

Yaakov Hagoel,  
presidente de la OSM  
visita al CDI

Activista en la lucha contra el antisemitismo, Hagoel recorrió las instalaciones del Dépor y agradeció la bienvenida a nuestro país.



4►

### Fiesta de Aniversario de Punto CDI Monte Sinai

Desde temprano recibimos la visita de los Socios quienes dieron el color al festejo por el cumpleaños de PCDIMS. Exhibiciones, clases muestra, baile y mucha música.

12►



12►



# CDI Informa

מרץ הספורט היהודי – מקסיקו יידישער ספֿאָרטענְטער – מקסיקו Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C.

Núm. 2974

17 de Kislev 5783

Ciudad de México a 11 de diciembre de 2022

[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

[f @cdideporvida](#)

[@cdideporvida](#)

## CERTAMEN LITERARIO 49a Edición 2022

CONVOCATORIA INTERNACIONAL

## Gran noche literaria en el CDI

Decía Oscar Wilde que "No existen más que dos reglas para escribir: tener algo que decir y decirlo". Así dicho se ve más fácil de lo que se piensa. Pero quien ha estado frente a una hoja en blanco sabe que es un poco más complejo. Por eso, en el Certamen Literario del Centro Deportivo Israelita pensamos que todos los concursantes son ganadores. Sin embargo, como proceso creativo no sólo basta la inspiración, no es suficiente con tener una buena idea. Se requiere del dominio de una técnica que poco a poco se va adquiriendo.

Y, se llegó el gran día, el pasado lunes 5 de diciembre, se realizó el anuncio de los ganadores del 49 Certamen Literario. Contamos con la presencia del Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI, quien dio las palabras de bienvenida y agradeció a la Fundación Alejandro y Lili Saltiel, A. C. por el apoyo para la realización de este magno evento intercultural; así como la participación de los concursantes, Voluntarios y profesionales. Por su parte, el Arq. Dan Ovseyevitz

Schabes, Productor Ejecutivo del Certamen Literario señaló que es un honor participar en un evento de esta magnitud por la calidad de los trabajos presentados, y el rigor y compromiso de los distinguidos miembros del Jurado. Destacó que el CDI ofrece un foro a distintas manifestaciones artísticas y que en esta ocasión es especial porque ya son 49 años del Certamen Literario que convoca al talento creativo de nuestra Comunidad.

La conducción del programa estuvo a cargo de Carol Perelman quien fue develando poco a poco a los ganadores de las distintas Categorías y Géneros literarios. Fuimos conociendo del tercer al segundo lugar de manera directa; y de una forma muy creativa corrió un video con las primeras palabras del trabajo ganador. Pasaron los nombres de los concursantes de Primaria, Secundaria, Preparatoria y Abierta. Entonces conocimos a los autores de los dos ganadores adicionales, acreedores al Premio Saltiel por los mejores trabajos del Certamen.

23►



Torneo Nacional de Fundamentos 2022

14►



Balance positivo en 2022

Víctor Torres

15►



Envejecimiento saludable

Lucero Mora

19►



Orgullo, integridad y honestidad Macabea

Laila Rossique

24►



(Sobre)vivimos enredados entre las dimensiones

Carol Perelman

29►



## Arterama

// NURIT MENDELSBERG

Nuestro increíble Festival de fin de cursos incluye dos conciertos de los alumnos y alumnas de la Academia de música SoundCity, una función de danza con las alumnas de los grupos Ivrot, Marbolet, Nekudá Shniá y Hip Hop y una exposición singular con trabajos de nuestros pequeños artistas de Escultura, Dibujo y Pintura, Alebrijes y Fashion. En los conciertos de música participan los cantantes y guitarristas de todas las edades, pianistas y cantantes apasionados con programas llenos de nostalgia y rock and roll. La función de danza combina diferentes estilos y coreografías con las canciones favoritas de chicos y grandes, luces de todos colores y claro, los mejores pasos. Finalmente, la expo Arterama tiene sorpresas como nunca antes; con aparadores de ensueño, ballenas de fantasía, ventanas a otros mundos y criaturas fantásticas. Con esto cerramos este cuatrimestre, ¡nos vemos el 2 de enero!



La Institución de Educación Superior en  
**MEDIOS CREATIVOS DIGITALES**  
más grande del mundo



INGENIERÍA EN AUDIO  
RVOE Acuerdo 20220121 SEP



ANIMACIÓN Y EFECTOS VISUALES  
RVOE Acuerdo 20220120 SEP



DISEÑO DE VIDEOJUEGOS  
RVOE Acuerdo 20120640 SEP



PROGRAMACIÓN DE VIDEOJUEGOS  
RVOE Acuerdo 20220123 SEP



NEGOCIOS DE LA MÚSICA  
RVOE Acuerdo 20220122 SEP



CINE DIGITAL Y POST PRODUCCIÓN  
RVOE Acuerdo 20120637 SEP



[mexico.sae.edu](http://mexico.sae.edu) [SAE.Institute.Mexico](https://www.facebook.com/SAE.Institute.Mexico) [@mexicosae](https://twitter.com/mexicosae) [@saeinstitutemx](https://www.instagram.com/saeinstitutemx)

José Vasconcelos 184, Col Condesa, México, CDMX, C.P. 06140  
Tel: (55) 5211 9511 Ext: 127 • [mexico.sae.edu](http://mexico.sae.edu) • [mexico@sae.edu](mailto:mexico@sae.edu)



Colegio Hebreo Tarbut

# INICIATIVAS QUE SON HECHOS

En Tarbut sabemos que el cambio es continuo  
y que el mañana llega pronto.  
Por eso nos adelantamos al futuro, hoy.

Esto es parte de lo que estamos haciendo.



## ALIANZAS.

4 alianzas internacionales, 4 puertas al futuro:

- **Social Based Learning** (Gordon College)
- **Semestre en Israel** International School (Givat Haviva)
- **Emprendedurismo** (Universidad Reichman)
- **Reggio Emilia** (Dr. Naama Zoran)



## ALUMNOS QUE TRANSFORMAN LA REALIDAD.

Somos de las primeras escuelas en implementar sistemas en los que el alumno es líder y dueño de su propio conocimiento.



## SOCIAL BASED LEARNING AND LEADERSHIP.

Recreos creativos, Mañanas de conexión, Iniciativas, Tikun Olam...

Logramos que nuestros alumnos convivan en un ambiente tranquilo, seguro e inclusivo desde el kínder hasta bachillerato, es parte de nuestra esencia.



Otorga la  
Insignia



al colegio en América Latina

Colegio Hebreo Tarbut

Por su destacada participación de sus alumnos en la competencia  
a la Beca al Talento Académico, realizó demostración  
sus habilidades y gran desempeño, siendo acreedores a 2 becas

A 10 de octubre del 2020

## EXCELENCIA ACADÉMICA.

Somos los únicos que, de manera optativa y sin costo, preparamos a nuestros alumnos de bachillerato superior para los exámenes **SAT**, que les abren la puerta a universidades fuera del país.

Inscripciones  
Mónica Mareyna / 55 8556 2186

Esto es **EDUPASIÓN TARBUT**

# YAAKOV HAGOEL, PRESIDENTE DE LA ORGANIZACIÓN SIONISTA MUNDIAL VISITA EL CDI

**C**on una larga y fructífera trayectoria en la lucha contra el antisemitismo, el Sr. Yaakov Hagoel, presidente de la Organización Sionista Mundial (OMS) visitó el Centro Deportivo Israelita de México. En su estancia en nuestro país tuvimos el honor de mostrarle las instalaciones, así como de confirmarle nuestra vocación sionista en un entorno deportivo y de cultura judía únicos.

Acompañado por distinguidos miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo realizaron un paseo por el Dépor, Yaakov Hagoel quien además es copresidente del Grupo de Trabajo para Contrarrestar el Antisemitismo de la Junta de Fideicomisarios de la Agencia Judía para Israel, se mostró gratamente sorprendido.

En el recorrido realizado el jueves 8 de diciembre, el Lic. Víctor Goldner, miembro del Consejo Directivo, le explicó brevemente la historia del Deportivo y cómo las instalaciones se han ido modernizando y ampliando para el mejor desarrollo de los deportes y actividades que aquí se practi-



Lic. José Masri, Vicepresidente del Comité de Administración; Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI; Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; el Sr. Yaakov Hagoel y el Lic. Víctor Goldner, miembro del Consejo Directivo del CDI y acompañantes del Sr. Hagoel.

can y que dan cohesión a nuestra Comunidad.

El Sr. Yaakov Hagoel agradeció la bienvenida y dijo que estaba satisfecho de su visita a México. Vino al país por la presentación del libro 100 años del Sionismo en México y que ahora en el CDI confirmaba nuestra vocación por el sionismo.

El Lic. Goldner le explicó que en México también se tienen programas de intercambio con Israel donde nuestros jóvenes se ven inmersos en la cultura hebrea.

En el acto de bienvenida estuvieron presentes, el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo y el Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del mismo; el Lic.

José Masri, Vicepresidente del Comité de Administración; así como el Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI, quienes acompañaron a nuestro invitado a la firma de la Hoja del Libro de Oro donde plasmó el siguiente mensaje: Felicito al deportivo por su labor sionista mediante la cultura del deporte que alimenta al cuerpo y al alma. ■

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  
SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL  
(NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS)

CUALQUIER  
FORMA DE PAGO

DICIEMBRE 2022	8%
ENERO 2023	6%
FEBRERO 2023	6%

## HORARIOS DICIEMBRE



### El Centro Deportivo Israelita

Los horarios serán:

12, 24 y 31 de diciembre de 6:30 a 15:30 horas.  
25 de diciembre y 1 de enero de 7:00 a 16:00 horas.

### PUNTO CDI MONTE SINAI

UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



Los horarios de Punto CDI Monte Sinai serán:

Gimnasio y Alberca

12 y 25 de diciembre de 2022 y 1 de enero de 2023 de 6:00 a 15:00 horas.

### Oficina

12 y 25 de diciembre y 1 de enero de 7:00 a 14:00 horas.

Gimnasio, Alberca y oficina permanecerán cerrados el 24 de diciembre.

El 12 de diciembre no se impartirán clases  
en el turno vespertino del programa Olamí Plus.



El Club Campestre Tepotzotlán abrirá los días  
12, 24, 25 y 31 de diciembre, 2022 y 1 de enero de 2023  
de 8:00 a 16:00 horas.

# Feliz Janucá חַבּוּבָה שְׁמִיחָה

**Fiesta  
de las luces**

Diciembre 2022.

#HumanismoFinanciero

 **INTERCAM®**  
Banco

# CLASES FITNESS

Del 12 al 18 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



### Spinning / Intervalos

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

## MARTES



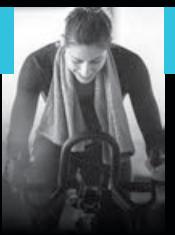
### Pilates

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



### Spinning / Endurance

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



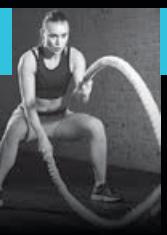
### Spinning / Endurance

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



### TRX

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDI / 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

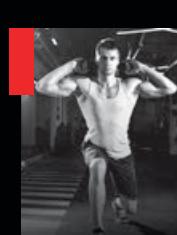
9:30 a 10:30 horas  
Leonardo Martínez  
Punto CDIMS / Punto  
Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)

## MIÉRCOLES



### Spinning / Intervalos

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 / Intervalos

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



### Sweat Lab

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



### Toned Body

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



### Spinning

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

## JUEVES



### Pilates

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



### Spinning / Power

7:00 a 8:00 horas  
Andrea Gallardo  
Punto CDIMS / Salón  
Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



### Body Jam (Baile)

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

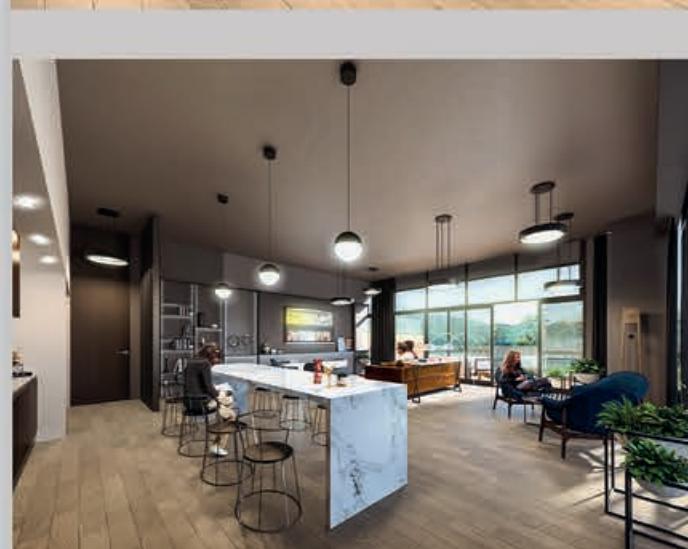
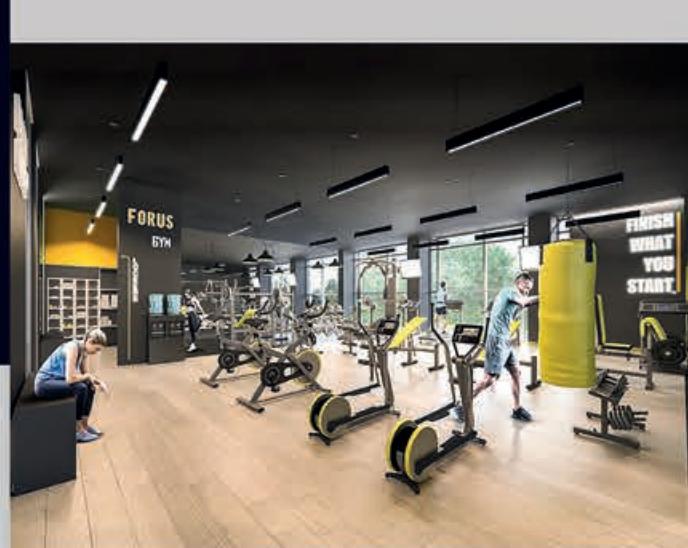
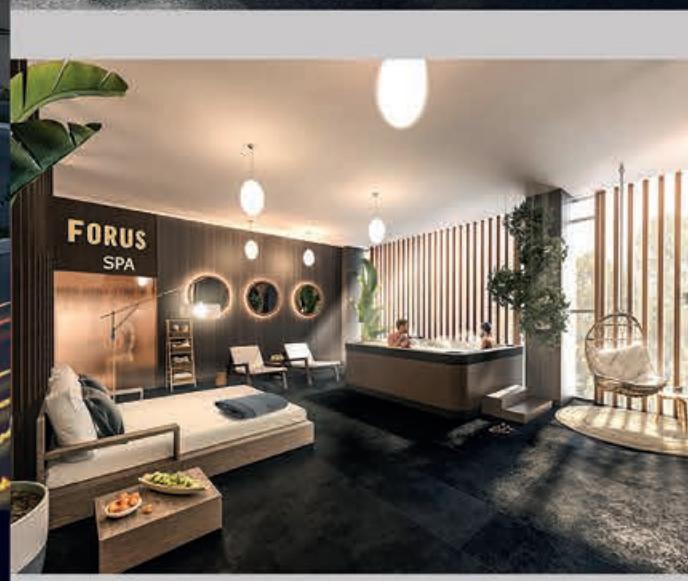
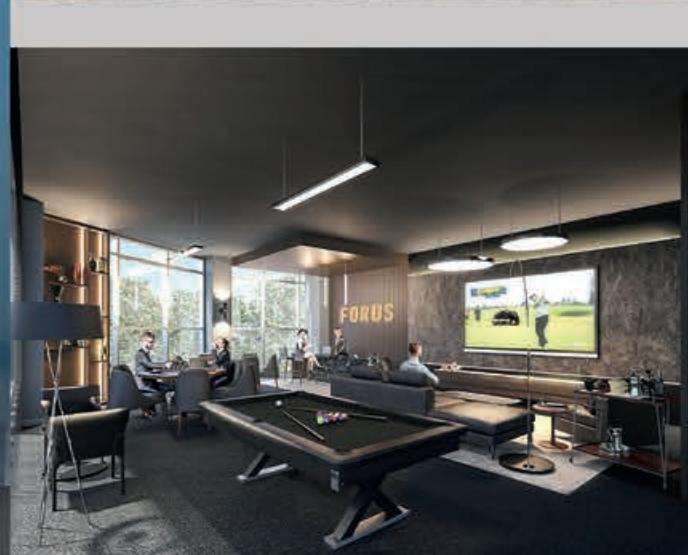


### Spinning / Endurance

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

# FORUS

Stylish Living



## ELEVA TU ESTILO DE VIDA A UN NUEVO NIVEL

Forus es el desarrollo residencial situado en la mejor ubicación de interlomas, integra los mejores servicios y amenidades dentro de un increíble diseño arquitectónico.

- **COMPRA EN TORRE 1 TE REGALAMOS  
LA ESCRITURA**
- **COMPRA EN TORRE 2 RECIBE BONO  
\$200,000**



**forus.mx**  
**55 1228 0333**  
**hola@mymdesarrollos.mx**

## JUEVES



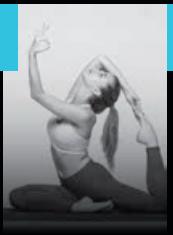
### TRX

8:00 a 9:00 horas  
Ulises Capelli  
Punto CDI / 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

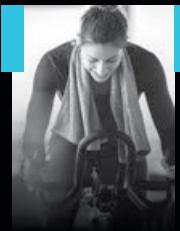
9:00 a 10:00 horas  
Grace Cheja  
Punto CDIMS / Salón 1  
Punto Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)



### Aquaeróbics

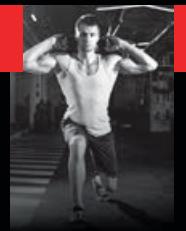
9:30 a 10:30 horas  
Leonardo Martínez  
Punto CDIMS / Punto  
Acuático Jacobo  
Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)

## VIERNES



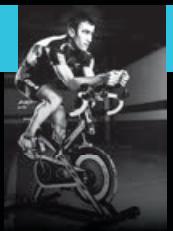
### Spinning / Race Day

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)

## DOMINGO



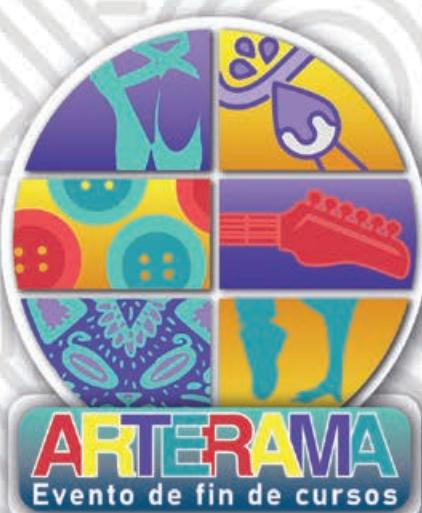
### Spinning

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>



Función de danza: Hip hop, Ikvot, Marbolet y Nekudá.  
Domingo 11 de diciembre, 10:30 horas.

Auditorio Marcos y Adina Katz

Inauguración de la Expo Arterama,  
Talleres de Escultura, Fashion, Alebrijes y Dibujo y Pintura.  
Domingo 11 de diciembre, 11:30 horas.

Galería Pedro Gerson, CDI





Sé el  
shamash  
de los que  
te rodean.

yavne  
Vive tu identidad

 **dunes**  
Pool & Spas

⌚ 55-8581-8031      [www.dunespas.com](http://www.dunespas.com)   
☎ 55-5161-9059 y 55-1547-2534      ventas@dunespas.com   
⌚ dunespoolspa  
⌚ Dunes Pool & Spa



**Spas para tu hogar**  
**Relajación y convivencia**

**Visita nuestro Showroom**  
Av constituyentes 800, Col Lomas Altas Miguel Hidalgo, 11950 Ciudad de México, México.



# EN BATERÍA APRENDÍ:

- TENER COORDINACIÓN
- MANTENER CONSTANCIA
- A DISFRUTAR DE LA MÚSICA
- SER RESPONSABLE



#SéElEjemplo

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



PUNTO CDI  
MONTE SINAI  
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO  
 

**SHASHO GOLD**

# COMPRO ORO Y PLATA

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

Cartier PIAGET HUBLOT PATEK PHILIPPE ROLEX AUBEMARLE PUIJET

**NISSIM SHASHO MAMIYE**

[www.shashogold.com](http://www.shashogold.com) • [nishasho@gmail.com](mailto:nishasho@gmail.com)  
**BOSQUE DE DURAZNOS #69-404**  
**TEL. 5552519090 • CEL. 5519533827**

Nissim Shasho @shashogold

**IN LEASING® VENTURE**

Te desea

# FELIZ JANUCA

[www.inleasing.com.mx](http://www.inleasing.com.mx)  
(55)51777930

INSPIRANDO TU MEJOR VERSIÓN **UDEM**

## Beca Atidí

El Centro Israelita de Monterrey A.C. en conjunto con la Universidad de Monterrey te invitan a participar en la convocatoria para la Beca Atidí.

**Beneficios:**

- Beca académica hasta el 90%
- Alojamiento en las residencias del Centro Israelita de Monterrey A.C.
- Convivio con jóvenes del Centro Israelita de Monterrey A.C.
- Acceso al Centro Comunitario
- Opción de viaje de verano de emprendimiento en Israel con el Programa Onward Israel
- Posibilidad de pasar Shabbat con diferentes familias de la comunidad
- Formar parte de la TNUÁ BEYAJAD

**Requisitos:**

- Promedio académico mayor o igual a 85 en preparatoria
- Mínimo de 1,250 puntos en el examen de admisión

Consulta la convocatoria completa  
[www.udem.edu.mx/becasbenefactor](http://www.udem.edu.mx/becasbenefactor)

Rosaura Rendón  
cel. 8180295012  
email: [rosaura.rendon@udem.edu.mx](mailto:rosaura.rendon@udem.edu.mx)

**80 AÑOS**

**En la Yavne somos una Escuela con visión mundial**

¡Visítanos! [yavne.edu.mx](http://yavne.edu.mx)

# PUNTO CDI MONTE SINAI CUMPLIÓ 10 AÑOS

Tal y como estaba previsto, tuvimos un gran festejo de cumpleaños. Sin duda, nuestros Socios hacen la diferencia y para ellos procuramos lo mejor. En el décimo aniversario, ellos fueron los protagonistas de todas las actividades.

Desde muy temprano, el pasado domingo 4 de diciembre, empezamos con la inauguración de una hermosa galería de los artistas de Escultura y de Baby Art. En esta muestra pudimos observar desde pequeños alebrijes hasta un gran mural realizado por el grupo de Escultura.

Los papás y toda la familia de Punto CDIMS hacían un recorrido

lleno de arte y de ahí, sorpresa tras sorpresa, fueron testigos de las más diversas actividades que se realizan en nuestras instalaciones. Cada una de ellas estuvieron a la altura de la expectativa, pudimos deleitarnos con la Gimnasia rítmica Equipo, Gimnasia rítmica Fundamentos, Dance lab, Predeportes, Danza aérea, Full dance y una muestra de la clase de inglés.

El ambiente familiar fue estupendo, tuvimos música y un gran batucada que puso a todos a bailar. En el karaoke, además de talento hubo muchas risas ya que fuimos testigos del talento de nuestros Socios. Se notaba que todos teníamos muchas ganas de vernos y

# 10 ANIVERSARIO

## PUNTO CDI MONTE SINAI

UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



de compartir con los demás, había inflables, comida, dulces y mucha diversión.

Se llegó el momento de la rifa donde hubo muchas sorpresas para los afortunados ganadores. Y entonces, el tradicional pastel hizo acto de presencia para delicia de todos, donde los Voluntarios

expresaron los mejores deseos de una larga vida para Punto CDI Monte Sinai. La fiesta tuvo grandes momentos, pero sin duda en esta ocasión será recordada por muchos por la gran cámara de 360 grados en donde se captaron las risas y la alegría de chicos y grandes. ¡Enhorrabuena! ■





El Arq. Saúl Siano, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI; Psic. Bryan Burstein, Presidente del Comité de Actividades del CDI; Sr. Ariel Hojchman, miembro del Consejo Directivo del CDI; Sr. Gabriel Kibrit Zaga, integrante de la Coordinación de religión de Monte Sinai; Ing. Salomon Rayek Sacal, Vicepresidente de Monte Sinai y Coordinador de educación y valores; Sr. Luis Moussali Misrahi, integrante de la Coordinación contraloría y jurídico de Monte Sinai; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI; Lic. Síon Mercado, miembro del Consejo Directivo del CDI y Janeth Fabian Flores, Gerente de Punto CDI Monte Sinai.



## BÁSQUETBOL CDI, 2022

**S**e llevó a cabo el cierre de clase de Enseñanza de Básquetbol con dos encuentros emocionantes en contra del Club Costeños de la Delegación Miguel Hidalgo. El primero de ellos de las categorías nacidos en el año 2010, 11, 12, 13, a cargo del profesor Román Mejía a las 8:30 horas, contando con un 90 % de asistencia.

de los alumnos y entregando sus fichas técnicas de evaluación a cada uno de ellos; y en la siguiente categoría, nacidos en el año 2014, 15, 16, 17 y posteriores entregando de igual manera sus fichas técnicas y reconocimientos a cargo del profesor Apolo Nevarez contando de igual manera con 90% de asistencia. ■



## GIMNASIA

## Torneo Nacional de Fundamentos 2022

**E**l torneo Nacional de Fundamentos se llevó a cabo del 30 de noviembre al 4 de diciembre en el poli funcional Zamma en Mérida Yucatán, en el cual participó Raquel Turquie de la categoría VA y dos quintetas, A1 CDI) y A2 (punto).

La gimnasta de individual Raquel Turquie tuvo una gran participación al superar sus puntuaciones respecto a las competencias anteriores por casi un punto más, en su categoría participaron 89 gimnastas y los resultados logrados fueron los siguientes:

- 67 en Manos libres
- 34 en Pelota
- 47 en All around

Es importante mencionar que, de las 10 clasificadas de Ciudad de

México en este nacional, Raquel logró posicionarse en 4to lugar.

Respecto a la categoría VI fueron 126 quintetas las que participaron y los logros obtenidos fueron los siguientes:

### Quinteta A1 CDI

- 64 en Manos libres
- 9 en Pelota
- 39 en Clavas

### Quinteta A2 Punto CDI MS

- 90 en Manos libres
- 46 en Aro
- 112 en Clavas

Cabe menciona que la quinteta A1 quedó como la mejor ranqueada de la Ciudad de México. La competencia se llevó a cabo de manera satisfactoria y sin ningún inconveniente. ■



## Méjico Campeón del Mundo en Taekwondo

// MÓNICA ECHEVERRÍA

**M**éjico hace historia y se proclama campeón del Mundial de Taekwondo Guadalajara 2022, con seis medallas: tres de oro, una de plata y dos bronces. México cerró en lo más alto del medallero; por primera vez en los mundiales una nación corta racha a Corea del Sur.

Del 14 de noviembre al 20 de noviembre se llevó a cabo el Campeonato Mundial de Taekwondo Guadalajara 2022, en el cual nuestros deportistas aztecas pusieron el nombre de México en lo más alto cerrando su actuación como la mejor selección del mundo en TAEKWONDO al obtener seis medallas, de las cuales tres fueron de oro, una de plata y dos de bronce, para tener una histórica actuación en la edición XXV de la justa internacional.

Lo realizado por los competidores nacionales en Guadalajara, ha sido el mejor desempeño en las diversas ediciones del certamen internacional, sólo ajenas con las cuatro

presas conseguidas en Manchester 2019, donde fueron tres preseas de plata y un bronce. El siguiente Mundial, donde los mexicanos buscarán su lugar, es en Bakú, Azerbaiyán, en 2023.

En la clasificación por estadísticas, en la rama femenina México se alzó con el sitio de honor, seguido de China y de Serbia; mientras que, en la masculina Corea, se quedó de primero, en segundo España y México en tercero. ■



## FUTBOL

## Veteranos

// MARCOS SCHWARTZMAN

**C**on Francia e Inglaterra en el Mundial de Qatar, se están conformando los cuartos de final del evento más importante del mundo ya que ganaron sus juegos sobre Polonia y Senegal y van quedando los equipos más competitivos. Seguimos creyendo que Brasil es el gran favorito. Holanda y Argentina son otras selecciones que siguen adelante.

Asimismo, Veteranos CDI jugó frente a Gertrudis y con pocos jugadores, se iba ganando 2-0 y luego nos quedamos con 10 jugadores al salir lesionado Jack. Entonces el juego se hizo más complicado y el rival aprovechó para empatar el conteo en la segunda parte. Abraham anotó los dos goles en jugada de conjunto y al dejarlo solo frente al arquero. Este es el torneo de Copa de LIFSA para calentar motores rumbo al de Liga. Regularidad y cumplimiento han sido las características de este equipo.



Por su parte, el conjunto de CDI del 2006 perdió frente a rivales que nos visitaron. Este equipo ya ha terminado su actividad del 2022 y se espera un repunte para el próximo año. El nuevo año, 2023, nos traerá los Juegos Macabeos Panamericanos en Buenos Aires.

Empezando el año, en enero del 2023 será la primera Macabiada Mundial de deportes Invernales en Alemania. Ya daremos a conocer los nombres de los seleccionados, su abanderamiento y a poner a México en el mapa. Adelante. ■

*Quienes deseen pertenecer y participar en el equipo de Fútbol de súper Veteranos de 65 años y mayores, favor de acercarse con nosotros y anotarse para ser considerados y tener una experiencia única.*

## NATACIÓN

# Balance positivo en 2022

// VÍCTOR TORRES

**E**n el verano la cosecha de medallas para los nadadores cedeístas en la Macabiada Mundial Israel 2022 fue estupenda. Brillante participación en esta justa deportiva donde obtuvimos un total de 18 medallas.

Cecy Cohen se adjudicó 5 de oro, 1 de plata y 3 de bronce para un total de 9 preseas. Daniel Perelman hizo lo propio al ganar 4 de oro, 2 de plata y 1 una de bronce sumando 7 medallas. Aron Gancz nos dio una grata sorpresa al ganar medalla de oro en la prueba de Aguas Abiertas 3 K. Y Aarón Livoski logró una medalla de bronce en la agotadora prueba de 3 K.

Cabe mencionar la gran actuación de los hermanos Ari y Alan Dabahh que mejoraron por mucho sus marcas personales. La experiencia de vida de todos ellos fue excepcional y la convivencia increíble.

Los esfuerzos logísticos del Comité Macabiada hicieron de este evento algo súper especial.

En otro lugar del planeta, los nadadores también estuvieron compitiendo en San Diego dentro del evento JCC logrando valiosas medallas en los relevos y también mejorando sus marcas personales ellos fueron Alberto Tawil y Jacob Turkie. Felicitaciones a ellos y nuestro agradecimiento a Alice Bicas quien estuvo al pendiente de este pequeño grupo.

Invitamos a la Comunidad a integrarse a este bello deporte que fomenta la superación personal a través del esfuerzo y constancia que requieren los entrenamientos. Para 2023 tenemos en el mes de agosto los JCC para Juveniles en Fort Lauderdale y en diciembre los Juegos Macabeos Panamericanos de Buenos Aires.

Nuestro reconocimiento a todos ellos.



Tiempo	Evento	Lugar	Medalla
VÍCTOR GOLDNER (55) M			
39.21L	F Male 25 & Over 50 Free	CDI	---
48.19L	F Male 25 & Over 50 Breast	CDI	---
AARÓN LIVOSKI (71) M			
1:05.46L	F Male 25 & Over 50 Free	CDI	---
2:30.40L	F Male 25 & Over 100 Free	CDI	---
5:08.77L	F Male 25 & Over 200 Free	CDI	---
10:31.68L	F Male 25 & Over 400 Free	CDI	---
1.42.02.73 F	Male 70-74 3K Open Water	CDI	Bronze
DANIEL PERELMAN (64) M			
31.56L	F Male 25 & Over 50 Free	CDI	3 Bronze
1:10.37L	F Male 25 & Over 100 Free	CDI	1 Gold
2:40.87L	F Male 25 & Over 200 Free	CDI	1 Gold
5:56.75L	F Male 25 & Over 400 Free	CDI	2 Silver
1:25.64L	F Male 25 & Over 100 Back	CDI	1 Gold
40.23L	F Male 20 & Over 50 Back	CDI	1 Gold
30.03.59 F	Male 60-64 1.5 Open Water	CDI	Silver

A nivel local en México, este último trimestre, un grupo de nadadores jóvenes participó en los Campeonatos Estatales y Regionales obteniendo muy buenos resultados.

Lo más destacado en los Campeonatos Estatales Oro fue la participación de Miriam Cohen colocándose entre los mejores nadadores del Estado de México en las pruebas de 50,100 y 200 metros pecho. Por otra parte, Alberto Tawil también se ubica entre los mejores en la prueba de 50 metros pecho.

En el último evento Torneo Regional también tuvieron una buena participación.

Aquí los resultados

RESULTADOS TORNEO REGIONAL			
Tiempo	Evento	Lugar	
JACKOB A. TURKIA (14) M			
36.89L	Male 13-14 50 Back	4	
30.24L	Male 13-14 50 Free	7	
33.34L	Male 13-14 50 Fly	5	
1:09.68L	Male 13-14 100 Free	8	
1:28.02L	Male 13-14 100 Back	5	
SHIRAZ A. TURKIA (10) F			
2:07.80L	Female 9-10 100 Breast	3	
50.2 L	Female 9-10 50 Back	1	
40.10L	Female 9-10 50 Free	5	
1:35.59L	Female 9-10 100 Free	5	
56.38L	Female 9-10 50 Breast	4	
JOSHUA BENJAMÍN CHARABATI AVIMELECH (13) M			
2:40.31L	Male 13-14 200 Free	10	
39.73L	Male 13-14 50 Back	6	
32.72L	Male 13-14 50 Free	11	
3:14.15L	Male 13-14 200 IM	3	
5:45.73L	Male 13-14 400 Free	5	
1:13.58L	Male 13-14 100 Free	11	
1:29.72L	Male 13-14 100 Back	6	
RAPHAEL COHEN BIELAK (16) M			
39.94L	Male 15-16 50 Back	5	
31.00L	Male 15-16 50 Free	6	
1:08.55L	Male 15-16 100 Free	7	
41.48L	Male 15-16 50 Breast	3	
1:35.07L	Male 15-16 100 Back	4	
JOSE RAHMANE KABLY (15) M			
3:07.34L	Male 15-16 200 Free	9	
49.50L	Male 15-16 50 Back	7	
33.85L	Male 15-16 50 Free	11	
38.33L	Male 15-16 50 Fly	9	
1:17.86L	Male 15-16 100 Free	13	
1:33.80 L	Male 15-16 100 Back	3	
51.10L	Male 15-16 50 Breast	10	

Tiempo	Evento	Lugar	Medalla
CECY COHEN AMKIE (47) F			
32.15L	F Femenino 25 y más 50 Libre	CDI	3 Bronze
1:08.89L	F Female 25 & Over 100 Free	CDI	3 Bronze
2:30.21L	F Female 25 & Over 200 Free	CDI	1 Gold
5:08.72L	F Female 25 & Over 400 Free	CDI	1 Gold
38.99L	F Female 25 & Over 50 Back	CDI	---
1:24.51L	F Female 25 & Over 100 Back	CDI	---
3:00.97L	F Female 25 & Over 200 Back	CDI	1 Gold
41.58L	F Female 25 & Over 50 Breast	CDI	3 Bronze
1:33.11L	F Female 25 & Over 100 Breast	CDI	---
36.58L	F Female 25 & Over 50 Fly	CDI	---
1:24.10L	F Female 25 & Over 100 Fly	CDI	2 Silver
2:52.14L	F Female 25 & Over 200 IM	CDI	1 Gold
43.08.23 F	Female 45-49 3K Open Water	CDI	Gold
ALAN MOISÉS DABBAH RAYA (13) M			
34.21L	P Male 13-20 50 Free	CDI	---
1:16.40L	P Male 13-20 100 Free	CDI	---
2:56.37L	P Male 13-20 200 Free	CDI	---
1:42.54L	F Male 13-20 100 Breast	CDI	---
1:43.09L	P Male 13-20 100 Breast	CDI	---
3:15.00L	P Male 13-20 200 IM	CDI	---
DQ	F Male 13-20 200 IM	CDI	---
28.12.14 F	Male 14-16 1.5 K Open Water	CDI	---
ARI DABBAH RAYA (18) M			
28.75L	P Male 13-20 50 Free	CDI	---
1:04.63L	P Male 13-20 100 Free	CDI	---
2:26.87L	P Male 13-20 200 Free	CDI	---
1:32.96L	P Male 13-20 100 Breast	CDI	---
1:33.49L	F Male 13-20 100 Breast	CDI	---
2:48.38L	F Male 13-20 200 IM	CDI	---
2:53.03L	P Male 13-20 200 IM	CDI	---
3:20.81L	F Male 13-20 200 Breast	CDI	---
3:27.53L	P Male 13-20 200 Breast	CDI	---
47.26.73 F	Male 17-34 3K Open Water	CDI	---
ARON GANZ WEIL (15) M			
27.92L	P Male 13-20 50 Free	CDI	---
28.18L	F Male 13-20 50 Free	CDI	---
1:03.10L	P Male 13-20 100 Free	CDI	---
2:18.88L	F Male 13-20 200 Free	CDI	---
2:23.40L	P Male 13-20 200 Free	CDI	---
1:15.30L	F Male 13-20 100 Fly	CDI	---
1:17.08L	P Male 13-20 100 Fly	CDI	---
1:16.34L	F Male 13-20 100 Back	CDI	---
1:17.71L	P Male 13-20 100 Back	CDI	---
2:46.42L	P Male 13-20 200 IM	CDI	---
46.09.33 F	Male 14-16 3 K Open Water	CDI	Gold



**Ficein**   
Vamos a conocernos mejor

# Fortaleza

Lo que provoca el **Crédito Constructivo**

**Ficein**   
Vamos a conocernos mejor

# LIBROS DE JANUCÁ EN LA BIBLIOTECA

// ANGIE RÍOS

**H**oy hablaremos un poco sobre el programa de PJ Library, el cual te da la oportunidad de tener un libro por mes para cada uno de tus pequeños. Los libros los tenemos de manera gratuita para edades de 3-4, 5-6 y 7-8 años disponibles en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne del Dépor. Estos libros crean una experiencia personalizada y cada historia está adaptada a estas edades antes mencionadas. PJ Library comparte historias judías que pueden ayudar a su familia para hablar sobre valores y tradiciones que son importantes para usted.

Ya se acerca la fiesta de Janucá y qué mejor que celebrarlo con PJ Library, estos libros nos ayudan a prepararnos para el Festival de las luces.

En la Biblioteca podrás encontrar libros como:

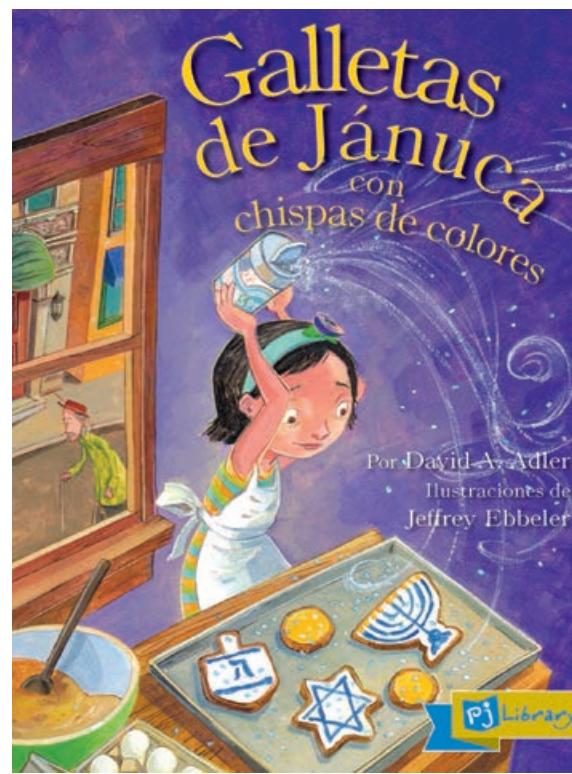
- **Leivot, levivot. Pero ¡que sabrosas son!**: un cuento de Jánucá. Escrito por Noemí Howland, es para edades de 4-5 años. En esta recreación del conocido cuento, una anciana le da a Sadie una sartén que seguirá haciendo tortitas de patata hasta que escuche las palabras mágicas que la detendrán.

- **Galletas de Janucá con chispas de colores**, escrito por David A. Adler, para edades de 6 a 7 años. Sara y su familia se están preparando para Janucá, lo que significa comidas deliciosas, ¡incluidas las galletas! Pero luego se da cuenta de un hombre que no parece comer mucho, y mucho menos las golosinas de Janucá. Sara decide intentar ayudar.

- **Oso de Jánucá** por Eric A. Kimmel, es para edades 5 a 6 años. ¡Bubba Brayna ha invitado al rabino a unirse a ella en una encantadora cena de Janucá! Pero Bubba Brayna es muy mayor y no ve muy bien. Cuando un invitado llega a su puerta, ella piensa que es el rabino... pero no lo es. ¡Y este invitado tiene hambre!

- **¡Un Janucá revoltoso!** Escrito por Linda Glaser, para edades de 2 a 3 años. Los jóvenes de una familia de conejos aprenden sobre las costumbres de Janucá mientras celebran con sus amados parientes.

- **El sevivón gigante**, escrito por Dvora Omer. La familia de esta historia recibe de regalo un sevivón gigante y grandes planes



surgen alrededor de este inesperado regalo. De repente el sevivón desaparece. ¿Qué hacer? ¿Cómo encarar las promesas hechas a los amigos y las expectativas generadas entorno a ellas? Una divertida historia con un final inesperado en el marco del festejo de Janucá. Este libro es para niños de 3 y 4 años.

- **Las levivot de Janucá prestadas**, escrito por Linda Glaser para edades de 5 a 6 años. La madre de Rachel invita a su vecino a cenar en Janucá, pero la mujer realmente no quiere ser una molestia.

- **La primera celebración de Janucá de la araña Samy**, está escrito por Sylvia A. Rouss 3 y 4 años. Cada noche de Janucá, Yoshúa Shapiro recibe un sevivón, y Samy también quiere uno. Tras haber observado a la familia Shapiro celebrar las diferentes noches de Janucá con sevivón de colores, la araña Samy, al final, siente que logra compartir la festividad con ellos.

Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, y descubre estos y otros títulos de esta celebración que se aproxima. Además, si tus niños no están en una escuela de la red judía y no recibe los libros de PJ Library aquí te los podemos obsequiar, pregunta en la Biblioteca del Depor. ■



## 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.

ADULTOS

# Envejecimiento saludable

// LUCERO MORA

**S**iempre comentamos que un día en Beyajad nunca es igual, y estas semanas hemos tenido mucho movimiento. Independiente del día a día de las clases hemos contado con el gusto de recibir a diferentes grupos de estudiantes de Gerontología de la Universidad de Ecatepec dentro de la clase de Envejecimiento saludable que imparte la profesora Cristina Flores y el profesor Sergio Ledezma.

## ■ La profesora nos comparte lo siguiente:

Las actividades desarrolladas dentro del aula tienen por objeto fomentar un estilo de vida saludable, promover acciones para que las personas mayores puedan gozar de un mejor estado de salud y permitirles alcanzar un envejecimiento saludable.

No todas las personas mayores envejecen bajo las mismas condiciones, la mayoría envejece experimentando algún grado de deterioro en la salud, lo cual puede resultar en la disminución de la capacidad funcional, pérdida de la autonomía y mayor riesgo de desarrollar enfermedades.

Bajo esta perspectiva, el diseño y desarrollo de actividades dentro del aula buscan favorecer un envejecimiento saludable y promover que las personas mayores vivan en buena salud, sin embargo, si estos

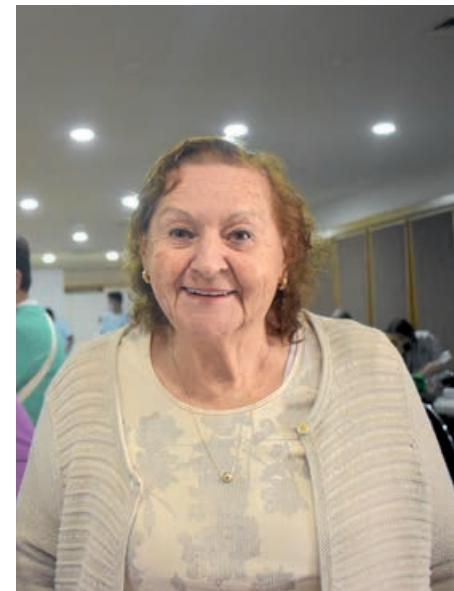
años están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad son más negativas, puesto que son las más proclives a experimentar desenlaces adversos como mortalidad temprana, discapacidad, dependencia, institucionalización, caídas, lesiones, enfermedades agudas y recuperación lenta e incompleta.

En la necesidad de conocer el estado de salud de las personas mayores que acuden a la clase de Envejecimiento saludable del Dépor, así mismo, buscando identificar aquellas personas que puedan tener mayor riesgo de sufrir estos desenlaces adversos, se pretende desarrollar la evaluación de la capacidad funcional de las personas mayores, la cual se traduce como la identificación de la capacidad intrínseca y del estado de salud. A su vez, se brindarán las recomendaciones necesarias para el manejo de algunos problemas de salud que se hayan identificado durante la realización de las pruebas y cuestionarios.

## ■ Se realizaron diferentes pruebas

Riesgo de fragilidad, riesgo o presencia de sarcopenia, registro de signos vitales.

Se les proporcionó recomendaciones específicas dirigidas a mejo-



rar su estado de salud de acuerdo con los resultados de las pruebas que se le realizaron.

Se entregaron resultados del estudio de bioimpedancia, así como de los resultados de la audiometría. Se le proporcionaron consejos para mejorar su nutrición, cognición, desempeño físico y capacidad sensorial.

Los participantes de Dépor que quisieron integrarse así como los integrantes de Beyajad, recibieron un informe impreso de los resultados de su evaluación, oportunidad de gozar de una mejor salud, recomendaciones para el manejo de algunos problemas de salud que se hayan identificado durante la realización de las pruebas y cuestionarios.

Te volvemos a hacer la cordial invitación a probar un día las variadas actividades que se brindan.

**Martes:** Gimnasia Especial, Gimnasia Terapéutica, Baile y fortalecimiento físico, Actualidades e Historia judía, Dibujo y Pintura, Envejecimiento saludable.

**Jueves:** Gimnasia Especial, Gimnasia Terapéutica, Baile y fortalecimiento físico, Gimnasia Cerebral, Dibujo y Pintura, Tai Chi Chuan.

Adicional a las clases, te compartimos que Beyajad cuenta con 5 rutas de transporte y se brinda un almuerzo. ■

*Te invitamos a conocer a este gran grupo.*

**ONWARD ISRAEL**  
START UP YOUR FUTURE

PROGRAMA DE PASANTÍAS EN ISRAEL DURANTE EL VERANO 2023

DEL 18 DE JUNIO AL 6 DE AGOSTO

JUNTA INFORMATIVA:  
16 DE ENERO • 7:30 PM • THE NEST PUNTO CDI MONTE SINAI

PERFIL DEL PARTICIPANTE:

- Nivel de inglés alto
- Universitarios a partir de 4to semestre o a partir de los 21 años y profesionales hasta 31 años.
- Ser proactiv@

CUPO LIMITADO

CARRERAS

- Administración
- Gastronomía
- Hotelería
- Programación
- Arquitectura
- Periodismo
- Diseño
- Mercadotecnia
- Historia del Arte
- Finanzas
- Economía
- Negocios Internacionales
- Ciencias de la comunicación

**Curso Online Sobre**

**LA HISTORIA DEL ANTISEMITISMO**

**MTRA. NADIA CATTAN**

**Inicia el 10 de enero 2023**

**MARTES DE 20:00 A 21:30 HRS**

**Costo: \$1,500.00 al mes**

**Informes: 5559894868**

**cursos@nadiacattan.com**

**Duración 1 año**

## POLÉMICA Y CAFÉ

# **Elecciones en Israel y nuevo gobierno**

// MAURICIO CORONEL GUZMÁN

**E**l pasado miércoles 30 de noviembre, contamos con la presentación de Abel Jacob, experto en Relaciones Internacionales, quien abordó el tema de las elecciones de noviembre en el Estado de Israel y la configuración del nuevo gobierno con una coalición de partidos que llevó a Benjamín Netanyahu de nueva cuenta al poder.

Sin duda se trató de un tema muy interesante donde Jacob presentó un escenario complejo ya que el primer ministro tiene el desafío de hacer un gobierno con distintas fuerzas políticas de la sociedad israelí. Mencionó que debido a ello se ha solicitado una prórroga para la conformación del nuevo gobierno y que en la estira y afloja los distintos grupos que lo llevaron al poder reclaman su parte.

Abel Jacob destacó los principales desafíos que enfrentará el nuevo gobierno en donde además de



los acuerdos internos está el negociar con los vecinos del estado israelí, así como garantizar el desarrollo económico y la seguridad de los ciudadanos.

*Con esta presentación dimos por cerradas las sesiones de 2022.*

## RECOMENDACIÓN LITERARIA

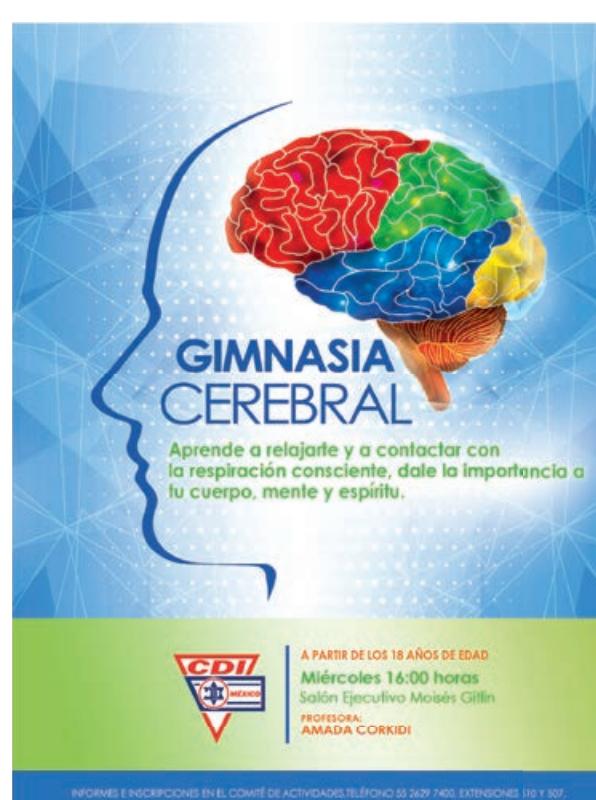
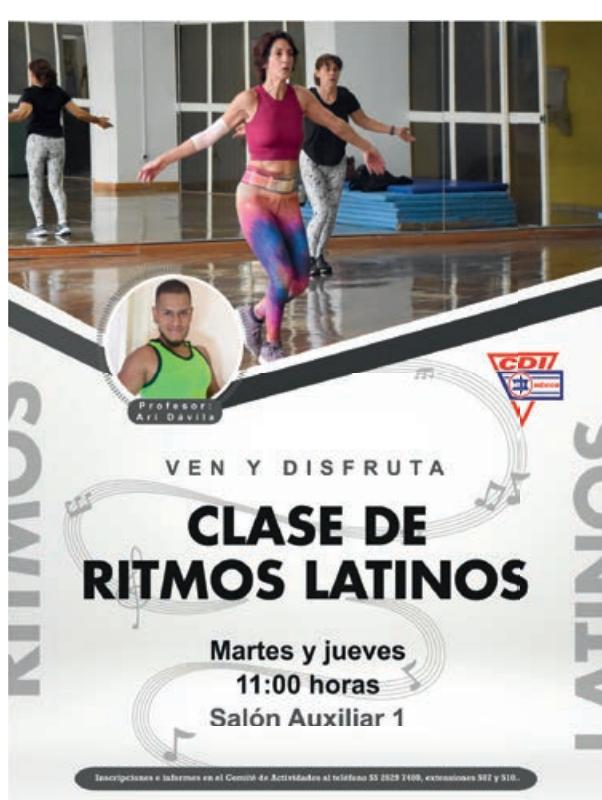
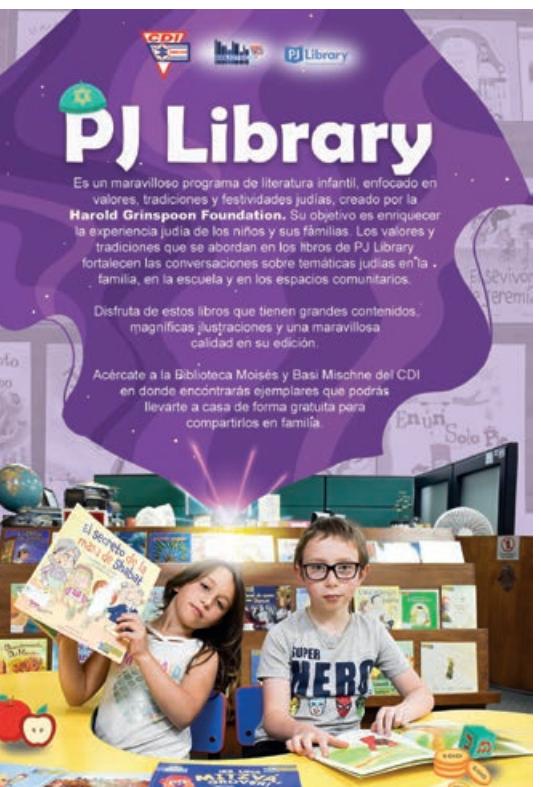
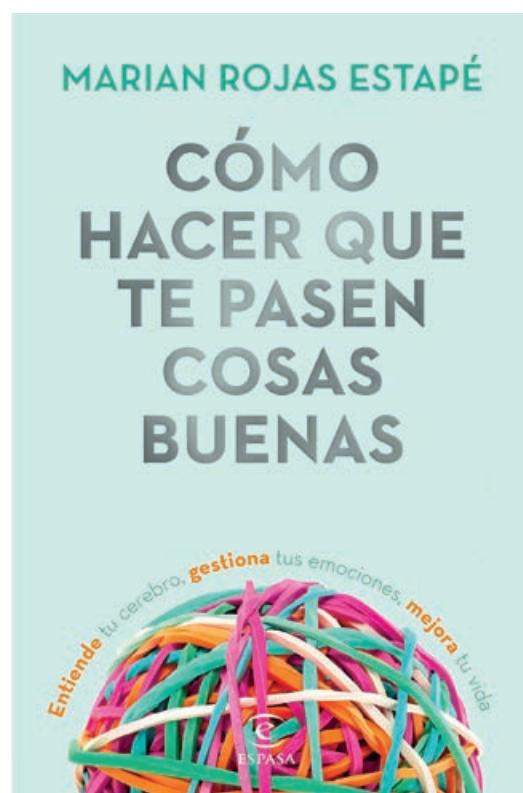
# Cómo hacer que te pasen cosas buenas de la autora Marian Rojas Estapé

**M**arian Rojas Estapé es una médica psiquiatra y escritora española. En el año 2012 se trasladó a Londres, para trabajar en un hospital de la capital británica, investigando en el campo de la somatización. Al año siguiente fue nombrada profesora Invitada de la escuela de negocios IPADE (México).

Actualmente trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Es la fundadora del proyecto Ilussio Business and Emotions sobre las emociones, la motivación y el estrés en la empresa.

Hoy te recomendamos un libro de esta psiquiatra. Este libro uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo.

No dudes en leer este libro, siempre hay herramientas para sentirnos mejor en la vida. Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischné, podrás encontrar libros que te ayudarán a sentirte mejor contigo y con los demás. ■



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## del 11 al 18 de diciembre

### DOMINGO 11 DE DICIEMBRE

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares  
Participación artística de la soprano Dhyana Arom quién con su hermosa voz nos deleitará / Plaza Macabi

### MARTES 13 DE DICIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico
12:00 a 14:00 horas	Visita del Rabino Sergio Slomiansky celebrando Janucá
13:00 a 14:00 horas	Festejo de cierre de ciclo amenizado por el dueto Rosa de metal
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: Al este del paraíso

### JUEVES 15 DE DICIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura
13:00 a 14:00 horas	Tejamos con causa

### DOMINGO 18 DE DICIEMBRE

10:30 a 13:00 horas Club de Oro y actividades Familiares  
Participación artística de la cantante Esther Sandoval \*Tete\* / Plaza Macabi

### MIÉRCOLES 14 DE DICIEMBRE

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 / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin



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

## TORNEO DE AJEDREZ EN CDI

Válido para rating internacional.

Domingo 8 de enero 10:45 hrs  
Sistema suizo a 6 rondas, 10+5 de tiempo  
3 categorías

Inscripción: \$475 pesos\*  
(Incluye afiliación a FENAMAC 2023 y registro a la FIDE).



Consulta las bases en:  
<https://ajedrezferriz.com/product/cdi/>  
o descarga el QR

Patrocinan:



Ferriz

Mayor información: 5530440010



# CERTAMEN LITERARIO

## 49a Edición 2022



Fundación A y L  
Saltiel, A.C.

Procultura  
y Desarrollo Artístico A.C.

# GANADORES

## POESÍA

### Infantil A

#### Primer Lugar

*Chita*  
Jaime Borenstein Credi  
Seudónimo: Potato  
Escuela Yavne

#### Segundo lugar

*Humano cuerpo*  
Patty Yael Achar Halabe  
Seudónimo: Corazón  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Caballito de colores*  
Pola Zonana Mugrabi  
Seudónimo: Estrella  
Escuela Yavne

### Infantil B

#### Premio Alejandro Saltiel

#### Primer lugar

*La tarea*  
Orchai Romano Galante  
Seudónimo: Garra  
Yeshivat Emuná

#### Segundo lugar

*La tristeza*  
Mordejai Massarano Moussan  
Seudónimo: Historiador  
Yeshivat Emuná

#### Tercer lugar

*Cuando pinto*  
Gabriela Cain  
Seudónimo: Artista  
Colegio Hebreo Tarbut

#### Tercer lugar

*Mi familia*  
Ilana Waisman  
Seudónimo: Mariposa  
Colegio Hebreo Tarbut

## Secundaria

#### Primer lugar

*El tiempo*  
Ariel Broitman Rubinstein  
Seudónimo: Zion  
Escuela Yavne

#### Segundo lugar

*Desespero*  
Yehuda Levy Salame  
Seudónimo: Ende  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Mañana*  
Luisa Harari Credi  
Seudónimo: Shemesh  
Colegio Hebreo Maguen David

#### Tercer lugar

*Memento mori*  
José Rahmene Kably  
Seudónimo: Pepe  
Colegio Atid

## Preparatoria

#### Primer lugar

*Naturaquelarre*  
Yael Hanono Levy  
Seudónimo: Ramarbol  
Escuela Yavne

#### Segundo lugar

*Luz*  
Shalom Farache Butta  
Seudónimo: Gudboy  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Ardor*  
Sara Abadi Zonana  
Seudónimo: Nube  
Escuela Yavne

## Abierta

#### Primer lugar

*Carta sin nombre*  
Fernando Axel Nájera Hernández  
Seudónimo: Mond Trina  
Yeshivat Emuná

#### Segundo lugar

*De otros*  
Ingrid Levy Mustri  
Seudónimo: Ipso Facto

## CUENTO

### Infantil A

#### Primer lugar

*Los Girabra*  
Galit Bicas Yáñez  
Seudónimo: Ivanna  
Escuela Yavne

#### Segundo lugar

*Los colores felices*  
Assi Ushdi Dayan  
Seudónimo: El pintor  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Los demonios*  
Yakov Azulai Dueke  
Pseudónimo: El crack  
Yeshivat Emuná

### Infantil B

#### Primer lugar

*Dulce batalla*  
Noam Saba Slepoy  
Seudónimo: Dulce  
Colegio Olamí ORT

#### Segundo lugar

*Blanco y Negro*  
Sara Marcovich Darwish  
Seudónimo: Cherry Blossom  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Un maestro inolvidable*  
Elías Huerin Tussie  
Seudónimo: Virus  
Colegio Hebreo Monte Sinai

## Secundaria

#### Primer lugar

*Tejiendo el mar*  
Michelle Laniado Romano  
Seudónimo: Espejo mágico  
Colegio Olamí ORT

#### Segundo lugar

*La corriente es engañoso*  
Elías Salame Braverman  
Seudónimo: Tigre  
Yeshivat Emuná

#### Tercer lugar

*Los gatos de don Federico*  
Ricardo Zyman Nissan  
Seudónimo: Juancito Mister Perez  
Colegio Olamí ORT

#### Tercer lugar

*Solo en la isla*  
Moisés Buzali Abud  
Seudónimo: La pulga  
Escuela Yavne

## Preparatoria

#### Premio Alejandro Saltiel

#### Primer lugar

*El ruido*  
Eliane Getzel Catarrivas  
Seudónimo: Fini  
Colegio Olamí ORT

#### Segundo lugar

*Digestión*  
Benjamín Levy Michan  
Seudónimo: Harold Loyd  
Escuela Yavne

#### Tercer lugar

*Luces de la fortuna*  
Nicole Backal  
Seudónimo: Fortuna  
Colegio Hebreo Tarbut

## Abierta

#### Primer lugar

*Vivir de espejos*  
Ingrid Levy Mustri  
Seudónimo: Alicia

#### Segundo lugar

*Mi vida en óleo*  
Tessie Sitt  
Seudónimo: Amistad Es  
Comunidad Maguén David

#### Tercer lugar

*Los amantes*  
Dora Levy  
Seudónimo: Magritte  
Comunidad Bet El

# GRAN NOCHE LITERARIA EN EL CDI

**E**l evento transmitido por Facebook Live convocó en directo a espectadores que animaron virtualmente a sus compañeros. El video estará disponible en esa plataforma lo mismo que en el canal de YouTube CDI Depor-Vida. Este año se recibieron 208 trabajos de 201 concursantes de las escuelas de la Red, tnuot y Socios del CDI. Para cerrar con broche de oro, este domingo 11 de diciembre, los ganadores recibirán su reconocimiento y tendrán la

oportunidad de platicar con el escritor José Gordon y con algunos de los miembros del Jurado en una jornada literaria que redondeará el evento. De alguna forma, Oscar Wilde tiene razón, hay que tener algo que decir y hay que decirlo, los esperamos el próximo año en el 50 Aniversario del Certamen Literario, desde ya empezamos a planear el festejo y ustedes, los creadores, ya pueden ir pensando qué escribir y de qué manera hacerlo novedoso. Los esperamos.

## PARTICIPANTES

Abigail Fraidenray Fabra  
Adela Bagdadi  
Adina Brener Bross  
Alan Harari  
Alan Kracer  
Alberto Zaga Penhos  
Alejandro Lisbona  
Alexa Cohen  
Alexa Fekkes  
Alexander Sacal  
Alexandra Bouzali  
Alexis Ilitzky Turquie  
Alexis Romano Guindi  
Alfredo Bissu Smeke  
Aline Hop  
Aline Waisman  
Andrea Baker Brown  
Angela Salmun Zaga  
Ariel Andermann Peretzman  
Ariel Broitman Rubinstein  
Ariel Picovsky  
Ariela Chayet Sades  
Ariela Mughinstein Serur  
Ariela Saba Mondlak  
Aron Derechin  
Assi Ushdi Dayan  
Baruj Shasho Shaluach  
Bati Kably Bistre  
Bati Sueke  
Becky Ergas Romano  
Benjamín Levy Michan  
Brenda Stern  
Camila Krawetz  
Carlos José Magdaniel  
Carlos Kabbani Michan  
Carlos Mamille  
Carlos Salmun Alfile  
Carlos Weil  
Cecilia Micha  
Cecy Marcos Kassin  
Celine Bissu Chattah  
Dalia Schejtman  
Dalit Pomerantz Lewkowicz  
Dan Smeke Assis  
Dania Chijner Berdichevsky  
Daniela Wladislavovsky  
Danna Taché Fishbein  
Darío Capon Shwadsky  
David Haime  
David Laban  
David Marcos Schwayer  
David Schwartz  
David Wlodawer Duek  
Deborah Viso Nedvedovich  
Diana Santos Bernard

Dora Kably Masri  
Dora Levy  
Eitan Joseph Katz Sutton  
Eitan Levy Jamous  
Eithan Lee Levinsky  
Eliane Getzel Catarrivas  
Elías Caín Moadeb  
Elías Huerin Tussie  
Elías Salame Braverman  
Elizabeth Bucay Adler  
Elvira Samra Ovadía  
Emilia Zuzenberg Dugatkin  
Emilio Zaga  
Emily Salame  
Emma Sarue Rubinstein  
Enrique Kleiman Cohen  
Esther Anat Chitrit Amos  
Esther Sacal Fuso  
Estrella Dichy  
Estrella Harari  
Fernando Axel Nájera Hernández  
Fryda Romano Betech  
Gabriela Cain  
Galia Dabbah Atri  
Galia Neumann Charnevitz  
Galine Diemal Beja  
Galit Bicas Yañez  
Gilda Elo  
Gina Hop Askenazi  
Hannah Rosenthal Fernández  
Heidi Kriegel Stegman  
Helen Marcos  
Igal Poyastro Stettner  
Ilan Buzaglo  
Ilana Cattan Yaacov  
Ilana Nassi Shubich  
Ilana Waisman  
Ingrid Levy Mustri  
Irene Phillips  
Isaac Meir Moss Tawil  
Itamar Rosemberg  
Jack Urfali  
Jaime Borenstein Credi  
Jeanette Sacal Massoud  
Jonathan Farca Tussie  
Jonathan Wladislawoski Bistre  
José Bagdadi  
José Rahmene Kably  
Joseph Abadi Mann  
Joyce Haber Rozanes  
Karen Haber Rozanes  
Kevin Lipschutz Smaievich  
Lety Cohen Tuachi  
Levy Salame Eden  
Lia Shubich Shemaria

Liam Robbins  
Liat Braverman  
Lilian Galith Meneses Adler  
Lilian Haidenberg  
Luisa Harari Credi  
Luna Zonana Kassin  
Malka Moussan Abadi  
Malky Saad Mograbi  
Marcos Abadi  
María Del Pilar Leal Fernández  
Mario Cohen Turquie  
Mario Waizel Varon  
Mark Bejar  
Marilyn Ezban Tuachi  
Marilyn Michelle Cohen Tuachi  
Melissa Boruchowski  
Mia Verbitzky Markus  
Michel Levy  
Michelle Laniado Romano  
Michelle Salomon Metta  
Milly Charabati Guindi  
Mina Rovero Trueba  
Moisés Buzali Abud  
Moisés Farca  
Moisés Portman  
Mónica Verbitzky Broitman  
Mordejai Massarano Moussan  
Naomi Friedman Maya  
Natasha Frid Lewinson  
Nicolás Solay Borenstein  
Nicole Backal  
Nicole Zeitouni Kurtz  
Noam Saba Slepoy  
Noam Siman Bohorodzaner  
Orchai Romano Galante  
Orly Tussie Mizrahi  
Paola Benghira Levy  
Patty Yael Achar Halabe  
Pola Chiver Zonana  
Pola Zonana Mugrabi  
Rajel Shoshana Carranza Calderón  
Raquel Elisheva Markus - Finckler  
Raquel Iyune Dan  
Rebeca Marcos Saade  
Reina Santos Bernard  
Reneé Cohen Zonana  
Ricardo Zyman Nissan  
Rosa Penhos Jammal  
Rosa Rajel Chapan Penhos  
Roshell Magdaniel  
Rubén Herrera Halabe  
Ruth Rozanes Mizrahi  
Salomón Dana Vargas  
Salomón Zetune Franco  
Salvador Haras Harari

## Jurado

Susy Anderman  
Laura Baeza  
Ezra Bejar  
Tali Broitman Dolub  
Emilia Cohen de Maya  
Mauricio Coronel Guzmán  
Salo Grabinsky  
Orli Guzik Rubinstein  
Jenny Levine  
Irene Levy Mustri  
Saskia Levy  
Margarita Lignan Camarena  
Grace Nehmad Amkie  
Carol Perelman  
Angie Ríos Mendoza  
Becky Rubinstein  
Lissette Sutton  
Yael Weiss

Samantha Halkin Hoffman  
Sandra Ghitelman Chiriquí  
Sara Abadi Zonana  
Sara Azar Fuso  
Sara Marcovich Darwish  
Sara Salame Rozillio  
Sarit Mizrahi  
Sequie Mustri Alfie  
Shalom Farache Butta  
Shelly Shamosh Hamui  
Shelly Sofer Guindi  
Shifra Fainol Blancas  
Shira Brener Brener  
Shirel Lisbona Meirtz  
Sofia Abadi  
Sofia Rozenstein  
Sofia Zaga Hanono  
Sophia Zyman Levy  
Tali Litvak Rojkes  
Tamara Atri  
Tessie Sitt  
Vanina Falcov Mirenky  
Vanina Levy  
Victoria Cojab Lederman  
Victoria Mercado Zagouri  
Vivian Kalach Esseis  
Vivian Tuachi  
Yaacob Ergas Rosemberg  
Yaar Tobías Estrada  
Yael Cohen Stempa  
Yael Hanono Levy  
Yair Saidman Gordon  
Yakov Azulai Dueke  
Yehuda Levy Salame  
Yolanda Himelfarb  
Zeky Levy



Escanea este código  
para ver la Ceremonia de Premiación  
del 49 Certamen Literario

## 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)

# CAMBIO DE PRESIDENTE EN EL COMITÉ CENTRAL

**E**l Sr. Elías Achar asume el cargo de presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México (CCCJM) para el trienio 2023-2025 sustituyendo al Arq. Marcos Shabot, quien se desempeñó en el mismo desde enero del 2020.

Durante ese periodo, especialmente complicado por la emergencia derivada por la pandemia del Covid 19, el Arq. Shabot realizó una importante labor al frente de la Comunidad.

Por su parte, Elías Achar, quien fue elegido recientemente por los presidentes de las diferentes comunidades y del Centro Deportivo Israelita para ocupar el cargo, cuenta con una amplia trayectoria comunitaria.

Actualmente es Presidente de Tribuna Israelita, forma parte de la



El Arq. Marcos Shabot le da la bienvenida al Sr. Elías Achar.

Mesa Directiva de la Comunidad Maguen David y es Vicepresidente del Congreso Judío Mundial zona Norte América, además de ser miembro del Comité de Acción Social, entre otros.

Al cierre de esta edición del periódico CDInforma, la Asamblea General del CCCJM estaría realizando formalmente el cambio de presidencia. ■

Con información de Tribuna Israelita

## MAAYÁM HAJAIM

# Paternidad positiva para las conductas agresivas de los hijos

**L**a paternidad positiva, es una forma alternativa de relacionarse con los hijos a través del ejercicio de una paternidad no coercitiva y basada en la comunicación. La comunicación negativa por parte de los padres se basa en corregir, reñir y castigar, ante lo cual los hijos suelen oponer resistencia resultando en un efecto contraproducente de conducta desafiante. Los objetivos de la paternidad positiva se centran en fortalecer la relación padre-hijo, promoviendo un vínculo afectivo sano que beneficie al autoestima de los hijos; también lo es reducir el conflicto, promover la adaptación del niño a su ambiente a través de conductas sociales apropiadas, y en último término, la adaptación de éste a la vida adulta.

En los niños pequeños es común que la frustración los rebase, pues al no tener herramientas para gestionar una negativa y tener pocas estrategias conductuales para regularse, tienden a externalizar su reacción emocional gritando, llorando, e incluso agrediendo, en busca de obtener lo que desean o castigar a quien se lo niega. Entendemos por conductas agresivas aquellas que pueden causar un daño físico o psicológico a otras personas, ya sea pegar mano-tar, o dirigir insultos a otros.

Una de las premisas centrales de la paternidad positiva es no recurrir al castigo de las conductas indeseables, sino más bien reforzar aquellas que son deseables, es decir enseñar conductas alternativas de afrontamiento que permitan resolver la frustración o enojo, y reforzar que los niños las usen.

En primer lugar está el cómo los padres manejan la situación.

Esto se debe hacer procurando no perder el control, los niños aprenden de los que se les dice, pero también de lo que ven del comportamiento de sus padres. Mantener la calma a pesar de la reacción emocional intensa, dando un tiempo fuera es un comienzo. De esta manera se modela un tipo de autocontrol que se espera en el niño, y que se puede enseñar retirando al niño de la situación que le causa el enojo y de los medios o personas que le permiten agredir o que son víctimas de su agresión. Una vez que esté más calmado podemos avanzar.

Dejar que el niño hable de sus emociones ayuda a que libere un poco de tensión y le permite poner en palabras aquello que le hace enojar y le lleva a agredir. Hay que dirigir esta plática de manera que se logren identificar las causas de la agresión, buscar formas alternativas de solucionar el problema y reflexionar sobre las consecuencias negativas de ser agresivo y sobre las ventajas de usar las estrategias alternativas más tranquilas. Y, como se dijo al inicio, un parte fundamental es reforzar el empleo del autocontrol y la gestión positiva de sus emociones siempre que se observen. Cabe mencionar que, si bien los premios son buenos incentivos para los niños, también es buena alternativa el reforzamiento social por parte de los adultos (reconociendo su progreso, felicitándolo), ya que este favorece su seguridad, autoestima y auto-concepto. ■

¡Llámanos, YA NO estás solo! Línea de atención 24 hrs. Maayán Hajaim 55 5292-5131

## MACABI

# ORGULLO, INTEGRIDAD Y HONESTIDAD MACABEA

// LAILA ROSSIQUE

**“**Por mi honor prometo, hacer todo lo que esté dentro de mis posibilidades para cumplir con mi deber, con mi pueblo y mi país, ayudar al próximo en todo momento, ser leal al CDI y cumplir fielmente las Leyes de Macabi Hatzair.”

Es tan sólo una frase pero con ella lleva un alto significado. En esta simple frase podemos ver años de compromiso y gotas de esfuerzo, cientos de *madrijim* y *janijim* lo han recitado por un simple factor en común, el amor a un movimiento y la pasión de mediante la educación no formal, cambiar el mundo.

Creo que no hay un macabeo que no se le ponga la piel de punta al escuchar esta frase porque sabemos todos los valores y enseñanzas que conlleva. Sólo de escucharla nos acordamos de las porras que cantamos para entrar a la comida, de las mejores conclusiones y risas con nuestros amigos, de todas las enseñanzas y sobre todo de cómo queremos cambiar el mundo como macabeos integros, honestos, judíos, sionistas, scouts y apreciando el fruto del esfuerzo ajeno sin decaer en nuestro espíritu. Ésa es la esencia de nuestro movimiento, mediante las experiencias y la vivencia de nuestras *peulot*, formar líderes comunitarios de extraordinarios, como bien lo

hemos hecho a lo largo de nuestra historia, creando desde políticos y abogados hasta presidentes de FeMeJJ y organismos importantes de la comunidad, personas que durante toda su trayectoria tendrán inculcado el sentimiento y la semilla macabea.

Involucramos sentimientos y emociones en nuestro método de enseñanza para que el aprendizaje de nuestros *janijim* sea lo más gratificante posible, porque el día de hoy yo les puedo decir que lo que aprendes dentro de Macabi no lo olvidas nunca y que Macabi forma gran parte de lo que soy hoy como persona, cumpliendo con la promesa de Macabi hoy y probablemente el resto de mis días.

Este espíritu, nos ha alumbrado el camino como si fuera la antorcha de Modín en los tiempos más oscuros, alumbró a los macabeos en la lucha con los griegos, a Freddie Hirsch en la Shoah, a los líderes de la bandera de Ludwigsfelde, a los kibutzianos macabeos en Israel, a los fundadores de Macabi México, a nosotros durante el coronavirus y ahora es nuestra responsabilidad que la antorcha se mantenga encendida.

Para mantener la llama encendida, los invitamos al campamento final para que nuestros próximos líderes comunitarios puedan cumplir fielmente con los ideales macabeos, sionistas y judíos. ■



#YOSOYHISTORIA

# COPAS CDI DEPORTIVAS

**E**n 1964, el Comité Nacional Infantil y Juvenil de Tenis decidió considerar el Torneo Infantil de Invitación Copa CDI, como uno de los cuatro Torneos de escalafón nacional. Una década después se realizó la Primera Copa CDI de Gimnasia Olímpica Femenil y Varonil a nivel nacional, la Copa CDI de Frontenis Nacional Infantil y Juvenil, y la Copa CDI de Natación y Clavados. En el año 1975 nació la Copa CDI Infantil de Atletismo, evento que fue avalado por la Federación Mexicana de esa disciplina; dos años después dio inicio la primer Copa CDI de Básquetbol; posteriormente en el año 1977 con la participación de 20 escuelas de Karate, de diferentes partes del Distrito Federal y de la República Mexicana, se realizó la primer Copa CDI de Karate Do, en la cual participaron nuestros representativos Infantiles y Juveniles. Al año siguiente dio inicio la primer Copa CDI de Voleibol y la de Judo; en el año 2000, la disciplina de Clavados se independizó de Natación, surgiendo la I Copa CDI de Clavados.



La XI Copa CDI de Tenis 1969; competidores en compañía de Dr. Ernesto Deutsch y Sr. Moisés Resnik.



Representativos Juveniles, Femenil y Varonil de la I Copa CDI de Voleibol 1978, los acompaña el Prof. Francisco Ávila, Dir. Técnico Deportivo.



Equipo representativo del CDI de Básquetbol, ganó el primer encuentro de la IV Copa CDI, Vs. Universidad Anáhuac, marcador 48-42; entre los jugadores sobresalientes estuvieron Sergio León, Kippy Turok y Félix Schlam. Año, 1980.



Equipo Campeón de la XIV Copa CDI de Gimnasia Artística Femenil 1990, nuestras gimnastas reciben el trofeo de manos del Lic. Marcos Schwartzman, Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo.



Atletas del CDI con el entrenador Guillermo Estrada, después de sus respectivas pruebas, en Copa CDI de Atletismo 1999, participaron 9 equipos con 216 competidores. Se tuvo presencia en Pista: 40 mts., 6 y 7 años; 50 mts., 8 y 9 años; 60 mts., 10 a 12 años; 75 y 150 mts., 13 a 15 años; 100 a 180 mts., 16 a 18 años; en relevos, en Salto de Longitud y en Lanzamiento.



Deborah Finkler Plaschinski y Alex Lejman, entre otros, en juramento deportivo durante la XXXI Copa CDI de Karate-Do. Año, 2007.



El CDI, primer lugar por equipos Femenil en la Copa CDI 2012 de Gimnasia Artística Varonil y Femenil.

COLEGIO OLAMÍ

# UN PUEBLO LLENO DE BENDICIONES

// MORÉ AVI MEIR

**E**n la tradición judía, cuando una persona abre los ojos por la mañana, debe decir una bendición porque su alma ha vuelto al cuerpo y se puede despertar. El día comienza dando gracias al Creador por un día más de vida.

Pero esta no es la única bendición del día, sino la primera de muchas. Después de entrar al baño también hay una bendición y una acción de gracias. Un judío muy hambriento no debe de comenzar a comer inmediatamente, sino hasta después de decir una bendición cada vez que come y bebe. Al salir de casa y viajar también se reza una plegaria por un viaje exitoso. A veces, cuando sentimos que nos ha ocurrido un milagro o nos hemos salvado de algún peligro, surgen palabras de agradocimiento.

Si viste un arcoíris en el cielo, hay una oración especial. Antes

de irse a dormir, se dice el rezo "Kreyat Shema" en la cama, que incluye un mensaje de perdón para todos los que nos ofendieron durante el día, así podemos dormir con la sensación de que lo negativo ha quedado atrás.

¿Por qué tantas oraciones contienen una acción de gracias? ¿Qué tienen en común todas las cosas que bendecimos?

A veces no nos damos cuenta de lo importantes que son las pequeñas cosas cotidianas. Es una oportunidad para agradecer el estar vivo un día más, por la comida en la mesa, por los regalos que la vida nos da a diario y que a veces no vemos.

Otra virtud que se tiene al decir tantas bendiciones es la capacidad de autocontrol que se desarrolla en el alma humana. Cuando una persona sabe que antes de comer o beber, debe decir una bendición y contener el apetito, su



personalidad adquiere el control del instinto.

Otro mensaje que recibe el judío al bendecir es que cuando nos detenemos un momento y decimos 'gracias', nuestra alma se acostumbra a la apreciación. Y cuando apreciamos lo que tene-

mos, disfrutamos más de la vida misma.

Así que el judaísmo, de una manera especial nos permite apreciar la importancia de la bendición, la gratitud y las pequeñas cosas cotidianas que de otra manera pasarían inadvertidas. ■

## ESCUELA YAVNE

# La luz que construye nuevos líderes y héroes

// ELÁ ASHKENAZI

Coordinadora de Identidad Judía

**J**anucá se conoce como el Jag de la *gburá* (heroísmo), este sentido de heroísmo que logró traer muchas victorias con la ayuda de Hashem y sus milagros.

La palabra *gburá*, me hace reflexionar en cómo se construye la misma, ¿acaso todos los héroes son líderes?

Una pregunta indispensable para nosotros los educadores o en su lugar, para los padres de familias es: ¿cómo se crece y desarrolla un héroe que sea líder?

Hay muchas respuestas, pero iniciamos con la historia de Janucá donde se presentaron diferentes ejemplos de la forma en que se reflejó un liderazgo y una *gburá* real.

Para empezar el liderazgo generalmente no se manifiesta en un momento planeado sino, más bien, es el reflejo de una preparación y proceso personal donde yo soy guibor y reconozco mis capacidades para actuar en el momento necesario.

Lograrlo inicia con un compromiso conmigo mismo, ¿estoy trabajando día a día detrás de las metas que quiero conseguir?

Dice el Pirke Abot, capítulo 4, mishná 1: ¿Quién es fuerte? Quien domina sus impulsos. Pues fue dicho: Mejor es el paciente que

el fuerte y quien reina sobre su espíritu que quien conquista una ciudad (Proverbios 16:32).

Aprendemos que cuando decimos heroísmo, nos referimos a construir una personalidad estable, que sepa exactamente lo que quiere de sí misma y que no se desvíe del camino por un entusiasmo momentáneo. El *guibor* tiene la capacidad de controlar lo que dice y lo hace, sin ceder ante las debilidades, incluso cuando es realmente difícil manejarlo.

Para lograrlo debemos tomar en serio el proceso de desarrollo personal. Asumir la responsabilidad de la vida. Entonces seremos héroes de verdad.

Como la familia de los *Jashmonaim*, poseían su identidad muy bien inculcada a pesar de verse amenazados por el imperio más poderoso, ellos tenían claro que hay cosas que no iban a hacer, convirtiéndose en el ejemplo de rebelión contra los griegos.

Otro ejemplo es Yehuda Hamakabi, al lograr unir al pueblo para rebelarse. Inicialmente transmitió confianza al pueblo mediante una serie de acciones como una buena preparación y entrenamiento, junto con pequeñas vivencias de éxito, elección de las mejores personas para lograr el resultado, buena estrategia, autodisciplina y *emuná* (fe).



Como podemos ver, hay muchas cosas que debemos hacer para lograr que las siguientes generaciones sean personas proactivas, que conozcan sus

talentos y que vivan en el día a día sus prácticas de éxito para que puedan motivar a otros, siendo cada uno luz para un mundo mejor. ■

KKL-JNF

# CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA ACCESIBILIDAD

**E**l Mes Internacional de la Accesibilidad comenzó a lo grande a partir del domingo 4 de diciembre. Un gran evento en los bosques de KKL-JNF, en el bosque de Aminadav y el parque Jordan. Cientos de niños con y sin discapacidad disfrutaron juntos de diversos talleres y sesiones.

KKL-JNF es accesible y hace que los bosques sean accesibles para todos

A lo largo de los años, KKL-JNF ha invertido grandes esfuerzos, pensamiento y recursos para absorber una amplia audiencia de personas con discapacidades y permitir pasar tiempo de manera cómoda y segura en bosques, parques y estacionamientos.

Para conmemorar el Día de la Accesibilidad, queremos compartir con ustedes 4 sitios accesibles del KKL que tal vez desee visitar pronto

Parque HaYarden – El Parque HaYarden se encuentra al norte del Mar de Galilea, en el lado oriental del río Jordán. El parque cuenta con senderos accesibles pavimentados con bancos para sentarse, pues-



tos de picnic accesibles cerca de espacios de estacionamiento para discapacitados y grifos accesibles.

Parque Adamit - El Parque Adamit domina las extensiones de la costa occidental de Galilea. En el corazón del parque hay un estacionamiento con mesas accesibles, un grifo y baños accesibles. Hay un sendero accesible que incluye espacios de estacionamiento, baños, bancos, barras de agarre en parte del camino y plataformas de observación para la vista.

Bosque de Ilanot – Un bosque botánico único en el corazón del

Sharon, donde 350 especies de árboles de todo el mundo crecen una al lado de la otra. El área tiene letreros que explican los tipos de árboles, además hay un sistema explicativo de orientación para personas con discapacidad visual. En el jardín botánico hay un laberinto accesible hecho de árboles que se asemeja al tronco de un árbol. El centro de visitantes incluye una película accesible con subtítulos sobre el bosque para personas con discapacidad auditiva, y una experiencia de un recorrido en bicicleta de realidad aumentada, que también

es accesible para personas en sillas de ruedas. En el sitio puede encontrar: 2,5km de senderos accesibles que permiten un movimiento cómodo en una silla de ruedas o cochecito de bebé.

Monumento a la Flecha Negra -el impresionante monumento con vistas a las áreas de Jabalia y Gaza. El año pasado, el sitio se sometió a una actualización en la que el sitio era totalmente accesible, comenzando desde los estacionamientos hasta el acceso al monumento y la casa del armisticio, bancos, mesas, grifos y baños accesibles. ■

## Israel es el quinto país más seguro del mundo para los turistas

**S**egún estudio, Israel es el quinto más seguro entre los 50 países del mundo más visitados por los turistas. No, no lo ha leído mal. El quinto más seguro, no el quinto país más inseguro para visitar.

¿Y pensabas que todos esos estudios y encuestas que sitúan sistemáticamente a Israel entre los 10 países más felices del mundo eran contraintuitivos? Si nos quejamos tanto, cabría preguntarse, ¿cómo podemos ser felices? Sin embargo, estudio tras estudio, año tras año, demuestran que lo somos; que en términos de felicidad, estamos a la altura de Nueva Zelanda y de un grupo de países del norte de Europa que son los más felices del mundo. ¿Quién lo hubiera dicho?

Resulta que la pregunta que muchos de los que visitan Israel por primera vez reciben de amigos y familiares cuando revelan sus planes de visita: «¿Está seguro de que es seguro?» – está fuera de lugar. No sólo es seguro, sino que es muy seguro; más seguro, de hecho, que visitar Estados Unidos (puesto 30), Canadá (21), Australia (18), Francia (15) y el Reino Unido (10).

Es cierto que al presunto ministro de Seguridad Nacional, Itamar Ben-Gvir, le fue tan bien en las últimas elecciones porque se presentó con un programa de ley y orden que resonó entre una población que se siente cada vez más

insegura. Pero según un estudio de The Swifttest, Israel -al menos en comparación con otros países- es más seguro que la mayoría.

El estudio - basado en datos extraídos de informes publicados por numerosas organizaciones, como la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, la Organización Mundial de la Salud, el Banco Mundial, Our World in Data y WorldRiskReport- elaboró un «índice de seguridad en los viajes» basado en varios criterios per cápita: el número de muertes por homicidio, muertes por accidentes de tráfico, muertes por envenenamiento no intencionado, muertes por malas condiciones higiénicas, años de vida perdidos por enfermedades transmisibles, años de vida perdidos por lesiones y la probabilidad de que un país sufra una catástrofe natural. Se supone que las muertes o lesiones provocadas por actos terroristas entran en las categorías de homicidios o años de vida perdidos por lesiones.

El índice de seguridad global de Israel fue de -60,22, lo que le otorga una calificación de A. Sólo Suiza, Países Bajos, Dinamarca y Singapur fueron considerados más seguros, y los dos últimos países obtuvieron una calificación de A+. ■

Fuente: Agencias

VIAJE A ISRAEL PARA JÓVENES DE 14 A 17 AÑOS  
*Shajar* 2023

JUNTA INFORMATIVA  
SÁBADO 10 DIC • 11:30 AM

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA • SALÓN 7  
DEL ESPACIO CULTURAL ABUD Y MERY ATTIE

+ Info: Shay 5552153614 • kleinberg@cdi.org.mx

CDI MÉXICO

DESDE MEDIO ORIENTE

# EL MUNDIAL, NO SÓLO DEPORTE

// ESTHER SHABOT\*

**S**e empieza a definir qué equipos logran llegar a la siguiente ronda del Mundial de Qatar, y cuáles, con la desilusión a cuestas, parten de regreso a sus respectivos países. Abundan en el ambiente y en los medios de comunicación los comentarios acerca del nivel de los juegos, el desempeño de los futbolistas, las decepciones y alegrías de las aficiones y en general las vicisitudes vividas por las decenas de miles de personas que se trasladaron a Qatar a presenciar el torneo. Mucho se ha hablado acerca de lo insólito de estar celebrándolo en un país con características no idóneas en múltiples sentidos para ser la sede. Desde sus usos y costumbres y su falta de tradición futbolística, hasta su condenable récord en cuanto a respeto a los derechos humanos. De ahí los cuestionamientos y acusaciones de corrupción a la FIFA, que han sido sin duda un omnipresente material de conversación.

Entre la infinidad de temas, anécdotas y situaciones derivadas de este campeonato, merecen mención los 1, la cual nunca ha podido dejarse de lado, ni siquiera en los Juegos Olímpicos, que se ostentan como el más glamoroso festejo de la hermandad universal. Basta recordar uno de los episodios más



estremecedores de la historia del olímpismo, la masacre de atletas israelíes en Múnich, en 1972, para corroborarlo.

Antes de la inauguración del campeonato, y por la invasión a Ucrania, ya la FIFA había sacado a Rusia de la repesca, que debía definir si participaba o no. El gran consenso internacional acerca de la naturaleza abusiva y amenazante de esta guerra detonó un boicot generalizado contra la nación de Putin, afectando, en este caso, su participación en Qatar.

La otra realidad que ha dado combustible a situaciones conflictivas de raíz política en el Mundial ha sido la situación prevaleciente en Irán desde hace tres meses. Las imparables manifestaciones multitudinarias motivadas por el caso de la muerte de Mahsa Amini a manos de la policía de la moral y

la consecuente represión que, de acuerdo con Human Rights Watch, ha provocado más de 400 muertos y miles de presos, han tenido repercusiones en los eventos futbolísticos. El silencio del equipo iraní, que se negó a cantar su himno al comienzo de su primer partido contra Inglaterra, fue un gesto notable. Tanto por haberse atrevido a hacerlo, como por haber desistido de adoptar esa misma actitud en los siguientes dos partidos. No había que ser muy suspicaz para darse cuenta de que las amenazas llegadas desde Teherán consiguieron su cometido de "disciplinar" a sus jugadores.

El partido en el que se enfrentarían las escuadras iraní y estadounidense fue también motivo de tensiones. Ni más ni menos se trataba de un enfrentamiento en la cancha de los representantes

oficiales de la teocracia tiránica de la república islámica, contra los enviados del país al cual el discurso de los ayatolas designa como "gran Satán". En ese contexto, el borramiento del escudo oficial de la bandera de Irán en expresiones en Twitter de los jugadores norteamericanos generó irritación y protestas, aunque finalmente, al término del partido, varios de los jugadores de ambas escuadras se despidieron con un abrazo, gesto que sin duda fue en sentido contrario a la retórica agresiva de sus respectivos gobiernos.

Otra situación compleja fue la que tuvo que ver con la presencia de aficionados israelíes al fútbol, aun cuando no participaba su equipo nacional en el torneo. Qatar no mantiene relaciones diplomáticas con Israel, e incluso funge como uno de los soportes económicos más importantes del Hamas que gobierna Gaza. De ahí que, si bien la Casa Real catari consintió el arribo a su territorio de cerca de 30 mil aficionados israelíes y se instauró un consulado de duración limitada para gestionar asuntos pertinentes a la estancia ahí de los israelíes, las reacciones a las que éstos se enfrentaron en las calles fueron bastante hostiles. ■

\*Experta en temas de Medio Oriente.  
Fuente: *Excelsior*, 3 de diciembre, 2022.

## Cuento de Ana

// GRACE NAHMAD\*

**A**na quería explicar su propio comportamiento pero no lo lograba. Caminaba el empedrado que llevaba a su casa decepcionada de su círculo del deseo que regresaba a ella. Nada estaba escrito pero todo la regresaba al mismo punto de partida. ¿cuál era la intención de vivir si no se daban avances en su existencia? Los círculos regresaban una y otra vez. Es cierto que nada pasaba igual, que habían muchas diferencias, pero nada sustancial cambiaba y cada vez comprendía menos. En sus cuentas y reflexiones nada parecía tener sentido porque no quería vivir por día, le gustaba hacer planes y proyectos, desechar y cambiar su entorno, provocar energía luminosa en los demás, hacerlos vibrar, ayudarlos, pero si nadie cambiaba, si la depresión los superaba, ¿cuál era su función en el planeta? Sólo estar en el mundo y no generar esperanza y acción en los demás, le parecía desastroso. Un café siempre la reanimaba, su calor le daba fuerzas, un espacio se abría en su historia y podía ser diferente, se reinventaba y creía poder cambiar dejándose ser por unos instantes inmersa en el aroma del café. Después la alcanzaba de nuevo la monotonía, la hostilidad de su entorno, los desacuerdos entre su familia y amigos que no daban luces de salida y en especial, el vacío

que se extendía hasta las transformaciones regresivas. Los tiempos cortos se estancaban y sólo quedaba vivir por vivir y por debajo a veces, la cólera de saberse presa de la falta de avance. Las dudas y la angustia la dominaban y ya ni su escepticismo la salvaba de saberse estancada. Como ya se iba sintiendo muy mal, suponía que eran la llegada del invierno o los desbordamientos de las masas violentas en el mundo lo que la ponía de malas y la hacía no creer en nada. Entonces se dejó transformar por una idea nunca antes contemplada, amó la posibilidad de las ideas eternas, viejas y nuevas, creativas con nuevos mundos dentro. Su idea llegó a ella justo al llegar a casa, se le ocurrió romper esos círculos repetitivos dejándose ser con mayor libertad. Sí tener un plan de vida y luego abrirse a lo que pasara. Notó que antes no probó esa opción porque estaba acostumbrada a ser muy activa y a las respuestas inmediatas. Esta vez extendería sus planes sin miedo a la muerte o a lo que pudiera traer el mañana. En lo permanente, su casa, estaba dispuesta a abrirse a una nueva forma de vida. Una idea remota rondó su mente y prometía romper círculos llenos de telarañas. Sonrió y entró a casa a encontrarse con lo mismo pero diferente. ■

\*Filósofa, poeta y pintora.

## POEMA

### Los gatos de Jerusalén

// SASKIA LEVY

**U**n jueves en Jerusalén, cuando se prepara la taza de a relajarse previa al Shabat, bajaré por la calle empedrada de Ben Yehuda y no habrá espacio en el empedrado en que no me toparé con Or, el gato.

Or el gato resplandece desde el fondo de un par de ojos amarillos y no deja de mirarme. Nunca me sigue más que con la mirada. Pero el día de hoy me sigue con sus pasos.

Después de Or hay otro y otro y otro gato trapense. Mixtura de seda y de ceniza. Rodeada de gatos por la parte inferior del cuerpo, girando como una falda amplia.

Notaré entonces que no sólo las lágrimas me acompañan.

En este día en que el Kotel, Mercaz, Shuk y la calle Yaffo se me despiden, el canto de los pájaros que habitan en garganta de los gatos me mecen y hacen de mi último día en Jerusalén una alabanza.

Lo sé, Or, es un último día antes del Shabat para mí.

Or el gato mágico lo sabe y murmura un mmmrr en su lenguaje plagado de sal y arena que suena a "lehi-traot". Los demás gatos hacen del tono un coro

No supe cómo, pero pude verme desde arriba, desde un tejado, desde un árbol, desde un cielo abierto, despidiéndome de ella, de la ciudad de oro, la ciudad más bella de la tierra. La ciudad de los gatos.

Y por fin voy traduciendo los trozos de nubes que me alcanzan a decir: Volveremos a vernos. ■

## DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA

# (SOBRE)VIVIMOS ENREDADOS ENTRE LAS DIMENSIONES

//CAROL PERELMAN

**D**esgraciadamente la mente humana sólo es capaz de recordar ciertos destellos de la infancia; y de estos fragmentos muchos los construimos a partir de fotografías o a través de las anécdotas que nos relatan a lo largo del tiempo. Sin embargo, una memoria lúcida, que vive claramente en mi mente, ocurrió un domingo cuando la luz de la mañana incidía directamente en la mesa del antecomedor de casa de mis papás.

Ese día mi padre, quien es amante de las ideas y de la construcción del pensamiento, más que del conocimiento en sí, me sentó cerca de él y lentamente acomodó los cubiertos del desayuno para formar un cuadro sobre el mantel.

“Si este pedazo de cereal fuera un habitante de la línea que traza el cuchillo, podría solamente transitar de este a oeste, y de regreso, en un mundo de un solo carril y con solamente una dirección, es decir, en un mundo de una dimensión,” me explicó mientras paseaba una pequeña hojuela en línea recta sobre el cubierto plateado. “Este cereal no podría imaginar a seres que, en vez de vivir sobre la línea, vivieran en una superficie como de un cuadrado, donde además de moverse al este y al oeste podría explorar libremente el norte y el sur; en un espacio de dos dimensiones.”

Estaba tratando de entender un concepto abstracto a través de la demostración casera que años después reconocí en uno de los capítulos de la serie *Cosmos* protagonizada por el inigualable Carl Sagan, y que a su vez indudablemente se inspiró en el emblemático libro *Flatland* escrito por Edwin Abbott en 1884. Sin embargo, lejos del ejercicio intelectual que me ha acompañado desde entonces, el concepto lo sentí, lo viví, a modo de experiencia justamente la semana pasada.

Y entonces mi papá señaló una de las esquinas del antecomedor, apuntando a donde el techo del cubo que nos contenía unía las dos paredes de tirol blanco, “ahí en ese vértice convergen tres líneas, ¿las ves?, y es que, desde las plantas hasta las moscas, vivimos en un mundo con volumen, un mundo de tres dimensiones, y desde aquí arriba podríamos observar a ese ser ficticio de cereal sobre la mesa que sólo habita en lo plano, sin que éste comprenda de dónde llega nuestra voz.”

“Bueno, ahora imagínate la cuarta dimensión”. Y así una vez más mi papá lograba su cometido; y me dejó pensando.

Hace unos días que paseaba entre los pasillos de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, la emblemática FIL que en su edición 36 sigue siendo el encuentro mundial



más importante de su tipo luego de la Feria del Libro de Frankfurt, recordé este matemático episodio de mi infancia. De pronto mientras recorría el sinfín de estantes llenos de libros y de foros atiborrados de personas, reconocí que finalmente la vida cobraba una dimensión más. Y creo que no era la única que hacía testimonio de ello. Generalmente nos damos cuenta de algo cuando existe un cambio, Newton tenía razón cuando hablaba de los estados iniciales. Y esos días en la FIL percibí que algo había cambiado, dramáticamente.

La cuarta dimensión ha apasionado a pensadores y a creadores de muchas áreas y disciplinas. Filósofos como Henry More la explicó como producto de la espiritualidad y alcanzable a través de los sentidos. Immanuel Kant distinguió que lo largo, ancho y alto son las características de las tres dimensiones, pero que la cuarta dimensión radica en la existencia, en la “duración”, de los objetos desde que aparecen hasta que desaparecen. Paralelamente arquitectos contemporáneos a Lloyd Weber, como Claude Bragdon, jugaron con diseños de la representación geométrica de la cuarta dimensión: el hipercubo o teseracto, construido a partir de 8 cubos perpendiculares.

Por su parte, en 1905 Albert Einstein formuló la Teoría Especial de la Relatividad de la cual uno de los conceptos que se derivan apunta a que el tiempo es la cuarta dimensión. El argumento se justifica proponiendo que, para ubicar un objeto, por ejemplo, una paloma volando por los aires, no sólo requerimos su localización en tres dimensiones, es decir en cuanto a longitud, latitud y altitud, sino que haría falta también la coordenada del tiempo; así las cuatro dimensiones constituyen el espacio-tiempo. Cotidianamente lo comprobamos cuando agendamos una reunión, ya que acordamos además del lugar preciso de la cita, el momento ubicado en el reloj.

Pero el descubrimiento que viví hace una semana en tierras tapatías, sobre el cambio de dimensiones tan evidente, transforma estas construcciones matemáticas y las lleva al terreno de lo práctico; de la cotidianidad. Fue muy emocionante coincidir la semana pasada con exponentes de la cultura, la ciencia y del pensamiento en México que resultan

ser de carne y hueso, que ocupan un espacio tridimensional definido, y que ahí existían; estaban impartiendo conferencias, presentando sus libros, participando en mesas redondas llenas de conmovedoras ideas que hace poco sólo existían plasmadas en dos dimensiones, en imágenes virtuales, en pantallas de Zoom, y hojas planas de papel periódico. Los ríos de visitantes jóvenes, niños, editores, eran apabullantes, ebullían emanando energía, vida. Sin duda hubo un cambio. En su edición 34 la misma FIL fue completamente virtual, y en el 2021 vivió una transición híbrida; Perú era el país de honor y sin embargo el Premio Nobel Mario Vargas Llosa canceló, no asistió. El mundo aún no estaba listo para regresar al esplendor.

Y estoy segura de que tú has sentido lo mismo, o al menos algo similar. Si estiramos la metáfora multidimensional estarías quizás de acuerdo que, en los últimos tres años de pandemia, ya por iniciar el cuarto, la humanidad ha cruzado varias dimensiones. Hemos ido perdiendo restricciones y ganando libertades. Y con cada conquista las oportunidades y los movimientos posibles de la hojuela de cereal han ido aumentando, sin embargo, también con ello, nuestra responsabilidad.

Pocos lo sabíamos, pero antes del Covid-19 disfrutábamos de geometrías ingenuamente infinitas. Sin embargo, en marzo de 2020 el coronavirus nos paralizó y nos redujo a un punto, a seres confinados a la dimensión cero. En cuanto adquirimos algo de entendimiento y empezamos a adaptar las rutinas a los aparatos habilitados gracias al internet ganamos al menos una dimensión y entonces transitábamos entre los muros de la casa, y los unos y los ceros de los dispositivos electrónicos; rebotábamos así en una sola dirección. Luego, cuando abrimos finalmente la puerta, nos atrevimos a expandir el área, y aprendimos a estar al aire libre y a usar cubrebocas en espacios cerrados, el mundo cambió de forma, y entonces paseábamos arrastrados en dos dimensiones, sin intentar elevarnos a mayores aventuras, pero dentro de una superficie que resultó de cierto confort. Lo que a muchos les falta reconocer es que las vacunas vinieron a darle un giro a la geometría, y

nos permitieron retornar a esa vida en 3-D: a los viajes, a los encuentros, a las oficinas, a los colegios y hasta a las presentes normalidades. Y con ello, también nuestra aprehensión, miedo y angustia fue gradualmente evolucionando y hoy, ya más adaptada, se ha diluido, se ha ido borrado.

Sin el avance en el manejo de pacientes, sin el acceso a la vacunación, sin el amplísimo conocimiento científico, seguiríamos en un punto. Tal como desgraciadamente ocurre por ejemplo en China, donde por falta de flexibilidad se encuentra hoy en la encrucijada de su impopular política irónicamente llamada, Zero Covid. En que el costo de relajar el control para permitir mayores dimensiones a sus más de mil millones de habitantes podría traducirse en muertes para los más vulnerables.

No podemos despreciar que las travesías trans-dimensionales son parte de la memoria colectiva, e individual, que quedará para siempre en esta humanidad (sobre)viviente de una pandemia, de la mayor crisis de salud en los últimos cien años. Pero quizás lo que muchos no hemos hecho consciente es que cada grado de libertad ganado nos obliga a asumir más responsabilidades. Libertad no es libertinaje.

Ya la ciencia, científicos, comunicadores responsables, trabajadores de la salud, y las adecuadas políticas públicas, nos han permitido gozar de eventos tan multi-dimensionales y espectaculares como lo es la FIL de Guadalajara, las posadas de fin de año, las reuniones en torno a Janucá, la Navidad con seres queridos, una divertida pachanga con doce uvas para marcar el año nuevo. Pero, aunque de alguna manera fuimos protagonistas de geometrías dignas de una película de *Marvel* que permite viajes en el tesarecto, desgraciadamente no estamos en una historieta de ciencia ficción capaces de hacer “borrón y cuenta nueva”. Y sin embargo muchos transitán hoy sus días sin las herramientas de (super) vivencia que la pandemia nos otorgó. Sin su cubrebocas, sin ventilar, sin aplicarse refuerzos vacunales, sin hacerse pruebas, sin aislarse cuando están enfermos; cómo si eso lograra que las enfermedades pasen a una dimensión alterna.

Debiera la humanidad no olvidar eso que perdimos cuando estábamos en el traumático punto, y disfrutar de la vida, valorarla, de forma más segura en este Universo que tanto atesoramos como es, y donde felizmente de nuevo nos (re)encontramos y (re)conocemos.

Con o sin las hojuelas de cereal, indudablemente la geometría que asignamos al maravilloso entorno es tan sólo una versión ordenada del Universo, que otros describen escribiendo poesía. ■

## 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

MEMBRESÍA DE VÍNCULO  
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRESÍA  
MANUEL  
MENDELEVIC TUACHI

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

## 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

MEMBRESÍA DE VÍNCULO  
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR  
DE LA MEMBRESÍA  
RAQUEL MICHAN TAUCHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400 extensión 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**



## ¡YA ESTÁ A LA VENTA!

1 libro  
\$300.00  
5 libros  
\$1,400.00  
10 libros  
\$2,500.00



Adquírelo con  
Helen Motola  
55 2920 4011  
admon@activa.org.mx

El 100% de las ventas son donativo para Fundación Activa



## AVISO DE PRIVACIDAD

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

## CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUES DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



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 GITTNER  
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. GABRIEL GARCÍA  
Generador de contenido

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

AGRADECIMOS EL APOYO DE  
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI  
DEL CDI

## COLABORADORES

ELÁ ASHKENAZI  
MAURICIO CORONEL  
MÓNICA ECHEVERRÍA  
SASKIA LEVY  
AVI MEIR  
NURIT MENDELSBERG  
LUCERO MORA  
GRACE NAHMAND  
CAROL PERELMAN  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
LAILA ROSSIQUE  
ESTHER SHABOT  
MARCOS SCHWARTZMAN  
VÍCTOR TORRES

Nota:  
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española

CARTAS A LA REDACCIÓN:

CDINFORMA@CDI.ORG.MX

LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE LOS ANUNCIANTES.

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

Grupo  
**Bosque Real®**

P R E S E N T A

## TORRE DE DEPARTAMENTOS **REALMENTE GRANDIOSA**

- Desarrollo de **25 niveles** de excelente calidad.
- Deptos. de **140 m<sup>2</sup>** y **160 m<sup>2</sup> + 13 m<sup>2</sup>** de terraza.
- Extraordinarias vistas al campo de golf.
- Rodeado de increíbles **áreas verdes**.
- **Alberca, cine, salón de eventos con jardín, zona de asadores**, entre otras amenidades.

VIVE



by  
Grupo Bosque Real®

Se parte de una comunidad  
**Realmente Segura**



Grupo  
**Bosque Real®**

INFORMES Y VENTAS  
Eduardo Mustri Farca  
[emf@bosquereal.com.mx](mailto:emf@bosquereal.com.mx) ☎ 55 7667 1771



# BED BATH & BEYOND®

El hogar que **tú** eliges

Ilegó  
*el frío*

tenemos todo para  
una cálida temporada



BED BATH &  
BEYOND

descubre más

Visítanos en

Interlomas | Satélite | Gran Sur | Santa Fe | Del Valle

Promoción válida del 1 al 31 de diciembre de 2022. Por compras mínimas de 2,500 Pesos aplica promoción a 3, 6, 9 y 12 Meses sin intereses. \*Bancos participantes: CITIBANAMEX, BBVA, AMERICAN EXPRESS, RAPPICARD, BANJERCITO, HSBC, BANBAJO, INBURSA, BANORTE-IXE, SCOTIABANK, SANTANDER, BANREGIO, AFIRME, LIVERPOOL CRÉDITO (NO DEPARTAMENTAL), FALABELLA, INVEX, MIFEL, BANCO AZTECA (\* APPLICAN RESTRICCIONES - CONSULTA TU BANCO PARA DETALLES SOBRE TU TARJETA)



ordena por WhatsApp  
55 5068 5948

3 6 9 12  
meses sin intereses  
del 1° al 31 de diciembre de 2022



encuéntranos  
en cornershop  
y rappi

[www.bedbathandbeyond.com.mx](http://www.bedbathandbeyond.com.mx)

