

Emshej, la continuidad

La danza judía se presenta como una forma de expresar y compartir nuestra identidad. Emshej da la bienvenida a Shari Moreno como directora del programa que nos da continuidad y fortaleza.

21►



CDI informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספורטע-צענטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 3014

30 de tishrei 5784

Ciudad de México a 15 de octubre de 2023

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida

ACTO DE SOLIDARIDAD CON EL PUEBLO DE ISRAEL



DOMINGO
15 DE OCTUBRE | 12:00 PM

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

**LLEVA TU BANDERA DE ISRAEL
VISTE DE AZUL Y BLANCO
HAZ CARPOOL**

EL EVENTO COMENZARÁ PUNTUALMENTE

LOGOS:

- Comité Central de la Comunidad Judía de México, A.C.
- Tribuna Israelita
- CDI
- Kehilé
- Maguen David
- 100 Aniversario Comunidad Sefardí
- CSC
- Federación Femenina
- Beth Israel Community Center
- Centro Sionista de México, A.C.



Israel anunció la creación de un gobierno de emergencia

6►



Intensa y emotiva 50
Copa Imai

Pablo Carrillo



Campeonato Nacional
By C

Perla Rangel



VI Juegos Macabeos
Panamericanos 1987

18►



Beyajad: una vida activa y plena en todas las etapas

Lucero Mora

22►



La mejor forma de recorrer el mundo

Tramita tu Tarjeta de Crédito Mifel Miles & More y disfruta de sus beneficios.

Seguro, fácil y rápido



Tarjetas de Crédito Mifel. Conoce más opciones de Tarjetas de Crédito Mifel, términos, condiciones, requisitos de contratación, comisiones, unidad monetaria, cobertura geográfica y el folleto informativo en www.mifel.com.mx o llama a Contacto Mifel al teléfono 800 226 4335 | 55 5293 9000 o acude a tu sucursal. CONDUSEF tel. 800 999 80 80 / 55 5340 0999 asesoria@condusef.gob.mx; www.condusef.gob.mx | UNE Mifel 800 906 4335 / 55 52827800 ext. 7668, email: une@mifel.com.mx.

 ESENCIA INTERIOR
Ofrece terapias alternativas
ARMONIZACIONES
 FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL,
 ESPIRITUAL, ENERGÉTICO
**¿Sientes tristeza, enojo,
 frustración, miedo?**
Apoyo Tanatológico
 Armonización presencial y a distancia,
 a través del conocimiento
 y la práctica holística.




TERAPEUTA CERTIFICADA
 María Isabel Martínez
 Previa cita  55 8576 5438
 CIUDAD DE MÉXICO
esencianteriorterapias.wordpress.com

 ¡LISTOS PARA ENTREGA!
 GRAN LIQUIDACIÓN
AUTOS NUEVOS Y DEMOS
 X-TRAIL ALTIMA VERSA
 KICKS SENTRA
 Limitado a
25 UNIDADES NUEVAS **7 UNIDADES DEMO**
 Pregunta por nuestras promociones y planes de financiamiento.
Eduardo Atri M  55 5402 4789
 ASESOR PROFESIONAL DE VENTAS
CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES CON TU ASESOR PROFESIONAL DE VENTAS. VIGENCIA AL 31 DE OCTUBRE DEL 2023. 



zoom out
 Tus posibilidades son infinitas

10 NOVIEMBRE 2023
 Centro Deportivo Israelita

Más de 20 universidades y 500 carreras.

ACTO DE SOLIDARIDAD CON EL PUEBLO DE ISRAEL



DOMINGO
15 DE OCTUBRE

12:00 PM

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

LLEVA TU BANDERA DE ISRAEL
VISTE DE AZUL Y BLANCO
HAZ CARPOOL

EL EVENTO COMENZARÁ PUNTUALMENTE

RECOMENDACIONES



Tratar de llegar familias en un solo coche o tratar de llegar en coches llenos



Llevar identificación comunitaria y al momento de llegar tenerla en mano para enseñarla a la gente de seguridad



No llevar bultos (mochilas, bolsas de mujer, maletas etc.) para que el ingreso sea mas fácil



Se pondrá seguridad para cruzar por el puente norte (justo el que esta en la cuadra de walmart no se cuida el puente que esta en la parte sur donde antes estaba la ford)



Llegar con tiempo al evento ya que habrán estrictas medidas de seguridad

GABRIEL BEN TASGAL:

“PUEDE HABER UN ENFRENTAMIENTO ENTRE ESTADOS UNIDOS Y HEZBOLLAH”

El periodista consideró comparable el ataque de Hamas al derribo de las Torres Gemelas. “Cuando te vas a dormir de noche sabiendo que estás bien protegido y te levantas con el 1100 muertos, el shock emocional es muy importante”, afirmó el especialista.

Gabriel Ben Tasgal considera que la división política entre conservadores y progresistas en Israel puede haber empoderado a los enemigos y debilitado las defensas del país y criticó duramente a la prensa por el papel que cumplió en la exacerbación del conflicto. Además, considera que existe peligro de una escalada en el conflicto. “A partir de ahora vamos a ver todo el tiempo imágenes desde la Franja de Gaza, y creo que la imagen internacional se va a modificar”, aseguró el especialista en Medio Oriente en Modo Fontevecchia, por Net TV, Radio Perfil (AM 1190) y Radio Amadeus (FM 91.1).

¿Es comparable el shock que produjo este ataque de Hamas en Israel con el shock que produjo en Estados Unidos el atentado en las Torres Gemelas el 11 de septiembre?

Sí, sin duda, es muy comparable, porque el ciudadano israelí vivía con la seguridad de que contaba con uno de los mayores y más eficientes servicios de inteligencia y fuerza de seguridad del mundo.

Entonces, cuando te vas a dormir de noche sabiendo que estás bien protegido y te levantas con el 1100 muertos, el shock emocional es muy importante y, por otro lado, el aumento de la incertidumbre y de la bronca también, que se puede traducir en acciones militares, una necesidad de la población de colocar al Hamas en su lugar de alguna manera, pero, por otro lado, la incertidumbre de saber que estás enviando a tu hijo a que se enrolle en el ejército y que va a tener que combatir casa por casa dentro de la Franja de Gaza.

¿Cómo puede ser que un sistema tan sofisticado no pueda captar pequeñas motos, parapentes o drones? Al mismo tiempo, ¿es plausible, por lo menos como hipótesis, que puede haber habido alguna filtración en la venta de los servicios de seguridad de Israel a países escandinavos?

Hay que responder de dos formas diferentes. Hay una cantidad de razones que pueden ser técnicas o tecnológicas, como por ejemplo las planteadas, ¿es posible?, sí, puede llegar a ser posible.

A mí me cuesta mucho creer que no haya habido algún tipo de intervención tecnológica para neutralizar sensores o sistemas defensivos. Ten en cuenta que cuando hay una valla de seguridad que es capaz de identificar una paloma que se posó arriba de la valla, es raro que no haya presenciado o que no haya visto el acercamiento de lo que acabas de contar, o sea, que hay algún tipo de problema tecnológico.

En ese sentido, lo que puedo decir es que la postura actual de la ciudadanía es, cuando se dispara, no se investiga quien tuvo la culpa. Entonces, todavía hay cientos de versiones, incluso una desmentida, que decía que Egipto le había avisado a Israel que se estaba armando algo especialmente grande y que Netanyahu no le prestó atención, eso ya se desmintió.

Entonces, por un lado tienes una cuestión tecnológica y por otro lado una cuestión conceptual, que en este caso creo que es más importante. Y la cuestión conceptual es de ver dos ejemplos; la primera, una concepción que, como Hamas es mucho más débil que el ejército israelí, no se va a atrever a hacer algo tan grave porque no puede sostener la respuesta que va a venir. Entonces, un ente racional no debería hacer lo que hizo.



La segunda cuestión es toda una concepción que se fundamentaba en que, si los israelíes permitían la entrada de palestinos a trabajar dentro de Israel, no iban a atacar. 20 mil familias se empezaron a beneficiar con el hecho de que gazatíes trabajen dentro de Israel y a llevar comida a su casa, entonces, no es lógico que ataquen y que hagan un atentado como el que hicieron, se pensaba. Bueno, esta premisa psicológica de concepción también fracasó. Entonces, ahí tienes aspectos tecnológicos y aspectos estratégicos.

Existen personas que le asignan este fracaso a la grieta, a dos años de peleas entre conservadores y progresistas, a partir de lo que acá sería la Suprema Corte de Justicia, pero que independientemente de ello, era el significante de un proceso de ruptura de la sociedad que Hamas aprovecha porque las sociedades están más débiles cuando están divididas. ¿Es plausible que la sociedad dividida por la política entre conservadores y progresistas pueda haber empoderado a los enemigos y debilitado las defensas?

Totalmente, y tengo varias explicaciones. Desde el punto de vista, si lo quieras comparar con Argentina y la grieta k - antik, la diferencia es que en la historia del pueblo judío las grietas ideológicas se suelen traducir en violencia física. Entonces, por suerte, no hemos visto en Argentina cosas parecidas, pero podríamos repasar la historia.

Cuando en la época de los días de Jesús teníamos a las escuelas judías que incendiaban los depósitos de comida de la otra escuela para que de esa forma mueran ante los romanos primero los otros, ahí ves que la grieta no es algo esporádico y que solamente ocurre ahora. Y, por otro lado, el punto de vista psicológico. Hay que entender cómo piensa un radical islámico, que considera que es importante que cuando ves a tu enemigo débil, entonces tienes que atacarlo, pero si él es muy fuerte, incluso puedes llegar a hacer una tregua con él hasta que vuelva a ser débil.

En árabe se conoce esto como hudna. O sea, si ves que Israel es muy fuerte, muy poderoso, puedes declarar una tregua como hizo, por ejemplo, ya sea de Arafat o como hizo Egipto que declaró una hudna contra Israel que, si copian la postura de Mahoma, tiene que durar nueve años, nueve meses y nueve días. Entonces la fortaleza acerca a la paz y la debilidad promueve actos de violencia.

Dicho esto, Hamas y Hezbollah, ven que Israel se está peleando entre ellos por un tema sobre la disputa legal.

En este marco de acción me gustaría destacar el papel nefasto que ha tenido la prensa en este aspecto.

Me gustaría que profundizaras cuanto la prensa ha sido constructora de esa grieta y que metáfora encuentras comparándolo con Argentina.

Te voy a dar un ejemplo, yo estudio abogacía en Argentina, por lo tanto, no es que sean un tema ajeno los temas legales. Cuando tú tienes 15 jueces de la Suprema Corte de Justicia, los cuales 12 y medio son Zaffaroni con esteroides, y las elecciones las ganan siempre los conservadores en el último año, es evidente que hay un desbalance ahí. Entonces viene el gobierno y dice, tenemos que hacer reformas por un montón de argumentos.

Pero en el momento que la prensa hace una campaña diciendo que este pequeño cambio es el fin de la democracia, y que Israel va directo a ser como Turquía y como Hungría, simplemente idiotiza a la gente. Entonces tú ves a personas muy serias diciendo barbaridades legales.

La persona no tiene por qué saber ni ser especialista en temas legales, pero, aunque sea, da una expli-

VIENE DE LA PÁGINA 5

cación moderada, sopesada, trae a conservadores y universalistas que cada uno diga su opinión, hagamos un debate con inteligencia, porque si tú lo que haces es extremar el debate, y a eso le agrega las redes sociales, empeora la situación.

Todos hoy en día somos periodistas, la inteligencia es reconocer entre un Fontevecchia que tiene un prestigio de años y un charlatán que te dice cualquier barbaridad, o sea, tenemos acceso a toda la información del mundo, la pregunta diferenciadora es qué es confiable y qué no es confiable.

Lamentablemente la prensa ha potenciado muchísimo la extremización y la brecha, y en el caso de algunos países puede no afectar físicamente eso, pero en el caso de Israel sí afecta, porque Hezbollah también lee la prensa local. Y ahí te he dado el ejemplo de la prensa en sí, de la irresponsabilidad de la forma de comunicar para poder quizás ganar algún tipo de audiencia por una cuestión ideológica, porque la prensa tiene postura política también.

Ahora, la prensa es un caso, pero tenemos un montón de casos. La irresponsabilidad del primer ministro de lanzar una reforma de manera abrupta, como si fuese un tractor que intenta modificar 30 años de cambios en el sistema judicial israelí y quiere modificarlo en tres minutos. No se cambian las cosas así, tiene que explicarlo, tiene que hacerlo de forma pausada, con consenso. Todo esto no es bueno a los ojos de un radical islámico que ve a Israel debilitado.

¿Ves alguna posibilidad, en un contexto internacional donde hace algunas semanas tuvimos lo de Nagorno-Karabaj y la invasión de Rusia a Ucrania, que escale a nivel de un conflicto donde directamente se llegue a una lucha entre Israel e Irán? ¿Y estemos en un contexto de policrisis y una cantidad de guerras simultáneas por la falta de un liderazgo mundial como un debilitamiento global de Estados Unidos?

Por un lado, pienso que, dentro de Israel, lo que está ocurriendo ahora ha unido y ha destruido toda la imagen de separación porque tenemos un 100% de enrolamiento, eso por el lado interno de Israel.

Por el lado internacional tenemos que Estados Unidos por ahora ha jugado, se ha manifestado a favor de Israel y también ha colocado un barco de guerra para explicarle a Hezbollah que no le conviene introducirse. Pero Hezbollah hasta ahora en dos días ha disparado morteros, intentando coquetear con la idea de entrar quizás



para contentar a los musulmanes del mundo, para mostrar que ellos también están haciendo algo.

¿Un enfrentamiento con Irán directo? No creo que lo deseé Irán, porque una cosa es un grupo no estatal que paga un precio determinado y otra cosa es un Estado que con un misil te vuela en el Parlamento ante Irán. Tienes que pagar un precio determinado por hacerte loco en el Medio Oriente. Pero sí creo yo que puede haber un enfrentamiento con Hezbollah y es más, si tomamos en cuenta que en el Medio Oriente cuando un líder especialmente radical, un líder de Hezbollah, de Al-Qaeda, de ISIS, anuncia algo tú tienes que creerle.

En la cultura occidental nosotros cuando hablamos algo en secreto eso es lo que vale y después si túquieres habla en público lo que quieras. En el Medio Oriente y su cultura lo que tú declaras en público es mucho más importante y por lo tanto si el líder de Hezbollah, el líder religioso, el Iman Fadlala, acaba de declarar que si Israel

entra por tierra a la Franja de Gaza, Hezbollah va a formar parte de la guerra, yo le creería.

Así como Al Qaeda finalmente terminó con la invasión de Estados Unidos en Afganistán, ¿crees que existe la posibilidad de escalamiento en este caso?

Sí, totalmente. Hay un peligro real de una escalada, especialmente con la introducción de Hezbollah y quizás de fuerzas islamistas que están también en Cisjordania. Hay un peligro real.

La gran pregunta es si Israel tiene la experiencia acumulada y la capacidad de enfrentarse a tantos frentes a la vez, y hasta qué punto va a contar con la simpatía mundial. Porque una cosa es que asesinen en un día a 1200 israelíes, más o menos, y que secuestren a 130 y todo el mundo se solidariza con Israel, salvo algunas candidatas de extrema izquierda en Argentina que dicen barbaridades desde el punto de vista legal. Pero en general, la solidaridad del mundo es real, pero cuando Israel entre por tierra a la Franja de Gaza y aumente las imágenes de niños sin casas y de muertes de civiles inocentes, esta solidaridad no se va a mantener, y con cierta dosis de razón.

Entonces yo diría que lo que estamos escuchando hoy en los medios de comunicación va a durar unos días. A partir de ahora vamos a ver todo el tiempo imágenes desde la Franja de Gaza, y creo que la imagen internacional se va a modificar. ■

Fuente: Perfil

Israel anunció la creación de un gobierno de emergencia

En un comunicado conjunto entre el primer ministro, Benjamín Netanyahu, y el líder opositor, Benny Gantz, confirmaron la creación de un "gobierno de emergencia y un gabinete de guerra" tras los ataques de Hamas. El primer ministro de Israel, Benjamín Netanyahu, y un dirigente opositor anunciaron la conformación de un "gobierno de emergencia" hasta que termine la guerra con Hamas.

En un comunicado, el líder israelí y el exministro de Defensa, Benny Gantz, confirmaron: "Después de una reunión celebrada hoy, ambos acordaron establecer un gobierno de emergencia y un gabinete de guerra".

También anunciaron la creación de un "gabinete de gestión de la guerra" con tres integrantes: el propio Netanyahu, el ministro de Defensa, Yoav Gallant, y el exministro de Defensa



PASE A LA PÁGINA 7

VIENE DE LA PÁGINA 6

Benny Gantz. El principal referente de la oposición, Yair Lapid, no es parte de la alianza, aunque el comunicado señaló que tiene "reservado" un puesto en el gabinete de guerra.

Por otro lado, detallaron que desde el gobierno de emergencia y desde el nuevo gabinete "no se promoverán proyectos de ley ni decisiones gubernamentales que no afecten a la conducción de la guerra". Otro de los puntos que detallaron en el comunicado es que mientras dure el conflicto, todos los nombramientos de altos cargos se prorrogarán automáticamente.

El ministro de Finanzas, Bezalel Smotrich, y el ministro de Seguridad Nacional, Itamar Ben Gvir, son algunos de los nombres importantes del gobierno de Netanyahu que quedaron excluidos del mando de las operaciones militares.

Cómo avanza el conflicto en Israel

El anuncio llega como respuesta a los ataques de Hamas desde el sábado, que terminaron con la vida de más de 1.200 personas del lado israelí (al 8 de octubre). Netanyahu consideró que la ofensiva de Hamas fue "una salvajada que no se veía desde el Holocausto" perpetrado por el nazismo y prometió que su país "vencerá por medio de la fuerza".

Israel bombardea la Franja desde el sábado y mantiene el enclave en asedio tras cortarle el suministro de agua, electricidad y comida. Según el ejército, varios objetivos del movimiento islamista fueron alcanzados en los bombardeos. Hamas indicó en cambio que los ataques afectaron a viviendas, fábricas, mezquitas y tiendas. ■

Fuente: Ámbito Noticias

Me abandonaste

// ILAN EICHNER W.

Dijiste algo por la guerra en Ucrania, sentiste dolor, lástima por las víctimas. Levantaste la voz para defender la causa de la justicia racial ante los lamentables hechos que injustamente cobraron la vida de George Floyd. En tus redes sociales escribiste el 'hashtag' #BlackLivesMatter. Sentiste empatía por las mujeres que sufren los atropellos de una sociedad machista y patriarcal. Dijiste algo, saliste a la calle, te solidarizaste con la causa del movimiento feminista el pasado ocho de marzo. Comentaste que los derechos humanos de todas las personas deben protegerse por el Estado y celebraste enérgicamente cuando legislaron para permitir el matrimonio igualitario. Te invadió la rabia cuando te enteraste de un acto de corrupción impune y condenaste al gobierno enérgicamente, porque la corrupción no está bien. Estuviste ahí cuando el terrorismo radical islámico cobró la vida de inocentes en diferentes rincones del mundo y compartiste imágenes con el famoso "pray for...", y te entristece, te duele en lo más profundo del alma, que el nombre de tantas ciudades pueda reemplazar los puntos suspensivos. ¿Dónde estás? ¿Qué te pasó? Te necesito y no te encuentro, me abandonaste. ¿A dónde te has ido?

¿A caso eres capaz de IGNORAR que durante los últimos dieciocho años medio millón de personas ha vivido bajo la opresión de un régimen radical islámico y terrorista? ¿Te parece coherente voltear la cara? Estamos hablando de Gaza, un lugar donde gobierna Hamás. Entérate de quienes son, lee su carta fundamental.¹ ¡DATE CUENTA! Estamos hablando de una organización terrorista, que existe, literalmente con el propósito de aniquilar, matar, destruir a otros. Se alimentan del odio, de la destrucción.

Dentro la franja de Gaza no existe justicia para las minorías raciales. Están prohibidos los matrimonios entre gente que tiene distintos colores de piel.² En especial, las personas con un origen africano sufren discriminación de toda clase.

Bajo el régimen del terrorismo islámico impuesto por Hamás, las mujeres no tienen derechos. Simplemente no es un tema. Olvidemos cuestiones como la equidad laboral, el aborto seguro o la protección a las víctimas de delitos sexuales. En Gaza las mujeres básicamente no pueden hacer absolutamente nada sin consentimiento de su esposo, y eso, si tienen la valentía de pedírselo.³ Se trata de un ambiente absolutamente hostil para la mujer, donde no tienen posibilidad de tomar decisiones tan básicas como la forma de vestirse y se ven forzadas a vivir con el terror de que ante la SOSPECHA de su esposo de una infidelidad serán quemadas en la cara con ácido y marcadas de por vida.⁴



En lo que respecta a la libertad sexual, al Hamás le enorgullece de sobremanera su política de imponer la pena de muerte a las personas que sostienen relaciones íntimas con otras de su mismo género.⁵ Así es, la homosexualidad en cualquiera de sus expresiones se castiga con la pena capital, con una ejecución pública y antecedida por un procedimiento (ni siquiera me atrevo a utilizar la palabra 'judicial') absolutamente arbitrario y sin derecho a una defensa.

Por si todo lo previo no es suficientemente indignante, debe añadirse el elemento de la corrupción tan repugnante en la que se ve inmerso el brazo político del Hamás. Como latinoamericanos no debería resultarnos un problema distante, ni extraño. Ya conocemos la historia: un gobierno de unos pocos, desinteresado de la población de la que es responsable y que responde exclusivamente al interés de su propio bolsillo. Desde esta perspectiva, adquiere mucho sentido que los líderes palestinos, no sólo los dirigentes del Hamás, tengan poco o ningún interés en terminar con el conflicto. Señálese que de acuerdo con cifras del Banco Mundial⁶ los palestinos han recibido, por supuesto, a través de sus líderes, más de CUARENTA MIL MILLONES DE DÓLARES, en los últimos veinticinco años. Recursos que cuesta mucho trabajo creer se dirigieron a beneficiar a la población palestina. ¿Dónde están las mezquitas, las escuelas, los hospitales? Sobra comentar que esta situación ha sido señalada incluso por periodistas gazatíes, palestinos, que han sido encarcelados por hacer uso de su libertad de expresión, por hacer su trabajo.⁷

No se trata de comparar. Respeto y admiro la lucha de cada una de las personas relacionadas con causas honorables y justas, y a en especial a ti, que eres parte de ello, pero te pido de la manera más atenta que hagas lo

PASE A LA PÁGINA 8 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 7

mismo: respétame a mí y a la legitimidad de mi causa. El Estado de Israel no necesita de tu apoyo para salir adelante. Durante los últimos cinco mil quinientos años el pueblo judío ha enfrentado infinidad de adversidades, y continuaremos haciéndolo hasta el final de los días. Existimos antes que muchas de las civilizaciones de la actualidad y seguiremos haciéndolo durante varios siglos, con la simpatía del mundo o siendo víctimas de su odio. Sin perjuicio de ello, te pido, como favor, que no hagas daño.

Genera mucho daño convertirse en detractor de la ÚNICA DEMOCRACIA EN EL MEDIO ORIENTE. Genera mucho daño negar el derecho que tiene un país soberano, como lo es Israel, para poder defender a su población y a sus fronteras, como lo haría cualquier otro. Ante todo, genera demasiado daño cuestionar el derecho a la autodeterminación del pueblo judío, lo cual es gravísimo. Por demás preocupante. Los judíos tenemos derecho a un estado propio, tal como es el DERECHO DE TODOS LOS PUEBLOS. PUNTO. Ese derecho también asiste a los palestinos, que a pesar de haber tenido la oportunidad de consolidarlo en varias ocasiones históricas han RECHAZADO categóricamente cada una de ellas. (Comisión Peel en 1936, Plan de Partición de la ONU en 1947, el ofrecimiento de 1967 que se respondió con los famosos "tres NO de Jartum", el plan de Ehud Barak del año 2000, el plan de Ehud Olmert del año 2008).

La tierra no es el problema. Recuerda que en el año 2005 el gobierno israelí unilateralmente decidió abandonar la franja de Gaza.⁸ Las Fuerzas de Defensa de Israel forzaron la evacuación de cientos de familias israelíes, de sus propios hermanos, algunos de ellos en la actualidad aun sin un hogar, con la esperanza de lograr la paz, al costo que fuera. Se exhumaron cadáveres, se vaciaron sinagogas, se derribaron hogares. Gaza quedó absolutamente libre de cualquier presencia judía. Aquí estamos, dieciséis años después. Israel es vecino de una fortaleza terrorista.

Israel se encuentra lejos de ser un país perfecto. Su gobierno ha fracasado en muchos aspectos y ha sido exitoso en muchos otros, sin embargo, eso no legitima a cualquiera para negar su derecho a existir, a defenderse cuando está bajo ataque. ¿Lo hace bien? De maravilla. Israel destinará siempre absolutamente todos sus recursos para defender a cada uno de sus ciudadanos, incluidos, por supuesto, un millón ochocientas mil personas árabes musulmanes, que son tan israelíes como un judío. Sin embargo, exiges una respuesta "proporcional". ¿Qué es lo proporcional? ¿A caso Israel tiene que lanzar más de dos mil trescientos misiles a la población civil palestina indefensa? ¿Deberían las Fuerzas de Defensa de Israel dejar de avisar los lugares en los que llevará a cabo acciones militares para que los civiles abandonen la zona? ¿Deberá Israel dejar de emplear el método del 'golpe en el techo'?⁹ Bajo ningún concepto, Israel quebranta las Leyes de la Guerra.¹⁰

NO ENTIENDO TU DOBLE ESTÁNDAR MORAL. ¿Por qué elijes sólo ciertas batallas? Quisiera creer que todo esto es una gran confusión, que se trata de un involuntario accidente. Me queda claro que entiendes que los derechos humanos son para todos, en cualquier circunstancia y sin distinción. Sin embargo, no termino de entender por qué motivo defendiste las atroces acciones del grupo terrorista radical islámico Hamás, que aparte de ser el principal opresor del pueblo palestino, en este momento ESTÁ HACIENDO TODO LO POSIBLE POR MATAR A MI FAMILIA Y AMIGOS EN ISRAEL. Estas solapando a alguien que, si tuviera la oportunidad de tomar mi vida, lo haría.

¡BASTA! ¡BASTA YA!

El Estado de Israel es un país democrático, de primer mundo. En su territorio conviven pacíficamente musulmanes, cristianos, árabes, drusos, coptos, samaritanos, armenios, rusos, estadounidenses, bahai, etíopes, migrantes de origen sudaní, migrantes de origen tailandés, judíos y muchos otros.

Israel es un país que, en 1969, mucho antes que eso fuera posible en otros lugares del mundo, tuvo una jefa de gobierno mujer, quien ocupó el cargo de primer ministro. Israel es un país en el que los hombres y las mujeres tienen las mismas oportunidades, en el que sirven lado a lado en las Fuerzas de Defensa y en el gobierno. Israel es el país que ocupa el puesto número veinticinco en igualdad de género.¹¹

El único país judío del mundo también se caracteriza por su alto grado de inclusión y tolerancia. A diferencia de la carta fundacional del Hamás, la declaración de independencia del país asegura los mismos derechos para todos, sin importar su raza, género o religión.¹² Se trata de un país en el que las personas pertenecientes a la Comunidad LGBTTIQ+ gozan de una amplia aceptación y protección.¹³ Un país libre, de derechos humanos, de libertades.

Además de todo lo anterior, Israel es un país orgulloso de su democracia, de su sistema judicial, en el que participan jueces y funcionarios judíos y árabes, unos junto a los otros, trabajando por el respeto a las leyes, y en el que un primer ministro fue sentenciado a prisión por un juez árabe, dado que incurrió en actos de corrupción.¹⁴ Absolutamente nadie escapa del imperio del Derecho, los crímenes no quedan impunes.

Existen muchas posturas respecto de cuál es la solución a este conflicto histórico. Sin embargo, no pierdas de vista la esperanza de que LA PAZ ES POSIBLE. LA COEXISTENCIA ES POSIBLE. Ya la conocemos y seguiremos luchando, hasta el último aliento, por recuperarla y preservarla. Tan sólo en los últimos meses el Estado de Israel celebró tratados para normalizar sus relaciones y abrir la vía diplomática con los Emiratos Árabes Unidos, con Marruecos y con Béirut.

Nosotros no celebramos la guerra, no enalteceremos a quienes lastiman a otros, no educamos a nuestros niños a odiar. Israel quiere la paz, pero antes que eso, debe proteger su continuidad, su supervivencia.

No te pido que estés de acuerdo, pero te invito a escuchar. A intentar entender, a dejar de descalificar y a evitar destruir. Te invito a rezar por el cese de la violencia, a trabajar por ese mundo que queremos ver.

Llegará la paz, seamos pacientes. Israel está aquí para quedarse y eso no cambiará.

Israel tiene derecho a defenderse. ■

1 Hamas. "The Avalon Project : Hamas Covenant 1988." Yale.edu, Yale Law School, 18 Aug. 1988, avalon.law.yale.edu/20th_century/hamas.asp. Consultado el 15 de mayo de 2021.

2 Alnaouq, Ahmed, and Gulf News. "Black Palestinians Face Subtle Racism in Gaza." Gulfnews.com, Gulf News, 5 May 2017, gulfnews.com/world/mena/black-palestinians-face-subtle-racism-in-gaza-1.2018514. Consultado el 15 de mayo de 2021.

3 Begum, Rothna. "Gaza Authorities Issue Travel Restrictions for Unmarried Women." Human Rights Watch, 17 Feb. 2021, www.hrw.org/news/2021/02/17/gaza-authorities-issue-travel-restrictions-unmarried-women. Consultado el 15 de mayo de 2021.

4 Amnistía Internacional. "Document." Www.amnesty.org, Amnistía Internacional, 27 May 2017, www.amnesty.org/en/documents/mde21/1643/2015/es/. Consultado el 15 de mayo de 2021.

5 Moore, Jack. "Hamas Executed a Prominent Commander after Accusations of Gay Sex." Newsweek, 2 Mar. 2016, www.newsweek.com/prominent-hamas-commander-was-executed-after-accusations-gay-sex-432343. Consultado el 15 de mayo de 2021.

6 Banco Mundial. "Net ODA Received per Capita (Current US\$) - West Bank and Gaza | Data." Data.worldbank.org, 2019, data.worldbank.org/indicator/DT.ODA.ODAT.PC.ZS?locations=PS. Consultado el 15 de mayo de 2021.

7 Amnistía Internacional. "Gaza: Periodista En Riesgo de Cumplir Cárcel Por Exponer Corrupción En Un Ministerio Controlado Por Hamás." Www.amnesty.org, Amnistía Internacional, 25 Feb. 2019, www.amnesty.org/es/latest/news/2019/02/gaza-journalist-facing-prison-term-for-exposing-corruption-in-hamas-controlled-ministry/. Consultado el 15 de mayo de 2021.

8 Wikipedia. "Gush Katif." Wikipedia, 9 May 2021, es.wikipedia.org/wiki/Gush_Katif.

9 Press, Europa. "¿Qué Es El 'Golpe En El Techo' Que Usa El Ejército Israelí En Gaza?" Www.europapress.es, 14 July 2014, www.europapress.es/internacional/noticia-golpe-techo-usa-ejercito-israeli-gaza-20140714155703.html. Consultado el 15 de mayo de 2021.

10 Rosenbaum, Alan. "Does the ICC War Crimes Investigation Threaten Israel?" The Jerusalem Post | JPost.com, 29 Oct. 2020, www.jpost.com/arab-israeli-conflict/does-the-icc-war-crimes-investigation-threaten-israel-647379. Consultado el 15 de mayo de 2021.

11 United Nations Development Program. "Human Development Reports." Undp.org, 2000, hdr.undp.org/en/composite/GII. Consultado el 15 de mayo de 2021.

12 Estado de Israel. "Declaración de Independencia." Ministerio de Asuntos Exteriores, 14 May 1948, mfa.gov.il/MFA/MFAES/MFAArchive/Pages/La%20Declaracion%20de%20Independencia%20de%20Israel.aspx. Consultado el 15 de mayo de 2021.

13 Wikipedia. "Diversidad Sexual En Israel." Wikipedia, 14 May 2021, es.wikipedia.org/wiki/Diversidad_sexual_en_Israel. Consultado el 15 de mayo de 2021.

14 BBC Mundo. "18 Meses de Prisión Para El Exprimer Ministro de Israel Ehud Olmert." BBC News Mundo, 29 Dec. 2015, www.bbc.com/mundo/noticias/2015/12/151229_israel_carcel_olmert_corrupcion_aw. Consultado el 15 de mayo de 2021.



Ciudad de México, 11 de octubre, 2023.

Estimados Socios y querida Comunidad

Nos dirigimos a ustedes con gran tristeza y preocupación debido a la reciente y desoladora situación que vive el pueblo de Israel. En una muestra de solidaridad y respeto hacia nuestros hermanos en Israel, hemos tomado la decisión de posponer la Carrera y el evento del Día del Socio, originalmente programados para el día 22, así como el Aniversario de la Biblioteca Moisés y Basi Mischne programada para el 29 de octubre.

Comprendemos la importancia y la anticipación con la que muchos de ustedes esperaban estos eventos, pero consideramos esencial mostrar nuestra unidad y apoyo en momentos tan desafiantes como estos.

Queremos agradecer a cada uno de ustedes, así como a todos los profesionales y comités voluntarios que han trabajado incansablemente en la organización y preparación de estos eventos. En cuanto las circunstancias lo permitan, les comunicaremos las nuevas fechas de celebración y esperamos poder contar con su valiosa presencia para unirnos en un ambiente de fraternidad y alegría.

En estos tiempos difíciles, nuestro compromiso es redirigir nuestros esfuerzos para apoyar a nuestros hermanos en Israel y a todos aquellos que enfrentan esta adversidad.

Am Israel Chai

Atentamente,

C.P. Daniel Wulfovich
PRESIDENTE DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL CDI

Lic. Dick Rubinstein
PRESIDENTE DEL COMITÉ EJECUTIVO DEL CDI

EL DÉPOR, NUESTRA CASA

■ Intensidad deportiva y emoción cultural

La Casa de Todos tiene una vida vibrante de equilibrio entre el deporte, la cultura y el entretenimiento. En las páginas del CDIinforma damos cuenta de cómo nuestros deportistas se preparan y participan en diversos eventos, algunos locales y otros nacionales. El fogueo es muy importante para obtener los mejores resultados. En esta edición presentamos las reseñas de una copa de Karate y un torneo de Gimnasia Rítmica donde brillaron nuestros atletas. Asimismo, los equipos representativos mantienen fuertemente sus entrenamientos rumbo a los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023.

De igual forma, la gran diversidad de clases, talleres y pláticas da cuenta de una vida cultural destacada. Desde la Danza, a exposiciones; desde la música a las clases de inglés, el Dépor es el espacio para chicos y grandes. El Dépor es nuestra casa, La Casa de Todos, y en esta ocasión le da la bienvenida a Shari Moreno quien es la nueva directora de Emshej con más de 20 años de experiencia como bailarina, coreógrafa y líder.

■ Tu historia es parte de nuestra historia: 50 del Certamen Literario

Medio siglo de palabras tejidas en historias, de emociones expresadas en poesía y cuentos; el 50 Certamen Literario del Centro Deportivo Israelita es un hito en la historia de la literatura comunitaria. Este evento excepcional invita a todos los miembros de la Comunidad Judía de México a unirse a la celebración de la palabra escrita. Más que una competencia, es un espacio donde la imaginación florece, donde la creatividad se desata y donde cada voz, desde los más jóvenes hasta los adultos, encuentra su lugar.

Cinco décadas de historias tejidas por las manos y corazones de nuestra Comunidad han dejado una huella imborrable en el

mundo de la literatura. A lo largo de los años, el Certamen Literario ha sido un faro de inspiración y una plataforma para que nuestros talentos literarios destaque y comparten sus voces con el mundo. Cada página escrita en esta competencia no sólo narra historias, sino que también cuenta la historia misma de la Comunidad Judía de México y su vibrante vida cultural.

Las categorías del Certamen abarcan todas las edades y niveles de experiencia literaria, asegurando que todos tengan la oportunidad de compartir sus historias y perspectivas. Desde los escritores más jóvenes que están dando sus primeros pasos en el mundo de las letras hasta los experimentados autores, el 50 Certamen Literario del CDI es un llamado a explorar, expresar y compartir su creatividad. No importa si eres un novel escritor o un veterano de la pluma, este certamen es para ti.

Además, los temas contemporáneos seleccionados para esta edición reflejan las cuestiones que más nos impactan en la actualidad. Desde la influencia de la tecnología en nuestras vidas y el desafío de un futuro incierto hasta la exploración de las emociones humanas y la importancia de la sostenibilidad en nuestro planeta, esta convocatoria es un llamado a explorar universos desconocidos. Es un espacio para conectar con emociones profundas y para expresar la creatividad en su forma más pura.

Las inscripciones permanecerán abiertas hasta el 26 de octubre de 2023, brindando a todos los interesados la oportunidad de dar vida a sus palabras. Para obtener más detalles sobre cómo participar y consultar las bases completas del concurso, visita el portal oficial en www.certamenliterario.cdi.org.mx. Este es tu llamado a ser parte de la celebración del 50º Certamen Literario del CDI, donde tu historia, tu palabra, tu oportunidad están esperando. ■



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.



CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2024

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$5,300.00	\$63,600.00
FAM. ORO	\$2,635.00	\$31,620.00
MATRIMONIAL	\$3,210.00	\$38,520.00
MAT. ORO	\$1,640.00	\$19,680.00
INDIVIDUAL	\$2,215.00	\$26,580.00
INDIV. ORO	\$1,220.00	\$14,640.00
JUVENIL	\$1,620.00	\$19,440.00

CASILLEROS

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

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

CUALQUIER
FORMA DE PAGO

OCTUBRE	2023	10%
NOVIEMBRE	2023	8%
DICIEMBRE	2023	8%
ENERO	2024	7%
FEBRERO	2024	6%

CLASES FITNESS

Del 16 al 22 de octubre

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

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

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

LUNES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



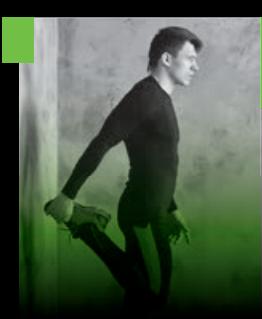
Spinning / Intervalos

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



Sinergy

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



Entrenamiento Funcional

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



Spinning / Intervalos

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



Zumba Fitness

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



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Dijamous
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
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



Círculo Hiit

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



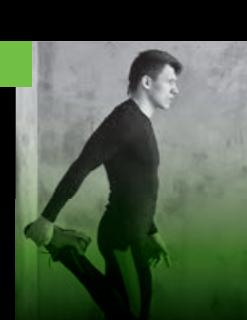
Stretching

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



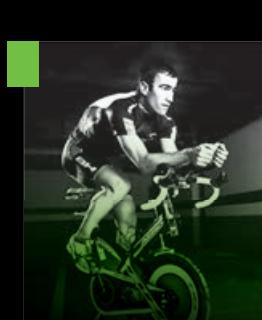
Spinning

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



Círculo Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

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



Fitness Combat

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

MARTES

MARTES

Círculo Hiit

8:00 a 9:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Acondicionamiento físico general

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

Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)

TRX

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

Spinning / Endurance

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

Yoga Vinyasa Flow

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

Aquaeróbics

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

Zumba

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

Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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

Círculo Funcional

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

Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

MIÉRCOLES

Spinning / Ruta

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

Sinergy

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

TRX

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

Box FIT

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

TRX

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

Total Body Condition

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

Spinning / Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Zumba Fitness

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

Sweat Lab

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

Spinning / Indoor Cycling

9:00 a 10:00 horas
Mauricio
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Zumba Fitness

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

MIÉRCOLES



Spinning / Intervalos

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



Círculo Hiit

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Stretching

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



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Ricardo Espinoza
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Círculo Funcional

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



Dynamic Flex

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



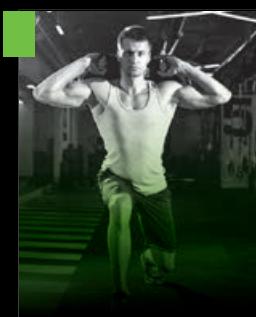
Spinning / Endurance

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



Spinning / Power

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



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam

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



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Body Jam

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



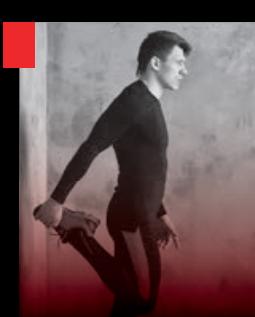
Zumba

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



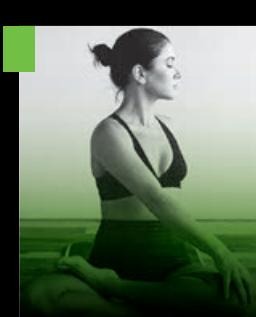
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Círculo Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

VIERNES

TRX

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

Spinning / Ruta

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

Spinning / Ruta

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

Total Body Condition

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

Sweat Lab

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

SÁBADO

Círculo Funcional

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)

Círculo Funcional

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

Pilates

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

Zumba

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

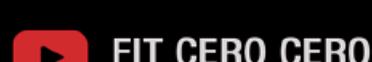
DOMINGO

Spinning

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



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.

KARATE DO

INTENSA Y EMOTIVA 50 COPA IMAI

// PABLO CARRILLO

Este año, la escuela Goyu Kensha, encargada de la organización de esta competencia de karate, celebra su 50º aniversario de existencia. Para conmemorar este importante hito, se llevó a cabo un evento en el que se rindió un respetuoso homenaje a grandes maestros que ya no están entre nosotros. Entre estos maestros se encuentra el fundador de la escuela de Karate, Kasuo Imai, y el maestro de Shito Kai, Kunio Murayama.

Los competidores del CDI que representaron al deportivo en esta ocasión fueron:

Raquel Turquie, quien hizo su debut en la categoría de cintas negras. Durante su actuación en kata, demostró su técnica, fuerza y determinación al presentar la kata de Tomari Ha Basai.

Nicolás Schwartz, otro debutante en la categoría de cintas negras. Después de una larga espera, finalmente tuvo la oportunidad de demostrar su trabajo en el Karate ejecutando también la kata Tomari Ha Basai.

Eitan Wolff, también experimentó un cambio de categoría y, tras una larga espera, logró avanzar a tres rondas ejecutando en primer lugar la kata Seienchin, luego Basai Dai y finalmente Sisochin, lo que lo situó en el 4º lugar.

Para finalizar, **Jan Ades**, el competidor más veterano de esta generación fue el único que compitió en kata y combate. En kata, después de presentar Tomari Ha Basai, Seinchin y Basai, logró el 4º lugar. En kumite, tras tres



Parte del grupo de Karate del CDI en la Copa Imai.

combates muy desafiantes debido a la experiencia de los oponentes en cintas negras, también se ubicó en el 4º lugar. El cambio de categoría entre los grados intermedios y las cintas negras no es tarea fácil, por lo que felicitó a cada uno de los karatecas del deportivo que participaron en esta gran competencia. Su entusiasmo y preparación son encomiables, y los animó a seguir mejorando, ya que una competencia es solo un indicador para ubicarse y detectar áreas de mejora.

Mis felicitaciones a todos los participantes. Sigamos preparándonos, primero por nosotros mismos, ya que es ahí donde todo comienza, y luego para competir y superarnos. ■



Buenos Aires 2023

XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS



24 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 4 DE ENERO DE 2024





Campeonato Nacional B y C

// PERLA RANGEL

El Campeonato Nacional se llevó a cabo en Tampico, Tamaulipas, del 5 al 8 de octubre en la Unidad Deportiva. En dicho evento, participaron tres gimnastas del CDI de las categorías IVB, IVC y IIIB. La competencia se desarrolló sin ningún problema notable, y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Raquel Turquie (Categoría IVB):

Aro: 93 de 107
 Pelota: 51 de 107
 Maza (MI): 87 de 107
 All-Around: 80 de 107

Adi Escaba (Categoría IVC):

Aro: 18 de 68
 Pelota: 26 de 68
 Maza (MI): 36 de 68

All-Around: 24 de 68 Adi Escaba se destacó como la segunda mejor gimnasta de la Ciudad de México en su categoría.



Mayan Ezban IIIA.



Adi Escaba IVC.



Raquel Turquie IVB.



Equipo IVC.

Mayan Ezban (Categoría IIIB):

Aro: 15 de 50
 Cuerda: 12 de 50
 Pelota: 12 de 50
 Cinta: 10 de 50

All-Around: 11 de 50 Mayan Ezban se ubicó en el segundo lugar en la clasificación de gimnastas de la Ciudad de México, contribuyendo así a que la delegación obtuviera el tercer lugar por equipos en esa categoría.

Con estos resultados, las gimnastas representaron con éxito a la Ciudad de México en el Campeonato Nacional B y C. ■



Equipo IVB.

Save the date

Evento para los atletas participantes a los JMP Buenos Aires 2023 y su familia.

Te esperamos en esta oportunidad de inspirarte con

Alberto Lati

Miércoles 25 de octubre 2023, 19:30 horas
 Salón Mural, CDI



Aniversario CDI

// MARCOS SCHWARTZMAN

El 15 de octubre de 1950, se inauguró la Casa de Todos, ante el beneplácito de toda la colectividad, gracias a los visionarios y 15 fundadores que fueron quienes llevaron a la realidad el sueño de ser el hogar de todos.

Líder comunitario y epicentro del deporte y las actividades sociales y culturales, punto de encuentro de personas de la tercera edad, y un hogar para todas y todos. El crecimiento ha sido único y fundamental para cumplir con todos los anhelos del conglomerado, y por supuesto, la actividad deportiva encabeza la agenda cotidiana.

Ahora, gracias a la creciente popularidad del Fútbol y la contribución de jugadores de mayor edad, hemos logrado en la Liga en la que participamos, formar la división de 68 años y mayores, brindando espacio para toda esa gente de la tercera edad que juega con los jóvenes de 50 años. Al estimular a muchos, hemos iniciado el torneo oficial para esta franja de edad e invitamos a que se acerquen y se inscriban en este nuevo desafío, demostrando que los mayores somos un ejemplo para la continuidad del deporte favorito de más de 4 mil millones de habitantes en el mundo, es decir, la mitad de la población mundial.

La imaginación es el único límite, y nuestro CDI nos inspira a alcanzar metas increíbles. ¡Sí y sí!



COPA CDI DE GIMNASIA ARTÍSTICA 2023

A woman performing a handstand on a balance beam.

Major información, consulta la convocatoria en:

Copa de ranqueo CDI, varonil y femenil

El Centro Deportivo Israelita, A.C., a través de su Comité de Fomento Deportivo, con los avales de la Federación Mexicana de Gimnasia A.C., y de la Unión de Gimnastas de la Ciudad de México A.C., invita a todos los clubes e instituciones que promueven la Gimnasia Artística en nuestro país, a participar en la Copa CDI de Gimnasia 2023.

Del 17 al 20 de Noviembre de 2023

- »» **Sede:** Instalaciones del Centro Deportivo Israelita, ubicado en la Manuel Ávila Camacho 620, Col. Lomas de Sotelo, Alcaldía Miguel Hidalgo, 53390 Naucalpan de Juárez, Méx.
- »» **CATEGORÍAS RAMA FEMENIL**
Nivel 1 al 10 en todos sus grupos según pirámide nacional vigente.
- »» **CATEGORÍAS RAMA VARONIL**
Nivel promocional 2 en todos sus grupos de edades.
Niveles FMG Nivel 3 al 8 en todos sus grupos de edades.
- »» **Costo:** \$ 1,100.00 (Mil cien pesos 00/100 M.N) por gimnasta.

El pago deberá hacerse en Banca Mifel, CUENTA 34037, CTA CLABE 04218 0000 0003 40376 a nombre del Centro Deportivo Israelita A.C. Mandar copia del pago de inscripción al correo abrahagimnasia@gmail.com con nombre del club de confirmación.



Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

VI JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS CARACAS 1987

La sexta edición de la Macabiada Panamericana se llevó a cabo en Caracas, Venezuela, del 19 al 26 de julio de 1987. Desde esta edición estos juegos tienen como nombre oficial: Juegos Macabeos Panamericanos.

La Delegación Mexicana participó con 132 atletas en los siguientes deportes: Atletismo, Básquetbol, Boliche, Futbol, Futbol de Salón, Gimnasia Artística, Golf, Karate, Natación y Tenis. Los países participantes fueron: Argentina, Bolivia, Brasil, Canadá, Colombia, Costa Rica, Chile, Ecuador, Estados Unidos, Guatemala, México, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, Venezuela y en esta ocasión Israel.

El 12 de julio, se realizó la Ceremonia de Abanderamiento de la Delegación Deportiva Mexicana, en el Estadio de Softbol Rosendo Gervitz; el Lic. Mario Vázquez Raña, Presidente del Comité Deportivo Olímpico Mexicano entregó la Bandera Nacional al Ing. Ishie Gitlin, Presidente del Comité Macabiada; quien a su vez hizo entregar al abanderado, Alfredo Sefami, de la disciplina de Karate; la escolta estuvo integrada por destacados deportistas: Abraham Broitman de Futbol de Salón, Tammy Shehoah de Atletismo, Elke Dolengovich de Tenis, Mauricio Kaplan de Futbol de Salón, e Isidoro Attie de Básquetbol. El Dr. Julio Stern fungió como Jefe de la Delegación. El 18 de julio, el Ing. Ishie Gitlin, fue designado integrante del Jurado de Honor de los VI Juegos Macabeos Panamericanos.

El 19 de julio se llevó a cabo la Ceremonia de Inauguración de los juegos en el Poliedro de Caracas; el estandarte del CDI fue portado por la atleta, Esther Rayek. De los 19 países participantes, México ocupó el tercer lugar en el medallero oficial, con 116 medallas; el primer lugar fue para Venezuela con 252 medallas; y el segundo para Estados Unidos con 137 medallas. La noche de Clausura se realizó en el Anfiteatro Jacobo y Sofía Mishkin del club Hebraica.

Los medallistas mexicanos fueron:

■ Medallistas de Oro:

Esther Rayek, de Atletismo Femenil, en 100 mts. con valla, Libre.

Sara Rayek, de Atletismo Femenil, en 600 mts. Pentatlón, Menor A.

Sara Rayek, de Atletismo Femenil, en 80 mts. Pentatlón, Menor A.

Silvia Capuano, de Atletismo Femenil, en Salto Largo Libre.

Silvia Capuano, de Atletismo Femenil, en 100 mts. Libre.

Aarón Contente, de Gimnasia Artística Varonil, en Individual Infantil.

Aarón Contente, 3 medallas de Gimnasia Artística Varonil, en Aparatos Infantil.

Becky Kibrit, de Gimnasia Artística Femenil, Pre-Infantil, por Aparato.



El Karateca, Alfredo Sefami, Abanderado; Abraham Broitman, Delegado de Futbol de Salón, Sargento; Tammy Shehoah, Atletismo; Elke Dolengovich, Tenis; Mauricio Kaplan, Futbol de Salón; Isidoro Attie, Básquetbol; la Escolta de la Delegación Mexicana; en el Abanderamiento de los VI Juegos Macabeos Panamericanos en Caracas, Venezuela.



El Dr. Germán Carrera Damas, Excmo. Embajador de Venezuela en México; Sr. Rosendo Gervitz, Presidente del Consejo Directivo; Lic. Mario Vázquez Raña, Presidente del Comité Olímpico Mexicano e Ing. José Garber, Presidente del Comité Ejecutivo; en Abanderamiento de los VI Juegos Macabeos Panamericanos, en Caracas, Venezuela.

Becky Kibrit, de Gimnasia Artística Femenil, Pre-Infantil, Individual.

Rebeca Chiprut, 2 medallas de Gimnasia Artística Juvenil por Aparatos.

Rebeca Chiprut, de Gimnasia Artística Juvenil Femenil, Individual.

Tere Alfie, 2 medallas de Gimnasia Artística, por Aparatos Pre-Infantil.

Eduardo Halpern, de Golf, Abierto Gross.

Equipo de Golf: **Eduardo Halpern, Salvador Asseo y Jaime Jassan.**



Buenos Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS
PANAMERICANOS



Selección de Atletismo y el Prof. Jesús Muñoz; a los VI Juegos Macabeos Panamericanos en Caracas Venezuela, del 19 al 26 de julio de 1987.



Selección de Karate-Do, a los VI Juegos Macabeos Panamericanos, en Caracas, Venezuela.

◀ VIENE DE LA PÁGINA 18

Alfredo Sefami, 3 medallas de Karate Varonil, en Kata, Kumite 75 kgs. y Kumite Libre.

Alfredo Aspani, de Karate Varonil, en Kumite 65 kgs.

Elías Kam, de Karate Varonil.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 100 mts. Libre Juvenil A.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 200 mts. Libre Juvenil A.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 400 mts. Libre Juvenil A.

Cecilia Cohen, de Natación Femenil, 100 mts. Pecho, Infantil B.

Daniel Betech, de Natación Varonil, 100 mts. Espalda, Juvenil A.

Justino Hirschhorn, de Tenis Singles, Veteranos.

■ Medallistas de Plata:

Celia Fermon, de Atletismo Femenil, Impulso de la Bala, Abierto.

Esther Rayek, de Atletismo Femenil.

Sara Rayek, de Atletismo Femenil, Salto Largo Pentatlón, Menor A.

Sara Rayek, de Atletismo Femenil, Salto Alto Pentatlón, Menor A.

Silvia Capuano, de Atletismo Femenil, 100 mts.

Susana Moscatel, de Atletismo Femenil, 200 mts. Planos, Menor B.

Susana Moscatel, de Atletismo Femenil, 100 mts. Menor B.

Tamy Shehoah, de Atletismo Femenil, Salto Largo, Menor B. Relevo de Atletismo 4x100 mts. Juvenil B.

Relevo de Atletismo 4x400 mts. Femenil: **Susana Moscatel**,

Tamy Shehoah, Silvia Capuano y Beatriz Levy, de Boliche Femenil, Individual.

Dueto Varonil de Boliche, **León Sefchovich y Moisés Nudel**. Equipo de Boliche Femenil, A en Cuartas.

Becky Kibrit, 2 medallas de Gimnasia Artística Femenil, en Aparatos, Pre-Infantil.

Tere Alfie, de Gimnasia Artística Femenil, Pre-Infantil, en Aparato.

Tere Alfie, de Gimnasia Artística Femenil, Pre-Infantil, Individual.

Rebeca Chiprut, 2 medallas de Gimnasia Artística Juvenil por Aparatos.

Benjamín Shapiro, 2 medallas de Gimnasia Artística Varonil, Abierta por Aparatos.

Elías Kam, de Karate, en Kumite Varonil, 60 kgs.

Mauricio Bierzwinsky, de Karate.

Equipo de Karate, en Kumite.

Daniel Frid, de Natación Varonil, 50 mts. Libre Juvenil A.

Daniel Frid, de Natación Varonil, 100 mts. Pecho Juvenil A.

Daniel Frid, de Natación Varonil, 200 mts. C.I. Juvenil A.

Daniel Frid, de Natación Varonil 100 mts. Mariposa, Juvenil A.

Marcos Silberstein, de Natación Varonil, 200 mts. Pecho Abierto.

Moisés Blanga, de Natación Varonil, 100 mts. Espalda, Juvenil B.

Cecilia Cohen, de Natación Femenil, 50 mts. Libre Infantil B.

Cecilia Cohen de Natación Femenil 100 mts. Espalda, Infantil B.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 50 mts. Libre Juvenil A.

Relevo 4x100 mts. de Natación Varonil, Libre Juvenil B.

Daniel Betech, Daniel Frid, Moisés Blanga, y David Silberstein.

Isaac Cababie, de Tenis Varonil Singles Juvenil.

Alan Konik, de Tenis Varonil Infantil.

Justino Hirschhorn, de Tenis Veteranos.

Dobles de Tenis Varonil Infantil, **Elías Sitton e Isaac Cababie**.

■ Medallistas de Bronce:

Salomón Cohen, Atletismo Varonil, en Lanzamiento de Jabalina, Libre.

Celia Fermon, de Atletismo Femenil, en Lanzamiento de Jabalina, Libre.

Celia Fermon, de Atletismo Femenil en Salto Alto, Libre.

Esther Rayek, de Atletismo Femenil, 400 mts. Planos, Libre.

Esther Rayek, de Atletismo Femenil, 800 mts. Abierto.

PASE A LA PÁGINA 20 ➤



Buenos
Aires 2023
XV JUEGOS MACABEOS
PANAMERICANOS

VIENE DE LA PÁGINA 19

Sara Rayek, de Atletismo Femenil, en Lanzamiento de Pelota Pentatlón, Menor A.

Tamy Shehoah, de Atletismo Femenil, 100 mts. Menor B.

Beatriz Levy, de Boliche Femenil.

Etta Rudman, de Boliche Femenil.

Rosy Idi, de Boliche Femenil.

Benjamín Nitevich de Boliche Varonil, Individual.

Isaac Epelbaum, de Boliche Varonil.

Dueto de Boliche Femenil: **Beatriz Levy y Rosy Idi**.

Equipo de Boliche Femenil B, en Cuartas.

Equipo de Boliche Varonil B, en Cuartas.

Equipo de Boliche Mixto, en Cuartas.

Equipo de Futbol de Salón: **David Kerbel, Abraham Berko, Arturo Katz, Moisés Alfie, David Sidauy, Jacobo Shaoul, Paul Kupersmit, Enrique Stern, Israel Avigdor, Abraham Herman y Samuel Wolcovich**.

Aarón Contente, 3 medallas de Gimnasia Artística Varonil, en Aparatos Infantil.

Benjamín Shapiro, 4 medallas de Gimnasia Artística Varonil Abierta, por Aparatos.

Benjamín Shapiro, de Gimnasia Artística Varonil, Individual Abierta.

Tere Alfie, de Gimnasia Artística Pre-Infantil, por Aparato.

Salvador Asseo, de Golf Abierto, Gross.

Adolfo Arditti, de Golf Abierto, Neto.

Mauricio Bierzwinsky, de Karate, en Kata.

Cecilia Cohen, 2 medallas de Natación Femenil Infantil B, en 100 mts. Libre, y 200 mts. C.I.

Noemi Weil, de Natación 100 mts. Mariposa, Femenil Infantil B.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 200 mts. C.I. Juvenil A.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 100 mts. Espalda Juvenil A.

Shaday Michan, de Natación Femenil, 100 mts. Mariposa, Juvenil A.

Daniel Betech, de Natación Varonil, en 200 mts. Libre Juvenil A.

Daniel Frid, de Natación Varonil, 100 mts. Libre Juvenil A.

David Silberstein, de Natación Varonil, 50 mts. Libre Infantil B.

Marcos Silberstein, de Natación Varonil, 100 mts. Pecho, Abierto.

Moisés Blanga, de Natación Varonil, 200 mts. Libre Juvenil B.

Moisés Blanga, de Natación Varonil, 200 mts. Espalda.

Relevo de Natación Varonil, 4x400 mts. Abierto: **Daniel Frid, Daniel etech, Moisés Blanga y Marcos Silberstein**.

Relevo de Natación Femenil, 4x100, Juvenil B: Méx./Arg./ Arg./Chi.

Fanny Perez, de Tenis Femenil Singles Infantil.

Jessica Ambe, de Tenis Femenil Singles Juvenil.

Sharon Zaga, de Tenis Femenil Singles Infantil.

José Balas, de Tenis Varonil Singles Infantil.

Elías Sitton, de Tenis Varonil Singles Juvenil.

Dobles de Tenis Varonil Abierto, **Sergio Becker y León J. Hamui**.

Dobles de Tenis Varonil Abierto, **Salomón Shamosh y León M. Hamui**.

Dobles de Tenis Varonil Juvenil, **Mauricio Braverman y David Shamosh**.

Dobles de Tenis Varonil Infantil, **Alejandro Zayat y José Balas**.



La Gimnasta Rebeca Chiprut del CDI, 1º Lugar en Gimnasia Artística; de los VI Juegos Macabeos Panamericanos, en Caracas Venezuela.



Las Atletas Esther Rayek Sacal, Tammy Shehoah y Silvia Capuano; ganadoras de las Competencia de los VI Juegos Macabeos Panamericanos en Caracas, Venezuela.



El Gimnasta Aarón Contente, obtuvo medalla de oro en Gimnasia Artística Varonil; en los VI Juegos Macabeos Panamericanos; en Caracas Venezuela.



Partido de la Selección Mexicana de Futbol Soccer; en los VI Juegos Macabeos Panamericanos; en Caracas Venezuela.

EMSHEJ

LA IMPORTANCIA DE LA CONTINUIDAD...

// NURIT MENDELSBERG

Emshej, lehamshij, continuar.

En la vida judía a lo largo de los siglos, una de las cosas más importantes ha sido la educación. ¿Por qué? Para darle continuidad al pueblo. Pasar los conocimientos, historias y tradiciones para que el día de mañana, la comunidad sea fuerte.

Es así en todos los aspectos de la vida judía. En las reglas de la casa, la escuela, si vas a un movimiento juvenil, en la comida tradicional y, por supuesto, en las artes y, sobre todo, la danza.

A través de la danza, muchas personas de nuestra comunidad viven su identidad judía, la expresan y la comparten. Es a través de los pasos de los rikudei am y las coreografías que podemos transmitir nuestra historia, que podamos tomarnos de las manos en un gran círculo y compartir un mensaje de armonía y camaradería; ver al otro como mi hermano.

La danza judía a lo largo del tiempo ha sido parte de los rituales y momentos más importantes de la vida y nos une sin importar origen, idioma ni color. Ha sido, es y seguirá siendo parte integral de la existencia de las comunidades judías del mundo y hoy, más que nunca, es además una forma de transmitir un claro mensaje de paz; donde todos cabemos en el maagal, tomados de la mano al ritmo de la misma música.

Emshoj abre sus puertas este domingo 15 de octubre a todos aquellos que quieran ser parte de la próxima generación de maestros y coreógrafos de danza judía; a los que además de ser parte del círculo, quieran dirigirlo.



A la cabeza de este increíble proyecto de continuidad, le damos la bienvenida a Shari Moreno quien comienza su camino como directora de este diplomado con más de 20 años de experiencia como bailarina, coreógrafa y líder.

Le deseamos a Shari, a los y las alumnas de Emshej 2023 – 2024 y a toda la comunidad, que la danza sea el camino de la paz, que a través de los pasos y la música encontraremos la continuidad del pueblo judío y la paz que tanto buscamos. ■

15 DE OCTUBRE 2023

**EM
SHEJ**

Diplomado en formación de coreógrafos y maestros en danza judía

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

RITMOS LATINOS

CLASE DE RITMOS LATINOS

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

VEN Y DISFRUTA

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

www.cdi.org.mx

Beyajad: una vida activa y plena en todas las etapas

//LUCERO MORA

Las diferentes etapas de la vida humana son variadas, y las necesidades cambian de persona a persona. La forma en que las personas reaccionan ante la llegada de las diferentes edades determina si es un período de transición y crecimiento o una profunda crisis.

La vejez ha sido objeto de muchos estereotipos. Es una realidad que existen problemas físicos, intelectuales y psicológicos, y los individuos difieren en cuanto a su condición física y habilidades cognitivas. La salud y el vigor físico disminuyen de manera lenta pero constante.

Este período de la vida abarca desde los 60 años en adelante e incluye cuatro décadas, desde el Adulto Mayor joven en sus sesenta hasta el Adulto Mayor que está en la cuarta década de este período, es decir, en sus noventa y más.

Las personas en sus sesenta, que gozan de buena salud, son activas y recién retiradas, pertenecen a un grupo diferente y tienen necesidades muy distintas a las de sus padres o tíos, que seguramente se encuentran en sus noventas.

Por eso, en Beyajad, las actividades están diseñadas teniendo en cuenta las diferentes etapas y las diversas fortalezas físicas. Recuerda la importancia de trabajar tanto el cuerpo como la mente, y aquí encontrarás las ac-



tividades que satisfarán esas necesidades y más.

Cada martes y jueves, ofrecemos tres clases físicas diferentes que resaltan las fortalezas físicas en cada una de ellas: Gimnasia Especial, Gimnasia Terapéutica y, Baile y Fortalecimiento Físico. Estas clases son impartidas por profesionales capacitados en el trabajo con adultos mayores.

Pero los desafíos no se limitan a lo físico. Estamos comprometidos en

mantener la mente activa, y para ello, ofrecemos diversas sesiones donde se trabaja la mente y la motricidad fina de forma integral. Esto incluye Gimnasia Cerebral, Historia y Actualidades Judías, Fortalecimiento Integral (Súper cerebro), Gotitas Culturales, Dibujo y Pintura, y Debates sobre temas de interés, a cargo de diferentes ponentes.

■ ¿Qué incluye Beyajad?

Ofrecemos clases, almuerzo y contamos con cinco rutas de transporte diferentes. También realizamos ceremonias cívicas, festejos nacionales, celebraciones y conmemoraciones judaicas, así como salidas y celebraciones de cumpleaños. Te invitamos a probar un día sin compromiso la experiencia Beyajad, acércate al Comité de Actividades y pide tu día gratis. ■

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

CLASE FELDENKRAIS

Miércoles 11:00 horas



FELDENKRAIS

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



GIMNASIA CEREBRAL

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

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD

Miércoles 16:00 horas

Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

PROFESORA:
AMADA CORKIDI

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

FORO ARTÍSTICO

Exposición, Evolución

// JOSÉ MANUEL SEGURA

El pasado domingo 8 de octubre, en el Foro Artístico de nuestra Institución, dio inicio la exposición individual Evolución de la talentosa artista Mashe Trujillo. Te invitamos a realizar un recorrido por nuestra sala, donde podrás admirar trece hermosas piezas que la maestra Mashe ha creado a lo largo de su vida artística.

Te recordamos que estas obras están a la venta, así que no dejes pasar la oportunidad de adquirir una de estas preciosas piezas. Esta exposición estará disponible hasta el 22 de octubre. ¡No te la pierdas!

Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, presencial o virtual, no dudes en contactarnos al correo segurajm@cdi.org.mx o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 o 524, en donde te daremos toda la información necesaria; igual, si estás interesado en adquirir alguna pieza, por favor, comunícate con nosotros. ■

GALERÍA

Expo, Niño Calavera...

// JOSÉ MANUEL SEGURA

Está a punto de terminar esta gran exhibición, no te quedes sin verla, acude a la Galería Pedro Gerson del CDI, y maravíllate con las piezas que nuestros amigos del Taller Niño Calavera han realizado para la realización de esta gran exposición. Te recordamos que las piezas se encuentran a la venta, con tu aportación podrán ayudar a que nuestros artesanos mexicanos puedan seguir con este gran trabajo y seguirnos deleitando con su arte. Informes: en el Comité de Actividades. ■



89 CICLO DE CINE - REFLEXIÓN

En un mundo mejor

Directora: Susanne Bier

Dinamarca 2010

Duración: 1:50'

Anton es un médico que divide su tiempo entre una pequeña ciudad danesa y un campo de refugiados en África, donde ejerce su profesión. Anton y su esposa son padres de dos hijos, están separados y se plantean el divorcio. Elías, el mayor de sus hijos tiene 12 años y sufre de acoso en la escuela, pero es defendido por Christian, un chico que acaba de abandonar Londres para establecerse con su padre en Dinamarca y entabla una estrecha amistad con él. Christian involucra a Elías en una peligrosa venganza que, además de poner a prueba su amistad, puede tener inesperadas consecuencias. ■

Fecha: martes 17 de octubre.**Horario:** 16:30 horas.**Lugar:** Auditorio Marcos y Adina Katz.**Ánalisis y comentarios:** Dra. Eugenia Behar Rosanes.**Esta actividad es para mayores de 18 años**

Evolución
de Mashe Trujillo

Esta exposición permanecerá,
del 8 al 22 de octubre de 2023
en el Foro Artístico.

Informes en el Comité de Actividades
al teléfono 55 2629 7400, extensión 510 y 524.

CONVOCATORIA
para artistas visuales

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

Galería Pedro Gerson
Foro Artístico

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

Recepción de propuestas:
segurajm@cdi.org.mx

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

Premio Nobel de Literatura 2023

// ANGIE RÍOS

Y seguimos hablando de... Como pudiste leer la semana pasada, hablamos sobre el arte de la literatura para sumergirte en la grandeza que encierra este mundo. Esta semana, estamos emocionados de revelarte el ganador del Premio Nobel de Literatura de 2023.

Aunque la elección del Nobel de Literatura se guía únicamente por la calidad literaria, también parece que se toman en cuenta otras variables acordes con los tiempos literarios y sociales. En la última década, la Academia Sueca ha premiado géneros literarios distintos a la novela tradicional: el cuento con la canadiense Alice Munro (2013), el periodismo con la bielorrusa Svetlana Alexievich (2015), la música con el estadounidense Bob Dylan (2016), la narrativa más innovadora con la polaca Olga Tokarczuk (2018), la poesía con la estadounidense Louise Glück (2020), la literatura de las excolonias con el tanzano Abdulrazak Gurnah (2021) y la narrativa del yo y la autoficción con la francesa Annie Ernaux (2022).

El 5 de octubre de 2023, el Premio Nobel de Literatura fue concedido al escritor y dramaturgo noruego Jon Fosse, de 64 años. En el anuncio, la Academia Sueca indicó que le otorgaba el galardón por sus "innovadoras obras de teatro y prosa que dan voz a lo que no se puede expresar". Además, se mencionó que "su vasta obra escrita en la forma Nynorsk del noruego, que abarca una amplia variedad de géneros, incluyendo obras de teatro, novelas, colecciones de poesía, ensayos, libros para niños y traducciones".



Jon Fosse es un escritor, dramaturgo y poeta noruego nacido el 29 de septiembre de 1959 en Haugesund, Noruega. Es ampliamente reconocido como uno de los autores más destacados en la literatura contemporánea noruega, habiendo recibido numerosos premios y reconocimientos por su obra.

Fosse es conocido por su estilo literario distintivo, que a menudo se caracteriza por su prosa poética y su enfoque en la exploración de las

complejidades de la mente humana y las relaciones interpersonales. Sus obras suelen abordar temas existenciales y filosóficos, y ha sido comparado con otros renombrados autores noruegos, como Henrik Ibsen y Knut Hamsun.

Una de las obras más conocidas de Jon Fosse es la serie de novelas conocida como "El proyecto del Septeto" (Septologien en noruego), que incluye libros como "Melancolía I" y "Melancolía II", entre otros. Además de su trabajo en la novela, Fosse es un prolífico dramaturgo y ha escrito numerosas obras de teatro que se han representado en todo el mundo.

Su influencia en la literatura y el teatro contemporáneos ha sido significativa, y ha sido galardonado con premios como el Premio Ibsen y el Premio de Literatura del Consejo Nórdico, entre otros. Su obra ha sido traducida a varios idiomas, contribuyendo así a su reconocimiento a nivel internacional.

No dejes de mantenerte informado y visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne. En ella, no sólo encontrarás libros de los premios Nobel de Literatura, sino también revistas y periódicos. ¡Esperamos verte en la Biblioteca del Dépor! ■

LA BIBLIOTECA MOISÉS Y BASI MISCHNE SE PONE DE ROSA

Estar informado siempre es importante, la Biblioteca te comparte datos significativos sobre el cáncer de mama. Te esperamos para que revises los libros sobre este tema.

Datos clave que se pueden utilizar

En 2020, hubo más de 210,000 nuevos diagnósticos de cáncer de mama en América Latina y el Caribe, y casi 68,000 muertes.

Mujeres afectadas

Cada año en las Américas	MÁS DE 491,000
mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama.	
Casi 106,391 mujeres mueren a causa de esta enfermedad	

para 2040

el número de mujeres diagnosticadas aumentará en **+39%**

684,174 CASOS	162,044 MUERTES
(+39.1%)	(+52.3%)

El cáncer de mama surge en las células de revestimiento de los conductos (85%) o lóbulos (15%) del tejido glandular de la mama.

Cuando el cáncer se limita al conducto o lóbulo donde comenzó, no causa síntomas, pero puede eventualmente progresar e invadir el tejido circundante y, finalmente, los ganglios linfáticos locales y otros órganos.

Experiencia

El cáncer de mama se presenta con mayor frecuencia como una masa indolora en la mama. Es importante que las mujeres que encuentren una masa consulten a un profesional de salud lo antes posible, incluso si no causa dolor.

El tratamiento del cáncer de mama puede ser eficaz, especialmente cuando se detecta a tiempo. Por lo general, implica cirugía con o sin radiación y medicamentos. La efectividad del tratamiento depende de someterse al curso completo del tratamiento.

CDI MÉXICO

CLUB de Lectura

Te esperamos el jueves

26 de octubre de 2023

a las 19:30 horas a comentar el libro y la película:

Expiación
de Ian MacEwan

Por Zoom

Ahora nuestra reunión es virtual.
Para mayores informes y registro previo con tu nombre y número de Socio al correo: riosa@cdi.org.mx

CDI MÉXICO

BIBLIOTECA

RECOMENDACIÓN LITERARIA

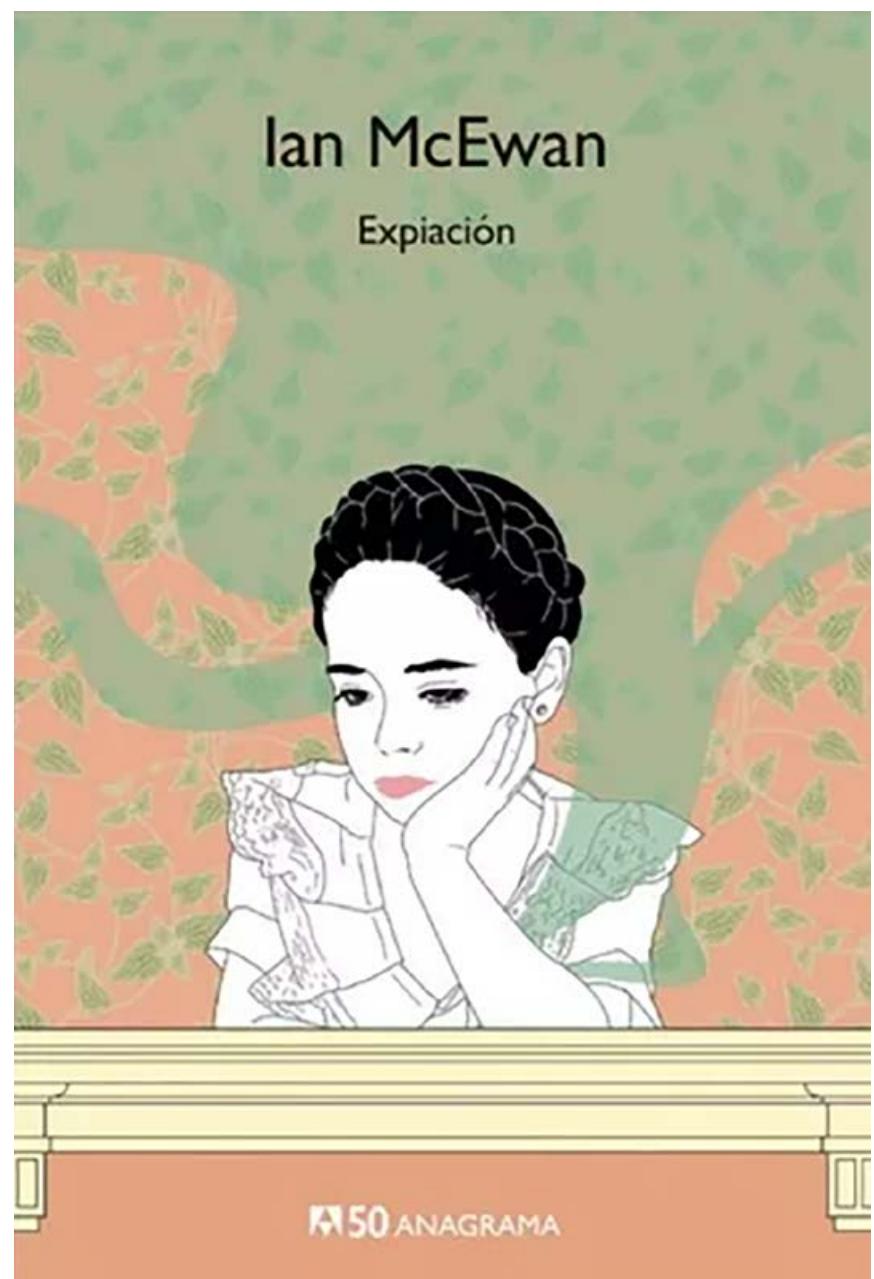
Expiación del autor Ian McEwan

// ANGIE RÍOS

Llegó otro libro para comentar en el Club de Lectura, el tiempo pasa super rápido y en este mes se estará comentando el libro Expiación del autor Ian McEwan. Te esperamos este 26 de octubre de 2023 en punto de las 19:30 horas, por Zoom, para comentar este libro. Si no tienes la oportunidad de leerlo no te pierdas la película, nuestra charla se pondrá más interesante si participas opinando sobre la película y otros sobre el libro.

¿De qué va el libro? En la casa de campo de la familia Tallis, la madre se ha encerrado en su habitación con migraña, y el señor Tallis está en Londres. Briony, la hija menor, de trece años, ha escrito una obra de teatro para su hermano León, que hoy vuelve de la universidad. Cecilia, la mayor de los Tallis, también ha regresado de Cambridge, donde no ha obtenido las altas notas que esperaba. Quien sí lo ha hecho es Robbie, el brillante hijo de la criada de los Tallis. Es el día más caluroso del verano de 1935, y las vidas de los habitantes de la mansión parecen deslizarse con apacible elegancia. Pero resuenan unas sutiles notas disonantes: hay una curiosa tensión entre Cecilia y Robbie; la hermana de la señora Tallis ha enviado a su hija Lola, "una ninfula quinceañera y seductora", a casa de sus tíos; y la imaginativa Briony ve a Cecilia que sale empapada de una fuente, vestida solamente con su ropa interior, mientras Robbie la mira...

Te esperamos cada mes con un Spa para el alma con la reunión del Club de Lectura, pide el enlace de la reunión en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne para que puedas participar. ¡No te lo pierdas! ■



Eventos DE FIN DE AÑO 2023

Empresario convierte tu evento en toda una experiencia T-Poz tu mejor opción.

- DIVERSIÓN GARANTIZADA
- ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN
- ACTIVIDADES EXTREMAS
- ÁREAS VERDES
- VISTA AL LAGO

Informes en el Comité de Tepotzotlán al teléfono 55 2629 7400, extensión 515 o al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx.

¡EVENTOS DE FIN DE AÑO!

Empresario, convierte tu evento de fin de año en toda una experiencia. T-Poz cuenta con amplias, cómodas y seguras instalaciones rodeadas de naturaleza con una hermosa vista al lago. Con 41 hectáreas de terreno completamente bordeado, donde alrededor de 20 hectáreas de este terreno están cubiertas de bosque y diferentes atractivos. Además, contamos con una alberca semiolímpica con tobogán inflable. Amplios estacionamientos, áreas verdes para trabajo en campo, una cancha de fútbol grande y una pequeña. Tenemos la propuesta indicada para tu empresa, con actividades de integración y extremas. ■

Informes: 55 2629 7400 extensión 515; o al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 17 al 19 de octubre

MARTES 17 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y Fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Historia y Actualidades Judías Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral / Salón de juegos
13:00 a 14:00 horas	Hoy debatiremos sobre / Medios de comunicación comunitaria / Susy Anderman / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: En un mundo mejor / Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 18 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Salón Ballet 1
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 19 DE OCTUBRE

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
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 / Salón de juegos
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



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



Síguenos en nuestras redes sociales



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



MAAYÁN HAJAIM

¿CÓMO AFRONTAR EL PROBLEMA DE LA ANSIEDAD CAUSADO POR LA GUERRA?

i Has tenido que cambiar de canal porque no soportas más seguir viendo imágenes del conflicto? ¿Te aparecen pensamientos o imágenes intrusivas sobre la guerra? ¿La incertidumbre sobre lo que va a ocurrir te causa angustia?

Si te sientes identificado con estas preguntas, probablemente estés experimentando ansiedad derivada de la guerra que acontece actualmente en Israel.

La situación bélica reciente que se vive en Israel nos puede parecer lejana geográficamente. Sin embargo, todos sufrimos cuando vemos las imágenes de la ciudad devastada y personas abandonando su hogar para poner a salvo sus vidas. La guerra también tiene consecuencias emocionales para las personas que son testigos del horror vivido. Especialmente, tras estos ataques recientes, en los que nuestra salud mental está más vulnerable por el aumento del estrés, ansiedad y depresión.

En muchas ocasiones, se da por sentado el estado de bienestar y la seguridad de la sociedad en la que vivimos. Sin embargo, que el conflicto bélico esté teniendo lugar en un país cuya sociedad funciona de forma muy parecida a la nuestra, pero que actualmente se encuentra en tensión constante; nos lleva a sentir que nuestra vida tal y como la concebimos está en peligro, de forma que nos invade la sensación de incertidumbre y de falta de control, la empatía hacia el sufrimiento que vive nuestra comunidad judía en Israel nos genera tristeza y ansiedad.

Si se atiende a las funciones de las emociones de ansiedad y tristeza, todo cobra sentido. Por un lado, la ansiedad es una emoción que aparece como señal de alarma ante una situación de amenaza real o percibida. Por otro lado, la emoción de tristeza aparece ante situaciones de pérdida real o percibida. Por tanto, es normal que estas emociones aparezcan asociadas al dolor ante un ataque terrorista de esta magnitud que ha cobrado la vida de tantos civiles, aunque solo lo vivamos como espectadores.

Existe una variable importante para tener en cuenta que es el acceso fácil e inmediato a todo tipo de información sobre la guerra. De manera constante hay un gran bombardeo de noticias, especialmente desde la televisión. Además, en nuestro propio teléfono móvil se puede acceder a todo tipo de información sobre lo que está ocurriendo. El exceso de datos en estos casos genera un aumento en la ansiedad sufrida ante este tipo de situaciones estresantes.

■ 5 consejos para gestionar la ansiedad ante la guerra

Es recomendable adoptar las siguientes medidas:

Acepta y expresa cómo te sientes. Es normal sentir miedo, ansiedad, preocupación o tristeza. Reconoce estas emociones y compártelos con personas con las que te sientas cómodo y escuchados.

Gestiona el exceso de información. Es adecuado mantenerse informado, pero estableciendo límites. Decide de qué medio quieras obtener información para evitar 'fake news' y



en qué momento del día. Preferiblemente, elige un momento en el que estés más relajado. Durante el resto del día, intenta mantenerte al margen de la información sobre el estado de la guerra y evita que tus hijos tengan acceso a una mala información platicando con ellos sobre el tema.

Atención al presente en el día a día. Poner nuestra atención en las actividades diarias y cotidianas. Centrarnos en nuestras ocupaciones probablemente dejará menos espacio para la preocupación sobre el conflicto.

Mantenga contacto con aquello que le haga sentir bien. Siga dedicando tiempo a las personas con las que se siente bien y a las actividades que resultan gratificantes (deporte, lectura, series, ...). De esta forma, estará en contacto con situaciones que le proporcionan bienestar. Del mismo modo, intente mantener un estilo de vida saludable, cuidando su alimentación y patrones de sueño y descanso.

Si a pesar de todo siente que no es capaz de gestionar la ansiedad por usted mismo, la terapia psicológica puede ser la mejor alternativa. En ocasiones, este tipo de circunstancia puede desarrollar problemas de ansiedad que estuviesen presente antes y hacer más difícil la gestión de estos problemas emocionales. ■

Si requieres apoyo comunícate a Maayán Hajaim al 5552925131

NIÑO CALAVERA
TALLER MIXOLOGÍA CELULOSA
Exposición colectiva

Esta exposición permanecerá hasta el 29 de octubre,
Galería Pedro Gerson, CDI.

Artistas

- Irving Mondragón Laguna
- Alfredo Cruz García
- Monserrat Morales Ruvalcaba
- Hilda Hernández López
- Juan José Juárez Villafán
- Nayeli Monzalvo Juárez
- Griselda Martínez Gutiérrez
- Dzuhna Samantha Aguirre Tello
- Tzivia Raquel Aguirre Tello
- Daniel Vásquez Arias

CDI MÉXICO ARTE & GALERÍA

Informes en el Comité de Actividades del CDI al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 524.

#ESPECIALYOSOYHISTORIA

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

MACABI HATZAIR MÉXICO 2014-2015

En el año 2014, la Roshiut estuvo conformada por Stephanie Achar, Rosh Macabi; Michelle Había, Rosh Jinuj; y Eitan Rozen, Sgan Rosh. Del 21 al 24 de febrero se llevó a cabo el séptimo Encuentro de Macabi Tzair de Estados Unidos, en San Diego, California, donde participaron bogrim de San Diego, Miami y México representado por el Sgan Rosh de la Tnuá, Eitan Rozen; los Madrijim: Salomón y Mauricio Nakash; y miembros de Seminario: Jackie y Orly Hale, Alexander Oynick, Valeria Wallentin y Jeniffer Silberstein. Macabi Hatzair México tiene Grupos Representativos en Teatro, Música y Danza israelí como Reguesh, Jiuj, Emshej, Tras Bambalinas y Jorongo; grupos con los que hacen presencia voluntaria en eventos comunitarios dentro de un marco artístico. Cada año, en Macabi Hatzair México se realiza un mes de concursos entre las Kvutzot, nombrando Jodesh Hatnuá, la Kvutzá ganadora obtiene el honor y orgullo de portar la bandera del Jodesh Hatnuá durante los Mifkadim de cada sábado; la bandera contiene la antorcha de Modin, los escudos de las cinco Shjavot, una Anivá a la mitad de la antorcha y los escritos Macabi Hatzair México, arriba y, Jodesh Hatnuá, en el centro. ■

Con información del CDI: periódico No. 2632, 2636, 2638, 2641 del 2014.



Concurso de comida en Jodesh Hatnuá, la máxima competencia a nivel de Kvutzot de Macabi Hatzair México. Año, 2014.



Ken de San Diego con algunos Bogrim de diferentes ciudades, entre ellas México, durante el Séptimo Encuentro de Macabi Tzair. Año, 2014.



Grupo de Danza, Reguesh, de Macabi Hatzair México, durante los ensayos de la coreografía Libertad, devuélveme mis cadenas; de José Enrique Litenstein y Vicky Gormezano; para concursar en la categoría Bikurim Abierta del 41 Festival Aviv Carlos Halpert de Danza Judía y de Israel, cuya temática es Perspectivas. Año, 2014.



Kvutzá Yehuda, entre ellos Alex Osnaya. Año, 2014.





Escena de la Comedia, El Apagón, de Peter Shaffer, por el grupo Juvenil, Tras bambalinas, de Macabi Hatzair CDI; integrado por Jorge Maizner, Jackie Hale, Jacobo Palombo, Daniel Nates, Salomón Nakash, Sarah Achar, Sergio Meizner y Moisés Duek; dirección de Samantha Konstat, en el XXXIII Festival de Teatro Habima 2014.



Grupo Tras Bambalinas, de Macabi Hatzair México, segundo lugar de la categoría Juvenil, con la obra Judíos mal, del autor Joshua Harmon, adaptación al español y dirección de David Toussier, diseño sonoro de Alonso Lozano; y las actuaciones de Ari Yungster, Jacobo Palombo, Fanny Sevilla y Paula Tussie; entregó premio el Arq. Ángel Mitrani, Presidente del Comité de Actividades, en el XXXIV Festival de Teatro Habima 2015.



Integrantes de la Kvutzá Jonathan, a la izquierda el Janij Ariel Scheitman durante el inicio de semestre. Año, 2015.



Jóvenes de Macabi Hatzair México, presentes en la Magna Conferencia, La verdad de Israel hoy, que ofreció el Exmo. Embajador de Israel en México, Jonathan Peled, en el CDI. Año, 2015.



Integrantes de Macabi Hatzair en sábado de actividades. Año, 2015.



Integrantes de Macabi Hatzair México, entre ellos Ilan Schein e Ilan Eichner, en sábado de actividades. Año, 2015.



Eitan Rozen, Sgan Rosh; Stephanie Achar, Rosh Macabi; Michelle Habia, Rosh Jinuj; Elías Alfie, Jacobo Palombo, Paula Tussie, Alex Osnaya, y Mauricio Weintraub, atrás; entre jóvenes de Macabi Hatzair México, durante su primera actividad del año 2014.

Hanna Scheitman y Madrij, en actividad de inicio de semestre. Año, 2015.





50 CERTAMEN Literario

Semana a semana, en este espacio del CDInforma recordamos a algunos de los ganadores del Certamen Literario a través de sus propios textos. En esta ocasión compartimos DIANA, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Gilda Waldman. Asimismo, el poema ME DEJARON SOLA CONTIGO, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Vivian Cohen. Ambos, corresponden al año 2003.

También publicamos EN ALGO NOS PARECEMOS, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Ezra Bejar. Asimismo, POETA, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Enrique Presburguer. El cuento y los poemas corresponden al año 2004. ■

DIANA*

Con el tiempo me he vuelto una coleccionista de huellas, vestigios, fragmentos y ruinas de historias dormidas que estallan a veces en relámpagos de memoria, desencadenando como torrentes la materia herida del recuerdo. En un antiguo baúl de roble guardo retratos en sepia de la familia de mi padre, papeles sin destino, libros prodigiosamente conservados, ilegibles pasajes de barco fechados en Septiembre de 1939 y que mi padre ya no alcanzó a enviar a Cracovia, carpetas de caligrafía quebrada, ropa deshilvana da, discos de 33 revoluciones por minuto, notas caóticas, poemas de amor y soledad, una carta en idish dirigida a mi padre relatándole la noche en que sus dos hermanos fueron arrastrados, junto con los amigos valerosos que los habían cobijado, desde un ático en el ghetto de Cracovia hacia un tren con dirección al exterminio, y muchos objetos más que forman el rompecabezas de mi memoria, aquella que fisura el tiempo congelado del presente e inscribe en la levedad frágil de mis días el tormento de un duelo en suspenso.

A veces, en las noches lluviosas de invierno, levanto la mirada a la cordillera de los Andes y busco en el baúl los chales de mi madre, con los que Melissa, tú y yo nos envolvíamos en las tardes de nuestra dulce y misteriosa adolescencia para escapar al cine a ver películas prohibidas. Algun mediodía de otoño recorro con mis dedos el samovar de mi abuelo, del que el viejo extraía infinitas tazas de té que endulzaba con terrones de azúcar que se deshacían en su boca mientras tú, Diana, le arrancabas los secretos de su vida de comunista revolucionario y clandestino en su pueblito de Yanov, del cual partió cargando sólo una bolsita de tela con tierra del cementerio judío donde reposaban sus muertos. Con mayor frecuencia, y a medida que la primavera comienza a derretir la nieve en la cordillera, releo las notas caóticas de tus agendas, que anticipaban tu vocación de periodista. Salta tu voz en las frases inacabadas de las canciones que transcribiste en tus cuadernos escolares, en las que se entrelazan los cantos tradicionales israelíes que aprendímos en el colegio con los paisajes campesinos de los que te hablaba Alba, tu nana de Chiloé.

Hojeo los papeles que conservan aún tus versos, los que dedicabas al desierto seco y ventoso del Neguev o a las

aguas movedizas del Jordán, y los que hablaban también del cobre oscuro, los bosques de eucaliptos y las tierras lluviosas de nuestro país, lejano e insular, que se te metió en la piel. De la lejanía del tiempo escucho, en un viejo disco maltratado por el polvo, el eco de tu voz resonando junto a la canción Yerushalaim zel zaav, ve shel nejoshet ve shel or, que entonabas, casi siempre, mezclada con cantos que gritaban la injusticia y la pobreza en que vivían los hombres de las minas en las que sol abrasa de día y hiela de noche. Me sonrías, Diana, desde un collage de fotos, las nuestras, las de melissadianavaleria, dianavalerialamelissa, valeriamelissadiana, las amigas invulnerables, las cómplices inmortales. Melissa, la de mirada profunda y dulce, Valeria, contemplativa y silenciosa, y tú, Diana, toda picardía y malicia, toda alegría y ternura en tu pelo castaño y tus ojos color miel. La mirada punzante de mi memoria se detiene en momentos congelados. Enero de 1962, melissadianavaleria tendidas en la playa de cara al sol con la arena pegada al cuerpo. Marzo de 1963, dianavalerialamelissa disfrazadas de reinas en la celebración escolar de Purim. Abril de 1964, valeriamelissadiana nadando en el Pacífico, helado, embravecido. Diciembre de 1965, dianamelissavaleria comiendo cerezas a puños junto al magnolio de tu casa, aquel que plantaron tus padres el día de tu nacimiento. Julio de 1966, dianavalerialamelissa revolcándose en la nieve bajo el cielo nublado de Farellones. Agosto de 1967, melissavaleriadiana trabajando en la cocina de un kibbutz, voluntarias en Israel después de la guerra de los seis días. 18 de noviembre de 1968, dianamelissavaleria cortando el pastel de mi cumpleaños, en el desorden de libros y cuadernos de nuestro primer año de Universidad.

Esa fue nuestra última foto juntas.

Y cada 18 de noviembre, cuando se apagan los ecos del ritual con el que mis hijos celebran un aniversario más de una vida que es sólo espectro y máscara, me acerco al baúl, hundo mis dedos en él y sin esfuerzo encuentro un papel amarillento, trizado en cada doblez, y lo leo nuevamente aunque sé de memoria cada una de sus palabras: «Hoy, 18 de noviembre de 1964, nosotras, Diana A., Melissa G., y Valeria S., prometemos que dentro de diez años, estemos donde estemos, nos reuniremos en

PASE A LA PÁGINA 31 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 30

el Hotel King George de Jerusalem como símbolo de nuestra amistad.»

Y también hoy, 18 de noviembre, soy vuelta nuevamente a las páginas de los periódicos aparecidos un día después a la fecha de aquella promesa incumplida, pero no encuentro ni una palabra de tu desaparición, ni una noticia que registre tus huellas, ni una letra que me digas si estás viva o muerta. Esa tarde, tu nombre fue borrado de la historia, y todo rastro tuyo se perdió en el silencio.

¿Fuiste detenida en el instante en que, agotado el último refugio posible para ti, quedaste a la intemperie en una ciudad que había perdido la capacidad de sentir el dolor ajeno y a la que no conmovía ni siquiera el propio? ¿Fue ése el momento en que, herida de bala, la maquinaria todopoderosa de la dictadura te trasladó a la villa tras el portón negro, y de allí a la clínica frente al cerro, testigo de nuestras confidencias adolescentes, y de donde nunca más se supo de ti? ¿Se detuvo tu corazón en el hospital de los militares, como lo susurró un médico aquella noche, después de que tu cuerpo no cediera a la destrucción de la vida, bien aprendida la lección de callar? ¿O, precisamente esa tarde malhadada, fuiste reconocida por un compañero «quebrado», condenada a la oscuridad, obligada a traspasar el umbral de aquella casona roja rodeada de árboles, donde ya no pudiste reinventarte sosteniendo que no sabías nada?

¿Fue ese el momento en que tu tiempo, ya sin mañana ni ayer, le perteneció por completo al torturador?

Si desgarraron tu piel, desgarraron la mía. Si el dolor desfiguró tu cuerpo, el espejo me devuelve desde entonces un rostro desconocido. Si el grito sin control del capitán rubio de mirada inquisitiva y provocadora «¡Además de comunista, judía!» acompañó tu estallido final, yo quedé para siempre herida de muerte.

Esa tarde, Diana, en que un silencio espeso cubrió tus huellas, te fue arrebatado el mañana que se gestaba en tu vientre. Desde esa tarde, mi insomnio está inundado de ti.

Dicen que este es un país sin memoria. Con la que yo conservo, bastaría para desmentirlo. Café y cigarros acompañan mis pesadillas, como te acompañaron a ti esos días, a principios de noviembre del 74, escondida en casa de Melissa entre las flores secas y los libros abandonados de una recién casada que adoptaba, sin protestar el imperativo familiar: «Está escrito». Sabías ya que «ellos», los que no perdonan, conocían los lugares de enlace, el disfraz de algunos «contactos» y los nombres de cobertura de los últimos dirigentes de la resistencia clandestina. Sabías que arreciaban las detenciones, que el río que atravesía como grieta herida el corazón de la ciudad ya no corría como siempre sino que arrastraba ahora cuerpos y que muchos otros, parte de la historia maldita del país, eran sepultados secretamente. Sabías ya que el tiempo se acortaba para ti. Entonces, adivinando el miedo deletreado en el cuerpo de Melissa, te alejaste. Sin consuelo, ella vio partir la noche en que te adentraste en los misterios de las calles santiaguinas, despobladas de cuerpos que no fueran las sombras militares.

Melissa me lo contó días más tarde, una mañana en que recorriamos las calles apacibles de nuestra infancia. Quizá pasamos frente a la casona roja, con arquitectura de castillo. (Alguien me dijo, alguna vez que en ese lugar, fuera de toda ley, había compartido contigo algunas palabras de aliento). Esa mañana, Melissa hablaba con voz entrecortada. Había tristeza en su mirada.

Me entregó las llaves de tu departamento, diciendo en voz muy baja: -Por favor, Valeria, recoge las carpetas y agendas escondidas en el libro de poemas de Balik. Las reconocerás por la caligrafía quebrada y lo caótico de la escritura de Diana.

Me dirigí lentamente a tu departamento, saqueado después de tu detención.

Los fulgores de mi memoria me regresaban a ese hermoso y legendario año de 1968, a tu compromiso político en busca de sueños que llenabas de canciones y colores, a tu paulatina vocación de combate que te convirtió en una militante disciplinada y discreta. Te sedujeron no sólo las ideas o las palabras, sino la acción para hacer del país, el que habías hecho tan tuyo, un lugar más justo. Vestida de poncho y sandalias, con una mochila al hombro y el pelo recogido, comenzaste a trabajar en barrios populares parecidos a los barrios de donde llegaba a tu casa, cada mañana, la nana de Chiloé. Asumiste como nombre político el suyo: Alba. Te declaraste en rebeldía permanente y transgrediste las certezas grises de un futuro trazado. No resististe el embrujo de una América Latina que aparecía ante ti, visible y poderosa. Le exigiste todo a la vida, respirando profundamente el aire de juventud y el fermento revolucionario de los años sesenta. No esquivaste ni el amor ni la lucha, Y cuando los andares del destino cruzaron el tuyo y el de Luis, entretejiste tu historia de amor con la historia del país. Los largos e intensos días los finalizabas caminando con él por las calles de la ciudad, gozando de la oscuridad, estrechadas las manos en alegría de carnaval.

¿Qué caminos atrayentes recorriste, Diana? ¿Negaste la posibilidad de la muerte para no enturbiar el embrujo lúdico del peligro? ¿No imaginaste jamás que el cuerpo de la pasión podía ser también el cuerpo de la muerte?

Y cuando todo se trizó, aquel día en que la suerte del país se jugó en una moneda, entraste con cautela en el silencio. Olvidaste tu nombre y tu memoria en la bruma; te desprendiste de ti misma para volverte invisible; enterraste las armas en los faldeos de la cordillera y recuperaste la imagen que siempre te perteneció y a la que habías renunciado. Continuaste con tu trabajo político, único sedante para tu angustia: revisabas cotidianamente la prensa para diseñar planes alternativos de resistencia, buscabas refugios clandestinos, organizabas redes de seguridad, y como la ciudad te estaba proscrita, aprendiste a caminar por calles cortas, a conocer las puertas de salida de los portales, a tener siempre monedas para el teléfono. Una noche de fines de invierno, acurrucada en los brazos de Luis, sentiste que algo se deslizaba en las profundidades de tu ser. Un vómito imprevisto y la dureza de tus senos no te dejaron duda. La vida se te imponía, pero el cerco se cerraba sobre ti.

Cuando el calor de la primavera anunciaría el verano, y alguien no llegó a la cita clandestina de la mañana y nadie apareció en el punto de recambio en la tarde, comprendiste que el tajo abierto de la dictadura estaba pronto a engullirte. Fue entonces que te dirigiste a casa de Melissa, y después de algunos días infinitos, al último repliegue posible, al departamento bohemio de cojines, esculturas e incienso des de cuyas ventanas se divisa al río cual serpiente que cambia de piel. Caminas entre los transeúntes: algunos tienen la mirada aterrada, humillada, avergonzada.

Los signos de la muerte se multiplican. Dos o tres militares, de reluciente uniforme se

PASE A LA PÁGINA 32 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 31

cruzan contigo; caminan a paso lento, contestando con amabilidad las preguntas sobre el tráfico, pero sus ojos entrenados escrutan cada rostro, cada gesto. Con la tensión acumulada, con tu soledad más allá del miedo o el grito, las mejillas hundidas y el pelo sobre el rostro, tocas la puerta. Y en esa hora despiadada, entre la penumbra y el silencio, perforada por un terror que se hundía en los laberintos de

la historia como si nada pudiera quedar a salvo de las convulsiones de una memoria que se remontaba a un ático en el ghetto de Cracovia, cerré mis ojos y moví negativamente la cabeza, clausurando violentamente la puerta abierta ante mí. Comenzaba entonces el infierno.

* **Gilda Waldman. Primer Lugar en la Categoría CUENTO. 2003.**

ME DEJARON SOLA CONTIGO*

Me dejaron sola contigo,
tú a la distancia,
yo ... mojándome despierta,
tú, te deshilas en tierra arenosa,
yo ... tejo en arcilla firme,
la claridad aún no señala
la hora de partida,
pero ellos, ellos ...
qué importa que se hayan ido.
Turbulento aire deshila mis sudores,
anoto palabras,
rompes el silencio de mi sueño
-brisa intemperante que
congela el alma
en la belleza compartida.
Me dejaron sola contigo
y sueño con él...

su orilla y sus olas del amor
fueron testigos al envolverme
en sus manos lentas,
como tú al sobornarme
mientras crepitas en licor perfumado,
con crestas de espuma,
y yo ... sobre él todavía
entre sábanas de agua,
en tu alejamiento,
con su mirada de luxuria
en mi rostro callado,
ahí donde tu voz me brinda
los gemidos que rompen el silencio.
Entre la oscuridad de mi pasado,
sola me encuentro contigo,
gaviotas y cuervos se extienden
por tu sombra vacía;

vuelan mis recuerdos,
grito su nombre
y me nombra distante.
Sola contigo ...
con los pies mojados
bajo la espuma desdenada,
ese deseo infinito por sumergirme
con él en un afán arrebatado y profundo,
ir y fugarme hasta sus aguas saladas
...
Me he quedado sola contigo
y nada se ha movido.

* **Vivian Cohen. Primer Lugar en la Categoría POESÍA. 2003.**

EN ALGO NOS PARECEMOS*

«¿Quién se atreve a tocar después de las once y con este maldito frío?», pensó Tirado.

Medio dormido y maldiciendo, abandonó su cama, se puso el abrigo, descendió la escalera y llegó hasta el pórtico. Preguntó tres veces Quién era, pero nadie respondió. Se asomó y por una rendija alcanzó a ver el cesto. Abrió y ahí perdió el aliento.

Eso ocurría sólo en las películas melosas de los cincuentas. ¡Dejar un canasto con un bebé recién nacido a la intemperie y con ese clima! Era una salvajada, y lo peor, este ni cartita traía. Sólo un biberón con restos de leche y una etiqueta Que indicaba la fórmula Que debía consumir la criatura. ¡Buena se la habían hecho al viudo cincuentón y cascarrabias de Javier Tirado!

Llevó el regalito hasta su recámara. Como iba envuelto, parecía un tamal y dormía profundamente. Revisó a la criatura, tenía todavía rastros de leche en los labios, no observó signos de maltrato. Era niña y descubrió que, como él, tenía la barbilla partida.

Llamó a la delegación de policía y tras informar su hallazgo, encontró por respuesta lo increíble:

-Lo sentimos. Usted es el treintaicincoavo Que nos reporta en esta noche un caso semejante. AQUÍ ya no caben. Hable con algún orfanatorio.

«No hay duda: la moral del país está por los suelos, murmuró estupefacto, y sin dar crédito a lo Que había escuchado. Telefoneó al hospicio más cercano y expuso nuevamente el caso:

-¿Cuál es el nombre de la niña? -preguntó la encargada.

-No sea absurda, la acabo de encontrar en la puerta de mi casa.

-Describa a la niña -siguió la empleada, como si no hubiera escuchado. - ¿Tiene pediatra?

«¡Vaya mentecata!», pensó Tirado.

-Oiga, ¿por Qué no se la Queda?

-Señorita, basta de tonterías, dígame de una vez Qué hago con esta criatura.

Tirado no quería perder tiempo y pidió hablar con un superior Quien lo enteró de que esa noche, todos los orfanatorios se habían congestionado de nenes abandonados en canastos por distintos sitios de la ciudad.

«Mundo desquiciado», balbuceó y colgó con disgusto.

Llamó a Marcela, su hermana, Quien le sugirió Que fuera a su casa con la niña: ahí verían qué hacer.

Subió con la bebita en el canasto a su desvencijado auto rumbo la casa de su hermana. «A ver cómo reacciona el pesado de mi cuñado.»

Escrupuloso como era, hizo escala en la farmacia para comprar lo QU- la ocasión exigía: biberones, pañales, la leche Que la etiqueta indicaba porque con toda seguridad pronto la bebé reclamaría su alimento, y también -¿por Qué no?- conseguiría una sonaja rosa.

En la farmacia su asombro creció más: una larga fila de hombres y mujeres con críos en canastos aguardaba por artículos similares y le relataba hallaz-

PASE A LA PÁGINA 33 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 32

gos parecidos al impactado farmacéutico.

Uno de los improvisados padres jóvenes de la fila, llamado Pedro Múzquiz, seguramente de oficio político, soltó la idea:

-¡Amigos: organicémonos! No es posible Que nos dejen solos con este problema.

Hagamos una protesta frente al Palacio de Gobierno.

Tirado compró la idea y ayudó a Múzquiz a organizar a la gente. Avisó a su hermana que no lo esperara, trataría de resolver el problema de otra manera y pronto la pondría al tanto.

Entre nenes, canastos, mamilas y cobijas, los manifestantes se enfilaron hacia la plaza central. En su camino pasaron por otras farmacias y almacenes donde se aglomeraban personas con canastos. Hicieron proselitismo y en dos horas el mitin ya contaba con más de cien canasteros. Al poco rato duplicaron el contingente porque el joven Múzquiz organizó brigadas para visitar todas las boticas y tiendas abiertas de la ciudad.

Canastos, críos y tutores no pudieron llegar a su destino. Decenas de policías esparcidos por la plaza los detuvieron. Tirado y Múzquiz, Que encabezaban la manifestación exigieron hablar con el jefe de guardia. El contingente en motín gritaba a pulmón batiente improvisados coros de protesta. Al poco tiempo apareció un Coronel.

Quien les habló mediante un altavoz: -Ciudadanos: disperse. Regresen a sus casas, les aseguro Que pronto contarán con el apoyo del Estado. A las diez de la mañana los medios difundirán información precisa sobre cómo proceder. Mientras tanto, reciban un instructivo para el cuidado del bebé Que el Ministerio de Salud les obsequia. Los gendarmes los entregarán, pero sólo a los Que guarden orden.

Esa oferta los enfureció. Cuando comenzaban a surgir propuestas de mayor presión, la bebita de Tirado empezó a berrear. Eran casi las seis de la mañana. Se separó del mitin y entró a un café. Allí encontró una docena de padres con canastos Que buscaban

calmar el hambre de sus infantes.

-¿Usted también? -preguntó la asombrada mesera, y al ver el envoltorio en Que la llevaba, le dijo: - ¡Mire nada más cómo la trael, si no se le va a escapar, patrón, suéltele los bracitos.

-Es Que así venía, -se justificó Tirado.

La mesera se dispuso a cambiarla y le advirtió que se pusiera abusado: Que le enseñaría. La niña, en cuanto tuvo sueltos los brazos empezó a manotear ágilmente y Tirado sintió Que ella lo llamaba, como pidiendo los suyos. Aunque luchó porque no le pasara, en ese momento se conmovió. La fragilidad de la bebita lo ablandaba.

Intolerante como solía aparecer frente al mundo, aguantó y se dispuso a aprender de Concha, la servicial empleada del café.

Tirado había enviudado trágicamente veinticinco años atrás. De hecho sólo estuvo casado dos días; durante el viaje de bodas la mujer Que tanto Quiso se contagió de un virulento mal y expiró en el hospital de una isla del Caribe. La luna de miel se convirtió en tragedia. Se le agrió el carácter y nunca más QUiso saber de vida en pareja.

«Solo se está mejor».

Tirado recibió adiestramiento sobre el arte de cambiar pañales a una bebé, fajarla, preparar mamilas, alimentarla y acurrucarla. Entre Tirado y Concha se estableció un vínculo extraño. Ya en confianza ella le dijo Que se la regalara si no la Quería, pero Tirado fingió no escuchar y tomó a la niña en brazos para darle el biberón Que la mesera sacó del baño

María. En tanto Que arrullaba y daba leche a la bebita, la televisión presentaba en vivo el mitin canastero Que él había contribuido a organizar.

Cuando la cría Quedó satisfecha, todavía tuvo Que aprender a hacerla eructar para evitar Que le vinieran cólicos. Tirado agradeció la lección, dio a la mesera una buena propina y su tarjeta. Salió del café cuando ya había amanecido. Ya se iba, cuando desde la puerta Concha alcanzó a sugerirle Que nombrara Milagros a la niña lo Que le pasó a usted en la noche fue eso patrón, un gran milagro.

No volvió al mitin, sino a casa. Puso a Milagritos sobre la cama. La niña estaba despierta y lo miraba con curiosidad, mientras volvía a manotear con energía.

Tirado la observó y hecho inusitado: volvió a conmoverse. Creyó que la niña le obsequiaba una sonrisa, la sacó del canasto y por primera en su vida abrazó un bebé.

El peculiar olor de la niña lo indujo a darle un beso en la mejilla y después de estrecharla contra su pecho la regresó al canasto. Con la mano derecha le acarició la barbillita partida mientras con la izquierda confirmaba la forma de la suya. Se sentía descuberto, pero ya no le importó, se abandonó y llorando dijo:

-¡Animo criatura: en algo nos parecemos y de esta juntos saldremos!

El insólito hecho atrajo la atención de científicos, ministros religiosos, cuerpos de policía, magos, chamanes y miles de curiosos. Las interpretaciones y chismes se dieron al por mayor: Que si los extraterrestres, que si un plan terrorista fallido. Que si una banda de seductores italianos, Que la reencarnación de iniciados, que una red de traficantes de órganos humanos.

Las investigaciones estuvieron de más: nunca se supo de dónde llegaron esas criaturas:

¡Las mujeres de la ciudad eran inocentes y los niños, terráqueos y normales!

El inesperado desequilibrio demográfico puso en aprietos a la ciudad, pero estrechó ligas entre sus habitantes. Los padres adoptivos de los niños de la asombrosa noche, lograron que durante más de dos años los jueces civiles trabajaran horas extra sin cobrar para legalizar las adopciones, organizaron cooperativas de consumo para combatir la carestía Que produjo la inesperada demanda de pañales, alimentos infantiles, juguetes y para economizar al máximo, los cumpleaños infantiles se celebraron de forma colectiva.

Conforme los niños crecieron, improvisaron guarderías e hicieron colectas para construir más parques y ampliar escuelas, y cuando sus hijos concluyeron la preparatoria, se las ingenaron para Que ese año las universidades alojaran una matrícula de primer ingreso quintuplicada.

Milagros Tirado estaba por cumplir veinte años la helada noche en que cuidaba la agonía de su padre, víctima de una enfermedad terminal. La muchacha comenzaba a dormitar cuando notó que con esfuerzo él manoteaba y movía los brazos en un intento por hablarle y abrazarla. Sabían que era el final. Cuando lo estrechó, alcanzó

a escuchar su débil voz:

-Bendita sea aquella noche.

Ella, acarició con una mano la barbillita partida de su padre y la suya con la otra:

-¡Animo criatura, -dijo. conteniendo el llanto- en algo nos parecemos y de ésta juntos saldremos!

POETA*

Me estoy quitando la cara.

Aprieto mi piel un poco,

lo necesario para estar serio.

(Es bueno cubrirla simulando inspiración)

Me gusta Quedar reposando,

Con los brazos cruzados y mirando.

Quizá coma o beba algo.

Camino un poco, fuerzo un suspiro.

Finjo Que detengo el tiempo.

Ordeno a mis ojos rondar a mi alrededor,
con la esperanza de Que alguien me esté observando.

Pero sólo pienso en lugares comunes.

los exalto creyendo Que imagino.

Al fin me dirán Que soy creativo.

Mis dedos cansados derraman letras,

El reposo se vuelve desidia,

los suspiros esta vez son reales.

¿por qué

s

e

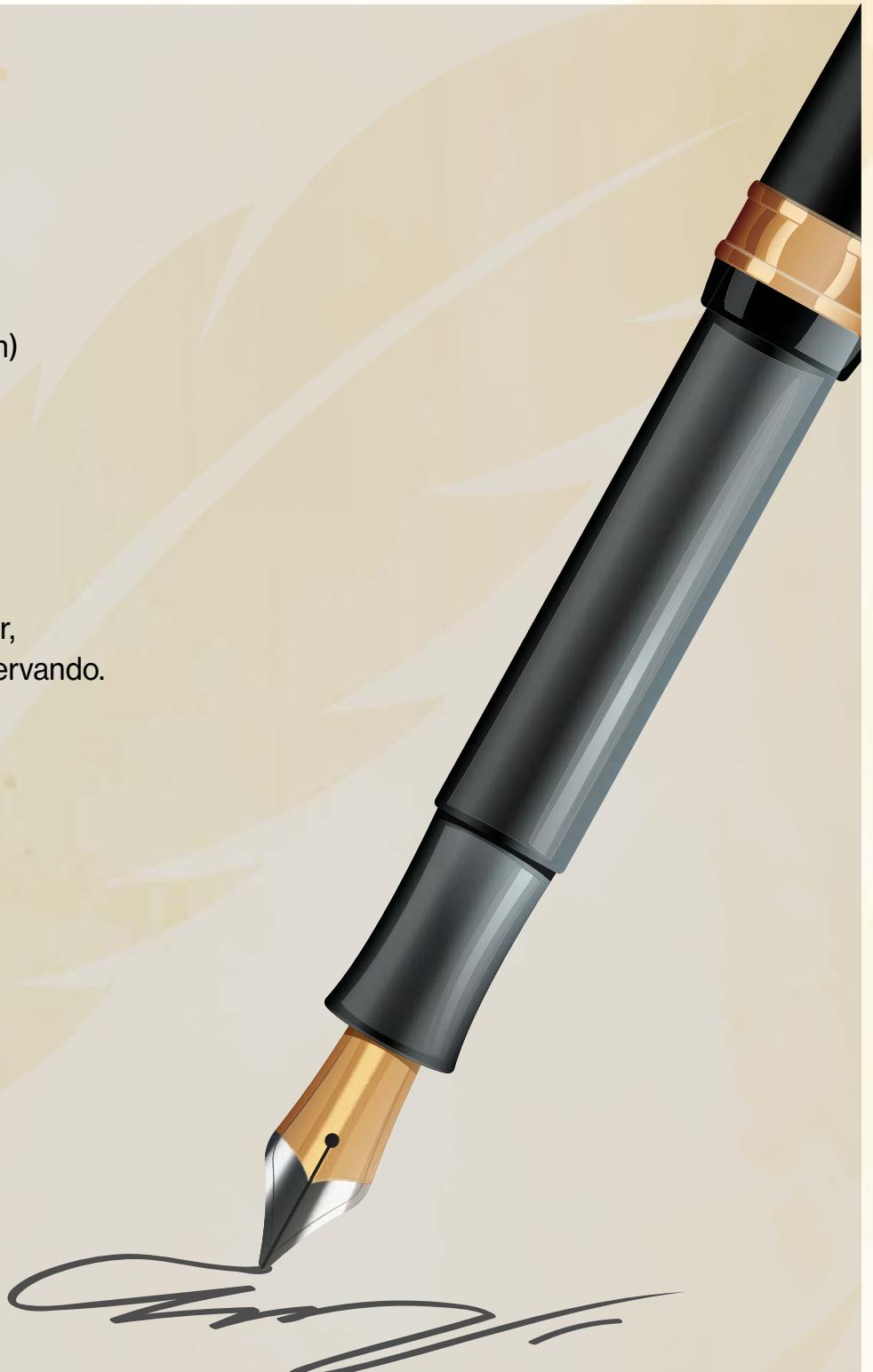
r

un

poeta,

si es la lengua la

Que habla al hombre?



*Enrique Presburguer. Primer Lugar en la Categoría POESÍA. 2004.

CATEGORÍAS

INFANTIL A • INFANTIL B

SECUNDARIA • PREPARATORIA

ABIERTA

GÉNEROS

POESÍA • CUENTO

26 DE OCTUBRE DE 2023
CIERRE DE INSCRIPCIONES

10 CEREMONIA DE PREMIACIÓN
DE DICIEMBRE DE 2023

CONSULTA LAS BASES EN WWW.CDI.ORG.MX

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 552.



CONVOCATORIA



Fundación AyL
Saltillo, A.C.

ProCultura
y Desarrollo Artístico A.C.





SI ERES NOVATO
O EXPERTO

#SÉEJEMPLO

Hagamos del arte algo mucho más grande.



¿CÓMO TRATAR LOS HECHOS VIOLENTOS CON LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?*

Los niños se dan cuenta de lo que ocurre en el mundo que los rodea. Cuando ocurren incidentes aterradores y violentos, tales como los ataques a la población civil de Israel este fin de semana, tanto los niños como los adultos pueden experimentar una serie de emociones entre las que se pueden encontrar el miedo, la confusión, la tristeza y la ira. Para contrarrestar el miedo y para inspirar tranquilidad, los padres, maestros deben proporcionar oportunidades para que los niños puedan expresar cómo se sienten, y también para que canalicen sus emociones hacia actos positivos. Las conversaciones o discusiones entre adultos y niños en situaciones difíciles pueden ser un comienzo para fortalecer los valores, las creencias y las tradiciones de la familia y la comunidad. Compartimos con ustedes esta guía para atender estas necesidades:

■ Estar preparado

Para poder proporcionar la confianza y las directrices que necesitan los niños, los adultos deberán ante todo aceptar sus propios sentimientos. Examine sus propias emociones y percepciones y hable con otros adultos acerca de ellas. Acepte el hecho de que sus experiencias pasadas pueden influir en la forma en que usted evalúa las situaciones actuales.

Manténgase alerta para reconocer las señales de alteración en los niños. Dichas señales pueden incluir retrajimiento, falta de interés, comportamiento singular, miedo a la escuela o otras actividades, o cualquier comportamiento que se aparte de las normas del niño.

■ Escuchar

Escuche con atención para enterarse de lo que saben los niños y de lo que están pensando.

Trate todas las preguntas de los niños con respeto y seriedad.

Aclare las preguntas de los niños para poder comprender lo que dicen y lo que preguntan, qué los ha llevado a hacer esa pregunta, y cuánta información desea recibir el niño. Un niño que pregunta: "¿Por qué atacaron a Israel?" podría sentir curiosidad acerca de los problemas políticos relacionados con el ataque, o podría estar preguntando: "¿Podría yo, o alguna persona que quiero, resultar lesionada en un ataque?"

A veces, sin repetir exactamente las mismas palabras, puede resultar útil expresar lo que usted cree que el niño está sintiendo, como una forma de ofrecerle al niño la oportunidad de confirmar que usted ha entendido, para aclarar. Por ejemplo, usted podría decir: "Me suena como que tú tienes miedo de que esto vuelva a ocurrir otra vez."

Analice los hechos acerca de lo que ocurrió en realidad.

Debe tratar de calmar a los niños de una forma adecuada a su edad, asegurándoles que están protegidos. Cuando hable con infantes, sus respuestas pueden ser simples y directas: "Te quiero mucho y siempre voy a hacer todo lo que pueda para que estés protegido."

Hágale saber a los niños que mucha gente y muchas organizaciones están colaborando para asegurar nuestra seguridad, como por ejemplo el ejército, la comunidad, etc.

Asegure a los niños que a pesar de que hay gente que ha hecho cosas que son difíciles de comprender, estamos protegidos y a salvo.

■ Honestidad

Contestar a las preguntas tan clara y honestamente como le sea posible, utilizando un lenguaje y definiciones de acuerdo al desarrollo del niño. Si no sabe cómo contestar la pregunta de un niño, dígalo y elabore un plan para tratar de averiguar la respuesta.

Corrijase si ha dado información incompleta o incorrecta. No tenga miedo de cometer un error; cuando admitimos nuestros propios errores, eso hace que los adultos sirvan de ejemplo a los niños para corregir sus propios errores. Hable claramente al admitir sus errores y evite ponerse a la defensiva, diciendo: "He cometido un error."

Reconozca que hay personas que odian a otras personas, y que los actos inspirados por el odio pueden constituir una amenaza. Comparta sus percepciones y sentimientos, pero trate de evitar comunicar desesperanza. Sin disminuir la seriedad de una situación, es importante que se mantenga la perspectiva y comunicárselo a los niños.

■ Protección

Evite dar a los niños más detalles específicos de los que sean necesarios. Tenga cuidado para no asustar a los niños. Ponga un límite a la exposición de los niños a los reportajes de los medios de comunicación sobre los acontecimientos violentos.

Los niños necesitan saber que no somos impotentes frente al odio; hay muchas cosas que los adultos y los niños pueden hacer.

Hable con regularidad acerca de las formas en que se puede enfrentar el odio. Piense sobre diferentes maneras de enfrentar estos problemas mientras esté en su casa, en la escuela y en la comunidad. Los ejemplos incluyen hablar en contra de los insultos, hacer amistad con personas que son diferentes a uno mismo, aprender acerca de diversos grupos culturales e investigar maneras de incrementar la comprensión entre los diferentes grupos. Hable sobre los diferentes pasos necesarios para que ocurran estas cosas.

Ayude a los niños a comprender que si las palabras de odio no se enfrentan, pueden convertirse en actos de violencia física. Hable acerca de la manera en que la expresión del odio generalmente comienza con unas palabras poco amables. Hable y practique las formas en que los niños pueden combatir los insultos y la intimidación.

Ayude a los niños a comprender que a veces no deben intervenir porque puede ser peligroso; enséñales a los niños a procurar la asistencia de los adultos si alguien está siendo acosado o intimidado.

Ayude a los niños a sentirse satisfechos con ellos mismos, de modo que aprendan a verse a sí mismos como personas que pueden contribuir a crear un mundo mejor. ■

*Texto traducido de la Anti-Defamation League 2005. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/discussing-hate-and-violence-with-children>

¿CÓMO SE HA TRANSFORMADO LA MANERA DE CONTAR HISTORIAS?

// ILAN ARDITTI

Decía el escritor irlandés, Oscar Wilde: "No existen más que dos reglas para escribir: tener algo que decir y decirlo.", y, quizás, esta afirmación estaba bien para su época; sin embargo, el paso del tiempo ha abierto la puerta a más reglas, formas y modelos para narrar, con base en diversas necesidades y objetivos.

Si llevamos el terreno editorial al mundo del marketing, la publicidad y las marcas, hoy sabemos que una estrategia de contenidos es de las más rentables y efectivas que hay, debido a los niveles de inversión moderados, su alto índice de ROI (Retorno de Inversión, en inglés) y a la inmensa variedad de estilos que se pueden utilizar para atraer audiencias, enganchárlas y darles confianza en una marca. La principal razón por la que la mayoría (61%) de las personas de 16 a 64 años usan internet es para buscar información y un poco más abajo, para mantenerse actualizado en noticias y eventos importantes. Esto nos deja claro que el consumidor, aunque abarque diversas generaciones de edad, busca historias y contenidos de interés.

Sabemos que el cambio en los hábitos de consumo, el mayor uso de dispositivos móviles y redes sociales han impulsado la necesidad de desarrollar otras formas de atracción por medio de la narrativa. Hoy, contar lo que hace una marca ya no es suficiente. La escritura debe buscar formas de incluir y llamar a la acción. De igual manera, debe transmitir mensajes emocionales y en línea con la forma de pensar de los internautas. Y es en este punto donde inicia el camino evolutivo de la narrativa: del storytelling, al storydoing y el storyliving.

■ Storytelling, el pilar fundamental de la narrativa

El primer paso es la base de todo y lo más utilizado durante muchos años. El storytelling es la actividad de contar historias atractivas que mencionan y engrandezcan el éxito de una marca. Y esto tuvo un gran éxito y hoy significa el origen de cualquier plan de contenidos. Pero hoy, las audiencias no solo quieren leer casos de éxito o campañas, sino que buscan tener un lugar central en las marcas que consumen. Internet, la tecnología móvil y las innovaciones en el campo de la inteligencia artificial o la realidad virtual, han impactado los hábitos de consumo a un punto en el que la gente busca explorar de primera mano aquello que quiere consumir.

■ El storydoing, de leerlo a vivirlo

El siguiente paso de la evolución narrativa es el storydoing que, en palabras simples, es una forma de invitar a un cliente a vivir la experiencia del producto o servicio que, como marca, estás ofreciendo. En este punto se trata de brindar a las audiencias la oportunidad de ver y experimentar el producto o servicio de forma real, así no solo se cuenta una historia, sino que pasas directamente a la acción para que las personas comprueben que esa historia es cierta.



También es una fórmula perfecta para fortalecer el vínculo entre la marca y su público, interactuando de manera más cercana y, por consiguiente, logrando mayor identificación y lealtad.

■ La experiencia total a través del storyliving

La tercera etapa en la narrativa moderna está marcada por lo que conocemos como storyliving donde se busca que el consumidor conecte con la marca de una manera auténtica, genuina y única. Pero, a diferencia de su antecesor (storydoing) hablamos de una interacción más completa que incorpora los canales online y offline. Para esto se pueden usar muchos tipos de tecnologías emergentes que explotaron tras el encierro, como la realidad virtual, los eventos 360° a distancia, los showrooms y los modelos de reuniones a distancia. A través de estas acciones, las marcas logran reforzar el engagement y reputación, mejorando sus ventas y su conversión en un entorno cada vez más competitivo y saturado de información para los consumidores, ya que esta inmersión apela a un contenido personalizado y emocional.

■ Las nuevas variantes de la narrativa

En la transformación del storytelling han surgido más variantes que están dejando su huella en la forma en que contamos historias en la industria del marketing, entre las que podemos mencionar:

- **Storymaking.** El storymaking pone el foco en las personas para que sean ellos los que muestren los beneficios de un producto o servicio a través de sus historias personales. Esto está muy relacionado con el surgimiento de influencers y nuevos líderes de opinión.

- **Storygiving.** Aprovechando que estamos en un momento en el que las personas son más reflexivas y conscientes del impacto social de las marcas, el storygiving reafirma el compromiso de las firmas comerciales con su audiencia. Aquí no solo se crea una experiencia, sino que se transmite la responsabilidad de una marca con la sociedad o el ambiente. En cualquier campaña que incorpore el storygiving, la huella que deja la marca en el mundo está por encima del propio producto. Porque ya no vale solo mostrar un producto o servicio, las marcas tienen que demostrar su compromiso y autenticidad.

PASE A LA PÁGINA 38 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 37

• **Storyscaping.** Esta tendencia propone la creación de "mundos" alrededor de un producto para que los clientes puedan entrar, disfrutar y experimentar desde distintos ángulos. También combina experiencias offline y online.

La transformación narrativa no se ha quedado atrás dentro de las estrategias de comunicación. También se ha sabido adaptar a los cambios en el tiempo y en la innovación tecnológica. Un plan de contenidos siempre es una opción para desarrollar cualquier tipo de necesidad de marca. ■

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

Cuento de Ana y Nora

// GRACE NEHMAD*

Nora trataba de ver nuevos amaneceres desde su misma ventana. Heredaba las mismas montañas que vieron sus padres en su pequeño pueblo y quería ver diferente. Desde su lugar nada cambiaba, no tenía aspiraciones. Todos en los mismos recorridos. Nora se aburría. Entonces descubrió su gusto por la lectura y logró viajar sin necesidad de alejarse del calor de sus seres queridos. Nora descubrió las mieles de sus intereses de desarrollo interior que la llevaban a competir consigo misma y establecer nuevos retos de lectura para descubrir historias y maneras de contarlas que la cautivaban. Después descubrió que releer historias que le gustaban también le fascinaba. Lo mismo era otro en distintos puntos de su vida. Pero llegó Ana a su pueblo y lo sacudió todo. Nora quiso los aires mágicos que destilaban sus ropas y sus labios pintados. Se cansó de sus libros y prefirió platicar con Ana y soñar con viajar juntas al terminar sus estudios. Ana se sentía atraída por la simpleza alegre y humilde de Nora. Ana y Nora se encontraron en el espejo de la otra y ningún libro podría sentir sus pláticas interminables, pero sí multiplicarlas. Ana incitó a Nora a escribirlos para compartir su felicidad y eternizarla. Juntas equilibraron su desarrollo interior y exterior compartiendo sus historias y viajando dentro y fuera, en equilibrio, creciendo juntas en su pequeño pueblo y viajando físicamente y a través de los libros nuevos y viejos y escribiéndose y reinventándose desde la unión. ■

*Filósofa, poeta y pintora.



Ana y Nora desde su pequeño pueblo al mundo, dentro-fuera.



SABORES DEL MUNDO

Coliflor con Tehina

Es un platillo de la **cocina israelí** que combina coliflor asada con una salsa de tahini llamada "tehina" o "tahini." La coliflor se corta en floretes y se asa en el horno hasta que esté tierna y dorada, y luego se sirve con una generosa cantidad de salsa de tahini.

A continuación, te proporciono una receta básica para preparar "Coliflor con Tehina":

■ Ingredientes:

1 coliflor grande, cortada en floretes
 2-3 cucharadas de aceite de oliva
 Sal y pimienta al gusto
 Para la salsa de Tehina:
 1/2 taza de tahini (pasta de sésamo)
 2-3 dientes de ajo, triturados
 Jugo de 1-2 limones (ajusta según tu preferencia)
 2-3 cucharadas de agua (ajusta la consistencia)
 Sal al gusto

■ Instrucciones:

Precalienta el horno a 200°C.

En un tazón grande, mezcla los floretes de coliflor con aceite de oliva, sal y pimienta.

Extiende los floretes de coliflor en una bandeja para hornear y ásalos en el horno durante 20-25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos.

Mientras el coliflor se asa, prepara la salsa de Tehina. En un tazón, combina el tahini, el ajo triturado, el jugo de limón y el agua. Mezcla bien hasta que obtengas una salsa suave y cremosa. Agrega sal al gusto.

Una vez que el coliflor esté listo, sírvelo en un plato grande y vierte generosamente la salsa de Tehina sobre los floretes asados.

Puedes decorar el plato con hierbas frescas picadas, como perejil o cilantro, y opcionalmente espolvorear con un poco de comino en polvo o paprika para darle más sabor.

Este plato es conocido por su sabor reconfortante y su textura crujiente de coliflor asada combinada con la suavidad y el sabor a nuez de la salsa de tahini. Puedes adaptar la receta según tus preferencias personales, ajustando la cantidad de ajo, limón o especias a tu gusto. ¡Es una deliciosa adición a cualquier comida israelí o mediterránea! ■

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

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.

FIT CERO CERO

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI MONTE SINAI

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

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

GAFETE DE ACCESO CHOFER - ACOMPAÑANTE

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

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

POR TU SEGURIDAD

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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

CUIDEMOS EL AGUA

ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



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

COMITÉ DE MARKETING

MTR. ILAN EICHNER
Presidente

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

MTR. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN

MTRA. NATALIA KACZYNKA
Subdirección Comercial

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

ProCultura
y Desarrollo Artístico A.C.

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

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

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

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

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. LESSLIE ARREDONDO
Fotografía

FRANCISCO PADILLA
Mensajero

AGRADECIMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITI

PABLO CARRILLO

ILAN EICHNER

NURIT MENDELSBERG

LUCERO MORA

GRACE NEHMAD

PERLA RANGEL

PILAR RANGEL

ANGIE RÍOS

JOSÉ MANUEL SEGURA
MARCOS SCHWARTZMAN

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

CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX

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

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO

HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

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