

Anajnu Veatem 50 años de Sheejeyanu, un libro extraordinario

Como parte de la celebración del 50 aniversario de Anajnu Veatem tuvimos una tarde de presentación de libro, de exposición fotográfica y de grandes memorias compartidas.

31



CDI Informa

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

Núm. 2984

12 de adar 5783

Ciudad de México a 5 de marzo de 2023

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida

Abierta

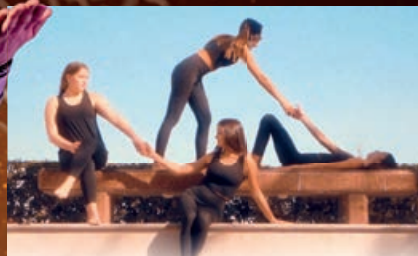


Lev
Juventud CDI

MILIM
festival
AVIV 49
CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

Folklórica

Videodanza



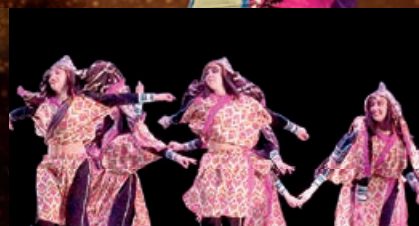
Dimión
Colegio Hebreo Maguen David



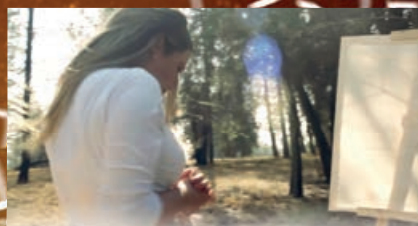
Tzofim
Scouts Israelitas de México



Lirkod Lashalom
Colegio Hebreo Monte Sinai



Nativ
Colegio Olamí ORT



Lev
Juventud CDI



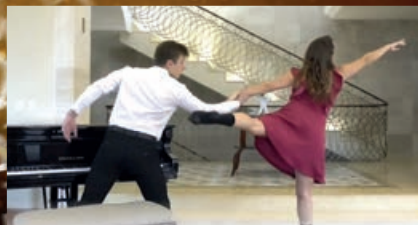
Zfateinu
Colegio Olamí ORT



Lehitjadesh Lanetzaj
Colegio Hebreo Tarbut



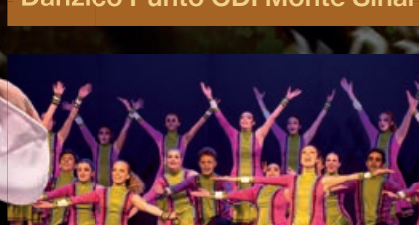
Joshej
Dánzico Punto CDI Monte Sinai



Stam
XDanz Pro Centro Deportivo Israelita



Maspik
Dánzico Punto CDI Monte Sinai



Dimión
Colegio Hebreo Maguen David



Betzavtá
Colegio Hebreo Tarbut

FESTIVAL AVIV, HACIA LA GRAN FINAL

// Lia Galván

A lo largo de esta semana hemos presenciado la danza en todo su esplendor y en todo tipo de formatos. Iniciamos el Festival con la primera eliminatoria de Bikurim donde las videodanzas nos asombraron con su creatividad, los grupos contemporáneos nos hicieron sentir mil emociones y los grupos folklóricos nos transportaron a distintos tiempos y ambientes llenos de vitalidad. Continuamos con la noche de Danza de Cámara en donde solos, duetos, tríos y cuartetos demostraron su sensibilidad artística en una noche con un gran nivel. La segunda eliminatoria de Bikurim fue igual de es-

pectacular que la primera, con las gradas a reventar y vibrando de emoción mientras apoyaban a sus grupos favoritos. Contamos, por primera vez en la historia del Aviv con la final de Danza de Cámara que nos regaló más momentos inolvidables. Cerramos esta primera parte del Festival con la noche de Shorashim la cual nos relató una historia llena de vida y baile.

¡Muchas felicidades a todos los grupos y participantes! Sin duda han dejado su alma y corazón en el escenario. Nos vemos el domingo en la mañana de Garinim, por la noche, ya se reportan listos quienes llegaron a la Gran Final.

26

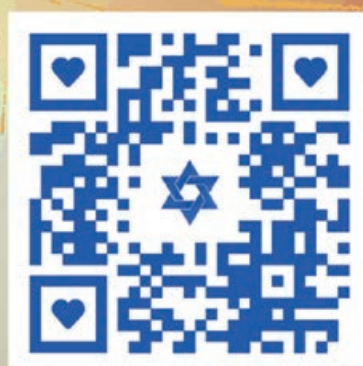


FESTIVAL 75

YOM HAATZMAUT

ISRAEL EN MÉXICO

ARTE CULTURA ENCUENTRO ENTRETENIMIENTO



25 de abril de 2023
Centro Deportivo Israelita
20:00 hrs.





KEREN HAYESOD קרן היסוד
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel

¡ISRAEL ESTÁ DE FIESTA!



**Festeja con nosotros el
75º aniversario de Medinat Israel**



**Del 23 al 30 de abril
TEL AVIV, ISRAEL**

- ✓ Visitas y conferencias únicas y privilegiadas
- ✓ Reuniones con los más altos dirigentes del país
- ✓ Gala de Apertura, Ceremonia de Yom Hazikarón, Fiesta de Yom Haatzmaut, y mucho más...

Cupo limitado

INFORMES: 55 5280 6874

¡INSCRÍBETE YA!

EL CDI, VIBRA ENTRE FESTEJOS FESTIVALES Y ACTIVIDADES

■ Aniversario de la Ludoteca

Te invitamos a celebrar el aniversario número 28 de la Ludoteca. La cita es este domingo 5 de marzo, a partir de las 11:00 horas, en el Asoleadero del CDI. Contaremos con una variedad de actividades divertidas para los pequeños, como juegos, manualidades, inflables y muchas sorpresas más. Invita a todos tus amigos y familia para que juntos celebremos este día con una grata convivencia. ¡No faltes para divertirnos todos juntos!

■ Rumbo a la Gran Final de Festival Aviv Carlos Halpert

El Festival Aviv es para vivirse, y esta semana será inolvidable para muchos. Todos los participantes son ganadores y se llevan algo. Quienes compiten y ganan saben que los demás lo hicieron muy bien y que la diferencia entre pasar a la siguiente etapa puede ser muy sutil. Este domingo por la mañana empezamos con las presentaciones de Garinim y más tarde las presentaciones especiales y la Gran Final. Pero no todo termina ahí, te recordamos que el domingo 12 de marzo, a las 11:00 horas, será la Función Internacional, que es un evento virtual y podrás seguir en los canales de Facebook y YouTube: FESTIVALAVIV y CDIDEPORVIDA.

■ Magnífico Blowie Music Fest 2023

Misión cumplida, el Blowie es el Blowie. El sábado 25 de febrero, se realizó en Plaza Macabi, el Blowie Music Fest 2023 y los asistentes disfrutaron al máximo las diversas presentaciones. Este año la temática prehispánica fue el marco preciso para una noche llena de buena música, sorpresas y un convivio estupendo entre los amantes de la música. Sin

duda, el BMF 2023 es uno de los eventos más prendidos del año. Consulta la reseña con los detalles.

■ Actividades no se detiene

En medio de la efervescencia que se vive por los festivales de música y danza que nos emociona a todos, el Dépor no se detiene. De hecho, nuestras clases se actualizan permanentemente, tal es el caso de Fortalecimiento integral y Gimnasia cerebral donde los adultos mayores encuentras rutinas que los mantienen en buen estado físico y mental. También, se puede destacar lo que se realiza en las Academias y esta vez, en particular, la clase de Hip Hop que se prepara para una presentación en el Centro Cultural del Bosque, atrás del Auditorio Nacional.

■ Deportes y más

En esta edición de CDInforma damos cuenta de la intensidad deportiva que se vive en el Dépor. Tal es el caso de nuestra atleta Andrea Jaime quien participó recientemente en la Serie MX de Karate en Oaxtepec, Morelos. Andrea, gracias a su entrega y tenacidad, está en la búsqueda de un buen lugar en el ranking nacional de Karate de la Federación Mexicana. De igual forma, destacamos la participación de los chicos de la escuela de Fútbol que una vez al mes participan en el Torneo Élite contra chicos de fuera en un fogueo que impulsa a los mejores.

■ Interés general

Este mes de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, en México y en el Mundo aún dista un largo camino para que, en primer lugar, haya un respeto a los derechos humanos; y asimismo, se reconozca plenamente y en la práctica el avance irrenunciable. En la sección de Interés General participan colaboradores de nuestra Comunidad quienes reflexionan acerca de temas tan diversos como el uso de las redes sociales digitales, la literatura y la psicología. No te los puedes perder. ■



Recomendaciones de ESTACIONAMIENTO para las funciones del Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía

- Anticipe su llegada al CDI.
- Considere el uso de plataformas de movilidad o comparta su vehículo con familiares y amigos.
- Una vez lleno el Estacionamiento señalizaremos con una luz visible desde el otro lado de la avenida que no hay más espacio.
- Si se agota el cupo, no se permitirá el acceso en coche a la institución, NO SE ESTACIONE en la calle y busque lugar en comercios aledaños.
- Se instalará seguridad en el puente norte (cerca de El Portón), procure cruzar solamente por ahí.

Agradecemos su comprensión y colaboración.



HORARIOS 20 DE MARZO



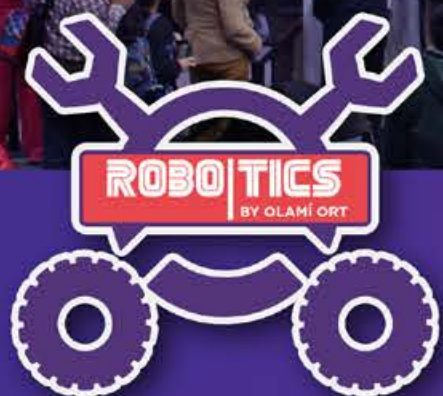
El Centro Deportivo Israelita
abrirá de 6:30 a 15:30 horas



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 Tepetzotlán
abrirá de 8:00 a 16:00 horas



MAGNO TORNEO ROBOTICS BY OLAMÍ ORT 2023 REÚNE A INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL PAÍS

Con la participación de más de 30 instituciones educativas y 230 robots en competencia, se llevó a cabo el torneo **Robotics by Olamí ORT** el 20 y 21 de febrero de 2023. Con este magno evento de robótica educativa el **Colegio Olamí ORT** cumplió su objetivo de promover la participación de estudiantes y profesores en el aprendizaje y desarrollo de esta disciplina, con lo que se perfila como uno de los principales a nivel escolar en México y con expansión fuera de nuestras fronteras.



Escuelas como UPIITA, IPN, Grupo Cedva, Tecnobotrix, Conalep, Or Sameaj, Centro Educativo Kipling, Colegio Hebreo Monte Sinaí, Tecnológico de Monterrey, Peterson, Marymount Cuernavaca, Centro Educativo Anglo Mexicano, Colegio Valenciana, Colegio Hebreo Tarbut y Westhill Institute, entre otros, compartieron la experiencia de medirse y poner a prueba sus robots. Los competidores dejaron toda su energía para el próximo torneo en el 2024, donde se espera una mayor participación.

En el torneo, que contó con la participación de estudiantes desde primaria hasta universidad, se dieron cita más de 200 alumnos para competir en **19 categorías:** Sumo 3 kg. (Autónomo y R/C), Minisumo (Autónomo Profesional, Autónomo Junior, R/C Profesional y R/C Junior), Microsumo Profesional, Sumo Lego, Seguidor de Línea (Lego, Profesional, Junior) Combate (1 Lb, 3 Lb y 12 Lb), Laberinto, Fútbol (Profesional y Junior), Carrera de Insectos Junior y Rescue Challenge.

En medio de un ambiente cálido y de sana convivencia, cada uno de los equipos mostró su talento y energía en cada una de las categorías. Representantes de instituciones de la Ciudad de México, Guanajuato, Cuernavaca, Estado de México, así como del anfitrión Olamí ORT y un representante de Colombia, dieron lo mejor para luchar por los premios: 80 mil pesos en efectivo, certificaciones y regalos de los patrocinadores: Steren, Remotics, Mobo, Lago y Tierra Campamento, EF y Lanet.



Con este evento se fomenta el conocimiento tecnológico y de la robótica desde niveles básicos, a niñas y niños por igual, hasta verlo consolidado en los adolescentes, para impulsar su desarrollo en este ambiente que crece a pasos agigantados.

CLASES FITNESS

Del 6 al 12 de marzo

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Clase por Zoom

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

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

LUNES



Spinning / Ruta

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



Spinning / Intervalos

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



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY 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)



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 / Ruta

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



Circuito Hiit

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



Spinning

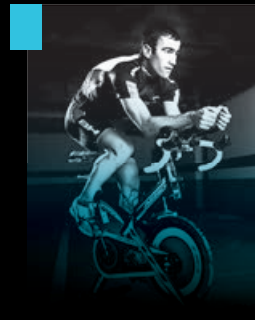
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MARTES



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Hiit Workout

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

MARTES



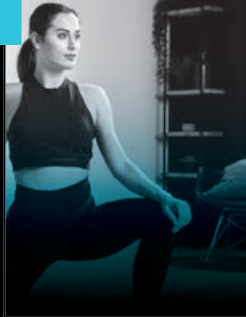
Spinning / Power

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)



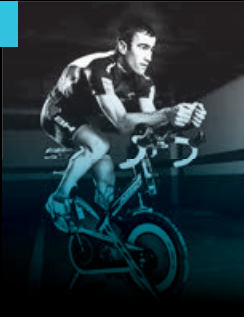
Silver Wellness

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / Salón Moisés Vogel
(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)



Lower Body

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham Broitman
(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)



Circuito Funcional

19:00 a 20:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ INERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



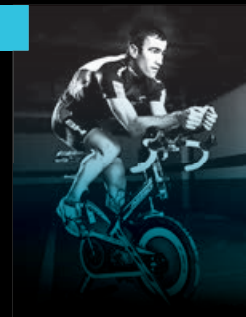
Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



Spinning / Intervalos

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



TRX

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

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



Spinning / Intervalos

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



Sweat Lab

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



Easy Body Wellness

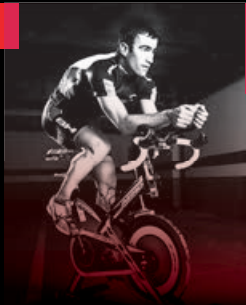
10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Fútbol David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

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

MIÉRCOLES



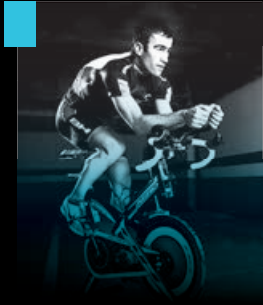
Spinning / Intervalos

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



Circuito Hiit

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



Spinning

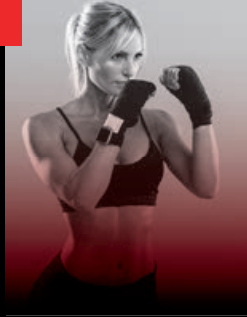
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

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)



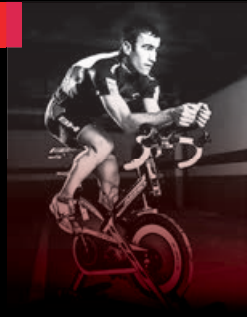
Spinning / Endurance

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
Jesús Ramírez
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)



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 / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Yoga

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



Circuito Funcional

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

VIERNES



Spinning / Race Day

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



Total Body Condition

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



Spinning / Fondos

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



Sweat Lab

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

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
Jesús Ramírez
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

DANZA AÉREA O ACROBACIA EN TELAS

La Danza aérea, también conocida como Acrobacia en telas, ballet aéreo o danza en tela, es una disciplina circense que consiste en la realización de acrobacias suspendidas en una tela. Es considerada tanto una forma de danza como un deporte, ya que requiere fuerza y flexibilidad en cada movimiento, que pueden ser en posición vertical, invertida o diagonal. La danza aérea es una opción divertida que beneficia tanto en aspectos físicos como psíquicos, y se puede practicar por cualquier persona, independientemente de su edad o sexo.

■ ¿De qué se trata?

La Danza aérea es una de las mejores opciones especialmente para quienes les cuesta mantener una rutina deportiva. Además de divertida, beneficia en diversos aspectos físicos y psíquicos.

Lo principal a tener en cuenta es la altura. Es necesario que sea de aproximadamente 7 metros o más, y que exista un soporte suficientemente resistente, como vigas de acero. La altura ideal para colgar la tela debe ser de 3 metros o más. En estas vigas se cuelgan por la mitad paños de aproximadamente 20 metros de largo, y de un metro y medio de ancho. Los tejidos más utilizados son los que no se estiran, por ejemplo, el jersey de seda o el acetato. Son estas dos líneas de tela las que permiten dar rienda suelta a una actividad entre lo deportivo y artístico, donde el límite lo pone cada practicante.

Cada proceso es distinto y particular, pero en términos generales la Acrobacia en tela consiste en el dominio del cuerpo con el elemento aéreo al punto de trabajar con él en niveles de altura que permitan la ejecución de secuencias, coreografías, figuras, piruetas o equilibrios.

Para su práctica no se necesitan requerimientos físicos o experiencia previa, tampoco de edad o sexo. No obstante, es imprescindible la voluntad de aprender y la disciplina del alumno/a, además de no temer a las alturas. Existen diferentes tipos de ejercicios que abarcan amarres, enganches, formas y piruetas, que pueden realizarse de manera individual o grupal, en una o más telas. Es importante aprender a ajustar la tela alrededor de cada parte del cuerpo que se desee para evitar cualquier accidente o molestia durante la actividad.

■ Los beneficios de volar

La práctica de telas acrobáticas pone en movimiento la musculatura en su totalidad, por lo cual resulta un importante ejercicio donde las piernas, el abdomen y los brazos se reafirman. Dado que se trata de una técnica de suspensión, el cuerpo debe reaccionar a la gravedad y en consecuencia se gana fortaleza y flexibilidad. Otras de sus ventajas son:

- Favorece el conocimiento del propio cuerpo, se pierde el miedo a la altura progresivamente, y se ejercitan la paciencia y la concentración.
- Optimiza la resistencia física y mejora la elongación.
- Permanecer sujetado y suspendido de distintas partes del cuerpo define y tonifica los músculos.
- Es una forma divertida para perder peso.
- Se corrigen ciertos vicios posturales dado que la zona



abdominal adquiere fuerza, resistencia y firmeza, a la vez que se reducen los dolores y las contracturas provocados por malas posturas compensatorias cuando estos músculos están poco trabajados.

- Al trabajar en contra de la gravedad, se favorece la circulación de retorno, y al oxigenar el cuerpo con el ejercicio intenso, se produce un beneficioso efecto de reactivación de la circulación que reduce la aparición de várices, celulitis e hinchazón por retención de líquidos, en especial en piernas y caderas.

- Es un ejercicio ideal para fortalecer los huesos.

- Se gana equilibrio y flexibilidad.

- La capacidad de adquirir habilidades gimnásticas mejora la confianza y la autoestima.

- Es una técnica ideal para reducir el estrés, relajar el organismo y limpiar la mente.

- Genera endorfinas que brindan felicidad.

¿Qué precauciones tomar?

- Ser consciente del propio nivel y no realizar figuras para las cuales aún no se está preparado.

- Siempre deberá estar presente un entrenador profesional y sólo bajo su supervisión realizar nuevas figuras.

- Es imprescindible colocar colchonetas debajo de la tela.

- Las figuras que se prueban por primera vez se realizan abajo. No se probarán en la altura hasta haber dominado el armado y desarme de esta.

- La ropa debe ser ajustada (calzas, remeras de lycra) y la actividad se realiza sin medias.

- Quienes padecen alguna dolencia lumbar, deberán acudir al médico antes de practicar este deporte.

- Al igual que otras disciplinas, esta modalidad también conlleva algunos riesgos. Por ejemplo, sufrir ciertas magulladuras por quedar apretado con los nudos, o que la fricción irrite la piel y, en el peor de los casos, padecer algún esguince o fractura. ■

Horario

Lunes y miércoles

16:30 a 18:00 horas. Principiantes 6 a 8 años

18:00 a 19:30 horas. Avanzados 9 a 11 años

KARATE

ANDREA JAIME Y EL MUSHIN

// PABLO CARRILLO*

El "mushin" (無心) es un estado mental y emocional que los budistas zen describen como "la mente sin mente". Procedente del taoísmo chino, este concepto trata de expresar un estado de percepción elevado en el que todo pensamiento consciente ha sido suprimido, y la persona reacciona por instinto, libre de temores y del lastre que supone la toma de decisiones.

El "mushin" fue asimilado por la casta samurái y transmitido posteriormente a la totalidad de las artes marciales japonesas como el estado superior que un guerrero podía alcanzar durante la batalla. El guerrero disciplinado que, tras una vida de devoción a su arte, ha asimilado a nivel subconsciente todas las técnicas, es capaz de alcanzar durante el combate un estado libre de miedos y agresividad, en el que reacciona de forma certera e intuitiva a cualquier agresión. El maestro Takuan Soho lo definió como un estado de "flujo" de la mente en el que el espadachín no piensa en el oponente o en sí mismo, olvida todas las técnicas y está preparado para seguir los dictados del subconsciente. (Tomado de Karate y algo más)

La aplicación de este concepto es válida dentro y fuera del ámbito deportivo, pero ¿cómo? La explicación es muy sencilla y se refiere al hecho de que se necesita entrenar como se va a hacer dentro de la competencia. Es decir, si estás entrenando mal, estás entrenando el error. En cosas donde se requiere memoria de cualquier tipo, ya sea mental o muscular, se debe entrenar tal y como se va a ejecutar. Si, por ejemplo, tengo que memorizar que 3 por 3 son 9, no memorizo que son 10. De igual manera, sucede con la memoria muscular.



Este artículo viene muy bien para lo que quiero decir en esta ocasión: felicitar a Andrea Jaime por su tenacidad y búsqueda de un buen lugar a nivel nacional dentro del ranking de la Federación Mexicana de Karate (FEMEKA). Andrea participó en la Serie MX llevada a cabo el sábado 25 de febrero en Oaxtepec, Morelos. Ella es el mejor ejemplo de que un buen entrenamiento deja una huella dentro de la psique o mente del alumno, así como en su memoria muscular. La muestra de ello es que ella, después de un largo retiro, retoma su entrenamiento y logra en poco tiempo llegar a un buen nivel competitivo. Aunque aún falta para llegar a los primeros diez del ranking nacional, creemos (y queremos) que es posible mejorar.

Felicidades para Andrea y pido que no desista de sus deseos, que busque mejorar cada día y en cada entrenamiento. ■

*Sensei

FUTBOL

Veteranos, un gran ejemplo de fairplay

// MARCOS SCHWARTZMAN

Tuvimos la visita del equipo de Texcoco, donde juega el gran señor Gerardo, miembro activo de la Liga y un gran amigo del CDI que toma decisiones en pro de la Liga LIFSA. Gerardo es un veterano ejemplar y aparece en la foto con su equipo que vino a jugar contra nuestros "viejitos" en un juego muy parejo y espectacular. Esperamos que nuestro compañero Fabio se encuentre bien después de sentirse mal durante el juego y tener que salir para ser atendido. ¡Adelante amigo!

Agradecemos al arbitraje, que interrumpió el juego cuando fue necesario, y ambos equipos ayudaron en todo. Es un gran ejemplo para los padres y abuelos que apoyan la liga y es parte de la educación para los niños.

Por nuestra casa, jugaron Jaime Scheinman, Eduardo Pickman, Isaac Palombo, Julio, Salo Akerman, David, Marcos, Fabio, Abdo, Manolo y Freddy, quienes fueron muy cumplidores. Después del juego, la mayoría de nosotros fuimos al Festival Aviv Carlos Halpert, el evento del año y único para la Comunidad. ■

XXX BIATLÓN CDI 2023

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.
FOMENTO DEPORTIVO

El Centro Deportivo Israelita A.C. y el Comité de Fomento Deportivo se complacen en invitar a todos sus Socios a participar en el Biatlón 2023.

BASES

LUGAR Y FECHA:

Domingo 12 de marzo a las 8:30 y 10:15 horas según la categoría en la Alberca Olímpica o en el Circuito.

PARTICIPANTES:

Podrán participar todos los Socios del CDI.
Presentando hoja de inscripción, responsiva médica, o certificado de buena salud y que hayan adquirido la cobertura deportiva 2023.

INSCRIPCIONES:

Quedan abiertas a partir de la publicación de la presente y se recibirán en las oficinas de Fomento Deportivo. El cierre de inscripción será el martes 7 de marzo de 2023, a las 19:00 horas.

La inscripción Incluye playera para las primeras 60 registros y que cubran su inscripción dentro del periodo normal de las mismas.

INSCRIPCIONES TARDÍAS:

Se recibirán del miércoles 8 al sábado 11 de marzo, en horarios de oficina y tendrán un costo adicional sin garantizar la playera del evento.



Ramas: Femenil y Varonil

Categorías	Corriendo	Nadando	Corriendo
9 y 10 años	2 Vueltas	400 mts	
11 y 12 años	2 Vueltas	600 mts	2 Vueltas
13 y 14 años	3 Vueltas	1000 mts	3 Vueltas
15 y 16 años	5 Vueltas	1500 mts	5 Vueltas
17 y 19 años	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas

Rama: Masters

Categorías	Corriendo	Nadando	Corriendo
20 y 29 años	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas
30 y 39 años	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas
40 y 49 años	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas
50 y 59 años	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas
60 y mayores	5 Vueltas	1200 mts	5 Vueltas
Relevos mixtos	6 Vueltas	1500 mts	6 Vueltas



Distancias aproximadas de la carrera:

1 Vueltas	760 mts
3 Vueltas	2,280 mts
4 Vueltas	3,040 mts
5 Vueltas	3,800 mts
6 Vueltas	4,560 mts
8 Vueltas	6,080 mts
10 Vueltas	7,600 mts
12 Vueltas	9,120 mts

Nota: En virtud de no poder contar con el circuito original del Biatlón, se trazará una ruta diferente considerando las mismas distancias a recorrer en la parte de la carrera.

JUECES:

Serán designados por el Comité Organizador y sus decisiones serán inapelables.

TRANSITORIOS:

La competencia se inicia corriendo del lado donde se encuentra el cronómetro o inicio del circuito de la salud.

Después entrarán a la Alberca por donde se encuentra el servicio médico para salir y terminar la carrera en donde se inició.

Los casos no previstos en esta convocatoria, serán resueltos por el Comité Organizador.

PREMIACIÓN:

En cada categoría, rama y en relevos con medalla al primer lugar.

Si no hay más de 3 competidores de la misma categoría y rama, no se premiará.

PROGRAMA:

Inicia a las 7:30 horas el afloje.

Inicia a las 8:30 horas la competencia Masters y Juveniles de 15 a 19 años.

Inicia a las 10:00 horas la competencia de Infantiles y Juveniles hasta 14 años.



- 9 y 10 años (Varonil y Femenil)
- 11 y 12 años (Varonil y Femenil)
- 13 y 14 años (Varonil y Femenil)
- 15 y 16 años (Varonil y Femenil)
- 17 a 19 años (Varonil y Femenil)
- 20 y mayores (Varonil y Femenil)

- Infantiles
- Infantiles
- Juveniles
- Juveniles
- Juveniles
- Masters



BEYAJAD CUBRE DIFERENTES NECESIDADES

// LUCERO MORA

Beyajad es un grupo que trabaja día a día para mantenerse actualizado y brindar las mejores sesiones, a cargo de profesionales encargados de impartir clases culturales y físicas. A partir de los 35 años, es importante ejercitar la mente diariamente, por lo que en Beyajad hay dos actividades que trabajan específicamente en esta área:

Fortalecimiento integral: se imparte los martes y jueves de 13:00 a 14:00 horas.

Gimnasia cerebral: se imparte los miércoles de 16:00 a 17:00 horas y los jueves de 13:00 a 14:00 horas.

Estas actividades incluyen una serie de ejercicios diseñados para trabajar diferentes partes del cerebro, ayudando a mantener la memoria, mejorar la destreza mental y los recuerdos. La pérdida de memoria o el olvido de cosas no sólo ocurren en adultos mayores, sino también en jóvenes si no se mantiene la mente activa. Por lo tanto, es importante ejercitar tanto el cuerpo como la mente.

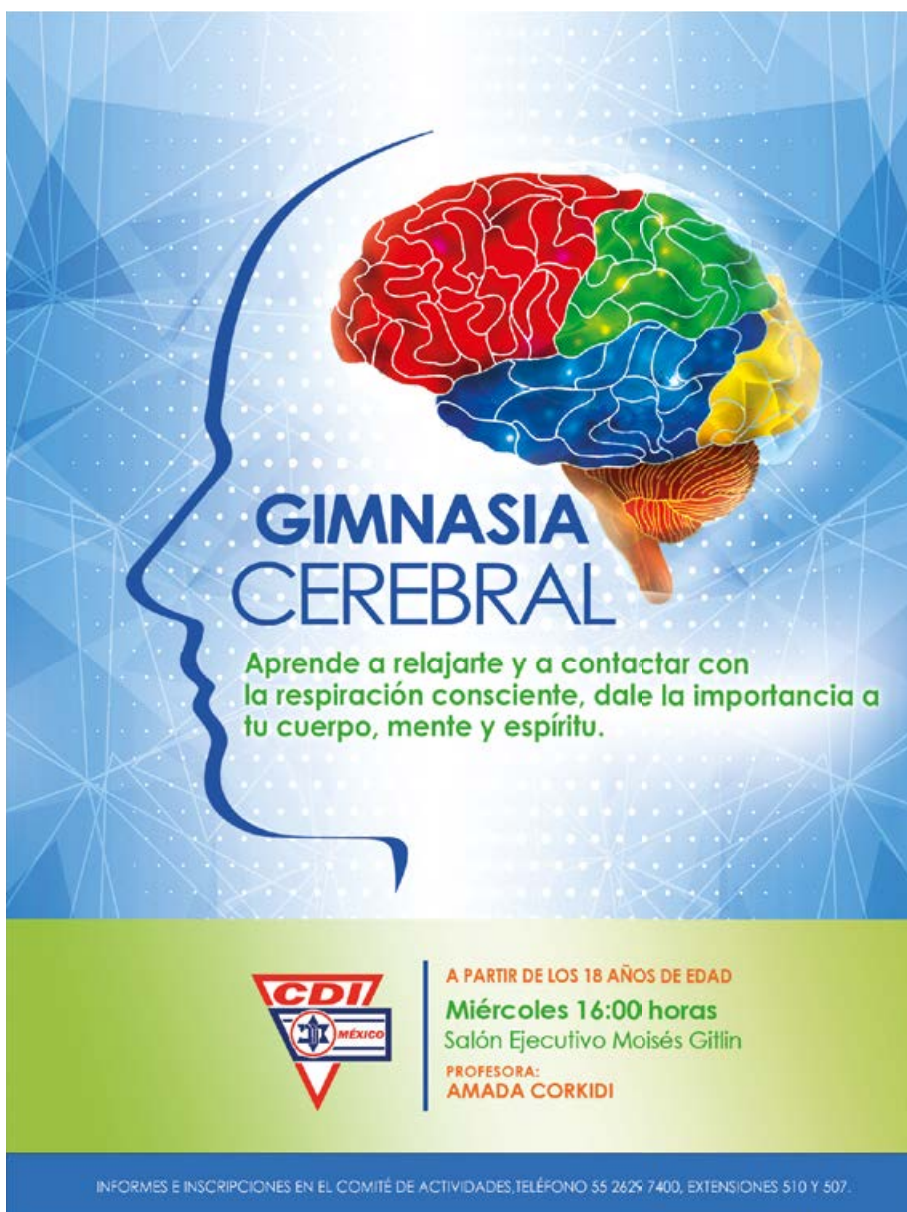
Los beneficios de ejercitar la mente son muchos y se aplican a cualquier actividad que se realice. Ayudan a mejorar la concentración, la capacidad de retener información por un período más largo, reducir el estrés, aumentar la creatividad, la memoria y la capacidad para resolver problemas, entre otros.

Además, estudios han demostrado que estos ejercicios pueden retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas y detener su avance. Se recomienda leer una novela como un excelente ejercicio para la memoria y se invita a unirse a las clases que se enfocan en trabajar esta área. Recuerda que Beyajad ofrece a nuestros adultos mayores diversas



clases acordes a sus capacidades y con personal altamente calificado. ■

Para obtener más información sobre las actividades ofrecidas, se puede acudir al Comité de Actividades o llamar al 55-2629-7400 extensiones 507 y 510.



GIMNASIA CEREBRAL

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

CDI México

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD
Miércoles 16:00 horas
 Salón Ejecutivo Moisés Gittlin
 PROFESORA:
AMADA CORKIDI

INFORMES E INSCRIPCIONES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 507.



CLASE FELDENKRAIS

Miércoles 11:00 horas

Por Zoom

CDI México

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



GALERÍA

Arte en Blanco, exposición

// JOSÉ MANUEL SEGURA

Esta fue la segunda semana de la exposición Arte en Blanco de nuestros amigos artistas Raquel Turque, Joaquín Beristáin y Jackie Malca. ¡No te pierdas esta gran exhibición! Permanecerá hasta el 19 de marzo en la Galería Pedro Gerson de nuestra Institución. Las piezas están a la venta, para obtener más información comunícate con la coordinación de la Galería. No olvides que el talento artístico requiere de impulso y que aquí el Dépor tenemos las mejores instalaciones.

Sigue nuestras redes sociales para enterarte de todo el contenido de estas exhibiciones y de muchas otras que vendrán en el transcurso del año. Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, presencial o virtual, no dudes en contactarnos al correo segurajm@cdi.org.mx o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 o 524. Te proporcionaremos toda la información necesaria. ■

CINE - REFLEXIÓN

Antigua vida mía

Director: Héctor Olivera

Argentina-España, 2001

Duración: 1:50'

Basada en la novela homónima de Marcela Serrano. Las protagonistas son Josefa y Violeta amigas de toda la vida. Josefa es una famosa cantautora española residente en Buenos Aires, es famosa y vive preocupada por su carrera profesional, está casada con un abogado y con dos hijos a su cargo. Violeta se dedica a la rehabilitación de edificios, tiene un esposo escritor mayor que ella y quiere tener un hijo con él. Todo se complica cuando Violeta empieza a sufrir malos tratos por parte del alcoholico de su marido. A raíz de esto las dos mujeres se dan cuenta de que vivían engañadas y que no todo lo que las rodeaba era perfecto. ■

Fecha: martes 7 de marzo**Horario:** 16:30 horas**Lugar:** Salón Ejecutivo Moisés Gitlin**Análisis y comentarios:** Dra. Eugenia Behar Rosanes

ACADEMIAS

Hip Hop CDI, nos estamos preparando para nuevas aventuras

// ALEJANDRO CASTILLO

En el CDI, marzo está lleno de mucha danza con todos nuestros grupos representativos, pero también con nuevas sorpresas que tenemos con nuestros demás grupos. Tal es el caso del grupo de Hip Hop, en el cual nuestras niñas están preparándose, de la mano del profesor Marco Antonio Fernández, para su participación en el XXIII Encuentro Nueva Música y Nueva Danza. Este evento es organizado por la Secretaría de Cultura del Gobierno Federal, a través del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), con el propósito de difundir, promover, divulgar e impulsar la danza y la música de nueva creación bajo un eje temático interdisciplinario.

En esta particular ocasión, la coreografía está dedicada al Estado de Israel, con música contemporánea del mismo y pasos que harán que la coreografía luzca genial.

El baile de hip hop se refiere a estilos de baile urbano que principalmente se interpretan con música hip hop o que han evolucionado como parte de su cultura. Es una corriente cultural que ha crecido de forma muy rápida y ha despertado el interés y la atracción del mundo de la danza. El hip hop engloba muchas áreas, y en donde la improvisación juega un gran papel dentro de este tipo de baile, que abarca varios estilos, como el break dance, el locking y el popping.

Los invitamos a acompañarnos el próximo domingo 26 de marzo, a las 14:00 horas, en la Plaza Ángel Salas, ubicada detrás del Auditorio Nacional, dentro del Centro Cultural del Bosque, para poder apreciar el gran talento de todas nuestras pequeñas de Hip Hop. ■

¡No falten, los esperamos!



23^{er} Encuentro Nueva Danza Nueva Música

Del 24 al 26 de marzo

Programa General

Viernes 24 de marzo
Teatro Raúl Flores Canelo
Centro Nacional de las Artes
17:30 horas
Guilui
Coreógrafo: Alberto González

Sábado 25 de marzo
Pabellón Circense
Centro Nacional de las Artes
13:15 horas
Maspik
Coreógrafos: Alan Bratt, Esther Shakalu y Vicky Kichik
15:30 horas
Nefesh y Joshej
Coreógrafos: Dario Borenstein, Raquel Avayou, Federico Borenstein y Olga Rayek
13:45 horas
Kahdabek's
Coreógrafos: Alex Podbilewicz y Danina Bernstein

Domingo 26 de marzo
Plaza Ángel Salas
Centro Cultural del Bosque
14:00 horas
Hip hop, Nekudá y Marbolet
Coreógrafos: Marco Fernández, Olga Mizrahi y Alexis Jajati

Dirección General : Yanit Shannon, Federico Borenstein y Nurit Mendelsberg
Coordinador de Academias: Alejandro Castillo

Curso de BUCEO

para principiantes

8 y 9 de marzo de 2023, 16:00 a 20:00 horas

Incluye:

- Clase de teoría
- Práctica en alberca
- Equipo completo de buceo
- Material y prelicencia de PADI Open Water Diver

Costo: \$6,750 pesos

*Sujeto a cupos

55 2629 7400
extensión 514.

Fecha límite de inscripción:
2 de marzo de 2023

Celebremos el día de la mujer con libros

// ANGIE RÍOS

Hablar del Día de la Mujer no es hablar de algo trivial, este día nos recuerda la importancia de luchar por la equidad de género, una lucha que se inició en 1975 y que se celebra cada año. Ahora más que nunca, es importante la participación y el empoderamiento de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad. Es por eso que la Biblioteca Moisés y Basi Mischne celebra a las mujeres a través de los libros.

La literatura también refleja el fenómeno de la importancia de la mujer en la sociedad desde múltiples perspectivas. Hay una infinidad de libros y los que se comparten aquí sólo son un pequeño porcentaje de todos los que existen sobre este tema.

Ojos azules de Toni Morrison: Morrison fue la primera escritora de raza negra en recibir el Premio Nobel. La protagonista, Pecola, una niña negra de doce años poco agraciada físicamente sueña con tener los ojos azules, como esas muñecas blancas que constituyen para ella el ideal de belleza femenino. La desgarradora situación de Pecola en plena posguerra, con un serio trauma familiar que marca su existencia, sin aceptación posible entre sus semejantes, va tejiendo una historia dividida en cuatro partes (otoño, invierno, primavera, verano) con el odio hacia su propia raza y la sensación de ser el eslabón más débil de la cadena como telón de fondo.

Persépolis de Marjane Satrapi: Esta novela gráfica de 2000, adaptada por la propia autora al cine en 2007, está dividida en cuatro tomos y republicada en uno solo. Es la autobiografía de la propia autora, que plasma los recuerdos de su infancia y juventud en la turbulenta Irán de los setenta

y ochenta, motivo por el cual sus padres, de talante progresista, decidieron enviarla a estudiar a Europa. Llama la atención el humor que destila incluso en los momentos más trágicos, cuando ante sus ojos la misma sociedad que respiraba libertad se transforma en un colectivo atrapado por el fundamentalismo religioso que impone, entre otras cosas, el uso del velo para la mujer y la restricción de muchos de sus derechos.

Malena es un nombre de tango de Almudena Grandes: Esta novela es, posiblemente, la más conocida y alabada de la escritora madrileña, que narra la vida de su protagonista en dos partes: la infancia y juventud, primero, y la inmersión en el mundo adulto después. Enfrentada de por vida a la comparación con su hermana melliza, Reina, Malena irá descubriendo su lugar en un mundo en el que se siente desubicada y desentrañará sus miedos, semejantes a los de otras mujeres de su familia que la precedieron en ese viaje errático que es la vida. Atención, nostálgicas, a la parte en la que se habla de la movida madrileña.

Todas las mujeres alteradas de Maitena: Seguro que conoces a esta historietista que ha publicado viñetas en medio mundo y siempre con la mujer y sus problemas cotidianos en el horizonte. Cuando nos adentramos en su mundo nos vemos reflejadas en multitud de situaciones: cuando ligamos, cuando no nos entra un vestido, cuando nos tachan de superficiales o de demasiado responsables, o malas madres, o supermadres... Maitena ofrece un recital de momentos con los que pasamos de la carcajada a la sutil mueca de ironía. ■

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, encontrarás gran variedad de libros sobre este tema del día de la mujer.



Profesor:
Ari Dávila

VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

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

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

CONVOCATORIA

para artistas visuales

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

Galería Pedro Gerson
Foro Artístico

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

Recepción de propuestas:
segurajm@cdi.org.mx

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

RECOMENDACIÓN LITERARIA

Hijas de la historia de Isabel Revuelta Poo

// ANGIE RÍOS

■ Por qué hay que celebrar a las mujeres!
 ■ En esta ocasión, te compartimos una recomendación literaria espectacular y muy apropiada para el Día de la Mujer.

La novela, escrita por Isabel Revuelta Poo, cuenta la historia de México desde la Conquista hasta el periodo posrevolucionario a través de los ojos de diez mujeres. Isabel Revuelta Poo, historiadora y conductora de El Refugio de los Conspiradores, relata la vida de estas diez mujeres que fueron parte de los acontecimientos más emblemáticos de México: desde la Conquista hasta el siglo XX.

Con un vasto conocimiento sobre la historia nacional, Isabel ofrece una colorida antología que honra la memoria de las protagonistas que construyeron México. Hijas de la historia es una invitación para descubrir, bajo una nueva mirada, a Malintzin, Tecuichpo, Sor Juana, la Güera



Rodríguez, Dolores del Río y otras mujeres que cuestionaron las costumbres de su época, decidieron cambiar su destino y, así, el rumbo de nuestro país.

Las mujeres de esta novela fueron vendidas como esclavas, consideradas santas y demonios, unieron mundos opuestos por medio de la palabra, escribieron sobre los astros, la noche y la cocina, se hicieron pasar por hombres para levantar a su pueblo en armas, conquistaron nuevas tierras y forjaron nuestro destino casi de forma desapercibida, hasta ahora.

No te pierdas la charla que tendremos con la autora, Isabel Revuelta Poo, y Shoshana Turkia como entrevistadora. Muy pronto

podrás ver la entrevista acerca de este libro en las redes sociales del Deportivo. ■

¡No te lo pierdas!



28 Aniversario Ludoteca
"Yom Sababa"

Domingo 5 de marzo
 a las 11:00 horas
Asoleadero, CDI

- Cuenta cuentos
- Manualidades
- Inflables

Informes en la Ludoteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 521.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 5 al 12 de marzo

DOMINGO 5 DE MARZO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Se une al Aniversario de la Ludoteca /Asoleadero

MARTES 7 DE MARZO

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

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

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

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

12:00 a 14:00 horas Celebración de Purim
/ Salón Mural
*Hoy es Purim a cargo de la
Morá Jackie Rubinstein
*Desfile de disfraces
*Número artístico a cargo de
Sra. Jennie de Serur

16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Película: Antigua vida mía /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MIÉRCOLES 8 DE MARZO

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

16:00 a 17:00 horas Gimnasia cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 9 DE MARZO

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

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

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

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

13:00 a 14:00 horas Gimnasia Cerebral /
Salón Anexo al Mural

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

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

13:00 a 14:00 horas Tejamos con causa / Plaza Macabi

DOMINGO 12 DE MARZO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Domingo de Danza
Participación del Ballet Flor de Luna
y Ha-Lik / Plaza Macabi



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



BLOWIE MUSIC FEST 2023, GANADORES

// **SAMANTHA KONSTAT**
Directora del Comité de Juventud

El pasado sábado 25 de febrero llevamos a cabo una nueva edición del Blowie Music Fest, donde se reunió a bandas y artistas en una noche llena de talento y música. El tema de la noche fue el México prehispánico, un homenaje al país y la cultura que nos ha dado un hogar, y el diseño de producción no dejó duda de ello. Los asistentes fueron recibidos por la Corporación de Concheros de Guadalupe Hidalgo, un grupo de bailarines que llevan 100 años difundiendo las tradiciones Mexicanas, quienes bailaron y tocaron música ancestral en medio de Plaza Macabi, donde se podían admirar dos grandes pirámides, rodeadas de ofrendas de maíz y flores, un calendario azteca y un mural maya, los cuales acompañados de la barra de bebidas artesanales mexicanas y la animación audiovisual inspirada en Quetzalcóatl, transportaron a los espectadores a una época de grandes imperios, leyendas y mitos.

La competencia musical fue intensa, con bandas y artistas de diferentes géneros que dieron lo mejor de sí para impresionar al público y al jurado. Desde el rock hasta la música electrónica, pasando por el pop y la música experimental, todos los estilos tuvieron su lugar en el escenario. En esta edición, pudimos escuchar muy buenos covers y arreglos musicales de canciones que nos gustan mucho, así como varias composiciones originales que los talentosos artistas compartieron con nosotros.

El jurado, compuesto por destacados profesionales, músicos y productores, tuvo la difícil tarea de elegir a los ganadores de la noche. La calidad de los participantes fue impre-

sionante y la decisión final no fue fácil, pero después de una larga deliberación, se anunció a los ganadores Sepia Brown, Jorongo y Los Panas, así como varias menciones especiales que reconocieron el talento y propuestas de los participantes.

Pero los ganadores no fueron los únicos en destacar en el Blowie Music Fest. Cada participante dejó su huella en el escenario, con actuaciones emotivas y poderosas que hicieron vibrar a los asistentes. Acompañados de los grupos y artistas invitados de la noche, Natasha Arguete, Nixx y Bolerito, la pasión por la música y la cultura mexicana se sintió en todo momento y fue una experiencia única para todos los presentes.

Al terminar la emotiva premiación, donde se entregaron unas impresionantes piezas de arte huichol, los asistentes mayores de edad fueron invitados a quedarse a un After Party especial y poder disfrutar de los internacionalmente famosos DJ's de nuestra Comunidad, ANG. Arturo y Gabriel quienes han tocado en Tomorrowland, Ultra Miami, Ultra Europe e EDC entre otros, nos hicieron bailar y cantar para cerrar la noche del Blowie con broche de oro.

Muchas gracias a todos los artistas, jurado, técnicos, staff y patrocinadores que hicieron posible esta edición del Blowie Music Fest, y al gran equipo de profesionales y voluntarios del Centro Deportivo Israelita y Juventud CDI que lograron un festival lleno de talento y creatividad, que demostró una vez más que la música es un lenguaje universal que trasciende fronteras y épocas. Sin duda, un evento que quedará en la memoria de todos los que tuvieron la suerte de asistir.





Primer lugar: Grupo Sepia Brown con Directivos del CDI y miembros de Jurado: Carlos Metta, miembro del Jurado; Sean Fisher, Jurado invitado; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; C.P. Daniel Wulfovich, Presidente del Consejo Directivo del CDI; Ximena Aveleyra Adalid, Galia Cohen, Mateo López, Diego Emmanuel Romero y Kevin Natanael Serrano Paredes, integrantes del grupo ganador.



Segundo lugar: Grupo Jorongo, integrantes: Daniel Dalma, Gabriel Leff, Shoshana Zaed e Igal Rosenberg.



Tercer lugar, Grupo Los Panas: integrantes Moisés Sacal, Sergio Jinich; Juan Muro, miembro del Jurado; Daniel Gutfraynd y Gabriel Perales, integrantes del grupo ganador; Psic. Bryan Burstein, Presidente del Comité de Actividades y Natasha Arguete, miembro del Jurado.



Mejor arreglo musical: Grupo miedo al infinito, integrantes: Abigail Rosenfeld y Ben Zimbrón.



Artista revelación: Ariela Agami.



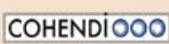
Interpretación vocal: Grupo D&D, integrantes: Daniela Sutton y Darío Borenstein.



Giro original: Grupo Emet, integrantes: Rashel Roffie y Gabriel Sasson.







**EN
GIMNASIA
APRENDÍ:**



QUE EL

RESPETO

ES LA MEJOR

ROUTINA

#SéElEjemplo

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



MILIM

ROKDIM festival AVIV 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

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

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
Instagram Facebook TikTok



KEREN HAYESOD קרן הסיוד
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



EVALUADORES GARINIM



Becky Edid

Licenciada en Administración de la Hospitalidad. Graduada por el sistema Vaganova en Danza Clásica.

Fundadora y subdirectora de Ballet Teletón.

Creadora del programa Liber-Arte para niños privados de su libertad en prisiones de mujeres y activos en el DIF con la finalidad de llevar la danza a quien más lo necesita. Mamá de Marc y Julieta.



Nurit Mendelsberg

Comenzó a bailar en los grupos del CDI desde los 5 años. En la categoría competitiva bailó con los grupos Ves-havu del NCI, y Reguesh, de Macabi Hatzair. Al mismo tiempo empezó a dar clases de rikudim y siguió haciéndolo ininterrumpidamente hasta el 2014, trabajando en el Instituto Cultural México-Israel, Nuevo Colegio Israelita, CDI, Colegio Bet Hayladim, Comunidad Maguén David, Colegio Israelita de México, Comunidad Sefaradí y Colegio Hebreo Tarbut.

Es egresada de la 3ª generación del Ulpan Emshej en 1996. Del 96 al 97 fue parte del grupo Maagal, del CDI. A partir de 1998 comenzó a bailar en Anajnu

Veatem, grupo en el que permaneció como bailarina por 12 años y en el que fue parte de la dirección hasta su salida en 2010. En 2014 fundó el grupo Zman Lirkod de la Comunidad Sefaradí.

En el Festival Aviv empezó a trabajar en el comité organizador coordinando a los grupos invitados en 1999 y actualmente forma parte de la dirección teniendo a su cargo a los grupos internacionales (tanto grupos invitados como el evento internacional virtual). Fue directora de la categoría Garinim 7 años y de la categoría Bikurim del 2011 al 2013. Ha sido coreógrafa en todas las categorías del Festival, dentro de las categorías competitivas ganó 2º lugar con el grupo Majol Ve Tnuá de Moetzet Hatnuot y 1er y 3er lugar con el grupo Zerem Jadash de Comunidad Bet El.

Desde el 2002 hasta el 2007 y nuevamente del 2016 al 2020 fue directora del Ulpan Emshej para maestros y coreógrafos de danza judía.

Ganadora del Premio Shalom en 2009 junto con la célula de dirección de Garinim y ganadora del Premio Carlos Halpert en 2004 y 2010.

Fuera del mundo de la danza, ha sido productora de teatro, cortometrajes y eventos musicales (CDMX y NY). Fue fundadora y co-directora de la casa productora Purple Boots, especializada en la producción de espectáculos de comedia y música.

Desde el 2016 colabora en el Comité de Actividades del CDI, como Coordinadora de Academias y Gerente de Oferta.



Rina Galante Bucay

Trabaja en el Colegio Bet Hayladim como morá y guía desde hace 14 años.

Guía Montessori y licenciada en educación. Especializada en la enseñanza de la segunda lengua. Su gran pasión es el judaísmo, su historia, Israel y los niños. Trabajó con niños de 3-6 años por 13 años, hoy da clases a los grados de 1o y 4o de primaria.

JURADO VIDEO DANZA



Fernando Moreno Suárez

El Moré, es socio fundador de la productora Los Olvidados, coordinador académico del área de cine del Departamento de Comunicación de la Universidad Iberoamericana y director del programa radiofónico El Cine y... que se transmite desde hace 17 años por Ibero 90.9.

Programador de cine clubes y asesor de programación de Festivales de Cine es miembro del consejo del Festival Internacional de Cine Judío en México.



Isaac Podbilewicz

Apenas hace 56 años que vine a este mundo, el menor de tres hermanos, desde pequeño sensible, emocional, analítico y deseoso de conocer y explorar todo lo que me rodeaba.

A los 6 años, ya asistía los domingos a Bellas Artes con mis padres y hermanos a escuchar las obras maestras para orquesta filarmónica. Los martes y viernes asistía a clases de piano, teatro, apreciación musical y coro infantil. Así transcurrieron 7 años más de mi infancia, combinando mi educación formal en el Colegio Hebreo Tarbut, con mi educación artística.

A los 13 años, como parte de los cambios propios de un adolescente, un

giro sensible, dejé mi formación artística, para incursionar en el movimiento juvenil Hanoar Hatzioni. Ahí forjé más mi personalidad, afloraron habilidades sociales, de liderazgo que por 7 años fueron formándome en el ámbito comunitario juvenil, reforzando la seguridad interior y confianza en mí mismo. Sin duda la sensibilidad artística y la creatividad, me permitieron complementar y aportar al movimiento Hanoar Hatzioni, participando y dirigiendo eventos culturales, el periódico interno, ayudando en la formación y educación, cuidando de la seguridad tanto física como financiera de la organización. A los 18 años viví un año en Israel, donde trabajé seis meses en un kibutz y un diplomado en Jerusalem de liderazgo para jóvenes judíos de la diáspora (Majon le madrijim).

Estando en Israel renació en mí la pasión por el arte, a través de las danzas judías (Rikudei Am). A mi regreso a México, continué mi trayectoria en el movimiento juvenil Hanoar Hatzioni y me incorporé al grupo de Danza Judía Anajnu Veatem.

En este tiempo entré al ITAM donde estudié la licenciatura de Economía. A los 19 años, en un campamento de Hanoar Hatzioni conocí a Sara, una hermosa joven tapatía que se robó mi corazón por siempre, 6 años después nos casamos.

Por 16 años ininterrumpidos, fui bailarín de Anajnu Veatem, en distintas etapas, formé parte de la dirección de la compañía.

La danza y las artes escénicas fueron y son mi pasión. En paralelo, incursioné en el Festival Aviv Carlos Halpert, como coreógrafo, en el comité organizador, en la dirección de Bikurim, dirección artística, entre otros, haciéndome acreedor a distintos reconocimientos entre los que destacan el Premio Shalom y el Premio Carlos Halpert. Participé como jurado en dos ocasiones y tuve el honor de haber sido nombrado Productor Ejecutivo del 40 aniversario de dicho festival.

Hoy día soy miembro del Consejo Directivo del CDI, donde he dedicado más de 20 años como Voluntario, habiendo pasado por una decena de puestos con muy variadas responsabilidades, destacando del 2018 al 2020 la Presidencia del Comité Ejecutivo del CDI.

Así mismo formó parte del consejo de Anajnu Veatem y del Patronato de Hanoar Hatzioni.

En lo profesional me he desarrollado en una empresa inmobiliaria especializada en la administración, comerciali-

zación y promoción de inmuebles industriales y comerciales, de la cual soy socio y director general. Mi esposa Sara y yo formamos una familia con 3 hijos que hoy tienen 28, 25 y 21 años, son nuestros retoños y comparten la pasión por las artes escénicas, por la danza, la música y la creatividad. Mi amada esposa Sara Z"L, dejó este mundo hace un año y meses y su legado por siempre estará en todos los corazones que tocó.



Jack Amkie

Músico, ingeniero de audio y postproductor.

Fundador de La Curva, Lomas Post y Lomas Eventos en donde se han realizado por más de 25 años innumerables campañas publicitarias de radio, tv y cine, largometrajes y eventos en vivo.



Salvador Espinosa

Nacido en la Ciudad de México en 1985, con estudios en cine y licenciado en artes visuales, creador audiovisual, editor y fotógrafo, con un particular interés en la estética visual y amor por la música y el cine. Ha tenido el gusto de participar en varias iteraciones del Festival Aviv dirigiendo el vídeo inaugural del mismo, en la producción de numerosos proyectos comerciales y en el área de dirección y dirección de fotografía en proyectos cinematográficos independientes.

JURADO DANZA DE CÁMARA



Jacob Isaac Morales Montaña

Nació en la Ciudad de México. Realizó estudios profesionales de danza clásica en la Royal Academy of Dance; la Maestría en Arte en el Instituto Cultural Helénico; la licenciatura en Administración Financiera en el Tecnológico de Monterrey; y Fotografía en el New York Institute of Photography. Se ha desempeñado como bailarín ejecutante, coreógrafo, fotógrafo y productor de espectáculos. En el Tec de Monterrey es líder de compañías artísticas, y es responsable de la producción ejecutiva de espectáculos de teatro, teatro musical, danza y canto. En el ámbito de la fotografía, ha colaborado con la Compañía Nacional de Danza, el Taller Coreográfico de la UNAM, Contempodanza, Cía. Tania Pérez-Salas, Ballet Trockadero, Les Ballet Jazz de Montreal, Mexico City Ballet, en el Festival Danzatlán, y en el año 2019 obtuvo el primer lugar en el Concurso Internacional de Fotografía de Danza Contemporánea Lila López, organizado por la Secretaría de Cultura del Estado de San Luis Potosí. Su investigación artística se enfoca en el análisis de la imagen dancística como un agente activo en la transformación del pensamiento humano, tanto desde la observación como desde la ejecución. Actualmente trabaja en el análisis visual y semiótico de la Danza de Moctezuma desde el siglo XVII hasta la actualidad. ■

GANADORES DE DANZA DE CÁMARA DEL 49 FESTIVAL AVIV

Todas las noches del Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía son únicas e inolvidables. El color, la coreografía, el vestuario y la música hacen que la experiencia sea emocionante. Sin embargo, cuando se trata de la Danza de Cámara, la adrenalina se multiplica gracias a la cercanía, la calidez y la fuerza vibrante del espacio reducido, que está más cerca del público.

El miércoles 1 de marzo, se llevaron a cabo las presentaciones que determinaron a los primeros ganadores del 49 Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía. Sin duda, los Jueces la tuvieron difícil. En realidad, todos los grupos son ganadores, pero al final sabemos que en una competencia se determinan lugares. Y, qué decir del foro, en este caso Plaza Macabi fue el lugar mágico para la Danza de Cámara.

Conoce a todos los ganadores de la categoría Danza de Cámara del 49 Festival Aviv. Quedó demostrada su entrega en el escenario. ¡Felicidades a todos los participantes!

■ **Menciones especiales:**

Por su desempeño escénico:

- Ilana Metta: Zeut, Universidad Hebraica
- Miriam Kably: Dimión, Colegio Hebreo Maguen David
- Linda Haber: Proyect Tzadik, Dance Proyect Comunidad Maguen David

Por su desarrollo temático y relación entre el guión y la coreografía:

- El poder de nuestro interior: Omanut, Colegio Hebreo Tarbut

Por su presencia escénica y energía:

- Miriam Kably: Dimión, Colegio Hebreo Maguen David

■ **Mejor intérprete**

- Linda Haber: Proyect Tzadik, Dance Proyect Comunidad Maguen David

■ **Tercer lugar:**

Omanut, Colegio Hebreo Tarbut

Coreografía: Galia Diner

Intérprete: Daniela Mercado

■ **Segundo lugar:**

Proyect Tzadik, Dance Proyect Comunidad Maguen David

Coreografía e intérprete: Linda Haber

Dirección artística: Ashley Stern y Daniela Welch

■ **Primer lugar:**

Zeut, Universidad Hebraica

Coreografía e intérprete: Ilana Metta

Vestuario: Karen Trabulsi

Composición original: Carlos Metta



Primer lugar; Zeut, Universidad Hebraica; Coreografía e intérprete: Ilana Metta; Vestuario: Karen Trabulsi; Composición original: Carlos Metta. Entregan el premio el C.P. Daniel Wulfovich, Presidente del Consejo Directivo del CDI y José Enrique Litenstein, Director General del 49 Festival Aviv. Acompañados de Darío Borenstein y Arie Lewinsohn miembros de la Dirección Artística del Festival.



Segundo lugar; Proyect Tzadik, Dance Proyect Comunidad Maguen David; Coreografía e intérprete: Linda Haber; Dirección artística: Ashley Stern y Daniela Welch. Entrega el premio el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI y José Enrique Litenstein, Director General del 49 Festival Aviv. Acompañados de Dan Salomon, miembro de la Coordinación Técnica del Festival.



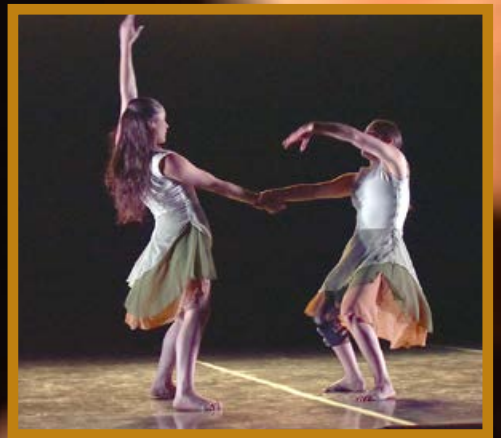
Tercer lugar; Omanut, Colegio Hebreo Tarbut; Coreografía: Galia Diner; Intérprete: Daniela Mercado. Entregan el premio, el Lic. Sión Mercado, Vicepresidente del Consejo Directivo del CDI y José Enrique Litenstein, Director General del 49 Festival Aviv. Acompañados de David Ini, miembro de la Coordinación de Tramoya del Festival.



Mejor intérprete; Linda Haber, Proyect Tzadik, Dance Proyect Comunidad Maguen David. Entregan el premio el Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI y José Enrique Litenstein, Director General del 49 Festival Aviv. Acompañados de Daniela Cohen, miembro de la Dirección Artística del Festival.

GRUPOS PARTICIPANTES DE DANZA DE CÁMARA





KEREN HAYESOD
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



ANAJNU VEATEM 50 AÑOS DE SHEEJEYANU, UN LIBRO EXTRAORDINARIO

// GABRIEL GARCÍA

El arte toma cientos de formas y se expresa a través de quienes lo viven. Del mismo modo, vivir el arte se traduce en varias y diversas formas que cada persona es capaz de elegir dependiendo de cuál sea su disposición. Así en la danza, como en las otras manifestaciones, sus elementos como la coreografía, la música, el vestuario pueden llegar a ser entrañables. Tal es el caso de la compañía de danza Anajnu Veatem que luego de una larga y fructífera trayectoria celebra en grande sus primeros 50 años. Y como parte de esa celebración da a conocer a nuestra Comunidad el libro Anajnu Veatem 50 Años de Sheejeyanu.

Ante un grupo de personas entusiastas, el domingo 26 de febrero, Plaza Macabi fue un marco extraordinario para la danza judía. Quienes dirigieron el evento fueron personalidades que habían formado parte de esta compañía de danza y que, con singular alegría y llenos de orgullo, explicaron en tres fases de qué manera estaba conformado el libro.

Gracias al milagro de compartir, este sueño ha llegado tan lejos y se colma de gratitud a las personas que merecen ser mencionadas como parte importante de este homenaje a la historia de la compañía. Alan Bratt tomó la palabra para saludar a los asistentes, darles la bienvenida al evento y expresó: “50 años de ser familia, de tradición, de cultura, de bailar al ritmo del folklore judío, interpretar mediante la danza contemporánea, la cultura de nuestro pueblo, porque para aquellos que vivimos a Anajnu Veatem corriendo por las venas y marcado en las plantas de los pies, hoy 50 años son mucho más que un solo número”.

Inmediatamente, se tuvo la oportunidad de escuchar en las palabras de Lia Galván, representante del elenco actual de Anajnu Veatem, en una carta que fue dedicada al maestro fundador y leyenda Carlos Halpert:

“Nada nos gustaría más que estuvieras aquí a nuestro lado para festejar los cincuenta años de este hermoso sueño que creaste, pero queremos que te quedes tranquilo. Queremos que sepas que la familia Anajnu Veatem está bien y más fuerte que nunca”.

Por su parte, David Attie, miembro del Consejo Anajnu Veatem, quien es el productor ejecutivo del libro, condujo el programa dado la palabra a los oradores. Ilana Wolff realizó la edición y la investigación de la obra contó que: “Desde las entrevistas, la sensación, las emociones que brotan; se meten a la historia y se hacen parte del grupo, fue muy emocionante. Lo agradezco infinitamente”.

También se contó con la presencia de Ita Bercovich, quién escribió los textos que aparecen en el libro. Nos regaló unas bellas palabras en donde cerró con una cita de Carl Sagan, que define perfectamente lo que esta obra significa y que nos dice: “Un libro se hace a partir de un árbol. Es un conjunto de partes planas



Arq. Arie Gersztejn, Tesorero del Comité Ejecutivo del CDI, y Productor Ejecutivo del 49 Festival Aviv, da la bienvenida al evento y expresa el gusto por festejar el movimiento que tanto ha hecho ya por la expresión cultural y artística a través de la danza.



Alan Bratt, Director Artístico de Anajnu Veatem, habló de la tradición y la cultura que significan los 50 años de Anajnu Veatem.



Lia Galván, representante del elenco de Anajnu Veatem, recuerda a Carlos Halpert.



Dan Salomon, Director General de Anajnu Veatem, presentó a algunos de los oradores.



y flexibles (llamadas todavía "hojas") impresas con signos de pigmentación oscura. Basta echarle un vistazo para oír la voz de otra persona que quizás murió hace miles de años. El autor habla a través de los milenios de modo claro y silencioso dentro de nuestra cabeza, directamente a nosotros. La escritura es quizás el mayor de los inventos humanos, un invento que une personas, ciudadanos de épocas distantes, que nunca se conocieron entre sí. Los libros rompen las ataduras del tiempo, y demuestran que el hombre puede hacer cosas mágicas."

Por último, enriqueció y reforzó la idea el Mtro. Enrique Chmelnik, Director del Centro de Documentación e Investigación Judío de México (CDIJUM), quien, a pesar de no haber formado parte de la compañía, sí tuvo la fortuna de haber compartido esta etapa de la mitad del centenario. Habló acerca del anhelo indudable de haber pertenecido al movimiento, tras haber conocido el trabajo tras bambalinas. En sus palabras: "Quizás lo más significativo para mí de este libro fue el haber descubierto que Anajnu Veatem tocó de la manera más profunda, de la manera más sensible a cada una de las personas de la agrupación..., no puedo negar que cualquiera que lea esta historia sienta el anhelo de pertenecer a la compañía".

Conforme avanzaba la ceremonia, las emociones también fueron apareciendo con el intercambio de las experiencias que se vivieron para poder darle vida y forma al proyecto, frutos de la conversación. Al terminar con

la primera parte, fue un regocijo para la audiencia poder mirar un video resumen de la Función del 50 Aniversario.

El Lic. Isaac Podbilewicz, miembro de Anajnu Veatem, tomó el micrófono para presentar un video de la incorporación del Archivo Histórico de Anajnu Veatem al CDIJUM. Más de 500 bailarines de cinco décadas conforman la familia de Anajnu Veatem, más de mil funciones en teatros, plazas, televisión, explanadas, eventos, festivales a lo largo de la República Mexicana y de otros países donde nos hemos presentado y hemos representado a la historia y al bagaje cultural del pueblo judío a través de sus músicas y danzas. Finalizó brindando reconocimiento y más sincero agradecimiento al CDIJUM por recibir con todo entusiasmo el baúl de memorias y recuerdos de 50 años de vida de la compañía.

Una de las personas con más trayectoria y compromiso en esta celebración de diez lustros de Anajnu Veatem, es el Arq. Roberto Salomón, integrante del grupo desde 1976, quien recibió la ovación de la audiencia y el reconocimiento de los ex miembros de la compañía. Visiblemente emocionado, Salomón suscribió las palabras de halago por los 50 años de la compañía y pronunció unas palabras en las que dijo que: "Somos un solo corazón, una sola familia. La verdad es que ese es el truco de Anajnu Veatem. Sí, somos una Institución; sí, hemos tenido un gran recorrido; muchas experiencias que nos unen, pero somos una sola familia, un solo corazón y esa es la única explicación que pudiera yo dar para que hoy, después de

PASE A LA PÁGINA 33 ▶



David Attie, miembro del Consejo Anajnu Veatem, es el productor ejecutivo del libro.



Ilana Wolff es la relizadora de la edición e investigación del libro.



Ita Bercovich es escritora y exbailarina de Anajnu Veatem, escribió los textos que conforman el libro.



Mtro. Enrique Chmelnik, Director del Centro de Documentación e Investigación Judío en México, comparte lo que ha significado el libro para él.

50 años que se pasaron muy rápido estemos aquí festejando otra vez”.

Antes de dirigir al público al lobby del Edificio Social Samuel Dultzin, a la Exposición fotográfica de la Función del 50 Aniversario Sheejeyanu por el fotógrafo Carlos Alvar, se llamó a Guillermo Treistman, miembro del Consejo de Anajnu Veatem, a la tarima para que dirigiera unas palabras en este evento y para presentar la nueva producción del video de la coreografía “Un poco de lo nuestro”.

Este fue uno de los momentos más emocionantes, ya que se dio a la tarea de contar la historia del video. Platicó cómo surgió la petición hacia él de fusionar los estilos de la cultura mexicana y de la cultura judía, así como lo rebuscado que resultó en un inicio tal petición de transformarlos y unirlos en uno, para que pudieran dar paso a una pieza maestra que resultó en un clásico de la compañía y un espectáculo inigualable.

Treistman invitó al maestro Carlos Oliver para que lo acompañara en la narración de la historia de los arreglos de la pieza musical "Un poco de lo nuestro", que fusiona los estilos judío y mexicano, y tuvo la visión para convertirla en una melodía. El acompañamiento de Oliver resultó en un regocijo completo que abrió el camino al final del evento.

Además del maestro Oliver, Sara Salomón también subió al escenario para explicar el proceso creativo en la elaboración del vestuario que fue un elemento imprescindible en el concepto general. En la presentación del video “Un poco de lo nuestro”, pudimos presenciar a Pepe Gordón en el inicio de la transmisión, quien obsequió unas palabras poéticas de lo que significa la unión de los dos pueblos y la expresión de esta unión en esta pieza sublime. ■



Lic. Isaac Podbilewicz miembro del Consejo de Anajnu Veatem, nos platicó sobre la incorporación del Archivo de Anajnu Veatem al CDIUM.



Arq. Roberto Salomón, Miembro del Consejo Anajnu Veatem pronunció unas emotivas palabras por la trayectoria de la compañía de Danza.



Carlos Alvar, fotógrafo de la exposición, agradece la invitación al Proyecto.



Sara Salomon vestuarista de la Compañía y miembro del Consejo de Anajnu Veatem, habló del proceso creativo de la elaboración del vestuario.



El Arq. Roberto Salomón y el fotógrafo Carlos Alvar cortan el listón inaugural a la exposición fotográfica.



El Sr. Guillermo Treistman miembro del Consejo de Anajnu Veatem y el maestro Carlos Oliver coautor de la pieza musical “Un poco de lo nuestro”.



Exposición fotográfica de la Función de Aniversario de los 50 años de Anajnu Veatem Sheejeyanu en el Teatro de la Ciudad.



Los Premios Carlos Halpert del Festival Aviv, enmarcados dentro de la exposición Sheejeyanu, en el lobby del Edificio Social Samuel Dultzin.

LA REINA ESTHER, UNA HEROÍNA PARA NUESTRO TIEMPO

// RABBI SOLOVEICHIK*

Una paradoja desconcertante se encuentra en el corazón de Purim, la fiesta que celebran los judíos de todo el mundo. Ningún día está más asociado con la alegría judía. Sin embargo, la fuente bíblica de nuestra celebración, el libro bíblico de Esther, proclama una enseñanza aterradora.

Repasemos brevemente la trama. El rey persa Asuero, el personaje de la Biblia más parecido a Enrique VIII, es vencido por la ira borracha y se deshace de su esposa. En una competencia extraordinariamente similar a los reality shows de hoy, realiza una búsqueda de una nueva reina, y finalmente elige a una bella mujer judía llamada Esther, a quien su primo Mardoqueo le aconseja que no revele su identidad religiosa. Amán, el ministro de alto rango de Asuero, convence al rey de decretar un genocidio de los judíos. Instada a la acción por su primo, Esther juega con la paranoia del rey, participando en la intriga de la corte para volverlo contra Amán, quien es ahorcado en la horca que había preparado para Mardoqueo. Por iniciativa de Esther, y con el aliento de Asuero, los judíos de todo el imperio emprenden una guerra contra los aliados de Amán, y Mardoqueo recibe la posición política que alguna vez ocupó Amán. El ritual central de Purim es la lectura de este libro bíblico en voz alta en la sinagoga como una celebración de la salvación judía y la derrota del antisemitismo.

Sin embargo, a medida que se leen las palabras finales y estalla una canción alegre en el santuario, el lector cuidadoso se da cuenta de que la seguridad de los judíos persas, y de Mardoqueo y Esther, es cualquier cosa menos segura, y que incluso la naturaleza rápida de la caída de Amán es un reflejo de una inestabilidad política aterradora. En una sociedad así, con un rey tan desequilibrado y caprichoso, ¿no podría surgir fácilmente otro Amán?

La conclusión inquietante de la historia de Esther fue descrita elocuentemente por mi tío abuelo, el rabino Joseph Soloveitchik. “Si un primer ministro que ayer disfrutó de la plena confianza del rey fue repentinamente condenado y ejecutado”, reflexionó, “entonces, ¿quién es lo suficientemente sabio y clarividente como para asegurarnos que el mismo cambio de humor y parecer neuróticos, absurdos e irrazonables no se repetirán? La historia de Purim nos recuerda que un gobierno y la sociedad que supervisa pueden volverse contra sus más vulnerables en cuestión de momentos. Por eso, argumentó, la historia de Esther no es una historia triunfal; por el contrario, es “el libro de la vulnerabilidad del hombre en general y específicamente de la vulnerabilidad del judío”.



¿Por qué, entonces, se marca Purim como un día festivo? Si la conclusión de Esther es más estresante de lo que frecuentemente se piensa, ¿cuál es la fuente de nuestra alegría? La respuesta es, en parte, que es esta misma vulnerabilidad lo que hace posible el heroísmo judío, y es por eso que, en Purim, nos centramos en la mujer que dio a este libro bíblico su nombre: es Esther a quien celebramos. Precisamente por la constancia de la vulnerabilidad judía, glorificamos la iniciativa de Esther, su coraje y sabiduría para inculcar esas mismas virtudes en nuestra posteridad.

Aquí debemos entender cuán diferente es el Libro de Esther de cualquier otro libro de la Biblia hebrea. En este cuento no se menciona lo divino. Mientras que, en cualquier otra historia bíblica, los compromisos políticos están bajo instrucción profética, en la corte persa D-os no da ninguna guía a los judíos que enfrentan un peligro terrible. Esther, escribió el rabino Soloveitchik, se enfrentó a una pregunta sin precedentes: “¿Cómo puede el judío triunfar sobre sus adversarios y enemigos si D-os ha dejado de hablarle, si los mensajes crípticos que recibe siguen siendo ininteligibles e incomprensibles?”.

En este sentido, Esther es la primera figura bíblica, hombre o mujer, en participar en la habilidad política. Los héroes anteriores, Moisés y Elijah, Samuel y Deborah, son profetas guiados y custodiados por lo Divino, pero Esther opera por instinto, lo que refleja un dominio de la verdadera política. Como Isaiah Berlin escribió en su ensayo “Sobre el juicio político”, los grandes líderes practican los asuntos de Estado no como una ciencia sino como un arte. Ante una crisis, “captan la combinación única de características que constituyen esta situación particular, esta y ninguna otra”. Esther es la primera figura bíblica en encarnar esta descripción, emergiendo como una mujer para todas las estaciones, una heroína celebrada año tras año. ■

*Originalmente publicado en *The New York Times*



Purim, la celebración de una salvación milagrosa

Purim es la fiesta más exitosa del calendario judío, una excusa perfecta para disfrazarse y pasar dos días de diversión máxima entre amigos y familia. Con un origen histórico-religioso, este año se festeja del 6 al 7 de marzo. Esta fiesta conmemora el intento fallido del rey persa Asuero o Jerjes (también conocido como Ajashverosh) y el antagonista Hamán de destruir a todos los judíos en un solo día.

En este plan ideado en la antigua Persia hace ya más de 2300 años, la intervención de la reina Esther fue clave para impedir esta aniquilación.

Cuando el rey Ajashverosh ejecutó a su mujer por no acatar sus órdenes, se organizó un concurso de belleza para elegir a la nueva reina. La joven judía, Esther, fue la elegida.

Tras la emisión del decreto de Hamán para que todos los judíos del Imperio Persa fuesen aniquilados, un complejo giro de los acontecimientos hace que Esther consiga que el decreto sea revertido y el antisemita sea colgado en la horca.

Para los fanáticos de Harry Potter, Hamán sería la versión antigua del villano Lord Voldemort; un disfraz que hoy en día podría verse en las calles de Israel durante los días del Purim.

Aun así, lo habitual era disfrazarse de los protagonistas de la historia (Esther, Ajasverosh o Hamán), una tendencia que ha cambiado con el paso de los años.



Gracias a que se conmemora la salvación del pueblo judío, Purim es un día de mucha alegría y con un mensaje central siempre vigente.

Se vive intensamente en todas las ciudades de Israel, donde se realizan desfiles en los que participan miles de personas haciendo gala de sus disfraces.

'Nos disfrazamos como extraños, para que la gente no pueda distinguir entre Mordejai (el bien) y Hamán (el mal) y podamos cumplir el dictado de nuestros sabios 'hasta que no distingas', asegura el proverbio de Eliyahu Kitov (1912-1976), jefe espiritual de la comunidad judía.

La idea es que sea imposible reconocer el origen de una persona disfrazada. Además, esta es también una fiesta donde aprovechar para divertirse bajo otra apariencia, siempre disfrazados, como muchas otras, donde se dejan de lado muchas reglas sociales que no se pueden infringir.

■ Gastronomía típica

Durante el Purim, es típico comer el dulce de las Orejas de Hamán, que hacen referencia a las orejas del enemigo que fue derrotado con nombre homónimo, Hamán.

En Israel se refieren a él como onzei Haman. Es un pequeño dulce muy similar a una galleta -en forma de triángulo- y relleno de chocolate, mermelada, dátiles, dulce de leche, alguna fruta e incluso, queso. Es de fácil preparación y se puede tomar como postre o tentempié.

Fuentes: Agencias

Máscaras y pelucas extravagantes en Purim

Purim es una de las festividades más divertidas para los judíos de todo el mundo. Esta celebración tiene lugar el 14 del mes de Adar del calendario hebreo, que este año empezará la tarde del lunes 6 de marzo.

Purim se celebra de una manera muy alegre y festiva. Los niños se disfrazan con disfraces coloridos y divertidos, que a menudo incluyen máscaras y pelucas extravagantes. Esta tradición se basa en la idea de que la salvación de los judíos en la época de Purim fue un milagro disfrazado, ya que D-os trabajó detrás de escena para asegurar la supervivencia de su pueblo.

Durante la festividad, se lee la Meguilá, el libro de Esther, en la sinagoga. El Meguilá relata la historia de Purim y se lee en voz alta de manera lenta y solemne. Cada vez que se mencio-



na el nombre de Hamán, la congregación hace ruido con matracas y otros instrumentos ruidosos para borrar su nombre y mostrar su rechazo al malvado consejero.

Una de las tradiciones más populares durante Purim es el envío de Mishloach manot, cestas llenas de dulces y golosinas que se entregan entre amigos y familiares. Las cestas suelen incluir comida típica de Purim, como hamantaschen, unos pastelitos en forma de triángulo rellenos de mermelada de frutas o dulce de leche.

En general, Purim es una fiesta muy querida por todos. La celebra-

ción está llena de alegría y emoción, y es una oportunidad para reunirse con amigos y familiares, y para recordar la historia y nuestras tradiciones. ■

Jag Purim Sameaj

YESHIVAT EMUNÁ

PURIM, LA VERDADERA ALEGRÍA

// AVROHOM ZEV MILLER

Claro que todas las fiestas judías son alegres, pero la fiesta que la gente más asocia con la alegría es Purim. A veces me da tristeza en Purim, cuando veo que, para muchas personas, estar alegre significa echar relajo y romper límites, pensando de manera totalmente egoísta. No considero necesario describir los efectos negativos de dicha actitud y comportamiento, pero sí quiero protestar ante esta tergiversación de Purim y de la alegría en general.

El gran sabio de Torá, Maimónides (1138-1204), nos ilumina acerca de este concepto tan fundamental.

Hablando acerca de la alegría de las fiestas de la Torá, él escribe (traducción libre): “Cuando uno come, bebe y se alegra en la fiesta, no debe dejarse jalar por el vino, la risa y la frivolidad, diciendo que cuanto más es más mitzvá, porque la borrachera, la risa excesiva y la frivolidad no son alegría sino jolgorio y tontería lo que no es la mitzvá...”

¿Qué sí se hace en estas fiestas? Él nos explica: “... alegrarse él, sus hijos y su familia, cada uno con lo apropiado— a los pequeños hay que darles granos tostados, nueces y antojitos, para las mujeres hay que comprar ropa y joyería bonita según sus recursos económicos y los hombres comer carne y beber vino...”

Suena muy fácil. ¿Qué puede ser mejor que cumplir una mitzvá por medio de pasarla bien? Pero, hay una cláusula más. “Cuando uno come y bebe, tiene que compartir con los conversos, los huérfanos y las viudas, junto con los demás pobres miserables. Aquel que cierra las puertas de su patio y come y bebe – él, su esposa y sus hijos, y no da a comer y beber a los pobres y a las personas amargadas, esa no es la alegría de la mitzvá sino la alegría de su panza... este tipo de alegría es una vergüenza para ellos.”

Con estas palabras, Maimónides nos cambia completamente el concepto de la mitzvá de simjá – de alegría. No es una actividad egoísta, al contrario, es una actividad muy noble.

Hablando acerca de las mitzvot de Purim, Maimónides presenta un dilema. En Purim, hay cuatro mitzvot obligatorias: 1) Leer (o escuchar) la Meguilá dos veces, una vez en la noche y una vez en el día. 2) Mishloaj manot (mandar dos porciones de comida a otra persona). 3) Dar dos donativos a dos pobres (un donativo a cada uno). 4) Comer una comida festiva. Escuchar la Meguilá es gratis, pero las otras tres mitzvot cuestan dinero. Si alguien tiene recursos limitados, ¿en cuál de estas mitzvot debe gastar más dinero?

Yo pienso que hay que dedicar más dinero para los donativos a los pobres, porque ellos realmente lo necesitan, mientras pocas personas necesitan el Mishloaj manot y hay



de por sí una tendencia a comer en exceso en la comida festiva.

Maimónides llega a la misma conclusión, pero por un motivo totalmente distinto: “Es mejor aumentar los donativos a los pobres que aumentar su comida o mandar porciones a sus amigos porque no existe una alegría más grande y gloriosa que alegrar al corazón de los pobres, huérfanos, viudas y conversos, porque quien alegra al corazón de estos miserables se parece a la presencia divina.”

Hay que dar más a los pobres – ¡no por la necesidad que ellos tienen, sino por nuestra necesidad, porque el tema central de Purim es la alegría y alegrar a ellos es nuestra alegría!

A pesar de la apariencia superficial, lejos de ser un día de relajo, de autocomplacencia y de excesos, Purim es un día sumamente espiritual, de ser más parecido a la presencia divina.

Lo anterior explica uno de los motivos por lo que muchos Ashkenazim comen kreplaj en Purim. La carne oculta por la masa simboliza la espiritualidad del día disfrazada por el aspecto físico. ■

¡A freilije Purim! ¡Purim Sameaj!

COLEGIO HEBREO MAGUEN DAVID

Educar en valores ¿de quién es la tarea?

Hablar de educación es sin duda hablar de valores, los valores son principios que caracterizan a una persona o una acción y que se consideran de gran importancia para un grupo social. Son aquellos que nos motivan a actuar de cierta manera, ya que forman parte de nuestro sistema de creencias, determinan nuestra conducta y expresan nuestros intereses y sentimientos. Asimismo, definen nuestros pensamientos y la manera en que deseamos vivir y compartir experiencias con nuestro entorno.

Existe una serie de valores compartidos por la sociedad y que establecen cómo deben ser los comportamientos y actitudes de las personas para alcanzar el bienestar colectivo. Algunos valores son el respeto, la tolerancia, la bondad, la solidaridad, la amistad, la honestidad, el amor, la justicia, la libertad, entre otros.

La pregunta entonces sería ¿Educar con valores es tarea de la casa o el colegio?

Sin duda alguna, los pilares primarios de esta formación son los padres, ya que transmiten a sus hijos un sistema de creencias y valores que comparten como familia, estos los enseñan a través del ejemplo práctico, de la cotidianidad, de lo que los hijos observan en el quehacer de sus padres.

El papel del colegio en la sociedad actual, exige un reto que significa no solo buscar la excelencia académica, sino también el desarrollo humano, comprendiendo que el aprendizaje en la escuela, debe orientarse en términos del ser, el saber y el saber hacer.

En el Colegio Hebreo Maguen David educamos con valores, somos como lo menciona en su modelo educativo “una institución que aspira a promover en cada uno de sus alumnos los aspectos emocionales, intelectuales, sociales y espirituales para el desarrollo de sus fortalezas y la construcción de una identidad judía sólida”, a través de tres valores esenciales que orientan a los alumnos en su formación integral: el respeto, la responsabilidad y la honestidad. (Modelo Educativo CHMD p. 11)

Respeto: “Nos aceptamos a nosotros mismos, a los demás y al entorno, reconociendo y valorando las diferencias para lograr una sana convivencia y, a su vez, lograr enriquecernos unos de los otros”.

Responsabilidad: “Nos comprometemos, asumimos y respondemos a los deberes que nos corresponden, haciéndonos cargo de las consecuencias de nuestras decisiones”.

Honestidad: “Actuamos de manera íntegra y congruente de acuerdo con nuestros principios filosóficos y pedagógicos en la búsqueda del bien común.”

Educar en valores es, sin duda, un compromiso diario que compete tanto a los padres como a los docentes de manera coordinada considerando las acciones como el ejemplo. Es por esto, que debe de haber un vínculo cercano y una sociedad de confianza entre la casa y la escuela para que el desarrollo integral del niño se lleve a cabo. (Modelo Educativo CHMD p. 12)

Transformación de la Experiencia Escolar: Modelo Educativo CHMD. México, Colegio Hebreo Maguen David, 2018 ■



#YOSOYHISTORIA

FESTIVAL AVIV CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

En 1963 se organizó el primer Festival de Danzas Israelíes, como parte de las festividades de Yom Haatzmaut, y con el tiempo evolucionó hasta su nombre actual: Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía. En 1975, el Sr. Carlos Halpert se unió como director del Comité de Juventud, relanzando el proyecto y dándole su nombre actual. Desde entonces, el festival ha sido ininterrumpido y ha incluido la participación de grupos foráneos, como la Comunidad de Monterrey en los años 70. En 1985 se renombró el festival en honor y memoria de Carlos Halpert, su creador y director. En 1987, el festival se enfocó exclusivamente en la danza, tanto folklórica como contemporánea. Con el tiempo, se otorgaron premios especiales como el Premio Shalom y el Premio Carlos Halpert. En 1990 se agregó la categoría Shorashim para chicos de secundaria, y en 1992 se integraron los niños y los grupos de la Tercera Edad. El festival también ha presentado grupos invitados de Israel y de otros países. En el 2000 se llevó a cabo el primer concurso de cortometraje en video, con el objetivo de fomentar la cultura judía. En el 2002 se realizó el primer Encuentro de Danza de Cámara dentro del marco del festival. Debido a la pandemia por Covid-19, en el 2021 el festival se realizó en línea y se contó con la participación de grupos de Norteamérica, Europa, Asia e Israel; y a partir de ahí se realizan las presentaciones de Videodanza. ■



Integrantes del grupo de Danza del Comité de Juventud CDI reciben el trofeo del tercer lugar en el I Festival de Danzas Israelíes; premiados por el donador del trofeo, Sr. Jaime Barer, Presidente del Comité Ejecutivo CDI. Entre los bailarines destaca el joven Ishie Gitlin, Presidente del Consejo Juvenil. Año, 1963.



Sres. Julio Yasinovsky, Consejero CDI; Jacobo Krumholz, Presidente del Consejo Directivo CDI en la mesa de premiación; presidiendo al jurado, el Sr. Menajem B. Loval, encargado de Negocios de Israel en México; Srita. Helen Halpert I, Reina CDI 1963-1964; y Sr. Jaime Barer, Presidente del Comité Ejecutivo CDI. I Festival de Danzas Israelíes. Año, 1963.



Sr. Carlos Halpert, Jorge L. y César Victoria en el IV Festival de Danzas y Cantos de Israel, en el XXX Yom Haatzmaut. Año, 1978.



La Sra. Shoshana Rosolio, esposa del Sr. Shaul Rosolio, Embajador de Israel en México; en compañía del Ing. Ishie Gitlin, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; Ing. Moisés Weinstock, Presidente Consejo Directivo del CDI; Sr. Arturo Begun, Presidente del Comité de la Juventud y Director del V Festival de Danzas y Cantos de Israel; entregan premios a los ganadores del festival. Año, 1979.



El Excelentísimo Embajador de Israel en México, Sr. Moshé Erell; acompañado del Ing. Yoshua Kipnis, Consejero del CDI, entre el público del I Festival Aviv CDI de Danzas y Cantos de Israel. Año, 1981.



Sr. Israel Gur Arie, Excelentísimo Embajador de Israel en México; Sr. Rosendo Gervitz, Presidente del Consejo Directivo del CDI; Sr. Jorge Plaschinski, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; y Sra. Mina Serfchovich, entre el público asistente al II Festival Aviv CDI de Danza Israeli. Año, 1982.



C.P. David Dickter, Presidente del Comité Ejecutivo; (Productor Ejecutivo del II Festival Aviv CDI de Danza Israeli, 1982; y Festival Aviv CDI de Danza Israeli, 1983); Sr. Moshé Arad, Excelentísimo Embajador de Israel en México y Sr. José Gaber, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI, entregan el Premio Shalom a la Comunidad Monte Sinai, recibe Guillermo Treisman, en el V Festival Aviv Carlos Halpert de Danzas y Cantos de Israel. Año, 1985.



Grupo Tamid del CDI, competitivo en Danza Folklórica, nueva categoría Shorashim, en el XVII Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Israeli. Año, 1990.



Grupo Mini Yajad de la Kehilá Ashkenazi, nueva categoría Juguim, en el XIX Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía. Año, 1992.



Sr. David Attie, Director General del Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía; Ita Bercovich, Dirección de Danza de Cámara; Sr. Guillermo Treistman; Marcos Lifshitz, Liat Mendelsberg, Nurit Mendelsberg, Liz Hop, entre los bailarines de Danza de Cámara, en el XXIX Festival Aviv. Año, 2002.



Grupo Lev de Juventud CDI, primer lugar de la categoría Abierta, con la coreografía Fotografías, pedazos de historias, de Margot Salleg y Samuel Opatowski, música de infected Mushroom, arreglos musicales de Ramón Salleg, voz de Adam Kleinberg, vestuario de Lilian Zonana y Natalie Epelstein, video de Gabriela Freyre Hopenhaym y Miguel Hontu. Entrega el premio la Dra. Rodica Radian-Gordon, Excelentísima Embajadora del Estado de Israel en México, acompañada de Joseph Birch, Director General del XXXIX Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía. Año, 2012.



Grupo: Dimión, primer lugar, categoría Folklórica del Colegio Hebreo Maguen David; entregaron el premio el Excelentísimo Embajador de Israel en México, Jonathan Peled; C.P. Bernardo Bank, Presidente del Consejo Directivo del CDI; Lic. Moisés Romano, Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, y Liz Hop, Directora General del XLV Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía, Sheva Efes. Año, 2018.



El Premio Carlos Halpert fue para José Enrique Litenstein por su trayectoria como bailarín, coreógrafo, técnico y artista del Festival Aviv, asimismo, ha sido Subdirector y Director. Durante la pandemia llevó el Festival Aviv al éxito; entregaron el premio Rubén Krantz, ganador del año 2019 y Guillermo Treistman, integrante del Consejo Rokdim y maestro de ceremonias de la premiación del 48 Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía, Bo Namshij. Año, 2022.

UN NUEVO MODELO DESARROLLADO EN ISRAEL EXPLICA LA ENORME VARIEDAD DE TAMAÑOS DEL ADN EN LA NATURALEZA

Un nuevo modelo desarrollado en la Universidad de Tel Aviv ofrece una posible solución a la cuestión científica de por qué las secuencias neutras, a veces denominadas «ADN basura», no se eliminan del genoma de los seres vivos en la naturaleza y siguen existiendo en él incluso millones de años después.

Según los investigadores, la explicación es que el ADN basura suele encontrarse en las proximidades del ADN funcional. Es probable que las deleciones que se producen en las fronteras entre el ADN basura y el funcional dañen las regiones funcionales, por lo que la evolución las rechaza. El modelo contribuye a comprender la enorme variedad de tamaños del genoma que se observa en la naturaleza.

El equipo de investigadores denomina al fenómeno que describe el nuevo modelo «selección inducida por fronteras». Fue desarrollado bajo la dirección del estudiante de doctorado Gil Loewenthal en el laboratorio del Prof. Tal Pupko de la Escuela Shmunis de Biomedicina e Investigación Oncológica de la Facultad de Ciencias de la Vida y en colaboración con el Prof. Itay Mayrose (Facultad de Ciencias de la Vida, Universidad de Tel Aviv). El estudio se ha publicado en la revista «Open Biology».

Los investigadores explican que, a lo largo de la evolución, cambia el tamaño del genoma de los seres vivos en la naturaleza. Por ejemplo, algunas especies de salamandras tienen un genoma diez veces mayor que el humano.

El Prof. Pupko explica: «La tasa de deleciones e inserciones cortas, que se denominan abreviadamente 'indels', suele medirse examinando los pseudogenes. Los pseudogenes son genes que han perdido su función y en los que se producen mutaciones frecuentes, como deleciones e inserciones de segmentos de ADN. En estudios anteriores que caracterizaron los indels, se descubrió que la tasa de deleciones es mayor que la de adiciones en una variedad de criaturas que incluyen bacterias, insectos e incluso mamíferos como los humanos. La pregunta que intentamos responder es cómo no se borran los genomas cuando la probabilidad de que se produzcan deleciones de ADN es significativamente mayor que la de que se produzcan adiciones».

Loewenthal, estudiante de doctorado, afirma: «Hemos aportado una visión diferente a la dinámica de la evolución a nivel del ADN. Como



se ha dicho, al medir la tasa de indels habrá más deleciones, pero las mediciones se realizan en pseudogenes que son secuencias bastante largas. Nosotros afirmamos que, en segmentos neutros más cortos, es probable que las deleciones eliminen segmentos funcionales adyacentes que son esenciales para el funcionamiento del organismo y, por tanto, serán rechazadas. Llamamos a este fenómeno «selección inducida por el borde».

«Si es así, cuando el segmento es corto, se producirá un sesgo inverso, de modo que habrá más inserciones que deleciones y, por tanto, los segmentos neutros cortos suelen conservarse». En nuestro estudio, simulamos la dinámica de los indels teniendo en cuenta el efecto de la «selección inducida por el borde» y comparamos los resultados de la simulación con la distribución de las longitudes de los intrones humanos (los intrones son segmentos de ADN en medio de un gen codificador de proteínas, que en sí mismos no codifican para una proteína)».

Y cerró su discurso: «Se obtuvo una buena correspondencia entre los resultados de las simulaciones y la distribución de longitudes observada en la naturaleza, y pudimos explicar fenómenos peculiares en la distribución de longitudes de los intrones, como la gran variación en las longitudes de los intrones, así como la forma compleja de la distribución, que no se parece a una curva de campana estándar». ■

Fuente: Aurora

En pequeñas comunidades como la nuestra, después de algunas generaciones, el aumento en nacimientos de niños con enfermedades genéticas es algo esperado.

El Comité Hadassah México te invita a una plática impartida por la

Dra. Hagar Mor-Shaked

Perteneciente al Departamento de Genética del Hospital Hadassah de Jerusalem en donde dará a conocer hallazgos y estadísticas de los primeros 500 estudios de compatibilidad genética realizados a parejas de la Comunidad Judeo-Mexicana, así como también, lo que hemos estado haciendo para procurar el nacimiento de niños sanos.

Porque darías la vida por ellos, prevenir está en tus manos...
¡Infórmate!

Miércoles | 8 de marzo | 8:00 pm

Auditorio Rofael y Regina Kalach
Colegio Hebreo Monte Sinaí

Cupo Limitado
Favor de confirmar su asistencia
55 16 38 66 76

KKL festeja los 40 años del descubrimiento de una especie que revolucionó la plantación de árboles en Israel

Keren Kayemeth Lelsrael – Fondo Nacional Judío (KKL-JNF) celebró 40 años de fructífera colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente y Energía de Grecia, la Secretaría General de Bosques, y la Organización de Investigación Agrícola – Instituto Volcani.

Durante una ceremonia especial a la que asistieron el Embajador de Grecia en el Estado de Israel Kyriakos Loukakis y el Secretario General de Bosques de Grecia Konstantinos Aravossis, así como altos directivos del KKL-JNF, los ejecutivos señalaron el éxito de la aclimatación del pino carrasco griego como medio importante para hacer frente a la plaga mortal *Matsucoccusjosephi*.

Como parte de la emotiva ceremonia, todas las partes descubrieron una placa en el norte de Israel que narra la historia de la colaboración entre ellas.

Durante la visita del Secretario General de Bosques a Israel, se debatieron cuestiones sobre cómo aunar esfuerzos en materia de gestión forestal sostenible para la resiliencia climática, la adaptación de los compromisos internacionales a las condiciones regionales y una mayor cooperación en la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible, ya que Israel y Grecia comparten retos climáticos similares.

Esta fructífera colaboración comenzó en 1983, hace 40 años, cuando se inició un fenómeno de degeneración extensiva de los pinares de Jerusalén. A raíz de un informe publicado por el KKL-JNF, se llegó a la conclusión de que el *Matsucoccusjosephi* era la causa de la extraña degeneración. Un estudio del KKL-JNF reveló que la subespecie griega del pino de Jerusalén era resistente al pulgón.

Muy pronto, gracias a una empresa conjunta organizada por el Servicio Forestal griego (Ministerio de Medio Ambiente y Energía) y el Instituto Volcani, se transportaron semillas de Grecia a Israel y se plantaron en cinco parcelas repartidas por todo el país, pero no fue hasta 1994 cuando comenzó la plantación extensiva de esta especie. Hasta ahora, se han plantado más de 1.220.000 plantines de pino de Jerusalén griego en los bosques del KKL-JNF.

El agrónomo Aviv Eisenband, Director del Departamento Forestal y de Desarrollo Profesional del KKL-JNF, dijo: «Al cumplirse 40 años del proyecto conjunto y único llevado a cabo por el KKL-JNF junto con el Servicio Forestal griego, cuyo núcleo es la aclimatación del eco tipo griego del pino de Jerusalén, nos complace continuar la fructífera cooperación forestal entre los dos países vecinos de la cuenca mediterránea. Vemos a Grecia como un socio para los retos forestales y medioambientales locales, ya que se enfrenta a efectos similares del cambio climático en nuestra región».

El Embajador de Grecia en el Estado de Israel Kyriakos Loukakis añadió: «El cambio climático plantea nuevos retos para nuestros ecosistemas, especialmente en la región mediterránea. Esta drástica evolución exige esfuerzos conjuntos para hacer frente a crisis que desbordan las fronteras nacionales. La visita del Secretario General Aravossis a Israel constituye una expresión más de la asociación greco-israelí en constante expansión y sienta las bases para



una cooperación mutuamente beneficiosa en el ámbito de la protección de los bosques».

El Secretario General de Bosques de Grecia Konstantinos Aravossis concluyó: «Deseo agradecer y elogiar el esfuerzo realizado por el KKL -JNF en la dirección de la conservación y gestión óptima de los bosques. A tal fin, Grecia está decidida a intensificar sus sinergias con Israel, con el propósito de aportar soluciones concretas que, en última instancia, insuflen nueva vida a nuestro hábitat natural. Al fin y al cabo, ¡sólo tenemos un planeta!». ■

Fuente: Agencia de Israel

CAMPAMENTO FAMILIAR T-POZ JURASSIC WORLD

PRÓXIMAMENTE
Campamento Pésaj 2023
del 1 al 8 de abril

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

¡No te lo pierdas!

CDI MEXICO

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

REDES SOCIALES DIGITALES

¿QUÉ SON LAS FAKE NEWS Y POR QUÉ DEBES CUIDARTE DE ESTE TIPO DE NOTICIAS?

// ILAN ARDITTI

En el afán de ser las fuentes más buscadas y consumidas, e incluso, en ocasiones con algo de intención comercial, hay quienes han creado noticias falsas y malintencionadas que generan desinformación y otros problemas. A estas se las conoce como Fake News.

La expansión de este tipo de noticias ha sido abrumadora, sobre todo en estos últimos años. Pero la verdad es que las noticias falsas pueden afectar negativamente la reputación de una web o marca, de ahí que sea necesario protegerte de este peligro.

También te pueden convertir en cómplice involuntario al dar por bueno y difundir algo que no es cierto. Por esta razón, es importante saber qué son las fake news, los tipos que hay, cómo detectarlas y las herramientas que te pueden ayudar en este sentido.

■ ¿Qué son las Fake News?

Las fake news hacen referencia a todo tipo de información en la que se manipula la verdad modificando los hechos, o hasta inventándolos, para convencer al público de una realidad ficticia. La traducción literal de fake news al español es: noticias falsas.

Desde el inicio de la humanidad, es cierto que las historias siempre han sufrido algunas modificaciones a medida que estas se van transmitiendo de persona a persona.

Pero, a diferencia de esto, las noticias fake de las que hablamos, son las que se preparan con el único objetivo de engañar a la audiencia, haciéndoles creer algo que no es cierto.

En otras palabras, quien las crea sabe lo que está tramando y la intención que tiene.

Existen webs que se dedican a compartir información que en muchos casos no es verificada.

Otras que cuentan los hechos según su perspectiva, lo que altera la realidad y hace que los lectores creen que se trata de datos verídicos cuando solo se trata de la opinión de una sola persona que, en la mayoría de los casos, promueve ideas que solo complican los hechos.

Con todo, las redes sociales son las plataformas donde más se promueven este tipo de noticias.

Debido a que estas no tienen que registrarse por las mismas leyes sobre la veracidad de la información -que sí aplican para periódicos y otros medios informativos- prácticamente no hay regulaciones y las noticias falsas se expanden muy rápido.

■ Tipos y ejemplos de Fake News

Las noticias falsas no se limitan a un tipo de información o estilo de presentación.

De hecho, hay muchísimos tipos, entre los que podemos mencionar:

1. Noticias inventadas: Este tipo de fake news es el más evidente, ya que se trata de noticias que simplemente no son verdad. A menudo se utilizan para crear controver-



sia y llamar la atención. Las noticias inventadas pueden tener un impacto significativo en la opinión pública, especialmente si son difundidas por medios de comunicación confiables.

2. Noticias manipuladas: Las noticias manipuladas son aquellas que se basan en hechos reales, pero que han sido manipuladas o alteradas para presentar una imagen falsa de la realidad. Por ejemplo, una foto que se ha editado para mostrar algo que nunca ocurrió o un titular que se ha sacado de contexto para dar una impresión incorrecta.

3. Noticias sesgadas: Este tipo de fake news se presenta como noticias reales, pero se seleccionan solo ciertos hechos para dar una impresión engañosa. En muchos casos, esto se hace para promover una agenda política o ideológica.

4. Noticias de sátira: Las noticias de sátira son una forma de entretenimiento que se basa en la exageración y la parodia. Sin embargo, algunas personas pueden tomar estas noticias en serio y creerlas como verdaderas.

5. Noticias propagandísticas: Este tipo de fake news se utiliza para promover una ideología o punto de vista específico. Las noticias propagandísticas a menudo se presentan como noticias reales, pero se seleccionan solo los hechos que respaldan la agenda del autor. En muchos casos, este tipo de fake news se utiliza para desacreditar a un grupo o persona específicos.

■ ¿Cómo puedo detectar fake news?

1. Establece la veracidad de la fuente: Antes de creer o compartir una noticia, es importante comprobar la fuente y del autor.

2. Compruebe la fecha: Las noticias antiguas pueden ser compartidas como noticias recientes. Compruebe siempre la fecha de publicación de la noticia para asegurarse de que no sea antigua.

PASE A LA PÁGINA 43 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 42

3. Contrasta con otras fuentes: Es importante verificar la información con varias fuentes. Si una noticia solo aparece en un sitio web o red social, es posible que sea falsa. Las noticias verdaderas generalmente aparecen en varios sitios web y medios de comunicación.

4. Verifica el contenido: Las noticias falsas a menudo contienen errores o inconsistencias. Comprueba la gramática, la ortografía y los nombres de las personas y lugares mencionados en la noticia. Si algo parece inexacto o confuso, es posible que sea una noticia falsa.

5. Comprueba las imágenes: Las imágenes pueden ser manipuladas para dar una impresión incorrecta de una noticia. Verifica si las imágenes son auténticas y si corresponden con la noticia.

■ ¿Cómo denunciar las fake news?

Parte de la responsabilidad en que se esparzan las noticias famosas está en los usuarios en general, pues muchos, aun-

que no comparten la información cuando se dan cuenta de que es falsa, tampoco la denuncian como tal.

■ Pero ¿cómo lo puedes hacer tú?

Denuncia las fake news en las redes sociales.

Todas, absolutamente todas las publicaciones en las redes sociales tienen una función de denuncia de contenido o publicación.

Lo que tienes que hacer es presionar sobre el menú de opciones de la misma (son los 3 puntitos que aparecen junto a la publicación) y entrar en la opción de denuncia. Después completa los pasos según la plataforma que uses.

La generación de fake news de seguro seguirá mientras las plataformas sociales no reciban regulaciones al respecto. Así que tanto como consumidores como generadores de contenidos, tenemos la responsabilidad de hacer que estos contenidos no sigan llegando.

Además, si eres una buena fuente de información, reducirás el impacto que las noticias falsas tienen. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

Etgar Keret: en el borde de la galaxia

// SASKIA LEVY

Tuve la oportunidad de conversar con el escritor Etgar Keret en el Festival de Escritores de Mishkenot Shaananim, en Jerusalem, hace un par de años. Keret parece más un científico loco que un escritor laureado en Israel, y como muchos israelíes, tiene un humor ácido y directo, que habla de temas delicados y de actualidad israelí, pero siempre con un toque de humor que va hasta el centro de las emociones. Tiene el abundante cabello despeinado y se viste siempre desafinado, en jeans y playera ligera. Su estilo de escritura, sin embargo, es limpio y sin florituras, y utiliza un lenguaje cotidiano, jerga y dialecto. Su trabajo ha influido grandemente en muchos escritores de su generación, además de renovar la popularidad del género del cuento en Israel desde la segunda mitad de la década de 1990.

Keret ha recibido el premio del Primer Ministro a la literatura, así como el Premio de Cine del Ministerio de Cultura. En 2006 fue elegido artista destacado de la prestigiosa Israel Cultural Excellence Foundation. En 1993 ganó el primer premio en el Festival de Teatro Alternativo de Akko por "Entebbe: A Musical", que escribió con Jonathan Bar Giora.

El cortometraje "Malka Lev Adom" (Skin Deep, 1996), que Keret escribió y dirigió con Ran Tal, ganó un premio de la Academia de Cine de Israel y el primer lugar en el Festival Internacional de Escuelas de Cine de Munich. La película "Jellyfish", una empresa conjunta de Keret y su esposa, recibió el premio Camera d'Or en el Festival de Cine de Cannes de 2007. "Missing Kissinger" ganó el premio JQ Wingate 2008.

Keret formó parte del jurado del Premio Internacional de Literatura Neustadt 2010. En 2010, Keret recibió el Medallón Chevalier (Caballero) de la Ordre des Arts et des Lettres de Francia. También ha recibido el premio Charles Bronfman en 2016.



Keret recibió el Premio Sapir de Literatura 2018 por su colección de cuentos "Takalah be-Katzeh ha-Galaksiya" (título en hebreo, "Un fallo en el borde de la galaxia"), cuya traducción al inglés, "Fly, already", "Vuela ya", ganó el premio de 2019 Premio Nacional del Libro Judío de Ficción. Este libro también apareció en una traducción al búlgaro en 2020.

Keret nació en Ramat Gan, Israel en 1967. Es el tercer hijo de padres

que sobrevivieron al Holocausto. Ambos padres son de origen Polaco. Estudió en la escuela secundaria Ohel Shem y en el Programa Interdisciplinario Adi Lautman para Estudiantes Sobresalientes de la Universidad de Tel Aviv. Vive en Tel Aviv con su esposa, Shira Geffen, y su hijo, Lev. Es profesor en la Universidad Ben-Gurion del Negev en Beer Sheva y en la Universidad de Tel Aviv. Tiene doble ciudadanía, israelí y polaca.

El primer trabajo publicado de Keret fue "Pipelines", "Tuberías", Tzinorot, 1992, una colección de cuentos que fue ignorada en gran medida cuando salió, pero que fue ganando momentum hasta ahora, sin detenerse. Su segundo libro, "Missing Kissinger", "Extrañando a Kissinger", 1994, fue una colección de cincuenta cuentos muy breves que llamó la atención del público en general. Tanto, que el cuento "Sirena", que trata sobre las paradojas de la sociedad israelí moderna, está incluido en el plan de estudios del examen de matriculación israelí en literatura.

Keret es coautor de varios cómics, entre ellos "Nadie dijo que iba a ser divertido", "Lo banu leihanot", 1996, con Rutu Modan y "Streets of Fury", 1997, con Asaf Hanuka. En 1999, cinco de sus historias fueron traducidas al inglés y adaptadas a "novelas gráficas" bajo el título "Conjunto Jetlag". Los ilustradores fueron los cinco miembros del colectivo "Actus Tragicus".

PASE A LA PÁGINA 44 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 43

En 1998, Keret publicó “Happy Campers de Kneller”, una colección de cuentos en la que la historia principal, la más larga de la colección, sigue a un joven que se suicida y emprende la búsqueda del amor en el más allá. Aparece en la colección en inglés de las historias de Keret “The Bus Driver Who Wanted To Be God & Other Stories” (2004) y se adaptó a la novela gráfica “Pizzería Kamikaze” (2006), con ilustraciones de Asaf Hanuka, la más popular de todas. Las últimas colecciones de cuentos de Keret son “Anihú” (literalmente “yo soy él”, 2002, traducida al inglés como “Cheap Moon”, y “Pitom Defikah Ba-delet”, traducida al inglés como “De repente llamaron a la puerta”).

Keret también escribió un libro para niños, “Dad Runs Away with the Circus” (2004), ilustrado por Rutu Modan. Publica cotidianamente algunas de sus obras en el sitio web en idioma hebreo “Bimah Hadashah” (Nueva etapa). Su libro de 2019 publicado en inglés como “Fly, already”, literalmente “Glitch at the Edge of the Galaxy” ganó el prestigioso Premio Sapir de Literatura en Israel y es interesante, ya que este premio incluye una traducción pagada del libro ganador a cualquier idioma que elija el autor, y Keret llamó la atención por seleccionar el Yiddish. Esta fue la primera vez que un autor eligió ese idioma en los 20 años de historia del premio.

Keret ha trabajado en la televisión y el cine israelíes, incluidas tres temporadas como guionista del popular programa de sketches “The Cameri Quintet”. También escribió la historia de la película para televisión de 2001 “Aball’e”, protagonizada por Shmil Ben Ari. En 2006, “Wristcutters: A Love Story”, una comedia negra/historia de amor basada en la novela de Keret “Kneller’s Happy Campers”, se estrenó en el Festival de Cine de Sundance. La historia fue adaptada por el director Goran Dukić en una película protagonizada por Patrick Fugit, Shannyn Sossamon, Tom Waits y Will Arnett.

Etgar y su esposa Shira dirigieron la película “Jellyfish”, de 2007, basada en una historia escrita por Shira. “\$9.99”, una película animada en stop motion, se estrenó en 2009. Escrita por Keret y dirigida por Tatia Rosenthal, es una coproducción israelí/australiana que presenta las voces de Geoffrey Rush, Anthony LaPaglia y otros actores australianos destacados.

En 2010 se estrenó un cortometraje basado en la historia de vida de Keret. Una novela exclusiva que fue adaptada y dirigida por el joven director polaco Krzysztof Szot. La película, también conocida como “Wyłączność” (Exclusiva), se presentó en el Festival de Cine de Cannes 2010 en la sección Short Film Corner.

El trabajo de Keret aparece con frecuencia en el programa de radio público nacional “This American Life”, que ha presentado lecturas de muchas de sus historias. En octubre de 2011, el programa de radio público “Selected Shorts” dedicó un programa completo a lecturas en vivo de las historias de Keret, incluidas “De repente llamaron a la puerta”, “Halibut”, “Lieland” y “Gordo”, con gran éxito.

En agosto de 2012, el cortometraje “Glue”, “Pegamento”, basado en el cuento “Crazy Glue” de Etgar Keret, participó en el Festival Internacional de Cine de Rhode Island. En mayo de 2013, el cortometraje “LieLand”, adaptado y dirigido por Silvia Grossmann, cineasta brasileña/estadounidense, se estrenó en el Festival de Cine de Cannes.

En 2017, el cuento de Keret “Parallel Universes” fue adaptado a un cortometraje por el actor británico-israelí Liran Nathan. La película se proyectó en varios festivales de cine internacionales, incluido el Festival de Cine de Newport Beach y el Festival de Cine Urbano Británico.

Un escritor de entrega y compromiso, Etgar Keret se despeina, sonríe con todos los dientes, conversa, toca tu hombro, es cordial y dice locuras a diestra y siniestra. Digamos que al conocerlo puedo agregar con certeza que es un hombre que vive en “el borde de la galaxia”.

Agrego una breve bibliografía recomendada de este grande de la literatura contemporánea israelí que se puede encontrar en Editorial Sexto Piso llamada, con un toque humorístico, por supuesto: “Paquete Keret”, que incluye: Extrañando a Kissinger; La penúltima vez que fui hombre bala; Pizzería Kamikaze y otros relatos; Los siete años de abundancia; De repente, un toquido en la puerta; Romper el cerdito, y Keret en su tinta. ■

tajlez@yahoo.com

Cuento de Ana y Jorge

// GRACE NAHMAD*

Ana era una niña mimada y su mundo era tempestuoso, no quería casarse, quería escribir y ganar su propio dinero. Sus alas crecían cuando pensaba en su futuro como escritora, aunque su mala ortografía la desalentaba. Ana no encontraba el equilibrio de su pasión. Sus obsesiones se hacían ceniza y la pasión se desintegraba cuando la efervescencia la dominaba. Era como si sus fuerzas desbordaran y no se contenían. Se salían de los límites y entonces los deseos e imaginarios no la ayudaban. La ruptura y el caos entraban en acción y en lugar de que Ana pudiera dar y compartir su amor, todo se destruía. Se trataba quizás de regular las fuerzas y dirigirlas. Constatar el saber inmenso que mezcla lo físico y espiritual de un saber poético en imágenes y conexión. Ana debía asombrarse y en curiosidad descubrir como si quisiera recorrer tierras vírgenes y compartirlas, pero sin violar los tiempos terrenales. Ella podía caminar la tierra en erotismo y rozar sus linderos con entrega y alegría. En sensualidad y seguridad

para descubrir el paraíso en la tierra, dejarse seducir por sus maravillas y lo sublime sin miedo a los límites del mundo para poder empujarlos a su evolución. Respirar las flores del planeta y encender su aroma en ligereza, viajando para aproximar la naturaleza y volver a nuestra naturaleza. Pero se sentía solitaria en sus recorridos y su luz interior permanecía atrapada. Entonces conoció a Jorge en una de sus caminatas matutinas. Se descubrieron iguales y muy diferentes, ya nunca se dejaron. Chocaron inicialmente hasta sintonizarse. Chocaron siempre pero ya después en más confianza y aceptación de sus diferencias. Jorge logró atemperar a Ana y Ana elevar a Jorge. Juntos consiguieron dar lo mejor de sí mismo al mundo al sobrepasar el tsunami inicial que les provocó su encuentro. ■

*Filósofa, poeta y pintora.



Consecuencias del divorcio en la pareja que se divorcia y en la vida de los hijos

//JULIETA ALGAZI

Las consecuencias pueden variar dependiendo de las condiciones en las cuales se da el divorcio y de la influencia que ejerza cada miembro de la familia en cada una de las parejas. La situación en la vida de cada miembro de la pareja puede mejorar en el caso de un divorcio necesario porque uno de los miembros tiene malos hábitos que perjudican a la familia y dan un mal ejemplo, por ejemplo, alcoholismo y drogadicción, o infidelidad la cual traiciona la confianza entre ellos, en todos los casos la relación entre ellos será violenta y de rechazo. Otro motivo válido es cuando la violencia en la relación alcanza un nivel tan alto que la vida de uno de ellos puede llegar a peligrar por violencia física o violencia emocional, siendo la emocional la más peligrosa, porque es oculta y su única manifestación en la parte afectada es el estar enferma constantemente, las enfermedades son la forma que usa el cuerpo para avisarle a quien las sufre que hay algo que está mal en su vida. Salir de la relación es sano para evitar que muera a causa de esa violencia que calladita la destruye. Cuando las causas son económicas, uno quiere vivir como millonario y el otro no lo puede financiar, ya sea porque le va mal en su negocio o perdió su trabajo, o porque simplemente sus ingresos no llenan las expectativas de vida de su pareja. Si hay amor y respeto de por medio, es algo que se puede trabajar en terapia familiar y arreglar si ambos ponen de su parte y encuentran un punto de equilibrio. A veces las expectativas al divorciarse, es que uno de los 2 o los 2, creen que cometieron un error y que pueden encontrar una pareja mejor que la que tienen. Puede suceder, pero la realidad es que están cometiendo un error que van a lamentar toda su vida, porque un 2º matrimonio incluye no solo el cambio de pareja, sino también la relación con las parejas previas que cada uno tuvo, porque normalmente, al casarse por 2ª ocasión, surge para los hijos el problema de tener hermanastros y padrastros y como relacionarse con ellos. Y para cada uno de los exmiembros de la pareja una situación de malestar constante. La vida no va a ser ni más fácil, ni mas agradable, en realidad se va a volver más complicada a menos que las parejas sepan llevar la fiesta en paz, pero si no, entonces se complica todo, por varios factores: Celos, envidia, rechazo, relaciones forzadas, problemas económicos y más. Lo que digo opera en todos los casos, divorcio por necesidad, divorcio por voluntad, el divorcio es divorcio y destruye una familia que se creó pensando en que duraría toda la vida, al menos eso es lo que esperan todos los miembros, pero cuando no sucede se sienten decepcionados. En el siguiente artículo hablaré de como se sienten los hijos de las parejas divorciadas. La próxima semana analizaremos como viven los hijos el divorcio de sus padres.

Corrección: Las consecuencias pueden variar dependiendo de las condiciones en las cuales se dé el divorcio y de la influencia que ejerza cada miembro de la familia en la vida de la pareja y de los hijos. La situación en la vida de cada miembro de la pareja puede mejorar en el caso de un divorcio necesario porque uno de los miembros tiene malos há-



bitos que perjudican a la familia y dan un mal ejemplo, como el alcoholismo, la drogadicción o la infidelidad que traiciona la confianza entre ellos. En todos los casos, la relación entre ellos será violenta y de rechazo. Otro motivo válido es cuando la violencia en la relación alcanza un nivel tan alto que la vida de uno de ellos puede peligrar por violencia física o emocional. La violencia emocional es especialmente peligrosa porque es oculta y puede manifestarse a través de enfermedades constantes, que son la forma que usa el cuerpo para avisar que algo está mal en la vida de quien las sufre. Salir de la relación es saludable para evitar que la violencia destruya a la persona afectada. Cuando las causas son económicas, como querer vivir como millonario y no poder financiarlo, ya sea porque el negocio va mal o se perdió el trabajo, o porque los ingresos no alcanzan las expectativas de vida de la pareja, es algo que se puede trabajar en terapia familiar si hay amor y respeto de por medio. Si ambos ponen de su parte y encuentran un punto de equilibrio, pueden solucionar la situación. A veces, al divorciarse, uno de los dos o ambos creen que cometieron un error y que pueden encontrar una pareja mejor. Puede suceder, pero la realidad es que están arriesgando una situación que pueden lamentar toda su vida, porque un segundo matrimonio no solo implica cambiar de pareja, sino también tener que lidiar con las relaciones previas de cada uno y, para los hijos, tener que enfrentarse a la situación de tener hermanastros y padrastros y aprender a relacionarse con ellos. También puede generar malestar constante entre los exmiembros de la pareja. La vida no será ni más fácil ni más agradable, sino más complicada, a menos que las parejas sepan llevar la situación de manera pacífica. Si no es así, se pueden generar varios factores que compliquen aún más la situación, como los celos, la envidia, el rechazo, las relaciones forzadas o los problemas económicos. El divorcio es una situación que puede destruir la familia que se creó pensando que duraría toda la vida, al menos eso es lo que esperan todos los miembros, pero cuando no sucede así, se sienten decepcionados. En el siguiente artículo se hablará de cómo se sienten los hijos de las parejas divorciadas. La próxima semana analizaremos cómo viven los hijos el divorcio de sus padres ■

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2023

Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género

El tema del Día Internacional de la Mujer del próximo 8 de marzo de 2023 será “Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género”, en consonancia con el tema prioritario del Sexagésimo séptimo período de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer: “La innovación y el cambio tecnológico, y la educación en la era digital para alcanzar la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas”.

La celebración de las Naciones Unidas del Día Internacional de la Mujer reconoce y homenajea a las mujeres y las niñas y a las organizaciones de mujeres y feministas que están luchando por el avance de la tecnología transformadora y por el acceso a la educación digital. El Día Internacional de la Mujer de 2023 explorará los efectos de la brecha digital de género en el crecimiento de las desigualdades sociales y económicas. También pondrá de relieve la importancia de proteger los derechos de las mujeres y las niñas en los espacios digitales y de abordar la violencia de género en línea y la facilitada por las nuevas tecnologías de la comunicación.

Incorporar a las mujeres, así como a aquellos grupos tradicionalmente marginalizados, a la tecnología permite soluciones más creativas y tiene un mayor potencial para innovaciones que satisfagan las necesidades de las mujeres y promuevan la igualdad de género. Su falta de inclusión, por el contrario, tiene un costo enorme. Según el informe Gender Snapshot 2022 de ONU Mujeres, la exclusión de las mujeres del mundo digital ha recortado 1 billón de dólares del producto bruto interno de los países de ingresos bajos y medios en la última década, una pérdida que aumentará a 1,5 billones de dólares en 2025 si no se toman medidas. Para revertir esta tendencia será necesario abordar el problema de la violencia en línea, que, según un estudio rea-



lizado en 51 países, han sufrido personalmente el 38% de las mujeres.

Incorporar de forma transformadora la perspectiva de género en la innovación, la tecnología y la educación digital ayudaría a que las mujeres y las niñas tomen mayor conocimiento sobre sus derechos y a potenciar el ejercicio de estos y su activismo. Los avances de la tecnología digital ofrecen

nuevas posibilidades para resolver los retos humanitarios y de desarrollo y para hacer realidad los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Lamentablemente, las oportunidades que abre la revolución digital también plantean el riesgo de perpetuar las dinámicas actuales de la desigualdad de género. Las crecientes desigualdades son cada vez más evidentes en el contexto de las habilidades digitales y el acceso a las tecnologías, una brecha digital que deja atrás a las mujeres. Por lo tanto, el desarrollo de una educación digital e inclusiva y una tecnología transformadora constituye un requisito fundamental para un futuro sostenible.

La Celebración de las Naciones Unidas del Día Internacional de la Mujer bajo el lema “Por un mundo digital inclusivo: Innovación y tecnología para la igualdad de género” incluirá un evento de alto nivel internacional que tendrá lugar el miércoles, 8 de marzo de 2023, de 10:00 a 11:30 horas, horario de la costa Este de los Estados Unidos (GMT -5). Este evento reunirá a especialistas en tecnología e innovación, representantes de gobiernos, del movimiento feminista y activistas por la igualdad de género, así como el sector privado, y permitirá debatir sobre las responsabilidades y el rol de todo el ecosistema digital en la mejora del acceso a las herramientas digitales y la reducción de la brecha digital de género. ■

Fuente: ONU

Día de la Mujer en México, actualidad y desafío

El Día de la Mujer en México es una celebración anual que se lleva a cabo el 8 de marzo y que conmemora la lucha y los avances realizados por las mujeres mexicanas. Esta fecha es un momento para reflexionar sobre la realidad de las mujeres mexicanas y los desafíos que todavía les esperan.

En México, la igualdad de género se incorporó a las Normas Internacionales de los Derechos Humanos con la Conferencia Mundial sobre la Mujer, que tuvo lugar en Ciudad de México en 1975. Desde entonces, se han logrado avances en materia de igualdad de género, como el reconocimiento de los derechos de las trabajadoras, la legislación para prevenir la violencia de género, la educación de las niñas y la participación de las mujeres en la vida política.

Sin embargo, aún hay muchos desafíos a los que enfrentan las mujeres mexicanas. Estos incluyen el acceso a servicios de salud, la discriminación laboral y la desigualdad salarial, la violencia de género, el matrimonio infantil y la falta de representación política.

Por esta razón, el Día de la Mujer en México es un momento para reflexionar y comprometernos a seguir trabajando para construir una sociedad más equitativa y justa para todas las mujeres. Esta es la mejor manera de garantizar que todas las mujeres mexicanas tengan el mismo acceso a los derechos humanos básicos, una vida libre de violencia y discriminación, y la oportunidad de alcanzar su pleno potencial. ■



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.



POR TU SEGURIDAD



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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



USO OBLIGATORIO DE TOALLA

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

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





AVISO IMPORTANTE



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

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

GAFETE DE ACCESO CHOFER - ACOMPAÑANTE



JOSÉ JAVIER ALCARÁZ HERNÁNDEZ

MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00

NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA
MANUEL MENDELEVICZ TUACHI



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



CON GACELA VIAJAS FELIZ Y TRANQUILO.

55 55 802211 5530 383009

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.



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

CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA



TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS



MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



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 Dirección

JESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

JULIETA ALGAZI
ILAN ARDITTI
PABLO CARRILLO
ALEJANDRO CASTILLO
LIA GALVÁN
GABRIEL GARCÍA
SAMANTHA KONSTAT
SASKIA LEVY
LUCERO MORA
GRACE NAHMAD
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
JOSÉ MANUEL SEGURA
MARCOS SCHWARTZMAN
RABBI SOLOVEICHNIK
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

FORTALECIMIENTO INTEGRAL



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

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