



# ZAXX Magazine

EDICIÓN 30, FEBRERO 2023

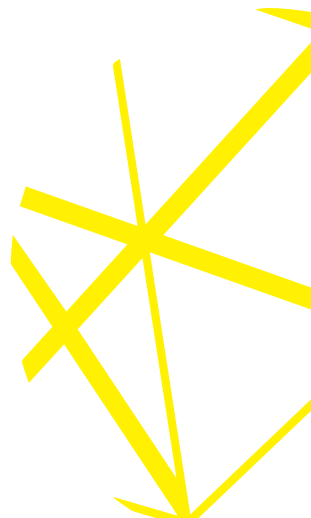
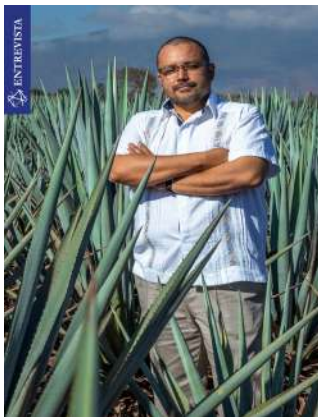


# Portada y Contraportada

Fotografía: **Aryah**

*Entrevista principal*

# Edición anterior



# Contenido

## APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia

12

Quiero ratitos buenos

14

El día de amar a las mascotas ¿existe?

16

Cuidado con los gatos

18

Crudiveganos

20

Biznagas

22

Termo protector

26

AUTOS

Luces exteriores

28

De vida y muerte

## ENTREVISTA

36

Aryah

## REPORTAJE



52

El balón de la inmaculada recepción

54

El amor está vivo

## ZAX EXPLORE

60

Villa del carbón

64

El David de Miguel Ángel llega al Soumaya

## DIVERSIDAD

66

¿Qué leer?

68

¿Qué ver?

70

¿Qué hacer?

76

Sopa de queso



**ZAX**  
MAGAZINE

### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

J. Rogelio Sandoval

@roysan60  
f José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Arredondo

@salinas\_juancarl  
f Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez

@jc\_santa71

Orestes López Chávez "Hell"

@ f Orestx

Patricia Escobedo

@ paty\_escobedo  
f El espacio de Miss Paty

Zaci

@ Amycu

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

[WWW.ZAXMAGAZINE.COM](http://WWW.ZAXMAGAZINE.COM)

## SUMARIO

78

Calendario astronómico

80

Sopa de letras

82

Poema número 20

# Carta editorial

Creo que a pesar de nuestras mejores intenciones de determinar cuál es el propósito de que estemos aquí en este planeta es difícil tener un motivo concreto y general, pero en lo personal me orillo a hacer un cumulo de “ratitos buenos” que colmen nuestra vida de tanta diversión, amor y placer que termine sin importar el para que, si quieren saber más de este concepto lean el artículo de la profesora Patricia, porque ella lo explica mejor que yo, otro concepto que podrán aprender esta edición es, ¿que son los crudiveganos? Si ustedes están como yo que nunca habían escuchado este término entonces les permitirá saber lo básico al respecto, desde en que consiste hasta cuáles son sus contras indicaciones, además Zaci nos habla sobre los termoprotectores, nuestros mejores aliados para el cuidado de nuestro cabello ante un proceso de calor, este mes Zaci compartió mucho con nosotros porque aparte escribió sobre la inmaculada recepción, una jugada de football americano que ha pasado a la historia del deporte, por lo visto esta jugada fue uno de esos momentos que nos hacen sentir en pasión y vivos, uno de esos momentos como los que describe Juan Carlos en su artículo de este mes en donde nos habla de la relación de la vida y la muerte, así como lo relevante de disfrutar cada momento, y si ustedes quieren realmente disfrutar que les parece Villa del Carbón, este fue el lugar que Rogelio visitó este mes para nosotros y que como verán en la descripción y en las fotos es un lugar sorprendente, por cierto hablando de viajes, ¿saben quién más está de viaje? Y sobre todo de visita en México, El David de Miguel Ángel, esta extraordinaria estatua que es considerada una pieza representativa del renacimiento italiano, bueno la verdad es que no es “El David” más bien una copia certificada, pero vayan al artículo de Juan para que se enteren de todo el chisme, por cierto, hablando de Juan, este mes en la sección de autos nos explica todo lo que tenemos que saber sobre las luces exteriores.

Para cerrar con broche de oro tenemos una entrevista con Aryah a quien pueden ver en la portada, una joven compositora, cantante y productora que al combinar sonidos prehispánicos con música electrónica busca encontrar un nuevo rubro del mundo musical dando una propuesta original que le permita comunicarse con sus seguidos, además contará a través de sus videos y sus canciones una historia, es decir, las canciones están conectadas en una historia más allá de la canción en si misma.

Este mes por último quiero abrir un debate sobre el amor, ¿es mágico?, ¿es único?, ¿es química cerebral? Pero sobre todo y lo que considero lo más importante, como bien lo podrán ver en el reportaje, es, ¿se puede reescribir lo que pensamos de él y nuestras relaciones? Y es mas ¿Deberíamos?

Como todos los meses tengo el placer de compartirles una edición más de ZAX, creada con la colaboración y trabajo de todo el equipo, así que espero que la disfruten tanto como yo disfruto del proceso, así que los dejo, pero nos leemos en marzo.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine

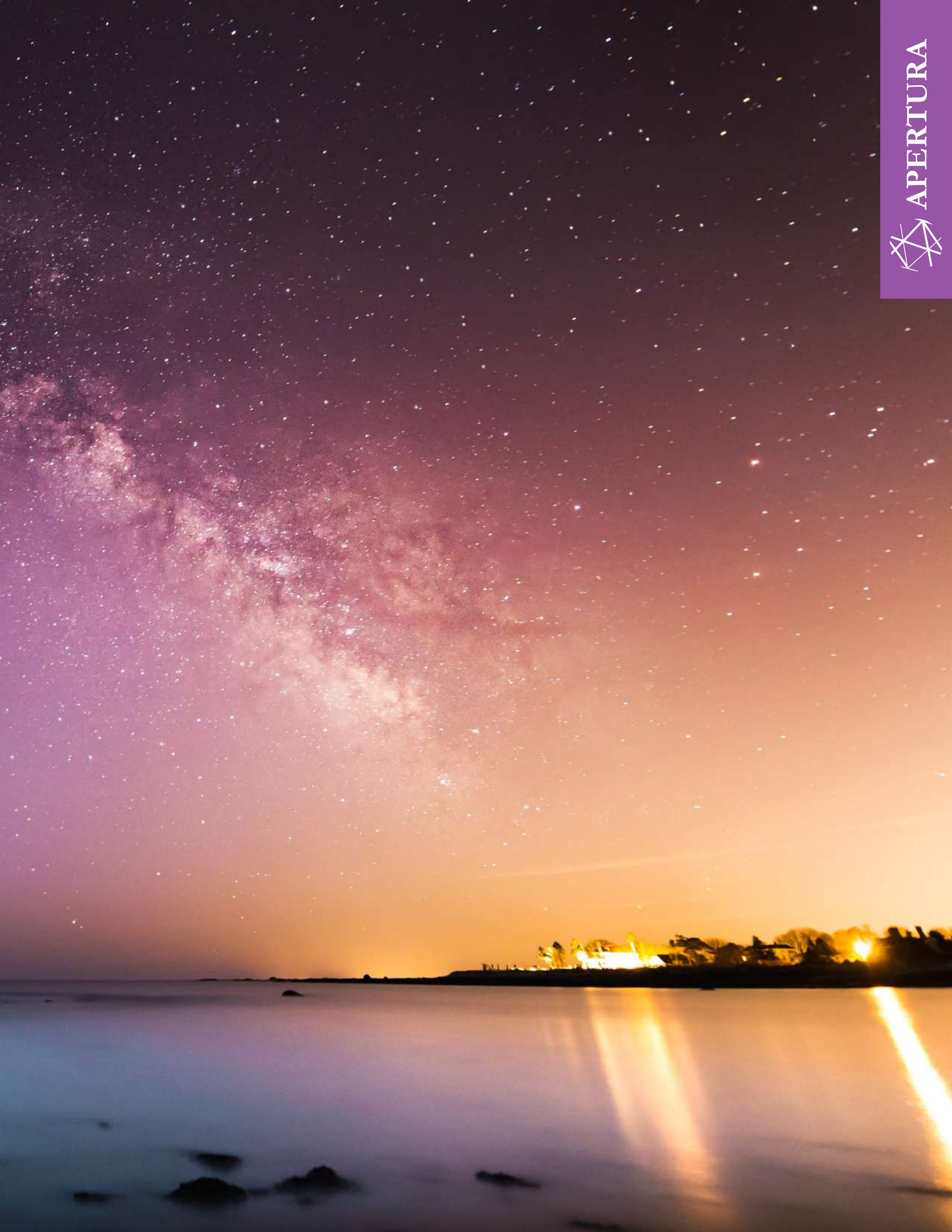


A large graphic of green quotation marks, consisting of two opening and two closing marks, positioned above the main text.

Aprender que hay personas que te ofrecen las estrellas y otras que te llevan a ellas. Esa es la diferencia entre quien quiere y quien ama.

**Mario Benedetti (1920-2009)**

Escritor, poeta, dramaturgo y periodista uruguayo.



# Estrenos del séptimo arte



## LLAMAN A LA PUERTA

**Estreno**  
En cines 2 de febrero

**Director**  
M. Night Shyamalan

**Actores**  
Dave Bautista, Ben Aldridge, Nikki Amuka-Bird,  
Jonathan Groff

**Sinopsis:**

Mientras están de vacaciones, una niña y sus padres son tomados como rehenes por extraños armados que exigen que la familia tome una decisión para evitar el apocalipsis.



## TILL: JUSTICIA PARA MI HIJO

**Estreno:**  
En cines 16 de febrero

**Director**  
Chinonye Chukw

**Actores**  
Danielle Deadwyler, Jalyn Hall, Frankie Faison,  
Haley Benett

**Sinopsis:**

En 1955, después de que Emmett Till es asesinado en un brutal linchamiento, su madre promete exponer el racismo detrás del ataque mientras trabaja para que los involucrados sean llevados ante la justicia



# Estrenos del séptimo arte



## TU CASA O LA MÍA

**Estreno:**  
En Netflix 10 de febrero

**Directora**  
Aline Brosh McKenna

**Actores**  
Resse witherspoon, Ashton Kutcher, Zoe Chao

### Sinopsis:

Los mejores amigos (/y polos opuestos) Debbie y Peter intercambian casa por una semana, y lo que descubren sobre sus vidas podría abrirle las puertas al amor.



## STAR TREK PICARD (2DA. TEMPORADA)

**Estreno:**  
En Amazon Prime Video 17 de febrero

**Actores**  
LeVar Burton, Michael Dorn, Jonathan Frakes, Gates McFadden, Marina Sirtis, Brent Spiner, Jeri Ryan y Michelle Hurd y Patrick Stewart

### Sinopsis:

Star Trek: Picard presenta a Patrick Stewart retomando su icónico papel de Jean-Luc Picard, que interpretó durante siete temporadas en Star Trek: La nueva generación, y sigue al mítico personaje en el nuevo capítulo de su vida.



Zaxpedia  
**Dignidad**

**La** palabra de este mes es hermosa porque es la “cualidad del que se hace valer como persona” y que palabra más importante que aquella que nos insta a reconocer nuestra valía, pero la dignidad no termina aquí, también tiene implicación en la responsabilidad, seriedad y respeto con el que nos comportamos hacia nosotros mismos y después en la aplicación de estos mismos valores con los demás, y creo que aquí es donde se cierra el círculo, es decir, ser digno o tener dignidad va más allá de reconocer quien soy y cuanto valgo, sino que esta concepción personal tiene impacto en mi relación y contacto con los otros.

Esto explica porque algunas personas mencionan que sin dignidad se pierden las bases de respeto mutuo al relacionarnos sentimentalmente, y claro está, que no me refiero únicamente a relaciones románticas, todas las relaciones que desarrollamos en los diferentes roles de nuestras vidas como progenitores, hijos, familiares, amigos, colegas, socios, en el matrimonio, en el noviazgo, amantes, e incluso aquellas relaciones que desaparecen más rápido de lo que aparecieron, todas ellas, más claro está, la relación más importante de todas, que es la que desarrollamos de manera personal como parte de nuestro auto concepto, auto respeto y auto estima, todas, absolutamente todas, deben tener como cimiento y respaldo, la dignidad.

Como definición personal, yo imagino que la dignidad es una especie de baile entre el reconocimiento, aceptación y respeto de mis emociones, necesidades, ideas, derechos y valor propio, así como la responsabilidad de proteger mi esencia de los demás, pero al mismo tiempo, la responsabilidad de proteger la esencia y valor de los que me rodean, por lo que, con este objetivo en mente voy danzando y aprendiendo como hacer esto sin transgredirme o transgredir a quienes amo.

Ahora bien, la verdad es que es una palabra que, si o si necesitamos tener en nuestro vocabulario y aprender a ejecutarla, a pesar de lo confuso, crudo y complejo que puede parecer en ocasiones, pero ustedes no se desesperen, aprender a conducirnos con dignidad es un proceso, más que una meta.



# Quiero ratitos buenos

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty\_escobedo

 El espacio de Miss Paty

**En** esta vida tan ajetreada en la que nos toca habitar, siempre tenemos la posibilidad de hacer un pequeño alto en el camino y decir **“quiero ratitos buenos”**; con ello me refiero a la fantástica posibilidad de avanzar cada día sin perder de vista la maravillosa perspectiva de valorar lo que tenemos, lo que no tenemos y lo que está por venir, con la dinámica de crear ratitos buenos para nuestras vidas y por ende para la vida de los demás.

Y esos ratitos buenos, sólo los podemos crear nosotros de acuerdo a nuestras expectativas y nuestro diario andar, por ejemplo, al despertar cada mañana, agradeciendo por un día más de vida, por todo lo que el presente nos ofrece en forma de regalo y de ahí en adelante, empezar a crear nuestros propios espacios especiales.

Por ejemplo, saborear nuestro café de la mañana, sin prisa, sin carrera alguna, sólo por el gusto de deleitarnos con los aromas y los sabores, así, sin más ni más; o bien, tener la posibilidad de escaparnos a un pueblo mágico y recorrer fascinantes lugares de la mano de nuestra persona favorita disfrutando el camino, la charla, la coincidencia, la sinergia de almas; la magia del amor del encuentro.

Programar una tarde con esas amigas que siempre dejamos para después y reubicamos para la siguiente semana; y qué al darse por fin, nos damos cuenta que jamás debimos dejarla pues es una reunión realmente inspiradora, con recuerdos entrañables, con sensaciones fantásticas, con vivencias fuera de serie en la que la coincidencia, el cariño, los recuerdos, los homenajes a los que ya no están y todo lo que compete a enaltecer el cariño, son cosas que no deben dejarse nunca.

Crear ratitos buenos, implica abastecernos de cantidades fascinantes de recuerdos, cariños, vivencias mágicas, espacios entrañables, sonidos, aromas, afectos, amores, lugares comunes y de homenaje a la vida en el que el factor común debe ser vivenciar espacios cargados de coincidencia de Amor.

Te invito, tú que me lees, a hacer tu propia lista de ratitos buenos, a recrear todo aquello que te haga feliz, pleno, equilibrado y mágico. Créeme que la experiencia de vida será fantástica y vivificante.

Qué la expresión **¡Quiero ratitos buenos!**, se vuelva parte de tu vida.





# El día mundial de amar a las mascotas ¿Existe?

Por: Orestes López Chávez "Hell"

Instagram Facebook Orestx

**Que** gusto ver que siguen con nosotros dentro de las páginas de ZAX. Ahora que estaba de nuevo inmerso en la lectura, buscando que escribir para la edición de febrero, pensé ¿Qué se nos viene a la mente al escuchar febrero? El amor, claro. Y es que tan trillado y vendible está este rollo del amor, que ya casi estamos programados para tener que pensar que únicamente este mes es el adecuado para demostrarnos cariño unos a otros y nos olvidamos que esto puede pasar los otros 11 meses del año.

Pero bueno, mi idea no es que piensen que soy un Grinch del día del amor, no. Porque, como dijera el fallecido cantante José José, amo y me aman; tengo a mi hija, a mi pareja, a mi familia, uno que otro amigo y por supuesto a mis mascotas, y es ahí donde quiero hacer énfasis, porque además de que en febrero se celebra el día del amor y la amistad, es también en febrero cuando se conmemora el Día Mundial de amar a nuestras mascotas, específicamente el día 20.

¿Se merecen un día? Claro que se lo merecen y esto porque nuestras mascotas nos generan sentimientos que se hacen más fuertes conforme crecen con nosotros, e incluso, hasta cuando parten a otro plano. Pero, algo que debemos tener en mente es que el sentimiento que nace por cualquier tipo de animal que veamos crecer, cuidemos y sea nuestro compañero fiel, es tan fuerte que se asimila al que sentimos por otro ser humano o hasta más, ya que en algunas ocasiones podemos sentir más cariño por nuestras mascotas, que por uno que otro familiar.

También debo puntualizar que la relación humano-mascota debe ser recíproca, ya que ellos, sin importar la especie, nos brindan día con día amor y lealtad, por esta razón no hay excusa para maltratar y menos para abandonar a un ser, cuyo objetivo es querernos y acompañarnos de manera fiel. Por esta razón, es importante saber que, al comprar, adoptar o recoger un animal, nos estamos haciendo responsables de un ser vivo y no de un objeto.

Y, además de todo el amor que pueda existir para nuestras mascotas, también debemos tomar en cuenta que, al tener un animal, nunca más estaremos solos; su cariño es incondicional e incluso nos ayudan a sobrellevar momentos de depresión. Tener un animalito también nos sirve un poco como terapia, ya que nos ayudan a liberar el estrés y la ansiedad, pero ojo, que la compañía de una mascota no sustituye la ayuda de un profesional.

Otro punto que se me estaba pasando, es que debes tener en mente que una mascota, es eso, una mascota; no un hijo o una persona como tal. Podemos cuidarlos, vestirlos por el frío y ayudar en una que otra cosa, pero siempre debemos tener en la cabeza, que también tiene derecho a no perder su propia naturaleza.

A manera personal, considero que tener mascotas puede cambiarnos en muchas maneras. Recientemente adoptamos a un pequeño pug de tres años al cual le pusimos Tocino, del que me parece, ya leyeran sobre él en la edición anterior, y créanme que mi relación humano-perro ha sido bien diferente, porque creo que la relación que tengo con Tocino es especial y nunca había sentido algo así.

Así que, que esperas, si estas decidido consigue una mascota y de preferencia que sea por adopción, adquiere esta responsabilidad que te garantizó te dejará muchas satisfacciones, nos vemos en la próxima edición, pero mientras disfruten con sus mascotas el 20 y todos los días.

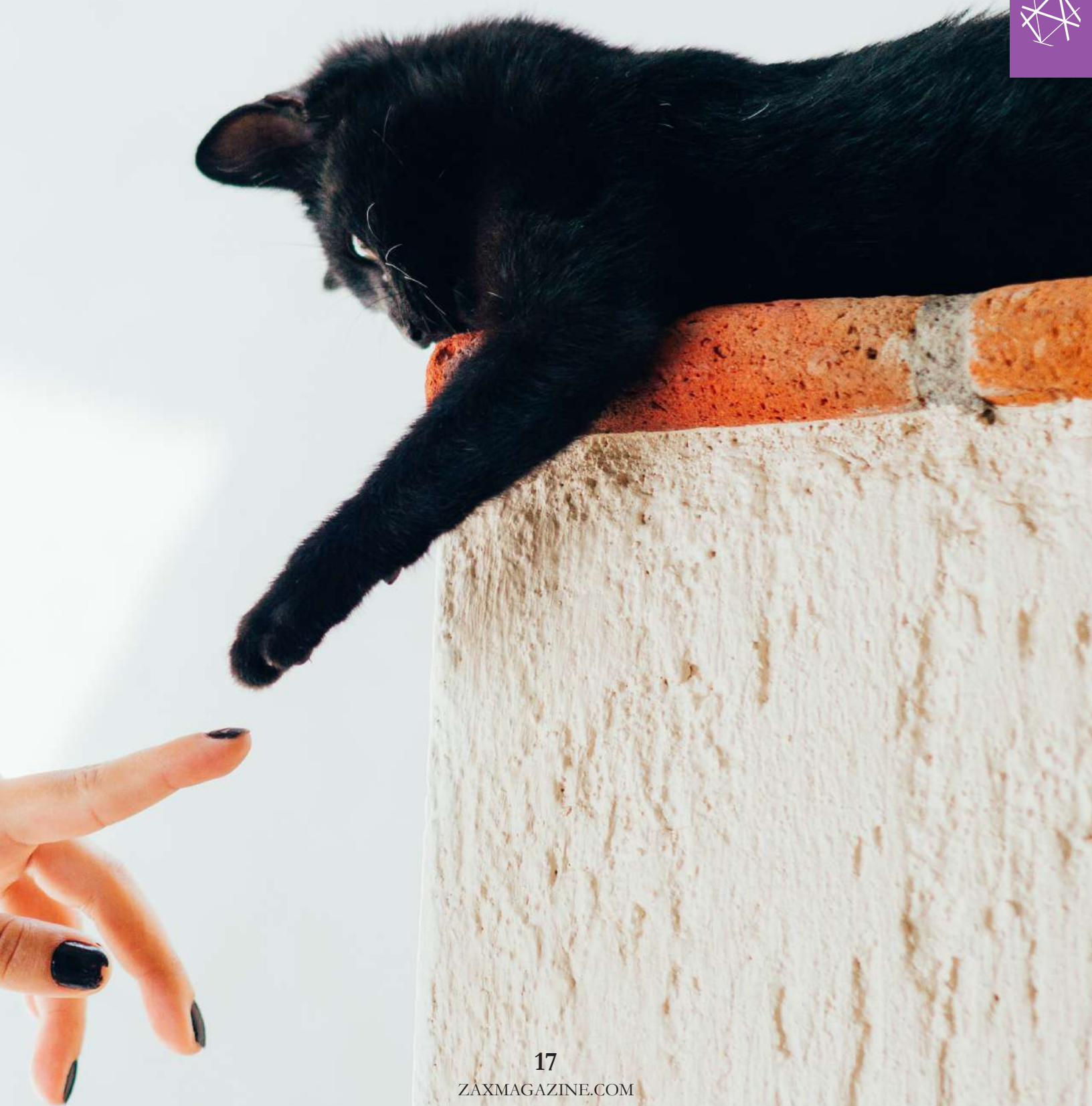


# CUIDADO CON LOS GATOS

ADVERTENCIA PARA QUIEN QUIERA TENER UNO

**Los** gatos son compañeros cariñosos, algunos de ellos y algunas veces, justo esto, el estar, pero no estar, ser, pero no ser, es sin duda alguna la característica de estos pequeños felinos, es decir la incertidumbre, es su certidumbre, por es seguro que no sabes cuando te lanzarán un zarpazo cuando va a ronronear sin ninguna mala intención detrás, es decir, quizá lo más divertido de tener la compañía y cariño de un gato es la adrenalina de vivir en riesgo, ya que esto es una muestra infalible de amor, porque de lo contrario te ignorarán por completo y actuarán simplemente como si no existieras.







# Crudiveganos

Por: Zaci

## **Crudiveganos, ¿Has escuchado de ellos? ¿Qué es el crudiveganismo?**

Es una filosofía que junta la dieta crudívora con el veganismo, una de sus características es que defienden la vida animal. Se basa en consumir los alimentos de origen 100% vegetal, no procesados y en su mayoría crudos o cocinados por debajo de los 42°C. La teoría es que, al no cocinar la comida conservan más vitaminas y minerales y consideran que esto ayuda a consumir un mayor número de micronutrientes. No mezclan alimentos, así que las comidas consisten en un solo ingrediente.

### **Su dieta es a base de:**

- Vegetales;
- Frutas crudas;
- Frutos secos;
- Semillas;
- Algas y;
- Alimentos deshidratados.

### **Está prohibido consumir:**

- Proteínas animales;
- Alimentos procesados o envasados;
- Refinados;
- Cereales;
- Legumbres no germinadas;
- Alcohol;
- Productos transgénicos;
- Alimentos fritos;
- Gluten;
- Soya.

### **Beneficios**

- Al consumir frutas y verduras de manera natural se espera obtener un alto consumo de fibra y nutrientes saludables;
- Al tener pocas calorías se puede controlar y bajar de peso;

- Es desintoxicante;
- Aumenta las defensas;
- Frena el envejecimiento por el alto contenido de antioxidantes.

### **Riesgos**

Pero como todo tiene consecuencias...

- Se puede tener deficiencia de vitamina B12 y hierro;
- Puede bajar el colesterol bueno;
- Se puede experimentar migrañas o dolores de cabeza;
- Cansancio;
- Afecta el estado anímico con ansiedad o desarrollar depresión;
- Tener sensación de náuseas.

Estos síntomas se deben a la restricción de hidratos de carbono que bajan los niveles de serotonina.

### **Conclusión**

Científicamente, esta forma de alimentación no es la más recomendable ya que hay alimentos como el brócoli que si se come crudo no es posible digerirlo y nos puede causar malestar estomacal. No todo lo que se cocina es malo ya que también nos salva de algunas enfermedades.

Lo mejor es comer equilibrado, hacer ejercicio; pero sobre todo informarnos bien antes de hacer cambios tan drásticos en nuestra alimentación. Recuerda que no todos somos iguales, por tal motivo, la dieta que le funciona a mi vecina, prima o amiga no necesariamente te va a servir a ti. Siempre es mejor consultar con un especialista en el tema.

# BIZNAGAS

SU TRADICIONAL DULCE Y PROBABLE EXTINCIÓN

Por: Orestes López Chávez "Hell"

©  Oreztx

# ¡Bienvenidos!

Que gusto saber que nos podemos encontrar una vez más dentro de las páginas de su revista favorita ZAX Magazine. Me disculpo por no haberme hecho presente en la edición de enero, pero aunque sea tarde espero que se la pasaran de lo mejor en las fiestas decembrinas, comido mucho y, sobre todo, disfrutado de sus seres queridos.

Bueno, me parece que la rosca de reyes es el evento final entorno a las festividades y todo eso. Y hablando específicamente de la comida, también es ese último antojo que podemos degustar antes de empezar con las dietas, los ejercicios, la corredera y todo eso que nos propusimos tomando una copa de sidra y comiendo nuestras 12 uvas.

Centrándonos en la rosca de reyes, ¿han notado que ya no son lo mismo de antes? ¿Qué algo les falta? Pues bueno, si lo han notado, ¡felicidades! Y les voy a explicar porque, las roscas en la actualidad han dejado de estar adornadas con acitrón; esto tiene una razón y no es nada agradable.

El acitrón por muchos años fue disfrutado en los famosos chiles en nogada de septiembre, como les decía, en las roscas o incluso solo como dulce típico mexicano, pero esto ha llegado a su fin y es porque las biznagas, cactácea de la que proviene, está en grave peligro de extinción por el consumo desmedido y la destrucción de su hábitat natural.

La biznaga, como se le conoce más comúnmente, es una cactácea globosa que tiene por nombre científico *Equinactus platyacanthus* y es endémica de nuestro país; es decir que no crece en ninguna otra parte del planeta. Su distribución se encuentra en el centro y norte del país y su principal uso es en la cocina, ya sea como condimento, como dulce cristalizado, también suele usarse como forraje o planta ornamental.

Las biznagas son cactáceas muy altas que crecen en el desierto de una manera muy lenta, ya que solo aumentan su altura unos dos centímetros por año; por lo que, si nos ponemos a hacer cuentas, para elaborar unas cuantas roscas o ponerles acitrón a nuestros chiles en nogada, talvez necesitemos una biznaga de, al menos, unos 150 a 180 años.

Entonces, ahora que sabemos todo esto sobre las biznagas, podríamos pensar que, al comernos una rebanada de rosca, talvez pudimos habernos comido parte de una planta histórica que nació por ahí de 1840, es decir, poco después de la independencia de nuestro país.

Pero las cosas no terminan aquí, ya que, si alguno de nosotros optó por comprar una rosca con acitrón, por aquello de “las costumbres”, debemos tener en mente que estamos siendo coparticipes de un delito, y grave. Esto porque la SEMARNAT, mediante la norma NOM-059 declaró a las biznagas como una especie totalmente protegida, por lo tanto, su extracción, comercio y consumo es considerado como un delito que deberá ser pagado con una multa de 100 salarios mínimos o más.

A manera personal y para no colgarme mucho con el tema, creo que, así como disfrutamos del acitrón en sus diferentes presentaciones, ahora nos toca poner nuestro granito de arena y evitar a toda costa que esta planta llegue a su total extinción.

Pues bueno, hasta aquí le paro por el momento, pero no se preocupen que seguiremos viéndonos en alguna otra edición de ZAX Magazine.

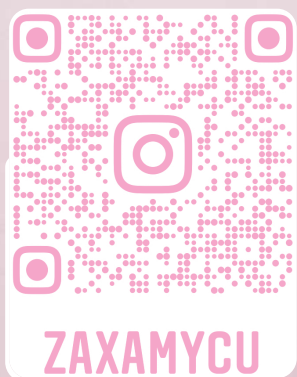
Hasta luego.





# Termo protector

Por: Zaci



## ¿Qué es un protector de cabello?

Es un producto que debemos tener en nuestra rutina de peinado, ya que actúa como escudo en el cabello, para protegerlo del calor que aplicamos constantemente para peinarnos, además de los rayos del sol, la contaminación y que nos va a salvar de tener una cabellera con frizz, maltratada, reseca y poco presentable.

Hay diversos tipos en el mercado, es importante que lean las indicaciones, ya que, si usan mucho producto, el cabello puede parecer sucio, pesado o sin brillo, que es lo contrario a lo que buscamos, que es lucir una melena con movimiento y que conquiste a su paso.

Hago un espacio para comentarles que también hay protectores solares, para cuando vamos a la playa y podamos seguir cuidando nuestro cabello.

Los termo protectores, como su nombre lo dice, actúan protegiendo la queratina natural de nuestro cabello, esta es muy importante ya que es la encargada de mantenerlo hidratado, sin encrepado y con brillo, facilitando el peinado.

Los podemos encontrar en shampoos o acondicionadores, pero por lo general son en crema, spray o como una especie de aceite que no requieren enjuague.

## ¿Como debo aplicarlo?

Es importante leer las instrucciones, ¡ya sé! A nadie nos gusta leer miles de letritas, pero se darán cuenta que algunas cosas las estamos haciendo mal.

Lo mejor es aplicarlo en el cabello limpio, antes de usar cualquier herramienta de calor. Debemos

hacer del termo protector una parte indispensable de nuestra rutina del cuidado del cabello.

## ¿Qué protector térmico es el mejor?

Esto va a depender de las necesidades y gustos de cada quien, por ejemplo: Si quieres fortalecer tu cabello, busca productos con proteína de trigo, queratina o aminoácidos.

Si quieres humectar: usa productos con ácido hialurónico o glicerina.

Es importante que verifiques que entre los ingredientes se encuentren: Aceite de girasol, vitamina E o aceite de coco.

- El aceite de girasol: nos va a hidratar, a fortalecer el cuero cabelludo y estimular el crecimiento;
- Vitamina E: da brillo y previene la caída ya que es un magnífico antioxidante;
- Aceite de coco: Hidrata, previene el quiebre y ayuda a retener la humedad.

Entonces, como siempre les digo, cada cabellera es diferente, así que un producto que para mí sea fabuloso, quizá para ustedes no sea igual. Por lo tanto, no nos queda más que experimentar y aventurarnos en este gigante de los cuidados de la melena.

Tal vez puedan pensar... ¡Zaci está loca! (y tendrás toda la razón) ¿cómo voy a comprar muchos productos para ver cual me queda mejor? ¡Es gastar y gastar mucho dinero! No te preocupes, puedes compartírselos con amigas, con tu familia o quizá guardarlos y poder combinarlos, así tu cabello no se satura solo de uno y le das variedad.



**ZAX**

---

**MAGAZINE**

---



---

# TECNOLOGÍA

---



# AUTOS

# LUCES EXTERIORES DE NUESTROS VEHÍCULOS

Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas\_juancarl

👤 Juan Arredondo

**Es** de suma importancia conocer todas las luces con las que cuenta nuestro vehículo y de la misma manera el uso que tiene cada una, te recordamos que es responsabilidad de cada conductor que todas las luces se encuentren en buen estado y así evitar accidentes.

En cada automóvil contamos con faros, calavera, luces de niebla y luz de stop, pero de ellas se derivan o se conjuntan para hacer funcionar las direccionales, intermitentes luces altas y bajas.

En el frente de nuestro automóvil encontramos los faros en donde tendremos, tanto las luces bajas, altas, de niebla y de posición:

- Recordemos que las luces de posición solo sirven para indicar en donde estamos, cuando nos estacionamos en un lugar mal iluminado;
- Las luces bajas son obligatorias para circular de noche, pues iluminarán nuestro camino, además son necesarias al entrar en túneles;
- Mientras que las luces altas son necesarias para lugares en que la visibilidad es muy complicada y muy frecuentemente también se utilizan para avisar a otros conductores de algún movimiento o alguna advertencia, recordemos que las luces son la principal forma de comunicarnos desde nuestro vehículo;
- En la parte de abajo de nuestro frente tendremos las luces de niebla que se conjuntarán con los faros para hacernos más fácil la visibilidad en una situación de neblina,

En la parte trasera contaremos con las calaveras, en donde al igual que en el frente, tendremos luces de posición y las luces de frenado, que se complementarán con la luz superior o central de la parte trasera de nuestro vehículo para hacer visible el momento en que pisamos el freno para reducir nuestra velocidad.

Así como hay luces que cumplen funciones específicas, también están aquellas que se complementan, como por ejemplo las luces intermitentes, que son un conjunto de luces delanteras y traseras que avisan a otros conductores de alguna emergencia o avería en nuestro vehículo, y de la misma manera las direccionales, que al activarlas se conjuntan, la luz de la calavera con la del faro, avisando a los vehículos aledaños que estamos por realizar un movimiento de cambio de carril.

El buen funcionamiento de todas estas luces es de suma importancia ya que nos ayudan a comunicarnos con los demás vehículos y con todo nuestro entorno, porque son señalamientos universales que todos entendemos, ayudando así a reducir los riesgos inherentes de conducir, evitando así accidentes.



# De vida y muerte

Juan Carlos Sánchez

📷 [jc\\_santa71](#)

📘 [JC SanTa](#)

[Blogletras-francas.blogspot.com](http://Blogletras-francas.blogspot.com)

**Vivir** es la experiencia más maravillosa a la que nos enfrentamos los seres humanos, y la vivimos para enfrentarla, como si fuera un enemigo a vencer. De antemano sabemos que de esta aventura no vamos a salir vivos, así que mejor entreguémosnos a vivir, porque a saber, solamente lo hacemos una vez. Vive viendo mejorar tus calificaciones, vive abrazando a tus padres, vive amando a tus hijos, vive siendo la mejor versión de ti, vive superando retos. Y por vive, me refiero a disfruta. Es fácil: sustituye cada palabra *vive* por *disfruta* y encontrarás la diferencia.

Decimos que la vida nos sonríe cuando las situaciones nos resultan favorables; si encontramos a nuestra alma gemela, si tenemos el trabajo de nuestros sueños, si aprovechamos tal o cual oportunidad o si simplemente somos felices con los que somos y con lo que tenemos. También la vida nos hace sufrir... ¿En serio? No, nosotros nos hacemos el camino tan fácil o tan complicado según nuestras acciones o nuestras omisiones. Podríamos hablar del *karma*, de la *ley de atracción*, de cualquier cosa que nos lleve a justificar o a ratificar nuestras consecuencias. También podemos culpar al *Destino*, al dios maya *Camaxtli*, a la diosa griega *Tiqué* o al dios egipcio *Shai*, en un intento por justificar aquellos sinsabores a los que nos enfrentamos. Todo es *consecuencia*, todo tiene un porqué, todo es resultado de algo y es deber nuestro hacer que encontremos pocos baches en nuestro andar y, si los hallamos, tener las herramientas para sortearlos de la mejor manera.

El texto que tienes en tus manos **no es obra de un fatalista** que busca el lado oscuro o negativo de las cosas. Mucho menos de un tanatólogo, de un economista o de especialista en temas de vida o muerte. Por el contrario, te lo comparte un tipo que ya está más cerca de la tercera edad que de la niñez, que no tiene miedo a morir pero que no busca morir, y que tampoco quiere modificar creencias ni causar alguna especie de confusión o terror acerca de este choque de trenes que es la vida y la muerte. Es solamente un ejercicio de pensamientos en voz alta acerca de lo caro - e infructuoso - que resulta morir. Quizá a alguien le sirva para algo; disculpen el lenguaje por momentos tan llano y coloquial; así lo sentí y así se los comparto. Gracias.

Todos los momentos gratos, los hermosos y duraderos de la vida son gratis. También los ingratos, pero regularmente somos nosotros mismos quienes los buscamos de manera inconsciente. Todos nos dejan huella, todos nos dejan marcados, pero gracias a nuestra memoria selectiva, es



que guardamos solamente aquellos que nos resultan representativos en momentos claves de nuestra vida. Ciertamente, sí, hay situaciones que nos rebasan y salen de nuestro alcance y más de nuestro control, pero son esas situaciones las que nos deben dejar un aprendizaje. A veces, por más que se esfuerce el maestro, el alumno es bastante necio y se empeña en no aprender y en seguir cometiendo los mismos errores; a veces también cometemos errores nuevos y es parte del aprendizaje. Lo que no está bien es repetir esos errores, sobre todo con las mismas personas o en las mismas situaciones.

Desde el momento mismo de la concepción de un nuevo ser humano, nos enfrentamos a una cantidad impresionante de gastos que en ocasiones no esperamos, y si los esperamos resultan ser abrumadores a pesar de nuestra magnífica capacidad de administración de recursos, sobre todo si nacimos no con estrella, pero sí estrellados. Desde consultas, pañales, medicamentos, pediatras, escuelas, ropa, alimentos y una larga lista de etcéteras, nos damos cuenta que este negocio que es la vida resulta bastante caro, pero que no nos pesa, que no nos duele y que nos obliga a ser responsables hasta el desprendimiento. ¿Cuántos de nosotros que somos padres no nos privamos de algo para que a nuestros hijos no les faltara nada, en la medida de lo posible? Lo sé: no todos, no siempre. Nos pierden nuestro egoísmo y nuestra comodidad.

Es mi punto de vista que expreso por la experiencia y sé que habrá quien no lo vea así, pero además de la pena de perder a tu ser querido o de tu familiar o de quien sea que se murió, que ya no va a estar, que colgó los tenis, hay que investigar si existe algún plan funerario a nombre del susodicho. Si vivir es caro, morir es un insulto a la economía. Naturalmente, debe existir el acta de defunción, los certificados de médicos y hospitales que solamente van a extender si no existe ningún atraso con los pagos. Esto en caso de muerte por enfermedad o por causas naturales, pues si quien falleció fue a causa de



violencia o accidente en sus múltiples variantes, el dolor se aumenta de manera considerable.

Es un viacrucis dentro del viacrucis, porque si existe el plan hay que hacer infinidad de llamadas para saber si la póliza por estiramiento está vigente, al igual que el seguro de un auto. Después viene una serie de burocráticos trámites que logran hacerte pasar del blanco al morado en cuestión de segundos y, además, con muchas cuestiones que suelen resultar triviales o intrascendentes: que si el féretro que habían elegido se agotó pero que hay uno parecido que cuesta más, que si quieren que la carroza vaya y venga es con taxímetro, que si las flores en la capilla ardiente, que si no es ardiente cuesta más por el aire acondicionado, que si es un paquete de preparación para que el difunto no sienta la diferencia con el infierno y así; una cantidad



impresionante de absurdos y de cosas que te hacen perder tiempo, al grado de que cuando vas a recoger el cuerpo que fue el motivo del relajito, ya estás tú en la tercera fase del luto y el bueno, un alma más o menos en el purgatorio.

En el velorio no solamente es preocuparte por recibir abrazos acompañados de lágrimas sinceras, algunos abrazos hipócritas envueltos en pésames falsos, en te acompaño en tu dolor dónde está el baño, sino también preocuparte por lo que vas a invitar de cenar a quienes se quedan a velar contigo. Puede ser desde el cafecito, el té y las galletas hasta discretos canapés hechos con queso panela y paté sobre galletas saladas. Lo que invites a tus compañeros de desvelada es lo de menos, pero es otro gasto. No va a faltar quien llegue con pan de dulce, con los infaltables tacos y su respectivo refresco o las deliciosas

tortas que te van a echar la mano en cuanto a los gastos que no siempre se tienen contemplados. Y si va un ministro de culto a rezar frente al cajón uf, otra lana que se va entre limosnas, costos de logística y ofrendas.

Ya al otro día, hay que dar propina a los señores sepultureros y a quienes recogen la parafernalia propia de las agencias funerarias. Cuando te das cuenta de lo que gastaste en la muerte de alguien, el que desea morir eres tú. Sí, a lo mejor entre los amigos y la familia se hizo una *vaquita* y cooperaron para ayudar en algo con los gastos que generó el fallecimiento del señor Equis que en paz descanse, pero eso representa el consecuente pleito del quién más, quién menos y quién no. Típico. Ya si se tiene la costumbre de rezar el famoso novenario, es otra gota de dinero que por si el café y las galletas o el refresquito y algo para quienes te acompañaron al rezo, a manera de agradecimiento.

Si se prefirió la cremación, es otro teatro de tragedias. Debe buscarse una agencia funeraria que ofrezca el servicio de cremación, pues no todas lo tienen. Puede ser que el cadáver se encuentre en el punto A y la funeraria en el punto K, a bastantes kilómetros de distancia. Ya ahí, en la agencia, hay que tener paciencia para que el agente funerario te ofrezca bellas urnas que van desde las maderas preciosas hasta mármol de Carrara con fechas y nombres grabados (sin un costo adicional). La muerte es uno de los negocios más lucrativos sobre la faz de la tierra, y también de los más antiguos.

Tanto y tanto para que al final, tus hijos, tu pareja, tus amigos y todos aquellos con quienes tuviste algún tipo de relación, sigan con sus vidas y se olviden de ti. A lo mejor te pondrán algo en su ofrenda el dos de noviembre - si es su costumbre- y dejen tu silla vacía en las fiestas decembrinas o en tu cumpleaños o el aniversario de tu fallecimiento. Siendo honestos, la vida no se detiene porque nos morimos. Decía el maestro **Nasrudín** (que es un personaje creado

por los sufíes musulmanes para transmitir sus enseñanzas de una manera sencilla) que hay **“dos fines del mundo, el menor y el mayor. El menor es cuando muera mi esposa; el mayor es cuando muera yo”** y es cierto. Todo termina para los que nos morimos y la vida sigue, para quienes se quedan a vivirla.

Si además no dejaste un testamento o heredaste en vida, otro pequeño infierno. Aquello que atesoraste en vida por tener algún significado especial, puede convertirse en un montón de basura para quienes se quedan. No, no se van a quedar con ellas y verán si a alguien le sirven, si alguien las quiere conservar, si a alguien le interesan. Procura, en vida, mejor deshacerte tú de aquello que a pocos o a ninguno puede interesar. Quédate con tus recuerdos, guárdalos dentro tuyo y si quieres compartirlos, no esperes a estar yerto. Que quienes te hayan conocido y querido, cuenten anécdotas en las que fuiste el bueno de la película antes que siempre estuvo, que siempre apoyó, que siempre fue hombro y puntal.

¿Sabes cuál muerte duele más? Aquella en la que te conviertes en un fantasma después de ser una

sombra, en la que en el corazón en el que antes viviste, cerró sus puertas para ti y como dice una canción de los **Tigres del norte, ya nos velaron, ya nos enterraron y nos pusieron flores**. Que te caiga un rayo, que te aplaste un tren, que las llamas te alcancen y te consuman debe doler menos que morir y no dejar nada en esa persona que te lo dio todo.

Dice un dicho que **“si quieres conocer tus defectos, cástate; si quieres conocer tus virtudes, muérete”**. Parte del conocimiento, de la conseja popular que es sabia, que está presente todos los días en nuestra vida y sí, también en nuestra muerte, aún si no nos enteramos. **La vida podría ser**, citando a **John Lennon, aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes**.

Poco a poco la memoria se va perdiendo, poco a poco vamos desapareciendo de la faz de la tierra y del corazón y de la mente de las personas que nos conocen, que nos conocieron. Aunque nadie se va del todo si se le recuerda, el tiempo es implacable y aunque sea el mejor maestro, tiene la manía de matar a sus alumnos. Nadie





tenemos la vida comprada, no sabemos si vamos a amanecer mañana o si algún hecho fortuito no nos permita regresar a casa, o llegar a trabajar. Mucho se ha criticado la frase de “vive este día como si fuera el último” y yo fui uno de esos críticos que, sin saber a qué podría referirse este dicho. Ahora llego a la personalísima conclusión que sí, podemos morir en este instante, sufrir una muerte orgánica, fisiológica, pero también podemos morir en el corazón y en la mente de alguien más.

Por eso precisamente, vive tu día como si fuera el último: ama intensa y honestamente, crea, comparte, enseña, aprende, ríe, canta, llora, baila, observa los amaneceres y disfruta las tardes de lluvia, juega como niño, disfruta a tus seres amados, haz que tu trabajo sea una oportunidad para crecer, que tu vida sea plena y satisfactoria, perdona, cree, saluda cuando llegues, despídete al retirarte, no le debas nada a nadie, sé educado, ayuda, rodéate de personas positivas y siempre ten presente que la Vida es una, que no retoña, que no somos inmortales y que venimos a este mundo a ser felices sin dañar a quienes nos rodean.

“ ”

**La vida, aunque sea de jade, se quiebra; y aunque sea de pluma de quetzal, se rasga. Sólo una vez aquí en la tierra.**

**Nezahualcoyotl**





**ZAX**

---

MAGAZINE

---

---

# PODCAST

---



# Aryah

Creo que es importante tener perfeccionismo, pero también saber decir ya lo que sigue...



Por: Alejandra Gil

**AG:** Oye siempre les hago una pregunta sobre comida, que es, el saber sus gustos culinarios, tú eres de aquí, de la Ciudad así que, pláticanos ¿qué es lo que más te gusta comer de la Ciudad? y ¿qué le recomendarías a alguien que venga a visitarnos?

**AR:** Esa es una muy buena pregunta, me gustan mucho los taquitos, los taquitos de bistec y los taquitos de pastor, pero también me gustan mucho los guaraches estilo oaxaqueño, me fascinan si vienen con chapulines son una delicia.

**AG:** Ok nunca los he probado, ¿puedes recomendarnos un lugar donde comer esa delicia?

**AR:** Hay un lugar en la Roma, pero es que ahorita no me acuerdo del nombre del restaurant, de hecho hace mucho que no voy y no sé si siga abierto, porque creo que se iban a cambiar antes de la pandemia pero esta sobre Querétaro me parece y no recuerdo el nombre.

**AG:** Bueno ya saben amigos si alguien anda ahí por Querétaro y quiere probar huaraches estilo oaxaqueño ese podría ser el lugar. Cerraste el fin de año con un nuevo proyecto, con tu nuevo sencillo de nombre Mockingbird y tiene toda una historia detrás, y me encantaría que pudieras platicar la historia que hay detrás y por qué decides lanzar este tipo de historia.

**AR:** Mira pues fue una idea que yo tenía desde hace mucho tiempo, la verdad es que me fascinan los géneros de música alternativos pero más como estas artistas que se dedican a hacer proyectos visuales o 360 grados, que abarcan más que solo lanzar



música o un sencillo y generan como todo un concepto, un personaje y tienen como la claridad de lo que quieren expresar a través del arte visual y auditiva, entonces pues básicamente fue en una noche en Chiapas con una prima hermana muy querida y estaba comentándole mis ideas del proyecto y me dijo: “¿porque no generas un personaje en todo esto que me estas contando?” y la verdad es que desde pequeña siempre que me preguntaban con qué animal te identificas, siempre fue como un águila, un pájaro, algo que pueda ser libre y que tenga esta libertad y a la vez que son animales vulnerables, como la mayoría de los animales, pero que a la vez también tienen esta fuerza, entonces se me ocurrió crear este personaje de la mujer pájaro y representar mi personalidad, como los procesos de cuando te caes o cuando el desamor o te parten el corazón, pues te sientes como minimizado, te sientes demasiado vulnerable y poder salir de esto, llegar al punto de poder extender tus alas, salir adelante, poder volar y poder tener esta libertad, me fascinó, entonces a la par de que empecé a escribir mis canciones, empecé a escribir una mitología del personaje, que apenas va a salir ahora en febrero, pero se va a ir contando la historia basada en toda esta mitología mexicana del quinto sol y lo he ido acomodando, y se me hizo muy buena idea, por que también es mostrarle al público nuestras raíces y nuestra mitología ancestral, porque a mí me fascinan las leyendas prehispánicas, entonces es como complementar esta parte del pop con nuestras raíces, de ahí surge la idea.

**AG: Definitivamente creo que hay una fusión y un secretismo en la historia que combinas con sonidos de electrónica y haces toda una fusión que cuando uno lo escucha suena súper armónico, y no deja de ser original que creo que es parte de tu objetivo.**

**AR:** Si, justo y la verdad es que me costó mucho trabajo, primero empecé a trabajar con un productor con el que surgió la idea de meter la instrumentación prehispánica y que de verdad lo hizo excelente y después pase por varios

productores porque no encontraba el sonido electrónico que buscaba y si soy bien clavada con esa parte de la música, me inspiran mucho artistas como Bjork, FKA Twigs, que tienen esta parte de los bits como hip hop y que de repente tienen sonidos más agresivos y la combinación con lo melódico me fascina, entonces quería justo encontrar eso y fue la verdad todo un proceso de años, pero quede fascinada con este resultado y del último productor con el que sigo trabajando que se llama Pedro Arrechia y pues sí, ese era el objetivo, encontrar esta fusión y de la parte rítmica y melódica con los instrumentos prehispánicos.

**AG: Hablas y te escucho hablar y veo que encuentras un balance en las ideas, por ejemplo, el pájaro que es libre pero que también es vulnerable, incluso ahorita con la parte de los sonidos, lo volviste a repetir, con el equilibrio entre los sonidos, y esto tiene mucho que ver con la cosmogonía que decías hace rato mexicana, lo masculino y lo femenino, eran mucho de equilibrios, de esta parte positiva y la otra negativa, ¿como ves tú esto?**

**AR:** Desde que alguien me presentó esa idea de la dualidad en la cosmogonía prehispánica, me quede fascinada, porque si en la escuela o en unas clases te enseñan que Quetzalcóatl o Tezcatlipoca que son las contrapartes y siempre pensamos en el ying y el yang, en negro o blanco y para nuestros ancestros o para los prehispánicos la dualidad es todo, es como el principio y el fin, pero es un complemento, no se pelean, simplemente esa parte se complementa con la otra pues creo que en todo, ahorita que lo mencionas ni siquiera me había dado cuenta y tienes toda la razón.

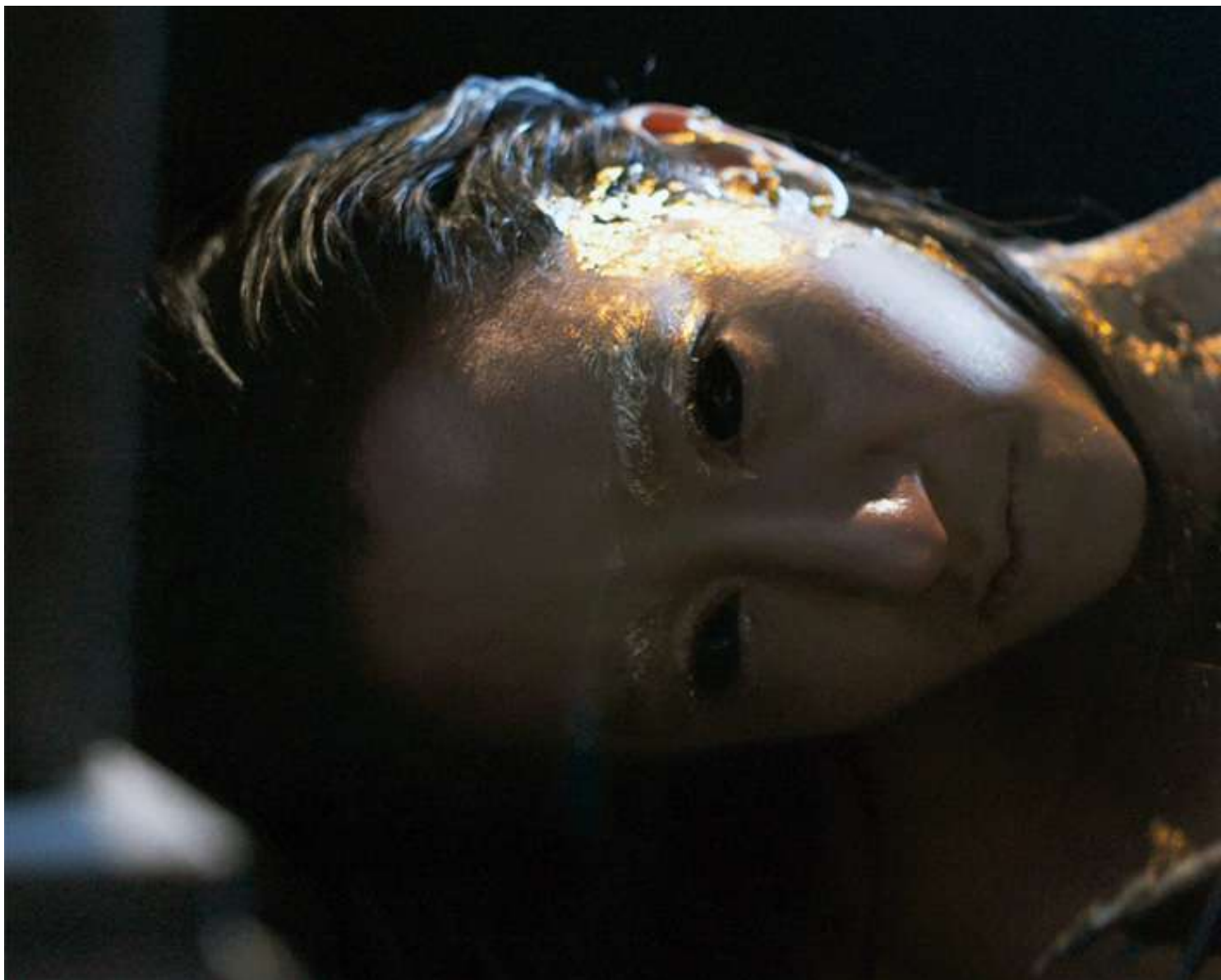
**AG: ¿Cual dirías que es la función practica de estas ideas en nuestra actualidad?**

**AR:** Creo que como personas todos deberíamos tener en cuenta eso, sacar nuestra chamba para principalmente sobrevivir y poder pagar

“”

Para nuestros  
ancestros o para los  
prehispánicos la  
dualidad es todo, es  
como el principio  
y el fin, pero es un  
complemento...





todo lo que nos gusta, pero creo que también poder complementarlo con las cosas que nos apasionan y nos hacen sentir mejor, yo la verdad traigo mucho este mindset de cada que puedas vete, sal y convive con la naturaleza, porque también forma parte de nosotros y creo que es importante, no solo vivir en una rutina de ya llegó el fin de semana y vámonos a enfiestar y vamos por unas copas, también es importante de repente el cuidarte, en algún lugar donde no haya tanta contaminación lumínica y simplemente ver las estrellas, ver lo majestuoso que realmente es nuestro mundo, y no solo vivir por vivir, entonces es un complemento, no dejar de lado nuestras pasiones porque somos seres humanos con sentimientos, con necesidades en nuestro ser

y alimentar esta parte espiritual, mental y física para no solo vivir de la rutina, para poder tener una mejor calidad de vida y hacer siempre lo que nos apasiona.

**AG: Gracias, creo que la pasión es importante y tú la reflejas totalmente. Hace rato acabas de decirme que tardaste años en concretar este sencillo como tú lo querías y me gustaría saber ¿cómo haces para que la perfección tampoco termine deteniéndote?, ¿cómo solventas los errores como artista? y ¿cómo logras una vez más ese equilibrio, con tu yo perfecto, pero también el arte tiene que ver con esa parte no perfecta de existir?**





**AR:** Uf que buena pregunta, la verdad me ha costado muchísimo trabajo, porque si me considero una persona extremadamente obsesiva y perfeccionista y a veces como artista no sabes cuando parar, ósea yo decía “este sonido puede estar mejor lo quiero más pulido”, afortunadamente mi carrera es ingeniería en producción musical y si tengo mucho acercamiento con los términos y aunque no la practico como productora, trabajando con productores me permite hacer cambios esos detallitos que quizá la gente normal no percibe tanto, pero si fue un proceso, hasta mi productor me dijo: “Ya, hasta aquí”, o había momentos en los que él decía: “Ya no me gusto este sonido hay que seguirle moviendo” y es donde yo tenía

que decir: “no, yo creo que ya mejor pasamos de esta parte”, porque ya estábamos muy clavados los dos con algo muy simple, y llegó el momento en el que ya mis amigos y hasta mi familia me decían: “y cuando vas a sacar esa canción”, “cuándo va a salir tu música” hasta que dije: “ya me voy a poner una fecha, porque si no, pueden seguir pasando 10 años más y esto no va a salir nunca”, entonces, sí creo que es importante tener perfeccionismo, pero también saber decir ya lo que sigue y puedes seguir creando muchísimas cosas y sí, siempre puede sonar mejor, pero ya es suficiente y ya quiero como artista que la gente lo pueda ver.

**AG: Gracias por compartir esto y por qué puede ser de utilidad para muchos, que es importante poner una fecha límite y comprometerse con esa fecha y no dejarla pasar. Aryah ¿Qué es para ti el fracaso como lo solventas? ¿cómo vives estos retos que tienes en el día a día?**

**AR:** Creo que es hacer lo que no te gusta y digo hay muchas personas que tal vez tienen la necesidad de sacar adelante a sus familias y por mil razones estar trabajando en algo que no les gusta, que no les apasiona y que también no tienen más oportunidad de hacer más cosas, pero aun así, yo creo que todos los seres humanos siempre podemos hacer algo que nos gusta, y no tiene que ser un viaje a un lugar costoso, simplemente irte a un lugar y poder encontrar un parque un bosque y poder estar consigo mismo y con lo que te rodea de una manera armónica, porque creo que se me hace muy frustrante todas esas personas que nada más viven su vida al día a día y nada más para sacar la chamba y la necesidad, entonces el fracaso es no hacer el intento de hacer tu sueño y creo que todos podemos intentar, incluyéndome, y es un esfuerzo, incluso para mí, han sido demasiados gastos que he tenido que hacer y no es que gane mucho, yo soy maestra de canto y maestra de yoga y la verdad con lo poco que gano siempre destino esto para mi proyecto, porque si yo no muevo las cosas y yo no invierto nadie lo va a hacer por mí, a lo mejor adelante voy a encontrar gente que quiera



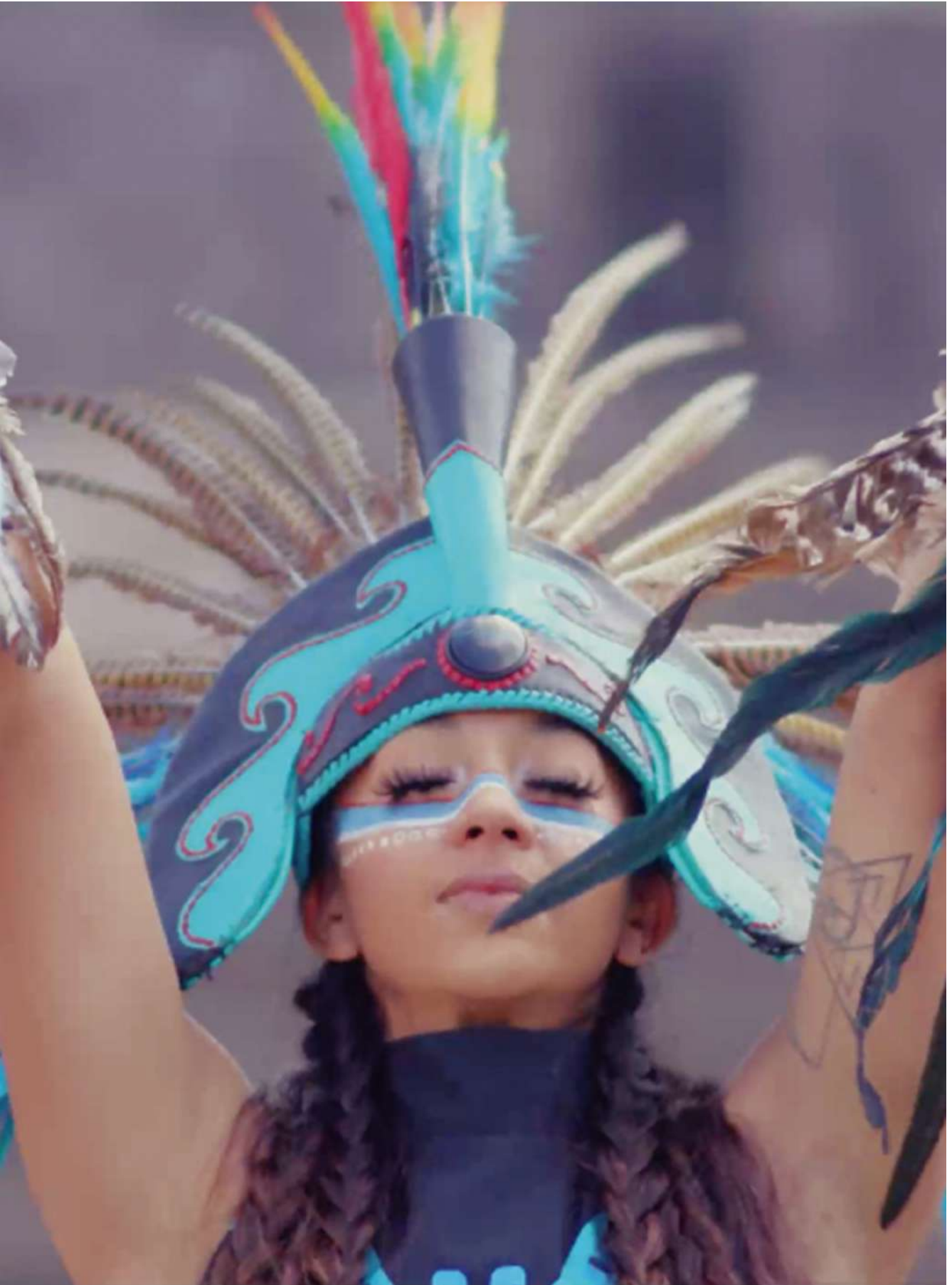
Yo creo que todos los seres humanos siempre podemos hacer algo que nos gusta, simplemente irte a un lugar y poder estar consigo mismo y con lo que te rodea de una manera armónica...

invertir en mi proyecto, entonces han habido veces en que no me puedo ni comprar ropa y sí, tengo mucha ropa, pero no puedo complacerme en algunos gustos que tengo, por qué mejor lo voy a destinar a la edición de mi video, o para la próxima producción de mi rola, no sé, siempre estoy pensando en eso y si hay que hacer muchos sacrificios, pero creo que para no llegar al fracaso todos debemos poder tener un intento de seguir con esa pasión o desarrollar un proyecto. A lo mejor si tu objetivo es estudiar algo nuevo o no sé lo que sea, poder hacerlo y yo creo que eso ya es romper con el fracaso en tu vida y con lo que hagas siempre que tengas ese contentamiento con lo que haces, esta padrísimo.

**AG:** Y creo que es importante, porque a veces pensamos, y retomo el hecho de que te tardaste años en producir esto, pensamos que si ya no lo hice en tres meses o en seis meses decimos, “no es que quizá no pude” y muchas personas han dicho que el éxito se trata de insistir hasta que las cosas se den.

**AR:** Claro si, si, si, ósea yo también muchas veces me frustraba con el hecho de que yo quería hacer un video y a lo mejor con una producción, por que trabaje y tengo muchos contactos que me apoyaron y estoy súper agradecida con eso y es justamente eso, sabes el ¿cómo trabajo las piezas para que todo se vaya acomodando? haciendo paréntesis, yo cuando iba a grabar mi video, empezando el año pasado, yo estaba muy emocionada hice toda la producción para que estuviera todo súper acomodado y justo empezando el año me dio COVID y es un bajón de: “no puede ser”, “ya tenía todo planeado”, “tengo que coordinar con todos que fecha se puede” y etcétera y fue súper deprimente, me dio mucho coraje también y tuve que entender que tal vez no era el momento, que todavía me faltaban algunas piezas y más adelante se pudo hacer, entonces es de ir poco a poco y de entender los procesos, porque los seres humanos somos desesperados por naturaleza, incluso en las redes sociales que todo se da súper mediático y súper rápido, pero a veces si hay que tener un poco de paciencia y que creo que la mayoría de las veces yo no la tengo y trato de meditar y de decir: “por algo no pasaron las cosas” entonces sí, creo que es importante aprender a tener esa paciencia y bueno aquí hay un granito y aquí hay otro, es de a poquito para ir logrando lo que queramos.

**AG:** Aryah, ¿en los momentos de frustración esa es la herramienta que ocupas? a ver tranquila las cosas no se dieron por algo y recordarte el hecho de: “es mejor tener paciencia” o haces alguna otra cosa.



**AR:** Sí, eso creo que siempre lo he hecho, también como maestra de yoga es súper importante, la respiración, la meditación y ser muy consciente de lo que estás pensando y a veces esos pensamientos no te van a llevar a nada y si, te puedo decir que como artista hay demasiadas emociones en todo, a lo mejor alguna cosa que a cierta personalidad le da igual, para un artista es importante y haces el drama entero y sí, también yo he llegado sufrir ataques de ansiedad, así en la noche que no sé ni que hacer y de repente es como: “voy a parar, respiro me tranquilizo y después sigo” porque obviamente hay mucha frustración en todo este proceso como artista independiente, una, es la onda que tienes que ahorrar para poder invertir en tu proyecto, otra, es que ahorita la industria ha cambiado muchísimo, ahorita ya no es de saco un sencillo o saco un EP o saco mi disco y haber que pasa, ya es como: “de que puedo hacer ahorita el márketing musical” y los artistas que están en Tik Tok o shorts y varias cositas, que si tienen que ver con su música, pero también tienen que ver con su personalidad y conectar con la audiencia y muchas cosas, entonces de repente te quedas de: “bueno si empeñe tanto en hacer mi video y ¿ahora que hago en redes?”, no sé o no tengo mucha idea o me falta ahorita creatividad para hacer un video y ponerme a experimentar, entonces puede ser muy frustrante o de repente el ver que no hay tanta respuesta del público o que no te pelan los medios y dices: “ya no quiero nada, voy a dejar todo esto”, pero lo más importante y lo más fundamental es creer en ti, y lo que te comentaba de la paciencia.

**AG: Me encanta y te agradezco que estés compartiendo esto, me gusta mucho verte tan optimista porque creo que esa es la gran diferencia de disfrutar el proceso**

**AR:** Claro si, y es difícil el disfrutar a veces los procesos o los proyectos en general, porque es muy estresante y de repente quieres tirar la toalla, pero platicando con mi mejor amigo que es cantautor, es como de: “acuérdate hay que disfrutar el proceso y como dicen en yoga con

la ideología budista, tu momento es el presente”, es lo que tenemos ahorita lo que tenemos aquí, no sé qué pase mañana y tampoco ir como al pasado, es como la opción, inhalar y el exhalar, es como el momento presente, entonces si no disfrutamos el presente y el aquí, pues finalmente no estas viviendo, eso creo.

**AG: Y me gusto la parte que cuentas de tu amigo, porque son importantes las personas que te rodean, o te apoyan o te critican, entonces tener lazos de compañía en momentos complicados, lazos que te aporten, es importante ¿no crees?**

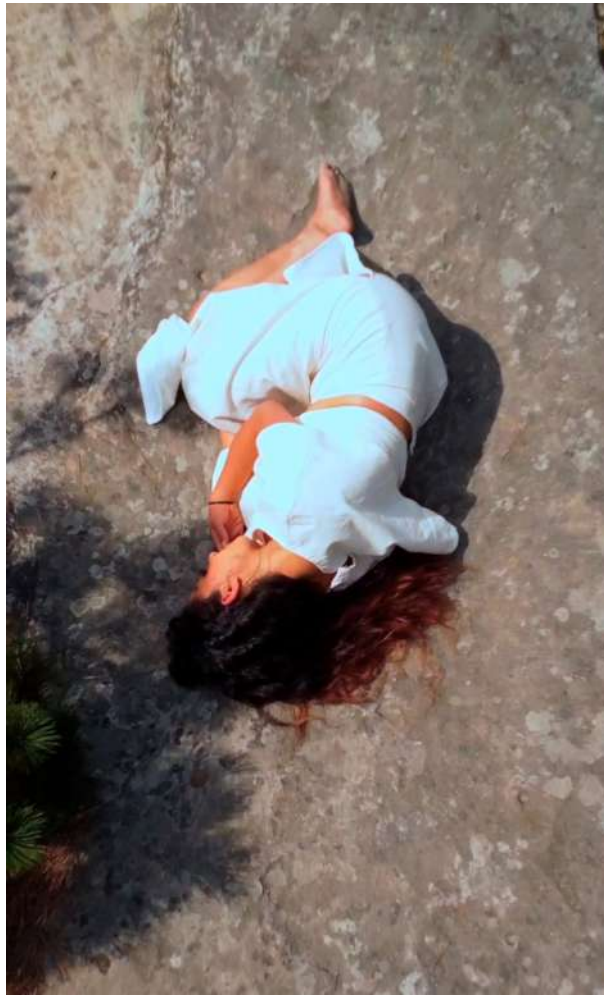
**AR:** Si, es algo fundamental, como mi mejor amigo también cantautor, el reside en Berlín y también como te comentaba, para lograr hacer ese video, muchísimos amigos me apoyaron sin cobrarme un solo peso y estaban ahí y fueron dos días seguidos casi completos de dormir 2 o 3 horas para grabar el video y es cuando realmente te das cuenta que tienes amigos que dicen: “sí yo me la aviento, tú no te preocupes”, y sin nada a cambio que eso es como la recompensa más bonita, de ver que esto no lo hubiera podido hacer sola en ningún universo y gracias a mis amigos y a mi familia pude completar este sueño, siempre es fundamental tener a gente que te rodee y estar agradecida con ellos y también cuando ellos te necesiten, vas, no porque sabes que ya te apoyaron o te van a apoyar, si no, porque al final es bonito tener esa reciprocidad

**AG: Tu trabajo es totalmente creativo, ¿Cómo le haces para convencer a la musa de que te visite? Le cantas canciones, la invitas a pasear ¿Cómo le haces para mantener la creatividad constante en tu vida?**

**AR:** Pues ojalá se pudiera decir hoy me voy a poner súper creativa, pero la verdad es que no, no es así, hay veces en las que nada mas no llega y de verdad yo me pongo en mi teclado a componer algo y empiezo a tocar, pero no me llega esa musa como dices o en ese momento la creatividad como tal, entonces, si quieres un

“”

Siempre es fundamental tener a gente que te rodee y estar agradecida con ellos...



consejo sería, ponte a hacer varios ejercicios, por ejemplo he visto ahorita en Tik Tok a varios artistas que ponen objetos, por ejemplo hay un chico que se pone a hacer un bit, pero de algo que ver con una manzana, entonces eso esta padre, poder hacer estos ejercicios creativos que enseñan en las escuelas o en cursos de composición.

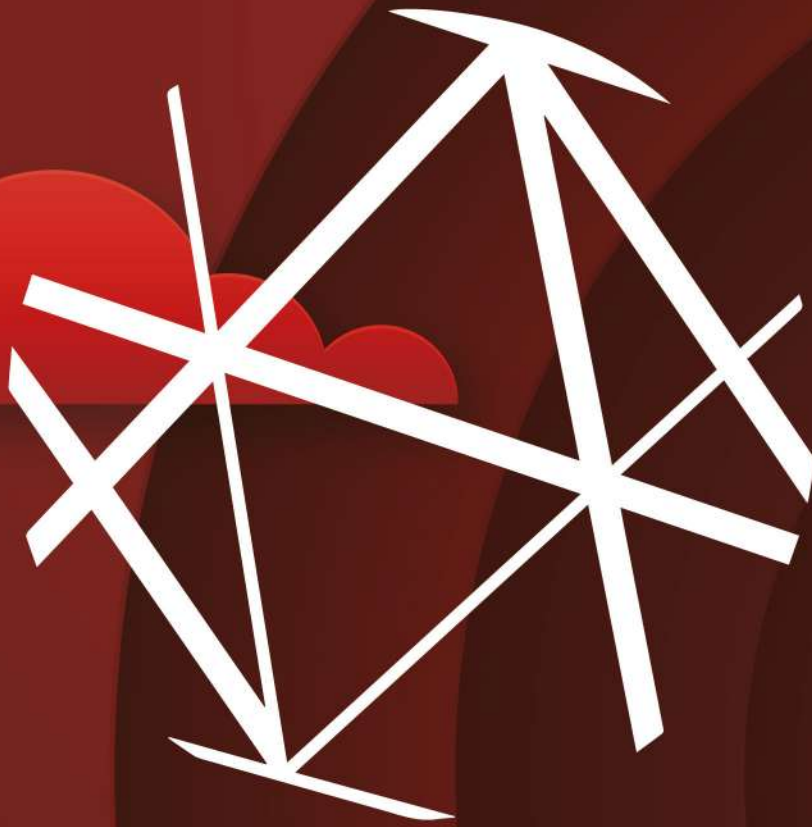
**AG: Hacia donde va Aryah este año y los proyectos en que estas trabajando**

**AR:** Bueno pues el 27 de enero sale Cenzontle que realmente es la misma versión pero en español, esto realmente es un capricho, por que la versión original es en inglés, y para febrero va a salir ya la mitología ósea empieza por capítulos desde la cosmogonía la cosmovisión y la historia de Aryah como tal, y a la par va a salir el tercer sencillo que es también una canción que va contando parte de la historia y ahorita tengo como 5 canciones para complementar todo el EP que es para contar toda la mitología.

Mas adelante no sé qué voy a hacer.

**AG: Ok, entonces esta primera fase termina ahí.**

**AR:** Si, si me gustaría seguir, como con este personaje, pero no sé, a lo mejor desarrollar otra faceta de Aryah para ir evolucionando, por ejemplo me gusta mucho lo que hace Bjork que cada álbum es un concepto distinto, aunque tiene que ver un poco con el anterior, pero de repente experimentar algo como la sexualidad femenina y después habla de la conexión con la naturaleza y con los astros y todo ese tipo de cosas, va relacionado con su personalidad y con su arte pero si hay como variaciones.



**ZAX**

---

MAGAZINE

---



# YouTube



---

# SUSCRÍBETE

---



# Hi po pó ta mo





# Un animal territorial

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas\_juancarl

f Juan Arredondo

El hipopótamo es nativo de África y es el tercer mamífero terrestre más grande de todos, tan solo por detrás del Rinoceronte blanco y el Elefante, pero tiene una excepción, pues los hipopótamos están divididos en dos especies, el hipopótamo común que mide en promedio 1.5 metros de alto por 5 metros de largo y el hipopótamo pigmeo que es una especie más pequeña, la cual solo llega a medir 1 metro de alto por 1.75 de largo.

## ¿Los hipopótamos son más parecidos a los cerdos o a las ballenas?

Se que esta pregunta puede sonar un poco absurda, pero la mayoría de las personas asocian a los hipopótamos con los cerdos por su figura y rasgos físicos, aunque la verdad es que genéticamente sus parientes vivos más cercanos son los Cetáceos (ballenas) de quienes se separaron hace 55 millones de años.

## ¿Qué rasgos son característicos de los hipopótamos?

Empezando por un torso en forma de barril una boca enorme y unos dientes grandes de hasta 45 centímetros, el hipopótamo se caracteriza por su piel lisa y sus patas cortas con las cuales puede correr a la velocidad de un humano promedio.



### ¿Son animales temidos?

Y sí, a pesar de verse tiernos, los hipopótamos son considerados uno de los animales más temidos de todo el mundo y como el animal más feroz de África pues llega a matar un promedio de 500 personas por año, esto debido a que es extremadamente territorial, porque suele encontrarse al lado de lagos o lagunas en las que si alguien llega a pasar cerca se puede sentir invadido y sin duda defenderá su territorio.

### ¿Por qué los hipopótamos huelen las heces de otros animales?

Los hipopótamos al ser muy territoriales suelen oler las heces que encuentran en su camino pues logran identificar que animales son carnívoros y si representan una amenaza para ellos.

### ¿El hipopótamo es un caballo de río?

Además de todo esto que ya mencionamos, es importante destacar que el hipopótamo disfruta en demasía estar en el agua y el barro, por ello y debido a que pueden llegar a aguantar la respiración por debajo del agua hasta 5 minutos es apodado “caballo de río” por algunos pueblos de África.







# El balón de la inmaculada recepción

**Es** la cuarta oportunidad y diez por avanzar, con solo 22 segundos en el reloj, sin tiempos fuera, Pittsburg en su yarda 40 y abajo en el marcador 7-6. El quarterback Terry Bradshaw lanzó un pase al corredor John Fuqua, el ovoide es desviado por el defensivo de Oakland, Jack Tatum, quedando al alcance del corredor Franco Harris, quien levantó el balón antes de que tocará el césped. Harris emprendió una carrera hasta la zona de anotación y de inmediato a la historia de la NFL.

Esta jugada de football americano fue el 23 de diciembre de 1972, gracias a ella se definió el partido de la ronda divisional de la AFC y recientemente fue elegida por la NFL como la mejor de todos los tiempos: “La inmaculada recepción”, protagonizada por los Steelers de Pittsburg y los Raiders de Oakland.

Actualmente el balón que protagonizó la Inmaculada Recepción, está en manos de Jim Baker. ¿Y, como lo consiguió? Cuando Harris llegó a la zona de anotación, Jim Baker vio la oportunidad de celebrar junto a su equipo, la gente comenzó a saltar al campo desde las gradas. Los oficiales desconcertados, el personal de seguridad sin saber que hacer, el ruido, los gritos, la euforia... todo ayudo para que Baker logrará su objetivo. Una vez estando dentro del campo, fue al end zone de los Raiders y vio como Franco Harris tiraba el balón con el que se escribió la leyenda. El ovoide es recuperado por el personal de equipamiento y se entrega al oficial para efectuar el punto extra. El balón pegó en la red y cayó frente a los aficionados que habían logrado quedar frente a ella. Así que Jim, se abalanzo sobre la multitud, tomo el balón, a su sobrino y huyeron del lugar, para evitar que alguien le pudiera arrebatarse el tesoro que había conseguido.

Debido a la confusión de la jugada, el furor de la victoria de los Steelers, los reclamos de los Raiders y el desconcierto de los oficiales quienes tardaron en dar por bueno el touchdown, el staff de Pittsburgh no se percató de la desaparición del balón.

Muchas ofertas se han hecho por el preciado tesoro de Jim Baker, la revista Sports Illustrated lo valuó en \$80,000 dólares. Jim ha declarado que ha recibido ofertas sustancialmente más altas, sin embargo; este objeto está ligado emocionalmente a la familia Baker, ya que fue un regalo para su hijo Sam, quien a sus 33 años murió dejando a sus padres, esposa y dos hijos. Franco Harris, protagonista de este gran suceso, no negaba el deseo de poseer el ovoide que cambio el curso de la historia, pero entendía a la perfección las razones de Jim para no separarse de él.



# El amor está vivo



**Ay,** el amor, el amor, es sorprendente como este compañero nos sigue siendo desconocido en muchos aspectos, será ¿que aún somos muy jóvenes como humanidad para comprender por completo este tipo de conceptos?

El amor está vivo, como muestra de ello es, que si observamos el amor a lo largo de nuestra historia descubriremos que ha significado cosas muy diferentes dependiendo el momento, es como si cada X tiempo la idea del amor se reinventase, adquiriendo protocolos, símbolos y rituales diversos, por lo mismo, se permiten cosas incluso contrarias dependiendo el momento, esto debe estar relacionado con el hecho de que el concepto de amor interactúa de manera directa con la sociedad, por ende mucho de su lenguaje del amor será traducido a través de lo que es correcto o no en cada grupo social, incluso hoy en día que vivimos en un mundo global, cada religión, grupo social o país, tienen formas diferentes de ejecutar el amor, mientras algunos pueden amar abiertamente a varias mujeres e incluso tienen el derecho de desposarlas, en otras

culturas lo correcto es tener una sola esposa, en otros grupos existen códigos que establecen que mantener una relación paralela al compromiso oficial, es correcto, no solo correcto si no lo propicio, el amor incluso tiene reglas diferentes dependiendo del sexo de quien le juega, para hombres y mujeres las relaciones amorosas significan cosas totalmente diferentes y tienen distintos objetivos, ahora, afortunadamente tenemos nuevas traducciones del amor, de aquellos que deciden ejercer su sexualidad y preferencias emocionales de forma diferente a lo que se consideraba “correcto” de acuerdo a su sexo biológico, trayendo a la mesa nuevas reglas e ideas de lo que es el amor y sobre todo, como lo vivimos e interactuamos entre nosotros a través del significado que le vamos otorgando.

Hasta ahora creo que, el único vocabulario que he escuchado repetirse con mayor regularidad es la idea de que el amor viene acompañado de mariposas en el estómago, esas alocadas y hermosas mariposas son sin duda, el gran testigo de que el amor esta tocando a nuestra puerta, o lo que sería más correcto decir, son el indicador de todos los químicos cerebrales que se comienzan a desprender y de lo violento que es el proceso, por algo se dice que el amor es ciego, pero la psicología nos demuestra que el amor es menos mágico de lo que pensamos, porque como cultura tenemos la concepción de un amor romántico, por ende conoces a tú pareja: “por envío del universo o Dios para los que así lo crean”, “porque es tú alma gemela”, “porque tienes un lazo rojo que te conecta con esa otra persona especial”, entre muchas otras teorías, pero todas estas ideas no son más que la justificación al hecho físico de que nuestro cerebro hace fiesta con los químicos cuando identifica que esa persona cumple con los requisitos de aquello que consideramos que es el amor, cuando llegamos a la explicación científica todo se torna menos místico, es decir, entramos en un mundo ya de datos concretos, por ejemplo el amor que sentimos o los químicos que nos hacen



sentir esa violenta felicidad al pensar que encontramos nuestra alma gemela, dura de 3 a 5 años, después de ahí podríamos hablar ya de enamoramiento, pero esto es la parte que las películas no nos explican cuando vemos el tan esperado “FIN”, acompañado del clásico “vivieron felices para siempre” y eso es que el amor se construye cada día, el amor verdadero, (si pudiéramos catalogarle de esta forma) ese que logra cruzar el umbral del amor pasional y mágico es, crudo, pesado, requiere tiempo, espacio, paciencia, tolerancia, pero sobre todo, es indispensable el compromiso de querer amar, aquí es cuando realmente cobra vida el amor, cuando comprendemos que hay que alimentarlo, que duerme, que también tiene días malos, pero creo yo, que es justamente aquí cuando podríamos entender de una forma más humana, sencilla y mortal este concepto, porque cuando uno decide de manera consciente que quiere comprometerse en trabajar todos los días en nutrir el amor, entonces quizá lo consideremos menos espectacular como nos gusta pensarlo, pero sin duda alguna solo así estaremos un poco más cerca de ese tan soñado “vivieron felices para siempre”, aunque como regla básica tenemos que entender que nada es para siempre o quizá que en ocasiones ese “para siempre” significa, cierto número de años, pero en realidad no hay nada de malo en esto, porque no por eso deja de ser amor, simplemente su tiempo de vida fue más reducido de lo que nuestra ensoñación romántica quisiera.

Ahora, me gustaría proponer lo siguiente, si el amor ha cobrado “N” diversas formas de concebirlo y vivirlo a lo largo de nuestra historia, esto significa que su valor no es absoluto y que podemos volver a diseñar la idea que tenemos de él de manera personal, porque todos somos únicos y cada uno de nosotros necesita una forma diferente de amar y de ser amado, por lo que encontrar nuestro propio significado de amor es recomendable, así que, si en este momento de tu vida el concepto que tienes de amor te está causando dolor es un excelente momento para cuestionar lo que crees, porque el amor no es sufrir, el amor no es dar sin esperar nada a cambio, el amor no es incondicional, el amor no tiene por qué hacerte luchar contra corriente, desgastarte o hacerte sentir triste, si es así, es tiempo construir un nuevo concepto que de tranquilidad y te permita relacionarte con la idea y por ende con las demás personas desde otro panorama, al final del día lo único importante es como vivimos a través del amor en nuestro día a día.

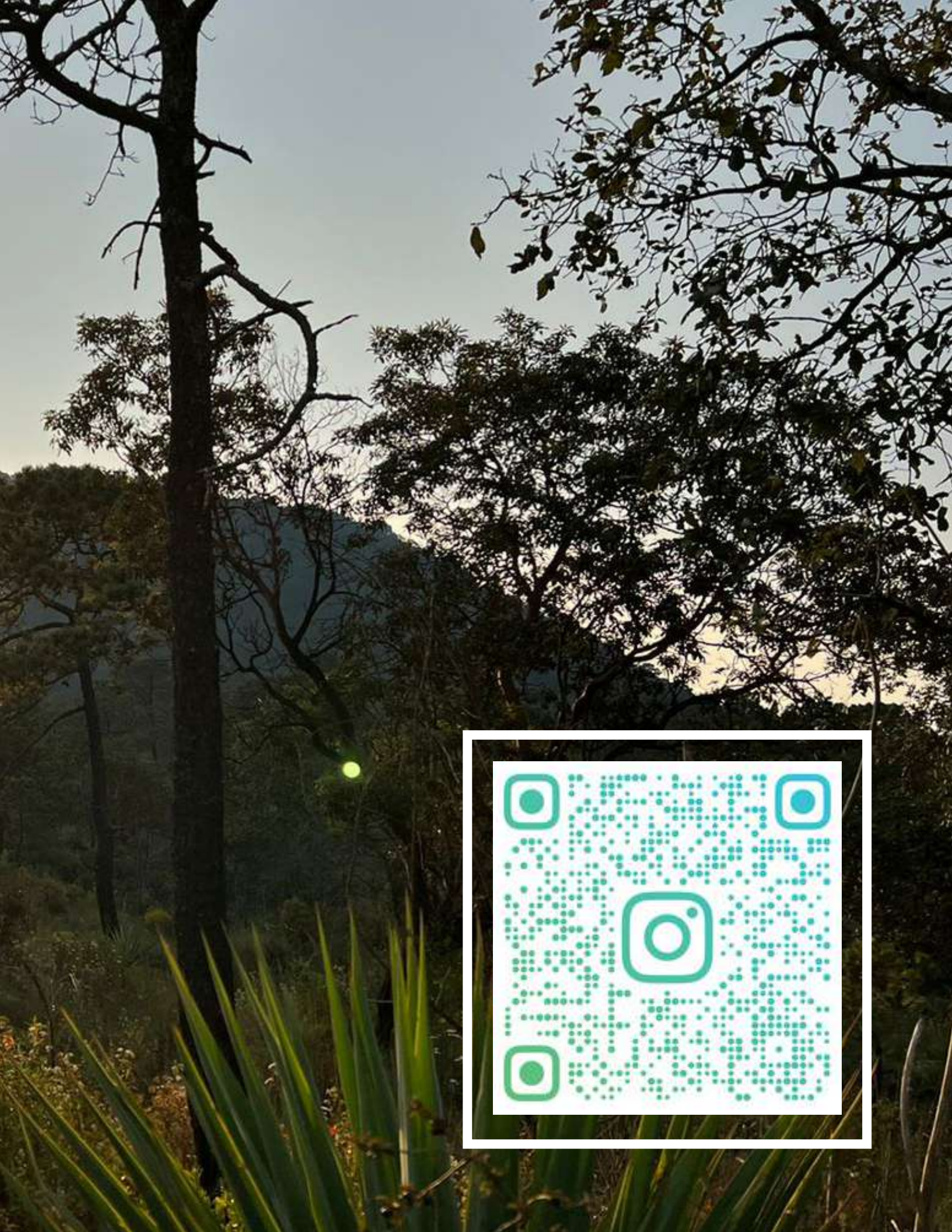
Como siempre les digo, no hablo únicamente de la relación en pareja, si no de todas las relaciones que tenemos en nuestra vida y sobre todo aquella que es la personal, porque aprender a amarnos es también una ardua tarea, que muchas veces requiere más de lo que hace falta para amar a los demás, así que, porque no empezar por ahí, por entender y rediseñar la forma en la que nos amamos a nosotros, aprendiendo a vivir a través del amor en todas las áreas de nuestras vidas, para así quizá en algún momento poder aprender a amarnos y amar a los demás de una forma más sana y libre.













# Villa del carbón

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval



**Villa** del carbón, es un pueblo mágico que se encuentra en el estado de México, aproximadamente a hora y media de la CDMX. De herencia Otomí es conocido también como la capital del botín charro y famoso por sus artículos de piel.

Después de la conquista varios españoles fundaron en este sitio haciendas ganaderas y algunos se dedicaron a la explotación del carbón vegetal, empezando a conocer este pueblo como: “Villanueva del carbón de nuestra señora de la peña de Francia”. En honor a la virgen que se veneraba. Posteriormente el nombre se acortó a lo que hoy se conoce como villa del carbón.

Caminar por las calles y banquetas empedradas de este pequeño pueblo de clima frío y arquitectura colonial nos brinda un agradable paseo que nos lleva a los diferentes atractivos del lugar.



Villa del carbón es un pueblo en donde casi toda su actividad turística y comercial se concentra en lo que es el zócalo o plaza Hidalgo, alrededor de este se encuentran restaurantes, bares, cafés, zapaterías, la casa de cultura y tiendas en donde puedes comprar desde un pequeño souvenir, una chamarra de piel, un sombrero, hasta una excelente y no menos cara silla de montar.

En la parte trasera de la iglesia se encuentra el tianguis de alimentos, y a un costado de esta se ubica un estacionamiento muy cómodo dado que a unos pasos llegamos al tianguis de antojitos, la parroquia de estilo romántico, obtuvo el título de parroquia, en el año de 1723 esta se ve adornada en lo alto por dos campanarios y en su fachada principal sobresalen dos torres de cantera.

Si llegaste temprano y te queda tiempo puedes visitar ya sea la presa del llano o la presa Taxhimay que se encuentran aproximadamente a treinta o cuarenta minutos de villa del carbón, aquí la aventura continúa dado que puedes practicar todo lo relacionado con el Ecoturismo.







# El David de Miguel Ángel, llega al Museo Soumaya

**E**l David de Miguel Ángel es sin duda alguna, una de las obras más representativas del renacimiento, y tenemos la fortuna de que una de las réplicas certificadas por la Galleria dell'Accademia, lugar donde se exhibe la escultura original, este de visita en México, en el Museo Soumaya.



### ¿Quién fue Miguel Ángel?

Para los despistados, les diremos que Michelangelo Bounarroti o como se conoce en español, Miguel Ángel es considerado uno de los más grandes artistas de la historia por sus esculturas, pinturas y por las obras arquitectónicas en que plasmó su talento.

### ¿Como fue creado el David?

Después de cinco años de ausencia en Florencia, Miguel Ángel recibió el encargo de parte del

gobernador Piero Soderini de darle forma a un bloque de mármol que previamente había sido empezado por Agostino di Duccio, se cuenta que el gobernador, quien era admirador de Miguel Ángel creía inservible el bloque de mármol y pidió que solo le diera forma, pero Miguel Ángel realizó un molde de cera y se puso a esculpir sobre el mármol sin dejar que nadie viera su trabajo, para dos años y medio después dar a conocer una de las obras más icónicas de la historia.

### ¿Que representa el David?

El David, es un personaje de la biblia, el cuál es descrito como un rey justo, valiente, apasionado, guerrero, músico y poeta, además se le atribuía la autoría de los libros de los salmos que son libros de poesía religiosa, por esta razón los florentinos lo vieron como un símbolo victorioso de la democracia.

### ¿Cuándo la podemos ver en el Museo Soumaya?

Ahora que conocemos más sobre ella, te diremos que la podrás encontrar en exposición abierta a partir del 7 de enero en un horario de 10:30 am hasta las 18:30 horas, aún no se tiene una fecha definida de cuándo terminará su visita, por lo que te recomendamos no te confíes y la visites a la brevedad.

La entrada será gratuita por lo que se convierte en una exposición que no te puedes perder.





# ¿Qué leer?

## La buena suerte

Álex Rovira

Fernando Trías de Bes

**Existe** la leyenda que en algún lugar del bosque en determinada fecha crece un Trébol Mágico, y el mago Merlín ofreció cumplir todos los sueños de aquel que logre traerle esta rareza, y si, el libro relata la experiencia que viven aquellos valientes aventureros que deciden viajar a la profundidad del bosque para encontrar dicho amuleto de buena suerte.

Ahora el reto radica en que cuando los caballeros llegan al bosque para empezar a indagar al respecto de donde podrían encontrar el trébol todos, es decir, el Gnomo, príncipe de la tierra, la dama del lago, la Reyna de los árboles, Ston la madre de las piedras, todos ellos, responden lo mismo: “en el bosque no crecen tréboles” lo cual es una contradicción, porque Merlín aseguró que si buscaban bien lo encontrarían, así es que nuestros personajes deben continuar con su búsqueda, ¿alguno de ellos encontrará el tan deseado trébol?

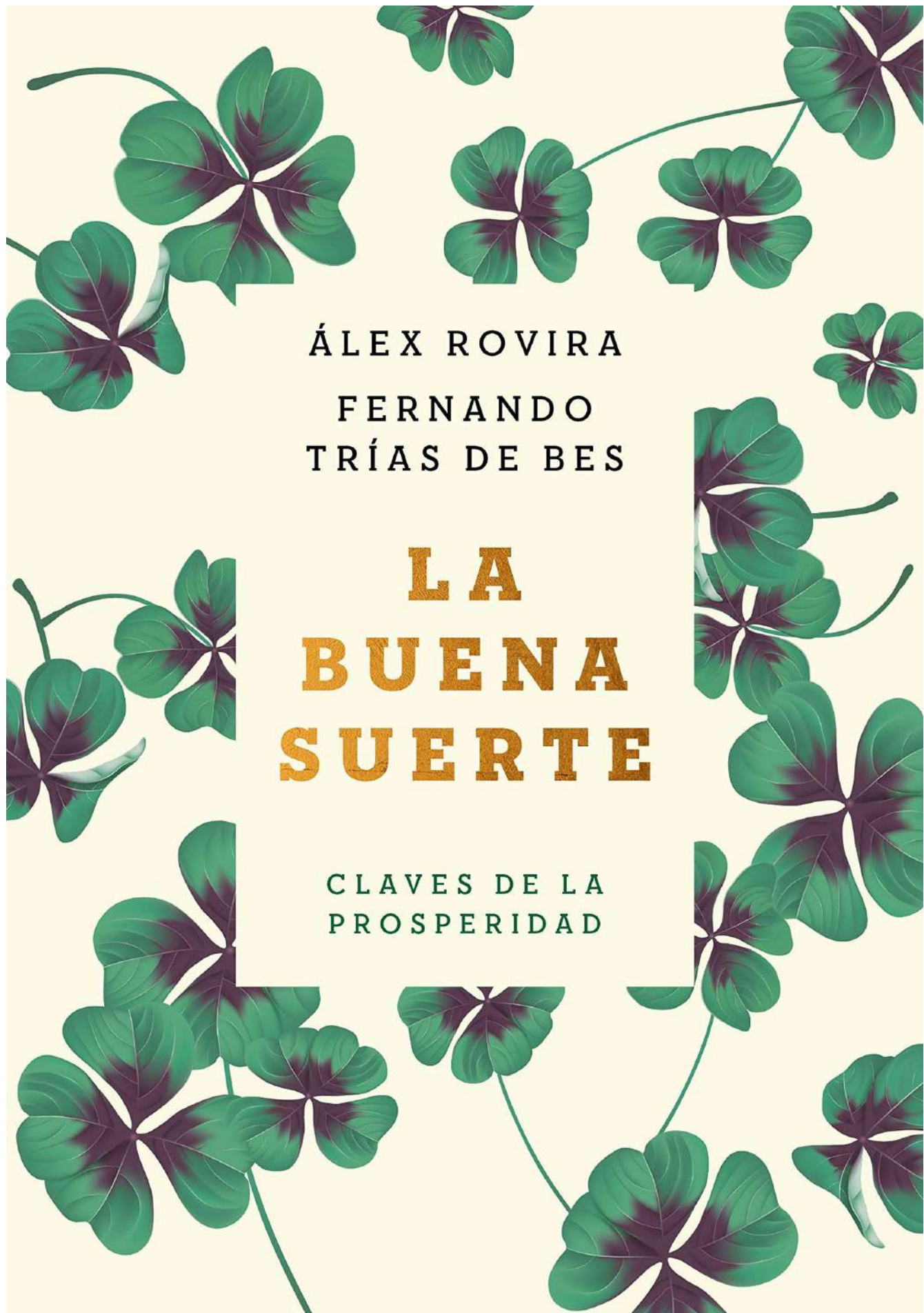
El libro cuestiona cual es realmente el origen de la buena suerte, por lo que nos guía por diferentes razonamientos, actitudes y dinámicas de búsqueda a través de los diferentes personajes, demostrando de manera infalible que la suerte no es un factor de azar si no que, se construye con constancia, colaboración y buscando formas diferentes de ver las cosas, es decir, que los resultados se consiguen después de saber identificar los recursos que se necesitan y trabajar arduamente. Es una lectura que te va a guiar de manera sencilla y agradable por una historia mágica, creando un momento de diversión y entretenimiento, sin dejar de retar la idea que tenemos de la suerte y su preconcepción mágica, para desarrollar un concepto más proactivo entendiendo que la suerte la creamos nosotros.



ÁLEX ROVIRA  
FERNANDO  
TRÍAS DE BES

**LA  
BUENA  
SUERTE**

CLAVES DE LA  
PROSPERIDAD



# ¿Qué ver?

## Te amo, ahora muere El caso de Michelle Carter

Plataforma: HBO Max



**La** tecnología ha construido muchos beneficios positivos para la humanidad, y en el ámbito de la comunicación uno de los cambios más sorprendentes es la inmediates, de esta forma hemos cambiado las cartas que podían tardar meses en llegar con nuestra tan esperada respuesta, a mensajes de texto que son técnicamente inmediatos, a pesar de que sean enviados al y desde el otro lado del mundo, con este cambio tan sorprendente vienen un sinfín de cosas que necesitamos establecer para poder adaptarnos a estos avances tecnológicos, además debemos considerar que estas herramientas de comunicación son muy nuevas, es decir, por ejemplo Whatsapp tiene apenas 14 años, Instagram 11 y la más vieja de estas redes sociales es Facebook, la cuál ahorita en febrero está cumpliendo 19

años, que, aunque puedan parecer muchos años, para analizar el impacto que tendrá en nuestra comunicación e interacción como sociedad es poco tiempo, por lo que hay cuestionamientos y situaciones que aún están por descubrirse, lo que deja lagunas morales, éticas e incluso legales.

El documental que les propongo el día de hoy plantea la situación de cómo la distancia física ya no es un problema para relacionarnos, conocernos, enamorarnos, confiar o incluso trasgredir en la vida de los demás, demostrando que las personas que casi no vemos de manera física pueden tener mayor relevancia que aquellos con quienes convivimos todos los días, y no, no estoy diciendo que esto sea malo o perverso, simplemente planteo el hecho de que para conectar con otro ser humano las letras en ocasiones son un medio infalible, y esto puede ser muy positivo o consistir un riesgo.

El título y la primera hora están diseñados para llamar la atención, porque como podrán ver en la segunda hora del documental la realidad es quizá mucho más compleja de lo que dejan ver en un inicio, porque no hay un solo responsable, y donde no hay ganadores, al contrario, todos pierden con la tragedia ocurrida. Sin duda alguna es una historia triste, dos jóvenes deprimidos, violentados y violentos, perdidos en sus propias ideas, imaginación y dolor, tanto que incluso es complejo saber realmente que paso, como paso, o porque y sobre todo que es lo que ellos realmente pensaban o quería, aislados a pesar de tener contacto con muchas personas, realmente nadie escucho aquello que querían decir.

Lo idóneo sería que las letras no sustituyan el contacto humano y que por el contrario le complementen permitiendo así, un mayor contacto con ideas y formas de ver la vida, pero, ¿Qué pasa cuando las letras se convierten en el único medio de comunicación real de los humanos, sobre todo en edades formativas? Pero esta no es la única situación, este documental deja abiertas

muchas otras preguntas al respecto de nuestras vidas, la intención de nuestras acciones y los límites que tiene el contacto con los otros, ¿Una persona puede coaccionar a otra a pesar de la distancia? ¿Quién manipula es inocente porque no comete los actos físicos? ¿Esta influencia o impacto podría ser regulada legalmente, es más, debería serlo? ¿La intencionalidad de la influencia debe ser vigilada legalmente? ¿Puede una persona ser responsable de los actos de otra y hasta donde inicia la coresponsabilidad en el accionar y la inducción? ¿Dónde inicia y terminan las responsabilidades de nuestras relaciones y opiniones? ¿Qué impacto tiene en nuestra salud mental el hecho de conectar principalmente con gente a través de un aparato electrónico? ¿Cómo podemos vivir mejor en el ambiente tan acelerado que tenemos actualmente?

Mas allá del amarillismo y el chisme de si Michelle realmente mata a Conrad, o de la violencia que se infligieron, quien fue responsable de que y cuál era la intención de su comunicación, **elegí este documental para recomendarles, porque pone sobre la mesa un tema ético, moral y legal que necesitamos empezar a dialogar para encontrar la forma de que la tecnología se convierta en un aliado, más que un enemigo que deje al descubierto lo peor de nuestra sociedad**, además considero que es importante empezar a hablarlo porque estaremos desprotegidos mientras planteamos las preguntas y por supuesto encontremos las respuestas. Ante estos cambios tan rápidos, necesitamos adaptarnos cada vez con mayor agilidad y para ello, necesitamos llegar a consensos de lo que ahora es correcto y no lo es, pero más allá de la moralidad, me refiero correcto como aquello que nos permite crear la mejor versión de nosotros como personas y entonces como sociedad.



# ¿Qué hacer?

## FEBRERO 2023





## Exhibición de las Galaxias

**Todo febrero**

**Forum Buenavista, CDMX**

**Desde \$110 a \$130**

La colección privada de figuras (traídas desde una galaxia muy, muy lejana) se encuentra en el tercer piso de la plaza. Específicamente, entre el Applebee's y la Cervecería de Barrio. Al llegar a la entrada de la exhibición nos cruzamos con un grupo de fans caracterizados como los personajes más emblemáticos de la saga. Reconocimos a Boba Fett, Mando, Kylo Ren, Azoka Tano y un montón de Jedis con sus brillantes sables en tonos azules y verdes.



## Dios juega videojuegos y yo soy su puto Mario Broz

**2 de febrero**

**Teatro Benito Juárez, CDMX**

Es una obra interactiva en donde el público juega con los performers como en los videojuegos, pero ambos son seres humanos.



## Un banjo y dos muertos

**3 de febrero**

**Teatro Salvador Novo**

**Costo: \$220 entrada general**

Un aspirante a mago recién salido del psiquiátrico pierde su mano derecha intentando un truco de su padre muerto. La mano, libre y autónoma entabla una relación erótica con su psiquiatra. El mago acude a las abogadas Markby y Markby para demandar a la mano insurrecta y obligarla a volver, como su visita es infructuosa, invoca al espíritu de su padre, que, en vida, tuvo un conflicto feroz con el padre de las Markby, cuyo espíritu también deambula. Ambos fantasmas pretenden cobrar venganza a través de sus hijos.



## Dos locas de remate

**3 de febrero**

**Nuevo Teatro Libanés, CDMX**

**Costo: desde \$500 hasta \$1,500**

El reencuentro, después de 20 años, de Dos hermanas enloquesidamente diferentes.



## Jack y los frijoles mágicos

**5 de febrero**

**Nuevo Teatro Libanés, CDMX**

**Costo: desde \$340 hasta \$600**

Jack es un niño distraído y tiene una madre que pasa el día trabajando en la huerta. Cuando el invierno amenaza la casa y la Vaquita Mumi deja de dar leche y no queda más remedio que venderla en el mercado. La angustiada madre manda a Jack con la misión de conseguir un buen precio. Pero éste, no sabe las aventuras que vivirá al encontrarse con un gnomo que le da unos frijoles mágicos que lo llevan a la aventura mas increíble de todos los tiempos. Un musical alegre, con música y personajes fantásticos”.



## Q.E.P.D. hasta que la muerte nos una

**9 de febrero**

**Teatro Tepeyac, CDMX**

La última petición de su madre recién fallecida obliga a tres hermanos a reunirse bajo el mismo techo para darle el último adiós, desatando una confrontación turbulenta que deja al descubierto los secretos de una familia complicada comenzando con la toma de una sencilla decisión: enterrar o cremar a mamá.



## Razones para decirte adiós

**10 de febrero**

**Teatro Tepeyac, CDMX**

**Costo: desde \$440**

Una pareja con más de diez años de relación decide olvidar los malos sabores con unas vacaciones en una playa privada, pero todo da un giro inesperado cuando se descubre que uno ha sido infiel en más de una ocasión. Una obra sobre el hartazgo en las relaciones amorosas, el apego y la fidelidad.





## Feria de Arte Material 2023

**10 de febrero**

### **Expo Reforma**

Arte, qué rico! Feria Material tendrá una nueva edición dentro de la Semana del Arte y a la par de Zona Maco 2023. Esta feria se ha convertido en uno de los grandes referentes para creadores de todo el mundo, gracias a que guarda en sus salas de exposición a los artistas más arriesgados y subversivos de la escena mexicana e internacional. Esta es ya su novena edición y te contamos cómo asistir y los performances que más nos interesan.



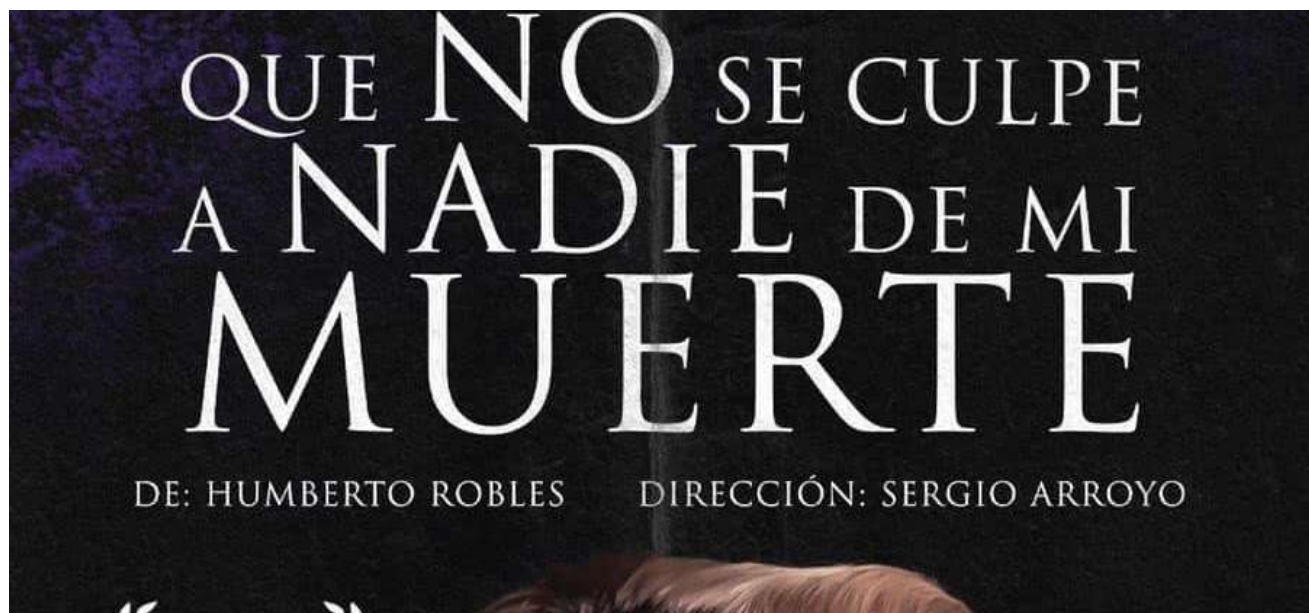
## Baño turco

**15 de febrero**

### **Teatro Sogem**

**Costo: \$330**

Un aspirante a mago recién salido del psiquiátrico pierde su mano derecha intentando un truco de su padre muerto. La mano, libre y autónoma entabla una relación erótica con su psiquiatra. El mago acude a las abogadas Markby y Markby para demandar a la mano insurrecta y obligarla a volver, como su visita es infructuosa, invoca al espíritu de su padre, que, en vida, tuvo un conflicto feroz con el padre de las Markby, cuyo espíritu también deambula. Ambos fantasmas pretenden cobrar venganza a través de sus hijos.



**16 de febrero**

### **Teatro Ofelia**

**Costo: \$220**

Monólogo de tragicomedia del gran escritor Humberto Robles sobre la historia de una mujer que se encuentra al borde del suicidio con la esperanza de que una llamada la detenga. Estelarizado por Majo Pérez, Ganadora del premio ACPT como “Mejor Actriz de Reparto en The Prom” será quien a través de la interpretación de 5 personajes de vida a está historia trágica pero llena de humor, en la que se tocan los temas del abuso, la discriminación y el amor propio.



## Afterglow

**17 de febrero**

**Teatro Milán, CDMX**

El suceso teatral que revolucionó Nueva York y rompió record de permanencia en el teatro donde se presentó en Off Broadway, llega a México sin ningún tipo de censura. Profunda, intensa, y muy divertida una comedia con tintes dramáticos que adentra en un tema muy común hoy en día, las parejas abiertas. ¿Cómo sentimos el amor? ¿Qué puede pasar cuando una pareja estable invita a un tercero a compartir la cama? ¿Hay solo una manera de entender la fidelidad? ¿Dónde están los límites cuando se traspasan los límites?



## El Gorila de Franz Kafka

**21 de febrero**

**Teatro Sogem, CDMX**

Humberto Dupeyron celebra sus 35 años de llevar al escenario el Monólogo de el Gorila, una obra donde la sociedad se verá reflejada en cada palabra.



## Hansel y Gretel un dulce Musical

**25 de febrero**

**Teatro Coyoacán, CDMX**

Hansel y su hermana Gretel son abandonados en el bosque por su padre y madrastra. Ahí encuentran una casita construida con las más suculentas golosinas. En la casa habita una bruja a quien le gustan los dulces pero recubiertos de niño tierno. ¿Podrán Hansel y Gretel salvarse de la bruja y evitar ser devorados por ella? Eso es lo que veremos en este dulce musical con canciones alegres y divertidas, con un texto lleno de humor y buenos mensajes, ya que a pesar de las adversidades los niños aprenden a reír y cantar en las peores dificultades



## Azul por siempre


**28 de febrero**

**Teatro Milán, CDMX**

El legendario cuento del Pájaro Azul traído a nuestros tiempos. Miguel y Milo son dos jóvenes que emprenderán la búsqueda de esta mítica criatura, que según la leyenda aliviará todos sus problemas y les traerá la felicidad. En la aventura descubrirán mucho sobre ellos mismos, sus miedos, los fantasmas del pasado y la valentía para amar y vivir intensamente la vida.



AMyCU



YouTube



---

SUSCRÍBETE

---



# SOPA DE QUESO

Por: Zaci

Estamos en febrero y les vamos a dejar una deliciosa receta, que como la mayoría que les compartimos es muy fácil de hacer.

**Los ingredientes son los siguientes:**

- 3 cucharadas de aceite de olivo;
- ½ cebolla picada;
- 1 diente de ajo picado;
- 1 queso crema;
- 3 tazas de caldo de pollo;
- 2 tazas de leche;
- 3 tazas de queso manchego rallado;
- Panes campesinos, para acompañar;
- Paprika o pimientos.

**Ahora vamos a preparar**

En una cacerola agrega el aceite, la cebolla y el ajo, cuando esté la cebolla transparente, agrega el queso manchego y el queso crema. Baja la flama y agrega el caldo de pollo, vacía la mezcla en la licuadora, añade la leche y bate para incorporar todo, regresa todo a la cacerola, incorpora la paprika y rectifica la sazón.

**NOTES**

*¡Zacitip!*

- *Es importante que cuando agregues los ingredientes a la cacerola, el aceite se encuentre caliente para que todo quede bien sazonado y más rico;*
- *Puedes servir el plato con uvas verdes, el contraste es delicioso;*
- *Mete el pan al horno con un poco de mantequilla y espolvorea alguna hierba de tu agrado (oregano, tomillo o alguna que te guste), el resultado te encantara;*
- *Por favor no permitas que se quemé la cebolla y el ajo o puede dar un sabor amargo a la comida.*

# Calendario astronómico

Cometa C/2022 E3 (ZTF) en perigeo (punto cercano a la tierra)

**1 de febrero**



Luna llena, Luna de nieve

**5 de febrero**

Lluvia de meteoros  $\alpha$ -Centáuridas

**8 de febrero**

Conjunción de Mercurio y Plutón

**11 de febrero**

Conjunción de Venus y Neptuno

**15 de febrero**

Saturno en conjunción solar

**16 de febrero**

Conjunción de Luna y Mercurio

**18 de febrero**

Galaxia M 81 (Galaxia Bode, NGC 3031)

**19 de febrero**

Conjunción de Luna y Venus

Conjunción de la Luna y Júpiter

**22 de enero**

Conjunción de Luna y Marte

**28 de febrero**



AMyCU

---

**PODCAST**

---

# Sopa de letras

## Día del Amor y la Amistad

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas\_juancarl

f Juan Arredondo

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

- AMOR
- PASION
- AMISTAD
- CARIÑO
- SAN VALENTIN
- BESOS
- DETALLES
- PAREJA
- CUPIDO
- FLECHADO





BE

MY

VALENTINE





# Poema número 20

Pablo Neruda (1904-1973)  
Poeta y político chileno



Puedo escribir los versos más tristes esta noche.

Escribir, por ejemplo: “La noche está estrellada,  
y tiritan, azules, los astros, a lo lejos”.

El viento de la noche gira en el cielo y canta.  
Puedo escribir los versos más tristes esta noche.  
Yo la quise, y a veces ella también me quiso.

En las noches como ésta la tuve entre mis brazos.  
La besé tantas veces bajo el cielo infinito.

Ella me quiso, a veces yo también la quería.  
Cómo no haber amado sus grandes ojos fijos.

Puedo escribir los versos más tristes esta noche.  
Pensar que no la tengo. Sentir que la he perdido.

Oír la noche inmensa, más inmensa sin ella.  
Y el verso cae al alma como al pasto el rocío.

Qué importa que mi amor no pudiera guardarla.  
La noche está estrellada y ella no está conmigo.  
Eso es todo. A lo lejos alguien canta. A lo lejos.

Mi alma no se contenta con haberla perdido.  
Como para acercarla mi mirada la busca.  
Mi corazón la busca, y ella no está conmigo.

La misma noche que hace blanquear los mismos árboles.  
Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos.

Ya no la quiero, es cierto, pero cuánto la quise.  
Mi voz buscaba el viento para tocar su oído.

De otro. Será de otro. Como antes de mis besos.  
Su voz, su cuerpo claro. Sus ojos infinitos.

Ya no la quiero, es cierto, pero tal vez la quiero.  
Es tan corto el amor, y es tan largo el olvido.

Porque en noches como ésta la tuve entre mis brazos,  
mi alma no se contenta con haberla perdido.

Aunque éste sea el último dolor que ella me causa,  
y éstos sean los últimos versos que yo le escribo.

