

## Punto CDI Monte Sinai cumple 10 años

Con múltiples eventos deportivos y recreativos festejaremos la primera década de existencia. Tendremos muestras de clase de los más pequeños y sorpresas para todos. 2➤



## Anajnu Veatem celebra medio siglo

La compañía de danza judía en México está de plácemes y celebra 50 años de fecunda labor de divulgación; no sólo de la danza sino de la música y el vestuario. 20➤



# CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספארטצענטער - מקסיקו מרכז הספורט היהודי - מכסיקו

Núm. 2972

3 de Kislev 5783

Ciudad de México a 27 de noviembre de 2022

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida



## FIN DE CICLO 2022 EN FOMENTO DEPORTIVO

Este fin de semana, Fomento Deportivo inicia el cierre de clases correspondientes al ciclo del segundo semestre de 2022. Con este, y los próximos dos fines de semanas tendremos muestras de las clases de Natación, Karate, Básquetbol, Béisbol, Fútbol, Programa KIDS CDI, Tae Kwon Do, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística, Fútbol, Tenis y Voleibol de Playa y Sala de nuestros atletas más pequeños. Sin duda, este ha sido un periodo muy fructífero para los niños cedeístas. Se trata de su primer contacto con un deporte individual o colectivo por lo que se privilegia la integración, lo lúdico y su adecuación a una disciplina que se puede perfilar o no según sus habilidades y disposición. El cierre de las actividades deportivas es

un botón de muestra de lo que han alcanzado los pequeños. En esta etapa de exploración juegan y se divierten mientras empiezan a crecer. Por ello es muy importante que los papás se involucren para que también sepan cuál será el potencial de sus hijos.

En este fin de ciclo, es muy importante la visita de los padres de familia ya que además de ser el soporte de los pequeños, se convierten en los principales impulsores del desarrollo de sus hijos. En 2023 tendremos un año muy intenso en cuanto a competencias deportivas por lo que ese entorno fortalece el gusto y la predilección de los pequeños que imitan a sus papás, hermanos y familiares para mantenerse en determinado curso. ¡Los esperamos!



Copa CDI de Gimnasia Artística

12➤



Campeonato anual Shoto Kan Tradicional

Pablo Carrillo

14➤



Inauguración de Benditas Manos de Beyajad Series

José Manuel Segura

16➤



Macabi se juntó con Cadena

Yoel Wulfovich

22➤



# 10 ANIVERSARIO

**PUNTO CDI**  
**MONTE SINAI**

UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



**Domingo 4 de diciembre 2022**

10:00 horas

Terraza Isaac Cababie

Centro Cultural Monte Sinai  
Av. Loma de la Palma No. 200,  
Col. Bosques de las Lomas



# CERTAMEN LITERARIO, TE ESPERAMOS EN LA PREMIACIÓN

**A**parta el lunes 5 de diciembre, a las 19:00 horas, para ver online la ceremonia de premiación del 49 Certamen Literario Edición 2022. Sin duda será uno de los eventos intercomunitarios más interesantes donde personas de distintas edades y categorías han participado en los géneros de cuento y poesía. Este año, recibimos más de 200 trabajos y contamos con 18 acreditados miembros del Jurado.

Cada año se distingue por la sorpresa de presentar algunos trabajos excepcionales. En esta ocasión, según nos han informado, no se queda atrás. Para cuando se publique esta edición del CDInforma ya conoceremos los resultados. Sabemos del rigor de los miembros del Jurado y conocemos la calidad de los textos presentados en este Certamen por lo que te invitamos a que sigas nuestro canal de Facebook CDI Depor-Vida donde se darán a conocer los resultados por Género y Categoría.

De igual forma, notificamos a los felices ganadores que la entrega de los premios será el domingo 11 de diciembre, a las 13:00 horas, en la terraza Familia Ruzansky del CDI. Contaremos con la grata presencia de José Gordon, conocido escritor, periodista y divulgador de la cultura.

## ■ Deportes en el CDI

Se acerca el fin de 2022 y Fomento Deportivo empieza a cerrar el segundo semestre de actividades. Para ello tiene preparadas clases abiertas donde los papás y la familia puede presenciar la preparación de sus pequeños. Se trata de una convivencia familiar donde se afirman los valores y la disciplina aprendida durante el ciclo. Asimismo, entre los mayores se están desarrollando altas competencias como la Copa de Gimnasia Artística que convocó a 41 clubs a nivel nacional; también nuestros karatekas han tenido acción. En estas páginas compartimos las reseñas y los resultados.

## ■ Novedades informativas

En esta edición del CDInforma, encontrarás las reseñas de los eventos deportivos, clases y presentaciones que se realizan en el Dépor, en Punto CDI Monte Sinai y en T-Poz. Tampoco te puedes perder las recomendaciones de 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 la web [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) donde puedes consultar el CDInforma todo el tiempo. Además, te invitamos a seguir nuestras redes sociales CDI-DeporVida en Facebook, Instagram y YouTube. ■

### ESTIMADO SOCIO

Le informamos que el día  
**27 de noviembre la Alberca techada se mantendrá cerrada**  
de 7:30 a las 13:00 horas.

Esto por motivo del fin de cursos de la clase  
de Natación de Fundamentos y Enseñanza.





EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.  
Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento de la  
**Sra. Linda Husni Kassin Vda. de Abadi Z”L**  
Abuela de la Arq. Linda Abadi,  
Presidenta del Comité de Fomento Deportivo  
de nuestra Institución.  
Nos unimos a la pena que embarga  
a familiares y amigos.



Hacemos del conocimiento general que por la  
realización de trabajos de mantenimiento en la  
colindancia de nuestras instalaciones con el Campo Militar  
Núm. 1, el uso de la cancha 2 de Pádel se encuentra

### TEMPORALMENTE SUSPENDIDO.

Agradecemos su comprensión y de antemano pedimos  
una disculpa por las molestias que esto pueda ocasionar.

Continuemos trabajando por mantener el Dépor a la  
altura del estándar de calidad que nos caracteriza.





### ■ 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<br>SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL<br>(NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS) |      | CUALQUIER<br>FORMA DE PAGO |
| NOVIEMBRE   | 2022 | 8%                         |
| DICIEMBRE   | 2022 | 8%                         |
| ENERO   | 2023 | 6%                         |
| FEBRERO   | 2023 | 6%                         |

# CLASES FITNESS

Del 28 de noviembre al 4 de diciembre

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)



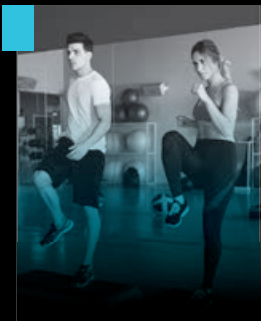
### Easy Body Wellness

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)





# AGENTE REAL ESTATE

## EXCLUSIVA DE LA COMUNIDAD

Trato y precios preferenciales para Socios del CDI

Portafolio de propiedades en Orlando, Miami y México (Valle de Bravo, Cuernavaca, Mérida, Tulum, Riviera Maya, CDMX, entre otras).

Consigue tu crédito hipotecario como extranjero conmigo o en México, alianza con Brokers para ofrecerte las mejores tasas.

Pregunta por referencias comunitarias y de clientes atendidos.

LORRAINE SEADE 55 2219 5963

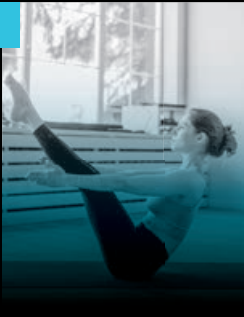


MARTES



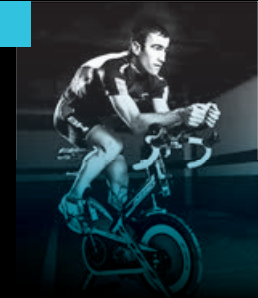
**TRX**

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)



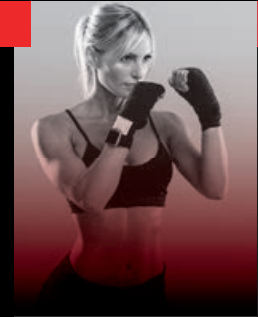
**Silver Wellness**

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)



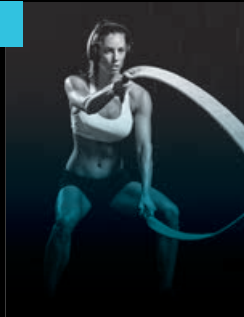
**Spinning / Endurance**

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 / Salón Moisés Vogel**  
(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



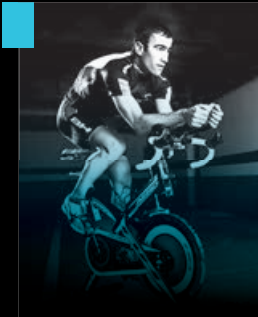
**Cycling**

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**

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



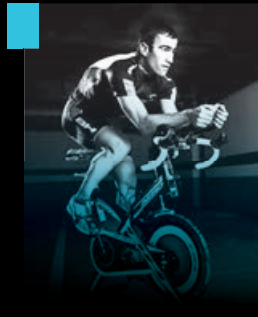
**TRX**

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)



# PERFUMÉRICA

EAU DE PARFUM

|

REDEFINIMOS LA PERFUMERÍA  
FINA CON AROMAS ÚNICOS

D I S C O V E R Y   S E T



PERFUMERICA.MX





MIÉRCOLES



**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 Montejo  
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**

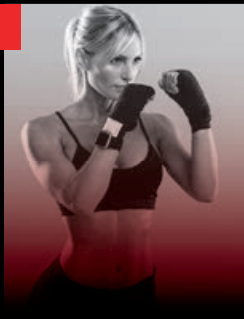
19:00 a 20:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



**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  
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)



**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)



**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 / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



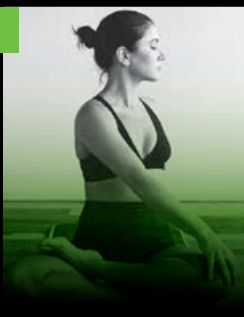
**Zumba**

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 Max y  
Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



**Round 6**

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





CENTRAL PARK

LIFESTYLE BOSQUE REAL<sup>®</sup>

# PREVENTA

Aprovecha nuestra

**Lista cero:**

— 8 unidades —

¡Asegura tu dinero  
con planes  
de pagos fáciles!

Ideal, antes de que  
suban los precios

Mensualidades  
desde  
**\$38,000\***  
MXN

**10%\*** de  
enganche

\*Mensualidad desde sujeta a previa aprobación de crédito. Promoción válida del 01 de noviembre al 15 de diciembre del 2022.  
Departamentos desde 130 m<sup>2</sup> + 14 m<sup>2</sup> de Terraza hasta 190 m<sup>2</sup> + 14 m<sup>2</sup> de Terraza.



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)

SÁBADO



Cycling / Fuerza

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



Pilates

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



Sinergy

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



Zumba

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

DOMINGO



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>



FIT CERO CERO





# EN BÁSQUETBOL APRENDÍ:

- TENER MEJORES ACIERTOS
- SER MÁS RÁPIDO
- MEJORAR MIS JUGADAS
- A DISFRUTAR DEL JUEGO



Y QUE EL

# RESPECTO

ES LO MÁS

**IMPORTANTE**

**#SéElEjemplo**

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO





## GIMNASIA ARTÍSTICA

EXCELENTE DESEMPEÑO  
EN LA COPA CDI

**E**l pasado fin de semana vivimos un Copa CDI de Gimnasia Artística de alto nivel que convocó en nuestras instalaciones a 41 clubes de la ciudad y de diferentes partes del país. Desde el sábado 19 de noviembre, el Dépor respiraba un gran ambiente con los visitantes y los papás de nuestros atletas que apoyaron con todo.

El sábado fuimos testigos de evoluciones altas y complejas, la gimnasia en todo su esplendor técnico, de gracia y vigor. El domingo tocó turno a las principiantes que también se lucieron. Y, el lunes 20, los varones dieron muestra de gallardía y energía. Por todas partes había atletas y papás que comentaban la buena organización y la hospitalidad del CDI.

Para nuestros representantes de este deporte fue la oportunidad de medir fuerzas con atletas de clubes muy competitivos. Asimismo, cabe resaltar que esta Copa está avalado por la Federación Mexicana de Gimnasia y tiene validez para el ranking nacional por lo que podemos darnos por satisfechos por los magníficos resultados. ■

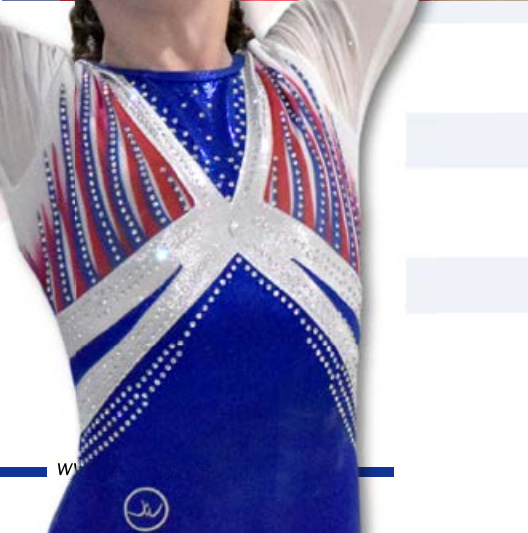




| RESULTADOS FEMENIL |                       |       |        |       |       |        |
|--------------------|-----------------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| LUGAR              | NOMBRE                | SALTO | BARRAS | VIGA  | PISO  | AA     |
| Nivel 1A           |                       |       |        |       |       |        |
| 3                  | Raquel Shayo          | 8.850 | 8.400  | 8.600 | 8.600 | 34.450 |
| Nivel 1A           |                       |       |        |       |       |        |
| 12                 | Nicole Podolsky       | 8.800 | 9.100  | 8.400 | 8.400 | 34.700 |
| 16                 | Sylvia Calderon       | 8.850 | 8.400  | 8.600 | 8.600 | 34.450 |
| 21                 | Esther Sus            | 8.700 | 8.700  | 7.000 | 8.300 | 32.700 |
| Nivel 1C           |                       |       |        |       |       |        |
| 15                 | Elena Mizrahi         | 8.600 | 8.600  | 7.700 | 8.100 | 33.000 |
| 16                 | Batia Kably           | 8.800 | 6.500  | 8.400 | 8.000 | 31.700 |
| Nivel 2B           |                       |       |        |       |       |        |
| 3                  | Estrella Tawil        | 9.300 | 9.300  | 9.350 | 8.800 | 36.750 |
| 5                  | Jaya Kassin           | 9.000 | 9.500  | 8.700 | 8.900 | 36.100 |
| 13                 | Victoria Askenazi     | 9.100 | 8.500  | 9.100 | 8.600 | 35.300 |
| 26                 | Rita Mann             | 9.300 | 8.300  | 8.300 | 7.900 | 33.800 |
| 28                 | Estelle Moussali      | 8.750 | 8.400  | 8.000 | 8.500 | 33.650 |
| 31                 | Shelly Cohen          | 8.750 | 8.200  | 7.900 | 8.100 | 32.950 |
| Nivel 2C           |                       |       |        |       |       |        |
| 7                  | Esther Abadi          | 8.900 | 9.500  | 9.100 | 8.775 | 36.275 |
| 2D                 |                       |       |        |       |       |        |
| 20                 | Tamar Siman           | 8.600 | 8.400  | 8.100 | 7.600 | 32.700 |
| 22                 | Elizabeth Bucay       | 8.650 | 7.500  | 7.700 | 8.500 | 32.350 |
| Nivel 3A           |                       |       |        |       |       |        |
| 5                  | Nataly Delgadillo     | 8.533 | 8.200  | 7.333 | 7.533 | 31.599 |
| Nivel 3B           |                       |       |        |       |       |        |
| 9                  | Lilian Jung           | 6.866 | 8.983  | 8.383 | 8.250 | 32.482 |
| 14                 | Michelle Atri         | 7.600 | 7.633  | 6.400 | 7.776 | 29.409 |
| Nivel 3C           |                       |       |        |       |       |        |
| 28                 | Esther Hamui          | 7.900 | 7.366  | 7.933 | 8.333 | 31.532 |
| Nivel 3D           |                       |       |        |       |       |        |
| 16                 | Ilana Bronsoiler      | 7.733 | 6.900  | 7.166 | 7.866 | 29.665 |
| Nivel 4B           |                       |       |        |       |       |        |
| 9                  | Liat Dickter          | 8.666 | 8.266  | 7.333 | 8.300 | 32.565 |
| 12                 | Valeria Halkin        | 7.600 | 7.433  | 8.666 | 8.533 | 32.232 |
| 13                 | Silvana Harari        | 8.333 | 6.600  | 8.133 | 8.633 | 31.699 |
| Nivel 4C           |                       |       |        |       |       |        |
| 5                  | Daniela Romano        | 8.166 | 6.333  | 6.566 | 7.266 | 28.331 |
| Nivel 5C           |                       |       |        |       |       |        |
| 13                 | Sara Saade            | 0.000 | 7.500  | 7.166 | 7.100 | 21.766 |
| Nivel 7B           |                       |       |        |       |       |        |
| 4                  | Daniela Salame        | 8.766 | 7.033  | 7.366 | 6.666 | 29.831 |
| Nivel 7C           |                       |       |        |       |       |        |
| Nivel 2            | Emily Littman         | 8.933 | 7.200  | 6.900 | 7.800 | 30.833 |
| 3                  | Alexandra Vonderwalde | 8.700 | 7.200  | 7.366 | 7.266 | 30.532 |
| 4                  | Katya Zaidenweber     | 8.500 | 6.933  | 0.000 | 0.000 | 15.433 |
| Nivel 8B           |                       |       |        |       |       |        |
| 6                  | Mylen Nestel          | 0.000 | 4.900  | 0.000 | 0.000 | 4.900  |
| Nivel 8C           |                       |       |        |       |       |        |
| 3                  | Sara Salame           | 8.000 | 6.300  | 7.166 | 7.300 | 28.766 |



| RESULTADOS VARONIL |               |       |         |         |       |         |         |        |
|--------------------|---------------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|--------|
| LUGAR              | NOMBRE        | PISO  | ARZONES | ANILLOS | SALTO | B.PLAS. | B. FIJA | AA     |
| Nivel 2B           |               |       |         |         |       |         |         |        |
| 3                  | Moisés Capon  | 8.050 | 8.700   | 8.500   | 9.300 | 8.100   | 7.700   | 50.350 |
| Nivel 2C           |               |       |         |         |       |         |         |        |
| 2                  | Dario Capon   | 8.700 | 8.700   | 8.400   | 9.700 | 8.900   | 8.250   | 52.650 |
| 4                  | Eyal Yoshida  | 8.300 | 8.500   | 8.050   | 9.000 | 8.600   | 7.800   | 50.250 |
| Nivel 2D           |               |       |         |         |       |         |         |        |
| 1                  | David Cababie | 7.950 | 8.500   | 8.100   | 8.900 | 8.800   | 7.800   | 50.050 |
| Nivel 3D           |               |       |         |         |       |         |         |        |
| 2                  | Tzur Kleiman  | 8.200 | 10.200  | 9.950   | 9.100 | 8.400   | 8.300   | 54.150 |
| Nivel 6C           |               |       |         |         |       |         |         |        |
| 3                  | Ilan Romano   | 6.300 | 3.900   | 7.600   | 8.500 | 7.900   | 8.100   | 42.300 |







## KARATE DO

# CAMPEONATO ANUAL SHOTO KAN TRADICIONAL

// PABLO CARRILLO  
Sensei

El pasado domingo se realizó dentro las instalaciones de la Unidad Deportiva Cuauhtémoc del IMSS, el campeonato anual Shoto Kan Tradicional. Como todos los años el Deportivo Israelita estuvo presente; Alberto Levy, uno de los mejores competidores del CDI participó obteniendo buenos resultados en kata y kumite, muchas felicidades para él. Por otro lado, también participó una antigua practicante, ella es Andrea Jaime, competidora de Olimpiada Nacional, de campeonatos Nacionales e incluso de Macabiada Mundial en la especialidad de kata. Esta vez en su debut de competidora en la categoría Senior,

obtuvo el segundo lugar en kata con una apretada decisión de 3 a 2 votos a favor de nuestra competidora. Creo tuvo un buen regreso a la competencia, felicidades también a ella.

De este tipo de eventos podemos aprender varias cosas, por ejemplo, que cuando uno es karateka nunca deja de serlo, tal vez se oxida uno un poco, pero es lo único; y que siempre hay que luchar por lo que queremos alcanzar.

Felicidades a todos los karatekas que participaron y mucha suerte para los que van a ir al primer selectivo 2023 que se llevará a cabo en Oaxtepec el primer fin de semana de diciembre próximo. A todos ellos les deseo mucho éxito, pero que lo quieran con todas sus ganas y fuerza, sólo así los entrenamientos tendrán sentido. ■

## KARATE DO

## Pablo Benavides, número 1 en ranking nos visita

El Karate Do del Dépor se vistió de gala con la visita del competidor Pablo Benavides, un atleta nayarita ranqueado en primer lugar en kumite de su categoría dentro del ranking de la Federación Mexicana de Karate Do, y que es medallista del campeonato Iberoamericano de Karate que se llevó a cabo este año en Colombia en el mes de julio. Pablo Benavides estuvo con nosotros y vino a compartir su experiencia y puntos de vista dentro del kumite de competencia y como es que él, logro alcanzar ese nivel competitivo. Con él llego el grupo del Sensei Israel Anaya (Karate Do Shoto Kan Tradicional) para ayudar a que la experiencia del combate fuera más variada y enriquecedora para todos.

Los alumnos cedistas que estaban en condiciones de tomar un seminario de kumite nos acompañaron y aplicaron sus habilidades y capacidades además de su entusiasmo por aprender y practicar las técnicas y consejos de un competidor de tan alto nivel. Gracias a Pablo Benavides. ■

## VETERANOS

## Triunfo claro Futbol

// MARCOS SCHWARTZMAN

Veteranos de Fut CDI vence con claridad al Atlante por tres a cero y domina de principio a fin haciendo un juego ordenado, ofensivo, alegre, con dominio total de la media cancha y con poco trabajo para el arquero y una defensiva de día de campo. Cambios a granel y gente que incluso entró dos veces y el rival respetuoso pero limitado para nuestro equipo.

¿Mundial? ¡Claro! El Tri arrancó contra Polonia y obtuvo un empate a cero con una memorable atajada de Guillermo Ochoa; el sábado 26 juega contra a Argentina a las 13 horas y el día 30 frente a Arabia a la 1 de la tarde. Esa es la primera ronda y se espera pasemos a la siguiente fase en Qatar y se demuestre de qué estamos hechos. Ver y aprender; juntarse y analizar; copiar firmas y estilos de los profesionales mundiales.... El Fútbol, será la capital del orbe y es el deporte favorito de más de 4 mil millones de seres humanos. ■





CDI, SEDE

# TORNEO DE AJEDREZ VÁLIDO PARA RATING INTERNACIONAL

// RODRIGO FERRIZ

**E**l próximo domingo, 8 de enero, se llevará a cabo en el CDI un torneo con validez para rating internacional avalado por la Federación Internacional de Ajedrez. La Fédération Internationale des Échecs (FIDE por sus siglas en francés), es el máximo órgano que rige el Ajedrez a nivel mundial. Fue fundada en el año 1924 y fue durante los juegos olímpicos celebrados en París. Actualmente, la FIDE cuenta con 195 países afiliados, siendo una de las federaciones con más integrantes (la FIFA cuenta con 211).

## ■ ¿Qué es el rating o ELO en Ajedrez?

Es un método matemático para calcular el nivel con el que cuenta un jugador. Para obtenerlo, se debe jugar torneos oficiales avalados primero, por la federación de un país y después registrarlo a la FIDE. A nivel mundial, el jugador que tiene el mayor ELO es el noruego Magnus Carlsen con 2859; seguido del chino Ding Liren con 2811. En mujeres, la china Yifan Hou encabeza la lista con 2638.

## ■ ¿Quiénes pueden participar en el torneo del CDI y así empezar a contar con un historial para la obtención de rating?

Todas las personas que así lo deseen podrán jugar en el



torneo. Habrá tres categorías divididas por edades. Cada jugador, deberá contar con su afiliación a la Federación Nacional de Ajedrez del año 2023. En [www.esnaj.com](http://www.esnaj.com) sección "Torneos" podrás encontrar las bases para poder registrarte tanto a la Federación Nacional de Ajedrez, así como para inscribirte al certamen. Próximamente estaremos enviando más información.

Recuerda que, si quieres prepararte y tomar las mejores clases de Ajedrez, con los mejores maestros, el CDI es tu mejor opción. ■



# MERCADO CDI



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

**Del 4 al 6 de diciembre, 2022**

**Plaza Macabi del Centro Deportivo Israelita**





## GALERÍAS

# Inauguración de Benditas Manos de Beyajad Series

// JOSÉ MANUEL SEGURA

**E**n esta ocasión, el Foro Artístico del Centro Deportivo Israelita se viste de gala con la exposición Benditas Manos de Beyajad Series. La presente muestra es realizada gracias al esfuerzo y entusiasmo de nuestros adultos mayores del taller de Dibujo y pintura del grupo Beyajad, todos ellos guiados de la mano de su profesor Juan de D-os Reyes.

A las 12:00 horas del martes 22 de noviembre, se dio inicio al protocolo inaugural en el cual nos brindó palabras de agradecimiento a todos los artistas e invitados la Lic. Yanit Shannon, Directora del Comité de Actividades. Asimismo, se dio paso al corte del listón inaugural con el cual se inauguró esta gran exposición

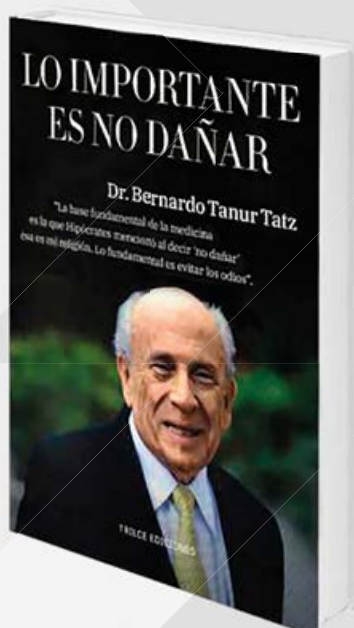
Sigue nuestras redes sociales, en ellas te enterarás de todo el contenido de estas exhibiciones y de muchas otras. Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, presencial o virtual, no dudes en contactarnos al correo [segurajm@cdi.org.mx](mailto:segurajm@cdi.org.mx) o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 o 524, en donde te daremos toda la información necesaria al igual si estás interesado en adquirir alguna pieza por favor comunícate con nosotros. ■



## PRESENTACIÓN DEL LIBRO

**LO IMPORTANTE ES NO DAÑAR**  
AUTOR DR. BERNARDO TANUR TATZ

**Domingo 27 de noviembre de 2022,  
11:45 horas.**  
Galería Pedro Gerson, CDI.

**Participantes:**

Lic. Eduardo Luis Feher  
Ing. Ishie Gitlin  
Dr. Ernesto Lamoglia  
Dr. Ulises Rodríguez Wong  
Dr. Manuel Mondragón

Transmisión: Facebook Live, YouTube.



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

## BENDITAS MANOS DE BEYAJAD SERIES

**Exposición colectiva  
del taller de Dibujo y Pintura.**  
Profesor Juan de D-os Reyes.  
**Presencial**

**Esta exposición  
permanecerá  
hasta el 11 de diciembre.**  
Foro Artístico, CDI.

**Artistas:**

Débora Klip, Isidro Smaievich, Jerry Poblowsky,  
Julieta Algazi, Loreta Hamui, Lilian Cicurel,  
Luis Kornhauser, Milca Martínez, Norma Dolub,  
Ofra Cegal, Rebeca Chapan, Rebeca Ozover,  
Silvia Faingerch y Victoria Chicurel.



Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510, 524 y 507.



## CINE - REFLEXIÓN

# La sociedad de los poetas muertos

Director: Peter Weir  
Estados Unidos, 1989  
Duración: 2:04'

La historia sucede dentro de un internado para varones de la alta sociedad. Dicha institución se caracterizaba por promover una educación tradicionalista y disciplinaria, basada en la obediencia ciega hacia padres y maestros, en la que carecían de valor las opiniones de los estudiantes.

De pronto, se incorpora el profesor Keating, un maestro de literatura, con la peculiaridad de impulsar un método de enseñanza-aprendizaje que busca desarrollar en sus alumnos el pensamiento crítico, analítico y consciente.

Un grupo de alumnos, inspirados por su nuevo maestro, deciden conformar un grupo: la sociedad de los poetas muertos, enfocados a compartir poesía y filosofías bajo el lema de “carpe diem”, expresión que correspondería a “vive cada día como si fuera el último”.

Dentro del ambiente donde se creía que los padres tomaran decisiones por sus hijos sin escucharlos y que éstos obedecieran sin cuestionarlos, las enseñanzas del



profesor Keating no eran bien vistas.

El caos se desencadena cuando Neil Perry, uno de los alumnos se suicida, luego de que su padre descubre que ha participado en una obra de teatro desobediéndolo y le anuncia que lo cambiará a una escuela militar.

La Academia y el padre de Neil buscan un “chivo expiatorio” para culpar de la muerte del joven encontrándolo en el profesor Keating, quien es despedido. Finalmente, cuando el maestro se retira, es homenajeado por sus estudiantes, quienes suben a sus pupitres honrando aquella sesión en la que el profesor les enseñó observar la vida diferente. ■

**Fecha: Martes 29 de noviembre**

**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.**





## GALERÍAS

## Continua Evolución 2022

// JOSÉ MANUEL SEGURA

Esta es la segunda semana de exhibición de Evolución 2022 de la talentosa artista Mashe Trujillo, quien nos presenta una retrospectiva de su trabajo desde el año de 1997 hasta este 2022. No olvides visitar esta gran exposición la cual se presentará en la Galería Pedro Gerson hasta el 4 de diciembre.

Te recordamos que la mayoría de las piezas están a la venta. Sigue nuestras redes sociales, en ellas te enterarás del contenido de estas exhibiciones. Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, presencial o virtual, no dudes en contactarnos al correo [segurajm@cdi.org.mx](mailto:segurajm@cdi.org.mx) o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 o 524, en donde te daremos toda la información necesaria al igual si estás interesado en adquirir alguna pieza por favor comunícate con nosotros. ■





# Evolución 2022



## Exposición presencial y virtual

**Esta exposición permanecerá  
hasta el 4 de diciembre.**  
Galería Pedro Gerson, CDI.

**Artista:  
Mashe Trujillo**

Evolución 2022 está compuesta por varias series de la maestra Mashe Trujillo que en conjunto forman esta exposición, entre ellas acrílicos, oleos y fotografía. Contando su paso en el mundo del arte con conocimientos prestados de algunos maestros de la plástica mexicana, entre ellos Raúl Barceló, Edith Ruiz, José Luis Malo y con un diplomado en técnicas del renacimiento del maestro Óscar Urrutia.

Transmisión: Facebook Live, YouTube,







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

# Lo importante es no dañar

// ANGIE RÍOS

No sólo es importante no dañar en todos los aspectos, es importante mantener una vida saludable y que cada día podamos tener lo menos de malestares y enfermedades posibles. La importancia de estar sanos se aprecia en los gestos más cotidianos. Según la OMS, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Es la posibilidad de desarrollo humano, de disfrute de la vida y de crecimiento.

Cuando la salud empieza a deteriorarse y debemos de recurrir al médico, debemos de estar atentos al tratamiento y cuidados que nos recomienda, para que podamos recuperar la salud sin procedimientos que tengan un efecto secundario y tengamos alguna secuela.

Hoy te hablaremos e invitaremos a la presentación de un extraordinario libro que nos habla precisamente de este tema, de como curar sin el trauma de intervenir el cuerpo quirúrgicamente, desde la óptica médica.

Este domingo, 27 de noviembre, en punto de las 12:00 horas, tendremos al Dr. Bernardo Tanur en la Galería Pedro Gerson presentando su libro: "Lo importante es no dañar", estará acompañado del Lic. Eduardo Luis Feher, Ing. Ishie Gitlin, Dr. Ernesto Lamoglia, Dr. Ulises Rodríguez Wong y el Dr. Manuel Mondragón.

Se presentará este libro antes mencionado donde se encuentran las memorias de un médico con casi 90 años de vida en la medicina mexicana y en una especialidad, la medicina interna, cuya esencia es el humanismo.

El Dr. Bernardo Tanur Tatz nació en Guadalajara, Jalisco, en 1934. Estudió en la Universidad Autónoma de Guadalajara y realizó sus prácticas médicas en Texas, Nueva York, Londres y Estocolmo. Fue el primer extranjero (y mexicano) en integrarse al área de medicina interna del hospital Monte Sinai, uno de los más prestigiosos del mundo. A lo largo de su carrera se especializó en gastroenterología y hepatología, pero su labor más destacada la desarrolla en el área de la medicina interna, la cual era prácticamente inexistente en México antes de su intervención.

Espero puedas acompañarnos este domingo, será un placer contar con tu presencia. Además, no puedes perderte la oportunidad de adquirir este libro para tener esta obra en tu biblioteca. Te esperamos. ■

## LO IMPORTANTE ES NO DAÑAR

Dr. Bernardo Tanur Tatz

"La base fundamental de la medicina es la que Hipócrates mencionó al decir 'no dañar', ésa es mi religión. Lo fundamental es evitar los odios".



TRILCE EDICIONES



## POLÉMICA Y CAFÉ

# Historia mínima del español y de las academias de la lengua

// MAURICIO CORONEL GUZMÁN

**E**n un repaso general, tuvimos la oportunidad de revisar la historia del español, de las academias de la lengua española y de paso contextualizar los estudios de lingüística. De hecho, primero hablamos de quiénes se dedican al estudio de la lengua, la gramática y en general de la comunicación a través del lenguaje articulado.

Precisamos que la tarea de un lingüista no son los idiomas como a veces se suele pensar. La lingüística es la ciencia o disciplina del lenguaje articulado. Vimos como, en el siglo XIX, Ferdinand de Saussure estableció la distinción entre lengua y habla, así como las bases de la lingüística moderna. Esa precisión era pertinente para dejar en claro quiénes son los especialistas en la materia y cuál es su campo de estudio.

Una de las áreas de ese conocimiento es la gramática que junto a la filología son las encargadas más visibles en la comprensión de una lengua. Asimismo, se complementan con la fonética y la filología, la semántica y la lexicografía.

Cuando entramos en materia, hablamos del español como un idioma de origen indoeuropeo que entre otras lenguas dio origen al latín (de Lacio) y éste a su vez a las lenguas romances como son el francés, italiano, catalán, portugués y el propio castellano.

Para la Real Academia de la Lengua Española (RAE), ya no existe controversia entre si hablamos español o castellano, afirma que “el término español resulta más recomendable por carecer de ambigüedad, ya que se refiere de modo unívoco a la lengua que hablan hoy cerca de cuatrocientos millones de personas”. Para la RAE, la palabra español procede del provenzal *espaingol*, y este del latín medieval

*Hispaniolus*, que significa «de Hispania». La denominación, el castellano, procede del latín *castellanus*, que significa de Castilla, reino medieval situado en la parte central de la península ibérica y origen de esta lengua.

La RAE fue fundada en 1713 y en 1715, la Academia aprobó sus primeros estatutos. Por su parte, la Academia Mexicana de la Lengua (AML) celebró sus primeras sesiones en 1875. La iniciativa del primer «congreso de Academias de habla española» partió, en 1950, del entonces presidente mexicano Miguel Alemán Valdés (1903-1983). Las sesiones se celebraron en abril de 1951 y dieron origen a la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE). Esta precisión es muy relevante porque, a pesar de que México y los demás países de lengua española tienen su propia academia (acorde a los usos regionales), muchas personas siguen citando a la RAE como el órgano máximo.

La ASALE fue creada en México en 1951 y es una entidad de carácter jurídico internacional que agrupa en la actualidad a las veintitrés academias de la lengua. Su fin esencial es trabajar a favor de la unidad, integridad y crecimiento de la lengua española, mediante el desarrollo de una política lingüística panhispánica, que implica la participación real y efectiva de todas las Academias asociadas en las obras que, como el Diccionario, la Gramática y la Ortografía, sustentan y expresan la unidad de la lengua.

No te pierdas la última sesión de Polémica y Café de 2022. Nos vemos el miércoles 30 de noviembre donde Abel Jacob nos hablará de las recientes elecciones generales en Israel. Te esperamos, vía Zoom, a las 17:30 horas. Llama a Comité de Actividades donde te darán más informes y te compartirán el enlace para que te puedas conectar. ■

## RECOMENDACIÓN LITERARIA

## Deja de ser tú del autor Joe Dispenza

// ANGIE RÍOS

**N**o, esta vez no te recomendaremos ninguna novela, ahora toca hablar de un tema de crecimiento personal con un gran sabiendo del tema... Joe Dispenza.

Mil novecientos ochenta y seis marcó un antes y un después en la vida y muerte de Joe Dispenza, mientras participaba en un triatlón, un cuatro por cuatro le arrolló y casi se muere. Su columna quedó destrozada, debía operarse... Dispenza, que entonces era quiropráctico, abandonó los consejos de los cirujanos. Ideó un plan de acción para recuperar su cuerpo (autohipnosis, meditación, una dieta que ayudara a sus huesos a regenerarse...) y no quedar parálítico; lo logró.

Joe Dispenza saltó a la fama en nuestro país tras participar en la película *¿Y tú qué sabes?*, un documental sobre la



sobrecogedora capacidad de la mente para transformar la realidad que corrió de mano en mano sin ninguna publicidad, gracias al boca oreja. Ahora, el popularísimo científico y autor de *Desarrolla tu cerebro* profundiza en todos aquellos temas que tanto nos cautivaron -física cuántica, neurociencia, biología y genética- para enseñarnos a reprogramar el cerebro y ampliar nuestro marco de realidad. El resultado es un método práctico de transformación para crear prosperidad y riqueza, pero también un viaje prodigioso a un nuevo estado de conciencia, amarás este libro.

No dudes en visitar la Biblioteca Moisés y Basi Michne del Dépor, podrás encontrar varios títulos escritos por Joe Dispenza, siempre es significativo apoyarse en lecturas para tener un crecimiento personal en todos los ámbitos. ■





## CELEBRACIÓN

# ANAJNU VEATEM CUMPLE 50 AÑOS DE DANZA JUDÍA EN MÉXICO

// MAURICIO CORONEL GUZMÁN

La danza es movimiento, música, vestuario y sentido de pertenencia... y Anajnu Veatem es un grupo interdisciplinario de danza tradicional judía que hoy dice Sheejeyanu 50 aniversario. La compañía nació en los días cuando Israel era aún un Estado muy joven y desde México, Nosotros y ustedes, Anajnu Veatem, irrumpen la escena de la danza con coreografías para expresar la identidad y la raíz.

CDIinforma conversó con Ilan Podbilewicz, coreógrafo, director de la compañía y con Roberto Salomón miembro del consejo e integrante del grupo desde 1976, quienes destacaron que estos 50 años han sido fructíferos en términos no sólo de la longevidad (que de por sí ya es muy significativo) sino en cómo su mensaje a través de la danza se ha conectado con la Comunidad y con México.

Son 50 años de consolidar una agrupación con una proyección clara de tradición judía a través de la danza pero que se renueva permanentemente y actualiza conforme a las nuevas generaciones. Como grupo multidisciplinario destacan las coreografías, la música, el vestuario y el entusiasmo de saber que son portadores de un mensaje.



**Ilan Podbilewicz, coreógrafo**, director de la compañía y Roberto Salomón miembro del consejo de Anajnu Veatem, dos generaciones de un gran proyecto de danza judía en México.

Para Roberto Salomón, un veterano en estas lides, se logró una convocatoria muy importante con un grupo muy creativo con gente de diferentes generaciones que dieron origen al proyecto de aniversario. Destaca que “la motivación y creatividad, así como la experiencia del grupo es impresionante”.

Nos explicó que “se convocaron a bailarines de todas las épocas, somos una familia. Todos vibramos en la misma frecuencia artística, todos estamos volcados a este proyecto”. Aclara que si bien nació con la idea de un ballet folclórico de Israel -eran los tiempos posteriores a la fundación del nuevo Estado de Israel-, pronto evolucionó a proyectos que incluyen influencia de la Diáspora.

Ilan Podbilewicz considera que lo relevante es que “traemos la danza judía al presente. Depende del tipo de coreógrafo, a mí me gusta el folklore, pero otros se han formado en la danza moderna, es toda una mezcla de estilos”. Para celebrar medio siglo de Anajnu Veatem, se está presentando una exposición virtual fotográfica que puedes ver en nuestro canal de CDI-DeporVida, así como asistir a una magna presentación el próximo domingo 4 de diciembre en el teatro de la Ciudad Esperanza Iris, en Donceles 36, Centro Histórico. ■





# AHABAH VESHALOM Y JAI VEKAYAM EN T-POZ

//JAZMÍN ARTEAGA

**E**l viernes 18 de noviembre recibimos con mucha alegría a las *tnout* Ahabah Veshalom y a Jai Vekayam que pasaron un fin de semana divertido y con amigos. Ahabah Veshalom estuvo acampando cerca del lago con 60 niños; y Jai Vekayam acampó con 70 niños alrededor del lago. Ambos grupos aprovecharon nuestras instalaciones de lago y casco para hacer *peulá* por *kvutzá* y *mifkad*. Invitamos a todas las *tnuot* a agendar fechas para el año 2023 y pasar unos días divertidos en T-Poz.

**¡Esperamos recibirlos pronto!**

## ■ Fiestas de fin de año

Las fiestas de fin de año nos permiten celebrar y reconocer el esfuerzo de todos los colaboradores. Es por ello que nosotros somos una magnífica opción para esa especial reunión que permitirá una mayor cohesión con tu equipo de trabajo.

En T-Poz queremos ser parte de esta fiesta y que pases un día inolvidable con todo tu equipo de trabajo. Pregunta por los paquetes con los que contamos al correo [ventas\\_tpoz@cdi.org.mx](mailto:ventas_tpoz@cdi.org.mx) o llámanos al 55 2629-7400 extensión 515. ■



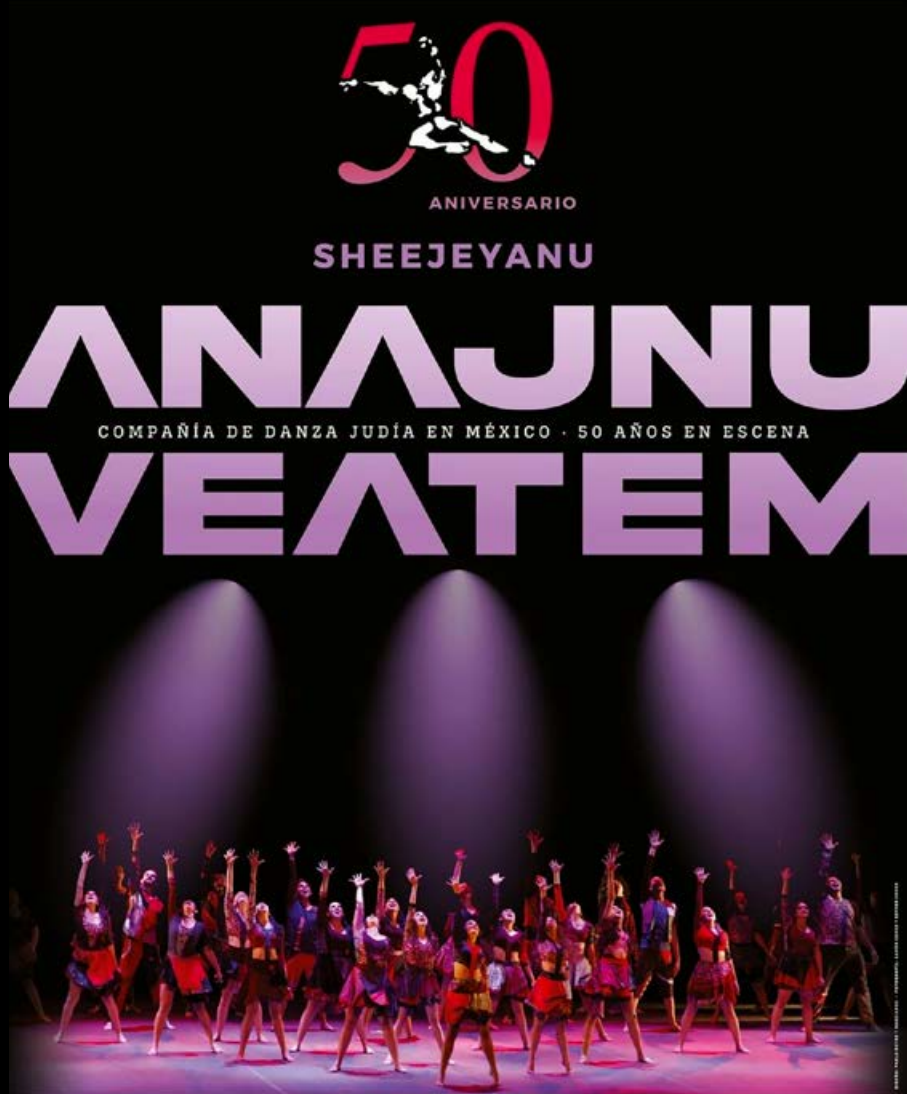
## FIESTAS DE FIN DE AÑO

# 2022

• ¡CONVIÉRTE 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
- CABAÑAS

Informes en el Comité de T-Poz  
al teléfono 55 2629 7400, extensión 515  
o al correo electrónico [ventas\\_tpoz@cdi.org.mx](mailto:ventas_tpoz@cdi.org.mx).



Domingo 4 de diciembre, 17:00 hrs.  
Teatro de la Ciudad, Esperanza Iris  
Donceles 36, Centro Histórico, Ciudad de México



# 50

ANIVERSARIO

## SHEEJEYANU

# ANAJNU VEATEM

COMPANÍA DE DANZA JUDÍA EN MÉXICO · 50 AÑOS EN ESCENA

TIPO DE EXPOSICIÓN  
Exposición virtual fotográfica  
de Aaron y Esther Cohen

PERIODO DE EXPOSICIÓN  
Del 23 de noviembre  
al 31 de enero de 2023

INVITADOS ESPECIALES  
Rina Gitlin, Sara Salomon,  
Aaron Cohen y Esther Cohen

ESCANEA EL CÓDIGO

<https://artspaces.kunstmatrix.com/en/exhibition/11001511/50-aniversario-de-anajnum-veatem>



# MACABI SE JUNTÓ CON CADENA

//YOEL WULFOVICH  
Rosh Macabi

**E**l pasado 13 de noviembre, Macabi le dio la oportunidad a sus madrijim de expandir sus conocimientos y sus habilidades en un albergue de niños, donde ellos planearon una increíble peulá y donaron 100 pupitres y 300 kits educativos con mochilas, lápices, útiles escolares y demás para darle que estos niños puedan estudiar y convertirse en jóvenes de bien el día de mañana.

Además, nuestros janijim le escribieron cartas a estos niños para formar parte de "la intervención". Fue una alegría ver la sonrisa de los niños al leer las cartas de nuestros janijim y jugar con los madrijim.

## ■ Les dejamos unas reflexiones acerca de "la intervención".

"Es mi primera vez teniendo una experiencia así fue muy emocionante ver la emoción de los niños al recibir sus nuevas mochilas y se veían muy contentos realizando las actividades con nosotros y 100% me gustaría repetirla".

*Anali Goldfarb (Miembro de la Hanaga)*

"Al estar en "la intervención", en un ambiente con gente muy receptiva, agradecida y respetuosa, sentí un sentimiento único el cual me hizo concientizar sobre cómo debería de ser mejor persona apreciar más todo lo que tengo y agradecer. Fue una experiencia que valió la pena y cada



sonrisa que sacamos era algo especial".

*Alberto Giffords. (Madrij)*

"No tengo palabras para describir mis sentimientos respecto a esta intervención, ese sentimiento de sacarle una sonrisa a alguien que lo necesita y la satisfacción de saber que estás apoyando no tiene precio. Por otra parte, me gustaría aplaudir a todo el Comité y la organización de Cadena que siempre están apoyando y buscando crear un mundo mejor, con todo lo que hacen ponen el nombre de la Comunidad Judía de México muy en alto. Me voy muy satisfecho con la experiencia y me llevo de recuerdo cada sonrisa que le sacamos a los niños y jóvenes en "la intervención".

*Elías León (Madrij y Rosh shijvá)*

Comenzamos la misión al empezar la búsqueda de donaciones, teníamos mucho que recaudar y se logró gracias al apoyo de la gente. Llegamos a la casa de niños y niñas de Ecatepec, el domingo 13 de noviembre, para comenzar a repartir lo recibido, las sonrisas de los niños fue lo más conmovedor.

Macabi Hatzair México es una Movimiento Juvenil que tiene como principal objetivo la educación no formal y la ayuda al prójimo, la misión fue una oportunidad para expandir nuestras responsabilidades de mejorar el mundo en el que vivimos y se logró con éxito. ■

## CERTAMEN LITERARIO 49a Edición 2022

CONVOCATORIA INTERNACIONAL



## CEREMONIA DE PREMIACIÓN ONLINE

POR FACEBOOK LIVE EN CDI-DeporVida

Lunes 5 de diciembre 2022,  
19:00 horas

## CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

Domingo 11 de diciembre 2022,  
13:00 horas

en la Terraza Familia Ruzansky.

Nos acompañará el escritor José Gordon para compartirnos sus experiencias literarias.

Consulta todos los trabajos participantes  
en [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

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



Fundación A y L  
Saltiel, A.C.



Proculleura  
y Familia Ruzansky A.C.

@cdideporvida





# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## del 27 de noviembre al 4 de diciembre

### DOMINGO 27 DE NOVIEMBRE

|                     |   |
|---------------------|---|
| 12:00 a 13:00 horas | Participación artística de Duetto versátil Oly y Miguel /Plaza Macabi   |
| 12:00 a 13:00 horas | Presentación de libro:<br>Lo importante es no dañar<br>del autor Dr. Bernardo Tanur Tatz /<br>Galería Pedro Gerson.<br>Transmisión por Facebook y YouTube |

### LUNES 28 DE NOVIEMBRE

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 11:00 a 12:00 horas | Gimnasia terapéutica / Zoom |
|---------------------|-----------------------------|

### MARTES 29 DE NOVIEMBRE

|                     |   |
|---------------------|---|
| 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   |
| 11:50 a 12:10 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   |
| 13:00 a 14:00 horas | Tejamos con causa / Presencial  |
| 16:30 a 19:30 horas | Cine Reflexión / Presencial<br>Película: La sociedad de los poetas muertos<br>Auditorio Marcos y Adina Katz |
| 20:00 a 20:30 horas | Historias con Tali Broitman<br>Transmisión por Facebook y Youtube   |

### MIÉRCOLES 30 DE NOVIEMBRE

|                     |   |
|---------------------|---|
| 11:00 a 12:00 horas | Método Feldenkrais / Zoom   |
| 12:00 a 13:00 horas | Mente Joven / Salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie                |
| 16:00 a 17:00 horas | Gimnasia Cerebral /<br>Salón Ejecutivo Moisés Gitlin                        |
| 17:30 a 19:00 horas | Polémica y Café / Zoom<br>Tema: Elecciones en Israel<br>Ponente: Abel Jacob |

### JUEVES 1 DE DICIEMBRE

|                     |   |
|---------------------|---|
| 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 | Gimnasia Cerebral / Presencial              |
| 13:00 a 14:00 horas | Dibujo y Pintura / Presencial               |
| 13:00 a 14:00 horas | Tai Chi Chuan / Presencial                  |
| 13:00 a 14:00 horas | Envejecimiento saludable / Presencial       |
| 13:00 a 14:00 horas | Tejamos con causa / Presencial              |

### DOMINGO 4 DE DICIEMBRE

|                     |  |
|---------------------|--|
| 12:00 a 13:00 horas | Participación artística<br>de la hermosa voz de la soprano<br>Elvira Márquez /Plaza Macabi |
|---------------------|--|



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



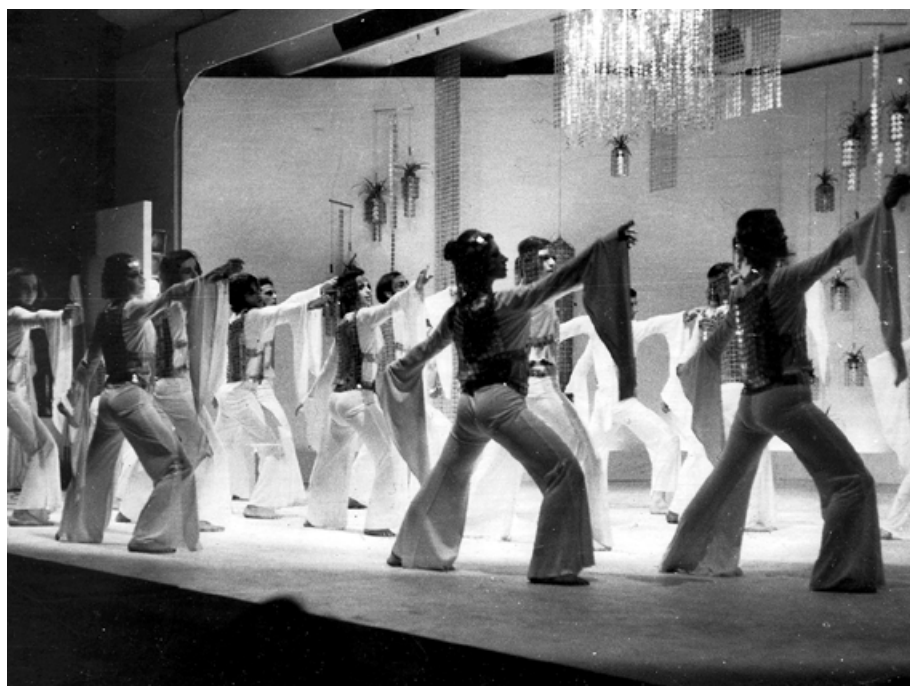
#YOSOYHISTORIA

# 50 AÑOS DE ANAJNU VEATEM

**E**l grupo Anajnu Veatem de Danza Israelí celebra una larga trayectoria artística. Fue creado en 1971 por iniciativa y bajo la dirección y coreografía de Carlos Halpert, grupo en el cual participaron jóvenes de todas las organizaciones juveniles judías de México, representando el folclor del Estado de Israel en confrontaciones de nivel internacional, como una expresión cultural de raíces y costumbres en un lenguaje corporal que transmite toda una historia. En el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí 1989, el grupo fue acreedor al premio Carlos Halpert, por su labor fecunda e ininterrumpida. Por primera vez fue otorgado en forma institucional, siendo el reconocimiento más alto y distinguido que se brinda en el Festival Aviv, a la persona o institución más relevante del Movimiento Rokdim y/o Festival Aviv, durante el transcurso del último año, por su trayectoria como impulsor de los mismos. En el año 2001, Anajnu Veatem festejó su trigésimo aniversario en el Palacio de Bellas Artes de la Ciudad de México. Esta compañía de danza ha sido la única que ha tenido participación especial en todos los Festivales Aviv. ■



Grupo Anajnu Veatem, presentación en el Auditorio CDI. Año, 1973.



Espectáculo coreográfico, *A tu simiente daré esta tierra...*, por el grupo Anajnu Veatem, bajo la dirección de Carlos Halpert, en la celebración artística del XXVII Yom Haatzmaut. Año, 1975.



Grupo de baile Anajnu Veatem, dirigido por Carlos Halpert, durante su presentación en el espectáculo, Homenaje al artista Marc Chagall, evocación por la palabra y la danza, acto central de los festejos del XXIX Yom Haatzmaut. Año, 1977.



Grupo de Baile Anajnu Veatem. Año, 1978.



Sr. Carlos Halpert, director del grupo de baile Anajnu Veatem, es felicitado por el Sr. Jorge Plaschinski, Presidente del Comité Ejecutivo; durante la función de gala por el X Aniversario del grupo. Año, 1981.



El Ing. Ishie Gitlin, Presidente del Consejo Directivo; entregó el Premio Carlos Halpert al grupo Anajnu Veatem, del movimiento Rokdim por 18 años de labor fecunda e ininterrumpida (única vez que se había otorgado en forma institucional); durante el Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1989.





**Arq. Roberto Salomón, Sr. Guillermo Treistman,** Linda Attie, Alberto Zirlinger, Lic. Isaac Podbilewicz, Carlos Nurko, Rina Gitlin, entre integrantes del grupo Anajnu Veatem, en Pre-Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israelí. Año, 1989.



**Simón Bernstein, director de la Compañía Anajnu Veatem,** recibió el Premio Carlos Halpert, a lo más relevante del Movimiento Rokdim, por 30 años de difusión del folclor judío; entregó el premio el Sr. Roberto Najmías, Presidente del Comité de Patrocinios; durante el XXIX Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía. Año, 2002.



**El Arq. Roberto Salomón, Codirector del Ballet Anajnu Veatem;** y Director Técnico del XVIII Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Isrelí; fue el ganador del Premio Carlos Halpert, hace la entrega del reconocimiento el Sr. Guillermo Treistman, Director General del Festival. Año, 1991.



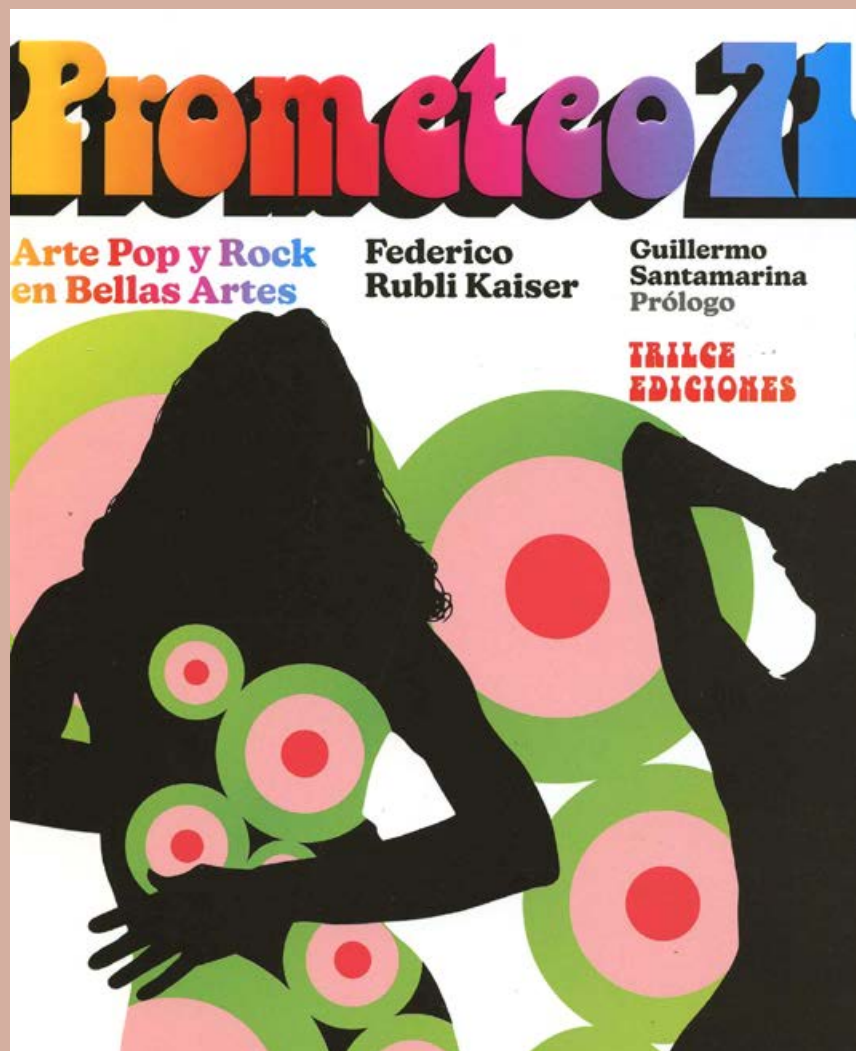
**Grupo Anajnu Veatem.** Año, 2006.



**Arq. Roberto Salomón, Lic. Sión Mercado,** Sr. Ramón Mizrahi, Sr. Guillermo Treistman, Lic. Isaac Podbilewicz y coreógrafos del Grupo Anajnu Veatem, en el XX Festival Cervantino. Año, 1995.



**Grupo Anajnu Veatem, coreógrafo Uzi Mizrahi,** director fundador Carlos Halpert (Q.E.P.D.), director general Arq. Roberto Salomón, dirección coreográfica David Attie y Guillermo Treistman, vestuario Sara Salomon, Nodedim en participación especial, durante el XXIV Pre-Festival Aviv Carlos Halpert. Año, 1997.



**El Archivo Histórico Miguel Lichi,** del Centro Deportivo Israelita, tuvo el agrado de compartirle al escritor Federico Rubli Kaiser imágenes y datos históricos del espectáculo Pop Prometeo, presentado en nuestras instalaciones, durante el año 1971, para enriquecer su proyecto editorial creado con Trilce Ediciones. Agradecemos la donación recibida de su libro Prometeo 71 que hemos puesto a consulta de nuestros Socios en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne.



MAAYÁN HAJAIM

# ODIAR A QUIÉN TE HIZO DAÑO, TE MANTIENE ATADO

**E**s humano odiar a quien nos hizo mucho daño. Sin embargo, este es un sentimiento que encarcela y daña todavía más a su portador. Descubre cómo liberarte. Odiar a una persona te mantiene atado a ella. Solemos pensar que el odio es lo contrario al amor. Creemos que cuando alguien nos daña o nos traiciona gravemente, nuestra única respuesta puede ser detestarlo y guardarle rencor, pues es lo que se merece.

No nos damos cuenta de que odiar a una persona nos mantiene atados a ella y que el único modo de liberarnos pasa por perdonar y soltar, de una manera simbólica, esa experiencia.

Cada uno de nosotros reaccionamos de un modo distinto a la ofensa o al daño, tenemos nuestros propios recursos de afrontamiento. Y es cierto que, en determinados momentos la ira puede resultar más funcional que la tristeza, pues la primera nos aporta el impulso y la fortaleza para seguir adelante.

No obstante, cuando este sentimiento se mantiene en el tiempo, únicamente envenena nuestra alma y nos mantiene atrapados en ese pasado doloroso.

## ■ ¿Por qué odiamos?

El odio es una emoción muy intensa que en la mayoría de las personas sólo le causa un tipo de estímulos muy especiales.

Odiamos cuando nos sentimos atacados, agredidos, vulnerados, cuando han atentado contra nuestra integridad física o psicológica.

En definitiva, para llegar a odiar a alguien, esa persona ha tenido que estar en una posición privilegiada para dañarnos; bien sea porque nos unían a ella importantes lazos afectivos o porque de una u otra forma ejercía una autoridad sobre nosotros.

Así, podemos detestar a aquel padre que debía protegernos y abusó de nosotros, o a aquel maestro que debía enseñarnos y hundió nuestra autoestima o aquella pareja que prometió cuidarnos y nos abandonó.

El odio no es más que una condena. Cuando nos dañan, nos colocamos en la posición de jueces y sentenciamos al otro por sus malas acciones. Creemos que merece un castigo y deseamos aplicárselo; y, dado que muchas veces no tenemos poder sobre ese otro, el único recurso que nos queda es odiar.

## ■ Odiar a una persona te mantiene atado a ella

Ante todo, has de saber que es absolutamente humano albergar sentimientos de odio hacia quien nos hirió de forma significativa. Tus emociones son válidas y tienes derecho a sentirlas. Es, incluso, comprensible que desees castigar a esa persona. Sin embargo, la realidad es que, odiando, el castigado eres tú.

Dicen que guardar rencor es como sostener un carbón encendido en la mano y esperar que el otro se queme, y es completamente cierto. Eres tú quien vive cada día con esa oscuridad en su interior, eres tú quien sigue reviviendo el dolor, la traición y la agresión a diario. De este modo, te mantienes encadenado a esa persona que tanto detestas, sus actos siguen manejando y condicionando tu presente y no eres libre.

Sostener un sentimiento tan intenso y negativo en el tiempo supone un enorme desgaste emocional. Mientras odias, sigues atado a tu enemigo, sigues invirtiendo tu tiempo y tu energía mental en él, en lugar de emplearlo en sanarte. Solo cuando aceptas, perdonas y resignificas tu experiencia logras romper las cadenas que aún os unen.

## ■ Libérate

No todas las ofensas son igualmente graves por lo que en algunos casos liberarse será más complicado que en otros; sin embargo, es un esfuerzo que merece la pena y debemos hacer por nosotros mismos. Para ello, el paso primero y esencial es aceptar lo que pasó. Tienes que dejar de resistirte, dejar de pensar obsesivamente que las cosas tuvieron que ser diferentes pues el pasado ya no puede cambiarse. Acéptalo como parte de tu historia para poder seguir adelante.

A continuación, resignifica tu experiencia. Este término hace referencia a la capacidad que tenemos los seres humanos para interpretar un mismo hecho de diferentes formas. En lugar de enfocarte en el dolor y la injusticia que supuso, céntrate en los aprendizajes que te dejó esa experiencia, en cómo te ayudó a madurar o a fortalecerte, otórgale un sentido y un significado a lo vivido.

Por último, perdona. Este paso es el más complicado de dar pues podemos llegar a sentir, al hacerlo, estamos pecando de inocente, liberando al otro de su castigo o justificando sus actos. Sin embargo, al perdonar, tú te liberas de la carga de seguir sosteniendo el odio. Perdonar no es olvidar el pasado, es evitar que este siga infectando heridas. ■

**Si requieres apoyo comunícate a Maayán Hajaim al 5552925131**



**LUNES 20:00 A 22:00 HORAS**



# “SUMAR PARA MULTIPLICAR, JUNTOS POR UN MEJOR MAÑANA”

// DIRECCIÓN VAAD HAJINUJ

**E**l pasado 13 y 14 de noviembre se llevó a cabo el seminario “Sumar para multiplicar, juntos por un mejor mañana”; en el que fue invaluable la participación de Presidentes de patronato, miembros de patronatos y consejos, representantes de las instituciones en Vaad Hajinuj.

Este gran grupo de voluntarios y líderes comunitarios en educación, tuvieron la oportunidad de conocerse y convivir, intercambiar ideas y prácticas; además de poder escuchar a excelentes ponentes como el Dr. José Antonio Lozano Diez, sobre el tema “La educación frente a la encrucijada del cambio de época”, al MBA. Fernando Valenzuela con la ponencia titulada “La revolución digital se encuentra en la evolución humana” y a distinguidos dirigentes de Comité Central y CAE quienes dieron datos actuales e importantes de la comunidad y que ayudan a tener un panorama más completo para poder en conjunto, plantear las mejores estrategias para nuestra red educativa y sus familias.

Agradecemos al MA. Marcelo Schejtman su asesoría y guía durante el proceso de planeación del seminario; así como las dinámicas y mesas de trabajo que facilitó para entender : ¿quiénes hemos sido y quienes queremos ser?, ¿cuál ha sido el aprendizaje del pasado y nuestra identidad a futuro?. Este es el inicio de un plan de trabajo de colaboración y comunicación en pro del fortalecimiento y mejor futuro de los colegios de la red; y los siguientes pasos que se den cómo respuesta del análisis a los nuevos retos planteados, serán imprescindibles para poder tener juntos un mejor mañana. ■





La Fundación A y L Saltiel, A.C., la Universidad Hebrea de México y el Consejo de Educación Judía México (Vaad Hajinuj)

Invitan a toda la comunidad educativa a la ceremonia de la entrega del premio

**Alejandro y Lili Saltiel**

que en esta edición reconocen a docentes destacados la red de Colegios Judíos de México por el gran esfuerzo realizado como

**“TRANSFORMADORES DE VIDA QUE DEJAN HUELLA”**

durante los ciclos 2019-2022

**MIÉRCOLES 7 / 12/22 19:00 HRS**

**CAMBIO DE SEDE**  
 Por obras públicas en la zona de Interlomas y para su comodidad hemos decidido cambiar la sede:

**AUDITORIO DEL COLEGIO HEBREO TARBUT**

Loma del Parque 216, Lomas de Vista Hermosa, Cuajimalpa de Morelos, 05100 Ciudad de México, CDMX



**NOMINADOS:**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Yael Chocron             | COLEGIO ATID                                    |
| Eduardo Dominguez        | COLEGIO OLAMÍ ORT antes CIM-ORT                 |
| Rebeca Epelstein         | COLEGIO OLAMÍ ORT antes CIM-ORT                 |
| Yolanda Wahnich          | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Linda Hazan              | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Eugenia Jenny Profeta    | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Jimena Mariela Peña      | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Sofía Dayan              | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Adriana Marlene Mejía    | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Erick Morales            | COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID                     |
| Nohemi Martinez          | COLEGIO HEBREO MONTE SINAI                      |
| José D'Artagnan Villalba | COLEGIO HEBREO MONTE SINAI                      |
| Gina Camhi               | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| Iona Maya                | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| Elena Kalach             | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| Virginia Villalba        | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| Rosa Rais                | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| José Fernando Torres     | COLEGIO OLAMÍ ORT antes COLEGIO HEBREO SEFARADI |
| Leticia Sirazi           | COLEGIO HEBREO TARBUT                           |
| Patricia Espinoza        | COLEGIO HEBREO TARBUT                           |
| Bridget Paterson         | COLEGIO OR HAJAYIM                              |
| Bety Hano                | COLEGIO OR HAJAYIM                              |
| Celia (Shuly) Jasqui     | ESCUELA YAVNE                                   |
| Debbie Nedvedovich       | ESCUELA YAVNE                                   |
| Talia Miriam Izigzon     | INSTITUTO EMUNA                                 |
| Daniel Arakanchi         | INSTITUTO EMUNA                                 |
| Flor Palma               | KADIMA  |
| Judy Amiga               | MOSDOT TOIRAS ELIAHU                            |
| Arie Sakal               | YESHIVA KETER TORA                              |

\*Es importante mencionar que el nombre de la institución que aparece junto al nombre del nominado, corresponde al lugar en donde trabajó durante los ciclos 2019-2022





## UNIVERSIDAD HEBRAICA

# Jidón (Certamen) Merotz Lamilón

// DIANA MAOR

Coordinadora del programa CEMAH

**E**l 17 de noviembre la Universidad Hebrea y el Vaad Hajinuj de México en conjunto con Amia y el Vaad Hajinuj de Argentina participaron en un Jidón (Certamen) Merotz Lamilón, organizado por el Centro Kehila de Israel y patrocinado también por UnitEd.

El Jidón está dirigido a alumnos de 5to y 6to grado de primaria y tiene como objetivo fomentar el estudio del hebreo alrededor de una actividad extracurricular interescolar. En esta emotiva actividad concursaron alumnos de 22 escuelas de 6 países: Argentina, México, Costa Rica, Paraguay, Perú y Uruguay.

El concurso se llevó a cabo en dos etapas: La primera ronda del Jidón fue el 10 de noviembre, en la que participaron 792 alumnos unidos por el elemento común de nuestra identidad judía, que estudiaron ivrit con alegría y con entusiasmo. La gran final se llevó a cabo el jueves 17 de noviembre en la que participaron 243 finalistas los cuales pudieron mostrar sus amplios conocimientos.

Este fue el tercer Jidón que se realiza y este año es sin duda un acontecimiento muy importante ya que el 16 de diciembre se conmemoraron los 100 años del fallecimiento de Eliezer Ben Yehuda principal artífice y responsable del renacimiento de la lengua hebrea. Eliezer Ben Yehuda revivió nuestra lengua milenaria y gracias a él y a otros personajes hablamos hebreo y tenemos una lengua moderna.

Escribió Ben Yehuda: "El idioma hebreo sólo puede vivir si revivimos la nación y la devolvemos a la patria". Él es el padre fundador que se empeñó en el renacer del hebreo como lengua de la nación hebrea, y gracias a él, no solo los judíos de Israel hablan hebreo, sino también los judíos de la Diáspora, entendiéndolo como un componente importante de la identidad judía. El hebreo une al pueblo judío del mundo entero y los conecta con el Estado de Israel, es la lengua de nuestra cultura y nuestras raíces. Por ello, las comunidades judías de América Latina a través de sus instituciones educativas mantienen la enseñanza del hebreo, a pesar de los obstáculos, buscando siempre nuevas formas de acercar a los niños a ese idioma que a pesar de ser complejo tiene su encanto y misterio.

Felicitemos a todos los participantes y a los morim de las escuelas: Colegio Hebreo Maguen David, Colegio Hebreo Monte Sinai, Colegio Hebreo Tarbut, Colegio Or Hajayim, Escuela Yavne y Yeshivat Emuná, que trabajan arduamente motivando y enseñando el hebreo para que el sueño de Ben Yehuda siga siendo una realidad y sigamos los judíos de todo el mundo unidos por este lazo milenario que no solo nos permite expresarnos y entendernos, sino que nos une como pueblo y como está escrito en el sefer haiezirá:

"El lenguaje no describe un mundo, sino que crea un mundo". ■

**השפה אינה מתארת עולם אלא יוצרת עולם**



Escuela Yavne.



Yeshivat Emuná.



Colegio Hebreo Maguen David.



Colegio Hebreo Tarbut.



Colegio Or Hajayim.





## COLEGIO ATID

# El bienestar emocional en una educación holística

//ADRIANA NARANJO Y MÓNICA AMADOR

*Psicopedagogas de Preschool en el Colegio Atid*

**S**i bien es cierto que la educación ha presentado avances a lo largo de la historia, son pocas las instituciones que van más allá de cumplir con una currícula y aprendizajes estandarizados y dejan a un lado las necesidades emocionales individuales, tanto de los alumnos como de los profesores.

A lo largo de la historia, diversos autores han hablado acerca de la importante relación que existe entre las emociones con un mejor rendimiento académico y cada vez son más los que lo corroboran. No obstante, siguen siendo pocas las escuelas que realmente llevan a cabo un programa emocional funcional y efectivo. Lo anterior pudiera deberse a que los programas tienden a ser teóricos y a que la educación emocional requiere de la participación activa, tanto de la escuela como de la familia; es por ello que necesitamos escuelas, familias y docentes comprometidos a fomentar una educación socioemocional más allá del conocimiento, recordando que las habilidades emocionales se desarrollan, se practican y se aprenden por imitación de modelos significativos, lo cual nos lleva al rol fundamental que tienen las familias y los docentes.

Por otro lado, se ha identificado que, autores y escuelas que han implementado programas de educación socioemocional, tienden a llevarlos a cabo en etapas escolares más tardías; no obstante, si tomamos en cuenta que es en la etapa inicial cuando los niños comienzan interactuar y relacionarse con más frecuencia con sus pares, así como a consolidar su lenguaje, ¿por qué no incluir desde el inicio un vocabulario emocional, con el cual se logre identificar y expresar su estado emocional, brindarles un momento de pausa para reflexionar, exponerlos a juegos colaborativos en los cuales podamos modelar y acompañar el desarrollo socioemocional de manera más formal?

Debido a lo anterior, se recalca la necesidad de promover en nuestras instituciones educativas una educación socioemocional formal en las aulas, siempre considerando la participación activa de los estudiantes ya que es esto lo que permitirá que los resultados sean fructíferos y be-



néficos para los alumnos. Por tal motivo, a continuación, se destacan las propuestas de María Inés Monjas y las estrategias reportadas por Huaire y Edson con el objetivo de facilitar la implementación de estas en las instituciones educativas.

El Programa de enseñanza de las habilidades de interac-

ción social descrito por Monjas, considera que la enseñanza socioemocional sea activa y dirigida a las siguientes áreas de comportamiento: de interacción social, emocionales, resolución de conflictos interpersonales y relaciones con adultos. Lo anterior debe de realizarse siempre a través de actividades adecuadas al nivel de desarrollo de cada alumno, utilizando herramientas de modelamiento, ejemplificación, juego de roles, retroalimentación, reforzamiento, práctica y ensayo conductual. Todas estas actividades permiten un aprendizaje vivencial.

Aunado al programa, los docentes pueden hacer uso cotidianamente de estrategias que favorezcan el bienestar emocional de los alumnos. Dentro de ellas, se resalta la implementación de prácticas de mindfulness, ya que como ha sido ampliamente estudiado, estas generan diversos beneficios en la regulación emocional al centrar al individuo en el presente y disminuir pensamientos o conductas que reflejan ansiedad a través del trabajo continuo sobre la atención (Huaire y Edson, 2016). De igual manera, también se puede establecer en cada aula o colegio un “rincón de la paz” -también conocido como safe place- cuyo objetivo sea proveer un espacio seguro al cual los alumnos puedan acudir en momentos de desregulación donde primero expresen sus emociones, después puedan gestionarlas y finalmente reflexionar acerca de ellas.

A pesar de que esto pudiera representar un reto para la educación, no debemos perder de vista que los beneficios para nuestros estudiantes superan las adversidades que pudieran presentarse ya que estos impactarán a lo largo de su vida, la de aquellos que les rodean y a gran escala, el mundo que todos compartimos. ■



DESDE MEDIO ORIENTE

# QATAR: MÁS ALLÁ DEL FUTBOL

// ESTHER SHABOT\*

**H**ace unos años, pocos mexicanos sabían que existía un país llamado Qatar. Hoy ese apelativo que en nuestra lengua española resulta extraño escribir con una Q no seguida de una u, está en boca de multitudes expectantes por presenciar el gran duelo mundial de fútbol que se celebra cada cuatro años. Ahora mucha más gente sabe que Qatar es un pequeño país árabe en la zona del Golfo Pérsico, con frontera terrestre con Arabia Saudita.

Este pequeño emirato árabe y musulmán ha sido gobernado desde hace más de un siglo y medio por la familia Al Thani, y desde 2013 su soberano es el emir Tamim bin Hamad al Thani. Con tan sólo 11,500 kilómetros cuadrados de superficie, posee ricos yacimientos petroleros, además de ser la tercera mayor reserva mundial de gas natural. Su población total es de dos millones de personas, de las que sólo una décima parte tiene la condición de ciudadano, mientras que el resto es población flotante que entra y sale del país en función de cuestiones laborales.

La diferencia económica y de bienestar entre unos y otros es abismal, ya que mientras los ciudadanos disfrutan de un ingreso per cápita de los más altos del mundo, los demás distan de tener esa vida privilegiada, siendo a menudo víctimas de una explotación brutal, como lo muestra la alta cantidad de trabajadores migrantes que murieron al ser la mano de obra barata y carente de protección que construyó muchas de los estadios e instalaciones necesarios para el desarrollo del torneo futbolístico que está a punto de empezar.

Minky Worden, directora de iniciativas globales de Human Rights Watch declaró recientemente al respecto: “La Copa del Mundo atrae una inmensa atención de los medios de comunicación internacionales y de los aficionados, pero hay un lado oscuro del torneo que está eclipsando el fútbol... el legado del Mundial de 2022 dependerá de si Qatar remedia con la FIFA las muertes y otros abusos que sufrieron los trabajadores migrantes y de ahora en adelante aplica las recientes reformas laborales aprobadas y protege los derechos humanos para todos en Qatar, no sólo para los aficionados y futbolistas visitantes”.

Human Rights Watch considera igualmente responsables de los abusos contra los trabajadores al régimen catari y a la FIFA. A esta última por haber concedido la sede a este país por meras consideraciones de lucro y sin exigir ni establecer condiciones para la protección de los trabajadores que construirían la gigantesca infraestructura indis-



pensable para albergar al certamen. Tampoco contempló la FIFA las preocupaciones sobre los derechos humanos de los periodistas, las mujeres y los miembros de la comunidad LGBTQ+ ni intervino para impedir tarifas de contratación ilegales, robo de salarios, lesiones y muertes entre el nutridísimo personal encargado de la ampliación del aeropuerto, la construcción de ocho estadios, un nuevo metro, numerosos hoteles y otras infraestructuras clave, cuyo costo en conjunto se elevó a 220 mil millones de dólares.

El gobierno de Qatar se ha empeñado en convertirse en una potencia turística, como lo ha hecho Emiratos Árabes, donde el atractivo de Dubái está siendo un poderoso imán para el turismo occidental. Ciertamente el Mundial de fútbol se enmarca en ese proyecto, pero la prueba de si eso será posible consistirá justamente en lo que ocurra ahí durante el mes que durará el torneo. Los incidentes que amenazan con manchar la hospitalidad catari están a la vista, ya que, de entrada, las restricciones impuestas a los visitantes sobre vestimenta, bebidas alcohólicas, comportamiento en público de las parejas, exhibición de símbolos religiosos, filmaciones, contacto físico entre personas y manifestaciones de euforia futbolera, presagian problemas desconocidos en el curso de las copas mundiales del pasado.

Así pues, no sólo existe expectativa por los resultados de los partidos y el desempeño de las distintas escuadras que se medirán en la cancha. Este Mundial nos depara, tanto a quienes asistan personalmente como a quienes observaremos desde la distancia lo que pase, información que irá más allá de lo deportivo. Conoceremos también qué tan fácil o difícil puede ser la interacción de culturas tan disímiles en un espacio –Qatar– en el que la tolerancia a la diversidad es muy limitada y los derechos humanos, tal como se conocen en gran parte del mundo, no parten ahí en modo alguno, de las mismas premisas. ■

\*Experta en temas de Medio Oriente.

Fuente: *Excélsior*, 19 de noviembre, 2022.



# SIMA ZELIG, LA LEGENDARIA DIRECTORA DEL ARCHIVO FOTOGRÁFICO DEL KKL-JNF, HA FALLECIDO A LA EDAD DE 90 AÑOS

Sima trabajó durante 53 años en el archivo fotográfico del KKL-JNF y fue también una fotógrafa de mucho talento, algunas de sus fotografías se conservan en el archivo. Miles de fotografías pasaron por sus manos y cada una de ellas fue examinada, descrita, documentada y archivada en su lugar.

**S**ima Zelig, antigua directora del archivo fotográfico del KKL-JNF, falleció la semana pasada a la edad de 90 años. Sima trabajó durante 53 años en el archivo fotográfico del KKL-JNF y fue también una fotógrafa talentosa, algunas de sus fotos se conservan en el archivo.

Sima llegó al archivo en 1949, cuando aún era una estudiante de secundaria de 17 años. El archivo completo contaba entonces con unas 10.000 fotografías en blanco y negro. Sima, quien durante años coleccionó todos los lugares de interés de la empresa sionista, nació en el barrio de Mea Shearim, en Jerusalem, entre ultraortodoxos no sionistas. Desde muy joven se sintió atraída por las fotografías, los libros y las películas, y cuando era adolescente empezó a hacer fotos con una simple cámara de caja.

En 1951, dos años después de su incorporación al archivo, el director de la institución cayó enfermo y la joven Sima recibió las 12.000 fotografías que había en ese momento. Entonces unió los dos archivos que había, el antiguo de 1920 a 1940 y el nuevo de 1940 en adelante. Entre las fotografías había unas 2.000 de los años 20 y 30 que aún se conservan en paneles de cristal. A los 23 años se casó y siete años después nacieron sus gemelos. Estuvo a su lado durante el primer año de su vida, fuera del archivo, y todo el resto de su vida, hasta su jubilación, trabajó en el archivo. Incluso después de su jubilación, siguió siendo voluntaria en el archivo que tanto amaba, durante muchos años.

Cuando terminó su trabajo en el archivo, contaba con más de 180.000 fotografías en el archivo, cada una de

las cuales examinó, describió, documentó y archivó en su lugar con una dedicación infinita. Hace muchos años, cuando el archivo fotográfico de KKL-JNF se encontraba en la torre de la ciudad, en el centro de Jerusalén, se descubrió un coche bomba en la calle cercana. Cuando toda la gente fue evacuada del edificio, Sima tuvo que abandonar el archivo y caminar, contó en una entrevista con el periodista Yigal Sarna hace una década. "Y sentí que sería un holocausto, un desastre terrible, si lo dejaba todo ardería".

"Los fotógrafos trabajaban mucho en aquella época para tomar todas las fotos. El proceso era complicado y más de una vez tuvieron que pedir a los plantadores que volvieran a plantar para perpetuarla", dijo. "Las fotos viven hasta hoy y perpetúan lo que fue".

Efrat Sinai gestiona el archivo fotográfico KKL-JNF : Sima Zelig diseñó el archivo. Miles de fotografías fueron conservadas y cuidadas por ella con amor y con un verdadero sentido de la misión. Sima conocía personalmente a los fotógrafos más importantes de Israel y se aseguraba de enviarlos a documentar acontecimientos decisivos, consciente de la importancia de la conservación y la documentación histórica. Gracias a ella, acontecimientos significativos, personalidades, sitios y muchos lugares de Israel han quedado documentados y su memoria no se verá interrumpida. ■

**Si cuentas con alguna foto antigua de KKL por favor compártela con nosotros: [mexico@kkf.mx](mailto:mexico@kkf.mx)**





## REDES SOCIALES DIGITALES

# ¿CÓMO HACER MARKETING EN LA COPA MUNDIAL 2022 SIN VIOLAR LA PROPIEDAD INTELECTUAL?

// ILAN ARDITTI

La Copa Mundial de Fútbol es uno de los eventos deportivos más visibles del mundo y siempre mueve la conversación a través de varios canales de comunicación, sean digitales o no. Es común que marcas de todos los tamaños aprovechen para crear acciones enfocadas a la competencia, pero se debe tener cuidado de no violar los derechos de propiedad intelectual de FIFA. Con sede en Qatar, la Copa de este año ya cuenta con patrocinadores oficiales y algunas reglas que tu marca debe tener en cuenta si no es uno de ellos y no quieres ser demandado.

Si quieres saber cómo aprovechar la atención de las personas para aumentar las ventas, sigue leyendo este artículo. Te compartiré lo que tu marca puede o no hacer en acciones publicitarias.

## ■ Elementos protegidos por FIFA

Antes de comenzar a crear una campaña centrada en la copa, asegúrate de saber exactamente qué no hacer, para no recibir una tarjeta roja. Algunos elementos, como nombres, símbolos e incluso fuentes, tienen derecho de uso exclusivo de la FIFA. Por lo tanto, solo pueden ser utilizados con fines comerciales por la Federación o por los patrocinadores oficiales del evento.

## ■ Algunos de los elementos protegidos son:

- "FIFA World Cup Qatar 2022™"
- "Copa Mundial de la FIFA™"
- "FIFA"
- "Copa del Mundo" o "Copa del Mundo 2022"
- "Qatar 2022™"
- ""2022"
- Emblema, eslogan, o cartel oficial
- Imagen o nombre oficial de la mascota
- Imagen oficial del trofeo
- Marcas y logotipos de la FIFA
- Fuente oficial del evento

La lista es larga y algunas expresiones pueden traer dudas, como el uso de "2022". Pero es mejor evitarlo que correr el riesgo de ser notificado por la justicia, ¿no crees? Recordemos que cualquier marca puede ser notificada por mal uso y FIFA cuenta con las herramientas necesarias para identificarlas.

## ■ Usa la creatividad durante la Copa del Mundo

Aprovechar la ola del campeonato, que ocurre cada cuatro años, es una buena oportunidad para destacar, pero requiere creatividad. A continuación, echa un vistazo a algunos consejos para crear acciones centradas en la Copa y ¡marcar un gol sin riesgo de fuera de juego!

## ■ Invoca los colores de tu Selección Nacional

El uso de colores es una forma de entrar en el estado de



ánimo del torneo. Puedes usarlos en la página de inicio de tu sitio web o aplicación, en piezas de redes sociales y en materiales promocionales.

## ■ Poner elementos de fútbol en el campo

Es una época de uso y abuso de elementos visuales como balones, silbatos, porterías de fútbol, etcétera. Aprovecha para incrustar ilustraciones, fotos o iconos en landing pages, banners y también en redes sociales, pero de forma equilibrada.

## ■ Trae a todos los equipos participantes a la conversación

Varios países son parte de la Copa y las campañas publicitarias pueden usarlos para crear promociones o simplemente decorar tiendas. Banderas de cada país o incluso platillos con los nombres de las selecciones son buenas ideas para los negocios restauranteros.

## ■ Uso y abuso de expresiones futbolísticas

Los términos utilizados en el fútbol se pueden explorar en acciones de marketing que quieran aprovechar el evento para vender más. Expresiones como meter gol, aumentar el marcador, entre otras, pueden formar parte de textos publicitarios, títulos de artículos y pie de foto de publicaciones en redes sociales.

## ■ Consejo para campeones

Las experiencias interactivas pueden dar sus frutos en las campañas de temporada. Y cuando hablamos de la copa, las opciones son numerosas. Encuestas, páginas con productos seleccionados para fanáticos y juegos para armar tu propio equipo son algunos ejemplos de materiales que brindan interacción y atraen a los usuarios.

Independientemente de lo que elijas al planificar una campaña, piensa en cómo será útil para tus consumidores y cómo contribuirá a tus objetivos de marketing. ¡Recuerda establecer objetivos, recopilar datos y probar, y seguir el juego con mucha creatividad! ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx



## RESEÑA

# Un vampiro, un virus. Empatía involuntaria

// SASKIA LEVY

**P**ronto podremos disfrutar en múltiples cines de la ciudad la nueva versión de *Nosferatu, el vampiro*. Desde el siglo pasado, han habido muchas versiones de la primera, cada una de ellas con pros y contras, unas más comerciales, otras más depresivas, otras impactantes.

Esta última versión de 2022, dirigida por Robert Eggers está ganando *momentum* y anticipación por su acercamiento oscuro e *innovador*. Vale decir que *the vampyre* es interpretado por Bill Skarsgard, el payaso multicorpóreo de “It”, lo que seguramente otorgará intensidad con su figura misteriosa y profunda mirada, y la dama desvalida por Lily Rose Depp, ambos como centro de la historia gótica de una obsesión entre una joven y un vampiro antiguo de Transilvania quien la persigue y la acecha, y quien al alcanzarla traerá consigo horror y destrucción.

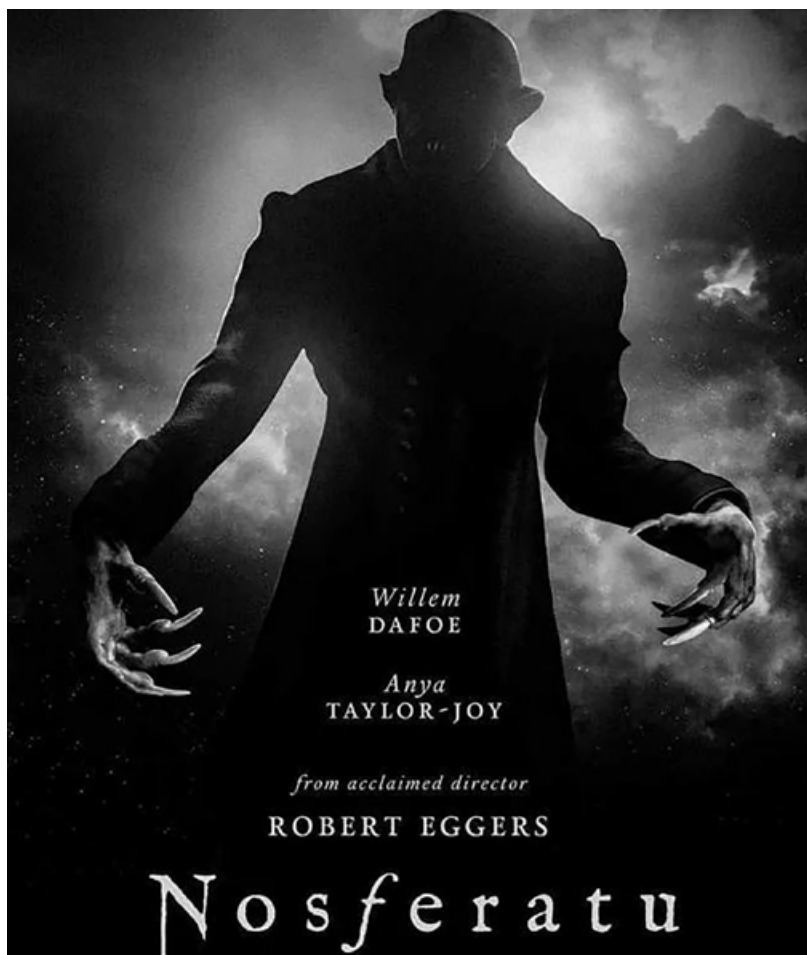
La primera cinta de 1922 es el clásico incomparable de F.W. Murnau que contiene imágenes icónicas del cine de horror del siglo XX. A ésta le siguió la que es a mi parecer la mejor cinta, *Nosferatu: fantasma de la noche*, del director Werner Herzog (1979), en una especie de homenaje estilístico a la cinta de Murnau. Klaus Kinski es el *Vampyre* e Isabelle Adjani es la dama, con una interpretación digna de una actriz de su calibre, hace del delirio y de la mortandad en una Alemania decadente casi poética.

A esta le siguió *La sombra del vampiro*, interpretada por Willem Dafoe (2000), una meta cinta en la que el actor que interpreta al vampiro, se sospechaba que era un vampiro viviéndolo en la vida real y esto le da un giro inesperado a la cinta.

Independientemente de indican los críticos que ninguna cinta superará al *Nosferatu* de Murnau, esperamos contemplar una nueva versión de la criatura infectada con el virus de la sed de sangre.

Eso nos da pie para que hablemos de ciencia y literatura en tiempos de virus. Si se me permite, muy *ad hoc* para estos tiempos en que vivimos actualmente. Estamos en una pandemia, lo que nos ha permitido un acercamiento a un virus y lo que este genera en su trayecto: destrucción, muerte, humo. y al mismo tiempo, esperanza, unión, valorización, sensibilidad y re-valoración de lo que significa estar vivo. un contagio que puede venir de donde menos lo esperamos.

Trazando líneas paralelas, tanto *Drácula* como *Nosferatu* son novelas devastadoras, que desatan la imaginación y romancean con la idea de *enfermedad*, pero haremos la justa diferencia entre ambas, en tanto que los directores que mencionamos se tomaron algunas licencias literarias



para escribir los guiones tanto de *Drácula* como de *Nosferatu el vampiro*, *Nosferatu en Venecia*, y *Nosferatu, fantasma de la noche*. El punto en que convergen será hacer notar que los escritores que primeramente pensaron en novelas como éstas, fueron, al fin y al cabo, *científicos locos* que al combinar ideas e imaginación, generaron “productos contagiosos”.

## ■ Contagio de ideas. En sus libros o películas, su música o sus guiones

Y no es el análisis exhaustivo de las películas lo que nos guía por este trayecto, sino el símil casi escalofriante entre el virus del *Vampyre* y el virus

que ha atacado al mundo durante esta pandemia. y al mismo tiempo, el virus de las ideas, de cómo puede diseminarse una idea que penetre en diferentes estratos de la sociedad, casi sin darnos cuenta.

Pensémoslo. El virus actual es la paradoja. La metáfora de lo inimaginable. Esa idea casi nos hace sentir empatía por el vampiro. una empatía involuntaria que viene de lo más primitivo de nuestro ser.

El encierro acusado, como del vampiro, en que tuvimos que estar apenas hace un año. La libertad “mayor” y sus consecuencias. Observemos que *Drácula* no lleva de la mano estas ideas de “la enfermedad” tanto como *Nosferatu*. en el film de Murnau, por ejemplo, el director nos habla de contagios, del hambre, de la oscuridad y de la soledad. *Nosferatu* está en *lockdown* constante, detesta las visitas y evade los saludos. *Drácula* es extrovertido, y ama estar entre personas, y a las damas, al final, las invade. A *Nosferatu* lo invaden más que él invade. Es pasivo e introvertido al máximo.

Entonces sucede lo impensable: *Nosferatu* es una criatura espectral, delgada, ojerosa, pálida, cuya soledad es rota por un huésped que llega a hablarle de tierras lejanas. Pero es precisamente en aquellos parajes a los que se dirige, en la búsqueda de una completud existencial, que encontrará su destino: una triste y bellísima dama que le envuelve y enamora con una mirada. la bella que ha de matar a la bestia. Nunca falla ese recurso literario, porque la entrega al amor desconocido en que se desbarancará *Nosferatu* será su principio y su fin.

Al final, Murnau enfatiza la vulnerabilidad de *Nosferatu* ante el mundo exterior. La salida de su *lockdown* en que se encontraba protegido y seguro es el inicio de su caída. Ahora todas las apuestas están sobre la mesa. Llegará sigiloso hasta la habitación de la bella dama, sin saber que se dirige a su destrucción.

**PASE A LA PÁGINA 24** ➤



## ◀ VIENE DE LA PÁGINA 33

Distraído por el goce de alimentarse del blanco cuello de la dama que se entrega, el conde no se percata de que el día comienza a aparecer con la salida paulatina del sol.

Nadie lo sabe, pero la dama tiene un plan. Nosferatu ha intentado invadir su casa y su cuerpo, y ella va a vengarse del vampiro, trayéndole la muerte, y salvándose ella.

Nosferatu infecta. Nosferatu es virus. Es muerte.

Y ella es vida.

Nosferatu también es gérmenes. los filmes explotan exitosamente este elemento, plagado de imágenes de ratas, microorganismos y pestilencia en los backgrounds en los que el vampiro se desenvuelve.

Recordemos que Nosferatu llega en plena *plaga negra* en la versión de Herzog.

Notemos que hay mordidas, piquetes, infecciones de la piel.

Una pandemia que representa al vampiro, en tanto que el vampiro mismo tiene una voz quebradiza, pequeña, enfermiza, en que le cuesta trabajo respirar, como con una gripe constante. su enfermedad se contagia como un elemento patógeno por su mordida. La sangre lo condena y le da vida.

Herzog menciona en una entrevista que su *vampyre* “no sólo es la encarnación del mal, sino de un hombre solitario que sufre, que sufre por amor.” Esto lo hace, a mi parecer, el vampiro más vulnerable de todos.

Como dijimos, será atrapado y finalmente asesinado por la mujer que lo atrae hasta su trampa. Una vez que el sol entra por la ventana, ella no permite que se aleje, le ofrece su cuello con suavidad para que siga bebiendo. Una forma extraña de amar. cuando el vampiro se da cuenta, ya es muy tarde. Horrorizado, con sonidos de

ahogo y sofoco, ojos desorbitados, manos crispadas, sabe que ha sido engañado, y se consume de muerte, pero también de un corazón roto.

A medida que los días se acortan de repente, habrá que acomodarse en la silla favorita para leer de principio a fin uno de los libros del vampiro, o para ver sus nuevas o antiguas películas. Pero en verdad disfrutémoslas. Porque viralmente las ideas también nos contaminan. distopías mostradas en imágenes sugerentes sobre el papel o la pantalla.

Ironía aparte, y porque la vida es corta, también incluyo sugerencias *pandémicas* de este tipo de lecturas placenteras, a manera de espejo, de reflexión de lo que somos como humanidad, para que *la fuerza te acompañe*:

1. Diario del año de la plaga. Daniel Defoe.
2. Los años de la peste. Norman Spinrad.
3. Los novios. A. Manzoni.
4. La plaga escarlata. J. London
5. La peste. A. Camus
6. Muerte en Venecia. T. Mann
7. Peste y cólera. Patrick de Ville
8. Semmelweis. F. Céline
9. La plaga blanca. Frank Herbert
10. Soy leyenda. R. Matheson.
11. Oryx y Crake. Margaret Atwood.
12. El húsar en el tejado. Jean Giono.
13. La torre inminente. L. Wright
14. El turno del escriba. Emma Wolf.
15. Operación a un cuerpo enfermo. Sergi Loo. ■

tajlez@yahoo.com

## Cuento de Claudia

// GRACE NAHMAD\*

Claudia venía de una dinastía de investigadores pero jamás pensó tener que considerar romperla. Sucede que se cansó de la frialdad de sus investigaciones. La distancia entre la realidad y lo que arrojaban sus estudios era enorme. Entonces notó que lo que pasaba era que ella percibía el mundo de otra manera. Despertó y se dirigía al trabajo como todos los días pero algo importante en ella cambió. Se dio cuenta de que el camino que se le había anunciado germinó, su conciencia aumentó sin preguntárselo, como que su entorno adquirió una mayor lucidez y ya no había vuelta atrás. Pensó en abandonarlo todo y comenzar una vida nueva con una nueva identidad. Tras su reciente revelación, extraños signos de cansancio la dominaban, la apatía que mata cualquier ilusión de vida. Su sistema existencial se quebraba y un ambiente frío y lúgubre de trabajo empujaba su misteriosa transformación. Era como si cambiara de piel o le crecieran nuevas alas. Ya no le daba miedo enfrentar su mundo roto y despegar sin ver las consecuencias, abstraerse sin más. Pero su perseverancia y disciplina la convencieron y se quedó. No rompió con su dinastía y consiguió agregar a su vida y a su trabajo su reciente parte mágica revelada que la hacía tan distinta y especial. ■

\*Filósofa, poeta y pintora.





AVISO IMPORTANTE

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

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
23784-00

NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRÍA  
MANUEL  
MENDELEVICH TUACHI



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

POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



AVISO IMPORTANTE

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

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
23784-00

NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRÍA  
RAQUEL MICHAN TAUCHI



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

¿SABÍAS QUE PUEDES CONTRATAR A GACELA PARA TUS EVENTOS?

ASEGÚRATE DE QUE TODOS TUS INVITADOS LLEGUEN CON BIEN.

¡CONTÁCTANOS!



CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



AVISO DE PRIVACIDAD

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

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

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ  
Fotógrafa

NORMA GRANADOS  
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS  
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

MÓNICA AMADOR  
ILAN ARDITTI  
JAZMÍN ARTEAGA  
PABLO CARRILLO  
MAURICIO CORONEL  
DIANA MAOR  
SASKIA LEVY  
NURIT MENDELSBERG  
GRACE NAHMAD  
ADRIANA NARANJO  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
JOSÉ MANUEL SEGURA  
ESTHER SHABOT  
MARCOS SCHWARTZMAN  
YOEL WOLFOVICH

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 | SECCIÓN  
MIGUEL HIDALGO, CDMX, C.P. 11850  
WEB: WWW.OFFSETSANTIAGO.COM



# CLASES DE BEYAJAD



**GIMNASIA TERAPÉUTICA**



**GIMNASIA ESPECIAL**



**BAILE Y FORTALECIMIENTO**



**HISTORIA JUDÍA**



**ARTE Y PINTURA**

**TAICHI CHUAN**



**GIMNASIA CEREBRAL**

**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,  
extensiones 507 y 510.