

**Cerramos con broche de oro con los reconocimientos a lo mejor del Festival. En esta edición damos a conocer, a criterio del Jurado, qué obras, actores y producciones destacaron por su esfuerzo y talento.**



**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS

# FALTAN

DÍAS

The logo for CDI Informa. "CDI" is in a large, bold, red sans-serif font. "Informa" is in a large, bold, blue sans-serif font. The background features a faint, light blue geometric pattern of overlapping triangles.

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

 @cdidenorvida

Previo al Abanderamiento, cada equipo y disciplina se tomará las fotografías oficiales, capturando momentos inolvidables y simbolizando el orgullo y determinación que impulsan a los jóvenes deportistas hacia el éxito. Entrenadores, atletas y equipos de apoyo han invertido innumerables horas en preparación y entrenamiento. Los torneos

Cerramos con los ya tradicionales JCC en Tenis, Básquetbol, Voleibol y Fútbol, esta vez se llevarán a cabo en Fort Lauderdale, Florida, del 4 al 11 de agosto también serán una oportunidad para que nuestros talentosos atletas se enfrenten a competidores de alto nivel y representen a México con orgullo.



Martha Sánchez



Víctor Torres



*Jessy Arditti*



40➤



Nejemye Tenenbaum



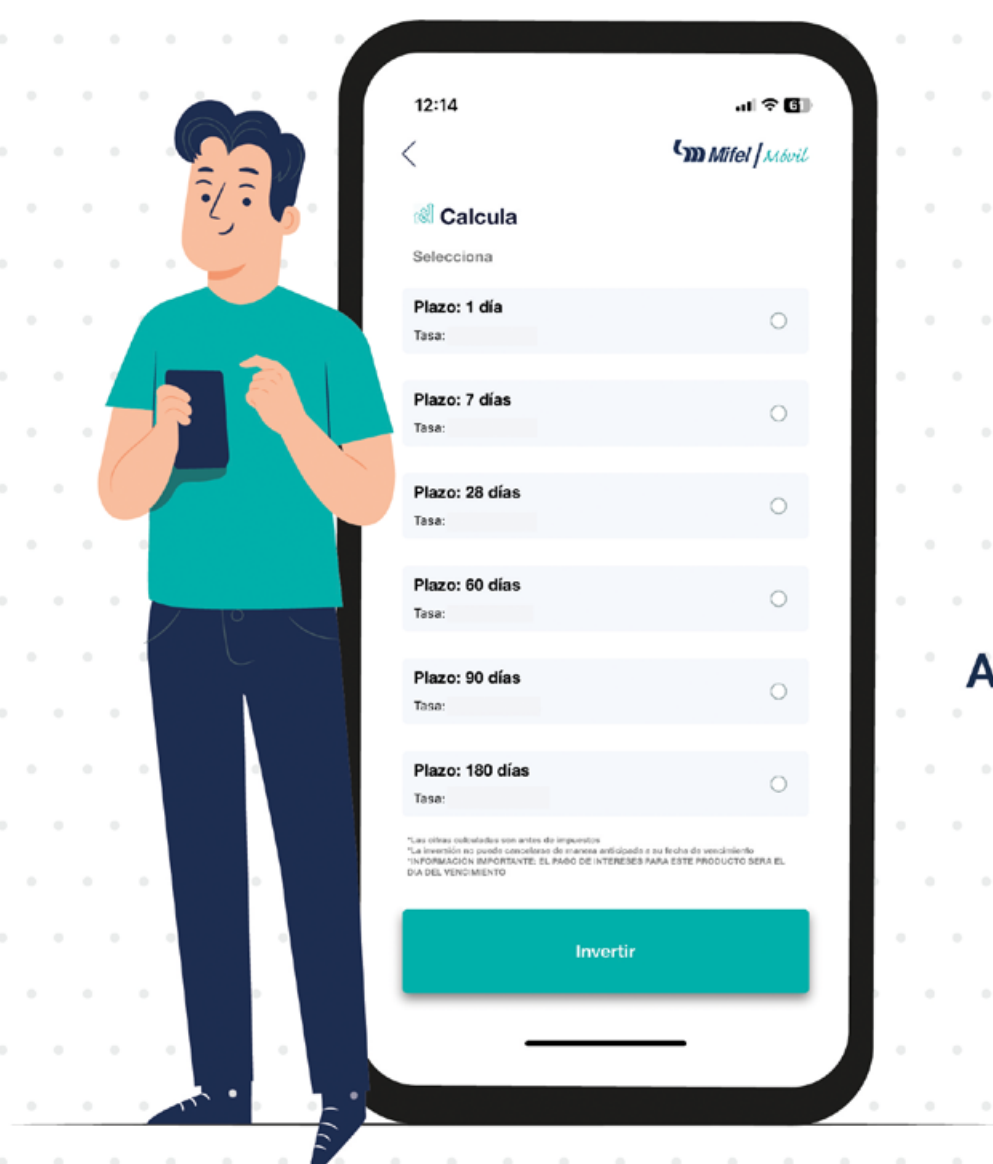
**Sr. Yankele Ozover Z"L**

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





# Pon tu dinero a trabajar.



Cuida tus gastos



Ahorra constantemente



Compra lo necesario



Encuentra la **solución financiera**  
para ti con nuestro Pagaré Digital.

ÚNETE. /    / [mifel.com.mx](https://mifel.com.mx) /  55.5293.9000 / 800.226.4335

Pagaré Digital Mifel: Consulta términos y condiciones, requisitos de contratación, unidad monetaria y cobertura geográfica en [www.mifel.com.mx](https://www.mifel.com.mx) o llama a Contacto Mifel al teléfono 800 226 4335 / 55 5293 9000 o acude a tu sucursal más cercana; CONDUSEF tel. 800 999 80 80 / 55 5340 0999 [asesoria@condusef.gob.mx](mailto:asesoria@condusef.gob.mx); [www.condusef.gob.mx](https://www.condusef.gob.mx) | UNE Mifel 800 906 4335 / 55 52827800 / ext. 7668 y 7681, email: [une@mifel.com.mx](mailto:une@mifel.com.mx).



Producto garantizado por el IPAB hasta por 400 mil UDIs por persona, por banco.  
Para mayor información, consulta la página [www.ipab.org.mx](https://www.ipab.org.mx)

2023 - 2024

# BAT MITZVÁ

Si tu hija entra a 6º de primaria  
La Kehile te invita a hacer Bat Mitzvá con nosotros,  
en donde encontrarán experiencias llenas de valores y tradiciones  
que las reforzarán como mujeres judías.

INFORMES: DAFNA GOLDSMIT



55 5540 6343 EXT.107



55 6319 0044

La Kehile  
COMUNIDAD ASHKENAZI  
MÉXICO

"Hoy por ti, mañana también."

Inscríbete para la  
Junta Informativa

DA CLICK AQUÍ Y  
DÉJANOS TUS DATOS  
PARA CONTACTARTE

CONOCE NUESTRO NUEVO PROGRAMA DE

## BAR MITZVÁ

SI TU HIJO ESTÁ POR CUMPLIR 11 O 12 AÑOS  
TE OFRECEMOS UN PLAN PERSONALIZADO Y CONTINUO

DA CLICK AQUÍ  
DÉJANOS TUS DATOS  
PARA CONTACTARTE

La Kehile  
COMUNIDAD ASHKENAZI  
MÉXICO

"Hoy por ti, mañana también."

**LA KEHILE ESTÁ PARA TI**

INFORMES: DAFNA GOLDSMIT



55 5540 6343 EXT.107



55 6319 0044

# EQUIPO DIRECTIVO 2023-2024 DE MACABI HATZAIR MÉXICO

// MAURICIO WEINTRAUB

**E**n Macabi Hatzair México, cada año nos esforzamos por crecer y traer nuevos proyectos que mejoren nuestro nivel de excelencia en la educación no formal. Estamos emocionados de presentarles a nuestro equipo directivo para el periodo 2023-2024. Estos líderes, conocidos como "Roshi", están comprometidos con nuestra Thua y sin duda llevarán a cabo un trabajo excepcional en su gestión. Con su pasión y dedicación, estamos seguros de que seguirán impulsando nuestro crecimiento y éxito en la educación no formal. ¡Estamos ansiosos por ver todo lo que lograremos juntos en este nuevo ciclo!

## ■ Rosh Macabi

Soy **Emily Palombo Bistre**, la nueva **Rosh Macabi**. Estoy muy emocionada por este nuevo año. Llevo en Macabi 16 años y ahora es mi turno regresarle todo lo que me ha dado. Macabi para mí ha sido un espacio de crecimiento personal muy importante, me ha enseñado a ser una líder comunitaria, sin nunca perder la imaginación que tiene un niño. A Macabi le agradezco la persona que soy hoy en día y también a los amigos que tengo.

Este año venimos con muchas nuevas ideas para que tanto Janijim como Madrijim estén muy felices, aprendan y sobre todo se diviertan.

## ■ Sgan Rosh

Soy **Tamara Cuenca Abruch**. Soy la nueva **Sgan Rosh** de Ma-



De izq. a der: Tamara Cuenca, Sgan Rosh; Emily Palombo, Rosh Macabi; y Laila Rossique, Rosh Jinuj.

cabi. Estoy convencida de que Macabi es el lugar ideal para que nuestros Janijim puedan desarrollarse, divertirse y crear amistades de por vida, como lo hice yo por tantos años. Tengo mucho que agradecerle a Macabi y estoy segura de que, a través de mi nuevo puesto, es la mejor manera de hacerlo.

Además, sé que tengo un equipo de trabajo excepcional, tanto en la Roshiut como en la Hanagá y todo el Tzevet de Madrijim, lo que nos ayudará a llevar a Macabi a donde merece estar.

## ■ Rosh Jinuj

Soy **Laila Rossique Sidaury**, la nueva **Rosh Jinuj** de Macabi Hatzair México. Estoy muy emocionada de asumir este nuevo puesto y el compromiso de mantener un alto nivel educativo en la Thua que me vio crecer y me convirtió en la persona que soy hoy.

Soy fiel creyente de que el cómo educamos a nuestras futuras generaciones puede generar un cambio en la clase de comunidad que seremos en el futuro, es por eso que hoy, tomo la responsabilidad de educar a cada Boguer de esta Thua con valores Macabeos, judíos y sionistas para de esta forma crear y fortalecer a los líderes comunitarios del mañana. Le agradezco a todos los que creyeron en mí por la oportunidad y prometo que pondré todo de mi parte para llevar a Macabi a un lugar mejor cada día. ■

**¡Felicitaciones por sus roles de liderazgo y les deseamos un excelente año!**

## ¡Visita del Greensboro Jewish Federation al CDI!

**E**l domingo 18 de junio, un grupo de 12 personas del Greensboro Jewish Federation visitó las instalaciones del Centro Deportivo Israelita. Guiados por Sara Aroeste, Maestra en Estudios Judaicos, los miembros de esta misión de liderazgo joven quedaron fascinados por lo que presenciaron.

Las impresiones y comentarios de los participantes reflejaron su entusiasmo y asombro ante el maravilloso espacio. Libby Fisher expresó su emoción al decir: "Fue increíble ver un lugar tan impresionante que congrega a judíos de toda la Comunidad".

La visita al CDI dejó una fuerte impresión en Maya Gurfinkel, compartió su entusiasmo al mencionar: "La visita fue impactante. Me encantó especialmente conocer sobre su programación reflexiva para adultos mayores y las futuras viviendas que se abrirán para ellos".

Samantha Brody, por su parte, resaltó la diversidad de opciones y actividades que ofrece el Dépor. Con entusias-



mo, expresó: "El CDI tiene algo para todos los gustos. Es imposible aburrirse allí". La visita del Greensboro Jewish Federation fue un momento enriquecedor y memorable para todos los participantes. La Comunidad Judía de México se enorgullece de su centro comunitario y espera seguir fortaleciendo los lazos entre las comunidades judías de Greensboro y la Ciudad de México. ■

# PRESLOW®

EST. 1955

Elaborando y Comercializando:

Chamarras ♦ Chalecos  
& Ropa Corporativa



68  
AÑOS

Exportación  
desde 1988

*Cientes*  
Satisfechos  
Nuestro Principal Objetivo.

📞 553-039-1938 📞 555-557-0255

[www.preslow.com](http://www.preslow.com)

Síguenos!  

# Nuevo sistema de Wi-Fi en el Dépor, confiable y estable

**N**os complace anunciar una emocionante mejora en el Centro Deportivo Israelita: un nuevo y mejorado servicio de internet con antenas WiFi y una conexión estable y segura. Contratamos a un proveedor experto para brindar una experiencia en línea excepcional a todos nuestros Socios.

El nuevo servicio de Wi-Fi ofrece una velocidad de conexión significativamente más rápida, permitiendo una navegación fluida, transmisión de contenido multimedia y videoconferencias sin interrupciones. Los Socios e invitados pueden acceder a la red "DEPOR INVITADOS" para realizar actividades básicas, como enviar mensajes de WhatsApp o leer correos electrónicos.

Para una experiencia más completa, se recomienda solo a los Socios conectarse a la red "DEPOR SOCIOS". Al hacerlo, se solicitará el número de Socio y el año de nacimiento del Socio que esté utilizando el dispositivo en ese momento. Esta red brinda un ancho de banda adecuado para conferencias en Zoom, descarga de archivos y actividades más avanzadas.

El sistema de Wi-Fi se encuentra respaldado por profesionales que monitorean constantemente las antenas y enlaces para realizar ajustes y mejorar la

experiencia de internet en el Centro Deportivo Israelita. Además, se han implementado medidas de protección, como un Firewall de última generación, para salvaguardar la privacidad y la información personal de los usuarios.

Esta mejora es especialmente relevante para aquellos que deseen aprovechar su tiempo de manera productiva o mantenerse conectados durante la práctica de sus actividades en el Dépor. Localiza los letreros de Zona Wi-Fi y comienza la nueva experiencia. ■

**¡Prepárate  
ya para una  
nueva era de  
conexión!**



## ZONA Wi-Fi

**DEPOR  
SOCIOS**

**DEPOR  
INVITADOS**

## DIGITALIZACIÓN DEL CDI

**El Dépor presenta un  
nuevo sistema de Wi-Fi**

**Sistema confiable y estable**

**Disfruta de una conexión rápida  
con antenas de última generación**

**Profesionales monitorean y protegen  
la privacidad de los usuarios**





## 1ERA GENERACIÓN DE EGRESADOS DE OLAMÍ ORT

Hace 12 años, cuando pasé a Primero de Primaria, lo que menos me imaginé para mi último año de la Prepa era que lo pasaría en una escuela nueva formada por una fusión de 2 instituciones, en donde conocería a muchísima gente nueva que viene de entornos y lugares distintos, tendría oportunidades increíbles para perseguir e impulsar mis sueños y, sobretodo, que formaría parte de la primera generación graduada de esta combinación de colegios.

Ese pequeño yo, de tan solo 6 años, no se imaginaba las oportunidades que se le presentarían en un futuro y que algunas las lograría aprovechar y otras, no tanto. Sin embargo, cada decisión que tomé me llevó directamente a este punto de mi vida, a pocos días de graduarme, exactamente donde quiero estar, rodeado de gente que me quiere y sobrecargado de una nostalgia que no logro quitarme de encima. Sin duda, al retroceder y voltear a ver todo lo que he pasado, me doy cuenta de que lo mejor de todo fue el maratón, no llegar a la meta.

Pertenecer a la primera generación graduada de Olamí ORT es para mí un gran honor y me da mucha emoción, ya que Olamí es la representación de las dos escuelas que me vieron crecer y que tanto llegué a querer. Actualmente, cuando estoy solo, me llegan muchísimos recuerdos de lo que viví durante mis años escolares, quisiera regresar el tiempo y volver a vivir cada uno de ellos. Obviamente, esto no es posible, por lo que llegué a la conclusión de que lo mejor que puedo hacer para honrar estas memorias es mirar hacia el futuro y crear muchas más nuevas.

La generación 2023, mi generación, es la prueba de que sí se logró. Yo me despido este año, pero me da mucho gusto saber que detrás de mí hay incontables generaciones que se graduarán en Olamí. Todo lo que se logró este año está trazando el camino para los próximos graduados de este Colegio.

*Eliya Biecu Smeke*

COLEGIO OLAMÍ.ORT  
בית הספר עולמי אורט

AGOSTO 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](mailto:coordinacionacademias@cdi.org.mx)

*Rosy Esquenazi*

## COMPRA Y VENTA DE ORO Y PLATA

AVALÚO SIN COMPROMISO  
VAMOS A DOMICILIO

TENEMOS EL MEJOR  
PRECIO DEL MERCADO

AV. FRANCISCO I. MADERO 54,  
DESPACHO 602,  
CENTRO HISTÓRICO, CDMX.

ROSY ESQUENAZI  
55 4740 7702



# CLASES FITNESS

Del 26 de junio al 2 de julio

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)



### Box FIT

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 Djamous  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE HÍBRIDA)



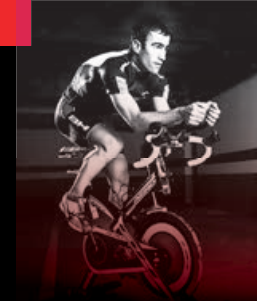
### Easy Body Wellness

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



### Zumba Fitness

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



### TRX / Spinning

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



### Circuito Hiit

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



### Spinning / Ruta

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



### Spinning

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

MARTES



**Circuito Hiit**

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



**Spinning / Endurance**

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



**Hiit Workout**

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



**Circuito Hiit**

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



**TRX**

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



**Spinning / Endurance**

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



**Lower Body**

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



**Yoga Vinyasa Flow**

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



**Aquaeróbics**

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



**AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)**

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



**Zumba**

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



**Gap (Glúteo, abdomen y pierna)**

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



**Circuito Funcional**

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



**Yoga**

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)



**Spinning / Ruta**

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



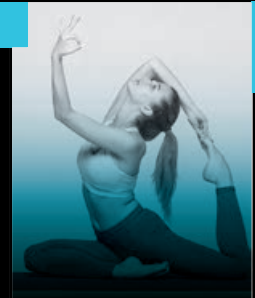
**TRX**

8:00 a 9:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
CLASE PRESENCIAL)



**Box FIT**

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



**Yoga Vinyasa Flow**

8:00 a 9:00 horas  
Grace Cheja  
Punto CDIMS / Salón 1  
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel  
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



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  
Cecy Franco Abruch  
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)



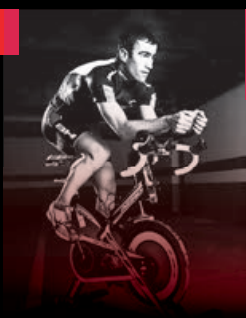
Easy Body Wellness

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



Zumba Fitness

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



TRX / Spinning

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



Circuito Hiit

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



Spinning / Ruta

18:00 a 19:00 horas  
Iván Moreno  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Circuito Hiit

7:00 a 8:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón SINERGY Fitness  
(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  
Jesús Ramírez  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

8:00 a 9:00 horas  
Greta Gamboa  
CDI/ Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

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



Body Jam (Baile)

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



Spinning / Endurance

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



Body Jam (Baile)

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

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



Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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

JUEVES



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


VIERNES



**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



**Spinning Performance**  
  
9:00 a 10:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



**Pilates**  
  
10:00 a 11:00 horas  
Paz Zayat  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



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



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

DOMINGO



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

RESERVA TUS CLASES  
ONLINE A TRAVÉS DE  
LA APP CDI.



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

# PERFILES DE NUESTROS MAESTROS FITNESS

**S**oy Sara Djamouss de Hemsani, coach de Fitness con 22 años de experiencia. Imparto clases en Punto CDI Monte Sinai desde sus inicios, y también en Be by Ryver y Núcleo Barre, donde soy coordinadora. Mi marca es Sweat Lab.

En mis clases, utilizamos un step y/o diferentes accesorios como mancuernas, polainas, barra, palo de madera, bandas elásticas, timbling, pelotas y más. Se trata de una clase intensa en la que trabajamos fuerza, resistencia y cardio, para ejercitar todos los músculos del cuerpo y mantener tu ritmo cardíaco elevado dentro de la zona de quema de grasa, además de acelerar tu metabolismo.

Constantemente te desafío a realizar diferentes ejercicios sin reducir la intensidad, siempre utilizando música variada y cambiando el estilo de la clase para sorprenderte, mezclando las combinaciones de formas diferentes. ■

*¡Te invito a que vengas y descubras mil clases!*



## La danza evoluciona.



## AGOSTO 2023



# ABANDERAMIENTO

Orlando Futsal • Minnesota Futbol  
Miami Futbol • JCC Tennis  
Básquetbol Voleibol Futbol

**25 de junio, 2023**

Estadio de Softbol Rosendo Gervitz  
a las 13:30 horas.

La cita para la fotografía por equipos será en el  
Campo de Futbol *Atención!!!* a las 12:15 horas.



## TENIS

# TORNEO SELECTIVO MACCABI U16

//XIMENA HERMOSO

**C**on gran éxito se llevó a cabo nuestro Torneo Selectivo U16 de Tenis del 12 al 15 de junio en las instalaciones del Centro Deportivo Israelita para definir al equipo que nos representará en las XV Juegos Macabeos Panamericanos, Buenos Aires 2023.

Seis jugadores se ganaron un lugar en el equipo después de una semana de grandes partidos llenos de emoción.

1. Alejandro Nicolaievsky
2. Gabriel Wornovitzky
3. Jaime Waisman
4. Simon Chomer
5. David Kababie
6. Gabriel Braun

¡Les deseamos mucho éxito el resto de la temporada! ■



David Kababie.



Simon Chomer.



Jaime Waisman y David Cohen.



Gabriel Braun y David Cohen.



Alejandro Nicolaievsky y Gabriel Wornovitzky.



## Buenos Aires 2023

### XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024



Informes en el Comité de Fomento Deportivo

NATACIÓN

# Campeonato Estatal Oro Curso Largo

// VÍCTOR TORRES

El pasado fin de semana, un nutrido grupo de nadadores del CDI participó en el evento acuático más importante del Estado de México, celebrado en el Complejo Acuático Emiliano Zapata. En esta competición, se enfrentaron los mejores 600 nadadores calificados. Tuvimos la oportunidad de presenciar a talentosos nadadores, algunos de ellos campeones nacionales del Estado de México.

En cuanto a nuestro equipo, los más destacados fueron Francis Ovseyevitz, quien consiguió el sexto lugar en la prueba de 50 mts. Dorso y el octavo lugar en la prueba de 100 mts. Dorso, ambas en la categoría de 9-10 años.

En la rama varonil, Aarón Entebi resultó ser el más destacado al clasificar en el séptimo lugar en la prueba de 50 mts. Libre, y en la final mejoró su marca, ubicándose en el noveno lugar.

La mayoría del equipo vivió su primera experiencia en un evento Estatal Oro, logrando muchas marcas personales y adquiriendo una valiosa experiencia compitiendo contra nadadores de alto nivel nacional.

Esto representa un paso más hacia la los Juegos Macabeos Panamericanos.

Felicitaciones a todos, especialmente a los padres que apoyaron a sus hijos en todo momento.

PASE A LA PÁGINA 16



Participantes del Campeonato Estatal Oro Curso Largo.



Francis Ovseyevitz.



Aarón Entebi, finalista.

MACCABI  
BIKE

COMPETENCIAS:  
CRONO 28 KM  
RUTA 90 KM





Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS  
24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



GOLF

COMPETENCIAS:  
• MASCULINAS  
• FEMENINAS





Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS  
24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



VIENE DE LA PÁGINA 15

RESULTADOS

Tiempo	Prelim/Final	Lugar	Puntos	Tiempo	Prelim/Final	Lugar	Puntos
<b>JACKOB A. TURKIA (15) M</b>				<b>RAPHAEL COHEN BIELAK (17) M</b>			
28.50L	P	Male 15-16 50 Free	28	1:28.64L	P	Male 17-18 100 Breast	17
2:24.37L	F	Male 15-16 200 Free	30	28.75L	P	Male 17-18 50 Free	22
31.98L	P	Male 15-16 50 Fly	41	32.11L	P	Male 17-18 50 Fly	22
1:18.66L	P	Male 15-16 100 Fly	39	35.62L	P	Male 17-18 50 Back	18
1:04.53L	P	Male 15-16 100 Free	44	3:20.55L	F	Male 17-18 200 Breast	15
37.23L	P	Male 15-16 50 Back	43	<b>MIRIAM COHEN CREDI (13) F</b>			
<b>SHIRAZ A. TURKIA (11) F</b>				1:33.83L	P	Female 13-14 100 Breast	16
1:54.06L	P	Female 11-12 100 Breast	22	33.32L	P	Female 13-14 50 Free	24
DQ	P	Female 11-12 50 Free	---	2:36.31L	F	Female 13-14 200 Free	18
3:23.12L	F	Female 11-12 200 Free	34	5:39.79L	F	Female 13-14 400 Free	23
46.28L	P	Female 11-12 50 Fly	40	3:01.30L	P	Female 13-14 200 IM	24
54.05L	P	Female 11-12 50 Breast	41	43.14L	P	Female 13-14 50 Breast	13
1:28.72L	P	Female 11-12 100 Free	53	1:11.83L	P	Female 13-14 100 Free	30
50.70L	P	Female 11-12 50 Back	47	3:20.66L	F	Female 13-14 200 Breast	15
3:58.55L	F	Female 11-12 200 Breast	18	<b>ALAN MOISÉS DABBAH RAYA (14) M</b>			
<b>TAMARA ATRI (10) F</b>				1:30.78L	P	Male 13-14 100 Breast	27
38.84L	F	Female 9-10 50 Free	24	37.72L	P	Male 13-14 50 Fly	53
4:03.54L	F	Female 9-10 200 IM	21	3:03.78L	P	Male 13-14 200 IM	35
3:25.08L	F	Female 9-10 200 Free	29	40.09L	P	Male 13-14 50 Breast	23
55.70L	F	Female 9-10 50 Breast	22	1:10.04L	P	Male 13-14 100 Free	50
1:31.40L	F	Female 9-10 100 Free	29	3:19.15L	F	Male 13-14 200 Breast	24
1:59.83L	F	Female 9-10 100 Breast	16	<b>AARÓN ENTEBI SHEINBERG (14) M</b>			
52.07L	F	Female 9-10 50 Fly	23	1:25.08L	P	Male 13-14 100 Breast	11
<b>JOSHUA BENJAMÍN CHARABATI AVIMELECH (14) M</b>				28.57L	F	Male 13-14 50 Free	9
5:36.59L	F	Male 13-14 400 Free	25	28.58L	P	Male 13-14 50 Free	7
38.99L	P	Male 13-14 50 Fly	56	34.92L	P	Male 13-14 50 Fly	38
3:12.54L	P	Male 13-14 200 IM	36	2:54.46L	P	Male 13-14 200 IM	28
1:23.16L	P	Male 13-14 100 Back	28	38.09L	P	Male 13-14 50 Breast	10
1:09.51L	P	Male 13-14 100 Free	46	1:21.47L	P	Male 13-14 100 Back	24
38.29L	P	Male 13-14 50 Back	31	1:04.88L	P	Male 13-14 100 Free	26
<b>CECY COHEN AMKIE (49) F</b>				36.42L	P	Male 13-14 50 Back	20
5:27.98L	F	Female 400 Free	45	<b>DANIEL KLEIMAN ABADI (16) M</b>			
3:07.44L	F	Female 200 Back	56	28.84L	P	Male 15-16 50 Free	30
2:57.09L	P	Female 200 IM	61	33.97L	P	Male 15-16 50 Fly	48
1:27.87L	P	Female 100 Back	94	1:05.20L	P	Male 15-16 100 Free	48
6:21.77L	F	Female 400 IM	20	39.60L	P	Male 15-16 50 Back	49
1:13.91L	P	Female 100 Free	109				
3:18.65L	F	Female 200 Breast	34				

PASE A LA PÁGINA 17

TENIS DE MESA

CATEGORÍAS:

- SINGLES
- DOBLES
- EQUIPOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024



Buenos Aires 2023

XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



MACCABI RUN

3 COMPETENCIAS:

- LA MILLA 1609 M
- 5 KM
- 21 KM

\*SE DEBE COMPETIR EN TODOS LOS EVENTOS



Buenos Aires 2023

XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



VIENE DE LA PÁGINA 16

Tiempo	Prelim/Final		Lugar	Puntos
■ FRANCIS OVSEYEVITZ (9) F				
39.69L	F	Female 9-10 50 Free	27	---
57.04L	F	Female 9-10 50 Breast	29	---
1:41.02L	F	Female 9-10 100 Back	8	1
1:29.93L	F	Female 9-10 100 Free	24	---
43.31L	F	Female 9-10 50 Back	6	3
2:02.12L	F	Female 9-10 100 Breast	21	---
52.82L	F	Female 9-10 50 Fly	25	---
■ MOISÉS RAYEK ROMANO (14) M				
32.05L	P	Male 13-14 50 Free	44	---
2:31.10L	F	Male 13-14 200 Free	28	---
5:25.18L	F	Male 13-14 400 Free	21	---
36.91L	P	Male 13-14 50 Fly	52	---
3:03.41L	P	Male 13-14 200 IM	34	---
1:22.75L	P	Male 13-14 100 Fly	34	---
41.41L	P	Male 13-14 50 Breast	32	---
1:10.20L	P	Male 13-14 100 Free	51	---
■ ALBERTO TAWIL CABASSO (13) M				
1:37.57L	P	Male 13-14 100 Breast	34	---
31.37L	P	Male 13-14 50 Free	38	---
37.80L	P	Male 13-14 50 Fly	55	---
1:29.18L	P	Male 13-14 100 Fly	36	---
43.71L	P	Male 13-14 50 Breast	39	---
1:10.03L	P	Male 13-14 100 Free	49	---



Competidoras del Campeonato Estatal, Tamara Atri, a la derecha.

FUTBOL

Líderes, CDI 4, Nuevo León 1

// MARCOS SCHWARTZMAN

Hablando de líderes! El equipo mayor de Veteranos de LIFSA se impuso claramente a U. de Nuevo León con un marcador de 4-1. Los goles se marcaron temprano en la primera mitad, asegurando una victoria contundente desde el principio. Conseguimos los puntos necesarios y nos aseguramos una ventaja en el liderato y la diferencia de goles, ¡una diferencia bastante destacable!



Abdo, Abraham y Freddy anotaron en jugadas combinadas y pases profundos, mientras que Alex se destacó en el arco. Jack, Julio, Manolo, Beto, Latí, Scheinman, Pickman, Roitman, Abdo, Freddy, Marquitos, Abraham y Sury también formaron parte del equipo.

El conjunto hizo un buen trabajo y demostró su fuerza en el grupo. El arbitraje fue completo y sin problemas, lo que nos permitió obtener tranquilidad y afianzarnos en el liderato. En cuanto a la Española, ya no está en acción ya que el torneo ha finalizado y nos espera un merecido descanso.

También hubo partidos de niñas y jóvenes en nuestra liga, como siempre, con una gran afluencia de padres de familia en las tribunas. Además, participamos en otros deportes para concluir el ciclo escolar, como la Gimnasia. ¡CDI lo tiene todo! ■

# PÁDEL

COMPETENCIAS:

- POR PAREJAS
- TORNEO DE NACIONES





**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS  
24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



# MACCABI MAN & WOMAN

COMPETENCIAS:

- BICI 28 KM
- TRIATLÓN CORTO
- AGUAS ABIERTAS 3 KM
- CARRERA 21 KM





**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS  
24 DE DICIEMBRE DE 2023  
AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



# Pre-Camp de JCC en Club Campestre de CDI T-Poz

// JESSY ARDITTI

El pasado fin de semana, del viernes 16 al domingo 18 de junio, se llevó a cabo un emocionante Pre-Camp en el Club Campestre de CDI T-Poz. Este evento marcó el comienzo de la concentración de los JCC que participarán en el torneo que se realizará en Fort Lauderdale, Florida, del 4 al 11 de agosto. Los deportes representados serán el Tenis, Básquetbol, Voleibol y Fútbol.

Durante tres intensos días, en T-Poz, los jóvenes deportistas se enfocaron en prepararse y fortalecer sus habilidades de cara al torneo internacional. Además de la integración de los equipos, se organizaron encuentros de preparación para que los jugadores pudieran familiarizarse con el ritmo de juego y enfrentarse a oponentes de alto nivel.

El Pre-Camp contó con la asistencia de dos equipos de Fútbol varonil y uno de Fútbol femenino, cuatro chicas del equipo de Tenis y un muchacho, así como un equipo de Voleibol femenino y uno de Básquetbol varonil. La diversidad de disciplinas deportivas presentes en el evento reflejó la dedicación y el talento de los jóvenes atletas del CDI.

Durante la concentración, los deportistas compartieron experiencias, entrenaron juntos y se motivaron mutuamente para alcanzar el máximo rendimiento. Los entrenadores y el personal técnico estuvieron presentes para brindar orienta-

ción y trabajar en estrategias de juego que ayudarán a los equipos a destacar en el próximo torneo en Fort Lauderdale.

Un aspecto destacado del Pre-Camp fue la coincidencia con los equipos representativos de Fútbol que viajarán a Orlando para participar en el torneo World Futsal Showcase. Esta interacción entre los diferentes deportes permitió el intercambio de conocimientos y experiencias, creando un ambiente de camaradería y apoyo entre todos los atletas.

La preparación y el compromiso mostrados por los representativos de JCC durante este Pre-Camp son un claro indicio de su determinación para representar a CDI y a México de la mejor manera posible. Con el enfoque y la dedicación demostrados en estos días de entrenamiento, se espera que los equipos de Tenis, Básquetbol, Voleibol y Fútbol logren destacar y dejen una huella positiva en el escenario internacional.

La comunidad deportiva del CDI se enorgullece de estos jóvenes atletas y los apoya incondicionalmente en su búsqueda de la excelencia deportiva. Estamos seguros de que su participación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe será un momento emocionante y lleno de logros. ¡Les deseamos mucho éxito en sus futuras competencias y que continúen representando a México con orgullo! ■



## FUTSAL

# Así se vivió la emoción en grande durante las finales en el CDI

## // FUTSALITO

**E**l primer juego del día fue por el tercer y cuarto lugar entre Cocodrilos y Macabi. Fue un partido reñido en el que Cocodrilos tomó ventaja de 2 goles a 1, pero Macabi peleó en todo momento. Gracias a las atinadas intervenciones de Beto Lisbona, quien tuvo unas impresionantes atajadas, Macabi no logró el empate y el partido se definió con un resultado final de 3 a 1 a favor de los Cocodrilos.

En el otro juego por el tercer y cuarto lugar, Resto del Mundo, que lucía ampliamente favorito, se decretó vencedor ante Muppets, quienes no pudieron completar el partido.

En la gran final del torneo de la fuerza superior, Galatasaray se enfrentó a Berajá. El juego comenzó muy parejo, pero poco a poco Berajá se inclinó hacia la victoria gracias a los golazos de Suri Shamosh y la participación de los Zaga, los Shamosh, los Shueke y Elías Sharari. Berajá se coronó campeón con un marcador final de 6 a 3.

La otra final resultó emocionante, no sólo por el gran público que se dio cita, sino también por el entretenido y emotivo partido lleno de acciones de peligro en el que Kelbs, bicampeones actuales, se enfrentaron a Hanoar Hatzioni, quienes buscaban revivir las glorias alcanzadas en los años 80, cuando conquistaron algún campeonato.

Desde el primer minuto hubo una constante de oportunidades y en una gran combinación entre Jack Cohen y Abraham Amiga, se generó el primer gol de Kelbs, que fue rápidamente respondido con un golazo de tiro de esquina de Hanoar. Posteriormente, en una gran jugada entre Fabi, quien se destacó como el jugador del partido con tres goles, y Abraham "Peque" Mercado, se decretó la voltereta. Kelbs logró el empate con un penal, y cerca de terminar el primer tiempo, en un tiro libre provocado por una falta dudosa, pero sancionada por los árbitros, Hanoar volvió a tomar ventaja.

El segundo tiempo comenzó con jugadas de peligro en ambos lados hasta que llegó el empate a tres goles con un gran



disparo de Jack Cohen. A falta de menos de 3 minutos, en un nuevo penal bien decretado, Hanoar logró poner el 4 a 3. A partir de ahí, los Kelbs intentaron empatar, fiel a su costumbre de grandes regresos. Pero esta vez los travesaños, las grandes atajadas de Dani Traisman y el gran esfuerzo y coraje de cada uno de los jugadores de Hanoar, que se rifaron en serio, impidieron que se consumara y decretaron la victoria 4 a 3 y el campeonato para Hanoar Hatzioni en un juego emocionante hasta el último aliento, ejemplo de lo que es este vibrante deporte.

Así se vivió la emoción en grande en las finales del Futsal CDI, dejándonos ya en espera de un nuevo torneo donde seguramente Cocodrilos, Kelbs, Macabi y Resto del Mundo Hapoel buscarán la revancha y coronarse como nuevos campeones.

¡Felicidades a Berajá y Hanoar Hatzioni, campeones de este torneo en junio de 2023!

Tabla Final: Berajá, Galatasaray, y Resto del Mundo. En la otra fuerza: Hanoar Hatzioni, Kelbs, Cocodrilos y Macabi.

Integrantes de los equipos: Berajá: Carlos Zaga, Moisés Zaga, Isaac Zaga, Rafa Shueke, Isaac Shueke, Ariel Shamosh, Zury Shamosh, Elías Harari, Rubén. Galatasaray: Sebastián Liberman, Rubén Laidovsky, Itay Liberman, Thiago Laidovsky, Ricardo Podoswa, Luis Wicho Kleiman, Wicho Jr Kleiman, Sergio Gitler, Gabriel Kiviat, Carlos Kiviat, Itay, Hernán, Arturo Joloy. Hanoar Hatzioni: Abraham Mercado, Alan Berenfeld, Ian Urow, Itai Shack, Daniel Hadid, Dan Grinberg, Mauricio Nahmad, Daniel Treistman, Fabián Haidenberg, Daniel Gutfraynd, Arón Gancz, Mario León. Kelbs: Sebastián Saidman, Alberto Shueke, Santiago Turok, Abraham Amiga, Salomón Akerman, Jack Cohen, Rubén Esses, Víctor Benítez, Isaac Ajzen, David Achar, Mauricio Oldak. Cocodrilos: Marcos Green, Abraham Fridman, Abraham Cherem, Beny Cherem, Alberto Lisbona, Shlomo Galor, Sión Shamosh, Shai Fridman, Isaac Metta. Macabi: Gabriel, Jonathan, Moisés, Jacobo, Elías, Alberto, Yoel, Ariel, Mark. ■

// MAURICIO WEIL

FANS DEL CDI

**E**sta semana tenemos el gusto de platicar con Eduardo Sitton, quien participó en las Macabiadas de Israel en 1973, 1977 y 1981, logrando hace 50 años el subcampeonato (medalla de plata) en la competición de Futbol Soccer, en la categoría Abierta.

**Pláticame sobre ti y a qué te dedicas.**

Nací el 29 de enero de 1952 en un pintoresco pueblito llamado Hidalgo del Parral, Chihuahua, conocido como la Capital del Mundo debido a su participación en la Revolución Mexicana y sus minas de oro y plata. A los 9 años, gané los Guantes de Oro en boxeo. Posteriormente, mi familia se mudó a la Ciudad de México por razones comunitarias. Soy el quinto hijo de ocho hermanos y crecimos asistiendo al CDI, donde a todos nos encantaba el deporte. Mi juventud estuvo dedicada al estudio y al deporte. Realicé parte de la primaria y secundaria en los colegios Monte Sinai y Colegio Yavne. Obtuve la licenciatura en Economía en el Instituto Politécnico Nacional y luego realicé una maestría en Economía en la Universidad Hebrea de Jerusalem.

He tenido dos experiencias en el mundo de los negocios. Trabajé durante 16 años en la industria informática y llevo casi 30 años trabajando en el Comercio Exterior como Agente Aduanal. Afortunadamente, todo ha salido bien en mi vida, tengo una esposa maravillosa y dos hijos muy prósperos. Somos abuelo de 5 nietos. En general, junto con mi esposa, nos sentimos bendecidos y somos felices.

**Pláticame sobre tu vida deportiva en el Futbol.**

He practicado deportes desde una edad temprana, de manera organizada y estructurada, lo cual entiendo como la participación en una institución, con entrenadores y competencias. El Centro Deportivo Israelita ha sido una experiencia maravillosa. Jugué al Futbol durante 40 años de forma ininterrumpida, desde las categorías infantiles hasta el equipo Representativo y el equipo de Veteranos. También tuve la oportunidad de vivir y estudiar en Israel, donde jugué en el Beitar Jerusalem y en el Maccabi Shaaraym en la ciudad de Rehobot.

**Tu participación en las Macabiadas.**

Participé en tres Macabiadas en Israel: 1973, 1977 y 1981. La experiencia fue maravillosa, conviví con compañeros de muchos años y viví momentos deportivos únicos en todos los aspectos. Sin duda, la Macabiada de 1973 marcó un logro de gran valor al obtener la medalla de plata. El equipo que participó en esa Macabiada fue una combinación de juventud y experiencia deportiva, lo cual creó un conjunto único en términos de habilidad, fortaleza y competitividad. En la Macabiada de Israel, el equipo de México obtuvo la medalla de plata.

# Eduardo Sitton: las Macabiadas son una experiencia maravillosa

"El día que le dices adiós a la disciplina, le dices adiós al éxito"

*Sir Alex Ferguson*



**Pláticame sobre Diego Mercado (QEPD), el director técnico:**

Su experiencia, conocimientos y personalidad... fue una persona maravillosa como ser humano. Respecto a los jugadores que representaron a México: en pocos años se unieron dos grupos y formaron un equipo ganador con jugadores destacados en todos los niveles. Fue un equipo muy competitivo.

**¿Qué obstáculos tuvieron que superar para llegar a la final contra Israel?**

Participamos en un grupo con los mejores rivales, y ese fue el mérito que nos llevó a la final.

**¿Tienes alguna anécdota que nos puedas contar de esa Macabiada?**

El viaje de México a Israel fue mágico y lleno de emociones, tanto en términos de convivencia como deportivamente. Llegamos al hotel, cenamos y nos reunimos bajo un hermoso árbol con bancas. Estuvieron presentes los directivos, los entrenadores y los integrantes del equipo. El entrenador, Diego Mercado, nos entregó una hoja y un lápiz y nos pidió a todos que escribiéramos la alineación para el primer partido. La anécdota de este momento es que ninguno acertó la alineación, lo cual demostró el alto nivel de competitividad del equipo. ¡Fue algo único, pero es una anécdota verídica!

**¿Cuál es el mejor recuerdo que te dejó esa participación?**

La dedicación y disciplina que demostré, superando las expectativas en cuanto a mi condición física y rendimiento deportivo.

**Han pasado 50 años desde ese logro, ¿qué es lo que más extrañas?**

Extraño las emociones y las experiencias únicas que viví.

**¿Quién ha sido tu mayor inspiración?**

Yo mismo, por mi entusiasmo y espíritu de superación.

**¿Qué consejo le darías a los jóvenes que van a participar en la próxima Macabiada?**

Recomendaría que busquen un equilibrio en su vida como personas, dedicando tiempo a su familia, estudios, deporte, vida social y espiritualidad.

**¿Qué significó para ti haber participado en tres Macabiadas de Israel?**

Significó una formación que todavía experimento en cada momento de mi vida. Guardo recuerdos muy gratos y me siento realmente orgulloso de todo el tiempo invertido. Me dejó muy bien preparado.

**¿Qué representa el CDI para ti?**

Es mi segunda casa y un lugar donde he adquirido enseñanzas a lo largo de toda mi vida.

**¿Estás satisfecho con los logros deportivos que has obtenido?**

Si volviera a nacer, haría exactamente lo mismo. Con eso resumo los logros que he obtenido en mi carrera deportiva. ■

CAPITANES CDMX

# CLÍNICA ESPECIAL DE BÁSQUETBOL



**KIT DE  
BIENVENIDA 2023**

**Del 17 de julio al  
11 de agosto, 2023**

**De 6 a 13 años de edad**

**INSCRIPCIONES SEMANALES**

Primera del 17 al 21 de julio

Segunda del 24 al 28 de julio

Tercera del 31 al 4 de agosto

Cuarta del 7 al 11 de agosto

GIMNASIO MOISÉS DERZAVICH  
DEL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA.



Inscripciones en: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx); en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

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

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.



## **Para niños de 3 a 13 años de edad** **Inscripciones semanales**

**Primera semana del 17 al 21 de julio**

**Segunda semana del 24 al 28 de julio**

**Tercera semana del 31 de julio al 4 de agosto**

**Cuarta semana del 7 al 11 de agosto**

### **CDI**

**Nitzanim - Edad 3 a 5 años**

**Camp CDI - Edad 6 a 13 años**

**Camp Circus - Edad 6 a 13 años**

### **PUNTO CDI**

**Nitzanim Olamí - Edad 3 a 5 años** *(Este campamento se imparte en el Colegio Olamí ORT)*

**Camp CDI - Edad 6 a 13 años** *(Este campamento se imparte en Punto CDI)*

**Futbol - Edad 6 a 13 años** *(Este campamento se imparte en el Colegio Olamí ORT)*

### **EQUIPOS Y CLÍNICAS DEPORTIVAS**

**Edad 6 a 13 años**

**Béisbol - Futsal - Gimnasia Rítmica - Karate**

**Natación - Tochito** *(en el Colegio Olamí ORT)* - **Futbol - Voleibol**

**Gimnasia Artística - Taekwondo - Tenis - Clínica Capitanes**



Inscripciones en: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx); en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

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

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.



CONSULTA  
LA GUÍA INFORMATIVA



# ASÍ SE VIVIERON LOS FESTEJOS DEL DÍA DEL PADRE

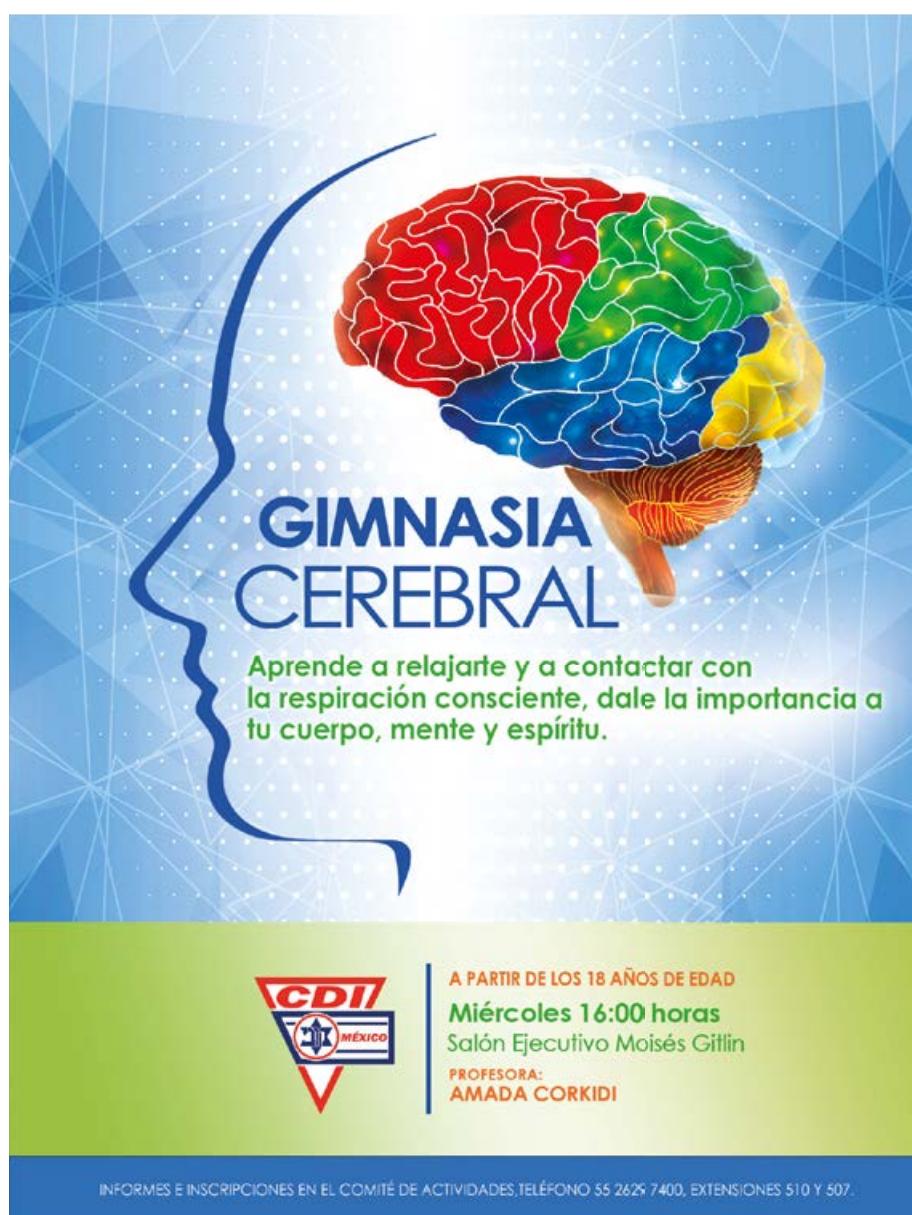
// LUCERO MORA

**T**anto en el Grupo Beyajad como en Club de Oro, tuvimos el placer de celebrar el Día del Padre con música, diversión, regalitos y, sobre todo, mucho cariño.

En Beyajad, el jueves 15 de junio, la saxofonista Reina compartió su talento durante el almuerzo, brindando una melodiosa música que llenó el Salón Mural. Se creó un ambiente agradable que incluso hizo bailar a nuestros participantes por un rato. Por su parte, en Club de Oro, el pasado domingo 18, tuvimos el grato honor de contar con la presencia de Avi Bleier, quien, de manera amena y profesional, nos regaló una tarde extraordinaria. Además de su talento y dominio escénico, es importante destacar su calidad humana, que brilla de manera indiscutible. ■



*¡Así que felicidades a todos los papás en su día!*



**GIMNASIA CEREBRAL**

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

**CDI MÉXICO**

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

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



**CDI MÉXICO**

VEN Y DISFRUTA

**CLASE DE RITMOS LATINOS**

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

Profesor:  
**Ari Dávila**

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

# Beyajad por mucho la mejor opción

// LUCERO MORA

**E**n Beyajad, los martes y jueves se llevan a cabo actividades físicas y culturales que contribuyen al bienestar de los adultos mayores. ¿Qué significa crecer? ¿Cómo me gustaría crecer y cómo lo estoy logrando? ¿Qué estoy haciendo por mí en esta etapa de mi vida? ¿Es posible alcanzar una vida placentera?

El momento de cuidarte y regalarte un poco de tiempo para tu recreación, salud física y salud mental está en tus manos. El programa de Beyajad ofrece herramientas para que, a través de diversas actividades, puedas desarrollar fortalezas físicas y mentales que te ayuden en tu día a día.

Beyajad cuenta con tres clases físicas diferentes que desafían y desarrollan tus habilidades físicas. Las actividades culturales se enfocan en trabajar las habilidades mentales y motrices, las cuales son fundamentales en tu vida diaria.

Recuerda que lo que no hagas por ti, nadie más lo hará. Date la oportunidad de dedicar unas horas a cuidarte, y apoyado por profesionales que se encargarán de desafiar al máximo tus destrezas y habilidades, bríndate lo mejor en esta etapa de vida que estás viviendo.

Para obtener más información sobre el programa de Beyajad, acércate al Comité de Actividades o comunícate al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 507, o por correo electrónico a [morac@cdi.org.mx](mailto:morac@cdi.org.mx). No olvides solicitar tu día de prueba gratis. ■



# 60

## MACABI

HATZAIR MÉXICO

### Save the Date

**9 de diciembre de 2023**  
**fiesta Macabi 60 años.**



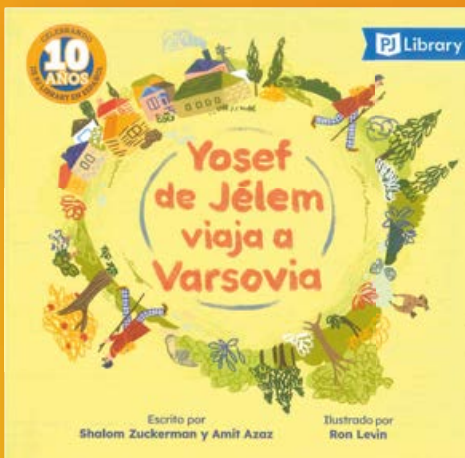

## PJ Library

**Para niños de 5 y 6 años**




Yosef ama la ciudad de Jélem donde vive. Una mañana decide que necesita visitar Varsovia, la ciudad que ama su vecina Victoria. En el camino, un giro transforma el viaje en una aventura que lo lleva a creer que Jélem es nada menos que la capital, y el amor por su ciudad contagia a los demás residentes. Jélem se describe como una ciudad divertida y pintoresca en el Talmud, y siempre nos llena de historias inusuales.

**Valores:**

- Gratitud
- Pertenencia
- Orgullo
- Simjá (alegría)
- Buscar aprender



Escrito por Shalom Zuckerman y Amir Azaz  
Ilustrado por Ron Levin

¿Quisieras recibir libros de PJ Library cada mes? Pasa a la biblioteca para que te incluyan al programa y te expliquen la dinámica de entrega de libros.

# Consejos para cuidar tus libros

// ANGIE RÍOS

**Q**uizás ya hemos compartido algunos consejos sobre cómo cuidar tus libros, pero no está de más recordar algunas recomendaciones. En la Biblioteca Moisés y Basi Mische siempre estamos dispuestos a brindarte consejos sobre libros y literatura.

Los libros no son sólo una fuente de conocimiento, también son una forma de recreación. Cuando adquirimos un libro, acariciamos su portada, lo abrimos con cuidado, evitando forzarlo para que no queden marcas en el lomo, lo mimamos como si fuera el primer libro de nuestra vida. Pero... ¿sabemos cómo cuidarlo a lo largo del tiempo?

Los libros no son eternos. Tanto los factores ambientales como una mala conservación pueden deteriorarlos o, en el peor de los casos, destruirlos por completo.

Por eso, queremos compartirte algunos consejos para cuidar tus libros, no solo en la biblioteca del Dépor, sino también en tu hogar.

Evita exponer los libros a la luz directa del sol. La exposición prolongada a los rayos solares puede decolorar el



lomo y la cubierta del libro, resecar y amarillear las páginas, e incluso hacer que la tinta pierda intensidad.

Protege los libros de la humedad, así como de fuentes de calor y cambios constantes de temperatura. Un exceso de humedad puede hacer que las páginas se onduen y deformen.

No fuerces los libros al abrirlos. Si has escuchado un chasquido, es señal de que ya es tarde y has sobrepasado su límite. Lo ideal es abrirlos en un ángulo de 90 grados.

Evita comer o beber

mientras lees un libro... ¡y lávate las manos antes de manipularlo! Las manchas de grasa que puedas dejar en las páginas son difíciles de reparar, sin mencionar los líquidos (agua, café, leche) o los restos de comida (migas de pan) que podrían quedar entre las páginas. Ahora entenderás por qué está prohibido consumir alimentos y bebidas en la biblioteca.

Recuerda que cuidar tus libros es preservar el acceso a su contenido y mantenerlos en buen estado para futuras lecturas y disfrute. ¡Valora tus libros y cuídalos como tesoros literarios! ■



## PRESENTACIONES DE LIBRO

El CDI quiere estar contigo cuando tu obra literaria salga a la luz, y abre sus puertas a aquellos escritores que quieran presentarla dentro de sus instalaciones.

Si quieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.



Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mische CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico [rios@cdi.org.mx](mailto:rios@cdi.org.mx) con Angie Ríos.



**El Centro Deportivo Israelita**  
por medio del Comité de Actividades  
tiene el agrado de invitarte a la exposición

# AMBIENTES

*Rosa de Saca*

Permanecerá abierta  
del 18 de junio al 9 de julio de 2023.

FORO ARTÍSTICO, CDI.

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

## RECOMENDACIÓN LITERARIA

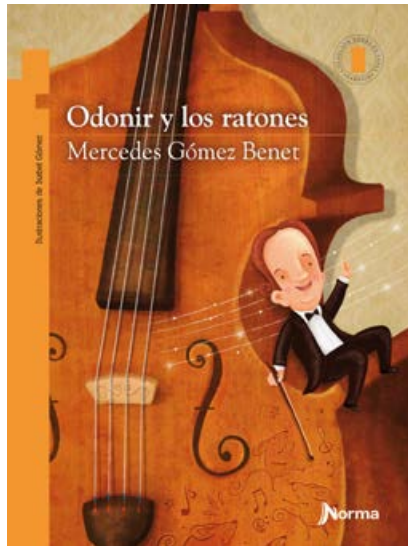
## Odonir y los ratones de la autora Mercedes Gómez Benet

// ANGIE RÍOS

La Orquesta Ratónica del Establo de México ensaya en el mismo teatro donde el maestro Jabaliovski, director de muy mal carácter, intenta dirigir a sus desanimados músicos. En la orquesta todos temen el mal humor del director, pero especialmente Odonir, que se ha convertido en el blanco de sus rabietas. Los músicos sienten pena por su compañero, pero todos temen la furia del impredecible maestro Jabaliovski. Sin embargo, los diminutos ratones que viven en el teatro le ofrecerán a Odonir una solución mágica para ganar el respeto y el reconocimiento.

Esta increíble historia nos habla del abuso, y de la manera como los más débiles pueden imponerse ante los poderosos sin utilizar la violencia. Con elementos sobrenaturales, se contraponen el mundo de los ratones y el mundo de los humanos, como una forma de establecer una crítica a la autoridad y reivindicar el valor de la solidaridad y el arte para lograr un mejor entorno.

Un libro divertido que arrancará musicales carcajadas entre los lectores. Te esperamos con tus niños en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, para que les leas esta increíble historia. ■



## 88 CICLO DE CINE REFLEXIÓN

## Después del amor

Director: Aleem Khan  
Gran Bretaña, 2020  
Duración: 1:29'

Es una película dramática sobre una mujer británica llamada Mary, quien tomó el nombre de Fátima cuando se convirtió a la fe musulmana. Tras la muerte de su esposo, descubre un secreto sobre la otra vida de su marido. Se entera de que él tuvo un hijo y una familia oculta en Calais, Francia. Esta revelación no sólo la hace cuestionar su matrimonio, sino también sus propias decisiones e identidad.

La tristeza que le trae la viudez y el momento de descubrir el secreto de su cónyuge la lleva a realizar una travesía para conocer a la familia de su difunto marido. Todo se le fue desmoronando al descubrir que lo que ella creía una vida sólida y feliz nunca lo fue. ■

**Fecha: martes 27 de junio****Horario: 16:30 horas****Lugar: Salón Ejecutivo Moisés Gitlin****Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes****Esta actividad es para mayores de 18 años**

## EMOCIONES INTENSAS EN T-POZ

// ELIZABETH RODRÍGUEZ

Nos alegró contar con la presencia de 20 asistentes de la Escuela Yavne, el pasado martes 13 de junio. A su llegada, tuvieron la grata oportunidad de instalarse en cómodas cabañas y disfrutar de la espectacular vista al lago que ofrece T-Poz. Además, pudieron refrescarse en la alberca y tomar el sol en el asoleadero, lo que hizo que el calor fuera más llevadero y disfrutable. ¡Esperamos recibirlos pronto de nuevo!

De igual forma, el pasado fin de semana, nos honró la presencia de Macabi con más de 80 visitantes, quienes instalaron un acogedor campamento en las áreas verdes para llevar a cabo sus actividades. Por supuesto, no faltó una deliciosa comida al aire libre, la cual disfrutaron en grupo mientras el aire refrescante los consentía. ¡Agradecemos su visita!

Y, si hablamos de intensidad deportiva, destacamos la visita que tuvimos de los integrantes de Futsal. Recibimos a un excelente grupo de 150 asistentes el pasado viernes 16. Para darles la bienvenida, realizaron una relajante caminata por el lugar, seguida de intensos entrenamientos dirigidos por nuestros técnicos. Las amplias canchas de Baloncesto, Fútbol y Tenis los esperaban para llevar a cabo actividades de integración. Se les observó concentrados y muy contentos durante toda la jornada.

El pasado fin de semana recibimos a mucha gente que realizó diversas actividades pero no sólo eso. El 18 de junio, tuvimos nuestro Domingo de Mascotas. Ven a disfrutar de CDI T-Poz junto con tu amigo peludo, donde la naturaleza los recibe con los brazos abiertos. Te ofrecemos la mejor estancia para pasar un día increíble. Para obtener más información, puedes comunicarte al teléfono 55 2629 7400, extensión 515, o escribirnos al correo [ventas\\_tpoz@cdi.org.mx](mailto:ventas_tpoz@cdi.org.mx). ¡Te esperamos! ■





# CAMP Circus 2023

**KIT DE  
BIENVENIDA**

**Para niños de 6 a 13 años de edad**  
**Inscripciones semanales**

**Primera semana del 17 al 21 de julio**

**Segunda semana del 24 al 28 de julio**

**Tercera semana del 31 de julio al 4 de agosto**

**Cuarta semana del 7 al 11 de agosto**



Inscripciones en: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx); en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

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

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## Del 25 de junio al 2 de julio

### DOMINGO 25 DE JUNIO

**12:00 a 13:00 horas** Club de Oro y actividades familiares  
Grupo Folklórico Musical  
“Los Guerreros” / Plaza Macabi

### MIÉRCOLES 28 DE JUNIO

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

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

### MARTES 27 DE JUNIO

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

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

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

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

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

**13:00 a 14:00 horas** Fortalecimiento integral /  
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

**13:00 a 14:00 horas** Historia y Actualidades Judías  
Salón 7 del Espacio Cultural  
Abud y Mery Attie

**16:30 a 19:30 horas** Cine Reflexión  
Película: Después del amor /  
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

### JUEVES 29 DE JUNIO

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

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

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

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

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

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

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

**13:00 a 14:00 horas** Gotitas culturales / Salón 1  
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

### DOMINGO 2 DE JULIO

**12:00 a 13:00 horas** Club de Oro y actividades familiares  
Bingo y un poco de humor /  
Plaza Macabi



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

32 FESTIVAL HABIMA DE TEATRO



## CLAUSURA DEL 32 FESTIVAL HABIMA DE TEATRO

**S**in duda, la Clausura del 32 Festival Habima de Teatro Lev fue un broche de oro para quienes consideramos al teatro como nuestra vida y pasión. Fueron 32 días de magia, talento y emociones que dejaron huellas profundas en todos los espectadores. De inicio a fin, el teatro creó una atmósfera vibrante y llena de creatividad. Cada una de las 45 obras presentadas fue una muestra de talento y pasión, convirtiendo este evento en todo un referente del teatro de nuestra Comunidad.

El número 32, “lev” en gematría, fue el hilo conductor de esta edición del festival. Bajo el lema “El corazón hecho teatro”, el Habima nos brindó experiencias inolvidables que dan cuenta de la pasión humana en sus diversas manifestaciones y que, por supuesto, guardaremos en nuestros corazones.

Durante este cierre del festival, el Jurado dio a conocer los ganadores del primer al tercer lugar en cada categoría, así como menciones especiales por vestuario, mejor texto original, entre otros. El Salón Mural estuvo abarrotado y el público expectante se emocionaba ante cada anuncio de los ganadores. A continuación, compartimos la memoria en imágenes con todos los resultados, sin embargo, nada como estar presente y vivir la emoción que proyecta para propios y extraños el más hermoso de los festivales, el Festival Habima de Teatro, ¡nos vemos hasta la próxima! ■



**El Productor Ejecutivo** del 32 Festival Habima de Teatro, Ing. León Braun, felicita a todos los participantes.



**El Coproductor Ejecutivo** del 32 Festival Habima de Teatro, Dr. Abraham Stern, se congratula por el éxito del festival.



**La Lic. Yesenia Sadovitch**, Directora General del 32 Festival Habima de Teatro, muy emocionada en la Clausura.



Májo Pérez, actriz de la Obra Vedette.



Palabras del Jurado Danny Greenspun.



Develación de la placa del 32 Festival Habima de Teatro por el Jurado de las categorías Abierta, Juvenil y Teatro Corto y por la actriz Májo Pérez.



Comité Organizador del 32 Festival Habima de Teatro Lev, 2023.



Premio Lev otorgado a Denisse Maya y Jacobo Sevi, premiaron Margalit Zájac y Lucy Jessorum.



El primer premio Habima es para Sheyla Prado, lo entrega la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora General del 32 Festival Habima de Teatro.



Reconocimiento al Jurado Calificador de las categorías, Abierta, Juvenil y Teatro Corto; entrega el Ing. León Braun, Productor Ejecutivo y el Dr. Abraham Stern, Coproductor Ejecutivo del 32 Festival Habima de Teatro.

Miembros del Jurado del Certamen: Ernesto Anaya, Lucero Lander, Danny Greenspun, Eréndira Astivia, José Ponce, Juan Carlos Roldán, María Teresa Garagarza, Morris Savariego y Fernanda Albarrán.  
Asesores de calidad: Héctor Iván González y Fernando Memije.



Se otorga reconocimiento al grupo invitado de Argentina, con la obra La papa.



El Ing. León Braun recibe el reconocimiento como Productor Ejecutivo del 32 Festival Habima de Teatro de manos del Dr. Abraham Stern, Coproductor Ejecutivo.



Mención nuevas teatralidades, categoría Teatro Corto para Alex Posternak; entregan el premio Lucy Jessurum y Ricky Berdichevsky.



Alberto Ruzansky recibe la Mención por mejor Texto Original, categoría Abierta, por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio, la entrega la Lic. Yesenia Sadovitch.



El Premio a la Mejor Actriz Revelación fue para Daniela Ben - Ari Varón categoría Juvenil; otorga el premio la actriz Ma. Teresa Garagarza y Margot Zájac, por la obra El andén de enfrente, de la institución Habonim Dror.



Premio a la mejor Actriz Revelación, categoría Abierta, a Daniela Michelle Dabah, por la obra El virtuoso Jhin.



Premio Revelación Masculina en Teatro Corto para Víctor Bistre, por la obra Pasaporte, de la institución Manhigut; otorgado por el Asesor de calidad, el actor Héctor Ivan Martínez.



Premio Revelación Masculina, categoría Juvenil, a Ben Zimbrón; lo recibe su Director Shay Grinberg, por la obra El andén de enfrente, de la institución Habonim Dror, lo entrega el Asesor de calidad el actor Fernando Memije.



El Premio a Revelación Masculina, categoría Abierta, fue para Emilio Cohen por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio; lo entrega la actriz Fernanda Albarrán.



Morris Savariego, distinguido Miembro del Jurado y Director de Escena, entrega el premio a la Mejor Actriz de Reparto, categoría Juvenil, a Tanya Kaim por la obra Ciudad Aventura de la institución Hanoar Hatzioni.



**Mejor Actriz de Reparto**, categoría Abierta, Valentina Gerberoff, por la obra El feo, de la institución Bitui/Sojnut/Agencia Judía. Entrega el premio el Productor Ejecutivo del 32 Festival Habima de Teatro el Ing. León Braun.



**La actriz Eréndira Astivia** entrega el premio al Mejor Actor de Reparto, categoría Juvenil, Daniel Braverman por la obra Ciudad Aventura, institución Hanoar Hatzioni.



**Mejor Actor de Reparto**, categoría Abierta, Alexander Posternac por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio; entrega el distinguido Miembro del Jurado y Director de Escena Juan Carlos Roldán.



**Artlyn Frid**, recibe el premio a Mejor Actriz de Teatro Corto por la obra La respuesta, del Centro Deportivo Israelita. El actor José Ponce entrega el premio.



**Premio a la mejor Actriz**, categoría Abierta, Arlann Murad por la obra Intermitente; entrega el premio la primera actriz Lucero Lander.



**Mejor Actor**, categoría Teatro Corto, Ilán Tiktin por la obra ¿Qué?!!, del Centro Deportivo Israelita. Entregó el premio el dramaturgo Ernesto Anaya.



**Mejor Actriz**, categoría Juvenil, Daniela Ben-Ari Varón por la obra El andén de enfrente, de la institución Habonim Dror. Recibe el premio de manos del Miembro del Jurado Danny Greenspun.



**Mejor Actor categoría Juvenil**, Yonatan Attie por la obra El anden de enfrente, de la institución Habonim Dror. Recibe el premio, el Director de la obra, Shai Grinberg de manos de Yanit Shannon, Directora del Comité de Actividades.



**El Sr. Nissim Shasho**, Director General del CDI y Margalit Zájac entregan el premio al Mejor Actor, categoría Abierta, a Nuri Kalach por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio.



**La Lic. Yesenia Sadovitch**, Directora del 32 Festival Habima de Teatro y el Ing. León Braun, Productor Ejecutivo, entregan el premio a la mejor Dirección, categoría Abierta, a los Directores Laura Guzmán y Alberto Ruzansky por las obras Los monólogos de la vagina del Comité de Juventud del CDI; y, Te dije que no te vayas por ahí Ausencio, respectivamente.



**Mejor Director**, categoría Teatro Corto, Eli Shilo por la obra Terapia de Hipnósis; entrega el premio Uri Wolf y la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro.



**Mejor Director, categoría Juvenil**, Shai Grinberg por la obra El andén de enfrente, de la institución Habonim Dror. Entrega el premio Dr. Abraham Stern, Coproductor del 32 Festival Habima de Teatro.



**El Lic. Alejandro Pesel**, Vicepresidente del Comité de Marketing y la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro, entregan el premio al Tercer lugar, categoría Teatro Corto, para la obra ¿Qué?!. del Centro Deportivo Israelita.



**La obra Intermite** obtuvo el **Tercer lugar**, en categoría Abierta, el Sr. Joel Lee, Presidente del Comité de Socios, entregó el premio.



**Tercer lugar, categoría Juvenil**, para la obra Lo que queda de nosotros, Colegio Olamí ORT; entregó el premio el Lic. José Masri, Vicepresidente del Comité de Administración.



**Premio al mejor Texto Original**, categoría Juvenil, Shai Grinberg y Salo Palombo por la obra el Andén de enfrente, institución Habonim Dror. Entregó el premio la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro y Margalit Zájac.



**La obra Terapia de Hipnosis** ganó el Premio al mejor Texto Original, categoría Teatro Corto. Margalit Zájac y la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro, entregaron el premio a Eli Shilo.



**El Lic. Arie Dickter**, Presidente del Comité de Administración, entrega el premio al Segundo lugar, categoría Teatro Corto, a la obra El pasaporte, de la institución Manhigut.



El Psic. Bryan Burstein, Presidente del Comité de Actividades, entrega el premio al Segundo lugar, categoría Juvenil, para la obra Ciudad Aventura de la institución Hanoar Hatzioni.



**El Lic. Ilan Eichner**, Presidente del Comité de Marketing, otorga el premio al Segundo lugar, categoría Abierta, para la obra Monólogos de la vagina de Juventud CDI.



**Primer lugar, categoría Teatro Corto**, a la obra Terapia de hipnosis. Entregó el premio, la Lic. Noemi Weil, Secretaria de Comité Ejecutivo del CDI.



El Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI y la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro, entregaron el premio al **Primer lugar, de categoría Juvenil**, a la obra El andén de enfrente de la institución Habonim Dror.



**El Lic. Dick Rubinstein**, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI y la Lic. Yesenia Sadovitch, Directora del 32 Festival Habima de Teatro, entregaron el premio al Primer lugar, de categoría Abierta, a la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio.



**Mención Sinergia grupal**, categoría Abierta, a la obra El virtuoso Jhin.



**Música anormal de la institución Guimel** recibe Mención por texto original en categoría Teatro Corto. Entregaron el premio, Lucy Jessorum y Ricky Berdichevsky.



**Mención Sinergia grupal**, categoría Juvenil, para la obra Querido Evan Hansen de la Escuela Yavne.



**Mención a Texto audaz**, categoría Juvenil, por la obra Ciudad Aventura de la institución Hanoar Hatzioni.



**Mención a la mejor producción** para la obra El andén de enfrente, de la institución Habonim Dror.



Las preciosas ridículas, obra del Colegio Hebreo Maguen David, recibe Mención al mejor vestuario y maquillaje.



**La obra Los monólogos de la vagina** de Juventud CDI obtuvo Mención por trabajo en equipo en la categoría Abierta.



**Mención dramaturgia original**, categoría Abierta, para la obra Intermitente.



**Mención a la mejor proyección** y presencia escénica para Alexander Posternac por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio.



**Mención a la mejor creación de personaje**, categoría Abierta, Yonatan Attie por la obra Te dije que no te vayas por ahí Ausencio.



**Mención al mejor diseño de iluminación** para la obra Monólogos de la vagina, de Juventud CDI.



**Mención al mejor diseño de vestuario**, categoría Abierta, a la obra Intermitente.



**La obra Chico conoce chica**, de la Kehilá Ashkenazí de México, recibe Mención al mejor diseño de escenografía, en categoría Abierta.

## #ESPECIALYOSYHISTORIA

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 1984-1985

**E**n 1984, La Hanag de Macabi Hatzair y el Sheliaj Mario Turek organizaron los Juegos Intertnuot Yom Yerushalaim, un evento que contó con la participación de 400 jóvenes de 13 Movimientos (Tnuot) Juveniles, incluyendo Macabi, Habonim Dror, Bnei Akiva, Moadon Bet El, Ahava Veshalom, Lojamai Jerut, Hanoar Hatzioni, Hejalutz Lamerjav, Dor Jadash, Ein Haneurim, Hashomer Hatzair, Noar Le Noar y Tzofim. Este encuentro promovió el activismo judío y la convivencia comunitaria a través de deportes como fútbol, voleibol, kickball, futbolito, ajedrez y la Justa del Saber. El 8 de junio de 1984 se llevó a cabo el Zemer Ha Macabim, un Festival de la Canción Macabea. En ese mismo año, el Seminario de Primer Año Guil-Gal presentó la obra teatral El Muelle. Además, Seminaristas y Madrijim asistieron al curso Tapuz de 40 días en Israel. En el último cuatrimestre de 1984, se celebraron las terceras Janukiadas, que incluyeron deportes como futbolito, remo, clavados chuscos, atletismo, jalada la cuerda y la especialidad de este campamento: Chicken Busters. También se llevaron a cabo actividades culturales como la Justa del Saber y el Festival de la Canción. En junio de 1985, Daniel Lasky concluyó su mandato como Rosh Macabi, siendo reemplazado por David Brawn en julio de ese mismo año. El Sheliaj Mario Turek regresó a Israel después de tres años de una fructífera estancia en México, donde coordinó las presentaciones de las obras teatrales El Tzadik y El Muelle, así como la construcción del circuito Gadná en T-Poz. El 7 de septiembre de 1985, Macabi Hatzair cambió su estructura y pasó a tener cuatro Shjavot: Jonathan para primero y segundo de Primaria, Yojanan para tercero y cuarto de Primaria, Yehuda para quinto y sexto de Primaria, y Shimón para primero y segundo de Secundaria. ■

(Con información del CDI: periódicos No. 1238, 1240 y 1266 de 1984, y No. 1298 y 1302 de 1985).



Descansando después de las actividades en el Campamento de Verano. Año, 1984.



Catia Costi, de la Tnuá Macabi, e Ilan Schwartz, encienden la llama de los Juegos Intertnuot (Yom Yerushalaim), ante 400 jóvenes de 13 movimientos Tnuot; el Sheliaj Mario Turek y Hanag de Macabi, hicieron posible los juegos. Año, 1984.



La Kvutzá Bet Shemesh junto con su Madrij Jacobo Kamar obtuvieron el primer lugar de la categoría Menor, en el Festival de la Canción Macabea, Zemer Ha Macabim. Año, 1984.



Madrijim de Macabi en la organización de Campamento de Verano CDI. Año, 1984.



Escoutismo en el Campamento de El Macabeo. Año, 1984.



**Mifkad, a punto de recibir Anivá** dos jovencitos jonateos: Isaac Ozori, y Arturo Rubinstein. Año, 1984.



**Festival Zemer HaMacabim**, en el que los Janijim cantaron. Año, 1985.



**David Brawn**, Rosh Macabi 1985.



**Asistentes al Mini Kibutz**, del Campamento de Verano 1985.



**Festival Zemer HaMacabim**. Año, 1985.



**Estandarte de Camp Macabi CDI** 1985.



**Reunión de Madrijim** con el Sheliq Mario Turek. Año, 1985.



**David Brawn, Rosh Macabi** en Mifkad de bienvenida por reanudación de actividades en Macabi Hatzair. Año, 1985.



**Del 17 de julio al 11 de agosto**  
**Para niños de 3 a 13 años de edad**

**Inscripciones semanales**

- **Mejor precio**
- **Seguridad**
- **Horas súper divertidas**
- **Calidad deportiva**
- **Los mejores maestros**
- **Las mejores instalaciones**

**Todos los campamentos tienen cupo limitado.**

**OFERTA COLEGIO OLAMÍ ORT  
PUNTO CDI**

**NITZANIM**  
Olamí

**3 a 5 años de edad**

Este campamento está coordinado por las y los maestros de kínder de Olamí quienes con su especialidad en educación para niños en edad preescolar brindan una experiencia inolvidable a los niños y niñas, de la mano de los maestros de Fomento Deportivo del CDI, quienes tienen a su cargo la parte de activación física.

Esta experiencia está enfocada en desarrollar de manera divertida múltiples habilidades a través de diversas actividades deportivas, artísticas y recreativas, facilitando el aprendizaje en todos los y las peques de forma lúdica.



Lunes a viernes de  
9:30 a 13:30 horas  
Núcleos de máximo  
10 niños

Los campamentos **NO CUENTAN**  
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

**CAMP CDI**  
Punto CDI

**6 a 13 años de edad**

Este campamento estará coordinado por Roshim de Macabi, quienes junto con los madrijim y maestros de Fomento Deportivo impartirán actividades recreativas con un enfoque de educación no formal.

Este camp incluye clases de Natación y talleres de arte dos veces a la semana.



Lunes a viernes de  
9:30 a 13:30 horas  
Núcleos de máximo  
10 niños

Los campamentos **NO CUENTAN**  
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

**FUTBOL**  
Olamí

**6 a 13 años de edad**

Los campamentos de Futbol, son ideales para niños que quieran aprender y dominar este deporte, centrando la actividad en práctica en posiciones específicas, sesiones de estrategia, juegos de práctica competitivos y enseñanza de las complejidades del juego de la mano de los grandes maestros de Futbol del CDI.



Lunes a viernes de  
9:30 a 13:30 horas  
Núcleos de máximo  
12 niños

Los campamentos **NO CUENTAN**  
con servicio de transporte ni servicio de alimentos.



OFERTA

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

NITZANIM

3 a 5 años de edad

Este campamento está coordinado por las y los maestros de kinder de Olamí quienes con su especialidad en educación para niños en edad preescolar brindan una experiencia inolvidable a los niños y niñas, de la mano de los maestros de Fomento Deportivo del CDI, quienes tienen a su cargo la parte de activación física.

Esta experiencia está enfocada en desarrollar de manera divertida múltiples habilidades a través de diversas actividades deportivas, artísticas y recreativas, facilitando el aprendizaje en todos los y las peques de forma lúdica.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

Núcleos de máximo 15 niños



Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

CAMP CDI

6 a 13 años de edad

Este campamento estará coordinado por Roshim de Macabi, quienes junto con los madrijim y maestros de Fomento Deportivo impartirán actividades recreativas con un enfoque de educación no formal.

Este campamento incluye talleres recreativos dos veces por semana.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

Núcleos de máximo 15 niños



Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

Equipo y clínicas deportivas

6 a 13 años de edad

Este campamento es para los Socios que ya son parte de algún equipo Representativo\* y es una continuación de sus entrenamientos.

\*Proselección y JCC no entran en las clínicas deportivas; deben coordinarse con su entrenador.

Deportes

- Béisbol
- Futsal
- Fútbol
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Artística
- Karate
- Natación
- Tochito (en Olamí ORT)
- Taekwondo
- Tenis
- Voleibol



Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

\*Para los deportes individuales se requiere un mínimo de 3 inscritos para abrir la clínica.

\*Para los deportes en equipo se requiere un mínimo de 5 inscritos para abrir la clínica.

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.



6 a 13 años de edad

Campamento que se desarrollará de una manera multidisciplinar, en donde todos nuestros niños y niñas, se divertirán practicando diferentes disciplinas circenses (trapezio, aros aéreos, malabares y acrobacia en telas), realizando actividades educativas y artísticas, con todas las medidas de seguridad necesarias, guiadas siempre con monitores especializados y con gran experiencia.

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

Núcleos de máximo 8 niños

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

CAPITANES CDMX

CLÍNICA ESPECIAL DE

BÁSQUETBOL

6 a 13 años de edad

En esta clínica los chicos conocerán y practicarán los fundamentos del Básquetbol con la metodología de enseñanza de Capitanes, los trabajos son dirigidos por entrenadores de sus clínicas en la Ciudad México.

KIT DE BIENVENIDA 2023

UNIFORME DE ENTRENAMIENTO

CUADERNO DEPORTIVO

MOBILIDAD

Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas

Núcleos de máximo 10 niños

Los campamentos NO CUENTAN con servicio de transporte ni servicio de alimentos.

PRECIOS CLÍNICA CAPITANES

pago SOCIOS \$1,700\*

pago NO SOCIOS \$2,040\*

PRECIOS CAMPAMENTOS DE VERANO

NO SOCIOS \$1,900\*

pago SOCIOS \$1,580\*

Inscripciones en: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx); en la App CDI; en el módulo ubicado en la entrada de Socios del CDI; en Punto CDI Monte Sinai.

Informes al teléfono 55 2629 7400.

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

PUNTO CDI MONTE SINAI. Extensiones 101, 103 y 104

Si no eres Socio del CDI, acude con tu credencial comunitaria a los módulos de inscripciones.

\*Costo por semana

# CERTAMEN LITERARIO 50 ANIVERSARIO

**D**esde 1973, el Certamen Literario del CDI convoca a concurso y promueve la creación literaria entre nuestra Comunidad. Son cinco décadas de impulso creativo de nuestros Socios del CDI pero también del resto de la Comunidad de México y en ocasiones de otras latitudes donde los participantes dan cuenta de la vida judía a través de la literatura.

Rumbo a los primeros 50 años, en este año, nos dimos a la tarea de recopilar algunos de los primeros lugares de la categoría Abierta en Cuento y Poesía. Hoy, y desde hace muchos años, el libro del Certamen Literario es un clásico que los participantes esperan tener entre sus manos para apreciar su obra publicada. Los libros se pueden consultar en el Archivo Histórico. El criterio de seleccionar Poesía y

Cuento obedece a que desde los inicios han sido los géneros literarios siempre recurrentes.

Semana a semana, en este espacio del CDInforma vamos a recordar a algunos de los ganadores a través de sus propios textos. En esta ocasión compartimos el cuento HUMO, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de la Sra. Bella Mischne. Asimismo, el poema UN SONETO PERFECTO, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Mauricio Chernovetzky. Ambos, corresponden al año 1973. También publicamos Cuento 20-23, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Víctor Goldsmith. Asimismo, el poema PROFECÍA, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Marie Pessa. Ambos, corresponden al año 1976. ■

## HUMO\*

Los viernes, la mayoría de los viernes, para mi padre y para mí significaban un compromiso.

Desde pequeña, todos los viernes me llevaba a casa del tío Yakov. La casa fue siempre la misma. Sus conversaciones, mi aburrimiento, la merienda, el humo, hacían que los viernes fuesen exactamente iguales.

Mi entrada a esa casa era presentarme ante un escenario; sabía el papel de memoria, aunque no necesitaba la responsabilidad de una actriz.

-Cada viernes creces un poco más... Serás una linda chica decía-. Y cuando seas mayorcita podrás intervenir en algunas de nuestras conversaciones.

En ese momento se levantaba el telón. Ambulaba por los amplios corredores, por las habitaciones vacías, por la azotea, por el sótano (cúmulo de diarios viejos, de armas en desuso, de libros que ya nadie quería), por la habitación de mis abuelos a la que nadie entraba ni limpiaba después de su muerte.

A las ocho, terminado mi recorrido, me acercaba a ellos sabiendo que su conversación había concluido.

-Hasta el viernes -decía Yakov. Y estudia. Tienes que llegar a ser alguien importante.

Siempre me sorprendía mirando la ausencia de su brazo.

-Me lo robó el cigarro. Siempre tuve las arterias mal... Las tengo mal... Pero el cigarro es un sedante magnífico... Nunca vayas a fumar, ¿eh?

Durante meses dejamos de visitarlo. "Un viaje a Europa", aseguró mi padre. Fui feliz, creyendo que a su regreso tendría algo nuevo que contar.

Mi sorpresa fue descubrir que le habían amputado las piernas.

-Me las robó el cigarro... pero en la vida nada muere del todo. Por lo menos tengo un brazo. Puedo fumar. Nunca vayas a fumar, ¿eh?

Los amplios corredores, las habitaciones vacías, el sótano, la azotea. (Un día descubrí que una de las cortinas había caído al piso; estaba apolillada). A las ocho:

-Hasta el viernes... Tienes que llegar a ser alguien importante... En la vida nada muere del todo...

El año pasado mi padre ya no pudo inventar otro viaje.

Yakov es un tronco con vida que descansa en el sillón que tanto le gustaba a tía Mina. Mi padre, que al fin y al cabo es bastante parecido a tío, lo visita todos los días.

...Yo ya no voy los viernes. Ya ni deben hablar. Uno fuma, el otro saca un cigarro de la caja de plata, encendiéndolo; alerta... Pero algo se dicen. Estoy segura.

-¿Por qué no viene tu hija? ¿Ya tiene pretendiente?

-Sí -contesta mi padre-. Y también fuma.

\*Bella Mischne

# UN SONETO PERFECTO\*\*

Sacudo implacable, en tono de reto,  
mi numen humilde fustigo, perverso.  
La idea no acude, y estéril mi verso,  
no adquiere matices de bello soneto.

La Musa angustiada, de penas repleta,  
sumisa y doliente la forma así esboza;  
y exclama con ansias: "¡Ensayo la prosa!  
¡Delatas cadencias de parco poeta!"

Mi afán por la gloria rechaza la oferta.  
¡La obra que emprendo dará mil asombros!  
...mas pronto descubro que aquélla era cierta.

Inicio el retorno caídos los hombros.  
Atrás sólo queda la esperanza muerta;  
envuelta en fracaso, cubierta de escombros.

\*\*Mauricio Chernovetzky.

lo deletreé con J y nada resultó  
luego lo escribí con B y tampoco,  
hice otro intento con J y con C y tampoco,  
traté al final de escribirlo con A pero la computadora no  
encontró respuesta. Al final, empezando ya a humearse sus  
circuitos como si ya

estuviese moribunda, sacó una tarjeta, la última de todas  
la cual decía;

DIOS

Creador del universo  
y razón de su destrucción

DIOS

Creador del hombre  
y razón de su eliminación

DIOS

Creador de la vida

de la Fe ciega y de la justificación de los  
acontecimientos en el Universo.

Pa, qué bueno que ya no tenemos ahora en el siglo XXIII ni  
dioses ni  
religiones ni países, como aquellos hombres bárbaros del  
siglo XX.

\*\*\*Víctor Goldsmith

# CUENTO 20-23\*\*\*

¡Pa! ves ese edificio allá abajo, que raro está y tiene algo  
café con verde en el extremo occidental; Pa en verdad que  
está raro. Se parece a una foto del siglo XX que la com-  
putadora nos mostró hace unos días en el aula, tenía una  
explicación en el que decía que los hombres de aquellos  
tiempos eran muy primitivos, no sabían qué hacer con ellos  
mismos. Se peleaban hombres contra hombres, países con-  
tra países y religiones contra religiones. Aun no entiendo  
esa palabra Religión, me parece como algo artificial. Per-  
foré un programa y se lo pasé a la computadora preguntán-  
dole que significa religión, y tardó como treinta segundos  
para encontrar la respuesta (nunca había tardado tanto);  
me informó que era algo que aún no me explico. Decía:  
Religión es la Virtud que nos mueve a dar a Dios el culto  
debido. Y eso me confundió aún más, y me puse a pensar  
cómo vivían esos hombres, qué es lo que querían hacer  
para poder vivir felices, o si en realidad querían ser felices.  
Busqué la palabra Virtud y apareció este significado: Virtud  
es encontrar el esfuerzo que domina las pasiones.

Después programé la computadora para que encontrara  
el significado de la palabra Dios, y fue entonces cuando  
empezaron los problemas... por suerte la computadora  
aún tiene garantía. Porque se deshizo por completo, ya  
que empezó a revisar en todas las memorias y en todos  
los programas, y no lo encontró. Después, en vez de escri-  
bir D I O S

# PROFECÍA\*\*\*\*

Ascenderá por mi raíz la savia antigua del origen  
desde el vientre cuna de la tierra  
que maduró mi voz.

Buscaré la claridad del día;  
la frescura matinal del viento y la llanura  
la leyenda inédita, rabinical y exacta,  
para emprender la marcha dramática de mi pueblo,  
hacia el rumbo de la mirada que rompe un eco  
milenario, tribal e incierto.

El viejo tronco multiplicará sus ramas  
y arderá en la vasta soledad del tiempo  
el leño humeante, del sagrado fuego  
inextinguible de mi pueblo.

\*\*\*\*Marie Pessa

#YOSOYHISTORIA

# JCC MACCABI GAMES

**E**n 1982, se llevaron a cabo los primeros Juegos Juveniles Macabeos de América del Norte, los cuales continúan organizándose hasta la fecha. Desde su primera edición, México, representado por el CDI,

ha participado con el objetivo de brindar a su juventud la oportunidad de vivir una experiencia deportiva internacional y fortalecer los lazos de hermandad con nuestros correligionarios. ■



**Niña, Arlette Sutton, hace el Juramento Deportivo;** observan Directivos: C.P. David Dickter, Secretario del Comité Ejecutivo del CDI; Bernardo Weiss y Sr. Edmundo Stern; en los North American Maccabi Youth Games, con sede en Memphis, Tennessee en Estados Unidos. Año, 1982.



**Esther Rayek Sacal,** realizó el Juramento Deportivo en el Abanderamiento de los III Juegos Juveniles Macabeos de Norteamérica, en Toronto, Canadá; le acompaña la Delegación Mexicana, Dr. Julio Stern, Ing. Ishie Gitlin e Ing. Yoshua Kipnis, entre ellos. Año, 1986.



**Susana Moscatel, destacada atleta,** dio el Juramento Deportivo en nombre de toda la Delegación Mexicana a los North American Maccabi Youth Games, en Chicago, Illinois en Estados Unidos; a celebrarse del 18 al 25 de agosto de 1988.



**Cecy Cohen, de la disciplina de Natación;** entre la Escolta de la Macabiada Juvenil, a celebrarse en Detroit, Michigan en Estados Unidos, del 19 al 26 de agosto de 1990.



**Rebeca Gershevich, en el Juramento Deportivo** durante el Abanderamiento a los Juegos Juveniles Macabeos de Norteamérica, a celebrarse en Cleveland, Ohio en Estados Unidos. Año, 1994.



**Salo Amkie, pronunció el Juramento Deportivo** en representación de la Delegación Mexicana a los Juegos Juveniles Macabeos de Norteamérica, en Houston, Texas; y Long Island, Nueva York en Estados Unidos, a celebrarse del 13 al 24 de agosto de 1995.



**Nicole Zaltzman, de la disciplina de Natación** hace el Juramento Deportivo; en la Ceremonia de Abanderamiento de Delegación Mexicana, a los Juegos Juveniles Macabeos de Norteamérica, a celebrarse en San Louis, Missouri, en Estados Unidos, del 11 al 16 de agosto de 1996.



**Gad Bielak, de Béisquetbol,** en el Juramento Deportivo de los JCC Maccabi Games, a celebrarse en Detroit, Michigan en Estados Unidos, del 16 al 23 de agosto de 1998.



**Arturo Goldberg Fridman (Tenis de Mesa),** Karen Goldberg (Tenis), Galia Fridman (Básquetbol), Daniela Yoffe (Básquetbol), David Askenazi Askenazi (Béisbol) y Anat Axelrod Segal (Bolíche); reciben Estandartes CDI a los JCC Maccabi Games, a celebrarse en Miami, Florida del 10 al 17 de agosto; y en Philadelphia, Pensilvania en Estados Unidos, del 17 al 24 de agosto del 2001.



**Entrega de los Estandartes del CDI** a las Delegaciones que compitieron en Dallas, Milwaukee y Fort Lauderdale en Estados Unidos para los JCC Maccabi Games 2015.



**Escolta de la Delegación Mexicana,** en la entrega del Estandarte a los JCC Maccabi Games, a celebrarse en Dallas, del 31 de julio al 5 de agosto; y en San Antonio, Texas en Estados Unidos, del 7 al 12 de agosto de 2005.



**Escoltas de las sedes de JCC Maccabi Games:** abanderados de Albany, Nueva York, Jaime Shaoli de Fútbol; y de Miami, Florida en Estados Unidos, Alejandro Nestel de Básquetbol, escolta: Alan Weiser, José Becherano, Rafael Romano y Leonardo Duke. Año, 2017.



**Escolta JCC Maccabi Games Orange Country, California, conformada por:** Nurith Pesel Retchkiman como abanderada; Ariela Schwartz Perkulis, Samuel Romano Poplawski, Elías Shamosh Mizrahi y Galia Pesel Retchkiman. Año 2018.



**Paty Amiga, Abanderada;** Jacobo Dayan, Jonathan Kalach, Ari Bernstein, Albert Harari y Eduardo Cherem, integrantes de la escolta a los JCC Maccabi Games, Atlanta, en la ceremonia de entrega de Estandarte. Año 2019.

## SHNAT HAJSHARÁ NORTE

# UN PROGRAMA DE ÉXITO QUE TRANSFORMA VIDAS EN UN AÑO

**E**n un emocionante cierre, el programa de Shnat Hajs-hara Norte 2022-2023 ha concluido de manera exitosa, dejando una huella imborrable en los 44 Janijim que participaron en esta experiencia única. El equipo de trabajo se complace en presentar su evaluación anual, destacando el desarrollo y el progreso alcanzado por estos jóvenes líderes.

El programa, que inició el 1 de septiembre de 2022, recibió Janijim provenientes de diferentes países. Con 27 de Venezuela, 2 de Estados Unidos, 13 de México y 2 de Guatemala, se formó un grupo diverso y enriquecedor. La mayoría de ellos, con edades comprendidas entre los 16 y 18 años, nunca habían experimentado estar lejos de sus hogares durante tanto tiempo, lo que hizo que la experiencia fuera aún más desafiante y gratificante al finalizar.

Desde el comienzo, los Janijim se enfrentaron a desafíos y aprendieron herramientas fundamentales para convertirse en líderes comunitarios. El Majón de Madrijim fue un espacio clave, donde tuvieron la oportunidad de interactuar con jóvenes de diferentes Tnuot y adquirir un entendimiento profundo de la Shoá durante su viaje a Polonia. Asimismo, poco a poco fueron sumergiéndose en la cultura y sociedad israelí.

Durante la etapa del Kibbutz, los Janijim interiorizaron valores esenciales como el compromiso, la responsabilidad y la empatía hacia su entorno. Levantarse temprano cada mañana para trabajar y participar en actividades comunitarias enriquecedoras junto a los miembros del Kibbutz les brindó una experiencia inolvidable.

La estancia en Tel Aviv representó un nuevo desafío para muchos de los Janijim. Aquí, por primera vez, se enfrentaron a la tarea de crear un presupuesto administrativo para cubrir sus necesidades diarias y los suministros de limpieza del hogar. Fue un momento de aprendizaje en el que adquirieron valores como la independencia, la organización y la convivencia.

La última etapa del programa, Marva, permitió observar el proceso de maduración y los resultados alcanzados. Desde el principio hasta el final, fue evidente el crecimiento personal y colectivo de los Janijim y la Kvutzá. Conocer la cultura del ejército en Israel y comprender los fundamentos de su fortaleza, como la disciplina, el orden, el esfuerzo, el trabajo en equipo y el espíritu de entrega, dejó una profunda impresión en los participantes.

En cada seminario y en cada etapa del programa, los Janijim compartieron actividades y paseos con sus Madrijim, quienes presenciaron su transformación. Pasaron de llegar con miedos, dudas e inseguridades a tomar decisiones con confianza, planteando nuevas preguntas y respuestas, y animándose a ser personas críticas, constructivas y agentes de cambio.

El programa culminó el pasado domingo 11 de junio, dejando una clara evidencia de una Kvutzá formada por distintos grupos sociales y terminó yéndose como una nueva familia. Queremos agradecer a cada uno de ustedes por habernos confiado lo más preciado que tienen en sus vidas y por



habernos apoyado en cada decisión tomada para el bien de nuestros Janijim. Esperemos haber marcado una huella en cada uno de sus hijos y esperamos con ansias poder recibir ya a los próximos. ■

**Nos despedimos con nuestro cordial saludo: ¡JAZAK VE 'EMATZ!**

## MACABI HATZAIR

# Un campamento final lleno de emociones

// MAURICIO WEINTRAUB BEHAR

**D**el 16 al 18 de junio, los miembros de Macabi se embarcaron en una aventura inolvidable en el Campamento Final de Macabi Hatzair México. Desde el momento en que salimos el viernes 16, la emoción era palpable en el aire, y nadie podía esperar el arribo al Club Campestre de CDI T-Poz e iniciar las actividades.

Durante esos tres días, la energía fue contagiosa y el espíritu de compañerismo llenó cada rincón del campamento. Hubo una amplia variedad de actividades diseñadas para desafiar nuestras habilidades de scouting y enseñarnos lecciones valiosas. Desde los exámenes de primero y segundo hasta exámenes de Anivá, cada momento fue una oportunidad para aprender y crecer.

A pesar del calor implacable, el entusiasmo y la determinación nunca disminuyeron. Todos los Janijim se mantuvieron con una sonrisa en el rostro y una actitud positiva. Cada actividad nos llevó a superar nuestros propios límites y descubrir nuevas fortalezas dentro de nosotros mismos.

También hubo momentos de diversión y camaradería. En las Peulot de Kvutzá y de Shijvá donde pudieron cerrar el semestre con sus actuales Madrijim y Roshim.

Y así, llegó el momento culminante del campamento: el Mikad Esh. Todos nos reunimos para presenciar un momento especial en el que los Janijim que ganaron algún escudo o Anivá fueron reconocidos y felicitados. Sus logros fueron celebrados y admirados por todos.

Pero también hubo un momento agrio cuando los miembros de la Hanagá que se despiden leyeron su Libro de Oro. Estas palabras llenas de nostalgia y gratitud recordaron los momentos compartidos, las enseñanzas transmitidas y los vínculos creados durante su tiempo en Macabi.

En este campamento también se realizó como cada año el cambio de la Roshit, quienes son los líderes de la Tnuá, por lo que se agradeció a los Roshim salientes y se recibió a los nuevos con mucho entusiasmo.

Los esperamos de regreso en agosto cuando empiece un nuevo semestre de Macabi con muchas actividades y sorpresas para todos. ■



MAAYÁN HAJAIM

# LECCIONES Y APRENDIZAJES DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

¿Qué fue lo primero que pensaste al leer el título de este artículo? Tal vez pienses que no es un tema oportuno para hablar, es decir, el 6 de mayo de este año la OMS decretó el fin de la emergencia sanitaria, y en México sucedió el 9 de mayo; sin embargo, este tipo de eventos se aprecia más objetivamente una vez que se ven en perspectiva, una vez que las urgencias que emergen a causa de este han pasado. En particular quisiera que reflexionáramos acerca del aprendizaje que queda luego de dos años de pandemia.

La pandemia del COVID-19 ha sido un evento sin precedentes que ha afectado a nivel global a la sociedad, la economía y la salud. Esta crisis ha dejado una serie de lecciones y aprendizajes que, sin duda, marcarán nuestras vidas y nuestra forma de enfrentar futuras situaciones similares. A continuación, exploraremos algunas de las lecciones más significativas que hemos aprendido durante estos tiempos difíciles.

## 1. Importancia de la salud y el cuidado personal:

La pandemia nos ha recordado la importancia de mantener una buena salud y adoptar medidas preventivas para cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Hemos aprendido la importancia de lavarnos las manos regularmente, usar mascarillas y mantener el distanciamiento social para frenar la propagación de enfermedades. También hemos tomado conciencia de la necesidad de mantenernos físicamente activos, comer de manera saludable y cuidar nuestra salud mental.

## 2. Solidaridad y colaboración:

En medio de la crisis, hemos presenciado actos de solidaridad y colaboración que han demostrado la fuerza de la comunidad. La pandemia nos ha enseñado que juntos somos más fuertes y que debemos apoyarnos mutuamente en momentos de dificultad. Hemos visto a profesionales de la salud arriesgar sus vidas para salvar a otros, voluntarios brindando ayuda a los más vulnerables y empresas adaptando sus operaciones para contribuir a la lucha contra el virus. Esta solidaridad nos ha recordado la importancia de cuidar y valorar a nuestros semejantes.

## 3. Resiliencia y adaptabilidad:

La pandemia nos ha obligado a adaptarnos rápidamente a nuevas circunstancias y ha demostrado nuestra capacidad de resiliencia. Hemos aprendido a trabajar desde casa, a utilizar la tecnología para mantenernos conectados, a replantear nuestras prioridades y a encontrar nuevas formas de enfrentar los desafíos. Esta crisis nos ha mostrado que somos capaces de superar obstáculos y adaptarnos a situaciones cambiantes.

## 4. Importancia de la ciencia y la investigación:

La pandemia ha resaltado la importancia de la ciencia y la



investigación en la búsqueda de soluciones. Hemos sido testigos del rápido desarrollo de vacunas y tratamientos gracias a los avances científicos y al trabajo conjunto de expertos de todo el mundo. Esta experiencia nos ha recordado la necesidad de apoyar la investigación científica y confiar en la evidencia científica para tomar decisiones informadas.

## 5. Preparación para futuras emergencias:

La pandemia nos ha dejado claro que debemos estar preparados para enfrentar futuras emergencias. Hemos aprendido que es crucial contar con sistemas de salud robustos, planes de contingencia efectivos y una respuesta coordinada a nivel global. Esta experiencia nos ha impulsado a replantear nuestras políticas de salud pública y a invertir en infraestructuras y recursos que nos permitan estar mejor preparados ante futuros desafíos.

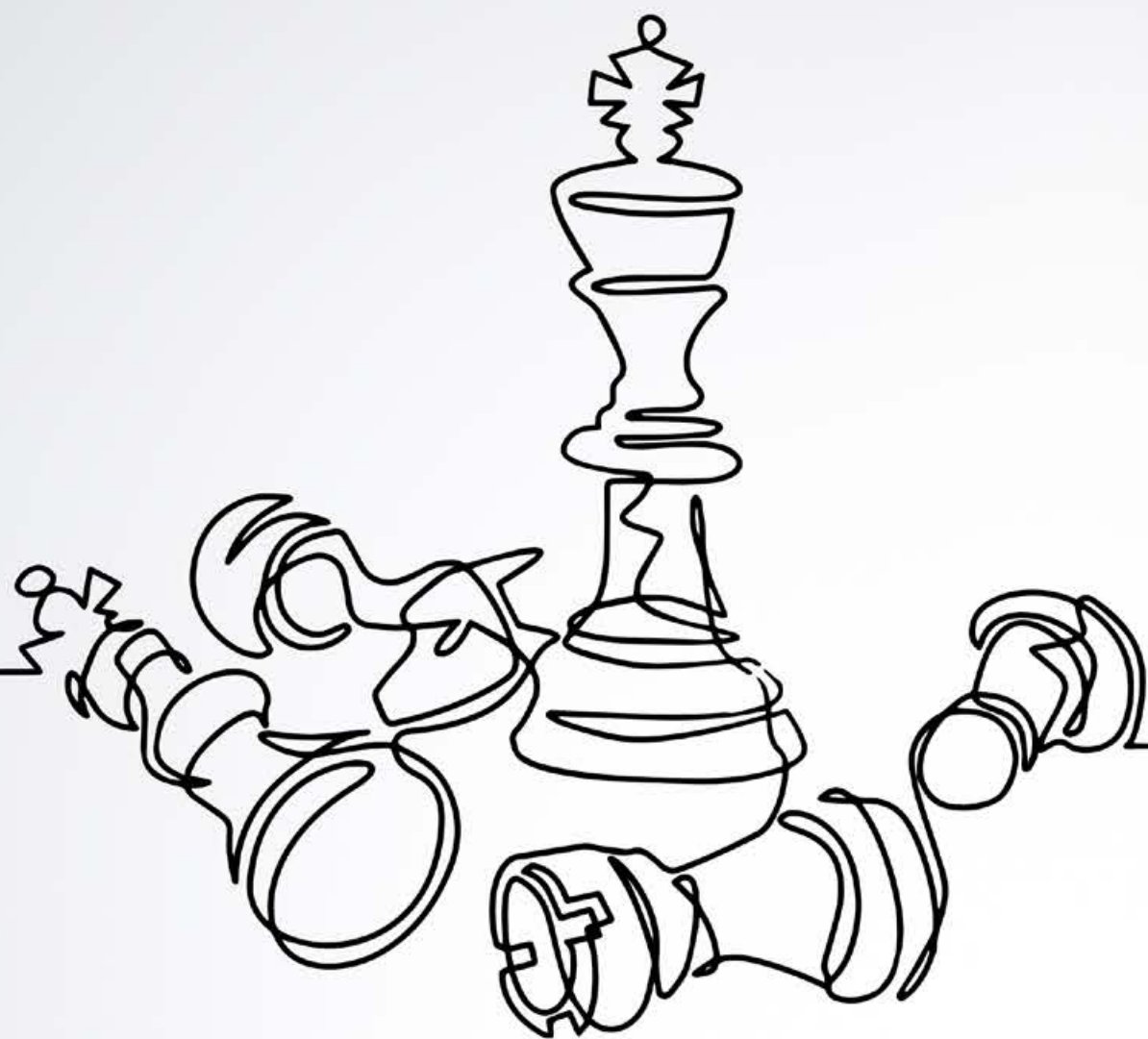
Si bien no podemos predecir con certeza cuándo habrá una nueva pandemia, la historia nos ha enseñado que las pandemias son eventos recurrentes y que debemos estar preparados para enfrentar nuevas enfermedades infecciosas.

Hay varias razones por las cuales podríamos enfrentar futuras pandemias: la globalización y los viajes internacionales facilitan la rápida propagación de enfermedades de un país a otro; además, los virus tienen la capacidad de mutar y evolucionar, lo que puede generar nuevas cepas que sean más contagiosas, más letales o que puedan evadir la inmunidad adquirida por vacunas o infecciones previas. También debemos tener en cuenta el cambio climático y la degradación ambiental, ya que pueden tener un impacto en la propagación de enfermedades.

En resumen, aunque no podemos predecir con certeza cuándo ocurrirá la próxima pandemia, es necesario estar preparados para enfrentarla. La experiencia del COVID-19 nos ha recordado la importancia de la preparación, la colaboración global y la adopción de medidas preventivas para proteger nuestra salud y minimizar el impacto de futuras enfermedades. ■

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

**EN AJEDREZ  
DEL DÉPOR APRENDÍ:**



QUE EL  
**RESPECTO**  
ES LA MEJOR  
**VICTORIA**

**#SéElEjemplo**

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



# CIENTÍFICOS DE ISRAEL CONVIERTEN PIEL HUMANA EN PLACENTA

**E**n un importante hito científico, expertos de la Universidad Hebrea de Jerusalem han transformado muestras de piel en células placentarias humanas, un descubrimiento crucial para entender el desarrollo del embarazo y explorar nuevas terapias celulares.

## Reprogramación celular: Puente hacia terapias revolucionarias

Este novedoso estudio, liderado por el profesor Yossi Buganim y su equipo, abre un nuevo camino para la investigación de la infertilidad, las complicaciones del embarazo y las repercusiones en la salud de la madre y el neonato. La reprogramación de células cutáneas a células de la placenta podría ser un gran avance en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades placentarias.

Recientemente publicado en Nature Communications, el trabajo representa un salto significativo en la biomedicina. La placenta, órgano vital durante el embarazo, provee al feto de oxígeno y nutrientes, además de eliminar sus desechos. Su estudio ha sido limitado por restricciones técnicas y éticas, particularmente por la dificultad de acceso a células placentarias.

La reprogramación celular del equipo de Buganim, basada en el uso de proteínas para modificar la expresión genética, ha superado estos obstáculos. De esta forma, las células de la piel se transforman en células placentarias, abriendo un abanico de posibilidades para la investigación de patologías específicas y el desarrollo de terapias celulares.

Las células placentarias tempranas, obtenidas de muestras de piel, permiten un estudio más detallado de la función de la placenta. Las complicaciones del embarazo se pueden investigar utilizando células con la misma composición genética que pudo haber generado una disfunción placentaria.

Tradicionalmente, la obtención y propagación in vitro de células madre de trofoblastos humanos (hTSC) ha sido un desafío, principalmente por la falta de conocimiento sobre las condiciones de cultivo necesarias. Recientemente, se logró derivar y propagar hTSC con éxito a partir de blastocistos y placentas del primer trimestre.



Este avance, sin embargo, no permitía derivar hTSC de placentas a término afectadas por enfermedades. La investigación actual, en cambio, ha sorteado este obstáculo, derivando células a partir de tejidos postgestacionales, como la placenta a término, la sangre del cordón umbilical o la biopsia de piel.

## Derivación exitosa de células madre placentarias

Para conseguir este hito, el equipo identificó un conjunto de genes que definen la identidad de las hTSC, células precursoras esenciales en el desarrollo placentario. Al inducir la expresión de estos genes en células de la piel, se logró convertirlas en células madre placentarias funcionales y estables.

Estas células transformadas, o células madre de trofoblasto inducidas (i-hTSCs), demostraron una capacidad casi idéntica a las hTSC naturales para diferenciarse en las tres líneas celulares primarias de la placenta, demostrando la efectividad de este nuevo método.

Este logro permitirá a los científicos observar directamente cómo se desarrolla la placenta y cómo ciertas condiciones genéticas o ambientales pueden afectar ese desarrollo. Los resultados también podrían aplicarse al diagnóstico y tratamiento de enfermedades placentarias.

## Una esperanza para la infertilidad y complicaciones del embarazo

El equipo espera que su trabajo pueda tener un impacto significativo en la medicina reproductiva, al permitir a los investigadores observar y modificar el desarrollo de la placenta en tiempo real, de una manera que simplemente no era posible antes. Esto podría dar lugar a nuevos tratamientos para la infertilidad y complicaciones del embarazo.

Por ejemplo, los trastornos placentarios, que pueden ocasionar aborto espontáneo, preeclampsia, restricción del crecimiento intrauterino y otros problemas de embarazo, podrían ser prevenidos o tratados de manera más efectiva con la ayuda de estos avances. ■

**Fuente: Noticias de Israel**

# Descubrimiento, vacuna contra el cáncer de piel

**C**armit Levy, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, y Shoshana Greenberger del Centro Médico Sheba, llevaron a cabo un estudio con resultados innovadores en relación al melanoma, uno de los tipos de cáncer más mortales.

A través de esta innovadora investigación, se echó luz sobre el proceso a través del cual las células cancerígenas del melanoma afectan su ambiente para adecuarlo a sus necesidades.

¿Cómo hacen esto? Forman nuevos vasos linfáticos en la piel, para ir más profundo y así extenderse por el cuerpo. Es decir, es un proceso directamente relacionado con la metástasis. En palabras de Greenberg, la pregunta principal de la investigación era esa, cómo impactaba el melanoma en la

formación de vasos linfáticos. “Demostramos por primera vez que, en la primera etapa, en la epidermis, las células de melanoma secretan vesículas extracelulares llamadas melanosomas”. Greenberg afirmó también que, en un estudio de melanomas humanos en el Instituto de Patología, “demostramos que los melanosomas pueden penetrar en los vasos linfáticos. Examinamos su comportamiento en el entorno de la linfa y se descubrió que penetran en las células y les dan una señal para replicarse”.

El estudio estuvo financiado por el Fondo Israelí de Investigación del Cáncer (ICRF) y sus resultados se publicaron en la Revista de Investigación en Dermatología. ■

**Fuente: Aurora**

## VAAD HAJINUI

# GRACIAS A LOS MAESTROS, MAESTRAS, MORIM, MOROT, MEJANJIM Y MEJANJOT

// LIC. MOISÉS ROMANO COHEN  
 Presidente de Vaad Hainuj

**E**l ciclo escolar 2022-2023 está por finalizar, otro año más lleno de enseñanzas, aprendizajes, vivencias, experiencias, alegrías, angustias, frustraciones y mucho más.

En realidad, no es simplemente un año más, es uno de una cadena interminable en el proceso educativo que se divide en ciclos escolares. Forma parte de un proceso que comienza desde el nacimiento de un bebé, crece en su hogar, llega al preescolar, continúa en la primaria, luego en la secundaria y preparatoria, se gradúa y en muchos casos continúa en la universidad o emprende nuevos caminos. Forma su propia familia y así sucesivamente, generación tras generación.

Son los docentes quienes contribuyen en este ciclo de vida para formar, educar y mostrar con su ejemplo, de manera que sus alumnos adquieran conocimientos, habilidades y valores que necesitarán el resto de sus vidas.

A ellos les expresamos nuestra gratitud y reconocimiento. Que disfruten de sus merecidas vacaciones.

¡A los padres de familia que confían y eligen complementar la formación de sus hijos en los colegios que conforman la Red Escolar Judía, muchas gracias!

Colegio Atid  
 Colegio Bet Hayladim  
 Colegio Hebreo Maguen David

Colegio Hebreo Monte Sinai  
 Colegio Olamí Ort  
 Colegio Hebreo Tarbut  
 Escuela Yavne  
 Colegio Or Hajayim  
 Yeshivat Emuná  
 Mosdot Toiras Eliyahu  
 Yeshivá Ateret Yosef / Colegio Beth Yaacov  
 Kadima  
 Nuevo Colegio Israelita de Monterrey  
 Bitui  
 Universidad Hebraica  
 CDI ■



## CLUB DE LECTURA

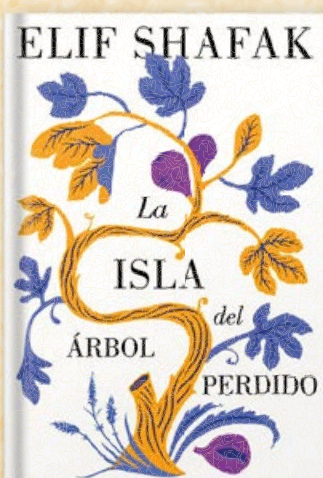
Te esperamos el  
 jueves **29 de junio** de 2023  
 a las 19:30 horas,

por Zoom a comentar el libro:

### LA ISLA DEL ÁRBOL PERDIDO

de la autora:

**ELIF SHAFAK**



Ahora nuestra  
 reunión es virtual



Mayores informes y registro previo con tu nombre y número de Socio al correo: [riosaa@cdi.org.mx](mailto:riosaa@cdi.org.mx)

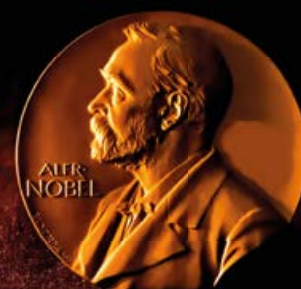
## ¿Ya conocías a los escritores latinoamericanos que ganaron el Premio Nobel de Literatura?

### Hasta la fecha lo han recibido:

Gabriela Mistral, en 1945.  
 Miguel Ángel Asturias, en 1967.  
 Pablo Neruda, en 1971.  
 Gabriel García Márquez, en 1982.  
 Octavio Paz, en 1990.  
 Mario Vargas Llosa, en el año 2010.



Visita la biblioteca Moisés y Basi Mischne y revisa nuestras  
 recomendaciones literarias de estos escritores.



## REDES SOCIALES DIGITALES

# MALAS PRÁCTICAS EN FACEBOOK: QUÉ NO DEBES HACER

// ILAN ARDITTI

**A**l igual que en otras redes sociales, también existen malas prácticas en Facebook. Esta plataforma nos ofrece un amplio abanico de posibilidades para desarrollar nuestra actividad en las redes sociales. Ya sea que gestionemos nuestra marca personal o representemos a una empresa, debemos tener en cuenta cuáles son las malas prácticas en Facebook, ya que, si las llevamos a cabo, seremos penalizados.

Todas las redes sociales tienen su forma de funcionar, de publicar y de compartir contenido. También existen malas prácticas, como en el caso de Facebook, que pueden afectar el alcance de nuestro contenido y reducir el engagement.

## ■ 10 malas prácticas en Facebook que debes evitar

Antes de profundizar en estas malas prácticas, es importante tener claros nuestros objetivos al utilizar Facebook. Debemos establecer metas dentro de nuestra estrategia en las redes sociales. No podemos correr el riesgo de actuar a ciegas. Los pilares fundamentales deberían ser:

- Representar fielmente los intereses de la marca.
- Interactuar con los usuarios y establecer relaciones de interés.
- Avanzar en el diseño de la marca, aprendiendo de los demás y reconociendo su ingenio.

Ahora, veamos cuáles son las malas prácticas en Facebook que debemos evitar:

**1. No configurar correctamente Facebook:** Uno de los errores más comunes es no configurar adecuadamente Facebook. Esta red social, que se fundó en 2004, ha experimentado muchos cambios desde entonces. Especialmente si tienes una página de empresa, debes ir a la configuración y ajustarla según tus preferencias, prestando especial atención a la privacidad y seguridad de tu cuenta de Facebook.

**2. No incluir llamadas a la acción en tus publicaciones de Facebook:** Publicar en Facebook no se trata sólo de compartir fotos o videos. Antes de publicar, debes tener claro qué quieres lograr con cada publicación. Una de las cosas relacionadas con tus objetivos es incluir una llamada a la acción. Esto puede ser desde añadir un enlace hasta motivar a los usuarios a reproducir un video o hacer clic en las fotos para verlas, entre otras acciones.

**3. No mencionar a otras páginas ni personas:** En muchas ocasiones, hay otras personas, instituciones, organismos o asociaciones presentes en el contenido que vamos a publicar. Aprovecha esa oportunidad para ganar más alcance en Facebook etiquetándolos. Cada perfil y página tiene un nombre de usuario que puedes buscar en el buscador de Facebook.



## 4. Coloca lo más importante en la primera oración y

**media:** Otra mala práctica en Facebook es enredarse demasiado sin decir nada concreto. Al igual que en el periodismo, lo más importante debe estar al comienzo, en la primera oración. De esta manera, el usuario sabrá de qué trata tu publicación de inmediato y, si está interesado, seguirá leyendo. Esto generará usuarios interesados en tu contenido, lo cual probablemente se refleje en interacciones positivas.

## 5. Habla de las necesidades del usuario, no solo de las

**tuyas:** Para hacer publicaciones efectivas en Facebook y evitar malas prácticas, debes investigar qué intereses tienen los usuarios sobre tu producto o servicio. Si conoces lo que buscan, podrás crear contenido en Facebook que responda a esas necesidades de tus potenciales clientes, en lugar de centrarte solo en tus propias necesidades. Si aplicas esta práctica de manera constante, tendrás más posibilidades de que tu página de Facebook funcione correctamente.

**6. No generar conversación:** Otra mala práctica en Facebook es no generar conversación, que es clave para fomentar la interacción. No se trata solo de hablar de tus propias cosas sin preocuparte por lo que pueda interesar a tu audiencia en las redes sociales. Generar conversación implica hacer preguntas a tu audiencia, responder a los comentarios que te dejan, etc. Todo ello con el fin de obtener su punto de vista a través de comentarios o reacciones positivas en Facebook.

**7. Publicar en exceso:** En Facebook no es necesario publicar con tanta frecuencia como quizás lo haces. Debes tener en cuenta que las publicaciones que realizas en tu página de Facebook tienen como objetivo fidelizar a tu audiencia, y no solo ganar nuevos seguidores, aunque también se pueden conseguir. Por lo tanto, si publicas demasiado, tus seguidores se cansarán y dejarán de seguirte. Agrupa en menos publicaciones los contenidos más importantes que desees compartir con tu público objetivo en las redes sociales.

**8. No monitorizar a la competencia:** Es importante no centrarte únicamente en tu perfil o página de Facebook, sino también observar lo que hace la competencia. Sal de tu propio muro de Facebook, mira lo

**PASE A LA PÁGINA 51** ➔

## ◀ VIENE DE LA PÁGINA 50

que hacen otras páginas similares a la tuya, qué contenidos publican y qué personas y páginas participan en ellas.

**9. No publicar en momentos clave:** Existen momentos en la semana que son más propicios que otros para publicar en Facebook. Investiga esos momentos y prepara tus contenidos para que se publiquen en esos momentos relevantes. Además, ten en cuenta que también existen momentos de menor audiencia en Facebook. Son momentos en los que hay menos personas conectadas, pero también menos competencia. El objetivo es intentar ganar interacciones y alcance en esos momentos específicos.

**10. Automatizarlo todo:** Finalmente, otra mala práctica en Facebook es automatizarlo todo. Dejar programadas todas

las publicaciones sin sorpresas que rompan la monotonía de tu línea de tiempo. Por lo tanto, reserva momentos importantes para publicar contenido más humano, con temas que normalmente no publiques y que sorprendan gratamente a tu audiencia.

En Facebook, es recomendable no publicar siempre de la misma manera, con el mismo formato. A Facebook le gusta que varíes los formatos de tus publicaciones, utilizando videos, fotos, enlaces, etc. Pero lo más importante es que todas las publicaciones sean relevantes para tu audiencia y tengan un buen rendimiento. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

# Cuento de Miriam y Jacobo

// GRACE NEHMAD\*

**M**iriam buscaba una estructura más sólida para su alma escurridiza. Caminaba la vida fragmentada, sintiendo que algo importante se le escapaba a cada paso, una presencia que no estaba ahí cuando estaba segura que había estado y al mirarla huía. Quería respuestas, pero ante todo, expresar emociones en apertura, uniendo cuerpo y alma para poder estar presente a cada instante de su vida, atraparlo, atrapar esa presencia sin tener la sensación de estarse yendo de la vida, sin de alguna manera ni siquiera haber llegado. Entonces ocurrió el encuentro más importante de su existencia. En el calor de una intensa plática entre amigos en el café que frecuentaban de manera cotidiana, Jacobo aunque recientemente de regreso en México, con su clásica seguridad, asomó su rostro inquisitivo como solía hacerlo desde la infancia para llevar la plática grupal hacia una nueva vereda. A Miriam siempre le gustó por eso, su mirada profunda la cautivaba o quizás la mezcla de su cuerpo y su alma que explotaban en su corazón con sus intervenciones. Y esta vez no estaba dispuesta a dejar pasar el encuentro, el llamado de las palabras de Jacobo a su corazón expuesto. Pero Jacobo no prometía la estructura sólida anhelada, al contrario, sólo debates y palabras. Pero quizá sí, en el fondo plateado de sus abismos, Jacobo prometía una estructura só-



Fluir entre la palabra y la pintura.

lida para Miriam. La vieja y nueva pareja de amigos se puso de acuerdo para visitar los museos semanalmente y descubrirse entre las palabras y la pintura. A veces Miriam perdía el interés por la pintura y se sentía absorber por las palabras de Jacobo y otras veces, se perdía en dimensiones alternativas sostenida por la mano de Jacobo. Palabras más, palabras menos, pinturas más, pinturas menos, Miriam y Jacobo descubrieron sus corazones palpitantes en las exposiciones más importantes de México. Pasaron las semanas y los encuentros de pintura juntos y después, una vida juntos de arte en besos y palabras. Cada viaje de pintura era un viaje de amor. La pareja se hizo familia y se involucró en el juego de amor y pintura. Los hijos aprendieron a hablar entre obras maes-

tras, entre el color y el calor de las palabras. Miriam y Jacobo se convirtieron en la institución desestructurada, desestructurante de visitas familiares guiadas a las exposiciones más importantes de México y pronto, otros tomaron su ejemplo. El encuentro de los enamorados exponenció la palabra y la pintura a nuevas latitudes en la presencia efímera y eterna del amor y la vida compartidos en el estarse yendo para quedarse. ■

\*Filósofa, poeta y pintora.

// NEJEMYE TENENBAUM

PODCAST

# Relatos judíos

La identidad del ser humano es análoga a su huella digital, única e intransferible. La identidad, como la huella, sobrevive el paso de los años; las transformaciones, logros y pérdidas, avances y reveses, en caso de la identidad, las arrugas, rasgaduras y grietas, en caso de la huella. Para mí, creador y productor del podcast Relatos Judíos, indagar en los recónditos tesoros del fuero interno de los que han brillado en el espacio público, ha sido, desde mi niñez, un deseo poderoso. Las preguntas que me cautivaban eran: ¿Qué siente el director Steven Spielberg sobre su identidad judía? ¿Qué identidad predomina en la vida de Paul Newman, nacido de padre judío y madre cristiana? El apellido Roth de la actriz Cecilia Roth, ¿es realmente judío? O, ¿es similar al Roth de Tim Roth, un apellido transformado por el mismo Roth para honrar a un amigo de su padre? José Woldenberg, gran precursor y héroe de la democracia mexicana, ¿cursó sus estudios en un colegio judío o creció en el sur de la ciudad, en un ambiente agnóstico de izquierda? Estas preguntas continuaron durante mi adultez, muchas veces sin ser respondidas.

Muchos años después, confinado entre cuatro paredes por la pandemia y teniendo en mano las mieles de la tecnología, decidí embarcarme en este viaje identitario y ahondar en lo que muchas figuras públicas nunca o rara vez han revelado; sus historias familiares y cómo éstas han impactado sus vidas y han formado, consolidado o desdibujado sus identidades.

Para esta tarea, compré excelentes micrófonos y una buena mezcladora en la famosa mega tienda neoyorquina B"H, y con la ayuda del Zoom, para los invitados internacionales, y del estudio de audio de un cercano amigo, para los invitados mexicanos, comencé a proponerles a mis invitados dialogar sobre sus identidades. No caí en cuenta, al comienzo, que hablar de una identidad inexistente también era un tema de identidad, y al recibir respuestas como; "gracias por la invitación, pero yo me alejé del mundo judío para siempre", fue cuando Relatos Judíos empezó a esbozarse como un proyecto realmente interesante. Ahí se definía todo: dilucidar la relación de la figura pública con la experiencia judía, sea presente, ausente, cercana, lejana, crítica o enaltecida. Afortunadamente, el podcast se esculpía en la forma que más me representaba a mí, en la idea que la riqueza del judaísmo yace



en su aspecto plural y heterogéneo. Como lo definimos juntos en el último programa que grabé para la segunda temporada con la extraordinaria Chica Almodóvar - no las que aparecen por montón en las redes sino la verdadera - la actriz Cecilia Roth, con la que tuve la suerte de conversar casi tres horas. En la última sesión, llegamos juntos a la conclusión que define este complejo, pero satisfactorio proyecto, "hay tantos judaísmos como hay judíos."

La primera temporada concluyó en septiembre de 2022 con un éxito cualitativo extraordinario, con las más altas calificaciones en las plataformas y la nominación al mejor podcast Latinoamericano en los "Latin Podcast Awards". Cuantitativamente se logró un éxito moderado con casi 7,000 descargas. En

esta primera temporada tuvimos el gusto de entrevistar, entre otros, a personalidades como Jaime Baksht, ganador del Oscar en el 2021, el diputado Salomón Chertorivski, la periodista y presentadora de televisión panameña Sabrina Bacal, Max Lesnik, amigo íntimo de Fidel Castro y el expresidente del IFE, José Woldenberg. Para la segunda temporada, que comienza en todas las plataformas, el 29 de junio del 2023, tenemos un elenco tan bueno como el de la primera.

Casi todo lo que he escrito, grabado y filmado en mi vida tiene un componente judío. ¿Porqué, me han preguntado muchas personas? A lo que contesto, "porque me apasiona ser judío, para bien y para mal. Es un tema que conozco, y mis maestros siempre me dijeron que escriba, grabe y filme de los temas que me apasionan y que conozco". Sin embargo, no menos importante, siempre he tenido en el corazón a la comunidad mexicana no judía. También me apasiona ser mexicano, con la misma tracción, para bien y para mal. Por lo tanto, desde hace varias décadas, decidí producir y dirigir proyectos que sean atractivos para ambos grupos étnicos. En este sentido, Relatos Judíos tiene el objetivo de tender puentes y abrir el debate identitario hacia judíos y no judíos, propiciando las mismas preguntas que nos atañen a todos, judíos, cristianos, musulmanes, mexicanos, argentinos, uruguayos, colombianos, cubanos, y a todos los grupos hispanoparlantes. Relatos Judíos, un podcast sin censura se puede escuchar en Spotify, iHeart Radio y Amazon Music. ■

## Nuevo mural de artista mexicano adorna el aeropuerto Ben Gurion

El primer ministro de Israel, Benjamin Netanyahu, develó un nuevo mural que cubre 44 metros de la entrada a la Terminal 3 del Aeropuerto Ben Gurion.

Cada ciudadano o turista israelí que ingrese al país se encontrará cara a cara con el impresionante mural, que fue obsequiado por México en celebración del 75º Día de la Independencia del Estado judío.

La semana pasada, personal de la Autoridad Aeroportuaria de Israel colgó la pintura gigante con grúas y luego la cubrió.

A la ceremonia de inauguración del mural también asistieron la ministra de Transporte, Miri Regev; el presidente de la Organización Sionista Mundial, Yaakov Hagoel; e Isaac Assa, fundador y presidente de la Red Israel-Latinoamericana (ILAN), quien trabajó para llevar el mural.



El mural de 5 metros de altura fue pintado por el artista mexicano Julio Carrasco Breton, quien asumió el desafío de representar la historia judía. La obra de arte se titula Am Israel jai (El Pueblo de Israel vive). ■

**Fuente: Agencia AJN.**

OPORTUNIDAD LABORAL

JEFE DE SEGURIDAD

Ofrecemos:

- Capacitación en temas de seguridad, manejo de situaciones, manejo de voluntarios
- Posibilidades de crecimiento
- Excelentes prestaciones salariales y comunitarias
- Sueldo base más prestaciones de ley
- Alto valor curricular
- Sueldo atractivo

Requisitos:

- Honestidad
- Responsabilidad
- Capacidad de trabajo bajo presión
- Liderazgo
- Poder Analítico
- Habilidades de comunicación
- Licenciatura
- Tiempo Completo
- Edad: 25 a 40 años
- Sexo: Indistinto

Envía tu CV a:

guerrero@cdi.org.mx

55 2629 7400, extensión 697

cdi.org.mx

CUIDEMOS EL AGUA

ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE

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

COMITÉ DE MARKETING  
LIC. ILAN EICHNER  
Presidente

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

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN  
MTRA. NATALIA KACZYNSKA  
Dirección 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. MA. FERNANDA TÉLLEZ  
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. LESSLIE ARREDONDO  
Fotografía

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITTI  
JESSY ARDITTI  
MARINO GUEVARA  
XIMENA HERMOSO  
LUCERO MORA  
GRACE NEHMAD  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
ELIZABETH RODRÍGUEZ  
MOISÉS ROMANO  
YESENIA SADOVITCH  
MARCO SCHWARTZMAN  
NEJEMYE TENENBAUM  
VÍCTOR TORRES  
MAURICIO WEINTRAUB  
MAURICIO WEIL

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.

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

AVISO IMPORTANTE

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al CDI y a Punto CDI Monte Sinai. El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO ACOMPAÑANTE

JOSEFINA ALCARÁZ HERNÁNDEZ  
MEMBRESÍA DE VINCULO 23784-00  
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA RAQUEL MICHAN TAUCHI

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

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.

Ya hay rezos los domingos, a las 9:00 horas.

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

AVISO DE PRIVACIDAD

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

www.cdi.org.mx

# CLASES DE BEYAJAD



**GIMNASIA TERAPÉUTICA**

**GIMNASIA ESPECIAL**



**BAILE Y FORTALECIMIENTO**

**HISTORIA JUDÍA**



**ARTE Y PINTURA**

**FORTALECIMIENTO INTEGRAL**



**GIMNASIA CEREBRAL**

**ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS**

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

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