



# ZAX Magazine

AÑO 2, NÚM. 21, CDMX, MX.



# Portada y Contraportada

Fotografía: **Dylan Nolte en Unsplash**





# Contenido

## APERTURA

8

Zaxpedia

10

Mientras te mueres...

11

Mi corazón quiere abrazarte

12

Cartas al cielo

14

Celos... dije

Pláticas con mi perro

20

La educación ideal

22

Festejemos siempre a nuestros seres queridos

24

Entre señas y señales

31

Champú sólido

32

Día internacional sin dietas



## REPORTAJE

42

El multiverso de Spider-man

44

Abejas de barrio

## ZAX EXPLORE

52

Jardín escultórico de Edward James "Las Pozas"

## DIVERSIDAD

56

Calendario astronómico

58

¿Qué leer?

60

¿Qué hacer?

66

Copas de mango



**ZAX**  
MAGAZINE

### DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil  
editorial@zaxmagazine.com

### COLABORADORES

Ana Lilia Romero  
f AnaLiliaRomero10

Cecilia Colombo  
f cesocerezo

Gabriela Vergara  
@ bichuspoterie.520  
@ gabrielavergaramart

Juan Carlos Arredondo  
@ salinas\_juancarl  
f Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez  
@ jc\_santa71

Orestes  
@ Orestx

Pamela Marta Solis

Patricia Escobedo  
@ paty\_escobedo  
f El espacio de Miss Paty

Zaci  
@ Amycu

### DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez  
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

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

## SUMARIO

69

Lo que es el amor

70

Sopa de letras

# Carta editorial

Este mes fue muy especial, porque después de meses o años de no poder salir e inspeccionar el mundo, por fin fue momento de hacer un reportaje y no fue cualquier reportaje, fue un momento espectacular, porque nuestros amigos de abejas de barrio me permitieron visitar su hogar en una isla de Xochimilco. Este reportaje lo programamos porque el 20 de mayo es el día internacional... Y considero que es importante hacer consciencia de que estos pequeños polinizadores están en peligro de extinción, además de este reportaje especial, tenemos una entrevista con Efecto Colmena, una asociación civil que trabaja para proteger a las abejas.

Pero no se preocupen que este mes no sólo hablamos de estos pequeños animalillos trabajadores, y si hablamos de visitas a lugares bellos, Rogelio visitó un lugar sorprendente y que está técnicamente fuera de la realidad, porque el jardín de Edward James, está justamente inspirado en las corrientes surrealistas de su época, cuando leas el artículo te garantizo que te darán muchas ganas de visitarlo como a mi.

Pero por favor si viajan a este lugar tan genial coman todo aquello que se les antojen, porque no hay nada como disfrutar de una alimentación equilibrada y libre de culpas como nos explica Orestes, y ya que hablamos de viajes y de lugares místicos, que les parece un viaje al multiverso para conocer al animal de este mes, que es técnicamente un súper héroe. Pero no todos los viajes son temporales, hay algunos de ellos que son definitivos y sin regreso, ¿se imaginan cómo sería comunicarse con aquellos que iniciaron la transición antes que nosotros?, esa es la observación de este mes de la profesora Patricia, quien nos invita como siempre a reflexionar de forma diferente y aprovechar el conocimiento que poseemos. Y bueno el conocimiento siempre me hace pensar en la educación y se han puesto a pensar ¿cuál es la educación ideal? Pues Ana Lilia y Teo, reflexionan al respecto, encontrando argumentos muy relevantes sobre al tema.

La educación y nuestra comunicación están llenos de señas que van adquiriendo cierto significado y valor a lo largo del tiempo, y que en ocasiones incluso no sabemos literalmente qué significan pero que las usamos para identificarnos con ciertas señas, y bueno estoy segura que tú has usado al menos más de una vez la seña que Juan Carlos nos habla este mes. Ahora bien, si hablamos de acciones, cosas o sentimientos con reconocimiento universal, los celos son uno de ellos, ¿porqué, acaso no todos los hemos sentido? Pero te has preguntado qué es normal de los celos, qué partes son sanas y cuándo se convierte en un riesgo, si te lo has preguntado pero no lo sabes, no te preocupes Cecilia nos explica todo lo que necesitamos saber al acerca de los celos y en qué momento preocuparte.

Pero, no te preocupes demasiado, mejor enfócate en conseguir soluciones, y tener cerca de tí gente que te quiera y proteja es indispensable, siempre es importante mantenernos cerca de aquellos con quienes nos sentimos protegidos, es por eso que Orestes reflexiona sobre la importancia de celebrar a quienes amamos sin importar si tenemos una fecha especial o no.

Ay bueno, al hablar de seres queridos y de amor, entonces las emociones fluyen de tal forma que la poesía es necesaria para expresar lo que sentimos y este mes tenemos tres poemas para despedir la edición de mayo, así que no se pierdan estos escritos de Juan y Gabriela, una nueva integrante para nuestra revista.

Como todos los meses, es genial llevar a cabo esta integración de ideas para ustedes, siempre de la mano del diseño de Cecilia, quien es una gran aliada en todo este proceso y se lo agradezco, además, esta edición surge como resultado de la intención activa de una servidora de tener un mejor equilibrio entre todas mis pasiones y mis necesidades, y justo este es un tema recurrente en las pláticas con Zaci, y hablando de ella no pueden perderse el escrito de este mes sobre el jabón sólido.

Bien, pues hasta aquí he llegado el día de hoy, pero ZAX no, porque podrán encontrar algunas cosas más por ahí perdidas, pero claro me despido por ahora, porque ya no tarda en llegar junio, así que espero que nos podamos leer pronto.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine



“

El que no duda adquiere

*poco*”



**Leonardo Da Vinci (15 de abril de 1452- 2 de mayo de 1529)**

Polímata (pintor, arquitecto, anatomista, paleontólogo, artista, botánico, científico, escritor, escultor, filósofo, ingeniero, inventor, músico, poeta y urbanista) florentino del renacimiento italiano.



# Zaxpedia

## Nankurunaisa

**En** esta ocasión, indagaremos en el significado de una palabra proveniente de Japón que tiene un mensaje profundo y maravilloso, llegando a ser considerada la palabra más hermosa del mundo, además de quedar impresionados por el significado completo que se le puede dar a una sola palabra que no nació como tal, si no que fue formándose con el paso del tiempo y de ser un conjunto de palabras, pasó a unirse en una sola, expresando buenos deseos.

Y es que Nankurunaisa más que una palabra común, empezó siendo una expresión formada por *なんくる* (nankuru), que tiene por significado, “de una manera u otra”; *なйн* (nain), que puede traducirse como “llegar a ser o alcanzar”; y el complemento *さ* (sa) bien, para formar la expresión “Nankuru naisa”, que se puede entender como “todo va a estar bien”, esta expresión surgió en Okinawa (archipiélago de Japón) en un dialecto que ya se encuentra extinto y que por lo mismo su significado o traducción no es exacta, pues en otras zonas, se entiende como “el tiempo todo lo cura”.

Para el budismo tiene un significado aún más profundo, que la convierte en un mantra, es utilizada en la meditación, para llenarse de pensamientos positivos; pues al meditar y pensar en Nankurunaisa se piensa en “No olvides quién eres; vive hoy, por el bien de mañana y sonríe siempre que puedas. El próximo día, pase lo que pase hoy, el sol te recibirá con una gran sonrisa, así que tú haz lo mismo”.

Por todo esto es relacionado con un pensamiento de buenos deseos, que nos deja el mensaje de que tenemos que vivir el hoy por el bien del mañana, sin olvidarnos de sonreír y confiar en que siempre encontraremos la fuerza necesaria para afrontar el mañana y que pase lo que pase hoy, el próximo día el sol te recibirá con una sonrisa, tú sigue adelante.

Siempre los pensamientos positivos nos llenarán de optimismo y es ahí, donde radica su poder, pues pareciera muy simple pero mientras en nuestra mente tengamos ideas, que llenen de luz nuestros días, más fácil es apreciar las pequeñas cosas y llenarnos de energía positiva, así que a todos nuestros lectores, les agradecemos llegar hasta aquí, Nankurunaisa.



**ZAX**  

---

**MAGAZINE**

---



---

**SUSCRÍBETE**

---

# Mientras te mueres...

Por: Gabriela Vergara

📍 bichuspoterie.520

📍 gabrielavergaramart

Textos de charlas sin sonidos ni palabras, solo frases escritas al viento nunca dichas, posibilidades infinitas nunca experimentadas perdidas en el efímero mar de nuestras mentes egoístas y retorcidas. Nada existe, todo es una idea, una romántica de nuestra solitaria existencia.

La realidad es demasiado inerte solo nuestra mente le da sentido, todo nace y muere ahí en lo profundo de nuestro cerebro alimentando nuestros monstruos describiendo todo lo que pasa a nuestro alrededor como una máquina traductora de escenas... dependemos de lo que sentimos y eso limita nuestra capacidad de pensar y actuar objetivamente... ¿Dónde está el amor? ¿Donde el odio? Nadie sabe, nadie siente...





# Mi corazón quiere abrazarte

Por: Gabriela Vergara  
 © bichuspoterie.520  
 © gabrielavergaramart

Mi corazón quiere abrazarte...  
 No le valen mis brazos ni mis manos...  
 Quiere besarte y no le vale mi boca,  
 Quiere sentir tu corazón y el límite de la piel hace que la  
 distancia sea insoportable...  
 Le sobra el cuerpo, el aliento, los sentidos, le sobra la  
 vida...moriría por salir y muerto poder acercarse a tu  
 pecho para oír tu latir..

# Cartas al cielo

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty\_escobedo

 El espacio de Miss Paty

 Qué pasaría si tuviéramos la posibilidad fabulosa de enviar cartas al cielo para conectarnos con todos aquellos seres que ya habitan aquellos rumbos y quisiéramos contactar?

Sin dudarlo, sería fantástico, pues podríamos decir todo aquello que se quedó en el tintero; todo lo que nos faltó mencionar de corazón a corazón y aquello que siempre dijimos pero que nunca está de más decirlo de nuevo.





Un encuentro fabuloso de pensamientos y sentimientos externados en cartas directo al cielo, en momentos entrañables de vivencias inigualables y palabras no dictadas.

Y es que todos tenemos un montón de personas especiales con las que aún en estas circunstancias quisiéramos tener cerquita para poder decirles ¡tantas cosas!, por eso te invito a que escribas a manera de desahogo de Amor, estas cartas al cielo porqué, aunque seguramente todos en vida tuvimos la oportunidad de decirle a nuestros amores todo lo habido y por haber, de seguro si tuviéramos la oportunidad fabulosa de contactarlos de nuevo, les repetiríamos una y mil veces nuestro Amor, nuestros anhelos, nuestros sueños, nuestros planes y hasta nuestros miedos.

Y en realidad, ponte a pensarlo, ¡lo hacemos todo el tiempo!, quizá no a manera de carta, sino platicando mental y hasta hablando con nuestros amores que ya se marcharon y que sabemos que están en un mejor lugar formando parte de nuestros recuerdos y de nuestro cariño eterno; lo hacemos cuando tuvimos un mal día, dando santo y seña de nuestras vivencias, cuando tuvimos un día fenomenal, narrando paso a paso lo que nos sucedió y que hizo nuestro día único; lo hacemos cuando nos dan esa excelente

noticia que genera alegrías inconmensurables en nosotros y queremos de inmediato compartirlo con nuestras personas especiales del cielo; lo hacemos cuando estamos melancólicos y queremos que nuestras tristezas se disipen más rápido como cuando lo hacíamos en vida con estas personas fundamentales en nuestra vida; lo hacemos cuando vamos a pedir la mano de nuestra novia o cuando vamos a casarnos, cuando vamos a cambiar de empleo por uno mejor, cuando queremos platicar simplemente o cuando andamos suspirando por un nuevo Amor.

### ¡Cartas al cielo!

Excelente idea para visualizar nuestro presente y compartir nuestros deseos de futuro, es algo tan sencillo y a la vez tan complejo, pues implica desprendernos de nosotros y platicar así sin más ni más con esos seres de nuestra cotidianidad que siempre nos escuchan, aunque ya no estén de manera física con nosotros.

### ¡Inténtalo!

Te invito a escribir tus cartas al cielo, pues, aunque sabes bien que no te las van a contestar, si vas a conectar con tu energía de Amor con tus personas especiales, tal y como lo haces siempre.



# Celos.



..dijje



Si los celos son señales de amor,  
es como la calentura en el hombre  
enfermo, que al tenerla es señal de  
que hay vida, pero vida enferma y  
mal dispuesta.

Miguel de Cervantes.



Por: Cecilia Colombo

  cesocerezo

**En** el ámbito de las relaciones de pareja, los celos son sentimientos de inseguridad y angustia que invaden a uno o ambos miembros de una pareja sentimental cuando se dan una serie de situaciones, este sentimiento negativo puede surgir cuando sienten que está en peligro el amor del otro, o bien cuando notan con temor que dejan de ser el centro de atención del ser amado.

Todas las relaciones interpersonales suelen verse afectadas por los celos, podemos encontrar ejemplos de situaciones de celos que se presentan cotidianamente, como aquello de: “mi mamá le dedica más tiempo a mi hermana, ella siempre ha sido la favorita” o bien “mi mejor amiga invitó a salir a aquella, aunque yo soy su mejor amiga”.

Como vemos, no todos los celos son de parejas sentimentales, pero sí es mucho más común entre novios, iniciando en la adolescencia y

haciéndose más frecuente en la juventud. Pero algo para asombrarnos es que de hecho, los celos son un problema recurrente en las consultas psicológicas de pareja adulta, por increíble que parezca.

Tradicionalmente, los celos son muy bien vistos por muchísimas personas, son percibidos como una muestra de pasión, algo que hace evidente que valoramos mucho a la otra persona y que no soportaríamos perderla. Desde este punto de vista, no experimentar celos en una relación de pareja sería algo así como un signo de que no merecemos tener novio, novia, esposa o marido.

Aquí la pregunta pertinente es: ¿Los celos pueden ser útiles?, los expertos dicen que sí, porque en determinadas situaciones, los celos pueden permitir encender una alerta en nuestra mente en caso de que estemos viviendo situaciones reales que requieran una serie de acciones que

garanticen la estabilidad de la relación con ese ser amado; por ejemplo: Los celos pueden ser una señal de que algo está pasando, y que tal vez hay una tercera persona que realmente está involucrándose en nuestra relación amorosa, como cuando se enciende una alerta interna y debemos ponerle atención.

Sin embargo, por otro lado están los celos potencialmente nocivos para nuestro bienestar emocional, estos son los celos enfermizos, si, aquellos que realmente pueden acabar con las relaciones interpersonales y los que suponen un problema para el bienestar psicológico de la o las persona que los sufren, pues se manifiestan de forma descontrolada, son irracionales, sin fundamento objetivo y por ende, dañinos.

Para los expertos, existen algunas señales y/o síntomas que se deben tomar en cuenta, porque las manifiestan fuertemente las personas celosas, ve con cuantos te identificas:



- 1. Si revisas o te revisan el teléfono constantemente, así como también las cuentas personales (Facebook, e-mail...).
- 2. Si desconfías o tu pareja desconfía de los compañeros de trabajo (no importa si son hombres como mujeres).
- 3. Si no ves o no ven con buenos ojos que las parejas realicen actividades personales placenteras.
- 4. Cuando supones o suponen que las parejas se arreglan y se maquillan para gustar a otras personas.
- 5. Cuando revisas o te revisan cuidadosamente la ropa de la pareja buscando marcas u olores de otras personas.
- 6. Cuando se asume que las compras personales que realiza su pareja son regalos hacia otras personas.
- 7. Cuando privas o te privan de disfrutar de espacios con otras personas, incluso teniendo la oportunidad de acompañarlos.
- 8. Si criticas o te critican, humillas o te humillan, regañas o regañan y desvalorizas o desvalorizan constantemente a la pareja.
- 9. Constantemente se tiene una actitud grosera y prepotente.
- 10. Y una no menos importante, cuando ridiculizas o ridiculizan a la pareja frente a otras personas.

**Identificaste... ¿una?, ¿algunas?, ¿varias?, ¿todas? ten cuidado,** porque entonces es momento de hacer un autoanálisis, porque algo no anda bien, y no está por demás comentar que es hora de hacer una visita al psicólogo; sí, es necesario insistir en que los problemas de celos se pueden superar acudiendo a un profesional adecuado; es una situación emocional la cual se puede subsanar.



“

Celos, ese dragón que asesina  
al amor bajo el pretexto de  
mantenerlo vivo.

Havelock Ellis

”



Existe la otra cara de la moneda, relaciones de pareja en las que los celos no forman parte, dando paso a lo que actualmente se conoce como: relación de pareja sin celos.

Hay muchos elementos que permiten distinguir cuáles son aquellas parejas que optan por limitarse a disfrutar de la compañía del otro sin desconfiar. De hecho, algo tan simple como renunciar a los celos marca un antes y un después en cualquier noviazgo o matrimonio.

Se trata de una actitud que se manifiesta claramente a través de diferentes facetas de la vida, dado que, aunque no lo parezca el amor romántico tal y como suele ser entendido normalmente puede llegar a conducir a estados de paranoia que impiden disfrutar verdaderamente de ese vínculo afectivo.

A continuación, puedes ver cuáles son los rasgos típicos de las parejas en las que no hay celos involucrados.

1. El control del otro brilla por su ausencia.
2. Disfrutan tranquilamente de la independencia en el ocio.
3. Se reservan unos ratos de intimidad.
4. Disfrutan de la confianza mutua.
5. Acumulan menos estrés.
6. Disfrutan de una mayor vida social.

Suena lindo, ¿verdad? Así es suena lindo, pero no fácil, por nuestra naturaleza egoísta, precisamente el ego juega un fuerte papel, y a veces es complicado lograrlo, pero sería momento de poner manos a la obra e intentarlo. Solo una recomendación de mi terapeuta: No lo intentes si es unilateral, pues es un juego de dos y ambos deben estar en la misma cancha y jugar el mismo juego.

Independientemente en cual prefieras estar, considera que los celos son una respuesta a una ruptura del equilibrio emocional que surge cuando una persona percibe la amenaza o siente la posibilidad de pérdida hacia algo que considera propio, tengamos en cuenta que la pareja por aceptar está en una relación con nosotros no significa que sean de nuestra propiedad, debemos considerar que la relación es de dos, en ambos lados, con los mismos compromisos y derechos, así que por favor desde el inicio, hagamos lo mejor y procuremos establecer las bases para la relación y claro, conforme avance podemos ir haciendo las adecuaciones de convivencia, seamos responsables de nuestra estabilidad emocional, nuestra pareja debe ser responsable de la suya. *Muchas gracias por tu amable lectura, te envío un gran abrazo, nos leemos en la que sigue.*



# Pláticas con mi perro

## La educación ideal



Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

**Pues** sí Teo, hace unos años tuvimos que traer a un entrenador de perros para que te enseñara a socializar. Las cosas como sentarte o avisar si querías salir etc., eso te lo enseñamos nosotros; pero es muy importante saber que te vas a comportar bien en cualquier lugar sobre todo porque eres un perro muy grande y muy fuerte que, si decidieras atacar, no habría forma de pararte. Por eso la convivencia con otros perros y con personas es tan importante. El entrenamiento se tiene que hacer de pequeños como con los hijos.

A los hijos hay que llevarlos al Jardín de Niños a cierta edad, también para que aprendan a socializar. Después comenzarán la primaria y así sucesivamente.

¿Qué clase de educación queremos para nuestros hijos? Por supuesto la mejor. Sin embargo, tendremos la disponible y la que podamos pagar. ¿Cómo estamos preparando a los niños y jóvenes para ser competitivos, capaces y exitosos? La prueba PISA dice que no los estamos preparando bien.

Las pruebas PISA consisten en unos exámenes estandarizados que, desde el año 2000, se llevan a cabo cada tres años en diferentes países del mundo. En estos exámenes los alumnos de secundaria (15 años de edad) se evalúan de las áreas de lectura, matemáticas y ciencias. Los últimos resultados de la prueba PISA para los países de la OECD (las 20 primeras economías mundiales) ponen a México en el último lugar.

Indagando en algunos países, nos encontramos con diferencias sustanciales. Por ejemplo: Finlandia se caracteriza por estar enmarcada en un modelo educativo individualizado en el que el desarrollo humano depende de los intereses y capacidades de cada niño. Se fomenta la creatividad a través de juegos, lectura, música y canto. No existe la educación privada; todas las escuelas son gratuitas y del mismo nivel.



Pero la que realmente me impresionó mucho fue el sistema educativo de Japón, en donde están probando un nuevo sistema que forma a los niños como "ciudadanos del mundo", no como japoneses. El programa de 12 años, está basado en los conceptos:

- Cero materias de relleno.
- Cero tareas.
- 5 Materias

### 1. Aritmética de Negocios.

Las operaciones básicas y uso de calculadoras financieras.

### 2. Lectura.

Empiezan leyendo una hoja diaria del libro que cada niño escoja y terminan leyendo un libro por semana.

### 3. Cívismo.

Entendiendo éste, como el respeto total a las leyes, el valor cívil, la ética, el respeto a las normas de convivencia, la tolerancia, el altruismo y el respeto a la ecología y medio ambiente

### 4. Computación.

Office, internet, redes sociales y negocios on-line.

### 5. Idiomas.

Con visitas socializadoras de intercambio a familias de cada país durante el verano.

## ¿Cuál será la resultante de este programa?

Jóvenes que a los 18 años hablan 4 idiomas, conocen 4 culturas, 4 alfabetos. Son expertos en uso de computadoras y celulares como herramientas de trabajo y leen 52 libros cada año.

Contra estos niños tendrán que competir nuestros hijos. Los adolescentes mexicanos tienen muy poca comprensión de lo que leen, poco razonamiento en matemáticas, pésima ortografía, no saben nada de historia y lo peor de todo, no les interesa. Hay una falta de curiosidad, de interés en cosas tan fundamentales. Solo basta un ejemplo: con tanta efervescencia política en los diferentes foros, no se ve participación alguna de jóvenes menores de 23 años. ¿Cómo vamos a ser buenos ciudadanos si no nos interesamos por lo que pasa en nuestro país? ¿Cómo vamos a arreglar las cosas?

La reforma educativa, aunque muy básica, iba en ese sentido. Sin embargo, ahora quieren quitar las

pruebas PISA. Lo que no se mide, no se puede mejorar. Si no sabemos en qué fallan los niños y jóvenes, cómo les podemos ayudar a superar los retos que enfrentan. Urge retomar el camino de una educación de calidad que prepare a nuestros jóvenes para los cambios del siglo XXI. Con visión de futuro, con respeto a las leyes y, por supuesto, al medio ambiente. Hacerlos muy conscientes. del cambio climático. Fomentar que los muchachos tengan aspiraciones por ser excelentes y sacar adelante a su país.

La educación es vital para el progreso de cualquier sociedad pues influye en el desarrollo de los individuos y de las naciones; como personas integrales que somos, la educación enriquece la cultura, el espíritu y los valores. Nos ayuda a convertirnos en seres humanos plenos y felices.

**“La Ignorancia es el peor enemigo de un pueblo que quiere ser libre”.**

**Jonathan Hennessey**





# Festejemos siempre a nuestros seres queridos

Por: Orestes López Chávez

© Oreztx

**Una** vez más nos encontramos en otra edición de ZAX y de verdad espero que si ya llegaron hasta esta página es porque todo el contenido de la revista es de su total agrado, o si vinieron directamente a este artículo aprovecho para invitarlos a leer todas y cada una de las páginas de esta revista; ya que les aseguro que mis compañeros no los van a defraudar. Pero empecemos con lo que a mí me corresponde.

Cada 10 de mayo se celebra en diferentes partes del mundo a las mamás por ser su día y no es para menos, porque el rol de una madre en la familia es de suma importancia, ya que, muchas ocasiones, las madres son las dirigentas de los hogares, además cuando falta un miembro del tejido familiar, nada camina de la misma manera.

Quiero aclarar que de ninguna manera trato de restarle importancia a cada miembro de la familia, pero tampoco puedo hacer caso omiso de lo fundamental que puede resultar una madre en el desarrollo de los infantes, sobre todo en los primeros años que son formativos.

Ser la cabeza o los pilares de una familia representan mucha responsabilidad y debemos ser conscientes que no todas las personas son aptas para ser madres o padres, suena crudo, pero es una realidad, tal es el caso que muchas familias cuentan únicamente con un pilar (padre o madre) que se parte y cumple con ambas funciones, insisto, mi idea no es atacar solo trato de dar a entender que muchos de nosotros pudimos tener un ejemplo tan fuerte de una madre luchadora, pero no todos contamos con esa oportunidad.

Acuérdense de lo que platicábamos en el artículo de abril; si tenemos buenos ejemplos

seremos buenas personas y ese es mi punto, mientras tengamos buenos progenitores que nos inculquen valores y todo eso, podemos ser mejores personas.

Aquí lo importante es darnos cuenta del valor y la importancia que tiene la familia en nuestro crecimiento, entorno y hasta en la sociedad; y es que en una actualidad en la que podemos tener una o dos mamás o incluso dos papás lo importante siempre, pero siempre será hacer mejores personas para los años venideros.

Además, también podemos hacer mención que no siempre debe ser necesaria una fecha para celebrar la vida de las personas que amamos, por ejemplo, el día de las madres, la tradición nos dicta que tenemos que celebrar a nuestra jefa el 10 de mayo y los próximos días ¿debemos ser malos hijos? ¿debemos hacer de cuenta que no existe? ¡NO! Claro que no, si tenemos a nuestros seres queridos con nosotros disfrutémolos cada día.

En muchas ocasiones no hace falta una comida cara, un regalo innecesario o una foto que vamos a dejar en el olvido; y es que lo que deja huella puede ser intangible, un abrazo, un beso, un apapacho, lo que sea, pero demostrando que ahí estamos.

Siempre debemos respetar, honrar y amar a nuestros seres queridos; disfrutemos la vida y la existencia de esos seres que nos dejan una huella para siempre y en caso de ya no tenerlos, honremos su recuerdo siendo las personas que ellas y ellos querían que fuéramos.

De antemano espero siempre se la pasen de lo mejor sin importar el día; nos leemos pronto.



# Entre señas y señales

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

📷 jc\_santa71

📘 JC SanTa

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



**La** mano cornuta es un gesto con las manos, mezcla de diversas tradiciones y supersticiones populares en Italia. También es un gesto de defensa en el hinduismo y el budismo. Es una señal que hemos visto y que hemos hecho en algún momento de nuestra juventud, ya fuera en algún concierto o a manera de celebración y hasta como “insulto”, pero ¿Cuál es el origen de esta seña tan popular entre aquellos a quienes nos gusta escuchar Heavy Metal - y ya hasta algunos géneros derivados del rock and roll? Vamos por partes.



Las señas son una herencia perdurable de varias culturas tanto por su sentido práctico como el de lograr fines específicos. En la Italia del Imperio romano, muchas de estas señas fueron de gran ayuda tanto como para políticos, militares y actores, que dieron muestra de su eficacia y su prontitud de ejecución, ya sea como orden o como sugerencia. Sabemos, por ejemplo y sin acreditar del todo al Imperio romano, que llevarnos el dedo índice a los labios significa “silencio”; llevar la mano a la frente puede significar pesadumbre o enojo; pasar el índice por el cuello es una señal más o menos funesta, que puede ir desde un “finaliza” hasta un “muere”. Hay muchas significaciones de las diferentes señas y a continuación les presento algunas que tienen poco más de dos mil años de existir.

En España, Italia, Brasil, Uruguay y Argentina es común felicitar los aniversarios tirando de las orejas a los que cumplen años. El origen de esta costumbre está en la época romana. Antiguamente se hacía un gesto muy parecido: se tocaba el lóbulo de la persona a la que habían de recordarle algo. Asimismo, también se tocaban su propio lóbulo cuando querían hacer memoria. Por ello, hoy se tira de la oreja cuando alguien cumple años: para recordarle el tiempo pasado.

Uno de los emblemas más interesantes es el gesto que hacían los romanos a la hora de afirmar o negar. Para comunicar la aprobación se hacía lo mismo que ahora: mover la cabeza arriba y abajo. Las cosas cambian al llegar a la negación: aunque los romanos conocían el movimiento lateral de izquierda a derecha, no era éste el que utilizaban normalmente para decir no, sino que tiraban la cabeza hacia atrás. Lo más curioso es que este emblema existe todavía en la Italia meridional, al sur de Nápoles; como también perdura en Sicilia, Malta, Grecia y Turquía.

Hay una seña que todos conocemos y que se muestra sin pudor hasta en el cine: el tanto. Levantar el dedo corazón manteniendo la mano cerrada era un gesto obsceno que intentaba reproducir un pene erigiéndose desde el escroto. “¿También

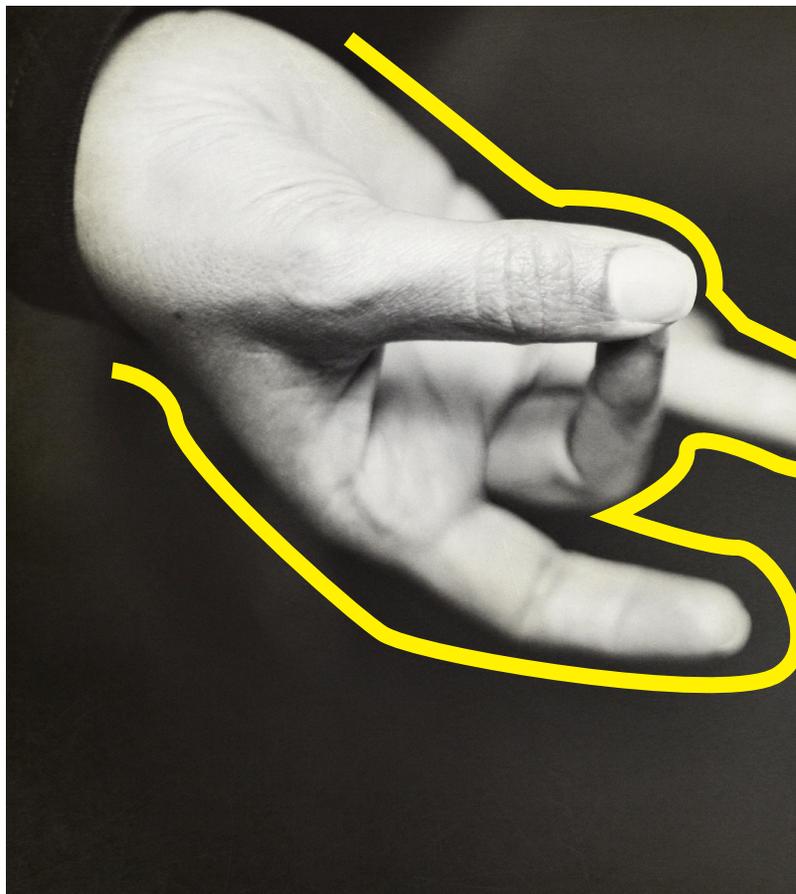
tú te burlas de mí, ladrón, y me muestras el dedo impúdico cuando te amenazas?” reza un antiguo poema romano que, realmente, más parece un enojo que un poema.

En latín se llama **crepitus digitorum** al gesto de chasquear los dedos; este servía para enviar una señal a alguien para que hiciera alguna cosa que ya se sabía y de manera inmediata.



El poeta romano Tíbulo lo nombra en sus Elegías como la manera de ordenar a su mujer que le abra las puertas de casa. Ahora sabemos que el gesto de algunos magos sirve también para abrir puertas... Y desaparecer objetos y personas.

El gesto en tono de burla para advertir a alguien que pare de hablar cuando su plática se hace insoportable, interminable o aburrida permanece igual hasta hoy. Consiste en mantener los dedos juntos y estirados horizontalmente y juntarlos y separarlos alternativa y rápidamente del pulgar, imitando los gestos de una tijera. Recordamos a cierto personaje de comedia que tenía unas tijeras cosidas a su antifaz, y que su frase era “¡Córtale, córtale, mi chavo!”, aunque él evitaba que se



mencionaran marcas comerciales para hacer un “gol”, dejando el anuncio completamente diferente a lo que en un principio estaba estructurado.

Sentarse con las piernas cruzadas en la antigua Roma era considerado maléfico, tal como lo era sentarse con las manos entrelazadas y colocadas sobre una rodilla o con los dedos entrelazados. En concreto, estas posturas podían perjudicar algunos procesos como el parto - porque estaba prohibido sentarse así delante de una mujer embarazada-, o la toma de decisiones en una reunión. En nuestros días, el lenguaje corporal dice más de nosotros que nuestras propias palabras y peor si se trata de una entrevista de trabajo, en el que nuestras señas pueden perdernos por no conocerlas de manera un poco más profunda.

Los discursos del dictador italiano Benito Mussolini eran copia de los gestos de la época romana. Se refiere a ello el escritor Petronio cuando habla de un personaje que sabe que



recibirá una herencia y estaba orgulloso de su recuperación moral y económica. De esta manera, levantando la barbilla, manifestaba su orgullo. Cuando sufrimos una caída - metafóricamente hablando - debemos levantarnos con la frente en alto y continuar. Esto es, con orgullo y que se note, aunque por dentro estemos que no nos calienta ni el sol, como se dice.

Hay una señal que, cuando niños, empleamos a manera de insulto aunque fuera jugando: sacar la lengua. En la antigua Roma estaba prohibido sacar la lengua, incluso cuando se tosía, y pasarse la lengua por encima de los labios. Estos gestos podían dar a entender a otra persona que se estaba invitando a una relación más íntima. No obstante, sacar con fuerza la lengua se entendía como una burla. Las primeras manifestaciones que los investigadores han encontrado sobre ello se refieren a los galos indomables que se burlaban de los romanos. Aun así, parece que el gesto ya se hacía en las culturas mediterráneas antiguas, como indica un pasaje

de la Biblia (Isaías 57,4). “¿De quién os habéis burlado? ¿Contra quién ensanchasteis la boca, y alargasteis la lengua? ¿No sois vosotros hijos rebeldes, generación mentirosa...?”

Para declarar que estamos extasiados ante algún platillo, o algún sitio y de alguna persona, juntamos los dedos índice y pulgar y todos sabemos que es algo que está muy bien, o muy sabroso, o que nos encantó, pero para los romanos juntar los dedos índice y pulgar y besarlos, se realizaba como gesto a las estatuas de dioses o al entrar en lugares sagrados.

Besar a alguien en la boca ahora es algo muy complejo, en el que se mezclan sentimientos varios y de cualquier índole, pero en la antigua Roma era común que el amante o un familiar del moribundo, le besase en la boca para recibir el alma de la persona que dejaba este mundo. Esto se puede trasladar también hoy en día como el día aquel en que Madonna besó a Britney Spears en la entrega de los premios MTV en aquel lejano 2003; la prensa coincidió que se pasaba el cetro de la reina del pop a su heredera. Creo que les falló, pero cada quién.

Hay una seña que hoy en día es muy popular, y es la mano cornuta y que tiene sus orígenes de manera mística. En el hinduismo, el gesto se conoce como Apana yogic mudra; un mudra es un gesto considerado como sagrado; según algunos investigadores, el origen de los Mudras se atribuye al budismo esotérico. Cada mudra posee cualidades específicas que favorecen al propio practicante. En el budismo, se ve como un mecanismo “mágico” de defensa usado muy comúnmente por Buda Gautama, conocido como Karana Mudra, lo cual es sinónimo de expulsión de demonios y remover obstáculos como enfermedad o pensamientos negativos.

El uso de este gesto como mecanismo de defensa mágico o sobrenatural evidenciado en determinados actos, rituales, objetos o frases formularias, consiste en alejar el mal o protegerse de él, de los malos espíritus o de una acción mágica maligna en particular, purificándose con

este rito u objeto ritual. A esta seña también se le puede encontrar en prácticamente todas las culturas mediterráneas: cuando ocurren eventos desafortunados o estos simplemente se mencionan, el gesto se da para mantener alejada a la mala suerte. Se utiliza también de forma tradicional para mantener fuera al “mal de ojo” - malocchio, en italiano -.

El mal de ojo es una creencia popular, tremendamente supersticiosa extendida en muchas civilizaciones según la cual, una persona tiene la capacidad de producir daño, desgracias, enfermedades e incluso llegar a provocar la muerte a otra sólo con mirarla (!). Esta contraparte afectada se dice que “está ojeada, que le echaron mal de ojo, o el ojo encima”. Antiguamente se pensaba que las brujas eran quienes lo usaban para hacer caer enfermas a sus víctimas, y que así perdieran el amor o llegaran a dejarlas en ruinas. Hoy en día, la creencia sigue vigente.

En el Mediterráneo, el gesto se usa con el dedo índice y meñique hacia arriba, mientras que el resto se mantienen cerrados, y su significado puede tomar una connotación ofensiva si se hace de forma agresiva o con un movimiento oscilante, puesto que es un modo de insinuar que la persona que se tiene enfrente es un “cornudo”, o, lo que es lo mismo, que está siendo víctima de una infidelidad por parte de su pareja sentimental. Por tanto, debemos tener cuidado al hacer la señal de la mano cornuta, que lejos de desear un bien puede resultar ofensivo.

El símbolo de los cuernos o mano cornuta, es una de los gestos más ligados al imaginario que rodea al mundo del rock y del heavy metal. Sólo hace falta ir a un concierto o a un festival del género para darte cuenta de que el recinto estará plagado de fans que harán este gesto antes, durante y después de las canciones, así como los músicos. Naturalmente, todo en un ambiente de bonhomía y de placer al escuchar a las bandas favoritas. Sin embargo, su origen ha sido más que debatido, pues la creencia popular asociaba este gesto a una maldición diabólica. Otros, como Gene Simmons el bajista de Kiss, han intentado patentarlo y hacerlo suyo en el nombre de los negocios.

El responsable del comienzo del uso de los cuernos como símbolo en el mundo de la música, fue Ronnie James Dio una vez que fue la voz de Black Sabbath, de 1979 a 1982, años en que Ozzy Osbourne fue despedido de la banda. En la primera etapa de la banda, cuando Ozzy Osbourne salía al escenario siempre saludaba con los dedos de la mano en forma de “V”, así que el italoamericano sintió la necesidad de buscar otro que le distinguiera del Príncipe de las Tinieblas. El gesto elegido fue la mano cornuta o maloik, el cual aprendió de su abuela. Algunas fuentes remontan el origen de “los cuernos” a los tiempos de la Antigua Roma, donde supuestamente se utilizaba para espantar el mal de ojo. Sea como fuere, la abuela de Ron James Dio utilizaba el gesto basándose en esta superstición, la de espantar “il malocchio”. Este saludo era una seña de buena voluntad para con los presentes a los conciertos, a quienes Dio “bendecía” o “protegía” de cualquier energía que pudiese dañarlos. Vamos un poco más atrás.

Antes de Dio, sin embargo, ya hay documentos gráficos de gente haciendo este gesto con la mano. Aún con todo, es importante no confundirlo con el que significa “te quiero” en lenguaje de sordomudos. Si bien es cierto que ambos son muy parecidos, hay una diferencia clave: el primero lleva el pulgar encogido y el segundo no. Dicho esto, hemos podido ver algunos gestos similares a los cuernos a lo largo de la historia de la música, ya fuera en un dibujo de John Lennon en la portada del ‘Yellow Submarine’ o en las manos del anteriormente nombrado Simmons, que, supuestamente, homenajeaba a Spiderman.

En dos de las primeras apariciones de la mano cornuda en la música puede verse en la portada del álbum de The Beatles, “Yellow Submarine”, y en la contra portada del álbum Witchcraft Destroys Minds & Reaps Souls de la banda Coven, ambas del año 1969. En la primera portada mencionada, John Lennon hace el gesto sobre la cabeza de Paul McCartney, detalle que algunos fans interpretaron como una de las supuestas pistas que indicaban que McCartney había muerto años atrás. Sin embargo, la caricatura está basada en varias fotografías de Lennon realizando el signo en 1967, dos años antes de la publicación del

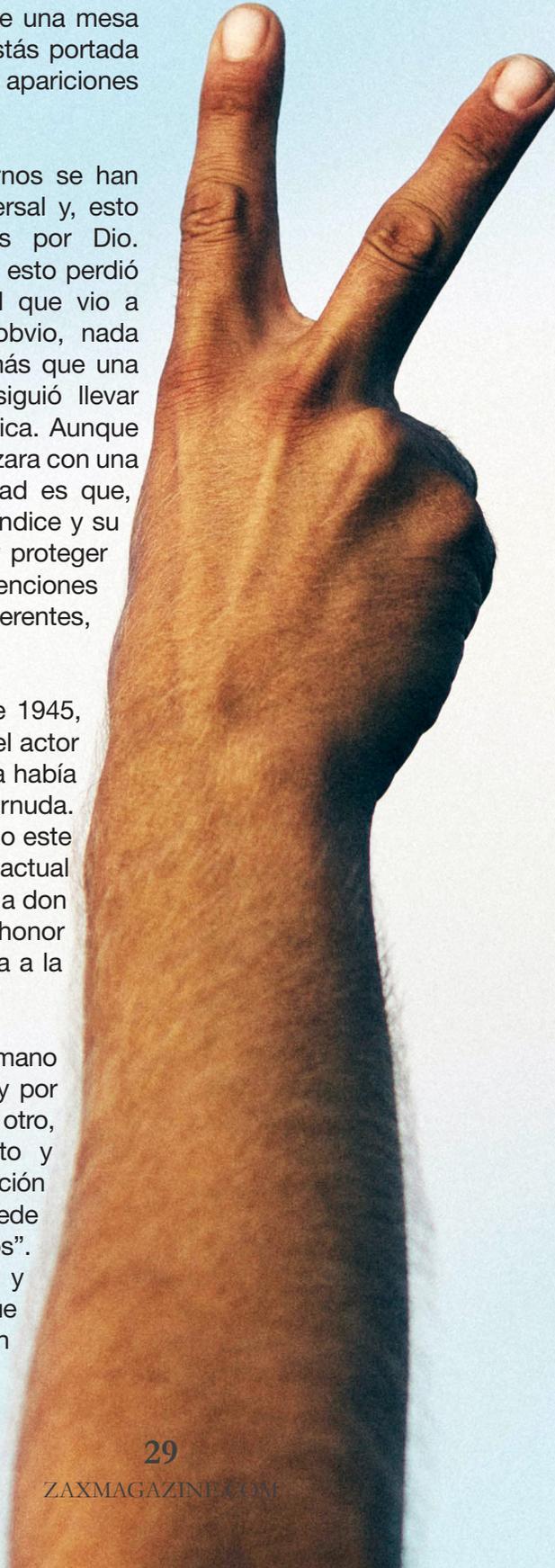


álbum. En la segunda, de la banda Coven, se puede apreciar en la contra portada a dos de sus integrantes realizando dicho gesto con una mano a cada extremo situando a la vocalista Jinx Dawson en medio de la imagen con ambos brazos extendidos, teniendo en frente una mesa con indumentaria ocultista, siendo éstas portada y contra portada dos de las primeras apariciones de la mano cornuda en la música.

Con orígenes varios, pues, los cuernos se han convertido en un símbolo casi universal y, esto es innegable, fueron popularizados por Dio. Decía el cantante que, para él, hacer esto perdió el significado en el momento en el que vio a Britney Spears emular la pose - obvio, nada que ver -. En realidad, esto no es más que una demostración de lo lejos que consiguió llevar su influencia en el mundo de la música. Aunque Coven, en un primer momento, lo utilizara con una intención diferente, al final, la realidad es que, cuando Ronnie James levantaba su índice y su meñique, era para demostrar amor y proteger a su audiencia, así que bueno, las intenciones quedaron demostradas como diferentes, definitivamente.

Sin embargo, el 30 de noviembre de 1945, en la película “Un día con el diablo”, el actor mexicano Mario Moreno Cantinflas ya había hecho el símbolo de la mano cornuda. Según esto, el primero en haber usado este símbolo dentro de la cultura popular actual habría sido dicho actor. De ser cierto, a don Mario corresponde la mención de honor de haber introducido la mano cornuda a la cultura popular.

En el ámbito musical del Metal, la mano cornuda es utilizada por los músicos y por el público en señal de respeto hacia el otro, una demostración de agradecimiento y reconocimiento por la buena interpretación de la música. Asimismo, puede considerarse un saludo entre “metaleros”. Los cuernos, pues, han sido, son y serán un gesto de amor, que busca que todos disfrutemos y nos sintamos bien cuando acudimos a un concierto.



AMYCU



# Champú sólido

Por: Zaci  
zaci@amycu.com  
hola@amycu.com

## Estamos

en un proceso de adaptación, el planeta esta atravesando por muchos cambios que lo afectan de forma negativa, por ende; a todos los que en el habitamos. Como inquilinos del mismo, debemos hacer lo posible por ayudarlo con acciones que quizá parezcan mínimas, pero que sumando la de los millones de personas que somos, podría representar un fuerte impacto.

Por tal motivo, el día de hoy vamos a hablar del champú sólido, que además de aportar beneficios a nuestro cabello, causa un menor impacto en la ecología, ya que no se usan envases plásticos y el uso de agua en su producción es mínimo. Al ser como una barra de jabón no necesita envases plásticos, de vidrio o aluminio, la mayoría viene envuelta en materiales biodegradables, evitando contaminación extra.

Ahora hablemos del proceso de adaptación del cabello, como todo cambio de hábito se necesita una desintoxicación de los productos a los que estamos acostumbrados elaborados con siliconas, parabenos y sulfatos que son un poco más agresivos tanto para nosotros como para el medio ambiente. Es importante consultar a un dermatólogo especialista en tricología para descartar alguna patología que nos pueda causar alguna reacción contraproducente. Dicho proceso puede durar de

2 a 5 semanas dependiendo de cada caso, puede haber quien sea en menor tiempo o un poco más. Este producto lo pueden utilizar en todo tipo de cabello, pero como todo en esta vida no es para todos, ya que puede ayudar en algunos casos, pero no contrarrestar alguna patología que necesite de algún tratamiento particular.

También, es muy importante mencionar que debes seguir correctamente las instrucciones de tu champú, ya que muchos cometemos el error de pasar por alto la forma correcta de enjuagar y ahí es donde pueden surgir los primeros inconvenientes. En lo general es recomendable hacer dos lavados, ya que al ser un producto natural genera poca espuma y lo más importante, enjuagar con agua y vinagre para regular el pH y eliminar el frizz. Hay quienes refieren que les deja el cabello seco, crespo o poco brillante, pero también hay quien resulta encantada con el uso del mismo.

En conclusión, es una excelente alternativa para ayudar a disminuir el uso de envases que tardan más tiempo en degradarse, ahorrar un poco de agua en la elaboración y menos rastro de detergentes en las aguas residuales.

Pero cuéntanos, ¿Ya los has utilizado? ¿Cuál ha sido tu experiencia? ¿Los recomiendas? ¿Crees que en verdad pueden representar un cambio en el medio ambiente?





# Día internacional sin dietas

Por: Orestes López Chávez

📷 Orestx

**Además,** de que  
ser un  
g u s t o

escribir para ustedes, es un placer poder platicarles hoy de una fecha muy interesante, porque, si eres amante de la comida, no puedes olvidarla nunca.

Comer es un placer, pero un cierto porcentaje de la población mundial cuida en demasía lo que ingiere, al grado de llevar estrictos regímenes alimenticios que puede ocasionarles problemas de salud e incluso la muerte, por esta razón y con el objetivo de crear conciencia, cada 6 de mayo se celebra ni más ni menos que el Día Internacional sin Dietas.



Pero, como toda fecha a celebrarse, existe un origen y por eso estamos aquí, así que vamos juntos. El origen de esta peculiar e importante fecha se atribuye a la lucha en contra de las empresas e industrias encargadas de promocionar el consumo de productos dietéticos de una sola mujer llamada Mary Evans Young, quien en 1992 empezó con su lucha.

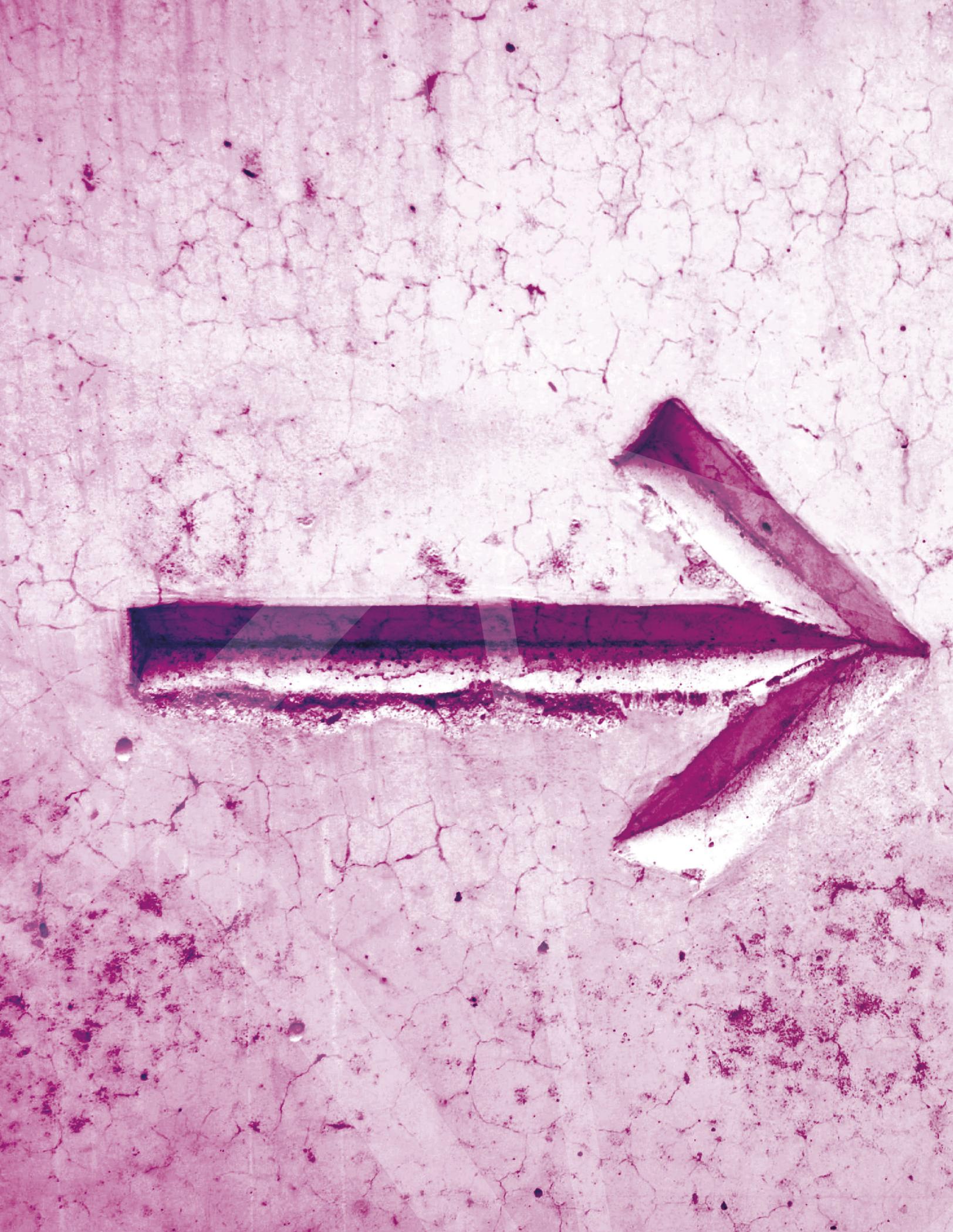
Gracias a esto, la joven Mary, se convirtió en la portavoz principal de los desórdenes alimenticios que afectan a las personas en todo el mundo, como la bulimia y la anorexia. Tiempo después y gracias a su lucha, muchos otros grupos feministas de distintos países del mundo se unieron a la causa y a partir de ese momento se ha transformado en una importante celebración mundial.

Otro de los motivos de esta lucha es que la sociedad se maneja con unos estándares de belleza con los cuales muchas mujeres y hombres tienen que luchar cada día para encajar de alguna manera. Por esta razón, es importante que todos entendamos la importancia de cuidar siempre nuestra salud primero y entender que la belleza puede ser un objetivo secundario, más aún, es muy probable que, si cuidamos de nuestra salud y bienestar, dicho objetivo de la apariencia se de en automático o de una forma más sencilla.

Este día promueve, el comer sin necesidad de una dieta rigurosa que afecte la salud, y es que es indispensable pensar en la alimentación de una forma más natural y saber que sirve para satisfacer nuestra necesidad de nutrientes, lo que nos permite tener la suficiente energía para cumplir con nuestras actividades y roles en nuestra vida, además, debemos contemplar que una dieta es el hábito alimenticio que todos ejercemos, la diferencia radica en si es, cargada de comida chatarra o rápida, estricta o si por el contrario es un hábito que ejercemos de manera equilibrada, con alimentos variados de todos los grupos alimenticios, y si de repente tenemos algún antojo por ahí no está de más darnos un gusto, sin ningún remordimiento. Además, de tener una dieta balanceada, podemos hacer un poco de ejercicio, esto nos puede traer grandes beneficios a la salud y completar nuestra rutina de hábitos positivos.

Siempre debemos tener en mente la empatía y si tenemos hijos debemos dejarles claro que discriminar a otros por su talla o peso, es tan malo como rechazarlos por su religión, color de piel o género. Esta es otra de las cosas que se pretende eliminar con la celebración de este día. Además, de esto, podemos mencionar que los estándares de belleza han sido impuestos por el cine, la televisión y la industria de la moda, pero afortunadamente en la actualidad han figurado muchas personas que si bien no son el estereotipo conocido triunfan en el séptimo arte.

Nos vemos en la próxima edición.





**ZAX**

---

**MAGAZINE**

---

---

**INTERVIEW**

---



# Adrián Sánchez

Por: Alejandra Gil



**Hola** amigos de Zax Magazine en esta ocasión estamos muy contentos porque con motivo del día internacional de las abejas que es el 20 de mayo tenemos a alguien muy especial con nosotros que es **Adrián Sánchez de Efecto Colmena**.

**AG: ¿Cómo estas Adrián?**

ADR: Hola que tal buenas tardes, muy bien ¿y tú?

AG: Bien, bien aquí emocionada.

**AG: ¿Ustedes son una sociedad civil que se encarga o se dedican a proteger a las abejas, es cierto?**

ADR: Correcto.

**AG: ¿Cuál es la parte más complicada del trabajo que hacen?**

**Las reubicaciones, el voluntariado ¿Qué es lo más difícil?**

ADR: Yo creo que la parte más difícil es la concientización hacia la gente, mucha gente les tiene miedo cuando tendríamos que tener respeto hacia las abejas, entonces a veces contra lo que más luchamos es en con la gente que le tiene un poquito de miedo y se queda con la idea de que siempre hay que matarlas en vez de buscar otras alternativas.

**AG: ¿Qué es lo que deberíamos de hacer si me doy cuenta que en mi casa llega un enjambre?**

ADR: Lo primero que hay que hacer es esperar, pues normalmente hay enjambres que son de paso, se llaman enjambraciones, que es la manera natural en que se dividen las abejas, entonces hay ocasiones en que simplemente llegan las abejas y se quedan un par de horas o se pueden quedar un máximo de diez días y una vez que se quedan ahí solo hay que esperar a que se vayan, si vemos que después de una semana a diez días se están quedando y empiezan a hacer un panal, ahí si ya nos pueden llamar, una vez que hacen el reporte se evalúa si se pueden reubicar o como en ocasiones que se encuentran en lugares que no afectan a las personas y pueden quedarse años las abejas así que es mas el evaluar la situación y de ahí tomar decisiones

**AG: ¿No son agresivas?, si llegan por ejemplo a mi jardín y que en algún momento si tengo perros, animales o niños pudieran ser agresivas y ataquen o realmente con dejarlas inmóviles no pasa nada, no es un riesgo.**

ADR: Normalmente no, obviamente como son animales siempre hay un peligro, pero las abejas no son agresivas son defensivas, eso quiere decir que no van a atacar hasta que ellas sientan que hay una agresión a su panal o a las abejas mismas, por eso hay que tenerles respeto y es mejor mantener tu distancia en el lugar donde están, esperar un poco a que se vayan, no molestarlas no echarles agua, no echarles humo por que hay muchas personas que dicen que cuando llegan las abejas hay que echarles humo pero esto puede alterarlas porque lo que hace el humo es interrumpir su comunicación lo que también hace que salgan volando las abejas, entonces es más peligroso que estén volando a que estén concentradas en un lugar; es simplemente dejarlas tranquilas, por ejemplo: si están en un paso peatonal, pues no se pueden quedar porque son un peligro porque como hay constante paso y cualquiera puede tropezar o pegarles sin querer al lugar donde están ahí si pudieran alterar a las abejas.

Entonces, es mejor dejarlas tranquilas y si se pueden retirar pues se retiran o se toman otras

medidas y si no se puede dar la alternativa de dejarse, se busca la más conveniente.

**AG: Los polinizadores y en este caso las abejas son súper importantes para nosotros, pero están en peligro de extinción y ahora si nosotros no somos una sociedad civil como ustedes, que tienen obviamente todo el conocimiento y saben como protegerlas ¿Qué podemos hacer nosotros en el día a día, que sea práctico o que sea sencillo para poder ayudar a que no se terminen extinguiendo estos pequeños animales?**

ADR: Las actividades que se pueden realizar son desde poner plantas en nuestra casa, no usar insecticidas, comprar localmente los productos provenientes de las abejas y no como de lugares donde las producciones son muy intensivas o muy grandes por que son monocultivos, y eso afecta mucho a las polinizadoras; entonces la recomendación es poner flores, comprar local, poner bebederos, también evitar el uso de algunos aeroquímicos, por ejemplo: si tenemos nuestro jardín pues mejor poner fertilizantes naturales, evitar obviamente insecticidas y son esas pequeñas acciones que podemos hacer para ayudar a los polinizadores o en este caso justamente a la mayoría de los insectos.

**AG: ¿Cómo hacemos un bebedero, es fácil?**

ADR: Si los bebederos para polinizadores o en este caso para abejas son muy sencillos, solamente en una tarja se echan piedras para que las abejas se puedan posar y sólo se llena como a la mitad de las piedras, así solamente llegan se posan en las piedras y empiezan a tomar agua.

**AG: Entiendo que ustedes son una sociedad civil que viven a traves de donativos, ¿Qué parte es la más difícil de mantener una sociedad civil? porque a lo mejor hay mucha gente que quiere ayudar, pero en tu experiencia en qué debe de poner atención una persona que quiere crear una sociedad civil.**



# efecto colmena

ADR: Pues muchas veces con lo que más luchamos es con los recursos, muchas veces no tenemos recursos para realizar un rescate, por ejemplo saldría más barato comprar las abejas que rescatarlas, el simple hecho de hacer los rescates consume muchos insumos, entonces simplemente conseguimos esos insumos ya sea por donativos o por algunas otras actividades que podamos realizar, pues a veces se nos complica y sobretodo en la pandemia que acaba de pasar y apenas vamos saliendo tuvimos que parar un tiempo, es prácticamente tomar en cuenta eso, buscar otras alternativas como para poder generar y estar echando andar las sociedades y pues prácticamente es eso nada más.

**AG: ¿Qué hace que una persona tan joven esté comprometida con esta causa y dedicando su tiempo completo a una sociedad civil?**

ADR: Bueno yo estudié medicina veterinaria y durante la carrera me gustaron mucho las abejas, me apasionaron sobre todo cuando empezamos los rescates, pues me gustó mucho esta actividad y de ahí ya me seguí.

**AG: Adrián pláticanos un poquito del futuro ¿a dónde va Efecto Colmena?**

ADR: Bueno ahorita Efecto Colmena va hacia el cambio de protocolos con bomberos y protección civil para trabajar en conjunto, tenemos también proyectos de donaciones de enjambre para pequeños apicultores; para unos apicultores que se dedican a la enseñanza también a apoyar justo a todo lo de la concientización a escuelas, a lugares reservados justo para dar ponencias y sobretodo, a los pequeños, a estos alumnos pequeñitos llamados niños, pues eso es lo que

ahorita queremos estar atacando durante este año, entonces vamos a estar trabajando sobre todo el protocolo y en pláticas.

**AG: Si, por que ustedes también dan talleres, bueno ustedes también recolectan a las abejas que encuentran, ¿Dónde podemos contactar con ustedes o donde podemos ver la oferta de educación?**

ADR: Bueno las ofertas y todo lo relacionado a cursos además de pláticas lo pueden ver a través de nuestra pagina que es **efectocolmena.com** o a través de el correo **contacto@efectocolmena.com** ahí leemos todas las propuestas, por ejemplo, si quieren un curso o si quieren una plática nos ponen a que tipo de alumnos está dirigida, a que personas y entre que rango de edad y sobre que quieren la plática y nosotros les contestamos para poder ver la posibilidad de realizarlo.

**AG Entiendo que hay más de dos mil especies de abejas en México ¿ustedes tratan cualquier tipo de abeja o sólo la más conocida; o cómo hacen la gestión?**

ADR: Bueno hay mas de dos mil especies de abejas pero en la Ciudad de México sólo está la *Apis mellifera* que es la típica amarillita, entonces nosotros únicamente tratamos con esa abeja, pero por ejemplo, en otras partes de la república mexicana hay otros tipos de abejas, nosotros no hacemos ese manejo por que ese tipo de abejas no tienen aguijón, no causan un problema como tal, las únicas complicaciones que tenemos son con la *Apis mellifera*; además en la república hay abejas que viven en pequeñas comunidades, a veces ni siquiera nos percatamos que hay abejas, incluso podemos confundirlas con una mosca,



pues simplemente por su forma con dos alitas podemos saber que es una abeja y con las que ahorita tenemos que batallar son con las que se llaman *Apis mellifera* que son las abejitas amarillas con rallas negras que son las que pican.

**AG: Oye, escuché que hay unas que son carnívoras, esto ¿es cierto?**

ADR: Sí, hay unas que comen carne, llegan a comer carne podrida como carroñeras, también hay otras que sólo consumen ciertas plantas, hay otras que sólo comen néctar; hay muchas especies de abejas y en todo en mundo hay con cualidades diferentes.

**AG: Sobre los productos que ustedes distribuyen, de ¿dónde los sacan? de las abejas que ustedes recuperan o están asociados con apicultores ¿cómo es este proceso para ustedes? por que entiendo que a través de la venta de sus productos ustedes pueden financiar sus actividades.**

ADR: La verdad es que tenemos poquita venta de productos, por que como tal no podemos tener una capacidad tan grande en nuestros apiarios; de hecho, sólo tenemos dos y hay momentos en que nos saturamos; ahorita no tenemos productos por el momento, solamente con los donativos que nos dan para la recaudación de los materiales para los rescates y simplemente con eso sobrevivimos.

También tenemos contacto, por ejemplo si ustedes nos llaman y quieren un poco de miel si tenemos contacto con varios apicultores, simplemente los transferimos, pero prácticamente nosotros la venta de productos no la realizamos porque solo tenemos a nuestras abejas en un apiario y las utilizamos mucho como para conservación en el sentido de que es para que la gente vaya, las conozca y vea donde terminan después de un rescate.

**AG: Y ¿ésta parte de la apicultura no es explotación de las abejas?**

ADR: No, de hecho, es de las producciones más verdes que se pueden realizar, porque las abejas nunca se lastiman, se tiene muy poquito manejo y únicamente se cosecha como el sobrante de la miel, y es por que ellas están acostumbradas a guardar mucho y así se manejan las producciones, ellas se quedan con la que necesitan y nosotros quitamos el resto y no causamos ningún daño, por así decirlo a comparación de otras producciones que son muy intensivas y hasta que se cansa el animal es que se deja, y en este caso no, pues se cuida simplemente a las abejas, ver que tengan agua, que estén bien y sólo es un poco de manejo, como desparasitarlas o darles en época de sequía polen, nosotros se lo suplementamos y pues prácticamente es de la producciones más tranquilas; no necesitamos mucha agua, no



necesitamos muchas cosas entonces el impacto ambiental de las abejas es mucho menor a cualquier otra producción.

**AG: Aparte ayudan con la polinización, que es parte de su función dentro del mundo por que gran parte de nuestros frutos o de los cultivos que a veces tenemos viene de su trabajo de polinización que es indispensable.**

ADR: Si exacto, por que las abejas se encargan del setenta por ciento del total de la polinización de las cosas que nosotros ocupamos, entonces es más importante que la producción de miel; lo más importante para las abejas es la polinización y la miel es como algo extra que nos dan.

**AG: Platícanos un poco de las abejas, entiendo que hay una reina y tenemos a los zánganos y tenemos a las obreras.**

ADR: Pues prácticamente un enjambre se basa en obreras y reina, siempre hay una reina naturalmente por cada enjambre que puede ser de diez mil hasta cien mil abejas que llegan a ser el noventa por ciento obreras y el restante pueden ser zánganos, pero esto depende de en que época estemos, por ejemplo, en invierno no hay zánganos por que ellos se acaban la miel, entonces ellos mismos los sacan para que no se la terminen; y por ejemplo, las abejas obreras viven un aproximado de treinta días, es muy corta su vida y la abeja reina tiene un aproximado de unos tres a cinco años y la diferencia es mucha, los zánganos sólo viven en época de floraciones, las obreras sólo viven un mes y las reinas pueden vivir años.



**AG: ¿Cómo se puede dar el cambio a abeja reina?**

ADR: La más común es cuando se separan, imaginemos que un enjambre se llena y la reina piensa que ya no van a caber, entonces la mitad se va y la abeja reina deja unos huevos para que nazca una nueva reina, otra forma es si las abejas obreras empiezan a ver que la reina esta viejita lo que hacen es sacrificarla y crean otra abeja reina pero las abejas obreras van a decidir cuando cambiarla.

**AG: Entiendo que tienen muy buena comunicación y que cada una tiene una función estructurada, ¿cómo es esta parte con ellas?**

ADR: La abeja reina es la encargada de controlar o de destinar tareas y las obreras hacen todo lo demás, y dependiendo de su edad es como se distribuyen, como por decir, lo primero que hacen es el mantenimiento de la colmena, ayudan a cuidar a las crías y posteriormente les toca ser guardianas para cuidar la colmena, para que nadie entre y en su última etapa de vida son las que se van a polinizar; y hay unas que producen la miel y otras cera y dependiendo de su edad es como se van organizando.

**AG: ¿Qué es lo más curioso que has aprendido desde que estás en contacto con las abejas?**

ADR: Yo creo que su forma de ser, muchos pensaríamos que porque son insectos nos van a querer picar y hay ocasiones en que ellas están más nerviosas que nosotros, y simplemente es la forma en que empiezan a actuar un poco más tranquila, a veces ni siquiera nos toman en cuenta y eso me ha sorprendido un poco, la manera en que reaccionan, pues nos damos cuenta que también son seres vivos y puede haber todo tipo de actitudes en una colmena.

**AG: ¿Cómo saben ellas cuál es su colmena o a dónde volver?, ¿cómo se orientan?, es****cierto que el incremento de uso de celulares les esta afectando.**

ADR: Si, cada abeja reina tiene una feromona que es un olor y cada colmena tiene un olor diferente, y de hecho, hay una abejas que se encargan de dejar un rastro de sus glándulas para que se ubiquen y como todas las abejas de una colmena huelen igual pues ya se ubican; y la otra parte, si, todo lo que son las señales de teléfonos y agroquímicos lo que hace es algo llamado colapso de la colmena, que altera el medio de la colmena y no se sienten cómodas, lo que hacen es simplemente escapar, de hecho, hace un par de años empezó justo esto del colapso de las colmenas y los apicultores al llegar a ver que sus abejas simplemente ya no estaban, se dieron cuenta que la señal de los teléfonos y todos los pesticidas hicieron que las abejas empezaran a abandonar sus enjambres y todo esto afecta tanto a las producciones y a las abejas como tal.

**AG: Si quisiéramos, ¿pudiéramos trabajar con ustedes como trabajo voluntario o podemos donar o dónde podemos hacer esa parte?**

ADR: Si, todo eso lo podemos ver en nuestra pagina **efectocolmena.com**, por ejemplo, si quieren entrar a un pequeño voluntariado tenemos un pequeño cuestionario; o nos pueden enviar un correo y también si quieren donar lo pueden hacer por ahí, por medio de PayPal y por el correo les damos el numero de cuenta en caso de que así gusten.

**AG: Muchas gracias por tu tiempo, hay algo más que quieras compartir con nosotros.**

ADR: Pues lo más importante es que hagamos conciencia, que por decir ahorita nosotros estamos cuidando a las abejas, pero no es la única encargada de la polinización, y es lo que queremos dar a entender, no hay que dejar de lado a los demás polinizadores por pequeños que sean y aunque no nos gusten siempre cumplen una función, así que hay que cuidar a todos.



# El Multiverso de Spider-Man

se hace presente en la naturaleza





Por: Juan Carlos Arredondo

📧 salinas\_juancarl

📱 Juan Arredondo

**Después** de por fin confirmar el Multiverso en las pantallas de cine que nos permitió ver a uno de nuestros súper héroes preferidos en tres versiones diferentes, interpretados por Tom Holland, Tobey Maguire, y Andrew Garfield, en la película de Spider-Man: Sin camino a casa, parece inevitable verlo en todos lados y es que, entre posters, figuras de acción y disfraces, que además son reconocibles a distancia por sus llamativos colores rojo y azul.

Pero este sueño no termina aquí, ahora lo encontramos en la naturaleza en forma de lagarto y es que existe una especie nativa de Kenia llamada, Agama agama, lagarto común o lagarto de fuego, que pareciera tener un traje de Spider-Man puesto por sus llamativos colores azul y rojo que iluminan su cuerpo, después de ver su combinación de colores y la forma en que están distribuidos en su cuerpo se nos hace inevitable pensar en este pequeño reptil como un fan más de la franquicia o quizá una versión más de Spider Man en otro multiverso, ¿será acaso que lo veamos en la siguiente película como el cuarto protagonista?.

Como ya lo mencionamos uno de sus nombres es lagarto de fuego, proveniente principalmente de Kenia aunque también lo podemos encontrar en Senegal, Etiopía, Angola y Tanzania.

Es un lagarto que no requiere altos niveles de humedad en su habitat, además tiene una dieta basada principalmente en insectos pequeños y grillos, en esta especie los machos principalmente se han adaptado para poder emitir sonidos con fines de advertir o amenazar a otras especies, además de utilizarlas para el cortejo con las hembras, así como el movimiento de sus cabezas les es útil para demostrar sus estados de ánimo.

Puede llegar a medir entre 30 y 38 centímetros y estos colores prevalecen en los machos de la especie pues en las hembras también se hacen presentes colores marrones que las hacen indistinguibles de otras especies de lagartos, por las noches los machos se pueden tornar de este color marrón para pasar desapercibidos en el entorno, pero en cuanto el sol toca su piel recuperara sus tonos rojos y azul y el brillo de su piel.

- Nombre: Agama agama, lagarto de fuego;
- País: Principalmente de Kenia, Senegal, Etiopía y Tanzania;
- Alimentación: Insectos pequeños y grillos;
- Tamaño: 30 a 38 centímetros;
- Color: Machos: ojo y azul, hembras: marrones.





# Abejas de barrio



Por: Alejandra Gil

# Escondidas

en una pequeña isla de Xochimilco, ahí, rodeadas de agua, ajolotes, flores y aves hermosas, se encuentran las **Abejas de barrio**, disfrutando de los amaneceres brillantes en un lugar que sigue conservando cierto misticismo a pesar de su cercanía con la ciudad, porque cuando uno llega a los canales se siente tan lejos de casa y puede olvidarse de que el tiempo pasa rodeado de la belleza de este lugar.

La experiencia inicia al llegar a Xochimilco, pero aún en tierra firme, donde Sandra y su equipo llevan a cabo todas las actividades que no están relacionadas con las abejas pero que permiten que este proyecto funcione. De aquí nos pusimos en movimiento, pasando por calles pequeñas que me llevaron a un lugar totalmente nuevo para mí y después de un corto viaje en trajinera llegamos al punto de reunión, donde comenzamos con el adiestramiento de este pequeño mundo y donde pudimos ponernos los trajes blancos para tener contacto con las abejas sin ningún riesgo.

Ahora sí, con trajes puestos y todo el equipamiento, llegó el momento de subirnos nuevamente a la trajinera para volver a recorrer los canales, fue una de mis partes favoritas de esta experiencia, el poder viajar por los canales, ver y escuchar a las aves y disfrutar de la vista, fue hermoso. Tras algunos minutos de viaje llegamos a la isla donde viven las abejas, ahí, aprendimos a ponernos el velo, porque ya saben, tiene que quedar perfecto y no dejar espacios libres para que alguna abeja se filtre, ese sí sería un problema. Mientras nos poníamos el velo, parte del equipo preparó el ahumador (un aparato donde meten madera y la prenden fuego para que después se pueda generar humo) para

poder rociar a las abejas, porque el humo las hace huir pensando que algo no está bien.



Acercarnos a las abejas y empezar a manipularlas fue la parte más sorprendente, emocionante e impresionante de la toda la experiencia; comenzar a escuchar los zumbidos, fue impactante, a pesar de que yo no siento miedo de manera directa por las abejas, debo aceptar que escuchar tantas alrededor de

mí, fue espectacular, de pronto te ves rodeado por ellas, el sonido es cada vez más fuerte, pero no, no pasa nada, al menos las abejas de **Abejas de barrio** son tranquilas y se comportaron muy bien, incluso amistosas si se puede decir, aunque para ser sincera no tengo referencias, porque este es mi primer contacto con estas pequeñas criaturas.

Si ustedes también quieren pasar un día recorriendo los canales de Xochimilco y visitar a las **Abejas de barrio**, pueden hacerlo, porque son actividades que hacen de manera continua con la intención de concientizar sobre la importancia de estos pequeños animales en nuestra vida, así que podrás disfrutar de hacer la ruta de las abejas en los canales, o vivir la experiencia de ser apicultor por un día y saber que se siente el meterse en ese traje blanco y





poder manipular a las pequeñas abejas, pero si solo eres amante de la miel y te gustaría aprender todo lo que hay que saber sobre ella, los tipos que hay, aromas y sabores, tienes que ir a la cata de mieles que organizan en **Abejas de barrio**, pero si eres aún más proactivo y te gustaría tener el placer de cuidar tu propia colmena, aquí también es el lugar oportuno para ti, porque nuestros amigos de **Abejas de barrio** te dan todas las facilidades para iniciar este proceso, desde tu abeja reina, hasta el espacio donde vivirán, permitiendo que tus pequeñas abejas puedan disfrutar de toda la belleza de los canales de Xochimilco.

Esta experiencia fue grandiosa, no sólo poder convivir con estos bellos animalillos que son, sin duda, muy relevantes para nuestra supervivencia, si no el poder conocer y convivir con un grupo de personas espectaculares que trabajan todos los días por protegerlos, difundir información que nos concientice de la importancia de las abejas, de lo relevante que es respetar la vida de aquellos seres con quienes compartimos nuestro espacio y sobre todo, que crean un impacto positivo en su entorno, demostrando que es posible llevar los ideales a la realidad y que las pequeñas acciones, sin duda alguna logran hacer grandes cambios.

### Consideraciones para visitar un apiario:

- Procura no usar perfume, recuerda que al tener aromas florales puede ser que las abejas se sientan atraídos a ti;
- Usa botas o zapatos cerrados porque los trajes llegan hasta los tobillos y aunque las abejas de barrio son muy amigables, lo mejor es no correr riesgos, esto te hará sentir más cómodo;
- Procura tomarlo con calma y no ponerte ansioso, cuando llegas al lugar todas las abejas comienzan a volar alrededor de ti, lo que puede ser un poco inquietante la verdad, pero recuerda que llevas un traje que te protegerá en todo momento, además por lo regular las abejas no son agresivas, así que lo más probable es que no te atacarán,



además, recuerda que las abejas perciben aromas y nuestra adrenalina puede ser un mal aliado, así que respira y disfruta de la experiencia de tener a miles de estos pequeños animales cerca de ti;

### Vida de las abejas obreras:

- La abeja reina pone los huevos;
- A los 6 días, estos huevos se convierten en larvas y hasta los 14 días, se les considera así;
- Pupa es su siguiente fase de desarrollo, que irá de los 15 a los 18 días más o menos;
- Finalmente, a los 21 días, sale una abeja adulta;
- En los primeros días de vida se encargan de limpiar la colmena, para que la reina pueda poner más huevecillos;



- Después, se encarga de alimentar a las larvas que están creciendo;
- Su siguiente actividad es la producción de cera;
- Cuando comienzan a salir de la colmena, lo hacen para defenderla, por lo que su actitud se vuelve un tanto reactiva y vigilará que la colmena no se encuentre en peligro;
- Una vez terminado su periodo de vigilia, aquí es cuando comienza el verdadero riesgo de la abeja, porque ahora debe salir de la colmena y viajar para buscar flores de las cuales

obtener polen, lo que permitirá la creación de miel, cera y jalea real para alimentar a las demás.

#### Tipos de abejas:

- **Abeja reina:** esta es la principal y es una por colmena, su actividad es poner huevos para crear una colmena grande, viven entre 4 a 7 años;
- **Obreras:** Ellas componen el grueso de la colmena y se encargan de hacer todas las



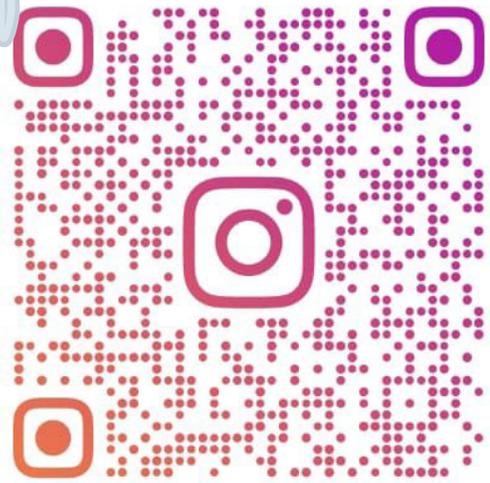
actividades para mantener en crecimiento la colmena, la vida de las obreras es muy corta, alrededor de 30 a 60 días, aunque claro está, algunas perecen más jóvenes;

- **Zánganos:** Estos son los machos de la colmena y son la minoría, éstos son alimentados, pero llega un momento que son expulsados de la colmena, sobre todo si no hay suficiente comida, por lo que tienen que salir y conseguir su propio alimento, esto les permite encontrar reinas para fecundar, los zánganos viven un promedio de 15 a 60 días, porque mueren después de fecundar a la reina.

### Datos que aprendí en esta visita:

- Hay casi 2 mil tipos de abejas en México;
- Hay más de 20 mil tipos de abejas en el mundo;
- Las abejas son sociales y trabajan en equipo, teniendo roles y actividades bien definidas en su colmena, las cuales dependen de su edad;
- Existe un tipo de abejas que son carnívoras;
- Las abejas nunca se equivocan de colmena, porque su abeja reina les guía a través de su aroma;
- Actualmente ya existen criaderos de abejas reinas, lo que permite desarrollar mejores especies de abejas;
- Las abejas, como todos los polinizadores son indispensables para nuestra supervivencia;
- Es correcto decir que el cuidado y crianza de las abejas es “ganadería”;
- Las abejas son una de las actividades de ganadería más sustentables, porque no tienen un gran impacto en recursos para poder aprovechar la miel;
- Se tiene la idea de que las abejas son agresivas porque hace años llego a México una especie de abejas africanas que se combinaron con las residentes de aquí, lo que hizo que nuestras colmenas se “africanizaran”, pero en la actualidad es un aspecto más controlado, por lo que no es necesario temerles a las abejas.

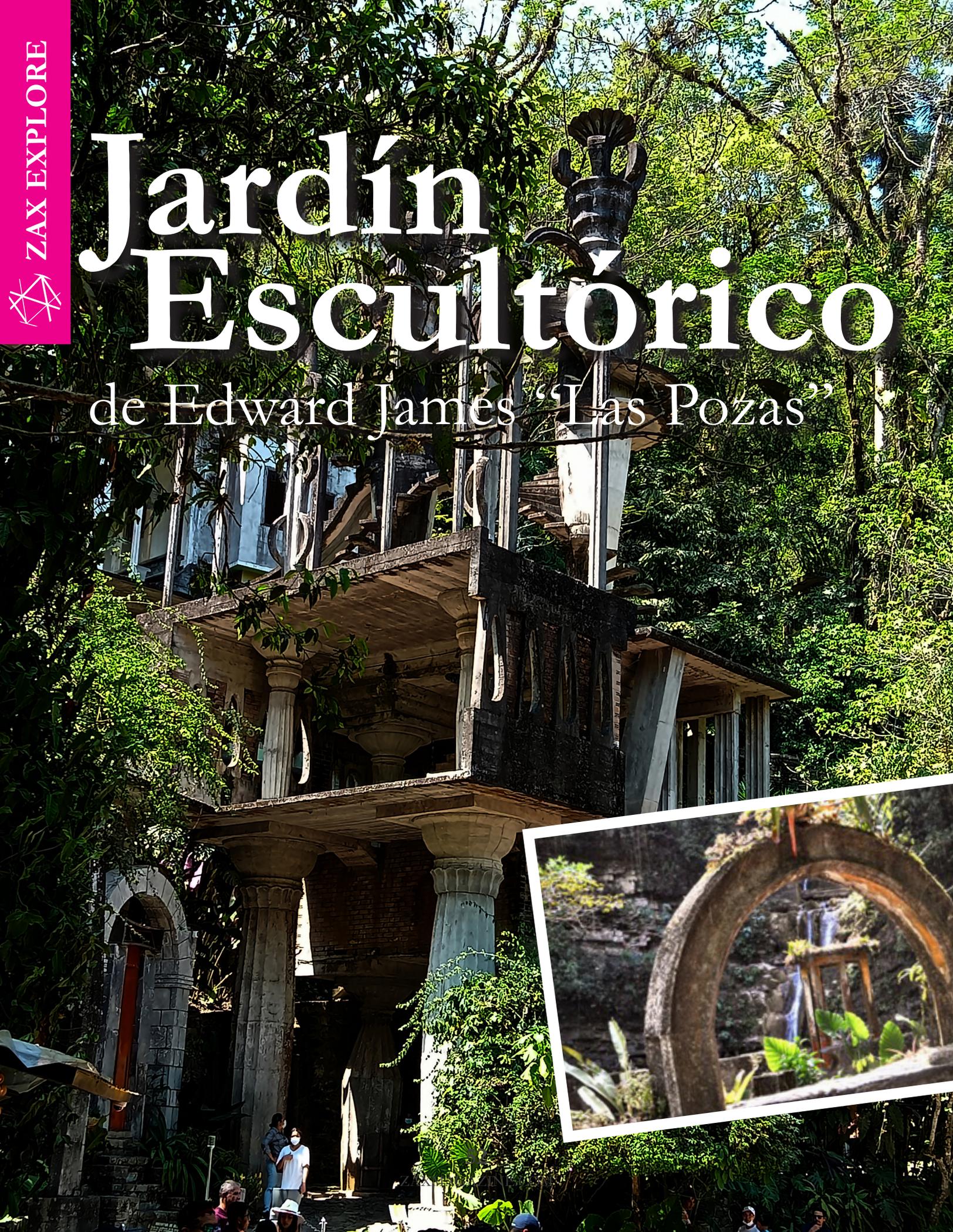




ABEJASDEBARRIO

# Jardín Escultórico

de Edward James "Las Pozas"





Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval

**San** Luis Potosí de clima cálido, hospitalario y de gente trabajadora, nos ofrece como todos los estados de nuestro gran país un abanico de hermosos lugares para deleitarnos la vista.

En esta ocasión les cuento de mi experiencia por esta región llena de historia, cultura, lugares icónicos y aventureros.

Lo primero que hice para poder aprovechar al máximo el tiempo, y cumplir con el itinerario que preparé, fue instalarme en Ciudad Valles, por lo céntrico de su geografía, ya que está relativamente cerca de los sitios que tenía planeado conocer. Una de las primeras visitas que tome en cuenta fue, el poblado de Xilitla en la Huasteca Potosina, dado que a unos cuantos kilómetros se encuentran las pozas, donde existe, posiblemente el único lugar surrealista construido en el mundo, en el cual Edward James se dio a la tarea de echar a volar su imaginación y construyó lo que ahora conocemos como el Jardín Escultórico de Edward James “Las Pozas”.

Amigo de escritores y pintores surrealistas que en aquellos tiempos empezaban a desplegar sus alas como artistas: Eleonora Carrington, Salvador Dalí, Remedios Baro, el escritor García Lorca entre otros importantes pintores. Fueron ellos, quienes posiblemente mediante su corriente pictórica surrealista, de alguna manera influyeron en la construcción de esta obra “sui generis,” inspirada en el método paranoico crítico creado por Salvador Dalí, y no voy a ahondar dado que

desconozco del tema, pero si les puedo decir que en medio de la selva potosina existe un lugar con grandes estructuras de concreto asimilando orquídeas gigantes, puertas y escaleras que suben, bajan y te llevan a la nada, ahí entre pozas de agua cristalina y cascadas que al romper el silencio te ubican en las entrañas de un inmenso jardín del edén, lleno de formas imaginarias que por momentos alteran el espacio, la gravedad y el sentido de lo real; aquí, inmerso en la naturaleza, sientes constantemente la humedad de ese pedazo de selva que te rodea, que toca tus ojos



y te hace ver el sueño de un hombre que nos heredó un legado tangible de su obra, siempre amalgamada en el capricho sin sentido de sus escaleras y columnas que señalan al infinito.

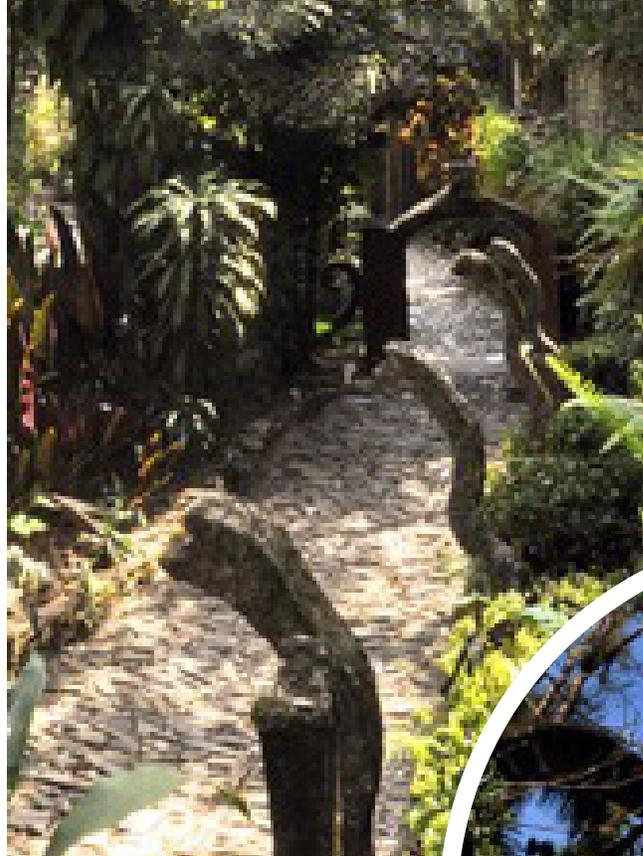
Al caminar a través de sus verdes corredores como laberintos tragados por la vegetación, vas descubriendo una y otra vez las formas que dan vida a esas inertes piezas de concreto y dan fe de que, en Xilitla, vivió un excéntrico que indirectamente trajo consigo fuentes de trabajo y prosperidad a este lugar.

Lo recomendable es visitar este sitio en temporada de lluvia entre los meses de junio y septiembre para poder admirar al máximo el caudal de las cascadas.

Algo de la historia de Edward James: Nace en Greywalls Escocia en agosto de 1907 en el seno de una familia acaudalada, poeta y escultor, su excentricidad aflora a temprana edad y en uno de sus tantos viajes por el mundo llegó a México. Siempre viajó interesado por los animales, buscando también orquídeas y flores exóticas, y es aquí en México en donde descubre su sueño, para ser exactos, en el pueblo de Xilitla en la huasteca Potosina.

Particularmente, su interés se centró en las Pozas, que se encuentran a unos cuantos kilómetros, en donde desarrolló su proyecto. Fantasía que le llevo 30 años en construir, de 1948 a 1983.

Cabe destacar que en el pueblo de Xilitla se encuentra un edificio conocido como el Castillo, construido también por el poeta y terminó por Plutarco Gastelum, eterno colaborador del Señor James. En esta casa museo en donde también vivió, se exhiben artefactos de madera utilizados en la construcción de las pozas y artículos personales como fotografías y lo relacionado a él, quien falleció el 2 de diciembre de 1984 en San Remo, Italia.



“

**Si pregunto a mi corazón y mi conciencia que me motivó a construir una torre, debo admitir que fue, pura megalomanía.**

”

**Edward James,  
poeta y escultor**



El jardín escultórico Edward James, Las Pozas, abre al público de miércoles a lunes, en un horario de 09:00 a 18:00 horas, los martes descansan.

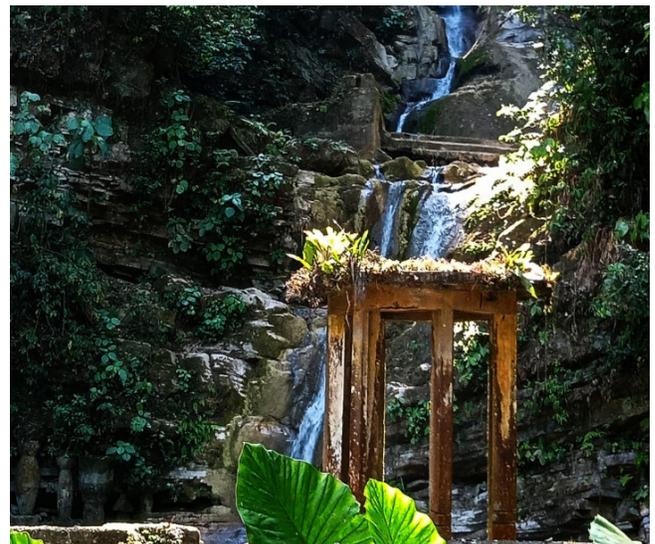
La venta de boletos es mediante su página web, o en el kiosco, ubicado en la plaza central del pueblo de Xilitla (08:00–15:00 de miércoles a viernes) y de (07:00– 15:00 los fines de semana) limitado a 8 boletos por persona, para evitar la reventa, las entradas adquiridas en el kiosco son únicamente para ese día, la entrada está sujeta a horario, se puede dar el caso como me sucedió a mí; adquirí mis accesos al medio día y me asignaron el horario de ingreso a las 15:00 horas, como fue en domingo, en la explanada del pequeño zócalo se presentan grupos que amenizan el rato tocando sones Huastecos, y fue así, como mirándolos bailando hice amena la espera.

**La entrada para los adultos es de \$150.00 por persona.**

**Niños de 6 a 12 años \$60.00 por niño.**

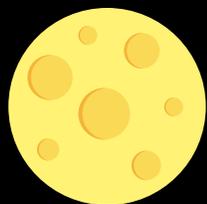
**Adultos con credencial del INPAM \$75.00 también por persona.**

Importante, para que no te sorprendan, es obligatorio que el recorrido se haga con un guía certificado, esto te lo hago saber ya que no te informan de ese requisito que es de \$30.00 por persona. El recorrido tiene una duración de hora y media.

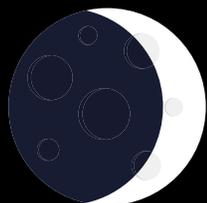




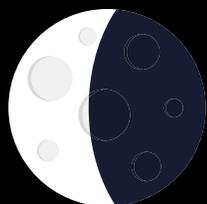
# Fases lunares



Luna llena  
**6 de mayo**



Luna creciente  
**9 de mayo**



Luna menguante  
**22 de mayo**



Luna nueva  
**30 de mayo**





**ZAX**  
MAGAZINE

---

**PODCAST**

---



# ¿Qué leer?

## El sol y sus flores

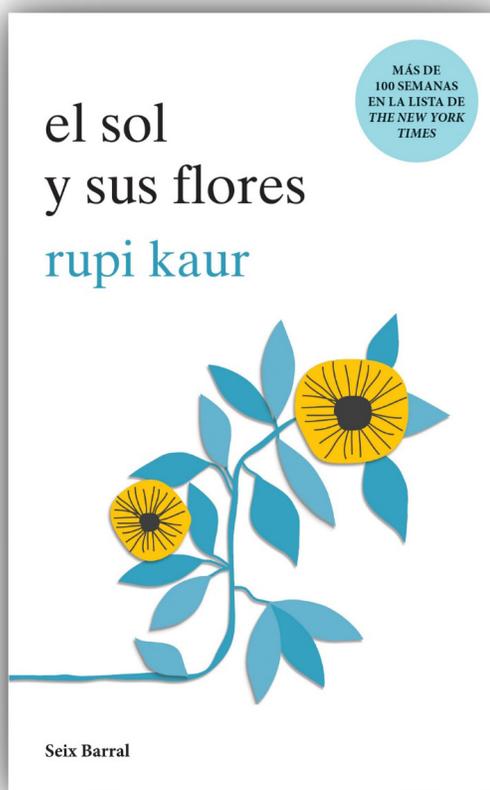
Rupi Kaur

**Hay** escritos que su belleza no radica en lo complejo de las ideas que expresan, tampoco está en que crean una larga e intrincada historia con complejos personajes, o incluso en la veracidad de las historias que cuentan, hay relatos que su belleza se encuentra en la sencillez, en la forma emotiva y directa que tienen de contar sentimientos e ideas, hay escritos que plasman emociones complejas de forma natural y honesta lo que hace que uno pueda sentir esas letras como propias, poder identificarse y saber que sin importar la distancia, el idioma, la raza, la ideología, hay alguien del otro lado del mundo que puede entender, sentir y plasmar sentimientos e ideas que nos hacen sentir unidos.

Esto, son los poemas de Rupi, poemas que muestran a través de su sencillez aquellas ideas que su belleza radica en la cotidianidad de lo que expresan, poemas que expresan sentimientos que considero universales, poemas que viajan en temas desde la muerte, la soledad, el desamor, el abuso, la pérdida, la feminidad, es sin duda un libro intenso y emotivo.

Espero que esta recomendación sea de su agrado, creo que una de las cosas que más me gustan de las artes es la conexión que nos produce, esa conexión que nos hace comprender, sin entender,

es decir, si te pasa como a mí, al leer podrás sentir y comprender aquello que solo se siente y no se puede platicar o expresar en palabras, pero que el candor que produce es significativo.



*La ironía de la soledad es que todos la sentimos al mismo tiempo, juntos.*

*Llevamos muriendo desde que llegamos aquí y hemos olvidado disfrutar del paisaje.*

*Una no se despierta convertida ya en mariposa, el crecimiento es un proceso.*





# ¿Qué hacer?

## La historia de Mowgli

1 al 29 de mayo

Teatro Rafael Solana, CDMX

\$385 pesos en cualquier zona del teatro y \$350 en taquilla

<https://www.ticketmaster.com.mx/la-historia-de-mowgli-boletos/artist/2865725>



La historia de Mowgli ahora llega como un espectáculo musical, la historia de un niño que es criado en la selva por lobos y que nos dará un gran mensaje de amor y respeto por la naturaleza.

<https://carteleradeteatro.mx/2022/la-historia-de-mowgli-el-espectaculo-musical/>

## Aladdín, el éxito de Broadway

1 de mayo

Teatro Telcel, CDMX

Desde \$1,051 pesos hasta \$4,200

<https://www.ticketmaster.com.mx/aladdin-mexico-boletos/artist/892150#acerca-de>



Una historia teatral mezclada con las canciones más famosas de la película de Disney.

[https://www.aladdinelmusical.mx/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=ga\\_oc\\_fam\\_prt\\_grl\\_aladdin\\_cdmx\\_tt\\_171121\\_sem\\_pagaladdin&gclid=EAAl-QobChMltv2Lx5ue9wIV5ydMCh2BTgAFEAAYASAAEgIkoPD\\_BwE](https://www.aladdinelmusical.mx/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=ga_oc_fam_prt_grl_aladdin_cdmx_tt_171121_sem_pagaladdin&gclid=EAAl-QobChMltv2Lx5ue9wIV5ydMCh2BTgAFEAAYASAAEgIkoPD_BwE)

## Mago de Oz, obra de teatro

1 de mayo

Teatro Tepeyac, CDMX

\$275 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/el-mago-de-oz-mexico-01-05-2022/event/14005C-63B25E5E18>



El musical está basado en la historia del Mago de Oz

<https://carteleradeteatro.mx/2012/el-mago-de-oz-musical/>

## Babasónicos

5 de mayo

**Auditorio Pabellón M, Monterrey, N.L.**

**Desde los \$540 pesos hasta \$1,586**

<https://www.ticketmaster.com.mx/babasonicos-monterrey-06-05-2022/event/14005C41FC27A974>



La banda de rock argentina se presenta en Monterrey para hacer saltar al público con su música. <http://babasonicos.com/tour.php>

## Candlelight: tributo a coldplay a la luz de las velas

5 y 26 de mayo

**Casa abierta monte... Monte de Piedad, número 7, col. Centro**

**Desde \$600 hasta \$900**

<https://feverup.com/m/107276>



Disfruta de la interpretación de canciones de Colplay a cargo de un talentoso pianista, chelista y baterista a la luz de las velas en una atmósfera íntima. <https://feverup.com/m/107276>

## Jesse & Joy

6 de mayo

**Auditorio Nacional, CDMX**

**Desde \$180 hasta \$2,640**

<https://www.ticketmaster.com.mx/jesse-joy-ciudad-de-mexico-07-05-2022/event/14005C3BD4427F4B>



Con su tour mundial de nombre Clichés después de tres años de inactividad por la pandemia regresa a los escenarios. <https://jesseyjoy.com/tour>

## Dos locas de remate

6 al 22 de mayo

**Nuevo teatro Libanés, CDMX**

**Desde \$754 pesos hasta \$1,500**

[https://www.ticketmaster.com.mx/artist/2858378?int\\_cmp Creative=Home-popular events-2&int\\_cmp\\_id=MX-Home-801&int\\_cmp\\_name=Dos-Locas-de-Remate](https://www.ticketmaster.com.mx/artist/2858378?int_cmp Creative=Home-popular events-2&int_cmp_id=MX-Home-801&int_cmp_name=Dos-Locas-de-Remate)



El reencuentro de dos hermanas completamente diferentes interpretadas por Susana Zabaleta y Gabriela de la Garza en esta obra con toques de humor negro que te divertirá. <https://carteleradeteatro.mx/2022/dos-locas-de-remate/>

## Caperucita roja súper cuento musical

8 de mayo

Teatro Hidalgo, CDMX

Desde \$440 pesos hasta \$550

<https://www.ticketmaster.com.mx/caperucita-roja-super-cuento-musical-mexico-08-05-2022/event/14005C84834D0F3E>



Una comedia musical divertida que nos cuenta la historia de Caperucita roja al ir a visitar a su abuelita y en el camino lidia con las travesuras de el lobo feroz. <https://carteleradeteatro.mx/2019/caperucita-roja-super-cuento-musical/>

## Ojos de nube

8 de mayo

Teatro Sergio Magaña, CDMX

\$190 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/ojos-de-nube-mexico-08-05-2022/event/14005C7FA2BA4E00>



Haciendo conciencia sobre la tala de árboles y contándonos por lo que atraviesa una pequeña niña albina, en temas de discriminación nos cuentan la historia de Yaira. <https://www.helenico.gob.mx/ojos-de-nube/>

## El juego de mamá

8, 12, 13, 14 y 15 de mayo

Teatro Benito Juárez, CDMX

\$185 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/el-juego-de-mama-mexico-15-05-2022/event/14005C77A91150CA>



Una comida del día de las madres que se convierte en un baño de sangre, terror y locura. <https://stayhappening.com/e/el-juego-de-mam%C3%A1-E2ISUBS4JE1>

## Sola en la oscuridad

10, 13 y 14 de mayo

Teatro México, CDMX

Desde \$812 a \$1,062 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/sola-en-la-oscuridad-mexico-10-05-2022/event/14005C7198D828F9>



una obra de misterio y suspenso que nos mantendrá al filo de la butaca al contarnos una historia policiaca que involucra a una muñeca y a una mujer ciega. <http://mejorteatro.com/obra/sola-en-la-oscuridad/>

## Tecate Emblema

13 y 14 de mayo

**Autódromo Hermanos Rodríguez, CDMX**

Desde \$1,250 hasta 2750 recordando que aumentan los precios conforme se acerca el evento

<https://www.ticketmaster.com.mx/abono-comfort-tecate-emblema-pase-de-2-dias-mexico-13-05-2022/event/14005C35AD695897>

Un festival que se une a la familia OCESA, un festival que une varios géneros musicales en donde encabezarán Backstreet Boys y Gwen Stefani.

<https://tecate-emblema.mx/lineup.html>



## Stand up bar comedy

14 al 28 de mayo

**Foro Shakespeare, CDMX**

\$250 pesos

<https://descuentos.carteleradeteatro.mx/obra/stand-up-bar-comedy/>

Presentando a 4 comediantes que variarán dependiendo de la fecha.

<https://carteleradeteatro.mx/2016/stand-up-bar-comedy/>



## Orquesta Cámara de Bellas Artes

19 de mayo

**Palacio de Bellas Artes, CDMX**

\$66 pesos entrada general

<https://www.ticketmaster.com.mx/orq-camara-de-bellas-artes-donizzeti-paganini-toldra-mexico-20-05-2022/event/14005C948BD62F8F>

Interpretando música de Donizetti Paganini Toldra.

<https://www.ticketmaster.com.mx/orq-camara-de-bellas-artes-donizzeti-paganini-toldra-mexico-20-05-2022/event/14005C948BD62F8F>



## Una familia ideal

20 de mayo

**Teatro Benito Juárez, CDMX**

\$194 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/una-familia-ideal-mexico-21-05-2022/event/14005C8DE6486A68>

Una pareja joven está dispuesta a alcanzar los estándares de pareja impuestos por la sociedad. <https://www.facebook.com/TeatroBenitoJuarez/photos/a.454544008053821/2029225537252319/>



## Lo amo pero es un imbécil

21 de mayo

Teatro Coyoacán, CDMX  
\$440 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/lo-amo-pero-es-un-imbecil-ciudad-de-mexico-21-05-2022/event/14005B97C3A059F2>

Una pareja que ama hasta sus defectos. <https://stayhappening.com/e/lo-amo-pero-es-un-imb%C3%89cil-E3LUT28JI7W2>



## Power Fest

21 de mayo

Parque Fundidora, Monterrey, N.L.  
Desde \$1,599 a \$2,999

<https://eventos.hot-ticket.net/ordertickets.asp?p=472>

Si lo tuyo es el género urbano y además eres regio de hueso colorado o Monterrey relativamente te queda cerca, entonces el parque Fundidora es la opción ideal para que disfrutes tu sábado al máximo. Con artistas como Maluma, Don Omar y Farruko el espectáculo esta garantizado, así que ya sabes no te olvides del protector solar y a disfrutar del Power Fest en Monterrey.



## Camilo

21 de mayo

Auditorio Telmex, Zapopan, Jal.  
Desde \$1,599 a \$2,999

<https://eventos.hot-ticket.net/ordertickets.asp?p=472>

A mi no me engañas sabemos que conoces las tonaditas de “Mi lugar Favorito” y “Ropa Cara”, son de esas que se quedan hasta mientras te bañas, y nuestros amigos en Jalisco tendrán la oportunidad de cantarlas a todo pulmón, y es que Camilo pone a bailar y a cantar a cualquiera, este este estrenado papá visita tierras tapatías para seguir compartiendo la buena vibra que se contagia y que a veces necesitamos un buen, así que lanzate por tus boletos y disfruta un rato de la buena música y el buen ambiente.



## Soluciones permanentes para problemas comunes

25 de mayo

Sala Xavier Villaurrutia, CDMX  
\$165 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/soluciones-permanentes-para-problemas-comunes-mexico-26-05-2022/event/14005C79B0C179D9>

Una familia con disfunciones comunes tomará medidas para resolver los problemas que se presentan y de los cuales no pueden escapar.



## Bodas de sangre

28 de mayo

Capilla Gótica, CDMX

Desde \$684 a \$1,180 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/bodas-de-sangre-mexico-29-05-2022/event/14005C88931917EF>



a principios del siglo XX una novia en el norte de España, es segada por la pasión y termina desencadenando un trágico final. <https://perto.com/mx/mexiko-stadt-6411/capilla-gotica-70872/bodas-de-sangre-4848767/>

## LP

30 y 31 de mayo

Auditorio Nacional, CDMX

Desde \$744 a \$2,340 pesos

<https://www.ticketmaster.com.mx/lp-ciudad-de-mexico-01-06-2022/event/14005C6AE9458622>



Si eres fan de las voces impresionantes que te erizan la piel y no sabes quien es LP, esta es la oportunidad perfecta para conocerla y dejar que tus emociones se desborden, y si ya la conoces ¿Qué esperas? Corre por tus boletos y no te pierdas este gran espectáculo que es garantía de que no te vas a arrepentir. <https://www.iamp.com/>

## THE HU

31 de mayo

Lunario del Auditorio nacional, CDMX

Desde \$864 pesos

[Taquilla del auditorio nacional](#)



Si te gusta el rock y te gusta explorar nuevas bandas en definitiva este concierto es para ti y es que al parecer el auditorio nacional viene con todo este mes trayendonos a The HU, esta banda traída directamente desde Mongolia sorprende a cualquiera con sus instrumentos y tremendos voces, de verdad que no te lo puedes perder.



# COPAS DE MANGO

Por: Zaci

Para este verano caluroso, les dejamos un sencillo, rico y refrescante batido.

## Ingredientes:

- 1 lata de leche condensada;
- 1 lata de mangos en almíbar (escurridos);

## Preparación:

Licuar la leche con los mangos (si gustan pueden agregar hielos) y moler.  
Vertir la mezcla en copas y refrigerar.

Esperamos les sea agradable y la disfruten tanto como nosotros.







# Lo que es el amor

Por: Juan Carlos Arredondo

 salinas\_juancarl

 Juan Arredondo

Como podría explicar  
lo que es el amor,  
como podría yo explicar  
aquello que solo se puede sentir.

Aquella sensación del  
roce de tus labios  
que me hace levitar,

Aquel estremecimiento  
de mi piel al sentirte cerca,

La experiencia de estar  
en éxtasis al percibir  
tu aroma.

Como puedo explicar que  
estoy completo  
con tu presencia,

Como explicar que  
tu mirada me mata  
y me da vida en el  
mismo instante.



# Sopa de letras

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

- ABEJA
- FLORES
- POLEN
- MIEL
- COLMENA
- ZANGANOS
- POLINIZACION
- REINA
- OBRERA
- AGUIJON
- NECTAR
- APICULTURA
- PROPOLEO
- CERA
- APIARIO
- JALEA REAL



