



Domingo 6 de noviembre 2022

Carrera Día del Socio
Cita para calentamiento 7:45 horas
Pista de atletismo Campo de Futbol *Atención!!!*

Día del Socio
a partir de las 10:00 horas



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. ידישער ספורטע-צענטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 2967

28 de Tishrei 5783

Ciudad de México a 23 de octubre de 2022

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida

CARRERA DÍA DEL SOCIO 06.11.22

VEN, TE ESPERA LA CARRERA DEL DÍA DEL SOCIO

Ahora que volvemos a tener la oportunidad de reunirnos, esta carrera es una de las actividades principales con la que dan inicio los festejos del Día del Socio. Sin duda se trata de una actividad cedeísta que no te puedes perder. Ven, camina, trota o corre junto a tu familia, al tiempo que disfrutas del panorama y escenarios que tiene el Campo Militar número 1.

Como ya es una tradición, te contamos que habrá dos carreras: la de 5 kilómetros, recreativa, donde esperamos ver a muchos de nuestros chicos acompañados de sus padres y familiares, pues se convierte en una ruta perfecta para la convivencia. Y, la carrera competitiva de 10 kilómetros, donde los participantes pueden medir sus tiempos y mejorar sus marcas, pues estos corredores contarán con un chip que registrará los momentos cuando pasen por la línea de inicio y de meta.

No te pierdas la oportunidad de conocer la nueva ruta de esta carrera. Además de los Socios que se inscriban pueden participar no socios del CDI, sólo tienes que venir acompañado de un Socio que te invite.

Como ya sabes, este día va a estar lleno de actividades y sorpresas dirigidas a todos nuestros Socios para festejar su día. Este año a los más pequeños les tenemos una sorpresa donde tendrán que desplazarse alrededor del Deportivo; vamos a entregarles un pasaporte, y tendrán que acumular sellos, éstos los conseguirán participando en las siguientes actividades:

Home Run Derby en el campo de Softbol; Tochito Experience en el Campo de Futbol *Atención!!!*; Basketball Skill Challenge en el Gimnasio Moisés Derzavich; Box Training en el Salón 3 del complejo deportivo del Campo de Futbol Familia Picker; Beach Voley Adventure en la Cancha de Voleibol de playa. El contar con los sellos les da la oportunidad de participar en una tómbola, donde el regalo está pensado especialmente para ellos.

Te invitamos para que junto con tu familia vengas y participes en este gran día. ¡Acá nos vemos!



Danza aérea, ahora en Punto CDI Monte Sinai

10>



T-Poz Terrorífico

Jazmín Arteaga

20>

72 DÍA DEL SOCIO

La magia del CDI



Domingo 6 de noviembre 2022

Carrera Día del Socio

Cita para calentamiento 7:45 horas

Pista de atletismo Campo de Futbol *Atención!!!*

Día del Socio

a partir de las 10:00 horas

Juegos mecánicos

Manualidades

Inflables

Show de magia

Tómbola

Y muchas sorpresas más...

TRAE TU DISFRAZ

PREMIO SORPRESA



El CDI cumple un año más y te invita a ser parte, para ello necesitas estar al corriente en tus cuotas, para disfrutar todos los beneficios que te ofrece la Casa de Todos. Acude al Comité de Socios para más información



Atención!!!



Cada uno de nosotros, juntos.



UDEM



72 DÍA DEL SOCIO “LA MAGIA DEL CDI”

No te puedes perder este magno evento en donde celebramos el cumpleaños de nuestro querido Dépor. Con muchas actividades para toda la familia y demostraciones de danza y deportes, pasaremos un día lleno de magia y diversión.

Te esperamos en la Carrera del Día del Socio, la cual nos emociona mucho volver a vivir junto contigo y tu familia. Te invitamos a inscribirte para que puedas participar.

Al terminar la Carrera, nos vemos dentro del Dépor ya que recorremos el mundo de la magia desde Harry Potter, pasando por Alicia en el país de las maravillas y llegando a Fantasía de Disney, el Dépor se transformará en un lugar mágico, en donde podrás jugar juegos de mesa gigantes, correr carreras de coche en realidad virtual, partidas de E-Sports, vuelos en trapecio recreativos, gotcha, talleres de circo y magia, Home Run Derby, un Slam Dunk y para los más chiquitos habrá inflables y juegos mecánicos, manualidades y muchas sorpresas más.

También tendremos nuestra ya tradicional rifa, en donde tendrás la posibilidad de ganar premios espectaculares. Este año, además, estaremos de manteles largos con la presentación estelar de NEO uno de los mentalistas e ilusionistas más reconocidos de la ciudad, quien nos hará vibrar con actos de prestidigitación y magia sorprendentes. ■

Te esperamos el 6 de noviembre en el Dépor para gozar y festejar la magia del CDI.

P.D. ¡No olvides venir con tu disfraz de magia, puesto que habrá concurso de disfraces y grandes premios!



CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2023

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$4,950.00	\$59,400.00
FAM. ORO	\$2,460.00	\$29,520.00
MATRIMONIAL	\$3,000.00	\$36,000.00
MAT. ORO	\$1,530.00	\$18,360.00
INDIVIDUAL	\$2,070.00	\$24,840.00
INDIV. ORO	\$1,140.00	\$13,680.00
JUVENIL	\$1,515.00	\$18,180.00

CASILLEROS

CASILLERO GRANDE	\$ 2,245.00
CASILLERO CHICO	\$ 1,295.00

DESCUENTO POR PRONTO PAGO
SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL
(NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS)

CUALQUIER
FORMA DE PAGO

OCTUBRE	2022	10%
NOVIEMBRE	2022	8%
DICIEMBRE	2022	8%
ENERO	2023	6%
FEBRERO	2023	6%

Cierre de inscripciones a Certamen Literario

Estamos llegando a la recta final, en esta semana vence el plazo de recepción de trabajos que participarán en el Certamen Literario 49 Edición 2022. Si en estos días le estás dando la última revisión a tu texto, te recordamos que aún estás a tiempo de mandar tu trabajo, el cierre de inscripciones vence el jueves 27 de octubre del presente año.

El Comité de Comunicación del CDI, a través del Comité Organizador del Certamen invitan a escritores de la Comunidad a participar en las categorías Infantil A, Infantil B, Secundaria, Preparatoria y Abierta en los géneros de Poesía y Cuento.

No olvides que pueden participar Socios del CDI, miembros de instituciones y Colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, del interior de la república mexicana y de otros países.

Carrera del Día del Socio

Falta poco para el Día del Socio, y como parte del festejo abriremos con la tradicional carrera familiar. Ven, pregunta en el Comité de Fomento Deportivo donde se están realizando las inscripciones tanto para la carrera de 10 kilómetros como el paseo familiar de 5 kilómetros. ¡No te lo puedes perder!

Novedades informativas

En esta edición del CDInforma, además de la invitación a la Carrera del Día del Socio, encontrarás las reseñas de los eventos deportivos, clases y presentaciones que se realizan en el Dépor. Prepárate para un T-Poz Terrorífico y muchas sorpresas más, las novedades literarias en la Biblioteca y de los temas candentes de Polémica y Café, así como la película que verán y luego analizarán en Cine-Reflexión.

No olvides visitar nuestra web www.cdi.org.mx donde puedes consultar el CDInforma todo el tiempo, y si visitas nuestro blog también encontrarás artículos de tu interés. Además, te invitamos a seguir nuestras redes sociales CDI-DeporVida en Facebook, Instagram y YouTube. ■



EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.

Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento del

Sr. Isaac Podlipsky Donatti Z”L

Padre del Sr. Ernesto Podlipsky, Exmiembro del Comité Ejecutivo de nuestra Institución.

Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.





10 Km (Competitiva)
Salida 8:30 horas

5 Km (Recreativa)
Salida 8:40 horas
Ramas Varonil y Femenil

CARRERA DÍA DEL SOCIO

06.11.22 Recorrido por el Campo Militar No. 1

Pista de atletismo Campo de Futbol **Cita: 7:45 horas**
Atención!!!
Warm Up 8:00 horas

Categorías

Juvenil, nacidos hasta 2002

Abierta, nacidos de 1985 a 2001

Máster, nacidos de 1984 y anteriores

Informes en el Comité de Fomento Deportivo
al teléfono 55 2629 7400, extensiones 469 y 470.

euro
cotton

4L



SE VENDE AMPLIO DEPARTAMENTO EN POLANCO CON EXCELENTE VISTA

Ubicado en calle Homero.

358m²

- 3 RECÁMARAS CON BAÑO Y VESTIDOR
- COCINA
- SALA
- COMEDOR
- ANTECOMEDOR
- TERRAZA
- CUARTO DE SERVICIO
- BAÑO DE VISITAS
- 4 LUGARES DE ESTACIONAMIENTO



Informes al 55 39 99 18 73



MERCADO CDI

Ven, conoce la gran variedad y calidad de productos de
moda, gastronomía, diseño y mucho más...

Del 27 al 29 de noviembre, 2022

Plaza Macabi del Centro Deportivo Israelita

Si te interesa tener un stand para vender tus productos solicita informes en el Comité de Actividades al teléfono
55 2629 7400 extensiones 501 y 505 o al correo castilloi@cdi.org.mx

Fecha límite de inscripción 30 de octubre

CLASES FITNESS

Del 24 al 30 de octubre

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

- Clase por Zoom
- Híbrida (presencial y Zoom)
- Clase presencial

Te recordamos que todas estas clases están incluidas en tu cuota mensual como Socio del CDI.

LUNES



Cycling / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Toned Body

8:00 a 9:00 horas
Xóchitl Montejo
Punto CDIMS / Salón 3 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



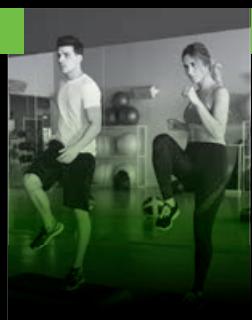
Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Fútbol David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE PRESENCIAL)



TRX / Cycling

17:00 a 18:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



HIIT

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6

18:00 a 19:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MARTES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



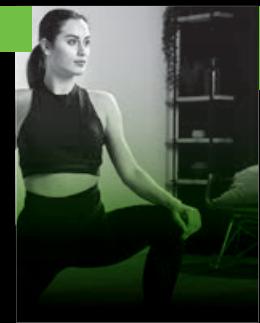
Pilates

7:00 a 8:00 horas
Jazmín Amaya
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



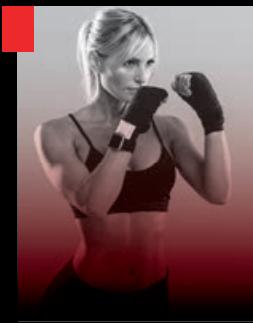
Silver Wellness

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Box

8:00 a 9:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Cycling / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 2 frente
a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Cross Training

9:00 a 10:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



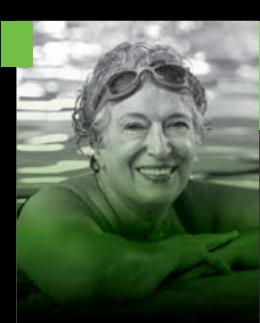
Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 1 Punto
Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Andrea Gallardo
CDI / Alberca al aire libre
(CLASE PRESENCIAL)



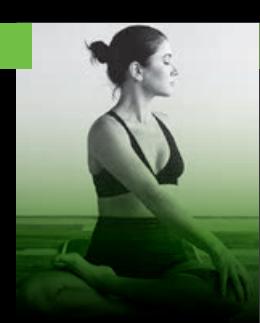
Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Gap

17:30 a 18:30 horas
Tanya Servín
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Body Combat

18:00 a 19:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



Cycling

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



TRX

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Toned Body

9:00 a 10:00 horas
Xóchitl Montejío
Punto CDIMS / Salón 3 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



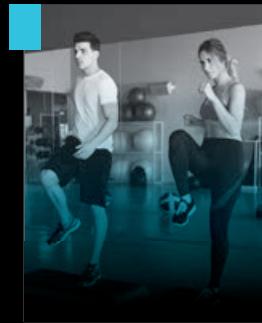
Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI/Estadio de Fútbol David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE PRESENCIAL)



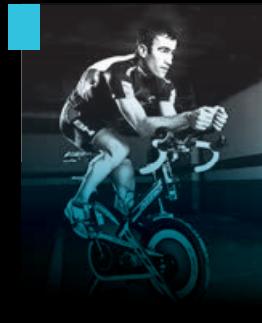
Cycling

17:00 a 18:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



HIIT

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI/Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



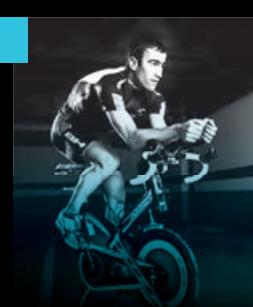
Round 6

7:00 a 8:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS/Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Cycling

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



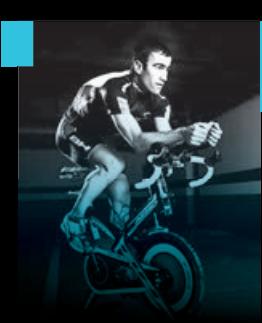
Stretching

8:00 a 9:00 horas
Tanya Domínguez
CDI/Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

8:00 a 9:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 2 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

9:00 a 10:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 1 Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES

Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Andrea Gallardo
CDI / Alberca al aire libre
(CLASE PRESENCIAL)

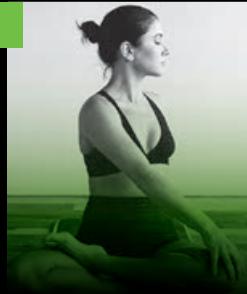


Zumba

17:00 a 18:00 horas
Jenn Sabido
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Gap

17:30 a 18:30 horas
Tanya Servín
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemssani
CDI / Salón Max y
Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6

18:00 a 19:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES

Spinning / Race Day

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Fondos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Cycling / Fuerza

9:00 a 10:00 horas
Christian Balderas /
Andrea Gallardo
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Liss
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE HÍBRIDA)



Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Christian Balderas /
Andrea Gallardo
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Auxiliar 1
(CLASE PRESENCIAL)



SÁBADO

Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



RESERVA TUS CLASES
ONLINE A TRAVÉS DE
LA APP CDI.



Te invitamos también a ponerte en forma con nuestros
profesores en Fit Cero Cero
<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>

DANZA AÉREA, AHORA EN PUNTO CDI MONTE SINAI

El arte del baile y las acrobacias se unen para crear la Danza aérea, disciplina que cada vez está siendo una de nuestras favoritas. La danza aérea surge de las artes circenses y se ha convertido en todo un reto entre los bailarines. En los niños, los ayuda a desarrollar habilidades que los apoyan en su crecimiento.

■ ¿Conoces la Danza aérea? ¡Te va a encantar!

La Danza aérea, también conocida como ‘gimnasia aérea’ o ‘acrobacia en tela’ es una disciplina que surge de un proceso de fusión y evolución de varias otras disciplinas deportivas y artísticas. Se trata de una combinación de ballet, teatro, acrobacias y artes circenses. La coreografía o la representación se lleva a cabo suspendido en el aire utilizando una tela o varias, y el resultado escénico es espectacular. Es una práctica original, divertida y completa, que requiere un equilibrio de cuerpo, mente y espíritu.

■ Danza aérea: entre el ballet y el circo

No se sabe exactamente cuándo surgió la Danza aérea, ni dónde, ni por qué. Aunque, como ocurre con la mayoría de las disciplinas de baile, su origen podría encontrarse perfectamente en algunos rituales de culturas antiguas. La más documentada es la que en la actualidad llamamos ‘puenting’, que no es para nada una actividad moderna para los buscadores de emociones fuertes. El salto Bungee, como también se le conoce, tiene sus orígenes en un antiguo ritual de Gkol, celebrado en la Isla de Pentecostés, en el Océano Pacífico. Esta actividad consistía en una ceremonia tradicional de la tribu en la que los hombres se subían a lo alto de una torre y se lazaban al vacío sujetándose únicamente con lianas entre los pies.

En cuanto a la danza aérea como disciplina, su historia también cuenta con varias versiones, aunque ninguna de ellas se ha podido verificar al 100%. Una de las más populares, transmitida de boca a boca y sin demasiados fundamentos sociológicos, antropológicos o culturales, es que se inspira en algunas formas de yoga, que originalmente se practicaban utilizando cuerdas para presentar la postura final. Sin embargo, las investigaciones que se han hecho sobre la Danza aérea apuntan a la tradición circense francesa en combinación con la transformación y adaptación de la danza contemporánea.

■ Una disciplina que mejora visiblemente tu cuerpo

La Danza aérea es una práctica que tiene muchos beneficios para la salud física y ayuda a moldear tanto el cuerpo femenino como el masculino. Es una disciplina que incrementa notablemente la fuerza en piernas, brazos y abdomen, ya que la mayoría de las posiciones requieren un buen uso de la musculatura. También mejora la elasticidad y la flexibilidad de todo el cuerpo, porque las posiciones y las figuras se combinan con movimientos inspirados en la gimnasia, la danza y el ballet.

Durante las prácticas de Danza aérea no se necesita más equipamiento que ropa cómoda, el propio cuerpo y ganas de ir mejorando. Pero si vamos a hacer una presentación, como en cualquier otra disciplina escénica, la estética cobra importancia.



Se recomienda utilizar prendas de lycra elástica de poliéster, o de nylon tejido en punto. Qué sea más o menos ceñido dependerá del acróbata y del tipo de ejercicios que vaya a realizar. Por otro lado, se suele utilizar brea, una sustancia orgánica que permite una mejora agarre a la tela. La altura a la que se suspenden las telas para las coreografías puede variar, siendo el mínimo unos 3 metros, hasta los 15 metros para los más expertos.

Te esperamos todos los lunes y miércoles, tenemos dos horarios: si eres apenas principiante, te esperamos de 16:30 a 18:00 horas; y si ya eres mucho más avanzada en la clase, te esperamos de 18:00 a 19:30 horas dentro de las instalaciones del Colegio Olamí ORT. ■

DUAL MEET NATACIÓN

CDI VS ALACRANES DEL DEPORTIVO PAVÓN

//VÍCTOR TORRES

Como parte del programa competitivo del equipo de Natación se llevó a cabo en la Alberca olímpica del CDI el evento Dual Meet contra los Alacranes del Deportivo Pavón. Ésta fue la primera prueba para evaluar el avance del programa técnico y detectar la habilidad de cada alumno, ya sea aprendida o en áreas de oportunidad. En este deporte no es fácil conjuntar a todos los integrantes ya que los eventos que organiza la Asociación del Estado de México y la Federación Mexicana de Natación requieren de marcas mínimas y van limitando la participación. Nosotros tuvimos la oportunidad de que conviviera la mayor parte del equipo ya que los alumnos mejoraron sus marcas personales.

El Golden Boy Arón Gancz (así lo refieren sus compañeros) animó y dio consejos a los nadadores más novatos. Él estuvo presente en la pasada Macabiada de Israel y logró estar en varias finales, además de ganar medalla de oro en la prueba de

Aguas abiertas de 3 kilómetros que se realizó en el bello lago del Kineret.

No podemos dejar de mencionar que Miriam Cohen hizo un excelente papel en esta competencia. Cabe destacar que todo esto es gracias a su constancia y empeño en los entrenamientos. Ella registra un 99% de asistencias y es un ejemplo para todos sus compañeros.

También demostraron sus capacidades: Alan Dabbah, el nadador y deportista mexicano más joven de la Delegación que fue a la Macabiada de Israel; así como los jóvenes, Alberto Tawil y Jacob Turkia que estuvieron en los pasados JCC de San Diego.

Con los resultados del Dual Meet se invitó a 8 nadadores a participar en el Campeonato Estatal Plata que se va a realizar este fin de semana en Zinacantepec, Estado de México. Este torneo es clasificatorio al Estatal Oro.

¡Muchas felicidades a todos por su gran esfuerzo!

RESULTADOS

TIEMPO	EVENTO	LUGAR	MEJORÍA %
--------	--------	-------	-----------

Jackob A. Turkia (14) M

36.56S	F Male 13-14 50 Back	1	-7.56
33.01S	F Male 13-14 50 Fly	1	-18.11
31.17S	F Male 13-14 50 Free	2	-6.99
1:09.28S	F Male 13-14 100 Free	1	-11.17
NS	F Male 13-14 200 IM	---	---

Tamara Atri (9) F

55.51S	F Female 9-10 50 Back	3	---
NS	F Female 9-10 50 Fly	---	---
42.01S	F Female 9-10 50 Free	1	---
1:00.89S	F Female 9-10 50 Breast	2	---
1:47.98S	F Female 9-10 100 Free	2	---

Joshua Benjamín Charabati Avimelech (13) M

40.02S	F Male 13-14 50 Back	2	0.21
38.30S	F Male 13-14 50 Fly	5	-2.55
34.01S	F Male 13-14 50 Free	7	-1.17
1:15.47S	F Male 13-14 100 Free	4	-6.03
1:38.60S	F Male 13-14 100 Back	1	-0.62

Miriam Cohen Credi (12) F

42.79S	F Female 11-12 50 Back	1	-0.92
1:36.01S	F Female 11-12 100 Breast	1	-4.66
42.96S	F Female 11-12 50 Fly	3	-2.74
33.68S	F Female 11-12 50 Free	1	-2.21
43.18S	F Female 11-12 50 Breast	1	-3.66

Alan Moisés Dabbah Raya (13) M

3:04.58S	F Male 13-14 200 Free	4	---
1:46.61S	F Male 13-14 100 Breast	2	-7.62
33.04S	F Male 13-14 50 Free	6	-4.26
44.33S	F Male 13-14 50 Breast	4	-6.16
1:20.11S	F Male 13-14 100 Free	6	-9.20

Moisés Farca Tussie (13) M

48.79S	F Male 13-14 50 Back	5	-9.11
49.30S	F Male 13-14 50 Fly	7	---
42.86S	F Male 13-14 50 Free	9	-3.94
54.36S	F Male 13-14 50 Breast	6	-8.01
1:35.41S	F Male 13-14 100 Free	8	---

Gabriel Feldman Charabati (12) M

NS	F Male 11-12 50 Back	---	---
NS	F Male 11-12 50 Fly	---	---
NS	F Male 11-12 50 Free	---	---
NS	F Male 11-12 50 Breast	---	---
NS	F Male 11-12 100 Free	---	---



TIEMPO	EVENTO	LUGAR	MEJORÍA %
--------	--------	-------	-----------

Arón Gancz Weil (16) M

2:28.11S	F Male 15 & Over 200 Free	2	-34.18
36.07S	F Male 15 & Over 50 Back	1	-12.07
33.68S	F Male 15 & Over 50 Fly	2	-4.17
29.38S	F Male 15 & Over 50 Free	2	-1.77
1:03.69S	F Male 15 & Over 100 Free	2	-11.31

Alan Haras Harari (14) M

44.70S	F Male 13-14 50 Back	4	-6.20
43.72S	F Male 13-14 50 Fly	6	---
37.59S	F Male 13-14 50 Free	8	-0.86
52.27S	F Male 13-14 50 Breast	5	-0.18
1:26.52S	F Male 13-14 100 Free	7	-10.74

Moisés Levy Romero (13) M

NS	F Male 13-14 100 Breast	---	---
NS	F Male 13-14 50 Free	---	---
NS	F Male 13-14 50 Breast	---	---
NS	F Male 13-14 100 Free	---	---

Hannah Mendoza Canseco (15) F

46.94S	F Female 15 & Over 50 Back	2	1.16
45.55S	F Female 15 & Over 50 Fly	3	-1.66
38.79S	F Female 15 & Over 50 Free	4	-2.04
55.55S	F Female 15 & Over 50 Breast	3	0.84
1:28.73S	F Female 15 & Over 100 Free	4	0.78

TIEMPO	EVENTO	LUGAR MEJORÍA %	TIEMPO	EVENTO	LUGAR MEJORÍA %		
Yoshua Mizrahi Troyce (16) M							
46.62S	F Male 15 & Over 50 Back	4	-12.89	1:02.53S	F Male 9-10 50 Back	1	---
49.23S	F Male 15 & Over 50 Fly	4	-5.71	1:03.49S	F Male 9-10 50 Fly	2	---
39.69S	F Male 15 & Over 50 Free	6	-2.18	51.85S	F Male 9-10 50 Free	2	---
53.52S	F Male 15 & Over 50 Breast	1	-2.19	1:22.73S	F Male 9-10 50 Breast	3	---
1:28.35S	F Male 15 & Over 100 Free	6	-6.59	NS	F Male 9-10 100 Free	---	---
Francis Ovseyevitz (9) F							
45.64S	F Female 9-10 50 Back	1	---	43.52S	F Male 13-14 50 Back	3	-2.02
48.61S	F Female 9-10 50 Fly	1	---	35.42S	F Male 13-14 50 Fly	3	-3.53
42.98S	FFemale 9-10 50 Free	2	---	31.46S	F Male 13-14 50 Free	3	-3.79
1:03.06S	F Female 9-10 50 Breast	3	---	43.17S	F Male 13-14 50 Breast	2	-4.82
NS	F Female 9-10 100 Free	---	---	3:16.51S	F Male 13-14 200 IM	1	---
José Rahmene Kably (15) M							
NS	F Male 15 & Over 50 Fly	---	---	52.13S	F Female 9-10 50 Back	2	---
NS	F Male 15 & Over 50 Free	---	---	45.91S	F Female 9-10 50 Free	3	---
NS	F Male 15 & Over 50 Breast	---	---	56.88S	F Female 9-10 50 Breast	1	---
NS	F Male 15 & Over 100 Free	---	---	1:47.14S	F Female 9-10 100 Free	1	---
Moisés Rayek Romano (14) M							
2:43.01S	F Male 13-14 200 Free	3	---	52.21S	F Female 13-14 50 Back	2	---
35.92S	F Male 13-14 50 Fly	4	-1.71	45.51S	F Female 13-14 50 Free	5	---
32.41S	F Male 13-14 50 Free	5	-2.68	59.35S	F Female 13-14 50 Breast	2	---
43.42S	F Male 13-14 50 Breast	3	-3.38				
1:15.69S	F Male 13-14 100 Free	5	-4.43				

KARATE DO

Copa Sensei Imai, 2022

Ya arrancó el ciclo competitivo dentro del Karate Do con un torneo de invitación que ya tiene mucha tradición en la Ciudad de México y es la competencia que está dedicada al Maestro Imai de Goyu Kensha, que esta vez tuvo como sede el deportivo Plan Sexenal de la Alcaldía Miguel Hidalgo.

En esta competencia Cecy Salame demostró porque trajo el tercer lugar de Kata de la Macabida de Israel, pues quedó en primer lugar en su categoría de cintas negras femenil de 14 y 15 años. De igual manera, Jonathan Bucay -otra de las jóvenes promesa dentro del Karate Do del CDI- obtuvo el primer lugar en Kata de Cintas negras varonil de 16 y 17 años. Aunque estos dos deportistas participaron en Kumite esta vez no nos alcanzó para lograr un lugar dentro del podio.

Otra de las promesas que ya se comienza a preparar para representar al Dépor, y luego a México, es Jan Ades, que logró el primer lugar en Kata de Cinta café; y el tercer lugar en Kumite, anotando en el último segundo el punto decisivo para ganar una merecida medalla.

Asimismo, destacan Nicolás Swartz que esta vez participó en Kata; y Alan Kracer que participó en la categoría de 12 y 13 años, pero quedando en un excelente cuarto lugar por un sólo voto.

Como siempre sólo queda felicitar a los competidores por su excelente desempeño; a los padres de familia por la paciencia en estos eventos; e invitar a los que aún no se unen a esta parte emocionante del Karate, y decir que, también es una parte importante del desarrollo deportivo en todas las disciplinas. Así que felicitaciones y a reflexionar en las fallas y a mejorar en los entrenamientos.



Jonathan Bucay y Cecy Salame durante la Copa Sensei Imai, 2022.



Jan Ades, primer lugar en Kata de Cinta café.

SEMINARIO KATA

Kishimoto no kushanku por María Dimitrova

María Dimitrova es una competidora de Karate en la especialidad de Kata, representante de la República Dominicana, de ascendencia búlgara. Se inició en el Karate a los 4 años pues su padre también lo practicaba. Ella después de años de férrea disciplina logró ser campeona panamericana de Kata cuatro veces, en 2008, 2009, 2010 y 2014.

La Kata es una serie de movimientos de defensa y contraataque basados en experiencias y desarrollos técnicos de años de esfuerzo. Pretender crear una Kata es una locura, pues se trata de un estudio en el que se mezclan la teoría y la práctica, además es considerada la "biblioteca" de las técnicas de Karate -secretas o no- que aportan al practicante concentración, coordinación, equilibrio, enfoque de la fuerza, fuerza y velocidad.

Dimitrova vino a México a impartir un seminario de Kata de competencia que es una variante de Kokunday. Debe decirse que estas Katas básicas de algún modo son retomadas por maestros y adaptadas a la técnica de ellos y presentada con algunas variantes, tal es el caso de esta Kata cuya base es Kosokunday, pero también hay Kosunkun sho, Shiho-kosokun, Chatanyara no kusahnku, Chivana no kushanku y ésta que se está liberando llamada Kishimoto no kusahnku. Como podemos ver casi todas son Kosukun o Kushanku, sólo cambia el nombre del maestro, autor de la versión.

La atleta dominicana impartió su clase enseñando y dando recomendaciones de entrenamiento para la práctica de la Kata (tal como ella lo haría) para la mayoría de los jóvenes asistentes al seminario, uno de los cuales fue nuestro atleta cedeísta Jonathan Bucay que participó con mucho entusiasmo y energía de la práctica y aprendizaje durante las dos sesiones de este maravilloso evento. Gracias a Jonathan y a sus padres por apoyarlo en esta parte del aprendizaje del Karate Do.



De Izq. a Der. Jonathan Bucay, María Dimitrova y Pablo Carrillo.

ZUMBA FITNESS

¡A bailar!

//SANDRINE HALLAK

Muchos de mis amigos o conocidos piensan que estoy loca por bailar en cualquier momento o en cualquier lugar y siempre los animo a inscribirse a una clase unos días y que vivan la magia del baile.

Bailar es una de las actividades más viejas de la historia de la humanidad. Desde la época del hombre primitivo las pinturas rupestres han simbolizado personas danzando en las cuevas. Bien lo dice Jorge Drexler en una canción: "Hacíamos música mucho antes de descubrir la agricultura"; y desde siempre, la música y el baile han ido de la mano.

Conocer los beneficios que aporta el baile te dará las razones suficientes para unirte en caso de que no lo hayas intentado, y ide no dejarlo! ya que se vuelve adictivo. Seguro pensarás que te genera beneficios similares al del ejercicio que mejora tu condición física y tu salud... ipero va más allá! El bailar te ayuda a coordinar, a usar ambos hemisferios de tu cerebro, a tener mejor equilibrio, flexibilidad y agilidad.

Asimismo, mejoran los reflejos, la memoria, se libera estrés y ansiedad, ayuda a quemar calorías, te brinda felicidad y retrasa el envejecimiento. El baile tiene un efecto terapéutico para nuestra mente, lo cual es muy saludable. Ven a conocer la magia de esta forma de expresión, diversión, entretenimiento y qué mejor, a través de todos los ritmos posibles.

Clases en el Salón Abraham Broitman: martes y jueves de 17:00 a 17:50 horas, con el profesor Aarón Sánchez. Sábados de 11:15 a 12:15 horas con la profesora Sandrine Hallak. ■

¡Únete, te esperamos!

VETERANOS

CDI contra Vejentus

// MARCOS SCHWARTZMAN

Un juego de alarido y explosión deportiva con cerca de una docena de goles mostró la inclinación ofensiva de los dos equipos. Todo el tiempo en vaivenes en el marcador y finalmente el triunfo de la Casa de Todos por 6-5 aunque ello implicó una gran cantidad de aciertos y errores.

El gol de la victoria fue anotado por Pepe Wolach cruzando la de gajos y haciendo imposible el esfuerzo del cancerbero visitante. Puntos y goles le dan otra dimensión al Fútbol y la emoción juega un papel preponderante y uno se siente que cumplió una gran actuación. El rival es un equipo de alcurnia en la liga LIFSA y con muchos años y gran experiencia, pero los nuestros no se amilanaron y se dio un espectáculo único.



En el entorno profesional, Macabi Haifa, en la Champions League, logró un valioso triunfo de local frente a la legendaria Juventus de Italia que le dio la vuelta al mundo en las noticias. Notable también las finales del Fútbol mexicano donde el América sigue mostrando de qué está hecho y listo para campeonar y hacer goles como

si los regalaran. A menos de un mes crece la emoción por el Mundial, en México se encuentra de tour el trofeo de la FIFA que se entregará al próximo campeón del Mundo; con ello la afición crece y muestra que la celebración del Mundial le compite a los Juegos Olímpicos. Es gran oportunidad de que nuestra colectividad deportiva incremente su gusto y la práctica de este espectáculo líder en el planeta. ■

CURSO ENTRENADORES TENIS

CDI realiza alianza con ITF y COM

Con la intención de ser sede del curso regional para entrenadores de tenistas avanzados, el Centro Deportivo Israelita hace alianza con la Federación Internacional de Tenis (ITF) y el Comité Olímpico Mexicano (COM)

El pasado 16 de octubre concluyó con éxito el Curso Regional para Entrenadores de México, Centroamérica y el Caribe, ITF Categoría Nivel 2, en las instalaciones del Comité Olímpico Mexicano y del Centro Deportivo Israelita. En dicho curso, participaron un total de 23 entrenadores provenientes de Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panamá, Cuba y México.

Los trabajos de capacitación tuvieron una duración de 12 días, realizando la parte teórica en las instalaciones del COM; y para la práctica, el CDI facilitó sus instalaciones haciendo sinergia para sumarse en apoyo al deporte mexicano.

La capacitación fue realizada por los tutores de la ITF, Fernando Vilchis (Argentina) y Guillermo Stevens (Méjico) y fue la Federación Nacional de cada país quien tuvo que nominar a sus mejores entrenadores para participar en el evento.

Marcela Arroyo y Ximena Hermoso, actuales directoras de la Academia de Tenis MAT-CDI fueron elegidas por la Federación Mexicana de Tenis (FMT) y las dos aprobaron esta certificación con la calificación más notable. Cabe mencionar que este nivel de certificación es el más alto que puede ser obtenido por los entrenadores en su país de origen.



La FMT, el COM y la ITF extendieron su agradecimiento al CDI por haber sido parte fundamental para que se haya podido llevar a cabo dicho evento, mismo que no se había podido realizar en Méjico desde hace 5 años. ■



EN FUTSAL APRENDÍ:

- HACER EQUIPO CON MIS AMIGOS
- A PRACTICAR MUCHO
- CONOCIMIENTOS DE MIS PROFESORES
- A VALORAR A MIS PADRES

Y QUE EL

RESPECTO CDI PARQUE CENTRAL
ES LO MÁS
IMPORTANTE

#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

¿CÓMO DEFINES LA BIBLIOTECA?

La biblioteca es un espacio donde se preserva y se mantiene un registro cultural del pasado y del presente. La palabra biblioteca deriva del griego compuesta por el prefijo biblio - que significa "libro" y el sufijo - teca que se refiere a un "armario".

Las bibliotecas eran un lugar donde se guardaban libros. Fue sólo después de la construcción de la biblioteca de Alejandría en el siglo III a.C. que las bibliotecas se transforman en un instrumento diseñadas para preservar intacta la memoria de la humanidad. Los antiguos egipcios, griegos y romanos querían imprimir un ideal cosmopolita y tolerante a este lugar de conocimiento. Actualmente la biblioteca no sólo resguarda libros, ha tenido una transformación y tiene que cubrir necesidades de diferentes personas que la visitan, no sólo buscan libros, buscan un encuentro del saber, un lugar que te acerca el aprendizaje, un lugar de imaginación, un lugar para estudiar o trabajar.

A lo largo del tiempo la Biblioteca Moisés y Basi Mische del Dépor se ha ido transformando en todos los sentidos y el cómo la describimos y cómo la definimos ha ido cambiando.

Te has preguntado alguna vez como podrías definir la palabra biblioteca, ¿Cómo podrías definir la palabra biblioteca en una sola palabra? La Biblioteca del Dépor... ¿cómo podrías definirla? Podrían ser muchas definiciones tales como estas: Conocimiento, Cultura, Libertad, Sabiduría, Universo, Encuentro, Descubrimiento, Información, Oportunidad, Acceso, entre otras.

Lo importante es cómo percibes a una biblioteca, porque, así como la defines podrías tener un encuentro o no con la lectura, porque podrías definirla como aburrimiento y puede que no lo sea. Por lo que te invitamos a explorar la del CDI, podrás no sólo ver muchos y muchos libros, sino que podrás conocer personas que la visitan, ver revistas de toda temática, tener acceso

a las computadoras, podrás trabajar o estudiar en la sala de computadoras.

Aprovechamos este espacio para agradecer a todas las personas que participaron en la trivia por el Aniversario de la Biblioteca, así como en participar en el crucigrama.

Te dejamos las respuestas de la trivia para que conozcas un poco más sobre este hermoso lugar del Deportivo, te comentamos que todas estas respuestas estaban dentro de la Biblioteca.

■ Trivia

- ¿En qué fecha se inauguró la Biblioteca Moisés y Basi Mische donde se develó la placa de Don Enrique Gutwerg? **El 16 de octubre de 1955.**
- El Comité de Fomento Social hacia campañas de recolección de libros con el objetivo de crear una biblioteca dentro del Dépor ¿En qué año se empezó a formar la Biblioteca? **En el año de 1953.**
- ¿Cómo se llama la sección que tiene la Biblioteca en la App del CDI? **La Biblioteca Recomienda.**
- ¿Cuántos libros puedes sacar una sola persona de la Biblioteca? **Tres libros o máximo cinco libros.**
- ¿Por cuánto tiempo te prestan un libro en la Biblioteca? **Un mes y se puede renovar por otro mes más.**
- ¿Cómo están ordenados nuestros libros del acervo? **Por área del conocimiento, y ésta, a su vez, se ordena en un sistema numérico decimal, la clasificación se llama Sistema de Clasificación decimal Dewey.**
- ¿Cada cuándo se reúnen en el Club de lectura? **Una vez al mes. El último jueves de cada mes las 19:30 horas.**
- ¿Cuántos libros aproximadamente tiene la Biblioteca en el acervo? **35 mil libros, aproximadamente.** ■

RITMOS LATINOS

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1

VEN Y DISFRUTA

Profesor: Ari Dávila

CDI MÉXICO

Inscripciones e informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 507 y 510.

70 MÉXICO - ISRAEL
AÑOS DE RELACIONES DIPLOMÁTICAS

Exposición fotográfica con motivo de los
70 años de Relaciones Diplomáticas México - Israel

Esta exposición permanecerá hasta el 30 de octubre.
Lobby del Edificio Social Samuel Dultzin.

CDI MÉXICO **Procuraduría General del Poder Judicial de la Federación** **Comisión Mexicana para las Relaciones Jóvenes de México**

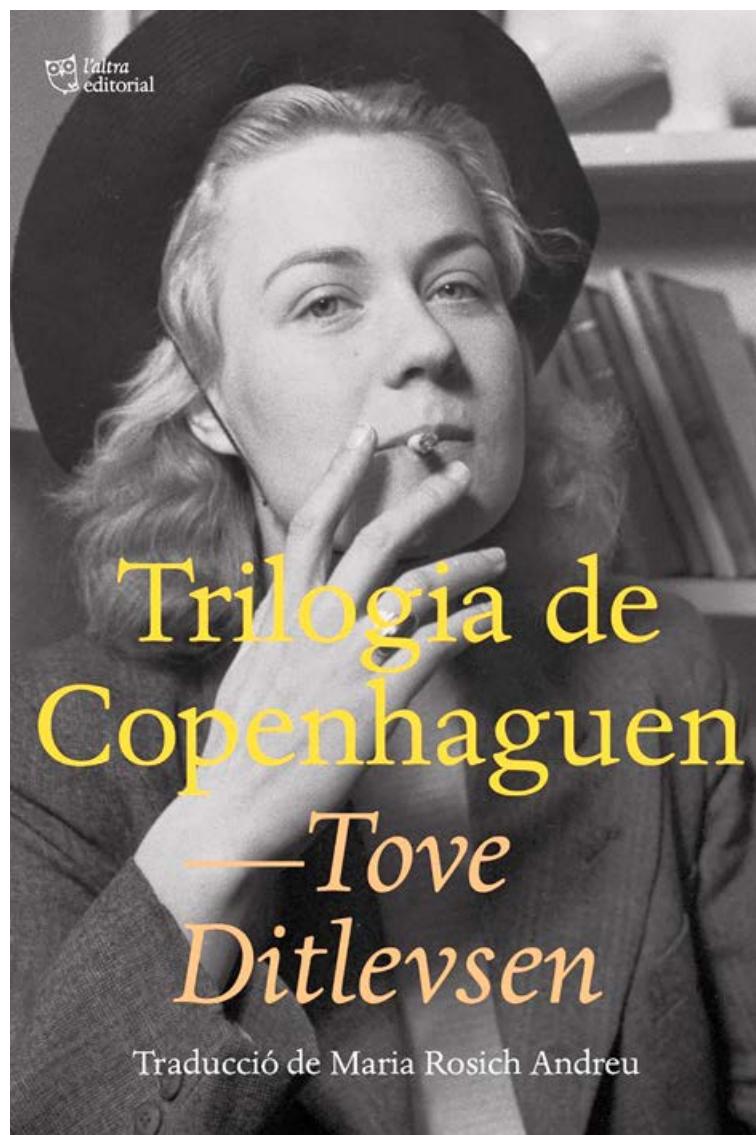
RECOMENDACIÓN LITERARIA

Trilogía de Copenhague, Tove Ditlevsen

EI Club de lectura no para, este mes comentaremos un excelente libro: la Trilogía de Copenhague de Tove Ditlevsen. Te esperamos el jueves 27 de octubre en punto de las 19:30 horas por Zoom.

Pero si es que no puedes entrar a la sesión del Club, no dejes de leer esta gran recomendación literaria, si lo tuyo no es tanto la novela y tu gusto por la lectura va más para el tema biográfico, esta opción es para ti.

Este libro está compuesto por tres obras fundamentales en un solo volumen, habla de la vida Lucia Berlín. El libro es considerado "Una obra maestra" por The Guardian, Trilogía de Copenhague reúne en un solo volumen Infancia, Juventud y Dependencia, los tres libros fundamentales de Tove Ditlevsen, aclamada como una de las voces más importantes y singulares de la literatura danesa del siglo XX. Una obra valiente y honesta que supone un ejercicio pionero en el campo de la escritura confesional y que explora temas como la familia, el sexo, la maternidad, la adicción y las dificultades para ser artista como mujer.



Durante su vida, Ditlevsen tuvo que lidiar con la tensión entre su vocación como escritora y sus roles como hija, esposa y madre, así como su condición de adicta, lo que llevó a escribir sobre la experiencia y la identidad femeninas de una manera adelantada a su tiempo, que conecta con la actualidad y las discusiones en torno al feminismo. Aunque basada en sus propias experiencias, Trilogía de Copenhague se lee como la ficción más convincente: es notable por su intensidad y su descripción inmersiva de un mundo de complejas amistades femeninas, familia y literatura, y puede considerarse la respuesta danesa a las novelas napolitanas de Elena Ferrante, así como una precursora espiritual de escritores confesionales como Karl Ove Knausgaard, Annie

Ernaux, Rachel Cusk y Deborah Levy. ■

No puedes perderte de leer esta joya literaria.

CONCIENTIZARTE
2022

En el marco del mes de lucha contra el cáncer de mama, el Centro Deportivo Israelita A.C., se complace en presentarles la exposición colectiva presencial y virtual CONCIENTIZARTE.

Esta exposición permanecerá hasta el 6 de noviembre.

Galería Pedro Gerson y Foro Artístico.

Artistas:
Selene Cruz
Debbie Ripper/Deborah Aguilar
Karina Ramírez
Judy Masri
Rosi Calderon

Exposición presencial y virtual.
El día de la inauguración habrá transmisión en vivo, vía:



Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 524.

CLUB DE LECTURA

Te esperamos este
jueves 27 de octubre del 2022
a las 19:30 horas
por Zoom a comentar el libro:
Trilogía de Copenhague
de la autora **Tove Ditlevsen**



Ahora nuestra
reunión es virtual



Mayores informes y registro previo con tu nombre y número de Socio al correo: riosa@cdi.org.mx

POLÉMICA Y CAFÉ

La alimentación es un pilar de la evolución espiritual

//MAURICIO CORONEL GUZMÁN

nteresante de principio a fin, tuvimos una mancuerna de expositores de lujo con los hermanos Alberto y Salomón Shamosh, representantes en México de la Fundación Magna Fraternitas Universalis, institución cultural mundial, quienes desarrollaron el tema Alimentación en la Kabbalah y en el Yoga, pilares de la evolución espiritual.

En una primera parte, Salo nos habló del paralelismo entre estas dos tradiciones iniciáticas. Citó al Dr. Serge Raynaud de la Ferrière quien establece que ambas son fuente de cualquier religión y filosofía occidental y oriental; y, asimismo, no precisan que quienes las practican pertenezcan a una sola escuela de pensamiento o religión. Destacó que se trata de un método que cualquier persona puede hacer suyo.

¿Y, cuál es el propósito? Para Salo, el sentido de esta búsqueda interior es la realización espiritual. En su opinión, la alimentación es vital para alcanzar un elevado nivel de conciencia. Tanto en la Yoga como en la tradición hebrea, la adecuada alimentación pasa por el vegetarianismo. Si no se es vegetariano se limita la evolución del ser humano. Tanto los profetas como reyes y guías espirituales han sido vegetarianos.

En un dato muy revelador, Alberto mencionó que hay un error de interpretación cuando se dice que en la antigüedad la divinidad pedía sacrificios de animales. Recordó la problemática filológica en donde la traducción o la nueva versión deja a un lado la parte simbólica. Lo más probable es que la fuente original se refiera a “sacrificar la parte animal del ser humano”, es decir, para tener el autocontrol.

Alberto puntualizó que un gran legado del pueblo de Israel es mantener el hebreo como lengua. Acceder a los textos sagrados en el idioma original nos da una idea más precisa que la que se tiene con las versiones en otros idiomas que adaptan y, a veces, modifican el sentido original. En el antiguo Testamento se encuentra la información donde se destaca y se infiere la necesidad del vegetarianismo en el progreso espiritual de las personas.

¿Y, qué da esa preeminencia? Alberto nos cuenta que la lucidez mental se logra cuando se consumen vegetales y semillas, y no cuando se consume carne de un animal. Nuestro cuerpo es un templo y debemos cuidarlo con la alimentación adecuada. Comentó como en el Israel contemporáneo, una buena parte de la sociedad se está volviendo al vegetarianismo e incluso al veganismo. Ponderó que a nivel espiritual (y, físico por supuesto) el alimento más importante para el cuerpo es la respiración. La respiración, dijo, “es la maestra del pensamiento”.

Agradecemos, a Salomón y Alberto Shamosh, así como a Magna Fraternitas Universalis por su presentación. Los esperamos en Polémica y Café, los miércoles a las 17:30 horas. Sesiones virtuales, pregunta en el Comité de Actividades por el enlace para el Zoom.

CINE - REFLEXIÓN

Están todos bien

Director: Kirk Jones
Estados Unidos, 2009
Duración: 1:40'

Película polémica que trata el tema de la soledad y el alejamiento entre padres e hijos.

Frank Goode (Robert De Niro) se ha pasado la vida trabajando como un loco para sacar adelante a su familia. Ahora que se ha jubilado se da cuenta del poco tiempo que le ha dedicado a sus cuatro hijos. Con la intención de enmendar los errores del pasado decide que ha llegado la hora de retomar la relación con ellos. Hace frente a la situación, prepara las maletas y se lanza a un viaje por Estados Unidos con la intención de hacer una visita sorpresa a cada uno de sus hijos y disfrutar de sus éxitos y su felicidad.

En el transcurso de la travesía Frank no tarda en darse cuenta de que sus hijos no son tan felices, ni tienen tanto éxito.

Frank regresa a casa después de un viaje que termina con la revelación de que la realidad de las vidas de sus hijos nada tiene que ver con lo que él imaginaba.

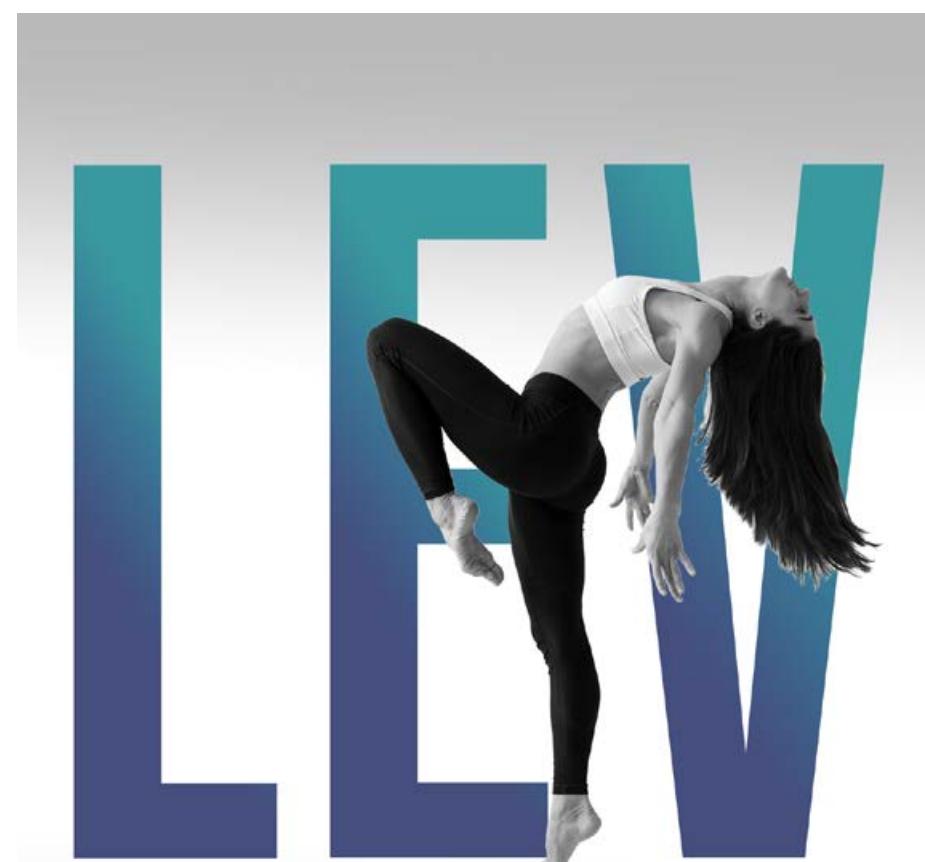
Fecha: martes 25 de octubre

Horario: 16:30 horas

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz

Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.

Esta actividad es para Socios mayores de 18 años.



LUNES 20:00 A 22:00 HORAS

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

del 23 al 30 de octubre

DOMINGO 23 DE OCTUBRE

12:00 a 13:00 horas

Conciencia con Carol Perelman
Retransmisión por Facebook

12:30 a 13:30 horas

Club de Oro y Domingos Familiares
Encuentros de danza mexicana,
española y castañuelas
Plaza Macabi

LUNES 24 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas

Gimnasia terapéutica / Zoom

12:00 a 13:00 horas

¿Qué tanto te conoces...?
Vamos a reencontrarnos con Sylvia Kurian
/ Zoom

MARTES 25 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas

Gimnasia terapéutica / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Gimnasia especial / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Baile y fortalecimiento físico / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Ritmos latinos / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Historia y actualidades judías / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Dibujo y Pintura / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Envejecimiento saludable / Presencial

16:30 a 19:30 horas

Cine Reflexión / Presencial
Película: Están todos bien
Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 26 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas

Método Feldenkrais / Zoom

12:00 a 13:00 horas

Mente Joven / Anexo a la cafetería
No hay actividad

16:00 a 17:00 horas

Gimnasia Cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

17:30 a 19:00 horas

Polémica y Café / Zoom
Tema: ¿Podría China ganar la carrera
geopolítica a Estados Unidos?
ponente: Reuven Sagui

JUEVES 27 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas

Gimnasia terapéutica / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Gimnasia especial / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Baile y fortalecimiento físico / Presencial

11:00 a 12:00 horas

Ritmos latinos / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Gotitas culturales / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Dibujo y Pintura / Presencial

13:00 a 14:00 horas

Tai Chi Chuan / Presencial

20:00 a 21:00 horas

Historias con Tali. Con Tali Broitman
Retransmisión por Facebook y YouTube

DOMINGO 30 DE OCTUBRE

12:00 a 13:00 horas

Historias con Tali. Con Tali Broitman
Retransmisión por Facebook y YouTube

12:00 a 13:00 horas

Club de Oro y Domingos Familiares
Nos unimos al evento Festival Israel
Karen Adler / Plaza Macabi



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES
AL TELÉFONO 55 2629 7400
EXTENSIONES 510 Y 507.

IMPERDIBLE

T-POZ TERRORÍFICO

//JAZMÍN ARTEAGA

Las casas de terror consisten en hacer un recorrido lleno de aventura, en el cual se vivirá una mezcla de tensión, suspense, humor, aventura y efectos especiales. Te invitamos a que descubras nuestra casa de terror en T-Poz, es apta para todas las edades y disfrutarás recorrerla.

Por segundo año consecutivo te invitamos a pasar un día tenebroso en T-Poz. Si no te dan miedo las casas de terror sin duda podrás hacer el recorrido de nuestra casa de sustos, decorar una calabaza con toda tu familia y participar en el concurso de disfraces.

Cuota de recuperación con previa reservación antes del 27 de octubre \$150.00 por vehículo. Para más información escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55-2629-7400 extensión 515. ■

Fiestas de fin de año

Las fiestas de año nos permiten celebrar y reconocer el esfuerzo de todos los colaboradores y en T-Poz queremos ser parte de esta fiesta y que pases un día inolvidable con todo tu equipo de trabajo.

Pregúnta por los paquetes con los que contamos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55-2629-7400 extensión 515. ■



T-POZ TERRORÍFICO

TE ESPERAMOS
DOMINGO 30 DE OCTUBRE
A PARTIR DE LAS 11:00 HORAS

PROGRAMA:
DECORACIÓN DE CALABAZA
DESFILE DE DISFRACES
CASA DE SUSTOS
PREMIACIÓN

REQUISITOS:
TRAER TU CALABAZA DEL TAMAÑO QUE DESEES
CREATIVIDAD EN TU DISFRAZ
PUEDES TRAER A TU MASCOTA DISFRASADA

**CUOTA DE RECUPERACIÓN DE \$200 PARA SOCIOS Y NO SOCIOS.
CUOTA POR COCHE.
CON PREVIA RESERVACIÓN HASTA EL 27 DE OCTUBRE EN \$150 PESOS.**

Informes en el Comité de T-Poz al teléfono 55 2629 7400, extensión 515 o al correo electrónico ventas_tpoz@cdi.org.mx.

CDI MÉXICO T-POZ

FIESTAS DE FIN DE AÑO

2022

¡CONVIERTE TU EVENTO EN TODA UNA EXPERIENCIA!

- DIVERSIÓN GARANTIZADA
- ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN
- ACTIVIDADES EXTREMAS
- ÁREAS VERDES
- VISTA AL LAGO
- SERVICIO DE VIGILANCIA
- MOBILIARIO Y STAFF INCLUIDO
- SERVICIO DE ALIMENTOS
- CABANAS

CDI MÉXICO T-POZ

Informes en el Comité de T-Poz al teléfono 55 2629 7400, extensión 515 o al correo electrónico ventas_tpoz@cdi.org.mx.

MAAYÁN HAJAIM

LAS AUTOLESIONES, QUÉ SON Y CÓMO SE RELACIONAN CON EL SUICIDIO

Las autolesiones, son una de las conductas patológicas más complejas de entender ya que no constituyen un trastorno en sí mismas, sino más bien es una conducta asociada a varios trastornos como lo es el trastorno límite de la personalidad, la depresión, ansiedad y trastorno por estrés postraumático; por lo que puede considerarse como una manifestación temprana de algo más serio, o letal como el suicidio.

La Sociedad Internacional para el Estudio de las Auto Lesiones, define a éstas como un acto deliberado que destruye o altera el tejido del cuerpo, dejando una marca que dure al menos una hora.

Se la define como una conducta repetitiva que intenta aliviar el dolor emocional y la tensión fisiológica provocada por emociones intolerables; no es un intento de suicidio, pero está estrechamente relacionada con una deficiencia de habilidades para regular las emociones y gestionarlas.

La persona que se autolesiona considera que, el hacerse daño es una alternativa para manejar emociones o situaciones que le son intolerables.

Estudios en adolescentes mexicanos de educación media básica han encontrado que poco más del 45% de los estudiantes se han autolesionado alguna vez en la vida y de estas dos terceras partes refiere que su primera autolesión ocurrió entre los 11 y los 13 años. La persona que se autolesiona no tiene la intención de quitarse la vida.

Es un método de manejo del dolor emocional que le permite evitar emociones y seguir funcionando. En este sentido es importante



establecer que las autolesiones no son lo mismo que el intento de suicidio, sin embargo, guardan una relación estrecha.

El principal criterio que distingue a las autolesiones del suicidio es la ausencia de intención de provocar la muerte, es decir, más que buscar su resultado letal es un medio para manejar los estados afectivos negativos. Otras características son que el resultado de las autolesiones

es esperado, por lo tanto, las conductas de riesgo como conducir a exceso de velocidad y conductas sexuales de riesgo quedan excluidas. También resultan en daños físicos inmediatos y no de largo plazo, como el caso del exceso en consumo de drogas; también hay que resaltar que las autolesiones no son culturalmente aceptadas, como algunos ritos religiosos, los tatuajes y las perforaciones. Las autolesiones tienden a ser más crónicas, con tasas bajas de mortalidad, mientras que el suicidio incluye conductas más letales como el envenenamiento, la asfixia o el uso de armas de fuego.

No obstante, a pesar de las diferencias, las autolesiones y el suicidio tienen una relación muy puntual. Las personas que de manera crónica están expuestas a estímulos atemorizantes y eventos estremecedores que incluyen el dolor físico (como las autolesiones), terminan por desarrollar habituación a estos, es decir, pierden miedo a lesionarse, lo que favorece que, si desean atentar contra su vida, sean capaces de involucrarse en conductas auto dañinas más letales. ■

¡Llámanos, YA NO estás solo! Línea de atención 24 horas.

Maayán Hajaim 55 5292-5131

CAMPAMENTO

SE ACERCA LA MACABIAH

Después de tres años de suspender este campamento, Macabi por fin está listo para traer de vuelta el famoso campamento de colores, también conocido como "La Macabiah". Este campamento consiste en una intensa competencia entre cuatro equipos conformados aleatoriamente por todos los miembros de la *tnuá*. En este campamento se llevan a cabo competencias como Majanaim, concursos de decoración de T-Poz, sketches, porras, y no puede faltar la memorable Matitiada.

Este campamento significa mucho para el Movimiento porque además de ser una oportunidad para generar una convivencia entre los *janijim* de todas las edades, también se pone en práctica, uno de los valores que mueven a la *tnuá*, el Judaísmo Muscular. Esta idea sugiere que el deporte es una de las herramientas más fuertes que existen para unir. La competencia en este campamento une a nuestros *janijim* y *madrijim* quienes dan todo de sí para que su equipo forme parte del legado de ganadores y tenga un lugar en la pared de la oficina.

Te invitamos a ser parte de esta experiencia única. El campamento tendrá lugar en T-Poz este fin de semana (del 21 al 23 de octubre). No podríamos estar más emocionados de lo que se aproxima. ¿Y quién va a ganar? ■



#YOSOYHISTORIA

DÍA DEL SOCIO

En el festejo por Aniversario del CDI, desde el año 2000, se ha celebrado el Día del Socio con una carrera a través de un circuito en el Campo Militar No. 1 con un recorrido inicial de 15 kilómetros, la cual se vislumbró como una carrera tradicional.

Inició en la Pista de Atletismo en el CDI, salía de nuestras instalaciones y pasaba al Campo Militar por un costado de su alberca olímpica, y el área de entrenamiento para los paracaidistas. El recorrido está rodeado de árboles y áreas verdes muy bien cuidadas, todo un deleite para los atletas.

Dentro de los participantes en ese año estuvieron como invitados Enrique Aquino, corredor nacional e internacional, y su hijo Enrique Aquino Jr. (de tan sólo 15 años) Ambos, excelentes atletas y el primer gran amigo del Club de Corredores CDI, entrenador de algunos participantes de esta justa.

Asimismo, el Día del Socio se festeja con diversos espectáculos y actividades recreativas y deportivas, la partida del pastel y la tómbola con muchos regalos. ■



Lic. Víctor Goldner y Lic. Marcos Achar Tussie, Vicepresidentes del Comité de Fomento Deportivo; Soraya Jiménez, halterofilia; Fernando Platas, clavadista; Sra. Concepción López Noriega, Subdirectora Administrativa del Comité de Fomento Deportivo; Lic. Leonardo Katz, Consejero CDI, en el 50° Aniversario del CDI, en el Día del Socio, nos visitaron atletas olímpicos nacionales y se homenajearon a deportistas sobresalientes del CDI. Año, 2000.



Sr. Alan D. Becker, Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo, con Alan Chapiro, primer lugar (27,18); Jacobo Buzali, segundo lugar (1.07.04) y Jaime Corenstein, tercer lugar (1.08.03), categoría Abierta Varonil de la Carrera CDI por el circuito del Campo Militar de 15 kilómetros en el marco del 50° Aniversario del CDI. Año, 2000.



León Galico, primer lugar, 1:00:36; **Enrique Presburger**, segundo lugar, 1:03:14 y **Benjamín Jasqui**, tercer lugar, 1:04: 04; categoría: Abierta Varonil; Carrera CDI-Campo Militar. Año, 2001.



Jacobo Buzali, ganador absoluto por segundo año consecutivo (40.20); segundo lugar, **Jaime Crezemovsky** (47.32); y tercer lugar **Abraham Cohen** (47.59) en 10 kilómetros Abierta Mayor Varonil, de la Carrera del Día del Socio, Dépor Fest por el 63 Aniversario CDI. Año, 2013.



1°, 2° y 3° lugar, Categoría Juvenil; de la Carrera del Día del Socio en el circuito del Campo Militar; reciben medallas; en el 64° Aniversario del CDI. Año, 2014.



1°, 2° y 3° lugar, Categoría Juvenil; de la Carrera CDI del Día del Socio por el 65° Aniversario del CDI. Año, 2015.



Premiación de la Carrera CDI, El Túnel del Tiempo, conmemorativa al Día del Socio en el 66 Aniversario del CDI. Año, 2016.



Partida del pastel por miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo en conmemoración del Día del Socio. Año, 2019.



Partida del pastel por miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo en conmemoración del Día del Socio. Año, 2018.



Premiación de la Carrera Día del Socio en el 69 Aniversario del CDI, 15 kilómetros. Primer lugar, Jorge Alberto Reich Rincón con un tiempo de 1:09:26; segundo lugar, Ricardo Manzano y tercer lugar David Cheirif Bardavid. Año, 2019.



Familia ganadora de un regalo sorpresa en el Día del Socio. Año, 2018.



En el Aniversario del CDI, premiación de Tenis. Año, 2020.



Primer lugar Joseph Husny Marcos (48:31:4), segundo lugar, corredor # 35, Salomón Jasqui Amiga (50:10:2), y tercer lugar, corredor # 40 Alan Nestel Resnik (50:33:0), ganadores de la Carrera Día del Socio en la entrega de medallas en el 68 Aniversario del CDI. Año, 2018.



Valeria Halkin Hemsal recibió reconocimiento por su participación en el Torneo de Karate Do del Día del Socio. Año, 2020.

CERTAMEN LITERARIO

49a Edición 2022

CONVOCATORIA INTERNACIONAL

CATEGORÍAS

Infantil A Infantil B Secundaria
Preparatoria Abierta

GÉNEROS

Poesía Cuento

CIERRE DE INSCRIPCIONES

27 de octubre, 2022

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

5 de diciembre, 2022

Consulta las bases en www.cdi.org.mx

Informes en el Comité de Comunicación o al teléfono 55 2629 7400, extensión 551.



Fundación A y L
Saitiel, A.C.



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@cdideporvida

VACACIONES

RÉCORD DE 1,5 MILLONES DE ISRAELÍES VISITARON PARQUES NACIONALES DURANTE LAS VACACIONES DE SUCOT

La Autoridad de la Naturaleza y los Parques informa de un aumento del 22% de visitantes en comparación con las vacaciones del año pasado; Cesarea, Ein Gedi y Masada son los lugares más populares.

Un número récord de israelíes acudió a los parques nacionales del país durante la semana de vacaciones de Sucot, según datos oficiales.

La Autoridad de Naturaleza y Parques informó que aproximadamente 1,5 millones de israelíes visitaron los parques nacionales y las reservas naturales durante la semana pasada, lo que supone un aumento del 22% en comparación con el Sucot del año pasado.

Los sitios más populares fueron el Parque Nacional de Cesárea, que recibió 44.000 visitantes, seguido de la Reserva Natural de Ein Gedi, que atrajo a 35.000 personas, y el Parque Nacional de Masada, que atrajo a 32.000 visitantes.

Los sitios patrimoniales como Masada y otras fortalezas antiguas, como Yehiam y Apolonia, registraron un especial aumento del interés de los visitantes.

El director de la Autoridad de Naturaleza y Parques, Raya Shourky, dijo que se asoció con el Ministerio de Turismo y Mifal HaPayis, la lotería nacional de Israel, para ofrecer actividades adicionales a los visitantes en los lugares durante las vacaciones de Sucot.

La iniciativa más visible fue “Respirar la cultura”, que incluyó la organización de malabaristas, cantantes, músicos y actores para entretenir a los turistas en los parques.



En varios parques y reservas naturales se ofrecieron visitas profesionales.

“El reto para la Autoridad de Naturaleza y Parques en vísperas de las Altas Fiestas es reconocer el estado de ánimo del público, que se ve afectado principalmente por los acontecimientos de seguridad, la previsión meteorológica y la división de los días de la semana en relación con los días festivos y el sábado, y, en consecuencia, gestionar e influir en el movimiento de los viajeros y su experiencia antes de la fiesta y en la propia fiesta”, dijo Shoukry.

Para mantener limpios los lugares, la autoridad de parques, en colaboración con el Ministerio de Protección Medioambiental, lanzó una iniciativa para explicar a los visitantes la importancia de respetar los parques y reservas.

La autoridad dijo que la iniciativa llegó a 50.000 visitantes y afirmó que “contribuyó en gran medida a la preservación de la naturaleza” y que los sitios “permanecieron relativamente limpios”. ■

Fuente: Noticias de Israel

TECNOLOGÍA

Startup israelí permite navegar por internet sin ser espiado

Imagíñese que está mirando un escaparate y el dueño de la tienda le pone una etiqueta en el bolsillo al entrar. Sin que usted lo sepa, esa etiqueta rastrea dónde ha ido después de la tienda, qué otros productos compra, dónde almuerza, dónde trabaja y dónde van sus hijos al colegio. ¿Le parece escandaloso? Lo haces todos los días en internet.

Cada teléfono inteligente posee un identificador de publicidad móvil (MAID) que ayuda a los anunciantes a ofrecer anuncios enfocados en función de tu ubicación, historial de navegación y otros comportamientos del usuario. Estos datos se recogen a través de todas las aplicaciones gratuitas y de la mayoría de las de pago.

Supongamos que un usuario no paga por un producto. En ese caso, suele significar que el usuario es el producto. La recopilación y venta de datos a terceros se ha convertido en la columna vertebral del ecosistema de marketing moderno.

Esto no es necesariamente nefasto, ya que la recopilación de datos ha dado lugar a elementos esenciales de internet como Google Maps y ha generado atractivas ofertas personalizadas. Pero el hecho es que los consumidores a menudo no

están de acuerdo con lo que ocurre con su información, especialmente si cae en las manos equivocadas.

Por su diseño, los datos no están vinculados a otra información personal de sus dispositivos, como números de teléfono, correos electrónicos o información de contacto adicional. Pero se ha demostrado muchas veces que no es difícil triangular la información con una persona concreta con suficientes datos. Aunque la publicidad personalizada parece inofensiva, es un pequeño salto a actividades más perniciosas como el uso de datos para hackeos, estafas o vigilancia indebida.

■ Nueva empresa de tecnología móvil

La empresa emergente de tecnología móvil Unplugged pretende hacer frente a este reto. Dirigida por veteranos de la famosa unidad de inteligencia 8200 de Israel, la empresa ofrece a los consumidores una alternativa ultraprivada a los teléfonos de gigantes tecnológicos similares. Su teléfono y su conjunto de aplicaciones permiten a los consumidores comunicarse y navegar por internet al tiempo que se protegen de la vigilancia y el análisis no deseado. ■

Fuente: Noticias de Israel.

¿CÓMO FOMENTAR UN VÍNCULO FUERTE ENTRE PADRES E HIJOS?

// ADI TZABAN

Cuando nos convertimos en padres, se despierta una serie de emociones, expectativas y deseos. En la mayoría de los casos la mamá es la que está más apagada al hijo, y es por ello que se establece un vínculo muy fuerte entre ellos, pero también es de suma importancia establecer y fomentar el vínculo entre los padres y los hijos.

Dicha relación debe estar basada en el cariño y respeto, es fundamental reconocerle a cada hijo por sus logros, y entender que cada uno es diferente, y las necesidades van cambiando.

■ Para fortalecer el vínculo se recomienda lo siguiente:

Los padres deben establecer en conjunto con la mamá las reglas, las cuales se deben seguir sin importar la situación. No quitarse autoridad frente a los chicos.

Valorar el esfuerzo de cada hijo, sin importar el resultado.

Mostrar un interés genuino en los intereses de cada uno.

Establecer un vínculo de comunicación y confianza.

Exigir lo esperado a su edad.

No acumular conflictos ni mal entendidos.

Mostrar cariño.

En ocasiones cometemos el error de comparar a los hijos por sus logros, calificaciones, personalidad etcétera, lo que provoca resentimiento y mucho dolor ellos.

Debemos entender que las expectativas que tenemos hacia nuestros hijos, no necesariamente es lo mejor para ellos, en ocasiones estas expectativas son deseos nuestros, los cuales no logramos cumplir, esperando que ellos lo logren.

Lo más importante es respetarlos y entender que cada uno de ellos es diferente, tienen su propia personalidad, sueños, deseos.



Para establecer una relación saludable debemos sustituir el castigo por oportunidades de aprendizaje, ya que el castigo provoca que los niños saquen su ira y frustración a través de los berrinches o llanto.

Esto sucede ya que los padres quieren mostrar su control frente a los hijos, pero cuando los padres entienden que castigarlos por las mismas razones una y otra vez no tiene sentido, es cuando deciden enseñarles a vincularse de otra forma y ayudarles a cambiar su comportamiento.

Como padres, nosotros somos el modelo a seguir de nuestros hijos, no ignoremos el mal comportamiento o sus berrinches, al contrario, debemos buscar una solución al problema, y cuando vemos que no podemos lidiar solos, es momento de buscar ayuda profesional. ■

*Psicóloga, coach, terapeuta cognitivo – conductual
coachaditzaban@gmail.com

Cuento de Alfredo

// GRACE NEHMAD *

Alfredo soñaba otra cosa de la vida y no encontraba su rescate. El despertador sonaba de nuevo. La rutina lo invadía de pies a cabeza. Se levantó confundido. Las primeras impresiones se las había llevado el viento. Eran blancas ilusiones de romper su estado mecánico de ser o más bien, de no ser. Elementos sorpresivos de la existencia una y otra vez se estancaron. Las fuerzas lo abandonaban y ya ni las flores de su pequeño jardín lo reanimaban. Desayunó desganado y apresuró un café para el camino. El trabajo fue más aburrido que otros días y como llovía, consiguió salir más temprano sin entretenerte platicando con los guardias del edificio. Le caían bien. Le gustaba intercambiar impresiones con todo el personal de su empresa, como si en la charla le darían ideas nuevas para enfocar mejor su trabajo. La verdad es que también quería saber más de otras formas de vida, de otras perspectivas. La pregunta central no se contestaba, ¿cuál es el tema de vida? Cada uno desarrolla ciertos elementos y se comparte mucho, supuestamente como humanidad, un gran tema, pero Alfre-



do sólo percibía fragmentos. Sin embargo, dentro de su letargo cotidiano, supo que algo cambiaría pues ya no estaba dispuesto a vivir así, arrastrando su tiempo en la tierra. Entonces estrenó su paraguas, estrenó la temporada de lluvias. El asfalto húmedo despedía un olor a piedra fresca que le gustaba.

Quiso sentirlo más tiempo y se sentó en la terraza techada de un café próximo a la oficina. Impregnado de las sensaciones bellas que le trajo la lluvia, se sintió lejos de los conflictos y la velocidad de la ciudad. Despertaron sueños antiguos de ser otro. Entendió que también estaba cansado de sus personajes de vida pues siempre lo leían de la misma manera. Alfredo quería abandonar esas etiquetas apretadas. Y no es que ella cambiaria todo, pero al escucharla hablar a sus espaldas sintió un despertar desconocido. Fue ella con su seguridad y su ritmo de voz, con su risa clara. Alfredo no la aproximó ese día ni ningún otro, pero siguió yendo a la terraza de ese café a diario a escucharla y se supo libre en su voz, en su cobijo, en su mirada que lo acariciaba entre historias. ■

*Poeta, filósofa y pintora

MEMORIA

La Noche de los Cristales Rotos, prólogo del Holocausto

El 26 y 27 de octubre de 1938, Himmler ordenó detener y deportar a todos los judíos polacos. Los nazis utilizaron estas deportaciones para desembarazarse de los judíos que llevaban varios años viviendo en el país.

Más conocida como la Kristallnacht, fue el punto de inflexión en que el nazismo pasó de la retórica a los hechos. Atacó violentamente a los judíos de Alemania, enviando a miles a los campos de concentración. Como prólogo del Holocausto en ciernes, el nazismo cruzó todas las líneas rojas y puso en marcha la tristemente conocida como la “solución final al problema judío”.

En 1933, Adolfo Hitler llegó al poder de una forma democrática en Alemania y, muy pronto, las amenazas contra los judíos se convirtieron en crudas y

amargas certezas. Entre ese año y 1938, ya con los nacionalsocialistas monopolizando todas las instituciones y espacios de la sociedad alemana, el discurso antisemita, hasta en sus formas más populares, se extendió por toda Alemania atizado por el aparato de propaganda nazi y los líderes del partido. Ya en abril de 1933 se había puesto en marcha, alentada por el propio gobierno, una jornada de boicot a nivel nacional de las tiendas judías, aunque la respuesta del público fue más bien fría. Pero los nazis sabían que había que seguir con la presión hasta que todos los alemanes acabarán sucumbiendo y aceptando la introducción gradual y paulatina de una cascada de medidas antisemitas que llevarían al total ostracismo a la comunidad judía alemana.

El boicot era sólo un test llevado a cabo por los nazis para ver la reacción de los alemanes y fue exitoso, en la medida en que no hubo una reacción social contraria al mismo ni una condena internacional digna de mención. El semáforo estaba en verde, el nacionalsocialismo podía seguir adelante con su rechazo hacia los judíos e incluso aumentar su nivel de hostilidad, tal como ocurrió y casi nadie supo predecir en ese momento.

Así llegamos al fatídico año 1938, en que los nazis tras cinco años ejerciendo el poder más omnímodo que nadie antes había tenido en Alemania han acabado con toda forma de disidencia, han cerrado las instituciones democráticas y han eliminado -muchas veces físicamente- a sus oponentes. Se estaba gestando el gran ataque a los judíos, la sociedad ya había sido adoctrinada para aceptarlo sin rechistar y Hitler sabía que la comunidad internacional no haría nada para evitarlo. Si Francia, Inglaterra y Estados Unidos no habían hecho nada para defender los Sudetes en Checoslovaquia que Hitler se había anexionado en octubre de 1938, ¿por qué iban a hacerlo por un puñado de judíos alemanes indefensos y desarmados?

“El ataque lanzado contra los judíos a escala nacional, conocido como la “noche de los cristales rotos (“Kristallnact”), el



9-10 de noviembre de 1938 comenzó en París el 7 de noviembre, cuando un judío polaco de 17 años, Herschel Grynszpan, disparó contra un oficial de baja graduación (Ernst Vom Rath), en la embajada alemana. El motivo de semejante acto era, en parte, que sus padres, en otro tiempo residentes en Alemania, habían sido deportados de este país. La deportación de los judíos de nacionalidad polaca se vio acelerada cuando este gobierno invalidó los pasaportes de los ciudadanos polacos residentes en el extranjero si no se les ponía un nuevo sello. En respuesta a la medida, el 26 y 27 de octubre de 1938, Himmler ordenó detener y deportar a todos los judíos polacos. Los nazis utilizaron estas deportaciones para desembarazarse de los judíos que llevaban varios años viviendo en el país, pero no habían obtenido la ciudadanía alemana, y el 7 de noviembre el joven Grynszpan decidió vengarse”, escribía al referirse a este asunto el historiador Robert Gellately.

■ Pasividad internacional, silencio en el interior

Tras el atentado del joven polaco contra el diplomático alemán, los acontecimientos se fueron sucediendo en cadena y sirvieron como la mejor coartada para que los nazis desataran la mayor “cacería” contra los judíos alemanes ante la pasividad internacional y el silencio interior en el seno de una de las dictaduras más brutales de la historia de la humanidad.

El funcionario de la embajada alemana no murió en el momento del atentado y los líderes nazis utilizaron este acto para lanzar a las hordas enfurecidas contra las instituciones, negocios y viviendas judías. En todo el país se produjeron ataques contra intereses judíos en “respuesta” al ataque al diplomático alemán, asunto que fue sobredimensionado e incluso presentado como “asesinato” en los medios alemanes incluso antes de producirse la muerte del mismo, que se produjo unos días después.

Casi todos los dirigentes nazis se encontraban en Múnich celebrando el aniversario del Putsch (rebelión) de la Cervecería de 1923 cuando llegó la noticia del

PASE A LA PÁGINA 28 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 27

atentado y posterior muerte del diplomático, Hitler dio, al parecer, el permiso a Goebbels para que procediera a los ataques en todo el país contra la población judía, pero sin sobrepasarse y procediendo a la detención de unos 20.000 prominentes judíos. La Gestapo y la policía debían quedar al margen, mirando como se producían los ataques “espontáneos” del “pueblo alemán, y permitiendo la destrucción de los bienes judíos. Tanto Heydrich como Goebbels, Hitler y otros líderes del partido estaban al tanto de las acciones llevadas a cabo entre el 8 y el 9 de noviembre de 1938 y habían dado instrucciones a los cuerpos policiales y a los tribunales de justicia para que no hicieran nada contra los responsables de los actos perpetrados en esos días.

“Algunos estudios exhaustivos de carácter local han demostrado que los disturbios antijudíos no se produjeron sólo en las calles de las grandes ciudades, sino que llegaron también hasta las poblaciones más pequeñas. No se libró ni una sola localidad en la que vivieran judíos, y en muchas se presentaron escuadrones itinerantes de nazis en camiones, que infringieron enormes daños a las propiedades de los judíos, los obligaron a desfilar por las calles, y se marcharon con la misma rapidez con que llegaron. Aunque poseemos algunos testimonios dispersos de que los alemanes escondieron a judíos durante el pogromo y de que los ayudaron en secreto, fueron poquísimos los que se atrevieron a criticar, como mínimo, lo ocurrido.

Durante los días sucesivos, podemos ver una muestra de la categoría a la que quedaron reducidos los judíos en el hecho de que, si alguno se atrevía a aparecer en público era objeto de los ataques de los niños, que les arrojaban piedras, los acosaban y los insultaban”, relata nítidamente en uno de sus libros el ya citado Robert Gellately. Los disturbios se extendieron a la velocidad del rayo por todo el país y un clima insoportable, caracterizado por el miedo y la incertidumbre, según relatan testigos en primera persona de aquellos acontecimientos, se abatió sobre la comunidad judía alemana.

Estos sucesos no pasaron desapercibidos para la mayor parte de los alemanes, ya que eran públicos y ocurrían en casi todas las localidades del país, y fueron recogidos en su momento por toda la prensa alemana como una reacción lógica por el atentado de París. Los autores de los hechos, auténticos criminales que llegaron a cometer verdaderas fechorías, fueron presentados como héroes por las autoridades alemanas y nunca fueron juzgados -ni siquiera después de la guerra- por las nuevas autoridades.

■ El modelo austriaco aplicado en Alemania

«Con la Kristallnacht, Goebbels demostró que el modelo austriaco de expropiación y migración podía funcionar en Alemania. Los judíos alemanes sólo empezaron a abandonar su patria de forma masiva después de que la violencia se hubiese desatado a escala nacional. No obstante, la violencia indisciplinada del propio Reich reveló ser un callejón sin salida, la mayor parte de la opinión pública alemana se oponía a tal caos y la visible desesperación derivó en expresiones de simpatía hacia los judíos, en vez del distanciamiento espiritual que esperaban los nazis», señalaba al referirse a estos hechos el historiador Timothy Snyder.

En un informe oficial acerca de estos acontecimientos, Heydrich informó a Göring el 11 de noviembre de 1938, basado según sus propias palabras en el sentido más literal, que habían sido detenidos 20.000 judíos, 36 habían muerto y otros 36 habían resultado heridos de gravedad. Según Gellately, los detenidos podrían haber llegado a los 30.000, los muertos al centenar y también se produjeron entre 300 y 500 suicidios a raíz de

estos hechos y del clima de persecución antisemita que ya se había extendido por todo el país.

Los sucesos de la “noche de los cristales rotos” fue un punto de inflexión en la Alemania nazi, en el sentido de que los nazis habían decidido pasar a la acción tras años de atizar el discurso antisemita en los medios, las escuelas, las universidades y, en general, en todos los actos públicos. Hasta los sucesos de noviembre de 1938, los nazis habían llevado a cabo acciones de boicoteo de los negocios judíos, actos intimidatorios, medidas políticas y judiciales con el fin de aislar a los judíos y exhibir un discurso antisemita feroz y brutal, pero la “noche de los cristales rotos” fue más allá y dio rienda suelta a lo peor que llevaba el nazismo en su interior.

El 10 de noviembre de 1938 es descrito así por el historiador Raúl Hilberg en su obra Ejecutores, víctimas y testigos: “Durante veinticuatro horas, de doce a doce de la noche se quemaron sinagogas, se rompieron ventanas de establecimientos judíos y se desalojó a la fuerza a muchas familias. Más de veinticinco mil hombres judíos terminaron en los campos de concentración de Dachau, Buchenwald y Sachsenhausen. La mayoría estuvieron recluidos durante semanas o meses”.

Quizá miles de alemanes, llevados por cinco años de exposición al odio, participaron en estos actos. Se daba una nueva vuelta de tuerca y comenzaban las deportaciones de judíos hacia los campos de concentración sin que ninguna institución internacional ni nadie -tanto dentro como fuera de Alemania- fuera a hacer nada por evitarlo. La broma macabra y la nota final a estos acontecimientos la puso el propio régimen nazi cuando impuso a la comunidad judía alemana una multa de mil millones de marcos para pagar los daños y perjuicios sufridos, a la que fueron obligados a contribuir obligatoriamente todos los judíos alemanes. A la残酷 exhibida por los nazis, se le venía a unir el carácter grotesco de la ignominiosa multa. ■

Fuente: Aurora

NUEVA CLASE

RIKUDIM CON MAJOL MX

Nueva clase de Rikudim impartida por los integrantes de Majol MX.

**Martes a las 20:00 horas en Punto CDI Monte Sinai.
Jueves a las 16:40 horas en CDI.**

CDI PUNTO CDI Majol MX

INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, AL TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 513.



Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A.C.
Av. Manuel Ávila Camacho 620
Lomas de Sotelo
11200, Ciudad de México
55-2629-7400
cdi@cdi.org.mx www.cdi.org.mx

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY
Presidente
ARQ. DAN OVSEYEVITZ
ING. UZI GITTLER
Vicepresidentes
LIC. CAROL ABRUCH
Vocal



LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ
LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. MILDRED ROCH
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

NORMA GRANADOS
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECIMOS EL APoyo DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

JAZMÍN ARTEAGA
MAURICIO CORONEL
SANDRINE HALLAK
GRACE NEHMAD
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
ADI TZABAN
VÍCTOR TORRES

Nota:
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española
CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX
LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE LOS ANUNCIANTES.

OFFSET SANTIAGO, S.A. DE C.V.
GENERAL PEDRO ANTONIO DE LOS SANTOS No. 96
COL. SAN MIGUEL CHAPULTEPEC I SECCIÓN
MIGUEL HIDALGO, CDMX, C.P. 11850
WEB: WWW.OFFSETSANTIAGO.COM

AVISO IMPORTANTE

CDI MÉXICO **PUNTO CDI MONTE SINAI** UNA COMUNIDAD EN HONOR A

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS**, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al CDI y a Punto CDI Monte Sinai. El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO ACOMPAÑANTE

JOSEFINA ALCARÁZ HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO 23784-00
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA RAQUEL MICHAN TUACHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400 extenciones 422, 409, 410 y 402.

CDI MÉXICO

Síguenos en nuestras redes sociales

WWW.CDI.ORG.MX
WWW.CDI-INFORMA.COM

AVISO IMPORTANTE

CDI MÉXICO **PUNTO CDI MONTE SINAI** UNA COMUNIDAD EN HONOR A

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES**, ya que solo se permitirá el ingreso en la entrada vehicular con esta identificación en el CDI y a Punto CDI Monte Sinai. El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO CHOFER - ACOMPAÑANTE

JOSÉ JAVIER ALCARÁZ HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO 23784-00
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA MANUEL MENDELEVICZ TUACHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400 extenciones 422, 409, 410 y 402.

CDI MÉXICO

POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.
EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



AVISO DE
PRIVACIDAD

<https://www.cdi.org.mx/aviso-de-privacidad>

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA ESPECIAL



HISTORIA JUDÍA



TAICHI CHUAN



ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

COSTO MENSUAL \$650.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte
Actividades presenciales y por Zoom

Informes en el Comité de Actividades
al teléfono 55 2629 7400,
extensión 507 y 510.