

XXV COPA CDI DE NATACIÓN

¡Todo un éxito la XXV Copa CDI de Natación! Participaron 278 nadadores de 28 equipos. El equipo de casa tuvo una destacada actuación con 19 nadadores. El nivel de la competencia fue muy alto.

10



CDI Informa

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

Núm. 2988

11 de nisan 5783

Ciudad de México a 2 de abril de 2023

www.cdi.org.mx

[@cdideporvida](https://www.facebook.com/cdideporvida)

[@cdideporvida](https://www.instagram.com/cdideporvida)

Jag Pésaj Sameaj

Es primavera, la tierra se renueva y nosotros compartimos la alegría por mantenernos unidos a través de nuestras tradiciones. En estos días recordamos nuestra historia y celebramos la libertad. En Pésaj, nos constituyimos como pueblo y comunidad, relatamos la memoria colectiva que nos cohesiona y da sustento a nuestros valores. Este año, celebraremos Pésaj desde el atardecer del 5 de abril y hasta el anochecer del 13 de abril. ¿Cómo podemos reinterpretar el sentido de esta festividad? Pésaj es un medio para recordar la conexión con nuestras raíces, la importancia de la familia y la Comunidad en nuestras vidas. Uno de los aspectos centrales de Pésaj es dialogar con nuestros hijos y transmitirles los simbolismos de la festividad. En ese sentido, nos remitimos a los valores de quienes fundaron el Centro Deportivo Israelita como un espacio de equilibrio entre el cuerpo y la mente. En el Dépor no sólo convergen deportes y actividades culturales, nuestras instalaciones son espacio para la convivencia y para fortalecer nuestra identidad. Tanto las celebraciones, como las conmemoraciones, se viven con el entusiasmo y el respeto debidos. Pésaj siempre es en primavera, no es gratuito el tiempo de renovación que se nos ofrece. Desde la Casa de Todos les deseamos que estos días sean plenos de convivencia y alegría en familia.



Evaluación
de Taekwondo

Mónica Echeverría



Un fin de semana lleno de
mucha danza para los grupos
del CDI

Alejandro Castillo



Existe, aunque no la (re)
conozcas

Carol Perelman

12

18

28

EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.
Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento del

Sr. Shaul Segal Z"ל

Padre de Irit Tal, esposa del Excelentísimo
Embajador de Israel en México, Zvi Tal.

Nos unimos a la pena que embarga
a familiares y amigos.



UNA TRADICIÓN
TAN ANTIGUA.
UN MENSAJE
TAN VIGENTE.

VIVAMOS, TRANSMITAMOS Y
FESTEJEMOS NUESTRA LIBERTAD.

PESAJ KASHER VESAMEAJ

Ficein
Vamos a conocernos mejor



הַמְּצָה

LA CASA DE TODOS LLENA DE VIDA

■ Pésaj, tiempo de celebración

Pésaj es una de nuestras celebraciones más importantes. Se conjuntan, historia, tradiciones e identidad. Es una festividad para estar en familia y que la convivencia nos fortalezca. En esta edición presentamos un Suplemento especial con reflexiones y vivencias de algunos de nuestros Socios colaboradores del CDIinforma a quienes les agradecemos su tiempo y sapiencia.

■ Intensidad en el deporte cedeísta

Tanto en nuestra capacidad para organizar torneos de alta calidad como los triunfos de nuestros atletas, esta semana estuvo llena de actividad deportiva. Luego de una prórroga, se retomó la Copa CDI de Natación. Te invitamos a leer la reseña. Asimismo, por sus relevantes resultados destacamos el torneo de Gimnasia rítmica que se realizó en los Juegos de la Ciudad de México. También podrás leer acerca del intercambio en Taekwondo y su cambio de cintas. Revive la



experiencia de un fin de semana a todo deporte.

■ Exposiciones y clases de Actividades

La Galería Pedro Gerson es sede de una interesante exposición en el marco de los 100 años de la Kehilá Azkenazí. En Beyajad no paran las clases y las actividades del grupo,

sin duda, nuestros adultos mayores son un referente de intensidad, alegría y presencia muy visible en el Dépor. Lee en esta edición los perfiles de la clase de Gimnasia cerebral y de Cine Reflexión, además, si eres mayor de 60 date una vuelta para que conozcas su oferta de actividades.

■ Interés general

Esta semana, además del siempre interesante texto de Ilan Arditti acerca del uso del WhatsApp en tu negocio, no te puedes perder un magnífico texto de divulgación de la ciencia que evade los lugares comunes y con un estilo entre casual y profundo, Carol Perelman nos habla de las cosas que son aunque no las veamos. Asimismo, recurrente en nuestras páginas no te puedes perder el texto de Grace Nehmad.

■ Redes y web

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

Informes en el Comité de Fomento Deportivo

HORARIOS ESPECIALES

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

PUNTO CPI MONTE SINAI
El horario de Punto CDI Monte Sinai será: 5 y 11 de abril: Gimnasio y Alberca de 6:00 a 15:00 horas Oficina de 7:00 a 14:00 horas. 6, 7, 12 y 13 de abril permanecerá cerrado.

El Club Campestre Tepotzotlán abrirá los días 5, 6 y 7 de abril de 10:00 a 18:00 horas.

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

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.

FELIZ PÉSAJ

פסח שמח

Felices Fiestas

Abril 2023



#HumanismoFinanciero

¿LA MÚSICA SE APRENDE EN LA INFANCIA?

//SERGIO ARROYO AYALA

Uno de los primeros acercamientos que tenemos hacia las disciplinas artísticas, al menos dentro de las más comunes, ocurre a través de la música. Ya sea por personas cercanas, películas, canciones populares, artistas del momento o simplemente por encontrar interés en el sonido de algún instrumento.

Precisamente, hablando de los instrumentos musicales, es muy común pensar que un instrumento musical debe aprenderse a una edad temprana. Por supuesto, el aprendizaje de un instrumento o actividades musicales durante la infancia favorece el dominio de la disciplina.

Aprender a tocar un instrumento musical durante nuestra infancia repercute en otras áreas de aprendizaje más allá de lo artístico. Innumerables estudios en distintas áreas del conocimiento han hablado sobre la importancia de aprender un instrumento musical durante nuestras etapas de formación. La Lic. María Victoria Casas, en "¿Por qué los niños deben aprender música?", hace una gran exposición de los beneficios, enfoques y problemáticas en torno a la educación musical y sus impactos. A través de los lenguajes artísticos se logra el desarrollo de la lectura, el lenguaje, desarrollo neuronal, racional y psicológico. Aprender a tocar un instrumento musical requiere desarrollar un lenguaje, una nueva forma de expresión y la



construcción de un universo artístico (como el arte en cualquiera de sus representaciones).

Lograr una buena interpretación de una obra musical requiere formación previa, representa nuevos desafíos técnicos, la capacidad de atención, concentración, asimilación, comprensión, retención y, sobre todo, nuevas formas de relacionarse. Las relaciones que se crean a través del aprendizaje musical nos permiten relacionarnos con diversas obras musicales, lo que nos permite relacionarnos técnica y teóricamente con ellas. Además, más allá de lo musical, nos permiten relacionarnos con distintos músicos a través de sus creaciones y entender la relación entre personas (profesor, alumno y otros compañeros). Pero, sobre todo, la relación individual (interna y externa) y la forma en que enfrentamos nuevos desafíos físicos y psicológicos.

Sin duda, aprender a tocar un instrumento musical a temprana edad parece ser una actividad primordial para nuestro desarrollo hacia la vida adulta. Pero ¿qué pasa en nuestra vida adulta? ¿Los adultos ya no pueden aprender música? ¿Hay una edad específica para aprender alguna disciplina artística? Según la AARP (Asociación de Personas Jubiladas de América), practicar música es una actividad que beneficia la actividad cerebral, cognitiva, de memoria y terapéutica. Además, en algunos procesos clínicos, la terapia relacionada con la música es de gran ayuda. Esto con el fin de mantener o conservar conexiones neuronales óptimas.

Además de las implicaciones clínicas, la práctica de un instrumento musical sirve como medio de introspección. Como ya he mencionado, los procesos durante los cuales se transita durante el aprendizaje, la práctica e interpretación de un instrumento nos permiten conocer nuestras capacidades psicológicas, mentales, físicas y emocionales. Durante la vida adulta, explorar y aprender un instrumento musical nos permite canalizar nuestro enfoque. Es decir, podemos agregar a nuestra rutina diaria una manera nueva de salir de la rutina laboral, social y emocional.

El hecho de que un instrumento y la práctica de este se perciban como un acto individual no está condicionado a ello. Por otro lado,

es un excelente ejercicio para vincularnos con otras personas, con otro lenguaje, comprender de distinta manera lo que consumimos (en el ámbito musical o música popular) y también es una actividad colectiva. Las actividades musicales pueden ser el móvil perfecto para incentivar la convivencia familiar, social o intermitente con personas afines a nuestros intereses. Los instrumentos musicales requieren habilidades y aptitudes distintas. Por lo tanto, cada instrumento se enfrenta con diferentes enfoques. Algunos son más energéticos, como las percusiones (batería), otros son multifacéticos (guitarra o piano) y algunos muy personales (la voz).

¿Alguna vez has pensado qué pasaría si dominaras un instrumento musical? La ejecución no es lo único que se desarrolla en un instrumento musical, también puedes explorar tu lado creativo, tu percepción de los sonidos en tus películas o canciones favoritas. ¿Te gustaría dominar un instrumento y crear tus propias canciones, tu propia agrupación o compartir un momento con amigos o familiares? No limites tus posibilidades y explora tu lado artístico a través de la música. Si quieras indagar un poco más sobre ello, recuerda que puedes acudir a una clase muestra en Punto CDI Monte Sinai, (la clase se imparte en el Colegio Olamí ORT) y comenzar a practicar el instrumento de tu preferencia. ■

EN EL TENIS DEL DÉPOR APRENDÍ:

QUE EL
RESPETO
 ES EL MEJOR
 MATCH POINT



#SéElEjemplo

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



VIAJES **El Corte Inglés**

por **Liverpool**

¡Vive unas vacaciones de lujo!

Hasta
57% de
descuento*

Hasta
18 meses sin
intereses*

INCLUSIVE COLLECTION



WORLD
OF
HYATT

*Los descuentos se integran al precio de Hyatt en México. Ofertas válidas hasta el 30 de junio de 2023.

▼ Hoteles Resort todo incluido.



Compra aquí



Consulte términos y condiciones con su asesor de viajes. CAT 0% informativo.
Período de compra: hasta el 30 de abril de 2023.

Arrendamiento
IN LEASING
VENTURE
HK VENTURE SOEOM www.inleasing.com.mx

Inleasing Venture te desea:
פסח כשר ושמח



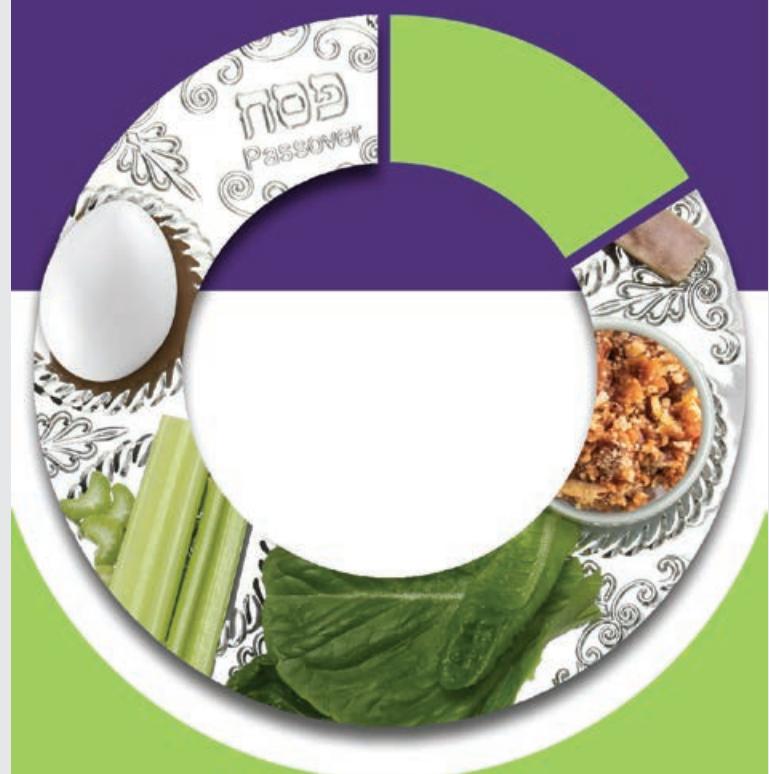
📞 (55) 51-77-79-30

🌐 www.inleasing.com.mx

COLEGIO OLAMI.ORT
בית הספר עולמי אורט

¡PESAJ KASHER VE SAMEAJ!

חג פסח כשר ושמח!



Que este **Pesaj** sea una
oportunidad para **valorar**
nuestra **libertad** y
posibilidad de seguirnos
transformando.

GIMNASIA RÍTMICA

RESULTADOS DE LA SEGUNDA JORNADA DE JUEGOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

// PERLA RANGEL

El pasado fin de semana se llevó a cabo la segunda jornada de Juegos de la Ciudad de México de Gimnasia Rítmica, donde destacaron atletas cedeístas de esa disciplina. En la clase V-A Rebeca Amkie de Punto CDI Monte Sinai, obtuvo el segundo lugar en Manos libres, sexto lugar en Pelota y tercera posición en el All around. Por otro lado, Alicia Mansur de la clase V-A de CDI obtuvo el cuarto lugar en Pelota y sexto lugar en All around.

En la clase IV-C, Adi Edcaba obtuvo el cuarto lugar en All around, tercero en Manos libres y séptimo en Aro. En la clase V-B, Raquel Farca obtuvo el sexto lugar en Manos libres, séptimo en Cuerda y quinto lugar en All around. Por último, Nicol Yermia de la clase V-D obtuvo el primer lugar en Manos libres y All around.

Las quintetas también demostraron su talento y habilidad en esta jornada.

La quinteta A-1 conformada por Daniela Turquie, Linda Zona, Sylvia Shabot, Anette Salmun y Yael Salmun obtuvo el primer lugar en Manos libres, Pelota y All around. La quinteta A-2 conformada por Tania Agami, Sylvia Weizel y Amit Kreplak obtuvo el sexto lugar en Manos libres. La quinteta A3 conformada por Emma Sarue, Gabriela Turquie, Daniela Sacal y Betty Weizel obtuvo el decimoquinto lugar en Manos libres.

Desde el equipo de entrenadores y jueces, queremos felicitar a todas nuestras atletas por su excelente desempeño en la competencia y agradecer a la profesora Erandy Lucas, responsable de la clase V y quintetas; la profesora Paulina García, responsable de la clase IV y II; la entrenadora de Punto CDI, Mirna Hormigo; la profesora Perla Rangel, responsable de la clase I y II y la profesora Carmina Lobarrabaquio, jueza de nuestro Deportivo. ¡Muchas felicidades a todas! ■



Quinteta de Punto CDI Monte Sinai.



Quinteta A1.



Nicol Yermia.



Raquel Farca.



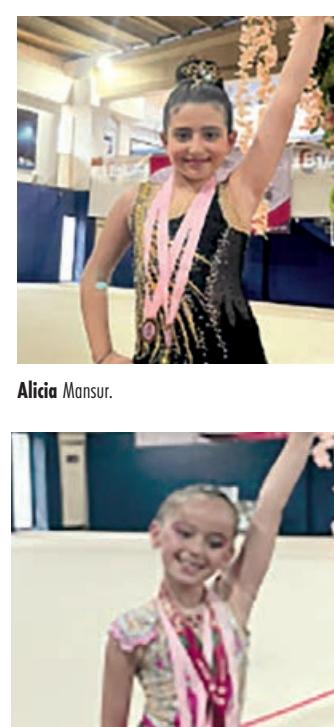
Quinteta A3.



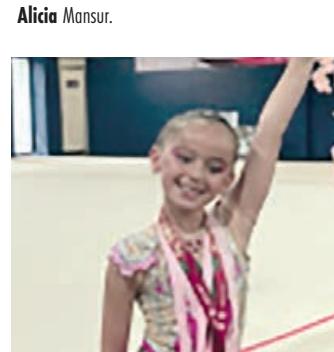
Adi Edcaba.



Quinteta A2.



Rebeca Edcaba, de Punto CDI Monte Sinai.



Alicia Mansur.

FUTBOL

CDI 6; Chelsea 0

// MARCOS SCHWARTZMAN

Nuestros equipos que compiten en la Liga Española siguen en los primeros lugares del campeonato del Grupo Compostela. CDI Tel Aviv se encuentra en segundo lugar con 11 puntos en 7 juegos, sólo detrás de Banamex, el equipo más regular. El campeonato otorga 2 puntos por victoria, no 3 como en otros torneos. CDI Tel Aviv es el equipo con menos goles en contra, lo que explica su nivel defensivo.

CDI Tel Aviv le marcó seis goles a Chelsea y así aumenta su promedio de goles. Banamex tiene 13 puntos, sólo dos más que los nuestros. CDI

Eilat participa en Covadonga B y su próximo juego es contra Bayern. Tel Aviv CDI sólo ha recibido 7 goles en contra y muestra una regularidad impresionante. Esta semana juegan contra Cosmos.

En la Eurocopa, Israel jugó contra Kosovo en el Estadio Blumfield y empató 1-1 con gol de Peretz ante 29 mil espectadores.

Nuestros jugadores fueron Glazer en el arco, Dasa, Shlomo, Vitor, Leider, Glouk, Lavi, Dor, Hazziza, Weisman y Solomon. Es difícil sobresalir en el grupo europeo donde nos colocó la FIFA, pero esperamos clasificar a la siguiente fase. Sí y sí. ■



SEVILLA CRUISES 

AHORRA HASTA 60% SI RESERVAS CON NOSOTROS

Encuentra Los Mejores Precios

Cruceros a todo el mundo

Reservaciones de hoteles todo incluido y tours

Alaska Caribe
\$1,600 USD \$1,400 USD

Europa
\$2,800 USD

[RESERVAR >](#)

www.sevillacruises.com

Llama o escríbenos
+1 858 334 8546 

JCAMHI@SEVILLACRUISES.COM

¿Problemas con tu propiedad en Florida?

¿Tus papás o abuelos tenían una propiedad en Florida, y ahora la quieres regularizar o vender, pero los impuestos son muy altos?

¡Llámanos, nosotros somos tu solución!

Contáctanos al 56 3951 4447
www.rescatatuinversion.com

¡EXCELENTE OPORTUNIDAD!

Departamento nuevo en renta ubicado en Bosque Real

\$25,000
(mantenimiento incluido)

El departamento cuenta con:

- 3 recámaras.
- Lavandería y cuarto de servicio.
- 2 cajones de estacionamiento.
- Bodega.
- Todo listo para habitar.

Informes Sr. León
 55 52 54 12 00
 leze@yahoo.com

¡ATENCIÓN!

Si tienes Número de Seguro Social tienes dinero a tu nombre en Infonavit.

Úsalo en la compra de una vivienda

Para vivirla, rentarla o capitalizarte

UNA PROPIEDAD TE PROTEGE DE LA INFLACIÓN

Atención personalizada

C.P Alfonso Bueno Roji
abueno@sadasi.com
55 1958 2775

XXV COPA CDI DE NATACIÓN



// VÍCTOR TORRES

Todo un éxito la XXV Copa CDI de Natación! Participaron 278 nadadores de 28 equipos. El equipo de casa tuvo una destacada actuación con 19 nadadores. El nivel de la competencia fue muy alto y podríamos ubicarla en primera división por la calidad de los nadadores. Además, nuestro evento fue selectivo para los Campeonatos Estatales nivel Oro.

Los medallistas de CDI fueron los siguientes:

En la categoría de 9 y 10 años, las nadadoras noveles fueron la sorpresa y ganaron varias medallas. Tamara Atri logró una medalla de plata, una de bronce, un cuarto lugar y tres sextos lugares. Francis Ovseyevitz obtuvo una medalla de plata, una de bronce, un cuarto lugar, un quinto lugar y un sexto lugar. En la categoría de 13 y 14 años, Miriam

Cohen ganó una medalla de bronce, un cuarto lugar y un sexto lugar. Aarón Entebi obtuvo tres quintos lugares, Alberto Tawil una medalla de quinto lugar y Jackob Turkia un sexto lugar.

En la categoría de 15 y 16 años, Raphael Cohen logró un sexto lugar.

El evento fue muy positivo para los nadadores cedeístas, quienes tuvieron la oportunidad de medirse en casa contra competidores de

buen nivel. Este evento es una evaluación hacia Buenos Aires 2023, donde el nivel en nuestro deporte no será nada fácil.

Por último, los invitados estuvieron muy contentos y reconocieron la capacidad de organización del evento por parte de CDI. Esperamos realizar la versión de este evento en versión curso corto (alberca de 25 metros) en octubre. ¡Muchas felicidades! ■

RESULTADOS

TIEMPO	EVENTO	LUGAR	PUNTOS
Jackob A. Turkia (15) M			
1:05.55L	Male 15-16 100 Free	13	---
32.85L	Male 15-16 50 Fray	10	---
1:24.34L	Male 15-16 100 Back	11	---
1:16.26L	Male 15-16 100 Fray	6	1
30.22L	Male 15-16 50 Free	17	---
38.08L	Male 15-16 50 Back	11	---
Shiraz A. Turkia (11) F			
3:19.42L	Female 11-12 200 Free	14	---
50.65L	Female 11-12 50 Breast	8	---
1:30.58L	Female 11-12 100 Free	18	---
50.78L	Female 11-12 50 Back	20	---
1:55.06L	Female 11-12 100 Breast	9	---
47.20L	Female 11-12 50 Fly	17	---
38.63L	Female 11-12 50 Free	11	---
Tamara Atri (10) F			
56.04L	Female 9-10 50 Breast	3	4
1:37.65L	Female 9-10 100 Free	4	3
56.34L	Female 9-10 50 Back	10	---
2:10.47L	Female 9-10 100 Breast	2	5
4:12.91L	Female 9-10 200 IM	6	1
53.16L	Female 9-10 50 Fly	6	1
40.62L	Female 9-10 50 Free	6	1
Joshua Charabati Avimelech (14) M			
2:39.91L	Male 13-14 200 Free	26	---
1:11.72L	Male 13-14 100 Free	27	---
37.88L	Male 13-14 50 Fly	25	---
5:35.53L	Male 13-14 400 Free	10	---
1:28.62L	Male 13-14 100 Back	14	---
3:09.44L	Male 13-14 200 IM	21	---
34.55L	Male 13-14 50 Free	32	---
38.92L	Male 13-14 50 Back	10	---
Raphael Cohen Bielak (16) M			
1:21.32L	Male 15-16 100 Back	10	---
39.14L	Male 15-16 50 Breast	6	1
2:56.04L	Male 15-16 200 IM	10	---
29.55L	Male 15-16 50 Free	12	---
36.29L	Male 15-16 50 Back	9	---
Miriam Cohen Credi (13) F			
2:44.33L	Female 13-14 200 Free	13	---
1:36.44L	Female 13-14 100 Breast	4	3
1:13.21L	Female 13-14 100 Free	13	---
5:44.08L	Female 13-14 400 Free	12	---
3:28.83L	Female 13-14 200 Breast	6	1
44.72L	Female 13-14 50 Breast	3	4
3:07.12L	Female 13-14 200 IM	7	---
34.53L	Female 13-14 50 Free	13	---
Alan Moisés Dabbah Raya (14) M			
1:36.30L	Male 13-14 100 Breast	15	---
1:17.19L	Male 13-14 100 Free	35	---
40.61L	Male 13-14 50 Fly	33	---
3:36.23L	Male 13-14 200 Breast	14	---
42.35L	Male 13-14 50 Breast	15	---
3:10.19L	Male 13-14 200 IM	22	---
33.89L	Male 13-14 50 Free	29	---
Aarón Entebi Sheinberg (14) M			
1:27.43L	Male 13-14 100 Breast	5	2
1:06.13L	Male 13-14 100 Free	11	---
34.31L	Male 13-14 50 Fly	8	---
1:20.69L	Male 13-14 100 Back	8	---
39.24L	Male 13-14 50 Breast	5	2
DQ	Male 13-14 50 Free	---	---
36.72L	Male 13-14 50 Back	5	2

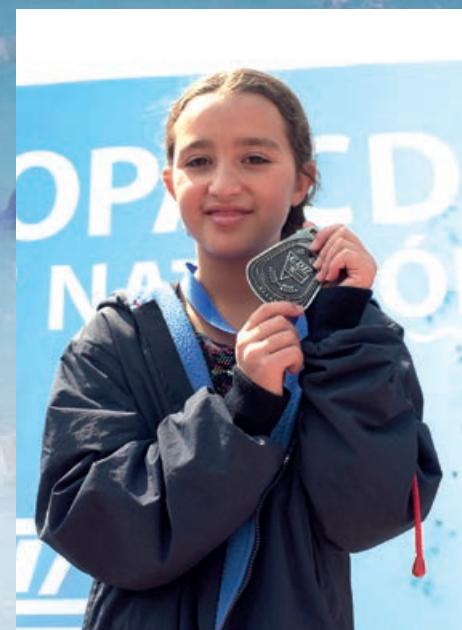
TIEMPO	EVENTO	LUGAR	PUNTOS
Moisés Farca Tussie (13) M			
50.80L	Male 13-14 50 Breast	30	---
Alan Haras Harari (14) M			
2:59.80L	Male 13-14 200 Free	34	---
1:17.69L	Male 13-14 100 Free	37	---
1:33.90L	Male 13-14 100 Fly	22	---
Daniel Kleiman (16) M			
29.44L	Male 15-16 50 Free	10	---
38.75L	Male 15-16 50 Back	13	---
Moisés Levy Romero (14) M			
NS	Male 13-14 100 Breast	---	---
NS	Male 13-14 200 Breast	---	---
NS	Male 13-14 50 Breast	---	---
NS	Male 13-14 50 Free	---	---
Avigail Libersohn Ofek (11) F			
54.99L	Female 11-12 50 Back	23	---
Hannah Mendoza Canseco (15) F			
NS	Female 15-16 200 Free	---	---
NS	Female 15-16 100 Free	---	---
NS	Female 15-16 50 Fly	---	---
NS	Female 15-16 100 Back	---	---
NS	Female 15-16 50 Breast	---	---
NS	Female 15-16 50 Free	---	---
NS	Female 15-16 50 Back	---	---
Francis Ovseyevitz (9) F			
1:00.65L	Female 9-10 50 Breast	8	---
1:45.86L	Female 9-10 100 Back	2	5
1:38.44L	Female 9-10 100 Free	6	1
49.61L	Female 9-10 50 Back	4	3
51.67L	Female 9-10 50 Fly	5	2
39.51L	Female 9-10 50 Free	3	4
José Rahmene Kably (16) M			
1:17.61L	Male 15-16 100 Free	22	---
1:39.11L	Male 15-16 100 Back	---	---
52.60L	Male 15-16 50 Breast	16	---
33.80L	Male 15-16 50 Free	24	---
41.81L	Male 15-16 50 Back	18	---
Moisés Rayek Romano (14) M			
2:37.32L	Male 13-14 200 Free	21	---
1:11.38L	Male 13-14 100 Free	26	---
5:34.66L	Male 13-14 400 Free	8	---
3:03.14L	Male 13-14 200 IM	20	---
1:22.62L	Male 13-14 100 Fly	17	---
32.63L	Male 13-14 50 Free	24	---
Alberto Tawil Cabasso (13) M			
1:36.09L	Male 13-14 100 Breast	14	---
1:12.45L	Male 13-14 100 Free	28	---
36.22L	Male 13-14 50 Fly	19	---
3:36.29L	Male 13-14 200 Fly	5	2
1:23.39L	Male 13-14 100 Fly	18	---
32.60L	Male 13-14 50 Free	23	---
Ilana Turquie Ela (13) F			
57.05L	Female 13-14 50 Breast	18	---
45.28L	Female 13-14 50 Free	26	---
53.91L	Female 13-14 50 Back	22	---



Jackob Turkia.



Tamara Atri.



Francis Ovseyevitz.



Alberto Towil.



Aarón Entebi.



Miriam Cohen.



Rafael Cohen.



Equipo Varonil CDI.



Intercambio de Kumite Karate Do

// PABLO CARRILLO*

Tuvimos el placer de recibir al grupo de Shotokan tradicional como invitados para un intercambio de experiencias de combate deportivo que se desarrolló en nuestras instalaciones el pasado 25 de marzo. Este grupo ya nos había visitado en ocasiones anteriores, durante dos horas, se enseñaron técnicas de combate que luego se pusieron en práctica hacia el final del intercambio. En estos combates, los competidores pudieron aplicar tanto las técnicas aprendidas como las que ya estaban consolidadas en sus diferentes personalidades.

El combate deportivo, tal como se conoce, ha evolucionado mucho desde que yo lo practico. Antes, consistía en estar en completa contemplación del otro (eso es muy japonés), esperando la oportunidad de realizar un movimiento ofensivo. Sin embargo, en la actualidad, se requiere una gran movilidad debido a la velocidad de los combates de estos días. Ya no es posible permanecer quieto ante los embates y



la gran diversidad de técnicas que se han tenido que desarrollar para lograr una ventaja en el puntaje. Además, se han comenzado a otorgar más incentivos para mejorar la competencia y hacer que los combates sean más dinámicos. En un principio, cualquier técnica válida, ya sea una patada o un golpe, tenía un valor de 2 o 1 punto, respectivamente. Pero ahora, una patada a

la cabeza o cara y/o un derribo del oponente acompañado con un golpe o incluso una patada, te otorgan 3 puntos. Esto ha logrado hacer los combates más vistosos y exigentes física y mentalmente.

Tal vez esto puede sonar demasiado agresivo para algunos, pero aquí es donde radica la maestría. Aunque para que una técnica sea válida debe reunir algunos requisitos, como la velocidad, la distancia correcta, el foco y la concentración mental al ejecutar dicha técnica, debe hacer apenas un contacto superficial sobre el oponente. Es decir, toda la fuerza y velocidad, pero sin causar apenas daño. De esta manera, se pueden observar en algunos combates participantes derribados y marcados con un golpe en el suelo, otros con una patada de gancho al intentar anotar un punto, y algunos más que terminan con una anotación por patada después de una secuencia super rápida de golpes y patadas. Todo esto sin causar daño físico al que recibió tales andanadas de ataques. Aquí quiero aclarar que esto no quiere decir que no haya lastimados, pero es como en todos los deportes, siempre existirán los accidentes, los cálculos erróneos o incluso la falta de experiencia, pero afortunadamente son pocos.

Quiero agradecer al grupo de Shotokan tradicional por su visita y esperamos verlos pronto de nuevo. ■

* Sensei

Evaluación de Taekwondo

// MÓNICA ECHEVERRÍA

El pasado domingo 26 de junio se llevó a cabo una evaluación de Taekwondo dirigida por la Sabonim Mónica Echeverría, con el apoyo de la Sabonim Cristina Viladoms, en la que nueve de nuestros taekwondoines subieron de nivel y cambiaron de cinta. La sinodal encargada de la evaluación fue la Sabonim Sandra Guerrero Martínez, quien después de observar las técnicas de defensa, golpe y patada, brindó varios consejos a los alumnos para sus futuras prácticas y comentó que estaba muy orgullosa de ver el compromiso y disciplina de los alumnos en la práctica de este deporte. La sinodal felicitó a todos los alumnos por su actitud y técnica, destacando a Ari Fridman Shabot como el más sobresaliente de la evaluación. ■



Los alumnos que realizaron evaluación fueron:

NOMBRE	GRADO
1 Atai Nachum Dadon	10º kup cinta naranja
2 Eli Goldstein Edelson	9º kup cinta naranja avanzada
3 Elías Bissu Cojab	9º kup cinta naranja avanzada
4 Mark Dan Rosenberg Fuchs	9º kup cinta naranja avanzada
5 Noam Sion Choukroun Suissa	7º kup cinta amarilla avanzada
6 Abraham Massri Chalifa	7º kup cinta amarilla avanzada
7 Ari Fridman Shabot	7º kup cinta amarilla avanzada
8 Víctor Levy Harari	6º kup cinta verde
9 Teófilo Kibrit Arakanchi	1º POOM evaluación para 2º POOM



CDI MÉXICO

CLÍNICAS DE TENIS

Preparación para Juegos Macabeos Panamericanos, Buenos Aires 2023 *

Martes y jueves de 7:00 a 9:00 horas

Clinica Varonil **

Lunes y miércoles de 7:00 a 8:30 horas

Clinica Femenil **

Lunes y miércoles de 10:00 a 11:30 horas

* Inscripción después de clase de prueba
** Para impartir la clínica se necesitan mínimo 3 inscritos

MAT TENNIS

Informes en el Comité de Fomento Deportivo al teléfono 55 2629 7400, extensiones 469 y 470.



PROYECTO NET@

Formando a la futura generación de alta tecnología en Israel

Este relevante proyecto, le ofrece a jóvenes desfavorecidos la oportunidad de adquirir habilidades profesionales y tecnológicas de alto nivel, preparándolos para ocupar puestos debidamente remunerados y trabajos relacionados con diversos campos de la tecnología. Les enseñan los conocimientos necesarios para responder a la creciente necesidad de profesionales calificados en la industria israelí de alta tecnología. El programa está dirigido a jóvenes de 14 a 18 años de edad, en 17 comunidades desaventajadas de la periferia israelí.

Todos los aspectos del proyecto utilizan la tecnología como un medio para promover el empoderamiento personal de los participantes, y a la vez, romper las fronteras geográficas y los límites sociales. Dado que los participantes vienen de diferentes orígenes y entornos, Net@ les brinda la oportunidad para interactuar en la vida real. Más del 55% de los graduados se alistaron en las unidades tecnológicas de élite de las FDI, lo cual les ayuda a perfeccionar sus conocimientos y aumenta sus posibilidades de inserción laboral en el futuro.



Para más información contáctanos por WhatsApp al 55 6694 2661



Keren Hayesod
te desea

Pésaj Kasher Vesameaj
פסח כשר ושמח

*Celebremos juntos ser un pueblo
libre en nuestra tierra.*



KH - Tu conexión con Israel



kh_tuconexionconisrael

¿Qué es el Pickleball?

El pickleball es un dinámico y divertido deporte que fusiona elementos del tenis, bádminton y ping pong. El nivel de exigencia del juego se adapta a las habilidades de cada jugador ya que no es difícil de aprender. Es un deporte de exigencia física y ritmo competitivo por lo cual es un excelente ejercicio. Se puede jugar en formato de singles (uno vs. uno), pero es mucho más popular en equipo (dos vs. dos).

Fue hasta la década de los 70's cuando se formalizó como un deporte con reglas establecidas. El crecimiento de este deporte ha sido exponencial, hace apenas unos años explotó en popularidad y se dice que en 2021 había 5 millones de jugadores sólo en Estados Unidos. En ese año, había 57 países asociados a la Federación Internacional de Pickleball.

Stu Upson, director ejecutivo de USA Pickleball, dijo que "hay 57 países que forman parte de la Federación Internacional de Pickleball.

El deporte se inventó en Bainbridge Island en 1965 por el congresista estadounidense Joel Pritchard, Bill Bell y Barney McCallum. La intención era crear un juego divertido, que la gente pudiera jugar con muy pocos aditamentos; combinaron una cancha de bádminton, unas raquetas de madera y una pelota de plástico perforada.

El pickleball es especialmente popular entre los mayores de 50 años. Aunque la edad promedio de los jugadores de pickleball es de 38 años, según el informe de la SFIA la mayoría de los jugadores que juegan ocho o más veces al año son significativamente mayores, un tercio de ellos tienen más de 65 años.

Requerimientos

Raquetas:

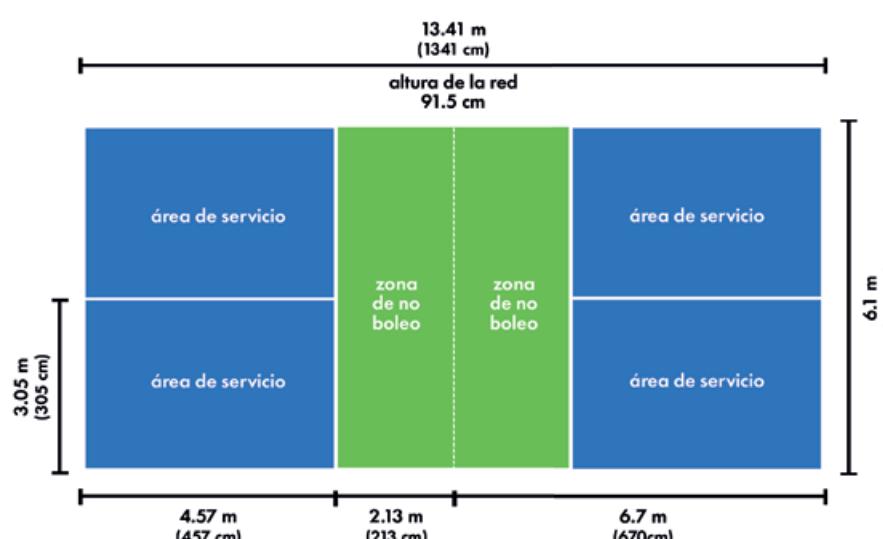
Generalmente están hechas con un compuesto de fibra de carbono modelado en forma de panal. Las reglas marcan que no deben exceder los 61 cm. y la medida más común es 40 cm. x 20.32 cm. sin restricción en lo ancho de la raqueta.

Cancha:

Las medidas de la cancha son similares a las dimensiones de una cancha de bádminton. La superficie se divide en tres áreas de juego por lado, dos cuadros de servicio y la zona de no voleo, un área junto a la red comúnmente llamada "la cocina". Su tamaño reglamentario es de 20 por 44 pies (6,10 por 13,41 m), tanto para los dobles como para los individuales. La red se cuelga a una altura de 36 pulgadas (91 cm) en los extremos y a 34 pulgadas (86 cm) en el centro. La línea de servicio está a 7 pies (2,13 m) de la red (seis pulgadas -15 cm- más lejos que la línea de servicio de bádminton). La línea de saque de pickleball forma parte de la zona en la que está prohibido voleo (llamada "cocina"), que se extiende a una distancia de 7 pies desde cualquiera de los dos lados de la red.

Pelota:

La pelota oficial está hecha de plástico y tiene unas dimensiones que oscilan entre los 7 y 7,5



cm. de diámetro y un peso de entre 22 y 26 gramos.

No hay restricciones de color.

Red:

Es similar a las utilizadas en el tenis y el pádel. De 6.7 mts de largo, se extiende a ambos lados de la cancha que mide 6.1 mts de ancho. La altura es de 91.5 cm. en cada extremo y de 86 cm. en el centro.

Versión resumida de las Reglas de Pickleball

1. Un set, normalmente se juega a once puntos y un equipo debe ganar por dos puntos de diferencia.
2. El servicio debe ser golpeado por debajo y cada equipo debe jugar su primer golpe después de que haya botado.
3. Despues de que la pelota haya botado una vez en cada lado, entonces ambos equipos pueden volear la pelota o jugarla sin botar (regla del doble bote).
4. No se permite volear dentro de la zona de no volea (al volear la pelota, el jugador no puede pisar la línea).
5. Se considera falta si tras el impulso para golpear la bola el jugador toca la zona de no volea.
6. Un equipo anotará puntos solo cuando sirva.
7. Los puntos se pierden:
 1. Al no devolver la pelota dentro de los límites de la cancha del oponente antes del segundo bote,
 2. Entrar a la zona de no volea y volear la pelota,
 3. Al violar la regla del doble bote.
8. La mano se considera una extensión de la pala.
9. El jugador pierde el punto si la pelota golpea

cualquier otra parte de su cuerpo o ropa.

10. Al comienzo del servicio, ambos pies deben estar detrás de la línea de saque.

11. El saque se realiza en diagonal y debe superar la zona de no volea.

12. Sólo se permite un intento de servicio, excepto en el caso de un let (la pelota toca la red en el servicio y aterriza en el cuadro de saque).

13. Al comienzo de cada nuevo set, solo un jugador en el primer equipo de servicio tiene permitido servir y fallar antes de entregar la pelota a los oponentes.

14. Cuando el equipo que sirve gana un punto, el servidor se mueve al otro lado de la cancha del equipo que sirve.

Puntuación

La puntuación se compone de tres números:

1. El primer número es la puntuación de su equipo.
2. El segundo número es la puntuación del equipo contrario.
3. El tercer número indica qué miembro del equipo saca (ya sea el primer sacador «1» o el segundo sacador «2», de su equipo durante esa secuencia de servicio).

Porqué el pickleball se está volviendo tan popular?

• **Es un deporte muy fácil de aprender:** Las dimensiones del campo y el material utilizado permiten un control básico del juego desde el primer momento para la mayoría de los principiantes, reduciendo mucho el nivel de frustración. Cualquier persona con experiencia en deportes de raqueta se encontrará con que sus habilidades pueden transferirse inmediatamente al Pickleball.

• **Está indicado para todos los públicos:** Desde su creación, este deporte está concebido para que personas con diferentes edades (hijos, padres y abuelos) y condiciones puedan practicarlo y disfrutar de la experiencia. Un jugador novato puede disfrutar de este deporte, sentirse apto para el juego y experimentar peloteos largos y de calidad en menos de 30 minutos.

• **También para jugadores expertos:** Los jugadores más avanzados de Pickleball disfrutan el desafío del ritmo rápido, competitivo y estratégico que también puede ofrecer este deporte de raqueta.

• **Es competitivo y retador:** Su alto ritmo de juego y su complejidad táctica y estratégica hacen del Pickleball un deporte perfecto para saciar la sed competitiva de aquellos que buscan retos mayores.

• **Un deporte saludable:** Si estás buscando ejercitarte tu cuerpo y mente el Pickleball es tu deporte. Te permite trabajar tu agilidad, reflejos, coordinación y equilibrio con un bajo riesgo de lesiones. ■

32 FESTIVAL HABIMA DE TEATRO

HABIMA

EL CORAZÓN HECHO TEATRO

DEL 18 DE MAYO AL 18 DE JUNIO 2023,
AUDITORIO MARCOS Y ADINA KATZ, CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

 **Mifel**
PATROCINADOR OFICIAL

GRUPO
SH
CUSTODIAS

Atención!!!

GRUPO
KASA
AUTOMOTRIZ®

 **AVIV**
EST. 1955

PRESLOW
EST. 1955

Cine Reflexión un espacio de entretenimiento y cultura

// LUCERO MORA

Existen diferentes actividades para adultos en el Deportivo. Cine Reflexión se da cita los martes en el Auditorio Marcos y Adina Katz a las 16:30 horas.

¿Qué es Cine Reflexión?

Es un espacio cultural en el que, a través de la reflexión grupal, los comentarios y el debate de los participantes, se dará sentido a las películas programadas durante los diferentes ciclos. Está dirigido a personas interesadas en el cine y en ampliar su cultura cinematográfica a través del abordaje psicológico. Bajo la conducción y moderación de una profesional, se pueden responder las interrogantes e inquietudes que surjan en las diferentes películas. La meta principal es sensibilizar a través de la reflexión sobre las diversas realidades psicosociales que el séptimo arte brinda al espectador.

¿Quién conduce estas sesiones?

La Dra. Eugenia Behar cuenta con

una licenciatura en Psicología de la UNAM. Es Psicoanalista egresada del Círculo Psicoanalítico Mexicano. Fue miembro del Seminario de Clínica Psicoanalítica de la Psicosis por la Universidad Iberoamericana. Ha trabajado en programas comunitarios y en diferentes instituciones en el ámbito de la Psicología y el Psicoanálisis. Fue docente del Instituto de Formación Profesional de la PGJ del DF. Trabajó como Investigadora en el Programa Nacional de Estudios de la Mujer del CONAPO. Asesora en la Dirección de Orientación Psicológica del IPN. Coordinadora del Depto. de Psicología del Colegio Hebreo Sefaradí y de la Institución Educativa Héroes de la Libertad. Miembro del Centro Monte Albán en los grupos de Tratamiento Psicoanalítico de pacientes psicóticos y sus familiares. Atiende en su Consultorio Particular con un enfoque Psicoanalítico. Coordina el grupo de Cine Reflexión en el CDI desde el año 2000. ■

RECOMENDACIÓN LITERARIA

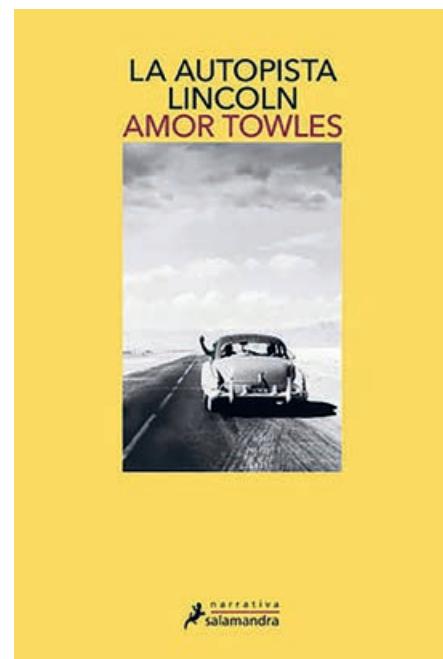
"La Autopista Lincoln" de Amor Towles

// ANGIE RÍOS

Amor Towles vuelve a sorprendernos con esta cautivadora y absorbente novela. Te invitamos a comentarla el próximo jueves 20 de abril a las 19:30 horas a través de Zoom. La historia sigue a cuatro chicos huérfanos que, durante diez días de junio de 1954, emprenden un emocionante viaje desde Nebraska hasta Nueva York para descubrir el mundo y descubrirse a sí mismos.

Billy Watson, dotado de una fantasía desbordante, sueña con emular las expediciones de Aquiles, Ulises o Simbad, los héroes de un curioso libro de tapas rojas del que nunca se separa. La oportunidad se le presenta cuando su hermano Emmett, diez años mayor, regresa a casa después de quince meses de internamiento en una granja de Kansas. Con su madre desaparecida hace tiempo, su padre recién fallecido y la finca familiar en manos del banco, cortar amarras y lanzarse a la aventura se convierte en una imperiosa necesidad para los Watson.

A bordo de un viejo Studebaker Land Cruiser, los dos hermanos se disponen a viajar a lo largo de la autopista Lincoln hacia la remota California en busca de una nueva vida. Sin embargo, la inesperada aparición de Duchess y Woolly, dos jóvenes conocidos de Emmett, dará un vuelco radical a sus planes y los llevará, tras una odisea al filo de lo increíble, hasta un lugar que el



pequeño Billy jamás podría haber imaginado.

Amor Towles es un escritor americano graduado de la Universidad de Yale y estudió Literatura Inglesa en Stanford. Es un apasionado de las vanguardias de principios del siglo XX y del jazz. Towles comenzó su carrera combinando su trabajo como director financiero con la literatura, siendo "Normas de cortesía" su primer libro publicado en castellano.

Te invitamos a leer su novela más reciente, "La Autopista Lincoln". No te arrepentirás. Para solicitar el link a la sesión del Club de Lectura, envía un correo a riosa@cdi.org.mx ■

¡Te esperamos!

Libros de la festividad de Pésaj en la Biblioteca CDI

// ANGIE RÍOS

Es tiempo de Pésaj y la Biblioteca Moisés y Basi Mischne te invita a que leas la Hagadá y otros libros relativos a esta fiesta de libertad, justicia y fe. Ven a conocer los libros que tenemos en especial aquellos que les explican a los niños la importancia de esta festividad. Puedes consultar algunos títulos como: *Izzy el genio y el maestro limpiador de Pésaj* del autor **Yael Mermelstein**. Izzy es un inventor amateur que, antes de Pésaj, crea una máquina para limpiar de jametz toda la casa. Pero algo en su invento no funciona bien y deberá repararlo a tiempo para tener la casa limpia y lista para la celebración de Pésaj. *Demasiados cocineros: una parábola de Pésaj* de **Edie Zolkoewer Stoltz**. ¡Ups! Cada miembro de la familia agrega su ingrediente favorito para el jaroset de Pésaj, hasta que el producto terminado es algo que... ¡Nadie quería comer! *Najshón el niño que tenía miedo a nadar: Una historia de Pésaj* de **Deborah Bodin Cohen**. Cuando los israelitas se apresuran a salir de Egipto, después de haber sido liberados de la esclavitud, Najs-hón es el primero en aventurarse hacia el agua, pese a tener miedo de zambullirse. La gallinita roja y la matzá de Pésaj de **Leslie**

Kimmelman. La gallinita roja pide ayuda a sus amigos para preparar sola la matzá de Pésaj. Nadie ayuda, pero todos quieren comer. ¿Qué debe hacer la gallinita?

Si ya leíste los libros anteriores podrás consultarlos nuevos títulos referentes al tema: *Workitu rompe la vajilla* de Zahava Goshen y Maayan Ben Hagai. La historia de Pésaj de Workitu se basa en una tradición de la comunidad judía Beta Israel en Etiopía. Los días previos de Pésaj, la gente solía romper la vajilla que había usado durante todo el año para deshacerse de cualquier rastro de jametz y luego elaborar una vajilla nueva para Pésaj. El gran escape de Pésaj de Pamela Moritz. El estómago de Eli cruje: ¡Tiene hambre! Lo bueno que se dirige a un Séder de Pésaj el cual comienza con la frase "Que vengan y coman todos aquellos que tienen hambre". Hay quien dice que esta frase significa que debemos de ir abrir la puerta a los pobres para que compartan la mesa con nosotros. Otra opinión es que deberíamos de ayudar a alimentar a los más hambrientos de antemano, para que tengan los necesarios antes de que empiece Pésaj. ■

Te esperamos en la Biblioteca para que consultes estos y más libros sobre Pésaj.



CLASES DE BEYAJAD

GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL

BAILE Y FORTALECIMIENTO

HISTORIA JUDÍA

ARTE Y PINTURA

FORTALECIMIENTO INTEGRAL

GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

COSTO MENSUAL \$700.00

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

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

Un fin de semana lleno de mucha danza para los grupos del CDI

// ALEJANDRO CASTILLO

Los pasados viernes 24, sábado 25 y domingo 26 de marzo, los grupos representativos del Centro Deportivo Israelita, vivieron una increíble experiencia al participar en el 23º Encuentro Nueva Danza y Nueva Música.

El festival se desarrolla al inicio de la primavera y siempre ha tenido un eje temático en el cual giran sus actividades. Promueve la producción, distribución y consumo de la obra de coreógrafos, compositores, intérpretes, alumnos, maestros, promotores e investigadores de varios estados de la República que se suman a la utopía de sostener un proyecto que vincula la divulgación, lo académico y lo artístico.

Bajo la dirección de la Maestra Consuelo Sánchez, se desarrolla la vigésima tercera edición de este evento cuyo objetivo es la promoción, el apoyo y la divulgación de nuevas propuestas coreográficas, piezas sonoras y obras interdisciplinarias, entendiendo a la danza como un recurso que ayuda a fortalecer el desarrollo social. También se piensa como un punto de vinculación entre diversas compañías y profesionales.

Comenzando las participaciones, **Guilui** representó al CDI en la Función de Gala del Teatro Raúl Flores Canelo alternando cartel con compañías de danza española, contemporánea y folklórica.

Al siguiente día, también en el Centro Nacional de las Artes, participaron **Maspik**, **Nefesh**, **Kahdabek's** y **Joshej**, mostrando un poco de la cultura, tradición y arte de la Comunidad Judía de México en el maratón de danza que se llevó a cabo en el Pabellón circense.

Por último, en la plaza Ángel Salas del Centro Cultural del Bosque, se presentaron nuestras más pequeñas de **Marbolet**, **Nekudá** y **Hip hop**, estas últimas arrancando el evento con mucho entusiasmo y dinamismo, provocando muchas ovaciones y aplausos del público asistente.

Este Encuentro, que pertenece a la Red Nacional de Festivales de Danza en México desde 2010, se ha consolidado como un punto de contacto entre coreógrafos, bailarines, compositores, músicos, investigadores, promotores y una audiencia deseosa por propuestas frescas, todo pensado desde una reflexión artístico-pedagógica.

¡Muy agradecidos por compartir un Encuentro lleno de emociones! Nos vemos el siguiente año para seguir con la Nueva Danza y Nueva Música. ■



La participación de **Guilui** en la Función de Gala fue todo un éxito.



La alegría en la presentación de **Nefesh** dentro del Festival.



Arrancando con mucho ánimo y dinamismo las niñas de **Hip Hop**.



Marbolet y **Nekudá** representando a la niñez judeo mexicana.



Kahdabek's en su presentación en la carpa circense.



Joshej y su divertida alegoría de la Orquesta Sinfónica de Israel.



Maspik en su coreografía del hilo rojo provocó ovaciones y aplausos en todos los asistentes a la función.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 2 al 9 de abril

Domingo 2 de abril 2023
12:00 a 13:00 horas

CLUB DE ORO Y ACTIVIDADES FAMILIARES
Domingo musical
Ester Sandoval "Tete"
Plaza Macabi

Martes 4 de abril 2023

ADULTOS
11:00 a 12:00 horas
Ritmos Latinos/ Salón Auxiliar 1

Por Pésaj esta actividad no se impartirá los días: 6, 11 y 13 de abril 2023.
Regresamos el martes 18 de abril.

BEYAJAD
Por Pesaj no habrá actividades los días: martes 4 y jueves 6 de abril 2023.
Regresamos el martes 11 de abril.

ADULTOS
Cine Reflexión
Por Pesaj no habrá actividades los días: martes 4 y 11 de abril 2023.
Regresamos el martes 18 de abril.

ADULTOS
Método Feldenkrais y Gimnasia Cerebral
Por Pesaj estas actividades no se impartirán los días: miércoles 5 y 12 de abril 2023.
Regresamos el miércoles 19 de abril.

Domingo 9 de abril 2023
12:00 a 13:00 horas

CLUB DE ORO Y ACTIVIDADES FAMILIARES
Domingo musical
Dueto Tritono
Plaza Macabi



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

// JOSÉ MANUEL SEGURA

En punto de las cinco de la tarde, el pasado domingo 26 de marzo, se inauguró en la Galería Pedro Gerson de nuestra Institución la exposición colectiva "Puentes Comunicantes". Para dar inicio al protocolo inaugural, el Lic. José Manuel Segura, Coordinador de la Galería, dio las palabras de bienvenida a los artistas, Directivos y visitantes. A continuación, la Sra. Vivian Whul, Voluntaria del Comité de Actividades, leyó un fragmento de la semblanza de la exposición y se dirigió al público, artistas y Directivos de la Kehilá Ashkenazí de México, para agradecer la participación y felicitarlos por su aniversario número cien.

Continuando con el protocolo, la Dra. Vivi Vinski, Presidenta del Comité Cultural de la Kehilá, agradeció al CDI por el apoyo brindado para la realización de la exposición, también se dirigió a los artistas para agradecerles su participación. A continuación, la Lic. Claudia Itzkowich, representando a los artistas, agradeció al CDI y a la Kehilá la oportunidad de participar, y se dirigió a sus familiares para agradecerles el apoyo brindado. ■

GALERÍA

Inauguración de la exposición colectiva "Puentes Comunicantes"

Para finalizar el protocolo, se leyeron y entregaron los reconocimientos por la participación, luego se dio paso al corte del listón inaugural con los Voluntarios del Comité de Actividades, los directivos de la Kehilá Ashkenazí de México y los niños participantes en la exposición.

Sigue nuestras redes sociales para enterarte de todo el contenido de estas exhibiciones y de muchas otras que se llevarán a cabo a lo largo 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 segurom@cdi.org.mx o al teléfono 5526297400, extensiones 510 o 524, donde te brindaremos toda la información necesaria. Si estás interesado en adquirir alguna pieza, por favor comunícate con nosotros. ■



Dra. Vivi Vinski, Presidenta del Comité Cultural de la Kehilá.



Lic. Claudia Itzkowich, representando a los artistas.



La Dra. Vivi Vinski, Presidenta del Comité Cultural de la Kehilá Ashkenazí de México, la Sra. Vivian Whul, Voluntaria del Comité de Actividades, junto a artistas y familiares cortan el cordón inaugural de la exposición.

Gimnasia cerebral, un grupo comprometido

// LUCERO MORA

Comenzaremos invitándote a asistir a las sesiones de Gimnasia cerebral que se imparten todos los miércoles a las 16:00 horas en el Salón Ejecutivo Moisés Gitlin, bajo la guía de Amada Corkidi.

¿Cuál es el objetivo de la Gimnasia cerebral?

El objetivo principal es que las personas exploren la importancia que tiene su cuerpo, su mente y su espíritu, logrando manifestarse como seres íntegros, equilibrados y amorosos consigo mismos y su entorno, mejorando así su relación familiar, social y espiritual. También



se busca que aprendan a relajarse y conectar con su respiración consciente.

Durante las sesiones, se llevarán a cabo diferentes ejercicios para activar los hemisferios cerebrales, lecturas para enriquecimiento personal y espiritual, y juegos para

activar la parte sensorial, de memoria y coordinación, entre otros.

Cada clase es única, por lo que te invitamos a acercarte y disfrutar de estas sesiones en las que siempre se sale con una gran satisfacción.

¿Quién es Amada Corkidi?

Amada Corkidi cuenta con una

formación como guía Montessori y Licenciatura en Gimnasia para el Cerebro, especializándose en adultos mayores. Ha sido discípula de la Ciencia de la Física Mental desde 1973 y es facilitadora en danzas circulares y Terapia de Sanación en Reiki. ■

Exposición colectiva
Puentes Comunicantes

Permanecerá hasta el 16 de abril de 2023.
Galería Pedro Gerson, CDI.

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

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.

GIMNASIA CEREBRAL

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

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

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

JURASSIC WORLD

// JAZMÍN ARTEAGA

Por fin nos reuniremos después de un año. Volveremos a compartir risas, juegos y muchas experiencias que quedarán grabadas en nuestra mente.

— quedarán grabadas en nuestra mente. Si es la primera vez que asistes a nuestro Campamento Familiar, puedo garantizarte que nos seguiremos viendo durante muchos años más. Vivirás las vacaciones más divertidas en familia.

Durante una semana experimentarás vivir en una casa de campaña y rodeado de naturaleza. ¿Sabías que acampar tiene beneficios para tu organismo? Por eso, te comarto algunos:

Tendrás los mejores amaneceres de tu vida. Despertarás por los rayos del sol y el canto de las aves.

Te sentirás con más energía. Muchos estudios demuestran lo bien que nos hace emocional e intelectualmente estar en contacto con la naturaleza. Disfrutarás de caminatas al aire libre y tus sentidos se conectarán.

Tendrás anécdotas con tu familia y amigos. Acampar es una de las mejores experiencias que puedes tener en tu vida y reforzarás lazos con tu familia y amigos, porque tendrán tiempo suficiente para convivir.

Respetarás el medio ambiente. Al tener contacto con la naturaleza y reconocer lo hermoso que es despertar escuchando el canto de las aves, oler el pasto mojado, buscar el calor en la fogata, te permitirá ser consciente del cuidado y respeto que debemos tener hacia nuestro planeta.

Nuevos retos. Aprenderás a empacar sólo lo indispensable, armar tu casa y reforzarla para que no entre agua por si llega a llover, buscar ramas para hacer una fogata y saber encenderla, entre otros.

Gracias por elegir pasar unas vacaciones increíbles en el mejor lugar, CDI T-Poz. Si quieras venir a pasar el día durante el Campamento Pésaj, puedes hacerlo y participar en los talleres y actividades familiares con una cuota de recuperación. Para más información, contáctanos al número 55 2629 7400 extensión 515. ■



Grupo
Bosque Real®

BX+
Ve por Más

Atención!!!



#ESPECIALYOSOYHISTORIA

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

MACABI HATZAIR MÉXICO, PRIMEROS AÑOS

En 1921, se creó en Israel la Unión Mundial Macabi, la mayor y más antigua organización deportiva judía. La Macabiada es la actividad deportiva principal del movimiento Macabi. En 1931, la Asociación Israelita de Jóvenes en Tacuba 15 se reunió para organizar la Asociación Deportiva Israelita de México, auspiciada por la Y.M.H.A. de la Ciudad de México y llamada MACABI. En la misma década, el Club Macabi de la Y.M.H.A. terminó sus actividades, pero en 1944, sus organizadores se reunieron de nuevo para continuar con sus sueños, esta vez con el proyecto del Centro Deportivo Israelita.

En 1953, con representación del CDI, México estuvo presente por primera vez en una Macabiaada de Israel, en su cuarta edición. En esa ocasión surgió la inquietud de crear en el Dépor lo que actualmente se conoce como Macabi Hatzair, México. Fue en 1960 cuando se inició el Comité Consejo Deportivo, presidido por el Sr. Julio Yashinovsky e integrado por los señores Luis Kahan, Jacobo Broid, Víctor Zundelovich, Sholem Shapiro, Mauricio Perlman, Mauricio Singer y Carlos Rosenberg. Este Comité desarrolló el proyecto Macabi CDI, con un plan de seminario de preparación de monitores que serviría a la institución como una especie de campamento permanente, con actividades scóticas, deportivas, culturales y sociales.

El 2 de mayo de 1960, en el festejo del XII Aniversario del Yom Haatzmaut, se constituyó y presentó el juramento de los integrantes del Seminario de Instructores del Macabi CDI. En diciembre de 1962, tras la visita del Secretario Honorario del Ejecutivo de Macabi Mundial, Lic. Abraham Tory, el CDI fue comunicado por el Comité Ejecutivo de la Unión Mundial Macabi de su afiliación al Movimiento Macabi Mundial, lo que permitiría recibir orientación deportiva y conocimientos para preparar elementos guías en la preparación física y cultural de los Socios. En 1963, dentro del Comité Ejecutivo del CDI, fue designado el primer Rosh Macabi, el joven Carlos Rosenberg.



Sres.: Ing. Isaac Rozen, Carlos Rosenberg, Julio Yashinovsky, Mauricio Singer, Jacobo Broid, Luis Kahan, Víctor Zundelovich, no aparecen en foto: Sholem Shapiro y Mauricio Perlman; integrantes del recién creado Consejo Deportivo 1960, que encuaza su labor en marco educativo juvenil, creando Macabi CDI; como las Plutot, marco de labor educativa para la juventud estudiantil y el elemento adulto.



Campamento Macabi. Año, 1961.



Campamento Macabi 1962, en actividad de scoutismo.



Actividad deportiva en Macabi, Competencia Interior de Atletismo, categoría Novatos. Año, 1963.



Madrijim de Macabi Hatzair México, entre ellos Esther Pardo y Pablo Schwartzman. Año, 1963.



Al cumplir un año de vida Macabi CDI, se formó un nuevo grupo de 15 Madrijot (guías femeninas), señoritas de 12, 13 y 14 años. Año, 1961.



Grupo de Madrijim presta juramento a Macabi. Año, 1962.



El Lic. Abraham Tory, Secretario Honorario de Macabi Mundial, visitó el CDI, dejó plasmado el siguiente mensaje: "Al Centro Deportivo Israelita en México. Un profundo reconocimiento ante mi visita al Centro Deportivo Israelita por el trabajo constructivo que se ve plasmado en esta institución creada para el paso del tiempo. Su configuración deportiva y cultural bajo el liderazgo de sus dirigentes conllevan la ardua labor de concentrar a la juventud en una atmósfera judía. Son ustedes un modelo de excelencia deportiva, cultural y responsabilidad nacional. La organización de Macabi Mundial la cual tengo el privilegio de representar nos pone de manifiesto la seriedad del trabajo conjunto para conseguir objetivos comunes. Resaltan en el deportivo y sus asociados entre otras cosas una gran hermandad que nos une dentro de la gran familia denominada Macabi Mundial. Con amistad y reconocimiento". Fue recibido por el Sr. Carlos Fishbein, Consejero e integrante de la Comisión Pro-Macabiada; Sr. Julio Yashinovsky, Consejero e integrante de la Comisión Macabi; Sr. Miguel Sigal, Presidente del Comité Ejecutivo; Ing. Jorge Baram, Presidente del Consejo Directivo y Sr. Moisés Gitlin, Vicepresidente del Consejo Directivo del CDI. Año, 1962.



Macabi preparando la fogata en el V Campamento Hamacabim 1963.



Preparando las tiendas de campaña en el V Campamento Hamacabim 1963.

PÉSAJ

// GRACE NAHMAD

Viene la fiesta de Pésaj y nos evoca nuestro inicio y reconocimiento como pueblo y el comienzo de nuestro calendario, de nuestro tiempo. ¡Qué alegría! Manejar nuestro tiempo es ser dueños de nuestro libre albedrío. Podemos tomar decisiones y dejamos atrás la esclavitud. Nos asumimos como individuos y como pueblo y pronto recibiremos nuestra Torá.

La fiesta de Pésaj nos regresa a la infancia, a las bolas de cacao de la abuela, al Séder de canto y rezo, de reunión familiar y rica comida. Recordamos juntos que fuimos esclavos y agradecemos nuestra libertad. Podemos reclinarnos y tomar el vino como reyes. Nos respondemos a nosotros mismos y a todo otro en



escucha y respeto, pero ya no al faraón. Respondemos a D-los y somos sus esclavos, es decir esclavos de nuestro libre albedrío vivido en responsabilidad. No comer pan en este contexto es hacer restricción,

aprender a no gobernarnos por el impulso y decidir, aprender a no inflarnos y regresar a la humildad y agradecimiento.

En el Séder recordamos y retornamos a nuestro momento

fundacional como pueblo en educación y aceptación de los distintos tipos hijos. La limpieza de nuestras casas es limpieza dentro y fuera para eliminar todo hametz, es decir, toda energía negativa que entorpece nuestro desarrollo. Tenemos la oportunidad de reordenarnos dentro y fuera y simplificarnos.

Vamos a empezar un nuevo ciclo, en un nuevo nacimiento plantamos nuevas semillas desde lo material limpio y ordenado, no inflado y simplificado. Podemos trazar un hilo conductor desempolvado de dentro hacia afuera, en cuerpo y alma, en libertad y empoderamiento como individuos y como pueblo en el mundo para darnos a nuestra misión de vida en proyección positiva y ayuda. ■

Pésaj, una oportunidad para construir la identidad

// ISAAC SACCÀ *

Estamos por celebrar la festividad de Pésaj. En esta fecha tan especial del calendario judío, conmemoramos la salida de Egipto de una manera bastante peculiar: además del rezo y la lectura de los pasajes bíblicos correspondientes en la sinagoga, relatamos y recreamos en la mesa familiar todos los sucesos acontecidos en Egipto, desde la llegada del pueblo judío y su salida triunfal, pasando por la esclavitud. Esta recreación en familia se denomina «Séder» (lit. «orden»), y el pequeño libro del que se lee se denomina «Hagadá» (lit. «relato»).

¿Por qué esta forma tan peculiar de celebrar esta festividad?

El ser humano se caracteriza por estar en búsqueda permanente de sentido: necesitamos dotar de significado a nuestra vida y al mundo. Nos contamos historias para explicar cómo funciona el universo y cómo encajamos en nuestro entorno. De hecho, muchas veces pensamos en forma narrativa: nuestra mente estructura al mundo mediante el lenguaje y le da forma a nuestra identidad con relatos. El poder de la imaginación nos permite construir comunidades en torno a valores: los símbolos y narrativas comunes a un grupo humano generan el surgimiento de la sociedad civil.

■ El Séder de Pésaj

El Séder de Pésaj es una recreación, mediante símbolos, de la salida de Egipto. Ordena y estructura la identidad: nos ubica en el lugar de protagonistas y partícipes de la historia judía en general y del



éxodo de Egipto en particular. De hecho, es una obligación considerarse a uno mismo como si fuera que está saliendo en este mismo momento de la opresión faraónica: hay que involucrarse de manera activa con el relato, para sumergirse en él. De esta manera, el pasado ya no está muerto, sino que anima al presente y nos proyecta hacia el futuro: la salida de Egipto no es una mera reliquia pretérita sino un impulso para cambiar nuestras vidas hoy.

■ La Hagadá

La Hagadá, con sus relatos, alegorías y canciones, es un instrumento pedagógico: narramos la historia



para transmitirla a nuestros hijos y nietos. De hecho, los niños son el eje central de esta festividad: son ellos quienes toman nuestro legado. Es por eso que la mesa familiar es el espacio en el cual se lee y analiza la Hagadá: la familia es el núcleo fundamental de transmisión de valores. En esta cadena de generación en generación, nosotros mismos nos reafirmamos y transformamos al narrar la historia: construimos nuestra identidad y la de nuestros descendientes.

■ Memoria colectiva

En Pésaj, nos constituimos como pueblo y comunidad: relatamos nuestra historia y la recreamos,

construyendo así una memoria colectiva que nos cohesiona y da sustento a nuestros valores. Cada pueblo y cultura tiene sus símbolos y narrativas particulares, que dan sentido al mundo y construyen su identidad propia. Uno de los mensajes fundamentales de Pésaj es que la construcción y el mantenimiento de la identidad se sustentan en la transmisión de los valores en la familia, con el eje puesto en la búsqueda de narrativas compartidas. ■

* Gran Rabino de la Comunidad Sefardí de Buenos Aires, en Argentina y Presidente de Menora, Organización Judía Mundial para la Juventud.

Una reflexión antes de Pésaj

// MORÁ EMILIA MAYA

Esto es un lindo mensaje para meditar:

La vida judía es una especie de juego de la silla, que arranca en una punta de la mesa de Pésaj y con el tiempo nos movemos hacia la cabecera. Comenzamos en una alejada esquina, como bisnietos, mirando con curiosidad los rituales, absorbiendo aromas y melodías, haciendo preguntas y travesuras, sintiendo como pellizcan nuestros cachetes y celebrando cuánto crecimos.

Pasan los años y los lugares en la mesa comienzan a girar. Algunos ya no están físicamente y su ausencia se siente en estos días más que nunca, otros llegaron para hacer la mesa más hermosa y ocupar esa esquina que alguna vez nos perteneció. Llegan primos jóvenes,

se suman esposas y cuñados, los patriarcas y matriarcas ya son nuestros padres, no nuestros abuelos.

Un día, ya no es mi hermana la que levanta la bandeja sino una hija o sobrina y no es el abuelo el que dice el Kiddush sino mi padre. Y en el rincón están nuestros hijos y sobrinos, ocupando los lugares que antes estaban reservados para nosotros, haciendo las preguntas y esperando nuestras respuestas. Cantando el Ma Nishtana con la misma melodía que alguna vez aprendimos a cantar nosotros. Poco a poco vamos acercándonos a la cabecera, comprendiendo que no somos más el niño al que le narraban la historia, sino el padre que tiene la responsabilidad de transmitirla. Mientras más nos acercamos a la cabecera más grande el deber

de conocer esa historia para poder transmitirla. Ese aroma tan increíble de un hogar que se prepara para Pésaj, ya no sólo emana de las ollas de nuestras madres y abuelas, sino que HOY comienza a percibirse en nuestros hogares.

Pésaj no es el recuerdo de una generación que ya no está, sino una generación que está por nacer. Es nuestra responsabilidad crear en nuestros hijos memorias inolvidables como aquellas que nuestros padres y abuelos inspiraron en nosotros. Los hijos pequeños de ayer somos los padres de hoy y los abuelos de mañana. Sólo el tiempo dirá si nuestros abuelos tuvieron el éxito, al vernos hoy. La única forma para que los valores y tradiciones del pasado sean recibidas y honradas por quienes heredan el futuro,

es que nosotros las celebremos y vivamos con ellas en el presente.

No hay futuro para que el judaísmo de ayer exista mañana, si no lo vivimos como algo relevante hoy, somos parte de la larga cadena de nuestro pueblo. El desafío de volver a narrar la misma historia año tras año es la sagrada tarea de transformar lo milenario en eterno, al repetir esta antigua historia y sus costumbres para darle sentido y trascender. Que, en la festividad de Pésaj, podamos asumir el sagrado desafío de celebrar nuestra historia y crear los pilares para que nuestros hijos, nietos y bisnietos y todas nuestras generaciones, sigan recorriendo esta mesa que es símbolo de continuidad y futuro. ■

¡Pésaj Kasher Besameaj!

¿Son las galletas saladas, las tortillas, los pretzels y otros alimentos simples hechos de trigo Kosher para Pésaj?

Dado que no parecen ser mencionados, ¿quizás caen en la misma categoría que la Matzá?

La prohibición central de la Pascua es evitar cualquier alimento con levadura hecho de uno de los cinco granos: trigo, cebada, avena, espelta y centeno. Pero ¿qué pasa con los productos sin levadura de esos granos? La Matzá, después de todo, se hace típicamente de trigo. Es Kosher para Pésaj porque no tiene levadura. Entonces, ¿qué pasa con los alimentos similares hechos de harina de los cinco granos? ¿Podrían ser Kosher para Pésaj también?

En teoría, sí. En la práctica, por lo general no. Veamos algunos para entender cómo.

Pretzels y galletas saladas

En la superficie, estos bocadillos populares se parecen mucho a la Matzá. Pero, de hecho, incluso las galletas saladas y los pretzels duros tienen levadura. Junto con el agua y la harina, se agrega levadura a los pretzels, galletas saladas y otras galletas saladas antes de darle forma y hornearlas, lo que las hace inaceptables para el consumo en Pésaj. Pero si estamos buscando variedad, ciertamente existen disponibles versiones de Pascua de estos productos, ya sea con trigo sin levadura (muy parecido a la Matzá) o con harinas alternativas, como la patata o la harina de tapioca.

Tortillas

Las tortillas clásicas están hechas de maíz, que no es uno de los cinco granos prohibidos. Sin embargo, el maíz entra en la categoría de Kitniyot, alimentos similares a granos que muchos judíos Ashkenazies evi-



tan en la Pascua pero que los judíos Sefaradios sí comen. Por lo tanto, las tortillas de maíz son aceptables para el consumo en Pésaj para los judíos Sefaradios y otros que comen Kitniyot. En Israel, las tortillas de maíz con certificación de Pésaj están disponibles comercialmente.

Las tortillas de harina suelen estar hechas de trigo, que es uno de los cinco granos prohibidos. Sin embargo, es posible hacer tortillas de harina sólo con harina de trigo y agua, que son precisamente los mismos ingredientes de la matzah. Mientras no se permita que la harina suba, es técnicamente posible hacer tortillas de harina que sean Kosher para Pésaj. Y, de hecho, hay matzah blandas disponibles comercialmente que son básicamente lo mismo que las tortillas de harina de dos ingredientes, aunque es costumbre que los judíos asquenazies las eviten.

Para muchos judíos, tanto Sefaradios como Ashkenazies, el consumo de maíz durante la Pascua se considera una apuesta segura.

Si estás buscando otra deliciosa alternativa de pan para disfrutar después de que se te acabe la caja de matzah, puedes hacer este tipo de tortillas con tus hijos:

Las tortillas de maíz como alimento en forma redonda, ovalada, delgada y sin levadura hecho con harina de masa gruesa (masa de masa molida, seca y tamizada) o masa fresca "sin harina" hecha de maíz que ha sido tratado con cal en un proceso llamado nixtamalización.

Veremos entonces que sí, las tortillas son Kosher para Pésaj, siempre y cuando estén hechas de maíz de nixtamal, y no de uno de los granos que están expresamente prohibidos.

Los siguientes productos tienen certificación Kosher: tortillas de maíz, tortillas de harina, chips y tiras precortados sin freír, chips de tortilla prefritos, wraps y tacos.

No olvidemos que Matzo o Matzah, la tortilla de harina y las chapatti (o roti) son panes sin levadura o panes "planos", o "simples".

Pasta

La pasta se hace típicamente con sémola, un trigo molido grueso mezclado con agua, y como tal se considera por definición un producto con levadura de uno de los cinco granos. Aunque normalmente no se agrega ningún agente leudante como la levadura, los rabinos determinaron que después de 18 minutos, cualquier grano mezclado con agua se considera leudado. Dado que la pasta normalmente se seca y se cocina mucho después de que se hace, no entraría dentro de este período de tiempo. Las pastas Kosher para Pésaj están disponibles, sin embargo, aunque se producen a partir de harinas alternativas.

¿Se puede comer pasta en Pésaj?

Debido a esto, cualquier tipo de pan con levadura o producto de pan está prohibido durante la Pascua. Estos productos con levadura, conocidos como Jametz, incluyen ciertos alimentos a base de granos como panes, pastas, pasteles, pan rallado, galletas saladas, etcétera. El pan sin levadura, también conocido como Matzah o Matzo, tradicionalmente toma el lugar de Jametz durante la Pascua.

La pasta hecha de trigo no es un alimento con levadura, pero es Jametz. La definición correcta de Jametz, es "degradación", el resultado de "enzimas que descomponen el almidón en presencia de agua en azúcares complejos y azúcares simples".

Repasemos las reglas de la Pascua. Están prohibidos cinco tipos de cereales: trigo, centeno, cebada, avena y espelta. ¿Por qué? Porque estos granos comienzan a fermentar y elevarse cuando entran en contacto con el agua durante 18 minutos.

Debido a que se producen con harina de trigo y agua, que están prohibidos durante el festejo, no se suele pensar que los fideos ramen sean Kosher para Pésaj. Sin embargo, se permite ingerir algunas marcas de pasta sin gluten y fideos ramen durante la Pascua. Lo importante es llegar al Séder de Pésaj con toda la familia y con ganas de compartir y aprender entre todos sus miembros. ■

Créditos:

Artículo de *My jewish learning*
Foto de "My jewish learning"
Traducción por Saskia Levy

tajlez@yahoo.com

#YOSOYHISTORIA

COPAS CDI DE NATACIÓN Y CLAVADOS 1974-1990

El 25 de octubre de 1974 se llevó a cabo la apertura de la 1^a Copa de Invitación CDI de Natación y Clavados Infantil y Juvenil, en el marco del XXIV Aniversario del CDI. El Sr. Isaac Rubinstein fue el Coordinador General del evento y gracias al trabajo conjunto de todas las personas involucradas, el evento fue un éxito. El Sr. Elías

London, Presidente del Comité Ejecutivo, declaró inaugurada la competencia, en la que participaron casi 600 inscritos.

En la premiación oficial y jueceo estuvieron presentes Directivos de la Asociación de Natación del D.F., entre ellos el Sr. Daniel Palacios, la Sra. Adame y el Sr. Raúl Téllez, así como el Vicepresidente de la

Federación Mexicana de Natación, Sr. Janovitz. En la puntuación total, el CDI quedó en cuarto lugar. Tonny Zonana obtuvo el subcampeonato en la categoría Infantil B, rama Femenil, y fue premiada por su desempeño en 100 mts. Dorso y Mariposa. Linda Zonana quedó como subcampeona en la categoría Juvenil A, y en la categoría menores de 9 años,

Jacobo Waissman obtuvo el primer lugar en 50 mts. Pecho.

Cabe mencionar que en 1982 no se realizó la novena edición, celebrándose en 1983. Lo mismo ocurrió en los años 1985 y 1986, postergándose la XI edición para 1987. Así, la XIV edición se celebró en el año de 1990, en el marco del XL Aniversario del CDI. ■



Sr. Elías London, Presidente del Comité Ejecutivo; Lic. Eduardo Luis Feher, Gerente General; Sr. Jaime Klapp, Secretario del Comité Ejecutivo; y, Sr. Jorge Plaschinski, Vicepresidente de Fomento Deportivo, entre integrantes de la mesa de celebración de la primera Copa CDI, de Invitación de Natación y Clavados, Infantil y Juvenil. Año, 1974.



Primera Copa CDI de Invitación de Natación y Clavados, Infantil y Juvenil en el marco del XIV Aniversario del CDI. Año, 1974.



Hellen Plaschinski, Subcampeona Infantil B de la II Copa CDI de Natación. Año, 1975.



Juramento Deportivo en la V Copa CDI de Natación y Clavados. Año, 1978.



Tania Geller rindió el juramento deportivo en la VIII Copa CDI 1981, celebrada del 23 al 25 de octubre, en el marco del XXXI Aniversario del CDI.



Destacado deportista, Robert Shamosh, realizó el juramento deportivo; en la inauguración de la X Copa CDI de Natación 1984, en el marco del XXXIV Aniversario CDI.



Deportivos: Plan Sexenal, IMSS Morelos, Coyoacán, IMSS Acapulco, Guelatao, CAP, IMSS Morelia, Club Alemán, Centro Acuático La Paz, CDI, Asturiano, Parque Arturo Mundet, Punto Verde 5 San Luis Potosí, IMSS del Carmen, Lagartos Durango, Cuicacalli, Deportivo 2000, Lomas Raquet; Ciudad Deportiva, Casa Blanca, Acuático, Acuara Puebla, UNAM; Delfines de Saltillo, OAFM, ANV Lindavista, Pisis Fitec, CENODEP, Acuario Puebla, U Autónoma de Puebla, ANV Coapa, Mundo Acuático, Casino San Ángel y U Autónoma Tlaxcala; entre los 40 equipos listos para participar en la X Copa CDI 1984; marco del XXXIV Aniversario CDI.



Carlos Romo, Primer lugar, con ganadores de la X Copa CDI de Natación 1984, en el marco del XXXIV Aniversario del CDI.



Premiación a deportistas destacados dentro de las celebraciones de las diversas Copas CDI del 40 Aniversario CDI; el Lic. Marcos Schwartzman, Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo, entregó el premio al triton Bernardo Goldzweig Hans, por su brillante actuación en la Copa CDI de Natación. Año, 1991.



Sra. Concepción López Noriega, Subdirectora Administrativa del Comité de Fomento Deportivo; Prof. Emilio Lazcano, Director Técnico del Comité de Fomento Deportivo; Sr. Marcos Goldzweig, Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo; C.P. Manuel Nestel, Presidente del Comité de Fomento Deportivo; C.P. Jacobo Sigal, Presidente del Comité Ejecutivo; y Lic. Marcos Schwartzman, Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo; entre los asistentes en la mesa de honor de la XIV Copa CDI de Natación 1990.



Deportista realizando el juramento deportivo, acompañado por el Dr. Aarón Gilbert y Sra. Concepción López Noriega, Vicepresidente y Subdirectora Administrativa respectivamente, del Comité de Fomento Deportivo, durante la inauguración de la XIII Copa CDI de Natación en 1989.

PREMIO MAGUEN DAVID

COMPROMISO CON LA SEGURIDAD DE LA COMUNIDAD: JAIME SEVILLA

// MAURICIO C. GUZMÁN

En febrero de este año, Jaime Sevilla recibió el Premio Maguen David 2022. Es la primera vez que se entrega este reconocimiento a una persona fuera de la Comunidad Maguen David, pero el señor Sevilla, de la Comunidad Sefaradí, ha hecho grandes acciones por todos los miembros de la Comunidad Judía de México. Durante la conversación con CDIinforma, habló sobre lo significativo de esa distinción que es resultado de la trayectoria del trabajo voluntario en pro de la seguridad en la Comunidad. Sevilla es de manufactura cedeísta ya que en una época de su vida como él dice se la pasaba aquí todo el día, y entiende el sentido de lo que es trabajar con vocación de servicio. Su pasión deportiva le llevó por diversas disciplinas, pero el Frontenis es uno de sus favoritos.

- ¿Qué significado tiene para usted recibir ese premio que otorgan en Maguen David?

- La verdad es que para mí fue un gran honor recibir este premio, siendo la primera persona de otra Comunidad en obtenerlo. El trabajo que he estado haciendo desde 1981 es de índole intercomunitaria, ayudando a personas de todas nuestras Comunidades. Es muy gratificante que Maguen David haya reconocido de esta manera mi labor. Yo pertenezco a la Sefaradí y ahí he recibido otras distinciones. Me otorgaron el premio que se le da a las personas que han trabajado en las mesas directivas por un tiempo prolongado. En este caso, el Maguen, es un reconocimiento que significó mucho para mi familia, ya que ellos sufren las consecuencias del tiempo que dedico a mi trabajo.



- ¿Cuáles son los antecedentes que le impulsaron a fortalecer la seguridad comunitaria?

- Como siempre lo dicho el Dépor forma parte de mi vida. Aquí he estado desde pequeño y sé lo que es el trabajo de voluntario en la Comunidad. Luego de estar en Israel por Ajshará, a mi regreso a México me incorporé a Bitajón y ahí empezó todo.

- ¿Qué lo inspiró a formar el Comité de Acción Social y dedicarse por completo a la seguridad comunitaria?

- En 1997, yo estaba dentro de Bitajón cuando aumentaron los secuestros en México. En ese momento, decidimos separarnos de Bitajón y crear Acción Social, una organización que en colaboración con las autoridades ve por la protección de nuestra Comunidad en casos de secuestros, extorsiones y amenazas. Logramos obtener un asiento en la junta directiva del Comité Central y nos enfocamos exclusivamente en la violencia. Me encargué de crear todos los grupos de asesoramiento a la gente y llevar a cabo las operaciones necesarias.

- Sin duda, el impacto de su trabajo ha sido en beneficio de toda la Comuni-

dad, es un trabajo complejo y difícil, pero alguien lo tiene que hacer...

En Acción Social quisiéramos que no hubiese problemas. Desafortunadamente la inseguridad es un problema extendido en nuestro país. Nosotros estamos al pendiente todo el día; iniciamos con dos voluntarios y hoy tenemos más de 60 personas que colaboran. Este grupo trabaja sin descanso todo el día para ayudar a combatir estos problemas.

¿Qué retos ha enfrentado en su labor de protección comunitaria, y cómo ha superado esos retos?

Atendemos alrededor de ocho o nueve casos diarios de personas que se comunican con nosotros. Tenemos cinco líneas telefónicas disponibles en Acción Social para que la gente nos contacte. Nos mantenemos vigilantes de la actividad delictiva en nuestra zona y trabajamos en conjunto con las autoridades sin intervenir en su labor. Elaboramos manuales de manera constante, proporcionando información a la gente sobre qué hacer y qué no hacer en caso de extorsiones o de problemas en viajes por carretera. Uno de nuestros principales desafíos es reducir el índice de criminalidad. Tratamos de crear conciencia en las personas sobre cómo comportarse de manera discreta en ciertos lugares, no ostentarse, no divulgar información confidencial en sus hogares y no revelar datos sobre sus hijos, escuelas, pertenencias, negocios, etcétera. Este es nuestro trabajo diario y siempre nos esforzamos por reducir los niveles de delincuencia que afectan a la Comunidad. Además, es fundamental trabajar de la mano con las autoridades en temas de seguridad. El compromiso es denunciar los delitos, colaborar en la identificación

de los responsables y trabajar para que sean detenidos. Juntos, podemos trabajar en un ambiente seguro y pacífico para todos.

Su labor altruista coincide con aspectos fundamentales que realizan los Voluntarios en el CDI, ¿qué mensaje daría acerca de esa perspectiva generosa de Acción Social?

Creo que es muy importante la pertenencia a una comunidad o institución, ya que esto puede fomentar el sentido de voluntariado e integración a un grupo. En mi experiencia personal, pasé mucho tiempo en este Deportivo hasta altas horas de la noche y eso me dio un sentido de pertenencia. En mi Comunidad, siento la pertenencia a ser judío, no sólo a la Institución en sí. Este sentido puede motivar a las personas a ser voluntarios y ayudar a los demás. Todos podemos ser voluntarios si así lo deseamos. Cuando nos enfrentamos a un problema y pedimos ayuda a nuestra Comunidad, esa persona se convierte en un voluntario. A veces hay personas que no expresan la camiseta de voluntario, pero en realidad están dispuestos a ayudar.

Lo importante es siempre estar

dispuestos a ayudar a los demás, lo que hacemos en Acción Social, sin esperar nada a cambio. Lo que ha sido de gran ayuda es la unión que tenemos en la Comunidad. Contamos con un Comité Central donde se toman las decisiones y se comunican al resto de las Comunidades en la zona. Esta unión ha sido clave en nuestro éxito, ya que cuando necesitamos acudir a alguna autoridad, lo hacemos en representación de toda la Comunidad Judía de México. Esto nos permite ser vistos como una Comunidad organizada y tener respuestas más rápidas de las autoridades. ■

MAAYÁN HAJAIM

La importancia de la comunicación en la pareja

Toda relación, ya sea de amistad, laboral, o de pareja requiere comunicar intenciones y deseos al tiempo que se interpretan los de la otra persona, de manera que ambos estén satisfechos con lo acordado y con cómo se desarrolla la relación.

A través de la comunicación la pareja define lo que es la relación y también determina aquello que querrá fuera de la misma, es decir la definen. No solamente los acuerdos explícitos se derivan de los mensajes compartidos, sino también las dinámicas y conductas más sutiles como quién es encargado de asesar determinada área, quién marca por teléfono a quién, cómo, quien, y con qué frecuencia toma la iniciativa para tener intimidad por mencionar algunas y que muchas veces

terminan por ser reglas tácitas, que ambos saben de manera inconsciente pero que respetan.

En resumen, la comunicación define el contenido explícito, pero también lo propio de la relación, su dinámica y reglas y límites. No es de sorprenderse que cuando este proceso tiene dificultades la relación también se tambalea.

Una parte de los problemas de la pareja deriva de lo que se dice, y quizás la más significativa surja de lo que no se ha dicho. Ejemplos son los problemas a la hora de acordar los papeles de dominio-poder que cada miembro tiene dentro de la relación, la forma en que se acepta el expresar el afecto negativo y positivo de manera verbal y no verbal, y las formas en que cada miembro construye y va-

lida su identidad, valor, autoestima y aceptación.

Las parejas con altos niveles de satisfacción en su relación tienden a usar un estilo de comunicación emocional y afectivamente positivo; usan atenciones y gratificaciones para hacer cumplidos y comunicar su satisfacción al compañero. Además, evitan usar confrontaciones, críticas, insultos o amenazas.

Los problemas de comunicación podrían clasificarse como problemas en el estilo de comunicación, o bien problemas psicológicos que se manifiestan a través de la comunicación. Los primeros se refieren a vicios o hábitos que no contribuyen al intercambio de ideas como: no escuchar, hablar demasiado, interrumpir, darles vuelta a las cosas, evitar hablar de temas incómodos,

etcétera. Mientras que los segundos pueden identificarse con reportes como: "me resulta difícil expresar mis emociones", "temo pedir lo que deseo", "mi pareja no toma en serio mis preocupaciones", o "me hace callar elevando su voz".

Tratar este tipo de problemas requiere el involucramiento y compromiso de ambas partes. El primer paso es identificar que se tiene un problema y las razones por las que un cambio es necesario. La atención debe ser brindada por un terapeuta especialista en relaciones de pareja. ■

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

Díaz-Morfa, J. (2003). Prevención de los conflictos de pareja. Editorial Desclée de Brouwer: Henao, Bilbao.

VIAJES ACADÉMICOS: UN PASAPORTE AL MUNDO

“Viajar es la mejor manera de perderse
Y encontrarse a uno mismo,”

Brenna Smith

// PSIC. AIDA KASSIN DE PENHOS
CHMS / Departamento de Vinculación y Extensión Académica

Si el mundo es un salón de clases, entonces la educación debería basarse en experiencias vivenciales; el aprendizaje debe darse por asociación y el contenido debe tener un verdadero contexto. Los viajes académicos son excelentes medios para el logro de tal objetivo.

Estas experiencias, desarrollan las competencias interculturales de los estudiantes al reconocer y derribar estereotipos, desarrollar una nueva perspectiva y una mentalidad global otorgándoles una mayor conciencia de sí mismos y de los demás convirtiéndolos activamente en ciudadanos del mundo de manera participativa y no como meros observadores; todo esto alienta la

confianza en sí mismos al ofrecerles oportunidades de liderazgo que los empoderan al presentarles desafíos que los sacan de su zona de confort y les imponen hacer uso de sus herramientas para resolver problemas de manera práctica, desarrollar auto conocimiento, autonomía y madurez.

En el Colegio, procuramos siempre ir un paso adelante para brindar a nuestros alumnos experiencias de valor que los ayuden a poner en práctica habilidades como la colaboración, el pensamiento crítico, la creatividad, comunicación asertiva, la empatía, el respeto y asumir la responsabilidad que les corresponde en un mundo tan complejo, diverso e interconectado.

Es por eso que a lo largo de los años, hemos implementado programas internacionales como “Barak”



en el que los alumnos viajan a Israel, “Embajadores” en el que viajan a Viena, Praga, Berlín o Budapest y “Mi futuro en el presente” en Nueva York, “El futuro está en Chino” en China; todos estos, son oportunidades para exponer el aprendizaje y expandir las fronteras de su mundo. Las experiencias in situ no tienen paralelo cuando se trata de adquirir y aplicar el bagaje que se ha ido adquiriendo a lo largo del tiempo.

Anteriormente los estudiantes sólo podían aprender sobre las

cosas que los rodeaban, ahora, a medida que los horizontes se van ampliando, este tipo de programas brindan oportunidades genuinas para el multilingüismo, desarrollan curiosidad y mentalidad abierta obligándolos a cuestionarse y buscar respuestas.

Estas son habilidades que un aula sola no puede brindar y son aprendizajes que los alumnos integrarán y llevarán consigo para crear un mundo más tolerante, empático e inclusivo.

La educación tiene que ver con preparar a los jóvenes para el futuro y siendo el futuro algo tan impredecible, el aprendizaje, las herramientas y la disposición para un entendimiento intercultural son más importantes que nunca para nuestros estudiantes. ■

ESCUELA YAVNE MÉXICO

Rompiendo paradigmas. Education Leaders Vision Forum

Primer Think Tank de Directores de Escuelas Judías Latam Chapter

// NADINE DUQUE LICHTSZAU
Directora General / Escuela Yavne México

Buenos Aires, Argentina, fue el lugar seleccionado para iniciar un nuevo recorrido. Un grupo de Directores de Escuelas judías de América Latina, nos encontramos con los objetivos de iniciar un proceso de renovación y transformación de la educación judía en América Latina, propiciar un modelo de reflexión, debate y análisis innovador sobre la relación Israel-Comunidades Judías e impulsar el empoderamiento de la voz profesional en el mundo judío.

El pasado 19 al 21 de marzo se llevó a cabo el primer Think Tank para la educación; donde nos reunimos 23 directores de diversas escuelas judías de diferentes países de América Latina. En el mismo llevamos a cabo conversaciones de valor que marcan el inicio de la constitución de un grupo de directores en educación de escuelas de AMLAT que, de manera voluntaria, nos auto convocamos porque compartimos intereses y desafíos.

En ese sentido, se trabajó con el apoyo de diversas organizaciones israelíes: los Departamentos de educación y emprendimientos sionistas de la organización sionista mundial, UnitEd (iniciativa para la educación formal del ministerio de asuntos para la diáspora de Israel) a través del Herzog College, para sumarnos y participar como socios para ser co-constructores del futuro de la educación judeo sionista diversa y heterogénea de América Latina. Para poder dar



encuadre al evento se contó con el Lic. Bernardo Blejmar para moderar el foro y con destacados speakers como Laura Muchnik, reconocida comunicóloga Fundadora y presidenta de Grupo Muchnik Asteroid Technologies Partner y el Mg. Baruj Zaidenknop Magíster en Filosofía Contemporánea y ex Director de las Escuelas ORT Argentina, Filósofo y Educador, asesor del Movimiento Ain le Tzion, Director Pedagógico en la Dirección general de Escuelas privadas del Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. M.A. Filosofía Contemporánea - Universidad CAECE.

Dentro del espacio de trabajo, se planteó el iniciar un nuevo modelo de conversaciones en las que participemos desde la gestación de las propuestas y antes de la oferta concreta a las comunidades, con la aspiración de vernos a nosotros mismos como socios solidarios y corresponsables, constructores en conversaciones con el Estado de Israel.

Todos los presentes coincidimos en la necesidad de trabajar juntos como copartícipes para enriquecer y fortalecer la educación judeo sionista, sumando a las demás Escuelas de LATAM. En el foro nos

propusimos aportar al enriquecimiento de la visión global y local de la educación judía desde la realidad de los espacios educativos que lideraremos para trabajar juntos en el objetivo común que tenemos que es el fortalecimiento del pueblo judío, más precisamente, de la educación judeo sionista.

En el propósito de dar continuidad al trabajo conjunto que se ha iniciado en este primer encuentro del Think Tank del EVF se trazaron varias líneas de los próximos pasos por venir:

1. Recursos Humanos
 2. Atraer y retener matrícula
 3. Sionismo
 4. Jewish Glocalness
 5. Gobernanza y liderazgo voluntario y profesional
- Tuvimos el privilegio además de contar con la presencia de:
1. Gael Grunewald. Titular del Departamento de Educación. OSM. Israel
 2. Shlomo Sadeh. Sub-Director del Departamento de Educación. OSM. Israel
 3. Silvio Joskowicz. Titular del Departamento de Emprendimientos Sionistas. OSM. Israel
 4. Oved Avrech. Proyectos para América Latina, UnitEd. Israel

5. Bemy Rychter. Proyectos para América Latina. Emprendimientos Sionistas OSM. Israel

6. Anabella Jaroslavsky. Ain le Tzion y Proyectos América Latina. Emprendimientos Sionistas OSM. Israel

El lunes 20 de marzo participamos en una velada sionista donde se agradeció de manera personal, profunda y sincera el trabajo que realiza cada uno de los individuos e instituciones convocadas: en sus instituciones, en sus escuelas, en sus comunidades, líderes y líderes que representan las relaciones entre Israel y aquellos que aseguran que las comunidades fuera de Israel sigan vibrantes y unidas.

Fueron días donde, además de estrechar lazos de amistad y colaboración, se compartió el deseo de fortalecimiento de la identidad judía y del sionismo en la región, compartiendo la responsabilidad que tenemos las comunidades que vivimos fuera de Israel en el Hemshejut Beajdut de Am Israel, la continuidad y unión del pueblo judío de la mano de Medinat Israel. Tenemos la certeza que se sumarán más líderes educativos de América Latina para construir juntos el futuro que deseamos. ■

YAD VASHEM

INAUGURACIÓN DEL NUEVO LIBRO DE LOS NOMBRES, 4.800.000 VÍCTIMAS DEL HOLOCAUSTO

En preparación para el Día de Conmemoración de los Mártires y Héroes del Holocausto 2023, Yad Vashem, el Centro Mundial de Conmemoración del Holocausto, inauguró esta semana el Libro de Nombres de las Víctimas del Holocausto. Lo hizo en presencia del Presidente del Estado de Israel Isaac Herzog, el Presidente de Yad Vashem Dani Dayan, el Presidente del Consejo de Yad Vashem y sobreviviente del Holocausto Meir Lau, y varios otros supervivientes del Holocausto cuyas familias están registradas y conmemoradas en el Libro de Nombres.

Esta monumental exposición presenta 4.800.000 millones de nombres de hombres, mujeres y niños judíos asesinados por los alemanes nazis y sus cómplices durante la Shoá. La instalación del Libro va acompañada de un conmovedor cortometraje en el que aparecen supervivientes del Holocausto y la importancia de recordar los nombres de las víctimas del Holocausto.

«Mi padre era un ser humano, no era sólo aire», afirmó Giselle (Gita) Cycowicz, superviviente del Holocausto. El nombre del padre de Giselle, Willhelm Friedman, está inscrito en el Libro de Nombres gracias a una Página de Testimonio que Giselle rellenó en su memoria.

Los nombres incluidos en la base de datos central de Yad Vashem sobre los nombres de las víctimas de la Shoah, que hasta ahora sólo eran accesibles en el sitio web de Yad Vashem (en seis idiomas), se exponen ahora en el Monte del Recuerdo de forma tangible en el Libro de los Nombres, donde los visitantes pueden tocar los nombres y comprender la enormidad de la pérdida personal y colectiva del pueblo judío, y de la humanidad en su conjunto. Los propios nombres han sido meticulosamente recopilados a lo largo de las últimas siete décadas y cuidadosamente revisados por expertos de Yad Vashem. El año pasado, Yad Vashem consiguió recopilar y localizar unos 40.000 nuevos nombres.

Según las estimaciones de Yad Vashem, en los próximos años se añadirán entre 200 mil y 300 mil nombres más a la Base Central de Datos de Nombres de Víctimas de la Shoah, lo que supondrá un total de más de cinco millones de identidades de los seis millones de víctimas del Holocausto que se calcula que hubo.

«El Satán nazi trató de borrar la imagen de D-os en el hombre», dijo el presidente de Israel, Isaac Herzog. «Al borrar su identidad, al pisotear su nombre – al conver-



tirlo en un número – el hombre es como un animal. La esencia de este sagrado Monte del Recuerdo en el que estamos de pie con coraje y temblor es una llamada a "Y a ellos les daré en mi casa y dentro de mis muros un monumento y un nombre (un Yad Vashem)... que no será cortado.' No recordamos números. En lugar de recordar prisioneros sin nombre, recordamos vidas, seres humanos: madres y hermanas, padres e hijos....»

Y siguió su discurso: «Recordamos la vida, y esa es nuestra gran victoria. Porque cada nombre judío que ardió en llamas y ochenta años después se lee en voz alta en Jerusalén, en el Estado-nación democrático del pueblo judío, es la mayor victoria del mundo... Precisamente en estos días, cuando nuestra tierra tiembla, el Libro de los Nombres debe recordarnos de dónde venimos, y lo que es más importante -hacernos reflexionar detenidamente hacia dónde vamos».

«Cada judío asesinado durante el Holocausto tenía un nombre, un rostro y una historia de vida única», afirma Dani Dayan, Presidente de Yad Vashem. «No eran víctimas anónimas como los alemanes nazis querían que las viéramos. Setenta años después, nuestro deber sigue siendo buscar en todos los archivos, rastrear todas las fuentes de documentación y remover todas las piedras para recuperar todos los nombres que puedan rescatarse del olvido». La exposición El Libro de los Nombres viene a restituir en blanco y negro la identidad de aquellos judíos asesinados, y a permitir que toda la humanidad se dé cuenta de que no eran sólo víctimas, sino también seres humanos, como usted y como yo».

«A medida que nos alejamos de los acontecimientos del Holocausto, nuestra tarea de recuerdo y conmemoración se vuelve mucho más difícil», afirmó el Director de la Sala de los Nombres de Yad Vashem y Director del Proyecto de Recuperación de Nombres Alexan-

der Avram. «Aunque todavía es posible recopilar nuevos nombres, el ritmo al que podremos hacerlo disminuirá drásticamente en los próximos años. Naturalmente, los supervivientes del Holocausto y sus contemporáneos son cada vez menos, y los que nunca consiguieron dar testimonio o nombres ya no podrán hacerlo. La documentación de nombres del periodo del Holocausto en Europa del Este es la más incompleta: Estamos en contacto con muchos archivos y organismos que se ocupan del recuerdo y la conmemoración en todo el mundo, pero estamos cerca de agotar estas posibilidades».

Avram también señala dificultades objetivas en la labor de localización de los nombres. «Desde el principio de nuestros esfuerzos de recopilación, nos dimos cuenta de que localizar los nombres de los niños sería especialmente difícil, ya que en muchos casos no fueron registrados cuando fueron asesinados con sus familias. Nunca tendremos un registro completo de todos los nombres, porque los nazis deliberadamente no estaban interesados en documentar sus crímenes e incluso trataron de encubrirlos. Por eso, cada nuevo nombre que conseguimos descubrir y perpetuar es otra pequeña victoria contra los nazis y sus cómplices, y su intento de borrar a los judíos y a la religión judía de la faz de la tierra».

Todos los nombres que se han localizado hasta la fecha se presentan en el nuevo Libro de los Nombres, que recoge los nombres de las 4.800.000 víctimas del Holocausto recopilados por Yad Vashem desde el día de su creación hasta hoy. Cuando se conocen, el Libro también incluye sus lugares de nacimiento, fechas de nacimiento y lugares de asesinato.

Los nombres de las víctimas están impresos en páginas rígidas de un metro de ancho y metro y medio de alto, con la información iluminada por un delicado haz entre las páginas. La longitud total del

Libro es de unos ocho metros. Sus proporciones gigantescas indican la pérdida colectiva, inimaginable y enorme para la humanidad en su conjunto, y para el pueblo judío en particular. Las últimas páginas del Libro son páginas en blanco que simbolizan los nombres que aún no han sido localizados, documentados e inmortalizados y que tal vez nunca lo sean. El Libro viene a responder a la necesidad emocional de los familiares de las familias y conocidos de un lugar físico, tangible, donde los nombres puedan verse y tocarse: una simbólica lápida colectiva.

Una versión anterior (2013) del Libro de Nombres, con 4,3 millones de nombres, se exhibe en la exposición permanente «Shoah» de Yad Vashem, en el bloque 27 del Museo Auschwitz-Birkenau de Polonia. Este nuevo Libro de Nombres se produjo gracias al generoso apoyo de los visionarios de Yad Vashem Marilyn y Barry Rubenstein (EE.UU.). Se presentó en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York como parte de los actos conmemorativos del Día Internacional de la Memoria del Holocausto, que se celebró el 27 de enero. Ahora el Libro de los Nombres ha llegado a su hogar permanente en Yad Vashem. ■

Fuente: AJN

DATOS

«Y les daré a ellos en mi casa y dentro de mis muros un monumento y un nombre (un "yad vashem")... que no serán arrancados»
Isaías, cap. 56, 5

Yad Vashem, el Centro Mundial de Conmemoración de la Shoá, fue establecido en el año 1953 por una ley de la Knesset (Parlamento israelí), encomendándole la misión de conmemorar, documentar, investigar y educar sobre el Holocausto. Recordando a los seis millones de judíos asesinados por los nazis alemanes y sus colaboradores, las comunidades judías destruidas, los guetos y los combatientes en la resistencia, y honrando a los Justos de las Naciones que arriesgaron sus vidas para rescatar judíos durante el Holocausto.

EXISTE, AUNQUE NO LA (RE)CONOZCAS

// CAROL PERELMAN

El gran René Descartes, filósofo y científico francés postuló en el siglo 17 “Je pense, donc je suis” que sirvió como base para el racionalismo y que en español se traduce como “Pienso, luego existo.” Y es que el cuestionamiento sobre cómo comprobar lo que es y no es real, distinguir lo que en verdad existe, ha mantenido un reto constante para el intelecto humano. Lo que sí es un hecho, y está fuera de debate, es que la ciencia, aunque no se visibilice a simple vista, o no se haga evidente por ser tan ubicua, existe; y existe en prácticamente todo lo que somos y lo que nos rodea.

Veamos.

Son las siete de la mañana y suena el despertador. Quitando la clásica referencia a la ciencia que puede ser el mecanismo tras el reloj, sea analógico, electrónico o mecánico, y al antiácido o vitamina con que comienzas tu día, el simple hecho de levantarse involucra mucho más de ciencia que lo que frecuentemente se percibe.

De haber estado aproximadamente 6 a 8 horas en posición horizontal, de pronto a través de una señal nerviosa, que activa varios de los músculos, nos ponemos de pie. Algunos preavidos se sientan unos momentos sobre el colchón antes de emprender la posición erguida. Pero varios damos un violento salto de la cama como resultado de haber puesto nuestra holgura al límite. En ese instante, la fuerza de gravedad, haciendo lo suyo, jala los fluidos del cuerpo hacia el suelo y si no fuera por las diminutas y perfectas válvulas que tenemos dentro de las venas de las piernas, la sangre tardaría más de lo recomendado en llegar al corazón y a la cabeza, y nos ocurriría lo que médicos llaman hipotensión ortostática, es decir, una baja súbita de la presión arterial, que provoca visión borrosa, mareo e incluso un desmayo. Así, tenemos a Newton desde las primeras horas de la mañana: a la inercia, la fuerza de gravedad, y la mecánica de fluidos en acción.

Claro que podemos describir cómo la ropa que nos protege del clima, el agua caliente de la regadera, los productos de limpieza personal, la elaboración de los cosméticos, e incluso el mecanismo del W.C., todos, obedecen a reglas descritas en libros de física, química y biología. Pero para no redundar en los ejemplos clásicos, y que más bien el presente texto aporte una sensación de eureka, hablemos de algo menos evidente.

Vamos a la cocina, y recordamos, que desde muy pequeños nos han dicho que no debemos consumir huevo crudo; una de las razones es por el alto riesgo de contener a la bacteria causante de salmonelosis.



Así que para desayunar tendremos fruta (fibra y vitaminas), un pan (esperemos que integral), con huevos estrellados sazonados con un poco de sal (yodada, claro está, para evitar problemas a la tiroides). Y para ello, calentamos un sartén. Es increíble lo que describiré a continuación, pero a la vez tan cotidiano que pocos se preguntan por qué las claras de los huevos al cocinarse se tornan blancas.

Empecemos por recordar que el huevo equivale al óvulo de una gallina, que al ser un animal ovíparo, su huevo debe contener los nutrientes para alimentar al futuro embrión, lo necesario para convertirse en pollo. Los seres humanos al ser vivíparos contamos con una placenta y un cordón umbilical que sustentan el crecimiento y maduración de nuestras crías por 9 meses. Pero con las aves esto ocurre diferente. Y por ello, la clara de huevo, cuyo fin es servir de la única proteína que sustenta el desarrollo del nuevo ser, es de las partes más nutritivas del huevo.

Al calentarse en el sartén, esas ricas proteínas inicialmente transparentes se desdoblán, sus enlaces químicos se debilitan y cambian, lo que en lenguaje científico se denomina desnaturalización y precipitación, logrando con ello la coloración blanquecina que nos indica que ya está listo para consumirse de forma segura, porque a la temperatura para cocer la clara, también las proteínas de la patógena bacteria se habrán deshecho, garantizando su aniquilación.

Más adelante, omitiendo que la combustión del automóvil que te transporta al trabajo es pura química, y que el elevador que usaste para entrar a la oficina funciona gracias a una máquina simple llamada polea, podemos subrayar que esos minutos que durante tu trayecto te pegan de Sol, son esenciales para la salud de tus huesos. Pero que, gracias a la capa de ozono, hecha por la unión de tres átomos de oxígeno, los rayos ultravioleta dañinos del Sol no logran pasar de la estratosfera, permitiendo así nuestra placentera vida sobre la superficie de la corteza del planeta.

Pero dejando de lado lo cósmico y romántico, (aunque también en

de la destreza geométrica que sería ideal tener para ejecutar tiros parabólicos tan perfectos que logren que una bola entre a la portería para hacer gol o esquivar el campo completo para un home run.

Son detalles que los niños más pequeños desde que aprenden a expresarse notan como espectaculares y por ello nos llenan de cuestionamientos sobre el cómo y por qué de nuestro alrededor. Pero que también son maravillas para entusiasmar a los más curiosos, y a aquellos capaces de contemplación. Y también a esos generosos lectores como tú, que han llegado hasta aquí y en estas líneas se sorprenden de la ciencia implícita en cada acción, cada objeto, cada fenómeno y cada suspiro (donde exhalas bióxido de carbono e inhales oxígeno que permiten el metabolismo dentro de las mitocondrias de las células).

Como el arte, la ciencia la hacemos los seres humanos, y por ello ambas son parte de la cultura. Y también cómo el arte, la ciencia es una búsqueda interminable por explicar el entorno, y existe, aunque no la (re)conozcas.

Y por ello, como último pilón, te recuerdo que, si para esta temporada de calor haces una fresca limonada, no olvides que primero se adiciona el azúcar al agua, y ya luego el ácido del limón, y que para una aún mejor disolución, agregues los hielos al final, si no, estarás dándole vueltas al cucharón muchísimo tiempo más. ■

eso del amor podríamos enumerar la química de neurotransmisores como dopamina, serotonina, adrenalina y por supuesto que oxitocina, usamos la ciencia a veces sin darnos cuenta, e incluso en las decisiones que tomamos. Donde nuestro cerebro evalúa de forma racional (aunque el profesor Dan Ariely argumentaría que más bien es de forma irracional), los distintos escenarios para preferir una opción sobre de otra. Y nuestro día a día sí que está plagado de alternativas a elegir. Todo ello utiliza un proceso de pensamiento crítico y lógico, científico, en que debemos evaluar, pensar y repensar, el abanico de caminos con sus respectivos riesgos y beneficios. Los académicos lo llaman “lógica matemática”, pero también se conoce como “cotidianidad”.

Y no entremos a explicar por qué no debes consumir jugo de toronja si tomas ciertos medicamentos, o

YOM HAZIKARÓN LASHOÁ VE LAGURA
יום הזיכרון לשואה ולגבורה

SAVE THE DATE
EVENTO INTERCOMUNITARIO

ABRIL 17, 2023

EL RESCATE
UN FILM-CONCIERTO EN VIVO

LA HISTORIA DEL CNEL. JOSÉ ARTURO CASTELLANOS JUSTO ENTRE LAS NACIONES
UNA OBRA DE ALVARO & BORIS CASTELLANOS

MÉXICO - ISRAEL
AÑO DE RELACIONES DIPLOMÁTICAS

EMBACAJA DE ISRAEL
EN MÉXICO

CDI
BETEL
Méjico Community Center, A.C.
100 Aniversario
100Kehile
MSM
Magen David
Comunidad Judía de México

REDES SOCIALES DIGITALES

WhatsApp Business, ¿qué es y cómo funciona?

// ILAN ARDITI

JSabes qué es WhatsApp Business y cómo funciona? Si alguna vez te has planteado utilizar este sistema de mensajería instantánea profesionalmente, para comunicarte con tus potenciales clientes o hacer una acción de Marketing, esta podría ser la herramienta que necesita tu negocio.

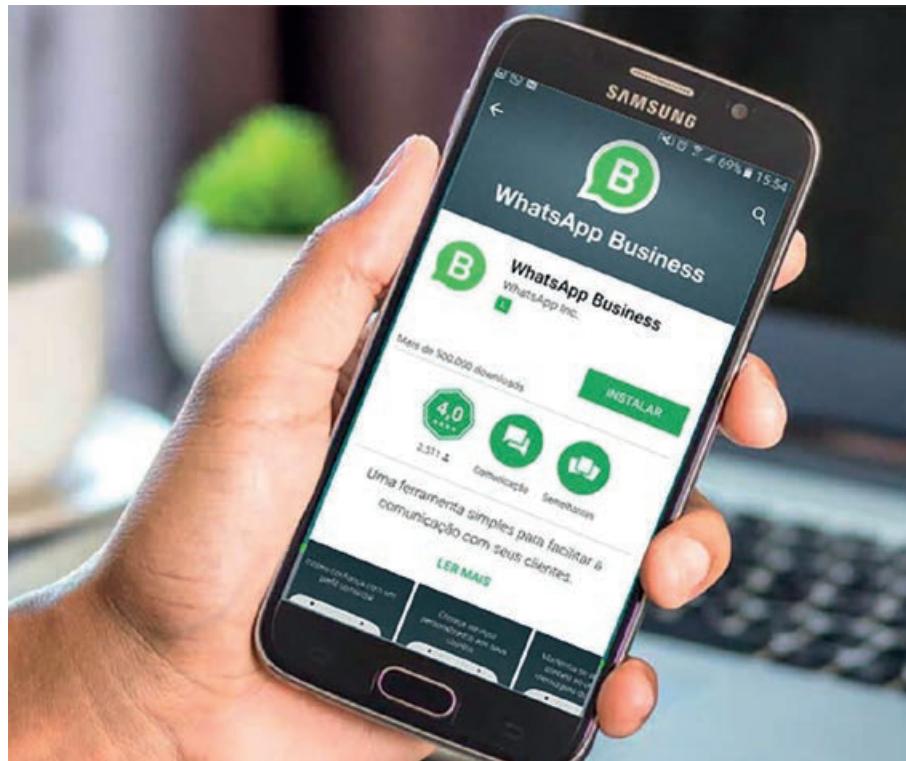
Y es que, sea cual sea el sector profesional en el que vendas tus productos u ofrezcas tus servicios, seguro que la competencia es cada vez mayor. Por ello, diferenciarse en el modo en que te relacionas y comunicas con tus clientes quizás pueda ser una de las claves del éxito de tu proyecto.

■ ¿Qué es WhatsApp Business y para qué sirve?

WhatsApp Business es una versión especial para dispositivos móviles de esta aplicación de mensajería, que ha sido desarrollada como una herramienta de comunicación con clientes, proveedores y contactos del ámbito profesional. Ella implementa algunas funciones extras, como las estadísticas y la automatización, para adaptarla más al entorno comercial.

Este canal de comunicación, pensado para pequeñas y medianas empresas, es relativamente nuevo, ya que data de principios de 2018, cuando comenzó siendo una app de prueba o beta.

Aunque fue tal la acogida entre emprendedores y empresarios, que pronto sus desarrolladores comenzaron a implementar más funcionalidades extra.



■ ¿Por qué usar WhatsApp Business en la comunicación con tus clientes?

Desde que conocemos la clásica aplicación de mensajería móvil, era una realidad que la mayoría de las empresas estaban y están utilizando para establecer una comunicación con sus clientes.

Ahora, me gustaría repasar algunas de las razones o ventajas de utilizarla de manera comercial:

1. Por sencillez y comodidad

Si lo vemos desde el punto de vista de un usuario o potencial cliente, puede que éste no disponga de demasiados conocimientos informáticos para realizar compras por Internet e incluso tampoco para el envío de correos electrónicos. Pero es que, yendo más allá, puede ser que el propio empresario, debi-

do a su nivel informático, formativo o por una cierta avanzada edad, tampoco maneje demasiado bien ciertos canales de comunicación digital.

Por esa razón, usar esta nueva App móvil permitirá a ambos estar en continuo contacto a la hora de materializar una posible compra, debido a su extrema facilidad para entrar y escribir mensajes.

2. Posibilidad de completar un perfil de empresa

Una de las características interesantes de esta aplicación móvil para empresas es que puedes completar tu perfil corporativo completo, con datos tan útiles para aquellos interesados en ella, como:

Foto de perfil.
Dirección física.

Categoría de la empresa.

Descripción de la marca.

Horario de atención al público.

3. Puedes enviar mensajes automáticos

A su vez, esta herramienta te permite poder automatizar gran parte de los mensajes que envías a tus clientes e interesados en tu marca. Por ejemplo, a aquellas nuevas personas que hayan agregado tu número para interesarse por tus servicios o productos, puedes configurarles un mensaje de bienvenida. Asimismo, cuando hayan sobrepasado el horario comercial de tu negocio y te escriban consultándote una duda, puedes también configurar una respuesta predefinida, en la que les avises de que les atenderás a la mayor brevedad posible.

4. Acceso a estadísticas

Al igual que ocurre cuando conviertes tu cuenta de Instagram de personal a corporativa, en la cual puedes comprobar todas las estadísticas de interacción con tus contenidos, con WhatsApp Business ocurre lo mismo.

Esta peculiaridad es especialmente interesante, para comprobar la efectividad que están teniendo tus envíos, en cuanto a mensajes entregados, leídos y enviados.

Si tienes un negocio, añade esta plataforma para estar un poco más cerca de aquellos que necesiten de tu ayuda para completar sus compras. ■

ilan@sodigital.com.mx
www.sodigital.com.mx

Eclesiastés 12:14

// GRACE NAHMAD*

Por cuento Dios traerá a juicio toda obra, toda cosa encubierta, ya sea buena o mala. Habiendo sido todo escuchado, he aquí la conclusión del asunto: Teme a Dios y cumple Sus mandamientos porque en eso está el hombre íntegro.

Empezamos en este libro con la revisión de la vida para notar que todo lo físico desaparece, que es importante aprovechar el instante y vivir con alegría, que todo es vanidad, nos dice Kohelet, y al final llega la vejez, como un shabat lo podemos ver, que nos eleve espiritualmente aunque físicamente no seamos como en la juventud que entren la paciencia y la escucha con más fuerza en nosotros, el balance de la vida y la aceptación de nuestras limitaciones en agradecimiento y humildad, el recuento y proyección en conciencia de las cuentas que queremos presentar al final de nuestros días en la tierra. Que nos entreguemos entonces a aprovechar el instante para aproximar al rostro de todo otro en servicio y ayuda, a Hashem y la llegada del Mashiaj. ■



*Filósofa, poeta y pintora.

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.

CDI FIT CERO CERO

AVISO IMPORTANTE

CDI PUNTO CDI MONTE SINAI

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

JOSE JAVIER ALCARÁZ HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO 23784-00
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA MANUEL MENDELEVICZ TUACHI

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

AVISO IMPORTANTE

CDI PUNTO CDI MONTE SINAI

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

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

GAFETE DE ACCESO ACOMPAÑANTE

JOSEFINA ALCARÁZ HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO 23784-00
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA RAQUEL MICHÁN TAUCHI

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

GACELA TAXI

¿Cómo llegar a tiempo con Gacela?

Auto

- ✓ El auto llega a la hora predeterminada
- ✓ El conductor es de confianza
- ✓ Sientes seguridad

55 5580-2211

GACELA

Auto

- ✗ Esperas a que te asignen
- ✗ No conoces al conductor
- ✗ No sientes seguridad

55 3038-3009

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

CUIDEMOS EL AGUA

ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUES DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE

CDI

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

LIC. ILAN EICHNER
MTRO. RICARDO PODOLSKY

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. 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

AGRADECIMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

SERGIO ARROYO
JAZMÍN ARTEAGA
ILAN ARDITI
PABLO CARRILLO
ALEJANDRO CASTILLO
MAURICIO C. GUZMÁN
NADINE DUQUE
MÓNICA ECHEVERRÍA
AIDA KASSIN
SASKIA LEVI
EMILIA MAYA
NURIT MENDELSBERG
LUCERO MORA
GRACE NAHMAND
PERLA RANGEL
PILAR RANGEL
CAROL PERELMAN
ANGIE RÍOS
JOSÉ MANUEL SEGURA
ISAAC SACCA
MARCOS SCHWARTZMAN
VÍCTOR TORRES

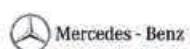
Nota:
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española

CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX
LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE LOS ANUNCIANTES.

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



Las mejores marcas, el mejor servicio.





Su Seguridad es Nuestra Empresa ®

Comutador: 55.5352.7777
Correo electrónico: seguridad@aviv.com.mx