

Campeones CDI en JCC Houston

El fin de semana terminaron los JCC en Houston con un gran desempeño de nuestros atletas representativos. Además de la experiencia deportiva, los JCC son únicos por la convivencia entre jóvenes judíos de distintos países.

12➤



Memoria

Tishá Beav se observa el noveno día del mes hebreo de Av. Esta jornada es un día de duelo y ayuno que conmemora una serie de tragedias que han ocurrido a lo largo de la historia del Pueblo Judío; aunque también es un momento de reflexión y renovación espiritual.

39➤



CDI Informa

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

Núm. 3054 7 de av 5784 Ciudad de México a 11 de agosto de 2024 www.cdi.org.mx [f @cdideporvida](https://www.facebook.com/cdideporvida) [@cdideporvida](https://www.instagram.com/cdideporvida)

El Verano CDI 2024 ¡Superó todas las expectativas!



Nos vemos en 2025

Con una mezcla de nostalgia y satisfacción, el Centro Deportivo Israelita dio por concluido el 9 de agosto, el Verano CDI 2024, tras cuatro semanas repletas de actividades, risas y aprendizaje. Este programa que se ha convertido en una tradición para muchas familias, cerró sus puertas el pasado viernes, dejando a los participantes con recuerdos inolvidables y nuevas habilidades.

El Verano CDI 2024 ofreció una variedad de programas que cautivaron a niños y jóvenes de todas las edades. Nitzanim sorprendió con sus avances en el método de educación no formal, mientras que el Camp Circus deslumbró con sus acrobacias aéreas y vuelos en el trapecio que parecían desafiar la gravedad, además de toda la magia y entretenimiento con Hula Hop y Malabares, ¡la diversión hecha realidad!

35➤



Atletas del CDI destacan en la Spartan Race 2024

Sergio Lupercio y
Jesús Ramírez

11➤



Beyajad de paseo

Lucero Mora

16➤



CONSULTA LA GUÍA DE CURSOS

PARTICIPA Y GANA
EN LA Ruleta DE REGALOS
Del 5 al 31 de agosto 2024





AVISO URGENTE

Como todos sabemos

NO HAY AGUA

El suministro de agua a través de la red pública ha disminuido a niveles mínimos históricos.

No alcanza el agua, estamos tratando de reabastecernos con pipas, sin embargo, su disponibilidad es limitada y su costo se ha incrementado considerablemente.

Usa responsablemente el agua tomando medidas como:

- 💧 **Uso de regaderas por un periodo no mayor a 5 minutos.**
- 💧 **Cepillado de dientes con la llave de agua cerrada.**
- 💧 **No dejes el agua correr mientras te enjabonas.**

KUMON^{MR}

Con **KUMON**
van un **paso adelante**

¡Qué esperas! Insíbete en el programa **extraescolar**
más exitoso del mundo.



El Método Kumon brinda

Disciplina

Gusto por el aprendizaje

Autodidactismo

Confianza

Independencia

Motivación

Autoestima



¡Escanea el QR y agenda
una **prueba de diagnóstico SIN COSTO!**

Matemáticas

Lectura

**CUPÓN DE
DESCUENTO**

**INSCRIPCIÓN
SIN COSTO***

KUMON^{MR}

CÓDIGO PROMOCIONAL: KUPON2024

*APLICAN TÉRMINOS Y CONDICIONES. COSTO REGULAR DE INSCRIPCIÓN \$600.00 M.N.

Circular #1

A todos los Asociados del CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C. (CDI)

Deseamos hacer de su conocimiento que, como cada dos años, el próximo lunes 2 de septiembre de 2024 se llevará a cabo una Asamblea General de Asociados del CDI, en la que se presentará el Reporte General de Actividades del Comité Ejecutivo 2022-2024, y se elegirá al nuevo Comité Ejecutivo de la Institución por el período 2024-2026.

De acuerdo con los Estatutos vigentes del CDI, la elección del Comité Ejecutivo se lleva a cabo por planillas. Las planillas que se presenten deben llevar especificados los nombres completos de los candidatos, sus respectivos números de Socio, así como los cargos asignados. Todo Asociado del CDI mayor de edad puede presentar una planilla, siempre que cumpla con las siguientes condiciones previstas por los Estatutos vigentes del CDI:

- 1.- Cada planilla deberá ser respaldada por las firmas de cuando menos 150 Asociados mayores de edad, así como por las firmas de aceptación de los respectivos candidatos.
- 2.- Tanto los candidatos como los Asociados que apoyen alguna planilla con su firma, deberán ser Asociados mayores de edad y estar al corriente en el pago de sus cuotas del CDI, sin adeudos.
- 3.- Las planillas debidamente requisitadas, deberán presentarse para su registro en la Oficina de la Dirección General del CDI, precisamente **entre los días 1 de agosto al 19 de agosto de 2024**, siendo nulas las que se presenten fuera del plazo citado.
- 4.- Ningún Asociado podrá formar parte de más de una planilla y tampoco podrá firmar como respaldo más de una planilla, siendo nulas las planillas que presenten candidatos repetidos o firmas duplicadas o insuficientes.
- 5.- El Asociado que presente para su registro una planilla determinada, automáticamente formará parte de la Comisión de Escrutinio en la Asamblea General.
- 6.- La Dirección General del CDI proporcionará todos los formatos de las planillas que deberán llenarse de acuerdo con los párrafos anteriores.

El Comité Ejecutivo del CDI invita atentamente a todos los Asociados de la Institución a hacer el más amplio uso de las facultades que les conceden los Estatutos vigentes, para elegir a los nuevos integrantes del Comité Ejecutivo por el período 2024-2026.

Ciudad de México, julio de 2024.

LIC. NOEMI WEIL
SECRETARIA

CONVOCATORIA

El Comité Ejecutivo del Centro Deportivo Israelita A.C., convoca a todos los Asociados de este Centro a la Asamblea General Ordinaria que se efectuará el lunes 2 de septiembre de 2024, a las 18:00 horas, en Primera Convocatoria, en el Auditorio Marcos y Adina Katz, bajo el siguiente:

ORDEN DEL DÍA

1. Lectura y aprobación, en su caso, del Acta de la Asamblea anterior.
2. Informe general de la situación económica del CDI, por el Tesorero del Consejo Directivo.
3. Informe del Tesorero del Comité Ejecutivo.
4. Informe del Presidente del Comité Ejecutivo.
5. Mensaje del Presidente del Consejo Directivo.
6. Varios
7. Elección del Presidente de debates y Escrutadores.
8. Elección del nuevo Comité Ejecutivo 2024-2026.

En caso de no haber asistido el número suficiente de Asociados a esta Asamblea, para constituir el quórum legal, en Primera Convocatoria, la Asamblea se celebrará válidamente, en Segunda Convocatoria, a las 19:00 horas, en el mismo lugar, con el número de Asociados presentes.

Dada la importancia de los asuntos a tratar, esperamos contar con la puntual asistencia de todos los Asociados del CDI.

Ciudad de México, julio de 2024.

Lic. Dick Rubinstein
Presidente

Lic. Noemi Weil
Secretaria





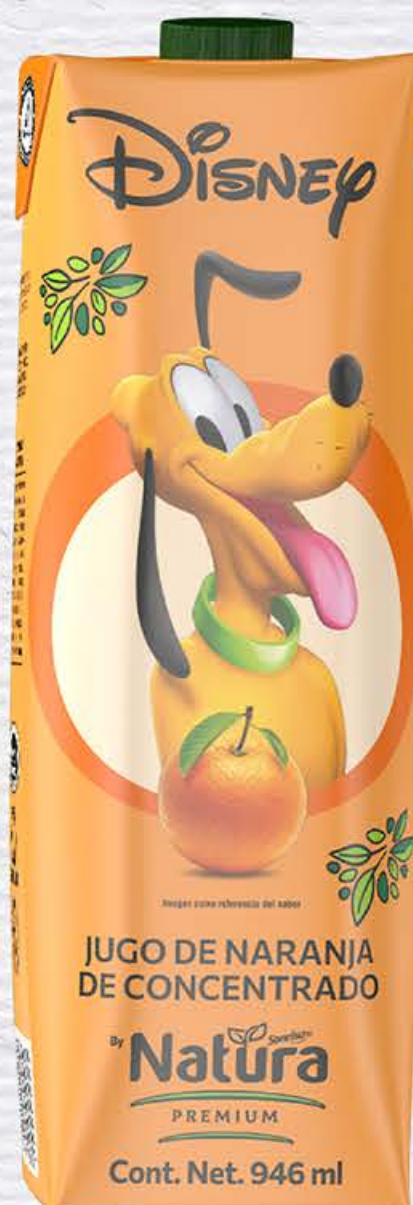
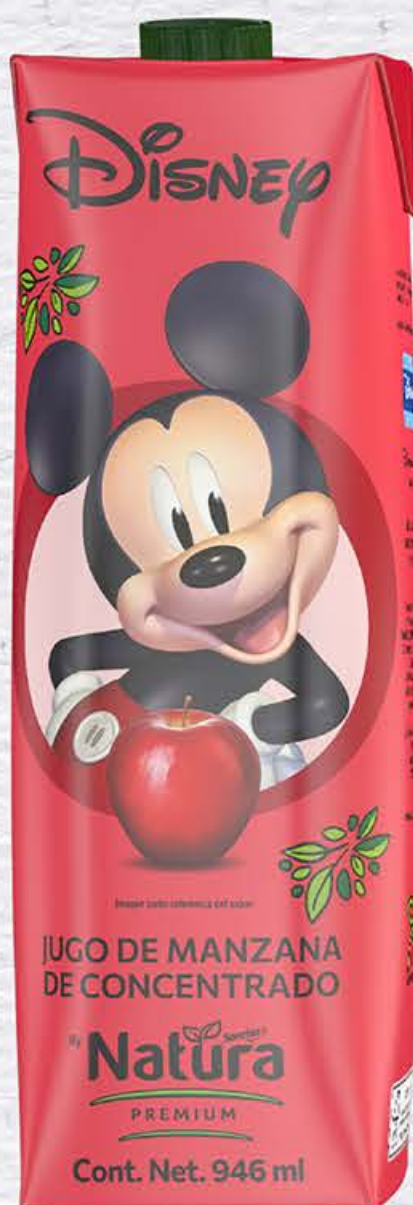
**SIN AZÚCAR
AÑADIDA**



**SIN
CONSERVADORES**



**SIN COLORANTES
ARTIFICIALES**



ALIMÉNTATE SANAMENTE



CDI: FIN DE VACACIONES E INICIO DE UN NUEVO CICLO

Con el verano llegando a su fin, el Dépor se prepara para un emocionante ciclo Agosto-Diciembre 2024. Las inscripciones para este nuevo periodo ya están abiertas, ofreciendo a los Socios una amplia gama de actividades y eventos para toda la familia. Estamos entusiasmados por iniciar este nuevo ciclo con una oferta renovada y diversa. Invitamos a todos nuestros Socios a revisar nuestra Guía de Cursos y aprovechar las múltiples opciones disponibles.

Desde el 5 de agosto iniciamos con la Ruleta de Regalos, una iniciativa que busca añadir emoción al proceso de inscripción. Los Socios al corriente en sus cuotas podrán participar hasta el 31 de agosto, con la posibilidad de ganar sorpresas canjeables hasta el 10 de septiembre.

Para los amantes de la literatura, el 51 Certamen Literario del CDI presenta una oportunidad única. Con categorías en poesía y cuento, los participantes tienen hasta el 29 de octubre para enviar sus obras. Las bases del con-



curso están disponibles en esta edición del CDIInforma, en el sitio web y en nuestras redes.

El verano en el CDI ha sido intenso y productivo. La reciente participación de nuestros atletas en los JCC en Houston demostró el alto nivel deportivo de la Institución. Además, el programa Verano CDI concluyó con éxito, dejando memorables experiencias para los participantes.

Con una mezcla de actividades deportivas, culturales y sociales, el CDI se consolida como un punto de encuentro integral para la comunidad. Las inscripciones para el ciclo Agosto-Diciembre ya están en marcha, prometiendo un periodo lleno de aprendizaje, diversión y crecimiento para todos los Socios. Mientras reinicia el nuevo ciclo, La Casa de Todos te espera con los brazos abiertos para que vengas a leer un nuevo libro, para que

te reúnas con tus amigos, para que disfrutes de nuestras magníficas instalaciones y para que te aísles del mundanal ruido de esta ciudad. ¡Te esperamos! ■



CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

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



CLASES FITNESS

Del 12 al 18 de agosto

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

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

LUNES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness



Sinergy

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



Fitness Combat

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



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Sweat Lab

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



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Ruta

10:00 a 11:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Circuito Hiit

11:00 a 12:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY Fitness



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

MARTES



Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ SINERGY Fitness



Spinning / Intervalos

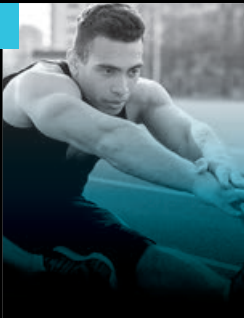
7:00 a 8:00 horas
Amilamia Ortega
Punto CDIMS / Fitness



Circuito Funcional

8:00 a 9:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness

MARTES



Stretching
8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general
8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Intervalos
8:00 a 9:00 horas
Amilamia Ortega
Punto CDIMS / Fitness



Full Body
8:00 a 9:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 2
frente a Pan y Canela



Entrenamiento Funcional
9:00 a 10:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Circuito Funcional
10:00 a 11:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness



Pilates
19:00 a 20:00 horas
Daniela Kleiman
Punto CDIMS /Salón 2
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta
7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Sinergy
7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Fitness Combat
7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Sinergy
8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Full Body
8:00 a 9:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Zumba Fitness
9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



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



Spinning
9:00 a 10:00 horas
Daniela Kleiman
Punto CDIMS / Fitness



Easy Body Wellness
10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Ruta
10:00 a 11:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein



Circuito Hiit
11:00 a 12:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY Fitness



Spinning
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

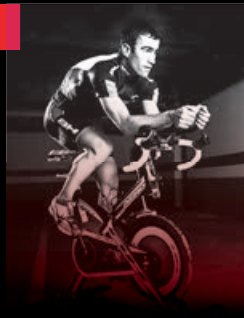
JUEVES



Circuito Funcional
7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ SINERGY Fitness

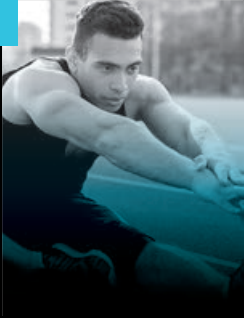


Spinning / Intervalos
7:00 a 8:00 horas
Amilamia Ortega
Punto CDIMS / Fitness



Spinning / Power
8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein

JUEVES



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Amilamia Ortega
Punto CDIMS / Fitness



TRX

8:00 a 9:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS/Salón 2
frente a Pan y Canela



Entrenamiento Funcional

9:00 a 10:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela

VIERNES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Spinning / Ruta

8:00 a 9:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Full Body

8:00 a 9:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela



Sweat Lab

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

SÁBADO



Circuito Funcional

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Circuito Funcional

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Circuito Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Pilates

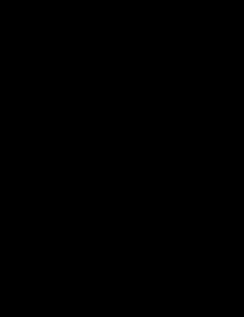
10:00 a 11:00 horas
Paz Zayat
CDI / Salón Abraham Broitman



Zumba Fitness

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallack
CDI / Salón Abraham Broitman

DOMINGO

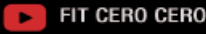


Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness



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



RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS DE LA APP CDI.

PARTICIPA Y GANA EN LA *Ruleta* DE REGALOS

Del 5 al 31 de agosto 2024

**Escanea el código QR
y aplícalo en tus inscripciones
a cursos agosto-diciembre 2024**

Haz válido tu premio antes
del 10 de septiembre 2024

Promoción válida para los Socios
que estén al corriente
de sus cuotas

Premios hasta agotar existencias



ATLETAS DEL CDI DESTACAN EN LA SPARTAN RACE 2024

// SERGIO LUPERCIO Y JESÚS RAMÍREZ

La carrera Spartan Race ha atraído la atención de atletas de todo el mundo, incluyendo a nuestros deportistas del Centro Deportivo Israelita, quienes compitieron en diversas categorías en la edición celebrada en el Colegio Militar, al sur de la CDMX, el pasado sábado 3 de agosto.

Alfredo Bronsoiler comenzó la categoría "Super" a las 8:40 horas, enfrentando un recorrido de 10 km con 40 obstáculos y obteniendo un segundo lugar en su rama de +60 años. Amada Zagha inició la categoría "Woman Up" a las 10:00 horas, con un trayecto de 5 km y 20 obstáculos. A las 10:30 horas, Alexander Kalb, Aline Mizrahi y Simón Balas participaron en la categoría "Sprint Open", también con 5 km y 20 obstáculos.

Los atletas afrontaron desafíos como saltar vallas, trepar paredes de diferentes alturas, cargar costales y botes con piedras, levantar la famosa piedra de Atlas, subir cuerdas y culminar con un pasamanos de aros sobre un estanque de agua. Asimismo, cabe mencionar la destacada participación de cuatro alumnos menores en la categoría "Spartan Kids".

Felicitamos a estos guerreros del CDI que aceptaron el reto de desafiar sus límites y llevar su adrenalina al máximo. Invitamos a todos los Socios del Dépor a unirse a este reto y entrenar en la amplia variedad de clases que el Fitness Center ofrece. Consulta nuestra oferta de clases en los diferentes canales y plataformas del Deportivo. ■



Simón Balas, Alexander Kalb, Aline Mizrahi y el coach Jesús Ramírez.



Spartan Kids con el entrenador Edgar Carranza.



Alfredo Bronsoiler segundo lugar categoría +60.



Amada Zagha participante de la categoría Woman Up.

FUTBOL

Otro triunfo del CDI

// MARCOS SCHWARTZMAN

Qué gran partido dominical de los Veteranos, logrando otro triunfo consecutivo por 3-0 sobre uno de los líderes, el Vejentus (anteriormente Atlante)! Este resultado les permite seguir escalando posiciones en busca de la fase de calificación para el campeonato de Liga. El encuentro comenzó de manera pareja, con escasas oportunidades para ambos equipos en el área rival. Fue en el segundo tiempo cuando se abrió el marcador y el CDI consiguió tres anotaciones en momentos clave, lo que brindó seguridad y confianza al equipo. A pesar de sufrir una expulsión, el equipo se mantuvo bien estructurado y ganó merecidamente.

Una combinación muy eficiente entre Marcos, Eduardo y Abraham culminó con una anotación de este último, sin que el rival tocara el balón. El "Tortilla" anotó otro gol con un tiro cercano al ángulo y el tercero nos dio tranquilidad. El equipo, tanto en conjunto como en individualidades, mostró un

gran desempeño y la alegría inundó las instalaciones de La Casa de Todos. Jugaron: Moi Ilitzky, Adolfo, Manolo, Freddy, Salo Akerman, Tortilla, Eduardo Pickman, Sion, Marcos, Jaime Scheinman, Beto, Abraham Cherem y Chori Grinberg. ¡Bravo y excelente momento!

En las Olimpiadas de París, Israel ya ha alcanzado seis medallas, incluyendo una de Oro en la disciplina de Windsurf, ganada por Tom Reuveny. Otras medallas han sido obtenidas en judo y gimnasia. Al cierre de esta edición, nuestro equipo tricolor lleva cuatro medallas y se espera que logren más. Estemos muy atentos esta semana, que será definitiva en la obtención de medallas, con Estados Unidos actualmente liderando el certamen. ■



JCC HOUSTON 2024; UN EVENTO DEPORTIVO Y UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

El viernes de 9 agosto marcó el cierre de los JCC Houston 2024, dejando una huella indeleble en los corazones de los atletas del Centro Deportivo Israelita. Más allá de los destacados resultados deportivos, estos juegos reafirmaron su papel crucial como catalizador de unión y fortalecimiento de la identidad judía entre los jóvenes participantes.

Los JCC en Houston no sólo fueron un escenario de competencia atlética, sino una plataforma única donde nuestros jóvenes reforzaron su sentido de pertenencia y compromiso con el pueblo judío, sus valores y su rica cultura. La experiencia trascendió las canchas y piscinas, ofreciendo a los participantes una inmersión profunda de amistad, respeto mutuo y acción social.

Durante el evento, los atletas del CDI no sólo compitieron con distinción, sino que también participaron en proyectos comunitarios y actividades culturales que promovieron el compañerismo y la diversión. Estas iniciativas permitieron a nuestros jóvenes conectar con sus pares de diferentes países, creando lazos que van más allá de las fronteras y las diferencias culturales.

En el ámbito deportivo, el CDI cosechó importantes logros en este torneo de verano. A continuación la tabla de resultados.

NATACIÓN

Miriam Cohen

- 50 metros estilo libre; 27:72; Medalla de Bronce.
- 200 metros pecho; 2:45:20; Medalla de Oro.
- 500 yardas estilo libre; 5:39.16; Medalla de Oro.
- Relevé 200 metros combinado; Medalla de Plata.
- 50 pecho; 34:12; Medalla Oro.
- 200 libres; 2:08:36; Medalla Bronce.
- 400 combinado; 5:16:36; Medalla de Plata.
- Relevé 400 libre; Medalla Bronce.
- 100 pecho; 1:16:82; Medalla de Oro.
- Relevé 4x100; Combinado; Medalla de Oro.

Gabriel Feldman

- 50 metros estilo libre; 26:91; Medalla de Bronce.
- Relevé 200 metros Combinado; 1:59:24; Medalla de Oro.
- 50 pecho; 38:26; Medalla de Bronce.
- 200 libre; 2:07:00; Medalla de Bronce.
- 100 dorso; 1:08.89; Medalla de Bronce.
- Relevé 400; libre; Medalla de Oro.
- 50 dorso; 32:36; Medalla de Plata.
- Relevé; 200 libre; Medalla de Oro.

Alan Dabbah

- 200 metros pecho; 2:37:25; Medalla de Plata.
- Relevé 200 metros Combinado; 1:54.31; Medalla de Plata.
- 50 pecho; 33:76; Medalla de Plata.

- Relevé 400 libre; Medalla de Plata.
- 100 pecho; 1:11:95; Medalla de Oro.
- Relevé 4x100 Combinado; Medalla de Oro.

Shiraz A. Turkia

- Relevé 200 metros Combinado; 2:11.84; Medalla de Plata.
- Relevé 400 libre; Medalla de Plata.
- 200 Mariposa; 2:52: 71; Medalla de Plata.

TENIS

Singles U14 Competitive (Azul):

- Isaac Arakindji, en obtuvo Medalla de Plata.
- Eduardo Cohen quedó en cuarto lugar.

Dobles U14 Boys Competitive:

- Eli Krinsky (dupla con el norteamericano Alex Rein) obtiene Medalla de Plata.

Singles U14 Boys Competitive (Blanco):

- Eli Krinsky, quinto lugar.
- Ezra Abadi, noveno lugar.
- Alejandro Grego, décimo lugar.

FUTBOL

- El equipo Representativo del CDI, obtiene una histórica Medalla de Bronce.

VOLEIBOL

JCC fue una valiosa experiencia para las chicas que en todo momento dieron lo mejor de ellas.

Estos resultados son un testimonio del arduo trabajo, dedicación y espíritu competitivo de nuestros atletas. Sin embargo, el verdadero éxito radica en las lecciones aprendidas, las amistades forjadas y el crecimiento personal experimentado por cada participante.

La galería fotográfica que acompaña este artículo captura momentos que van más allá de la competencia: muestra el compromiso y la alegría que definieron la participación del CDI en Houston. Cada imagen es un testimonio del espíritu que anima estos juegos y del impacto positivo que tienen en nuestros jóvenes.

Felicitemos a todos nuestros participantes por su desempeño ejemplar, tanto en lo deportivo como en lo personal. De igual forma, fue importante el acompañamiento de los padres de familia, el seguimiento y guía de los Delegados; así como el compromiso y rigor de los entrenadores. La participación en los JCC Houston 2024 no sólo enorgullece al CDI, sino que también contribuye al fortalecimiento de nuestra comunidad y la hermandad con las comunidades judías de otros países. ■







BEYAJAD DE PASEO

// LUCERO MORA

En Beyajad realizamos múltiples actividades, entre ellas salidas a diferentes puntos de la ciudad. Esta ocasión nos tocó visitar el Acuario Michin, una experiencia 100% recomendable para toda la familia. La socialización es muy importante a cualquier edad y la diversión en compañía de tu grupo siempre cae bien.

A continuación, te compartimos algunas imágenes que muestran lo maravilloso que fue estar en este recinto. Además, te detallamos todas las actividades que se llevan a cabo con este grupo. Si ya tienes 60 años, te invitamos a que te des la oportunidad de conocernos. Te darás cuenta de que tenemos actividades para las diferentes décadas de la tercera edad. Nos esforzamos y trabajamos día a día en borrar el concepto de que el grupo Beyajad es sólo para adultos de edad muy avanzada.

■ ¿Qué incluye Beyajad?

En este grupo contamos con servicio de transporte, almuerzo y, lo más importante, nuestras clases. Todos los profesio-

sionales que laboran en Beyajad tienen gran experiencia en trabajo especializado con Adultos y Adultos Mayores. Si aún no eres parte, te invitamos a conocer un día de prueba. Estamos seguros de que te quedarás.

■ ¿Qué horario tenemos?

Beyajad está presente en el Dépor los martes y jueves. A partir de las 11:00 horas, se ofrecen cuatro diferentes clases físicas enfocadas en el mantenimiento corporal, cada una con un diferente nivel de reto para que elijas la que más te guste. A las 13:00 horas, se brindan diferentes clases culturales, cada una diseñada para enaltecer tu cultura general, desarrollar tus habilidades finas y enriquecer tu mente. ¡Y muchas cosas más!

Para más información, para tu día de prueba o para realizar tu inscripción, con gusto te atendemos en el Comité de Actividades y/o en el teléfono 55 2629 7400 extensión 510 y 507 y/o en el correo morac@cdi.org.mx.

Recuerda solicitar tu día de prueba gratis. ¡Te esperamos! ■



RECOMENDACIÓN LITERARIA

Isadora Moon y los vestidos mágicos de Harriet Muncaster

// ANGIE RÍOS

La Biblioteca Moisés y Basi Mischne te trae una excelente recomendación literaria para los más pequeños del hogar. En esta ocasión, te presentamos un libro de Isadora Moon. Mitad vampiro, mitad hada, ¡totalmente única! ¡Diviértete con Isadora Moon! Isadora Moon es especial porque es distinta a los demás. Su mamá es un hada y su papá es un vampiro, así que Isadora es ambas cosas. Le encanta la noche y el color negro, pero también usar su varita mágica y el color rosa. Con irresistibles ilustraciones en negro y rosa y una heroína única, los seguidores de Isadora ahora podrán recortar, vestir y pintar a sus personajes favoritos, como la misma Isadora Moon, Pinky o Mirabella.

Harriet Muncaster, autora de la saga infantil, explica que la lectura influyó en su amor por los cuentos de hadas y las historias de fantasía. Hay historias que merecen ser contadas, como la de Harriet Muncaster, la voz literaria detrás de la exitosa saga infantil Isadora Moon.

Ya puedes revisar este título en la Biblioteca. No dudes en visitarla y llevar a tus niños a la sala infantil. ¡Te esperamos! ■



Novelas de nueva adquisición sobre Auschwitz

// ANGIE RÍOS

La Biblioteca Moisés y Basi Mischne siempre tiene novedades literarias. Te invitamos a revisar los nuevos títulos disponibles para ti y tus niños. Hoy te hablaremos de tres libros que han sido muy solicitados en la Biblioteca: Las costureras de Auschwitz, El médico de Auschwitz y La enfermera de Auschwitz.

Las costureras de Auschwitz de Lucy Adlington

Narra la historia de veinticinco mujeres y adolescentes, la mayoría judías, que, en medio del horror absoluto del campo de exterminio de Auschwitz-Birkenau, fueron seleccionadas para confeccionar ropa a medida para las damas de la alta sociedad nazi. Sus habilidades se convirtieron en su única esperanza de salvarse de una muerte segura en las cámaras de gas. Basándose en un impresionante trabajo de investigación, incluyendo entrevistas con la última costurera superviviente, la novelista e historiadora Lucy Adlington ofrece una detallada e inestimable reconstrucción del vínculo de amistad que unía a aquellas valientes mujeres y su



papel en la resistencia del campo, al tiempo que expone la codicia, la crueldad y la hipocresía del Tercer Reich. Este libro ofrece una nueva mirada a un capítulo poco conocido de la Segunda Guerra Mundial y del Holocausto, sacando a la luz historias de vidas excepcionales que deben ser contadas antes de que sea demasiado tarde.

El médico de Auschwitz de Szymon Nowak

Es un libro que nos habla de un héroe a través de una biografía novelada que no podrás dejar de leer. En enero de 1945, había 4,800 prisioneros en Auschwitz-Birkenau. Sus condiciones físicas no permitían enviarlos al oeste para retornarlos a sus lugares de origen. Las tropas soviéticas irrumpieron en el campo de exterminio a tal velocidad que los hombres de las SS solo consiguieron volar parte de las cámaras

de gas y matar a un puñado de supervivientes para no dejar testigos de lo que allí sucedía. El 5 de febrero, Józef Bellert, junto con un grupo de unos treinta médicos y enfermeros de Cracovia, se dirigió a Auschwitz. Durante ocho meses, el

RENUEVA O TRAMITA TU CREDENCIAL DE BIBLIOTECA

Asiste a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y tramita tu nueva credencial, si ya cuentas con una, renueva la que ya tienes.

Requisitos: Tu número de Socio y \$40 pesos.

Llévate libros a domicilio con tu nueva credencial

Revisa el reglamento en la página web del CDI www.cdi.org.mx o en la Biblioteca



Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520 o al correo electrónico riosac@cdi.org.mx

Presentación del libro

CLAROSCURO

De la autora:
Deborah Viso

**Domingo 25 de agosto de 2024,
12:00 horas.**

Galería Pedro Gerson,
del Centro Deportivo Israelita.

**Moderadora:
Lissette Sutton**



Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520
o al correo electrónico riosac@cdi.org.mx

doctor Bellert dirigió lo que probablemente fue el hospital de campaña más grande de Europa. A pesar de la falta de alcantarillado y la escasez de agua, alimentos y medicinas, Bellert y sus asistentes dedicaron todos sus esfuerzos a los presos liberados, que sumaban cerca de 5,000 hombres desahuciados para la vida. Sufrían de fiebre tifoidea, tuberculosis, diarrea por hambre, edemas y escaras en su piel. Además de las enfermedades, Bellert tuvo que enfrentar el temor de hombres y mujeres que se aterrorizaban ante quienes vestían batas y utilizaban jeringas, asociando a los médicos con las inyecciones letales de los alemanes. Sin embargo, a pesar de las difíciles condiciones, 4,400 hombres y mujeres recuperaron su salud y su vida. Józef Bellert fue un héroe silencioso con una biografía multifacética, desde conspirador del PPS hasta insurgente de Varsovia.

■ La enfermera de Auschwitz de Anna Stuart

En La enfermera de Auschwitz, la protagonista descubre, dentro del horror de los campos de exterminio, un rincón limpio de maldad en su corazón hacia los seres más inocentes y vulnerables del mundo: los niños. Esto la llevará a rechazar su participación en tales injusticias. Un sexto sentido le permite presenciar un éxodo masivo de espíritus desde las cuatro cámaras de gas de Birkenau, todos ellos niños. A partir de entonces, experimenta extrañas apariciones y visitas de seres agradecidos por su comportamiento. Incluso, en un momento dado, arriesga su vida y la de su amado esposo para intentar salvar la vida de dos niños judíos. ■

Visita la Biblioteca del Deportivo; siempre encontrarás algo nuevo que leer. ¡Te esperamos!

91º CICLO DE CINE REFLEXIÓN

Reina de corazones

Directora: May-El-Toukhy

Dinamarca, 2019

Duración: 2:08'

Ane es una abogada de éxito que, aparentemente, vive una vida perfecta con su esposo Peter y sus hijas gemelas. Será con la aparición de su hijastro adolescente Gustav, cuando todo se ponga patas arriba en la armoniosa vida de Anne. La atracción entre Anne y Gustav es explosiva, una fuerza animal desconocida, que deviene en un inapropiado affaire. Lo que en un principio parece ser una acción liberadora pronto se convertirá en una relación de deseo, poder y traición, que tendrá consecuencias devastadoras en la vida de la familia. ■

Fecha: Martes 13 de agosto.

Horario: 16:30 horas.

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz.

Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.

Esta actividad es para mayores de 18 años.



GIMNASIA CEREBRAL

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

CDI MEXICO

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

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

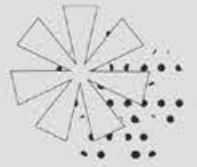
CLASE FELDENKRAIS

Miércoles 11:00 horas

FELDENKRAIS

CDI MEXICO

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



El Dépor mi lugar

**INSCRIPCIONES A CURSOS
AGOSTO - DICIEMBRE 2024**

**INICIAMOS
INSCRIPCIONES EL 5 DE AGOSTO
CLASES EL 26 DE AGOSTO**

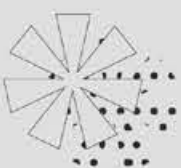
**Inscripciones en los módulos o en línea:
www.cdi.org.mx y en la App CDI**

Informes al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

@cdideporvida





PI

PROGRAMAS INFANTILES

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
(DE 4 A 12 MESES)	BABY GYM 1	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
(DE 4 A 12 MESES)	BABY GYM 1	Mixto		16:30 a 17:30 horas
(DE 13 A 23 MESES)	BABY GYM 2	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
(DE 13 A 23 MESES	BABY GYM 2	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		16:30 a 17:30 horas
2 A 3 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		17:30 a 18:30 horas
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		16:30 a 17:30 horas
3 A 4 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		17:30 a 18:30 horas
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto		16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS	MINI CAMPEONES	Mixto		17:30 a 18:30 horas

B

BÁSQUETBOL

CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
REPRESENTATIVO 2016-2017	Varonil		16:40 a 18:10 horas	9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2014-2015	Varonil		17:40 a 19:10 horas	9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2012-2013	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2010-2011	Varonil	18:10 a 19:30 horas		9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2008-2009	Varonil		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas
REPRESENTATIVO 2006-2007	Varonil		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas
EQUIPO DE ABIERTA	Varonil	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas

B

BÉISBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	GRUPO 1 LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 2 MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
5 A 10 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO A	Mixto	16:40 a 18:20 horas		JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
5 A 10 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO B	Mixto		16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO C	Mixto	18:20 a 20:00 horas		JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO GRUPO D	Mixto		18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA

BX

BOXEO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7 A 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
11 A 16 AÑOS	Enseñanza	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7 A 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto		16:40 a 17:40 horas
17 AÑOS en adelante	Enseñanza	Mixto		17:40 a 18:40 horas

FK

FITNESS KIDS

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
15 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	18:40 a 19:40 horas	
13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		16:40 a 17:40 horas
13 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		17:40 a 18:40 horas
15 A 17 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto		18:40 a 19:40 horas

F

FUTBOL

	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	LEONCITOS AÑOS	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	FUNDAMENTOS 2019	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil		16:40 a 17:40 horas
	FUNDAMENTOS 2018	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	REPRESENTATIVO 2017 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2017 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2017 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10horas	
	REPRESENTATIVO 2016 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2016 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2016 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2015 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2015 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2015 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2014 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2014 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2014 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	SOCCER REPRESENTATIVO 2013 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2013 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2013 ROJA DOMINICAL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO 2012 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2012 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2012 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2011 BLANCA	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2011 AZUL	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2011 ROJA	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2010 BLANCA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 AZUL	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 ROJA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 MORADA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2010 AMARILLA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2009	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2007-2008	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO OPEN A/B	Varonil		20:00 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO SUB 21	Varonil		20:00 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 NARANJA	Femenil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 MORADA	Femenil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2011 AMARILLA-VERDE	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 VERDE	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2013 ROSA	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2014-2015-2016-2017 AZUL	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2007-2008	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2009 2010	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
	SOCCER REPRESENTATIVO ABIERTA FEMENIL	Femenil		18:10 a 19:40 horas
	SOCCER REPRESENTATIVO +35	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
	REPRESENTATIVO +45	Varonil	20:00 a 22:00 horas	



FS

FUTSAL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
7, 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas	
9,10,11 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas	
	REPRESENTATIVO 2016-2017	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2015	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2013-2014	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2011-2012	Varonil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO 2009-2010	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	REPRESENTATIVO 2007-2008	Varonil		19:00 a 20:30 horas
	REPRESENTATIVO 2005-2006	Varonil		19:00 a 20:30 horas
	REPRESENTATIVO SUB 23	Varonil		20:30 a 22:00 horas
	REPRESENTATIVO ABIERTA	Varonil	7:00 a 8:30 horas	
	FUTSAL +35	Varonil	20:30 a 22:00 horas	
	FUTSAL +45	Varonil		20:30 a 22:00 horas

GR

GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
5 A 12 AÑOS	FESTIVAL	Femenil	16:40 a 18:15 horas	16:40 a 18:15 horas	
8 A 10 AÑOS	CLASE VI QUINTETA	Femenil	16:40 a 19:00 horas	16:40 a 19:00 horas	
9+	CLASE V	Femenil	16:40 a 19:30 horas	16:40 a 19:30 horas	
9 A 11 AÑOS	CLASE IV	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas
10 A 13 AÑOS	CLASE III	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 a 13:00 horas
13+	CLASE II Y I	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 a 13:00 horas

K

KARATE

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA (cinta blanca a café)	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	ENSEÑANZA (cinta blanca a café)	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
5 A 8 AÑOS	PRE-EQUIPO (cinta blanca y amarilla)	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	9:00 a 11:00 horas
9 A 11 AÑOS	PRE-EQUIPO (cinta verde, morada y café infantil)	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
12 +	EQUIPO (café y negra)	Mixto	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas

GA

GIMNASIA ARTÍSTICA

EDADES	PROFESORES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 Y 6 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Miguel Gallardo	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
	Miguel Gallardo	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Mayra Hernández	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
11 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	18:40 a 19:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	Mayra Hernández	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
11 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		18:40 a 19:40 horas	
6 A 10 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
5 A 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
6 A 10 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
8 A 13 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
5 Y 6 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
6 A 10 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		17:40 a 18:40 horas	
8 A 13 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		18:40 a 19:40 horas	
6 A 10 AÑOS	Mayra Hernández	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 Y MÁS	Casandra Rojas	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 A 10 AÑOS	Arturo Valencia	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
8 A 13 AÑOS	Abraham Morales	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
9 A 12 AÑOS	Rocío Buendía	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
9 A 14 AÑOS	Noé Hidalgo	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
5 Y 6 AÑOS	Abraham Mendoza	ELITE	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas
7 A 17 AÑOS	Edgar Carranza	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



N

NATACIÓN

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 a 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:00 a15:45 horas			
3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:45 a 16:30 horas			
3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:00 a 15:45 horas		
3 A 3 AÑOS 11 MESES	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:45 a 16:30 horas		
4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
4 A 4.11 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	18:40 a 19:40 horas			
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 A 16 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		18:40 a 19:40 horas		
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	16:40 a 18:00 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	18:00 a 19:30 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 horas		
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		18:00 a 19:30 horas		
LUNES A JUEVES	10 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	17:00 a 19:00 horas	17:00 a 19:00 horas	10:00 a 12:00 horas
	10 A 16 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	17:00 a 20:00 horas	17:00 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas
						9:00 a 12:00 horas

PD

PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 17 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
6 A 17 AÑOS	INTERMEDIO	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
6 A 17 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto		16:40 a 17:40 horas
18 A 60 AÑOS	INTERMEDIO ALTO	Mixto		17:40 a 18:40 horas

PT

PATINETA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	MARTES Y JUEVES
7 A 17 AÑOS	PATINETA	Mixto	16:40 a 17:40 horas
7 A 17 AÑOS	PATINETA	Mixto	17:40 a 18:40 horas

SOFTBOL



EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES A MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
15 A 21 AÑOS	JUVENIL	Varonil		19:50 a 21:30 horas
18 A 35 AÑOS	OPEN	Varonil	19:50 a 21:30 horas	
35 A 60 AÑOS	MASTER	Varonil	7:10 a 9:00 horas	

SQUASH

S

EDADES		CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES
7 A 17 AÑOS		PRINCIPIANTES	Mixto	16:40 a 17:40 horas
7 A 17 AÑOS		INTERMEDIOS	Mixto	17:40 a 17:40 horas
7 A 17 AÑOS		AVANZADOS	Mixto	18:40 a 19:40 horas

TENIS

EDADES		CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
18+		ADULTOS	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
18+		ADULTOS	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5 A 7 AÑOS		BOLA ROJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto	8:40 a 19:40 horas		
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7 A 9 AÑOS		BOLA NARANJA	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
9 AÑOS+		BOLA VERDE	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
9 AÑOS+		BOLA VERDE	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
12+		BLANCO	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
12+		BLANCO	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
		TENIS TRANSITION	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	
SEGÚN NIVEL		EQUIPO COMPETENCIA JR.	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	SEGÚN NECESIDADES
SEGÚN NIVEL		EQUIPO COMPETENCIA	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	SEGÚN NECESIDADES

INSCRIPCIÓN A NIVEL PREVIO LISTADO

MOVIMIENTOS Y EVALUACIONES EN LA COORDINACIÓN DE TENIS





Guía del Comité
de Fomento Deportivo

INSCRIPCIONES A CURSOS
AGOSTO - DICIEMBRE 2024

TKD

TAE KWON DO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 9 AÑOS	PRINCIPIANTES	Mixto	16:40 a 17:40 horas		9:00 a 10:00 horas
9 A 15 AÑOS	INTERMEDIOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas		10:00 a 11:00 horas
6 A 9 AÑOS	PRINCIPIANTES	Mixto		16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
9 A 15 AÑOS	INTERMEDIOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
15 A 60 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	18:40 a 20:00 horas		11:00 a 13:00 horas
15 A 60 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto		18:40 a 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

VD

VOLEIBOL DE DUELA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 19:00 horas	
12 A 15 AÑOS	SECUNDARIA	Femenil	17:00 a 19:00 horas		11:00 a 13:00 horas
15 A 18 AÑOS	JUVENIL	Femenil	19:00 a 21:00 horas	19:00 a 21:00 horas	
18+	ABIERTA	Femenil	19:00 a 21:00 horas		9:00 a 11:00 horas

VP

VOLEIBOL DE PLAYA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 17 AÑOS	VOLEIBOL ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 19:00 horas	
ABIERTA	VOLEIBOL DE PLAYA ABIERTA	Mixto	19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas



Inscripciones en línea:
www.cdi.org.mx y en la App CDI

@cdideporvida





KC

KIDS CDI

EDADES	CLASE		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 A 3 AÑOS	DANCE LAB 1		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS 1		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4 A 5 AÑOS	DANCE LAB 2		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS 2		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas



CA

COREO ACADEMY

EDADES	CLASE		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1º A 3º PRIMARIA	IKVOT		16:40 a 17:40 horas	
4º A 6º DE PRIMARIA	MARBOLET			17:40 a 18:40 horas
6 A 12 AÑOS	URBAN DANCE		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	DANCESKILLS		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
6 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	URBAN TEAM		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
SECUNDARIA	BIDIUK			19:00 a 20:30 horas
PREPARATORIA	NEFESH			19:00 a 20:30 horas



CIA

CIRCUS ACADEMY

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES INFANTIL	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
9 A 12 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES TEENS	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA INTERMEDIOS	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA EQUIPO		18:10 a 20:10 horas



ADA

ACADEMIA DE ARTE CDI

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	ALEBRIJES	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas
6 A 12 AÑOS	AJEDREZ		17:40 a 18:40 horas 18:10 a 19:10 horas
6 A 12 AÑOS	DIBUJO Y PINTURA	17:40 a 18:40 horas	
6 A 12 AÑOS	PLASTILINA	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas



Guía del Comité de Actividades

INSCRIPCIONES A CURSOS AGOSTO - DICIEMBRE 2024

LE

LEMONADE



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 13 AÑOS POR NIVEL	INGLÉS	16:40, 17:40 o 18:40 horas	16:40, 17:40 o 18:40 horas
ADULTOS	INGLÉS		14:40 a 15:40 horas

SO

SOUNDCITY



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
NIÑOS	CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS: GUITARRA ELÉCTRICA O ACÚSTICA, PIANO, BATERÍA, BAJO, UKELELE O CANTO INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSAMBLE: INCLUIDO EN TU INSCRIPCIÓN UNA VEZ A LA SEMANA	15:40, 16:40, 17:40 o 18:40 horas	15:40, 16:40, 17:40 o 18:40 horas
ADOLESCENTES			
ADULTOS			

YE

YOUNG ENGINEERS



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 10 AÑOS	YOUNG ENGINEERS UNA VEZ A LA SEMANA	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas

B

BEYAJAD

EDADES	CLASE	MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA TERAPÉUTICA	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	GIMNASIA ESPECIAL	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	BAILE Y FORTALECIMIENTO FÍSICO	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	YOGA	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	TEMAS DE INTERÉS	13:00 a 14:00 horas	
	DIBUJO Y PINTURA	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	FORTALECIMIENTO INTEGRAL	13:00 a 14:00 horas	
	GIMNASIA CEREBRAL		13:00 a 14:00 horas
	GOTITAS CULTURALES		13:00 a 14:00 horas
	DIVIÉRTETE JUGANDO	13:00 a 14:00 horas	

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

AM

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

EDADES	CLASE	HORARIO
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CINE REFLEXIÓN	MARTES 16:30 a 19:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA CEREBRAL	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	DIVIÉRTETE JUGANDO	MIÉRCOLES 12:00 a 13:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CLUB DE ORO, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS VARIADAS	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

CA

CLASES DE ADULTOS

EDADES	CLASE	MARTES	JUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	RITMOS LATINOS	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	MÉTODO FELDENKRAIS	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas	



MA

MACABI

EDADES	CLASE	SÁBADO
3 A 5 AÑOS	MACATAN	11:00 a 12:00 horas

MA

MACABI

EDADES	CLASE	SÁBADO
1° A 3° DE PRIMARIA	JONATHAN	11:00 a 17:00 horas
4° A 6° DE PRIMARIA	YEHUDA	11:00 a 17:00 horas
1° A 3° DE SECUNDARIA	SHIMÓN	11:00 a 17:00 horas
1° DE PREPARATORIA	SEMINARIO	11:00 a 17:00 horas



GUÍA DE DEPORTES DE PUNTO CDIMS

PD
PUNTO

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
	PREDEPORTES (OLAMÍ)	17:30 a 18:30 horas	
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES (OLAMÍ)		17:30 a 18:30 horas
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (PUNTO CDI)	16:30 a 17:30 horas	
	PREDEPORTES (PUNTO CDI)	17:30 a 18:30 horas	
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES (PUNTO CDI)		16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES (PUNTO CDI)		17:30 a 18:30 horas

DC
PUNTO

DEPORTES DE CONTACTO

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 AÑOS EN ADELANTE 01 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA	16:30 a 17:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 01 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA	17:30 a 18:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 02 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
4 AÑOS EN ADELANTE 02 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA		17:30 a 18:30 horas
5 AÑOS EN ADELANTE	TOCHITO BANDERA ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
(U10-U12)	TOCHITO BANDERA REPRESENTATIVO		17:30 a 19:00 horas

DA
PUNTO

DEPORTES ACUÁTICOS

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 9 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01	16:30 a 17:30 horas	
10 A 12 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01	17:30 a 18:30 horas	
6 A 9 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02		16:30 a 17:30 horas
10 A 12 AÑOS	ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02		17:30 a 18:30 horas

FS

PUNTO

FUTBOL

CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)	16:30 a 17:30 horas	
FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)		16:30 a 17:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 AMARILLA		16:30 a 18:00 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 VERDE		16:30 a 18:00 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 AMARILLA	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 VERDE	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 MORADA	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 VERDE		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 AMARILLA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 MORADA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 NARANJA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 VERDE	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 AMARILLA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 MORADA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 VERDE		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 AMARILLA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 MORADA		18:00 a 19:30 horas
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 VERDE	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 AMARILLA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 MORADA	18:00 a 19:30 horas	
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014		16:30 a 18:00 horas

GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01	16:30 a 17:30 horas	
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01		16:30 a 17:30 horas
8 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 02		17:30 a 18:30 horas
7 EN ADELANTE	FESTIVAL	17:30 a 19:00 horas	
LISTA PREVIA	GIMNASIA EQUIPO QUINTETA	16:30 a 19:00 horas	
LISTA PREVIA	GIMNASIA RÍTMICA III IV V	16:30 a 19:30 horas	

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 11 al 18 de agosto

DOMINGO 11 DE AGOSTO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y Actividades Familiares
Proyección de película / Salón Anexo al Mural

Galería Pedro Gerson
Próximamente en el marco del Día del Abuelo exposición Benditas manos de Beyajad *Libertad*
Taller de dibujo y pintura
esta muestra estará exhibida del 25 de agosto al 22 de septiembre

MARTES 13 DE AGOSTO

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

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

11:00 a 12:00 horas Gimnasia Terapéutica /
Salón Anexo al Mural

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

11:00 a 12:00 horas Yoga/ Salón Ballet 1

13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 4
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Fortalecimiento integral / Ex Salón de
Juegos

13:00 a 14:00 horas Temas de interés / Salón 5 del Espacio
Cultural Abud y Mery Attie

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

16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Reina de corazones
/ Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 14 DE AGOSTO

11:00 a 12:00 horas Verano de Método Feldenkrais /
Salón Ballet 1

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

JUEVES 15 DE AGOSTO

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

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

11:00 a 12:00 horas Gimnasia Terapéutica /
Salón Anexo al Mural

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

11:00 a 12:00 horas Yoga/ Salón Ballet 1

13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 4
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Gotitas Culturales / Salón 5
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

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

DOMINGO 18 DE AGOSTO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y Actividades Familiares
Domingo musical con el Tenor Marcos Zapan/
Plaza Macabi



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

T-POZ, UN PARAÍSO DE AVENTURAS Y DIVERSIÓN PARA TODAS LAS EDADES

// ARANZA MERCADO

Del 28 de julio al 4 de agosto, un grupo de visitantes externos disfrutó de una variada gama de actividades en nuestras cabañas. Las actividades se adaptaron a diferentes edades, incluyendo juegos de puntería como "Ladder toss", juegos de mesa y búsqueda del tesoro. En el ámbito deportivo, se organizaron partidos de Voleibol con globos, Tochito, Futbol inflable, carreras y circuitos, así como "Dodgeball" (también conocido como quemados).

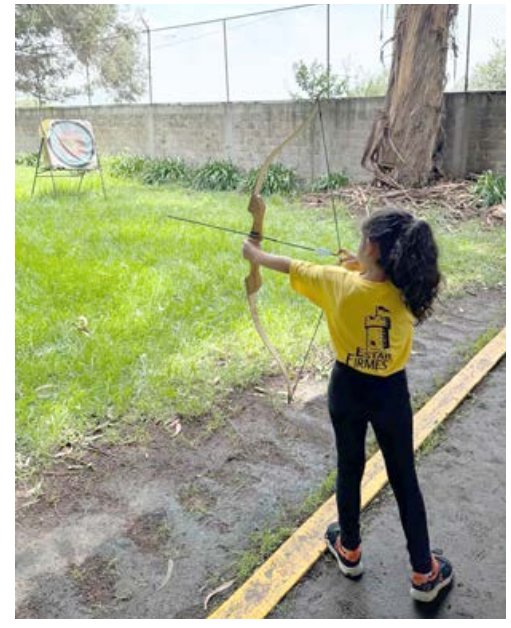
Los más pequeños disfrutaron rompiendo piñatas y realizando actividades tranquilas como colorear y dibujar. La piscina fue escenario de competencias y partidos de Waterpolo. Para los amantes de la adrenalina, se ofrecieron actividades extremas como Tirolesa, Muro de escalar y Tiro con arco.

El programa también incluyó momentos de reflexión y charlas grupales. Por las noches, los visitantes se reunieron alrededor de fogatas y participaron en shows de talentos.

■ **T-Poz ofrece una amplia variedad de actividades para todos los gustos:**

- **Deportivas:** Futbol, Tenis, Baloncesto, Voleibol y Natación.
- **Culinarias:** elaboración de galletas, helados artesanales y platillos con ingredientes secretos.
- **Sociales:** fiestas, celebraciones y aniversarios.
- **Culturales:** pintura, baile y espectáculos.
- **Al aire libre:** campamentos, ciclismo, picnics y juegos con pelota.
- **Extremas:** Tirolesa, Gotcha y Muro de escalar.
- **Otras:** Tiro con arco, Tiro con diábolos, juegos con globos y lodo, y diversas competencias.

Les recordamos que este domingo, 11 de agosto, T-Poz abre sus puertas a visitantes con mascotas. Contamos con áreas especiales donde podrán disfrutar juntos de un día inolvidable. ■



Síguenos en nuestras redes sociales



WWW.CDI.ORG.MX
WWW.CDI-INFORMA.COM

VIENE DE LA PRIMERA PÁGINA

EL VERANO CDI SUPERÓ TODAS LAS EXPECTATIVAS

"Ha sido un verano extraordinario", comentó una de las instructoras de Acrobacias. "Ver cómo los niños crecían día a día, no sólo en habilidades sino también en confianza y amistad, ha sido verdaderamente gratificante". Los padres también expresaron su satisfacción al observar las presentaciones de cada viernes donde todos los niños y niñas mostraron todo lo aprendido. Compartimos algunos de las opiniones que nos hicieron llegar: "¡El día que tuvieron robótica les fascinó! Ojalá el año que entra tuvieran más actividades de este tipo"; "Excelente el Camp Circus, vivimos fuera de México y mi hija ya quiere regresar el próximo año al mismo campamento"; "Me sorprendió todo lo que aprendieron mis niñas en una semana en el Camp Circus. Excelente su presentación final el viernes y todas las actividades realizadas durante la semana".

■ Éxito en las Clínicas Deportivas

El CDI concluyó con gran éxito sus Clínicas, ofreciendo a niñas y niños cuatro semanas de aprendizaje, superación y desarrollo personal. Este verano dejó una huella imborrable en todos los participantes.

Natación: Los jóvenes nadadores se enfrentaron a desafíos, demostrando que la persistencia puede superar cualquier barrera. Aprendieron no sólo a nadar, sino a confiar en sus capacidades.

Karate Do: Más que un deporte, Karate Do se convirtió en una lección de vida. Los participantes fortalecieron su carácter y aprendieron a enfrentar retos con valentía y respeto.

Gimnasia Artística: Cada pirueta y salto fue una muestra de gracia y fuerza. Los pequeños gimnastas demostraron que los sueños se alcanzan con perseverancia.

Gimnasia Rítmica: Las participantes convirtieron el deporte en arte, mostrando la armonía entre cuerpo y alma a través de cintas, aros y pelotas.

Futbol Soccer y Futsal: En el campo, los pequeños futbolistas vivieron la pasión del juego, aprendiendo el valor del trabajo en equipo y la perseverancia. En Futsal, la estrategia y el espíritu de grupo fueron clave.

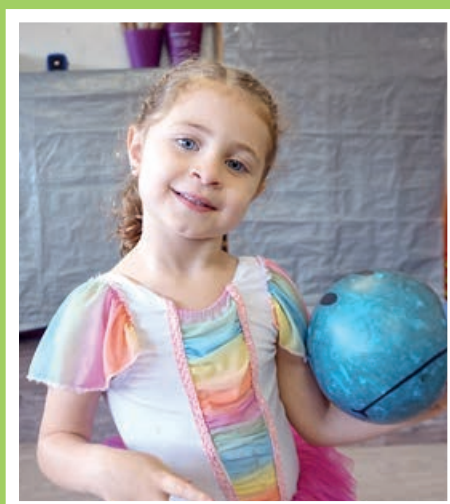
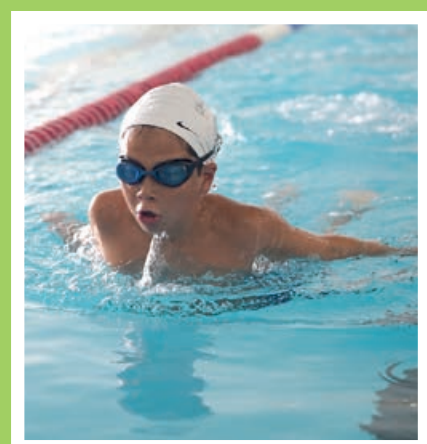
Básquetbol: Con cada salto, los niños y niñas demostraron que el esfuerzo constante lleva al éxito, reforzando la importancia de no rendirse nunca.

Béisbol: Los pequeños atletas comprendieron que la constancia y la concentración son esenciales. Cada inning fue una lección de trabajo en equipo y dedicación.

El éxito del Verano CDI 2024 no habría sido posible sin el dedicado equipo de Madrijim, Roshim y profesores, quienes trabajaron incansablemente para crear un ambiente seguro, divertido y enriquecedor para todos los participantes. La última semana en Camp CDI fue simplemente mágica. Con una temática de magia y misterio, los janijim se sumergieron en un mundo lleno de sorpresas y diversión. Al igual que un mago saca un conejo de su sombrero, nuestras peulot deslumbraron a los niños con actividades llenas de encanto y emoción, donde cada día se transformó en una nueva oportunidad para descubrir lo inesperado. Para nosotros ver a nuestros janijim divertirse tanto fue la verdadera magia que hizo de esta semana una experiencia inolvidable para todos. Por su parte, los viernes temáticos de Keff se consolidaron como el broche de oro de cada semana, llenando el campamento de alegría y emoción. El CDI agradece a todos los participantes, padres y personal que hicieron del Verano CDI 2024 una experiencia inolvidable, y espera con ansias recibir a una nueva generación de campistas el próximo verano para continuar esta maravillosa tradición. ■







GUERRA: REALIDAD COMPLEJA E INCIERTA

// ESTHER SHABOT*

No hay manera de predecir cómo se desarrollarán las cosas en la región del Oriente Medio, cuya crisis se agrava día con día por acontecimientos que no estaban en el radar y que constantemente generan nuevos escenarios y, desde luego, nuevas complicaciones. La guerra desatada con el ataque de Hamás a Israel el 7 de octubre, cuando en una sola jornada esa organización terrorista islámica asesinó a 1,240 personas y secuestró a más de 250, ha tenido ramificaciones casi desde el primer día. De inmediato, el Hezbolá libanés, una organización proxy de Irán, abrió un segundo frente, lanzando cientos de misiles y drones contra el norte israelí. Y desde mucho más lejos, las milicias chiitas hutíes de Yemen, igualmente dependientes y colaboradoras del régimen iraní, también iniciaron su embestida con proyectiles lanzados tanto contra territorio del Estado hebreo, como contra embarcaciones de naciones diversas que comúnmente circulan por el Mar Rojo en su ruta hacia el Canal de Suez.

Israel contraatacó en todos esos frentes, enfocando su ofensiva prioritariamente hacia Hamás en territorio gazatí donde desde hace casi 10 meses se libran intensos combates que han devastado a la Franja y cobrado la vida de cerca de 40 mil personas, de las cuales al menos un tercio son militantes de Hamás. Aun así, sólo la mitad de los rehenes capturados el 7 de octubre han sido liberados, mientras que el resto continúa en cautiverio o ha perecido. Las sucesivas rondas de negociaciones para liberar a los secuestrados, mediadas por Egipto, Qatar y EU, no han fructificado y, mientras tanto, el frente de guerra en el norte de Israel en su frontera con Líbano y Siria y que había sido durante estos 10 meses de relativamente baja intensidad sin escalar a niveles de guerra total, ofrece hoy un escenario de alta peligrosidad dados los acontecimientos ocurridos en esta última semana.

La cadena inició cuando un proyectil Falaq 1 con 53 kilos de explosivos y de fabricación iraní, fue lanzado por el Hezbolá impactando en una cancha de fútbol en la localidad de Majdal Shams, dentro de la zona del Golán israelí, habitada por población drusa. El saldo fue de 12 niños muertos y dos docenas más de heridos y constituyó el más mortífero de los ataques contra civiles israelíes desde que la guerra inició en ese frente.

La espiral de violencia continuó cuando tres días después el segundo hombre fuerte de Hezbolá, Fuad Shukr, fue asesinado en un suburbio de Beirut mediante un ataque aéreo israelí. Shukr era además buscado por EU desde hace décadas por su papel en una serie de ataques contra fuerzas norteamericanas, entre ellos los atentados que en Beirut en 1983, en el marco de la guerra civil libanesa, cobraron la vida de 241 marines.

La tensión aumentó aún más cuando dos días después se anunció que el máximo líder político del Hamás, Ismail Haniye, estando en Teherán con motivo de la toma de protesta del nuevo presidente iraní, Masoud Pezeshkian, fue asesinado a medianoche con algún tipo de explosivo mientras dormía. Haniye residía desde hace años en Qatar y se le atribuía una fortuna personal extraordinaria. Israel no se ha reivindicado ese atentado, pero la suposición general es que fue obra de algún operativo montado por el Estado hebreo. El simbolismo de este hecho ha sido muy fuerte por



haber sido ejecutado en el corazón mismo de la capital iraní, y por la jerarquía del personaje objeto del atentado.

Es así que tanto el jeque Nasrallah, líder máximo de Hezbolá, como altos funcionarios del Consejo de Seguridad Nacional Iraní y el liderazgo de los hutíes, han anunciado que responderán con toda energía, mientras que en Israel la población toma precauciones ante la posibilidad de una escalada y el premier Netanyahu advierte que, en caso de que ello suceda, la respuesta israelí también será contundente. El panorama es por tanto crítico, porque a partir de lo ocurrido las probabilidades de expansión de la guerra han aumentado considerablemente. EU y la Unión Europea intentan enfriar los ánimos, sabedores de los riesgos inherentes a la ampliación del conflicto, puesto que nada garantiza que no haya cálculos erróneos de parte de alguno de los bandos rivales ni que prevalezca la autocontención necesaria para evitar escenarios apocalípticos. ■

*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 3 de agosto de 2024.

EN TU SEGUNDO GRUPO
DE COREO ACADEMY
50%
DE DESCUENTO

A las personas que se inscriban
en un grupo de Coreo Academy
se les hará 50% de descuento
en su segundo grupo.

- No aplica con Dance Lab.
- Sólo aplica en la inscripción inmediata a ambos grupos.

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx y en la App CDI
Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAÍ
Extensiones 101, 103 y 104.



MEMORIA

// YOSSY GOLDMAN

En el Shabat previo a Tishá Beav, el día de duelo nacional Judío, escucharemos la famosa Haftará (lectura de los profetas) de Jazón, la “Visión de Isaías”. Y en Tishá Beav, recordaremos la destrucción de nuestro Sagrado Templo cerca de 2000 años atrás, ayunando y haciendo duelo junto con otras reglas del día.

¿Pero por qué recordar? El mundo no puede comprender porque hablamos constantemente del Holocausto -y ¡fue hace sólo 60 años atrás! Durante 19 siglos, hemos recordado y observado este evento y se ha convertido en el día más triste en nuestro calendario. ¿Por qué? ¿Por qué no olvidar lo que pasó? Es historia. Lo que fue, ya fue. ¿Por qué siempre repasar estas dolorosas visiones?

Dicen que Napoleón estaba pasando por un gueto judío en París y escuchó sonidos de llantos y gemidos emanando de una sinagoga. Se detuvo a preguntar de qué se trataba el lamento. Le dijeron que los judíos estaban recordando la destrucción de su Templo. “¿Cuándo sucedió?” preguntó el emperador. “Hace unos 1700 años atrás” fue la respuesta que recibió. Entonces Napoleón manifestó con convicción que un pueblo que nunca olvida su pasado está destinado a siempre tener un futuro.

Los judíos nunca tuvimos historia. Tenemos memoria. La historia se puede convertir en un libro, un museo y antigüedades olvidadas. La memoria está viva. Y la memoria garantiza nuestro futuro.

Aun en medio de las ruinas, rehusamos olvidar. El primer templo fue destruido por los babilonios. Mientras llevaban a los judíos al cautiverio, los judíos se sentaron y lloraron. “Junto a los ríos de Babilonia, allí nos sentamos y lloramos al recordar a Sion.” ¿Por qué llorábamos? ¿Por nuestra riqueza, hogares y negocios perdidos? No. Llorábamos por Sion y Jerusalem. “Si te olvidare, Jerusalem, que mi mano derecha olvide su destreza. ¡Que mi lengua se adhiera a mi paladar sino te recordare, si no he de traer a la mente a Jerusalem durante mi mayor alegría!” (Salmo 137). No estábamos llorando por nosotros o por nuestra libertad perdida,

sino por la ciudad celestial y el Santo Templo. En medio de la esclavitud, aspiramos a reconstruir, en medio de las ruinas soñamos por volver.

Y porque nos rehusamos a olvidar Jerusalem, volvimos. Porque rehusamos aceptar la derrota o aceptar nuestro exilio como un hecho histórico consumado, hemos reconstruido comunidades judías orgullosas a través del mundo, mientras que nuestros vencedores han sido vencidos por el tiempo. Hoy no hay más babilonios y la gente que hoy vive en Roma no son los romanos que destruyeron el Segundo Templo. Esas naciones son historia mientras nosotros, inspirados por la memoria, hemos emergido revitalizados y regenerados y será verdad para siempre que Am Israel Jai – el pueblo de Israel vive.

Recuerdo haber escuchado una historia del Holocausto de un estudioso de la Torá y su sobrino. En el campo de concentración estudiaron el Talmud juntos. Estaban aprendiendo el tratado Moed Katan, una parte del Talmud que, irónicamente, discute las leyes de duelo. Y cuando llegó la hora en que el tío se vio mirando a la muerte en la cara, le dijo a su sobrino, “prométeme que, si sobrevives, terminarás de estudiar este tratado de Moed Katan”. En medio de la miseria, desolación y tragedia, ¿qué pensamiento ocupaba su mente? Que el Talmud aun fuera estudiado. Esa fue su última voluntad en la tierra. ¿Era una locura o es el mismo secreto de nuestra supervivencia?

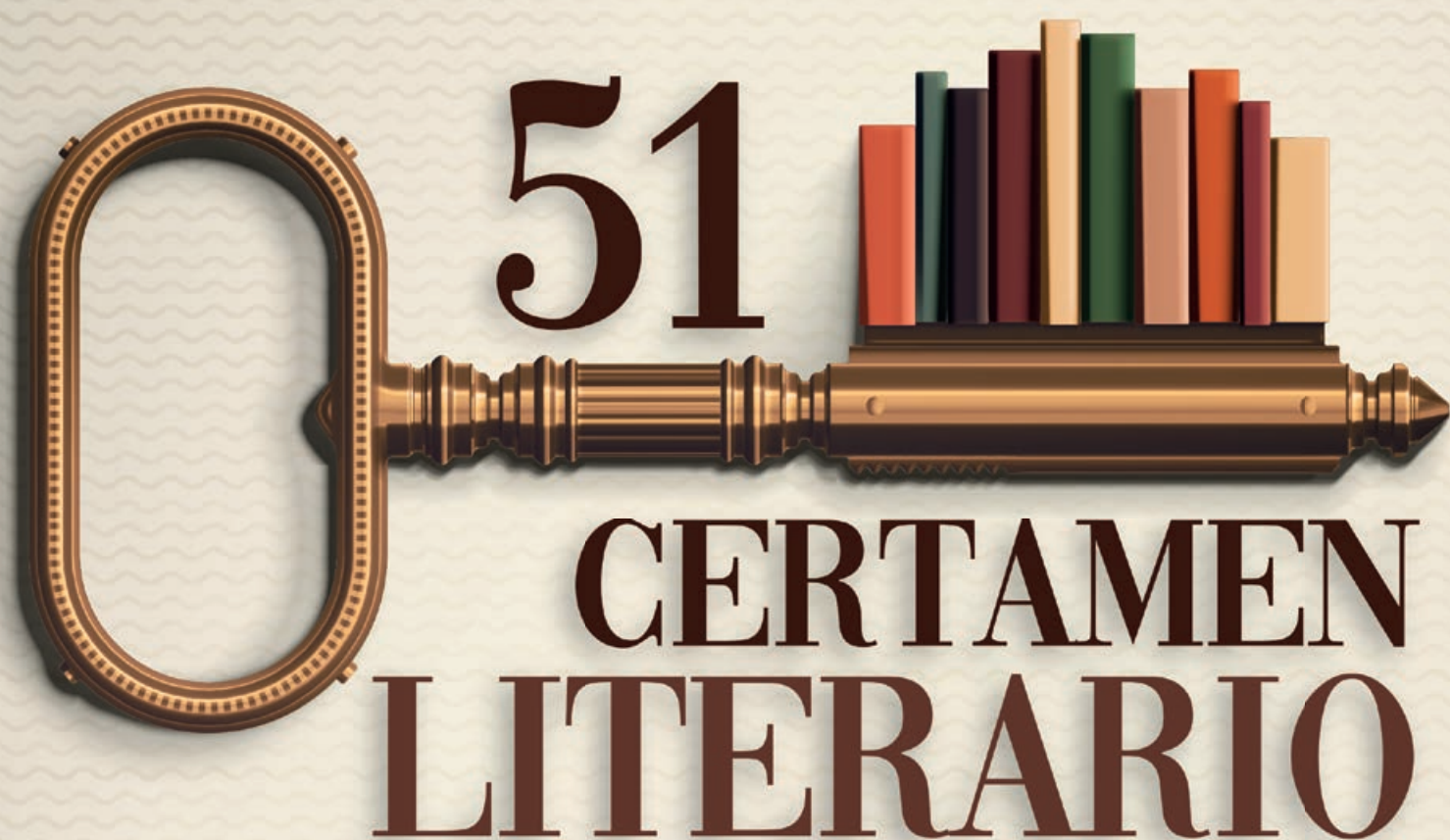
Sólo si rehusamos olvidar, sólo si observamos Tishá Beav, podemos tener la esperanza de reconstruir un día. Ciertamente, el Talmud nos asegura “Quien hace duelo por Jerusalem, tendrá el mérito de ver su regocijo”. Si vamos a volver a Sion, si nuestro pueblo abraza la esperanza de ser restaurado y revivido, entonces no olvidemos. Necesitamos observar nuestro día nacional de duelo. Olvide las películas y los restaurantes. Siéntese en un asiento bajo y haga duelo con su pueblo; y quizás aún más importante, recuerde. Y, por favor D-os, él restaurará esos días gloriosos y reconstruirá su propia casa para siempre. Que sea pronto en nuestros días. ■



Fundación AyL
Saltiel, A.C.



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.



51 CERTAMEN LITERARIO

CATEGORÍAS

INFANTIL A • INFANTIL B
SECUNDARIA • PREPARATORIA
ABIERTA

GÉNEROS

POESÍA • CUENTO

CIERRE DE INSCRIPCIONES

29 de octubre, 2024

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

8 de diciembre, 2024

Consulta las bases en www.cdi.org.mx

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 552.

@cdideporvida





CONVOCATORIA Certamen Literario 2024

El Centro Deportivo Israelita, A.C., a través del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI, convoca a todos los Socios, así como a miembros de instituciones y Colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, el interior de la república mexicana y de otros países, a participar en este acontecimiento literario. Los concursantes podrán participar en las siguientes categorías y géneros:

CATEGORÍAS

- Infantil A: 1°, 2° y 3° de primaria
- Infantil B: 4°, 5° y 6° de primaria
- Secundaria
- Preparatoria
- Abierta

GÉNEROS

POESÍA

Extensión máxima cinco cuartillas en formato de Word (No en PDF). Doble espacio, Arial 12 puntos.

CUENTO

Extensión mínima una cuartilla en formato de Word (No en PDF); máxima cinco cuartillas. Doble espacio, Arial 12 puntos.

Tanto en Poesía como en Cuento, los temas a desarrollar serán abiertos.

SERÁN DESCALIFICADOS trabajos desarrollados con cualquier modelo de lenguaje operado por Inteligencia Artificial (AI) llámese Chat GTP, Gemini, u otro. Los trabajos serán sometidos a detector de uso de AI.

BASES DEL 51 CERTAMEN LITERARIO CDI

1. Todos los trabajos deberán estar en español, ser originales e inéditos.
2. En el caso de plagio, el autor será el único responsable de esta acción y asumirá las consecuencias legales por infringir los derechos de autor.
3. Los trabajos que estén participando en otros concursos quedarán descalificados.
4. Cada participante podrá inscribir un solo trabajo por género.
5. Al inscribir un trabajo en el portal de internet www.certamenliterariocdi.org.mx, el autor otorga al CDI todos los derechos de su uso y reproducción.
6. Cada colegio o institución será responsable de la inscripción de los trabajos seleccionados que los representarán.
7. Únicamente se aceptarán cinco trabajos por género y categoría sin excepción alguna y bajo previa selección de las obras por las autoridades correspondientes de cada colegio o comunidad. Se sugiere que los trabajos escolares no sean solicitados en forma obligatoria, sino que atiendan a la propia vocación de los alumnos, quienes por sí mismos deseen participar. Serán descalificados los trabajos que sean una tarea escolar.
8. Se recibirán trabajos de los siguientes colegios participantes: Colegio Atid, Colegio Olamí ORT, Colegio Hebreo Maguén David, Colegio Hebreo Monte Sinai, Colegio Hebreo Tarbut, Escuela Yavne, Yeshivat Emuná, Yeshivá Ateret Yosef, Colegio Beth Yaacob, Colegio Bet Hayladim, Mosdot Toiras Eliahu, Yeshivá Keter Torá, Kadima, Colegio Or Hajayim y Nuevo Colegio Israelita de Monterrey, así como de las comunidades de Cancún, Guadalajara y Tijuana.
9. Se podrán inscribir también trabajos de tnuot (movimientos juveniles) o instituciones comunitarias. Deberán inscribirlos en la categoría que corresponda a la edad del autor. Todos los autores que participen representando a una tnuá o institución deberán ser miembros activos de éstas.
10. La definición de los premios o regalos adjudicados a los ganadores, se darán a conocer durante la Ceremonia de Premiación, y pueden ser diferentes a los entregados en certámenes anteriores. El Comité Organizador se reserva el derecho a la determinación de los mismos.
11. En ocasión de recordar la figura de Don Alejandro Saltiel (Z"l) como gran

filántropo, se otorgará el Premio Alejandro Saltiel al que los jueces designen como mejor trabajo del concurso en cualquiera de los géneros y en cualquiera de las categorías. Será decisión de los jueces otorgar más de un Premio Saltiel o declarar el premio desierto.

12. Mecánica de inscripción en la web:

- a) La inscripción se realizará a través de internet en la siguiente dirección: www.certamenliterario.cdi.org.mx
 - b) Llena correctamente el formulario que aparece, con tus datos y adjunta el archivo en Word. Recuerda que el archivo deberá tener el mismo nombre que el trabajo inscrito.
 - c) Envía tu trabajo y automáticamente estás inscrito en el Certamen Literario del CDI.
 - d) Cada trabajo inscrito deberá tener en su primera página en la parte superior los siguientes datos:
 - Título del trabajo.
 - Categoría en la que participa.
 - Seudónimo. Los trabajos que refieran directa o tácitamente la identidad del autor quedarán descalificados.
 - e) Serán considerados únicamente los trabajos inscritos vía internet. Se cancela la recepción de los trabajos en nuestras oficinas con el fin de agilizar el registro.
 - f) Los colegios, tnuot o instituciones participantes harán llegar una lista con los nombres de sus respectivos concursantes a nuestras oficinas, previo a la inscripción de los trabajos, al correo electrónico: romeroa@cdi.org.mx
 - g) Los trabajos presentados por Socios del CDI, miembros de la Comunidad Judía de México o del extranjero podrán inscribir directamente su trabajo de forma independiente bajo el mismo procedimiento.
 - h) LA FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN DE TRABAJOS SERÁ EL MARTES 29 DE OCTUBRE DE 2024, A LAS 14:00 HORAS.
13. Los participantes o trabajos que no cumplan con los requisitos asentados en la presente convocatoria serán descalificados, al igual que aquellos que fueran elaborados con Inteligencia Artificial (AI).
 14. Se llevará a cabo la CEREMONIA DE PREMIACIÓN, EL DOMINGO 8 DE DICIEMBRE, A LAS 13:00 HORAS.
 15. El Comité Organizador se reserva la decisión del momento y forma en que se anunciarán a los ganadores.
 16. Todos los trabajos ganadores serán publicados en el libro del 51 Certamen Literario. Los trabajos recibidos aparecerán en el portal CDI en internet (www.cdi.org.mx) durante los meses de noviembre y diciembre de 2024.

SOBRE EL COMITÉ ORGANIZADOR Y EL JURADO

- El Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI está compuesto por Ejecutivos, Voluntarios y profesionales del CDI. Este Comité Organizador se encargará de nombrar al Jurado y vigilar el cumplimiento de los estatutos fijados en la presente convocatoria.
- El Jurado estará integrado por distinguidas personalidades del ámbito literario. Al dar su fallo, lo hará con total independencia del Comité Organizador.
- Queda prohibida la participación en el Certamen Literario a miembros del Comité Organizador, así como a los integrantes del Jurado calificador.
- El fallo del Jurado calificador será inapelable.
- Los trabajos con faltas de ortografía demeritarán la calificación de los jueces. Sugerimos considerar este aspecto.
- Queda a consideración del Jurado calificador otorgar empates y designar menciones especiales. Será su prerrogativa declarar desierto algún lugar. El Jurado calificador tendrá la facultad de citar a algún participante a fin de cerciorarse sobre el origen de algún trabajo.
- Cualquier asunto no contemplado en la presente convocatoria quedará a consideración del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI.

Atentamente:

**COMITÉ ORGANIZADOR
DEL 51 CERTAMEN LITERARIO**



Fundación A y L
Saltiel, A.C.



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

MAAYÁN HAJAIM

CÓMO DESARROLLAR UN APEGO SEGURO EN LA EDAD ADULTA

// PATRICIA LIBERTAD HERNÁNDEZ SOSA*

Las personas con un estilo de apego inseguro suelen sufrir bastante y tener problemas en sus relaciones. Por ello, si quieres desarrollar un apego seguro en la edad adulta, te contamos cómo hacerlo.

■ ¿Qué es el apego?

Cada uno de nosotros poseemos un estilo de apego; es decir, una forma de vincularnos afectivamente con los demás. Este estilo viene determinado por la relación que establecimos con nuestras principales figuras durante la infancia, pero también, y en menor medida, por experiencias posteriores con amigos, compañeros y parejas románticas.

Si nuestro estilo de apego no es el más adecuado, podemos sufrir mucho a lo largo de nuestra vida. Por ello, queremos mostrarte cómo desarrollar un apego seguro en la edad adulta.

■ Tipos de apego

El estilo de apego de una persona comienza a formarse durante los primeros años, en función de la atención y los cuidados que el bebé recibe. Así, pueden diferenciarse cuatro tipos de apego:

-Apego seguro: Se forma cuando los cuidadores son sensibles y receptivos a las necesidades del niño y responden de forma consistente. Ese pequeño crece sintiéndose amado y seguro, es capaz de confiar en otros y tiene un buen concepto de sí mismo.

-Apego evitativo: En este caso, los cuidadores ignoran las necesidades y llamados del bebé, no cuidan ni responden a sus emociones. Al crecer, este niño aprende a reprimir lo que siente y a ser excesivamente independiente. Evita por todos los medios mostrarse vulnerable y no puede confiar en los demás, no intima emocionalmente.

- Apego ambivalente: Se crea cuando los cuidadores son inconsistentes e impredecibles; esto es, en ocasiones responden con rapidez y amor a las demandas del niño, y en otras se muestran hostiles y desinteresados. Esto crea una sensación de ansiedad e inseguridad que lleva al niño a no sentirse valioso y a tener que asegurarse constantemente el afecto y la presencia de quienes ama.

-Apego desorganizado: Se forma cuando el pequeño vive abusos, negligencia grave o abandono. Presenta entonces una mezcla de síntomas ambivalentes y evitativos, puede tener conductas explosivas, gran frustración y un fuerte rechazo (y a la vez anhelo) de vínculos emocionales.



■ Cómo desarrollar un apego seguro en la edad adulta

Desarrollar un apego seguro no es una tarea sencilla, ya que implica modificar una tendencia que aprendimos durante nuestros primeros años. Hará falta un importante trabajo personal que no siempre resulta cómodo realizar. Sin embargo, matizar estas actitudes y aprender a relacionarnos desde la confianza puede suponer un enorme y positivo cambio.

Lo ideal, en términos de felicidad personal y éxito en las relaciones, es tener un apego seguro. Cualquiera de los otros estilos nos traerá complicaciones, dolor y frustración. Afortunadamente, hay algunos pasos que podemos dar para matizar nuestro estilo de apego, incluso siendo ya adultos.

■ Pasos para desarrollar un apego seguro

1. **Sanar el pasado:** Es esencial trabajar en los traumas y experiencias negativas vividas en la infancia.
2. **Gestionar los disparadores de ansiedad:** Identificar y aprender a manejar las situaciones que nos generan ansiedad es fundamental.
3. **Vincularse sanamente:** Aprender a establecer relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo.

La psicoterapia será de gran ayuda en este proceso, ya que permite trabajar los traumas vividos en la infancia y desarrollar nuevas formas de relacionarse.

■ Desarrollar un apego seguro es posible

Trabajar el apego es una de las cuestiones más complicadas debido a lo arraigado que se encuentra desde tanto tiempo atrás. Sin embargo, todos podemos superar nuestro estilo de apego inseguro y avanzar hacia una mayor seguridad, confianza y bienestar.

El cambio llevará tiempo y en muchas ocasiones surgirán de nuevo esas antiguas tendencias, pero con conciencia, perseverancia y trabajo personal podremos aumentar nuestro bienestar y la calidad de nuestras relaciones. ■

Si requieres apoyo, comunícate a Maayán Hajaim al 55 5292 5131.

LAPID

LA ÚNICA VICTORIA PARA ISRAEL ES “UN ACUERDO DE REHENES QUE TRAERÁ A NUESTROS HIJOS A CASA”

El líder de la oposición, Yair Lapid, afirma que la única victoria para Israel será «un acuerdo sobre los rehenes que traiga a nuestros hijos a casa y restablezca la disuasión», al tiempo que felicita a las fuerzas de defensa israelíes por las «eliminaciones justificadas y las operaciones precisas».



Lapid hace los comentarios en la llamada Plaza de los Rehenes en Tel Aviv después de su sesión informativa de seguridad del Primer Ministro Benjamin Netanyahu en el cuartel militar de Kirya, horas después de que las FDI confirmaran la muerte de Muhammad Deif, el comandante del ala militar de Hamás, en un ataque israelí en Gaza el mes pasado.

«Nuestros enemigos deben saber que tenemos una nación fuerte y un ejército fuerte que les alcanzará en cualquier parte», afirma. ■

Fuente: AJN

Nueva tecnología israelí utiliza drones para polinizar cultivos artificialmente

QueenDee, un derivado de Tech-19 en Yeruham, Israel, desarrolló un sistema que proporciona a los agricultores una solución de vanguardia que combina la recolección y dispersión de polen con precisión dentro de los invernaderos, con el poder de la IA para la evaluación de diferentes parámetros que son de importancia crucial para el rendimiento de los cultivos.

¿Cómo? La polinización de QueenDee se realiza a través de drones. Aunque por ahora los drones son operados manualmente mediante un panel de control amigable para el usuario, el objetivo a largo plazo es hacerlos totalmente autónomos.

El dispositivo de QueenDee se acopla a la parte inferior de los drones, lo que permite recolectar y distribuir polen de manera eficiente.

Adi Arbiv, el CEO de QueenDee, explicó que “cuando una flor produce polen, la gran mayoría del polen nunca llega a donde se supone que debería llegar” y agregó que “no tenemos que recolectar millones de granos de polen; nos basta con recolectar dos miligramos de polen”.

La idea desarrollada por la empresa surgió durante un hackathon de 2023, que se centraba en la tecnología de drones. El equipo de Queen Dee detectó que la polinización era uno de los principales desafíos en la agricultura, y a partir de eso, empezaron a trabajar en una solución automatizada. ■

Fuente: Agencias

Por el periodo de vacaciones, el horario de la Biblioteca será de

lunes a jueves de 8:30 a 19:00 horas.
sábados y domingos 9:00 a 15:00 horas.



Guimel

Presenta

ACÁ EN LA TIERRA

de Luis Eduardo Yee

GANADORA DEL 1ER LUGAR DENTRO DEL FESTIVAL HABIMA DE TEATRO 2024.

Por causas de fuerza mayor la función del 31 de julio se pospone al 29 de sept. a las 12:00pm



VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

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

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

Urge aumentar el número de médicos en Israel

Las bondades del sistema médico israelí (mutualismo médico, excelentes profesionales, infraestructuras avanzadas, aunque no siempre suficientes) pasan a un segundo plano ante la incontrastable realidad que Israel arrastra desde hace mucho tiempo. Se trata de la creciente falta de médicos, cuya secuela es la espera del paciente de muchos meses para ser atendido por especialistas en distintos espacios. Otro tanto sucede con los tratamientos de fisioterapia o para realizar una resonancia magnética. El panorama es igualmente preocupante en áreas como geriatría y psiquiatría, afectando particularmente a la población más vulnerable. Los datos que recientemente hiciera públicos la columnista Ricky Mamán en un semanario israelí, y que presentaré a continuación, son elocuentes.

Según la OCDE, el número de médicos en Israel es de 3.3 por cada mil habitantes, mientras que el promedio en los demás países de esta organización es de 3.7 por cada mil habitantes. Más aún, según vaticinios, la situación en Israel tiende a agravarse y se estima que en 2035 el número de médicos en Israel será de 3.2 por cada mil habitantes. Dado que la capacitación de médicos insume un período prolongado, las modificaciones pertinentes que se realicen en el presente darán sus frutos recién en un decenio.

Este trascendente tópico ocupa un rol central en el informe presentado hace pocos días por el Contralor del Estado y no es nuevo, ya emergió en el informe del año 2018. Téngase en cuenta la alta tasa de natalidad de la población israelí, el número de inmigrantes, la creciente longevidad no siempre acompañada de calidad de vida, todo lo cual requiere un aumento considerable del número de médicos.

A tal efecto, cabe señalar que dos tercios de los médicos en Israel son egresados de universidades del exterior, abarcando tanto a israelíes que estudiaron en estos lugares como a nuevos inmigrantes. Sin embargo, este número irremediablemente se reducirá debido a una reforma aprobada (conocida como reforma Yatziv), por la cual no se reconocerán en Israel los títulos obtenidos en distintas universidades cuyos alumnos hayan comenzado sus estudios en 2019 y, por ende, no podrán ejercer la medicina en Israel. Fundamentalmente se trata de centros académicos de Europa Oriental, cuya calidad de estudios no responde al nivel exigido en Israel.

La secuela es clara e inequívoca. A partir del año 2026, el número de profesionales que cursaron estudios en el exterior se reducirá sensiblemente. A título de ejemplo, en el año 2022 se otorgaron en Israel 1025 licencias a médicos que estudiaron en el exterior. De ellos, un 62% son egresados de universidades descalificadas por la reforma Yatziv. Esta secuela se notará especialmente en la periferia, donde el número de médicos ya es reducido. Un 63% de los profesionales de la Galilea y un 51% del Neguev son egresados de



universidades descalificadas por la reforma mencionada, lo cual incidirá especialmente en la población de la periferia.

Otro factor que lamentablemente puede agudizar el problema es el siguiente: en la década de los 90 ascendieron a Israel numerosos y calificados médicos de la ex Unión Soviética. Actualmente, muchos de ellos están habilitados para jubilarse, creando un vacío difícil de llenar. A título de ejemplo, en el año 2021, un cuarto de los médicos de Israel (10,700) había pasado los 67 años de edad, lo que los habilita a jubilarse, mientras que la edad de otros 10,000 médicos oscila entre los 55 y 67 años de edad.

Un informe del Ministerio de Salud de Israel de agosto de 2023 revela que la ausencia de médicos se acusa principalmente en especialidades como geriatría, anestesiología, medicina interna, oncología, primeros auxilios, patología, radiología, cirugía, rehabilitación, neurología, medicina legal y psiquiatría.

■ ¿Cómo combatir o reducir el problema?

Por lo pronto, ante tal coyuntura, el Estado decidió acertadamente continuar empleando a profesionales especializados aún después de alcanzar la edad de su jubilación, para evitar un vacío en su campo y no afectar el tratamiento al paciente.

En segundo término, estimulando a las universidades israelíes para que establezcan Facultades de Medicina o amplíen las ya existentes. Me consta que tanto el Instituto Weizmann como la Universidad de Haifa recibieron donaciones para establecer Facultades de Medicina. Nunca entendí por qué no lo hicieron hasta el presente y, en la práctica, obligaron a israelíes con vocación de médicos a cursar sus estudios en el exterior. En este contexto, más de un estudiante, una vez culminada su carrera, decidió afincarse en el exterior. Cabe facilitar igualmente, con las precauciones del caso, la incorporación de médicos del exterior que opten por radicarse en Israel.

Aunque a mi entender tardíamente, el Ministerio de Salud de Israel se propuso como meta que 2000 estudiantes cursen estudios de Medicina en Israel durante el año 2030. Asimismo, desde ámbitos estatales, se recomendó respaldar financieramente a todos los israelíes que cursan estudios de medicina en el exterior, en facultades y universidades de reconocido prestigio.

Cabe asimismo ampliar un emprendimiento digno de todo encomio que ya existe y funciona, por el cual varias mutualistas médicas de Israel celebran acuerdos con especialistas privados de gran jerarquía, de tal modo que el usuario, abonando una suma módica, recibe en poco tiempo un tratamiento excelente. ■

Fuente: Dr. Israel Jamitovsky para Aurora Digital

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

ESTA ES LA NUEVA IA DE CAMBRIDGE QUE PREDICE EL DESARROLLO DEL ALZHEIMER

Una herramienta de inteligencia artificial desarrollada por la Universidad de Cambridge ha demostrado una notable capacidad para predecir el desarrollo del Alzheimer en individuos con signos iniciales de demencia. Según un estudio publicado en 'EClinicalMedicine', esta tecnología puede identificar correctamente la progresión hacia el Alzheimer en cuatro de cada cinco casos, prometiendo transformar los métodos de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

El equipo de investigación de Cambridge resalta que este enfoque innovador podría reducir la necesidad de pruebas diagnósticas invasivas y costosas, mejorando al mismo tiempo los resultados del tratamiento en las fases iniciales de la enfermedad. Actualmente, el diagnóstico temprano de la demencia es fundamental, ya que los tratamientos son más efectivos en esta etapa. Sin embargo, las pruebas actuales a menudo implican procedimientos invasivos como la tomografía por emisión de positrones (PET) o la punción lumbar, que no siempre están disponibles en todas las instalaciones médicas.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, representando entre el 60% y el 80% de los casos. Detectar la enfermedad en sus primeras etapas es crucial para maximizar la eficacia de los tratamientos disponibles. No obstante, hasta un tercio de los pacientes reciben un diagnóstico incorrecto o tardío, lo que limita las posibilidades de una intervención efectiva.

■ Un modelo de aprendizaje automático pionero

Investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Cambridge han creado un modelo de aprendizaje automático que supera a las herramientas de diagnóstico actuales en la predicción de si una persona con problemas leves de memoria y cognición desarrollará Alzheimer y en qué plazo. Este modelo fue construido utilizando datos no invasivos recopilados rutinariamente, como pruebas cognitivas y resonancias magnéticas estructurales, de más de 400 personas en una cohorte de investigación en Estados Unidos.

El modelo fue validado con datos adicionales de 600 participantes de la misma cohorte estadounidense, así como con datos longitudinales de 900 individuos de clínicas de memoria en el Reino Unido y Singapur. Los resultados demostraron que el algoritmo podía diferenciar entre personas con deterioro cognitivo leve que se mantendrían estables y aquellas que progresarían a Alzheimer en un plazo de tres años. La herramienta identificó correctamente los casos que desarrollaron Alzheimer en el 82% de las veces y los que no lo hicieron en el 81%.

Este algoritmo resultó ser aproximadamente tres veces más preciso que los métodos actuales de diagnóstico en predecir la progresión hacia el Alzheimer. Esta precisión mejorada podría reducir significativamente los diagnósticos erróneos y permitir intervenciones más tempranas y efectivas.



Además, el modelo permitió a los investigadores clasificar a las personas con Alzheimer en tres grupos según la rapidez de la progresión de sus síntomas: aquellos con síntomas estables, aquellos con progresión lenta y aquellos con progresión rápida. Estas predicciones fueron confirmadas con datos de seguimiento durante seis años, sugiriendo que la herramienta podría ser extremadamente útil en la práctica clínica.

mente útil en la práctica clínica.

■ Implicaciones clínicas

Este enfoque tiene el potencial de mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes al identificar a aquellos que necesitan una vigilancia más estrecha y reducir la ansiedad de los que probablemente permanecerán estables. También podría evitar pruebas diagnósticas invasivas y costosas innecesarias, optimizando los recursos del sistema de salud.

Los investigadores tienen planes de ampliar el modelo para abarcar otras formas de demencia, como la demencia vascular y la demencia frontotemporal, y utilizar diferentes tipos de datos, incluidos marcadores sanguíneos. La profesora Zoe Kourtzi, autora principal del estudio, enfatiza la importancia de desarrollar mejores herramientas para la identificación e intervención tempranas en la demencia, considerando el creciente desafío de salud pública que representa esta enfermedad. ■

Fuente: Neosmart



AGUA

La contaminación constituye una crisis mundial

Desde grandes trozos de basura hasta sustancias químicas invisibles, una amplia gama de contaminantes acaba en los lagos, ríos, arroyos, aguas subterráneas y, finalmente, en los océanos de nuestro planeta. La contaminación del agua junto con la sequía, la ineficacia y el aumento de la población- ha contribuido a una crisis del agua dulce que amenaza las fuentes de las que dependemos para el agua potable y otras necesidades fundamentales.

Son constantes los estudios científicos que alertan sobre la contaminación del agua en todo el mundo. Desde restos plásticos hasta detectar la presencia de sustancias como "nicotina y antidepresivos en aguas de la Antártida".

Las investigaciones han revelado que un contaminante en particular es más común en el agua del grifo de lo que se pensaba: los PFAS, siglas de poli y perfluoroalquilos. Los PFAS se utilizan para que los artículos de uso cotidiano se vuelvan resistentes a la humedad, al calor y las manchas; algunas de estas sustancias químicas tienen una vida media tan larga que se las conoce como "la sustancia química eterna".

"Más del 70% del agua tanto de superficie como subterránea se usa para la irrigación de campos", aseguraba la Agencia Espacial Europea en 2023, al presentar un proyecto de monitarización por satélite del uso del agua en el Viejo Continente. Salvaguardar el suministro de agua es importante porque, aunque casi el 70 % del mundo está cubierto por agua, solo el 2,5 % es dulce. Y solo el uno por ciento del agua dulce es fácilmente accesible: gran parte de ella se halla atrapada en remotos glaciares y campos de nieve. "Los humanos tiene cada vez mayor impacto en el equilibrio natural de la Tierra, incluido el ciclo del agua.

Pero ni siquiera estas reservas están libres de amenazas. En 2023, un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) detectó la presencia de 59 microcontaminantes orgánicos de diversas familias químicas en el agua de 140 Áreas Importantes para la Conservación de las Aves y la Biodiversidad (IBA) en España, zonas de especial protección identificadas por la ONG BirdLife International. "Los resultados muestran que la actividad agrícola y las zonas densamente urbanizadas son las mayores fuentes de contaminación.", aseguraba el CSIC en su nota de prensa.

Tampoco en los puntos más altos del planeta el agua está a salvo. Las cordilleras cubren una cuarta parte de la superficie del planeta y los millones de personas que las llaman hogar siempre han convivido con sus riesgos naturales. Pero ahora, el calentamiento global está cambiando fundamentalmente su composición. Sus temperaturas han aumentado hasta un 50% más rápido que la media mundial, e incluso cuando hacen cumbre en el Himalaya, los alpinistas abandonan ahora sus trajes de expedición por chaquetas más ligeras, un pequeño consuelo en medio de los elevados peligros.

Los científicos que calculan los riesgos de las catástrofes naturales en las montañas, como Perry Bartlett, del Instituto Federal de Investigación Forestal, de la Nieve y del Paisaje (WSL) de Suiza, necesitaban actualizar sus modelos. "La



escala de lo que calculamos ha cambiado por completo: los sucesos son mucho mayores", afirma.

■ Causas de la contaminación del agua

La contaminación del agua puede proceder de diversas fuentes. Puede penetrar en el agua directamente, a través de vertidos legales e ilegales de fábricas, por ejemplo, o de plantas de tratamiento de aguas imperfectas. Los vertidos y las fugas de los oleoductos o las operaciones de fracturación hidráulica (fracking) pueden degradar los suministros de agua. El viento, las tormentas y el vertido de basura -especialmente de residuos plásticos- también pueden enviar desechos a las vías fluviales.

Gracias en gran medida a décadas de regulación y acciones legales contra los grandes contaminadores, la principal causa de los problemas de calidad del agua en Estados Unidos es ahora la "contaminación de fuentes no puntuales", cuando los contaminantes son transportados a través del suelo por la lluvia o la nieve derretida. Esta escorrentía puede contener fertilizantes, pesticidas y herbicidas procedentes de granjas y hogares; petróleo y productos químicos tóxicos provenientes de carreteras e industrias; sedimentos; bacterias originarias del ganado; residuos de animales domésticos y otros contaminantes. Este es un problema que se repite en todo el mundo.

Por último, la contaminación del agua potable puede producirse a través de las propias tuberías si el agua no se trata adecuadamente, como ocurrió en el caso de la contaminación por plomo en Flint (Michigan; Estados Unidos) y otras ciudades. Otro contaminante del agua potable, el arsénico, puede proceder de depósitos naturales, pero también de residuos industriales.

Consecuencias de la contaminación del agua

La contaminación del agua puede provocar problemas de salud humana, envenenamiento de la fauna y daños en el ecosistema a largo plazo. Cuando la escorrentía agrícola e industrial inunda las vías fluviales con un exceso de nutrientes, como el nitrógeno y el fósforo; suelen promover la proliferación de algas que luego crean zonas muertas o

áreas de bajo oxígeno donde los peces y otras formas de vida acuática ya no pueden prosperar.

Las floraciones de algas pueden tener efectos sanitarios y económicos para los seres humanos, ya que provocan erupciones y otras dolencias, al tiempo que merman los ingresos del turismo en los destinos lacustres más populares gracias a su aspecto y olor desagradables. Los altos niveles de nitratos en el agua por la contaminación de nutrientes también pueden resultar especialmente perjudiciales para los bebés, ya que interfieren en su capacidad de suministrar oxígeno a los tejidos y pueden desencadenar el "síndrome del bebé azul". La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación calcula que el 38 % de las masas de agua de la Unión Europea están sometidas a la presión de la contaminación agrícola.

En todo el mundo, el suministro de agua insalubre también se cobra un peaje sanitario en forma de enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud, al menos 2000 millones de personas beben agua de fuentes contaminadas por heces que puede transmitir enfermedades peligrosas como el cólera y la fiebre tifoidea.

■ **Métodos para atajar la contaminación del agua**

En muchos países, las normativas han restringido el vertido de contaminantes en lagos, arroyos y ríos por parte de la industria y la agricultura, mientras que las plantas de tratamiento garantizan que el agua potable sea segura para

el consumo. Los investigadores están trabajando en otras formas de prevenir y limpiar la contaminación. La beca-da por National Geographic África Flores, por ejemplo, ha creado un algoritmo de inteligencia artificial para predecir mejor cuándo se producirán las floraciones de algas. Varios científicos están buscando formas de reducir y limpiar la contaminación por plásticos.

Sin embargo, ha habido contratiempos. La regulación de los contaminantes está sujeta a la coyuntura política cam-biante, como ha ocurrido en Estados Unidos con la relaja-ción de las protecciones medioambientales que impedían a los propietarios de tierras contaminar las vías fluviales del país.

Cualquiera puede ayudar a proteger las cuencas hidro-gráficas desechando correctamente el aceite de motor, las pinturas y otros productos tóxicos, manteniéndolos fuera de los pavimentos y desagües. Tenga cuidado con lo que tira por el fregadero, ya que puede llegar al agua. La Agen-cia de Protección del Medio Ambiente de Estados Unidos recomienda utilizar detergentes sin fosfatos y lavar el co-che en un lavadero comercial, que está obligado a eliminar correctamente las aguas residuales. Los tejados verdes y los jardines de lluvia pueden ser otra forma de que las per-sonas en entornos contruidos ayuden a restaurar parte del filtrado natural que suelen proporcionar los bosques y las plantas. ■

Fuente: National Geographic

Adversidad

// NISSIM MANSUR

Es la adversidad un acontecimiento im-previsible y descontrolado...
Difícil de sobrellevar...

Fortalece el CARÁCTER...
La VOLUNTAD sale a flote...
Resulta ser parte de la vida... Para vencerla hay que afrontarla...

Siempre se puede, si de veras se quiere lo que se hace...



Madre

// GRACE NEHMAD AMKIE*

Madre me llenas de amor y otros detalles.
En cuerpo y alma.

Dios no puede estar en todas partes a la vez, por eso hizo a las madres.

De okdiario.com proverbio judío

*Filósofa, poeta y pintora. Autora de Mis mundos pa-ralelos (en dichos y refranes, en seres mágicos y sus historias) en pintura y poesía.

VALLE DE HULA

Encuentran un busardo de patas largas afectado por el virus de viruela aviar

El Centro de Rehabilitación de Vida Silvestre de Agamon (AWRC, por sus siglas en inglés) se estableció en diciembre de 2019 gracias a la colaboración entre KKL-JNF y Tel-Hai College.

Está ubicado en el parque Valle de Hula e incluye una clínica de emergencia, una guardería y jaulas de rehabilitación avanzadas, áreas en las que se trabaja para rehabilitar animales salvajes heridos y huérfanos y brindarles el entorno óptimo para su exitoso regreso a la naturaleza.

A principios de esta semana, el centro informó que está llevando a cabo un tratamiento crucial sobre un busardo de patas largas, una de las aves rapaces más monumentales de Israel.

El busardo llegó desde la reserva natural Hai-Bar Carmel con síntomas de viruela aviar (Avipoxvirus).

El equipo veterinario descubrió que padecía lesiones en la piel causadas por el virus, que similar a la varicela en humanos, afecta principalmente a las aves jóvenes. El virus se transmite a través de picaduras de mosquitos pero no es peligroso para los seres humanos.

Además de limpiar y desinfectar cuidadosamente las áreas afectadas, brindarle una dieta nutritiva para acelerar su recuperación y garantizarle un ambiente tranquilo y privado para evitar el estrés, los veterinarios decidieron acolchar las alas del busardo y utilizar vendajes para protegerlas. ■

Fuente: Aurora

DIVIÉRTETE JUGANDO

TALLER LÚDICO PARA ADULTOS.

TE ESPERAMOS
LOS MIÉRCOLES,

A PARTIR DEL 4 DE SEPTIEMBRE
DE 2024, 12:00 A 13:30 HORAS
MODERADORA: RAQUEL BIALIK.

EX SALÓN DE JUEGOS.

C₃ D₁ I₁

¡NO TE LO PIERDAS!



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

SUDÁFRICA

SABORES DEL MUNDO

Bobotie Kosher

■ Ingredientes:

- 1 kg de carne de res picada (kosher)
- 2 rebanadas de pan blanco (kosher)
- 1 taza de leche de soya (dividida)
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 2 cucharadas de chutney de albaricoque (asegúrate que sea kosher)
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque (opcional, si no encuentras chutney kosher)
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 taza de pasas
- 2 huevos (kosher)
- 3 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto

■ Instrucciones:

1. Preparación del pan:

Remoja las rebanadas de pan en 1/2 taza de leche de soya. Deja reposar hasta que estén bien empapadas. Luego, escurre el exceso de leche y desmenuzalas.

2. Preparación de la carne:

En una sartén grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio. Añade las cebollas picadas y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados y fragantes.

3. Añadir especias:

Agrega el curry en polvo, la cúrcuma, el comino y el cilantro en polvo a la sartén. Cocina por unos minutos hasta que las especias estén bien integradas con las cebollas y el ajo.

4. Añadir carne y pan:

Añade la carne picada a la sartén y cocina hasta que esté dorada. Luego, añade el pan desmenuzado y mezcla bien.

5. Incorporar ingredientes adicionales:

Añade el chutney de albaricoque, el vinagre de vino blanco, el azúcar y las pasas a la mezcla de carne. Cocina a fuego lento durante unos 10 minutos, asegurándote de que todos los ingredientes estén bien combinados. Salpimienta al gusto.

6. Preparar el horneado:

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca la mezcla de carne en una bandeja para hornear engrasada.

7. Mezcla de huevo y leche:

En un tazón, bate los huevos con la 1/2 taza restante de leche de soya. Vierte esta mezcla sobre la carne en la bandeja.

8. Hornear:

Coloca las hojas de laurel sobre la mezcla y hornea durante 30-40 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada y firme.

9. Servir:

Retira las hojas de laurel antes de servir. Acompaña con arroz amarillo y chutney adicional si lo deseas.

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.

VACACIONES A LA VISTA

CON TUS CONDUCTORES DE SIEMPRE

¿LISTO PARA TU GRAN ESCAPE? Reserva tus traslados con antelación al aeropuerto y garantiza un viaje sin estrés. ¡Hazlo ahora y relájate!

NUESTROS SERVICIOS

- ✓ Aeropuertos
- ✓ Viajes Foráneos
- ✓ Eventos

AGENDA TU SERVICIO
55 3038 3009

Para el ingreso de tu chofer al CDI y a Punto CDI Monte Sinai, tramita la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES.**

Costo \$250.

VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

Informes con Teresa Martínez

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

POR TU SEGURIDAD

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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

Si encuentras algún objeto extraviado, favor de entregarlo al Comité de Socios.

AVISO DE PRIVACIDAD

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

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

SR. NISSIM SHASHO
Director General del CDI

COMITÉ DE MARKETING
MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

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

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN
LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

LIC. ELIZABETH NAVARRO
Gerente Comercial

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
DENISSE FUENTES
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ
LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. GABRIELA LÓPEZ
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA
Fotógrafo

FRANCISCO PADILLA
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

YOSSY GOLDMAN
PATRICIA HERNÁNDEZ
SERGIO LUPERCIO
NISSIM MANSUR
ARANZA MERCADO
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
JESÚS RAMÍREZ
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
ESTHER SHABOT

Nota:
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española
CARTAS A LA REDACCIÓN: CDINFORMA@CDI.ORG.MX

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

CLASES DE Beyajad

Gimnasia Cerebral

Gimnasia Terapéutica

Gimnasia Especial

Dibujo y Pintura

Activación Cerebral

Gotitas culturales

Baile y fortalecimiento físico

Historia y Actualidades Judías

Yoga



COSTO MENSUAL \$760.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

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

