



ZAX Maggazine

EDICIÓN 40, DICIEMBRE 2023



Portada y Contraportada

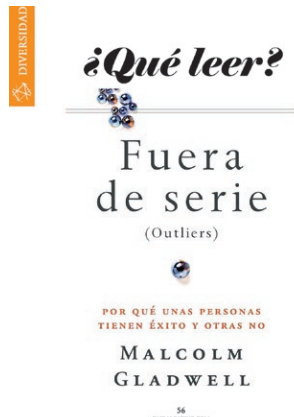
Foto de Isaac Viglione en Unsplash



Diseño editorial: Ceci Vázquez

 [ldg.vazquez](https://www.instagram.com/ldg.vazquez)

Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia



16

Damar Hamlin

18

Como un papalote

22

Ginseng

REPORTAJE



32

¿Listos para el 2024?

EXPLORE



DIVERSIDAD

44

¿Qué leer?

46

¿Qué ver?

48

¿Qué hacer?



SUMARIO

54

Calendario astronómico

DIRECTORA EDITORIAL
Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Grecia Ginnete
@grecitoginn

Juan Carlos Sánchez
@jc_santa71

J. Rogelio Sandoval
@roysan60
José Rogelio Sandoval

Patricia Escobedo
@paty_escobedo
El espacio de Miss Paty

Zaci
@Amycu

DISEÑO EDITORIAL
Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

56

Sopa de letras

58

Happy New Year

60

¡Gracias!

Carta editorial

Me siento colmada de alegría de completar un año más, de estar despidiendo otro ciclo de tiempo, pero, sobre todo, de saber un nuevo comienzo, y es que no sé ustedes, pero a mí me encanta estos rituales de revisar mi año, que hice bien, que quiero mejorar y que voy a iniciar con mayor empuje, así que espero que aprovechen este cierre de año para hacer la revisión de este ciclo y puedan así, iniciar el siguiente año con una energía renovada.

Ahora si tienen tiempo libre entre tanta fiesta, comida y ponche, aquí les dejamos el contenido de ZAX, para que se diviertan un rato, porque no cabe duda que este tiempo es para convivir en familia y con aquellas personas que amamos, por eso la profesora Patricia nos comparte tu artículo de "Ohana", sí, justo esa palabra que Lilo y Stitch nos enseñaron y es que no importa que este medio rota, tener gente con quien compartir nuestra vida a ese nivel es indispensable, incluso ya se ha demostrado que es uno de los elementos para la felicidad. Un elemento que considero relevante para la felicidad es el juego, y Juan Carlos nos regala una bella historia sobre su experiencia con los papalotes, créanme que les va a gustar, porque la naturalidad y lo intenso de la experiencia es simplemente conmovedor.

Hablando de elementos que nos brindan felicidad, considero que otro relevante es el viajar, por eso siempre me encanta incluir los artículos de Rogelio en ZAX, quien amablemente documenta sus exploraciones para nosotros, en esta ocasión nos llevó a Tlayacapan, un colorido y bello lugar, sé que les va a encantar. Y es que cuando se trata de viajes, la cosa que yo más disfruto es la comida, por eso me encanta la propuesta de Zaci de este mes, porque con el frío que hace, se antoja un champurrado calentito, además como siempre Zaci nos cuenta historias del mundo del deporte, en este caso una historia de éxito dentro de la tragedia y por ultimo, el fabuloso Ginseng, que resulta ser bueno para todo.

Por mi parte quiero terminar con esta carta editorial, agradeciendo, agradeciendo a todos los colaboradores de la revista, a aquellos que compartieron sus letras con nosotros por un tiempo y se fueron este año, agradezco a quienes se incorporan al equipo con entusiasmo como Ginnete, agradeciendo a aquellos que perduran un año más con nosotros, como la profesora Patricia, Juan Carlos y Rogelio, que mes con mes nos brindan y comparten su forma particular de interpretar la vida, gracias, a la colaboración que hace Zaci cada mes y por su apoyo y a Ceci, que siempre logra embellecer lo que queremos plasmar, creando un resultado fenomenal. Además quiero agradecer a aquellos artistas que han compartido sus historias y experiencia con nosotros, pero sobre todo quiero agradecer a ustedes, a quienes nos leen y han estado aquí un año más, créanme que esto hace que nuestra intención de continuar trabajando crezca cada edición.

Bien hasta aquí les dejo, pero nos leemos en enero 2024.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine





**Destruyete para conocerte,
construyete para sorprenderte,
lo importante no es ser, si no
transformarse...**

Franz Kafka
(3 de julio de 1883- 3 de junio de 1024)
Escritor modernista y



APERTURA

Estrenos del séptimo arte



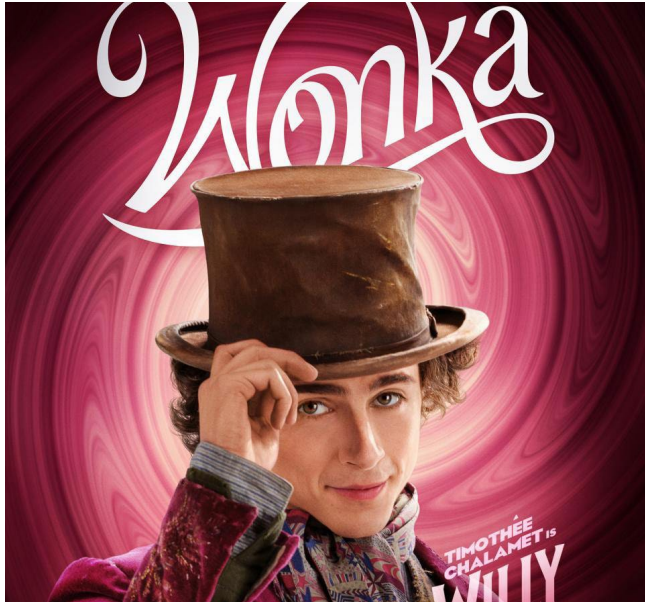
Por: Ale
Fotografías: Cortesía



POLLITOS EN FUGA (AMANECER DE LOS NUGGETS).

Estreno en cines 8 de diciembre

Sinopsis: Para Ginger y el resto de las gallinas, todo está en juego cuando las amenazas del mundo humano llegan al propio gallinero. No se detendrán ante nada, aunque implique jugarse la libertad que tanto les costó conseguir. ¡Esta vez, van a ser ellas las que entren por la fuerza. Recordar que esta película nos llenó de alegría nuestra infancia y con esta secuela promete ser la mejor en Diciembre para chicos y grandes.



WONKA

Estreno en cines 15 de diciembre

Sinopsis: Wonka cuenta la maravillosa historia de cómo el mayor inventor, mago y chocolatero del mundo se convirtió en el querido Willy Wonka que conocemos hoy en día. Lleno de ideas y decidido a cambiar el mundo de bocado en bocado, demostrando que las mejores cosas de la vida empiezan con un sueño.



LA NAVIDAD EN SUS MANOS

Estreno en cines 1 de diciembre

Sinopsis: Unos días antes de la Navidad, Papa Noel tiene un accidente de trineo en pleno centro de Madrid y acaba en el hospital. Por suerte Salva su compañero de habitación, puede sustituirle en su sagrada labor navideña. Aunque es un buscavidas más acostumbrado a vender piezas de coche robadas que a repartir regalos. Para Salva la única manera de recuperar a su familia es aceptar tan entrañable misión. la comunicación y apoyo será indispensable para cubrir su reto.



BLOOD DE BRAD ANDERSON

Estreno en cines 27 de diciembre

Sinopsis: Tras un divorcio, Jess, una joven enfermera, se muda con sus dos hijos a la granja de su tía. Su pequeño hijo Owen tiene el corazón roto cuando su perro desaparece en el bosque, asustado por algo. Cuando el animal regresa, trae un mal consigo y ataca al niño. Las heridas sanan, pero el estado de Owen empeora.



Zaxpedia

Shogantai



Por: Ale
Fotografías: Unsplash

Estuve

pensando de manera activa qué palabra podría acompañarnos a despedir el año, y es que no sé ustedes pero a mí me encanta este periodo de depuración y porque no, de ese drama grato de saber el término de algo y sobre todo la emoción de los nuevos comienzos, y es que un año nuevo es como el aroma que tenían los útiles nuevos esa primer semana de clases cuando todo huele a nuevo y ya quieres entrar a clases para poder escribir la primer frase, en tu primer hoja. Pero claro siguiendo con esta analogía del ciclo escolar, así como es fenomenal estrenar nuestra libreta, existe algo de frustración cuando tenemos que reciclar cuadernos ya medio usados del año anterior, ya sea porque los cocimos o porque simplemente quedaron casi nuevos, ahí no hay tanta felicidad, ni el aroma embriagante de los útiles nuevos y mucho menos la adrenalina y entusiasmo de estrenar.

Entonces, con esto en mente, me puse a cuestionarme ¿podemos empezar el año nuevo sin tanta carga y disfrutando del embriagante aroma a nuevo? Y si es así, (dado que tenemos una historia) ¿cuál sería o considero que es la mejor estrategia para conseguirlo?

La respuesta a estas dos preguntas es, la palabra de este mes "shoganai" que es una palabra proveniente del japonés y que no tiene una forma exacta de traducirse al español, sobre todo porque representa una filosofía, en donde el centro del argumento se encuentra en la "aceptación", en comprender que hay cosas que no podemos controlar y que simplemente pasan, y que terminan siendo inevitables, además entender esto permite que la persona continúe un flujo natural de las cosas sin remordimiento, culpabilidad o expectativas irreales de las circunstancias y de la vida.


Por ende creo que esta palabra es perfecta para culminar este 2023, en donde no importa lo que nos tocó vivir, lo malo y perverso que fue este año, caótico, frustrante, mágico, asfixiante o grandioso, lo importante es comprender que fue como fue, quitarle la carga del "yo hubiera querido" y "aceptar" que simplemente "es", sé que esto suena confuso, incluso en el inicio cuando yo empezaba a escuchar esta clase de conceptos, yo pensaba que esto era conformarme, pero no tiene nada que ver con no aspirar a más para el siguiente año, no tiene que ver con no observar lo que salió mal, o incluso ser conscientes de lo que hubiéramos querido, que en realidad también es importante, porque nos ayuda a evaluar el ¿porque no llegamos?, ¿que necesitamos corregir? Y ¿qué podríamos hacer mejor?, entre algunas otras evaluaciones que no son el tema de hoy, más bien tiene todo que ver con quitarle expectativas irreales y la carga emocional a lo que vivimos y sobre todo las historias de caos que en ocasiones nos contamos sobre lo que vivimos.


Espero que diciembre sea un mes de introspección y evalúen su año, pero sobre todo, que esté lo hagan a través de "shoganai".

Ohana



Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán

 @paty_escobedo67

 paty_escobedo

Fotografía: Unsplash

En la cultura hawaiana Ohana significa Familia. No solo la familia en la que naces sino aquella que creas cada día, con cada experiencia y en cada paso del camino. La familia que tú eliges.

Y justo aprovechando esta temporada de celebración en que nos reunimos con nuestras diferentes Ohana, es como deseo hacer notar la importancia de la sinergia de Amor en cada encuentro que agendamos, pues cada reunión, cada abrazo, cada momento compartido, forman el maravilloso rompecabezas de nuestras diferentes Ohana.

Y esto es algo que damos por hecho y que no nos permite darnos cuenta de la importancia y valor que tiene en nuestras vidas, pues es fundamental, antes que nada, convivir con nuestra Ohana de sangre, ya que su vínculo es eterno y fraternal, es la raíz de nuestro acontecer y de nuestro entorno y en estas épocas de fin de año se deben reafirmar estos lazos aún más.

En segundo término, debemos agradecer siempre a nuestras Ohana de elección por el simple hecho de coincidir y de vincularse con nosotros, siempre es agradable y motivador un abrazo fraterno, una palabra de apoyo, un encuentro, un acompañamiento en momentos difíciles y porque no, también felices, una palabra de ánimo, un mensaje de buenos días, una invitación a tomar un café, un regalo inesperado, una buena carcajada, en fin, instantes, solo instantes que con nuestras Ohana, se vuelven entrañables.

En estos tiempos de celebración, te invito a afianzar tus lazos sanguíneos y de alma con todas las Ohana disponibles que tengas en tu vida; ocupa un tiempo para llamarles, para contactarte con ellas, para estar presente, para adherirte a otras nuevas Ohana, para ser tú partícipe de nuevas alianzas con tus cercanos, para alcanzar los parámetros de coincidencia en nuevos espacios de Amor.

Te deseo que formes parte de muchas Ohana, que seas tan feliz como estrellas hay en el cielo y que estas fiestas de fin de año sean propicias para que descubras, así como yo, que, aunque no las veas con frecuencia hay muchas personas que te quieren sinceramente y que te abrazan a la distancia, así como yo, para desearte prosperidad, salud, armonía y bienestar en cada uno de los momentos del año por venir.

¡Felices fiestas! Convive con todas tus Ohana y descubre la Magia del Amor en cada encuentro.

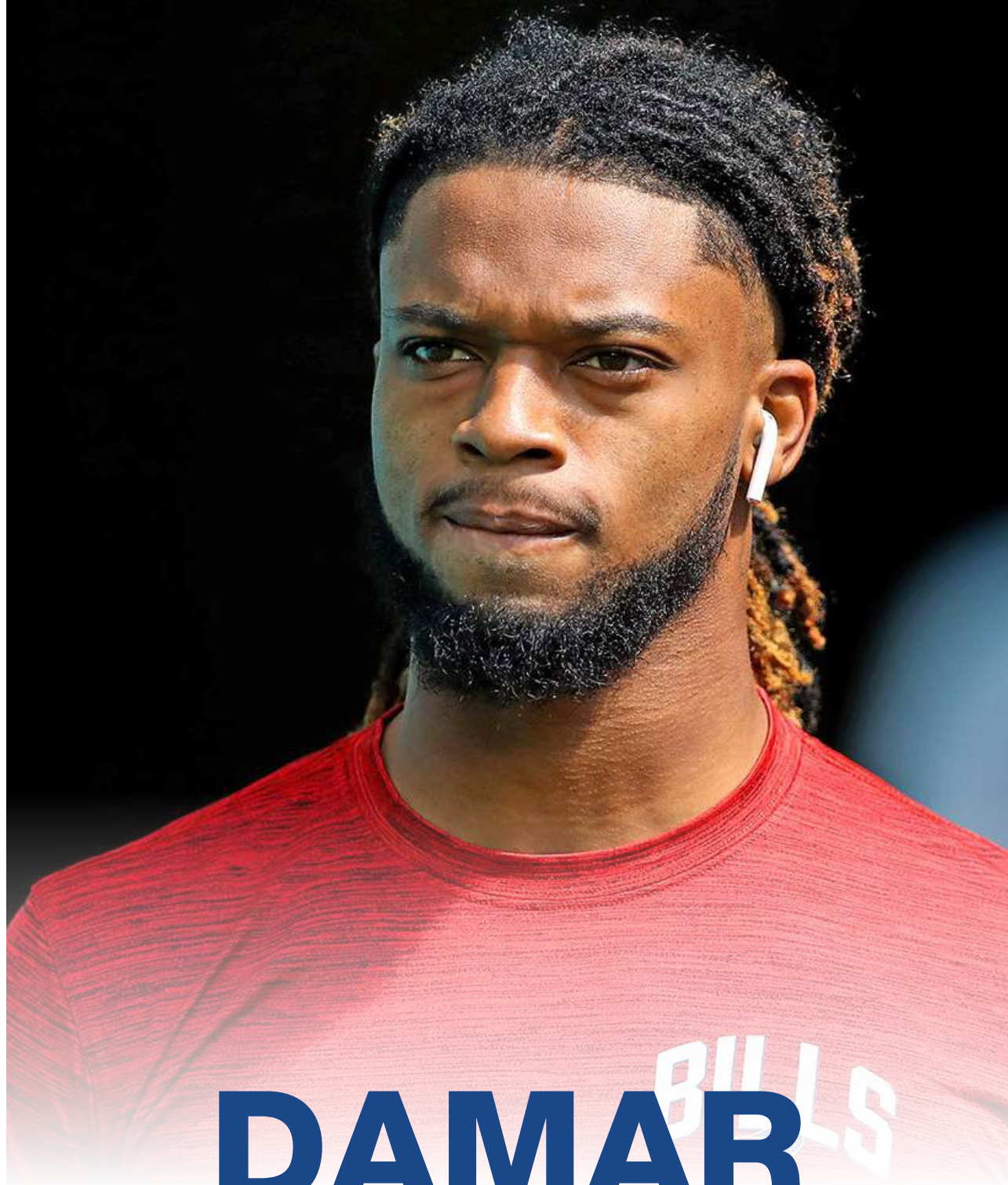


ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA





DAMAR HAMLIN



Por: Zaci
Fotografía: Cortesía

A lo largo de mi vida he visto muchos partidos en los cuales ha habido muchas lesiones y hasta pleitos, pero nada como aquel lunes por la noche en donde se enfrentaron los Bills de Bufalo vs Bengals Cincinnati, en donde Damar Hamlin cayó desvanecido en el campo después de un contacto con Tee Higgins. Se levantó y enseguida se desplomo debido a un paro cardiaco, después de algunos minutos lograron resucitarlo en el terreno de juego.

Por este motivo, Damar Hamlin a su regreso a Cincinnati casi un año después, aprovecho la visita para agradecer y homenajear a los médicos que le salvaron la vida. En una cena Damar anunció que daría 10 becas de 1000 dólares al mes para estudiantes de bajos recursos por los próximos 3 años. Cabe resaltar que cada una de las becas llevará el nombre de alguno de los primeros doctores o enfermeras que lo atendieron en Cincinnati.

Viendo el lado positivo de lo que le pasó, Hamlin tiene una pequeña asociación en la cual buscaba 250, 000 dólares para dar juguetes a los niños pobres de su ciudad. Sin embargo, logró juntar 9 millones de dólares, mismos que ha usado para repartir equipo de primeros auxilios y desfibriladores a asociaciones deportivas juveniles, ya que; si los Bills no hubieran contado con uno y con personal capacitado, su destino hubiera sido muy diferente. Por este motivo considera prioridad la adquisición y mantenimiento de los mismos en los campos de juego.

Después de esta experiencia, nos damos cuenta de que vale la pena que se tengan las condiciones, el equipo y el personal preparado para enfrentar este tipo de situaciones que, aunque no se espera que sucedan a menudo, se cuentan con las condiciones para enfrentarlas. Así que, casi un año después esto tomo un giro positivo.







Como un papalote




Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

 [jc_santa71](#)

 [JC SanTa](#)

[Blog letras-francas.blogspot.com](#)

 [Cuentos negros y café](#)

Fotografía: [Unsplash.com](#)



Una vez me preguntaste si ya sabía lo que era la Vida. Yo seguía enojado, porque resulté ser el único culpable y castigado de no sé qué travesura colectiva entre mis hermanos y yo. Te contesté malhumorado, que sí: la Vida es un montón de problemas en los que al perro más flaco se le cargaban todas las pulgas. Sonreíste, me diste una palmada en la espalda y me dijiste que no, que no era eso nada más; que me calmara, que total, ya habría oportunidad de poner en claro lo sucedido. Y de aclarar lo que era la Vida. Y ya.

Unos días después, un domingo, como todos los domingos en que invariablemente íbamos a la iglesia para después salir de paseo, nos llevaste a Molino de Flores, la ex hacienda pulquera, para tener nuestro día de campo de cada semana. Ya ahí, comenzó a soplar un fuerte viento ideal para volar papalotes, según dijiste. Una rápida mirada con mamá y de inmediato estaban haciendo tres papalotes con bolsas de plástico y varitas de árbol para cada uno de nosotros. De la cajuela de tu coche sacaste un carrete de hilo cáñamo, con el que hacías los atados de guantes de asbesto para tu trabajo. Todo eficiencia, mamá armaba las crucetas y tú ponías la bolsa, recortando los sobrantes del plástico; hasta cola tuvieron esos papalotes, hechas de pedacería de las bolsas utilizadas.

De inmediato nos dirigimos a un claro del campo, donde no habían árboles que estorbaran nuestro juego que, para mí, no era más que una perdedera de tiempo. Ya habían más personas volando sus papalotes: algunos, hechos de papel de China, otros más de plástico semejaban águilas majestuosas, o platillos voladores con enormes colas de colores. Por un momento, sentí pena de ver mi papalote hecho de bolsa de plástico y varitas, pero decidí que no era mala la idea de aprender a volarlo ya que aún no estaba lista la comida y que en algo habría de pasar el tiempo.



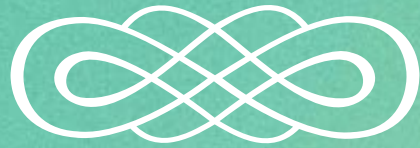


Nos dijiste que lo primero que habría que hacer era levantarlo del suelo: pusiste el mío sobre el pasto húmedo y comenzaste a correr con él. Poco a poco fue ganando altura, poco a poco fuiste soltando el hilo para que se elevara más, poco a poco el papalote de plástico se fue elevando sobre los demás, elegantes águilas, humildes pedazos de papel. Con un movimiento rápido pusiste entre mis manos aquella madeja de hilo enredada sobre una varita; a poco, por no saberlo volar, mi papalote cayó en estrepitosa picada ante mi enojo. Con calma, casi con parsimonia, me dijiste cómo hacer para volver a levantarlo; el viento soplaba cada vez con mayor fuerza, presagiando lluvia y a poco comenzaron a caer gruesos goterones aislados, señal que quise aprovechar para retirarme de ahí y terminar con mi vergüenza, pero no me lo permitiste: - toma el hilo - dijiste- dale distancia y corre, corre lo más rápido que puedas. - Lo hice, malhumorado, y corrí como si en ello me fuera la vida para que me dejaras en paz. Una y otra vez tuve que hacerlo, animado a la distancia por mamá, que no dejaba de sonreír como sólo ella sabía hacerlo. En un último intento ya concertado contigo, logré que mi papalote se elevara y se mantuviera por un largo rato en aquel cielo gris, del cual las gotas de lluvia hacían lo que querían con los demás papalotes, tanto los finos como los de papel que pronto fueron víctimas del agua, cayendo perforados por los gruesos llantos del cielo.

Nada me importaba ya: mi papalote se alzaba majestuoso sobre los demás, incluidos los de mis hermanos que pronto desistieron de mojarse. A pesar de los gritos de que no me mojara, que me fuera bajo la palapa aquella en la que estaban guarecidos de la lluvia, no lo hice. Seguí disfrutando ver colar mi pedazo de plástico y varitas, desafiando la lluvia...

Ahora entiendo lo que es la Vida. Es algo así como el papalote que guardo en el corazón. No importa que el cielo gris te deje caer gotas que te desanimen, que te mojen. Lo que importa es la actitud que tengas para seguir volando el papalote. No importa el material de que se encuentre hecho, sea caro, sea de papel, tienes que tomar impulso para lograr que vuele y ser constante para que los vientos no lo regresen a la tierra. Debes saber para dónde sopla el viento y correr hasta que sientas el corazón reventar en la garganta para que elevarlo, y tener que tomar las decisiones correctas por si el viento cambia de dirección o por si la lluvia cae inclemente sobre él.

Recuerdo que en una salida te pedí que enseñaras a tu nieto mayor, en aquel entonces de tres o cuatro años, a volar un papalote. Ya no estaba mamá, pero nunca te diste por vencido; me ayudaste a hacerlo, con pedazos de bolsa de plástico y varitas que encontramos tiradas, aunque me dijiste que yo tenía que enseñarlo a volar su papalote. Lo entendí, y esa metáfora está presente. Soy yo quien debe de enseñar a



mis hijos a vivir, a ser fuertes, a saber, correr para levantar el papalote, a enseñarlos a soltar el hilo o a recogerlo, a enfrentar ya sean el sol o la lluvia para que ese papalote se mantenga en vuelo. En algún momento caerá, pero de mi depende enseñarles a volver a levantarlo, haga falta repararlo o no.

Ya no estás. Sé que sabes que mi papalote varias veces ha caído, pero que no importa, porque siempre volveré a correr para que luzca en el cielo, y eso también lo sabes, puesto que al no estar mamá fuiste quien tuvo siempre las refacciones adecuadas. Voy a construir un papalote grande, sencillo, hermoso, y lo haré volar para que llegue a dónde estás, que sé que es muy alto en el cielo, y que nada ni nadie lo hará caer. Te extraño, papá, pero me consuela saber que mamá y tú están haciendo papalotes juntos, para que desde donde me encuentre, los vea volarlos mientras caminan tomados de la mano.

Eso es la Vida, como un papalote...



GINSENG



Por: Zaci
Ilustración: Unsplash

Siempre estamos en busca de la eterna juventud, de mantenernos jóvenes y que las líneas de expresión no delaten la experiencia...

Desde el inicio de la ciencia cosmética, se ha buscado conservar la luz y lozanía de la piel joven. La idea de encontrar un elixir que nos dé inmortalidad o apariencia de juventud, aunado a salud y belleza, ha sido perseguida desde todas las épocas.

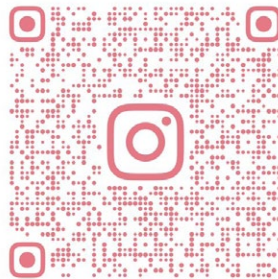
Algo que se ha descubierto que nos acerca y mantiene jóvenes, es el ginseng, que viene del latín que significa panacea, que quiere decir “lo cura todo”.

El ginseng es una planta comestible con muchos beneficios para la salud. Se le atribuyen propiedades que estimulan al sistema nervioso central, la memoria, el aumento de energía, la digestión y el bienestar general. Pero también para la piel y el cabello contiene diversos beneficios.

Lo puedes encontrar en formulaciones para:

- Aromatizantes y aceites para masajes. Como ya lo dijimos se le atribuyen propiedades relajantes que actúan directamente en el sistema nervioso.
- Cremas reafirmantes. Contiene antioxidantes que humectan la piel, la suavizan y ayudan a evitar el envejecimiento prematuro.
- Tónicos faciales. Prepara con antioxidantes y regula tu pH.
- Serúm facial y capilar. Se absorbe rápidamente e hidrata.
- Acondicionadores. Cubre de antioxidantes tu cabello.
- Shampoos. Enriquece tu cabello.
- Mascarillas. Para ayudar a aumentar la elasticidad de la piel contribuyendo con la estimulación de colágeno.
- Jabones. Aporta vitaminas y minerales a la piel. Mejora la elasticidad y retrasa el envejecimiento cutáneo.
- Ungüentos. Ayuda a combatir los dolores musculares, molestias articulares o incluso cólicos abdominales.
- Geles. Estimula la resistencia del cuerpo a los factores estresantes.
- Pomadas. Gracias a sus propiedades desinflamantes ayuda en el tratamiento de algunos dolores musculares.
- Formulaciones para crecimiento capilar. Ayuda a mejorar la salud capilar, estimula la producción de folículos nuevos.

Así que ya sabes, si buscas algo que sea benéfico para ti por dentro y por fuera, no dejes de lado el ginseng, que como ya lo dijimos sirve para todo.



@AMYCU_PRODUCTOS_NATURALES



ZAX

MAGAZINE

PODCAST





Lince Ibérico: Ecos de Supervivencia en los Bosques Peninsulares



Por: Grecia Ginnete

@grecitoginn

Fotografías: Cortesía





En el corazón de la península ibérica, habita un tesoro natural que, a pesar de su elegancia y singularidad, se enfrenta a la amenaza inminente de la extinción: el lince ibérico. Esta majestuosa especie, conocida científicamente como *Lynx pardinus*, es un felino emblemático cuya presencia en nuestros ecosistemas es crucial para el equilibrio de la biodiversidad.

El lince ibérico, una especie endémica de la región, ha sufrido décadas de declive debido a la pérdida de hábitat, la disminución de su presa principal (el conejo), y las amenazas derivadas de la actividad humana. Sin embargo, en los últimos años, se ha llevado a cabo un esfuerzo loable para su conservación, con programas de cría en cautividad y la restauración de su hábitat natural.



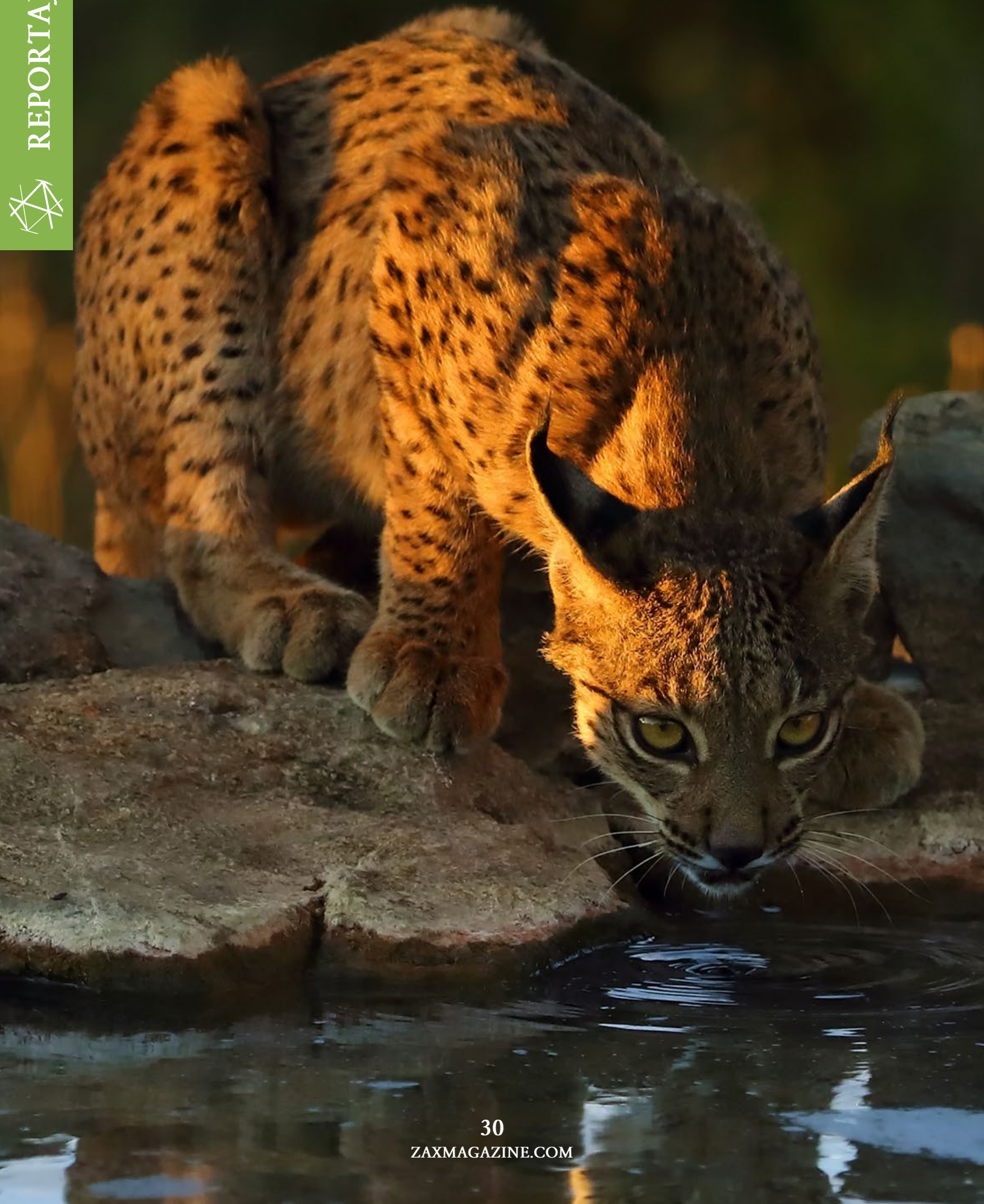
El Vestido del Lince

El pelaje del lince ibérico es una obra maestra de la naturaleza. Descubre la paleta de colores que adorna su piel, desde tonalidades beige hasta manchas oscuras que pintan una imagen de belleza y camuflaje en su hábitat natural. Este diseño distintivo no solo es estéticamente impresionante, sino también esencial para su supervivencia.

Conquistando la Oscuridad: La Visión Nocturna del Lince Ibérico

Los ojos penetrantes del lince no solo son un espectáculo para contemplar, sino también herramientas vitales para su caza. Esta especie ha evolucionado para desarrollar una visión aguda, una habilidad que desempeña un papel crucial en sus tácticas de caza nocturna.







Guardianes del Sonido: Las Puntas Alertas del Lince Ibérico en la Selva

Las orejas son una herramienta fundamental para su supervivencia. Estas estructuras auditivas no solo mejoran su capacidad de escucha, sino que también reflejan su estado de alerta y contribuyen a la comunicación dentro de su comunidad.

La Danza de la Cola: Comunicación y Expresión

La cola del lince, con su punta negra característica, no solo es un apéndice elegante, sino también un medio de comunicación crucial. Esta parte de su anatomía se convierte en una herramienta versátil para expresar emociones y comunicarse con otros lince en su territorio.

El lince ibérico, a pesar de su aspecto majestuoso, es un felino pequeño en comparación con sus parientes más grandes, pero esta modestia en tamaño no le resta ni un ápice de su impacto en los ecosistemas que habita. Su presencia es un indicador de la salud de los bosques, siendo un depredador tope que ayuda a controlar las poblaciones de presas y contribuye a la biodiversidad.

Cada detalle de su anatomía y comportamiento revela una adaptación finamente sintonizada con el entorno. El lince ibérico es, sin duda, una obra maestra evolutiva, un símbolo de la fragilidad y la fuerza inherentes a la vida silvestre, y un recordatorio de la responsabilidad compartida que tenemos de proteger y preservar la diversidad de nuestro entorno natural.





Por: Ale
Fotografías: Cortesía

¿Listos para el 2024?

Durante e s t a
é p o c a
del año
tenemos diversos rituales que transcurren entre comidas de trabajo, las divertidas posadas, la familiar cena de navidad y que culminan en las 12 uvas del 31 de diciembre, bueno después de ahí quizá sigamos algunos con la rosca de reyes, pero para este artículo, pensemos que terminan este día y con la boca llena de uvas sobre todo, que para los que hemos ejecutado este último ritual, podemos constatar que muchas ocasiones terminamos repitiendo algunos propósitos, como si se tratara de una especie de amarre, ya saben si lo pongo 3 veces en la lista probablemente tenga más relevancia y más probabilidad de concretarse.

Desafortunadamente, no es de esta forma, y es que puedo estar casi segura, que muchos de ustedes no necesitan que les diga que concretar esos objetivos que nos hacemos a inicio de año es complejo, tan es así que la estadística es brutal al respecto del porcentaje de gente que abandona la buena intención antes de que termine enero, es decir, no llegamos ni siquiera a terminar el primer mes, eso significa que si ustedes llegaran a febrero, pueden considerarse como parte de una feliz minoría.

Ahora, la gran pregunta del millón entonces es, ¿qué podemos hacer para cambiar esto? Bien si la ropa interior de colores, salir con tu maleta a recorrer la cuadra o las uvas no han sido gran ayuda, les voy a recomendar 3 cosas sencillas y gratis, para que este año que va a empezar no se detengan hasta que estén nuevamente en diciembre.

1.- Toma lápiz y papel.

Ya sé que muchos de nosotros en realidad ya no sabemos escribir, pero esta clase de ejercicios a mi me gusta hacerlos en físico, tanto por la intención de materializar mis ideas, como para que el cerebro lo entienda.

Aquí les voy a recomendar dos cosas más para hacer este ejercicio, para que tenga más sentido para ustedes y no solo sea otra lista random, es decir, si logran comprender la relevancia de sus objetivos y llenarlos de emotividad, la probabilidad de que estén dispuestos a comprometerse con ellos es más alta, entonces, la primer recomendación es, busquen un espacio para personal, es decir, coman un helado, un café, un espacio en el que puedan pasar tiempo de calidad consigo mismo, en realidad no tiene

que ser mucho, pero si es indispensable que puedan estar en privado, la segunda parte del ejercicio es preguntarse, ¿en donde me gustaría estar en 5 años? Algunas personas recomiendan hacerlo pensando más a largo plazo, es decir a 10 años, la verdad, en 10 años un sin fin de cosas serán diferentes así que creo que tener la brújula más cerca, les hará incluso sentir sus objetivos más cercanos, incluso yo he hecho este ejercicio en 3 años, lo que me da mayor flexibilidad.

La parte final de este objetivo es sencilla, escriben en donde les gustaría estar, aquí la técnica es, hacerlo de forma descriptiva, mientras más puedan verlo y sentirlo es mejor, porque va a llenar de significado sus acciones del día a día.

2.- Selecciona

Ahora sí, si han hecho el ejercicio de la forma correcta, tienen un sin fin de cosas por hacer, pero tranquilos, 5 años están compuestos por 1825 días, así que tenemos tiempo.

El primer paso para seleccionar, es elegir que vamos a hacer cada uno de los años, es decir, al dividir el propósito entre los 5 años que hemos puesto de plazo para llegar ahí, por ejemplo, si hemos puesto el objetivo de bajar 20 kilos de peso, eso significa que tenemos que bajar 4 kilos por año, y esos 4 kilos quedan en 333 gramos por mes, ¿si lo vemos así ya no es tan imposible cierto?





Entonces, aquí son importantes dos cosas:

1.- Ordenar tus propósitos, porque incluso, algunos de ellos no los podrás ejecutar hasta que no tengas algunos otros cumplidos, por ejemplo, si quisieras entrenar para un Triatlón, pero no sabes nadar, entonces no tiene sentido que te desgastes en comprar una bici, será suficiente con que empieces a buscar alberca, entonces aquí es importante que vayas organizando qué harás en 3 años, qué harás en 2 y sobre todo que te corresponde hacer en 2024.

2.- Selecciona acciones por mes, una vez que ya sabes qué harás en este años, ahora si, divide el propósito entre 12 meses y manos a la obra.

3.- Punto cero, ten paciencia.

Ahora, aquí una recomendación, yo pondría un nivel cero, es decir antes de empezar a bajar de peso será necesario cambiar ciertos hábitos, pero sobre todo antes de cambiar hay que evaluar ¿cuáles hábitos si sirven?, ¿cuáles no?, ver cómo reacciona el cuerpo, ¿tienen energía con esos cambios o no? Creo que esto es una de las cosas más complejas cuando empezamos la implementación porque cuando pensamos en nuestro gran sueño de estar en una playa del caribe con el abdomen perfecto, no pensamos en lo desgastante que va a ser tener resultados 15 días y 8 no, de los atascos, de la confusión que se genera cuando al comienzo del cambio, de la resistencia que sentimos, e incluso de la torpeza de cuando empezamos a hacer cosas nuevas, entonces, si son hábitos nuevos yo pondría un tiempo

de implementación, meses en los cuales, no esperaríamos ningún resultado más allá de tener el hábito activo, meses de experimentación.

Recuerden que se necesita más energía para iniciar el movimiento que para mantener ese movimiento, así que sean pacientes y amables con ustedes mismos.

Estos tres consejos que les doy, pueden sonar pequeños, pero con el tiempo los pueden ir mejorando, creo que siempre es mejor hacer cambios pequeños, por muy minúsculos que los veamos pero que sean hechos, así que, espero que les sean de utilidad para que este 2024 sea el inicio de aquella vida que siempre han soñado.









TLAYACAPAN



Texto y Fotografías: J. Rogelio Sandoval

@roysan60

José Rogelio Sandoval



Tlayacapan, pueblo de costumbres y tradiciones heredadas de sus antepasados, quienes se establecieron en estas tierras en la época Prehispánica, además es uno de los dos pueblos mágicos que se localizan en el estado de Morelos.

Tlayacapan con su arquitectura, vestigios arqueológicos, tradiciones y su clásica y bien elaborada alfarería, es reconocido como la cuna de los chinelos, quienes surgieron a causa de una protesta, ya que la gente de aquella época, gente común, eran excluidos de un carnaval organizado por las personas de abolengo y adineradas de aquella época, de esta manera, un grupo de jóvenes descontentos por dicha exclusión y con el fin de ridiculizar y burlarse de dicho carnaval, se disfrazaron con harapos, ropa vieja y

maskaras para no ser reconocidos y comenzaron a bailar, dando brincos gritando y chiflando para ridiculizar aquel evento, fue tal la aceptación del pueblo hacia esta manifestación, que de nueva cuenta la repitieron el siguiente año, y así se ha venido repetido hasta nuestros días.

Caminar por sus bien trazadas y pintorescas calles nos remonta a sus orígenes, ya que estas tienen el mismo trazo de la época prehispánica. Las calles principales de Tlayacapan son el escaparate ideal para poder apreciar y comprar sus bien elaboradas artesanías, alfarería de buen gusto y excelente calidad.

Este pueblo mágico de pasado prehispánico y arraigadas tradiciones nos ofrece conocer su cultura y pasado religioso mediante la visita a alguna de sus 18 capillas barriales de herencia prehispánica amalgamada con la marcada influencia colonial.

En el centro de Tlayacapan se erige el Ex-Convento de San Juan Bautista del siglo XVI de estilo Plateresco, el cual fue edificado con los escombros de una pirámide prehispánica que se encontraba en ese lugar y que era el principal centro cultural en la época prehispánica y considerado por la Unesco como patrimonio cultural de la humanidad. El Ex-Convento alberga un museo en donde se exhiben 9 cuerpos momificados hallados al momento de realizar una remodelación al edificio, el cual al momento de mi visita se encontraba en remodelación dado que sufrió severos daños en el sismo del 2017.

Hospedarse en este pueblo mágico es opcional, ya que, se puede visitar en un viaje de un día por su cercanía a la CDMX, el pueblo se puede recorrer en unas horas, pero si decides quedarte el fin de semana tendrás opción de conocer sus interesantes alrededores, practicar el Eco-turismo y conocer la pirámide del Tlatoani abierta al público de viernes a domingo, otra opción es subir al cerro del sombrero y disfrutar de una







espectacular vista del pueblo de Tlayacapan, en el pueblo hay guías certificados que puedes contratar y conocer más a fondo sobre sus lugares, dado que, los guías te darán una interesante platica de los sitios que elijas visitar.

Para termina tu recorrido puedes caminar por la plaza principal y conocer el kiosco que se encuentra frente al palacio municipal que al igual que el Ex-Convento se encuentra en reparación y remodelación, así como, también la Cerería que fue una fábrica de ceras y velas en aquella época a la falta de luz eléctrica, esta fábrica de bella arquitectura del siglo XVII, hoy casa de cultura, fue en época de la revolución cuartel general de Emiliano Zapata.

A lado del quiosco se encuentra un antiguo árbol llamado el Pochote y catalogado por algunos biólogos de entre 500 y 800 años de antigüedad. Se cuenta que a la sombra de este árbol se daba investidura a regidores y presidentes municipales, desgraciadamente el momento de mi visita los principales edificios de Tlayacapan se encontraban en reparación es por eso que no pude realizar el trabajo fotográfico de dichos lugares, una recomendación es visitar el restaurante mil amores de interesante y agradable ambientación, buena comida, de precio un poco elevado y buenas bebidas.

Tlayacapan es una opción para visitar en viaje relámpago por su cercanía a la ciudad de México y pasar un día en familia.





¿Qué leer?

ROBA COMO UN ARTISTA

LAS 10 COSAS QUE NADIE TE HA DICHO
ACERCA DE SER CREATIVO

AUSTIN KLEON



Descubre tu creatividad con "Roba como un artista"

de Austin Kleon

La creatividad es un viaje fascinante, un territorio donde exploramos la amalgama de nuestras experiencias, influencias y perspectivas únicas. "Roba como un artista" de Austin Kleon se erige como un faro que ilumina el camino a través de este vasto océano creativo. A lo largo de estas páginas, Kleon nos guía con maestría, desafiando convenciones y alentándonos a abrazar nuestras inspiraciones con un enfoque fresco y liberador.

Desde el principio, Kleon desmantela el mito de la originalidad pura, proponiendo en su lugar la idea de "robar" como un acto fundamental de creación. Nos invita a explorar y adoptar influencias diversas, creando así un tapiz creativo que refleje nuestra autenticidad a través de la síntesis de las ideas que amamos. Este enfoque resuena como una revelación, liberándonos de la presión de la novedad constante y permitiéndonos abrazar la riqueza de nuestras fuentes creativas.

Una de sus fortalezas radica en la simplicidad y accesibilidad con la que Kleon presenta sus ideas. Su estilo directo y amigable lo convierte en una lectura agradable para artistas "novatos". A medida que desentraña los mitos y estigmas asociados con el proceso creativo, Kleon nos anima a adoptar una mentalidad de aprendizaje continuo, fomentando así el crecimiento y la evolución artística.

El autor no solo se centra en la teoría, sino que también proporciona consejos prácticos para implementar estas ideas en nuestra vida cotidiana. Desde la importancia de llevar un diario de ideas hasta la necesidad de compartir nuestro proceso creativo, Kleon nos brinda herramientas tangibles para cultivar nuestra creatividad. Estas sugerencias son gemas prácticas que transforman el libro de un simple manifiesto en una guía de acción para aquellos que buscan desbloquear su potencial creativo.

"Roba como un artista" trasciende las barreras tradicionales del arte visual, expandiéndose hacia la creatividad en todas sus formas. Kleon argumenta que todos somos, en cierto sentido, artistas de nuestras vidas, y la creatividad no debería limitarse a un selecto grupo de individuos. Este enfoque inclusivo hace que el libro sea accesible y relevante para cualquier persona que busque infundir su vida con un toque creativo.

El énfasis en la importancia de compartir nuestro trabajo en un mundo cada vez más conectado resuena con fuerza en las páginas de este libro. Kleon defiende la transparencia creativa, alentándonos a no temer mostrar nuestro proceso y progreso. Este llamado a compartir no solo nutre nuestra propia práctica artística, sino que también contribuye al tejido creativo más amplio de la sociedad.

Más que un libro; es una invitación a un viaje de autodescubrimiento y expresión. A través de sus páginas, nos muestra que la creatividad está al alcance de todos, que no necesitamos esperar a ser "originales" para comenzar a crear. Este libro es una brújula que señala hacia la libertad creativa, y al sumergirnos en su sabiduría, descubrimos la capacidad transformadora de robar como un artista.



¿Qué ver?

ANIMALES NOCTURNOS

Donde verla: Prime Video

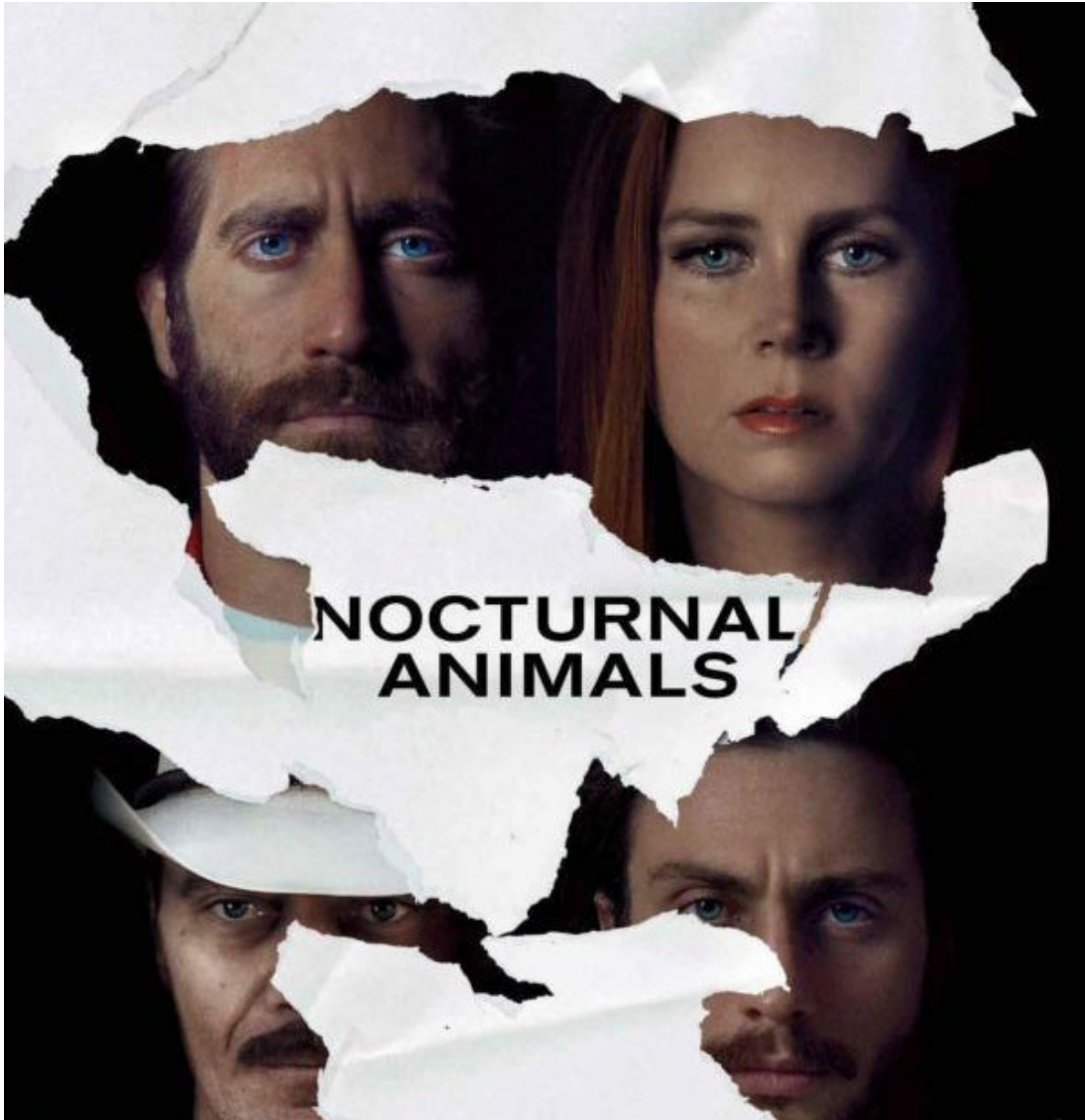
Director: Tom Ford

**Reparto: Jake Gyllenhaal, Amy Adams,
Michael Shannon, Isla Fisher, Aaron Taylor-Johnson, Armie Hammer,**



Por: Ale
Fotografías: Cortesía





En la vida, las relaciones son complejas, crudas y a pesar de nuestras buenas intenciones, desafortunadamente en ocasiones al seguir nuestro corazón y el amor, a pesar de lo que muchos pensamos, culmina sacando nuestro lado más oscuro como personas, lo que desenlaza finales inesperados, este es justamente el caso de esta historia, una de esas historias de amor que tienen un final caótico, doloroso y devastador, de esas historias que a pesar de las grandes intenciones de los protagonistas ningún camino y opción dentro de la historia tiene un desenlace feliz.

Una de las cosas que más me agradan de esta película es que cuenta una historia dentro de

otra, un libro dentro de una película y a pesar de que el libro surge y tiene gran inspiración en la historia principal, cuenta otro camino, que de manera directa no tiene nada que ver, pero que representa la devastación que ha vivido el escritor, lo más parsimonioso es que este libro surge muchos años después del suceso catastrófico de la historia principal, lo que lo convierte en una venganza lenta y cruda, una venganza que grita de manera inminente lo que le fue arrebatado al autor, pero sin mencionar el hecho en sí.

Lamento si mi descripción es confusa o si no les dice gran cosa de lo que pasa, pero no quiero decir de mas para que ustedes descubran por sí mismos el drama que esconden ambas historias.



¿Qué hacer?

DICIEMBRE 2023



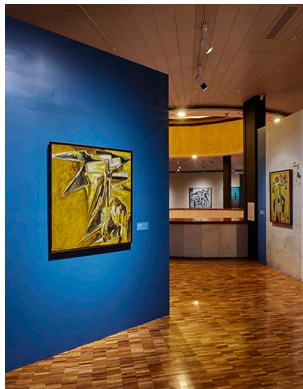
Por: Ale
Fotografías: Cortesía

RODRIGO PIMENTEL. **TRANSMUTACIONES** Hasta 3 de diciembre

Museo Nacional De Arte (MUNAL)

Costo: General: \$ 85 - Menores de 13 años: Gratuito - Personas con discapacidad: Gratuito

Es una selección del trabajo de las últimas cuatro décadas en la trayectoria plástica del artista michoacano. Se propone un recorrido a través de los cinco temas que más atraparon sus reflexiones, así se conformaron los núcleos que integran esta muestra: Orígenes; Autorretratos; La máscara, carnaval nacional; Alegorías; Bestiario y Paisaje, con 100 piezas entre óleos, gouaches y dibujos.



OSWALDO VIGAS. **MIRAR HACIA ADENTRO** Hasta 31 de diciembre

Museo de Arte Moderno

Costo: General: \$ 85 - Estudiantes, maestros, INAPAM con credencial vigente y personas con discapacidad.: Gratuito - Domingo: Gratuito

Tomando como punto de partida la polémica abierta por el artista venezolano Oswaldo Vigas respecto a la modernidad en el arte —tras la presentación de su serie Las brujas—, la exposición propone un acercamiento que permita entender un conjunto de procesos y búsquedas estéticas que la crítica categorizó como 'arte latinoamericano', a través de momentos y figuras clave.

2DA. FERIA DEL TACO 1, 2 y 3 de diciembre

Explanada Alcaldía Magdalena Contreras

Costos: gratuito

Podrán disfrutar de gran variedad de tacos ya sea de guisado, pastor, carne asada, carnitas, pescado entre mucho más



XII FESTIVAL DE PANTOMIMA, CIRCO Y CLOWN. LA RISA SAGRADA 1, 2 y 3 de diciembre

FARO Miacatlán

Costo: gratuito

El festival conecta con la esencia de la felicidad bajo el acompañamiento de disciplinas artísticas circenses y la pantomima. Las presentaciones son de primer nivel con talentos locales y de talla internacional, respaldado por elencos de gran trayectoria que suman a un laboratorio creativo para generar nuevas propuestas escénicas que le rinden homenaje al gremio.



CANTINAS DEL CENTRO HISTÓRICO

Viernes y sábados de diciembre

Reforma 222

Costos: Adultos: \$ 399

La mezcla perfecta entre un plato para picar a gusto y tomarte un trago con sabor a México se encuentra solo en nuestro tour de cantinas. Una experiencia meramente mexicana diseñada para ti.



CARLOTA

2 y 9 de diciembre

Castillo de Chapultepec

Costo: General: \$ 547

Un viaje a través la locura de la Emperatriz Carlota, en su trágico Imperio de oropel, por su amor a México y a Maximiliano de Habsburgo, narrado teatro y música en vivo.

EL SABOR DEL SAKE

6 de diciembre

Radio UNAM

Costos: gratuito

Película de 1962, 112 min. Un viudo que vive con su hija de veinticuatro años, sintiéndose viejo y acabado, se da cuenta de lo injusto que es que la joven viva única y exclusivamente para cuidarlo y decide casarla.

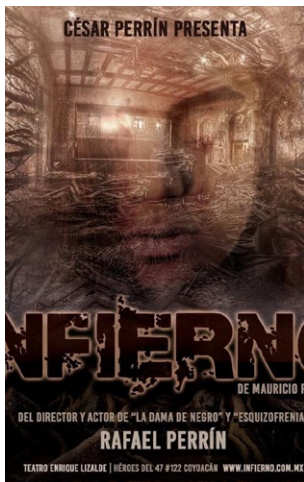
ESQUIZOFRENIA

Miércoles y jueves de diciembre

Teatro Coyoacán Enrique Lizalde

Costos: General: 550

En 1914 el prestigiado médico psiquiatra inglés, Emile Tuck reúne a un grupo de colegas para demostrarles dos cosas, la primera que no está muerto, la segunda que ha descubierto la cura de la esquizofrenia. Conoceremos los síntomas desde adentro, que aunque es muy peligroso, es la única forma de curar esta terrible enfermedad. ¿Lo logrará? Seremos testigos, si sobrevivimos...



INFIERNO

1, 2, 8, 9, 15, 16 y 23 de diciembre

Teatro Coyoacán Enrique Lizalde

Costo: General: \$ 500 - Preventa: \$ 390

Se dice que en los teatros hay fantasmas, pero no todos los pueden ver... Se dice que en los teatros pasan cosas extrañas, pero no todos las pueden sentir... Se dice que en todos los teatros se cuenta esta historia, pero no todos la podían oír....¿Te atreves a entrar al infierno?

Vive esta experiencia paranormal en las entrañas del teatro Enrique Lizalde en Coyoacán, de los creadores de la dama de negro, esquizofrenia y la llorona, bajo la dirección del maestro del terror Rafael Perrín.

Con las actuaciones de Ruy Senderos, Emmanuel Okaury, Alessandra Goñi, Miranda Norman, Ernesto Godoy y Rafael Perrín (alternando funciones)



CARRERA DEL CENTRO HISTÓRICO

10 de diciembre

Zócalo de la Ciudad de México

Costos: \$ 395

"Recorre lugares emblemáticos del corazón de la Ciudad de México y elige entre 5 o 10 km de distancia.

Entrega de Kit's

9 de Diciembre- Plaza Tlaxcoaque"



CHAMPURRADO



Por: Zaci
Fotografía: Freepik



Ya estamos sintiendo el rico frío invernal, por eso hoy les voy a dejar la receta para preparar un delicioso atolito.

Necesitamos:

- 1 taza de agua;
- ½ raja de canela mediana;
- 60 gramos de piloncillo en trocitos;
- 3 tazas de leche;
- 90 gramos, tablilla de chocolate;
- 1 taza de agua;
- 100 gramos masa de maíz;
- Una olla o cacerola que no se pegue.

Preparación

Colocar el agua y dejar hervir, agregar la canela y el piloncillo para que se disuelva. Después de unos minutos cuando ya está perfumada el agua con la canela, agregar la leche y antes de que comience a hervir incorporar el chocolate (en trocitos), bajamos la lumbre. En la licuadora ponemos la taza de agua restante con la masa y molemos super bien. Cuando el chocolate esta disuelto, añadimos la masa y colamos. Es importante no dejar de mover para que no se pegue o se hagan grumos. Se deja hervir, apagamos y ¡listo! Es momento de disfrutar.

Zacitips

- No olvides colar la mezcla de la masa para que no se haga grumoso.
- Recuerda que el resultado será espeso, en caso de que lo quieras menos espeso, agrega un poco más de agua.

Calendario astronómico



Por: Ale
Fotografías: Cortesía



Solsticio de invierno
22 de diciembre



Luna llena
26 de diciembre



AMyCU



YouTube

PODCAST

Sopa de letras

Navidad



Por: Grecia Ginnete

@grecitoginn

Fotografías: Cortesía

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

- PROSPERIDAD
- AMOR
- ABUNDANCIA
- NAVIDAD
- RODOLFO
- RENOS
- UNIDAD
- REGALO
- CENA
- VILLANCICOS
- POSADA
- PIÑATA
- DULCES
- ÁRBOL DE NAVIDAD





Happy New Year

Mira, no pido mucho,
solamente tu mano, tenerla
como un sapito que duerme así contento.
Necesito esa puerta que me dabas
para entrar a tu mundo, ese trocito
de azúcar verde, de redondo alegre.
¿No me prestas tu mano en esta noche
de fin de año de lechuzas roncadas?
No puedes, por razones técnicas.
Entonces la tramo en el aire, urdiendo cada dedo,
el durazno sedoso de la palma
y el dorso, ese país de azules árboles.
Así la tomo y la sostengo,
como si de ello dependiera
muchísimo del mundo,
la sucesión de las cuatro estaciones,
el canto de los gallos, el amor de los hombres.

Julio Cortázar
escritor y profesor argentino.
(1914-1984)



¡Gracias!

A todos mis amigos lectores de ZAX Magazine, que a pesar de que no los conozco son parte de mi círculo de lectores, esto es para ustedes:

Les agradezco con el alma que permitan que mis letras entren a ustedes a través de la lectura y que, si de algo les sirve, las hagan suyas. De esta forma, les agradezco que estén presentes siempre, que sigan leyendo mis letras y que nuestra editora, Ale Gil, me permita seguir compartiendo con ustedes.

Inicia un nuevo ciclo de oportunidades; no se vale dejarlas pasar, porque hay mucha gente allá afuera, esperándolas también. Vivan, amen, lean, coman, viajen; hagan lo que quieran, no se queden con las ganas, que no quede en propósitos, que sea una manera de vivir, que su Vida se cuente en momentos, en alegrías, en experiencias y no en años.

Para ustedes, un abrazo desde el alma. Les deseo lo mejor para este año y los que siguen. No olviden que son ustedes a toda madre y que nada ni nadie podrá decir lo contrario. Gracias.



**Juan Carlos
Sánchez Tapia**

Este año me enseñó a ser más paciente, la vida puede ser complicada a veces, pero hay que agradecer y aprender de cada situación. Disfruten cada momento y a cada persona que esté con ustedes, y sean muy felices porque para eso estamos aquí.

Les deseo un gran año!!



Ceci Vázquez

Este año no les desearé felicidad, porque mi gran moraleja de este 2023, ha sido que la vida es un complejo entramado de matices, "buenos", "malos", pero cuando los juntas crean algo extraordinario, porque cada vivencia que experimentamos nos enseña algo, así que, este año, quiero desearles que tengan la confianza suficiente en ustedes mismos y se conviertan en seres humanos valientes y disciplinados, lo suficiente como para salir a luchar por sus sueños más locos.

Extraordinario 2024



Ale Gil

