

Destacados resultados en Gimnasia Rítmica

Las representantes del CDI brillaron en sus respectivas competencias, en la pasada Copa Puebla que se desarrolló del 28 de junio al 2 de julio. Fue un evento que reunió a más de 1000 participantes de diversas categorías y las nuestras trajeron estupendos resultados. **11**



CDI informa

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

Núm. 3001

20 de tamuz 5783

Ciudad de México a 9 de julio de 2023

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

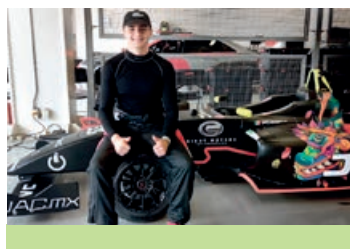
@cdideporvida



Aguas Abiertas en Oaxaca: Éxito para los nadadores de CDI

Víctor Torres

10



Perseverancia y nunca darse por vencido: Moisés Zagursky

Mauricio Weil

12



Beyajad activo en verano

Lucero Mora

16



Nada como una visita a T-Poz

Elizabeth Rodríguez

20



FIN DE CLASES, NOS VEMOS EN AGOSTO

Este fin de semana marca el final de las clases del Comité de Actividades y del Comité de Fomento Deportivo. Durante todo el primer semestre de 2023, nuestros alumnos han participado activamente en una amplia gama de disciplinas deportivas y actividades recreativas y culturales.

En días pasados, se llevaron a cabo muestras y presentaciones donde nuestros talentosos niños mostraron sus habilidades en Natación, Karate, Básquetbol, Béisbol, Fútbol, Tae Kwon Do, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística, Fútbol, Tenis y Voleibol de Playa y Sala. Fue un momento emocionante para los pequeños atletas y una oportunidad para que sus familiares y amigos disfrutaran de su progreso y talento. En el CDI, damos gran importancia a la integración, el juego y la exploración de diferentes disciplinas deportivas. Nuestro objetivo es que los niños descubran sus intereses y desarrollen sus habilidades, permitiéndoles elegir la actividad que más les apasione.

De igual forma, en Actividades fue todo un éxito la presentación de Arterama. Este semestre las Academias tuvieron un semestre excepcional que se coronó con las distintas muestras, exhibiciones y conciertos. Incluso, más allá de nuestras Instalaciones, los chicos de la Academia de Arte SMART llevaron a la Casa de Arte de Xochimilco un botón de muestra de su trabajo que se mantiene en exposición hasta este domingo.

Agradecemos a todos los padres de familia por su apoyo constante y por ser los principales impulsores del crecimiento y desarrollo de sus hijos. Su presencia en estas muestras y presentaciones es fundamental para fortalecer el gusto y la dedicación de los pequeños. Concluimos este ciclo con gran satisfacción y entusiasmo, y nos preparamos para unas merecidas vacaciones de verano.

¡Felicitaciones a todos los participantes y muchas gracias a todos los que hicieron posible el éxito de estas clases!

INICIAMOS LA PRÓXIMA SEMANA

Del 17 de julio al 11 de agosto

Para niños de 3 a 13 años de edad

INSCRIPCIONES ABIERTAS





VENTA ESPECIAL para clientes Mifel

20% off + MSI



Ingresa a
ticketmaster.com.mx



Elige tus boletos



Da clic en
"desbloquear"



Coloca los primeros
6 dígitos de tu TDC

ASISTE.



/ mifel.com.mx



55.5293.9000



800.226.4335

Venta especial Abierto de Tennis de Los Cabos 2023. Vigencia del 4 de julio al 5 de agosto 2023. Participan Tarjetas de Crédito Mifel Oro, Platino, World Elite y Miles & More o Tarjetas de Débito, Tarjetas de Nomina y Tarjeta Digital. Los clientes que tengan Tarjeta de Crédito Mifel, obtendrán un 20% de descuento en la compra de boletos para el Abierto de Tennis Los Cabos a través de Ticketmaster.com o Taquilla Arcos en Ciudad de México, así como pueden diferir a 3 y 6 meses sin intereses en la compra de boletos para el Abierto de Tennis Los Cabos a través de Ticketmaster.com o Taquilla Arcos Ciudad de México. Los clientes que tengan Tarjeta de Débito Mifel, obtendrán un 20% de descuento en la compra de boletos para el Abierto de Tennis Los Cabos a través de Ticketmaster en su Taquilla Arcos Ciudad de México. Esta promoción no es acumulable a otras ofertas. Consulte términos y condiciones en MSI-abierto-Tenis-los-Cabos-2023.pdf.

Tarjetas de Crédito Mifel: Consulta requisitos de contratación, comisiones, unidad monetaria, cobertura geográfica y los folletos informativos en www.mifel.com.mx.

Tarjetas de Débito Mifel: Recuerda que todas las tarjetas están asociadas a una cuenta de Mifel y debe tener fondos para participar y poder hacer uso de la promoción. La Tarjeta de Débito Digital es el medio de disposición de la Cuenta Digital Mifel. Para información sobre las Tarjetas de Débito participantes consulta, requisitos de contratación, unidad monetaria, cobertura geográfica y comisiones en www.mifel.com.mx. Productos garantizados por el IPAB hasta por 400 mil UDIs por persona, por banco en www.ipab.org.mx.

Únete a Ficein como promotor de crédito

Requisitos

- Experiencia en colocación de crédito
- Licenciatura
- Rango de edad: 30 a 35 años

Envíanos tu CV a:
contacto@ficein.com



Ficein
Vamos a conocernos mejor

Rosy Esquenazi
**COMPRA Y VENTA DE
ORO Y PLATA**

AVALÚO SIN COMPROMISO
VAMOS A DOMICILIO

TENEMOS EL MEJOR
PRECIO DEL MERCADO

AV. FRANCISCO I. MADERO 54,
DESPACHO 602,
CENTRO HISTÓRICO, CDMX.

ROSY ESQUENAZI
55 4740 7702



La danza evoluciona.



AGOSTO 2023

VOLUNTARIOS DEL CDI

SR. JAIME DOROTINSKY Z"L



El CDI se enorgullece de reconocer la dedicación y el invaluable servicio del Sr. Jaime Dorotinsky Z"L, quien dejó una huella imborrable en nuestra Institución. Desde 1944, como Tesorero en el Comité Ejecutivo, el Sr. Dorotinsky mostró su compromiso con el CDI. Participó activamente en la construcción de nuestras Instalaciones, firmó la escritura del terreno y ocupó varios cargos en el Consejo Directivo.

Como Presidente del Comité Constructor en 1948, colocó la primera piedra de la Alberca infantil. Entre 1950 y 1951 fue Miembro del Consejo Directivo; en 1952, Comisario del Consejo Directivo; en 1953, Vicepresidente del Consejo Directivo; y, de 1954 a 1956 Vocal del Consejo Directivo. Su liderazgo y visión fueron fundamentales para el crecimiento del CDI. El Sr. Dorotinsky fue reconocido como Consejero Honorario en 1957 y su legado como Voluntario será siempre recordado. ■



CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

En atención al nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco en México, el Centro Deportivo Israelita es un espacio 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones. Por lo que queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.



Inician las vacaciones, te espera el CDI

Con la llegada de las vacaciones de verano, las Instalaciones del Dépor, Punto CDI Monte Sinai y el Club Campes- tre T-Poz se mantienen abiertas para ofrecer un servicio óptimo a los Socios que no salgan de la ciudad. La invitación es para que puedas disfrutar de nuestros espacios en un ambiente más relajado. Puedes venir a nadar, caminar, leer o simplemente disfrutar del Asoleadero. En el caso de los adultos mayores, consulta en el Comité de Actividades qué actividades nos tiene preparadas el Grupo Beyajad y adultos en general.

■ Campamentos de Verano 2023

Estamos a una semana de iniciar los Campamentos de Verano. A partir del 17 de julio, los chicos tendrán la oportunidad de sumergirse en emocionantes experiencias. Para los más pequeños de 3 a 5 años, ofrecemos el campamento Nitzanim, disponible en CDI y en el Colegio Olamí ORT. Con actividades deportivas y artísticas, explorarán temas como el espacio, los inventos y los animales, mientras hacen nuevos amigos y crean recuerdos inolvidables.

Para los chicos y chicas de 6 a 13 años, contamos con el Camp CDI y el Camp Punto CDI. Dirigidos por talentosos Madrijim y Roshim de Macabi, estos campamentos ofrecen actividades variadas que miran hacia el futuro. Cada semana, los participantes disfrutarán de emocionantes peulot, incluyendo deportes, talleres de cine, alebrijes y sorpresas que les mantendrán en vilo. ¡Cada día será una aventura única!

Además, en el Dépor, si tus hijos tienen entre 6 y 13 años, te ofrecemos una oportunidad excepcional: el Camp Circus. Aquí podrán sumergirse en el mundo del circo con clases y talleres de trapecio, acrobacia en telas, malabares y muchas sorpresas más. Será una experiencia verdaderamente extraordinaria que los hará volar... ¡literalmente!

Para aquellos con espíritu deportivo, entre 6 y 13 años, nuestras clínicas deportivas son ideales. Para los apasionados del baloncesto, no se pueden perder la clínica Capitanes, donde entrenarán con los mejores expertos y desarrollarán su potencial. Además, en el CDI, tendrán la oportunidad de participar en clínicas de Gimnasia Rítmica, Fútbol, Natación, Béisbol, Futsal, Gimnasia Artística, Karate, Tae Kwon Do o Tenis. En el Colegio Olamí ORT, las opciones incluyen Fútbol o Tochito. ¡Escoge las clínicas que más les apasione a tus hijos para que disfruten el verano al máximo! ■

HORARIOS DE VIERNES EN VACACIONES



**El Centro Deportivo Israelita
abrirá los viernes 21, 28 de julio
y 4, 11 agosto de 2023
en horario de 6:30 a 15:30 horas.**

FUTBOL PUNTO CDI MONTE SINAI

// JOSÉ LUIS MONTES DE OCA Y ADARENE RUBÍ PIÑA

Desde un enfoque formativo, el programa de Fútbol en Punto CDI Monte Sinai se basa en analizar las características de los Socios con los que trabajamos. Entendemos que la mayoría de los niños y padres de familia, ven nuestras clases como la posibilidad de un equilibrio entre los valores y la práctica del deporte por lo que nuestro enfoque se centra en proporcionar un espacio de socialización, diversión, esparcimiento y competencia dentro de su círculo social.

Nuestra modalidad busca el desarrollo integral de los participantes a través de entrenamientos adaptados a su edad, fomentando la inclusión y brindando oportunidades de participación en torneos. Nuestro objetivo principal es darles a todos los niños, desde los más talentosos hasta aquellos que están en proceso de iniciación en la práctica deportiva, la mayor cantidad de tiempo de juego en situaciones reales. De esta manera, garantizamos que los niños mejoren sus habilidades a medida que interactúan más tiempo con el balón.

Objetivo general: Propiciar la diversión a través de la práctica del Fútbol, asimilando y adquiriendo los fundamentos físicos, técnicos y tácticos que faciliten la solución de problemas y la toma de decisiones efectivas en el campo de juego.

Objetivos específicos:

- Perfeccionar las características individuales de cada jugador.
- Desarrollar estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa de desarrollo.
- Fomentar un ambiente de diversión y disfrute en las sesiones de entrenamiento.
- Establecer una idea y estilo de juego.
- Inculcar valores educativos como compañerismo, respeto, puntualidad, disciplina, saber ganar y perder, diversión y sacrificio.



- Crear un ambiente de respeto y buena comunicación entre padres de familia, delegados y entrenador.

Metodología de trabajo: Los fundamentos de la técnica individual, en todas sus variantes, se integran en las circunstancias propias del juego. A través del descubrimiento, interpretación y resolución de acciones en situaciones reales, los jugadores logran un aprendizaje autónomo. Es fundamental que los ejercicios se asemejen lo más posible a situaciones reales de juego, con oposición, rivales y compañeros.

Características:

- Aplicación de fundamentos técnicos en el juego.
- Enfoque global en las sesiones de entrenamiento.
- Estimulación de la imaginación, creatividad e inventiva a través de un aprendizaje espontáneo.
- Fomento del descubrimiento, interpretación y resolución de acciones propias del juego desde la concepción individual.
- Fomento del aprendizaje autónomo y el reconocimiento y corrección de errores por parte de los propios jugadores.
- Creación de condiciones para que los niños se autoformen y se moldeen a sí mismos.
- Fomento de valores educativos. ■



Fitness Center

■ Hola! Mi nombre es Gabriel Beltrán y soy instructor en Punto CDI Monte Sinai. Me llena de emoción y motivación ayudar a nuestros Socios brindándoles rutinas de ejercicio personalizadas, realizando un seguimiento cercano y corrigiendo su postura para prevenir lesiones y maximizar los beneficios musculares durante su entrenamiento. Además, imparto clases de entrenamiento funcional, una modalidad de ejercicio que ofrece grandes ventajas, como la pérdida de peso, aumento de resistencia y ganancia de fuerza. Lo mejor de todo es que este tipo de ejercicio se adapta a personas de todas las edades, desde niños y jóvenes hasta adultos. ■

CLASES FITNESS

Del 10 al 16 de julio

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 / Ruta

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



Box FIT

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Entrenamiento Funcional

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



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Full Body

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



Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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



Circuito Hiit

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

MARTES



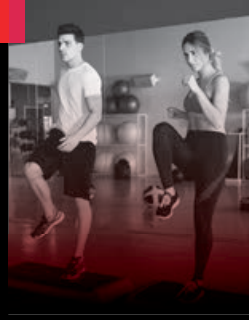
Circuito Hiit

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

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



Circuito Hiit

8:00 a 9:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MARTES



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Lower Body

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



Aquaeróbics

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)


17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Circuito Funcional


18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES




Spinning / Ruta

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




Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



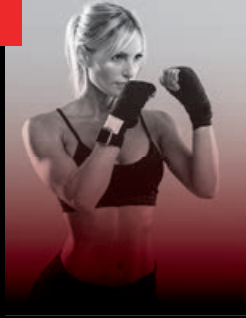
Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Fernando Hernández
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)




TRX

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
CLASE PRESENCIAL)




Box FIT

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY 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 / Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas
Fernando Hernández
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)




Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)




Entrenamiento Funcional

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




Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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



Circuito Hiit

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón SINERGY
Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Circuito Hiit

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón SINERGY
Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

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



Spinning Power

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

JUEVES



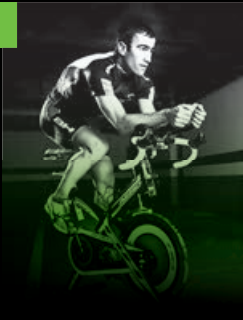
TRX

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



Aquaeróbics

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Circuito Funcional

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

8:00 a 9:00 horas
Karenina Ramírez
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)



Full Body

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

SÁBADO



Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Circuito Funcional

10:00 a 11:00 horas
Armando Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

DOMINGO



Spinning

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

RESERVA TUS CLASES
ONLINE A TRAVÉS DE
LA APP CDI.



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



FIT CERO CERO

CAPITANES CDMX

CLÍNICA ESPECIAL DE BÁSQUETBOL



**KIT DE
BIENVENIDA 2023**

**Del 17 de julio al
11 de agosto, 2023**

De 6 a 13 años de edad

INSCRIPCIONES SEMANALES

Primera del 17 al 21 de julio

Segunda del 24 al 28 de julio

Tercera del 31 al 4 de agosto

Cuarta del 7 al 11 de agosto

GIMNASIO MOISÉS DERZAVICH
DEL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA.



Inscripciones en: www.cdi.org.mx; en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA. Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.

// VÍCTOR TORRES

El pasado sábado 24 de junio, en la hermosa Playa Santa Cruz, Huatulco, se llevó a cabo el emocionante evento Aqua Race Aguas Abiertas. Cinco talentosos nadadores masters del CDI se sumergieron en esta competencia, obteniendo resultados destacados.

En la prueba de los 10 kilómetros, Marcos Saba demostró una vez más su destreza al ubicarse en el segundo lugar en la clasificación general y obtener el primer puesto en su categoría, con un tiempo de 2 horas, 43 minutos y 20 segundos. Su desempeño sobresaliente es un testimonio de su calidad como nadador.

En la distancia de los 5 kilómetros, Jacobo Rahmane se coronó como el mejor nadador tanto en la clasificación general como en su categoría, al completar el recorrido en un tiempo de 1 hora, 25 minutos y 17 segundos.

En esa misma prueba, Isaac Alfillé demostró un dominio absoluto en la categoría de 45 a 54 años, superando a todos los competidores de su edad y llegando en primer lugar con un tiempo de 1 hora, 37 minutos y 49 segundos. A su vez, Jimmy Levy se destacó en la misma distancia y categoría, alcanzando la segunda posición con un

NATACIÓN

AGUAS ABIERTAS EN OAXACA: ÉXITO PARA LOS NADADORES DE CDI



Talentosos nadadores masters del CDI. De izq. a der.: Isaac Alfillé, Marcos Saba, Leiser Kajomovitz, Jacobo Rahmane y Jimmy Levy.



Marcos Saba, Aguas Abiertas. En la prueba de 10 km. obtuvo el segundo lugar en la clasificación general y el primer puesto en su categoría.

tiempo de 1 hora, 43 minutos y 57 segundos. Además, en los 5 kilómetros de la categoría de 55 a 64 años, Leiser Kajomovitz se consagró en el primer lugar de su categoría al completar la prueba en 1 hora, 37 minutos y 48 segundos.

El balance de esta participación es sumamente positivo y resulta altamente motivador ver a los nadadores del CDI destacarse en eventos de aguas abiertas. Quere-mos expresar nuestro reconocimiento a todos ellos por su esfuerzo y dedicación. ¡Muchas felicidades por sus logros! ■



Buenos Aires 2023

XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

DEPORTES EN CONJUNTO

BÁSQUETBOL • FUTBOL SOCCER • FUTSAL • SOFTBOL • VOLEIBOL • VOLEIBOL DE PLAYA

DEPORTES INDIVIDUALES

CICLISMO • GIMNASIA ARTÍSTICA • GIMNASIA RÍTMICA • GOLF • MACABI MAN / WOMAN

• NATACIÓN • PÁDEL • TENIS • TENIS DE MESA

24 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



COPA PUEBLA

Destacados resultados de Gimnasia Rítmica

// PERLA RANGEL

Del 28 de junio al 2 de julio, se llevó a cabo la emocionante Copa Puebla, un evento que reunió a más de 1000 participantes de diversas categorías. Las representantes del CDI brillaron en sus respectivas competencias, dejando resultados sobresalientes.

En la categoría Clase IIA, Fredelle Mizrahi se destacó al obtener el quinto lugar en aro, clavas y clasificación general. Por su parte, Ronit Nehmad obtuvo el sexto lugar en la clasificación general. Además, el Conjunto Infantil A alcanzó el quinto lugar en la clasificación general de su categoría.

En la categoría Clase IIIB, Mayan Ezban demostró su talento al obtener el sexto lugar en la prueba de cuerda, el cuarto lugar en cinta y el sexto lugar en la clasificación general.

En la categoría VD, Nicole Yermia brilló al obtener el primer lugar en manos libres, el cuarto lugar en clavas y el tercer lugar en la clasificación general.

Las quintetas A1 y A3 del CDI recibieron la medalla de participación, destacando su esfuerzo y dedicación en cada presentación.

En otras categorías, VA Alice y IB Celia Araf se destacaron en la prueba de clavas.

Estos destacados resultados reflejan el talento y la pasión de los participantes del CDI en la Copa Puebla. Felicitamos a nuestras atletas por su esfuerzo y dedicación en esta competencia. ■



Quinto lugar conjunto infantil A integrantes, Vivian Manase, Danna Taylors, Sofia Meluchan, Ilana Sutton y Yael Levy.



Hanna Tawil.



Dalia Abadi.



Ilana Sutton.



Gaia Ovadia.



Raquel Turquie.



Ámbar Ades.



Danna Taylors.



Vivian Manase.

FANS DEL CDI

Perseverancia y nunca darse por vencido: Moisés Zagursky

"Nunca cometes errores y compite en todas las circunstancias."

Fernando Alonso

// MAURICIO WEIL

Esta semana tenemos el gusto de platicar con Moy. Empezó a correr Go Karts desde los 5 años y después de mucha práctica y disciplina, ya está compitiendo en Fórmula 4 de automovilismo. Le deseamos mucho éxito en su carrera deportiva.

¿Qué deporte practicas?

Soy piloto de carreras de Fórmula 4.

¿Cómo empezaste a correr carreras de automovilismo?

Empecé con este deporte cuando vi la película Cars. Desde entonces, luché y entrené en simuladores y pistas de alquiler para poder formarme y comenzar mi carrera profesional.

¿Cuánto tiempo practicas?

Practico alrededor de 7 horas diarias entre entrenamientos físicos, simulador y pista.

¿Cuáles son tus planes futuros?

Mi plan es ser el mejor piloto de Fórmula 1 que haya existido.

¿Qué has aprendido hasta ahora en las carreras en las que has participado?

Para poder terminar primero, hay que terminar. Se requiere mucha paciencia, perseverancia y nunca darse por vencido.

¿Qué nos puedes decir sobre la competencia que tienes en tu categoría?

La competencia es muy buena, pero no por eso debemos conformarnos con el segundo lugar. Debemos trabajar más duro cada día para ser mejores y aspirar al primer lugar.

¿Qué sientes al ser el primer corredor de autos de la Comunidad?

No estoy seguro si soy el primero, pero me siento muy afortunado de tener esta Comunidad a mi lado apoyándome.

No sólo pertenezco al ambiente de carreras, sino también a un ambiente religioso y deportivo en el cual compartimos el deseo de mejorar cada vez más. ¡Muchas gracias!

¿Qué se necesita para ser corredor de autos?

Se necesita mucha disciplina, tiempo, dedicación y un instinto asesino y ofensivo. Dentro de la pista, es una guerra, como ser un piloto de guerra. También se necesita tener una resistencia emocional muy fuerte, ya que este deporte puede quitarte el aliento tanto en los momentos difíciles como en los buenos.

¿En qué categoría estás participando actualmente?

Actualmente estoy participando en Karting y en el campeonato de Fórmula 4.

¿Qué significa el automovilismo para ti?

El automovilismo para mí es lo que me mantiene. Es como una sesión con un psicólogo, me desahoga en esos momentos difíciles y me brinda más felicidad en los momentos de orgullo. Es un estilo de vida.

¿Qué pasa por tu mente en el momento de empezar una carrera?

Rezo y visualizo todo tipo de cosas.

¿Cómo conseguiste a tu patrocinador?

Conseguí a mi patrocinador enviando más de 8000 correos



electrónicos a diferentes marcas. Este patrocinio lo obtuve después de acercarme a un ponente que habló en una charla a la que asistí. Siempre hay que preguntar y preguntar, de lo contrario, te preguntarás qué podría haber sido. No lo voy a permitir, por eso siempre doy mi máximo y aprovecho las oportunidades que D-os me da.

¿Hasta dónde quieres llegar en el deporte del automovilismo?

Quiero ganar 20 campeonatos mundiales de Fórmula 1, quiero ganar todas las carreras y sesiones de clasificación y práctica que pueda.

¿A quién admiras en Fórmula 1 y por qué?

Admiro a Fernando Alonso. Tuve el placer de conocerlo. Él me enseñó muchas cosas, pero lo que más admiro de él es su humildad.

¿Cuál es tu sueño?

Aparte de lo que mencioné antes sobre la Fórmula 1, quiero ser lo mejor que pueda ser y formar una familia.

¿Qué consejo les darías a los chavos de tu edad que no practican ningún deporte?

Les diría que los deportes no son sólo juegos, sino un estilo de vida. Se necesitan muchas cosas para practicar un deporte, pero la mentalidad es lo que marca a los deportistas. Crean en ustedes mismos y en lo que pueden lograr. Trabajen muy duro y aprovechen las oportunidades. Recuerden que D-os está con ustedes y los guiará. Cuando las cosas parezcan muy difíciles y la vida les dé un golpe, caigan viendo de frente para poder levantarse de frente y griten: "¡No se acabó hasta que gane!" ■

Impulso al Béisbol del CDI; Edgar Aguilera, nuevo coordinador

Nos complace anunciar la incorporación de Edgar Raúl Aguilera Rodríguez como el nuevo coordinador del Béisbol en nuestra Institución. Con una destacada trayectoria en el deporte y una pasión innegable por el Béisbol, Aguilera Rodríguez llega para liderar y fortalecer nuestro programa de Béisbol en el Dépor.

Aguilera Rodríguez ha dejado huella en el mundo del Béisbol profesional. Su experiencia como jugador en ligas menores con los Dodgers y los Mets de Nueva York, así como su papel como Manager del equipo Los Reverbs en la Ciudad de México, demuestran su compromiso y habilidades en el campo.

Además, Aguilera Rodríguez ha desempeñado un papel importante como coordinador de la Academia de los Dia-

blos Rojos del México, donde ha contribuido al desarrollo y formación de jóvenes talentos. Su conocimiento y experiencia serán fundamentales para llevar nuestro programa de béisbol a nuevos niveles de excelencia.

Estamos seguros de que, bajo la dirección de Edgar Raúl Aguilera Rodríguez, el Béisbol en el CDI continuará creciendo y brindando oportunidades emocionantes a nuestros jugadores. Su liderazgo y dedicación inspirarán a nuestros jóvenes a alcanzar su máximo potencial en el deporte.

¡Damos la bienvenida a Edgar Raúl Aguilera Rodríguez y le deseamos mucho éxito en su nuevo rol como coordinador del Béisbol en el CDI! Estamos emocionados por esta nueva etapa y esperamos alcanzar grandes logros juntos. ■

ENTREVISTA

Valores y pasión por el Béisbol: Edgar Aguilera

Conversamos con el nuevo coordinador de Béisbol en el CDI quien nos comparte su visión acerca del Béisbol, así como su enfoque en el desarrollo técnico, táctico y de valores de los jugadores. Descubramos qué nos revela este experimentado profesional sobre su estrategia para impulsar el crecimiento del Béisbol en nuestra Institución.

Cuéntanos un poco sobre tu trayectoria en el Béisbol, tanto como jugador como entrenador.

Sabemos que tuviste una incorporación en la Liga de Estados Unidos.

Sí, tuve una experiencia de Rookie en la Minor League de Dodgers de Los Ángeles; y luego en los Mets de Nueva York. Pero en México destaqué como jugador de los Diablos Rojos del México, donde también fui coach.

¿Cuál es tu visión para el desarrollo del Béisbol en el CDI bajo tu coordinación?

En el proyecto, queremos formar personas de bien. Y, con esa línea de conducta, que aprendan a apreciar nuestro deporte y se conduzcan de la mejor manera en diversos contextos de la vida.

¿Cuáles son tus principales objetivos a corto y largo plazo para el programa de Béisbol del CDI?

En el corto plazo pretendemos que los atletas conozcan su cuerpo y cómo éste se adapta al Béisbol. A partir de ahí, les enseñaremos cómo sacar el mejor provecho y en qué posición pueden desarrollarse.

¿Qué estrategias implementarás para identificar y desarrollar el talento joven en el Béisbol?

Actualmente en este deporte llevamos tablas abremétricas que nos sirven para registrar toda clase de estadísticas,



lo que nos permite saber dónde funcionan mejor los atladas. Las podemos adaptar de acuerdo con la edad y así obtener provecho de esa información.

¿Cuál es tu enfoque en cuanto a la formación técnica y táctica de los jugadores en el programa?

Lo que pretendemos es que el deportista primero compita contra sí mismo y no tanto que piense en el rival. Considero que de esa manera se pueden establecer mejores metas a corto y largo plazo.

¿Cómo planeas trabajar en cola-

boración con los demás entrenadores y staff del CDI para lograr los objetivos del programa de Béisbol?

En primer lugar, es importante escucharlos. Debemos ubicar nuestras fortalezas y continuar por ahí. Luego empezar a mejorar las partes débiles. La idea es hacer un buen equipo y que nuestra unión y entendimiento se proyecte para que los muchachos también entiendan en qué dirección vamos.

Para el CDI es muy importante el equilibrio entre técnica y valores.

¿Qué importancia le das a los valores y el trabajo en equipo en el desarrollo de los jugadores de Béisbol?

Antes de lo técnico, se deben fortalecer los valores. Si tenemos buenas personas, eso es un buen inicio.

¿Qué mensaje les darías a los muchachos interesados en unirse al equipo de Béisbol del CDI?

Sólo decirles que este es un gran deporte. Todos tienen lo suyo, pero el Béisbol, con un guante, un bate y una pelota, ayuda a canalizar las habilidades y, de acuerdo con los psicólogos, se ayuda a canalizar la ansiedad. Actualmente está teniendo un gran auge en el país y es una buena oportunidad para que se unan al Béisbol del CDI. ■

MACCABI BIKE

COMPETENCIAS:

- CRONO **28** KM
- RUTA **90** KM

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.

MACCABI MAN & WOMAN

COMPETENCIAS:

- BICI 28 KM
- TRIATLÓN CORTO
- AGUAS ABIERTAS 3 KM
- CARRERA 21 KM

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.

PÁDEL

COMPETENCIAS:

- POR PAREJAS
- TORNEO DE NACIONES

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



GOLF

COMPETENCIAS:

- MASCULINAS
- FEMENINAS

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.

MACCABI RUN

COMPETENCIAS:

- LA MILLA **1609** M
- 5** KM
- 21** KM

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.

TENIS DE MESA

CATEGORÍAS:

- SINGLES
- DOBLES
- EQUIPOS

Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



CAMP Circus 2023

**KIT DE
BIENVENIDA**

Para niños de 6 a 13 años de edad
Inscripciones semanales

Primera semana del 17 al 21 de julio

Segunda semana del 24 al 28 de julio

Tercera semana del 31 de julio al 4 de agosto

Cuarta semana del 7 al 11 de agosto



Inscripciones en: www.cdi.org.mx; en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA. Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.

BEYAJAD ACTIVO EN VERANO

// LUCERO MORA

¿Y por qué no aprovechar el verano en Beyajad? Durante estas semanas, además de nuestras clases habituales, hemos organizado salidas semanales a museos, obras de teatro y lugares recreativos. Estos paseos tienen como objetivo fortalecer los vínculos entre nosotros, así como explorar nuevos lugares de interés y redescubrir aquellos que ya conocemos, todo mientras pasamos un día maravilloso juntos.

Recuerda que, si tienes 60 años o más, este privilegio es para ti. Puedes unirse a nuestro grupo y disfrutar de los beneficios que el Dépor ofrece los martes y jueves. Te brindamos tres clases físicas diferentes: Gimnasia Especial, Gimnasia Terapéutica y Baile, además de clases culturales que incluyen Gimnasia Cerebral, Historia y Actualidades Judías, Fortalecimiento Integral (neurogym), Gotitas Culturales, Dibujo y Pintura.

Beyajad te ofrece mucho más que sólo clases. Incluye almuerzo y disponemos de cinco rutas de transporte para tu comodidad. Además, organizamos ceremonias cívicas, festejos nacionales, celebraciones y conmemoraciones judaicas, salidas de verano y fiestas de cumpleaños.

¡Y eso no es todo! Hay muchas otras actividades que te esperan en Beyajad. Te invitamos a que vengas a visitarnos sin compromiso y compruebes por ti mismo que, además de preocuparnos por tu salud integral como adulto, valoramos y nos preocupamos por la pertenencia de cada uno de nuestros miembros. ■

Mayores informes en el 55 2629 7400 extensión 510 y 507, o al correo morac@cdi.org.mx




CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1
Mayores de 18 años

VEN Y DISFRUTA

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



CLASE FELDENKRAIS

Miércoles
11:00 horas

Por Zoom

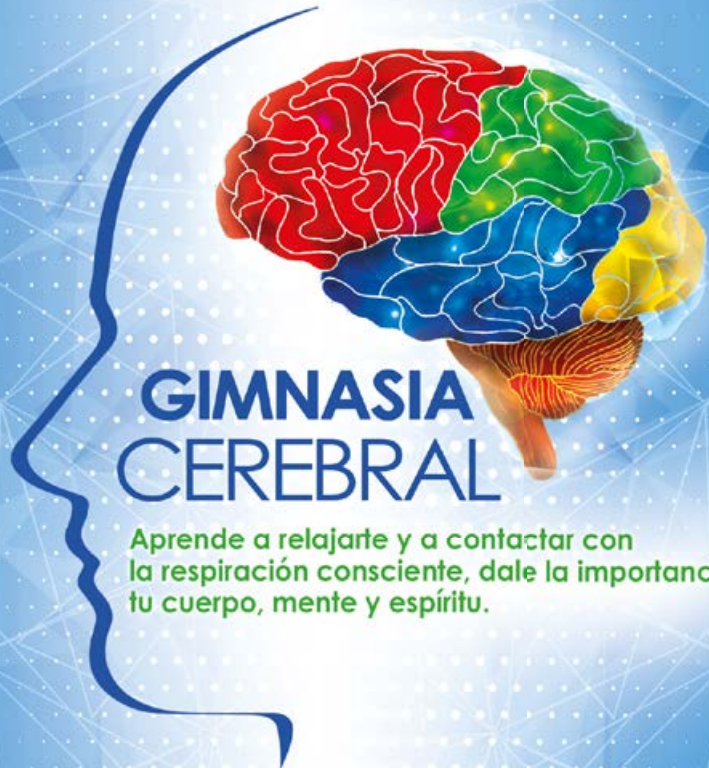
Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 507.

Domingo, un día familiar

// LUCERO MORA


En Adultos y Adultos Mayores nos ocupamos en asegurar que toda la familia pueda disfrutar de una experiencia completa al visitar las instalaciones del CDI. Además de las clases regulares los domingos, hemos implementado una variedad de actividades familiares en el escenario que montamos en Plaza Macabi. Estas actividades están diseñadas exclusivamente para el disfrute de toda la familia y pueden incluir la participación de cantantes, grupos de ballet o eventos lúdicos especiales. Además, contamos con inflables para los más pequeños. Nuestro objetivo principal es convertir al Dépor en un punto de encuentro para toda la familia, donde puedan disfrutar de todas estas actividades y crear recuerdos inolvidables en este maravilloso lugar. ¡Te esperamos con entusiasmo para que juntos podamos escribir nuevas historias dentro de este increíble recinto! ■





GIMNASIA CEREBRAL

Aprende a relajarte y a contactar con la respiración consciente, dale la importancia a tu cuerpo, mente y espíritu.



A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD

Miércoles 16:00 horas

Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

PROFESORA:
AMADA CORKIDI

INFORMES E INSCRIPCIONES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2625 7400, EXTENSIONES 510 Y 507.

AGOSTO 2023

EM SHEJ



Diplomado en formación de coreógrafos y maestros en danza judía









Informes e inscripciones en el Comité de Actividades, al teléfono 2629 7400 extensión 504 y 506 o al correo coordinacionacademias@cdi.org.mx

GALERÍAS

Cierre de la exposición Ambientes

// JOSÉ MANUEL SEGURA

Esta semana marcó el cierre de la emocionante exposición Ambientes de la talentosa artista Rosa Sacal, la cual nos ha maravillado durante tres semanas. Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a la artista por su participación en esta hermosa exhibición, y esperamos contar con su presencia en futuros eventos. El Centro Deportivo Israelita, el Comité de Actividades y la Coordinación de Galería desean extender su agradecimiento a Rosa Sacal por formar parte de nuestra agenda de exposiciones del año 2023.

Te invitamos a seguir nuestras redes sociales, donde podrás mantenerte informado sobre el contenido de nuestras exposiciones actuales y futuras a lo largo del año. Si estás interesado en participar, ya sea de forma presencial o virtual, no dudes en contactarnos a través del correo segurajm@cdi.org.mx o llamando al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 o 524. Estaremos encantados de proporcionarte toda la información necesaria. Si además estás interesado en adquirir alguna de las piezas exhibidas, por favor contáctanos para brindarte más detalles. ■



89º CICLO DE CINE - REFLEXIÓN

Matar a un ruiseñor

Director: Robert Mulligan
Estados Unidos, 1964
Duración: 2:09'



Película ganadora de tres Oscars, basada en el libro del mismo título que explora los conflictos raciales en el sur de Estados Unidos durante la década de 1930, época de la segregación.

Jean Louis Finch y su hermano, son hijos de un abogado viudo sureño. Ella evoca una época de su infancia en Alabama, cuando su padre Atticus Finch afronta prejuicios raciales defendiendo ante los tribunales a un hombre negro inocente, acusado de haber violado a una mujer blanca. Mientras esto sucede sus dos pequeños hijos ven como la gente señala a su padre, pero para ellos su decisión provocará la admiración hacia su padre.

La película nos muestra una comunidad dominada por la injusticia social, la desconfianza hacia lo diferente, la rigidez de los vínculos familiares y vecinales, así como por un sistema judicial sin apenas garantías para la población de color. ■

Fecha: martes 11 de julio.**Horario:** 16:30 horas.**Lugar:** Salón Ejecutivo Moisés Gitlin.**Análisis y comentarios:** Dra. Eugenia Behar Rosanes


El Centro Deportivo Israelita
por medio del Comité de Actividades
tiene el agrado de invitarte a la exposición

AMBIENTES

de Rosa Sacal

Permanecerá abierta
del 18 de junio al 9 de julio de 2023.

FORO ARTÍSTICO, CDI.

CDI México Arte y Galería

INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 524.



60

MACABI

HATZAIR MÉXICO

Save the Date

9 de diciembre de 2023
fiesta Macabi 60 años.

CDI México Macabi Hatza'ir México

RECOMENDACIÓN LITERARIA

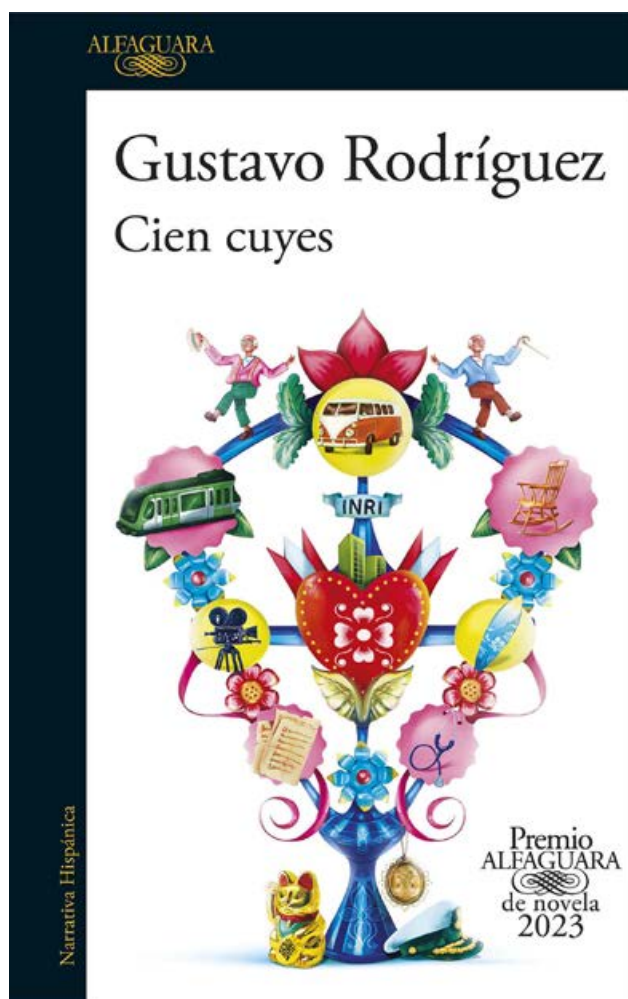
Cien cuyes, del autor Gustavo Rodríguez

// ANGIE RÍOS

Alfaguara, es un sello editorial que se fundó desde 1964 y que desde 2014 forma parte de Penguin Random House Grupo Editorial, ha contribuido desde su fundación a la difusión de la literatura en español escrita a ambos lados del Atlántico. El Premio Alfaguara, cuya primera edición se celebró un año más tarde, responde a este objetivo editorial y cultural.

Este año 2023, el premio Alfaguara, lo ganó Gustavo Rodríguez, con su novela Cien cuyes. Cuando Eufrosia Vela empieza a trabajar como cuidadora de ancianos, no sospecha que su oficio la llevará a una encrucijada existencial.

Un libro conmovedor cuyos protagonistas cuidan, son cuidados y defienden la dignidad hasta sus últimas consecuencias. La íntima relación que mantiene con doña Carmen, el doctor Harrison y Los Siete Magníficos entrañables personajes que se apoderan de su pensamiento y su cariño la obliga a replantearse su papel de madre y hermana, las vicisitudes de la longevidad, las formas de la compasión y el sorpresivo valor que los cuyes, esos conejillos de



Indias tan peculiares, adquieren en su presupuesto moral. Acompañada de una banda sonora donde resuenan el huayno, el jazz, la balada y el pop, la historia de Cien cuyes rescata a la vez la impronta del cine como un contrapunto de la existencia de sus personajes y una fuente de revelaciones sobre el sentido de la vida y de la muerte cuando esta se aproxima.

Cien cuyes es una novela tragicómica, situada en la Lima de hoy, que refleja uno de los grandes conflictos de nuestro tiempo: somos sociedades cada vez más longevas y cada vez más hostiles con la gente mayor. Paradoja que Gustavo Rodríguez aborda con destreza y humor. Un libro conmovedor cuyos protagonistas cuidan, son cuidados y defienden la dignidad hasta sus últimas consecuencias. No dejes de leer esta novela que te man-

tendrá pegado al libro.

Te esperamos el 27 de julio, en punto de las 19:30 horas, vía Zoom para comentarlo. Si requieres del enlace sólo solicítalo en la Biblioteca o al correo: riosa@cdi.org.mx

Te esperamos en el Club de lectura... porque cada libro es un spa para el alma. ■



El CDI quiere estar contigo cuando tu obra literaria salga a la luz, y abre sus puertas a aquellos escritores que quieran presentarla dentro de sus instalaciones.

Si quieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.

Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mischne CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico riosa@cdi.org.mx con Angie Ríos.

CONVOCATORIA para artistas visuales

El Centro Deportivo Israelita

Convoca a artistas de distintas disciplinas a presentar sus trabajos o proyectos artísticos para conformar la agenda de exposiciones 2023 en nuestros diferentes espacios:

**Galería Pedro Gerson
Foro Artístico**

Modalidades:
individual o colectiva,
presencial y/o virtual.

Recepción de propuestas:
segurajm@cdi.org.mx

Solicita los requisitos y lineamientos:
segurajm@cdi.org.mx o al 55 2629 7400, extensión 510 o 524.

Biblioteca Vasconcelos, una magnífica obra arquitectónica

// ANGIE RÍOS

Si eres amante de los libros y las bibliotecas, te recomendamos una de las bibliotecas más espectaculares dentro de la Ciudad de México, no te pierdas la oportunidad de ir a conocerla en estas vacaciones de verano.

La Biblioteca Vasconcelos es un recinto bibliográfico ubicado en el centro de la capital mexicana, contiguo a la antigua estación de trenes de Buenavista y al Tianguis Cultural del Chopo. Se encuentra en el centro de la Ciudad de México, se inauguró el 16 de mayo de 2006 y el servicio al público comenzó el 1 de junio de ese mismo año, su diseño y amplitud es reseñado de manera continua en revistas y publicaciones de arte y arquitectura. Cuenta con un diseño que permite ampliar la estantería para hacer crecer su acervo, que oficialmente es de 575 000 libros.

El recinto puede tener un aforo máximo de hasta 5000 personas diariamente, lo que constituye una afluencia de 1,825,000 visitantes al año. Para comodidad de los usuarios, cuenta con un estacionamiento con capacidad para 325 automóviles.

No dejes de visitarla, no sólo tiene un acervo multidisciplinar impresionante sino que cuenta con una sala infantil donde podrán revisar libros verdaderamente maravillosos que encan-



tarán a tus niños, cuenta también con Sala Multimedia, Sala Braille (con materiales para invidentes y débiles visuales), Sala de Música, Auditorio, Salón de Usos Múltiples y 640 computadoras con acceso gratuito a internet.

El edificio de la biblioteca incluye diversas esculturas de artistas mexicanos; posiblemente la más llamativa y emblemática sea Mátrix Móvil, de Gabriel Orozco, ubicada prominentemente al

centro de la planta principal. Tiene tres niveles superiores y una planta baja, y constituye una admirable muestra de la arquitectura moderna.

Así como nuestra Biblioteca Moisés y Basi Mischne del CDI, el catálogo en línea se puede consultar desde su sitio de web. Ya se acercan las vacaciones, vete de tour y visita las bibliotecas que hay dentro de la Ciudad de México, empieza con la Biblioteca del Dépor, que siempre tendrá los mejores libros para acompañarte en este tiempo libre. Te esperamos. ■

**Durante el período de vacacional
el horario de la Biblioteca Moisés y Basi Mischne será de
lunes a jueves de 8:30 a 19:00 horas,
sábados y domingos de 9:00 a 15:00 horas.**

El horario estará vigente del 17 de julio al 24 de agosto.

NADA COMO UNA VISITA A T-POZ

// ELIZABETH RODRÍGUEZ

■ Sábado, Día de Mascota

Fortalece el vínculo con tu mascota. Los paseos son una magnífica oportunidad para disfrutar de un tiempo de calidad juntos. Este rato es extremadamente importante para el desarrollo del comportamiento de tu mascota y sentará la base de una relación de confianza. Ven y disfruta de un pacífico paseo alrededor del lago o de la tranquilidad del bosque.

Te esperamos en nuestras instalaciones, este sábado 9 de julio, con tu amigo peludo.

■ Visita de la Yeshivá Keter Torá

El pasado martes 27 de junio contamos con la presencia de 15 estudiantes de dicho colegio. Su estancia se hizo presente desde el cómodo alojamiento en cabañas, disfrutando de la alberca y el cómodo asoleadero para



hacer del calor un momento deleitable. Así como un agradable paseo en lancha y gozar de la frescura que ofrece la majestuosa naturaleza en los alrededores de las instalaciones. ■

Un gusto recibirlos en T-Poz. Puedes solicitar más informes en el teléfono 55 2629 7400 extensión 515, o escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx



Para niños de 3 a 13 años de edad

Inscripciones semanales

Primera semana del 17 al 21 de julio

Segunda semana del 24 al 28 de julio

Tercera semana del 31 de julio al 4 de agosto

Cuarta semana del 7 al 11 de agosto

CDI

Nitzanim - Edad 3 a 5 años

Camp CDI - Edad 6 a 13 años

Camp Circus - Edad 6 a 13 años

PUNTO CDI

Nitzanim Olamí - Edad 3 a 5 años *(Este campamento se imparte en el Colegio Olamí ORT)*

Camp CDI - Edad 6 a 13 años *(Este campamento se imparte en Punto CDI)*

Futbol - Edad 6 a 13 años *(Este campamento se imparte en el Colegio Olamí ORT)*

EQUIPOS Y CLÍNICAS DEPORTIVAS

Edad 6 a 13 años

Béisbol - Futsal - Gimnasia Rítmica - Karate

Natación - Tochito *(en el Colegio Olamí ORT)* - **Futbol - Voleibol**

Gimnasia Artística - Taekwondo - Tenis - Clínica Capitanes



Inscripciones en: www.cdi.org.mx; en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA. Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.



CONSULTA
LA GUÍA INFORMATIVA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 9 al 16 de julio

DOMINGO 9 DE JULIO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Domingo musical / Hermosa voz de
Ximena Cetina / Plaza Macabi

MIÉRCOLES 12 DE JULIO

11:00 a 12:00 horas Método Feldenkrais / Zoom

11:00 a 12:00 horas Gimnasia cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MARTES 11 DE JULIO

11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos /
Salón Auxiliar 1

11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial /
Gimnasio Carlos Fishbein

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica /
Pista del Gimnasio Moisés Derzavich

11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman

13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 6
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Fortalecimiento integral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

13:00 a 14:00 horas Historia y Actualidades Judías
Salón 7 del Espacio Cultural
Abud y Mery Attie

16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Película: Matar a un ruiseñor /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 13 DE JULIO

11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos /
Salón Auxiliar 1

11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial /
Gimnasio Carlos Fishbein

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica /
Pista del Gimnasio Moisés Derzavich

11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman

13:00 a 14:00 horas Gimnasia Cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 6
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Fortalecimiento integral /Salón 7
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Gotitas culturales / Salón 1
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

DOMINGO 16 DE JULIO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Domingo musical / Homenaje a José
José con la hermosa voz de Manuel
Alejandro / Plaza Macabi



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

MAAYAN HAJAIM

CALAMBRES, ¿POR QUÉ Y A QUIÉNES LES DAN?

Calambre es una contracción repentina e involuntaria de uno o más músculos. ¿Por qué dan? Existen causas diferentes, la más común es debida a periodos excesivos de ejercicio o de trabajo físico, debido a que se tensa demasiado un músculo; más las causas habituales son:

- Compresión de los nervios ya sea por una lesión en la médula espinal o un nervio apachurrado en el cuello o la espalda.
- Deshidratación, o bajos niveles de electrolitos como magnesio, potasio o calcio.
- Baja irrigación sanguínea hacia los músculos.
- Embarazo.
- Algunos efectos adversos de ciertos medicamentos.

En sí, los calambres son inofensivos, sólo imposibilitan el movimiento temporalmente del músculo afectado. Como dato curioso la mayoría de los calambres musculares se presentan en los músculos de las piernas, en particular en la pantorrilla.

■ ¿Quiénes están expuestos a sufrir un calambre?

Cualquier persona están expuestos a sufrir calambres, pero más en adultos mayores, personas con sobrepeso, deportistas o atletas, mujeres embarazadas y algunas personas con enfermedades de la tiroides y problemas en los nervios.

■ Tratamiento:

Por lo general, no necesitan un tratamiento. Lo que



sucede es cuando se tiene un calambre se puede sentir dolor repentino y agudo, es posible que sientas o veas un bulto duro, lo cual indica la contracción del muscular si vienen con hinchazón, enrojecimiento o sensación de calor o debilidad muscular, se debe de acudir al médico. ■

En Maayan Hajaim, estamos para ayudarte las 24 horas del día, ¡Háblanos!

“Geniza”: exhibición en línea del Museo Judío de Praga

El Museo Judío de Praga abrió recientemente un sitio de internet con exhibiciones en línea sobre el material descubierto en las genizot de una docena de sinagogas en el país desde la década de 1990.

Las genizot son depósitos de objetos rituales y otros objetos desgastados o en desuso que, por razones religiosas, no pueden simplemente desecharse. A veces se entierran en cementerios judíos y, en otras ocasiones, como es el caso del material expuesto, se esconden en áticos o paredes de sinagogas.

“Geniza”, el sitio web, en checo e inglés, surge del proyecto “Secretos en el ático”, que ha mostrado el material encontrado en diversos museos del país.

Cuenta con objetos encontrados en los áticos de 12 sinagogas en los pueblos de Damborice, Bezdrzice, Breznice, Holesov, Jicín, Kasejovice, Luze, Neveklov, Rychnov nad Kneznou, Úsov, Zaluzany y Spalené así como

con un catálogo general de la exposición y un mapa que muestra donde se ubican las diferentes genizot, divididos en las siguientes categorías:

- Rollo de la Torá
- Fiestas judías
- Casa judía
- El mundo de los hombres judíos
- El mundo de las mujeres judías
- Mundo de los niños judíos
- Cementerio judío
- Sinagoga
- Libreros ■

Fuente: Tribuna Israelita



#ESPECIALYOSYHISTORIA

Este año Macabi Hatzair México cumple 60 años de trayectoria y para celebrar, presentaremos una página conmemorativa con fotografías del recuerdo desde la fundación hasta nuestros días. En el recorrido gráfico podremos apreciar imágenes de quienes impulsaron este proyecto en el CDI, los primeros pasos, sus Campamentos, las celebraciones de nuestras fiestas y conmemoraciones, y una revisión histórica con fotos de quienes amamos a Macabi a lo largo de seis décadas.

MACABI HATZAIR MÉXICO 1988-1989

En el CDI surgió Macabi para encauzar la educación física de la Juventud judía, fortalecer su cuerpo, despertarles la fe en sus propias fuerzas y renovar su espíritu por medio de actividades de cultura física. 1988 es el año en que Jacobo Capuano ocupaba el cargo de Rosh Macabi. En octubre de 1988, Macabi Hatzair México, estrenó escudos de Shjavot (Yojanan, Jonathan, Shimón, Yehuda y Eleazar). El 30 de noviembre de 1988, fue celebrado el 25 aniversario de Macabi Hatzair México. La persona con mayor autoridad y líder del movimiento es quien ocupa el puesto de Rosh Macabi (cabeza); Junto con el Rosh Macabi, hay dos personas que manejan la tnuá, estas son el Rosh Jinuj (Encargado del contenido educativo de la tnuá) y el Sgan Rosh (Encargado de la administración de la tnuá). El Rosh Macabi, Rosh Jinuj y el Sgan Rosh integran a aquello que se le denomina Roshit, que es el comité que tiene el mando absoluto de la tnuá y son los tres líderes del movimiento. A los Roshim (miembros de la Roshit) puede identificárseles por portar la antorcha de Modín en su tilboshet (uniforme). ■

(Con información del CDI: periódico No. 1454 de 1988 y página electrónica https://es.wikipedia.org/wiki/Macabi_Hatzair_México).



Macabeos de los 60's en el XXV Aniversario de Macabi Hatzair México. Año, 1988.

Macabeos de los 70's en el XXV Aniversario de Macabi Hatzair México. Año, 1988.



Despedida en honor del Lic. Isaac Fridman, Sheliaj de Macabi Hatzair y Director del Comité de Actividades, recibió reconocimiento por su relevante labor, de manos del Ing. José Garber y del Sr. Daniel Bergenfeld, Presidente y Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI. Año, 1988.



Kvutzá Kissufim con su Madrijá Andrea Blejer. Año, 1988.



Macabeos al entonar el Himno, Jackie Capuano, Rosh Macabi; Ari Rosemberg, Ex Rosh Macabi; Carlos Rosemberg, Primer Rosh Macabi; Sr. Marc Davidoff, Dir. Comité Actividades y Ex Rosh Macabi; en celebración del XXV Aniversario de Macabi Hatzair. Año, 1988.





Grupo organizador del XXV Aniversario de Macab Hatzair México, Carlos y Mónica Lisker, Abraham Lewinshon, y sus acompañantes. Año, 1988.



Reunión del Comité Ejecutivo, Sr. Daniel Bergenfeld, Presidente del Comité Ejecutivo; Jacobo Capuano, Rosh Macabi; y C.P. Jacobo Sigal, Vicepresidente del Comité Ejecutivo. Año, 1989.



Shlomo Frymerman, entre Jóvenes de Macabi Hatzair México, en actividad. Año, 1989.



Ceremonia inaugural de los festejos del XXXIX Aniversario CDI, ingreso al Salón Mural, de la escolta de Macabi Hatzair México, Paul Slomiansky y Mylen Saadia a su entrada. Año, 1989.



El Lic. Marc Davidoff, Director del Comité de Actividades del CDI; dirigió el Andooo de todas las parejas que se formaron en Macabi; en la celebración del XXV Aniversario de Macabi Hatzair México. Año, 1988.



Sión Mercado, Paul Slomiansky y Daniel Wulfovich, entre jóvenes de Macabi Hatzair México en Campamento World con sede en Tepetzotlán. Año, 1989.



Julieta Kleiman, Elías Guindi, Sandra Bembasat, Abi Gorbach, Jacobo Razón, Nurit Schwarcz, Aarón Rosenberg, Tere Chiver, Amada Cohen, Amada Nacach, Tamy, Vicky, Paola Hamui, Jaya, Samy Sadi, Romy Mann, Karla Rotchild, Berele Staimbling; entre Macabeos de Macabi Hatzair México. Año, 1989.



Grupo de Macabi Hatzair, entre ellos Sión Mercado, en convivencia. Año, 1989.



Del 17 de julio al 11 de agosto
Para niños de 3 a 13 años de edad

Inscripciones semanales

- **Mejor precio**
- **Seguridad**
- **Horas súper divertidas**
- **Calidad deportiva**
- **Los mejores maestros**
- **Las mejores instalaciones**

Todos los campamentos tienen cupo limitado.

OFERTA COLEGIO OLAMÍ ORT PUNTO CDI

NITZANIM Olamí

3 a 5 años de edad

Este campamento está coordinado por las y los maestros de kínder de Olamí quienes con su especialidad en educación para niños en edad preescolar brindan una experiencia inolvidable a los niños y niñas, de la mano de los maestros de Fomento Deportivo del CDI, quienes tienen a su cargo la parte de activación física.

Esta experiencia está enfocada en desarrollar de manera divertida múltiples habilidades a través de diversas actividades deportivas, artísticas y recreativas, facilitando el aprendizaje en todos los y las peques de forma lúdica.



Lunes a viernes de
9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo
10 niños

Los campamentos NO CUENTAN
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

CAMP CDI Punto CDI

6 a 13 años de edad

Este campamento estará coordinado por Roshim de Macabi, quienes junto con los madrijim y maestros de Fomento Deportivo impartirán actividades recreativas con un enfoque de educación no formal.

Este camp incluye clases de Natación y talleres de arte dos veces a la semana.



Lunes a viernes de
9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo
10 niños

Los campamentos NO CUENTAN
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

FUTBOL Olamí

6 a 13 años de edad

Los campamentos de Futbol, son ideales para niños que quieran aprender y dominar este deporte, centrando la actividad en práctica en posiciones específicas, sesiones de estrategia, juegos de práctica competitivos y enseñanza de las complejidades del juego de la mano de los grandes maestros de Futbol del CDI.



Lunes a viernes de
9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo
12 niños

Los campamentos NO CUENTAN
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.



OFERTA CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

NITZANIM

3 a 5 años de edad

Este campamento está coordinado por las y los maestros de kinder de Olamí quienes con su especialidad en educación para niños en edad preescolar brindan una experiencia inolvidable a los niños y niñas, de la mano de los maestros de Fomento Deportivo del CDI, quienes tienen a su cargo la parte de activación física.

Esta experiencia está enfocada en desarrollar de manera divertida múltiples habilidades a través de diversas actividades deportivas, artísticas y recreativas, facilitando el aprendizaje en todos los y las peques de forma lúdica.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo 15 niños



Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

CAMP CDI

6 a 13 años de edad

Este campamento estará coordinado por Roshim de Macabí, quienes junto con los madrijim y maestros de Fomento Deportivo impartirán actividades recreativas con un enfoque de educación no formal.

Este campamento incluye talleres recreativos dos veces por semana.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo 15 niños



Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

Equipo y clínicas deportivas

6 a 13 años de edad

Este campamento es para los Socios que ya son parte de algún equipo Representativo* y es una continuación de sus entrenamientos.

*Preselección y JCC no entran en las clínicas deportivas; deben coordinarse con su entrenador.

Deportes

- Béisbol
- Futsal
- Fútbol
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Artística
- Karate
- Natación
- Tochito (en Olamí ORT)
- Taekwondo
- Tenis
- Voleibol



Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

*Para los deportes individuales se requiere un mínimo de 3 inscritos para abrir la clínica.
*Para los deportes en equipo se requiere un mínimo de 5 inscritos para abrir la clínica.

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.



6 a 13 años de edad

Campamento que se desarrollará de una manera multidisciplinar, en donde todos nuestros niños y niñas, se divertirán practicando diferentes disciplinas circenses (trapezio, aros aéreos, malabares y acrobacia en telas), realizando actividades educativas y artísticas, con todas las medidas de seguridad necesarias, guiadas siempre con monitores especializados y con gran experiencia.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo 8 niños

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

CAPITANES CDMX
CLÍNICA ESPECIAL DE
BÁSQUETBOL

ACADEMIA BASQUETBOL
CAPITANES

6 a 13 años de edad

En esta clínica los chicos conocerán y practicarán los fundamentos del Básquetbol con la metodología de enseñanza de Capitanes, los trabajos son dirigidos por entrenadores de sus clínicas en la Ciudad México.

KIT DE BIENVENIDA 2023
UNIFORME DE ENTRENAMIENTO
GUARDIA DEPORTIVA
MODUL

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas
Núcleos de máximo 10 niños

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

PRECIOS CLÍNICA CAPITANES

Pago
SOCIOS
\$1,700*

Pago NO
SOCIOS
\$2,040*

PRECIOS CAMPAMENTOS DE VERANO

Pago SOCIOS
\$1,580*

NO SOCIOS
\$1,900*

Inscripciones en: www.cdi.org.mx; en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.
Informes al teléfono 55 2629 7400.

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA. Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463
PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.

*Costo por semana

#YOSOYHISTORIA

CAMPAMENTOS CDI

En octubre de 1959, el Centro Deportivo Israelita organizó el primer Campamento denominado: El Majane Hamacabim del CDI, con la finalidad de que los pequeños Socios disfruten de actividades recreativas, deportivas y culturales durante sus vacaciones escolares. El Dépor siempre ha tenido como meta dar la posibilidad de que la juventud se desarrolle en un marco sano, física y espiritualmente. El Comisionado para el estudio de la inclusión del Campamento dentro de las actividades del CDI fue el Consejero, Sr. Julio Yasinovsky; en el mes de noviembre se realizó la inauguración de esta primera edición que a través de los años se ha consolidado y evolucionado. ■



Grupo de Niños en l Campamento Hamacabim CDI. Año, 1959.



Asistentes al primer Campamento Hamacabim en sana competencia de Fútbol. Año, 1959.



El Sr. Carlos Fishbein, Consejero del CDI, sosteniendo el banderín del Campamento Hamacabim; Lic. Luis Kaufer, Secretario del Consejo Directivo; entre los asistentes a la apertura de Campamento. Año, 1962.



Voleibol en las actividades deportivas del V Majane Hamacabim. Año, 1963.



Llegada del camión en el primer día del campamento. Año, 1973.



Primer turno del Campamento Olimpo 76.



Niños en actividad del Campamento de Verano 1984.



En la Alberca de Campamento. Año, 1989.



Niños en los Campamentos de Verano, realizados del 11 al 29 de julio de 1994.



En Campamento T-Poz con actividades super divertidas y sanas. Año, 1997.



Campamentos de Verano. Año, 2009.



Manualidades recreativas en el Campamento. Año, 2009.



Niñas en actividad del día quinto de Campamento; lema: Compartamos nuestro mundo. Año, 2010.



Niñas en actividad del día quinto del Campamento; lema: Compartamos nuestro mundo. Año, 2010.



Niños participantes de los Campamentos de Verano, Desconectar para conectar. Año, 2021.

CERTAMEN LITERARIO 50 ANIVERSARIO

Semana a semana, en este espacio del CDInforma recordamos a algunos de los ganadores del Certamen Literario a través de sus propios textos. En esta ocasión compartimos el cuento LA MANCHA, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de la Sylvia Sneider. Asimismo, el poema EL FANTASMA, ganador del Primer Lugar en Categoría POE-

SÍA de Becky Rubinstein. Ambos, corresponden al año 1979. También publicamos EL REGALO, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Abraham Snaiderman Hass. Asimismo, el poema LOS CAMPOS SEMBRADOS, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Stella Betesh de Askenazi. Ambos, corresponden al año 1980. ■

LA MANCHA*

Llueve, creo que llueve; el obstinado golpeteo en la ventana me ha despertado.

No quiero despertar, quiero dormir un rato más, quiero sumirme profundo, muy profundo, y no soñar. Quiero ir allá, a donde no hay nada, a donde nada cuenta, nada existe; tan sólo es un algo nebuloso que se mueve lentamente para no ir a ningún lado. Allí no hay deseos ni ilusiones, miedos ni dolores, ni siquiera esperanza.

Es inútil, creo que estoy despierta.

Esa mancha que se extiende en el techo... Sí, ésa que parece mariposa, existe, es lo que veo siempre al despertar. Creo que se ha hecho más grande, más negra; no me gustan las mariposas...

María, la polaca de la cama de al lado, se revuelve como siempre intranquila, rechinando los dientes y musitando palabras en sueños, llamando constantemente a alguien, aferrándose a la sábana hasta que sus nudillos se vuelven blancos. Pobre infeliz que no ha sabido dominar al sueño. Sí, allí está la mariposa, la veo aletear, su movimiento es casi imperceptible, sólo yo, que la observo a diario, puedo percatarme de ella. Parece que despertara también al nuevo día, y resistiéndose a volar, volviera a quedarse quieta. ¿Será que también las mariposas sueñan?

Alguien se queja suavemente; debe ser Feigue, sé que está enferma hace tiempo, y tan sólo se atreve a quejarse en sueños, teme que no pase la selección si pide ayuda, y finge estar sana; pero yo la observo cada día, y veo cómo se debilita, cómo el color huye de sus mejillas y la vida se ausenta de su cuerpo, aunque sus ojos conservan la terquedad de no dejarse vencer.

¿Para qué? Me lo pregunto todos los días ¿de qué sirve aguantar un rato más, si al final, después de soportar más dolores y más torturas, de cualquier manera moriremos? No encuentro nunca la respuesta, tan sólo algo se anuda dentro de mí, y me dice no, todavía no, aún no es tiempo, no quiero morir. Tengo que ver la primavera, ver cómo el campo se vuelve verde, sentir el olor a pino, y despertar con el trino de los pájaros...

Sí, lo primero que veré al amanecer será un pájaro posado en mi ventana, ya no veré esa horrible mancha deslizándose en el techo.

Tiene unas alas enormes, negras, con pequeños círculos pardos en el centro, recubiertos de un asqueroso polvillo gris; seguramente al moverse durante la noche lo deja caer sobre mis ojos; debe ser entonces cuando no logro alejar mis sueños, y me acosan como a María, haciéndome sufrir torturas mil veces mayores que las de la vigilia. Sólo entonces despertar es un alivio, y me palpo cada centímetro de mi cuerpo, para comprobar que estoy despierta, que la realidad es ésta, que tengo frío, que tengo hambre, que tengo

miedo, que estoy viva. Y entonces levanto la mirada y veo la mariposa... Mueve sus impúdicas patas, rápidamente; las puedo sentir en mi piel, un cosquilleo recorre cada poro de ésta, como aquel día en que jugaba en el jardín con Esther... Sabía que no me gustaban las mariposas, y por hacerme enojar apresó una pequeña, amarilla, entre el pulgar y el índice, que quedaron cubiertos de su necio polvo, y riendo a carcajadas me la puso en la mejilla. Sus fastidiosas patitas se movían con desesperación, luchando por salvarse...

Hace tiempo que no recordaba a Esther. Creí que había logrado olvidarla, pero ahora ese repugnante insecto me la ha recordado de nuevo.

La puedo ver claramente, como la vi la última vez, con sus enormes ojos azules llenos de miedo, sus pálidos labios que musitaban algo que no alcancé a oír, y levantando su frágil y temblorosa mano en señal de despedida, mientras la empujaban a gritos hacia el vagón.

¿Por qué gritan tanto? No lo entiendo, tal vez crean que si no lo hacen no vamos a obedecer. ¡Si ellos supieran! Mi hermana y todos los demás avanzaron sin siquiera protestar, sin oponer la menor resistencia, como si soñaran.

Ahora movió un ala, lentamente, estoy segura. La tengo que vigilar, podría cambiar de lugar y entonces, al abrir mis ojos por la mañana, ya no sabría...

*Sylvia Sneider, Primer lugar, categoría Cuento, 1979.

EL FANTASMA*

El fantasma descarnado de la muerte
sonrisa famélica y gastada
hendiduras hirientes de luz espantada
cuerpo que perdió su andar
su habla, su conciencia, su mirada.
El fantasma me persigue día a día
y de noche salta y bate las entrañas
pues de mañas, artimañas progresivas
es maestra de terror y de patrañas.
Fantasma: has perdido tu semblante,
tu presteza
tus ojos ya no ven ni están siquiera
estos ojos que miraron cielo y mar,
hoy horizontes de tierra compacta y ciega.
Y me pregunto día a día sin variar

si la muerte es principio o final
si la vida es jardín o manantial
y mi mente no responde, no es capaz.
Y la lengua se ha pegado al paladar
y los labios no sabrán respuesta alguna
ni el sabio entre los sabios lo sabrá
ni Satanás, ni Dios, ni alma maldita o pura.

Y mis ojos contemplan con viveza
muertos vivos, vivos muertos
y no sé cuál, cuál de ellos
sabe al fin, conoce más.
No sé cuál de ellos, no sé cuál...

* Becky Rubinstein, Primer Lugar, categoría Poesía 1979.

EL REGALO*

Conocido por su tradición de calma vegetal y calles empedradas de años y recuerdos, el rumbo es, de la Ciudad, uno de los más bellos. Diversas lenguas se conjugan a diario en busca de conocimientos, ofertas o simplemente experiencias fotográficas que mostraron luego, a su regreso a el origen.

Conocedores absolutos y ubicuos.

El sitio con su plazoleta adoquinada y un quiosco al centro, alameda y jardín de antaño, era considerado y lo es aún, como zona colonial y protegida como tal del velo metamórfico de la arquitectura moderna, aunque no del humo y el ruido.

A un lado de la plaza, situado en posición óptima para que desde él se observase todo el cuadro de folklore y algarbía, se encuentra un pequeño restaurante o, para ir acorde con el lugar, una pequeña fonda de paredes blancas enmarcadas de azul rey y festival de formas del siglo pasado. Con sus techos altos, sus ventanas grandes desde el piso hasta lo alto y enrejadas por barras forjadas de viejo metal barnizado por los años y el aire, la casona está llena de mesas redondas y diminutas que en formación casi militar, son ocupadas una y otra vez en sucesión de charla, fiesta o romance.

Fines de diciembre, con el invierno novicio y el lugar era como pocos, pintoresco y lleno de bote en bote.

Quinqués de vela se erguían sobre las mesas dando a la noche un ambiente místico para unos y romántico para otros.

Un oasis en el tiempo, regresión a carruajes y sombreros de copa. Fines de diciembre, un día con número y nombre.

Las cinco y treinta de la tarde y el lugar se llenó festejando domingo. Las ventanas de tipo balcón tenían sus puertas abiertas para dejar ventilarse al aire y las intenciones. Apareció en una de ellas, lentamente con los brazos recargados en el barandal y mirando hacia adentro, observando a los comensales, una figura.

Retrato ácido de semblante sucio y ojos sanguíneos, alcohólicamente irritados y aparentemente inconscientes. Ropas de mil usos en el tiempo, raídas, grandes unas, chicas las otras, pero todas con la marca de la acera y los basureros.

Barba de años y meses, que lo mismo da, entrecana y enraizada a los arrabales. La silueta no pasó desapercibida, pues a contraluz parecía un ocaso surrealista del hombre en vez del sol, hundiéndose en el horizonte. Un silencio roto discretamente por risas y comentarios esporádicos se dejó sentir en aquel lugar.

Ya un mesero se dirigía a borrar la causa de la indigestión repentina de muchos de los clientes de esa tarde. Un paso más y con palabras ásperas pero lo suficientemente veladas por la voz baja, la figura desaparecería por donde había venido.

Una chispa de malicia se dibujó en la cara de aquel desarraigado, que viendo venir al empleado deslizó su mano dentro de sus patéticas ropas y sacó rápidamente un objeto que hizo saltar interjecciones a unos y calló a otros.

◀ VIENE DE LA PÁGINA 31

El mesero se detuvo en seco y palideció como si hubiese visto al mismo demonio.

Y en efecto lo había visto.

Sin embargo, no tenía aspecto de cabra, ni cuernos, ni cola.

Solamente ropas rotas, una sonrisa maliciosa, los cabellos en medusa y una pistola en la mano.

Una carcajada divertida rompió con la imagen que hasta ese momento no había pronunciado palabra o sonido alguno.

Risotada de ofensa, revancha y euforia de aquellarre. Quizá alcohol... quizá rencor.

El arma cambió de dirección del mesero a los comensales que no atinaban a moverse o gritar... Uno a uno fue sintiendo la angustia y el miedo de ver venir hacia su persona el cañón y detrás de él la cara abandonada que se había transformado en amplia y vengativa. La risa ahogada rasgaba el aire.

En cuestión de segundos y escudado por un objeto de metal y fuego el hombre se había transformado en el centro de ese microcosmos momentáneo. Era visto, comentado y lo mejor de todo: odiado y temido. Siempre veía caras de asco y repugnancia, de lástima.

Esta vez estos sentimientos estaban ausentes y en su lugar el rencor se palpaba... La sucesión de "condenados" fue rápida.

Las risas aumentaban por parte de este Dante callejero y sucio.

De pronto, súbitamente, cesaron.

El cañón se dirigió a un niño que sin saber bien lo que estaba pasando, sentado en una mesa contigua a la ventana, veía sin sentido la escena.

Décimas de segundo que transcurrieron como años. Un sonido pavoroso rompió las paredes y las conciencias.

El grito hizo que todos los presentes se estremecieran. Sin embargo, no fue un grito infantil de dolor...

fue un grito que pretendió imitar el sonido de un disparo y que fue emitido por aquel hombre, por su voz.

El niño no estaba tendido en el suelo con la cara desfigurada. Lejos de eso reía y mostraba a su madre aterrorizada el regalo que acababa de recibir... El arma que antes había amagado a la concurrencia ahora pertenecía a ese niño que alegre la puso en la orilla de la mesa.

El arma resbaló y cayó al suelo.

El sonido que produjo no fue de metal chocando con el suelo, ni de bala saliendo pavorosa del cañón.

Fue de plástico que alegre rebotó... Fue de plástico vulgar y comercial.

Un juguete.

De hecho, era el veinticinco de diciembre... Cuando los asistentes voltearon a ver de nuevo a la ventana no vieron nada.

La figura había desaparecido.

A lo lejos entre el silencio de la tarde ya añeja, una risa grosera y alcohólica se fue extinguendo.

* Abraham Snaiderman Hass. Primer lugar, categoría Cuento, 1980.

LOS CAMPOS SEMBRADOS*

Échale fuego al sol
enciéndelo
para que la mañana se despierte
y alumbra este pedazo cobijado de miedos.

Porque no encuentro el cielo
y los pájaros que me prometiste
nunca llegan a cantarme
-las canciones de papá-

Me lastima la oscuridad
y ese silencio pardo
en el que estás envuelta
...lejana
como atada a sus contornos grises.

Llévame en tus brazos
a recorrer nuestros sueños
de un campo sembrado,
de una casa incrustada
a la orilla del Kineret.

Dices que a papá se lo han llevado
con miles de hermanos
en un vagón estrecho
sin ruta precisa.
Que la libertad está presa
la paz dormida
y nuestra tierra lejana.

Y me arullas suavemente
en tu calor de tristezas
prometiéndome la carcajada de queso
que lleva la luna en la boca.

Y entre tus lágrimas se extiende
el secreto que crece allí afuera
donde los campos se siembran de tumbas.

*Stella Betesh de Askenazi, Primer lugar en categoría Poesía, 1980.

EMPRESAS ISRAELÍES EN INNOVACIÓN TECNOLÓGICA EN LA MEDICINA

Rise, el brazo de innovación de Assuta Medical Center, seleccionó a diez nuevas empresas israelíes que participarán en la segunda cohorte de su programa “RISE with US”, diseñado para conectarlas con el mercado global de atención médica con un enfoque estadounidense.

Las diez startups fueron seleccionadas entre 111 postulantes y están enfocadas en desarrollar soluciones de salud digital basadas en inteligencia artificial y big data.

El programa se estableció el año pasado en colaboración con el Centro de Ciencias de la Ciudad Universitaria de Filadelfia y creció este año con la incorporación de Start-Up Nation Central (SNC). Cuenta con el respaldo de AWS y Nvidia junto con los fondos de capital de riesgo de LionBird y eHealth Ventures, quienes proporcionarán a las empresas las herramientas y las conexiones necesarias para una penetración exitosa en el mercado global.

“Assuta se esfuerza constantemente por liderar e implementar tecnologías médicas avanzadas junto con socios innovadores de investigación y desarrollo médico”, dijo el director ejecutivo de Assuta Medical Centers, Gidi Leshetz. “El programa RISE with US le permite a Assuta participar en el diseño del futuro de la medicina y continuar llevando la bandera de calidad de atención, profesionalismo y servicio de atención médica humana”.

Las diez nuevas empresas tendrán acceso directo a los Centros Médicos de Assuta y recibirán orientación clínica de los médicos, así como acceso a una red de contactos del Centro de Ciencias de la Ciudad Universitaria, acceso directo a hospitales, acceso a la Asociación Angel Capital, aseguradoras líderes e instituciones académicas en el área de Filadelfia.

■ La lista de las diez startups seleccionadas es la siguiente:

Aisap, que ha desarrollado una plataforma de inteligencia artificial para detectar enfermedades y analizar los hallazgos encontrados en los exámenes de ultrasonido en el punto de atención.

SpotitEarly, que desarrolla una prueba de detección temprana para varios tipos de cáncer a través de pruebas de aliento exhalado.

HealthEi, que desarrolla un recurso médico orientado al paciente para cambiar la forma en que se entrega y comparte la información de salud.



BeCare, que ha desarrollado un sistema basado en IA para ayudar a reducir la carga que enfrentan los médicos.

Patient2Patient, que ayuda a las aseguradoras y organizaciones médicas a aumentar la eficacia de la atención y reducir los costos del tratamiento de pacientes con dolencias crónicas.

EFA, que desarrolló su producto RevDX que puede realizar varios análisis médicos basados en tres disciplinas principales: óptica microscópica, chip de microfluidos e IA.

Nervio, que desarrolla una solución para la monitorización neurofisiológica que reduce la dependencia de expertos humanos para la monitorización neurofisiológica.

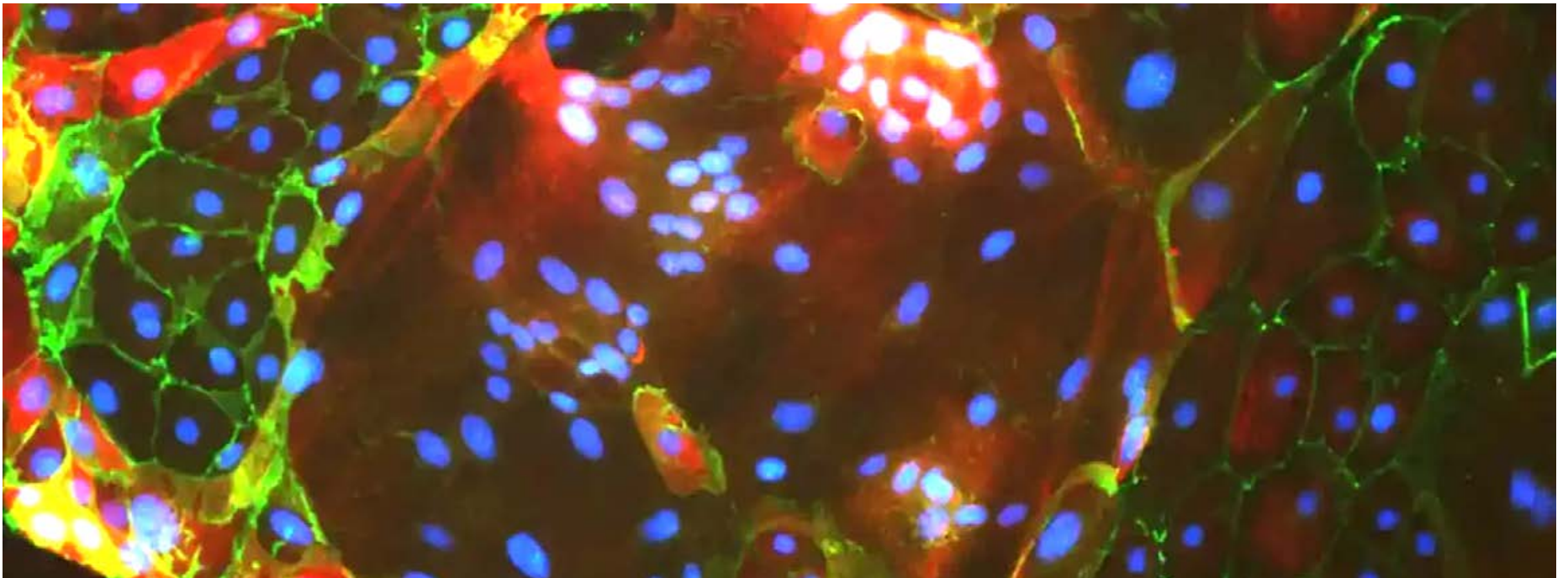
Qlog, que proporciona a los hospitales y sistemas de atención médica canales de comunicación para los empleados, lo que permite que la información fluya en ambas direcciones.

Agamon Health, que es una plataforma automatizada de IA generativa para la gestión del flujo de trabajo del paciente en radiología.

GaitBetter, que es una plataforma neuroterapéutica basada en evidencia diseñada para la rehabilitación de la marcha, la prevención de caídas y la predicción de enfermedades de neurodegeneración.

“En el mundo post-Covid, los sistemas de salud están cambiando rápidamente y los inversionistas están exigiendo a los empresarios que demuestren el valor de sus productos muy temprano en su ciclo de desarrollo”, agregó el director de RISE, Daniel Rabina. “Esto requiere que las nuevas empresas médicas hoy más que antes obtengan una comprensión profunda de las necesidades y los dolores de su mercado objetivo específico. A través de este programa, Assuta ayuda a las empresas emergentes médicas líderes a tener éxito en estos tiempos difíciles, afectando en última instancia la vida de los pacientes y promoviendo la atención y la medicina en Assuta y en todo el mundo”. ■

Fuente: Agencia AJN.



Universidad Hebrea convierte células de piel en células placentarias

Un equipo de la Universidad Hebrea ha logrado transformar células de piel humana en células placentarias funcionales, con la esperanza de mejorar la comprensión y tratamiento de enfermedades relacionadas con el embarazo y la infertilidad.

■ El paso adelante en la investigación sobre la insuficiencia placentaria

Este importante avance encabezado por el Prof. Yossi Buganim y su equipo, ofrece nuevas perspectivas para el estudio y tratamiento de la insuficiencia placentaria, condición que afecta a entre un 10 % y 15 % de los embarazos, y puede desencadenar abortos espontáneos.

La insuficiencia placentaria, que se produce cuando la placenta no suministra suficiente oxígeno y nutrientes al embrión, es difícil de estudiar debido a la naturaleza misma del trastorno. Sin embargo, este nuevo enfoque implica la transformación de células de la piel en células madre placentarias y posteriormente en células placentarias diferenciadas.

“Cuando se detecta un problema en el embarazo, suele ser demasiado tarde para aislar las células madre”, explica Buganim. Este nuevo método permite entender el desarrollo desde etapas tempranas, lo que antes era imposible debido a la inaccesibilidad de las células madre.

■ De células de la piel a células placentarias: un hito científico

En su estudio, publicado en la revista Nature Communications, Buganim y su equipo describen cómo transformaron células de la piel humana, tanto masculinas como femeninas, en células placentarias. Esto se realizó mediante la introducción de un “cóctel” de 94 genes, utilizando una técnica epigenética que no altera el genoma.

El proceso creado por Buganim se basa en la inducción de células de la placenta en etapa temprana, conocidas como trofoblastos, a partir de células de la piel o fibroblastos. Lo lograron sin recurrir a la técnica de las IPS, que reprograma las células de la piel o sangre

devolviéndolas a un estado pluripotente similar al embrionario.

“Somos los primeros en hacer esto con células de piel humana”, dijo Buganim. Para confirmar la efectividad de la transformación, emplearon pruebas de embarazo comunes, que resultaron positivas al sumergirse en un medio con las células transformadas.

■ Un futuro prometedor

El laboratorio de Buganim trabaja en colaboración con el laboratorio del Prof. Simón Fishman, en el Departamento de Biología Celular y del Desarrollo, para estudiar las características de las células placentarias y encontrar maneras de tratar la insuficiencia placentaria.

En el futuro, esta investigación puede abrir el camino para el desarrollo de tratamientos que puedan mejorar la salud de la placenta y aumentar las posibilidades de un embarazo saludable. También podría permitir el desarrollo de pruebas diagnósticas más tempranas y precisas para detectar problemas placentarios.

■ Una nueva esperanza para el tratamiento de la infertilidad

Además de mejorar el entendimiento y tratamiento de los trastornos relacionados con el embarazo, este avance también puede ofrecer nuevas oportunidades para el tratamiento de la infertilidad.

Al ser capaces de convertir las células de la piel en células placentarias, los científicos pueden tener un mejor acceso a las células placentarias y entender más acerca de cómo se forman y funcionan, lo cual puede proporcionar pistas para ayudar a las parejas que tienen dificultades para concebir.

El Prof. Buganim y su equipo esperan que este descubrimiento permita avances significativos en el campo de la medicina reproductiva y traiga nueva esperanza a muchas personas que están luchando con problemas de infertilidad o complicaciones en el embarazo. ■

Fuente: Israel Noticias

5 PRIORIDADES DE LOS CONSUMIDORES MEXICANOS

// ILAN ARDITI

2 1,000 personas de múltiples países, incluido México, fueron encuestadas con la finalidad de entender las prioridades de los consumidores. ¿Cuáles fueron los resultados?, ¿precios, salud, medio ambiente? ¡Te sorprenderás!

De acuerdo con los resultados globales, estas son las cinco prioridades:

- Accesibilidad (precio) e interés por el planeta en No. 1, empatados
- Experiencia
- Salud
- Sociedad

■ Prioridades de las y los consumidores mexicanos

Específicamente, en nuestro país, los resultados muestran que los consumidores mexicanos han tenido que hacer frente a los profundos cambios que supuso la pandemia COVID-19, así como la inflación, la volatilidad energética y los cambios geopolíticos.

Muchas personas están sufriendo dificultades financieras que los mantienen en un estado de alerta sobre lo que podría ocurrir en los próximos meses. El 68% de los encuestados indicó que es más consciente y cauteloso respecto a sus gastos. El aumento del costo de los productos esenciales (60%), electricidad, gas, agua y combustibles (55%) y contar con atención de salud de calidad (48%) son las principales preocupaciones para los consumidores mexicanos en general.

A pesar del impacto en la confianza del consumidor, las y los mexicanos encuestados tienen expectativas positivas hacia el futuro...

55% espera que su situación mejore en los próximos 3 años.

En cuanto al estilo de vida de las y los consumidores mexicanos, la encuesta revela que estos pueden agruparse en torno a cinco grandes prioridades:

- El planeta primero (34%)
- La salud primero (21%)
- La experiencia primero (16%)
- La asequibilidad primero (15%)
- La sociedad primero (14%)

■ Las 5 cosas que más importan al consumidor en México y marcas creando contenido para ello

El planeta primero

La sostenibilidad es el tema que define a este grupo de consumidores, lo cual se ve reflejado en que un 70% expresó estar preocupado por el cambio climático y el 28% aseguró que comprará menos para ser más sustentable.

La salud primero

En este grupo se encuentran los consumidores que desean cuidar su bienestar físico y mental, una tendencia heredada de la pandemia. El 55% de estos consumidores tiene la intención de dar prioridad a la salud y el bienestar como



factor clave que impulsa su comportamiento de compra en los próximos años.

La experiencia primero

Estos consumidores buscan evadirse fácilmente y disfrutar de experiencias como vacaciones, juegos, streaming y participar en comunidades inmersivas en línea. Según el estudio, esta tribu está adoptando las tecnologías digitales más que otras y, el 71% de estos mexicanos está dispuesto a compartir sus datos personales para obtener experiencias personalizadas.

Además, el 69% de encuestados perteneciente a este grupo quiere ponerse al día con todas las cosas que perdió durante la pandemia y el 50% de ellos tiende a comprar cosas que les produzcan felicidad.

La asequibilidad primero

El 61% de los consumidores que tienen el costo como prioridad están preocupados por la capacidad de adquirir los productos básicos del hogar, por lo que se podría ver un impacto en el consumo de productos y servicios no esenciales, ya que considerarían una reducción de compras en artículos electrónicos (38%), ropa, calzado y accesorios (40%) y abstenerse de consumir bebidas alcohólicas (15%).

La sociedad primero

Estos consumidores están cambiando sus hábitos, probando nuevas marcas para reducir el impacto social de lo que consumen. El 79% de este grupo de encuestados en México, refleja que prestará más atención en lo que compran. Su principal preocupación es la salud de la sociedad, pero saben que una sociedad sana necesita un planeta sano. Por lo tanto, están muy interesados en los bienes producidos éticamente, el 85% espera que las empresas generen resultados sociales y ambientales positivos. ■

ilan@sodadigital.com.mx
www.sodadigital.com.mx

Amanecer

// GRACE NEHMAD*

Un amanecer despertaba a Alejandra que viajaba entre lunas y añoraba los comienzos efímeros de la existencia. Sus sueños la ayudaban a viajar a pueblos insospechados y exponerse a sus secretos y saberes. Esperaba despuntar la mañana para correr a la biblioteca de su universidad. Amaba adentrarse en sus libros y aprenderlo todo, aprehenderlo todo. Ante las crisis de Luis, prefería la estabilidad de sus libros. Pero cuando Luis la amaba, Alejandra comprendía la irremediable distancia entre sus libros y el amor temperamental y pendular de Luis. En realidad, Alejandra sabía más, la vida le enseñó que ella necesitaba esos péndulos existenciales para inventarse su propia estabilidad y al mismo tiempo, vivir con gran intensidad. Le gustaba dialogar entre tiempos vacíos y tiempos plenos y tratar de hilvanarlos con gran amor y paciencia. Visitaba así, de manera intermitente las ventanas cósmicas que prometían salvar sus días de vida en esta dimensión. Alejandra se armaba de valor al exponerse a las ausencias de Luis. Filosofaba entre lunas y rescataba la fuerza de su poder en un tejido de lluvia que acariciaba sus días en la tierra sin esperar recompensa. ■

*Filósofa, poeta y pintora.



Alejandra dialogaba entre péndulos.

Meta lanza su app Threads para competir con Twitter

El gigante tecnológico Meta lanzó su aplicación de mensajería instantánea Threads, con la que quiere desbancar a Twitter, y que, de momento, no estará disponible físicamente en los países de la Unión Europea ni virtualmente en los teléfonos Android.

Se conoció la intención de Meta, propietario de aplicaciones como Facebook, Instagram y WhatsApp, de lanzar la nueva red social vinculada con Instagram.

De acuerdo con algunos medios, el fundador de Meta, Mark Zuckerberg, ya habría escrito en la red -donde, al parecer se ha concedido acceso a algunas personas y empresas- su primer mensaje: «Vamos a hacerlo. Bienvenidos a Threads».

Según el medio estadounidense Politico, Meta no pondrá, de momento, a disposición de los usuarios de la UE la nueva aplicación por temor a no cumplir con los controles sobre protección de datos que rigen en el viejo continente.

El confundador de Twitter, Jack Dorsey, y el propietario de la red social, Elon Musk, se han adelantado al lanzamiento y criticaron ayer que Threads recolectará todo tipo de datos de los usuarios.

Ambos sostuvieron que, de acuerdo con las condiciones de privacidad de la nueva aplicación, que ya se pueden consultar online, Threads puede recopilar datos de identidad, salud y forma física, financieros, del historial de navegación, compras, localización, contactos e «información sensible» del usuario.

El presidente de Meta lleva mucho tiempo planeando el lanzamiento de una red social de conversaciones en línea en tiempo real que hiciera la competencia a Twitter, una plataforma que, pese a los vaivenes y restricciones que ha sufrido desde su adquisición por parte del multimillonario Elon Musk, sigue pareciendo irremplazable. Recientemente Musk anunció la imposición de límites diarios en la canti-



dad de publicaciones que pueden leer los usuarios, lo que, de nuevo, provocó malestar entre los seguidores de la red social.

Además, Musk ha tenido otras polémicas, como casos de antisemitismo en sus posts en la red social.

En principio la nueva aplicación Threads estará conectada con la plataforma Instagram, permitiendo a los usuarios de esa red social seguir a los mismos usuarios que siguen en la plataforma para compartir fotografías y videos, manteniendo el mismo nombre de usuario. ■

Fuente: Aurora

OPORTUNIDAD LABORAL

JEFE DE SEGURIDAD

Ofrecemos:

- Capacitación en temas de seguridad, manejo de situaciones, manejo de voluntarios
- Posibilidades de crecimiento
- Excelentes prestaciones salariales y comunitarias
- Sueldo base más prestaciones de ley
- Alto valor curricular
- Sueldo atractivo

Requisitos:

- Honestidad
- Responsabilidad
- Capacidad de trabajo bajo presión
- Liderazgo
- Poder Analítico
- Habilidades de comunicación
- Licenciatura
- Tiempo Completo
- Edad: 25 a 40 años
- Sexo: Indistinto

Envía tu CV a:
guerreroc@cdi.org.mx

55 2629 7400, extensión 697 **cdi.org.mx**



GUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



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 MARKETING
LIC. ILAN EICHNER
Presidente

JOSÉ ENRIQUE LITENSTEIN
MS. JACOBO PALOMBO
LIC. ALEJANDRO PESEL
MTRO. RICARDO PODOLSKY
Vicepresidentes

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN
MTRA. NATALIA KACZYNSKA
Dirección Comercial

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios
ELBA BAHENA
Asistente
GUADALUPE COLÍN
Telemarketing
TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

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. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. LESSLIE ARREDONDO
Fotografía

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITTI
JOSÉ LUIS MONTES DE OCA
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ADARENE RUBÍ PIÑA
PILAR RANGEL
PERLA RANGEL
ANGIE RÍOS
ELIZABETH RODRÍGUEZ
JOSÉ MANUEL SEGURA
VÍCTOR TORRES
MAURICIO WEIL

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.



VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

Informes con Teresa Martínez

Tel. 55 2629 7400 Ext. 552
Celular: 55 4551 9054
Correo: martinezt@cdi.org.mx

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 VINCULO 23784-00
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA RAQUEL MICHAN TAUCHI

Para mayores informes llamar al 552629 7400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

USO OBLIGATORIO DE TOALLA

Recuerda traer tu toalla, no se permitirá el uso del Fitness ni el acceso a las clases grupales sin ella.

El CDI cuenta con servicio de renta de toallas por \$12.00 pesos.





Ya hay rezos los domingos, a las 9:00 horas.



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 517 Y 520.



AVISO DE PRIVACIDAD

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

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO

HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA

FORTALECIMIENTO INTEGRAL



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

COSTO MENSUAL \$700.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte