



ZAXX Maggazine

EDICIÓN 31, MARZO 2023

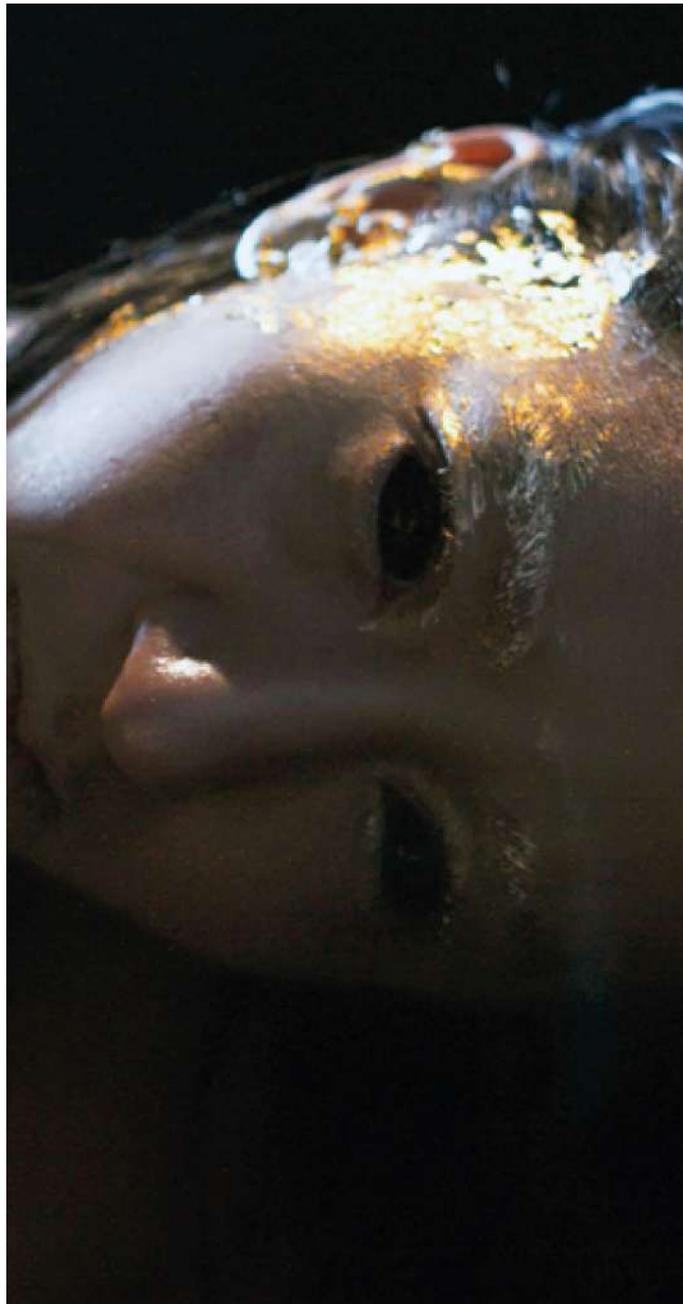
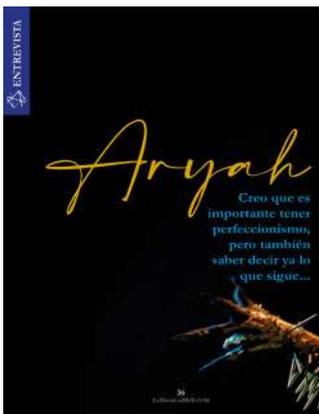
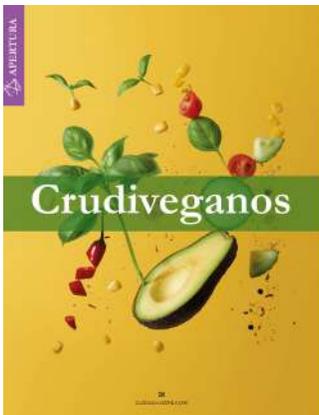


Portada y Contraportada

Fotografía: **Danielle Dithurbide**

Entrevista principal

Edición anterior



Contenido

APERTURA

8
Estrenos del séptimo arte

10
Zaxpedia

12
Aférrate a tus certezas

14
Se solicita musa virgen para escritor nuevo en el medio

18
Ganadores de los Grammy Awards

20
Beyoncé, la artista más ganadora de los Grammy

22
Vince Lombardi Trophy

26
Gusano nuestro de cada día

30
AUTOS
El color de los semáforos

32
Nominados a los premios Oscar

36
The whale

38
Las Meninas

42
Mariel Méndez

50
Los desodorantes

52
Los trajes típicos en Yucatán

ENTREVISTA



REPORTAJE

88
Ranas

92
Ser mujer...

ZAX EXPLORE

102
Zona arqueológica de Malinalco

DIVERSIDAD

108
¿Qué ver?

110
¿Qué hacer?

114
Galletas de avena

SUMARIO

116
Calendario astronómico

118
Sopa de letras

120
Para leer en forma interrogativa

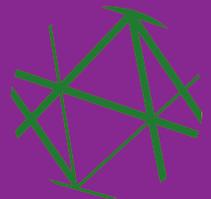
Carta editorial

Hasta este momento no habíamos tenido una edición especial con motivo del Día Internacional de la Mujer que es el 8 de marzo y que conmemora a nivel mundial la lucha de las mujeres por la igualdad, el reconocimiento y ejercicio efectivo de sus derechos, pero este año ha sido diferente, todo se dio de forma natural, porque cuando vi cómo se estaban acomodando las historias de las entrevistas de este mes me percaté que casualmente teníamos a 5 mujeres, por ende, y dejando fluir un poco ese proceso y las casualidades de la edición, ha quedado una bella conmemoración de este día, así mismo quiero explicarles que he decidido no hablar de la violencia, las trasgresiones, los nombres perdidos, los rostros borrados y las historias olvidadas, no porque no los considere importantes y piezas indispensables que demuestran de una forma desgarradora, porque esta lucha necesita continuar activa, sino, porque considero que en el otro lado de la moneda hay mujeres que con su ejemplo y actividades diarias crean un antecedente de profesionalismo, creatividad y un gran cúmulo de cualidades, mujeres que abren brecha con su actitud y demuestran que el trabajo constante y la búsqueda de la pasión tiene grandes resultados, mujeres como Danielle Dithurbide, Mariana Padilla, Viviana Leal, Lucía Madariaga, Alejandra Ropre, Mariel Méndez, Tila, Caro, Patricia, Cecilia, Zaci, y muchas otras mujeres que enfrentan la vida y el mundo solas y acompañadas, esas mujeres que se convierten en nuestros ejemplos, nuestras confidentes, nuestras compañeras para reír, llorar o comprar habichuelas mágicas, que nos enorgullecen y nos muestran lo relevante de disfrutar el día, de ser mejores, de colmarnos de la vida y del tiempo, esas mujeres que podríamos pensar que son comunes, pero que hacen nuestros días extraordinarios y llenan de color nuestra experiencia.

Hoy en ZAX conmemoramos a las mujeres que han decidido usar los derechos ganados, por aquellas que han sido olvidadas y que en otro momento han dado su vida de manera consciente o inconsciente en la búsqueda de estos derechos que hoy disfrutamos, porque no hay mejor forma de honrar y mostrar respeto por aquellas que han perecido en esta lucha, que usar los derechos que en algún momento de nuestra historia han costado lágrimas, dolor, frustración, opresión y sangre, para así, después de nuestro accionar, brindarle un panorama mejor a las niñas del mañana.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

J. Rogelio Sandoval

roysan60

José Rogelio Sandoval

Juan Carlos Arredondo

salinas_juancarl

Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez

jo_santa71

Patricia Escobedo

paty_escobedo

El espacio de Miss Paty

Zaci

Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM



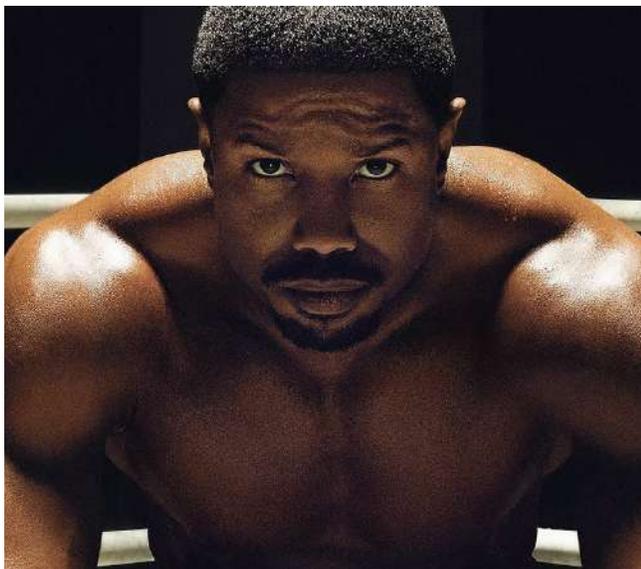
No hay un camino sembrado de flores hacia el éxito, y si lo hay yo no lo he encontrado. Si he logrado algo en la vida, es porque he estado dispuesta a trabajar duro

Madam C.J. Walker (18967-1919)

Empresaria y filántropa estadounidense, considerada la primer mujer afroamericana en convertirse millonaria en Estados Unidos.



Estrenos del séptimo arte



CREED III

Estreno
En cines 2 de marzo

Director
Michael B. Jordan

Actores
Michael B. Jordan, Tessa Thompson,
Jonathan Majors

Sinopsis:

Luego de dominar el mundo del box, Adonis Creed ha tenido éxito en su carrera y en su vida familiar. Cuando Damian (Jonathan Majors), un amigo de la infancia y antiguo prodigio del box sale de la cárcel, él está entusiasmado por demostrar que merece una oportunidad en el ring. El encuentro entre ambos será más que sólo una pelea. Para ajustar cuentas, Adonis tendrá que poner su futuro en riesgo y luchar contra Damian: un peleador que no tiene nada que perder.



DEMON SLAYER: TO THE SWORDSMITH VILLAGE

Estreno:
En cines 9 de marzo

Director
Haruo Sotozaki

Actores
Kana Hanazawa, Natsuki Hanae , Akari Kito,
Hiro Shimono, Kengo Kawanishi, Yoshitsugu
Matsuoka

Sinopsis:

Demon Slayer regresa a la pantalla grande para presentar el inicio del arco de la Villa de los Herreros con un corte especial. Revive el enfrentamiento de Tanjiro con las Lunas Démoniacas Daki y Gyutaro remasterizado en 4K especialmente para el cine además de ser de los primeros en presenciar el inicio del nuevo arco que nos presentará a dos pilares: Mitsuri Kanroji y Muichiro Tokito, pilares del amor y la niebla respectivamente.

Estrenos del séptimo arte



OSO INTOXICADO

Estreno:
En cines 16 de marzo

Directora
Elizabeth Banks

Actores
O'Shea Jackson Jr, Christian Convery-Jennings,
Ray Liotta, Keri Russell

Sinopsis:

Un grupo extraño de policías, delincuentes, turistas y adolescentes converge en un bosque de Georgia donde un oso negro de 500 libras se vuelve loco después de ingerir cocaína sin querer.



JOHN WICK 4

Estreno:
En cines 23 de marzo

Director
Chad Stahelski

Actores
Keanu Reeves, Bill Skarsgård, Ian McShane,
Laurence Fishburne

Sinopsis:

John Wick (Keanu Reeves) descubre un camino para derrotar a La Mesa. Pero antes de poder ganar su libertad, Wick deberá enfrentarse a un nuevo enemigo con poderosas alianzas en todo el mundo; y contra las fuerzas que convierten a viejos amigos en enemigos.



Zaxpedia

Determinación

Me encantan las palabras y el significado de ellas, obviamente cuando son palabras curiosas y divertidas me parece emocionante compartirlas con ustedes, pero creo que hay palabras que usamos de manera cotidiana y constante que pueden encerrar un gran poder y relevancia, y considero que esta es sin duda un claro ejemplo de ello.

He estado pensando en lo relevante que ha sido tener determinación en mi vida, incluso descubrí que ha estado presente en todas las cosas que han valido la pena para mí de manera personal y profesional, es decir, el tener determinación desarrolló un terreno fértil sobre el cual sembré largas horas de dedicación y trabajo arduo.

Ahora bien vamos a la definición, determinación es “la acción de determinar o determinarse” también puede entenderse como “la cosa que alguien determina hacer o que se haga” si lo leemos así de primera instancia entonces descubrimos que el objetivo principal es concretar la elaboración de algo, pero no es tan claro, entonces ahondemos un poco más y vallamos a determinar, dado que es la acción de determinar, y entendemos determinar como “tomar la decisión de hacer la cosa que se expresa” y también puede entenderse como “hacer que alguien tome una decisión”, pero concentrémonos un poco en la primera, que implica ejecutar una cosa que se ha decidido, si se dan cuenta no abordamos la posibilidad de a “pesar de los problemas” “con derecho a quejarse”, porque cuando hablamos de “determinación” de alguna forma entendemos que la única posibilidad es ejecutar el plan y concretar la cosa que estamos implementando, es como dar la palabra de que algo se hará y ejecutar un compromiso que no puede romperse hasta que el objeto en si sea concretado.

No cabe duda que la vida va y viene, y que mil cosas pasan y necesitamos estar abiertos a los cambios al momento de ejecutar, ya saben esa flexibilidad y adaptabilidad que nos permite no extinguirnos, además si tenemos la determinación de llegar al objetivo, considero que podemos forjar grandes cosas.

¡Aférrate a tus

certezas!

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

 Patricia Escobedo Guzmán

Qué importante es para todos nosotros el tener la posibilidad de aferrarnos a nuestras certezas.

Y con esta afirmación, me refiero a poder visualizar de manera fehaciente todo aquello que te sume, que te haga reinventarte y reconsiderar fluir. Por ello, te invito, tú que me lees: **¡Aférrate a tus certezas!** ¡Sí! Afianza en tu vida la magia del Amor hacia tu familia, la coincidencia con tus amigos, la cercanía con tus compañeros de trabajo y vecinos y la fuerza del cariño de todos tus cercanos.

Y es que tú, lo sabes mejor que nadie, cuando estamos en equilibrio, en presente, en el aquí y el ahora; y además, fluimos en amor, el visualizar nuestras certezas, lo que sí tenemos, lo que nos llena, lo que nos apasiona, lo que nos nutre, hace que el camino sea fácil y único.

Certeza al despertar cada mañana y aprovechar los primeros minutos en dar las gracias, por lo que tenemos, por lo que no tenemos y por lo que está por venir.

Certeza por el cariño que recibes y que das a tus cercanos, a tu familia añadida y a tu entorno.

Certeza de que tus decisiones siempre estarán orientadas a lo mejor, a lo más cercano a tu corazón, a lo que te va a permitir crear momentos.

Certeza de que todo lo que hagas debe estar orientado a ir construyendo los recovecos a la felicidad de tu corazón, de tu alma y de tu mente.

Certeza de que tus palabras construirán puentes de comunicación y no de incertidumbre, ya que lo que dirás fortalecerá lazos de unión con tus cercanos y será motivo de bálsamo cuando alguien necesita oír las palabras justas en el momento preciso.

Certeza de que tus afectos van encaminados a apapachar a todo aquél que se cruce en tu camino, a recibir y dar cariño, a reforzar los lazos de unión y cariño en bien de todos para crear escenarios de amor y coincidencia que tanta falta hacen hoy en día.

Certeza de que sabrás cuando estar presente en espacios donde tu asistencia sea requerida y se necesite de tu vitalidad y magia de amor, pero también certeza para saber cuándo ausentarte de entornos donde no eres requerido y lo idóneo es alejarse pues no hay manera de coincidir.

Certeza de vivir en armonía, de hacer ejercicio, de apoyar a otros a ser más sanos, de hacerlos sonreír cuando así se requiera, de realizar una sincronía de almas en beneficio de todos y de simplemente ser felices y equilibrados.

Aferrarte a la certeza de que tus decisiones son las más adecuadas para ti y por ende para todos pues los resultados van a impactar de maneras diferenciadas en todo el contexto donde te mueves.

Tener la capacidad de cambiar la historia cotidiana cada mañana, con tus buenas actitudes, con tu cariño, con tus determinaciones, con tus planes de vida, con tus anhelos, con tus “no” en el momento justo, con tus coincidencias de amor, con tus gestos de bondad, con tus abrazos a tiempo, con la palabra exacta, con tu alejamiento cuando así haya necesidad, aferrarte a tus certezas.

Te invito, hoy, a alcanzar este importante escalón en tu vida, ¡aférrate a tus certezas!, si lo haces, sin más ni más, te vas a dar cuenta que todos tus escenarios se volverán únicos e irrepetibles, entrañables y auténticos; y no es nada difícil que lo hagas, lo único que necesitas es conectar tu mente, alma y corazón con tu diario andar.

¡Aférrate a tus certezas!





**¡¡¡¡¡SE SOLICITA MUSA
VIRGEN PARA ESCRITOR
NUEVO EN EL MEDIO!!!!!!**

CARACTERÍSTICAS DEL ESCRITOR:

- **Amable.** Sabe ceder el lugar.
- **Educado.** Conoce la diferencia entre una mujer y una dama.
- **Algo neurótico.** Pero nada más cuando se encabrona, carajo...
- **Un poco distraído.** A veces. Buenas noches.
- **Amante de los amaneceres, no tanto de los anocheceres.** Los atardeceres le causan la innegable necesidad de recordarse solo, no así las mañanas, que le gusta le encuentren trabajando.
- **Gusto por el tequila.** El café altera los nervios. Dicen.
- **Buena ortografía.**
- **Manos lentas, pero seguras.**
- **Lector torpe aunque relea lo que escribe, para darle sentido a la historia.**
- **Gusto por el amor fantástico, ya sean parejas, tríos, orgías.** Lo importante es que haya amor por las flores, por las personas, por la escritura. Por lo que sea.
- **Empático.** Sabe ponerse los zapatos de otro, él solo.
- **Corazón de condominio,** habitado ahora por sus lectores imaginarios, por Edgar el gato, por su casera y por sus acreedores, que para ellos escribe.
- **Gusto por los gatos,** los únicos animales que no se dejan explotar por sus dueños.
- **A veces no come.** A veces, tampoco.
- **Fanático de la mejor compañía en la cama:** ausencia de pudor, escasez de ropa y carencia de sensatez.
- **Pésimo cocinero.** El señor que se lleva la basura le ha dicho que él no se llevaba animales putrefactos, pero era sólo una bolsa de plástico con lo que sobró de su plato de cereal...

REQUISITOS PARA LA MUSA:

- **Que tenga facilidad de palabra.** Que conozca verbos y sustantivos adecuados para no caer en repeticiones falsarias de una realidad que se pueda negar de manera inmediata, o que se deba aceptar de modo utópico.
- **Que sepa hablarme al oído** mientras guía mi mano al escribir, dado que o escribo, o la escucho. Ambas no puedo, porque la perdería...
- **No importa si trabajó en otra área diferente a la escritura,** pero que no tenga conocimientos en ésta. Que sepa lo que es la escritura para un novato como yo...
- **Que en el momento en que tenga una idea, me la transmita de inmediato.** No importa si estoy dormido o en el baño o fornicando mentalmente. Que no se detenga.
- **Que no sea celosa,** que sepa que tiene su lugar, que lo asimile y que lo respete.
- **Que no sea quisquillosa.** Que acepte que las cosas no las puedo cambiar. Y ella tampoco. Y nadie.
- **Que sea desinhibida,** que se muestre plena en cualquier momento y en cualquier situación. Que no le dé pena ser mi Musa...
- **No importa que no sea fiel, pero sí que sea constante conmigo.** Que no me deje aventado el trabajo en cualquier momento.
- **No importa la edad.** Lo que cuenta es la actitud; como sea, una Musa no envejece jamás.
- **Que pueda trabajar en cualquier ambiente.** Que no le importa la lluvia, o el maltrato verbal, el frío o la indiferencia.
- **Que no le importe verse plasmada lo mismo en una servilleta que en el reverso de un boleto del autobús.** No puede irse en ningún momento.
- **Que su piel sea de papel, para escribir sobre ella.** Piel de papel, papel es piel.
- **Que sepa compartir la magia de un escrito,** porque los trucos no existen.
- **Que sepa diferenciar entre un “sí” y un “no”.** Que cuando lo haga, tenga en claro que sí es no, que no es quizá, y quizá es no sé.



- **Que no le importe verse rodeada de mujeres ajenas,** impropias, desnudas o vestidas, reales o ficticias, aunque más ficticias que reales, pero mujeres de cualquier manera, etéreas y fantasmales.
- **Que tolere la intolerancia.** Que no ataque cuando la defiende, que no se defienda cuando la ataca.

OFREZCO:

- **Comodidad.** Tendrá siempre un lugar junto a mi hombro, junto a mi corazón, pero jamás en los créditos de la novela, ni en las regalías.
- **Discreción.** Será invitada a la construcción, pero jamás a los estrenos.
- **Anonimato.** Será siempre la famosa Musa, la que inspiró al autor, pero jamás se sabrá su nombre.
- **Preferencia.** Aunque hayan muchos estímulos externos, ella siempre y por encima de todo, será la Musa.
- **Posicionamiento.** Ella va a mi diestra, porque esa es la posición que requiero.
- **Flexibilidad.** Siempre y en todo momento, habrá un horario disponible para su presencia y sus necesidades. No se garantiza respuesta inmediata.

!!!! INTERESADAS !!!!!



- Presentarse con documentación y con tiempo disponible para una prueba, en Avenida Presidenta Aguirre 5672, a tres cuadras del Monumento a los Mártires, con dirección a Despeñadero. Ciudad Capital.
- Si requieren agendar una cita, al e-mail como_duele.escribir@fmail. Preferentemente no la agende, porque con seguridad nadie estará formada.

• En caso de no interesarle este anuncio, favor de pasarlo a alguna Musa desempleada por ahí. No tire más basura; ya tenemos mucha circulando por las calles.



GRAMMY AWARDS®

Aquí te dejamos la lista completa de ganadores por si te perdiste de alguno

Álbum del año

- Voyage - ABBA
- 30 - Adele
- Un verano sin ti - Bad Bunny
- RENAISSANCE - Beyoncé
- Good Morning Gorgeous - Mary J. Blige
- In These Silent Days - Brandy Carlile
- Music of The Spheres - Coldplay
- Mr. Morale & The Big Steppers - Kendrick Lamar
- Special - Lizzo

• **GANADOR: Harry's House - Harry Styles**

Mejor nuevo artista

- Anitta
- Omar Apollo
- DOMi & JD Beck
- Muni Long

• **GANADOR: Samara Joy**

- Latto
- Måneskin
- Tobe Nwigwe
- Molly Tuttle
- Wet Leg

Record del Año

- Don't Shut Me Down - ABBA
- Easy On Me - Adele
- BREAK MY SOUL - Beyoncé
- Good Morning Gorgeous - Mary J. Blige
- You And Me On The Rock - Brandi Carlile Featuring Lucius
- Woman - Doja Cat
- Bad Habit - Steve Lacy
- The Heart Part 5 - Kendrick Lamar

• **GANADOR: About Damn Time - Lizzo**

- As It Was - Harry Styles

Canción del año

- abcdefu - GAYLE
- About Damn Time - Lizzo
- All Too Well - Taylor Swift
- As It Was - Harry Styles
- Bad Habit - Steve Lacy
- BREAK MY SOUL - Beyoncé

- Easy on Me - Adele
- GOD DID - DJ Khaled Feat. Rick Ross, Lil Wayne, Jay-Z, John Legend & Fridayy
- The Heart Part 5 - Kendrick Lamar

• **GANADOR: Just Like That - Bonnie Raitt**

Mejor interpretación pop solista

• **GANADOR: Easy On Me - Adele**

- Moscow Mule - Bad Bunny
- Woman - Doja Cat
- Bad Habit - Steve Lacy
- About Damn Time - Lizzo
- As It Was - Harry Styles

Premio especial: Dr. Dre Global Impact Award

- **GANADOR: Dr. Dre** es el primer ganador de este reconocimiento que lleva su nombre (entregado en el aniversario número 50 del Hip Hop)

Mejor álbum Dance/Electronic

• **GANADOR: Renaissance - Beyoncé**

- Fragments - Bonobo
- Diplo - Diplo
- The Last Goodbye - Odesza
- Surrender - RÜFÜS DU SOL

Mejor álbum de rap

• **GANADOR: Mr. Morale & The Big Steppers - Kendrick Lamar**

- GOD DID - DJ Khaled
- I Never Liked You - Future
- Come Home The Kids Miss You - Jack Harlow
- It's Almost Dry - Pusha T

Mejor álbum de música urbana

• **GANADOR: Un Verano Sin Ti - Bad Bunny**

- TRAP CAKE, VOL. 2 - Rauw Alejandro
- LEGENDADDY - Daddy Yankee
- La 167 - Farruko
- The Love & Sex Tape - Maluma

Mejor Actuación Pop Dúo/Grupo

- Don't Shut Me Down - ABBA
- Bam Bam - Camila Cabello Featuring Ed Sheeran
- My Universe - Coldplay & BTS
- I Like You (A Happier Song) - Post Malone & Doja Cat

• **GANADOR: Unholy - Sam Smith & Kim Petras**

Mejor Álbum Vocal Pop

- Voyage - ABBA
- 30 - Adele
- Music Of The Spheres - Coldplay
- Special - Lizzo

• **GANADOR: Harry's House - Harry Styles**

Mejor canción de R&B

- **GANADOR: CUFF IT - Beyoncé**
- Good Morning gorgeous - Mary J. Blige
- Hrs & Hrs - Muni Long
- Hurt Me So Good - Jasmine Sullivan
- Please Don't Walk Away - PJ Morton

Mejor álbum latino de rock o alternativo

- El Alimento - Cimafunk
- Tinta y Tiempo - Jorge Drexler
- 1940 Carmen - Mon Laferte
- Alegoría - Gaby Moreno
- Los Años Salvajes - Fito Paez

• **GANADOR: MOTOMAMI - Rosalía**

Mejor Álbum Vocal Pop Tradicional

- **GANADOR: Higher - Michael Bublé**
- When Christmas Comes Around... - Kelly Clarkson
- I Dream Of Christmas (Extended) - Norah Jones
- Evergreen - Pentatonix
- Thank You - Diana Ross

Mejor interpretación de rock

- So Happy It Hurts - Bryan Adams
- Old Man - Beck
- Wild Child - The Black Keys

• **GANADOR: Broken Horses - Brandi Carlile**

- Crawl! - Idles
- Patient Number 9 - Ozzy Osbourne Featuring Jeff Beck
- Holiday - Turnstile

Mejor canción de rock

- Black Summer - Red Hot Chili Peppers
- Blackout - Turnstile

• **GANADOR: Broken Horses - Brandi Carlile**

- Harmonia's Dream - The War On Drugs
- Patient Number 9 - Ozzy Osbourne Featuring Jeff Beck

Mejor álbum de rock

- Dropout Boogie- The Black Keys
- The Boy Named If - Elvis Costello & The Imposters
- Crawler - Idles
- Mainstream Sellout - Machine Gun Kelly

• **GANADOR: Patient Number 9 - Ozzy Osbourne**

- Lucifer On The Sofa - Spoon

Mejor Álbum de Música Alternativa

- WE - Arcade Fire
- Dragon New Warm Mountain I Believe In You - Big Thief
- Fossora - Björk

• **GANADOR: Wet Leg - Wet Leg**

- Cool It Down - Yeah Yeah Yeahs

Mejor interpretación de R&B

- VIRGO'S GROOVE - Beyoncé
- Here With Me - Mary J. Blige Featuring Anderson .Paak
- **GANADOR: Hrs & Hrs - Muni Long**
- Over - Lucky Daye
- Hurt Me So Good - Jazmine Sullivan

Mejor álbum de R&B

- Good Morning Gorgeous (Deluxe) - Mary J. Blige
- Breezy (Deluxe) - Chris Brown
- **GANADOR: Black Radio III - Robert Glasper**
- Candydrip - Lucky Daye
- Watch The Sun - PJ Morton

Mejor interpretación de rap

- GOD DID - DJ Khaled Featuring Rick Ross, Lil Wayne, Jay-Z, John Legend & Fridayy
- Vegas - Doja Cat
- pushin P - Gunna & Future Featuring Young Thug
- F.N.F. (Let's Go) - Hitkidd & GloRilla

• **GANADOR: The Heart Part 5 - Kendrick Lamar**

Mejor canción de rap

- Churchill Downs - Jack Harlow Featuring Drake
- GOD DID - DJ Khaled Featuring Rick Ross, Lil Wayne, Jay-Z, John Legend & Fridayy

• **GANADOR: The Heart Part 5 - Kendrick Lamar**

- pushin P - Gunna & Future Featuring Young Thug
- WAIT FOR U - Future Featuring Drake & Tems

Mejor álbum de pop latino

- AGUILERA - Christina Aguilera
- **GANADOR: Pasieros - Rubén Blades & Boca Livre**
- De Adentro Pa Afuera - Camilo
- VIAJANTE - Fonseca
- Dharma + - Sebastián Yatra

Mejor grabación Dance/Electronic

- **GANADOR: Break My Soul - Beyoncé**
- Rosewood - Bonobo
- Don't Forget My Love - Diplo & Miguel
- I'm Good (Blue) - David Guetta & Bebe Rexha
- Intimidated - Kaytranada Featuring H.E.R.
- On My Knees - RÜFÜS DU SOL

Mejor álbum country

- Growin' Up - Luke Combs
- Palomino - Miranda Lambert
- Ashley McBryde Presents: Lindeville - Ashley McBryde
- Humble Quest - Maren Morris

• **GANADOR: A Beautiful Time - Willie Nelson**



Beyoncé

La artista más ganadora de los Grammys



El pasado 5 de febrero se llevó a cabo la entrega número 65 de Premios Grammy, otorgada por la Academia Nacional de Grabación de Artes y Ciencias, quien nominó a la música que sobresalió en el periodo del 1 de octubre de 2021, hasta el 30 de septiembre de 2022.

Las nominaciones se publicaron el 15 de noviembre del mismo 2022 y fueron decididas por miembros votantes, que pueden ser intérpretes, compositores o instrumentistas que son seleccionados por la Academia Nacional de las Artes y Ciencias de la Grabación de Estados Unidos.

La ceremonia se llevó a cabo en el Crypto.com Arena que tenía como nombre pasado Staples Center, el cual se encuentra en la ciudad de Los Ángeles en California y tuvo como anfitrión del evento al comediante Trevor Noah quien también condujo la premiación en 2021 y 2022.

Los tres artistas con más nominaciones fueron Beyoncé con 9 nominaciones, Kendrick Lamar con 8, Adele con 7 y Brandi Carlile con 7 y con estas nominaciones se emparejo un récord, porque Beyoncé empató con su esposo Jay-Z como los artistas con más nominaciones en la historia de los Grammy con un total de 88



nominaciones, en la ceremonia gano 4 reconocimientos que fueron:

- **Mejor álbum Dance/Electrónica;**
- **Mejor interpretación tradicional de R&B tradicional;**
- **Mejor álbum de música dance/electrónica;**
- **Mejor canción R&B.**

Con estos 4 premios se consolida como la gran ganadora de la premiación ya que en toda su carrera acumula **32 premios.**

Los premios más esperados fueron el Álbum del año fue para Harry Styles por Harry's House y la Canción del año fue para Bonnie Raitt por Just Like That.



Vince Lombardi Trophy





El trofeo que recibe el ganador del Super Bowl

“La perfección no es alcanzable, pero si la buscamos, podemos lograr la excelencia”,

es solo una de las frases de motivación que usaba el entrenador de los Green Bay Packers, Vince Lombardi, en los años de 1959 a 1967.

Datos curiosos...

En el Super Bowl LIII, en donde los **Patriotas de Nueva Inglaterra** fueron ganadores del Vince Lombardi, los invitaron para el primer pitch en el partido de los Red Sox y mientras esperaban, **los jugadores Julián Edelman y Rob Gronkowski se les hizo fácil lanzar la bola y utilizar el trofeo como bat.** El resultado del “toque de pelota”: una abolladura del tamaño de bola de beisbol, al preciado trofeo.

Los Gigantes de Nueva York ganaron el Super Bowl de la temporada de 1990, **entre la emoción y los festejos en el locker el trofeo se extravió.** Los jugadores se fueron sin encontrarlo. Afortunadamente el vicepresidente de eventos especiales de la NFL, entro a los vestidores, empezó a recoger botellas, toallas con sudor, etcétera, y ahí tirado en una de las esquinas de los lockers, bajo todo ese tiradero, estaba el preciado Vince Lombardi.

En la temporada del 2012, **los Cuervos de Baltimore extraviaron el trofeo en medio de la celebración, los abrazos, el festejo y las entrevistas.** Al siguiente día el Head Coach del equipo John Harbaugh, declaró en conferencia de prensa que desde la noche anterior no encontraban el trofeo, este se perdió entre las celebraciones. Afortunadamente alguien lo regreso, lo encontraron y John Harbaugh agradeció a la persona que lo devolvió.

El codiciado trofeo que obtienen los ganadores del Super Bowl, recibe su nombre gracias a que el comisionado de la NFL Pete Rozelle, quiso homenajear la trayectoria del Head Coach Vince Lombardi, razón por la cual en 1971 cambió el nombre de: “World Championship Game Trophy” a “Vince Lombardi Trophy”, cuando el Super Bowl se llamaba AFL-NFL World Championship Game.

El trofeo Vince Lombardi está hecho por la joyería Tiffany & Co, pesa 3.5 kilogramos de plata pura, mide 55 centímetros de alto y cuesta 50,000 dólares, aproximadamente.

A partir de la edición 1996, se cambió la entrega del trofeo a una ceremonia en el campo de juego, ya que el trofeo se entregaba al ganador en los vestidores. El Comisionado de la NFL entrega el trofeo al propietario del equipo, al entrenador y al equipo ganador al ritmo de la canción “The Lombardi Trophy Theme”, creada por David Robidoux en 2005.







Gusano nuestro de cada día

No cabe duda que nuestro futuro en el planeta tierra trae muchas preguntas y sobre todo muchos retos que tendremos que enfrentar, es decir, es indispensable encontrar soluciones a todas aquellas desavenencias que existen entre nuestras necesidades y el impacto que las mismas tienen en la naturaleza, un claro ejemplo de esto es la necesidad cada vez mayor de brindar alimento a la población en crecimiento del mundo y es que para el año 2050 esta necesidad se incrementará en un 75%.

Tenemos que entender que los alimentos cárnicos y lácteos son aquellos que representan un mayor impacto en el medio ambiente, puesto que una cuarta parte de los gases que calientan el planeta provienen de esta producción y no solo esto, también hay que considerar la alta necesidad de agua, la eliminación de zonas naturales para que los animales puedan vivir y para cosechar su alimento, lo cual destruye de manera contundente la biodiversidad, algo que impacta en la conservación de especies y plantas, además de acelerar el proceso del calentamiento global.

Entendiendo esto, entonces debemos sumergirnos en el mundo de las posibilidades y una de estas son los insectos, dado que, del 35% al 60% del peso seco de estos animalillos es proteína, además contienen hierro, aminoácidos esenciales y otros nutrientes y por si fuera poco, son mucho más pequeños que un becerro, puerco o pollo, por lo que su impacto negativo es menor, pero ¿estaremos listos para convertirlos en parte importante de nuestra alimentación constante?

Los gusanos han estado en nuestro folclor cultural, puesto que las culturas prehispánicas comían gran variedad de insectos, y ha sido parte de nuestra alimentación a lo largo del tiempo, por ejemplo, recuerdo hace algunos años ver a uno de mis tíos comer chinicuiles vivos, los metía en su boca aun retorciéndose y se podía escuchar como tronaban en su boca, (fue algo impactante de presenciar) bueno en realidad el comía una gran variedad de insectos, acompañados con huevos, en guisado o en salsa, pero era un alimento habitual para él y su familia. Actualmente en México se puede encontrar una diversidad interesante desde chinicuiles, chapulines, escamoles, hormigas y gusanos de maguey y como su característica es de comida exótica, se están consolidando como parte de la alta cocina.

Esta preocupación del futuro de nuestra alimentación es a nivel mundial y se están buscando soluciones en todos los países, por ello, la Unión Europea ha aprobado dos tipos de insectos para que los seres humanos los puedan consumir de manera recurrente y hacer de la entomofagia,

es decir, el hábito de comer insectos, una forma normal de conseguir propiedades alimenticias relevantes para nuestra vida.

Una de las desventajas o peros que se les puede poner a los gusanos es su no tan atractiva y degustable apariencia, por ello se están buscando otras presentaciones como harinas, panquecitos o galletas, que nos permitan obtener sus grandes beneficios sin tener que verles, esperando que con la hipótesis de “ojos que no ven, paladar que no se resiste”, podamos incluir estos pequeños proteínicos a nuestra dieta regular.

Hoy en día existen muchas propuestas que intentan desarrollar diversas soluciones para el problema en alimentación que nos aqueja, desde disminuir nuestra ingesta de carnes, cambiar el tipo de carne que se consume, hasta los sustitutos vegetales o como este gran ejemplo, los gusanos, pero de lo que no debe haber duda es que necesitamos encontrar soluciones para garantizar el acceso a una alimentación suficiente para todos y sobre todo con la calidad pertinente para nuestra supervivencia, además de buscar medios que nos permitan sentirnos cómodos con lo que comemos y poder disfrutarlo, porque de algo no hay duda y eso es, que comer es uno de los grandes placeres de la vida.

Hasta aquí el reporte de la entomofagia, debido a ella quizá en unos años ese clásico comentario de “mesero, podría usted quitar el insecto que hay en mi plato” no existirá más.



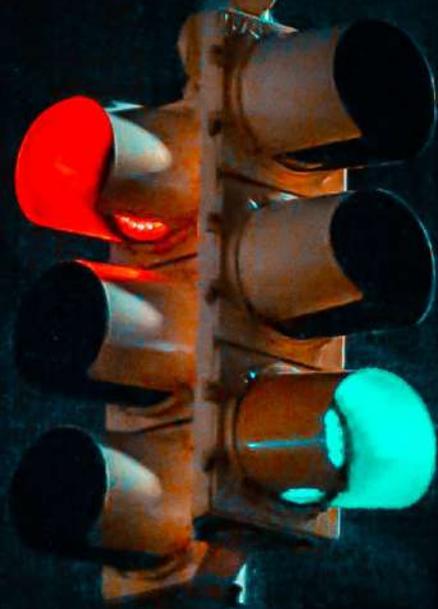


ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA



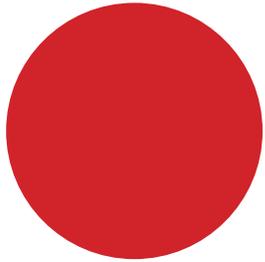


AUTOS
**EL COLOR DE LOS
SEMÁFOROS**

Por: Juan Carlos Salinas

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo



Los semáforos son indispensables en la movilidad, pues dictan las pausas que las y los conductores deben de tener para evitar accidentes, pues como bien se les conocen, son señales de control de tráfico.

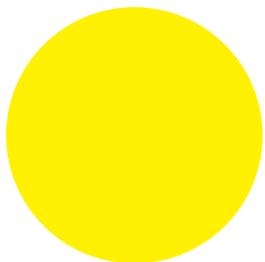
¿Dónde surgió el primer semáforo?

El primer semáforo fue diseñado por Jhon Peake knight, quien fue superintendente de ferrocarriles de Londres y el primer semáforo fue instalado en Londres en el año de 1868.

¿Cómo era el primer semáforo?

El primer semáforo era rotativo y utilizaba gasolina, además de un farol rojo y una luz verde muy similar a las señales de los ferrocarriles de ese tiempo y sufrió su primer cambio en el año de 1910 pues Earnest Sirrine mejoró el mecanismo de la luz haciendolo automático y cambiando las luces rojas y verdes a las palabras que decían "proceder "detener (proceed y stop).

El semáforo puede considerarse un dispositivo mecánico o electrónico que regula el tráfico no solo de vehículos, sino que también de peatones, en las intersecciones de camino.



¿Como son los semáforos actuales?

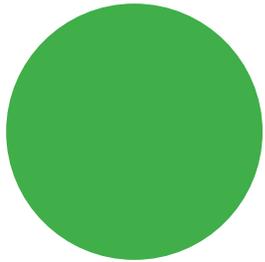
Los semáforos han cambiado, desde el remplazo de las bombillas de luz por luces led, siendo de menor consumo de energía y teniendo una vida útil más larga, además de que el mantenimiento es más barato pues los necesita en plazos más largos de tiempo, lo que mejora su eficiencia, además al fundir un solo led no se pierde por completo su funcionalidad. Los semáforos actuales cuentan con un sistema de sonido que ayuda a los débiles visuales a identificar en un cruce si pueden pasar.

Y ¿Qué representa cada color?

- El rojo es utilizado para detenerse inmediatamente;
- El amarillo es para reducir la velocidad y detenerse en caso de estar muy cerca al cruce;
- Y el verde para avanzar a una velocidad normal.

¿Cuánto dura el color amarillo?

El color amarillo que nos indica la reducción de la velocidad y detenernos, solo dura tres segundos, por lo que al ver una luz amarilla es importante y necesario seguir la instrucción y no por el contrario tratar de saltarlo.



Recuerda que la seguridad tuya y de muchas personas depende de que respetemos estas señales pues ignorarlas puede terminar en un accidente fatal.

Estén pendientes el 12 de marzo a las 18:00 horas para saber quiénes son los ganadores.

MEJOR PELÍCULA

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Almas en pena de Inisherin'
- 'Avatar: El sentido del agua'
- 'Elvis'
- 'Todo a la vez en todas partes'
- 'Los Fabelman'
- 'TÁR'
- 'Top Gun Maverick'
- 'El triángulo de la tristeza'
- 'Elas hablan'

MEJOR DIRECTOR

- Martin McDonagh por 'Almas en pena de Inisherin'
- Daniel Kwan y Daniel Scheinert por 'Todo a la vez en todas partes'
- Todd Field por 'TÁR'
- Steven Spielberg por 'Los Fabelman'
- Ruben Östlund por 'El triángulo de la tristeza'

MEJOR ACTRIZ PROTAGONISTA

- Cate Blanchett por 'TÁR'
- Ana de Armas por 'Blonde'
- Andrea Riseborough por 'To Leslie'
- Michelle Yeoh por 'Todo a la vez en todas partes'
- Michelle Williams por 'Los Fabelman'

MEJOR ACTOR PROTAGONISTA

- Brendan Fraser por 'The Whale'
- Austin Butler por 'Elvis'
- Colin Farrell por 'Almas en pena de Inisherin'
- Paul Mescal en 'Aftersun'
- Bill Nighy por 'Living'

MEJOR ACTRIZ DE REPARTO

- Angela Bassett por 'Black Panther: Wakanda Forever'
- Jamie Lee Curtis por 'Todo a la vez en todas partes'
- Kerry Condon por 'Almas en pena de Inisherin'
- Hong Chau por 'The Whale'
- Stephanie Hsu por 'Todo a la vez en todas partes'

MEJOR ACTOR DE REPARTO

- Ke Huy Quan por 'Todo a la vez en todas partes'
- Brian Tyree Henry por 'Causeway'
- Judd Hirsh por 'Los Fabelman'
- Brendan Gleeson por 'Almas en pena de Inisherin'
- Barry Keoghan por 'Almas en pena de Inisherin'

MEJOR GUIÓN ORIGINAL

- 'Almas en pena de Inisherin' (Martin McDonagh)
- 'Todo a la vez en todas partes' (Daniel Kwan, Daniel Scheinert)
- 'Los Fabelman' (Tony Kushner, Steven Spielberg)
- 'TÁR' (Todd Field)
- 'El triángulo de la tristeza' (Ruben Östlund)

MEJOR GUIÓN ADAPTADO

- 'Elas hablan' (Sarah Polley, basada en el libro de Miriam Toews)
- 'Sin novedad en el frente' (Edward Berger, Lesley Paterson, Ian Stokell, basada en la novela de Erich Maria Remarque)
- 'Living' (Kazuo Ishiguro, basada en 'Ikiru' de Akira Kurosawa, Shinobu Hashimoto y Hideo Oguni)
- 'Puñales por la espalda: El misterio de Glass Onion' (Rian Johnson, basada en 'Puñales por la espalda')
- 'Top Gun Maverick' (Peter Craig, Justin Marks, Ehren Kruger, Eric Warren Singer y Christopher McQuarrie, basada en los personajes creados por Jim Cash y Jack Epps Jr.)

MEJOR DISEÑO DE PRODUCCIÓN

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Avatar: El sentido del agua'
- 'Babylon'
- 'Elvis'
- 'Los Fabelman'

MEJOR PELÍCULA INTERNACIONAL

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Argentina, 1985'
- 'Close'
- 'EO'
- 'The Quiet Girl'

MEJOR MONTAJE

- 'TÁR'
- 'Top Gun Maverick'
- 'Elvis'
- 'Almas en pena de Inisherin'
- 'Todo a la vez en todas partes'

MEJOR FOTOGRAFÍA

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Bardo, falsa crónica de unas cuantas verdades'
- 'Elvis'
- 'El imperio de la luz'
- 'Tár'

MEJOR PELÍCULA DE ANIMACIÓN

- 'Pinocho de Guillermo del Toro'
- 'Marcel the Shell with Shoes On'
- 'El gato con botas: El último deseo'
- 'El monstruo marino'
- 'Red'

MEJOR DISEÑO DE VESTUARIO

- 'Babylon'
- 'Black Panther: Wakanda Forever'
- 'Todo a la vez en todas partes'
- 'Elvis'

MEJOR MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA

- 'Sin novedad en el frente'
- 'The Batman'
- 'Black Panther: Wakanda Forever'
- 'Elvis'
- 'The Whale'
- 'El viaje a París de la señora Harris'

MEJOR SONIDO

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Avatar: El sentido del agua'
- 'Elvis'
- 'The Batman'
- 'Top Gun Maverick'

MEJOR CANCIÓN

- 'Black Panther: Wakanda Forever' - 'Lift Me Up' de Tems, Ludwig Göransson, Rihanna y Ryan Coogler
- 'RRR' - 'Naatu Naatu' de Kala Bhairava, M. M. Keeravani y Rahul Sipligunj
- 'Tell It Like a Woman' - 'Applause' de Diane Warren
- 'Top Gun Maverick' - 'Hold my hand' de Lady Gaga
- 'Todo a la vez en todas partes' - 'This is a life' de David Byrne, Mitski y Son Lux

MEJOR PELÍCULA DOCUMENTAL

- 'All that breathes'
- 'La belleza y el dolor (All the beauty and the bloodshed)'
- 'Fire of love'
- 'A House Made of Splinters'
- 'Navalny'

MEJOR BANDA SONORA

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Babylon'
- 'Almas en pena de Inisherin'
- 'Los Fabelman'
- 'Todo a la vez en todas partes'

MEJORES EFECTOS ESPECIALES

- 'Sin novedad en el frente'
- 'Avatar: El sentido del agua'
- 'The Batman'
- 'Black Panther: Wakanda Forever'
- 'Top Gun: Maverick'

MEJOR CORTOMETRAJE DOCUMENTAL

- 'The Elephant Whisperers'
- 'Haulout'
- 'How Do You Measure a Year?'
- 'The Marsha Mitchell Effect'
- 'Stranger at the Gate'

MEJOR CORTOMETRAJE ANIMADO

- 'The Boy, the Mole, the Fox, and the Horse'
- 'The Flying Sailor'
- 'Ice Merchants'
- 'My year of dicks'
- 'An ostrich told me the world is fake and I believed it'

MEJOR CORTOMETRAJE DE ACCIÓN REAL

- 'An Irish Goodbye'
- 'Ivalu'
- 'Le Pupille'
- 'The Red Suitcase'
- 'Night Ride'





The Whale

**Necesito saber que
hice una cosa bien
en mi vida**

Esta es la frase culminante para mí de esta película, disculparán si no puedo decirles la frase con exactitud, pero para este punto de la trama, intentaba concentrarme para no seguir llorando con tanto ímpetu que molestará la experiencia de los demás en el cine, pero si les soy sincera creo que muchos teníamos la misma emocionalidad.

Durante todo el filme tuve la sensación de que Charlie busca suicidarse a través de la comida, lo que le da el espacio para crear una agonizante y larga despedida, afortunadamente este tiempo lo utiliza para reconectarse con su hija Ellie, a quien tuvo que abandonar por seguir su corazón tras enamorarse una vez más y decidir dejar a su ex esposa y la mamá de Ellie, claro está, la historia se va dando de manera lenta y van exponiendo las piezas del rompecabezas de manera lenta y un tanto dramática pero todo mientras vemos como Charlie se va hundiendo cada vez más en un mundo de azúcar, durante este proceso podemos tener muchas emociones y pensamientos desde: ¿Por qué no simplemente deja de comer?, ¿Por qué no trato de hacer algo antes?, ¿Por qué tuvo que esperar hasta este punto para ejecutar acciones? ¿Qué le pasa a su amiga Liz que continúa sirviendo a sus negras intenciones de Charlie y le apoya en todo lo que él quiere?, tantas preguntas acompañadas con emociones revueltas que terminaron llevándome al límite de la emocionalidad.

Y es que cuando sabemos que nuestras horas están contadas entonces muchas cosas dejan de tener importancia y de repente descubrimos que algunas otras cobran mayor relevancia, por ejemplo Charlie al final y en la desesperación de sus últimas horas intenta impregnar a sus alumnos de redacción la idea de escribir algo real, emotivo y que sea sincero, es decir, más allá de

todo aquello que pudo enseñarles lo realmente relevante es escribir algo que provenga de su corazón y que sea su esencia como escritores y es que, cuando el tiempo se nos termina todo cambia de lugar en la lista de prioridades.

Es una historia dramática, intensa e impactante que sin duda alguna les hará pasar un momento conmovedor en el proceso de descubrir con el corazón apretujado en el pecho y un hueco en el estómago, si es que Charlie, en sus últimos días de vida logra reivindicar todo aquello que al final valía la pena para él.



Las Meninas

Tema: Los días de Díaz
Teatro Milán





Hechizadas

y encerradas en un cuadro, las Meninas han podido ser testigo de la historia de México y desde el 2013 que pudieron salir de su mundo bidimensional transmiten de manera divertida, soberbia y dinámica todos aquellos episodios de nuestra historia nacional que son importantes, permitiendo así, bajo una crítica objetiva comprender los claroscuros de aquellos personajes y momentos que han marcado nuestra trayectoria, porque al final la historia no es más que un chisme con muchos matices como ellas mismas declaran, sí, leyeron bien un chisme y con la ayuda de sus atuendos de la época, plebeyos, disfraces, música, y chistes, las Meninas lograron enseñarles aquello que en la escuela se resistieron a aprender.



Actualmente están relatando la historia de Porfirio Díaz y las Meninas lo definen como un militar que defendió a México de las invasiones extranjeras. Un maestro del disfraz y de la agilidad mental para poder escapar en varias ocasiones de sus captores. Un político vivaz, aunque no muy adepto a los discursos. Y lo más importante, un ferviente creyente de que México podía estar a la altura de las naciones cultas de la tierra y ser respetado por las potencias económicas

Padre amoroso, militar de honores y dictador de nuestra historia.

Este viaje al pasado es resultado de la pasión del doctor Luis Huitrón quien creyó en el objetivo de divulgar la Historia a través del teatro de comedia y el resultado ha sido tan bueno que la obra ha sido favorecida de manera unánime por la crítica teatral, “Las Meninas” se ha convertido en un referente de cultura y entretenimiento en la Ciudad de México. El trabajo colaborativo que Huitrón ha desarrollado con los dramaturgos Hugo Isaac Serrano y Diego Valadez, ha creado un producto único en su tipo, un proyecto cultural y de educación fundamentado en la diversión y el disfrute de la audiencia.

Marina Orozco es la encargada de diseñar el vestuario, manufacturando la indumentaria de los siglos XVI-XIX y creando majestuosas piezas con detalles únicos en cada uno de los episodios.

No cabe duda que cuando colaboramos entre todos los resultados son aún mejor, por ello hay que reconocer la colaboración y patrocinio de telas Junco, Grupo Lupon y Vissanta, que han creído en este proyecto y que demuestran que con ayuda y cuando la propuesta artística es de calidad los resultados son grandiosos.

Un año en cartelera es todo un reto en la industria teatral y Las Meninas lo han logrado.

El espectáculo está diseñado en formato de serie. De tal forma que “Las Meninas” ofrecen diferentes episodios, sin secuencia en particular, que llevan al espectador por un recorrido de las tradiciones, por lo que ya anunciaron que hablarán sobre

Maximiliano y Carlota, Benito Juárez y muchos más, así que de lo único que estamos seguros con la Meninas es que esta historia

Continuara...



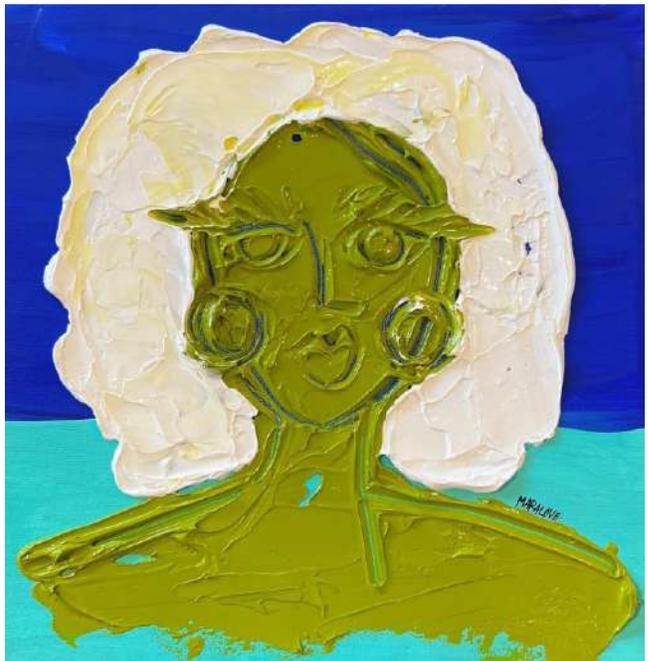
Marisel Méndez



Artista que basa su trabajo en la intuición y emociones creando pinturas inspiradas en la cotidianidad, moda y colores. Actualmente reside en San Diego, CA. Estudio educación Montessori en Tijuana, BC. México y tomo cursos privados de arte.

Ha formado parte de diversas exposiciones colectivas e individuales, fue nombrada la artista representando el evento de San Diego Latino Film Festival en San Diego CA, 2022. Sus obras se encuentran expuestas en uno de los pasillos del hotel Manchester Grand Hyatt en el centro de San Diego CA, 2021; Participaciones y exposiciones en Neiman Marcus (San Diego CA, 2019-presente), Nordstrom (San Diego CA, 2017-2021). Ha tenido colaboraciones de sus ilustraciones en: Alice and Olivia (New York, 2015). Participación artística en la Oficina Global de Género (Naciones Unidas, 2017) realizando trece autorretratos para las trece líderes de la asociación Feminist Task Force entre ellas ganadoras del Premio Nobel de Green Peace (Naciones Unidas, 2015), Exposición de colección de sacos en Programa de televisión "Hoy", Televisa (CDMX, 2019).

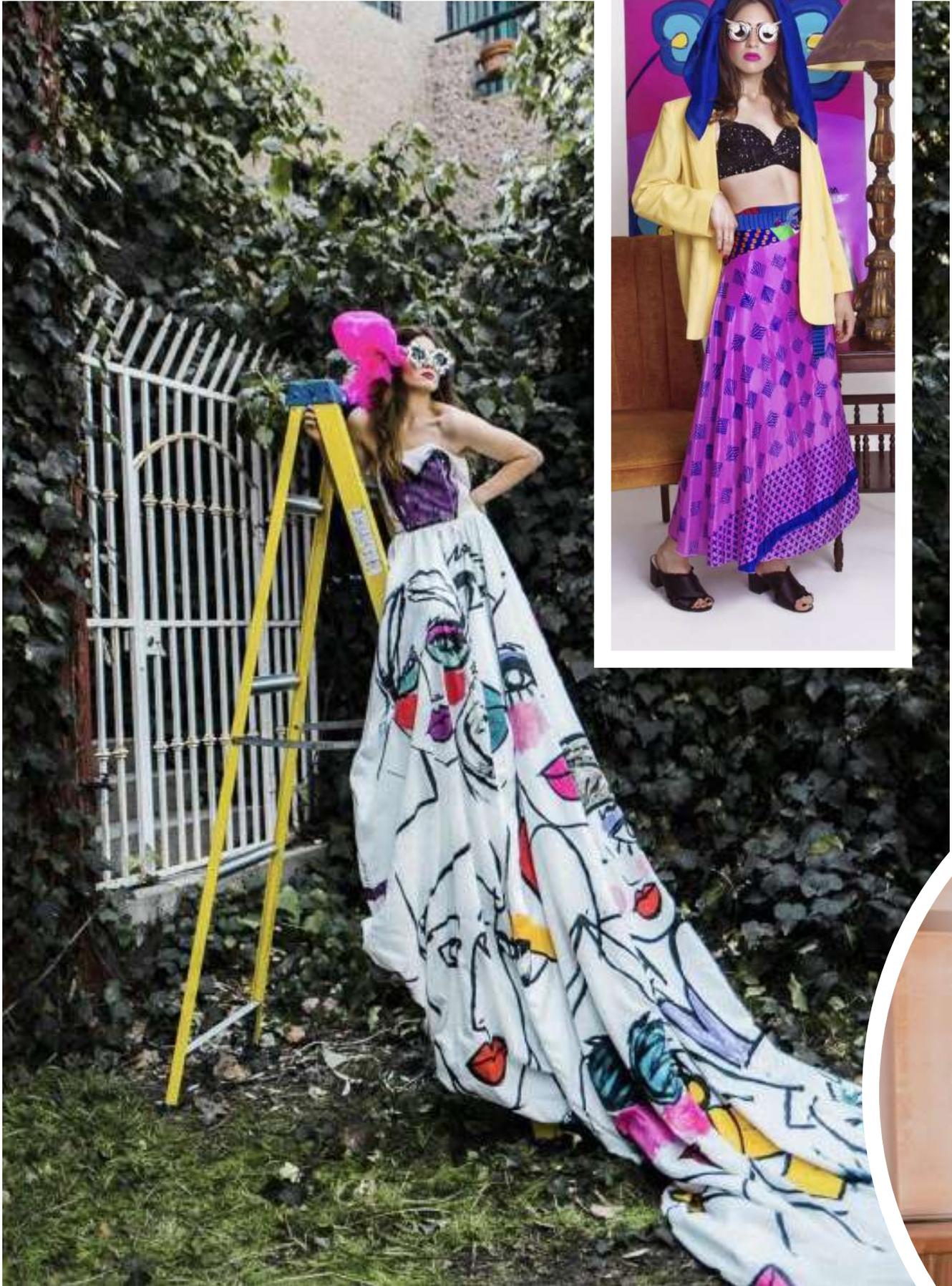
Reconocimiento social por distinguida carrera en el arte por el XXII Ayuntamiento de Tijuana en el evento IMMUGER "Mujeres que trascienden" (2019). Mariel ha realizado voluntariados y proyectos de altruismo para distintos programas como en Intercambio internacional de arte en Tijuana y San Diego (2018), Creación y donación de mural para la asociación de Bienestar Animal (2017), Guía de mural para organización no lucrativa "A SU FUTURO" (Tijuana, 2016), Maestra principal de organización no lucrativa "A SU FUTURO" (Tijuana, 2016-2018). Actualmente expone su obra en su galería dentro del centro comercial Westfield North County en San Diego, CA.



MARALOVE

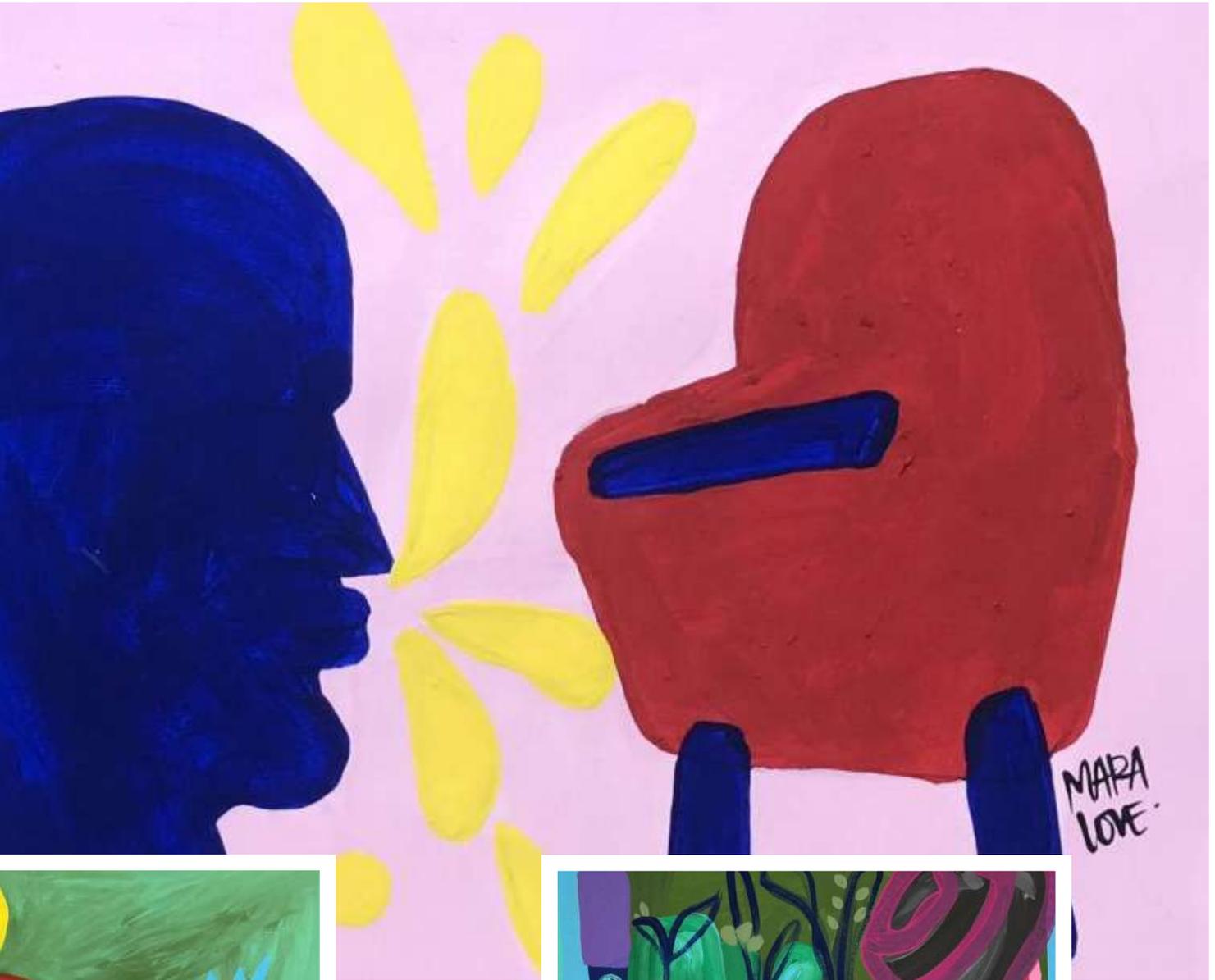








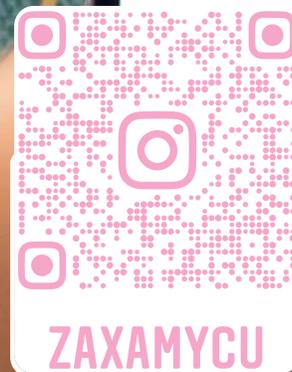






Los desodorantes

Por: Zaci



ZAXAMYCU

En el siglo XVIII, cuando se descubrió que las glándulas sudoríparas producían sudor y que el mal olor dependía de bacterias que se propagaban en condiciones de humedad y calor, se buscaron métodos para limitar la humedad y que actuaran directamente sobre las bacterias. Se aplicaron tintes de amoníaco debajo de las axilas, que desafortunadamente no resolvían el problema del mal olor y solo causaban inflamación en la piel.

A finales del siglo XIX se inventó un producto similar al desodorante que usamos hoy. En 1888, en Filadelfia, se fabricó el precursor del desodorante actual. Se llamaba antiperspirante, inhibidor de la humedad axilar que se comercializó con el nombre de “Mum” que contenía un compuesto hecho a base de zinc y crema.

En 1902 surgió “Everdry” (siempre seco). En 1904 Helen Barnett Diserens, creó el primer desodorante de bola, que contenía un compuesto a base de cloruro de aluminio, años después apareció el desodorante en aerosol.

La diferencia entre desodorante y antitranspirante:

- El desodorante permite la transpiración y los antitranspirantes la impiden. Actúan eliminando y enmascarando el mal olor que se produce en las axilas.
- El pH del desodorante debe estar cercano al pH de la piel, incluso algo más ácido, próximo a 4.

Hay diferentes presentaciones y formas de aplicar desodorante ya que los gustos, preferencias y necesidades del consumidor son distintas. Hay desde el tradicional de bolita, barra, gel, atomizador, toallitas desodorantes y por supuesto no olvidemos los desodorantes naturales con aceites esenciales y extractos naturales, que además de ser amables con nuestra piel son respetuosos del medio ambiente.

Así que no hay pretextos para no usar un desodorante o antitranspirante ya que hay para todos los gustos, aromas, necesidades y presentaciones.





Los trajes típicos en Yucatán



Juan Carlos Sánchez

Instagram: @jc_santa71

Facebook: JC SanTa

Blog: letras-francas.blogspot.com

Les voy a contar algo acerca de uno de los trajes típicos más hermosos de México y, si me apuran, del mundo. Les traigo algunas características de la ropa que usan las mestizas yucatecas y, por supuesto, los mestizos yucatecos. Estas prendas son representativas del estado y son fácilmente reconocibles en cualquier lugar en que se encuentren, alcanzando fama a nivel mundial.

Primero: ¿por qué mestizas? En Yucatán, las categorías étnicas (que fueron indio, mestizo y español) se fueron perdiendo con el correr de los años. Aún a principios de los años ochenta del siglo pasado, a las mujeres que vestían a la usanza occidental se les consideraba catrinas, mientras que las que usaban el atuendo regional o hipil, eran consideradas mestizas. Las primeras, las catrinas, han desaparecido prácticamente mientras que las mestizas no. De hecho, es así, mestiza, como la población yucateca sigue identificando a la mujer maya, aunque no quedan excluidas las demás mujeres que no son necesariamente mayas.

La vestimenta típica de los yucatecos es muy bella por lo simple, por lo exquisito del trabajo

realizado en los bordados de la ropa de las damas, y por lo sencillo de la ropa de los varones. Es tan típica que podemos encontrar en la calle a muchas mujeres vestidas con hipiles de lino bellamente bordados y con sandalias sencillas.

Ahora sí, profundicemos un poco más. El traje típico de las mestizas resalta por sus exquisitos bordados sobre telas revestidas con encajes y bellos accesorios, que hablan de su origen, de la fusión de dos culturas que se unieron para dar origen al mestizaje y a sus mestizos aunque se lea redundante. Estas prendas se pueden apreciar tanto en los eventos de gala regionales, como en las vaquerías, que forman parte de las tradiciones de Yucatán.

Poco a poco, si me permiten. Las vaquerías, que son las fiestas típicas en Yucatán, tienen su origen cuando el señor hacendado celebraba la compra de cabezas de ganado, y organizaba fiestas para tal efecto. Invitaba a quienes cuidaban a sus vacas, a los vaqueros, a que se unieran a los festejos. Los vaqueros se presentaban vestidos con sus mejores galas y con sus familiares, quienes participaban también en estos eventos en los que el baile, la jarana, la comida y las corridas de toros en improvisados cosos hacían la delicia de propios y extraños. Estas celebraciones son



<https://www.pinterest.com.mx/vicckygarci3779/traje-tipico-de-yucatan/>



conocidas como vaquerías, y quién visite Mérida, la capital yucateca, puede disfrutar estos bailes en los bajos de Palacio municipal todos los lunes.

La historia del terno, traje típico de Yucatán se remonta a la época de la Colonia, pues cuando los españoles llegaron al territorio de lo que hoy es la Península de Yucatán se sorprendieron por la belleza y la calidad de las mantas tejidas por los indígenas. Naturalmente, las grandes señoras decidieron crear adaptaciones tomando diversos elementos de ambas culturas, para crear lo que conocemos hoy como terno, que es una combinación de las culturas española y la recién conquistada maya. Este traje típico es un conjunto de prendas usado por la mujer para fiestas y ceremonias, al cual también se le llama hipil o huipil (palabra de origen náhuatl huipilli, que significa blusa o vestido adornado con motivos bordados). Es un vestido blanco que llega a media pierna y cuya parte inferior está bordada con flores de colores.

Los bordados de los hipiles pueden ser geométricos, con figuras humanas, de animales o plantas, mismos que tienen un simbolismo distinto en cada comunidad indígena que lo usa.

Las prendas que conforman el terno, traje típico de Yucatán se llaman jubón, fustán e hipil. El jubón (o hubón) es una especie de capa que se ubica en la parte superior del terno y se coloca sobre los hombros y llega hasta debajo del pecho, creando un escote cuadrado que deja al descubierto el cuello de la mujer. Está formado por dos aberturas laterales que, gracias al ancho

de la prenda, simulan unas mangas cortas, lo que deja la mayor parte de los brazos descubiertos.

El hipil va unido al cuello del jubón y llega hasta la rodilla, y se coloca por encima de la tercera pieza de la vestimenta. El hipil es la parte más larga del traje. Está hecho de lino y un fino algodón de seda; es la prenda más larga de todo el terno y la que suelen utilizar cotidianamente muchas de las mujeres yucatecas. El lino es una fibra vegetal que se compone principalmente de celulosa. Procede del tallo de la planta de lino, cuya semilla, comestible, se llama linaza

El fustán es la pieza que se encuentra ubicada en la parte inferior del traje y es el último de los tres componentes principales. Se ajusta desde la cintura, colocado por debajo del hipil y logra que la extensión llegue hasta los tobillos o incluso hasta los pies. Los bordados que se ubican en el fustán logran resaltar y crean una excelente combinación con el jubón. Un tocado de bellas flores de colores adorna el cabello recogido en la nuca, aretes largos y un rosario a manera de collar. Este rosario es regularmente de oro, y es heredado de las madres a las hijas mayores por generaciones.

Así como las mujeres portan sus ternos e hipiles para determinadas ocasiones, los mestizos también visten un traje típico, igualmente elegante al terno y acorde al clima cálido de Yucatán. El traje consta de un pantalón blanco de corte recto con valenciana, lleva a los lados las bolsas verticales y en la parte trasera horizontales, y preferentemente se elabora con lino.



Se usa una camisa de popelina blanca de manga larga con cuello alto y redondo a la que denominan chamarra, que va sobre una camiseta blanca de algodón de media manga; quienes tienen los medios económicos, cierran su chamarra con finos botones de oro.

Los caballeros portan un sombrero blanco de palma llamada guano en Yucatán o jipijapa, si es de paja, de dos pedradas al frente que se ajustan con una cinta negra angosta. Usan alpargatas blancas denominadas chillonas hechas de cuero de vaqueta, de tacón alto y grueso. Se complementa el vestuario con un paliacate rojo que cuelga de la bolsa lateral derecha, o alrededor del cuello cuando llevan abierta la chamarra.

El traje del diario se compone de un pantalón recto de mezclilla y una camisa cerrada con dos botones de hueso, hecha de tela cutí, que es una manta rayada que se usa comúnmente para colchones, a la que en Yucatán le denominan cotín. Llevan puesto su inseparable paliacate rojo y un sombrero de palma.

El traje de trabajo o faena está constituido por un calzón largo hecho de manta, ceñido a la cintura con un delantal de cotín. Llevan una camiseta de manga larga, su sombrero de palma o guano y unas alpargatas de cuero sin tacón, sujetadas a los talones con un hilo de henequén. También llevan siempre con ellos un morral al que denominan sabucán hecho de henequén, en donde guardan sus instrumentos de labranza y sus alimentos, y en un calabazo o chuh llevan agua fresca. Con esta preparan su pozol, que es una mezcla hecha a base de masa con granos

de elote molido manualmente a la que se le echa el agua, y lo acompañan tomando una pizca de sal y chile habanero en cada trago, aunque no necesariamente. El pozol es delicioso.

Los auténticos trajes han ido desapareciendo con el paso de los años entre la mayoría de los mestizos, permaneciendo sólo en una mínima parte de ellos muchas veces debido a los costos de manufactura de las prendas, aun cuando muchas mestizas los elaboran. Algunos, que aún conservan las auténticas tradiciones, se visten de mestizos, especialmente en sus bailes y saraos o fiestas nocturnas, pero la mayor parte usa, en vez de la camisa larga blanca, la guayabera: una camisa de origen cubano.

Esta famosa pieza se confeccionó por primera vez en el siglo XVIII en Cuba, donde el clima es sofocante, por lo que era necesario usar algo fresco y cómodo, a la vez que tuviera bolsillos amplios para guardar el tabaco y accesorios que se usaban por los hombres de esa época. Veamos.

En el año 1709, procedentes de Granada, España, llegaron a Sancti Spíritus, al centro de la Isla, la sexta villa fundada por Diego de Velázquez en Cuba, el alfarero José Joselillo Pérez Rodríguez y su esposa costurera Encarnación Núñez García; estableciéndose a las márgenes del río Yayabo, de acuerdo con la Puerto Rico Historic Building Drawings Society. Ahí, Encarnación recibió un cargamento de lino español, con el cual su esposo le pidió que confeccionara una prenda tipo gabán, la cual dio por resultado una camisa suelta que se llevaba por encima del pantalón, con bolsillos delanteros, para guardar el tabaco y artículos



personales que se usaban en ese tiempo. A esta prenda originalmente se le denominó yayabera, por el lugar de su creación, el río Yayabo.

Posteriormente, la prenda comenzó a usarse para el trabajo de los campesinos, especialmente los que trabajaban en la recolección de guayabas. De ahí derivó su nombre actual. Hacia finales del siglo XIX esta prenda era usada por los yucatecos de clase alta, quienes la traían directamente desde Cuba, donde se elaboraba; pero al aumentar la demanda, un grupo de visionarios yucatecos decidió fabricarla en su propia tierra. Al pasar el tiempo, la prenda se popularizó en la entidad y nació así la siguiente frase: “Yucatán es la puerta del mundo maya, y Mérida, la capital mundial de la guayabera”.

El uso de la guayabera comenzó a expandirse gracias a los comerciantes cubanos que la distribuyeron alrededor del mundo. Al llegar a México, su uso tuvo un gran auge en Veracruz y Yucatán. En Veracruz, la guayabera forma parte del vestuario tradicional en bailes típicos, en los que colocan un paliacate rojo al atuendo. En la actualidad, la guayabera es usada para eventos sociales, especialmente en zonas de playa, por parte de empresarios, políticos y hasta el día a día de los trabajadores.

En la década de 1970, al entonces presidente Luis Echeverría (nacido en la ciudad de México) se le vio portar la guayabera para eventos públicos, como una de sus vestimentas oficiales, popularizándola.

Hoy en día, la guayabera se comercializa en diferentes colores, entre los más comunes son el blanco, azul claro y crema, y la moda no podía excluirla: finos y coloridos diseños son cosidos en mangas y cuellos, dando un toque de elegancia a la prenda.

En Yucatán, el 21 de marzo se celebra el “Día de la guayabera”.



<https://sites.google.com/site/t0urtravel1701/tepoztlan/traje-tipico>



ZAX

MAGAZINE

PODCAST



Danielle

Dithurbide

Un ser humano normal, un
ser humano al que le encanta
divertirse, al que le encanta reírse



Por: Alejandra Gil

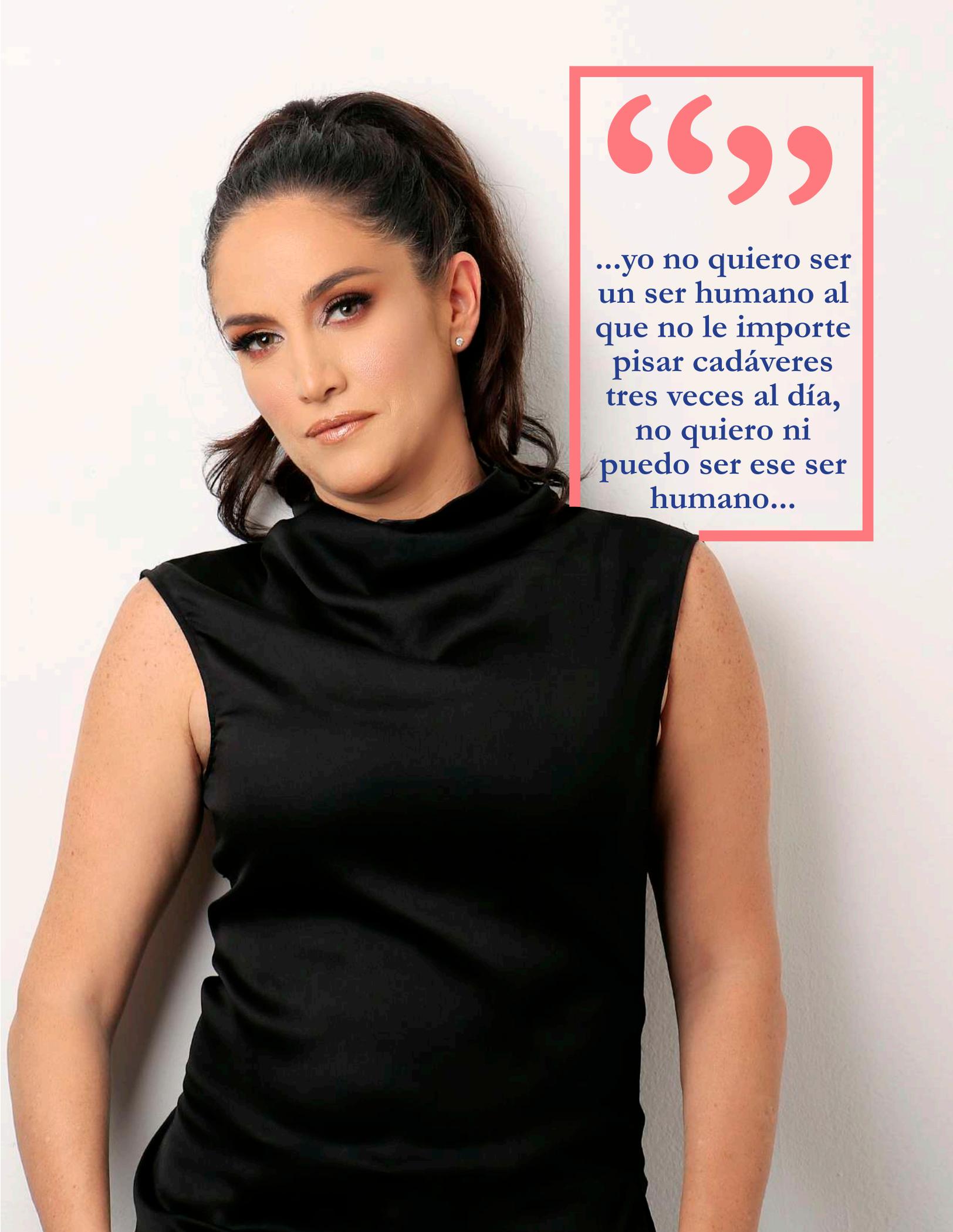
AG: Eres una persona, que todos consideramos en cierto estatus de éxito, porque todos te vemos y te admiramos, porque estas enfrente de los reflectores ¿Cómo es Danielle cuando nadie más ve?

DD: Pues lo que dices es una pregunta que me mueve mucho y más ahorita porque mucha gente de unos años para acá me dice eso; “te va muy bien”, “eres muy exitosa”, “tienes la fortuna de ganar bien”, “de tener un buen puesto”, “de tener un noticiero en el canal más importante de México” y durante muchos años yo sabía que sí, pero no me sentía completamente exitosa, me siento ahora completamente exitosa, que tengo una familia linda, que siempre soñé, que tengo a mi niña esperándome en casa, que cada vez que llego sin importar si fue una jornada muy larguísima o un viaje, me está esperando con una sonrisa, mi pareja me llena y me llena de paz sobre todo, lo cual nunca había vivido en el aspecto personal, entonces ahora sí realmente me siento exitosa, pero ¿Cómo es Danielle? Realmente es un ser humano normal, un ser humano al que le encanta divertirse, al que le encanta reírse y desafortunadamente en mi trabajo uno se puede reír muy poco por las noticias que damos, hace poco me invitaron a un programa de televisión en la empresa para la que trabajamos, que nada tiene que ver con las noticias y que es un lugar de risa, porque es un programa de risa, de concursos de risa y me dijeron: “¿porque vienes?, como que no tiene nada que ver”, y les dije por eso, porque creo que la gente agradece que la persona que está al frente del noticiero todas las mañanas y que está dando las noticias, sea después un ser humano normal y no esta peleado con el trabajo y eso no quiere decir que no me prepare exhaustivamente todos los días para el noticiero, que no estudie minuciosamente cada uno de los temas de los cuales hable, que no esté cien por ciento enfocada para la información del noticiero tanto del radio como de la televisión, que no llegue preparada a todas las juntas a las que llegue y llegue perfectamente enterada del personaje al que voy a entrevistar, entonces creo que una cosa no

está peleada con la otra, entonces, Danielle es un ser humano normal, que trabaja muchísimo, que entiende el compromiso que tiene en su trabajo y busca cumplirlo de la mejor forma posible.

AG: Creo que una de las cosas que vi cuando comencé a buscarte, es que eres súper amena, relajada y muy tranquila y por ahí decías que se te pone la piel dura cuando enfrentas todos los temas que son complejos en el país, ¿cómo logras este balance entre no perder tu propia humanidad o perder tu calidad como persona. cuando enfrentas en el día a día a noticias que son devastadoras?

DD: Se te hace la piel dura y no, ósea no digo que se te hace la piel dura porque eso sería permanente, yo creo que te pones como un traje o una armadura para que no te lastime tanto la realidad que todos los días tienes que informar o que todos los días conoces más de cerquita por decirlo de alguna forma, que el resto de la población, pero no, no se te hace la piel dura y no quiero que se me haga la piel dura porque en ese momento perdería mucha sensibilidad y muchísima empatía con los temas que hablo, tengo una experiencia muy fuerte, bueno varias muy fuertes y mira qué casualidad que ahorita que lo estoy viendo todos tienen que ver con temblores, la primera de Haití en el 2010 que me toco ir a cubrir en el que después de tres o cuatro días de cobertura, caí un día llorando, porque todos los días habíamos pasado en repetidas ocasiones, montañas de cuerpos, montañas de cadáveres y ese día que me tire al piso realmente a llorar, dije: “no, yo no quiero ser un ser humano al que no le importe pisar cadáveres tres veces al día, no quiero ni puedo ser ese ser humano” y a partir de ahí a lo largo de mi carrera he tratado de construir un poco esta sensibilidad, esta empatía con las historias que conozco, pero muchas veces es hasta profesional el poner distancia y eso no quiere decir que no me lastimen o que no me duelan. El sismo del 2017 fue un parte aguas en mi carrera profesional, pero también en mi vida personal, que eso es algo que nadie sabe y no entiende y tampoco me interesa mucho contarles, pero ahora que estamos en



““”

...yo no quiero ser un ser humano al que no le importe pisar cadáveres tres veces al día, no quiero ni puedo ser ese ser humano...

estos mismos días contando la historia de Siria y de Turquía pues realmente, genuinamente me duele y genuinamente se me parte el corazón y se me hace un nudo en la garganta cuando veo las imágenes, por esa cercanía del tema que tenemos yo y todos los mexicanos me imagino, nos hemos acostumbrado a decir que tenemos la piel dura, pero no, creo que hay momentos en los que nos tenemos que poner una armadura o un traje como astronauta para ver las cosas un poquito de lejos y no podemos permitirnos que nuestra piel sea la que no permita que nos lleguen los temas.

AG: Y no perder esa sensibilidad que en ustedes es súper importante.

DD: Sobre todo porque te genera empatía, imagínate todos los días en esta realidad terrible en la que estamos viviendo, tenemos que narrar historias de mujeres asesinadas, de hombres y de mujeres, de niñas y de niños desaparecidos, imagínate que perdemos esa sensibilidad, sería como hablar de un árbol que se cae, entonces no, cada caso lo entiendo como una historia, lo entiendo como una familia, que está esperando en casa y cada caso lo entiendo como un esposo, como una madre, que están llorando a la mujer a la que mataron, entonces sí, creo que es importante mantener eso.

AG: Creo que eso es algo que me encanta de ti, por que corremos el riesgo de pensar que solo son números y nos acostumbramos a hablar de las historias, como un número más y es importante esta parte que tú dices, de saber que hay una historia y un nombre detrás.

DD: Lo que me ha funcionado es ponerle rostro a las historias que estamos narrando y eso funciona en muchos sentidos, funciona para generar esa presión que necesitan las autoridades para ponerse a trabajar en los casos y quisiera poner un ejemplo de esto, ¿porque fue tan sonado el terrible caso de Debanhi Escobar, en Nuevo León?, porque todos conocimos esa última fotografía, la última que le tomaron y comprendimos que esa mujer que estaba



vestida así y así, minutos después vivió una cosa horrible, entonces yo cada vez que voy a contar una historia, que me entero de una historia o que me toca hablar de una historia de ese tipo, me gusta ver su fotografía, me gusta ver su rostro para entender y que me entre muy bien aquí, que era una mujer como yo, que puede ser mi hermana, que puede ser mi prima o que puede ser mi amiga, que puede ser mi madre y de esa forma tratar de expresar o de contar la historia de la manera más responsable posible.

AG: Sí totalmente, creo que es indispensable el reivindicar a las víctimas.

DD: Eso, entender que no importa cuál fue la razón por la que se fueron, salieron, estaban, no importa cual fuera el contexto en el que sucedió el feminicidio o la desaparición o lo que sea, hay que entenderlas como víctimas y que ellas o ellos

en el caso de los desaparecidos, no tuvieron la culpa y sus familias son las víctimas y respetar mucho eso, tanto a la víctima como a la familia.

AG: Llega el momento en el que tú ves el incidente del 11 de septiembre y tu entiendes que esta es tu pasión y que dices: “yo quiero estar ahí”, y a veces hay personas que no entienden cómo se siente la pasión, como definirías tú esta pasión que sientes.

DD: Te arde la sangre, ardes por dentro, en mi caso en específico es muy fácil detectarlo y para muchos me imagino, pero del que puedo hablar es del mío y en mi profesión es muy fácil, porque te arde la sangre, ves que sucede algo, casi siempre y desafortunadamente tragedias y te arde la sangre por estar ahí, por estarlo viendo y no es morbo, es un tema de querer estar ahí, de querer verlo, querer narrarlo, querer tentarlo, que nadie te lo cuente, ahorita estamos, en la zona de las Lomas de Chapultepec y a cincuenta metros de aquí, se cayó un avión en el que viajaba el Secretario de Gobernación, de ese entonces Juan Camilo Muriño y muchas personas más y yo estaba ahí y es que estaría genial que la cámara pudiera panear, pero ese edificio que está ahí con los espejitos sufrió daños y yo estaba ahí, a cien metros saliendo de una comida y eran las seis y cachito de la tarde entonces yo vi todo, lo vi y lo escuche, y he leído libros que hablan de este episodio de la historia de México porque fue un episodio trascendente, porque insisto, falleció el Secretario de Gobernación y varios personajes trascendentes de la vida política que tenían a cargo la guerra contra el crimen organizado, la teoría oficial es que fue un accidente, pero fallecieron personajes destacados de la política en un momento complejo de la vida pública de nuestro país y digo, he leído libros y he leído crónicas de gente que no estuvo aquí, ¿porque yo sé que no estuvo aquí?, porque yo estuve aquí y ellos no estuvieron aquí, porque cuentan cosas que no pasaron y nadie me lo cuenta, porque yo lo vi, porque yo llegué aquí dos minutos después de que se cayera el avión y lo vi caer y me fui en la madrugada del día siguiente, entonces eso, el decir a mí nadie me lo cuenta yo estuve, yo

vi, yo fui, yo lo viví, yo lo oí, yo lo sentí, eso es la pasión en mí y en lo relacionado a mi trabajo y es como cuando te gusta el futbol o te gusta algún deporte, eso que sientes cuando tu equipo mete un gol, cuando tu equipo pierde, cuando se hace una anotación esa es la pasión y la debes de sentir idealmente en cada uno de los aspectos de tu vida.

AG: Cuando yo te veo en la tele digo: esa es Danielle, y veo el resultado, pero vienes de catorce años de trabajo detrás en donde has tenido muchos retos y muchas situaciones y quizás algunos momentos ansiados y otros no, ¿la pasión ha sido una aliada para ti a través de estos años?

...es como cuando te gusta el futbol o te gusta algún deporte, eso que sientes cuando tu equipo mete un gol, cuando tu equipo pierde, cuando se hace una anotación esa es la pasión y la debes de sentir idealmente en cada uno de los aspectos de tu vida...



DD: totalmente, yo no sé cómo se vive la profesión, ni la vida, ni nadie de la gente, porque insisto solo hablo de mí y estaba pensando en que son muchos más años, pero no porque soy una joven.

AG: Claro

DD: No, no hubiera podido yo superar muchísimas cosas que han pasado, he sido y no quiero confundir a la gente, he sido muy afortunada, se me presentaron oportunidades increíbles, que a mucha gente, que también se las merecía no se le presentaron por asares del destino o por estar en el lugar correcto, en el momento correcto, por aliarte y por acercarte en el momento correcto, a la gente correcta, pero de todas esas oportunidades o muchas de estas oportunidades se me han presentado por esta pasión que tengo para las cosas y muchas otras cosas las he sabido materializar, por la pasión con las que las he vivido, eso en el sentido positivo, pero ha habido muchísimos obstáculos que he tenido en mi vida personal y en mi vida laboral, que si no sintiera de nuevo esta pasión de seguir viviéndolo, tal vez hubiera tirado la toalla, así que en mi experiencia es una de las principales características que me define, tal vez sea mejor hablar sobre alguien, sobre esto, pero si es lo que me ha movido y me ha hecho estar y tener cosas que hoy tengo.

AG: Gracias por compartir esto, y creo que me interesaría saber sobre, ¿cómo tú entiendes las cosas que vives que no salen como tú quieres, como retos, como fracasos o como ves tú esto?

DD: Pues lo veo como fracasos, pero no lo veo mal, esta como muy de moda hablar de oportunidades y de retos cuando, no, yo lo veo como fracasos por que las cosas que hago siempre las hago para que les vaya bien, desde algo personal, desde una relación personal, hasta un reportaje, hasta un proyecto de tele, hasta un noticiario y si no le va bien, es un fracaso, a mí me gusta ser muy clara y tener en la mente las cosas como son y de los fracasos literalmente se

aprende por algo, es que existe también esa frase y lo que hay que hacer es tener una autocrítica enorme, para entender lo que hiciste mal tú o lo que hicieron mal el resto de la gente o por que salió mal, porque si nos asumimos como un individuo solitario no tenemos duda, pero todo es de cierta forma un trabajo colectivo y cambiar las cosas, mejorar las cosas, también, pero asumirlas como fracasos y dejarlos muy muy muy guardados en tu memoria y no en el cajón del olvido para de ellos aprender.

AG: Creo que cuando tú tienes que dar la cara aun que tengas un mal día o estés triste o vayas con situaciones personales, creo que implica una situación de carácter el decir, debo mostrarme a pesar de que hoy no quisiera está aquí.

DD: Pero de profesionalismo, pero en todas las profesiones, pero bueno en mi caso no me puedo poner a llorar, pero en la oficina cualquier persona no puede estar llorando por que se peleó con el marido o porque estas triste y claro que es mucho más difícil, yo recuerdo hace unos años que falleció mi tío, mi tío era un actor muy reconocido y me toco dar la noticia a pocas horas, ósea yo salí del velorio y me senté en el noticiero asi de corrido pues y me tocó dar la noticia y obviamente lo único que yo quería era llorar ahí, pero no se podía, no pude, pero ahí si no veo diferencia en los trabajos, a veces cerrar la puerta de la casa y dejar los problemas ahí y hacer nuestras actividades de la forma más sensata posible aunque estés pasando por un mal momento imagínate un doctor que esta tenso que está en una situación de cirugía de corazón abierto, tiene muchísima más responsabilidad que yo y muchas otras personas.

AG: Estamos en un país donde ejercer tu profesión es una de las más peligrosas a nivel mundial, un país en donde ustedes están en riesgo en todo momento ¿tú piensas en esta parte?

DD: Sería injusto que diga que para mí, desde la comodidad de la Ciudad de México y de la



...a veces cerrar la puerta de la casa y dejar los problemas ahí y hacer nuestras actividades de la forma más sensata posible aunque estés pasando por un mal momento...

empresa en la que trabajo, es una complicación, pero me duele y me duele muchísimo, porque he conocido a muchos colegas que han estado en riesgo, porque he conocido a colegas de la estadística de colegas asesinados, en este país Javier Valdez, uno de los periodistas más reconocido en México que fue asesinado, en Culiacán, yo lo entreviste y me duele muchísimo, me indigna muchísimo y casos como el de *Ciro Gómez Leiva* por ejemplo la gente dice; ¿porque le dan más importancia al caso de *Ciro Gómez Leiva*?, lo que pasa es que en cualquier parte del mundo hubiera sido un escándalo como lo fue aquí, pero las autoridades hubieran actuado más rápido porque es uno de los periodistas más prominentes y más famosos de

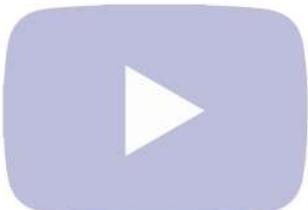
este país y por qué fue en la Ciudad de México y la cantidad de cámaras de vigilancia que hay en esta Ciudad, pero terminar con la vida o atentar con la vida de un periodista, es tentar con un pedacito de la democracia, el caso de *Ciro Gómez Leiva* nos hizo entender a todos que somos vulnerables, el caso de *Ciro Gómez Leiva* nos hizo entender que puedes hablar mal y no hablar mal, si no presentar o denunciar a un grupo criminal y que el grupo criminal puede llegar a ti con la facilidad con la que llegaron a *Ciro* en la Ciudad de México y no hay forma de comparar la manera en que yo vivo, con la manera en que viven los compañeros en el norte, que han tenido muchas veces que dejar de hablar de los temas de sus ciudades, por poner en riesgo sus vidas y la de sus familias, pero claro que me duelen los casos insisto, como los de *Ciro* y uno la piensa más para hablar de un grupo del crimen organizado y la impunidad es lo que más me dolió en las agresiones contra periodistas y todos los delitos

AG: Voy a cambiar a un tema mucho más amigable, que te causa sonreír, que es *Lucia* y que ha traído equilibrio a tu vida.

DD: Totalmente yo te lo decía al principio de la entrevista mi sueño hecho realidad, una bebida perfecta, fuerte, simpática que está creciendo increíble que me ha hecho tener las cosas en una perspectiva diferente y me ha hecho darme cuenta de las cosas que de verdad importan y que ha sido la misma razón, por la que me levanto a las cuatro de la mañana y termino de trabajar a las once de la noche, me pierdo de muchas cosas al irme de mi casa, muchas veces es terrible, pero sé que lo estoy haciendo por ella y de alguna manera también es una forma bonita de seguir echándole ganas al trabajo que siempre había sido mi mayor prioridad.



AMyCU



YouTube



SUSCRÍBETE

A portrait of Mariana Padilla, a woman with long dark hair, smiling and wearing a dark, long-sleeved, button-down shirt. She has her hands in her pockets. The background is dark.

Mariana Padilla

AG: Me gustaría platicar sobre tu libro, en dos sentidos, el primero obviamente la experiencia de escribir un libro y el segundo de escribir un libro en un tema que descubriste que tenías fallas impresionantes, que es el tema del dinero, ¿cómo fue este proceso de escritura para ti?

MP: Mira para mi escribir fue un viaje, descubrí que es una de las cosas que más disfruto hacer en la vida y me encantó porque es la otra manera de volver a vivir ciertas experiencias y poderlas compartir, entonces se volvió muy valioso el poder ayudar a otras personas, porque justamente lo que está en los libros es lo que yo hubiera querido saber cuándo empecé a hacer negocios, saber de inteligencia empresarial, pues me faltó y me falló y justo por eso yo quebré, entonces hubiera sido genial tener toda esta información pero hoy quiero que otras personas la tengan antes de que me cuenten como anécdota de tragedia, pero sí, fue uno de los viajes más extraordinarios, el poder escribir, el poder contar estas historias, pero sobre todo poder darlo en casos muy prácticos yo no pretendo ser una grande literaria, porque no tengo formación de escritora, son un manual de negocios y esa es la única pretensión que tienen, el tener casos prácticos para que cualquier persona pequeña o mediana empresa los aplique y le funcione.

AG: Tú tuviste que fracasar y empezar muchas cosas, muchas veces y más en nuestra cultura lo penalizamos mucho y consideramos como “ya lo hiciste y fracasaste ya no hay nada más que hacer” ¿Cuál es la mentalidad que tú adquiriste después de fracasar? Y como decidiste volver a intentar e intentar.

MP: Mira yo creo que esa idea, en la que te puedes equivocar, es una idea súper importante y yo me equivocaba porque va desde nuestro sistema escolar, en el sistema escolar en realidad de repente castigan el trato, porque si tú le dices a alguien que haga tu tarea de una materia en que no eres bueno te van a tratar mal y te van a regañar en tu casa y vas a tener problemas, pero eso es realmente lo que se tiene que hacer en la vida real, yo soy pésima en contabilidad y para eso hay contadores

y en la vida real alguien más va a hacer todo para lo que yo no sirvo o no soy buena o no sé, no puedo o no tengo tiempo, entonces este sistema aún nos obliga a memorizar conceptos, a no equivocarnos, a no hacer tantas preguntas y eso es todo lo que está mal con nuestro sistema educativo y no solo en México sino en gran parte del mundo, porque pocos sistemas educativos tienen un sistema distinto a este, normalmente son así y justo esto ha provocado que no nos estemos relacionado constantemente con el fracaso y deberíamos tener una buena relación con el fracaso, porque la mayor parte de nuestra vida vamos a fracasar y si lo trasladamos a nuestras relaciones personales la mayoría de nuestras relaciones fracasan y de repente encontramos una relación que funciona y entonces te casas o decides vivir con alguien, pero después de muchos fracasos y de muchas relaciones que no funcionaron y de personas que no te llevabas bien y lo mismo es en los negocios y lo mismo pasa en el aspecto del aprendizaje, hay muchas cosas para las que no eres bueno pero te das cuenta de que nunca las voy a hacer bien y de ahí saltas a otra cosa y es parte del proceso de como aprendemos a caminar, damos tres pasos y caemos y de repente ya di diez sin caerme y ya no me voy a volver a caer y está bien, entonces creo



la gente no tiene miedo al fracaso solo tenemos un rechazo a aceptar nuestros fracasos como parte del proceso hacia la manera que vaya bien.

que la gente no tiene miedo al fracaso solo tenemos un rechazo a aceptar nuestros fracasos como parte del proceso hacia la manera que vaya bien.

AG Oye yo sé que es muy difícil esta pregunta en el ámbito de resumir todo el conocimiento y la experiencia que adquiriste, pero aparte de tener tu libro ¿tienes algún otro consejo distinto en relación con el dinero o de la lógica empresarial para permitirte a lo mejor no fracasar tanto o hacerlo un poco distinto?

MP Mira, sí te diría número uno: el producto no importa, no importa que tengas un buen producto, seguramente puedes fracasar con un buen producto, muchas personas y empresas fracasan con un buen producto y muchos otros productos no sirven y son un éxito, dos: empieza a invertir desde lo que tengas, en el lugar en donde estés, con tu sueldo por pequeño que sea, empieza a invertir antes de emprender, antes de cualquier otra cosa, la inversión tendría que ser nuestra primera relación con el dinero y por último sana tú relación con el dinero y externar tu relación con el dinero es quitar estos tabús y todos estos dichos mediocres que tenemos en Latinoamérica de: “pobre pero contento”, “pobre pero honrado”, del “dinero no se da en los árboles” que además son falsos, cada dicho que tú me menciones de forma negativa hacia el dinero la realidad lo derrumba.

AG Me gustaría platicar un poco más de esta parte, sobre el querer más, tener ambición, de congeniar con estas ideas y separarnos de las ideas preconcebidas que ya platicaste un poco y creo que también incluye este sentimiento de queja y de mediocridad que tenemos todo el tiempo y de justificar la vida que tenemos hoy y tú dices que: “está bien tener ambición, está bien querer más, está bien trabajar duro por aquello que tienes y tomar la responsabilidad” y me gustaría escuchar estos conceptos de ti

MP Mira el quejarte de que no te va bien en la vida o en el matrimonio, en la escuela o lo que sea por alguien más te resta responsabilidad, entonces es muy fácil, porque si yo le echo la culpa a alguien por esto, por ejemplo Alejandra Gil tiene la culpa

por que yo no tenga éxito, entonces me quito una carga tremenda de encima porque entonces yo ya no soy responsable, ya hay alguien más que detuvo mi crecimiento, yo hubiera sido súper exitosa pero Alejandra estaba en mi camino y eso hacía que todo fuera gris y lo seguimos haciendo, le echamos la culpa al gobierno, a nuestros papás, al lugar donde estudiamos etcétera y entonces queremos que alguien más lo resuelva. El tomar el control de nuestro destino financiero, de nuestro futuro que tiene que ver con dinero, nos guste o no, es un acto de amor propio y no de amor a otros, entonces es un tema de tomar responsabilidad y de ser ambiciosos porque es importante, porque si el día de mañana yo dijera no importa y vamos a poner el ejemplo de un salón de clases, si yo a mis alumnos les digo no importa cuánto te esfuerces hay que ser justos y hay que ser parejos y a todos les voy a poner ocho, el que estudiaba va a dejar de hacerlo porque va a decir: “para que, sí me están poniendo lo mismo que al burro” y voy a tener una generación mediocre que va a decir: “no es necesario el esfuerzo, porque a todos les ponen ocho, porque hay pobrecito del que saco cinco y tú que sacaste diez dale los puntos para que él tenga siete y tu ocho” no tiene ningún sentido porque él que estudio y sacó diez, tal vez se desveló o tal vez es más talentoso, no lo sé pero se ganó el diez y lo único que estás haciendo es que él del cinco diga: “está bien el cinco, no importa, no tengo que hacer un mayor esfuerzo porque él del diez me va a dar puntos extras para que yo apruebe”, pero le estas quitando al de diez, entonces, ¿qué va a hacer? va a sacar ocho en el siguiente, entonces, creo que debemos fomentar en la sociedad el esfuerzo y eliminar la mediocridad porque lo contrario a la ambición es la mediocridad, el ser ambicioso es, quiero más de lo que tengo y hay que verlo desde adentro, que clase de persona tengo que ser para tener estos resultados y como me convierto en una persona distinta o quien tengo que ser para tener mejores resultados, para tener nuevos clientes, para vender mucho más, para hacer mejor mi trabajo y para que me paguen más, para que los resultados estén a la altura de la persona que soy y ser un mejor profesional, un mejor empleado, un mejor proveedor y cuando llego a esto tengo mejores resultados financieros y eso tiene que ver con la mediocridad de: “estoy bien, como, estoy medio vivo, tengo

una casita, un carrito que se descompone cada quince días, pero pues ahí le pongo un hilito” y esto produce una sociedad mediocre de un país donde la gente no está tomando la responsabilidad y somos muchos los que no estamos tomando la responsabilidad de querer una vida mejor y no la del rico, ni la del gobierno, si no nuestra responsabilidad financiera que tengo que aprender.

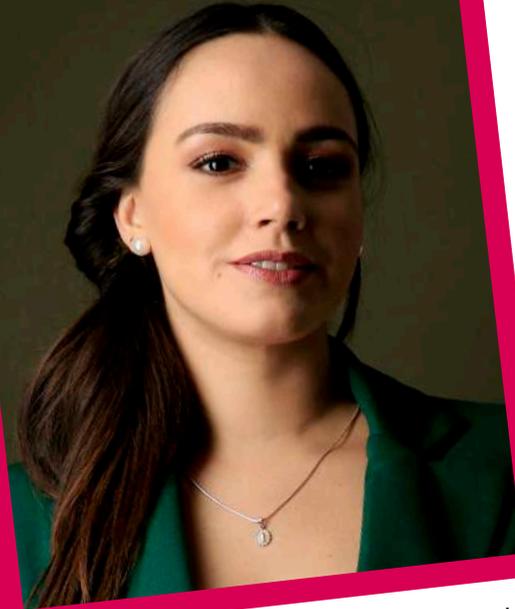
“““

Qué clase de persona tengo que ser para tener estos resultados y como me convierto en una persona distinta o quien tengo que ser para tener mejores resultados...



Viviana Leal

AG: En ocasiones creo que, existe presión de decidir ¿A que me voy a dedicar?, ¿qué es lo que voy a hacer? ¿Cómo se siente la pasión de decir esto es lo que quiero?, ¿cómo tú reconociste, cual era tú pasión?



VL: Bueno la verdad es algo muy chistoso, me parece que a mí lo que me pasó fue que, de ver crecimientos en la televisión que yo decía ¡que padre, yo quiero hacer eso! Y cuando fue la cobertura del sismo del 2017 yo estaba en la Universidad yo tenía claro a lo que me quería dedicar, pero cuando vi a Danielle reportando, dije “yo quiero ser como ella” y pues curioso, porque después terminó siendo mi jefa y tengo una relación increíble con Dani, es padre porque creo que cuando tu tienes tu objetivo muy claro o por ejemplo un sueño como lo fue para mí el tema de: “me quiero dedicar a la conducción y quiero llegar a dar las noticias en el televisión”, es padre el saber que lo estas logrando, el tener una meta muy clara te abre el camino de saber, qué es lo que tienes que hacer, porque muchas veces y me pasó con muchos compañeros de la universidad, estaban muy perdidos en a que querían dedicarse, si realmente era el periodismo o realmente era la publicidad y para mí siempre fue muy claro, no me costó trabajo saber y buscar trabajo en donde tenía que hacerlo.

AG: Hablando un poco de los errores creo que a veces nos marca demasiado el cometer errores y en tu caso creo que tiene un peso aun mayor por que técnicamente no tienes derecho a cometer errores, ¿Cómo manejas tu esta parte del estrés y la presión? y ¿cómo haces para entender que a final eres humana?

VL: Yo creo que el día que, cometí mi primer error, yo llevaba como dos meses haciendo la voz del resumen de noticias y cometí un error y digo un error tampoco así muy grave ni nada, pero ese día

entendí que tenía que hacer el doble de mi esfuerzo para no cometerlos, entonces para mí es muy, muy importante checar muy bien mi contenido y checar muy bien lo que voy a llevar en el resumen y checarlo el triple de veces si es necesario para no volver a cometer un error y creo que eso me ha permitido ya no

volver a cometer un error, al final del día somos humanos claro y también me pasó cuando empecé a salir a cuadro, que al final del día empecé a ver que, cuando yo me equivocaba en vivo, que hay veces que el pronter o lo que sea, te puedes equivocar en cualquier palabra, yo me ponía muy nerviosa, hasta que entendí que si tú lo haces natural no tiene por qué estar mal y yo me empecé a dar cuenta que a todo mundo le puede pasar el cometer un error, entonces creo que siempre estoy muy concentrada en decir las cosas como son y para tratar de no cometer errores, pero también estoy consciente de que si lo cometo no pasa nada, que puedo corregir mi error, sobre todo ahora que doy el resumen a cuadro y en vivo, porque evidentemente cuando yo lo grababa en voz pues si me equivocaba lo podía volver a grabar y aquí eso no pasa. Pero creo que saber que tengo que checar el doble la información y que mi información es la correcta, que lo que voy a decir es correcto, me hace estar un poco más tranquila cuando doy el resumen.

AG: Si claro todo tu trabajo previo, al final cuando tu presentas está segura de lo que ya fue tu preámbulo

VL: Si al final yo llego a las cuatro de la mañana a televisa, más menos y me pongo a hacer el resumen, checo y checo la información, checo las primeras planas, checo las notas de los reporteros, es mucho trabajo alrededor de todo el resumen, lo que digo a cuadro, pero al final son dos o tres horas lo que yo le dedico al resumen para que todo salga bien, por eso mis horarios son tan complicados, me despierto todos los días a las tres



de la mañana porque yo estoy muy comprometida con hacer bien mi trabajo, a lo mejor me podría despertar un poquito más tarde, pero no podría dedicarle el tiempo que le dedico a mi resumen y a mi redacción y a lo mejor podría cometer errores pero por eso me sigo despertando a esa hora para no cometer ningún error.

AG: Muchas gracias por lo que compartes y creo que es muy importante, porque solemos pensar que las cosas son más sencillas, ósea a lo mejor nosotros te vemos en ese lapso de hora y media y decimos a mira súper práctico nada más va, se para y responde, pero hay todo un trabajo detrás y creo que la excelencia tiene que ver con todo el trabajo que hay detrás de lo que la gente vemos, ¿no crees?

VL: Totalmente, si la gente talvez pensará que a mí me hacen el resumen y nada más me pongo, pero no, realmente creo que todo el mérito de todo el resumen es que lo hago yo, a mí nadie me lo escribe, yo redacto y creo que es lo más importante y la responsabilidad que tengo es enorme, el darlo en cuadro es padrísimo y me encanta.

AG: Y justo esta parte que comentas, era hacia allá adonde quería hacer mi siguiente pregunta, sobre la responsabilidad, porque hace rato lo decías muy bien algo que tú dices está impactando a millones de vidas y está creando incluso el criterio que tenemos como país respecto a nuestra sociedad, entonces tú ¿piensas en esta parte?, ¿para ti es importante?

VL: Muy importante y creo que la manera de mejor hacerlo es; haber yo todos los días estoy viendo noticias y leyendo noticias y trato de estar lo más informada que pueda porque también es bueno y es importante el saber que está en la opinión pública y que es lo que les interesa a las personas, entonces para mí es sumamente importante poderlo llevar acabo en mi trabajo, entonces creo que si tengo una responsabilidad, como el noticiero en general tenemos una responsabilidad de informarle a todos los ciudadanos lo que está pasando, no solo en el ámbito político, también mundial y todo, porque al final del día es todo lo que nos rodea y yo trato de siempre estar sumamente informada para poder transmitir eso que se, porque también puede pasar que no esté tan interesada en los temas o que no estés tan informada y pues solo transmites la noticia como es, pero creo que si estas más informada te abre las puertas a decir las cosas como son y creo que también eso ahora que estoy en radio, también lo veo mucho más, es decir, a mí me gusta más la televisión, pero creo que el radio me ha abierto las puertas a comentar la noticia o puedes comentar sobre un tema, cosa que no pasa en televisión, porque está informando tal como es la noticia, pero en radio si puedes comentar y dar tu opinión como periodista y siempre de manera objetiva, cosa que a mí me encanta

AG: hablando un poco de hábitos, dices que te levantas muy temprano, que otros hábitos tú dirías que han contribuido a lo que estas cosechando ahorita

VL: Pues mira, la verdad es que, a mí me encanta correr y yo siempre he relacionado como mi vida corriendo, por así decirlo, cuando yo corrí mi



primer maratón me di cuenta que me generaba una sensación de esfuerzo y de satisfacción que nunca había sentido en mi vida, entonces yo así veo mi vida, yo siempre me pongo una meta y un objetivo y quiero cumplir con ese objetivo como cuando cruzo la meta de un maratón o de un medio maratón, empecé con medios maratones y cuando corrí mi primer maratón fue increíble y la mejor experiencia que allá vivido, porque llegar a esa meta en el maratón me costó muchísimo trabajo pues correr cuarenta y dos kilómetros 195 metros es muy complicado y también es una gran sensación que para todos los que nos van a escuchar y han corrido un maratón me van a entender, ósea cuando llegas a la meta de ese maratón es algo inexplicable, te platicaba Ale que yo trato de correr todos los días y obviamente salía del noticiero y me iba a correr y dependía de lo que me tocaba correr pero para mí era como esa sensación de sacar ese estrés, la presión y todo se relacionaba con correr y claramente es un hábito para mí, ahora con radio es un poco complicado por mis horarios porque hay veces que estoy muy cansada y no me da para correr, pero trato de hacerlo porque a mí me encanta y la experiencia de correr un maratón es increíble y nunca nada en mi vida lo va a cambiar porque es la experiencia más satisfactoria que yo he tenido en mi vida y lo relaciono mucho con el tema laboral y con cómo me veo en el trabajo.

A close-up portrait of a young woman with light brown hair styled in a bun, smiling warmly. She is wearing a black top and has her hand resting near her chin. The background is a plain, light grey.

Lucía Madariaga

Actriz y cantante

AG: me platicaron unos pajaritos que en el proyecto en el que estas hoy es un proyecto que llevabas esperando mucho tiempo y que ha sido como un objetivo cumplido para ti, pláticame un poco de este proceso de la obra en que acabas de incorporarte

LM: Si mira les comento a tus seguidores que recién entre a un musical mexicano del cual todos nos identificamos con él, porque habla de una época de México que son los ochentas que se llama “Mentiras el musical” de México, estoy en el papel de Daniela y tiene un mes más o menos que yo me integre.

AG: Cuando trabajamos, muchas veces nos enfrentamos fracasos o en este caso que lo intentaste en varias ocasiones, como manejas esta parte de los fracasos o de los “no”, por que tu profesión así es, siempre están en casting y en muchos de esos castings son entre comillas rechazados y tienen que vivir con esa parte ¿Cómo haces tu para solventar estos no?

LM: Si mira igual te cuento un poco, yo empecé a audicionar hace ocho años, yo tenía unos diecisiete más o menos y mi primer audición fue por un concurso que salió por parte de mentiras sobre “haz tu video” y el que tenga más likes podrá venir a hacer una audición y yo estaba en la prepa y recuerdo que bajaba a la licenciatura y me saltaba las clases y les decía a los maestros, “por favor dígalos que voten por mí” y ósea yo de verdad a todo mundo le decía que votará por mí y si fui de las más votadas y llegue a las audiciones, pero ya de ahí no paso y a partir de ahí yo seguí picando piedra y como tú dices hubo muchos no, no, no, ya ahorita comprendo que todo tiene un proceso y del porque las cosas llegan en su momento, por que a partir de eso, de los no, para mí no fue “un no ya bye” a partir de esa primera vez cuando salían las audiciones yo estaba ahí y me prepare y si uno no se queda es porque no era el momento o te faltaba trabajar más, incluso en tu mente, en cosas actorales, en cosas vocales, entonces llega cuando tiene que llegar y así yo lo veo y estoy contenta.

AG: Oye me gustaría ahondar en todos los años que llevas en proceso, porque a veces cuando vemos que la gente empieza a tener éxito, pensamos cosas como ¡A qué buena suerte tiene esa persona! Y sin embargo, es todo un proceso ¿cuál es tu punto de vista sobre los hábitos? ¿Qué es lo que haces constantemente? ¿cuál dirías que es la parte de tu rutina que te ayuda llegar al éxito? O que te ayudan a concluir con estos objetivos que ahora tú tienes.

LM: Pues primero que nada estudiar es lo primero, porque yo en un principio quería dedicarme al teatro musical y cantaba porque siempre he cantado y llegue a una escuela que se llama Artestudio, ahí conocí a muchos maestros impresionantes, a mí me da mucho miedo la actuación en sí y es que no, para mí no es eso y ahí caí en cuenta de que de verdad necesitas actuar y ese ya es un consejo que ya le doy a todas las personas que quieren entrar al teatro musical “tienes que actuar”, no basta con cantar bonito, tienes que tener una preparación en este aspecto, yo estuve tres años ahí estudiando actuación, canto, y danza, y no dejo de prepararme, ahorita justo estoy en una compañía que cree con muchos alumnos de esta escuela Artestudio y un profesor que se llama José San Pedro, estuvimos haciendo una obra que se llama “Incendios”, es mi primera obra de texto y lo hicimos con alumnos, pero si fue algo profesional, estuvimos nominados como mejor musical y yo estuve nominada a mejor actriz de soporte y fíjate que todo ese año que yo estuve con Incendios fue toda una preparación para hacer esa obra porque es muy densa y a lo mejor yo ya no estaba en clases, pero si estuvimos entrenándonos juntos o sea de estar de lunes a viernes de ocho de la mañana a ocho de la noche, ensayando y ensayando y practicando los ejercicios para antes



de una escena y yo creo que cualquier cosa te prepara, incluso la observación, esta carrera es de observar muchas cosas y llegó un momento justo cuando yo estaba estudiando que yo tenía que ver una obra mínimo a la semana de teatro o teatro musical y cualquier cosa relacionada con el arte y eso me ayudo muchísimo, me abrió el panorama de lo que es la actuación, sabes, entonces creo

que lo importante aquí es estudiar tanto canto, actuación, danza y observar y observar incluso a la gente porque para crear un personaje es muy interesante ver a la gente, ir a museos, ir a obras de teatro, ir al cine, ósea creo que todo o cualquier cosa nos puede ayudar para esto.

AG: Y justo quería que me hablaras del proyecto del cine, porque obviamente los ritmos son totalmente diferentes de estar en teatro y me imagino que fue un buen reto el cambio, ¿Como viviste tu esta transición de un ámbito a otro?

LM: Me llegó de sorpresa y fue hermoso de verdad justo en esta obra de Incendio llegó un director de cine que se llama Marcelo Tovar, me escribió y me dijo “oye te vi en Incendio y te hablo para una película” y no me lo creía de verdad, ya hice el casting con unos amigos también y me quede y fue una experiencia única y sí, todo es diferente, tal vez la esencia de la actuación sigue siendo la misma, pero hay más distracciones porque hay cámaras aquí todo el tiempo (señala su rostro y torso) y tú en la actuación debes de estar con tu compañero, pero si es complicado estar sintiendo aquí los camarógrafos y las distracciones de: “corte” y eso no pasa en teatro, porque tú entras en el teatro respirando y de ahí que fluya la obra y si te equivocas pues ni modo tienes que seguir la función y en el cine no, entonces a lo mejor estas súper inspirado y algo pasa y “corte” y otra vez es como volver a retomar esas sensaciones, entonces si esta complicado la verdad y los llamados también son muy temprano y a mí me tocó grabar en Tlaxcala, entonces estuve fuera de casa como un mes y es interesante, conoces gente de otros medios que solamente ha hecho cine y es también observar, me tocó estar con Silvia Navarro de hecho somos hermanas en la película y yo siempre trataba de observar mucho a la gente y ver sus métodos de antes de entrar a escena porque cada persona utiliza herramientas distintas y observar y decir: “esto me sirve y esto me sirve y voy a intentar hacerlo”, está muy padre y me gustaría seguir indagando en este género de cine o de una serie y quiero hacer muchas cosas y no solo enfocarme en el teatro o en el teatro musical si no abrir mi panorama.



“ ”

Para crear un personaje es muy interesante ver a la gente, ir a museos, ir a obras de teatro, ir al cine, ósea creo que todo o cualquier cosa nos puede ayudar...

AG: Oye a veces los vemos a ustedes detrás de la pantalla o en el escenario o tal vez en la película, pero ¿Quién es Luci cuando nadie ve?

LM: Pues me siento una persona normal, me gusta meditar, soy una persona muy sensible, me gusta nadar, de hecho ahorita estoy metiéndome en la natación, porque tuve un problema de la espalda desde hace año y medio y está ahí como latente, ahorita ya estoy saliendo, pero me orilló a dejar de bailar y eso es algo que me dolió y yo ya no me quiero enfocar a la idea de que no puedo bailar, ósea como yo decreto estar en Mentiras, ahora decreto que voy a regresar a mi vida normal, porque a mí me gusta, hacer ejercicio y ahorita si me siento un poco limitada físicamente, pero estoy trabajando, estoy meditando estoy haciendo ejercicios diarios de fisioterapia para poder salir de esto pronto, porque si creo que es un tema que me afecta y está latente en mi vida porque me limitó muchas cosas, entonces estoy enfocada ahorita cien por ciento a mi salud.



Alejandra Ropre

AG: Oye Ale, tu iniciaste en el gaming y así es como has estado haciendo la dinámica de hacer tu vida pública y actualmente uno entra a Instagram y puede ver muchas facetas de tu vida, pero ¿Quién es Ale cuando nadie más la ve?, ¿Cuándo estas tranquila en casa?

AR: La verdad esa es otra buena pregunta Ale, porque siento, que hay veces que la gente cree que me gusta mucho salir y soy muy extrovertida, por lo mismo que platico mucho en mis streams y me encanta platicar y si puedo ser esa persona, pero yo soy muy tranquila, ósea me encanta también estar en mi casa, en momentos leo un poco o preparando más contenido o también uso mucho ese rato para relajarme, porque también llevo un ritmo rápido, por lo mismo que tengo varias facetas ahorita y es que cuando tengo tiempo libre aprovecho, para relajarme o ahorita que estoy aprendiendo a mezclar música, ando en eso y entonces aprovecho también.



Es como un propósito el poder compartir algo bueno, algo positivo...

AG: Ale, leí que comentaste que cuando la gente que les ayudaste sientes que te acercas a tu misión ¿Cuál es esa misión que tiene Alejandra?

AR: Pues es como un propósito de poder compartir algo bueno, algo positivo, creo que en la vida hay tantas cosas que se hacen virales que no te dejan nada, nada bueno, ni un mensaje o algo que te inspire o algo que te motive a hacer algo porque obviamente todos tienen diferentes intereses, entonces si yo puedo o si dije algo, que a lo mejor tú en tú perspectiva dices: “tiene razón y déjame tomar las riendas de mi vida” y te alienta a dar el primer paso de aquella meta que tengas, está por ahí, el proceso de ir aprendiéndolo y el compartirlo, es parte de mi propósito.

AG: Oye, ahorita durante la entrevista y en comentarios anteriores hablas de tu propia esencia y entiendo que para ti es algo muy importante que ayuda a separarte o a destacarte de los demás en todas las áreas en las que estas ¿Por qué es tan importante la autenticidad? y ahí déjame hacer una aclaración Ale, creo que socialmente estamos acostumbrados a ser parte de un grupo, y nos gusta ser parte de un grupo y nos gusta sentirnos aceptados por un grupo, entonces cuando tú dices hay que ser auténticos, relativamente y entre comillas estas queriendo ir en contracorriente ¿Por qué la autenticidad?

AR: Pues autenticidad, no diría que sea hacer lo contrario a los demás, que eso es algo disruptivo y creo que lo llevo mucho en mí, esa parte disruptiva, como tú dices es natural que queramos pertenecer, pero desde chiquitos nos enseñan a pensar de esa manera, porque sí, es conectar con las personas a tu alrededor y considerar todo para un bien común, pero si estás haciendo algo en lo que estas en confianza, que estas contento y no lastimas a nadie, pues ¿porque no?, ¿quién te dice que no puedes?, entonces esa autenticidad es más por ese lado que estés contenta haciendo lo que te guste, sin

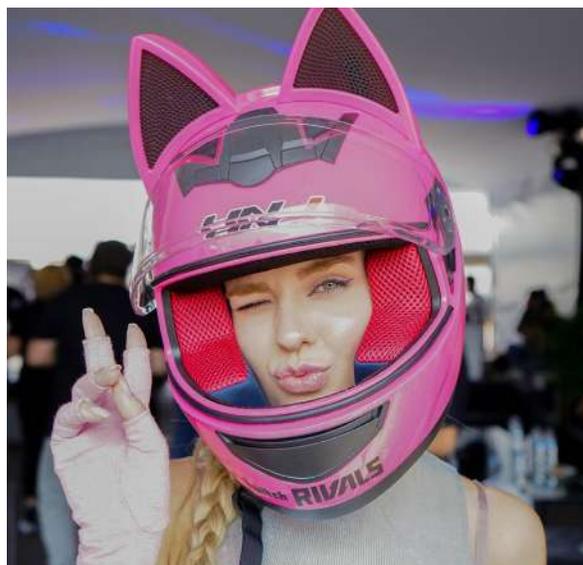
importar si te juzgan o si te critican, porque eso es como un reflejo de alguien que quiere atreverse y nada mas no lo hace, entonces la autenticidad es como esa parte, de sentirse a gusto y atreverse a ser tú, no tanto en ir a la contra.

AG: Oye y en este proceso de crecimiento ¿cuál es la cosa que tú dirías que ha sido más fuerte para ti o más dolorosa, o más compleja de superar?

AR: Pues más dolorosa es definitivamente el ver como personas se van de mí, porque no piensan igual que yo y no tanto por eso, yo sé que todos pensamos de diferentes maneras y si alguien no lo ve y que no pueda respetar para convivir, pues eso es triste, pero también algo muy fuerte puede ser que a veces las posibilidades son más limitadas por razones diferentes en la familia, pero yo al céntrame en mí y a lo mejor hay personas que lo piensan egoísta, ósea, el ver por ti, de ¿qué quiere Ale?, ¿cómo lo va a lograr? puede ser algo que no le puede gustar a alguien más. Son cosas dolorosas que a lo mejor lo dije en forma general, pero yo creo que eso sería lo que más y también he notado que he conectado con más amistades también, muy buenas y de verdad genuinas y eso es algo muy bonito.

AG: A veces estamos aferrados a costumbres o a personas o a hábitos que teníamos en el pasado, porque a mí me gustaba ir a comer a ese lugar o yo adoraba a esa amiga o adoraba a esa pareja y nos estamos deteniendo del flujo de las cosas y hay gente del otro lado o la otra versión de nosotros mismos, que también vale mucho la pena y no estoy diciendo que la otra gente del pasado no lo valga, simplemente estoy diciendo tal vez ya cumplieron su ciclo.

AR: Así como lo dijiste estuvo perfecto, no todas las personas que están en tu vida están para quedarse siempre, si no que de alguna manera aprendiste algo y estas en otra etapa pero no significa que estés haciendo las cosas mal, si



“ ”

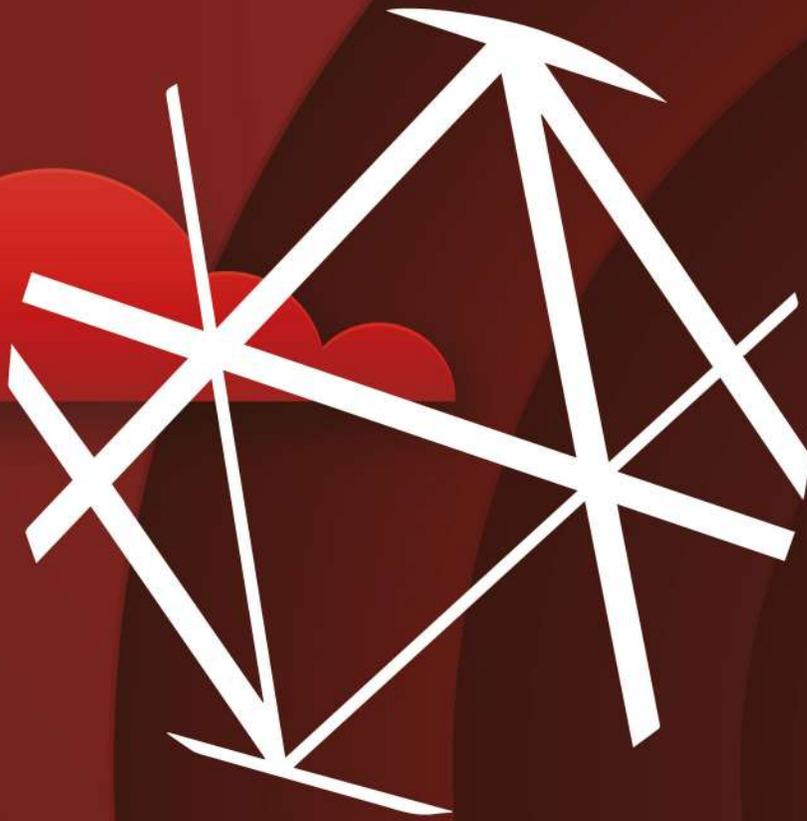
Entonces esa autenticidad es más por ese lado que estés contenta haciendo lo que te guste, sin importar si te juzgan o si te critican, porque eso es como un reflejo de alguien que quiere atreverse y nada mas no lo hace, entonces la autenticidad es como esa parte, de sentirse a gusto y atreverse a ser tú...

no que estas encontrando nuevas posibilidades y nuevas personas que te pueden dejar algo bueno o que aporte.

AG: Bueno eso fue lo más doloroso, ¿Qué ha sido lo más genial que has descubierto en este proceso?

AR: Lo más genial puede ser la parte disruptiva, porque creo que me he divertido mucho, viendo todas estas facetas mías, que a lo mejor son pasiones que siempre quise explorar, pero hay algo como de adrenalina de querer hacer las cosas diferentes y es algo muy placentero, entonces todo, si un día estoy con mil cosas, por más que me canse y todo, yo misma me puse en esa posición sabes, porque quiero lograrlas y la sensación de haber logrado algo, terminar mi día y decir no manches hice lo que tenía planeado, para mi es algo de lo mejor, entonces es bien padre.





ZAX

MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



Ranas

¿Existe una rana invisible?

Por: Juan Carlos Arredondo

salinas_juancarl

Juan Arredondo

Las ranas son animales vertebrados que pertenecen al grupo de los anfibios (del griego ambos medios), que se pueden encontrar en el agua y en la tierra, pero pertenecen al orden de los Anuros que se caracterizan por no tener cola y ser achatados.

¿Cuántas especies de ranas existen?

Existen más de seis mil seiscientas especies de ranas diferentes de todo tipo de colores, entre las que sobresalen, la rana arbórea de ojos rojos, la rana dardo venenosa azul, la rana venenosa dorada, la rana de leche amazónica o la rana Goliat, a pesar de que las ranas son normalmente inofensivas existen muchas que son altamente venenosas y que son identificables por que tienden a tener colores intensos.



¿Existe una rana invisible?

Existen alrededor de 150 variantes de las ranas cristal y una de ellas puede volverse casi invisible, pues concentra su sangre en un punto específico de su cuerpo, dejando ver parte de sus intestinos y corazón, por lo que se convirtió en punto de investigación, dado que, al mover su sangre a un solo punto sin sufrir por la coagulación de la misma, podría ser la clave para entender el mecanismo de coagulación de la sangre en humanos.



¿De qué se alimentan las ranas?

Las ranas son animales carnívoros sin importar la variante de las mismas todas suelen comer grillos, moscas o cualquier insecto que encuentren en su habitat.

¿Cuánto pesa y mide una rana?

Las ranas debido a su gran variedad las podemos encontrar de muchos tamaños y pesos pues la rana más pequeña encontrada ha llegado a medir 7 milímetros, mientras que la más grande puede rebasar los 30 centímetros y de pesos pueden encontrarse desde los 5 gramos, hasta más de los 500 gramos.



¿En qué se diferencian de los sapos?

Los sapos al igual que las ranas pertenecen al orden de los anuros pues son anfibios sin cola y achatados, pero suelen ser más gordos, con piel más seca gruesa y tienen verrugas en los lomos, además a diferencia de ellos, las ranas tienen extremidades más largas lo que las hace mejores saltadoras mientras que los sapos prefieren enterrarse en la tierra húmeda.



¿Qué es la respiración cutánea?

Las ranas para adaptarse a terrenos acuáticos y terrestres, tienen dos formas de respirar, una es por medio de los pulmones y la otra es a través de la piel, pues las propiedades de su piel permiten el paso del oxígeno desde el exterior hasta su sangre.

¿Cómo se reproducen?

Las ranas utilizan la fecundación externa, en la cual las hembras ponen los huevecillos en el agua para que los machos los fecunden y se lleva este proceso fuera del organismo de las hembras.

¿Cómo presenta su metamorfosis?

Las ranas sufren un cambio desde su nacimiento hasta su edad adulta que se llama metamorfosis, la cual

consiste en que, al nacer las crías son llamadas renacuajos y carecen de extremidades y tienen cola, pero alcanzando su edad adulta cambian a tener extremidades largas, pierden la cola y toman su forma final, la cual es achatada, quedando muy diferente a su nacimiento.

¿Cuánto puede saltar una rana?

Sería difícil el decir una distancia, pues al haber tantos tipos de ranas las distancias varían mucho, pero si la medimos en proporción a su tamaño las ranas pueden saltar hasta treinta veces su tamaño.

¿Están en peligro de extinción?

Muchas de estas ranas están en peligro de extinción, pues son muy susceptibles a los cambios en sus entornos, además pequeños cambios pueden ser mortales, sobre todo necesitan pureza en el agua ya que pasan gran parte de su vida cerca de ella.

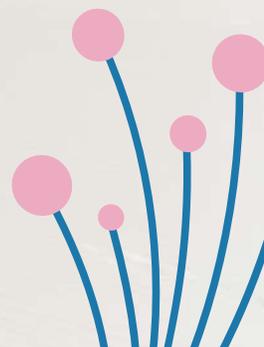




SER MUJER...



Juan Carlos Sánchez
@ jc_santa71
f JC SanTa
Blog letras-francas.blogspot.com





“Detrás de un gran hombre hay una gran mujer” rezaba el dicho que, naturalmente fue creado en los “años de oro” del machismo mexicano. Sí, no solamente hay una gran mujer detrás, también las hay delante y lo mejor, al lado de cada gran hombre. Estas letras son un pequeño homenaje a las mujeres que siempre han sido pilar de una sociedad mexicana que está dejando de ser arcaica, para volcarse en pos de un mejor futuro. Esto va plasmado a través de mis vivencias y mis experiencias y no dudo que más de uno de ustedes, queridos lectores, encuentre alguna semejanza con esa mujer a quienes ustedes conocen, o con esa mujer que son ustedes. Agradezco desde el alma el favor de su lectura.

Hace muchos años, una mujer descendiente de migrantes libaneses, encontró el amor en un joven médico criollo, hijo de migrantes españoles, y con él formó un hogar en México. La vida les bendijo con siete hijos, un rancho, una casa, un consultorio, una droguería (ahora son farmacias) y con el cariño de muchas personas en el pueblo aquel del estado de México. No había en el pueblo quien no tuviera algo que ver con el doctor, ya fuera por una operación de caritativa emergencia, por una consulta y medicamentos pagados todos con cerdos y gallinas y leche,

pero más con el agradecimiento sincero de los pacientes. La esposa del doctor hacía las veces de su asistente - cuando no estaba en su casa cuidando a los críos, que para eso estaban las nanas - y procuraba igualmente a los enfermos que a sus familiares teniendo siempre palabras de aliento además de un jarro de café y un pan. Tenían muchos compadres y no les faltaban reuniones en la high society de aquel entonces, pero tampoco enfermos a varios kilómetros de distancia que eran socorridos tras largos viajes en un viejo Ford T.

“

Quando una mujer te hable, escucha lo que te dice con los ojos.

Víctor Hugo



Una mala noche, un médico envidioso de otro poblado hizo que la espalda del doctor recibiera varias balas disparadas por su odio, a través de engaños acerca de un presunto atropellado que traía en la parte trasera de su auto. “¡Dios!” fue lo único que alcanzó a decir. Este hombre murió dejando a su viuda sin saber hacer nada y con siete hijos a los cuales mantener. ¿El rancho? Fue vendido. ¿La droguería? Las cuñadas de rapiña la dejaron sin nada. ¿El auto? Desapareció. La familia rota quedó prácticamente en la calle, sin manos amigas que en algo pudieran ayudar, sin una palabra de aliento, sin un jarro de café y un pan. Hubo que tomar decisiones y los hijos no dejaron de estudiar. La viuda y sus hijos mayores verían que hacer, pero nada faltaría para aquella familia deshecha por las balas. Gracias a ese esfuerzo de aquella mujer que no sabía hacer nada, que era la esposa del único médico del pueblo, sus esfuerzos lograron hijos profesionistas: entre la medicina, los números y las leyes. La mujer se convirtió en suegra y los yernos y las nueras la adoraban, se convirtió en abuela y fue la adoración de los nietos (nadie hacía mejor que ella los huevos estrellados con forma de luna menguante. Vivió siempre pendiente de sus seres amados, siempre presente en todos los momentos y en todos los eventos de alegría y preocupación de la familia y cuando se fue, lo hizo dormida en una cama de hospital, cuando solamente iba a una revisión de rutina. Ya no está, pero sigue presente.





“

Un hombre nunca muestra su fuerza tan bellamente como cuando respeta la dulzura de una mujer

Douglas William Jerrold

Hubo quienes no continuaron sus estudios para apoyar a su mamá, para lograr que “el bien común” fuese hecho a la medida de los tiempos. Una de esas personas que decidieron apoyar a su mamá en lugar de continuar con sus estudios, fue la tercera hija de Tila y Rodolfo. Supo que tenía que apostar para ganar y así lo hizo. Solamente tenía terminada su escuela primaria cuando su papá se fue, ella tendría unos diez, once años y una caligrafía hermosa, y una memoria prodigiosa que la hizo aprender varios poemas clásicos y ser llamada la pequeña declamadora de América por un monstruo, un tal Manuel Bernal; sí, en torno de una mesa de cantina... Tuvo que aprender a usar un conmutador para trabajar a una distribuidora de medicamentos, y lo mismo una máquina de escribir y vaya, todas esas herramientas que hoy ponen contra la lona a cualquier tecnológico aprendiz de trabajador. Jornadas largas que valían la pena al saber a sus hermanos estudiando, a su madre sin tantos apuros, a la familia unida a pesar de las distancias. Conoció a un humilde mecánico que la amaba de verdad, que después de un noviazgo de once años (sí, lo mismo pensé), fue parte de su vida en común por más de treinta. Un accidente laboral que estuvo mediato de dejar inválido al hombre cuando su hijo mayor tendría cinco años, puso a prueba su fuerza y su empeño.

Días y noches en el hospital, en su trabajo, en su casa, partiéndose en varias partes para no hacer falta en ningún lado, llorando con su café, llenando su bata de angustias y las vidas de sus hijos de amor y de sonrisas. Su familia de origen siempre estuvo presente apoyándola, así como ella los apoyó para que tuvieran una profesión, un patrimonio, una vida. Piñatas y fiestas y niños en las fiestas de cumpleaños, abrazos con margaritas llenos de ese silencio que reconforta, de centenarios regalados para que no faltara nada sobre la mesa, de apapachos, caricias al alma, de solidaridad y de amor para no extrañar tanto a Juanito. El tiempo trajo sorpresas y sonrisas y una ambulancia regresó con la pareja a su casa. Durante la convalecencia - “Puede que camine si se le opera. O no. El riesgo es cincuenta cincuenta” - dijo el médico. Pudo más la fuerza del amor, de la voluntad, del tezón que el bisturí.





La medida de cualquier sociedad es cómo trata a sus mujeres y niñas

Michelle Obama

Los hijos crecieron, pero ella siempre estuvo presente, en sus buenos y malos momentos, siendo cómplice a veces, otra amiga, consejera en otras, pero siempre mamá. A pesar de que dejó de bailar, que sus agujas de tejer la extrañaban, que el tequila se añejó aún más, ella dejó de sufrir y se fue una tarde de febrero. Su amor, sus consejos, sus abrazos siguen en la gratitud de quienes la conocieron y de quienes la quieren a pesar del tiempo, a pesar de que no la conocieron en persona.

Son dos historias de mujeres que demostraron que un hombre no las hizo grandes, porque ellas fueron no grandes, sino enormes desde siempre. No siempre sus historias fueron de éxito y no siempre estuvieron acompañadas. También se rompieron y lloraron presas del desconcierto y el desánimo, pero no se dejaron caer, no se permitieron el tiempo para que las miraran llorar. Siempre, en silencio, siempre en soledad más no abnegadas, porque supieron exigir, porque no guardaron silencio, porque ejercieron su derecho a ser y a estar, porque tuvieron la templanza para resolver situaciones que a otros se escapaban de sus manos, porque su corazón se rompió y fue roto, porque amaron sin medida y para hacerlo primero tuvieron que amarse sin freno. Las protagonistas de estas historias fueron mi abuela Tila y mi mamá Caro, pero pudieron llamarse Ceci, Lola, Estela, Lupe o como sea, porque son mujeres que desde su anonimato están dejando huella a sangre y fuego sobre su presencia, la presencia de las mujeres en la vida no solamente de los hombres, sino de la sociedad a nivel mundial.

“”

Las mujeres verdaderamente poderosas no explican por qué quieren respeto. Simplemente no involucran a alguien que no se los da.

Sherry Argov





No voy a hablar acerca de los temas de igualdad y paridad, pues algunos términos son mal comprendidos y terriblemente mal aplicados para mí, y no se trata de analizar el contenido de las leyes tan absurdas y perniciosas de nuestro país. Hay que darse una breve vuelta a la historia, para darse cuenta que siempre una gran mujer ha aparecido en los momentos cumbres y estudiar un poco las circunstancias que hicieron tan especial su participación en esos giros. No solamente un país tiene historia; también nuestras familias y esa historia ha comenzado con una mujer, necesaria y afortunadamente con una mujer y así será hasta el fin de los tiempos: madres, esposas, hijas van a dar el empuje y van a dejar marcas tan profundas como los abismos en que las hemos sumergido por nuestro propio machismo, tratando de negar que vivimos un matriarcado disfrazado de machismo enano, tratando de tapar con un dedo lo evidente.

Quien dice que el hombre tiene el “poder” y puede elegir a la mujer de su gusto, para su conveniencia o con el fin que sea que persigue, malas noticias: ella es quien tiene la última palabra, porque ella es quien da el sí, porque ella elige con quien quiere algún tipo de relación, porque ella decide con quien caminar a su lado, porque ella sabe lo que necesita. Una mujer busca amor, inteligencia,

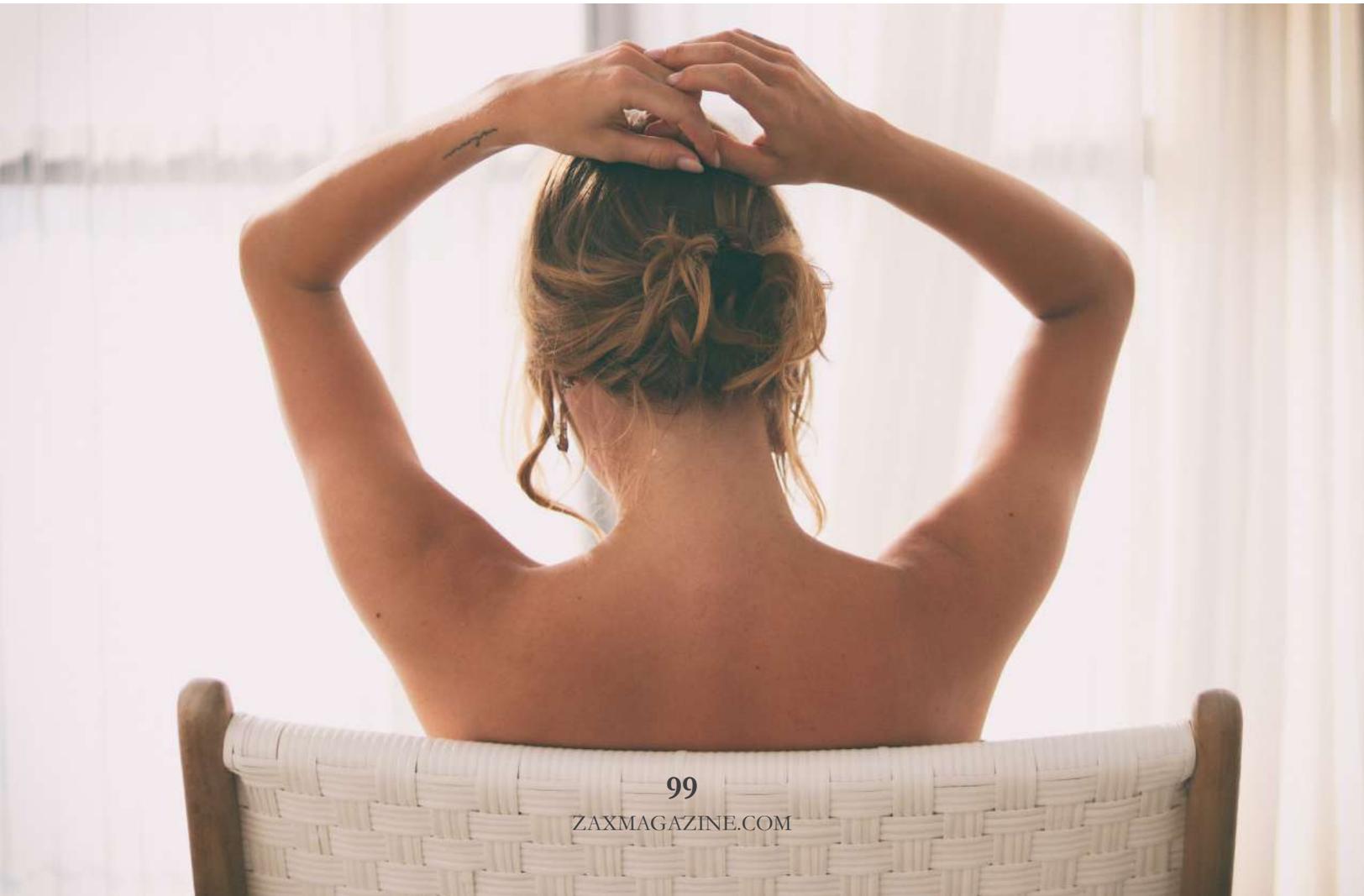
detalles, atención, honestidad, respeto, confianza y bastantes más valores, mientras que los hombres no sabemos siquiera qué vamos a hacer mañana, mucho menos qué vamos a hacer con nuestra vida. No confundamos el poder con el querer; ellas se podrán fijar en nosotros y nosotros en ellas, pero siempre ellas decidirán lo que sigue, desde el lugar a donde cenar, qué tipo de ropa llevarán sus hijos, el supermercado en el cual hacer las compras hasta donde pasar la Navidad o el año nuevo. Esas pueden sonar como intrascendentes, pero realmente dan la base para que el hogar funcione. ¿Les recuerdan algo las frases “lo que diga tu mamá”, “si tu mamá no acepta tampoco yo” y más? Bueno, un botón de muestra.

Cada mujer es especial, es única, es importante. En el hogar no son secretarías, ni sirvientas, ni lavalozas, ni cocineras. Son mujeres. Basta ya de “sírvele a tu hermano que tiene hambre”. Provengo de una familia nuclear donde fuimos cuatro varones y una sola mujer, pero ella nunca fue vista como una cosa que planchaba pantalones de mezclilla en los ratos en que no cocinaba. Basta ya de burlarnos de ellas, basta ya de obligarlas a lo que no quieran hacer, basta ya de verlas como un objeto. Son mujeres y una mujer vale más que cualquier tesoro.

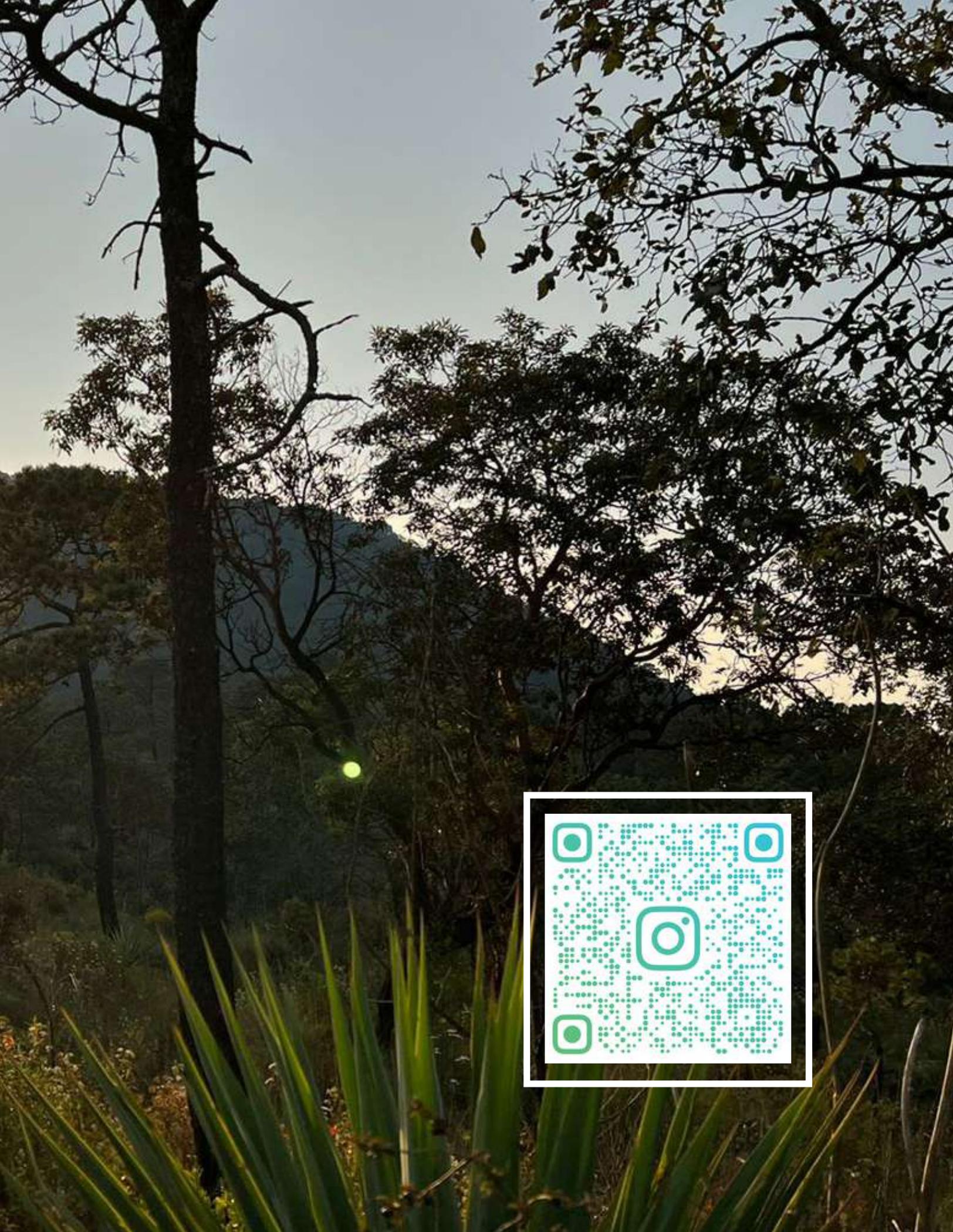
“”

**No se trata solo de mujeres.
Los hombres también debemos
reconocer el papel que
desempeñamos. Los hombres de
verdad tratan a las mujeres con
la dignidad y el respeto que se
merecen.**

Príncipe Harry









Zona arqueológica de Malinalco

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

© roysan60

f José Rogelio Sandoval

Malinalco

pueblo mágico de pintorescas calles y atractivos lugares, esconde en lo alto de uno de los cerros que lo rodean una interesante zona arqueológica.

Esta zona se sitúa en la cúspide del cerro de los ídolos y resguarda una imponente construcción monolítica (que fue tallada directamente en la roca de la montaña) amalgamada a la roca del monte. Estas ruinas prehispánicas fueron el lugar sagrado de los Mexicas y albergue temporal de los guerreros águila y jaguar, este sitio prehispánico se consolidó y vivió menos de cien años ya que se terminó de construir pocos años antes de la llegada de los conquistadores al continente americano.

Para llegar a esta zona arqueológica hay que realizar una caminata por la ladera del cerro subiendo por sus 380 escalones en una lánguida caminata y conforme se va alcanzando la cima se van descubriendo bellos paisajes.

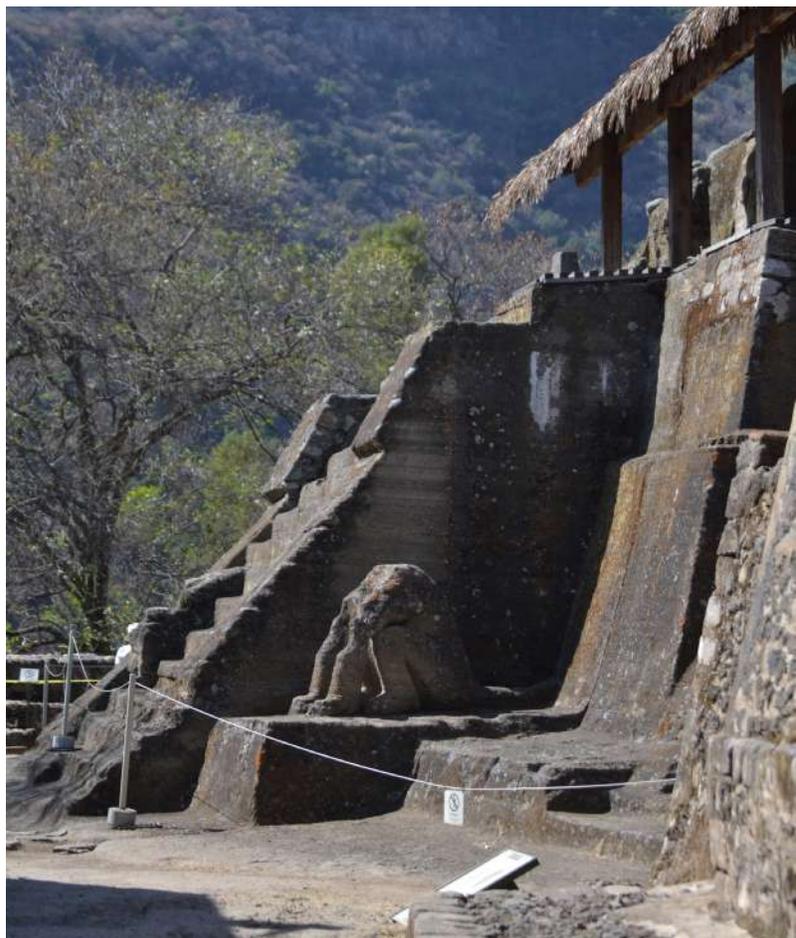
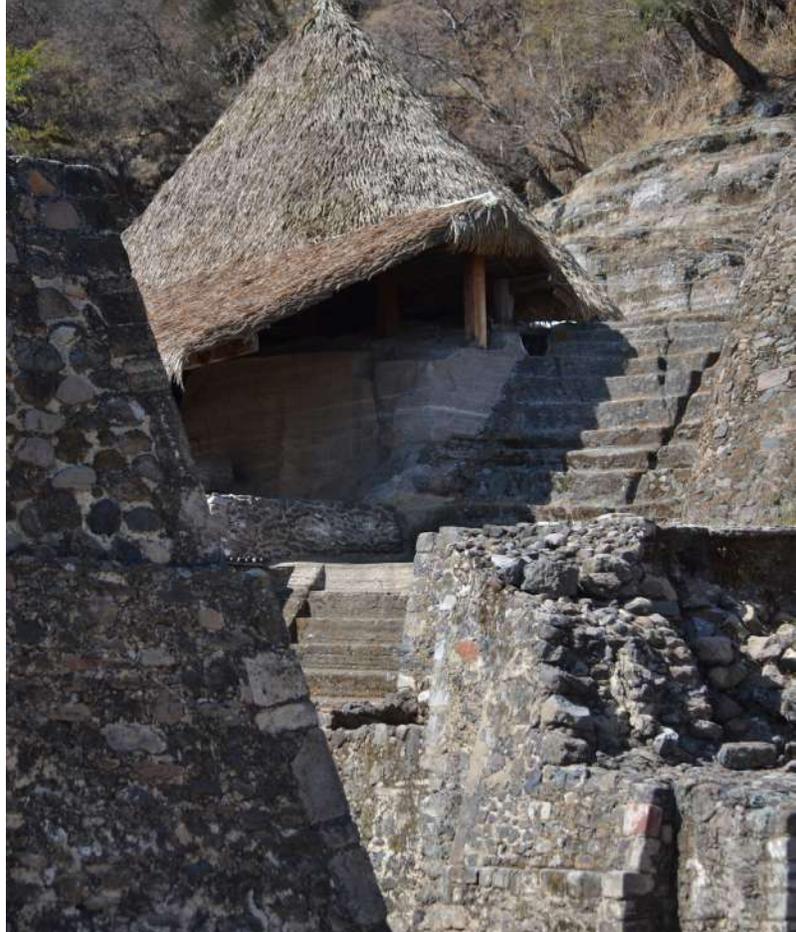
Una vez en lo cumbre y después de recobrar el aliento podrás apreciar lo esplendoroso de ese pueblo mágico, el trazo de sus calles, sus techos de teja, y el vistoso ex convento del Divino Salvador que sobresale en las alturas.

Cabe destacar que este lugar de estudios bélicos de alta enseñanza, lo mando construir Ahuizotl en el año 1501 de nuestra era y no fue una zona habitacional, aquí la gente no vivía, únicamente venían los guerreros Águila y Jaguar para iniciarlos en su preparación velica y consagrarse a los dioses hasta su ceremonia de graduación militar, este lugar era habitado por 260 días, tiempo que duraba la preparación de los futuros guerreros.

Se sabe que esta zona arqueológica está integrada por seis templos, siendo el más importante el Caucalli o casa del Águila, templo monolítico donde al interior de este se llevaban a cabo las ceremonias de graduación de los guerreros.

El templo numero dos es un basamento piramidal que se encuentra frente al Caucalli y está relacionado a Tláloc dios de la lluvia.

El templo tres el Cianancalli o casa de incineración, se trata de dos semicírculos en los cuales cremaban a los guerreros que morían en la piedra de los sacrificios o en combate.





El templo cuatro se trata de una sala amplia en donde, como en la actualidad, era el lugar en el cual se realizaba el examen final de los guerreros que se consagrarían.

El templo cinco: fue un templo circular en donde se rendía culto a los guerreros prisioneros, se les veneraba y honraba dado que ofrecerían su vida al sol mediante una lucha contra los guerreros de casa, lucha que siempre fue favorecida a los guerreros águila o jaguar ya que se maniataba a los contrarios de alguna extremidad del cuerpo y se les entregaban armas de palo.

El templo seis se encuentra a la entrada, el cual no fue terminado por la llegada de los conquistadores durante los trabajos de construcción de este.

Durante los trabajos de exploración del lugar se encontraron herramientas como: Cinceles, martillos, talladores de piedra, lo que indica que la zona arqueológica de Malinalco estaba en construcción a la llegada de los españoles.

Así que, ya sabes, Malinalco es una buena opción para pasarte un buen fin de semana turístico y cultural.





¿Qué ver?

Inheritance

Plataforma: Netflix





Sin importar la creencia religiosa o el destino del alma, cuando nuestra presencia física se desvanece de este plano aparte de nuestra reputación y el recuerdo en aquellas personas que nos amaron, dejamos una herencia, ese traslado de bienes o dinero que ahora quedarán al disfrute de aquellos que se quedan, pero ¿qué pasa cuando esa herencia es una responsabilidad?, e incluso más que una responsabilidad es un secreto que no solo marca la vida y legado de aquel que se fue, sino que además, tiene el poder de destruir el futuro de tu familia, ¿Qué harías en este caso? Cuando descubres que tu padre ha mantenido en cautiverio a un hombre, un hombre que dice que es inocente y que tu padre es una persona malvada y desleal que le roba su libertad por más de 30 años, cuando no puedes hablar con nadie al respecto y sobre todo, cualquier cosa que decidas y ejecutes va a cambiar por completo el futuro de todo aquello que tú crees y del resto de tu núcleo familiar, suena caótico ¿no?, pues esta psicosis es justo lo que vive Lauren Monroe (personaje interpretado por la actriz Lily Collins) una película que te mantendrá en suspenso durante todo el tiempo y que sobre todo Lauren descubre otras cosas de su familia que desconocía, lo que, como podrás suponer complica aún más toda la historia y su herencia macabra.



¿Qué hacer?

MARZO 2023





Cangrejo y yo

2 de marzo

Teatro Magaña, CDMX

\$134 entrada general

Cangrejo y yo es un monólogo con música en vivo, en el que la actriz hace un recorrido por sus vivencias en torno al cáncer; es una propuesta de humor negro, en medio de la inmortalidad del cangrejo y un viaje a las estrellas. Luego de una relación codependiente, Cangrejo ha sido echado; su única esperanza, es encontrar un lugar del que le hablaron, en el que los de su especie se vuelven inmortales. Aquella mujer que lo albergó por tanto tiempo, echa un vistazo atrás, tratando de descubrir qué fue lo que pasó durante su relación con Cangrejo, en la que perdió su cabello, su salud y sus ilusiones. ¿Será que puedan reencontrarse y finalmente, mirarse de frente?



El hombre elefante

2 de marzo

Teatro de las Artes, CDMX

\$33 entrada general

El entusiasmo de la población por los monstruos llega a su pico más alto. El más famoso entre ellos es sin duda Joseph Merrick, alias “El hombre elefante”, exhibido como una bestia por sus deformidades extraordinarias. Su encuentro con el doctor Treves, un eminente cirujano y profesor en la facultad de medicina, le devolverá la fuerza para vivir. la personalidad de este “hombre elefante” dará un vuelco a las certezas del doctor y cambiará la mirada de la alta sociedad.



La lúser

2 de marzo

Foro Apoco No

\$216 entrada general

Milagros asiste con frecuencia a las reuniones de un grupo de bebedores anónimos, en las cuales comparte sus increíbles desventuras: una víbora mordió a su madre y mató su buena suerte antes de nacer, fue la más pequeña de 17 hermanos que nunca la buscaban en las escondidillas, le robaban el dinero del ratón de los dientes y se compraban con él galletas de animalitos que no le compartían. A los 15 años casi la matan un perro fascista, un rayo flamígero del cielo y una chancla voladora. Ya de adulta fue víctima de extorsión en su negocio de ropa de Moroleón y falló en todo, hasta en sus cuatro intentos de suicidio.



El diario de Ana Frank

9 de marzo

Teatro Tepeyac, CDMX
\$440 preferente

El diario de Ana Frank. Una conmovedora historia que se presenta en el mundo entero desde hace décadas, es posible disfrutarla en el Teatro Tepeyac. 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. En ese tiempo escribe su diario personal donde expresa sus sentimientos y emociones. Después de más de dos años de haber estado ocultos, son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra.



El lugar de la sombra y la brisa

9 de marzo

Teatro Foro de las Artes, CDMX
\$33 entrada general

Una extraña competencia está en curso. El objetivo es llegar cuanto antes a El Lugar de la Sombra y la Brisa. Pero los obstáculos son demasiados; el azar (que condiciona la dignidad), la propia honorabilidad (que la decide el público) y el poder adquisitivo (que nunca es suficiente). Encima, hay que sortear un presente determinado por las redes sociales, las voces dominantes y las exigencias de ser joven. Desesperados, los competidores muestran sus mejores escenas para agradar lo suficiente y poder así avanzar más casillas.



Aquellos otros cuerpos

9 de marzo

Teatro Benito Juárez, CDMX
\$194 entrada general

AQUELLOS OTROS CUERPOS utiliza el espacio como elemento discursivo para llevar al espectador a reflexionar acerca de las relaciones humanas.

Metamorfosis

11 de marzo

Frontón México

Color, luz, psicodelia y metamorfosis. El Frontón México se baña con decenas de colores brillantes y vibrantes, y se llena con esculturas gigantes que recrean animales fantásticos. Hay un caleidoscopio, una escultura de espejos, luces, sombras y grandes lugares para tomarte fotos para Instagram. Esta es la primera exposición de este tamaño del artista español Okuda San Miguel, y te contamos todo lo que debes de saber. El trabajo de Okuda San Miguel Okuda San Miguel es conocido por intervenir espacios en todo el mundo. Ha estado en Madrid, en Barcelona, en China, Los Ángeles y hasta Filipinas.



Las diosas subterráneas

15 de marzo

\$156 entrada general

En la obra, se entrecruzan el mito griego de Deméter y su hija Perséfone, raptada al inframundo por el dios Hades, con la historia de Luz García, personaje basado en historias reales de mujeres desaparecidas que logran escapar de la trata para explotación sexual y se convierten en activistas. Una historia de madres que buscan a sus hijas y encuentran eco en la fuerza de la colectividad. Es una historia de desobediencias y subversión.



Soy mi diablo

17 de marzo

Foro Apoco No
\$216 entrada general

A partir del lenguaje de la danza contemporánea, abordado desde el terreno de la improvisación que permite conectar de manera directa con el espacio-tiempo del acontecimiento, se construye una composición única y efímera que nace, existe y muere en el preciso momento en el que se mira. Una herida no identificada se ha convertido en imagen pulsátil y es el origen del universo creativo de la pieza dancística.



Un acto de dios

17 de marzo

Teatro Xola
\$715 preferente

Un Acto de Dios” del trece veces ganador de premio Emmy David Javerbaum, es una comedia divertida y muy inteligente, donde “Dios Todopoderoso” utiliza al controvertido actor y conductor Horacio Villalobos como vehículo para hacerse presente y darle a conocer a la humanidad, sus nuevos Diez mandamientos. Para este fin Dios es ayudado por sus arcángeles favoritos: Gabriel y Miguel quienes se posesionan de los cuerpos de La Manigüis y La Supermana para acompañarlo a dar su mensaje a los seres humanos.



Un barquito en la pared

22 de marzo

Teatro Sergio Magaña
\$194 entrada general

Petra y su madre se han quedado mirando cómo se llevan a Soledad, su vecina, acusada de un crimen que no cometió. La angustia de Petra incrementa al pasar las horas. Mientras tanto, en la prisión, Soledad va hilando cuento tras cuento, buscando un modo de postergar su inminente condena.



El gorila de Franz Kafka

28 de marzo

Teatro SOGEM
\$330 entrada general

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

Feria internacional del libro Coyoacán

24 de marzo al 2 de abril

Entrada libre

En las colonias del centro de Coyoacán la cultura se siente a flor de piel. En la Del Carmen y Santa Catarina hallamos museos, teatros, centros culturales, banquetas verdaderamente transitables, árboles y un ambiente social amable. Por eso es por lo que una feria del libro pareciera la cereza del pastel. Y así es, pues la Feria Internacional del Libro de Coyoacán (FILCO, 2023) ya tiene fecha y sus invitados de honor son los Países Bajos, el Estado de Aguascalientes, y los barrios originarios de Coyoacán. La FILCO 2023 se celebrará del viernes 24 de marzo al domingo 2 de abril, en el Centro de Coyoacán. Y uno de sus invitados es uno de los pueblos originarios de Coyoacán, con esto dan cierto tributo a pueblos históricamente desplazados y menospreciados



GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

Por: Zaci

Vamos a hornear unas deliciosas galletas que te servirán para llevar a cualquier lado y comerlas como una rica colación.

Necesitamos:

- 1 taza de avena;
- 1 taza de harina de trigo integral;
- 1 manzana grande;
- Media taza de nueces;
- 1 cucharadita de canela;
- 1 ½ cucharada de polvo para hornear;
- Una pizca de sal;
- 8 cucharadas de mantequilla;
- ¾ de taza de azúcar;
- 1 huevo.

Manos a la obra:

- Precalienta el horno a 180°;
- Forra una charola para horno con papel para hornear;
- Tritura las nueces hasta obtener una consistencia de harina;
- En un recipiente añade las nueces, el harina, el polvo para hornear, la sal, la canela, y la avena;
- Corta la manzana en cuadros pequeños;
- En otro recipiente mezcla la mantequilla con el azúcar y el huevo;
- Incorpora la mezcla de los líquidos con las harinas, la manzana y mezcla;
- Forma bolitas con tus manos o una cuchara, colócalas en la charola y dales forma de galleta con tus manos o la cuchara;
- Hornea por aproximadamente 15 minutos.

NOTES

¡Zacitip!

- Si no quieres poner papel para hornear, puedes agregar mantequilla en la charola y después un poco de harina.
- Recuerda que para un mejor resultado es recomendable cernir los polvos.
- Revisa tus galletas por la ventanita del horno, al ver la orilla dorada de tus galletas, es momento de apagar.





Calendario astronómico



Luna llena, Luna de gusano

7 de marzo

Equinoccio de primavera

20 de marzo



AMyCU

PODCAST

Sopa de letras

Inicio de la primavera

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

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

- PRIMAVERA
- FLORES
- SOL

- MARIPOSA
- ABEJAS
- EQUINOCCIO

- FRUTA
- FLORECER
- ARBOLES

- NIDOS
- AVES





Para leer en forma interrogativa

Julio Cortázar (1914-1984)

Escritor, profesor, traductor.





Has visto
verdaderamente has visto
la nieve, los astros, los pasos afelpados de la brisa.
Has tocado
de verdad has tocado
el plato, el pan, la cara de esa mujer que tanto amas.
Has vivido
como un golpe en la frente
el instante, el jadeo, la caída, la fuga.
Has sabido
con cada poro de la piel, sabido
que tus ojos, tus manos, tu sexo, tu blando corazón,
había que tirarlos,
había que llorarlos,
había que inventarlos otra vez.

