida es de 82 años.

“Cada tantos años, un año más se añade al promedio de esperanza de vida. Los hombres israelíes ocupan el tercer lugar de expectativa de vida a nivel mundial”, dijo el Prof. Sonnenblick, y aunque las mujeres israelíes viven más años, están mas abajo en la lista global. A este ritmo, parecería que casi todos los bebés que nazcan en un país desarrollado en el siglo XXI, puedan llegar a celebrar su cumpleaños número 100. Entre las razones para tener vidas largas están factores como la economía, el acceso a la salud, la cercanía de la familia, la religión, y la dieta de las personas.

En una lista de 45 países del mundo, el sistema médico de Israel ocupó el cuarto lugar. Muertes por ataques al corazón e infartos se han reducido dos tercios desde 1965 por una mejor prevención (menos fumadores y una dieta más sana) y un mejorado tratamiento médico.

El profesor dijo que “las mujeres viven en promedio cuatro años mas que los hombres, pero la brecha ha estado estrechándose en años recientes”. La explicación que él dio es que “las mujeres tienen un mejor sistema inmunológico y lidian mejor con radicales libres” como la contaminación y los rayos del sol porque se alimentan con más antioxidantes. Las mujeres también tienen un cromosoma X adicional, comparado con la combinación de XY de los hombres, que ayuda a las mujeres a luchar contra defectos. Hay 600 personas en el mundo mayores de 110 años, y el 90% de ellas son mujeres.

Consumir menos calorías al día es considerado también un factor bueno para vivir más, dijo Sonnenblick. Como ejemplo, los residentes de la isla de Okinawa, Japón, que consumen muchas verduras y poca carne y lácteos, y que toman té y cúrcuma

– consumiendo 30% menos calorías que en otras partes de Japón – reportaron vivir vidas mas largas, con muchos residentes viviendo hasta los 100 años.

“Si no fumas, no estás pasado de peso y comes correctamente, puedes extender tu esperanza de vida por un promedio de ocho años. Si la medicina moderna curara las quince enfermedades principales, todos viviríamos alrededor de quince años mas” dijo Sonnenblick. “El medio ambiente es responsable del 70% de la longevidad de una persona, y la genética el 30% restante”.

La Dra. Helena Feldman, una doctora en el Departamento de Geriatria de Shaare Zedek, dijo que otras maneras de mejorar y extender la vida es a través del ejercicio: ayuda al corazón, reduce el riesgo a tener diabetes y osteoporosis, y mejora el sueño y la memoria. Recomienda 30 minutos al día, 5 veces a la semana. “Por ejemplo, hacer tai chi es muy bueno, pero si no, caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar o hacer aerobics son muy buenos para la flexibilidad, la tonificación y el equilibrio” dijo la doctora. “Sal de la casa, únete a un club, no te saltes comidas, toma vitamina D y toma entre 8 y 10 vasos de agua al día. Que no te dé vergüenza usar andadera o audífonos si son necesarios.”

Gente en edad madura tendría que checar también su presión sanguínea por lo menos una vez al año. Las mujeres tendrían que hacerse una mamografía cada dos años a partir de los 50 (a menos de que haya un historial familiar de algo riesgo) y a partir de los 70 años cada 3 años, aconsejó la doctora. También se deben de checar su vista y su oído cada tanto.

La Dra. Debbie Shapira, del Departamento de Medicina Interna y la Clínica de la Memoria habló sobre un tema que a muchos adultos mayores les preocupa: la demencia. “La mayoría de las personas pierden la memoria conforme van envejeciendo; algunos afortunados retienen su memoria de largo y corto plazo desde su juventud hasta la vejez”, dijo. “Es más difícil recordar nombres, y hacer tareas múltiples se reduce considerablemente en la vejez. Les toma más tiempo aprender algo nuevo.” De las personas que tienen un deterioro cognitivo leve, solo un 15% pasa a ser demencia, la cual es irreversible.

La Dra. Shapiro dijo que el Alzheimer causa del 60 al 80% de la demencia, y el Parkinson resulta en otro 5%. Una falta de educación en las personas puede contribuir a la demencia, y al contrario, un aumento en la educación o el ejercitar el cerebro, con trabajos y acertijos, lectura y otras actividades cognitivas, pueden detener su comienzo.

Otras recomendaciones para reducir el riesgo de demencia son: mantener un peso normal; si tiene diabetes, tener los niveles de glucosa estables; tener una dieta mediterránea rica en productos frescos, aceite de oliva, nueces, pescado y algunos productos lácteos; no ser sedentario; y usar su habilidad mental para no perderla. Sin embargo, no existen píldoras mágicas que prevengan la demencia. A través de investigaciones, en una década vamos a saber más. Se sabe que el cerebro, aún en adultos mayores, tiene plasticidad y puede hacer nuevas conexiones, así que hay razones para ser optimistas.

Shaare Zedek Medical Center de Jerusalem es uno de los hospitales más grandes, con mayor crecimiento y con más prestigio de todo Israel. El hospital cuenta con una oficina de representación en México. Para saber más sobre el hospital, por favor consulta la sección de anuncios publicitarios al final de este periódico.

Publicado originalmente en el Jerusalem Post; traducido y adaptado por Carol Broussi de Rubin



Isidoro Ambe: Recordando a un grande de Monte Sinai

Sofia Ambe Levy

Hablar de mi señor padre, Isidoro Ambe Z"l, es un enorme placer, y me honro en escribir para Alianza Monte Sinai, ya que para él, ésta fue su segunda casa.

Mis padres fomentaron en mí un inmenso cariño y respeto hacia mis principios, como judía y parte de esta Comunidad. De hecho, mi padre trabajó para la Comunidad toda su vida. Me enorgullece decir que él fue un pilar importante, como miembro de la Mesa Directiva; y los últimos años de su vida fungió como Presidente de la Jebrá Kadishá. Para él, la ayuda comunitaria fue primordial.

Fue un hombre justo, respetuoso, entregado, alegre, trabajador, responsable y amoroso. Un gran esposo, padre, abuelo, amigo y compañero. El legado que nos dejó nos enorgullece como familia. Su altruismo y filantropía no tenía límite; ayudaba a los necesitados de forma desinteresada y en total secreto y discreción.



Sr. Isidoro Ambe Z"l, Sra. Rosa Ambe Z"l, Sr. Carlos Ambe Z"l y Sra. Elisa Ambe Z"l

Hasta el día de su partida comenzamos a conocer todo lo que él hacía. Era impresionante la cantidad de gente que nos llegaba a visitar, gente que ni conocíamos, y a la que escuchamos decir cosas como: "a mí me ayudó a casar a mi hija", "a mí me ayudó económicamente", "a mí me ayudó a enterrar a mi difunto", entre otras. Descubrimos y confirmamos aún más su grandeza. No importaba lo difícil que fuera la situación, para él no había imposibles, siempre buscaba la solución, sin importar las condiciones, hora, lugar o día.

Recuerdo muy claramente que en Erev Yom Kipur, después de Selijot, llevaba a los señores mayores que no contaban con los medios, al Bet HaJaim para que visitaran a sus difuntos.

Trabajó en la Cruz Roja como voluntario representante de Monte Sinai y se reunió con las autoridades para tratar casos relacionados con la Comunidad. Todo lo hacía con suma pasión, amor y entrega.

En fin, no terminaría de hablar todas las anécdotas que tenemos de ese hombre maravilloso que fue mi padre. Hasta la fecha nos sorprende a toda la familia, a su descendencia, escuchar de gente que lo conoció decir que Isidoro Ambe fue "un señorón" que ayudaba muchísimo a la gente de su Comunidad, y en general, a todo el mundo.

En una ocasión, hace ya varios años, fuimos a la heladería *La Bella Italia* en la colonia Roma; el dueño, muy amable, nos dijo que conocía a mucha gente de nuestra Comunidad y nos preguntó que quiénes éramos. Cuando mencionamos el apellido Ambe y le dijimos que mi padre fue el señor Isidoro, se le



El Sr. Isidoro Ambe Z"l negociando la ampliación del Terreno del Panteón Monte Sinai

llenaron sus ojos de lágrimas y nos dijo que mi papá le había ayudado a su hijo. Mis hijos se llenaron de orgullo, y a la vez, de nostalgia, ya que murió tan joven que muchos de sus nietos no tuvieron la oportunidad de conocerlo.

Agradezco en su nombre, en el nombre de mi madre Rosa Ambe Levy Z"l, y en nombre de mis hermanos y de toda la familia, el haberme dado esta oportunidad de recordarlo en el *Periódico Monte Sinai*.



Felicitemos de manera muy afectiva a José Saba Cherem, Adela Smeke y Esther Kanan, integrantes de Monte Sinai y activos colaboradores en distintos comités de nuestra Comunidad, por su más recientes reconocimientos como líderes judíos a nivel internacional.

El pasado mes de agosto, fueron aceptados como miembros del Jewish Diplomatic Corps (JDCorps), una red de activistas, dependiente del Congreso Judío Mundial (WJC). JDCorps es una agrupación internacional de judíos -jóvenes y adultos- de notable trayectoria, quienes participan de manera voluntaria en proyectos de diplomacia y liderazgo. Actualmente la red está conformada por unas 130 personas de más de 30 países. Los integrantes representan una valiosa diversidad profesional, pues son abogados, inversionistas, consultores, académicos, parlamentarios, emprendedores, comunicadores y activistas. Su área de interés es defender los derechos humanos a nivel global, y particularmente, la salvaguardia de la libertad religiosa, la lucha contra el antisemitismo, y la defensa pública del Estado de Israel.

Para ser aceptado en JDCorps es necesario contar con una recomendación personal de miembros ya activos, así como una trayectoria comprobable de liderazgo comunitario. En este sentido, Pepe, Adela y Esther se han destacado en distintas iniciativas de nuestra Comunidad, por lo que este reconocimiento nos llena de orgullo.

¡Muchas felicidades!



August 29, 2016

Dear José,

Welcome to the World Jewish Congress - Jewish Diplomatic Corps!

The Steering Committee members of the WJC-JDCorps were very impressed by your strong application and along with our recommendation; you have been accepted as a member of the World Jewish Congress - Jewish Diplomatic Corps.

I look forward to being in touch and working together on behalf of Jewish communities around the world.

Best regards,

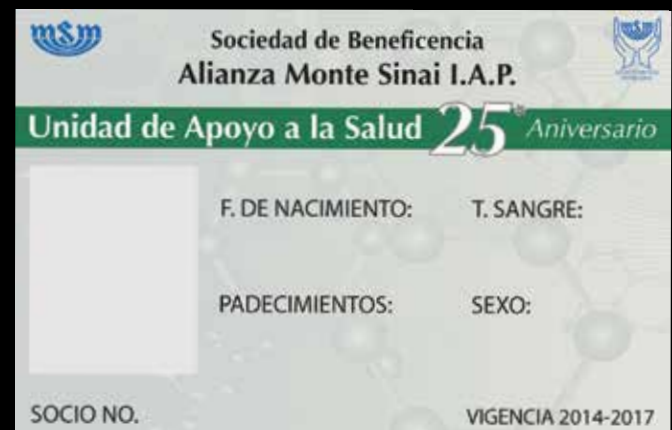
Melina Rozenbaum

Jewish Diplomatic Corps Coordinator, North America
World Jewish Congress
New York, NY

DESCUENTOS

Tu Credencial Monte Sinai, ya te ofrece beneficios en establecimientos y restaurantes.

Si aún no cuentas con ella,
tramítala al
5596-9966 ext. 127
con Tere Faena.



*Es necesario presentar la credencial vigente para hacer válidos los descuentos.

*Consulta términos y condiciones en msinai.mx

Crédito para tu auto

tasas desde el 12%



En Cabott Capital te resolvemos



porque creemos en ti

tel. 44-30-9061 al 63
www.cabottcapital.mx
info@cabottcapital.mx



Bosques de Ciruelos #194
4o piso interior 409
Bosques de las Lomas

Sujeto a aprobación de crédito,
consulte requisitos, términos y condiciones



שנה טובה

Te deseamos felices fiestas y agradecemos tu preferencia con un 5% de descuento en monedero electrónico en todas tus compras de éste Octubre y Noviembre al presentar tu credencial vigente.



Tiendas participantes:

Polanco, Tecamachalco, Interlomas, Tereo, Santa Fe y Samara.

Credenciales participantes:

Monte Sinai, Maguen David, Kehila Ashkenazi, Sefaradí y CDI (Personal e intransferible).

Kurson Kosher

Surtido y Calidad en Productos Kosher
www.kursonkosher.com



Somos líderes en la manufactura, distribución y venta de alimentos Kosher
Abarrotes, Lácteos, Delicatessen, Carnes



Certificados por el Rabino Shlomo Machupud que avala la calidad de nuestros productos



En nuestras sucursales:

Polanco: Emilio Castelar N°204, locales A y B, Polanco, Tel: 52.80.89.63/33.61/27.16/46.96

Tecamachalco: Acuezunco N°15, San Miguel Tecamachalco, Edo. de Mex. Tels: 55.89.98.23/98.60/32.25/45.26

Interlomas: Palo Solo N°17 fracc. Hacienda de las Palmas, Interlomas, Tels: 52.47.35.92/35.94/35.93/35.95

Bosques: Av. Secretaria de Marina N°542, Lomas del Chamizal, Cuajimalpa de Morelos Tels: 52.57.20.28/22.23.12.87/12.92/14.49

Oficinas Corporativas y Ventas Mayoreo 56.57.01.22

COMPRO ORO Y PLATA

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



Cartier PIAGET HUBLOT PATEK PHILIPPE ROLEX AUDEMARS PIGUET

Nissim Shasho M.

TEL 52519090 / CEL 044 55 1953 3827
BOSQUE DE DURAZNOS #69-404 // nishasho@gmail.com

COMPRA-VENTA DE AUTOS SEMINUEVOS

Tenemos el auto que busca



Compramos su auto
inmediatamente

EXCELENTE ATENCIÓN
Ofrecemos los mejores precios

¡COMPRUÉBELO!

Isaac Waisser
Tel: 1042-2077

Su mejor opción hoy y siempre

Solicito trabajo,
experiencia en ventas
y disponibilidad de horarios.

Rosa Bazbaz

☎ 5291 0665
☎ 55 6631 5291

Forro tus closets, manteles
a tu gusto y medida
Portatrajes, protectores de
mesa y juegos de baño



Yemy Hop
044 55 1926 4555
5560 3765

Be Le Chic!

le.chic.

cocktail/evening dresses.

"La diferencia entre estilo y moda
esta en la calidad."



Atención personalizada

Silvia Cohen:
2223.1426 • 044.55.3031.2141

www.facebook.com/lechicdressesmex
info2@lechicdresses.com.mx
www.lechicdresses.com.mx

El corazón de Jerusalén late
con orgullo y pasión:
se llama Shaare Zedek

Shaare Zedek Medical Center
el Hospital con **Corazón**

Queremos despertar tu **PASIÓN**
y compartir contigo nuestro **ORGULLO**



¿Pasión?

- Salva innumerables vidas
- Es distinguido por su trato digno y humano a pacientes
- Está guiado por la tradición y ética judía
- Atiende a toda la población sin distinción de raza o religión

¿Orgullo?

- Posee el mayor Departamento de Emergencias de Israel (140 mil casos atendidos en 2015)
- Posee la Clínica de Maternidad más grande de Israel (22 mil nacimientos anuales)
- Posee la Unidad de Diálisis Pediátrica más importante de Israel (14 mil tratamientos anuales)
- Su Departamento de Genética ha brindado hijos sanos a más de 450 parejas con enfermedades genéticas con el programa DGP (Diagnóstico de Enfermedades Genéticas)
- Dispone de más de 1000 camas

Para saber más consulte a los
Amigos de Shaare Zedek Medical Center - México:
Directora: Carol Broussi de Rubin, tel: 55-27557803,
mail: carolb@szmc.org.il, página web: www.szmc.org.il.

המרכז הרפואי
שערי צדק
SHAARE ZEDEK
MEDICAL CENTER



Shaná Tová 5777

Banco Bx+ les desea un año de plenitud, sueños hechos realidad, bienestar y felicidad.



Acércate a tu ejecutivo **01800 Ve por Más** | vepormas.com
8 3 7 6 7 6 2 7



Protégete del secuestro de información

Con Avantika Cloud Backup siempre tendrás el control de tu información muy fácil

Ofrecemos a tu empresa soluciones muy accesibles para respaldo de información, 100% a prueba de secuestro de información, virus, encriptación de información, pérdida de equipos o usuarios mal intencionados.

Con Avantika puedes:



1. Respaldar la información de tus computadoras o servidores.



2. Respaldar una imagen completa de tu servidor, para que en caso de que falle, puedas reestablecer la operación rápidamente.

Desde

\$499.00
pesos al mes

¡Obtén tu
primer mes
GRATIS!

¡Ya puedes contratar tu evento en el nuevo Centro Social Monte Sinai!

Contamos con paquetes de bodas.

Contacto: 5251 2011

www.foodart.com.mx / www.pickafruit.com.mx

Shine

VESTIDOS
Vestidos de noche de las mejores marcas.

Previa cita:
Esther Aroesty: 04455-17540909
Ivette Salmun: 04455-51028059

email: shinevestidos@yahoo.com
f Shine Vestidos

Vendo dos casas gemelas

- 500 mts2
- Calle muy tranquila
- Vista panorámica
- A diez minutos caminando a Fuente de la Huerta

Comunicarse con:
Emilia Micha 55 5213 3691

COMPRO SEMINUEVOS

SR. ELIOTT T. MEJORO OFERTAS AGENCIA

04455 1349 0424
5220 9090

texeli@prodigy.net.mx



Médica Sur
Laboratorio

Bienvenidos

ברוכים הבאים

Ubícanos en:

- Interlomas
- Lomas
- Plaza Bosques
- Plaza Lilas
- Polanco
- Tecamachalco



¡Ya tenemos convenio!

Con Sociedad de Beneficencia
Alianza Monte Sinai

☎ 5424 6806

labmedicasur.com.mx

Contamos con **33** sucursales





WENDY COHEN
305.785.7997
COHEN.WEN@GMAIL.COM

THE COHEN TEAM

AWARDED 2016 TOP 25 PRODUCERS FOR ONE SOTHEBY'S INTERNATIONAL REALTY



DANIEL COHEN
305.528.6117
DANIELC9080@GMAIL.COM

SE HABLA ESPAÑOL!

WWW.YOURMIAMICONDOEXPERT.COM

THE COHEN TEAM EXCLUSIVE LISTINGS

ESPECIALISTA EN MIAMI WATERFRONT REAL ESTATE INCLUIDO PRE-CONSTRUCCIÓN Y LA REVENTA.



NUEVO EN EL MERCADO

TRUMP ROYALE #5204 | \$1,800,000

SUNNY ISLES BEACH

3 DORMITORIOS | 2.5 BAÑOS | 1,643 PIES CUADRADOS
PENTHOUSE CON VISTAS AL MAR

EDIFICIO DE LUJO FRENTE AL MAR!... ACABADOS DE EXCLUSIVO DISEÑO MODERNO CON 3 RECAMARAS AMPLIAS, 2.5 BAÑOS ULTRAMODERNOS CON MARAVILLOSAS VISTAS PANORAMICAS AL MAR DESDE EL PISO 52... EQUIPADO CON MODERNOS ELECTRODOMESTICOS DE ALTA CALIDAD EUROPEA... EL CONDOMINIO TRUMP ROYAL SE ENCUENTRA EN UN EXCLUSIVO COMPLEJO DE EDIFICIOS DE LUJO EN LA RIVIERA DE SUNNY ISLES, SOLO A UNOS MINUTOS DE AVENTURA MALL. SE ACEPTAN MASCOTAS.



MARAVILLOSAS VISTAS AL MAR

OCEAN TWO #2102 | \$1,485,000

SUNNY ISLES BEACH

2 DORMITORIOS PLUS DEN | 2.5 BAÑOS | 1,900 PIES CUADRADOS
MARAVILLOSAS VISTAS AL MAR

A LO LARGO DE ACTUALIZACIÓN, CONCEPTO ABIERTO CON ILUMINACIÓN NATURAL. UNIDAD COMPLETAMENTE REMODELADO, CON IMPRESIONANTE FLUJO DIRECTO DEL OCÉANO, PANORÁMICA, INTRACOASTAL, CIUDAD Y VISTAS A LA BAHÍA. OCEAN TWO CONDO SUNNY ISLES DISPONE DE 2 PISTAS DE TENIS, PISCINA, RESTAURANTE, Y PLAYA.



GOLDEN GATES | SUNNY ISLES BEACH | \$2,400,000

6 DORMITORIOS | 5 BAÑOS | 4,145 PIES CUADRADOS
MEJOR PRECIO EN GOLDEN GATES



AVENTURA MARINA #PH1808 | AVENTURA | \$995,000

2 DORMITORIOS PLUS DEN | 2.5 BAÑOS | 2,497 PIES CUADRADOS
PENTHOUSE 1,000 PIES CUADRADOS BALCÓN PRIVADO



HIDDEN BAY #607 | AVENTURA | \$645,000

2 DORMITORIOS | 2.5 BAÑOS | 1,610 PIES CUADRADOS
VISTAS HERMOSAS



OCEAN RESERVE #1626 | SUNNY ISLES BEACH | \$499,000

2 DORMITORIOS | 2 BAÑOS | 1,526 PIES CUADRADOS
VISTAS QUE QUITAN EL ALIENTO



HEMISPHERE CONDO #18E | HALLANDALE | \$495,000

3 DORMITORIOS | 2.5 BAÑOS | 1,780 PIES CUADRADOS
VISTAS PANORÁMICAS



OCEAN RESERVE #PH-20 | SUNNY ISLES BEACH | \$349,000

1 DORMITORIOS | 1.5 BAÑOS | 1,005 PIES CUADRADOS
VISTAS QUE QUITAN EL ALIENTO



RENT & COMPANY
MOBILIARIO | MANTELERIA | ACCESORIOS



SHOWROOM
AV. PRADO NORTE 460, PLAZA DEL DOMO PISO 2
LOMAS DE CHAPULTEPEC CP 11 000 CIUDAD DE MÉXICO

55 31 06 20
www.rentandcompany.com



Compra Venta y Consignación
de autos seminuevos



Moisés Jassan M.

5203 9341 044 55 3888 1152

www.autoquality.com.mx
seguridad y pago inmediato

"Hoy por hoy su mejor opción"

HAZ DE TU EVENTO ALGO
INOLVIDABLE CON



"Contamos con servicios de audio
iluminación foto video, Karaoke
salas lounge y mucho más."

- BODAS • BAR Y BAT MITZVAH
- BRITH MILAH • FIESTA DE XV AÑOS Y MÁS

Tel. 62630125
www.djparafiestasluxor.com
ventas@luxordj.com.mx



marmex
pisos



MADERA DE INGENIERÍA
1.22 x 16 cm \$ 38.00 DLLS/m²
1.90 x 19 cm \$ 48.00 DLLS/m²



GRANITO

Grissal 60X120X1 cm
\$ 19.00 DLLS/m²



MÁRMOL

Thassos Helénico Placa 2 cm
\$ 37.00 DLLS/m²



CUARZO

Azucar Savonna Placa 2 cm
\$ 88.00 DLLS/m²



MOSAICO

Crema Marfil 40x60 cm
\$ 29.00 DLLS/m²



SLATE

Slate Negro 3 cm
\$ 32.00 DLLS/m²



PISOS LAMINADOS

Piso Laminado S/B AC3
\$ 7.50 DLLS/m²



PORCELANATO

Madera texturizada
\$ 30.00 DLLS/m²



MARMOL

Arabescato Placa 2 cm
\$ 105.00 DLLS/m²



PORCELANATO

Crema Único 60x60 cm
\$ 10.00 DLLS/m²

ATENCIÓN INMEDIATA EN SU DOMICILIO
Reparación de:

- Centro de lavado - Refrigeradores
- Lavadoras - Aire Acondicionado
- Secadoras - Lavavajillas



Garantía hasta 18 meses

Polanco, Tecamachalco, Interlomas y Bosques de las Lomas
5358 4503 - 5359 1218 - 5576 6666

Naucalpan | 5576 0906 Coyoacán | 5534 3777
División del Norte | 5605 7504 Obras y Proyectos | 04455 1950 1484

www.pisosmarmex.com.mx

Precios no incluyen IVA



DENN

TRABAJAR
CERCA DE TU HOGAR
ES POSIBLE

Venta de oficinas en Lomas Altas

Edificio Boutique

6 niveles
plantas desde 300m²
excelente ubicación
a 10 minutos de Santa Fe
y de Bosques de las Lomas

Contacto

5203 5700 ext. 2430

info@buro.property

Un proyecto más de **buro** |

Av. Constituyentes 1080, Lomas Altas, CP 11590, Ciudad de México.



COLEGIO HEBREO MONTE SINAI A.C.
בית הספר העברי הר סיני



אמנו

CREATIVE INSPIRATIONAL FORUM

PROVOKE JEW-TH
BY MONTE

27 NOVIEMBRE 2016

CUANDO

AUDITORIO CHMS
"RAFAEL Y REGINA KALACH"

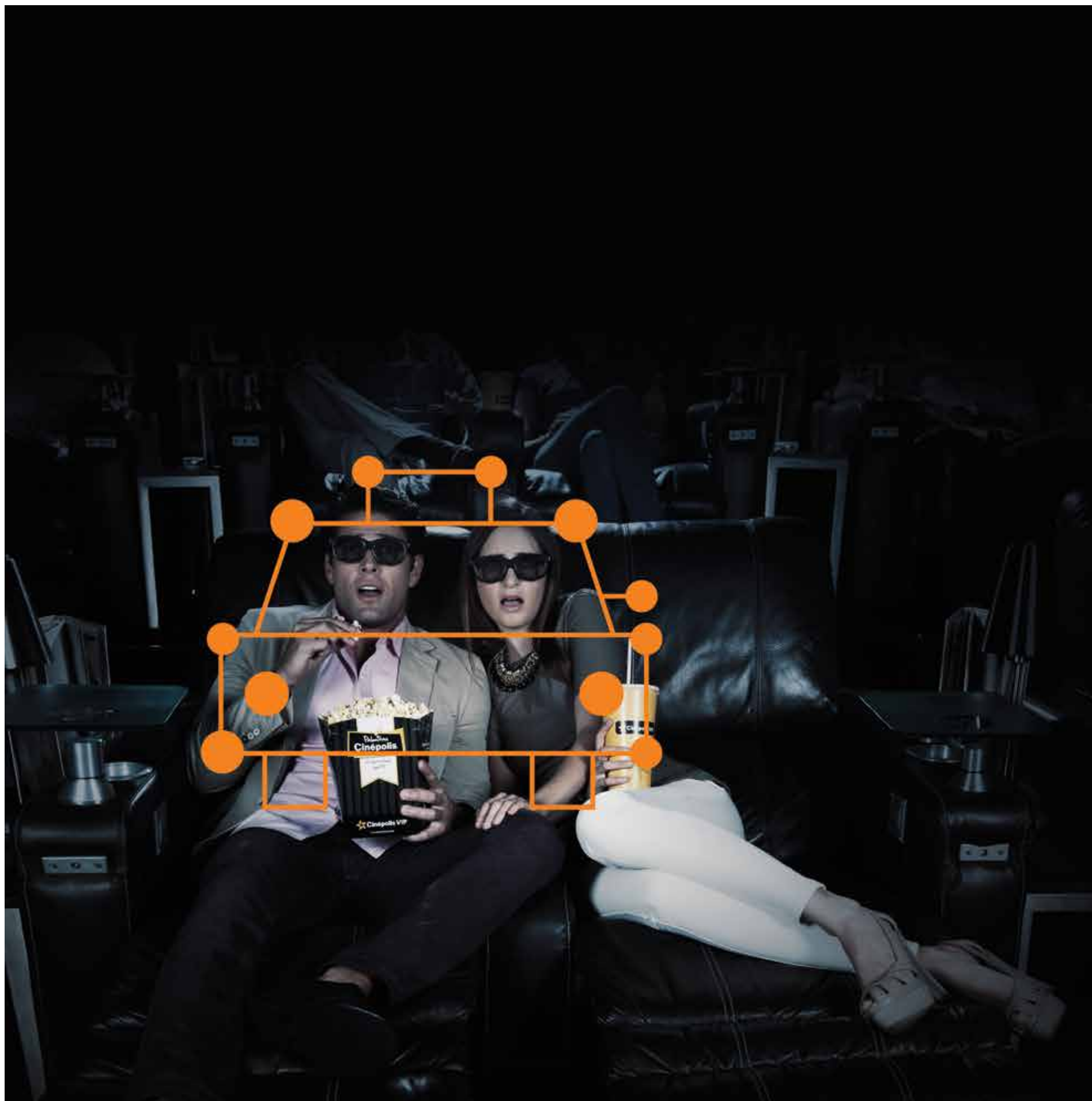
DONDE

VENTA DE BOLETOS EN:
WWW.CIF.ORG.MX



GRUPOHABITA





CLUB PREMIER

Acumula Puntos Premier con Taxis Nueva Imagen y conviértelos en una función inolvidable.

Inscríbete gratis en clubpremier.com



העיקר להפתיע אותך

