



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספורטצענטער – מקסיקו

מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 2980

14 de shvat 5783

Ciudad de México a 5 de febrero de 2023

www.cdi.org.mx

[f @cdideporvida](https://fcdideporvida)

[@cdideporvida](https://cdideporvida)



PRÓXIMAMENTE, ¡28 ANIVERSARIO!

// LUCERO MORA

La generación que hizo posible el sueño está aquí. Un gran sueño que lleva 28 años ininterrumpidos cambiando vidas y dando pertenencia a sus integrantes. En Beyajad trabajamos para que, lo que comenzó como un sueño, hoy, sea realidad. El CDI va la vanguardia en el trabajo que se realiza en Beyajad, los comentarios recurrentes son de que como Institución, es una de nuestras máximas satisfacciones en el Deportivo, en la Comunidad, y lo más importante, como seres humanos.

Hace 28 años, grandes visionarios proyectaron y comenzaron un grupo que se ha convertido en modelo y ejemplo de muchos otros grupos. En estas casi tres décadas nos caracteriza la constante actualización de los profesionales que trabajan en este maravilloso proyecto. Dado que el mundo cambia constantemente

nosotros tenemos que reinventarnos día a día. A lo largo de estos 28 años, Directivos, Voluntarios y profesionales del CDI a su paso han aportado algo y han enriquecido a su forma y posibilidades a este magnífico grupo. El próximo 14 de febrero, Beyajad cumplirá 28 años y nos llena de orgullo ver cómo nuestros adultos mayores se han apropiado de un espacio especialmente diseñado para ellos. Beyajad cuenta con actividades culturales, recreativas, paseos, clases de arte y debates, así como de acondicionamiento físico y mental. Con gran satisfacción podemos decir que los adultos mayores de la Comunidad tienen un espacio digno y a la vanguardia, y que con el devenir de los años tendrán la atención que requiera la nueva generación de adultos mayores que serán, como todos, bienvenidos. Así que por ahora

¡Mazal Tov para Beyajad!



Gran cierre de la copa CDI ITF Master 700

10►



Intensa primera jornada en Futbol de Elite

14►



Los pre-festivales... el primer evento de la temporada

Lía Galván

24►



¡Primera llamada!

Yesenia Sadovitch

27►



Tu Bishvat en la tierra de Israel

Saskia Leyv

28►

BMW FEST

LOWIE MUSIC FEST 2023

25 DE FEBRERO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI

DISFRUTA DE ESTE
GRAN ESPECTÁCULO



 **Mifel**
PATROCINADOR OFICIAL

GRUPO
S21
CUSTODIAS

Atención!!!

GRUPO
KASA
AUTOMOTRIZ®

KIBRIT
SNAIDERMAN S.C.

COHENDI

PRESLOW®
EST. 1955

FEBRERO DE EVENTOS CULTURALES

Apenas inicia el nuevo mes y en la agenda tenemos dos eventos ya clásicos en la Comunidad. El sábado 25 de febrero, se realizará el Blowie Music Fest 2023; y al día siguiente, comienza el 49 Festival de Danza Aviv. Sabemos que falta un mes, pero en ambos eventos los organizadores ya están trabajando al 100%. Sin duda, en la antesala de la primavera disfrutaremos de sorpresas, buena música y deslumbrante danza. Sigue aquí los artículos que nos comparten de los pre-festivales, asimismo, el Habima ya se empieza a asomar. ¡No te los puedes perder!

■ Torneos de Futbol, Futsal, Voleibol y Tenis

En esta edición de CDIinforma damos cuenta de la intensidad deportiva que se vive en el

Dépor. Lo mismo en torneos internos que externos, en nuestras instalaciones se desarrollan diversos deportes que apasionan a los cedeístas. En el caso del Futbol, los chicos que asisten a la escuela del CDI se enfrentaron a representativos visitantes en un concepto de Elite que será de gran motivación para los nuestros. En el Futsal se vivieron las finales del torneo interno y en la crónica publicamos quiénes fueron los mejores. Por su parte, el Voleibol demostró que tiene su público y nuestras chicas dieron la campanada al vencer



a un equipo de la UNAM. Y, el deporte blanco, el Tenis, tuvo una semana de gala con la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700 donde nuestros tenistas tuvieron una estupenda participación en un evento de clase mundial.

■ Torneo Slow Pitch

Del 13 de febrero al 10 de diciembre, la pelota caliente será lanzada. Si ya tienes equipo el torneo está por comenzar y si aún no se han inscrito están a tiempo de registrarse. El Campo de Softbol Rosendo Gervitz del CDI será una vez más el escenario de las grandes emociones donde los peloteros lucirán grandes lances y donde se espera haya muchos vuelacercas. Informes en el Comité de Fomento Deportivo.

■ Redes y web

Te invitamos a seguir nuestras redes sociales CDI-Deportes Vida en Facebook, Instagram y YouTube, ahí encontrarás información inmediata de la vida en el Dépor. Dale Me Gusta a las historias que publicamos donde el protagonista eres tú, asimismo, compártelas con tu amigos y familia. De igual manera, visita la web www.cdi.org.mx donde puedes consultar el CDIinforma todo el tiempo, con artículos actualizados de interés general y por supuesto de tus actividades favoritas en la Casa de Todos. ■

HORARIOS 6 DE FEBRERO



El Centro Deportivo Israelita
abrirá de 6:30 a 15:30 horas.



El horario de Punto CDI Monte Sinai será:
Gimnasio y Alberca de 6:00 a 15:00 horas
Oficina de 7:00 a 14:00 horas



El Club Campestre Tepotzotlán
permanecerá cerrado



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.



CLASES FITNESS

Del 6 al 12 de febrero

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

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

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

LUNES



Spinning / Intervalos

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



Spinning / Intervalos

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



Entrenamiento Funcional

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



Sweat Lab

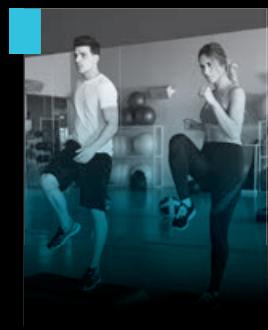
9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)

MARTES



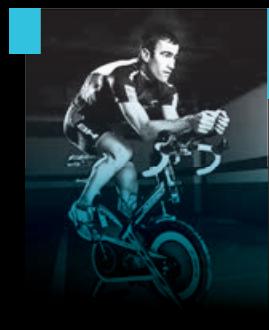
TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Hiit Workout

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



Spinning / Endurance

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



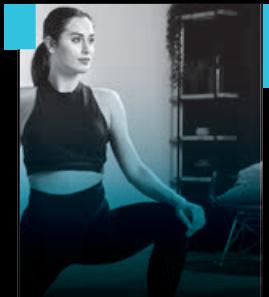
Spinning / Power

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



Acondicionamiento físico general

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



Silver Wellness

8:00 a 9:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6 (Box)

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



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
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Vendo Distribuidora de quesos y productos lácteos gourmet

- * Dos marcas registradas en el mercado
- * Cartera de clientes de las grandes tiendas
- * Know how y Activos

Para mayor información comunicarse
con Anat al 55 1144 8655



CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2023

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

CASILLEROS

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

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

CUALQUIER
FORMA DE PAGO

FEBRERO 2023

6%

CDI MÉXICO

CASILLEROS

A NUESTROS SOCIOS

- La fecha máxima del pago de la anualidad es el 28 de febrero de 2023.
- El bloqueo de los casilleros por falta de pago será a partir del 1 de marzo de 2023.

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

TEMPORALMENTE SUSPENDIDO.

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

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





Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



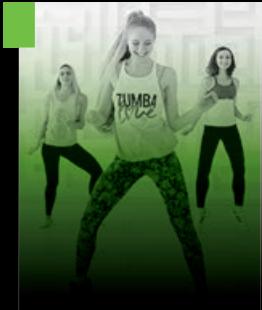
Aquaeróbics

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



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Yoga

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



Body Combat

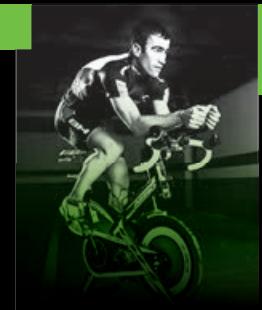
18:00 a 19:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(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
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

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



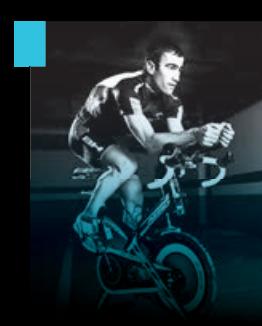
TRX

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

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



Spinning / Intervalos

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



Zumba

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



Sweat Lab

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



Easy Body Wellness

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



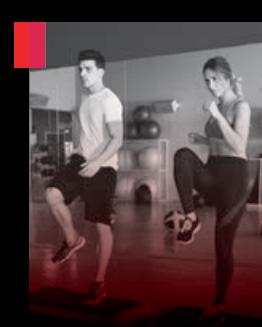
Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



Hiit

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



Strong Nation

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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

JUEVES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6 (Box)

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



Spinning / Endurance

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



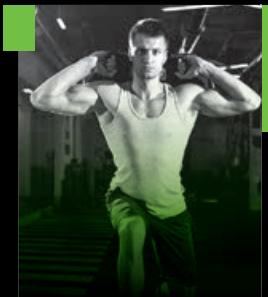
Pilates

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



Spinning / Power

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



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Renata López
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

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



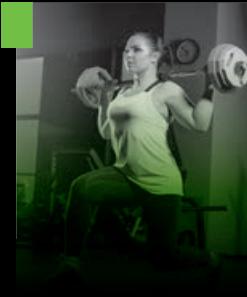
Body Jam (Baile)

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



Spinning / Endurance

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



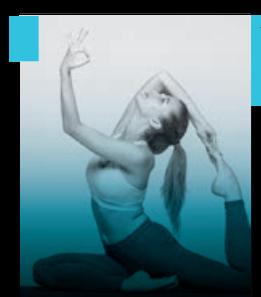
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



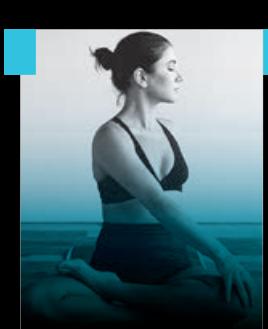
Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Yoga

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



Round 6 (Box)

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



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES



Spinning / Race Day

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



Total Body Condition

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



Spinning / Fondos

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



Cycling / Fuerza

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



Pilates

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



Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

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

DANCE LAB

Dance Lab es una actividad para niños y niñas, en donde además de bailar y disfrutar el movimiento, podrán adquirir y desarrollar habilidades motoras, físicas y sociales.

El baile y la danza a temprana edad, trae consigo múltiples beneficios, entre ellos el desarrollo físico; el cual permitirá a tu pequeño desarrollar y mejorar el control de su cuerpo, la coordinación y el equilibrio. Al bailar, los niños desarrollan su creatividad, liberan energía, mejoran su postura corporal y ganan elasticidad, colaborando en el desarrollo muscular y de la columna vertebral. Entre otras habilidades están la disciplina, la concentración y las habilidades sociales.

Dentro de las actividades que se desarrollan en esta clase son: el reconocimiento y fortalecimiento del cuerpo para evitar lesiones, control espacial, reconocimiento de las direcciones del espacio, las dinámicas y cualidades básicas del movimiento, así como la percepción musical por mencionar algunos.

La clase, tiene una duración de 60 minutos, y consiste en un calentamiento de cuerpo completo, se desarrolla con ejercicios básicos de fuerza y resistencia compleja hasta formar pequeñas frases de movimiento, y que posteriormente, se irán complejizando hasta conformar un ejercicio coreográfico. Para finalizar, se cierra la sesión con un momento de estiramiento y relajación que ayudará a la recuperación muscular. ■



GRAN CIERRE DE LA COPA CDI ITF MASTER 700

La copa CDI ITF Master 700 cerró sus actividades con una ola de increíbles finales durante el pasado fin de semana. De estas finales nos complace mencionar la participación de tres de nuestros Socios y destacados tenistas. El sábado 28 de enero, Jorge Berman hizo su presentación en la final, utilizando la cancha número 7 la cual lleva su nombre. Esta final se realizó entre los dos mejores ranqueados del torneo en la categoría de 70 años y más. Fue un duelo sumamente parejo que dividió los primeros dos set entre los contendientes, obligando al alargue y donde finalmente Serge Gresy (Francia) se impuso en lo que fue el duelo más visto del torneo.

Por su parte el domingo 29, llegó la hora para Elías Sitton y Pola Alfie. El primero representado a la categoría de 50 años o más; y Pola, contendiendo por la categoría de 40 años y más. Elías nos regaló un increíble juego, donde puso al rival varias veces en apuros, sin embargo, no fue suficiente para llevarse la victoria en esta ocasión. En cuanto a Pola, su participación en el torneo fue contundente, ninguna competidora pudo hacerle frente y la final no fue la excepción. Hoy por hoy tenemos a la mejor tenista de Master de esta categoría entrenado en el CDI. Cabe destacar la participación de 44 tenistas cedeístas que tuvieron una estupenda oportunidad de medir fuerzas.

Asimismo, es relevante señalar que la rivalidad deportiva que se vivió en el Centro de Tenis Justino y Doris Hirschhorn y Familia, así como en el Estadio de Tenis Gastón Bloch contrastó con el increíble ambiente familiar y festivo de los alrededores, siendo las premiaciones el pretexto perfecto para interactuar y convivir con cada uno de los participantes y sus invitados. ■

COPA CDI ITF

WORLD TENNIS MASTERS TOUR 700

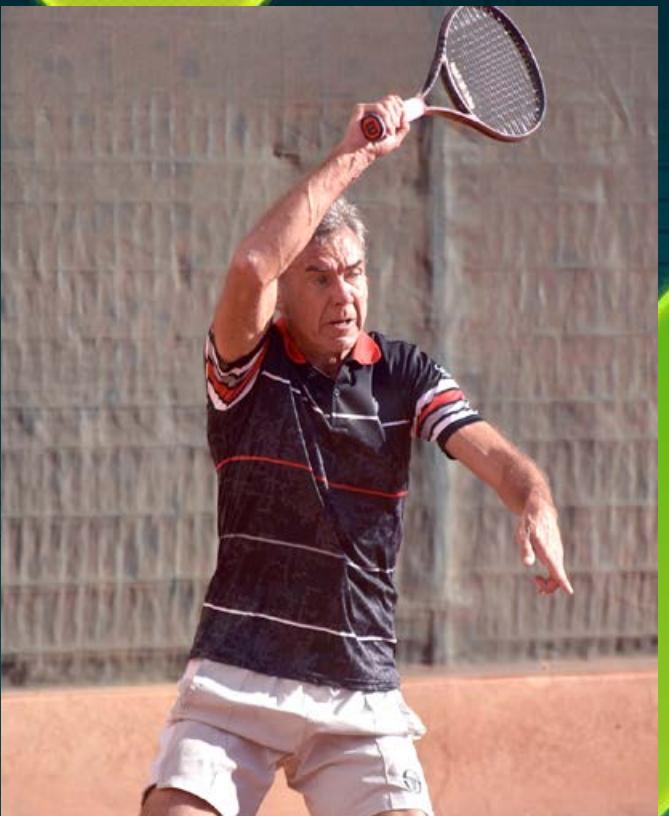


FORUS
Stylish Living



FEDERACIÓN MEXICANA
DE TENIS











TORNEO DE ELITE

INTENSA PRIMERA JORNADA FUTBOLERA

Con una gran expectativa, dio inicio el Torneo de Elite de Futbol del CDI que reúne a los mejores jugadores de las distintas categorías. De arranque, el representativo de la Generación 2014 tuvo un magnífico encuentro que resultó muy peleado y que al final terminó empattado a 2 goles por bando. En otro empate, Generación e IFA anotaron sólo un gol cada equipo. En el siguiente juego de la jornada, Generación 2012 del CDI pierde 0-2 ante el IFA. Y, en el último partido, Generación 2010 gana 2 a 1 a IFA. Positivo balance de esta primera jornada donde el Dépor siempre busca dar el plus a su Socios.

Cabe destacar que en los encuentros se contó con una excelente presencia de los padres de familia que llenaron las tribunas y que todo el tiempo alentaron a los chicos. Y de los visitantes, dieron muestra de porqué son los mejores de sus categorías, sin duda, esta experiencia será muy valiosa para elevar el nivel de competencia de nuestro Futbol.



FUTSAL CDI

Cierre de jornada, ¿quiénes son los mejores?

// FUTSALITO

En una jornada épica, llena de emociones, momentos duros, grandes acciones, extraordinarios goles e increíbles atajadas, se realizaron los juegos finales del gran torneo interno de Futsal del CDI. La jornada empezó con el juego entre la Sub-16 contra Men in Black donde el primer duelo fue fuera de la cancha al decidir qué jugadores jugaban en cada equipo, recordemos que en Men in Black participan varios jóvenes, que por su calidad son parte de la selección Sub-16.

Aunque compañeros en su momento, hoy el encuentro fue de poder a poder y cuando parecía se decidía en favor de Men in Black, que tenían una ventaja de 3-1, la Sub-16 reaccionó y con tres goles superaron a su rival 4-3, llevándose el tercer puesto.

En la otra división, también por el tercer lugar, se enfrentaron en lo que parecía un duelo muy parejo Galatasaray contra los Hararis, la mejor defensa contra una de las mejores ofensivas. Muy pronto Galatasaray demostró que no sólo se basan en defender, en esta ocasión apuntalados por el excelente arquero Moy Bac, sino que también saben atacar para tomar una cómoda ventaja de 4 a 1; y aunque los Hararis lo intentaron, el juego y el tercer puesto fue para Galatasaray con resultado final de 4 a 2.

Cabe mencionar y felicitar a estos dos equipos que, además de brindar un excelente torneo se llevaron los trofeos de Mejor Portero, sin lugar a dudas más que merecido para Luis, Wicho, Kleyman de Galatasaray. Por mucho, Luis, es el arquero más destacado de este deporte. Asimismo, obtuvieron y el premio al Mejor Goleador con Elías Hararari que cada día demuestra su gran calidad y facilidad para anotar en la portería contraria.

Entonces, llegó el momento esperado por todos que convocó a mucha gente a las tribunas, las finales de ambas divisiones. La primera, es ya un clásico del Futsal del CDI, entre Cocodrilos y los Perros, más bien Kelbs, este último sin uno de sus principales jugadores y alma de este equipo Salo Akerman, al que le enviamos un caluroso saludo y esperamos que su familia no sepa de más penas.

Muy pronto empezaron las oportunidades para ambos equipos, siendo Kelbs los que se fueron primero al frente, para que poco después llegaría el empate. Luego, los Cocodrilos pudieron irse al frente, dominando al rival, pero la defensa y el arquero detuvieron todo y en una gran acción Kelbs volvió a tomar ventaja, ahora de dos tantos, llegando a un 4 a 1 que parecía decidir el rumbo del par-



tido, pero Cocodrilos tiene jugadores impresionantes, metieron el 4 a 2 y después con un poema de gol del filósofo del Futsal, Marcos Green, acortaron el marcador. Cuando parecía podría venirse la voltereta apareció el control del partido de Jack Cohen, por mucho el mejor de este encuentro, y de los mejores jugadores en el CDI para que Kelbs marcaran el 5 a 3 y posteriormente ya cerca del final del juego y con Cocodrilos arriesgando el todo por el todo, Kelbs aprovechó para

concretar el 6 y 7, y decretar el marcador final de 7 a 3 y un nuevo campeonato para este equipo que definitivamente tiene un trubuco con Isaac Ajzen, en la Portería, y que recibió el trofeo al Mejor Portero; el férreo e impasable Salo Akerman, el incansable Sebastian Saidman; el siempre oportuno Santiago Turok; la gran revelación Víctor Benítez; el ya comentado y excelente jugador Jack Cohen; el todo pulmón Mauricio Oldak; el impredecible Beto Shueke que es en estos

PASE A LA PÁGINA 16 ➤

TORNEO
Slow Pitch

**Del 13 de febrero
al 10 de diciembre de 2023**

CDI
Slow Pitch

Informes en el Comité de Fomento Deportivo
al teléfono 55 2629 7400, extensiones 466 y 467.

VIENE DE LA PÁGINA 15

juegos donde más se crece; el futuro de este deporte y goleador implacable Abraham Amiga (a la postre recibió el trofeo al jugador del partido); y el alma del equipo, David Achar.

La otra final prometía grandes emociones, después del 11 a 10 entre ambos en torneo regular, y cumplió con creces con un Beraja buscando irse al frente desde el primer momento, aprovechar su arsenal ofensivo y que al Resto del Mundo le faltaron varios jugadores.

Y cuando más presionaba Beraja vino una jugada, donde el árbitro no titubeó y marcó penal a favor de Resto del Mundo con gran definición a pesar del gran lance de Salo Romano, un joven arquero con un magnífico presente y un gran futuro bajo los tres palos y al que le deseamos Refua Shlema y que muy pronto esté engalanándonos con sus espectaculares lances con sus múltiples equipos. Beraja logró el empate y nuevamente se fue al frente presionando con todo al rival y ahogándolo en su propia cancha. Pero, nuevamente, una gran actuación de Isaac Ajzen en el arco (que repitió y jugó ambas finales) y en especial de Shory, Varón y Chayo que detuvieron todos los embates, de Shamosh Sheuke Zagas, para que el crack de Shimi, arrancara constantemente, dejara rivales atrás y concretara no, 1; no, 2; sino 5 goles de gran manufactura.

Los últimos minutos fueron intensos con Beraja jugando 5 al ataque, como gran parte del partido, logró acercarse en el marcador, pero nuevamente la calidad de los jugadores de Resto del Mundo, incluyendo el juvenil León Chayo, y con la dirección en un principio de Chelo BazBaz y después de Eyal Barón, que ya logró su primer título de campeón en este puesto, lograron mantener a raya a los atacantes y coronarse bicampeo-



nes con marcador final de 6 a 4; y, siendo por supuesto, Shimi quien recibió el trofeo del jugador más valiosos de este partido.

Una mención importante de todos los que conforman este equipo, que en un momento flaqueó en el torneo, pero se recuperaron para ocupar el primer lugar de la tabla y a la postre nuevamente son campeones. Ellos son: Isaac Ajzen, portero (campeón en ambas divisiones); Aby Sofer, portero y multifacético jugador; Jaime Varón, una garantía constante; Shory que fue un muro en la defensa; al que es más difícil pasar y todo un caballero de la cancha Tony Chayo; a su hijo, León que de poco a poco demostró que definitivamente hay calidad en la familia; Shimi Suet, desequilibrante como ninguno y goleador implacable; el sólido defensor Isaac Amiga; Jacobo Cherem, inspiración del equipo, Dany Salame que aparece siempre como un peligro constante para el arco rival; al que nadie alcanza y pelea cada balón, Fredy Silvera, bajo la dirección y manejo de Chelo BazBaz, al que esperamos ver muy pronto nuevamente en la cancha con sus jugadas inimaginables y esta ocasión, como dijimos, con Eyal Baron en la dirección técnica.

Felicidades a los campeones Kelbs y Resto del Mundo Jr; a los dignos subcampeones Cocodrilos y Beraja; a los terceros lugares, Sub-16 y Galatasaray, y a los dignos rivales que vendieron cara sus derrotas, Men in Black y los Hararis. Enhorabuena a todos los participantes de este emocionante deporte. Los esperamos para disfrutar fabulosas acciones

vibrar en cada instante, festejar los goles y las atajadas y vivir en grande la emoción en el próximo torneo que ya muy pronto inicia de Futsal en el CDI. ■

CAMPEONATO ESTATAL

Karate Do del CDI en la CDMX

El domingo 29 de enero, iniciamos las competencias de Karate con el campeonato estatal de adultos y el selectivo para los juegos de la Conade en la ciudad de México, en la cual participaron cuatro atletas del CDI: Sony Misrahi, en kata categoría juvenil mayor; Jan



Ades, haciendo su debut en la categoría de cintas negras en kata y kumite, categoría juvenil menor; Andrea Jaime, en kata femenil categoría adultos; y, Saúl Masri, en kata y kumite varonil categoría adultos. Como sabemos, los juegos de la Conade son los juegos más importantes a nivel federal, pues es un evento que promueve el gobierno federal a través de las asociaciones estatales y las alcaldías.

Durante este evento llevado a cabo el gimnasio Juan de la Barrera, a partir de las 8:30 horas, los karatecas cedeístas se midieron con otros competidores de toda la ciudad en busca de representar a la CDMX en el siguiente nivel regional.

Felicidades a los competidores participantes del CDI por su trabajo y su entrega. En nuestras instalaciones encontrarán el estado idóneo para la práctica de su deporte. Les recordamos que siempre hay cosas que mejorar; siempre hay algo que se puede cambiar; y que nunca se debe dejar de luchar. Enhorabuena a Andrea Jaime por su brillante regreso con un merecido tercer lugar en kata; y, a Saúl Masri por su también merecido y peleado tercer lugar en combate. Ellos son el mejor ejemplo de que el Karate es para siempre. Y, para Sony y Jan, les pedimos que no dejen de luchar por lo que quieren, ya que hay muchas formas de seguir insistiendo. ■



LIGA ESCOLAR PREMIER

El CDI se llena de Voleibol

El pasado sábado, el CDI vio una vez más sus canchas llenas de Voleibol. El espíritu de competencia se hizo presente y la calidad de nuestras instalaciones asombra a propios y extraños. Tuvimos la visita de más de 30 equipos que jugaron el inicio de sus respectivas categorías y también se realizaron juegos de finales, tal es el caso del equipo juvenil de Voleibol de nuestra Institución que se enfrentó en la final de la liga al equipo de la UNAM- Naucalpan.

El encuentro se realizó en nuestras instalaciones a las 9:00 horas en el Gimnasio Auxiliar con gradas llenas e incluso gente de pie, pues ninguno de los asistentes local o visitante quería perderse este encuentro. El CDI se impuso en el primer set con parcial de 25-22 pero las universitarias tomaron el segundo con marcador de 28-26. El set final fue muy intenso y las nuestras sacaron la casta con un apretado 15-12 para un magnífico resultado del equipo de casa. La jugadora Liora Waldman fue acreditada como la MVP, jugadora más valiosa del juego. ■

VETERANOS

Intensa actividad

// MARCOS SCHWARTZMAN

Gran inicio de año, con deseos de mejorar y ser competitivos en las Ligas donde participan 1500 futbolistas del CDI. De igual forma, somos visitados por una gran cantidad de equipos de niñas, damas y niños y jóvenes: un domingo de Futbol en el Dépor se convierte en un día de fiesta entre la competencia, entre las porras, los equipos y goles anotados.

Por su parte, el equipo de Veteranos recibió al conjunto de San Marcos y fue un partido altamente reñido; jugamos con el segundo uniforme y el estímulo de defender



nuestros colores fue un gran aliante. Asimismo, CDI fue sede de un torneo internacional de tenis de divisiones veteranas con asistencia de jugadores de muchas partes del mundo. En la categoría de 70 años, el eterno triunfador Jorge Berman jugó contra Serge Gresy, el número nueve del mundo. En juego muy apretado que se fue a tres sets, el visitante triunfó y Don Jorge recibió su premio de subcampeón con sus nietas. Lleno hasta el tope, felicitamos a la organización y nivel de competencia. Se demuestra que la Casa de Todos tiene como límite, la imaginación, sí y sí. ■

EN
CANTO
APRENDÍ:

-A CONOCER MI VOZ - EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS
- A SER MEJOR CON LAS PERSONAS



#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



BEYAJAD, PROFESIONALES DE CLASES CULTURALES

//LUCERO MORA

Los martes y jueves recibimos con mucho agrado a los participantes de este gran grupo que dentro de unos días cumplirá 28 años de haber abierto las puertas a mil historias y tocado mil vidas. A partir de las 13:00 horas se imparten las clases culturales, estas son de diferentes retos mentales, aquí el desafío es entrenar tu mente, cultivar tus conocimientos, conocer tus destrezas artísticas, pero sobre todo es retarte a saber siempre más. Porque no hay otro lugar como el Dépor, ven a probar las clases.

■ **Envejecimiento saludable con la Maestra Ana Cristina Flores que se imparte en el Salón Ejecutivo Moisés Gitlin, los martes y el jueves, en el Salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie**

¿Qué significa crecer? ¿Cómo me gustaría crecer y cómo lo estoy haciendo? ¿Hoy es una etapa más de mi vida o el resultado de todo el camino? ¿Es posible lograr una vida placentera?

Estas son algunas de las preguntas a las que daremos respuesta en la clase de Envejecimiento saludable en Beyajad. Exploraremos diversos temas de salud, estilos de vida saludable; cómo lograr una vida activa, cómo lograr desarrollar al máximo todos los atributos que me permiten gozar de una buena salud, cómo mantener y mejorar mi salud mental. También abordaremos conocimientos y herramientas que te permitirán gozar de bienestar en la vejez.

Soy Ana Cristina Flores Márquez, licenciada en Gerontología por la Universidad Estatal de Valle de Ecatepec, Maestra en Tanatología por el Instituto Mexicano de Psicooncología, docente de la licenciatura en gerontología en la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, certificada en la atención de personas mayores por el Consejo Nacional de Norma-



lización y Certificación de Competencias Laborales por el Instituto Nacional de Geriatría. Poseo una Acreditación Internacional de Competencias en la Atención en Salud para personas mayores por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, bajo la misma línea, tengo una especialización internacional en modelos de intervención gerontológica por la Universidad Alas Peruanas, Promotora del movimiento internacional Dementia Friends así como diversos cursos y diplomados sobre salud mental, manejo de crisis, primeros auxilios psicológicos y suicidio.

¡Ven y date la oportunidad de conocer la clase, aprendemos el uno del otro!

■ **Dibujo y Pintura con el profesor Juan de D. Reyes que se imparte en Salón 6 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie**

Soy Juan de D. Reyes, licenciado en Diseño y Comunicación visual egresado de la UNAM. Imparto el taller de Dibujo y Pintura en Beyajad. Esta clase sirve para conocer las técnicas tradicionales como el grafito, el carboncillo, el gis pastel, el acrílico, la acuarela y el óleo; estas técnicas se acompañan de temáticas como: el paisaje, **PASE A LA PÁGINA 20** ➤

PASE A LA PÁGINA 20

◀ VIENE DE LA PÁGINA 19

la naturaleza, la flora, la fauna, la figura humana, la arquitectura, la abstracción, los temas sociales, los sentimientos y las ideas personales. Es una excelente actividad para desarrollar el potencial creativo pues todos podemos dibujar y pintar obra artística a cualquier edad.

Las clases culturales se imparten de 13:00 a 14:00 horas y ellas son Dibujo y Pintura, Envejecimiento saludable, Gimnasia Cerebral, Historia judía, Tejamos con causa y una vez al mes Gotitas Culturales.

Las clases físicas se imparten de 11:00 a 12:00 horas y ellas son Gimnasia especial, Baile y fortalecimiento físico y Gimnasia terapéutica.

Acércate al Comité de Actividades en donde te podemos apoyar y con gusto te damos un día de prueba, para que te des la oportunidad de conocer actividades benéficas 100% para ti. ■



CINE - REFLEXIÓN

El color púrpura

Director: Steven Spielberg
E.U. 1985
Duración: 2:30'



La historia se centra en la vida de Celie, una joven muchacha de color. A principios del siglo XX Celie tiene 14 años y está embarazada de su propio padre. Su difícil existencia continúa así por 30 años, pero Celie tiene una obsesión: aprender a leer y no ceja en su empeño hasta que lo consigue, a pesar de que el marido, su señor se lo prohíbe, la apalea y le esconde las cartas de su hermana; pero ella se las ingenia para aprender y al mejorar en su lectura, descubre el mundo y va logrando un lugar en la sociedad.

Además de que cinco mujeres de color, se van liberando de las esclavitudes, por la comunicación y solidaridad entre ellas, adquiriendo conocimientos para su independencia. ■

Fecha: martes 7 de febrero

Horario: 16:30 horas

Lugar: Salón Ejecutivo

Ánálisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes

Actividad para mayores de 18 años



Gimnasia cerebral para todos

// AMADA CORKIDI

Mi nombre es Amada Corkidi Nacach, mi formación es como Guía Montessori y soy instructora en Gimnasia para el cerebro. Siendo esta una serie de ejercicios prácticos y un nuevo sistema de aprendizaje que tiene en cuenta todas las capacidades innatas del ser humano es una combinación de ejercicios sencillos y divertidos que refuerzan la capacidad intelectual utilizando para ello los dos hemisferios cerebrales.

■ **¿Qué beneficios tiene la Gimnasia cerebral?**

- Mayor capacidad de concentración.
- Desarrollo de la memoria.
- Mejora la coordinación cerebro-cuerpo.
- Integración de las capacidades visuales, auditivas y táctiles.
- Aprendizaje de técnicas de relajación.

Te invitamos todos los miércoles, a las 16:00 horas, en el Salón Ejecutivo Moisés Gitlin, a vivir estas sesiones que te darán herramientas para tu día a día. Es apta para cualquier Socio mayor de 18 años, ven no te arrepentirás. ■

Salida a santuario de Mariposa Monarca

Valle de Bravo
Sábado 11 de febrero, 2023

TOUR DE UN DÍA

- 8:00 horas: Cita en el Dénpor y abordaje de unidad.
- 8:30 horas: Salida puntual rumbo al santuario.
- 10:30 horas: Entrada al santuario de la mariposa monarca.
- 13:30 horas: Cita para trasladarnos a Valle de Bravo.
- 14:30 horas: Comida Buffet (incluida)

RECORRIDO LIBRE. Mercado de Artesanías, Mercado municipal entre otros atractivos.

18:00 horas: Retorno a CDMX.

¡A PASEAR Y DIVERTIRNOS SE HA DICHO!

INCLUYE: TRANSPORTE IDA Y VUELTA, COMIDA, ENTRADAS A LOS LUGARES A VISITAR Y GUÍAS ESPECIALIZADOS.

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

No a la violencia contra las mujeres

“El miedo de la mujer a la violencia del hombre es el espejo del miedo del hombre a la mujer sin miedo”.
Eduardo Galeano

// DRA. EUGENIA BEHAR ROSANES

A pesar de que la violencia contra la mujer no es un fenómeno nuevo, su reconocimiento, visualización y el pasar a ser a un problema social, sí es relativamente reciente. Es hasta la mitad de Siglo XX con el surgimiento de las ideas feministas que se comienzan a tomar medidas contra la cultura, la sociedad y los hombres que maltratan a las mujeres, psicológica y físicamente. El hecho de que persista la violencia contra las mujeres en nuestra sociedad sigue siendo un problema alarmante y de extrema gravedad, a pesar de los enormes avances registrados en su erradicación. Todavía hay mucho por poner en práctica, pues la violencia machista sigue siendo una lacra mundial que afecta a las mujeres.

El cine como herramienta de comprensión y transformación social ha registrado históricamente un uso frecuente de la representación de roles y estereotipos sobre la mujer y la injustificada violencia de una sociedad machista.

El medio cinematográfico reivindica su papel como agente socializador de gran potencia, porque muestra modelos de comportamiento, produce reacciones y transmite creencias y valores. Además de ser promotor del conocimiento y de la reflexión empática hacia el problema. La violencia contra las mujeres necesita ser afrontada con propuestas que sirvan para desenmascarar los medios que la siguen justificando.

Las películas que veremos ponen en evidencia narrativa y visual esta problemática con el fin de hacer conciencia, facilitar la interacción comunicativa que es la antesala para mantener y sostener una actitud crítica, creativa y solidaria con las mujeres violentadas y así poder ayudar a erradicar

la violencia poco a poco hasta que un día logre desaparecer definitivamente.

Por ello se entiende que el cine puede propiciar la reflexión y el debate sobre la violencia contra las mujeres.

Veremos películas de diferentes países del mundo que permitirán abrir un intercambio de ideas sobre aspectos como los siguientes:

¿Tiene alguna utilidad “aguantar” los malos tratos?
¿Cómo puede “manejar” una mujer esa relación? ¿Qué opciones tiene una mujer maltratada? ¿Un hombre posesivo lo que muestra es que quiere a su pareja? ¿En qué sentido el amor está vinculado a la “posesión”? ¿Quién bien te quiere te hará llorar? ¿A pesar de ser una mujer valiosa e inteligente, tiene que estar bajo el dominio de su marido? ¿Debe ser una locura amar a un ser despreciable? ¿Qué efectos en la salud puede tener el maltrato psicológico? ¿En qué momento una mujer debe decir “basta”? ¿Las mujeres que mantienen una relación con maltratadores albergan la fantasía de conseguir que cambien? ¿Qué claves pueden tener las mujeres que están siendo maltratadas para cortar una relación perversa? ¿Llegan a plantearse buscar ayuda profesional? ¿Tiene “salidas” una mujer que padece malos tratos permanentes basados en el poder y el miedo y alargados en el tiempo?

Por ello invito a debatir y reflexionar en forma grupal sobre esta polémica temática, porque ver cine en grupo puede resultar una actividad terapéutica y participar sobre el contenido de una película promueve el enriquecimiento compartido. Y, sin duda, en el Dépor la experiencia será única.

88°. CICLO DE CINE-REFLEXIÓN NO A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

| FECHA | PELÍCULA | DIRECTOR | PAÍS | AÑO |
|--------------|---------------------------------|-------------------|----------------|------|
| ■ Febrero 7 | El color púrpura | Steven Spielberg | E. U. | 1985 |
| ■ Febrero 14 | No sin mi hija | Brian Gilbert | E. U. | 1990 |
| ■ Febrero 21 | Tomates verdes fritos | Jon Avnet | E. U. | 1991 |
| ■ Febrero 28 | El día que me convertí en mujer | Marziyeh Meshkini | Irán | 2000 |
| ■ Marzo 7 | Antigua vida mía | Héctor Olivera | Argentina | 2002 |
| ■ Marzo 14 | Te doy mis ojos | Iciar Bollaín | España | 2003 |
| ■ Marzo 21 | Aqua | Deepa Mehta | India | 2005 |
| ■ Marzo 28 | La lapidación de Soraya | Cyrus Nowrasteh | E. U. | 2008 |
| ■ Abril 18 | Mujeres sin hombres | Shirin Neshat | Irán | 2009 |
| ■ Abril 25 | La mujer que cantaba | Denis Villeneuve | Canadá | 2010 |
| ■ Mayo 2 | Flor del desierto | Sherry Hormann | G. B. | 2010 |
| ■ Mayo 9 | La bicicleta verde | Haifaa al-Mansour | Arabia Saudita | 2012 |
| ■ Mayo 16 | La esposa prometida | Rama Burshtein | Israel | 2012 |
| ■ Mayo 23 | La piedra de la paciencia | Atiq Rahimi | Afganistán | 2012 |
| ■ Mayo 30 | Ojos grandes | Tim Burton | E. U. | 2014 |
| ■ Junio 6 | Diez años y divorciada | Khadija al-Salami | Yemen | 2014 |
| ■ Junio 13 | Mustang | Deniz Gamz | Turquía | 2015 |
| ■ Junio 20 | Los hijos del rey | Marc Dugain | Francia | 2017 |
| ■ Junio 27 | Después del amor | Aleem Khan | G. B. | 2020 |
| ■ Julio 4 | Él | Luis Buñuel | México | 1953 |

Las películas se proyectarán los martes, a las 16:30 horas, en el Salón Ejecutivo Moisés Gitlin. Al finalizar la proyección se llevará a cabo el análisis y los comentarios correspondientes coordinados por la psicoanalista Dra. Eugenia Behar Rosanes. ■

RECOMENDACIÓN LITERARIA

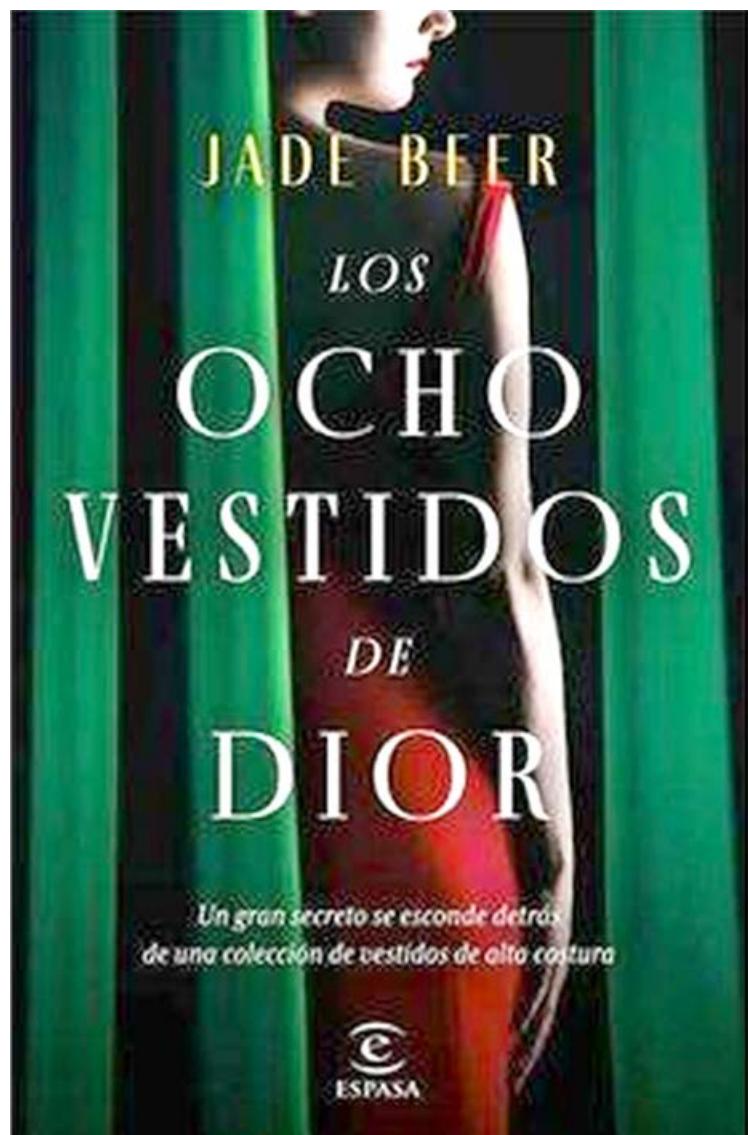
Los ocho vestidos de Dior de Jade Beer

//ANGIE RÍOS

Hoy la Biblioteca Moisés y Basi Mischne recomienda una estupenda novela de Jade Beer. Ella es una galardonada editora, periodista y novelista que ha trabajado en la prensa nacional del Reino Unido durante más de veinte años. Más recientemente, fue editora en jefe de Condé Nast Brides.

Esta historia nos ubica en Londres, 2017. Lucille adora a su abuela Sylvie, y cuando esta le pide ayuda para recuperar una reliquia, la joven no duda en subirse a un tren rumbo a París tras la pista de un Dior de valor incalculable.

Lo que Lucille no sabe es que detrás de ese vestido se esconde un gran secreto familiar que podría cambiar su vida por completo. París, 1952, la Francia de la posguerra está llena de lujo y excesos, y Alice forma parte de ese privilegiado círculo. Como esposa de un embajador, el cometido de Alice es ver y ser vista, a pesar de que no se siente nada cómoda en su papel. Además, la tensión en su matrimonio es insostenible, así que cuando un misterioso joven se cruza en su camino, Alice se ve envuelta en una historia de amor épica por la que lo arriesgará todo. A través de nuestras dos protagonistas, desde el presente y el pasado, París cobra vida en esta exuberante y evocadora novela que explora los lazos que nos unen, las historias que nos conforman y el verdadero significado de lo que hace que alguien sea familia. Visita la Biblioteca, es el centro de la cultura comunitaria. Te esperamos. ■



No puedes perderte esta conmovedora y romántica historia. Te encantará.

MAAYAN HAJAIM

MANEJO DE LAS EMOCIONES

Las emociones tienen un papel importante en nuestro comportamiento y por ende en nuestra vida. Todo evento genera una emoción; se actúa en función de cómo nos sentimos y a su vez dichas acciones nos hacen sentir de una manera determinada.

Se actúa en función de cómo nos sentimos y esa acción nos hace sentir de una manera determinada y su manejo es fundamental que aprendamos a manejárlas de una manera determinada. Es necesario entender y comprender la influencia de las emociones en nuestra vida, aceptarlas e identificarlas en nuestro cuerpo.

- 1.- Comprender la influencia de las emociones en nuestra vida.
- 2.- Aceptar que se tienen emociones.
- 3.- Comprender la influencia de las emociones en nuestra vida.
- 4.- Identificar la emoción en el cuerpo.
- 5.- Aprender técnicas de relajación.
- 6.- Aplicar la parada del pensamiento
- 7.- Reestructurar las creencias.

Cuando la emoción es “positiva” nuestro comportamiento tiende a la “normalidad”, más si es “negativa” o desagra-



dable (miedo, ira, vergüenza), nos comportamos de una manera desadaptativa o incoherente y modifican nuestro comportamiento habitual. ■

El aceptar nuestras emociones, es un primer paso para controlarlas y en Maayan Hajaim, estamos para apoyarte ¡Llámanos!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 5 al 12 de febrero

DOMINGO 5 DE FEBRERO

12:00 a 13:00 horas

Club de Oro y actividades familiares
Soprano Elvira Márquez
/Plaza Macabi

MIÉRCOLES 8 DE FEBRERO

11:00 a 12:00 horas

Método Feldenkrais / Zoom

12:00 a 14:00 horas

Mente joven / Salón 7 del Espacio Cultural
Abud y Mery Attie

16:00 a 17:00 horas

Gimnasia cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MARTES 7 DE FEBRERO

10:00 a 14:00 horas

Salida a Xochimilco
• Casa del Arte inauguración Benditas
manos de Beyajad
• Celebración de Tu Bishvat a cargo
de Morá Jackie Rubinstein
• Mercado de flores

11:00 a 12:00 horas

Ritmos latinos /
Salón Auxiliar 1

16:30 a 19:30 horas

Cine Reflexión
Película: El color púrpura
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 9 DE FEBRERO

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 de Gimnasio Moisés Derzavich

11:00 a 12:00 horas

Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broidman

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

Envejecimiento saludable /Salón 7 del
Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas

Tejamos con causa /
Plaza Macabi

INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES

AL TELÉFONO 55 2629 7400

EXTENSIONES 510 Y 507.



DOMINGO 12 DE FEBRERO

12:00 a 13:00 horas

Club de Oro y actividades familiares
Participación artística Dhyana Arom
/Plaza Macabi



MILIM festival AVIV 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO 2023
FORO AVIV / CDI

VIDEODANZA

SÁBADO 18 DE FEBRERO
YOUTUBE DEL FESTIVAL AVIV

PRIMERA ELIMINATORIA

BIKURIM

DOMINGO 26 DE FEBRERO
20:00 HORAS
FORO AVIV

ELIMINATORIA

DANZA DE CÁMARA

LUNES 27 DE FEBRERO
20:00 HORAS
PLAZA MACABI

SEGUNDA ELIMINATORIA

BIKURIM

MARTES 28 DE FEBRERO
20:00 HORAS
FORO AVIV

FINAL

DANZA DE CÁMARA

MIÉRCOLES 1 DE MARZO
20:00 HORAS
PLAZA MACABI

SHORASHIM

JUEVES 2 DE MARZO
20:00 HORAS
FORO AVIV

CYCLING AVIV

SÁBADO 4 DE MARZO
FORO AVIV
PREVIA RESERVACIÓN EN LA APP DEL FESTIVAL AVIV

GARINIM

DOMINGO 5 DE MARZO
10:00 HORAS
FORO AVIV

FINAL AVIV

DOMINGO 5 DE MARZO
20:30 HORAS
FORO AVIV

FUNCIÓN INTERNACIONAL

DOMINGO 12 DE MARZO
11:00 HORAS
YOUTUBE DEL FESTIVAL AVIV



ProCultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@FESTIVALAVIV



KEREN HAYESOD TIO
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



Atención!!!

LOS PRE-FESTIVALES... EL PRIMER EVENTO DE LA TEMPORADA

// LÍA GALVÁN

El pasado domingo 29 de enero se llevaron a cabo los pre-festivales, tanto de Shorashim (Secundaria) como de Bikurim (Preparatoria).

Estos eventos son sumamente emocionantes para todxs los bailarines y coreógrafxs pues no es sólo la primera ocasión donde nos subimos al escenario del Aviv y empezamos a sentir la gran emoción de bailar en él, sino que también significa una oportunidad de tener un primer atisbo de las otras coreografías, de hacer conjeturas sobre sus vestuarios, props o de las etnias que representan. Es una primera oportunidad de empezar a vislumbrar desde la distancia como se van a ver las increíbles noches de Aviv.

Este año vimos en el pre-festival de Shorashim por primera vez la historia de Naomi e Isaac quienes se aventuran en un museo para descubrir los misterios

de las letras hebreas. Cada coreógrafo se dio a la tarea de darle vida a las letras en sus bailes, así vimos a la aleph, la mem, la bet, entre muchas otras, cobrar vida por medio de lxs bailarines y la música.

Por su parte, en el pre-festival de Bikurim presentamos a todos los grupos que se presentarán en el Aviv, tanto folklóricos como contemporáneos, presentarse unos a lado de otros. Los grupos folklóricos representaron las Shoresh de las palabras mientras que los grupos contemporáneos retrataron diversos verbos. Tanto unos como otros presentaron sus coreografías con mucha energía y expresión.

Sin duda, los pre-festivales representan el primer esfuerzo, los primeros gritos, y la primera probada de volver a pisar el escenario del Aviv. Con estos eventos comienza la cuenta regresiva. ■

¡Nos vemos en el 49 Festival Aviv Carlos Halpert!



JURASSIC WORLD

//JAZMÍN ARTEAGA

Te invitamos asistir al campamento familiar de Pésaj en T-Poz. Tendremos un campamento lleno de aventuras y diversión inolvidable para toda tu familia. Aprovecha nuestros precios de preventa. Aparta tu lugar de acampado, no pierdas esta gran oportunidad. Para más información escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55 2629 7400 extensión 515.

■ ¡Fiestas en T-Poz!

Ha llegado la diversión, en T-Poz...¡la fiesta la haces tú! Nosotros somos el lugar ideal para realizar tu próxima fiesta de cumpleaños, donde podrás divertirte en compañía de familiares y amigos, contamos con amplias, seguras y cómodas instalaciones rodeados de la naturaleza, para que te diviertas al máximo.

Puedes organizar tu evento con los diferentes paquetes que tenemos para ti, tendrás el servicio de los anfitriones durante 5 horas.

A continuación, podrás ver los paquetes que tenemos para ti*:

- *Paquete 1 Actividades extremas
- *Paquete 2 Actividades extremas y Talleres
- *Paquete 3 Talleres

Dentro del paquete puedes realizar actividades recreativas, charca de lodo, resbalín y actividades en el lago. En caso de ser mayor de 10 años, podrás incluir un torneo de gotcha con costo adicional. Para más información contáctanos al 55 2629 7400 extensión 515; también puedes escribirnos por correo a ventas_tpoz@cdi.org.mx

¡Te esperamos!

***Nota: actividades extremas disponibles dependiendo de tu edad**



| FEBRERO | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| DOM | LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |  25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

■ ¡Domingo de mascotas!

Empezamos un nuevo mes y eso significa que tus mascotas son bienvenidas en T-Poz. Te compartimos el calendario del mes de febrero para que programes tu visita con toda tu familia y amigos. ■



PRÓXIMAMENTE
Campamento Pésaj 2023
del 1 al 8 de abril

PREVENTA
 ANTES DEL 28 DE FEBRERO 2023
 SEMANA COMPLETA \$3,800
 MEDIA SEMANA \$2,400

PRECIO GENERAL
 DEL 1º DE MARZO AL 1º DE ABRIL 2023
 SEMANA COMPLETA \$4,000
 MEDIA SEMANA \$2,500

¡No te lo pierdas!



INFORMES EN LA OFICINA DE T-POZ, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 515.

¡PRIMERA LLAMADA!

// YESENIA SADOVITCH*

El Festival Habima Lev está en pleno! El Festival está ya arrancando con inscripciones, visitas a colegios y organizaciones comunitarias. Pero, la pregunta es: ¿cómo se organiza el Festival desde un principio? Las juntas, reuniones, citas y búsqueda, tanto del productor y coproductor como su servidora son constantes, así como el trabajo y esfuerzo de las personas invaluables que apoyan en el Festival como Sheyla Prado, Orly Melamed y la misma Lic. Yanit Shannon, hoy Directora de Actividades, quienes crean una sinergia maravillosa.

Este Festival no podría ser posible sin el apoyo incondicional de voluntarios, jóvenes que aman el teatro, que han hecho de esta su pasión y que han tenido ya muchas experiencias en este Festival. Todos, o casi todos, han nacido en las entrañas de Habimita y posteriormente juvenil, categoría abierta, así como teatro en corto. Todos ellos han participado de manera muy activa, siendo grandes talentos que el Centro Deportivo Israelita ha generado año con año en este, nuestro hermoso Festival Habima.

El pasado 28 de enero, tuvimos la primera reunión en el CDI del nuevo Comité Organizador con 12 de los 14 miembros quienes tendrán a su cargo muchísimas tareas y responsabilidades. Ellos son Marcos Shaoli, Raquel Moel, Zion Tamzot, Jhonatan Picazo, Lucy Jessurun, Jackie Finkler, Elías Shiloah, Yael Dan, Michelle Klapp, Marga Zajac, Vicky Gershberg, Moy Almog, Ilán Tiktin y Rafael Kalach. Agradezco su presencia en la reunión.

Tuvimos emotivas palabras del Dr. Abi Stern, Vicepresidente del Comité de Actividades; del Ing. Ishie Gitlin, Con-



sejero Consultivo; del Arq. Saúl Siano, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; del Ing. Gabriel Shanon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; y, a pesar de no poder estar con nosotros, agradecemos al Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; y al Sr. Nissim Shasho, Director General del CDI, por todo el apoyo brindado, así como al Ing. León Braun nuestro estimado Productor de esta edición.

Parte importante de esta edición es obviamente la capacitación que siempre nos distingue por tratar de mejorar el nivel de nuestros directores de escena con lo mejor del teatro en México. Nuestra capacitación a los directores de las obras ya está a la vuelta de la esquina, se llevará a cabo el próximo 12 y 13 de febrero con un gran hombre de escena, el director y escenógrafo, Salvador Núñez.

Y, pues ya que también se trata de dar el corazón, pero sobre todo de amar a nuestro Festival, empezamos esta primera llamada de la edición 32 del Festival de Teatro Habima Lev. "El corazón hecho teatro". Muchas gracias. ■

*Directora del 32 Festival Habima Lev.

Salvador Núñez

Director y escenógrafo teatral. Con 40 años de labor en los escenarios, estudios en Literatura Dramática y Teatro y más de 150 proyectos escénicos conforman su historial en el medio teatral mexicano. Ha colaborado con los productores, empresas y directores más destacados del medio artístico (OCESA, Disney, UNAM, ITESM, Fábregas, Quiroz, etc.); sus trabajos se han presentado en casi todos los escenarios de nuestro país en todos los géneros: Musical, Ballet, Ópera, Teatro Universitario, Cabaret, Infantil, etcétera.

Ha obtenido reconocimientos por más de 30 años de labor teatral de parte de Teatro Producciones de México, Instituto Tecnológico de Monterrey, Quiroz producciones y recibió también de la "Luminaria de Oro" del paseo de las luminarias que otorga Plaza de las Estrellas.

Aparece en el Diccionario de Teatro Mexicano siglo XXI de Edgar Ceballos y es fundador del @centrodeintegracionartistica (CIA), donde prepara a futuras generaciones de actores para nuestro país. Ha tenido participaciones en proyectos de Gloria Trevi, Tatiana, Pablo Jiménez, The Broadway Center, Beto Castillo, por mencionar algunos.



En 2023, Salvador cumple 23 años de trabajar ininterrumpidamente con el Instituto Tecnológico de Monterrey en diversos campus en el área cultural y artística -hoy LIFE-, como director escénico, escenógrafo o vestuarista.

Entre sus trabajos profesionales más representativos podemos mencionar: Cats México 2013, Gloria Gaynor Tour México 2006, Vaselina 2006, Rock of Ages, el show de Pocoyó en el Auditorio Nacional, Shrek el musical, el Show de terror de Rocky, Conmemorantes, Papito querido, Grinder el show, Diablos revolucionarios, entre otros.

Óperas y Ballets: Aída, Turandot, Cascanueces, Carmen, El lago de los cisnes, El barbero de Sevilla, entre otros, aparte de una gran cantidad de musicales infantiles y académicos. Actualmente produce y dirige "Sor-Presas, ¡AMén!", el clásico musical de Dan Googin y la versión en español de Alejandro Orive. ■

Instagram:

@salvadornunezproyectos

@centrodeintegracionartistica

TU BISHVAT EN LA TIERRA DE ISRAEL

// SASKIA LEVY

En Israel, país que es crisol de razas y culturas, la celebración de Tu Bishvat anuncia el comienzo de una esperada temporada primaveral, cuando los almendros (Shkedyot), que son los árboles que florecen más temprano, comienzan a mostrar diminutos capullos de flores, despidiendo al fin al frío invierno y la abundante nieve, por el esperado comienzo de la primavera.

Desde zonas tan populares como Tel Aviv hasta Jerusalén, el aire que era fresco y húmedo será distinto desde la semana que entra y notaremos que la brisa comienza a hacerse cada vez más cálida.

Las características únicas de Tu Bishvat se pueden contemplar en vivo y en directo de una manera especial, como lo sabemos, en sus mercados (shuk), que hace tan sólo un mes estaban repletos de fresas rojas y brillantes (ya que curiosamente, son sólo una fruta de invierno allá) y que ahora cambiarán por otro tipo de frutas, como granadas, manzanas, uvas, pérsonas (afarsimón) y naranjas.

En Israel, enero es un mes particular, ya que puede que se sienta como marzo en otras regiones: todavía es invierno, todavía hay humedad en el aire y una brisa fría que viene desde las montañas, pero comenzaremos a sentir en el ambiente el comienzo de una onda más cálida y de un sol más presente.

Particularmente para los israelíes, esto quiere decir que la esperanza y la renovación se están gestando. Y es que sucede que el calendario judío tiene un tiempo inmaculado y divino: simplemente todo tiene una temporada y un orden establecido. Se ha comprobado que cada festividad coincide perfectamente con el ciclo agrícola en Israel.

También es por ello que las festividades y las estaciones en Israel están conectadas y entrelazadas unas con otras, y todas tienen un sentido que explica a la otra. Aquí hay dos posibles explicaciones:

1. Lo religioso y lo místico:

Este año, si estás en Israel, podrás notar indicios de la temporada primaveral incluso antes de tener la oportunidad de buscarlo en Google o mirar comparativamente a otros países de Medio Oriente. Sólo te bastará elevar la pesada persiana que tuviste cerrada durante las lluvias y la nieve invernal, y mirar por la ventana. La precisión será como pasar de una página escrita a otra en blanco.

En el ambiente, como un reloj, sentirás en el rostro que el viento cambia, que los árboles derriten la última blancura fría y comienzan a reverdecer y sus frutos comienzan a aparecer sin timidez. Impactante, ¿verdad? Por primera vez en la vida, notarás la contundencia del cambio una esta-



ción a otra, sin variación alguna, y una belleza conmovedora en la notoriedad del cambio. Y aparentemente, así es exactamente como debería ser:

“Dios quiere que el judaísmo esté arraigado en el patrón de nuestras vidas”, explicó el Rabino Israelí Lazer Gurkov.

“[Dios] no quiere que nuestras fiestas sean ejercicios abstractos, divorciados de nuestras actividades diarias [pero] quiere que los dos estén entrelazados; nuestras vidas impregnadas de religión y nuestra religión grabada en la vida”.

En palabras claras, “Dios quiere que estemos al tanto de la fiesta que se aproxima sin necesidad de consultar un calendario. [Dios] quiere que la vida y la religión sean perfectas”.

Escuchando frases así, no se puede evitar conmoverse y sentir lo poético sobre la experiencia única que es experimentar Tu Bishvat en Israel, y se anhela experimentarlo por uno mismo algún día, porque resulta que es una experiencia que sólo se vive de esa particular manera en la tierra de leche y miel.

En realidad, estarás haciendo algo bien, ya que ese anhelo estará integrado en la festividad de Tu Bishvat.

2. Tu Bishvat es una fiesta de añoranza por la Tierra Santa:

Dado que las leyes agrícolas de la Biblia solamente se aplican a los frutos cultivados en Israel, eso nos da la noción de que Tu Bishvat es “una celebración de los frutos de la Tierra Santa... una manera en que los judíos que viven a miles de kilómetros de distancia en cualquiera de los continentes se reconecten con la Tierra de Israel, la Tierra de sus ancestros.”

“Como judíos, florecemos, ante todo, cuando reconocemos nuestras raíces y la tierra que nos ha sostenido espiritualmente a lo largo de nuestra existencia”, agregó.

Por eso, especialmente fuera de Israel, debemos comer frutas que nos recuerden a la Tierra Santa, como las “siete especies” (shivat hamim) que son las frutas y granos que se mencionan en Devarim/Deuteronomio 8:8: trigo, cebada, uvas, higos, granadas, aceitunas y dátiles.

Si das un paseo hasta el Mercado Carmel de Tel Aviv, por ejemplo, con la esperanza de capturar los preparativos de Tu Bishvat en acción en estos días, contemplarás un paisaje único y desbordante de vida. Podrás degustar y tomar fotos increíbles de las siete especies, en uno de los mercados más prolíficos y grandes de la zona, que desde temprano por la mañana se va llenando de gente nativa (Sabra), turistas y visitantes anhelando el sol y un mejor y buen clima, así como los primeros frutos de los árboles y el ambiente alegre y colorido.

Como siempre, los vendedores gritarán ofreciendo su mercancía en hebreo y árabe mientras caminas por los puestos, regateando el mejor pre-

PASE A LA PÁGINA 29

◀ VIENE DE LA PÁGINA 28

cio, y llegarán hasta ti los olores de especias, condimentos y falafel que llenan el Mercado. A donde quiera que mires estarán las "siete especies".

Un amigo Sabra me comentaba que tal vez el orden de rutina del Shuk capture el espíritu mismo de Tu Bishvat en Israel. Vibrante, ruidoso, que estalla en ímpetu y entusiasmo. Y que al mismo tiempo es tan sutil como enterarte de qué frutas estarán más en temporada, o qué árboles ya están floreciendo. Puedes preguntar a cualquier vendedor, y ellos con todo gusto te informarán, junto con la prueba de alguna fruta, tal vez un thé endulzado, y una conversación cargada de humor y anécdotas personales y familiares.

En Israel, Tu Bishvat es una celebración única de aquella tierra milenaria.

Diremos entonces que Tu Bishvat o B'Shevat es una festividad sobre la tierra de Israel y la conexión de los judíos con la tierra cuando miramos hacia el Medio Oriente. Para aquellos de nosotros que no vivimos en Israel, Tu Bishvat es una excelente oportunidad para encontrar formas de plantar a Israel en casa, en nuestras vidas y corazones.

En la tradición judía, Tu Bishvat, que es el Año Nuevo de los árboles, se celebra el día 15 (TU= י"ט) del mes judío de Shevat טבש.

Este es uno de los cuatro Años Nuevos mencionados en la Mishná. Conocido en hebreo como "Jag Halanot" (llan-אילן = árbol), honramos este día cuando la fruta en ciernes entra en un nuevo año de vida, y las primeras flores de la primavera comienzan a florecer en los árboles de todo Israel.

Los frutos de los árboles que florecen antes de Tu Bishvat se cuentan para el año anterior, y los que brotan después se consideran los primeros frutos del nuevo "año del árbol".

Estas prácticas están ligadas de manera única a la tierra de Israel y resaltan la conexión integral que esta tierra y ninguna otra tiene con la vida judía.

El espíritu de las vacaciones puede que aún esté a tu alrededor, pero en Israel está por celebrarse la entrada de una esperada temporada de verdor, de árboles repletos de frutos, flores y aves. Y lo más bello es que todo eso, como podemos ver, está arraigado en el ciclo agrícola, el clima y las estaciones. En pocas palabras, tanto en la Tierra de Israel como en la Diáspora, celebraremos, porque sabremos que la primavera se encuentra ya en el aire. ■

tajlez@yahoo.com

Séder de Tu Bishvat

La costumbre de realizar un séder (ceremonia ordenada y estructurada) en dicha fecha, la encontramos detallada un tiempo más tarde en el libro Jemdat Iamim, en el cual se denotan influencias shabetaístas, aparecido en Esmirna, Turquía, en los años 1731-1732. En él se indica la forma en que debe desarrollarse dicha ceremonia con rezos, cánticos, ingestión de frutas y lectura de diversos textos sagrados y de partes del Zóhar (libro central de la enseñanza cabalística) relacionados con las frutas y los árboles.

A partir de la publicación de este libro y en el posterior complemento Pri Etz Hadar, veinte años después en Salónica, es cuando el jag se empieza a popularizar, pasando a ser parte de las festividades del calendario hebreo. En primera instancia entre las comunidades sefardíes de Turquía y los países de la zona del Medio Oriente, y luego en las jasídicas del este europeo, estas últimas fuertemente influenciadas por el misticismo cabalístico en sus comienzos.

El séder establecido tiene varios simanim (señales o componentes), que evocan al Séder de Pésaj tradicional: se beben también cuatro copas de vino, pero a diferencia del de Pésaj, el color del vino a tomar en las diferentes copas va cambiando gradualmente, comenzando por el blanco, pasando por el rosado y terminando en el tinto oscuro.

Esta costumbre tiene varias interpretaciones, como la que simboliza los cambios del clima y las estaciones. Desde el invierno, simbolizado por el vino blanco (el letargo, la palidez), pasando por el rosado (el comienzo de la primavera y



el florecimiento), hasta llegar al rojo intenso del verano.

La costumbre de comer frutas la vemos detallada en el texto Pri Etz Hadar antes mencionado, donde dicha ceremonia está compuesta por 32 frutas, divididas en cuatro categorías distintas (por lo visto también equiparando a componentes del Séder de Pésaj): la primera categoría es la de las frutas de las que solo se come la

cáscara, como el algarrobo; la segunda, la de las que se come la parte interna cercana a la cáscara, como el mango; la tercera, es la que se come toda la parte externa, como el dátil o la aceituna; y la cuarta, las frutas de las que se come su parte interna, como la almendra.

La costumbre de comer frutos de la Tierra de Israel en los diferentes países de la diáspora cobró a partir de esta festividad un nuevo significado, que expresa la añoranza que los judíos sentían por Éretz Israel y el anhelo de retornar.

Estas frutas son las conocidas como las Shvat Hamim (siete especies) autóctonas de la Tierra de Israel: trigo, cebada, vid, higo, granada, aceite (de olivo) y miel (de dátil). (Dvarim-Deuteronomio, 8: 8).

Tanto los shabetaístas como los cabalistas veían en la realización de este séder, de fuertes componentes místicos y mesiánicos, un acto de Tikún Olam (corrección o reparación del Universo), para expiar los pecados anteriores y para acercar la Gueulá, la redención completa de la humanidad. ■

Fuente: NMI.

#YOSOYHISTORIA

RECUENTO 2022

QUINTA Y ÚLTIMA PARTE

El 4 de mayo de 2022, el Dépor fue sede del 74 Yom Haatzmaut. Para el mes de agosto, el CDI conformó la Comisión de Prevención y Mediación de Conflictos, para crear campañas, con la finalidad de seguir procurando un entorno confiable y armónico. En el mes de noviembre, Macabi organizó el Festival del Video anual, competencia entre kvutzot, en el cual los madrijim hacen junto con su kvutzá un video relacionado al tema general para presentar a todos los janijim; este año el tema fue de programas de TV mexicanos; Teava obtuvo el primer lugar; también fue el día del exmacabismo, donde estuvieron miembros del consejo de la truá a dar peulá con el resto de los madrijim y fueron jueces del festival. En el grupo de Karate se recibió la visita de Pablo Benavides, número 1 en ranking de la Federación Mexicana de Karate Do, en Kumite de su categoría; y medallista del campeonato Iberoamericano 2022; quien dio un seminario de kumite a los alumnos cedeístas, con práctica de las técnicas y consejos para combate. En diciembre, se realizó la Entrega de Premios de la 49 Edición del Certamen Literario, con la grata presencia del escritor, periodista y divulgador de la cultura, Sr. José Gordon, quien compartió con el público, sus experiencias en el mundo de la literatura.



El 26 de junio, durante la Ceremonia de Abanderamiento de la Delegación Mexicana a la 21 Macabiada de Israel 2022, Abraham Atri, de Futsal, fue el Abanderado y la Escolta estuvo integrada por: Alejandro Bordati, de Básquetbol; Jenifer Bronsoler, de Gimnasia Rítmica; Jacobo Dabbah, de Softbol; Moisés Finkler, de Fútbol; Amanda Nava, de Tenis; y Morley Waisser, de Voleibol de Playa.



El 26 de junio de 2022, los jóvenes deportistas Joshua Schimelitz junto con Erick Rubinstein, fueron designados para recibir el estandarte en representación del equipo 2010 para participar por primera vez en la nueva copa World Baseball Foundation, Miami, Florida; el Sr. Moisés Carrillo fungió como Jefe de la Delegación.



El 26 de junio de 2022, se efectuó la inauguración de la Expo Arterama, La Niñez Judeo-Mexicana, de los artistas de los talleres de Alebrijes, Arte con basura, Dibujo y Pintura, Plastilina y Marionetas, con la temática de La Felicidad y la Alegría; muestra que en el mes de julio fue exhibida en la Casa de Arte Xochimilco, siendo la primera vez que se realizan este tipo de intercambios con otras escuelas o casas de cultura de la Ciudad de México.



En la 21 Macabiada de Israel 2022, el futbolista Luis Kleyman, seleccionado en la disciplina de Futsal Máster +45 Varonil, obtuvo reconocimiento como MVP (Most Valuable Player, el jugador más valioso); en la gráfica durante la Ceremonia de Abanderamiento en México, acompañado de sus compañeros de equipo, el entrenador, el delegado e integrantes del Comité Macabiada.



En agosto de 2022, se realizó el tercer aniversario del Club de Lectura. Durante ese tiempo se han leído 35 títulos, y se ha tenido la presencia de algunos autores que enriquecen la comprensión de la lectura.



El 6 de noviembre de 2022, en el Día del Socio, por el 72 Aniversario del CDI, se realizó la partida del pastel por Voluntarios y profesionales del CDI.

El 6 de noviembre de 2022, se realizó la tradicional carrera del Día del Socio, desde la Pista Atlética del Campo de Fútbol ~~Atención!!!~~ al recorrido por las instalaciones del Campo Militar Núm. 1. Los primeros lugares en sus categorías fueron para: Isaac Romano, categoría Juvenil Varonil; Alan Sasson, Abierta Varonil; Moisés Zonana, Master Varonil; Rebeca Zaga, Juvenil Femenil; Susy Maya, Abierta Femenil; y Estrella Mouhaddab, Master Femenil.



El 4 de diciembre de 2022, fue celebrado el 10º. Aniversario de Punto CDI Monte Sinai, entre los festejos estuvo el tradicional pastel, donde los Voluntarios expresaron los mejores deseos.



El 8 de diciembre de 2022, el Sr. Yaakov Hagoel, Presidente de la Organización Sionista Mundial (OSM); y copresidente del Grupo de Trabajo para Contrarrestar el Antisemitismo de Junta de Fideicomisarios de la Agencia Judía para Israel, visitó al CDI con dos acompañantes; fue recibido por el Lic. José Masri, Vicepresidente del Comité de Administración; Sr. Nissim Shasho, Director General; Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; y Lic. Víctor Goldner, miembro del Consejo Directivo del Centro Deportivo Israelita.



En el mes de diciembre de 2022, fue inaugurada la remodelación de la cancha de Fútbol del Colegio Hebreo Monte Sinai, misma que el Dépor utiliza por las tardes para ampliar la oferta deportiva, se realizó la develación de las placas conmemorativas en honor y agradecimiento a los donadores, Alice e Isaac Assa y familia.



El equipo de Punto CDI Monte Sinai representativo de Fútbol 2013 amarilla, campeón del Torneo 2022, de la Liga Bari.



El equipo de Punto CDI Monte Sinai representativo de Fútbol 2014 verde, campeón del Torneo 2022, de la Liga Bari.



Torneo relámpago de Tochito Bandera, en las instalaciones del Colegio Olami ORT; el equipo de Punto CDI Monte Sinai fue el campeón.

TU BISHVAT, UNA PERSPECTIVA EDUCATIVA

// AVROHOM ZEV MILLER
Yeshivat Emuná

Muchas personas festejan Tu Bishvat, con muchas costumbres bonitas y diversas. Y, como cada fiesta judía, Tu Bishvat tiene su dimensión más profunda y sus reflexiones únicas. Hablemos de lo que Tu Bishvat nos enseña acerca de la educación.

Como es muy sabido, Tu Bishvat es Rosh Hashaná de los árboles. Y, los árboles son una parábola para las personas. La Torá dice: "...porque el hombre es el árbol del campo..." (D'varim 20:19). La Torá prohíbe tener beneficio de la fruta de los primeros tres años de un árbol y es mitzvá alabar a Hashem por la fruta del cuarto año. De ahí se deriva la costumbre de no cortar el cabello de un niño hasta que cumpla tres años, simbolizando que el niño apenas entonces empieza a dar fruto, cuando comienza a estudiar Torá de manera formal.

Hay otras similitudes entre los árboles y los niños. La calidad de los árboles depende en gran parte de la calidad de sus árboles ancestrales y la calidad de los niños tiene mucho que ver con su árbol genealógico, si es "de buena semilla".

El buen desarrollo de los árboles requiere de suficiente agua, sol y nutrientes y los niños necesitan nutrición adecuada, tanto espiritual como física para crecer y florecer.

Hay que proteger a los árboles de insectos, hierbas malas y enfermedades que pueden estorbar su bienestar, especialmente a los árboles jóvenes y hay que albergar a los niños de microbios, sustancias, influencias y todo lo que puede ser nocivo para su salud física, emocional y espiritual, particularmente durante sus años formativos.

Un detalle curioso de Tu Bishvat es su fecha. ¿Por qué justamente el quince de Sh'vat fue designado para el Rosh Hashaná de los árboles? Se podría entender si fuera una fecha en la primavera, cuando los árboles comienzan a florecer, pero Tu Bishvat cae durante el invierno en Israel, cuando los árboles están totalmente vacíos de cualquier follaje.

La Guemará (Rosh Hashaná 14^a y Rash"i) explica que, en Tu Bishvat, la mayoría de las lluvias del año ya cayeron y la savia subió en los árboles, asegurando que van a florecer en su momento.

Creo que aquí hay un aprendizaje muy importante. Es cierto que por fuera no se ve ninguna indicación de cambio. Sin embargo, se festeja un año nuevo porque, por dentro, el proceso de renacimiento ya se ha iniciado.

A menudo, lo mismo ocurre con nuestros hijos y alumnos. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, no observamos ningún cambio en ellos, lo que nos puede desanimar. Tu Bishvat nos hace recordar que, frecuentemente, los cambios tardan en ser visibles, pero podemos estar seguros de que, por dentro, ya están pasando procesos formidables.

Hace más de cuarenta años, un amigo mío fundó una yeshivá en B'nei B'rak, con la idea de recibir únicamente alumnos de primera y empezar con un mínimo de quince alumnos. Al final, debido a la gran cantidad de yeshivot en



B'nei B'rak, abrió las puertas de su yeshivá con sólo cinco alumnos, cada uno con algún problema de aprendizaje o un reto emocional. Mi amigo me describía su frustración cuando impartía clases y pláticas y recibía miradas aburridas a cambio. Pero, me decía que su frustración solía desvanecerse cuando recordaba su propia juventud y cómo sus maestros se frustraban con él, y que, sin embargo, sus enseñanzas trajeron fruto muchos años después.

En la red de yeshivot de Novardok, donde se dedicaban a difundir valores Toráicos y sacar lo mejor de cada alumno, solían decir: "Hay que sembrar en todos lados, y, regar donde crezca." ■



FINAL JIDÓN HATANAJ MÉXICO 2023 - 5783

MARTES
5:00 P.M. | 7 DE FEBRERO
ט"ז בשְׁבָט תשפ"ג

COLEGIO OR HAJAYIM
Camino a Santiago, Yancuitlalpan 17.
Avenida Jesús del Monte

60 años de Jidón Tanaj ¡LOS ESPERAMOS!

ROI MELAMED
Director regional de la agencia judía para México y AMLAT norte

MOISES ROMANO
Presidente
Vaad Hajinuj



TU BISHVAT EN LA TRADICIÓN JUDÍA Y SU CONEXIÓN CON KEREN KAYEMET LEISRAEL

Tu Bishvat es un día en el que, con la ayuda del KKL-JNF, Israel se centra en su patrimonio natural y dedica tiempo y atención a la tierra. También es un día profundamente arraigado en la historia judía. Nos gustaría compartir con ustedes las siguientes explicaciones sobre los orígenes históricos de Tu Bishvat, su significado espiritual y el simbolismo de los árboles en la literatura judía.

■ Una antigua festividad adquiere una nueva forma

Más que ninguna otra fiesta judía o día del año, Tu Bishvat se identifica con el Keren Kayemet Lel Israel-Fondo Nacional Judío. Se considera el "Día del Árbol" judío, y miles de árboles jóvenes se plantan en los bosques de Israel para que echen raíces y se conviertan en parte del floreciente cinturón verde de nuestro país.

Aunque Tu Bishvat se celebra desde hace siglos y está fuertemente arraigado en la tradición judía, la costumbre de plantar árboles es relativamente nueva, ya que se originó en la era moderna con los primeros pioneros que colonizaron la tierra de Israel.

■ Un acontecimiento emotivo

Tu Bishvat (15 de Shvat) es la época en que los árboles empiezan a florecer en Israel. Este espectáculo es más que una agradable visión de la naturaleza; es también un acontecimiento emotivo. Nos hace tomar conciencia de los milagros de D-los, nos recuerda que no debemos dar la vida por sentada y nos da la esperanza de que el invierno frío, oscuro y estéril ha terminado y que tenemos ante nosotros días nuevos y frescos.

■ Origen y significado de Tu Bishvat

El 15 de Shvat se menciona por primera vez en la Mishná (siglos I-II) como uno de los cuatro Años Nuevos del calendario judío:

"Hay cuatro Años Nuevos: El primero de Nisán es el Año Nuevo de los Reyes y de las Fiestas; el primero de Elul es el Año Nuevo del diezmo de los animales -dicen Rabí Eliezer y Rabí Shimón-; el primero de Tishrei es el Año Nuevo de los años, de los años sabáticos, de los años jubilares, de la siembra y de las hortalizas; y el primero de Shvat es el Año Nuevo de los árboles, según la opinión de la escuela de Shamai, pero la escuela de Hillel dice que el quince [de Shvat]."

(Tratado de Rosh Hashaná, folio 2b)

Vemos que no se trata de un "día del árbol", sino de una fecha utilizada por los agricultores como base para calcular el rendimiento anual de los frutos, a fin de conocer la cantidad del diezmo que estipula la Biblia. También determina el comienzo y el final de los tres y cuatro primeros años de crecimiento del árbol, durante los cuales está prohibido comer frutos de los árboles.

■ ¿Por qué eran necesarios dos años nuevos, el primero de Tishrei para plantar y el quince de Shvat para los árboles?

El Talmud afirma que la razón para elegir Tu Bishvat: "Hasta este momento, los árboles se sostienen con el agua de lluvia del año pasado; a partir de esta fecha se sostienen



con el agua de lluvia del año siguiente". (Talmud de Jerusalén, Tratado de Rosh Hashaná)

En otras palabras, el invierno ya ha pasado su punto álgido y puede comenzar un nuevo crecimiento. Se acerca la primavera y los árboles dan los primeros pasos hacia su objetivo: dar frutos. Hasta ahora, el árbol recibía agua y alimento de la tierra; ahora se transforma en dador de frutos. Su potencial de crecimiento empieza a hacerse realidad. Así también, Tu Bishvat, es un tiempo para la realización del potencial de crecimiento, en anticipación de la primavera.

■ Tu Bishvat en la ley judía

La ley judía conserva la tradición de este día y lo transforma en semifestivo. Algunas personas observan la costumbre de enseñar los tehilim como canciones para que los niños los canten en la sobremesa de sus padres.

PASE A LA PÁGINA 34

VIENE DE LA PÁGINA 33



La promesa a los hijos de Israel

"Porque el Señor, tu D-os, te lleva a una tierra buena, tierra de arroyos de aguas, de fuentes y manantiales, que brotan en valles y colinas; tierra de trigo y cebada, de vides, higueras y granados, tierra de olivos y miel, tierra en la que comerás pan sin escasez, en la que nada te faltará; tierra cuyas piedras son hierro y de cuyos montes se puede sacar cobre. Comerás y te saciarás, y bendecirás al Señor, tu D-os, por la buena tierra que te ha dado." (Deuteronomio 8:7)

El significado de los frutos de Israel

"Cuando Moisés quiso elogiar la Tierra de Israel, hizo mención especial de sus frutos... "Miel" se refiere a los dátiles, porque son dulces". (Rabí Shmuel ben Meir, RaShBaM)



"Cuando entréis en la Tierra, plantaréis toda clase de árboles..." (Levítico 19:23)

Alrededor del mundo:

La costumbre de plantar árboles se extendió entre las comunidades judías de la Diáspora, convirtiéndose en otro símbolo de la fuerte conexión entre los judíos de la Diáspora y la Tierra de Israel.

Celebrando Tu Bishvat hoy:

Además de comer fruta, beber vino y cantar, celebramos Tu Bishvat leyendo porciones de la Torá que mencionan la Tierra de Israel y sus frutos; agradeciendo a D-os y todos sus esfuerzos por nosotros; revisar mizvot específicos - mandamientos - relevantes para la Tierra de Israel; comer de las Siete Especies mencionadas en la Torá; y dando la bienvenida al Año Nuevo de los Árboles con la bendición "Shehejeyanu" -Renovación- sobre frutos que aún no hemos comido.

Sobre Tu Bishvat en la Tierra de Israel en comparación con vagar por el desierto

Tu Bishvat es el Año Nuevo para los árboles. Marca otro año que los árboles fueron plantados firmemente en la tierra. El sembrar expresa nuestro arraigo a la patria. Vivir en la tierra, en la Tierra de Israel, es diferente a los cuarenta años de vagar por el desierto en dos aspectos principales: en primer lugar, ya no estamos en un estado provisional, que no es ni aquí ni allá. Sabemos exactamente a dónde pertenecemos: no estamos angustiados por las añoranzas del pasado ni a la espera de un futuro mejor. Y, en segundo lugar, al vivir en Israel, ya no nos limitamos únicamente a medios de expresión intelectuales y abstractos, sino que también podemos expresar nuestras capacidades físicas: cultivar la tierra, plantar árboles y proteger el ecosistema de nuestra patria y su magnífica belleza natural. ■

Te invitamos a celebrar este Tu Bishvat con Keren Kayemet LeIsrael
donando árboles en la Tierra de Israel mexico@kkl.mx www.kkl.org.mx

Tu Bishvat a lo largo de los siglos

Al principio:

"Y dijo D-os: "Que la tierra produzca vegetación, plantas que den semilla según su especie y árboles que den fruto en los que esté su semilla, cada uno según su especie, sobre la tierra"". Y así fue... Y vio D-os que era bueno". (Génesis 1:11)

En tiempos bíblicos:

Nuestros padres eran agricultores que apreciaban la naturaleza ya que sus vidas dependían de ella. Celebraban los cambios de las estaciones, con bikkurim -primicias para el Templo, terumot- ofrendas y maasrot- diezmos.

En la Edad Media:

En el siglo XV, cuando los judíos de España fueron expulsados, los que se establecieron en Zefat continuaron con las celebraciones tradicionales de Tu Bishvat. Los estudiantes del famoso kabbalista, el rabino Isaac Luria, formularon el simbólico Tu Bishvat Seder: oraciones y lecturas centradas en torno a una comida. Al comer fruta, nuestros antepasados se identificaron con su tierra. Agregaron a la fruta, el consumo de vinos y el canto de canciones y compilaron un nuevo Tu Bishvat Hagadah Seder llamado Etz Pri Hadar-The Glorious [Citrus] Fruit Tree.

En la tierra de Israel:

En 1892, Ze'ev Jawitz y sus alumnos plantaron árboles en la región de Zichron Yaakov y en 1908, la Federación de Maestros y el KKL-JNF institucionalizaron esta práctica. Hoy, miles de adultos y jóvenes salen en Tu BiShvat para plantar árboles por todo Israel, para sentir con sus propias manos los lazos con su tierra, la tradición de sus padres y de su país:

REDES SOCIALES DIGITALES

¿QUÉ ES EL MARKETING VIRAL Y CÓMO FUNCIONA?

//ILAN ARDITI

Con las redes sociales es muy común hablar de marketing viral, atribuyéndose a las campañas en las que un contenido es compartido miles o hasta millones de veces. Pero lo cierto es que el concepto real no es ese. “Espera, ¿Qué...?”

Así es, este término de marketing no es sólo hacer que un contenido se comparta muchas veces. Existe una base científica para entender esta viralidad.

Es por esa razón que hoy te daré una explicación real de lo que es el marketing viral, qué beneficios aporta a las marcas y empresas, y cómo aplicarlo usando las claves correctas.

■ ¿Qué es el marketing viral?

El marketing viral es una estrategia en la que se intenta crear un contenido o campaña que sea compartida más allá del alcance habitual de una marca, como si fuera un virus, siendo los propios usuarios los promotores activos y voluntarios de esta difusión rápida.

Esto puede ocurrir en cualquier plataforma digital, principalmente en las redes sociales. Por ello, lo habitual es que este contenido posea humor, emoción, complicidad o incluso, sea provocador.

Anteriormente, el marketing viral se fundamentaba en el boca a boca. Es decir, que un usuario/consumidor literalmente hablaría con otro y le recomendaría un producto o servicio.

Ahora, con internet, basta con que una persona le envíe un mensaje privado a un amigo/seguidor o simplemente lo comparta en su muro o perfil para que otro lo vea y lo comparta también.

Para entenderlo mejor, piensa que tienes 2.000 seguidores en Twitter y publicas un tuit.

Entonces, unos 1.800 de tus seguidores reaccionan, ¿se hizo viral? No, porque de hecho ni siquiera lograste que todos tus seguidores interactuaran. A pesar de que 1.800 interacciones sea un número alto, en realidad, está dentro de tu rango de alcance.

Para considerar que tu tuit se hizo viral, este debió conseguir como mínimo 4.000 interacciones.

¿En qué nos fundamentamos para decir esto? En el llamado factor K.

■ El factor K en el marketing viral

El factor K es un indicador que se usa en la medicina, específicamente en la virología. Con él se mide la capacidad de propagación de una patología. Y este mismo principio se aplica en el marketing.



En lo que se refiere a contenidos, cuando el factor K es mayor que 1 se puede considerar que es viral.

Veamos cómo funciona retomando el ejemplo anterior.

Supón que conseguiste las 4.000 interacciones, esto indica que los 2.000 seguidores que tienes lograron que otros 2.000 interactuaran con tu tuit, así, 1 seguidor “contagió” a otro al compartir tu contenido. Entonces, tu factor K es de 1.

Esto hará que el tuit llegue muy lejos; y mientras más usuarios nuevos interactúen, más viral se puede decir que es.

Pero si conseguiste 3.000 interacciones, tampoco se considera que te hayas vuelto viral, pues eso significa que, en términos de estadísticas, entre 2 de tus seguidores consiguieron 1 nuevo seguidor. Por lo que tu factor K es de 0.5, así que tu contenido no llegará tan lejos.

Conseguir 3.000 interacciones no está nada mal ¿verdad? ¡Son 1.000 nuevos posibles clientes! Incluso si hubieran sido 500, ¿te parecerían mal 500 posibles ventas?

De ahí que la viralidad es un objetivo interesante que siempre es bien recibido, pero no determinante para cumplir tus objetivos.

■ Beneficios del marketing viral

No es fácil hacer marketing viral, pero cuando se consiguen buenos resultados nos damos cuenta de que sí vale la pena. Estos son los beneficios:

1. Se reducen los costos

Los usuarios son tus promotores principales. Así que no necesitarás, al menos de momento, hacer más esfuerzos para trabajar tu awareness. En resumen, ahorras dinero.

Es más, si consigues ser viral, el alcance de tu marca, por un tiempo, será gratuito, y podrás dedicar tus recursos a otras estrategias. Esto permite invertir en otras áreas que den soporte al crecimiento de la empresa.

2. El crecimiento es más rápido

Con el marketing convencional, el crecimiento es gradual a lo largo de los años. Con el marketing viral se puede alcanzar los objetivos mucho más rápido.

3. Aumenta la autoridad de marca

Mientras más usuarios interactúen con la marca, más la conocerán y más se convertirán a ella.

PASE A LA PÁGINA 36 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 35

Lo que se traduce en una mejor autoridad en el mercado, y quizás, hasta en la preferencia de los consumidores.

4. No se considera spam

Los usuarios están predisuestos positivamente a recibir los contenidos que otros comparten, y en la mayoría de los casos no los consideran invasivos, pues provienen de alguien a quien conocen.

Esto es una enorme diferencia a cuando la misma empresa envía un email que el usuario no ha pedido, seguro termina en spam.

5. Cualquiera puede hacer marketing viral

A diferencia de otras estrategias de marketing digital que están limitadas por el potencial económico de una empresa o marca, el marketing viral puede ser aplicado por cualquier empresa que tenga acceso a una red social.

Sólo hay que saber cómo funciona y aplicar las claves correctas.

■ **¿Cómo funciona el marketing viral?**

No te voy a mentir, la viralidad de un contenido depende en gran medida de la suerte. No existe una fórmula real infalible para crear algo y que se haga viral en internet.

1. Cuenta con influencers
2. Prepara bien el contenido
3. Haz un contenido extenso
4. Incluye una imagen
5. Republica varias veces

Un contenido con potencial de viralizarse puede tardar un tiempo en captar quien lo comparta, por lo que es conveniente que repubiques tu post para tener más oportunidades de lograr que se haga viral, y en la medida de lo posible, utilices diferentes canales.

Toda empresa tiene que trabajar y aplicar estrategias de marketing viral. Puede que no consigas los resultados de viralidad óptimos como el factor K 1, pero si logras conseguir al menos algo de interacción con nuevos usuarios, ya será un éxito de cara a cumplir tus objetivos.

Además, si logras hacerte viral, ten la certeza de que sus efectos serán muy positivos para tu empresa. Eso sí, evita contenidos controvertidos, y mide bien tus acciones para no poner en una posición delicada a tu empresa. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL

¿Cuáles son las consecuencias cuando surge el divorcio a causa del SAP?

//JULIETA ALGAZI

La pareja al separarse tiene que someterse a un juicio de divorcio que ganará el más fuerte, ya que normalmente es el dinero el que influye. Nos guste o no, la seguridad económica a cierta edad es indispensable para los jóvenes y el que pierde todo normalmente es el que fue alienado. Se queda sin hijos, sin dinero y sin

apoyo familiar ya que su familia está enojada por haber permitido que los tratara de la forma en la que lo hizo su expareja, algo que conllevará un reproche permanente y constante.

El miembro de la pareja será alienado por el resto de su vida, ya que no podrá nunca convivir con sus hijos y sus nietos, algo sumamente doloroso. Mientras el alienador, vivirá disfrutando el dolor que le causó al miembro de la pareja que tuvo la osadía de dejarlo, algo que nunca le perdonará.

Para el miembro alienado, la vida será muy difícil, tendrá que someterse a terapia psicológica que le ayude a manejar la situación para poder sobrevivir. Llegará incluso a



querer atentar contra su vida, por no poder seguir soportando el peso del dolor que le causa el problema.

Pero el alienador, también tendrá su grado de sufrimiento, ya que no siempre es posible encontrar otra pareja y la soledad no le va a gustar. Si encuentra otra pareja, querrá repetir la historia, pero ya no tendrá los elementos que lo

empoderaron en el caso de su primera pareja.

Esas cosas son las emociones que pueden estar detrás de cada divorcio. Están escondidas ya que no quieren hablar de ellas y reconocer que tuvieron la culpa de que el divorcio se diera, es algo para lo que no están preparados.

Los hijos seguirán su camino y cuando se casen, si lo hacen, se pueden llegar a encontrar en la misma situación de los padres. Es posible que el miedo al fracaso lleve a muchos jóvenes de hoy a preferir seguir solteros y no tener hijos, que tener que exponerse a fracasar de la forma tan espantosa en que lo hicieron sus padres. ■

Hay mucho más que explicar. Seguiré la próxima semana.

Cuento de Rodolfo

// GRACE NAHMAD*

Rodolfo sabía que la vida se trataba de esperar y le encantaba hacerlo, en especial con un buen libro a la mano. Quizás había aprendido a esperar porque la vida era larga y se prolongaba sin explicación, quizás porque le había tocado una extraña existencia y no encajaba en ninguna parte. Debía dejar de pelear, no buscar embonar en un sistema que lo rechazaba de entrada y soñar más, compartir la vida con sus seres queridos y experimentar sin miedos. Sus posibilidades de vivir una mejor vida estaban en las imágenes, en la representación y en la reinterpretación de la realidad. Sara se lo decía a menudo y él, necio, persistía en ciertas búsquedas sin sentido, pero se entretenía y lo aplazaba todo. Esa era la vida de la espera porque comprometerse no le resultaba o no le había resultado en el pasado y había sido desastroso y doloroso. Entonces ahora, sólo acariciaba sus posibilidades sin concretarlas. Cuando de plano hasta la espera lo comprometía, soltaba todo y se iba al árbol de su



jardín. Ahí, en su quietud, respiraba las estrellas y lo sorprendía Sara con vino y quesos a la luz de la luna y con ella entraba en la frecuencia distinta del canto que los unía. Era un canto que todo entrelazaba y ya sin huecos, la existencia entraba en otra sintonía. Entonces, Rodolfo y Sara se decían sus secretos más profundos y sus almas se liberaban aún siendo presas de un sólo corazón. Juntos se inventaban sus propias fiestas y olvidaban, pero el amanecer les recordaba las partes inconclusas de sus vidas a pesar de estar tan especialmente entrelazadas. Entonces se representaban juntos en un infinito por materializar sus sueños compartidos ocultos y decidían ser principalmente el uno para el otro en entrega y complicidad, sin esperar nada

más que ese estar tan vinculados y compartir la vida, ayudarse y acompañarse. Tan comprometido con Sara, Rodolfo logró comprometerse en todo, y cada instante de su vida era para asistir a todo otro sin esperar nada a cambio, sumando instantes de amor y paz en el mundo. ■

*Filósofa, poeta y pintora.

Muere Grigory Kanovich, premiado autor que narró la judería lituana

Grigory Kanovich, un judío nacido en Lituania y autor galardonado que se esforzó por contar la historia de su pueblo a pesar de la presión soviética, murió a los 93 años en su casa en Tel Aviv. El repertorio de Kanovich incluye más de 30 obras de teatro y guiones, una docena de novelas y varias colecciones de poemas y cuentos, casi todos dedicados a historias de judíos lituanos.

Kanovich nació en 1929 en el shtetl de Janova, un pueblo casi enteramente judío al norte de Kaunas, que fue la capital de la Lituania independiente en el período de entreguerras. En su juventud, la ciudad fue hogar de más de 3.000 judíos, el 80% de su población. Había cientos de tiendas propiedad de judíos, un banco judío y varias sinagogas y escuelas judías. Más de 2.100 judíos de Janova fueron asesinados en una serie de masacres en el verano de 1941.

La familia de Kanovich estuvo entre los afortunados y escapó durante el breve período de la ocupación soviética entre el pacto de no agresión ruso-alemán de 1939 y la invasión a la Unión Soviética por parte de Alemania en 1941. La familia viajó al Este a través de Letonia y se adentró más en el Asia Central controlada por los soviéticos, donde sobrevivió a la guerra.

Cuando terminó la guerra, Kanovich regresó a la región de su juventud para estudiar en la Universidad de Vilnius, pero el mundo que conocía allí desapareció para siempre. Ya en 1949 comenzó a poner sus pensamientos sobre esa pérdida por escrito, elogiendo el mundo de los judíos de Lituania y



documentando la nueva realidad judeosoviética.

Aunque escribió principalmente en ruso, sus obras entretejían el pensamiento talmúdico de las ieshivot de Lituania con el ingenio ídish que siguió siendo parte de la comedia soviética mucho después de la Shoá.

“Kanovich escribió sobre el destino del pueblo judío, sobre su relación con la cultura lituana y rusa. En el centro de sus obras está el ‘hombrecito’ que se opone obstinadamente al mal y para el autor encarna a una persona en general”, dijo una vez Wolfgang Kazak, un eslavo alemán, sobre la obra de Kanovich.

La primera trilogía de novelas de Kanovich, escrita entre 1974 y 1979 y basada en cuentos que escribió en 1959 y 1967, fue escrita a través de los ojos de un joven estudiante de ieshivá que navegaba por la Shoá.

“Kanovich escribió sobre la tragedia, pero sobre la tragedia de las personas que, incluso frente a la muerte inevitable, no perdieron su dignidad ni el sentido de pertenencia a su pueblo y su civilización”, escribió Vitaly Portnikov, un periodista y editor ucraniano, en un homenaje en Radio Svoboda, el servicio ruso de Radio Free Europe/Radio Liberty. “Nos llevó a los tiempos bíblicos, a los tiempos de las paráboles y los profetas. Nosotros, sus lectores, nos sentimos humanos, nos sentimos fuertes. Nos sentimos como si estuviéramos en vuelo.” ■

Fuente: Agencia AJN

Oportunidades de trabajo:

Si estás interesado, envía tu CV a:
reclutamiento@activa.org.mx

ACTIVA
 INNOVA EMPRENDE IMPULSA

Director Comercial

Sueldo: \$90,000 a \$100,000 según aptitudes.

| | | | |
|--|---|----------|--------------------|
| Ramo: | Financiero | Horario: | Variable |
| Escolaridad: | Lic. en Finanzas, administración, relaciones públicas y mercadotecnia. | Clave: | 975 |
| Experiencia: | Comercial en productos financieros y de seguros, manejando un equipo de asesores de crédito y de asociados. | Zona: | Diferentes puntos. |
| Funciones: | | | |
| Desarrollar el programa de alianzas y asociados en toda la república, desarrollar el programa de canales digitales a través del marketing digital, reforzar el programa de asesores, renovaciones de clientes. Manejo de microcréditos enfocados a la base de la pirámide. | | | |
| Habilidades: | | | |
| Liderazgo y coordinación en equipos comerciales, comercialización de servicios financieros y de seguros, amplia habilidad en prospección de clientes, relacionista público de alto nivel, prospección de clientes, tecnología de información aplicada a áreas comerciales. | | | |

Gerente de Ventas

Sueldo: \$30,000 + comisiones.

| | | | |
|--|------------------------------------|----------|-------------------------|
| Ramo: | Comercializadora | Horario: | L - V 8:30 a 18:30 hrs. |
| Escolaridad: | Lic. económica - administrativa | Clave: | 973 |
| Experiencia: | 2 años en la industria de bebidas. | Zona: | Bosques de las Lomas |
| Funciones: | | | |
| Analizar áreas de oportunidad de ventas, verificar que cada punto de venta cuente con el inventario necesario, coordinar planes de trabajo, medir y evaluar el desempeño de la fuerza de venta, impulsar la apertura de nuevos mercados, negociación con clientes al mayores, autoservicio y departamentales, cobrar facturas vencidas, elaboración de presupuestos. | | | |
| Habilidades: | | | |
| Manejo de personal de ventas a su cargo, elaboración de estrategias comerciales, ventas enfocadas a productos Premium, cumplimiento de metas de ventas, negociación, relaciones públicas, facilidad de palabra. | | | |

Supervisor de Ventas

Sueldo: \$40,000.

| | | | |
|--|------------------|----------|-------------------------|
| Ramo: | Ferretería | Horario: | L - V 9:00 a 17:00 hrs. |
| Escolaridad: | Preparatoria | Clave: | 970 |
| Experiencia: | 5 años en ventas | Zona: | Azcapozalco |
| Funciones: | | | |
| Gestionar fuerza de ventas, visitar clientes. | | | |
| Habilidades: | | | |
| Buena comunicación, facilidad de palabra, conocimiento de esquema de ventas. | | | |

Asistente de dirección

Sueldo: \$15,000

| | | | |
|---|-------------------------|----------|---|
| Ramo: | Comunitario | Horario: | L-J 9:30 a 2:00 y 4:30 a 7:00 V 9:30 a 2:30 hrs |
| Escolaridad: | Licenciatura | Clave: | 878 |
| Experiencia: | 1 año en puesto similar | Zona: | Tecamachalco |
| Funciones: | | | |
| Vaciar en soporte requisitos de insumos, control de todas las facturas que se generen en su área por rubro y lugar, levantamiento de inventario de insumos de limpieza en bodegas, revisión de instalaciones. | | | |
| Habilidades: | | | |
| Organizado, experiencia en oficina, tolerante, paciente y que sepa recibir retroalimentación. | | | |

Síguenos en nuestras redes sociales



WWW.CDI.ORG.MX



AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES**, ya que solo se permitirá el ingreso en la entrada vehicular con esta identificación en el CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO
CHOFER - ACOMPAÑANTEJOSÉ JAVIER
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00Para mayores informes llamar al 55262 97400
extensiones 422, 409, 410 y 402.

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

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
ACOMPAÑANTEJOSEFINA
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00Para mayores informes llamar al 552629 7400
extensiones 422, 409, 410 y 402.

POR TU SEGURIDAD

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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

55 55 802211 5530 383009

GACELA ES TU ALIADO PARA LLEVAR A TUS HIJOS A DONDE QUIERAS. LLÁMANOS Y PREGUNTA POR NUESTRAS RUTAS.

G GACELA BY ACTIVA

CDI AVISO DE PRIVACIDAD

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

CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUES DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



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

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY
Presidente

LIC. ILAN EICHNER

Procultura
Y Desarrollo Artístico A.C.

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ

LIC. ALEJANDRO CARRASCO

LIC. YESICA PEÑA

LIC. LUIS VELÁZQUEZ

Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. GABRIEL GARCÍA
Generador de contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ
Fotógrafa

NORMA GRANADOS
Asistente de DirecciónJESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECIMOS EL APoyo DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

JULIETA ALGAZI

JAZMÍN ARTEAGA

ILAN ARDITI

EUGENIA BEHAR

AMADA CORKIDI

LÍA GALVÁN

SASKIA LEVY

LUCERO MORA

GRACE NAHMAND

PILAR RANGEL

ANGIE RÍOS

YESENIA SADOVITCH

MARCOS SCHWARTZMAN

AVROHOM ZEV MILLER

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.

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO



HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



GIMNASIA CEREBRAL



ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

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