

Capacitación rumbo a la Macabiada 2025

Inicia la preparación rumbo a la Macabiada de Israel con una capacitación para nuestros entrenadores que pronto se reflejará en la preparación de nuestros atletas. 10➤



Gran éxito en el Campamento de T-Poz

Ya es un clásico de primavera donde chicos y grandes la pasan súper bien con nuestros juegos y actividades de campismo; además, en un entorno natural estupendo y seguro. 16➤



CDI Informa

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

Núm. 3036 28 de adar II 5784 Ciudad de México a 7 de abril de 2024 www.cdi.org.mx f@cdideporvida @cdideporvida



¡REGRESA LA PASIÓN AL CDI!

¡Es hora de volver a las clases en el Dépor! Después de unas merecidas vacaciones de primavera, estamos listos para dar la bienvenida a nuestros Socios con más energía y emoción que nunca.

En el CDI, no escatimamos en calidad. Nuestras instalaciones de primer nivel están diseñadas para inspirar y potenciar el rendimiento en cada disciplina. Desde la Alberca Olímpica hasta los gimnasios, las aulas y las canchas donde cada espacio ha sido cuidadosamente diseñado para fomentar el crecimiento y el éxito.

Nuestros profesores son el corazón y el alma de nuestro programa. Nos enorgullece ofrecer capacitación continua y recursos para asegurarnos de que estén siempre a la vanguardia en sus campos. Con su experiencia y pasión, están

listos para guiar a nuestros Socios hacia nuevas alturas de logro y excelencia.

Pero no se trata solo de la práctica diaria. En el Dépor, también nos encanta la emoción de la competencia, la amistad y la preservación de nuestros valores. Esta primavera y verano, prepárate para sumergirte en una serie de competencias emocionantes y eventos culturales que te mantendrán en el borde de tu asiento y te dejarán inspirado para alcanzar tus metas más ambiciosas. Desde torneos deportivos, Festival Habima de Teatro, hasta Funciones de Gala de las academias, hay algo para todos en el Dépor. Así que ponte en marcha y únete a nosotros mientras nos preparamos para un período de aprendizaje, crecimiento y diversión sin igual.



La prioridad de Israel es recuperar a los secuestrados

21➤



UNAM explica por qué México es el mejor país para ver el eclipse

27➤



Verano CDI 2024

Diversión y seguridad como ningún otro lugar



DEL **15** DE
JULIO AL
9
DE AGOSTO



Para niños de 3 a 13 años de edad

Primera semana del 15 al 19 de julio

Segunda semana del 22 al 26 de julio

Tercera semana del 29 de julio al 2 de agosto

Cuarta semana del 5 al 9 de agosto

INSCRIPCIONES PRÓXIMAMENTE



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



REGRESO DE VACACIONES: DEPORTE Y CULTURA

¿Qué tal el calorcito?, las vacaciones han terminado, y luego de un merecido descanso, en el Dépor estamos listos para retomar nuestras clases deportivas y actividades. En La Casa de Todos vienen grandes cosas en los próximos días, semanas y meses. Por lo pronto, te podemos comentar que nuestros profesores ya iniciaron la capacitación rumbo a las Macabiadas, Israel 2025.

■ Presentaciones de libros

En abril, la Biblioteca Moisés y Basi Mischne retoma la presentación de libros. Los amantes de la literatura tienen la oportunidad de conocer a los autores y su nueva obra, en una jornada única que permite conocer desde la gestación de la obra hasta las motivaciones y posibles conexiones con la realidad. Te esperamos, el domingo 14 de abril, con la continuación de estos eventos culturales que atraen a los lectores.

■ XXVI Copa CDI de Natación

El próximo 4 y 5 de mayo de 2024, el Dépor vibrará con la energía de los nadadores más destacados de todo el país. Es tu oportunidad de brillar en un ambiente lleno de



intensidad y emoción. El CDI será sede del evento acuático más importante del Estado de México: ¡la XXVI Copa CDI de Natación! Recuerda que se trata de mucho más que una competición; es una oportunidad para crecer como nadador, establecer nuevas metas y alcanzar tus sueños en este apasionante deporte. Además, es una ocasión perfecta para disfrutar del ambiente único del CDI y compartir momentos inolvidables con otros nadadores, entrenadores y aficionados.

■ 33 Festival de Teatro Habima

La magia del arte escénico regresará en las noches de mayo y junio de 2024 con el 33 Festival de Teatro Habima que este año lleva como tema Respirando Teatro. Este evento anual organizado por el Centro Deportivo

Israelita se ha consolidado como uno de los más relevantes a nivel regional en el mundo del teatro de las comunidades judías. Este Festival es una experiencia cultural única para todas las edades. No te pierdas la oportunidad de disfrutar de este evento especial y descubre la riqueza del teatro judío. Te esperamos en el Auditorio Marcos y Adina Katz del 16 de mayo al 16 de junio. ■



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.





CERO PRETEXTOS CERO COSTO

CLASES FITNESS

Del 8 al 14 de abril

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Clase por Zoom

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

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

LUNES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



Spinning / Intervalos

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



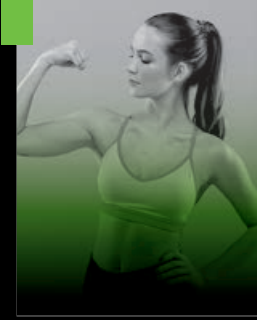
Sinergy

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



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI/ Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Fitness Combat

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 / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



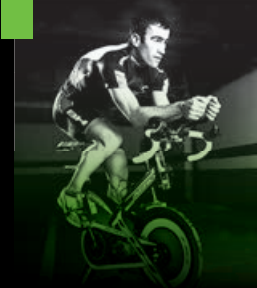
Circuito Hiit

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



Stretching

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



Spinning

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



KEREN HAYESOD קרן היסוד
JUNTOS VENCEREMOS

LOGROS 2023 KEREN HAYESOD

24,731

Paquetes de alimentos para los Residentes de Amigour

337,845

Comidas para los que fueron evacuados

46,687

Nuevos Olim

1,200

Participantes de Aldeas Juveniles

2,062

Participantes de Net@

11,571

Participantes de Masá

3,600

Soldados Solos

7,000+

Residentes de Amigour

28

Refugios móviles donados

14,000

Participantes de Jóvenes Futuros

670

Estudiantes de las Mjinot

¡Hoy Israel nos necesita más que nunca!

¡Gracias por tu apoyo!



MARTES



Spinning / Intervalos

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



Circuito Funcional

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



Spinning / Endurance

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



Entrenamiento Funcional

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



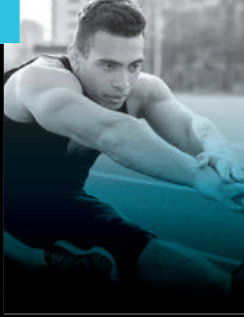
Circuito Hiit (Ligas)

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



Acondicionamiento físico general

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



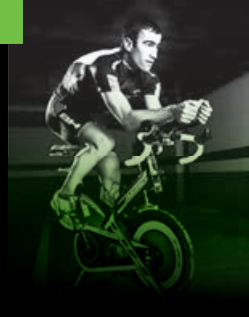
Stretching

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



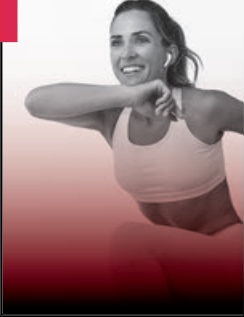
TRX

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



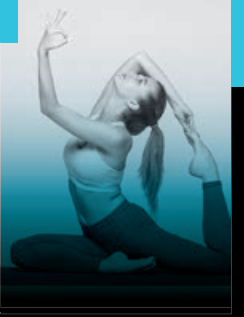
Spinning / Endurance

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



Full Body

9:00 a 10:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDI / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



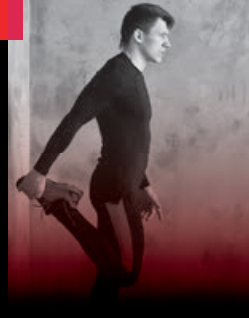
Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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



Pilates

19:00 a 20:00 horas
Daniela Kleiman
Punto CDIMS /Salón 2
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

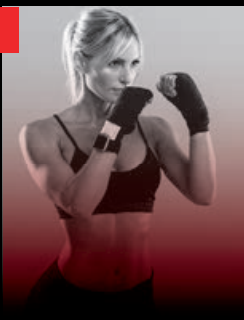
7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

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

MIÉRCOLES



Box FIT

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



TRX

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



Total Body Condition

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



Spinning / Indoor Cycling

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



Zumba Fitness

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



Sweat Lab

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



Spinning / Indoor Cycling

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



Easy Body Wellness

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



Circuito TRX

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



Stretching

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



Spinning

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



Functional Combat

20:00 a 21:00 horas
Roberto Carlos Morales
Punto CDIMS /Salón 2
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Spinning / Montaña

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



Circuito Funcional

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



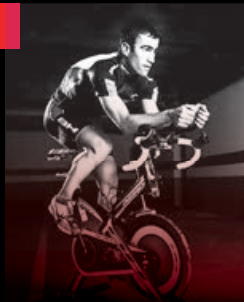
Dynamic Flex

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



Spinning / Endurance

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



Spinning / Power

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



Acondicionamiento físico general

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



Stretching

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



Body Jam

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



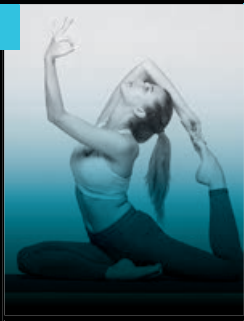
TRX

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



Spinning / Endurance

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Body Jam

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

JUEVES



Aquaeróbics

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



Zumba

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



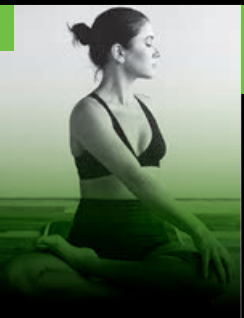
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

VIERNES



TRX

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



Spinning / Ruta

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



Spinning / Ruta

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



Total Body Condition

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



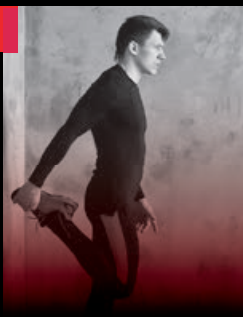
Spinning Performance

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



Circuito Funcional

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



Circuito Sinergy

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



Pilates

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



Zumba

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

DOMINGO



Spinning

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



Te invitamos también a ponerte en forma con nuestros profesores en Fit Cero Cero

<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>



FIT CERO CERO

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS DE LA APP CDI.

XXXI COPA CDI DE NATACIÓN



El Centro Deportivo Israelita se complace
en ser el anfitrión del evento acuático más importante del Estado de México.



*Compite, mejoras tus marcas y demuestra
ser el mejor nadador del país, el próximo*

4 y 5 de mayo de 2024.

Costos (pago en efectivo):

- Paquete de 8 pruebas \$600.00
(Seiscientos pesos 00/100)
- Prueba individual \$90.00
(Noventa pesos 00/100 MN)
- Más \$50.00 pesos de aval por cada
competidor (Cincuenta pesos 00/100 MN)

Categorías:

- Infantil "A" 9 y 10 años
- Infantil "B" 11 y 12 años
- Juvenil "A" 13 y 14 años
- Juvenil "B" 15 y 16 años
- 17 y mayores



CUPO LIMITADO

Fecha límite de pago: 23 de abril, a las 16:30 horas.

Informes en el Comité de Fomento Deportivo al teléfono 55 2629 7400,
extensiones 464 y 467 o al correo fmncamex06@gmail.com



RUMBO A LA MACABIADA DE ISRAEL 2025

// ALEJANDRA SANTANDER

El pasado 21 de marzo iniciamos los procesos de planificación deportiva por parte de nuestros entrenadores rumbo a la Macabiada de Israel 2025, tomando una capacitación en donde el Dr. Alejandro López Niño aportó conocimiento invaluable para nuestros entrenadores del Dépor. Destacando temas como planificación y metodología deportiva, ya que es de suma importancia tener estos conocimientos como entrenadores para poder llevar al máximo nivel a nuestros atletas que nos representaran en la Macabiada de Israel 2025. Su vasta experiencia y profundo entendimiento del tema contribuyeron de manera significativa al desarrollo de dicha capacitación.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a cada uno de los entrenadores que participaron en esta capacitación. Su entusiasmo y compromiso demostrados durante el evento reflejan una firme dedicación por seguir creciendo profesionalmente. Estamos seguros de que este impulso se traducirá en un rendimiento óptimo, llevando a cada uno de nuestros atletas representativos del CDI al máximo nivel deportivo.

Continuaremos promoviendo iniciativas como esta, que no sólo fortalecen el conocimiento técnico de nuestros entrenadores, sino que también enriquecen el ambiente deportivo en nuestra Institución. ■



FUTBOL

CDI contra León

// MARCOS SCHWARTZMAN

En un fin de semana vacacional, los veteranos de La Casa de Todos no descansaron y tuvieron un juego frente al León, de LIFSA, en un partido de media mañana, concurrido por jugadores, visitantes y acompañantes.

Los visitantes, de mayor edad, siguen jugando y aportando su experiencia y amor al deporte. Nuestros jugadores fueron Isaac Ajzen, Jaime Scheinman, Beto y Alfredo Sefami, Salo Ackerman, Manolo Sacal, Sión, Adolfo, Marcos Schwartzman y Rosenberg.

Hubo un dominio de principio a fin por parte de los locales, y muy pronto nos pusimos arriba en el marcador por tres a uno, con un dominio absoluto en el centro del campo, donde se ganan los encuentros. Rosenberg, Sión, Adolfo y Marcos anotaron, este último al rematar un pase lateral de Adolfo y colocar el balón en el fondo de las redes.

El CDI estuvo bien y tuvo suerte, logrando un marcador claro de 5 a 2 al ser certeros en la meta rival y no dejar ni respirar al adversario.

Los jugadores de azul estuvieron bien y tuvieron suerte, mostrando autoridad en el campo, que se encontraba en perfectas condiciones. Además, el área médica ayudó en las dos inter-



venciones donde jugadores visitantes resultaron lesionados, uno de los cuales tuvo que abandonar el terreno de juego.

Queremos aprovechar para comentar y felicitar a las doctoras y al personal médico del CDI por la atención y los servicios prestados recientemente a nuestra hija Liza, quien sufrió un esguince de tercer grado después de caerse en las instalaciones. Dado su avanzado estado de embarazo, los cuidados fueron excepcionales, y ella se encuentra ahora en perfectas condiciones y excelente estado de salud. El servicio y la disposición para colaborar fueron increíbles, y por ello, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento, ya que la salud es nuestra prioridad, y gracias a ustedes, ella está al cien por ciento. ¡Mil gracias! ■

FESTIVAL

33 Habima DE TEATRO

Respirando Teatro

16 MAYO
2024
16 JUNIO

AUDITORIO MARCOS Y ADINA KATZ, CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.



Atención...



ISRACAP
Preserve your past. Invest in your future



JUGAR ES PARA NIÑOS Y ADULTOS

// VIRIDIANA HERNÁNDEZ

El juego es una parte esencial en la infancia de nuestros pequeños: les permite crear, imaginar y entender el mundo, al tiempo que fortalecen sus habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales. Por eso, desde mediados del siglo XX se ha reconocido como derecho fundamental de los niños y las niñas.

Para que el juego exista, es importante facilitar las condiciones adecuadas para su implementación. Un ejemplo de ello es proporcionar un ambiente adecuado y seguro, así como personas que favorezcan su ejecución y mediación. Jugar promueve no solamente las habilidades antes mencionadas, sino también es una forma de recreación para niños y adultos.

En este sentido, resulta de gran interés conocer cómo interactúan mamás y papás con sus pequeños en nuestros diferentes espacios de aprendizaje dentro del Deportivo. Un caso particularmente interesante es la Ludoteca CDI, donde hemos tenido la oportunidad de conocer, convivir y aprender de la manera en la que los principales cuidadores interactúan con sus niños. Los dibujos que tenemos al alcance no han sido únicamente para los chicos, sino que también mamás y papás aprovechan el momento para colorearlos, ocupando este espacio para crear y entretener su mente en algo recreativo. También, otro aspecto interesante se observa cuando los mismos padres forman parte de la creación de manualidades en conjunto con sus hijos. Este acompañamiento permite el fortalecimiento de los lazos entre familias, al tiempo que favorecen la atención, abstracción y creatividad.

Otras actividades en las que suelen involucrarse mamás y papás es en el juego en sí, principalmente de roles, en



los que los chicos inventan historias que son protagonizadas por ellos mismos y sus padres o hermanos. Y resulta de gran interés cómo esta pequeña interacción fortalece los lazos afectivos entre padres e hijos, echando a volar la imaginación en ambas partes. Incluso los juegos de mesa forman una parte fundamental en esta interacción, pues es a través de ellos que se fomenta el seguimiento de reglas y normas, respetando turnos y escuchando a los demás, así como todos los aspectos cognitivos que se fortalecen en su ejecución.

Por todo esto, te invitamos a visitar la Ludoteca CDI y conocer las diferentes actividades que tenemos para ti y tus pequeños. Recuerda que este espacio es de todos y está pensado para que todos disfruten de tiempos de calidad y diversión. ■



VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

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

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



CLASE FELDENKRAIS

Miércoles
11:00 horas

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

En la Biblioteca también se habla de deporte

// ANGIE RÍOS

En el deporte, se pueden observar muchos rituales a través de los gestos y acciones sistematizados que realizan los deportistas. Por ejemplo, basta recordar la serie de movimientos repetitivos que un tenista puede hacer antes de cada saque (siempre los mismos y en el mismo orden), o ver a un futbolista profesional realizando una serie de acciones para vestir sus implementos y ropa deportiva (siempre los mismos y en el mismo orden).

Los rituales deportivos están presentes en todos los deportes y entre todos los deportistas. A menudo, estos rituales están asociados con las "cábalas", que supuestamente brindan suerte y buena fortuna al deportista para mejorar su rendimiento. Sin embargo, si el rendimiento deportivo es negativo, es probable que la cábala se cambie, y por ende, también el ritual deportivo. Esto genera una asociación y dependencia negativa entre la "cábala" (suerte), el ritual y el rendimiento deportivo. A nivel psicológico, dentro de un entrenamiento en habilidades mentales, los rituales poseen utilidades muy importantes.

En la superstición de los rituales deportivos, muchas veces son los jugadores, los entrenadores o los aficionados quienes los llevan a cabo. A continuación, presentamos algunos rituales deportivos famosos:

La Haka de la Selección de Rugby de Nueva Zelanda: Este ritual es una herencia de las guerras entre maoríes y colonos ingleses durante la década de 1860. Consiste en un ritual que mentalizaba a los guerreros para la batalla, haciendo caras y gestos exagerados que también intimidaban a los colonos.

"You'll Never Walk Alone" del Liverpool F.C.: Originalmente estrenada para el musical británico "Carousel" en 1945, la versión Beat de la banda Gerry and the Pacemakers de 1963 fue adoptada por los aficionados del equipo de Fútbol del Liverpool. Momentos antes de cada partido, el sonido local pone la canción y los aficionados comienzan a cantarla porque el equipo "nunca caminará solo".

El Grito Vikingo de la Selección de Fútbol de Islandia: Este grito se popularizó en 2016 cuando la selección islandesa asombró a toda Europa al quedar invicta por primera vez en una Eurocopa. Los islandeses adoptaron este cántico de un equipo escocés llamado Motherwell, y desde entonces, el cántico progresivo al unísono de "¡Uh!" y aplausos ha sido característico en los estadios.

El canto a la universidad de los Pumas: El himno oficial de la máxima Casa de Estudios es cantado tanto por los aficionados como por el equipo antes de iniciar los partidos del Club Universidad Nacional de la Liga MX de Fútbol. Fue escrito por Romeo Manrique de Lara y musicalizado por Manuel M. Bermejo.

No te pierdas la oportunidad de visitar la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, y disfruta de todos los libros de deportes que tenemos para ti. ■

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

QUIÉN TE MANDA

De la autora:

Yehudit Mam

En conversación con:

Mónica Unikel

**Domingo 14 de abril
de 2024, 12:00 horas.**

Galería Pedro Gerson, CDI

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



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 Mischne CDI,
al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520,
o al correo electrónico rios@cdi.org.mx con Angie Ríos.

RECOMENDACIÓN LITERARIA

El viaje de Andrés, una novela de Svend Brinkmann

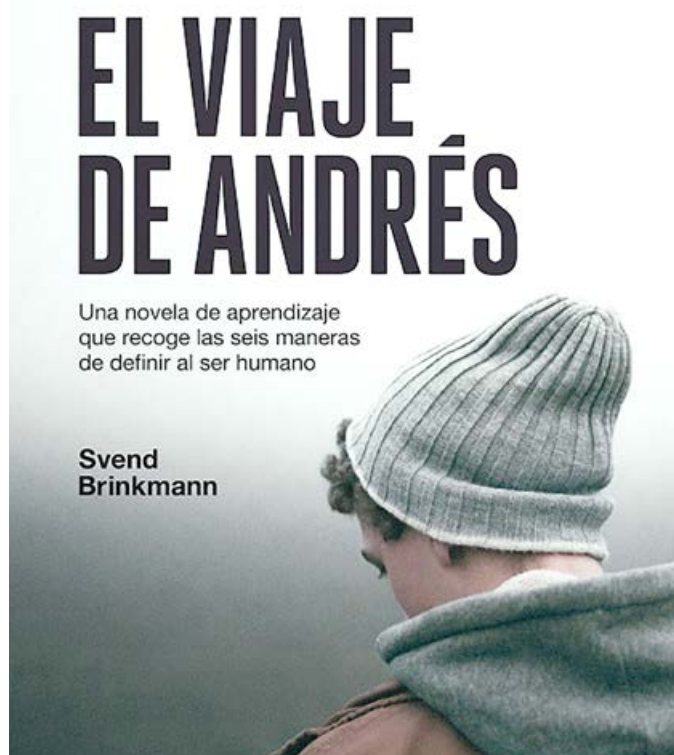
// ANGIE RÍOS

¿Qué es el ser humano? Alrededor de Andrés, todo eran preguntas profundas: ¿quién eres?, ¿qué quieres?, ¿qué te hace feliz? Sin embargo, jamás se había cuestionado el sentido de la existencia misma. Esto cambió con la lectura de un misterioso manuscrito durante un viaje de aprendizaje que transformaría su vida. Andrés, un adolescente introvertido que atraviesa una depresión, se encuentra en una encrucijada. Justo cuando más necesita un cambio de aires, Ana, su abuela paterna, le propone recorrer Europa en tren juntos. Lamentablemente, Ana cae gravemente enferma y consciente de que ya no podrá acompañarlo, le anima a embarcarse en ese viaje planeado, incluso le regala una maleta de libros para que lo acompañen.

La novela de Brinkmann aspira a ser una obra existencialista, que defiende la posibilidad de encontrar el sentido universal de la existencia humana. Con este ambicioso objetivo en mente, el autor expone e interpela una gran diversidad de autores y visiones sobre el ser humano, sobre nuestras virtudes y nuestras miserias, para arriesgarse él también a ofrecer una respuesta a la pregunta que moldea la obra: ¿Qué significa ser humano?

Recomendada a partir de los 14 años, es la lectura ideal para adolescentes y jóvenes adultos con preguntas sobre la vida y su significado. Además, es de interés para toda persona en busca de una aproximación comprensiva a la naturaleza humana, que abarque debates pasados y presentes, rica en referentes históricos, filosóficos, científicos, literarios y artísticos.

¡Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y encuentra las nuevas adquisiciones que ya están disponibles para ti! ■



90º CICLO DE CINE-REFLEXIÓN

Diario de una pasión

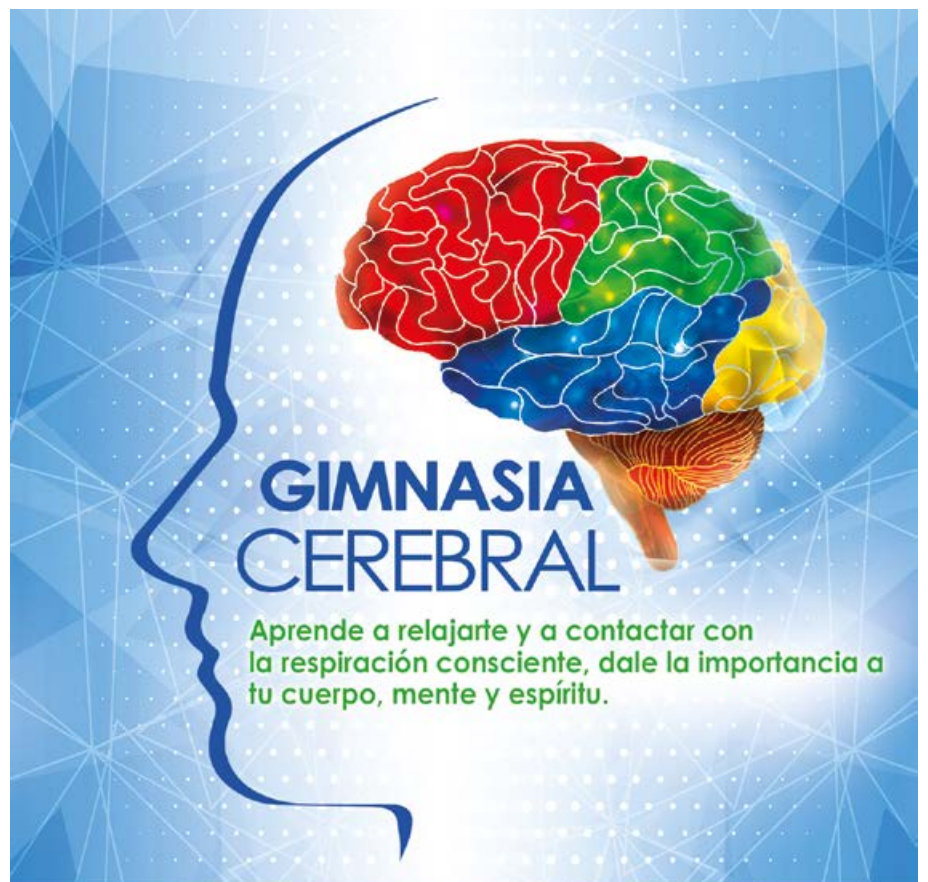
Director: Nick Cassavetes
Estados Unidos, 2004
Duración: 2:04'



En un hogar para ancianos, un hombre le lee una historia romántica a una residente, la señora Hamilton, que sufre de demencia senil y pérdida de memoria. Ella recuerda algunas partes de la historia y con cierta reserva.

La historia inicia durante la década de los años 40, cuando una joven de familia adinerada, Allie Hamilton pasa las vacaciones de verano en Seabrook. Ahí conoce a un humilde trabajador del pueblo, Noah un despreocupado joven con quien inicia un romance que no es bien visto por las diferentes clases sociales que representan. A pesar de las diferencias, los dos jóvenes se enamoran a pesar de que su relación pasa por reclamos y discusiones.

La Segunda Guerra Mundial los separa y Noah la reencontra años después para descubrir que Allie se encuentra comprometida, pero ella reconoce que la pasión que sintió por Noah no ha disminuido. Sin embargo, los obstáculos que impidieron su relación continúan y la brecha entre sus mundos es demasiado grande para poder mantenerse juntos. Allie tiene que escoger entre Noah o el hombre que pertenece a su misma clase social...

Fecha: martes 9 de abril.**Horario: 16:30 horas.****Lugar: Salón Ejecutivo Moisés Gitlin.****Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.****Esta actividad es para mayores de 18 años.**


GIMNASIA CEREBRAL

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

CDI MEXICO

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

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

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 7 al 14 de abril

DOMINGO 7 ABRIL

12:00 a 14:00 horas Club de Oro y Actividades Familiares
Invitación al Palacio de Bellas Artes al
homenaje de la escritora Rosa Nissán /
Sala Manuel M. Ponce / Entrada libre

MIÉRCOLES 10 DE ABRIL

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

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

MARTES 9 DE ABRIL

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

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

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

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

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

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

13:00 a 14:00 horas Fortalecimiento integral / Salón
de juegos

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

16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Diario de una pasión/
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

11 DE ABRIL

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

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

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

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

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

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

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

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



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

DOMINGO 14 DE ABRIL

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y Actividades Familiares
Domingo musical con la soprano Elvira
Márquez / Asoleadero



Síguenos en nuestras redes sociales



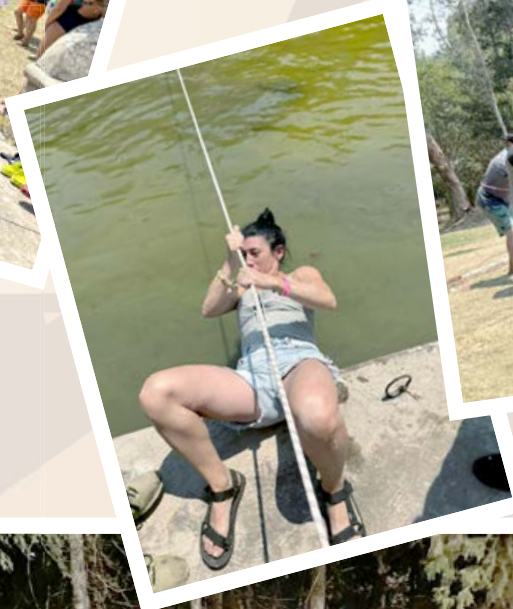
WWW.CDI.ORG.MX
WWW.CDI-INFORMA.COM



CAMPAMENTO FAMILIAR T-POZ 2024

¡UNA SEMANA DE AVENTURA Y DIVERSIÓN EN EL CAMPAMENTO DE T-POZ!

El Campamento Familiar de T-Poz fue una semana de pura magia en medio de la naturaleza. Desde el resplandor del sol durante los chapuzones en la alberca hasta las risas que resonaban en cada rincón del campamento durante los emocionantes paseos a caballo. Los días soleados se llenaron de aventuras, manualidades y juegos, mientras que las noches se transformaron en escenarios de cuentos alrededor de la fogata, donde las estrellas bailaban al ritmo de nuestras risas y las historias tejían lazos aún más fuertes entre familias y amigos. Las instalaciones en T-Poz son estupendas para alejarnos del bullicio de la ciudad y permitir que las familias cedeístas disfrutemos de verdadero oasis. Una experiencia que no sólo nos conectó con la naturaleza, sino también entre nosotros, dejando grabados recuerdos inolvidables en el corazón de cada participante. ■





MAAYAN HAJAIM

SER UNA MUJER RESILIENTE

Ser mujer implica enfrentarse a una serie de desafíos y adversidades en diferentes ámbitos de la vida. Ser resiliente, por otro lado, implica tener la capacidad de adaptarse, superar y salir fortalecida en diferentes etapas de la vida, así como encontrar fortaleza en medio de las adversidades; pero es un camino que requiere valentía, determinación y una profunda conexión con nuestra fuerza interior. La resiliencia femenina se refiere a la capacidad de las mujeres para enfrentar y superar desafíos, adversidades y situaciones difíciles, construyendo fortaleza emocional en dicho proceso. A lo largo de la historia, las mujeres han enfrentado numerosos obstáculos y han demostrado una capacidad para adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas. La resiliencia femenina se basa en la capacidad de las mujeres para el manejo del estrés, desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y mantener una actitud positiva frente a las dificultades de la vida. Esto implica la capacidad de recuperarse rápidamente ante situaciones traumáticas, aprender de las experiencias difíciles y desarrollar una mayor resistencia emocional. En algún momento, las mujeres enfrentan desafíos únicos, tales como: discriminación de género, desigualdad en el lugar de trabajo, violencia de género y otra opresión; sin embargo, a pesar de dichos obstáculos, las mujeres han demostrado una capacidad para superar y alcanzar el éxito. Esta resiliencia las ha hecho capaces de buscar el apoyo social, al buscar conexiones y relaciones sólidas con aquellas personas que les brinden un apoyo sólido durante los momentos difíciles; lo cual les permite compartir experiencias y emociones, recibir consejos, orientación y encontrar el apoyo emocional necesario para superar los desafíos. Además, desarrollan una mentalidad de crecimiento, lo cual significa que ven los desafíos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Mediante la resiliencia, las mujeres pueden encontrar maneras de adaptarse, aprender nuevas habilidades y encontrar soluciones creativas a los problemas que enfrentan. En Maayan Hajaim estamos para apoyarte. ¡Háblanos! ■






יום הזיכרון לשואה ולגבורה

YOM HASHOÁ

NUESTRA EXISTENCIA...
UNA LUZ ETERNA

SAVE THE DATE

Lunes 6 de mayo 2024, 19:00 hrs.
Centro Cultural Monte Sinai (Punto CDI-MS)

CONMEMORACIÓN INTERCOMUNITARIA









Visita de Pilar Rahola en la Ciudad de México

Pilar Rahola llegó a la Ciudad de México por iniciativa del grupo Pulso de WIZO México en un momento muy significativo para la diáspora y el pueblo judío, después de la masacre del 7 de octubre de 2023 y la difícil guerra que hoy libra Israel para defender su derecho a existir y proteger a sus ciudadanos de las violaciones a los derechos humanos cometidas por los terroristas de Hamás. En menos de cuatro días, la periodista sacudió y emocionó a todos los que la escuchamos; y es que la pasión de Pilar es la misma en entrevistas a medios, charlas privadas y conferencias. Para la comunicadora española, ex representante de los diputados y teniente de alcalde en Barcelona, Israel merece un trato más justo por parte del mundo, aunque ella no lo espera; a la catalana le queda claro que la prensa internacional, especialmente emanada de la izquierda y manifestada en el periodismo contemporáneo con su búsqueda de la inmediatez y poca confiabilidad, están en contra del Estado Judío y a favor del antisemitismo, que vive uno de sus momentos más oscuros. El itinerario planeado para nuestra invitada fue: una entrevista con el periódico Excélsior, otra en el programa de Carlos Alazraki; una serie de pláticas con los estudiantes de la Universidad Anáhuac, con los alumnos de las preparatorias judías y una conferencia magistral donde tocó los corazones y la conciencia de 800 personas en el Centro Social Monte Sinai, mostrando su enorme cariño por Israel y los judíos. Huelga decir que las comidas con las colaboradoras de WIZO fueron de lo más atractivas para saber enfrentarse a la actual situación. Rahola argumentó que el pogrom del 7 de octubre perpetrado por Hamás, fue un acto deliberado con una perspectiva más amplia planeado por Irán y Qatar a través de sus “proxies” (apoderados), para desestabilizar los procesos de paz logrados en los Tratados de Abraham, a los cuales Arabia Saudita estaba a punto de unirse. De tal manera, que estas naciones chiítas patrocinaron a sus mensajeros terroristas con objeto de provocar una guerra que obviamente desataría una crisis humanitaria hacia el pueblo palestino, culpándose directamente a Israel por ello. Con esto, no sólo se promovería el antisemitismo a escala mundial, sino también se restaría la hegemonía de las naciones sunitas moderadas. Además, explicó que en el fondo de estos ataques fundamentalistas islámicos yihadistas lo que está en juego es la democracia liberal occidental surgida desde tiempos bíblicos con la Torá del pueblo de Israel -que funciona como un código religioso regulador de las relaciones humanas- también desarrollada filosóficamente en Grecia, y posteriormente en los últimos siglos, en Europa y Estados Unidos, para alentar el orden, las libertades y los derechos humanos en un código civil. Pilar Rahola dejó clara su postura: “Es momento de que las distintas comunidades judías del mundo se unan y levanten la cara”. No podemos permitir que el terrorismo y antisemitismo acaben con el mundo. Como sociedades democráticas debemos advertir del peligro que hoy corre la libertad, que debe defenderse cueste lo que cueste. Los judíos deben explotar su ADN y defenderse de Hamás o el extremismo islámico, cuyo odio los lleva a matar al otro y a borrar de la faz



de la tierra todo lo que no sea su cultura. Uno de los momentos más conmovedores de su visita fue el cierre de la conferencia magistral cuando al cerrar su discurso Pilar, la embajadora de Israel en México y las integrantes de Pulso cantaron el Hatikva con el público a una sola voz. Gracias Pilar por sumarte con tanta fuerza y enjundia a la causa del pueblo judío. Gracias Pulso de WIZO México por traerla a fin de impulsar y estimular a nuestra comunidad en momentos tan acuciantes. Am Israel Jai ■



SI ERES PROFESIONAL O ERES AMATEUR #SÉELEJEMPLO

Hagamos del deporte algo mucho más grande.



SEIS MESES DE GUERRA

LA PRIORIDAD DE ISRAEL ES RECUPERAR A LOS SECUESTRADOS

Este domingo 7 de abril, se cumplen seis meses del ataque donde terroristas de Hamás irrumpieron en Israel, mataron a unas 1,200 personas y secuestraron a otras 253, en su mayoría civiles, muchas de ellas en medio de actos horribles de brutalidad. Desde ese aciago día, alrededor del mundo judío, la demanda es por la liberación de los detenidos, el fin de la violencia y el restablecimiento de la paz.

Con seis meses de por medio, la indignación se mantiene ya que aún quedan 134 rehenes en manos de los terroristas. La posición en las comunidad judías en todo el mundo es firme: ¡libérenlos ya! A través de las redes digitales, mediante presión a organismos internacionales y bajo la firme convicción de que regresarán sanos y salvos, no dejamos de exigir la inmediata liberación de los detenidos. Asimismo, refrendamos nuestro apoyo a Israel que está sorteando diversos frentes mediáticos y de desinformación. Por lo que desde este espacio nos mantenemos en la firme demanda de que los secuestrados sean rescatados, ya: #BringThemHomeNow.

La situación en Oriente Medio sigue siendo crítica mientras se cumplen seis meses desde el inicio del conflicto. Recientes eventos han revelado tensiones significativas entre Israel y Estados Unidos, destacando la prioridad de Israel en la recuperación de los secuestrados como punto central de la disputa.

La cancelación por parte del gobierno israelí de una visita a Washington para discutir la ofensiva en Rafah, al sur de Gaza, ha marcado un nuevo episodio en las relaciones bilaterales entre ambos países. Esta acción se produce en respuesta a la abstención de Estados Unidos en una votación del Consejo de Seguridad de la ONU que aprobó una resolución pidiendo un alto el fuego en la Franja de Gaza,



sin condicionarlo a la liberación de rehenes.

La administración de Joe Biden lamentó esta medida, expresando su decepción por la anulación de la visita de la delegación israelí. Israel, por su parte, ha dejado claro que la prioridad es la liberación de los rehenes y considera que la decisión de Estados Unidos

afecta negativamente los esfuerzos en la lucha contra el grupo islamista terrorista Hamás.

En medio de estos desafíos, el ministro de Defensa de Israel, Yoav Gallant, enfatizó que Israel "no tiene derecho moral a detener la guerra en Gaza hasta que devolvamos a todos los rehenes a sus hogares". Gallant subrayó la importancia de derribar el régimen de Hamás y crear una alternativa para que las FDI puedan completar su misión en Gaza.

Gallant también expresó la necesidad de buscar una victoria clara y absoluta en Gaza para evitar un posible conflicto en el Norte. Además, hizo hincapié en la importancia de trabajar en estrecha colaboración con Estados Unidos para encontrar una solución duradera al conflicto, que permita garantizar la seguridad de Israel y avanzar hacia la paz en la región.

La incursión terrestre planificada en Rafah ha sido un punto de fricción crucial entre Israel y Estados Unidos. Mientras Netanyahu la considera esencial para derrotar a los batallones de Hamás y ganar la guerra, la administración Biden la ve como una "línea roja" debido al riesgo para la población civil en esa área densamente poblada.

A medio año del inicio del conflicto, la prioridad de Israel en la recuperación de los secuestrados plantea desafíos adicionales en el panorama geopolítico de Oriente Medio, subrayando la urgencia de encontrar soluciones diplomáticas para poner fin al derramamiento de sangre y avanzar hacia la paz en la región. ■

Equipo negociador regresa a Israel con nueva propuesta sobre rehenes

El equipo negociador de Israel regresa de El Cairo, según anunció la oficina del Primer Ministro en nombre del Mossad. "Durante las negociaciones, con la mediación efectiva de Egipto, los mediadores elaboraron una propuesta actualizada para que Hamás la abordara", afirmó el comunicado.

"Israel espera que los mediadores actúen con más fuerza contra Hamás para hacer avanzar las negociaciones hacia un acuerdo", agregó la PMO.

El equipo negociador estaba formado por funcionarios del Mossad, el Shin Bet y las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI).



Si bien el jefe del Mossad, David Barnea, no asistió a las conversaciones, medios israelíes afirmaron que supuestamente informó al gabinete de guerra que aún era posible un acuerdo sobre rehenes si Israel estuviera dispuesto a ser más indulgente con respecto al regreso de los habitantes de Gaza a su hogar en la parte norte de la Franja.

Israel ha rechazado en gran medida la idea, debido a que busca evitar un resurgimiento de la actividad de Hamás en áreas que ya ha limpiado del grupo terrorista. ■

Fuente: Agencias



MINISTRO DE DEFENSA

Israel operará contra Hamás en Rafah y devolverá a los rehenes a sus hogares

El ministro de Defensa israelí, Yoav Gallant, habló ante el Comité de Defensa y Asuntos Exteriores de la Knesset (Parlamento), presidido por el diputado Yuli Edelstein, sobre la guerra en curso. “Hamás ha dejado de funcionar como organización militar en la mayor parte de la Franja de Gaza. Sus comandantes se esconden en túneles, han perdido capacidad de mando y control, las estructuras de batallón en la mayor parte de la Franja han dejado de funcionar. Sin embargo, la brigada de Hamás en Rafah sigue en pie con sus cuatro batallones. Abordaremos esto pronto”, afirmó el ministro.

Durante la reunión, Gallant discutió el progreso de las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) en la lucha y el desmantelamiento de Hamás en la Franja de Gaza, los diversos esfuerzos para garantizar el regreso de los rehenes retenidos por Hamás y las operaciones antiterroristas de las FDI.

Gallant también se refirió a la necesidad esencial de reclutar personal adicional para las FDI y dijo que el establishment de defensa se está preparando actualmente para formular un marco que permitirá el reclutamiento de una porción cada vez mayor del público ortodoxo, que tenga en cuenta las condiciones necesarias para un estilo de vida observante.

El ministro explicó los esfuerzos realizados para adaptar los diversos programas de las FDI para el reclutamiento de personas ortodoxas y enfatizó que continuará trabajando en la formulación de legislación sobre este tema bajo un amplio consenso.

“Actualmente nos encontramos en una guerra en múltiples frentes; vemos evidencia de esto todos los días, incluso en los últimos días. Operamos en todas partes, todos los días, para evitar que nuestros enemigos ganen fuerza y para dejar claro a cualquiera que nos amenace – en todo Medio Oriente – que el precio de tal acción será alto”, afirmó.

“La presión militar fue y sigue siendo el elemento principal y más importante para garantizar el regreso de los rehenes. La etapa avanzada que hemos alcanzado en el desmantelamiento de Hamás y la información que hemos obtenido de los terroristas nos empoderan en la mesa de negociaciones y nos permiten tomar decisiones difíciles. Me comprometo a devolver a todos los rehenes a sus hogares”, concluyó. ■

Fuente: Agencias

PARLAMENTO

Aprueban ley para cerrar la oficina de Al Jazeera en Israel

El pleno de la Knesset (Parlamento israelí) aprobó con 71 votos a favor y 10 en contra una ley que permite el cierre de la oficina de Al Jazeera en Israel.

“No habrá libertad de expresión para los portavoces de Hamás en Israel. Al Jazeera cerrará en los próximos días”, prometió el ministro de Comunicaciones israelí, Shlomo Karhi, tras la votación.

El Primer Ministro israelí, Benjamín Netanyahu, ordenó a los miembros de la coalición que votaran a favor. Según una declaración del gobernante Partido Likud, “después de la aprobación de la ley, el Primer Ministro Netanyahu actuará inmediatamente para cerrar Al Jazeera de acuerdo con el procedimiento establecido por la legislación”.

El proyecto de ley otorga al Primer Ministro autoridad para cerrar la emisora qatarí, a la que Jerusalem ha acusado de parcialidad antiisraelí y de ayudar al enemigo en su guerra contra el grupo terrorista Hamás en Gaza.

El proyecto de ley establece que el ministro de Comunicaciones puede actuar contra un canal extranjero que perjudique la seguridad del Estado, con el consentimiento del Primer Ministro y la aprobación del Gabinete o del Gobierno. El Primer Ministro y el Gabinete pueden aprobar la medida después de que los funcionarios de seguridad demuestren que el canal representa un riesgo real para la seguridad.

Una vez anunciada la decisión, está sujeta a revisión por el presidente de un tribunal de distrito o su suplente dentro de las 24 horas, quien puede modificar la ley o limitar el período de su validez, que es de 45 días con posibilidad de prórroga por otros 45 días.

Si se aprueba, la ley permanecerá en vigor hasta el 31 de julio, cuando finalice la situación especial declarada por el Comando del Frente Interior de las Fuerzas de Defensa de Israel o hasta el final de operaciones militares importantes en la guerra.

El Gabinete israelí aprobó regulaciones de emergencia semanas después del ataque liderado por Hamás el 7 de octubre para cerrar temporalmente las operaciones de Al Jazeera en el país.

PASE A LA PÁGINA 23 ➔



VIENE DE LA PÁGINA 22

El ministro de Comunicaciones, Shlomo Karai, anunció sus intenciones de cerrar el canal el 11 de octubre. La agencia de inteligencia Mossad respaldó la medida debido a que los reporteros de Al Jazeera revelaron las áreas de concentración de las fuerzas israelíes en el sur, así como otros lugares sensibles.

El jefe del Estado Mayor de las FDI, el teniente general Herzi Halevi, el ministro de Defensa, Yoav Gallant, y el Con-

sejo de Seguridad Nacional también apoyaron el cierre del canal.

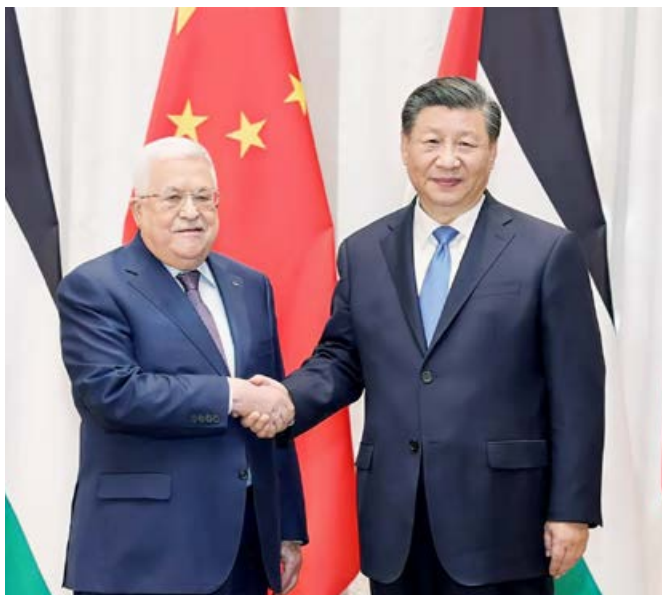
Las medidas permiten a las autoridades ordenar a los proveedores de televisión que dejen de transmitir el medio, cerrar sus oficinas en Israel, apoderarse de su equipo, cerrar su sitio web y revocar las credenciales de prensa del personal. ■

Fuente: Agencia AJN.

Las múltiples apuestas de China

// ESTHER SHABOT*

Beijing mantiene vigente su política exterior de mantener lazos con todos los actores internacionales de los que pueda extraer algún beneficio para sus intereses, sin importar las incongruencias ideológicas o políticas que esos lazos impliquen. Puede relacionarse sin problema con tirios y troyanos pretendiendo asumir posiciones presuntamente neutrales, con objeto de no romper puentes que le permitan extender sus redes comerciales y su posicionamiento como potencia mundial.



Dada su presunta neutralidad, China se puede vanagloriar de jugar como árbitro imparcial entre las partes en conflicto. Desde que la guerra entre Hamás e Israel estalló, China llamó a la contención y condenó la violencia en general, pero sin nombrar específicamente a Hamás en relación con los ataques del 7 de octubre, lo cual irritó a Israel. En el seno del Consejo de Seguridad de la ONU ha votado varias veces a favor de un cese al fuego, en contraposición con EU, que ha vetado tales

resoluciones, con excepción de la última vez, en la que se abstuvo.

Es así que un pragmatismo puro guía al comportamiento de China en esta situación. Tener contactos y diálogos con todos los actores le es útil, aun cuando su capacidad de mediación y de resolución del conflicto sea nula. Se gana, además, la simpatía del mundo musulmán y de quienes han abrazado la causa palestina con fervor, sin necesidad de comprometerse más a fondo con la desactivación del conflicto. Incluso se ubica en un mucho mejor lugar que Rusia en términos de imagen, al tener tan mala fama el régimen encabezado por Putin, cuyos bonos en la opinión pública mundial han caído estrepitosamente desde su invasión a Ucrania.

Por lo demás, uno de los pocos problemas que el conflicto Hamás-Israel le creó a China fue el riesgo de afectaciones a su comercio naval debido a los ataques de las milicias hutíes contra los barcos mercantes que circulan por el Mar Rojo rumbo al Canal de Suez. Para tranquilidad de Beijing, y también de Moscú, ese problema ya desapareció para ellos a partir de que recientemente China y Rusia lograron un compromiso de los hutíes de no disparar misiles contra naves de esos dos países, a cambio de ciertas concesiones en beneficio de la causa de los hutíes en suelo yemenita.

El gigante asiático pareció obtener mayor protagonismo en Oriente Medio hace un año, cuando fungió como mediador exitoso para restaurar las muy dañadas relaciones entre Arabia Saudita e Irán. Sin embargo, ese logro ha mostrado tener alcances limitados que dejan todavía a Beijing en un lugar aún marginal en cuanto a lo que se cocina en la región. ■

*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 30 de marzo de 2024.

En ese sentido se celebró el domingo pasado en Doha, capital de Qatar, un encuentro entre el máximo líder político de Hamás, Ismail Haniye, y el diplomático chino Kejian Wang, como punto final de una gira regional realizada por este último. Wang posee una amplia experiencia diplomática, fue embajador de China en el Líbano, y antes de su reunión en Doha sostuvo encuentros con altos funcionarios egipcios, palestinos, israelíes y del propio Qatar.

La reunión de Wang con Haniye llamó la atención en vista de que no existían muchas simpatías entre ambos actores debido a las protestas que en 2019 protagonizó Hamás contra la brutal represión ejercida por Beijing contra su minoría musulmana Uyghur. Además, desde hace décadas, China ha mantenido una relación más que cordial con la Autoridad Nacional Palestina (ANP) desde tiempos de Yasser Arafat y hasta ahora, por lo que Hamás, en calidad de adversario de la ANP, no ha sido santo de la devoción de la cúpula gobernante china. Aun así, Beijing no quiere dejar hilos sueltos en esta coyuntura en la que pretende proyectarse como potencia que participa activamente en los grandes acontecimientos mundiales. La imagen le es importante.

Pero no sólo le interesa exaltar su imagen en el escenario internacional. También le importa que en su ámbito doméstico se le perciba como potencia que interactúa en crisis mundiales en nivel de igualdad con EU, Rusia y la Unión Europea. No necesita resolver problemas para parecer importante, basta con aparecer en los medios como si esa fuera la misión, aunque en realidad no lo sea. En cierta forma, se trata de un ejercicio de relaciones públicas, uno que, de paso, intenta mostrar contrastes, en especial con Estados Unidos.

SALUD

Investigadores logran prevenir el deterioro de la memoria en el Alzheimer*

En el año 2022 un equipo de investigadores del laboratorio de la profesora Inna Slutsky de la Facultad de Medicina y de la Escuela Segol de Neurociencia de la Universidad de Tel Aviv, descubrió un fenómeno cerebral patológico en un modelo animal que precede a la primera aparición de los síntomas del Alzheimer por muchos años. Se trata de un aumento de la actividad en el hipocampo durante los estados de anestesia y del sueño, como resultado del daño al mecanismo que estabiliza la red neuronal. En el estudio actual, publicado en Nature Communications, el equipo del laboratorio de la Prof. Slutsky, en colaboración con el Centro Safra de Neurociencia de la Universidad Hebrea, descubrieron que la supresión de la actividad neuronal en un núcleo pequeño en un área específica del tálamo (que regula los estados de sueño) provocaba una disminución de la actividad patológica en el hipocampo y evitaba el deterioro de la memoria en el Alzheimer, en un modelo animal.

Los investigadores esperan que su investigación acelere el inicio de ensayos clínicos en humanos, conduzca a progresos en los campos de la detección temprana y la prevención de la aparición de síntomas de demencia en la enfermedad de Alzheimer, y en el ámbito del tratamiento de los deterioros cognitivos causados por la cirugía (POCD-Disfunción Cognitiva Postoperatoria).

“Ya entre 10 y 20 años antes de la aparición de los conocidos síntomas de deterioro de la memoria y declive cognitivo, se registran cambios fisiológicos lenta y gradualmente en el cerebro de los pacientes”, explica la estudiante del Doctorado que dirigió el estudio, Shiri Shoob. “Hay una acumulación de depósitos de beta-amiloide y acumulaciones anormales de proteína tau, una disminución del volumen del hipocampo, y mucho más. Además, alrededor del 30% de las personas que presentaban una patología típica de la enfermedad de Alzheimer en la autopsia, no desarrollaron los síntomas típicos de la enfermedad a lo largo de su vida. Parece, pues, que el cerebro tiene una capacidad, ciertamente limitada, para protegerse de los daños de la enfermedad”.

La investigación se centró en el hallazgo de esos mecanismos protectores que el cerebro tiene contra el daño de la enfermedad. Los investigadores descubrieron que durante el sueño-y especialmente, durante el sueño como resultado de una anestesia general-los síntomas tempranos de la enfermedad de Alzheimer, que aparecen muchos años antes de los síntomas de demencia, podrían ser identificados más fácilmente. La profesora Inna Slutsky afirma: “La anestesia revela una fisiopatología en la actividad del cerebro en el modelo animal. Consideramos que hay mecanismos que compensan esa misma patología estando despiertos y así prolongan el período presintomático de la enfermedad”.

Los investigadores identificaron hiperactividad en el hipocampo -“convulsiones silenciosas”, que se parecen a una convulsión epiléptica en términos de actividad cerebral, pero que no aparecen externamente- en un modelo animal de la enfermedad de Alzheimer. A fin de examinar un tratamiento potencial y las medidas de prevención, los investigadores



probaron una variedad de métodos, pero principalmente se centraron en la estimulación central profunda (ECP), utilizando señales eléctricas al núcleo reuniens -un núcleo pequeño en el cerebro que conecta al hipocampo afectado y el tálamo, que es responsable de la regulación del sueño.

“Cuando intentamos estimular el núcleo reuniens (componente del grupo nuclear medio del tálamo) a altas frecuencias, como se realiza en el tratamiento del Parkinson, por ejemplo, descubrimos que agravaba el daño en el hipocampo y las convulsiones epilépticas silenciosas”, señala Shoob, “sólo después de cambiar el patrón de estimulación a una frecuencia más baja estábamos en condiciones de suprimir las convulsiones y prevenir el deterioro cognitivo. Demostramos que el núcleo reuniens tenía la capacidad de controlar completamente estas convulsiones. Podríamos aumentar o disminuir estas convulsiones a partir de la estimulación”.

La Prof. Slutsky agrega: “Los estudios epidemiológicos señalan un nexo entre el envejecimiento y un fenómeno denominado POCD-problemas cognitivos que surgen después de una cirugía con anestesia general. En personas jóvenes, usualmente, los síntomas pasan muy rápido, pero en personas mayores, la posibilidad de deterioro cognitivo aumenta y puede durar mucho tiempo. Nuestra investigación indica un mecanismo potencial subyacente al fenómeno. Descubrimos que la supresión del núcleo talámico reuniens -por medios farmacológicos o eléctricos- logra prevenir tanto la actividad patológica en el hipocampo durante la anestesia y el deterioro cognitivo tras la anestesia. Además, hemos identificado una relación entre cierta actividad patológica en el hipocampo durante una anestesia en la fase presintomática del Alzheimer con problemas de memoria en una etapa más avanzada de la enfermedad. Esto indica un potencial para predecir la enfermedad en estado latente, antes del inicio del deterioro cognitivo”.

La directora del estudio, Shiri Shoob, concluye diciendo: “Hemos visto que independientemente de los medios que utilizáramos, al inhibir la actividad neuronal en el núcleo, también medíamos una disminución de la actividad patológica en el hipocampo durante la anestesia”. ■

*Comunicado de la portavoz de la Universidad de Tel Aviv

Fuente: Ministerio de Relaciones Exteriores de Israel

MARKETING

¿CÓMO ES EL CONSUMO DIGITAL DE LAS MUJERES MEXICANAS?

// ILAN ARDITI

En el marketing nos encanta segmentar, es una manera en la que podemos jugar mejor con los parámetros y el análisis de proyectos y campañas, y uno de los principales es el de género, distinguir entre los hábitos de consumo entre hombres y mujeres.

Uno de los legados que nos dejó la pandemia fue la aceleración del consumo digital. Si bien el mundo se iba acostumbrando poco a poco a comprar productos y servicios en línea, la necesidad del aislamiento nos terminó de “motivar” a ser más digitales, pero, cómo ha sido esta transformación en las mujeres, en específico las mexicanas.

Se llevó a cabo un estudio en el marco del Día Internacional de la Mujer para conocer mejor estos hábitos y conocer qué tan digital se ha vuelto este segmento de la población, así como su relación con la publicidad. Los resultados son reveladores.

■ Mujeres activas en consumo digital

Uno de los principales hallazgos del estudio es que las mujeres son muy activas en el ecosistema digital. Estas son algunas cifras de consumo durante el 2023:

- 88% consume las historias (las famosas stories) de las redes sociales.
- 87% dedica su tiempo al video online
- 84% consume streaming
- 82% compra en línea.

Estos números son importantes para las personas encargadas del marketing. Si bien sabíamos que el formato de video corto y, particularmente el de las stories, se había colocado como rey, ahora más bien le podemos dar el título de reina considerando el alto número de mujeres que consumen estos formatos.

■ Mujeres y consumo de medios

Respecto al consumo de medios, el estudio nos arroja que las mujeres son mucho más activas y participan más que los hombres en el consumo de medios.

Si hablamos de publicidad no intrusiva (o product placement), las mexicanas consumen más a través de este tipo de publicidad:

- 88% consume este tipo de contenido a través de las redes sociales
- 79% lo hace mediante el contenido generado por influencers
- 75% ve los productos por medio de la televisión.

Notemos entonces que, si bien las redes sociales y los influencers han rebasado a la televisión, esta última sigue vigente y debería considerar estas cifras para la generación de sus contenidos publicitarios.

Otras cifras que llaman la atención del estudio:

- 40% de las mujeres tiene una actitud más positiva al reci-



bir publicidad que los hombres (32%), destacando el punto de venta y los eventos patrocinados.

- Mercado Libre y Google con el 41%, son las plataformas donde más se consume publicidad, seguida de Amazon con un 39%.
- En las redes sociales Instagram es la favorita con una preferencia del 37% seguida por Facebook (35%) y TikTok (34%).

■ Mujeres digitales vs tradicionales

Respecto a los medios, el estudio indica estos son los datos relevantes, los cuales de hecho son comparados vs 2021:

- El punto de venta crece 12 puntos de 64% a 76%,
- El consumo de los podcasts también tuvo un crecimiento de 9 puntos con un 64%
- El Digital Out of Home es consumido por las mujeres con un 70%
- El cine también creció 9 puntos, con un 62%.
- La radio tiene un consumo de 35%
- Los periódicos con un 23%
- El display digital, con el 60% vs el 72% de consumo que tenía en 2021.

Bien dicen que en marketing las cifras son oro y me parece que estas compartidas por el estudio son importantes para considerar las próximas campañas y hacer modificaciones en el marketing plan.

Y algo súper importante que puede ser tema de otra columna: cuidado con la creatividad en la publicidad, sobre todo en referencia a los temas de género, les sugiero pasar la campaña por varios ojos dentro y fuera de la empresa, incluyendo mujeres por supuesto antes de que salga al público. ■

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

Pongamos nuestro granito de arena y cuidemos el agua

Hace algunos ayer escuchábamos a nuestros padres comenzar a hablar del cuidado del agua; decían que en años futuros podríamos experimentar escasez; hoy, tenemos una situación en verdad complicada que, de no ser atendida integralmente, involucrándonos empresarios, gobiernos y ciudadanía, nos generará graves problemas.

Por mencionar uno ejemplo, en el estado de Chihuahua, por su posición geográfica y orográfica, se encuentra ubicado en una de las regiones del mundo en las que se padecen fuertes sequías que no permiten el suficiente almacenaje de agua, calores extremos que provocan evaporación de los reservorios del vital líquido, y a lo largo del tiempo hemos tenido que garantizar nuestro abasto mediante pozos que extraen altos volúmenes del subsuelo.

El problema es que, ante la falta de lluvias y la reducida conciencia al utilizar el agua, tanto en las ciudades como en las zonas agrícolas, los mantos freáticos se encuentran, en su mayoría, abatidos o en condiciones críticas.

Si hablamos de números, de acuerdo a informes oficiales de Comisión Nacional del Agua, hay áreas en la agroindustria en las que podría eficientarse hasta el 80% del uso del agua, a través de mejores tecnologías de riego.

En condiciones óptimas, un ciudadano promedio debería consumir cerca de 80 litros diarios, para uso sanitario, beber y lavar enseres domésticos, entre otras actividades, el problema es que muchos usan hasta 200 litros al día, incrementándose exponencialmente el impacto.

El primer paso a seguir, es asumir nuestra realidad, para luego tomar conciencia de nuestra responsabilidad en el



uso diario del vital líquido, tanto en nuestros hogares, como en nuestras empresas y lugares de trabajo.

En el caso de las empresas, sus propietarios y directivos deben promover campañas de cuidado del agua, utilizar agua regenerada para sus procesos productivos y/o buscar crear una red de tratamiento de agua que reintegre ese insumo a la producción propia y la de empresas colindantes; asimismo pueden eficientar sistemas de riego, entre muchas otras acciones.

Por otra parte, estamos ante la llegada de la temporada de calor que obliga a los ciudadanos, por ejemplo, a encender enfriadores de agua día y noche, lo que genera problemas y reduce la capacidad de suministro, por lo que es urgente implementar nuevas medidas que nos permitan garantizar nuestras necesidades básicas. ■

Fuente: Agencias

UNAM

Opciones para disfrutar el eclipse sin riesgos

Un delgado halo de luz solar alrededor de la Luna es suficiente para quemarnos la retina, si lo observamos sin protección, destacó David Lozano.

Para apreciar sin riesgos el eclipse solar que se observará el 8 de abril, se recomienda utilizar métodos indirectos, pues verlo directamente podría quemar la retina y ocasionar la pérdida de la visión central, lo cual es irreversible, externó el médico oftalmólogo David Lozano, académico de la Facultad de Medicina (FM) de la UNAM.

Las opciones para mirar cómo el Sol es ocultado por la Luna son las siguientes: una es perforar una caja de cartón y crear una cámara oscura, como aquellas con las que se tomaron las primeras fotografías de la historia. Otra es hacer un orificio con una aguja en una hoja de papel para ver una proyección del eclipse.

También puede ser a través del follaje de los árboles, en el suelo, la favorita de numerosas personas pues permite ver



cientos de pequeños eclipses que lucen como diminutas monedas cintilantes a las que, poco a poco, “devora la oscuridad”.

“A estas estrategias se les llama métodos indirectos, pero si queremos levantar la vista y observar al eclipse debemos hacerlo siempre con los filtros adecuados”. **Las gafas de Sol, por más oscuras que nos parezcan, no sirven de nada.** Cualquier lente

empleada debe tener un certificado especial, el de la norma ISO 12312-2. Hay que evitar lentes de Sol comunes, radiografías, negativos, vidrios ahumados o filtros caseros, enfatizó.

De acuerdo con David Lozano, la oscuridad de este tipo de fenómenos astronómicos es un “engaño”, porque invita a levantar la mirada para ver cómo el Sol pasa de ser un círculo radiante a un agujero negro en el cielo.

“Pero no debemos sucumbir a esa tentación; aunque la Luna oculte al astro, a su alrededor se formará un halo por donde seguirá filtrándose la luz so-

PASE A LA PÁGINA 27 ➔

◀ VIENE DE LA PÁGINA 26

lar con la misma cantidad de rayos ultravioleta e infrarrojos de siempre, por lo que una breve exposición a ellos bastará para quemarnos la retina”, abundó.

De hecho, señaló, no es extraño que a los pocos días de ocurridos estos eventos gente acuda a los consultorios médicos refiriendo que, aunque tiene visión periférica, ha dejado de distinguir rostros. “Eso es irreversible y, una vez llegado ese punto, los oftalmólogos tenemos poco o nada qué hacer”.

Esto ocurre porque los ojos funcionan como una lente. “Si fijamos nuestra vista en el Sol, incluso por pocos segundos, su luz se concentrará en el centro de nuestra mácula y la quemará, cual si fuese una lupa sobre un pedazo de papel.

Eso dejará una cicatriz que derivará en pérdida de visión central; es decir, en nuestra capacidad de distinguir los detalles finos de aquello que tenemos enfrente, algo fundamental a la hora de reconocer rostros o de leer”.

Si miramos al Sol en condiciones normales nuestra reacción instintiva será achinar los ojos, lagrimear y apartar la vista, pero durante un eclipse las reglas cambian, pues cuando la Luna oculta al astro es más sencillo clavar la mirada en el cielo sin pestañear, lo que le permite a la luz entrar en nuestros ojos y provocar una retinopatía solar. “A eso me refiero cuando digo que, en esos momentos, es un engaño la oscuridad”, insistió. ■

Fuente: Gaceta UNAM

ECLIPSE SOLAR

UNAM explica por qué México es el mejor país para verlo

México será el mejor país para observar el eclipse solar del 8 de abril, de acuerdo con un experto de la UNAM.

El próximo 8 de abril podremos disfrutar de un gran evento: el eclipse solar total y México será el mejor país para observar, de acuerdo con el investigador del Instituto de Geofísica (IGEF), Primoz Kajdic.

El tan esperado fenómeno iniciará en Mazatlán, luego pasará por Durango, Torreón, Piedras Negras, Monclova y, posteriormente, por Estados Unidos y Canadá.

¿Por qué en México se observará mejor el eclipse solar?

El investigador de la máxima casa de estudios, explicó que “el ‘Gran Eclipse Norteamericano’ se apreciará mejor desde México debido a sus condiciones climáticas”.

Aunque se podrá observar desde los tres países, “las condiciones climáticas más favorables y la duración de cuatro a siete minutos se registrarán en nuestro país”, explicó el doctor en Astronomía.

¿A qué hora será el eclipse solar?

El eclipse solar comenzará a las 9:51 horas. Se prevé que el disco solar sea cubierto por completo de las 11:07 a las 11:11, y concluirá a las 12:32 horas.

Mientras que en la Ciudad de México, la Luna cubrirá aproximadamente 75% del disco solar, lo que ocurrirá a las 10:51 horas, alcanzará su máximo punto a las 12:14 para finalizar a las 13:38 horas.

Para observar es necesario ubicarse en un sitio con cielo despejado y sin nubes, explicó el experto adscrito al departamento de Ciencias Espaciales del IGEF.

El eclipse deja ver estrellas, planetas y un cometa

Además, en la franja donde se mire el fenómeno de manera total, será posible divisar estrellas, planetas, incluso el cometa 12P/Pons-Brooks, también llamado “cometa diablo”.

“Será un espectáculo porque no son sólo la Luna y el Sol los actores principales, sino porque tendremos una serie de actores secundarios que harán de este evento inolvidable”, afirmó el experto.

Eclipse único

Si bien cada año se registran dos eclipses parciales en el mundo, como el de 2023, en octubre, en la Península de Yucatán, los fenómenos totales (cuando todo el disco solar



es cubierto completamente por la Luna) se presentan una vez cada 18 o 24 meses. El satélite, abundó, recorrerá una trayectoria de 16 mil kilómetros, desde que inicia el eclipse hasta que termina, y en el resto del país este se apreciará solo de manera parcial.

¿Cuál es la manera segura de ver el eclipse solar?

El investigador recalcó que es importante tomar precauciones, porque en la mayor parte de México será parcial, lo que implica que mirar al Sol más de un segundo daña nuestra vista permanentemente, razón por la cual se recomienda evitar observar a simple vista, a través de una cámara de foto o video, sin protección adecuada.

Explicó que existen lentes especiales con filtro que permiten el paso de poca luz y aun así es fundamental verlo sólo por unos segundos, o bien, usar un vidrio para soldar el cual debe tener un grado 14 o más sombras.

Para mayor seguridad sugirió acudir a una zona arbolada para descubrir en el suelo las luces y sombras donde se reflejará el disco solar cubierto por la Luna.

No funciona usar radiografías, lentes o cristales de vidrio oscuro, tampoco ahumados, o negativos fotográficos, recalcó el experto. ■

Fuente: Generación Universitaria

Soy piedra

// GRACE NEHMAD AMKIE*

«PIERRE QUI ROULE N'AMASSE PAS MOUSSE» (PIEDRA MOVEDIZA NUNCA MOHO LA COBIJA)

Para entender este proverbio usado desde el siglo 16 hay que dar una vuelta por el bosque. Las piedras que no se mueven durante cierto tiempo poco a poco se cubren de musgo verde. Es mejor permanecer en el mismo lugar que moverse frenéticamente: viajando no hay enriquecimiento.

Viajas y esperas,
permaneces. Caminas
desde tu lugar. ■

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



Suerte

// NISSIM MANSUR

Conocí a una persona que se sacó dos veces la lotería...

Pero terminó siendo pobre.

La suerte, sin una preparación y formación no alcanza para mucho...

La suerte resulta ser casual y pasajera...

*De la suerte nunca esperes ni dinero ni ventura.
Trabaja, niño, si quieres, ser dueño de una fortuna.

nissimtaw@gmail.com

*Armando Fuentes Aguirre, "Catón"

PERÚ



SABORES DEL MUNDO

Ceviche de salmón peruano

■ Ingredientes

- 500g de filete de salmón fresco, sin piel y cortado en cubos pequeños
- 5 limones, exprimidos (aproximadamente 1 taza de jugo de limón)
- 1 cebolla roja grande, cortada en juliana fina
- 1 ají limo (o cualquier otro ají picante de tu elección), sin semillas y finamente picado
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 manojo de cilantro fresco, picado finamente
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 batata (camote) grande, cocida y cortada en rodajas finas
- 1 choclo (maíz peruano) grande, cocido y cortado en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga para decorar

■ Instrucciones

En un tazón grande, coloca los cubos de salmón y vierte el jugo de limón sobre ellos. Asegúrate de que el salmón quede completamente cubierto por el jugo de limón. Cubre el tazón con papel film y refrigera durante al menos 30 minutos para que el salmón se cocine en el ácido del limón.

Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcla la cebolla roja cortada en juliana con agua fría y un poco de sal. Deja reposar durante unos 10 minutos, luego escurre el agua y enjuaga bien la cebolla bajo agua fría para eliminar el sabor fuerte.

Después de que el salmón haya marinado en el jugo de limón, agrega la cebolla roja escurrida, el ají limo picado, el ajo picado, el cilantro picado y el jengibre rallado al tazón. Mezcla bien todos los ingredientes y sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve el ceviche de salmón en platos individuales, decorando con rodajas de batata cocida, rodajas de choclo cocido y hojas de lechuga. También puedes acompañarlo con rodajas de camote y maíz si lo deseas. ■

AVISO URGENTE

Como todos sabemos NO HAY AGUA

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

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

Usa responsablemente el agua tomando medidas como:

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

POR TU SEGURIDAD

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

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

!Todo lo que necesitas para

Pesaj!

está en

¡Descárgala!

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

Costo \$250.

Informes al 55 262 97400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

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

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

- SR. NISSIM SHASHO
Director General del CDI

COMITÉ DE MARKETING
MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

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

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

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

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

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

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

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

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA
Fotógrafo

FRANCISCO PADILLA
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES
ILAN ARDITTI
VIRIDIANA HERNÁNDEZ
NISSIM MANSUR
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ANGIE RÍOS
ALEJANDRA SANTANDER
ESTHER SHABOT
MARCOS SCHWARTZMAN

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

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

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



AVISO DE PRIVACIDAD

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

CLASES DE Beyajad

Gimnasia Cerebral

Gimnasia Terapéutica

Gimnasia Especial

Dibujo y Pintura

Activación Cerebral

Gotitas culturales

Baile y fortalecimiento físico

Historia y Actualidades Judías

Yoga



COSTO MENSUAL \$760.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

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

