



ZAXX Magazine

AÑO 3, NÚM. 29, CDMX, MX.



Portada y Contraportada

Fotografía: **Mónica Moreno Bárcenas**

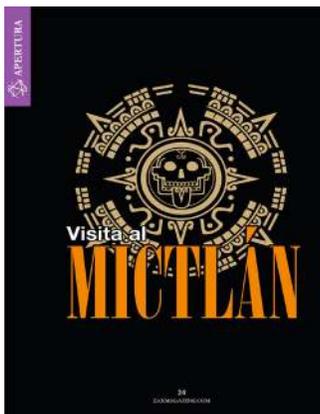
Instagram: **@moniimb**

“ Recuerda esto: en alguna parte del mundo alguien está agradecido de haber cruzado su camino con el tuyo y con lo que aprendió de ti. A veces lo olvidas: tu existencia es muy

valiosa ”

Quetzal Noah

Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia

12

Gracias por ser tanto

Pláticas con mi perro

14

Me gusta, pero me asusta



18

Tocino

20

Carbón activado

22

FOCO ROJO

Diálogo muerto

28

AUTOS

¿Cómo revisar un auto usado antes de comprarlo?

32

AUTOS

La invasión de los autos eléctricos



REPORTAJE

52

Planificación anual

56

Gorilas

ZAX EXPLORE

64

Márquelia

DIVERSIDAD

68

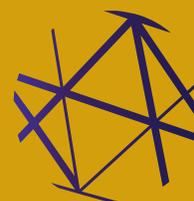
¿Qué leer?

72

¿Qué ver?

74

¿Qué hacer?



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
f AnaLiliaRomero10

J. Rogelio Sandoval
roysan60
f José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Arredondo
salinas_juancarl
f Juan Arredondo

Patricia Escobedo
paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

Zaci
Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO

80

Calendario astronómico

82

Sopa de letras

76

¿Qué es el éxito?



Carta editorial

Bienvenidos sean todos ustedes al año 2023, si ya se les bajaron las copas de la fiesta de fin de año, me imagino que se estarán preguntando ¿Y ahora, como se supone que cumpliré todas las cosas que me comprometí a hacer? O quizá incluso, ¿Cómo no agotarte hasta morir en el intento? Y sobre todo ¿Cómo no llegar a la frustración cuando descubras, una vez más que fue demasiado? o simplemente que no supiste como encaminar tu energía o que hacer primero, pensando en esto y con la ilusión de que no mueran tus metas al terminar enero, redacte un artículo como guía en este proceso de construir todos tus sueños más locos que encontrarás en la sección del reportaje, espero que te sea de utilidad.

Ahora que ya estamos más tranquilos y descubriendo que en el año nuevo hay muchas cosas que siguen siendo viejas, Juan nos escribe este mes sobre que debemos considerar al momento de comprar un auto usado, que, aunque a veces puede asustarnos, con el mantenimiento correcto son una gran forma de transporte, y ya que hablamos de aquello que nos asusta les encantará la plática de Ana Lilia con Teo sobre los cambios, recuerden que pueden amedrentarnos pero son la fuente de grandes cosas, pero el saber adaptarnos y ser resilientes es indispensable, en este sentido de los fracasos y como sacar lo mejor del proceso, la experiencia de Rigoberto Veloz (que es nuestra entrevista de este mes) les puede dar una bella referencia para no dejarse amedrentar por los momentos más aciagos, porque todos los retos difíciles se pueden sortear y siempre hay una solución, más cuando estamos rodeados de aquellos que amamos, que confían en nosotros y nos apoyan, pero no olviden que también es vital brindar nuestro amor y protección, tal es el caso de Zaci y Tocino, un nuevo integrante a su familia, pero lean ustedes la historia, les garantizo que les gustará porque el darnos a los demás de manera natural nos permite entender la esencia de cada persona y es importante, reconocer y agradecer esa sinceridad como lo menciona la profesora Patricia este mes, porque la comunicación es vital en nuestras vidas, siempre es importante abrirnos a las conversaciones y al intercambio de ideas, además es relevante no normalizar conductas que son perjudiciales, en este tono de ideas está redactado el escrito de Ana Lilia, en el nos hace reflexionar sobre cómo hemos ido permitiendo que conceptos, acciones e ideas que son perjudiciales se conviertan en parte normal de nuestro día a día.

Ahora si lo que ustedes quieren es iniciar el año con mejores rutinas para consentirse y sobre todo limpios, el carbón activado puede ser una excelente alternativa como bien nos explica Zaci.

¿Sabían que nuestra genética es 98% similar a los Gorilas? Si su respuesta fue no, entonces son de mi equipo, en nuestro animal de este mes aprendimos mucho sobre nuestra similitud y su estilo de vida de los Gorilas.

Pero esto no termina aquí, tenemos un viaje a la playa con Rogelio, que les parece un lugar hermoso y poco conocido como Marquelia, Rogelio les platica todo lo relevante para que pasen unos días divertidos y disfruten de la experiencia.

Como siempre aún hay más, recetas de cocina, los astros, recomendaciones de cine, actividades, que leer (por cierto, muy bueno el libro de este mes como herramienta para cumplir sus objetivos), así que espero que esta nueva edición sea de su agrado y la disfrutan tanto, como nosotros disfrutamos el proceso de su creación, nos leemos en febrero.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine







No hay fracaso, excepto el de dejar de intentarlo. No hay derrota, excepto la que nos imponemos a nosotros mismos. No hay ninguna barrera insuperable, excepto nuestra inherente debilidad en cuanto al propósito.



Elbert Hubbard (1856 - 1915)

Escritor, editor, artista y filósofo estadounidense

Estrenos del séptimo arte



EL ARO: RESURRECCIÓN

Estreno
En cines 5 de enero

Director
Norio Tsuruta

Actores
Meng-Po Fu, Mu-Si Ni, Yihan Sun

Sinopsis:

Una novela de Internet está provocando que sus lectores mueran uno por uno y Nuo, un estudiante universitario, vio horribles cuerpos de personas muertas en la copia exacta de lo que describe la novela.



AGENTE FORTUNE: EL GRAN ENGAÑO

Estreno:
En cines 5 de enero

Director
Guy Ritchie

Actores
Jason Statham, Cary Elwes, Aubrey Plaza,
Josh Hartnett, Hugh Grant

Sinopsis:

El super espía Orson Fortune (Jason Statham) debe rastrear y detener la venta de una nueva y letal tecnología de armas manejada por el multimillonario corredor de armas, Greg Simmonds (Hugh Grant). De mala gana, junto con algunos de los mejores agentes del mundo, Fortune y su equipo deben reclutar a la estrella de cine más grande de Hollywood, Danny Francesco, para que los ayude en su misión encubierta para salvar el mundo.

Estrenos del séptimo arte



JACK IN THE BOX 2: EL DESPERTAR

Estreno:
En cines 19 de enero

Director
Lawrence Fowler

Actores
Matt McClure, James Swanton, Mollie Hindle,
Nicola Wright

Sinopsis:

Cuando una mujer moribunda abre la clásica caja de "Jack in the box", ella entra en un trato con el demonio que vive dentro y que curaría su enfermedad a cambio de ayudarlo a reclamar seis víctimas inocentes



INFELICES PARA SIEMPRE

Estreno:
En cines 26 de enero

Director
Noé Santillán-López

Actores
Adrián Uribe, Consuelo Duval, Livia Brito,
Angélica Aragón

Sinopsis:

María José y Alfredo están por cumplir 20 años de casados y ya no se soportan. Juntando sus ahorros, sus hijos les regalan un viaje a Puerto Peñasco al mismo hotel en donde celebraron su Luna de Miel. Sin embargo, un hechizo hará que repitan una y otra vez el día de su aniversario hasta que recuerden las razones por las que se casaron.



Zaxpedia

Metanoia

Del latín mors o mortis, del verbo latino mori, hasta llegar al verbo latino morir, más allá de sus orígenes lingüísticos, de manera práctica (y de acuerdo a las fuentes de internet) podemos entender la muerte como “el fin de la vida”, bastante sencillo, ¿cierto?, pues no, considero que van a estar de acuerdo conmigo cuando expreso que a pesar de que hemos convivido con la muerte desde siempre es un suceso difícil de entender, e incluso hoy en día no terminamos de entenderla por completo y es que, no importa la religión, ideología o raciocinio a través de la cual se le explore, no existe una verdad o teoría absoluta para explicarla.

No, no es una inspiración suicida lo que me hace pensar en esta palabra, más bien es la festividad mexicana del día de muertos lo que la pone en mi radar en estos días, porque noviembre está plagada de alegorías a ella, y es que todo se viste de colores y sabores sorprendentes, dejando sentir viva nuestra cultura más que en otras épocas del año, todo se tiñe de naranja cempasúchil y olor a tradición, porque para los mexicanos es tiempo de regocijo, puesto que, nuestros familiares vuelven a sus hogares para disfrutar la comida que más les gustaba, para después nuevamente volver al más allá, para quienes son creyentes de estas ideas puedo imaginar que les da consuelo el pensar que podrán tener contacto una vez más con sus seres amados, incluso para quienes creen en el cielo y piensan que les espera una mejor suerte al llegar a la posterioridad, porque podrán disfrutar nuevamente de la compañía de sus seres amados, y de muchas cosas más ya que algunas religiones prometen un futuro soñado una vez terminada la vida, como parte de una especie de inmortalidad o vida eterna, lo que significa que la muerte solo es un inicio más. Quizá para quienes optamos más por la versión terrenal, entonces exista más ausencia después de la muerte y quede simplemente un vacío difícil de comprender, pero de algo no debemos tener duda, la muerte es inalienable de la vida, es su hermana dentro del yin y el yang, así que, no podemos entender la vida sin esta sensación de vulnerabilidad ante el hecho de nuestra mortalidad, incluso quizá deberíamos estar agradecidos con la muerte en lugar de

verla con recelo y desconfianza puesto que, nos ayuda a renovarnos como sociedad y humanidad permitiendo que mejores seres ocupen nuestro lugar en aras de esta evolución constante, pero la verdad no lo sé, al ser yo demasiado mortal comprendo poco de lo que significa la muerte en sí misma, por ello, no puedo hacer más que intentar describir su magia en este breve escrito.

La muerte como figura también juega un importante papel en todo este proceso, porque en diversas culturas se tiene un Dios que le representa, como ejemplos Shinigami para la cultura japonesa, Mictlantecuhtli el Dios Azteca de la muerte, y en su caso también tiene una diosa de la muerte que es Mictecacihuatl, Perséfone que es “La que lleva la muerte” y mejor conocida como reina del inframundo a lado de Hades, los dioses latinos Mors y Letun, Anubis para los egipcios, e incluso hay quienes le adoran en representación de la Santa muerte, creo que esta extensa personificación a lo largo de culturas tan diversas, en distintos tiempos y muy diferentes espacios geográficos, representa lo importante que es la muerte en nuestras vidas y como fluye a lo largo de nuestros sentidos culturales para así encontrar una representación de aquello que no entendemos.

Creo que la muerte será un misterio eterno para la humanidad porque podremos buscar estrategias para retrasarle y tardar más tiempo en llegar a ella, pero una vez que llega es un “proceso irreversible”, como bien la cataloga Wikipedia y quien sabe, quizá sea esto su propósito en nuestros días, porque yo considero que la mayor fuerza de la muerte es recordarnos que somos mortales, que nuestros días son finitos y por ende, se convierte en un recordatorio de lo relevante que es disfrutar el tiempo que tenemos de vida, antes de que su compañía nos lleve al olvido, o quizá al cosmos, o al cielo, y no discuto creencias, pero no importa a donde vayas y que sea lo que vas a disfrutar, pero vida, vida no será y si eres de los creyentes de la reencarnación, bueno, se dice que quizá tardes muchos años volviendo en animal o planta antes de volver a disfrutar otra vez como humano, así que toma la perspectiva de una vida a la vez.



Gracias por ser tanto

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

Justo ahora que estamos dando inicio a un nuevo año recién salido del horno, no hay nada mejor que ocupar un momento para delimitar todos los aspectos necesarios de nuestra vida y de nuestro entorno y acusar de recibo todo lo bueno que nuestro diario andar tiene, diciéndole a nuestras personas especiales: **¡Gracias por ser tanto!**

Y esto lo menciono porque en miles de ocasiones damos por hecho que todos los demás saben lo que pensamos, lo que sentimos y lo que deseamos que sepan otros y muy rara vez se los damos a conocer frente a frente y con la convicción del cariño cotidiano y sincero.

Seguro, tú que me lees, tienes a un sinnúmero de personas a las cuales decirles: **¡Gracias por ser tanto!**, en mi vida, en mi camino, en mi cotidianidad, en mis espacios de alegría, en mis momentos de tristeza, en mi área de trabajo; en mis días de Sol y en los nublados, en los espacios en los que no sé la orientación de mi vida; en mis días de entusiasmo y euforia por los logros alcanzados, en los tiempos de reflexión y reinención de vida; en cada recoveco del camino, siempre es necesario hacer un alto, meditar y hacer una reflexión sincera y positiva y agradecer; por lo que tenemos, por lo que no tenemos y por lo que está por venir y decirle a nuestros cariños entrañables: **“¡Gracias por ser tanto!”**.

Créeme, que este ejercicio de Amor te permitirá abrir huellas fehacientes en las personas que tú quieres y te dará la oportunidad de externar la energía de Amor que hace que las relaciones humanas sean duraderas, sinceras y plenas de gozo, amor, amistad, cariño y sensaciones de armonía inusitada.

No dejes pasar la oportunidad de externar tus afectos a los demás, no des por hecho que ellos ya lo saben y lo sienten, pues siempre un abrazo, un beso, un cariño entrañable, una palabra bien dicha en el momento justo, un detalle, un regalito cargado de buena vibra, un apapacho sincero, una llamada, un apretón de manos, hacen la diferencia en nuestra cotidianidad.

Te invito a convertir éste en uno de tus propósitos de Año Nuevo, a externar tus afectos a tus cercanos y a ser tanto para todos.

¡Gracias por ser tanto!



Pláticas con mi perro Me gusta, pero me asusta

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

Me da mucha risa tu cara, Teo, cuando habla tu persona favorita por el celular o por Alexa. Escuchas su voz, lo ves, pero no huele a él y solo le ves la cara. ¿Dónde está su cuerpo? Lo buscas por atrás del teléfono y no lo encuentras. Pones tu narizota en la pantalla y no entiendes qué pasa, pero a diferencia de mí, eso que no entiendes no te asusta y mucho menos te estresa. Me imagino que te dices a ti mismo: “ya vendrá al rato”.

A mí me asusta cambiar de celular. Otra vez, acostumbrarte a otro sistema y nuevas funciones, a instalar las aplicaciones y si se me pierden mis contactos y si no sé qué.

El cambio asusta, pero es imprescindible.

En los últimos 50 años hemos tenido infinidad de cambios a los que nos hemos tenido que acostumbrar. Por mencionar algunos: 1983 – pantalla touch, 1992 – teléfono inteligente, 1993 – Navegadores de Internet, 1995 – GPS, 1995 – Comercio on line, 1996 – cómputo en la nube, 2000 – WiFi, 2005 – YouTube. Estos son solo cambios tecnológicos, pero también hay demasiados cambios culturales y sociales.

- En los últimos 20 años, la población mundial creció aproximadamente una cuarta parte, pasando de 5,660 millones a 8,000.
- La esperanza de vida ha aumentado 5,2 años en todo el mundo.
- A las escuelas asisten más niños que nunca —y el mayor avance se ha registrado entre las niñas.
- El mundo está envejeciendo. Las personas mayores que superan los 60 años componen el grupo de edad en más rápido crecimiento. El número de personas mayores ha aumentado de 490 millones en 1990 a 765 millones en 2010.
- El número de personas desplazadas dentro y fuera de sus países a consecuencia de conflictos o de la violencia alcanza cifras récord, con repercusiones especialmente desproporcionadas en el caso de las mujeres y las niñas.

- El terrible cambio climático. Como nunca, hemos visto el incremento en tormentas y huracanes, inundaciones, nevadas o excesivo calor, tornados, terremotos, sequías, especies al borde de la extinción.

En lo social, la globalización, los cambios medioambientales y las crisis económicas están causando importantes transformaciones sociales que provocan el aumento de las desigualdades, la extrema pobreza, la exclusión y la negación de los derechos fundamentales. Estos cambios hacen necesarias soluciones innovadoras que respeten valores universales como la paz, la dignidad humana, la igualdad de género, la no violencia y la no discriminación. Los actores principales de las transformaciones sociales son los jóvenes y las mujeres, que se ven más afectados por estos cambios.

Si a esto le aumentamos los saldos tan negativos para la sociedad que tuvo la pandemia, el resultado es un coctel molotov que explota con fuertes depresiones, incremento en la violencia y con muchos otros trastornos. En general, las personas se sienten más solas, más deprimidas y angustiadas.

Aparece una serie de sentimientos y emociones como la angustia, la tristeza, el miedo, el estrés, la impotencia, la desesperanza y el aislamiento, los cuales dan cuenta de una nueva perspectiva que lleva a entender, aún más, cómo la experiencia de haber perdido un familiar o un nivel económico, o la posibilidad de seguir estudiando, hacen más lejano un estado de bienestar.

Los seres humanos somos adaptables y resilientes, pero pagamos un precio por los cambios, sobre todo al principio, pero hay algo que nunca cambia: seguimos siendo seres sociales, necesitamos de otras personas para ser felices. Por eso, este año que apenas comienza, haz un plan para reencontrarte con todas esas personas con las que perdiste contacto. Háblales, vale la pena recordar esos diferentes momentos que nos hicieron reír o llorar. La vida está llena de

personas con las que compartimos una etapa, muchos de ellos nos acompañan todavía y son los más preciados. En donde la amistad trascendió, la escuela o el trabajo, y siguen con nosotros. También los amigos con quienes compartimos la fiesta y la alegría, los amigos de largas pláticas filosóficas cada año. Amigos que se fueron a vivir lejos, pero se acuerdan de tu cumpleaños. En fin, a veces somos tan ricos en amigos, pero no nos hemos dado cuenta. El cambio es difícil, pero si lo acompañamos con personas que nos quieren, no tiene por qué ser solitario, ni deprimente. El cambio es la constante del mundo y hay que enfrentarlo.

Los perros son animales de rutinas, pero cuando vamos a algún lugar nuevo que mueve su esquema completamente, ellos en lugar de temer, se emocionan y van con gusto a lo nuevo, están conscientes de que nosotros los acompañamos y que, por lo tanto, van a estar seguros. Así deberíamos de abrazar todos, el cambio, con la seguridad de que vamos a estar bien.

Siempre podemos reinventarnos para estar a la altura de las circunstancias. Nuestra capacidad de cambiar muestra cuán inteligentes somos. La resistencia al cambio puede ser más dolorosa que el cambio mismo. Si seguimos mirando al pasado o al futuro, seguramente nos perderemos el presente. Abracemos el cambio con alegría y esperanza.



“”

Solo el más sabio, o el
más estúpido de los
hombres, no cambia
nunca
Confucio





TOCINO

No, no vamos a hablar de un delicioso trozo de carne con grasa extraído del puerco, en esta ocasión hablaremos de un perrito (como miles o millones que hay en el mundo) que fue rescatado de situación de calle. Estaba golpeado, desnutrido, hirviendo en pulgas, sin fuerza para caminar y a punto de ser atropellado. Afortunadamente una persona de buen corazón lo encontró y le brindo los primeros auxilios que salvaron su vida, para que posteriormente llegará a nuestro hogar.

Bruce, como lo llamarán ellos y ahora Tocino, tuvo una segunda oportunidad, pero ¿Cuántos de ellos la tienen? miles de perritos, gatos, y diversos animales mueren por negligencia humana, ya que ellos no tienen la culpa, no eligen reproducirse sin control o ser abandonados.

Tocino ha estado en casa tres días y no nos cansamos de ver su carita, pensamos que se ve más feliz y relajado. La primera noche no pudo dormir, estaba inquieto y si acaso durmió unas tres horas, ahora; dos días después, duerme muchas horas al día y por la noche con más tranquilidad, estira sus patitas y nos deleita con sus fuertes ronquidos. Lo observo dormir a mis pies y me pregunto: ¿Cuánto tuvo que recorrer y vivir? sus cojinetes están muy duros, lastimados y me atrevería a decir que están hinchados, sus costillas y los huesos traseros se marcan ya que no tiene mucha carnita, está lleno de golpes y cicatrices, pero lo que más me entristece es que si hablamos fuerte o hacemos movimientos bruscos se asusta, se encorva y baja su colita. ¿Cuántos kilómetros recorrería Tocino, tratando de encontrar a sus dueños? pensamos que tenía un hogar, ya que responde al uso de correa, no hace sus necesidades dentro de casa y es obediente. Me he preguntado en repetidas ocasiones: ¿Qué vivió en las calles? ¿Cuántos golpes e insultos recibió mientras buscaba comida? ¿Se lo robaron? ¿Se escapo de casa? ¿Lo abandonaron? Y al final no puedo evitar sentirme triste por pensar lo mal que la paso y me hago más preguntas: ¿Por qué los humanos no somos más empáticos? ¿Qué pasaría si cuidáramos a las mascotas como si fueran seres amados o de nuestra familia? Yo sé que podrán decir: ¿Qué te pasa? Hay muchos niños, adultos, adolescentes y ancianos en situación de calle y sí,

es cierto, pero nosotros tenemos raciocinio, aunque no siempre es nuestra elección estar en la calle, también es un poco más viable tener oportunidad de dejar esa vida, pero los animales no.

Por eso hoy quiero invitarte a que hagamos algo por disminuir esto, hay refugios, campañas de esterilización, de vacunación y de apoyo a los peludos, el problema es que seguimos siendo renuentes a utilizarlos. Mucha gente aun piensa que es dañino esterilizar, que los peludos tienen necesidad de aparearse y que para evitar que enfermen de cáncer deben tener una camada para evitarlo, aunque esto no es verdad y lamentablemente nacen los peluditos, no siempre son colocados en un hogar que realmente se comprometan con ellos o muchas veces son regalos para niños que aún no tienen la capacidad para hacerse responsables y terminan siendo mascotas abandonadas.

Alguna vez un psiquiatra me dijo: Los niños deben tener una mascota y aunque no tienen la capacidad de hacerse responsables de ellos, para eso están los papás. Quizá no sea algo valido para todos y muchas veces nos empeñamos en querer que los niños sean completamente responsables de sus mascotas, siendo que aún no tienen la capacidad, pero sin duda, una mascota debería ser un derecho para los niños que así lo prefieran.

En fin, no pretendo juzgar o arreglar el mundo de los peludos, pero si me gustaría que seamos más conscientes de que los animales no están a nuestra disposición y aunque en muchos casos su nobleza nos permite abusar, debemos amarlos y respetarlos. Si a ti no te gustan los animales eso no te exime de brindarles su espacio y respeto.

Te quiero invitar, si es que tienes la oportunidad, el tiempo, dinero, espacio, pero sobre todo amor, adopta a un peludito. Se que muchas veces nos emociona tener un cachorrito, pero los perritos adultos también son bonitos y agradecidos. Ponte en su lugar y piensa: ¿a ti te gustaría que te despreciarán por viejito?

Entonces, vamos a aportar algo; siempre algo, será mejor que nada.



CARBÓN ACTIVADO



ZAXAMYCU

Por: Zaci

El carbón activado es un ingrediente natural que ha ido ganando adeptos, gracias a que es purificante y desintoxicante, asegura un clavado a tus poros para dejar tu piel más limpia y libre de algunas molestas imperfecciones. Lo podemos encontrar en diversos productos naturales como: mascarillas, jabones, pasta dental, champús y cremas; así que te recomiendo que lo incluyas en tu rutina de belleza y aseo personal, no te arrepentirás.

El carbón activado se obtiene de la combustión de materia orgánica rica en carbono. Estas pueden ser cáscaras de coco y cortezas de frutos secos. Para activarlo se somete a un proceso de oxidación que aumenta su porosidad y potencia su absorción, es decir; su capacidad para atraer toxinas.

Beneficios:

- **Potente detox:** Ya que absorbe toxinas, impurezas, restos de grasa y suciedad;
- **Absorbe el exceso de grasa en la piel:** Equilibrando y brindando una apariencia más limpia y mate;
- **Antibacteriano y desinfectante:** Nos puede ayudar a decir adiós a los molestos granitos y espinillas;
- **Aporta luminosidad:** Al limpiar a profundidad la piel e igualar la superficie cutánea, revela una piel más limpia y luminosa;
- **Ayuda a todas las pieles:** Limpia los poros y los hace menos visibles. Las pieles grasas y mixtas se verán más beneficiadas.

Entonces ya tienes una buena opción natural para ayudarte a equilibrar tu piel. Te dejo una receta para que puedas checar sus beneficios. Recuerda que como siempre te digo, debes hacer prueba de alergia y también es bueno que sepas que no todos los ingredientes nos sirven a todos de la misma forma, así que, lo mejor es observar nuestra piel y si ves que te seca mucho o que te irrita, encontraremos algún otro ingrediente que sea el adecuado para ti.

Vamos a poner en práctica lo antes aprendido y veamos los resultados.



Necesitamos:

- Una cucharada de carbón activado o si las encuentras en capsula, el contenido de 4;
- ½ cucharada de aloe vera o gel de sábila;
- 1 capsula de vitamina E;

Ahora es momento de mezclar todo hasta tener una pastita homogénea y con tus manitas y carita muy limpias, aplica en tu rostro. Después de 15 o 20 minutos (antes de que sientas tu piel muy tirante o que no puedes moverte) retira con mucha agua sin tallar. Seca dando golpecitos con una toalla limpia. Esto lo puedes aplicar una vez a la semana.

Esta mascarilla te va a ayudar a regenerar, aclarar y disminuir la piel grasa.

Espero puedas probarla y beneficiarte con sus bondades.





FOCO ROJO DIÁLOGO MUERTO

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10





¿Cuál es el secreto para un largo amor? El diálogo entre las diferencias.

Mario Benedetti

Solamente a través del diálogo se pueden dirimir las diferencias. Todo lo demás no sirve y terminará, desgraciadamente, en fracaso, resentimiento y violencia.

¿Por qué llegamos a esto? ¿Por qué no hicimos algo antes? ¿Porque no sabemos ser ciudadanos? Apenas empezábamos a aprender.

La primera vez que tuve edad para votar el único candidato a la presidencia era José López Portillo. No hubo ningún otro candidato. Recuerdo haberme sentido muy frustrada, nunca se oyó una propuesta, un plan de país. Recorrí el territorio nacional haciendo una campaña imaginaria como si tuviera contendientes imaginarios. Una que otra voz se alzó en protesta, tan quedo, que casi no se escuchó. Así estuvimos acostumbrados durante 70 años del PRI. Vivíamos nuestras vidas sin ocuparnos de la política, hasta que llegaron las crisis económicas que nos cambiaron la existencia y tuvimos un gran retroceso. La de 1976, 1982, 1987, 1994 y 2001. En estas crisis nos dimos cuenta de que la política sí importa, de que nuestros representantes sí importan, de que el presidente sí importa. La función de un gobierno es crear condiciones adecuadas para que sus ciudadanos puedan vivir bien y en paz, con seguridad, con trabajo, con servicios de salud. Si un gobierno no puede cumplir eso, es nuestro deber exigirle o cambiarlo.

México se ubicó en 2021 como el 12º exportador y el 12º importador en el mundo, según el Banco de México y el Banco Mundial. También es la 15ª potencia económica del mundo, con una población de casi 130 millones, una rica historia cultural y gran diversidad, una geografía favorable y abundantes recursos naturales, México se encuentra entre las quince economías más grandes del mundo y es la segunda de América Latina. No somos un país irrelevante, además, tenemos más de tres mil kilómetros de frontera con el mercado más grande del mundo, Estados Unidos.



¿Por qué tenemos tantos pobres? ¿Por qué no somos una sociedad más decidida y menos apática a la hora de exigir nuestros derechos?

Desafortunadamente, el PRI nos dejó dormidos y anestesiados. La excusa de “todos son iguales”, que mucha gente usa para no involucrarse, ya no aplica. “Todos roban” es normal. “Todos hacen fraudes” es normal. “Solo quieren el poder para enriquecerse” es normal. PUES NO, no es normal, como tampoco es normal que desaparezcan un promedio de 28 personas diarias, ni que mueran asesinados un promedio de 94 personas al día. El escándalo de la estafa maestra de Peña Nieto ya palideció ante, por ejemplo, el fraude de Segalmex y NO ES NORMAL. Tampoco es normal que no tengamos suficientes medicinas o quimios para los niños con cáncer, o vacunas para influenza, o vacunas y tamiz neonatal para los recién nacidos. Para una economía del tamaño de la nuestra, simplemente, no es normal.

Estamos viviendo tiempos muy peligrosos para el futuro de nuestra República y de la democracia. Tiempos de cerrazón al diálogo. El espectáculo

que han dado nuestros legisladores con la reforma a las leyes electorales y al INE, que ni siquiera leyeron, es una falta de respeto al espíritu de ley, a la representatividad y a las normas establecidas.

Que en 4 años nunca se haya invitado a la oposición a negociar, es patético, más cuando se está reformando el funcionamiento del INE, en donde las reglas electorales y de operación del instituto serán cambiadas, es inaudito que no se escuche a la oposición y se busque el consenso.

No vamos a tener claridad ni autoridad en los resultados de las elecciones del 23 y del 24, y esto nos puede llevar a un estallido de violencia que no queremos los mexicanos.

Que desde el púlpito presidencial se amenace un día sí y otro también, NO ES NORMAL. Que nuestros representantes pasen una reforma sin leerla, no es normal. Que nuestros diputados y senadores solo levanten el dedo en una actitud sumisa y abyecta, sin pensar en sus representados, no es normal. Que se dejen vivas cláusulas como la de “vida eterna” que les permite traficar con los votos y darles vida a partidos rémoras por los que nadie votó, no es normal.

¿Vamos a permitir que se nos escurra la democracia y la libertad entre las manos? ¿Vamos a dejarles un país en ruinas como Cuba y Venezuela a nuestros hijos?

Tenemos que empezar a unirnos todos y combatir al abstencionismo, que es nuestro peor enemigo. Tal vez ahorita vives igual y no te sientes amenazado, pero, créeme, lo estás y cuando te des cuenta, va a ser demasiado tarde. Aprender a ser ciudadanos. Cumplir con nuestros deberes y exigir nuestros derechos.

La democracia es una condición que solo se puede mantener si absolutamente todos los ciudadanos la defienden. Ser demócrata es una actitud que debemos tener cada día de nuestras vidas.



El verdadero destructor de las libertades del pueblo es aquél que le reparte regalos, donaciones y beneficios

Plutarco





ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA





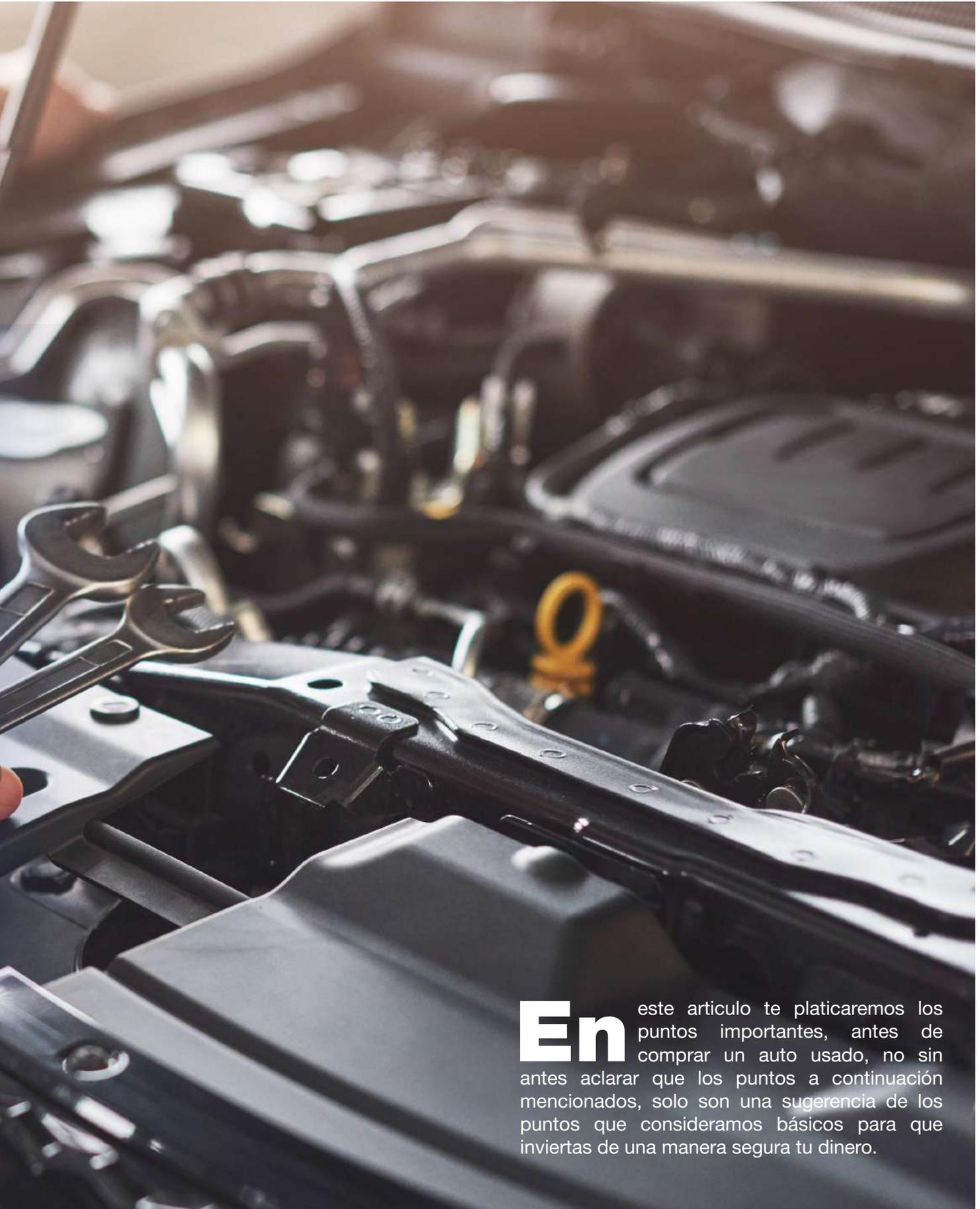
AUTOS

¿CÓMO REVISAR UN AUTO USADO ANTES DE COMPRARLO?

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo



En este artículo te platicaremos los puntos importantes, antes de comprar un auto usado, no sin antes aclarar que los puntos a continuación mencionados, solo son una sugerencia de los puntos que consideramos básicos para que inviertas de una manera segura tu dinero.

1

Después de haber encontrado un auto que se adecue a tus necesidades y que este dentro de tu presupuesto, debes de cerciorarte que el vehículo esté libre de reportes de robo, así como saber si cuenta con adeudos o algún impedimento legal que te traiga problemas a futuro, recuerda que comprar un vehículo también trae consigo una responsabilidad ciudadana, y ¿cómo puedes verificar esto?, pues puedes ingresar a la página del Registro Público Vehicular o REPUVE (www.repuve.gob.mx) en donde solo tendrás que ingresar el número de placa, o el NIV (Número de Identificación Vehicular) o el NCI (Número de Constancia de Inscripción)

2

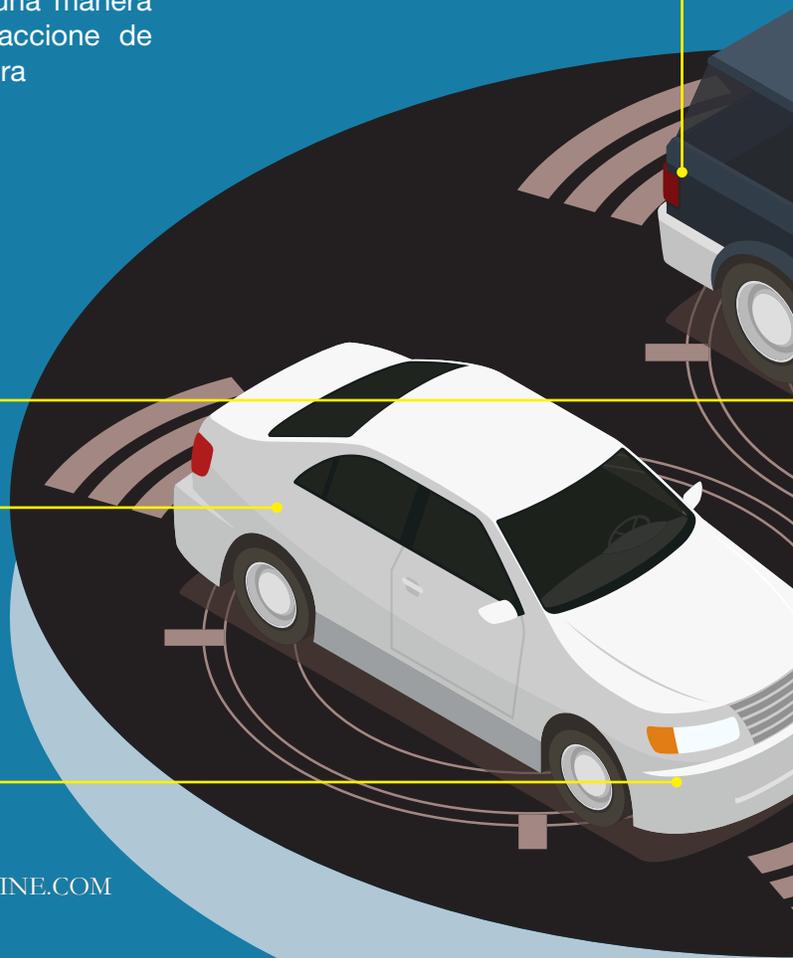
Una vez que no tengamos impedimentos legales es importante el pedir al vendedor una prueba de manejo, y este punto es crucial; debes de poner mucha importancia a temas como, si el auto enciende a la primera o tiene problemas de encendido, así como escuchar los ruidos que pueda hacer el motor, el olor de la combustión o si tiene otros olores, como hace el cambio de las velocidades, y en general necesitas estar muy atento a todo el funcionamiento, así que necesitas estar muy atento

3

Recuerda verificar los testigos que aparezcan encendidos en el tablero, si alguno de estos se enciende es un claro signo de que algo está mal, para intentar prevenir esto también visitar tu mecánico de confianza y pedirle que escanee el vehículo intentando detectar algún mal funcionamiento del mismo;

4

Así mismo asegúrate que el frenado sea de una manera suave y que reaccione de una manera segura



5

Uno de los puntos a considerar son las colisiones que pudo haber tenido y esto lo puedes verificar con una inspección sencilla, procura el revisar los paneles que no estén torcidos o que no sean de colores diferentes pues esto puede indicar que fueron reparados y muchas veces ocultan problemas internos

6

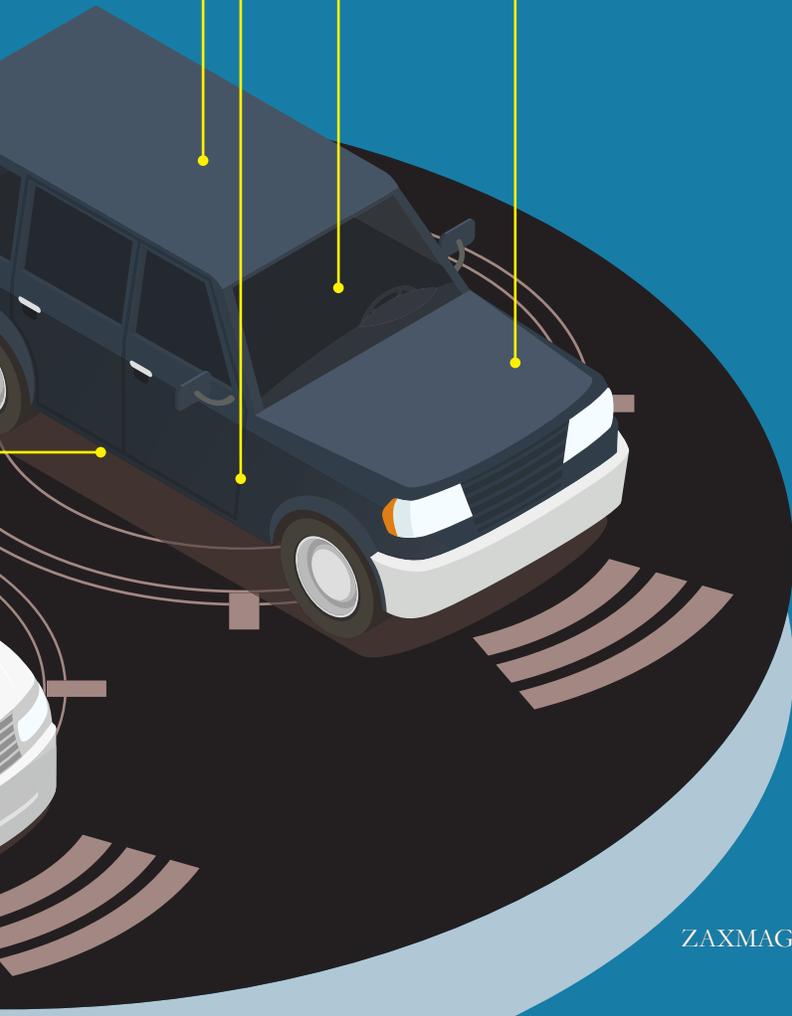
El checar el color del aceite, y su viscosidad es importante, además recuerda que el aceite debe estar libre de partículas extrañas, además no debe sacar humo a la hora de acelerar

7

No menos importante es el interior y que los sistemas con los que cuenta funcionen correctamente, recuerda que es tu dinero el que estas invirtiendo desde los vidrios o el aire acondicionado, así como el ajuste de los asientos son importantes de la misma manera puedes checar que las vestiduras no estén deterioradas o que tengan un buen aspecto

8

Por último, te recomendamos checar el precio en el mercado, pues esto te dirá si estas pagando un precio justo, recuerda que existe el libro azul que te puede dar un precio promedio en el mercado.



Esperamos que estos puntos sean de ayuda al momento de tomar la decisión de que auto usado comprar, además, no les tengas miedo con los cuidados de mantenimiento oportunos pueden ser una gran opción para adquirir una forma de transporte segura sin requerir una gran inversión.

AUTOS

LA INVASIÓN DE LOS AUTOS ELÉCTRICOS

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

Desde que los sueños de Elon Musk al respecto de crear autos eléctricos comenzaron a germinar, hemos tenido muchos avances positivos en el área, tal es el éxito del proyecto, que lo que anteriormente se consideraba una idea loca y fútil, se ha convertido en el futuro de la industria automotriz, por ello, todas las empresas del mundo fabricantes de autos han comenzado su proceso para la electrificación de sus creaciones y a pesar de que tienen diferentes fechas de vencimiento para esta meta, definitivamente todos están trabajando en conseguir que el 100% de sus motores sean movidos mediante energía eléctrica.

Como todas las ideas, esta conversión también tiene sus retractores, ya que consideran que la industria automotriz eléctrica fomenta el uso de estos medios de transporte, porque pensamos que su impacto en la naturaleza es nulo, además de dar una apariencia muy cool, pero dichas corrientes ideológicas sostienen que en lugar de instar al cambio de un auto por otro deberíamos estarnos encaminando a retomar diferentes medios de transporte, como quizá una bicicleta o autos comunitarios, porque debemos considerar que a pesar de no existir una combustión, el almacenamiento de la energía para permitir el movimiento del auto depende del uso de baterías y si estas no se desechan de la manera correcta será sin duda un problema contundente a futuro.

A pesar de los diferentes retos que esta industria tiene que enfrentar y las soluciones que aún se tienen que buscar, no cabe duda alguna que Tesla el gran culpable de esta gran revolución automovilística, prueba de ello es que sigue cumpliendo y cosechando grandes triunfos, como es el caso del camión Tesla semi el cual en los días previos a este texto demostró que tiene el poder de cualquier camión de diésel en la carretera y no solo eso, logró una eficiencia de 804.67 kilómetros con una sola carga, esto, sin duda, cambia la forma en la que conceptualizamos los autos eléctricos convirtiéndose en una alternativa palpable para diferentes necesidades y definitivamente si pudiéramos cambiar nuestros camiones de diésel por eléctricos podríamos provocar una mejora sustentable en nuestra huella de carbono.

Aún estamos lejos de tener todas las respuestas al respecto de cómo diseñar y fabricar un auto o medio de transporte que sea totalmente amigable con el medio ambiente pero, los autos eléctricos, hasta ahora, son la alternativa más viable, derivado de esto también hay muchas personas que comienzan a fantasear con las posibilidades que este mundo nos puede dar y como se podría empezar a usar estas bondades en otros medios de transporte más personales y quizá placenteros, tal es el caso de esta casa rodante que publicaron en el Twitter de electrekCo, ¿Impresionante y bello, cierto? Quizá aún será necesario esperar unos años para ver algo así, porque a pesar de los sorprendentes avances de esta industria, sus protagonistas aún están buscando respuestas, esperemos las encuentren muy pronto y así poder vivir la invasión de los autos eléctricos.



Fotografía: electrekCo



Fotografía: Teslamotors



ZAX

MAGAZINE

PODCAST





Rigoberto

Veloz

Yo tengo como un espíritu más de artista...

Por: Alejandra Gil

Cineasta, actor y dirigente del Festival Internacional de Cine de Tequila, demostrando que la perseverancia y la búsqueda de la fraternidad son indispensables para el éxito de los proyectos.

RV: Muy buenas tardes, Gracias por este tiempo que nos das en tu programa y pues estamos muy contentos, estamos preparando ya la séptima edición del Festival Internacional de Cine de Tequila, que será del 26 al 29 de Abril del próximo año y en este momento pues, tenemos las convocatorias abiertas para invitar a todos nuestros amigos cineastas a presentar su corto, medio, o largo metraje, en esta séptima edición, donde puedan tener un encuentro con el público, para platicar acerca de su trabajo y sobre todo muy importante para nosotros y recordar que en esta zona de Jalisco, en la zona tequilera no hay una sola sala de cine por lo que, estás funciones son en el paisaje agavero y en las antiguas haciendas tequileras, y pues es muy importante esta labor de convertir estos espacios industriales en espacios para la cultura y un sano esparcimiento y relacionar esta bebida tan representativa de México con el arte, en este caso.

AG: Oye ¿tú radicas en Guadalajara?

RV Si, así es.

AG: ¿Recomiéndanos algo que comer en Guadalajara?

RV: Híjole todo, bueno yo soy fan obviamente de nuestro platillo mas popular que es la torta ahogada, es un platillo muy sencillo porque se trata de un bolillo o virote que le decimos nosotros aquí, salado, un poquito más duro, porque ves que tú vas a otro estado de la república y venden tortas ahogadas, pero al mojar este bolillo en salsa se desbarata, el bolillo que hacen en Jalisco no sé desbarata, es más duro que incluso usan esa salsa de jitomate para poderlo ablandar, entonces tiene muy buen sabor, hay con carnitas,

hay de camarones, hay de panela, con una salsa Chipotle o hacen salsas especiales, una verdadera delicia con la carne en su jugo, la birria, hay muchísimo, hay un lugar que se llama Merequetengues que tiene unos sopecitos, así chiquitos de masa, también deliciosos y en tequila los que van allá pues hay unas como brochetas pero con agave en lugar del tradicional palito, lleva una planta completa de agave y ahí están enterradas las carnes y pues obviamente le da un sabor especial a la comida, incluso nuestro festival es mucho de eso, de cocina con el sabor del agave, tenemos muchos platillos que van a poder disfrutar nuestros invitados que tienen estas peculiaridades.

AG: La entrada al festival, ¿puede ir cualquier persona o únicamente las personas que están participando?

RV: En este año, es cualquier persona, los anteriores por lo de la pandemia si era bajo invitación, pero esta vez va a ser abierto al público, simplemente hay que apartar cuando abrimos convocatoria para una conferencia o para algún taller o masterclass, a tiempo anunciaremos y tienen que empezar a reservar sus lugares y bueno ya, si por algo ya está saturada lo anunciaremos, si ha pasado que algunas actividades ya no tenemos espacios, pero esperemos esta vez por todos los que no conocen el festival tengan la oportunidad de conocerlo.

AG: Rigoberto, tú eres actor y cineasta ¿cuál de esas dos actividades te gusta más?, ¿disfrutas más una que la otra?

RV: Fíjate que depende mucho del proyecto y a lo mejor las circunstancias de vida, por que hay veces que extraño mucho el hacer teatro por ejemplo, incluso en el festival, en estos casi siete años que he estado de lleno en el festival he participado en dos obras de teatro, curiosamente en tequila donde no hay mucho teatro, pero como supieron que era actor, la empresa Cuervo



hace seguido espectáculos y me invitó a dos proyectos y muy agradecido, pero entonces, extraño mucho la actuación, la disfruto mucho en el escenario, fíjate también he actuado en películas pero aun no me siento como pes en el agua, me cuesta trabajo, me siento todavía observado, me siento un poco desconcentrado y acá en lo que es el escenario me siento en casa, aprendí a caminar, digamos entre los telones, entre los reflectores con todo lo que significa el teatro y hacer cine me gustó mucho también por

que me permite ayudar, pues trabajo en un equipo muy grande y se crean sinergias interesantes de diversos talentos de fotógrafos, de estilistas, vestuaristas, actores, entonces significa unirlos, conozco gente por aparte y digo: “si esta persona conocerá, si trabajará con él o a lo mejor si conociera a este actor” y eso me llama mucho la atención pues disfruto ambas, pero extraño un poco mas la actuación, la actuación de teatro aquí en Guadalajara, esperemos pronto regresar a escena.

AG: Además, que todo el proceso de pandemia lo dificultó mucho.

RV: Fíjate que los espacios siguen siendo los mismos de hace prácticamente 30 años, en Guadalajara por ahí hay un 1, o 2, teatros pequeños independientes que crecieron, pero además ya cada vez somos más, digamos la comunidad teatral y los espacios son menos o siguen siendo los mismos, pues ya las temporadas que antes duraban hasta 6 meses, pues ahora duran 2 semanas o 15 días o un mes, todo lo hace más complejo.

AG: No había pensado en esa parte, digo que, por una parte esta bien por que obviamente queremos que mas gente se dedique a estos ámbitos pero claro los recursos deberían empezar a expandirse también.

RV: Si, así es.

AG: Oye tú eres fundador de Festival Internacional de Cine de Tequila ¿por qué fundar un festival internacional de cine?

RV: Digamos que no era al principio una intención yo empecé a estudiar cine y mi primera película la hice en el año 2004 y me quede muy endeudado y el gobierno me apoyo, el gobierno del Estado de Jalisco me apoyó en dos ocasiones y la tercera vez que toque la puerta me mandaron a Tequila, para ser maestro en el reclusorio y fue una experiencia bellísima compartir con las personas privadas de la libertad, conocer sus historias, del cómo trabajaban, cómo se comprometían con un trabajo artístico, fue la verdad una gran experiencia y de ahí surgió, que tenemos una persona, don Hermenegildo, que está en silla de ruedas y el quería escribir una historia o una novela en base a todas las historias que estaban surgiendo ahí, porque los internos trabajan con cosas que ellos mismos hicieron sus anécdotas buenas y malas, entonces él estaba anotándolas, dice: “quiero hacer una novela maestro”, y a mí, pues yo venía de estudiar cine, dije: “hagamos una película de eso” y con la intención de



Fue una experiencia bellísima compartir con las personas privadas de la libertad, conocer sus historias, del cómo trabajaban, cómo se comprometían con un trabajo artístico, fue la verdad una gran experiencia...

que ellos vean películas y todo, organicé una muestra de películas de cortometrajes dentro del reclusorio y fue un exitazo en Tequila y en Tepatitlán que es otra localidad de Jalisco, además en Puente Grande en el reclusorio de mujeres tuvo muchísimo éxito y de ahí surgió la idea de hacer un festival de cine en Tequila o sea de poder hacer esto y con esa misma temática de poder apoyar porque en ese momento en el 2004, 2005 la universidad de Guadalajara no tenía una sección de hecho en Jalisco no había oportunidad para nosotros como jaliscienses,



“ ”

Es siempre una labor de apoyar la cultura y también apoyar al ser humano a buscar que seamos mejores personas...

competimos igual con otros proyectos que traían en el FIC de Guadalajara por qué es el papá de todos los festivales, festivales muy grandes también más aparte de Guadalajara, entonces eso fue lo que primero, fue como: “sí, tengamos un espacio” pero fue difícil, porque las tequileras en aquel entonces no mostraron el interés de quererlo hacer y tuvimos que esperar por más de 10 años en una empresa más brillante del tequila y a partir de ese empezaron como una bolita de nieve a sumarse todos los demás, el gobierno, las autoridades y pues bueno creo que es siempre una labor de apoyar la cultura y también apoyar al ser humano a buscar que seamos mejores personas y si tú visitas luego esta zona de tequila o te das cuenta que la mayoría de los pobladores tienen muy poca oferta cultural y además, están como pues su futuro depende mucho de los grandes empresarios del tequila y creo que la cultura en esos casos también se ayuda imaginar o te ayuda también, es una posibilidad de movilidad, de poder cambiar tú estatus social o laboral y la cultura pudiera ser un eslabón para hacerlo.

AG: Creo que estamos de acuerdo y hacia allá iba mi pregunta por que obviamente cuando tú estás en contacto con historias tan crudas que a veces uno encuentra en situaciones así, considero que cambia la perspectiva, ¿cambió tu perspectiva al estar en contacto con ellos, con las personas que estaban recluidas?

RV: Totalmente ósea mira, yo actualmente soy maestro de secundaria, ya tengo de maestro de artes 17 años, voy a cumplir en unos meses 17 años de ser profesor y la verdad es que, encontrarme con cierto miedo porque desde que llegas te dicen que es un trabajo de alto riesgo, que pueden agarrarte cómo una presa para cuando hacen los mítines o cosas así, pero al contrario, me encontré con seres humanos fantásticos, por qué yo creo que todos podemos llegar a cometer errores, en primera instancia la gran mayoría acepta que cometió un error, ya ves, como personas de la vida real no lo aceptamos, caminamos como con un aro de soy

buena persona, soy alguien ejemplar, cuidando mucho el qué dirán y acá eso ya no importaba eran muy sinceros, hablaban de lo que son, de los errores que cometieron, y a partir de eso también deseaban cambiar, ayudar con su historia personal a otras personas, ese tipo de apertura de poder trabajar, incluso digamos de algún modo con su parte oscura si la pudiéramos llamar así, de poder usar ese error y tratarlo de convertir en algo artístico por qué fue lo que hicieron escenas, las escribían, las interpretaban, las modificaban, entonces creo que es eso, a mí me fascinó, aparte muy agradecidos gente que entrega el corazón o sea prácticamente te dan ganas de llorar cada vez que iba y eso ha pasado en el Festival siempre hacemos funciones dentro del reclusorio de Tequila y no hay elenco de una película que no lllore, así tú veas que la película es una comedia romántica, acá los internos le agarran un montón de simbolismo y empiezan a compartir experiencias de su vida cuando termina, van con los actores y todo el mundo llora directores, productores y actores ósea sales conmovido, digamos que tú película es una simpleza claro por así decirlo, algo muy sencillo, de repente para ellos desde su visión fue maravillosa les tocó el corazón, les abrió su mente, creo que a veces perdemos está sensibilidad como seres humanos y con encontrarse con esas personas te recuerdan lo que realmente experimentamos día con día esos sentimientos que siempre están a flor de piel y a veces nos reprimimos.

AG: Yo creo que la sabiduría esta en la experiencia en la vida en sí mismo, a veces creemos que para entender necesitamos forzosamente ir a una escuela, para tener cierta capacitación, pero en ocasiones simplemente ser humanos es lo que mas necesitamos para estar cerca el uno del otro.

RV: Sí, así es y eso es algo que, en el reclusorio, con esas personas lo encuentras todos los días es lo interesante.

AG: Me encanta ver la dedicación que tienes al arte y a todo este proceso, para ti, ¿por

que dirías que es importante?, bueno ya lo abordaste un poquito cuando dijiste que podía ser un cambio de perspectiva por el panorama que ellos tienen, pero creo que me gustaría que lo ahondaras más, porque muchas veces el arte va de la mano con cambios sociales, cambios en la estructura de como nos organizamos y siempre a un panorama que rompe con lo que estamos acostumbrados a ver, entonces tú realmente lo ves de esta forma, ¿cual es la función del arte en nuestra sociedad?

RV: Sí, mira como un ejemplo el mismo tequila, digamos un país después de la revolución en México de 1910 encontramos un país sin identidad, con un México lleno de cosas o de culturas y de costumbres tan diferentes y entonces encontrar una identidad para México, pareciera algo difícil y fue a través del cine, en esta época de oro que nos ayudó como mexicanos a nosotros mismos y en ese cine mexicano apareció el tequila en esta época de oro y pues a nivel mundial nos reconocen, por la charrería, por el mariachi y por el tequila, aunque en esas épocas y aún en la actualidad tú vas a Colima o a algún destino como a Guanajuato y encuentras 2 o 3 marcas de tequila nada más cuando hay más de 2000, aquí en Jalisco tú vas a la tienda y las encuentras, pero creo que el arte esta también en ese aspecto de cómo ayudó a darle una identidad y un sentido a una nación en ese momento y nosotros como festival de cine, la UNESCO en el año 2006 reconoció el paisaje agavero y el tequila como patrimonio cultural de la humanidad y uno de los motivos fue por la presencia del tequila en la época de oro del cine mexicano, por todos los actores, María Félix, Pedro Infante, Jorge Negrete, el que tú me digas, el Indio Fernández, todos ellos tuvieron en alguna escena una botella de tequila en su mano, entonces creo que el arte es fundamental para darnos esta identidad, para sentirnos que tenemos un espacio en este mundo y ahorita también es muy lamentable que estamos exportando imágenes violencia, ósea que las películas que hablan del cine mexicano o son comedias muy simplonas y que son todos de una clase alta o media alta

“ ”

El arte es fundamental para darnos esta identidad, para sentirnos que tenemos un espacio en este mundo...



que ya no están hablando de esas costumbres y esas cosas, no todas las películas pero la gran mayoría pues ahorita han tratado en este cambio de gobierno de apoyar también otro tipo de cine, entonces creo que los festivales como nosotros, somos las ventanas para esas otras miradas que son muy importantes, donde si nos parecemos o si nos reconocemos en esas películas como ahora yo veo la película de Lobos de Samuel una película de Jalisco y ver esos dos niños que se quedaron solos en una casa y la manera en que jugaban ellos que tienen que inventar sus juegos pintando las paredes, lo impulsa uno a decir: “así era mi infancia, no igualita pero hay cosas similares” y de esa manera pues creo que ocupamos esas películas, hoy en el arte se busca ese sentido y que nos ayude a encontrarnos.

AG: Tú trabajo y tus actividades son de mucha creatividad ¿como mantienes la creatividad viva en ti? le hablas a la musa o te visita todas las noches, le tocas la guitarra ¿que haces?

RV: Yo creo que la creatividad, es mucho resultado de la frustración, a que voy, a veces cuando mas se me ocurren a mí cosas nuevas es cuando más triste o más frustrado me siento, primero llega un momento en el que yo percibo que ya no se me ocurre nada nuevo, y que me siento como que ya me di por vencido y me permito sentirlo ósea que me permito sentirme derrotado, porque sé que va a pasar, porque sé que no me gusta tampoco alargar mucho el sentimiento, ni azotarme, pero si me lo permito digamos hasta derramar lágrimas y decir no sé qué hacer y en ese momento pasa, creo que las cosas se me vuelven a ocurrir, surge la creatividad, surge una puerta de esperanza y luego yo creo que es, digamos para mí, ese dolor o esa frustración que te orilla a tener que darle una respuesta y decirte: “pues es que no me puedo morir”, o no me puedo quedar quieto porque me asfixio y tengo que hacer algo y empezar a moverme, es en ese lugar donde yo digo que ya no hay salida y trato de decir pues debe de haberla, deja moverme y ya te aparece, de repente, el proyecto, la nueva idea, creo que hay que estar como muy atentos a lo que sucede



Yo creo que la creatividad, es mucho resultado de la frustración, a que voy, a veces cuando mas se me ocurren a mí cosas nuevas es cuando más triste o más frustrado me siento...

alrededor, escuchando muy bien a las personas, por qué a veces ahí está la respuesta o sea a lo mejor te lo habían dicho 10 veces y tú nunca lo habías entendido, pero ese día que estabas en este nudo mental, de repente eso que te comentó alguien resulta que es el hilito que hace que todo se afloje y vuelva a surgir la creatividad, yo así lo veo.

AG: Oye que genial me encanta esta parte en que te permites sentirlo, creo que en ocasiones también estamos en este énfasis de no, no, no, todo va a estar bien y evitamos esa emotividad que al final se siente, tu que piensas de esto, de lo que llaman por ahí, el positivismo tóxico, ya ves que hoy a todo le ponemos nombre.



RV: Si, no, no, comulgo con eso por que cuando yo escucho a una persona, que me platica que todo esta de maravilla en su proyecto, que conoce y que ha hecho, no le creo, por que digo es que nada es así, todo es obstáculo, todo es no se puede, como en el Festival si tenemos 20 patrocinadores es que 270 nos dijeron que no les interesa y que no nos quieren apoyar, y no nos contestan el teléfono y no nos responden un correo o ya no quieren saber de nosotros o están hablando mal de nosotros, los proyectos se hacen con una fuerza de soportar o de mantenerse tercicos por que tú estas seguro de que estas haciendo las cosas bien a pesar de que esa gente te dice no, no, no y también hay que reconocer cuando hay errores pero la intención con la que lo haces es muy importante entonces sí, no, no, creo en ese positivismo tanto, si creo

que hay que ser entre positivo pero terco en tratar de tener el objetivo o la meta y no desanimarse y cuando llegue el desanimo, pues aceptarlo un ratito pero no tanto y decir híjole si estuvo duro el pedradon y seguir adelante, me caí o me tropecé si subo con muletas pero llego, llego a la meta.

AG: Eso es todo lo que tú haces para tolerar los altibajos o los fracasos o quizás los retos que no puedes ir cumpliendo el ser terco.

RV: Yo creo que sí, pero como te lo digo y esto es lo que me mantiene con este ánimo es que me gusta cuando se me ocurren las cosas, es como una adicción que me gusta, no sé qué me hace ser adicto a esa sensación de decir: “yo sé que después este de esa frustración, de ese sentimiento de derrota qué me abruma va a

ver esta posibilidad” y eso me vuelve a sentirme como un niño de 16 años o de 15 que dice: “si se puede y lo vamos a hacer en grande y a lo mejor luego me vuelvo a estrellar no le hace”, para mí son de mucho conocimiento todos los errores que hemos tenido o problemas, estas equivocaciones o contratiempos los hemos ido aprendiendo y aceptando yo conozco ciertas cosas de mis aliados o de mis patrocinadores que me dicen te voy a dar esto y esto y yo ya se que no les tengo que creer todo, y antes yo me lo creía, tal empresa nos va a sacar de la pobreza, entonces ya los conozco a algunos y de algunos pues seguiré igual los iré conociendo y pues contaremos con nuevas experiencias.

AG: Muchísimas gracias por todo lo que estas compartiendo con nosotros creo que es muy importante y no importa a que área se dediquen pues la perspectiva de como ves tu la creatividad y el buscar soluciones me encanta y me has dejado sin palabras.

Rigoberto, tú conoces muy bien ambos lados del negocio, primero como actor y luego como cineasta y ahorita como organizador de este Festival, que ya te convierte mas en empresario, ¿cuál dirías que es la parte mas difícil que has encontrado en esta parte? por que siempre pensamos que el arte no reditúa, no gana dinero y a lo mejor tú estas caminando contra corriente, por que al final también tienes que ofrecerle algo a la gente que te esta patrocinando, ya sea desde la imagen pública, pero tiene que ganarse algo en todo este proceso nos guste o no nos guste, ¿cómo es esta parte en donde el arte se convierte en negocio? Y además dependemos un poco de que sea un negocio para que pueda subsistir.

RV: Sí, yo creo que es muy difícil porque yo tengo como un espíritu mas de artista, mira el grupo de teatro donde empecé era en una casa y el patio era el escenario y ahí vivían en unas camitas, en unas literas y además por ejemplo, mi primera temporada de 6 meses me gané \$20

““””

Para mí son de mucho conocimiento todos los errores que hemos tenido o problemas, estas equivocaciones o contratiempos los hemos ido aprendiendo y aceptando...



pesos lo qué es un dólar actualmente, entonces yo estaba feliz y contento, porque era como esta vida bohemia de querer hacer las cosas y mucho lo que hacemos es premiar esa idea en el festival que es hacerlo mucho de corazón y hacerlo porque nos late hacerlo, porque es lo que nos apasiona, sin embargo, sí hemos aprendido con el paso del tiempo que los patrocinadores quieren algo a cambio como tú lo acabas de decir, quieren un beneficio y hemos tenido dos tipos de patrocinadores, unos que sí han comulgado con nosotros en el sentido de que en el festival ofrecemos una experiencia, entonces hemos aprendido a darnos a conocernos como festival, respecto qué es lo que te ofrecemos y que no, porque conmigo tú no vas a ir a vender muchos tragos de tequila, no es el festival para vender muchos tragos de tequila o vender más botellas, nosotros vendemos una experiencia cultural y a la vez hemos tratado de buscar que les reditué a los aliados que se unen y que nos apoyan de alguna manera, es decir, nos ha funcionado unirnos a ciertas causas sociales, como que me late todo eso, que sea diferente en cada uno de los eventos que tenemos y a la vez buscamos algún artista que también le gusta este vínculo social que esté relacionado con el cine y entonces, este artista y el festival se convierte en este escaparate, esa fundación de repente recibe más impacto por lo que estamos haciendo, el patrocinador que nos apoyó siente que está haciendo algo positivo para la sociedad y que se relaciona con las personas que también comulgan con él, porque hemos tratado de buscar esas conexiones con empresas que le interesan y hacer este networking en la comida que sabemos que el patrocinador va estar interesado en contactarse con esas personas y que esas personas vienen también para contactarse, pero vienen también por el arte, por el placer de conocerse y de cómo será hacer negocios, entonces hemos ido difícilmente porque no es tan fácil cómo armar el proyecto de cómo correr el festival, para poder armarlo así y que todo sea un ganar-ganar para todos y que entonces sí, sienta el patrocinador que no nada mas es el impacto de que el festival publiqué una

foto en sus redes sociales o página web, sino que, iba a tener esa oportunidad de unirnos a su mensaje, entonces encontramos ciertos tequilas que creemos que les interese o su tequila que le interesa la juventud y hablamos de un tema de la juventud y traemos una A.C. con ese tema, hacemos una fiesta que es en beneficio de esa causa y pues el tequila tiene todo lo público que quiere, incluso hasta la tercera edad, buscamos un tequila que le gustan los extra añejos que van para personas mas reservadas, y queremos el evento para hacer que ese evento no sea conferencia sino que sea un networking, se le entrega un reconocimiento a los empresarios para ganar la atención de otros empresarios, etcétera, armamos todo para que así sea, sí, pero nos cuesta trabajo, lo bonito ha sido que ya tenemos aliados que son parte del Festival, hay tequilas que son patrocinadores que ya conectamos como digamos en el corazón dijera la palabra y que no necesitamos decirles mil cosas, ya nos conocen, ya saben como trabajamos y es más fácil decirles esta es la nueva propuesta, hoy queremos trabajar con este actor porque mira está haciendo esto y esto, y creemos que va con el propósito de lo que tu quieres compartir como empresa y creo que así lo hemos logrado, poco a poco, que el Festival de manejar números rojos en sus primeras ediciones a partir de la tercera empiece poco a poco a mantenerse, somos uno de los pocos Festivales en México que su mayor aportación, el 95% de todo lo que recibe es de la iniciativa privada, no recibimos hasta el momento ayuda del gobierno, que nos caería muy bien porque la estamos buscando.

AG Te agradezco muchísimo la explicación y creo que si alguien nos está viendo o escuchando es momento de cambiar la perspectiva respecto a cómo funcionan las empresas, es decir desarrollar esta clase de ideas en donde las empresas tiene parte de la responsabilidad social de crear esta cambio de dinámica de no estar buscando solo el capital, y creo que este cambio de dinámica es como tú lo estás haciendo, entonces a mí

me gustaría invitar a más personas a seguir tus pasos y a buscar el como si podemos ser rentables sin perder de vista nuestra parte humana, ya sea como empresa, como medio, o incluso como nosotros mismos, como hace rato decías, a veces creo que se nos olvida y lo que trata de establecer la economía naranja, la idea de cómo hacemos que todas las artes y las personas más creativas pueden llegar a ser rentables sin perder de vista que somos humanos los que estamos detrás, ¿algo más que se quede en el tintero?

RV: Tienen que vivir la experiencia del Festival y que es muy importante para nosotros que participen que demuestren la creatividad, para mi ha sido importante conocer chavitos de ahora ya que han pasado 7 años que han seguido trabajando en otros Festivales o en otros proyectos y que surgieron en el Festival y ya puedo decir eso, fijate que aunque llevamos una trayectoria muy corta ya hay amigos, he incluso personas que ahorita en esta edición que viene uno de los chavos que participó ya es patrocinador del Festival, imagínate como de presentarse como talento ahora va presentarse como aliado como una empresa de la industria para ofrecer un premio, entonces eso para nosotros es muy interesante.

AG Y que eso entonces comprobaría el hecho de que, el ayudar por ayudar y de crear lazos termina siendo fructífero y esto sería un caso de éxito de muchos otros que puedes contarnos, y quería hacer énfasis en esta parte de que, si hay un éxito detrás de hacer las cosas por amor, financieramente hablando más allá de lo que te deja.

RV: Sí, a esta persona ya le esta yendo muy bien esta trabajando y le esta yendo muy bien y resulta que ese muchacho dice: “como una vez me ayudaron a mi yo quiero ayudar a otras personas”, entonces creo que es esta cadenita que en los Festivales ayudamos a hacer.



@FICTequila
www.fictequila.com



FESTIVAL INTERNACIONAL
DE CINE DE TEQUILA

Convocatoria Abierta

SELECCIÓN OFICIAL

SELECCIÓN OFICIAL

Convocatoria abierta para proyectos cinematográficos en categorías largometraje, medimetraje, cortometraje y cortometraje estudiantil



FESTIVAL INTERNACIONAL
DE CINE DE TEQUILA

Convocatoria Abierta

EXPRESSO TEQUILA

RALLY EXPRESSO TEQUILA

Una intrépida competencia entre 4 equipos de producción audiovisual formados por 5 personas cada uno, seleccionados previamente con base en la calidad de su trabajo, que tendrán la oportunidad y todos los medios necesarios para filmar un cortometraje en tan solo 48 horas con la integración de un actor de renombre en su equipo de trabajo. Las locaciones serán en alguno de los municipios del Paisaje Agavero.



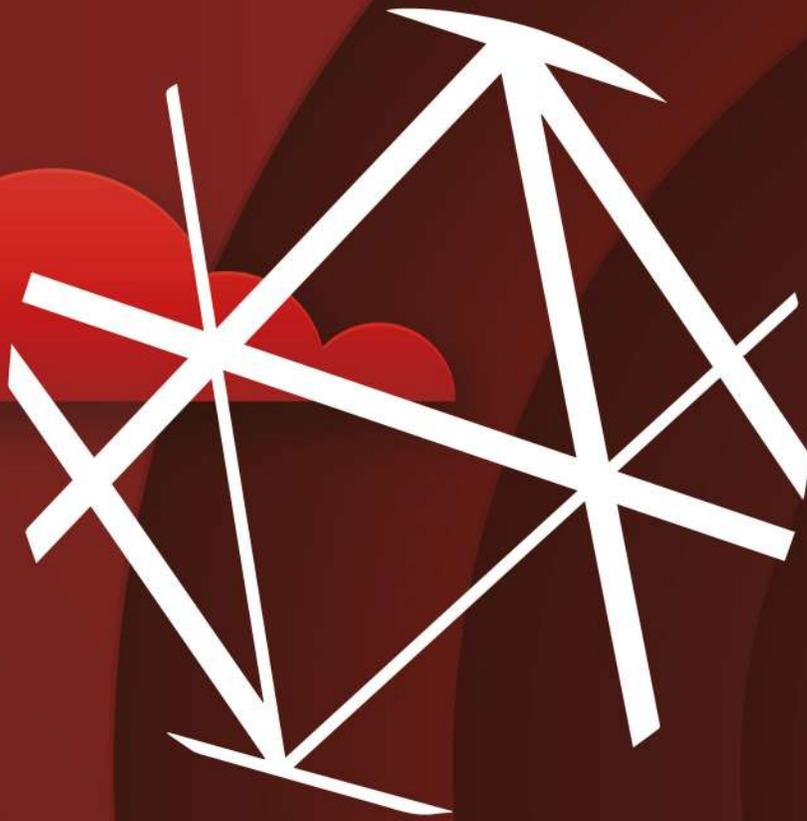
FESTIVAL INTERNACIONAL
DE CINE DE TEQUILA

Convocatoria Abierta

TEQUILA EN CORTO

TEQUILA EN CORTO

Con la finalidad de promover la cultura del tequila, así como promover el Paisaje Agavero y los sitios más emblemáticos que conforman la RUTA DEL TEQUILA se convoca a todas las personas originarias de los municipios de EL ARENAL, AMATITÁN, TEQUILA Y MAGDALENA a participar en este concurso de cortometraje.



ZAX

MAGAZINE

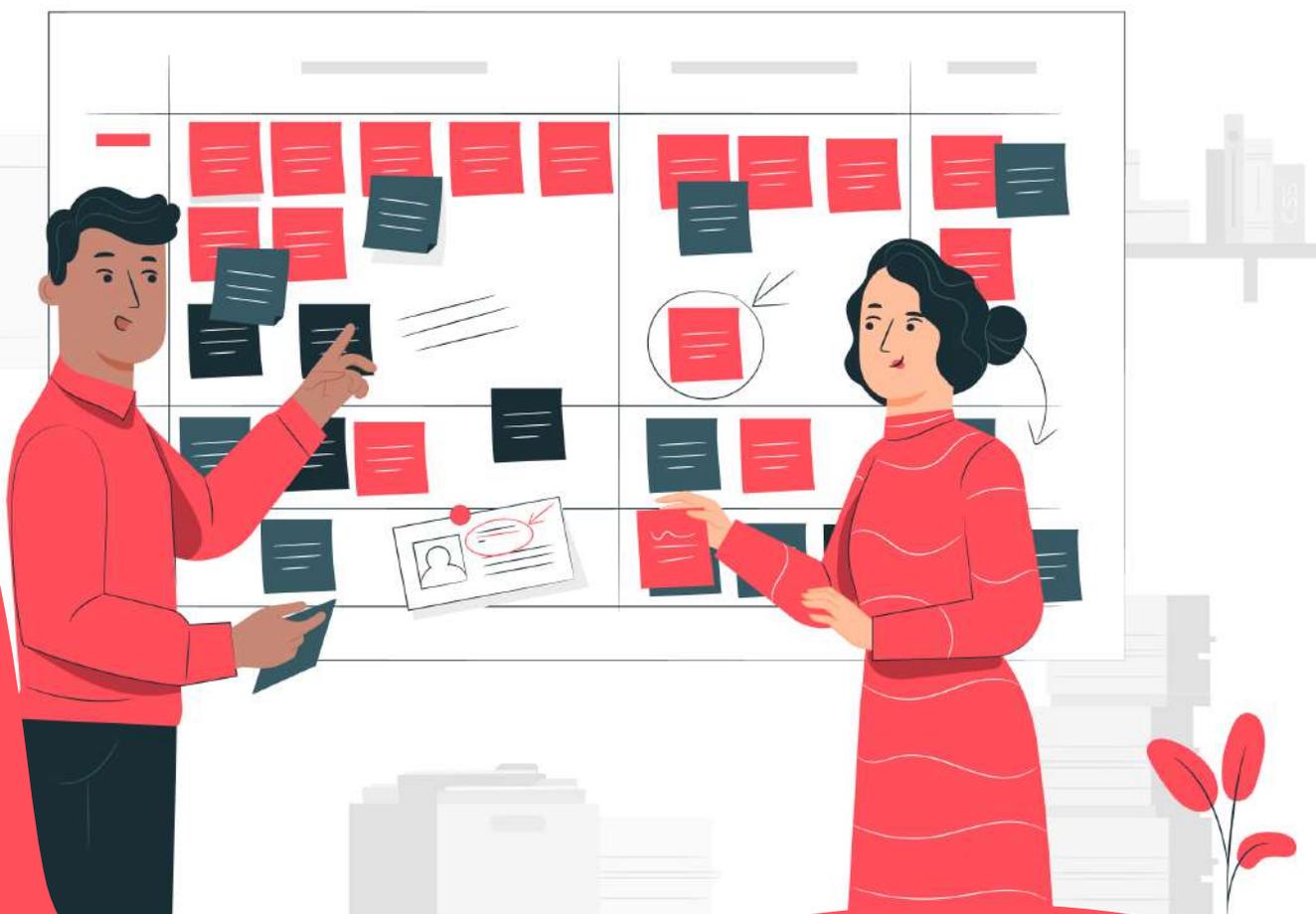


YouTube



SUSCRÍBETE

Planificación anual



Recuerda que un año tiene

365

oportunidades de construir la vida que siempre has soñado y la planificación es un aliado.

Hemos llegado a un nuevo año y viene cargado de sueños, objetivos, planes, metas e ilusiones, entre muchos otros frutos que queremos cosechar, pero les tengo malas noticias la mayoría de los hábitos nuevos son abortados en el primer mes, y sé que no tienen duda de este dato, porque estoy segura que en más de una ocasión han vivido como sus sueños se quedan perdidos en los primeros meses del año.

Si no tenemos un rumbo hacia donde nos dirigimos entonces no importa mucho que hagamos, es decir, de cualquier forma, llegaremos a un lugar, pero no todos los lugares nos complacen por ello es indispensable saber exactamente cuál es el lugar o punto deseado para así dirigir todas nuestras acciones y energía del año hacia ese punto.

1. Elige a donde quieres llegar en este año, de preferencia procura alinearlos con una visión a largo plazo, a 5 años puede ser una buena referencia;

Consejos:

- Procura incluir las áreas de tu vida que son importantes para ti, a continuación, te pongo algunos ejemplos, pero puedes poner los que

sean verdaderamente relevantes para ti así que piensa en que quieres invertir tu tiempo este año:

- o Como tus relaciones personales, tu pareja, tus amigos, tus hermanos, tus hijos, tus relaciones laborales, tu tiempo personal;
- o Desarrollo profesional;
- o Tú salud;
- o Tú entrenamiento y desarrollo personal;
- o Tú finanzas.

- De preferencia no pongas más de 1 objetivo por área, procura mantenerlo sencillo y simple, algunas personas incluso hacen sus objetivos muy pequeños de forma que puedan cumplirse en un mes, así se cierra el ciclo de manera fácil y puede terminarse el año con 12 cosas nuevas cumplidas.

2. Una vez que ya sabes a donde quieres llegar, ahora divide ese sueño en objetivos.

Ahora un objetivo tiene que cubrir ciertos requisitos para que sea fácil de administrar y saber si se cumplió, sé que este proceso puede parecer aburrido y tedioso, pero les puedo garantizar que les dará mucha más claridad y les permitirá concentrar su energía.

Requisitos de los objetivos

Se dice que los objetivos deben ser SMART (inteligentes) por sus siglas en inglés.

- **Específicos (Specific):** Conocer exactamente a donde se quiere llegar cambia totalmente el planteamiento;
- **Medible (Measurable):** No es lo mismo decir, cambiar la alimentación a cambiar la alimentación de 1 comida al día, los recursos, energía y necesidades, cambian totalmente;
- **Alcanzable (Attainable):** Pensar en ahorrar 3 millones en un año cuando tú ganas 10 mil mensuales quizá no sea muy buena idea, la desventaja más grande de proponernos hacer cosas que inalcanzables es que nos despiertan frustración, ahora la solución para proponernos cosas ambiciosas es cambiar el tiempo, es decir, no es lo mismo decir 3 millones en un año a decir 3 millones en 10 años, en ocasiones las cosas imposibles se consiguen al invertir más tiempo;
- **Relevante (Relevant):** Es importante establecer algo que signifique algo y que valga la pena el tiempo a invertir;
- **Tiempo (Time):** Es indispensable poner una fecha compromiso para cumplirlo.

Consejos:

- Intenta hacer el ejercicio lo más exacto que puedas, mientras más claro tengas cuáles son tus objetivos será más fácil que los consiga;
- Una vez más tengo que hacer énfasis en que tienes una visión a futuro, pero, aunque requiera mucho trabajo no hagas más de un objetivo a la vez, puedes crear 4 y abordar uno cada trimestre, por ejemplo, mantenlo sencillo;
- Entiende el porqué, y para que haces las cosas, es importante que todo este alineado, querer hacer más ejercicio puede ser para participar en una competencia, mejorar la salud, tener más vitalidad para el trabajo, o jugar con tus hijos, como verás hay un sinfín de los porque, así que define muy bien tus porque o para que, esto es importante.

3. Lleva los objetivos a actividades

Una vez que ya tienes claro que es lo que quieres entonces puedes llegar a una lista de actividades que necesitas hacer para concretar tu objetivo, por ejemplo, si quieres ahorrar 5 mil pesos en un año, entonces divides esos 5 entre los 12 meses, lo que te dará la cantidad que debes ahorrar mensual, para finalmente sacar el monto que tendrías que ahorrar cada quincena o catorcena dependiendo tus días de pago, por lo que ya tendrías una actividad sencilla y medible para ejecutar cada x tiempo.

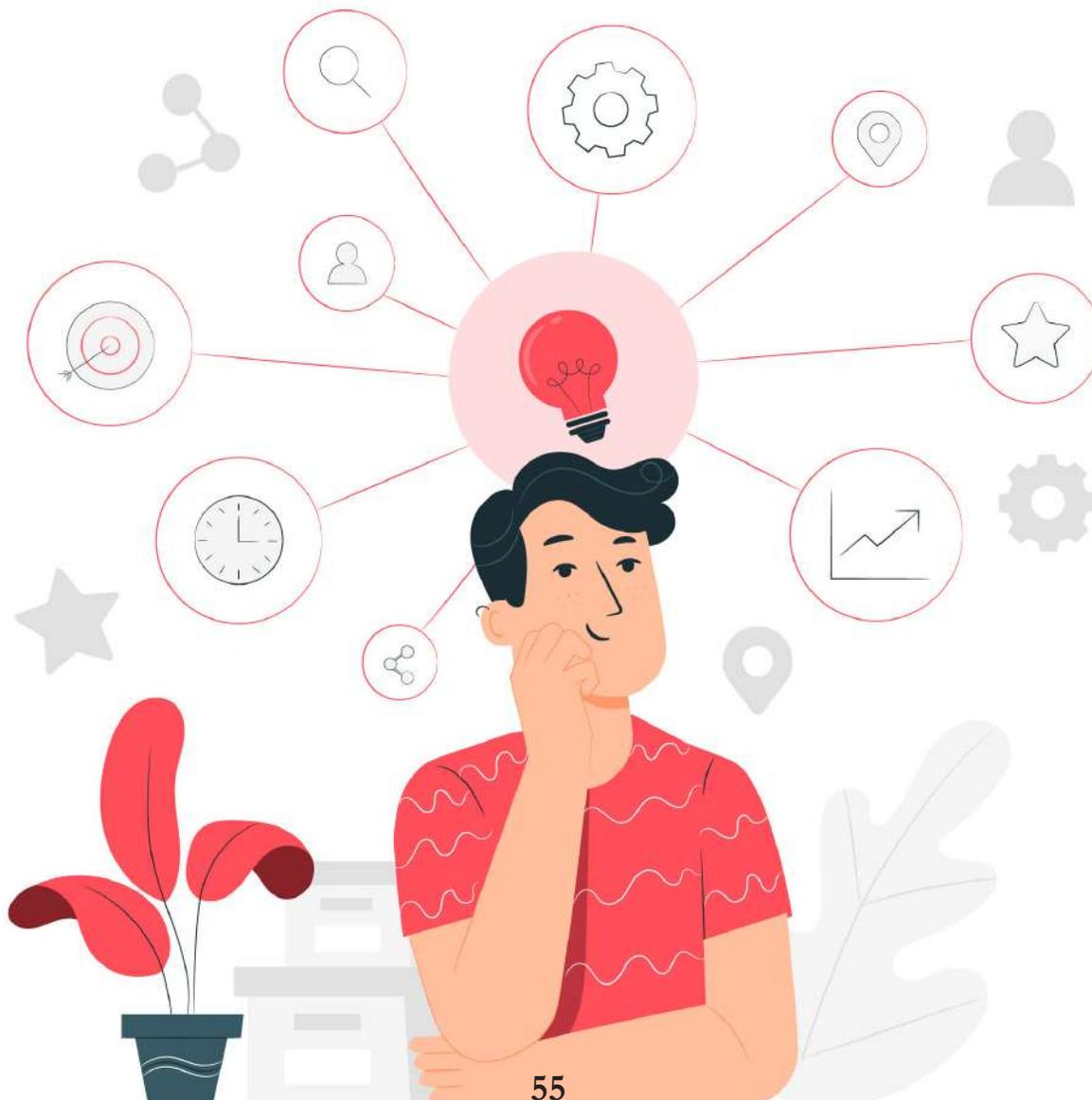


Consejos

- Pon alarmas o incluye estas nuevas actividades en tu calendario para que no olvides lo que tienes que hacer;
- Es recomendable hacer revisiones trimestrales de lo que, planeado, es más sencillo hacer cambios y adaptar cada 3 meses que hacerlos a lo largo de un año, además así existen 4 oportunidades de hacerlo mejor que esperar 12 meses;
- Implementa tu objetivo poco a poco, por ejemplo, si tu idea es cambiar tu alimentación, entonces decide desayunar saludable los primeros 3 meses, quizá comer mejor los siguientes 3, tomar el agua suficiente a los

9 y evitar excesos a los 12, esto facilita los cambios y permite que se hagan de una forma más permanente, es mejor iniciar en pequeño pero que sean cambios duraderos.

Al hablar de objetivos podríamos decir muchas cosas y muy especializadas, pero estas tres cosas pueden ser un buen inicio para comenzar a ejecutar acciones que nos encaminen a los sueños más locos y maravillosos que podríamos pensar, porque recordemos una vez más, es mejor iniciar sencillo y en pequeño pero hacer algo diario.





Gorilas

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo



Los gorilas son parecidos genéticamente a los humanos en un

98%





Los gorilas y los humanos son más parecidos de lo que imaginamos, pues a nivel genético compartimos un 98% de nuestro ADN y solo es superado por los chimpancés con quienes compartimos el 99% de genes.

Pero, ¿Que tan parecidos somos en realidad?

Desde costumbres, hasta rasgos físicos nos hacen parecidos, por curioso que parezca los gorilas tienen la costumbre de hacer la cama antes de dormir, suelen usar hojas y ramas para construir lechos en donde se posaran cómodos.

En el 2005 La Sociedad por la conservación de la vida salvaje (Wildlife Conservation Society) estudio el comportamiento de los gorilas y descubrió que usan herramientas en estado salvaje, y un claro ejemplo fue cuando, una gorila uso un palo como si midiera la profundidad del agua de un pantano antes de cruzarlo, de igual manera otra gorila fue vista utilizando un tronco como puente, además de usar el tronco como apoyo mientras pescaba.

La gestación de un gorila es de alrededor de ocho meses y medio, de tamaño somos muy semejantes pues miden en promedio desde los 1.65 metros a los 1.75, asimismo al igual que los humanos tienen huellas dactilares únicas que lo identifican.

Dejando de lado las similitudes de los gorilas y los humanos ¿qué más podemos saber sobre ellos?

Pues, los gorilas son divididos en dos especies, los gorilas occidentales y orientales, aun que tienen diferencias muy pequeñas, como el hecho de que en tamaño el gorila oriental suele ser más grande, pero con brazos y cuello más corto.

El gorila se desplaza en cuatro patas y tiene un promedio de vida de 30 a 50 años y suele tener una

dieta herbívora en la cual las frutas y las hojas son el principal alimento, además entre gorilas comparten el tipo de sangre pues todos son tipo B.

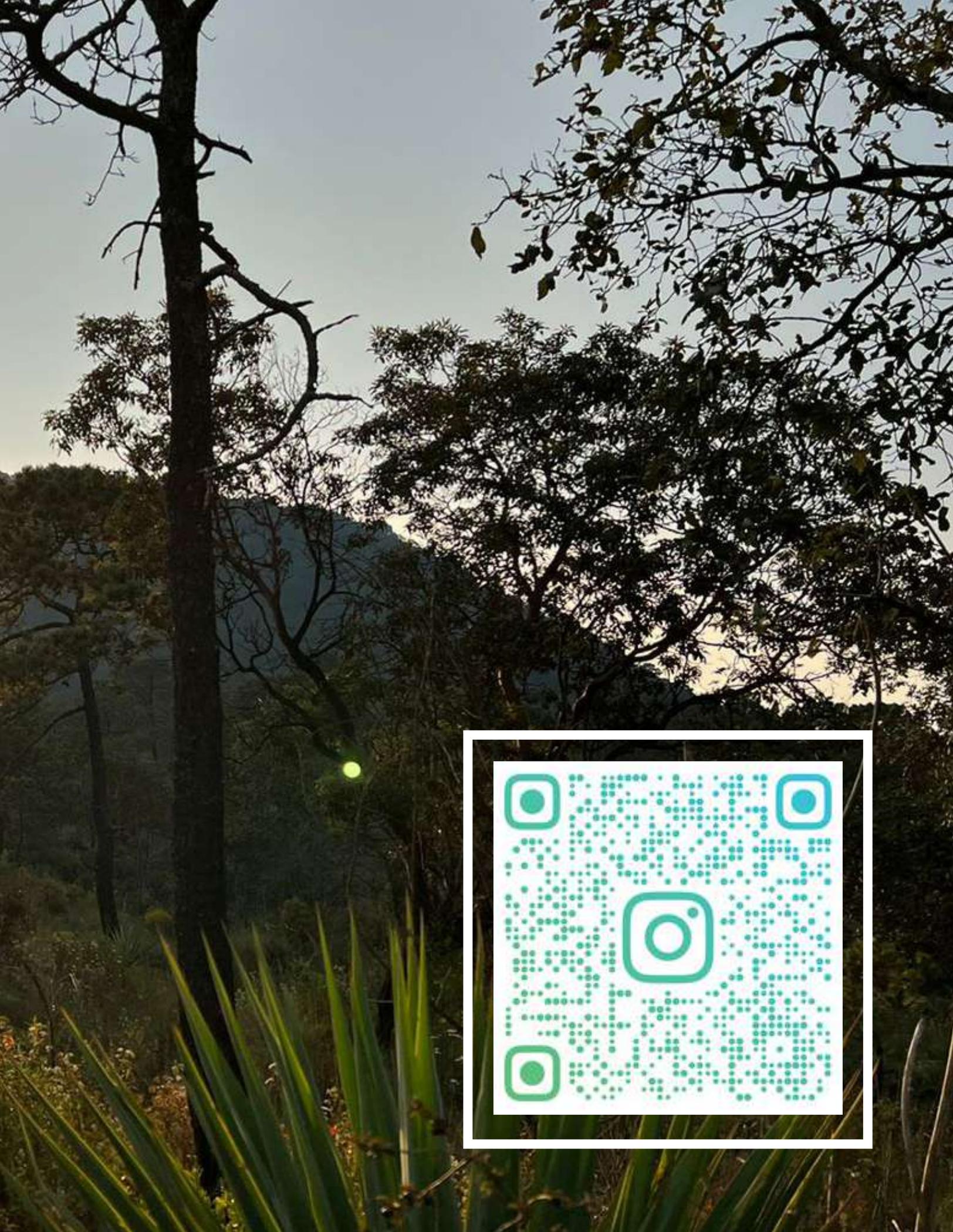
En cuanto a su inteligencia se han realizado diversos estudios como el de Koko, quien fue una gorila adiestrada con la finalidad de comunicarse con ella utilizando el lenguaje de señas americano, en donde con más de 1000 signos podía comprender 2000 palabras en inglés.













Márquelia

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

 roysan60

 José Rogelio Sandoval

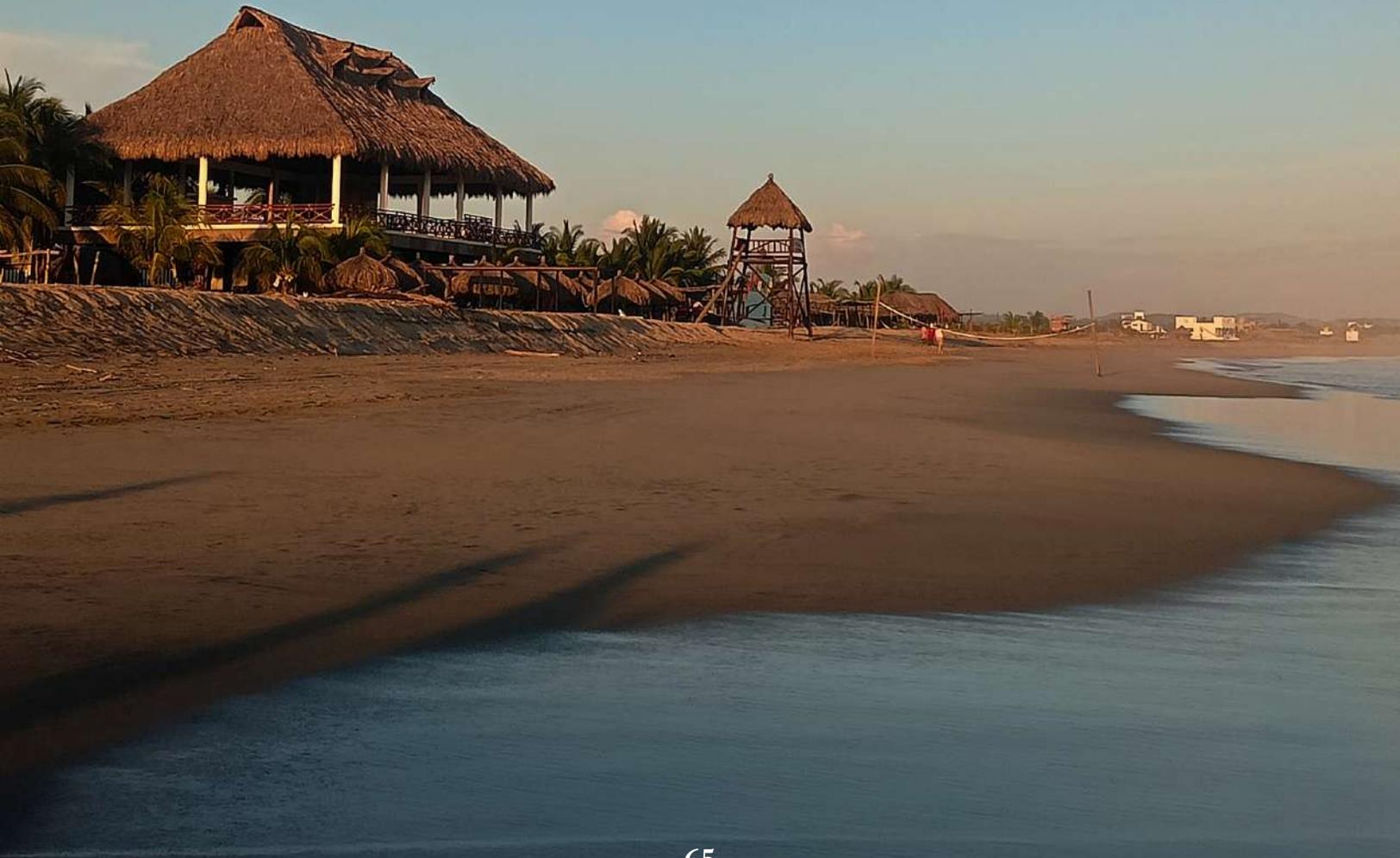
México

playas y excelente clima.

con sus grandes litorales nos coloca en un lugar privilegiado ante el mundo en relación a sus hermosas he incomparables

Les platico mi experiencia por las playas de la costa chica de Guerrero, esta vez por recomendación me dirigí a Márquelia en la zona sureste del estado de Guerrero a 135 kilómetros de Acapulco, en dirección a Pinotepa Nacional, Oaxaca.

Los orígenes de este lugar (platicado por boca de los lugareños) se dan a la llegada del señor Juan Noriega Guijón, quien tuvo a bien comprar esas tierras y establecer ahí un rancho ganadero, el señor tenía esposa y dos hijas. Al establecer el rancho contrató trabajadores para las labores propias del cuidado del ganado, y tiempo después don Juan se enamoró de una mujer nativa del lugar llamada Elia, a quien visitaba cada vez que podía, cierto día al llegar, los trabajadores se encontraban marcando las reses y la señorita Elia quería intentar marcar una res a lo que el patrón accedió diciendo “que marque Elia” y sin dudar, don Juan Noriega bautizo el sitio con el nombre de “Márquelia” en el año de 1910.

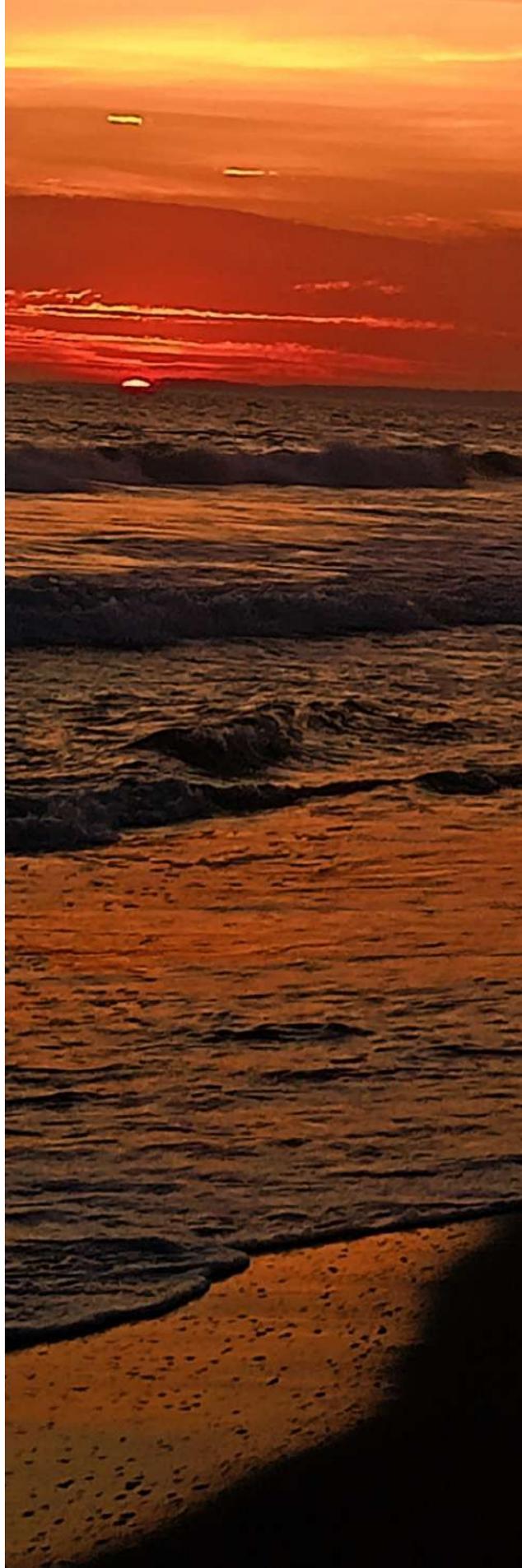


En la actualidad Márquelia y municipios aledaños se encuentran casi vírgenes sin gran infraestructura ni grandes consorcios hoteleros, el hospedaje que se puede ofrecer se da de manera rústica ya sea en cabañas o pequeños hoteles que la gente de la localidad va desarrollando y construyendo a manera de sus posibilidades económicas. Lo que si se ve de manera regular es la práctica del Ecoturismo aprovechado excelentemente por los mochileros, ya que en sus playas se puede acampar y pasar estupendas veladas a la orilla del mar.

El oleaje es imponente aquí en las playas de Marquelia ya que su litoral es mar abierto y las olas rompen de manera agresiva en sus costas. Les recomiendo tener cierto recelo y respeto al bañarse en sus aguas, pero esto no le resta belleza a sus amaneceres y puestas de sol.

Si eres de las personas acostumbradas a las comodidades mínimas de un hotel de 3 estrellas, no te recomiendo visitar este lugar dado que en esta zona no existen hoteles bien establecidos que ofrezcan los mínimos servicios para un buen hospedaje, como les dije anteriormente, por ahora, el sitio se presta más para mochileros y aventureros que buscan economía y divertirse a bajo costo en cuanto a hospedaje.

Si planeas venir te recomiendo antes que nada busques hospedajes que puedan ofrecerte la comodidad y servicios a los que estés acostumbrado, dado que a mí me tocó una mala experiencia en el hotel, no sé si todos los lugares que ofrecen este servicio sean iguales en cuanto a atención. En mi estadía en el hotel "EL GARAPACHO" nunca hicieron limpieza de la habitación, aunque la solicitamos, no nos cambiaron las toallas ni proporcionaron las amenidades propias de una habitación de hotel como son: shampo, jabón de tocador, etc., los alimentos elevados de precio comparado con lo que te sirven.



Existen varias playas para visitar como Playa Tortuga, La Bocana, Playa Azul, Las Peñitas, etcétera, en cada una de las playas hay palapas o enramadas en donde te ofrecen y sirven alimentos, te recomiendo de igual manera preguntes bien lo que te ofrecen ya que los precios suelen estar muy por encima de lo que te sirven dado que te cobran como si estuvieras en el mejor de los restaurantes, en el puerto de Acapulco los precios están más accesibles, con eso les digo todo.

Márquela se encuentra ubicada a 135 kms. De Acapulco en la carretera con dirección a Pinotepa Nacional Oaxaca,

¿Qué leer?

Habla menos, actúa más

7 pasos para conquistar tus metas

Autor: Brian Tracy

El título lo dice todo, para conseguir el éxito que buscamos necesitamos enfocarnos en actuar y ejercer acciones encaminadas a lo que queremos conseguir, sencillo ¿cierto?, en efecto, no, no lo es, y entiendo que a pesar de ser un conocimiento básico y que se replica en muchos lados llevarlo a cabo tiene un alto grado de dificultad, quizá es debido a lo simple y poderoso de lógica.

Tu éxito depende de lo que haces, los resultados que obtienes y que tan rápido y eficiente logras esos resultados, esta es la premisa del libro que nos lleva de la acción, a la reacción y después a la mejora y optimización para volver a actuar y de esta forma lograr una especie de ciclo de mejora, pero sin duda alguna todo, absolutamente todo centrado en el actuar, es decir, la idea más brillante no sirve si no se ejecutan acciones para desarrollarla.

No es, lo que dices,
lo que deseas, lo
que esperas o lo que
intentas, es, lo que
estás haciendo

Habla menos,



ACTÚA MÁS



7 PASOS PARA
CONQUISTAR
TUS METAS

BRIAN TRACY

Brújula

Tracy menciona que de acuerdo a la filosofía aristotélica nuestro objetivo en esta vida es ser feliz, nuestro gran porque como humanidad, para rematar el concepto establece que se llega a la felicidad a través de la realización progresiva de un objetivo digno o ideal, es decir, el por qué y para que de lo que hacemos es aún más importante que lo que hacemos, considero que esto es muy importante principalmente por dos motivos:

1. El tener un final que nos despierta pasión ayuda a soportar y pasar todas las dificultades intermedias;
2. Poder concentrar tu energía en un solo objetivo aumenta la probabilidad de éxito, porque se puede enfocar acciones, pensamiento, capacitación hacia un mismo punto.

Felicidad: La realización progresiva de un objetivo digno o ideal

Disfruta del desafío

Receta del éxito: la sed de conocimiento y el ansia de mejora

A pesar de lo mucho que en ocasiones corremos de los conflictos, los retos, la enfermedad o las dificultades no hay duda alguna que es una parte importante de la vida, incluso muchas ocasiones estas vivencias complejas terminan enseñándonos lo que los tiempos de bonanza no pueden, entonces, aprender a disfrutar de estos momentos quizá se convierta en la gran diferencia dentro de la experiencia, porque cuando un problema lo conviertes en un reto y en lugar de abrumarte encuentras la pasión suficiente para desarrollar soluciones, la capacidad de acción cambia totalmente y por ende los resultados obtenidos.

Además, es importante contemplar que cuando tenemos retos y conflictos es indispensable ejercer el musculo de la adaptabilidad para hacer los ajustes necesarios de manera contundente, de esta forma en cada uno de los cambios hechos buscamos la mejora, parte importante de esta capacidad es el poder autoevaluarse es decir, ¿Qué hice bien?, ¿Qué puedo mejorar?, ¿Qué debilidades tengo?, ¿Qué nuevas herramientas necesito adquirir?, ¿Cómo convertir mis debilidades en fortalezas o al menos neutralizarlas?

El éxito es mental

Nuestro cerebro lo controla todo y todo inicia a partir aquello que pensamos de nosotros mismos, por ende nuestras acciones y resultados estarán alineados y sincronizados con aquello que pensamos, en este concepto no existe magia tiene que ver mas bien con una parte de congruencia entre ideas y acción, difícilmente se puede construir algo que no existe en concepto dentro de nuestra mente, por ello es importante identificar que pensamos de nosotros mismos o incluso las cosas que pensamos que merecemos, nuestros resultados estarán directamente ligados a esto.

Seguir el ejemplo de personas que ya han alcanzado los resultados que nosotros queremos en ocasiones ayuda y si, ya sé lo que están pensando, ¿de donde voy a sacar a esas personas si dentro de mi círculo de conocidos no hay ninguno?, pero hay muchas herramientas útiles desde libros, podcast, YouTube, documentales, hoy en día hay muchos medios gratuitos para tener acceso a lo que piensan cierto tipo de personas, así que decide de que tipo de persona quieres aprender.

Te conviertes en lo que piensas la mayor parte del tiempo

Tracy establece algunos puntos para activar estas ideas de hacia dónde nos dirigimos e identificar realmente que queremos.

1. **Valores:** cuales son los valores y cosas más importantes;
2. **Visión a 5 años:** Donde quiero estar en 5 años y que características quiero que tengan mi vida;
3. **Misión:** Cual es el fin ulterior de nuestra vida, una pregunta interesante en este proceso tiene que ver con preguntarse ¿Qué dirán el día que muera, cual será mi legado?;
4. **Propósito:** ¿Por qué hago lo que hago?
5. **Metas:** Cuáles son los puntos relevantes que necesito ejecutar para llegar;
6. **Prioridades:** una vez que tienes establecido a donde quieres llegar es importante establecer una ruta de viaje, y establecer prioridades dentro de todas esas actividades necesarias a ejecutarse;
7. **Acción:** es importante pasar a la acción, aprender y mejorar, para volver a accionar.

Una de las cosas más poderosas del libro es lo importante de hacer algo cada día.

La procrastinación es la enemiga de tus objetivos, no hay peor cáncer que dejar la acción para después por muy divertido o atractivo que se vea el panorama, debes evitar todo aquello que te aleja de las acciones que necesitas ejecutar, recuerda es mejor hacer algo todos los días, aunque sea pequeño pero que te permita terminar el día más cerca de aquello que te apasiona, el éxito o cualquiera que sea tu objetivo. Para esto Brian establece 8 técnicas que el propone para evitar la procrastinación.

Es un libro fácil de leer, con ideas ágiles, pero información valiosa que estoy segura que será una excelente herramienta para tomar impulso y foco durante este inicio de año, así que espero que utilices el entusiasmo que el año nuevo trae, para hablar menos y actuar más.





¿Qué ver?

Glass Onion

Plataforma: Netflix





El detective Benoit Blanc está de regreso para sorprendernos con su capacidad de deducción y brillantes, puesto que, una vez más logrará descubrir las intrigas más complejas dejando el descubierto a los verdaderos perpetuadores de los delitos.

En esta película podremos disfrutar de grandes talentos de la pantalla grande como son: Daniel Craig, Kate Hudson, Kathryn Hahn, Ethan Hawke, Janelle Monáe, Madelyn Cline, Leslie Odom Jr, Dave Bautista, Jessica Henwick, por un corto tiempo Hugh Grant y el grato regreso de Edward Norton a la pantalla, como podrán imaginar con todo este talento y con un guion de intriga tenemos como resultado una película entretenida y ágil, que les hará pasar dos horas de diversión.

Parte de la trama está relacionada con la tecnología y la disrupción, temas que son de gran actualidad, y me pareció interesante que dejan al descubierto una de las complicaciones más relevantes del mundo disruptivo y eso es, ¿Cuáles son sus límites? Es decir, cuando tú buscas innovar el objetivo es crear algo totalmente nuevo con los recursos que tienes en este momento, pero puede llegar un momento que ese círculo virtuoso puede convertirse en peligroso al no tener un punto inflexión palpable, es decir, ¿cuándo deja de ser innovación y se convierte en locura?, ¿Si todo aquel que innova muchas veces se les llama loco?, sin duda un debate que es importante desarrollar porque hoy más que nunca estamos desarrollando nuevas alternativas, sobre todo tecnológicas.

Pero más allá de esta idea que les dejo para pensar un poquito más allá, les garantizó que pasarán un rato agradable al desentramar este misterio.

También podrán disfrutar de Serena Williams, me encantan esta clase de participaciones especiales en donde vemos a personas de otros ámbitos, como en este caso una atleta del tenis, interactuando en las películas, dando un giro sorpresivo y divertido a las mismas.

Como les decía al inicio esta es la segunda película en la que el ex agente 007 y ahora detective Benoit Blanc descubre las negras intenciones de los protagonistas, y si ustedes no la han visto se las recomiendo, es también muy interesante esa intriga y podrán disfrutar de la actuación de grandes actores, se llama “Entre navajas y secretos” y está también en Netflix.



¿Qué hacer?

ENERO 2023





Como quieras... ¡Perro Ámame!

6 de enero

Teatro Renacimiento, CDMX

Desde \$302 hasta \$605

Una divertidísima Comedia Romántica en la cual una mujer de nombre Samantha, cuarentona divorciada y no muy conforme de como la ha tratado el amor, decide escribir un libro en el cual compara a los hombres con perros. Por otro lado encontramos a Max un galán arquitecto que fue engañado por sus últimas novias



Dos Locas de Remate

6 de enero

Nuevo Teatro Libanés, CDMX

Desde \$364 hasta \$1500

Dos hermanas que se vuelven a ver las caras en un duelo divertido e hilarante, donde tendrán que superar su pasado para poder tener un futuro.





Camilo Séptimo

7 de enero

Auditorio Municipal Alfredo del Mazo, Cd. Neza
Desde \$1380



Haragán & CÍA

7 de enero

Auditorio Nacional, CDMX
Desde \$100 hasta \$1440

El Haragán nos presenta la combinación de música eléctrica y sinfónica.



Historias de Fantasmas

13 de enero

Nuevo Teatro Libanés, CDMX
Desde \$754 hasta \$1121

"Historias de Fantasmas" contiene momentos de extremo shock y tensión los cuales pueden resultar aterradores y conmocionar a la audiencia.



Jauría

16 de enero

Foro Lucerna, CDMX
Desde \$357 hasta \$715

Jauría, es una obra de teatro documental creada por Jordi Casanovas a partir de la transcripción del juicio realizado a «La Manada», por los hechos de violación grupal ocurridos durante los SanFermes, en Pamplona, España.



El diario de Ana Frank

21 de enero

Teatro Tepeyac, CDMX
Costo: \$440

Ana Frank es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en "el anexo secreto" de un edificio situado en Ámsterdam.



MUSE

22 de enero

Foro Sol, CDMX

Desde \$576 hasta \$2616

MUSE ¡Anuncia fechas en México de su Will Of The People World Tour en 2023! ¡Regresan! Con gran emoción, nos complace anunciar que la gira mundial Will Of The People llegará a México en enero de 2023. En medio del éxito global de su noveno disco de estudio Will Of The People.



MANTECADAS

Por: Zaci

Vamos a comenzar el año con esta deliciosa receta que en lo personal es una de mis favoritas y por eso se las quiero compartir.

Necesitamos:

- 1 kg de huevo;
- 1 litro de aceite;
- ¾ taza de azúcar;
- 1 kilogramo de harina;
- 20 gramos de royal;
- ½ litro de jugo de naranja (natural, recién exprimido por tus manitas);
- Zumo de 2 naranjas (rayadura de la cascara);
- Capacillos de tu elección.

Manos a la obra

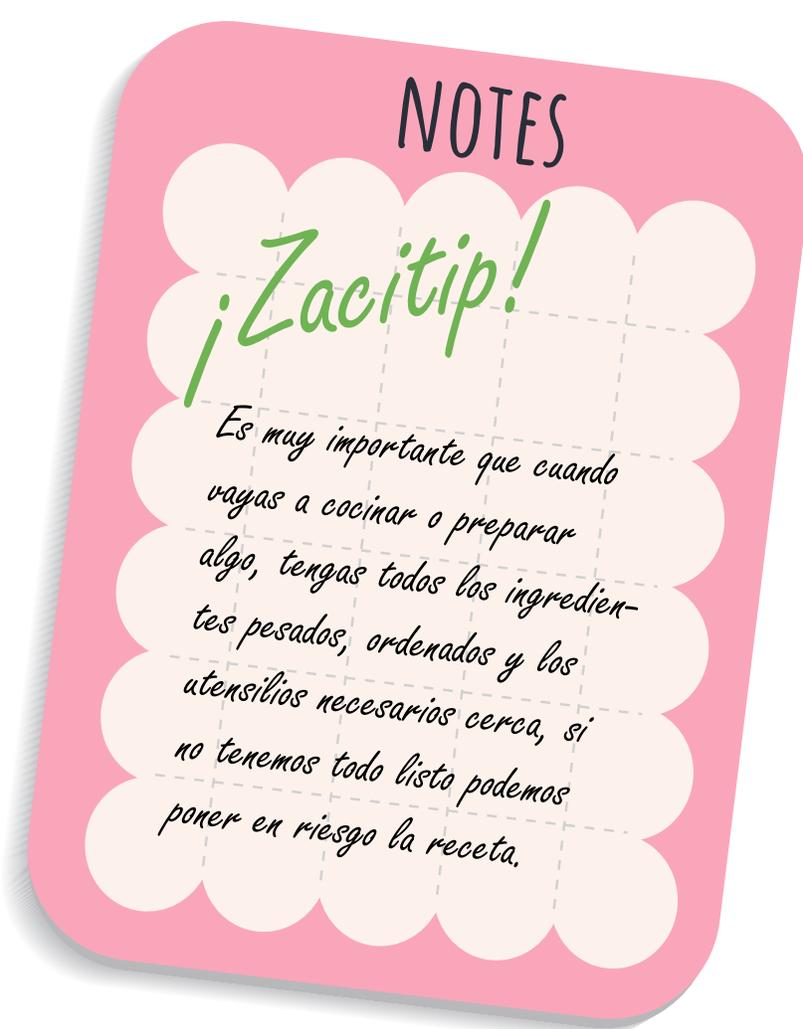
Mezclar los huevos con el azúcar, esto debe ser con paciencia ya que dejaremos de batir hasta que no se escuche el azúcar (con esto me refiero a que este derretida, no se deben ver los granitos de azúcar), incorporamos el aceite a chorrillo delgado y constante, después la harina, royal (recuerda que siempre deben ir cernidos), el zumo y el jugo de naranja. Seguir batiendo hasta hacer una mezcla homogénea.

Coloca los capacillos en la charola y llénalos a ¾ partes de su capacidad.

Hornea a 180°C durante 20 minutos aproximadamente.

Es importante estar al pendiente de las mantecadas, pero sin estar abriendo el horno, es mejor hacerlo solo a través de la ventanita para que no se escape el calor y varíe la temperatura.

Como siempre espero que disfrutes al preparar estas deliciosas mantecadas.



Calendario astronómico

Lluvia de estrellas Cuadrántidas

3-4 de enero

La tierra estará en perihelio
(punto más cercano al sol)

4 de enero



Luna llena, Luna de lobo

6 de enero

Asteroide 2 Pallas en oposición

16 de enero

Cúmulo abierto M 47 (NGC 2422)

18 de enero

Conjunción de Luna y Mercurio

20 de enero

Cúmulo abierto M 44 (NGC 2632, Praesepe)

Conjunción de Venus y Saturno

22 de enero

Conjunción de la Luna y Saturno

Conjunción de la Luna y Venus

23 de enero

Conjunción de la Luna y Júpiter

26 de enero

Conjunción de Luna y Marte

Ocultación Lunar de Marte

31 de enero



AMyCU

PODCAST

Sopa de letras

Día internacional del Policia 2 de Enero

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

Q	T	W	R	A	C	A	L	P	X
R	M	M	F	P	K	Q	H	Z	D
Ñ	D	A	D	I	R	O	T	U	A
A	M	C	Q	H	M	J	H	L	D
I	X	A	F	G	A	W	L	K	I
C	S	N	J	T	L	U	H	Y	R
I	V	A	L	K	R	Y	R	H	U
L	J	U	S	T	I	C	I	A	G
O	M	B	A	T	W	B	H	Ñ	E
P	H	P	A	N	E	R	I	S	S

- POLICIA
- SEGURIDAD
- PATRULLA
- JUSTICIA
- ESPOSAS
- MACANA
- PLACA
- MULTA
- SIRENA
- AUTORIDAD





¿Que es el éxito?

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)
Escritor, filósofo y poeta estadounidense



¿Qué es el éxito?
reír mucho y con regularidad;
ganarse el respeto de personas inteligentes
y el cariño de los niños;
ganar el aprecio de críticos sinceros
y soportar la traición de amigos falsos;
apreciar la belleza;
encontrar lo mejor de los demás;
dejar el mundo un poco mejor, ya sea
mediante un niño sano, un trozo de jardín
o el rescate de un grupo social;
Saber que por lo menos una vida respiró
mejor por haber vivido tú;
esto es tener éxito.

