

ZAX Magazine

AÑO 2, NÚM. 19, CDMX, MX.



Portada y Contraportada

Fotografía: **Mak en Unsplash**

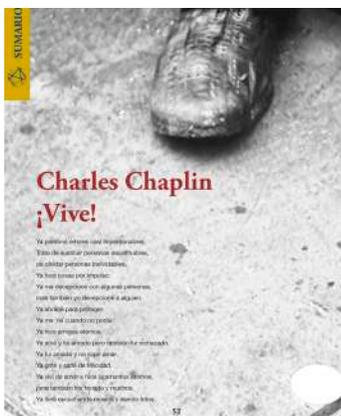
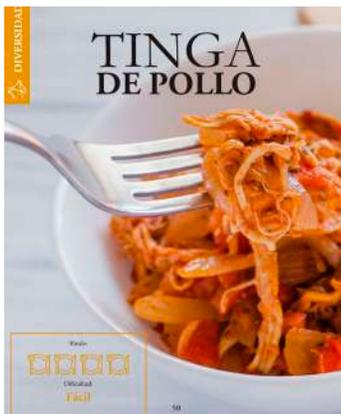


Edición anterior

APERTURA
Pláticas con mi perro
Día del Amor

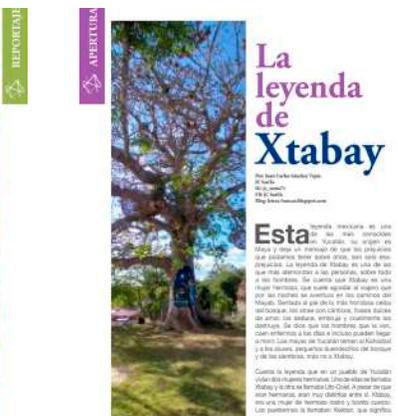


Vitral Toluca



ZAX Magazine

AÑO 2 - NÚM. 18 - SEMANA, MAR.



Contenido

APERTURA

9

Zaxpedia

10

Familia de Almas

Pláticas con mi perro

12

Primavera

14

La crueldad de la guerra

16

La guerra,
al ring de boxeo

18

El ajo

24

De mandre a
abuela

ZAX EXPLORE



28

Ex-Hacienda
de Chautla

32

Paseo por
Maní, Yucatán

REPORTAJE

38

Obesidad

41

3 de marzo, día
mundial de la vida
silvestre

DIVERSIDAD

44

Calendario astronómico

46

¿Qué leer?



DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Cecilia Colombo
@cesocerezo

Profra. Patricia Escobedo G.
Facebook: El espacio de Miss Paty

Juan Carlos Sánchez Tapia
Instagram: jc_santa71

Orestes
Instagram: Orestx

Pamela Marta Solis

Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

Zaci

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.disenio@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

48

¿Qué hacer?

50

Arroz con pollo

SUMARIO

52

Mariposa

Carta editorial

Hemos llegado al primer trimestre del año, dicen por ahí, que cuando el tiempo se nos va muy rápido, es porque lo estamos disfrutando, ¿ustedes que piensan? ¿Este ritmo acelerado en el que estamos viviendo, estará influido por grandes momentos?, a mi me gusta pensar, que así es y no solo eso, me esfuerzo por disfrutar y sacarle a la vida hasta la última gota de deleite y parte de esas gotas de placer que la vida me da, es estructurar ZAX cada mes, pero no solo me da momentos de gozo, también me reta; algunas veces a ser mejor, otras a encontrar partes que pensaba no existían en mí y muchas otras como en esta edición a avanzar a pesar de que el trabajo no este perfecto, hay ocasiones en las que simplemente debemos adaptarnos y avanzar, aunque sintamos que las cosas no están concluidas, o no están en la calidad que queremos, y es que este mes no tenemos entrevista... pero hay que seguir.

Así que sigamos, lento quizá, pero sigamos en movimiento...

Si hablamos de tiempo, la transición entre una generación y otra, es una muestra visible y palpable del paso de nuestra vida y relacionado a esta transición de generaciones es la historia que Cecilia nos comparte sobre su propia experiencia y familia, y bueno hablando de familia, que tal aquellas que se componen de almas, de compatibilidades y cariño, como la profesora Patricia nos expone en el artículo de este mes.

Como les comentaba parte indispensable de la vida es lo que disfrutamos y de los placeres más gratos que existen es viajar y conocer otras cosas, personas, sabores, colores Y emociones, así que, no se pierdan leer la sección de ZAX explore de este mes, porque tenemos dos recomendaciones, Juan Carlos nos lleva a Maní y Rogelio a la Ex Hacienda de Chautla, les garantizo que les gustarán, pero por favor, aunque estén de viaje y entiendo que hay muchos manjares que degustar, procuren comer lo más sano posible, porque como nos explica Orestes, la obesidad es una enfermedad de graves implicaciones y ya que hablamos de comida que les parece la receta de arroz con pollo que nos comparte Zaci, pero no solo eso, también nos recomienda dos recetas con ajo, pero no, no se preocupen, no son para comer, son para resaltar nuestra belleza mientras nos cuidamos.

Y bueno, estos días hemos estado con la incertidumbre latente de la situación bélica en el mundo, y aunque en ZAX procuramos dedicarnos a temas más amenos, considero que es irremisible que tocáramos el tema, tanto porque este es un espacio libre, respetuoso y tolerante para que cualquiera persona pueda expresarse, como porque son temas que nos afectan a todos y es difícil ver sufrir a otros seres humanos sin transmutarnos, por ello Orestes y Ana Lilia escribieron este mes sobre su perspectiva de la guerra, y es que sin importar que países sean, un enfrentamiento bélico es sin duda alguna, devastador de manera física como emocional.

Y ya que tomamos temas que requieren nuestra atención, este mes Pamela nos habla sobre la protección de la vida silvestre y porque es indispensable protegerla, y es que imaginen lo triste que sería vivir la primavera sin espacios naturales para disfrutarla, una completa calamidad, y ya que hablamos de la primavera Ana Lilia platica con Mateo sobre ella.

Y si, la primavera desde hace unos años me entusiasma en sobremanera, así que espero que con este cambio de estación estén tan emocionados como yo, pero sobre todo, estoy entusiasmada porque ya es tiempo de preparar el siguiente número de ZAX, así que, nos leemos en mayo y recuerden que si algún día escriben algo que les gustaría compartir, será un placer para mí brindarles un espacio en cualquiera de nuestras ediciones.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



“

Ten paciencia. *Espera* hasta que
el barro se asiente y el agua esté clara.

Permanece inmóvil hasta que la
acción correcta surja por si misma

”





Zaxpedia

Eunoia

Hay ocasiones que el vocabulario es insuficiente para explicar el significado de ciertos sucesos, vivencias, sentimientos, así también, hay palabras que es difícil explicar o expresar su significado de manera concreta, entre muchos ejemplos dentro de nuestros idiomas, se encuentra “eunoia” y es qué, a pesar de no ser tan conocida o usada en la actualidad, es una palabra muy antigua, usada por Aristóteles (384 a. C. - 322 a. C.) quien la uso para referirse “a los sentimientos amables y benévolos que tiene un cónyuge, además le consideraba como la base del fundamento ético de la vida humana, pero Aristóteles no fue el único filósofo que usaría esta palabra, Cicerón (106 a. C. -51 a.C.) también la emplearía.

Como podrás ver a pesar de que casi no la conocemos es una palabra que ha viajado con la humanidad a lo largo de la historia, pero ¿Qué significa?, es una palabra proveniente del griego “Ey” que significa “bien” y “nous” que significa “mente”, por lo que al juntar sus vocablos podríamos entender a “eunoia”, como “pensamiento bello” o “pensamiento hermoso”.

Pero esta historia no se detiene aquí, ya que tiene otros dos usos, el primero: es un término médico poco usado que hace referencia a la salud mental normal de una persona, y suena quizá lógico, si relacionamos la belleza con salud; el segundo: se aplica en la retórica y se refiere a la buena voluntad que un hablante cultiva entre ellos y su audiencia, creando una condición de reciprocidad, no sé ustedes pero sin duda alguna aspiro a cultivar mas “eunoia” en mis futuras platicas.



ZAX

MAGAZINE



SUSCRÍBETE



“Familia de Almas”

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán
Facebook: El espacio de Miss Paty
Twitter e Instagram: @paty_escobedo

A ti, que tan atentamente me haces el favor de leerme, deseo preguntarte si ¿conoces a tu **Familia de Almas**?

Y no me refiero a aquélla donde tuviste la fortuna de nacer y que forman tu entorno de vida: yo hablo de la familia a la que tú te vas allegando día con día y que tú sientes que vibran en tu misma sintonía y con tu misma energía de Amor; a aquellas personas

que te abrazan de corazón a corazón cuando tu circunstancia es inesperada; las que te brindan apoyo incondicional con una mirada cómplice y energética; aquéllas que son valiosas para ti tanto como poseer un tesoro incommensurable; las que tienes la fortuna de conocer de toda una vida, de hace unos meses o de hoy por la mañana pero que reconoces como si se conocieran desde siempre; en ésta o en otras vidas.



Son aquéllos con los que puedes pasar horas enteras charlando, coincidiendo y queriendo con todo tu ser; a las que les platicas tus sueños, tus planes, tus deseos, tus locuras, tus temores, tus preocupaciones, tus batallas y triunfos, lo que vas a comer, tus aciertos, tus desasosiegos, tus amores, tus más mínimos secretos y sabes que no te van a juzgar ni a dejar solo, sino a combatir contigo o soñar despiertos o simplemente estar ahí cerquita.

Eso es a lo que yo llamo Familia de Almas; los seres que te fortalecen y están a tu lado, que puedes llamar con el pensamiento y sabes que están pensando en ti; los que corren a tu encuentro para darte un abrazo cuando alguien entrañable para ti trasciende y permanecen junto a ti en silencio apoyándote con su presencia; los primeros en felicitarte el día de tu cumpleaños, de tu boda, de tu graduación, de tu divorcio, de tu primer cheque de trabajo, el día de tu ascenso en el trabajo, el día de tu jubilación; los que cortan el listón inaugural contigo cuando abres tu primer negocio; los que te abrazan cuando les das la noticia que vas a tener a tu primer hijo; los que se quedan contigo ayudando a limpiar la casa cuando acaba la fiesta que organizaste; los que te apapachan cuando te

enfermas llevándote el caldo de pollo a tu casa o te van a visitar cuando estás en el hospital recuperándote de una operación inesperada; los que asisten al bautizo de tus hijos, a la primera comunión, a la boda, a la fiesta de graduación.

Los que esperan con paciencia que te desocupes de tu trabajo absorbente sólo para ir a tomar una copa o un café contigo y saber cómo estás; los que no te juzgan si cometes un error o algún día estás malhumorado, pues además saben cómo reconfortarte y sacarte una sonrisa y cambiar tu ánimo y tu entorno.

Familia de Almas...

Estoy segura que tú formas parte de muchas de estas familias y que además tú, que me lees, tienes una gran familia de éstas que aquí describo con características similares y con otras más, lo que importa en la coincidencia, la Energía y la Magia de Amor que se genera cuando están juntos, la camaradería, la amistad, la complicidad; en fin la unión que se genera y que explota como un maravilloso polvorín de afecto.

¡Disfruta a tu Familia de Almas y núdeela con tu Amor!



Pláticas con mi perro

Primavera



Por: Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Todas las mañanas Teo me pide salir a hacer sus necesidades. Cuando le abro para que se meta, él va y se tira a tomar el sol. No sé cómo, pero él tiene una *conciencia* que le dice que tomar sol es bueno. Aunque sea un perro de clima frío, igual toma el sol. Nosotros, los humanos, a veces no tenemos tan claro lo que nuestro cuerpo necesita y es que no lo escuchamos. El estrés enmascara muchas de las necesidades que tenemos. A veces, lo único que se requiere es una pausa.

Tengo una amiga a la que quiero mucho, que tiene un rato diciendo que quiere dejar de trabajar y no lo deja. Renunciar a una rutina de tanto tiempo, es difícil. Se necesita valor y sustituir actividades. La naturaleza tiene cosas inexplicables. A mi esposo le gustaban mucho los rosales y teníamos seis frondosos, grandes y llenos de rosas de todos colores. Cuando él murió, murieron también los rosales. Hice de todo, nunca les faltó riego ni fertilizante. Simplemente languidecieron hasta apagarse, como si al irse su dueño no tuvieran motivo por el cuál vivir. Nunca me lo he podido explicar.

Cada quién debe buscar en su interior las cosas que le dan placer. En mi caso, admirar la naturaleza me da mucha paz. Observar un botón en la noche que en la mañana abrió sus pétalos

es maravilloso. La naturaleza es perfecta y tiene una sincronía inigualable.

Para los que saben escuchar, la naturaleza tiene música, tiene armonías perfectas, tiene vibraciones que mueven tu alma y tus sentidos. Es poesía.

Nada sobra, nada falta, no se apresura. Es inagotablemente sustentable, si cuidamos de ella. Las aves cantan, porque tienen una canción que compartir. Las flores se abren, porque tienen un color que mostrar. Tenemos que enseñar a nuestros hijos a respetar y celebrar la vida en todas sus formas. Sólo somos huéspedes transitorios en este mundo. No somos dueños de la frescura del aire, ni del resplandeciente Sol, como tampoco del verdor de los bosques o la exuberancia de las selvas. Mis pies están conectados a la tierra y mi alma, esta conectada al cielo. Mis ojos miran el horizonte y en él están nuevas generaciones integradas con la naturaleza con respeto, amor y admiración.





“Cada que llega la primavera, la tierra nos afirma que aún tiene fe en la humanidad”.



Pláticas con mi perro

La crueldad de la guerra



Por: Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

A través de los siglos, la guerra ha formado parte de la humanidad causando inmisericordes sufrimientos a toda la sociedad y de alguna forma ilusa o ingenua, pensamos que por fin habíamos logrado superarla. Lamentablemente, Teo, esto no ha sido así. Se que no me entiendes, pero aún así, voy a tratar de explicarte.

No me voy a remontar a los principios de la civilización, pues sería muy largo. Solo brevemente te digo que la Ilustración creyó que la felicidad general de la humanidad sería alcanzable mediante la Razón. Kant y Rousseau confiaban, asimismo, en la Razón y en la bondad innata del ser humano para vivir en paz. Adam Smith también mostró su optimismo, al considerar que la industrialización evitaría que unas naciones tuviesen que guerrear con otras para mejorar sus condiciones materiales. Por último, el liberalismo pretendió exorcizar al monstruo de la violencia a través del mercado justo y pacificador, atemperador de pasiones; la guerra sería considerada como una reliquia premoderna.

La historia se ha mostrado así, brutal y contundente, la guerra y la violencia siguen formando parte de la modernidad y no sólo de su prehistoria.

La guerra es el resultado de una situación previa de polarización entre los grupos, lo que implicaría la adhesión y la fidelidad estricta a unos y la absoluta incompatibilidad con el contrario.



La ambigüedad y la duda no tendrían cabida en la guerra. Ésta será presentada, además, como algo inexorable y necesario. Ese es el peligro de la polarización; llegar al extremo de no reconocernos. Sin embargo, no hay nada que no se hubiera podido conseguir, sin la guerra y con voluntad. ¿Es, acaso, la guerra un mecanismo para conseguir la paz?

Decía George Washington que estar preparado para la guerra es uno de los medios más eficaces para conservar la paz. Estamos empezando a salir de una pandemia que causó un inmenso dolor al mundo entero. Nos encerró, perdimos seres queridos, nos quitó la paz y la libertad; entonces, ¿porqué en lugar de salir otra vez al mundo más sensibilizados, más humanos, más bondadosos y fraternales respetando al prójimo, lo primero que hacemos es pelear? Desgraciadamente para hacer la guerra, solo se necesita de uno que ataque, pues la violencia es el pretexto para conseguir la paz.

Los animales nacen como son, algunos matan para comer y mantienen un delicado equilibrio en la naturaleza. Tienen sus reglas a la hora de procrear o mantener un territorio, pero la mayoría viven con mayor paz que las personas, no destruyen sin razón. Tu vida de perro, Teo, es muy satisfactoria. Tienes techo, comida, amor y todo mundo te trata con cariño. No tendrías que atacar al vecino, pues no tienes ningún motivo. Tu no ambicionas, ni eres egoísta, no precisas acumular nada. Compartes tu vida con tu manada y cuando sales al parque, territorio común de otros perros, no atacas ni eres violento con nadie, solamente si alguien nos atacara, reaccionarías con violencia. ¿Es entonces la ambición y el egoísmo un aliciente mayor, que

la paz? El mundo está dividido y al parecer no tenemos remedio. Hemos en el mundo quienes atesoramos la paz, respetamos, cumplimos con la ley y tratamos de ser buenos ciudadanos, y somos la mayoría. Los dirigentes son los que por ambiciones desmedidas de riquezas o grandezas nos polarizan y nos ponen a pelear unos contra otros. Tal vez la mejor receta para la paz será que NOSOTROS, LOS CIUDADANOS, escojamos mejor a nuestros líderes. Que no le demos el poder a los Putin, o a los Maduro, o a los Castro de este mundo, que participemos más en la política de nuestros respectivos países para evitar que lleguen estos psicópatas populistas al poder y destruyan equilibrios, instituciones y acaben con nuestra prosperidad y nuestra paz.

Para construir la paz, tenemos que empezar por nuestras familias y nuestra comunidad; por nuestro país. No debemos normalizar la violencia y dejar de condenarla venga de quien venga. El miedo es el aliado de la cobardía que paraliza y calla. La condena internacional a la invasión de Ucrania, me da esperanza de que eventualmente, la razón y el sentido común imperarán y seremos una mejor humanidad. Ojalá.

Somos más los buenos en el mundo, hagamos que nuestras voces se escuchen en la construcción de la paz, por un mundo mejor y mas equitativo. La paz es una tarea de todos y no solo es la ausencia de la guerra, es una voluntad y una virtud. Es un estado de benevolencia que comienza con una sonrisa.

“Cuando me preguntaron sobre algún arma capaz de contrarrestar el poder de la bomba atómica, yo sugerí la mejor de todas: La Paz.”

Albert Einstein





La guerra, al ring de boxeo

Por: Orestes

Instagram: Oreztx

Me parece que tenía menos de diez años cuando entendí el significado de la palabra guerra, lo entendí porque en ese tiempo siempre por la noche, en la televisión de mi casa se veían noticias y esa palabra aparecía, aunque fuera solo una vez, siempre estaba al aire.

Conforme pasaron los años, fui entendiendo más y más que este tipo de eventos bélicos no tenían necesidad alguna, pero también entendí que, si un país declaraba la guerra a otro, muchas veces era para poder estabilizar su economía, sí, siempre el dinero. Esta apertura ocular se me dio en aquel 2001 en el que, al menos yo considero, fue el primer evento bélico de mi historia; y es que hablar de avionazos, bombazos y ataques se volvió una conversación común en desayuno, comida y cena.

Pasaron algunos años más y fui aprendiendo un poco más sobre cada guerra “importante” en el mundo, además note que el termino guerra nunca ha sido ajeno a la historia, sino todo lo contrario, la humanidad y la guerra van de la mano, ¿y esto está bien? Si me lo preguntan a mí, no.



Desde siempre he pensado que cada guerra ha sido un suceso innecesario, pero la falta de dialogo, la estupidez humana y, como dije unas cuantas palabras atrás, la búsqueda de estabilidad económica hace que mueran miles de inocentes, mientras que los responsables de estos trágicos eventos duermen tranquilos en sus casas, bunkers o donde sea que ellos descansen, pero claro, lejos del peligro.

Esta nueva guerra que acontece en el mundo, no es otra cosa que el mismo suceso repetitivo de la historia; ya sea por petróleo, por territorios o simplemente conquista, el mundo se ve envuelto en esta atmósfera violenta y con desconfianza, incluso se han escuchado comentarios sobre una nueva guerra mundial innecesaria, que lo único que va a dejar, son pérdidas humanas, destrucción, familias separadas y tragedia, porque al considerar una tercer guerra mundial desafortunadamente debe contemplarse el uso armamento nuclear, y eso significaría perder el mundo que conocemos hoy.

Pero no podemos tampoco hacernos de oídos sordos y ojos ciegos, como dice Nicole Hemmer, periodista de CNN: “Ver la guerra en la pantalla es complicado. Ver la guerra puede profundizar nuestra empatía, conducir a una mayor ayuda y filantropía y fomentar el pacifismo. Pero también puede ser fuente de manipulación, desinformación e incluso inercia. Por eso, mientras vemos comenzar otra guerra, debemos pensar detenidamente en cómo la consumimos”.

Debemos tomar en cuenta que las nuevas tecnologías nos pueden llevar al momento justo del combate, del bombardeo o del sufrimiento, porque ahora que tenemos el mundo en nuestro teléfono, hacer caso omiso de estos eventos es prácticamente imposible.

Y aclaro, este artículo es personal y hasta el momento me mantengo neutral ya que, si no

soy ningún experto en la economía y situación de mi país no puedo pretender ser experto de la situación de Europa, pero tampoco podemos mantenernos desinformados al respecto o hacer caso omiso a la situación pese a que sea duro ver cada trágico suceso que acontece por aquellos lugares.

Lo que sí debemos ser, es sumamente responsables de lo que estamos viendo y sobretodo ser conscientes de lo que estamos consumiendo en las redes sociales. Darle mil vueltas a cientos de imágenes que pueden inspirarnos o aburrirnos, pero también puede ayudarnos a tomar una postura personal que nosotros consideremos buena.

En lo personal, considero que los únicos participantes de la guerra deberían ser los presidentes, reyes o cualquier tipo de gobernante que piense que la violencia es el medio adecuado para llegar a un acuerdo, porque, ¿qué necesidad de mandar gente inocente a morir por una causa que ni siquiera es de ellos?; las guerras a mi punto de vista deberían ser únicamente en un ring y a pelear señores, el que gana, gana y ya, pero sin derramar sangre de personas que no tienen nada que ver.

Tal vez este artículo no ayuda en nada, pero no quiero irme de esta edición sin dejar una de las frases que más me gustan respecto a la guerra.

“La guerra es un lugar donde jóvenes que no se conocen y no se odian se matan entre sí por la decisión de viejos que se conocen y se odian, pero no se matan”.

Erich Hartmann.

PAZ.

El ajo

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

Es un condimento esencial en la comida mediterránea, además de ser saludable, también puede ser empleado en la belleza y tiene varios usos en la medicina natural desde hace muchos, muchos años.

El ajo posee propiedades antibióticas, anticoagulantes, antihipertensivas, antiolesterol, antifúngico, digestivo, combate infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fortalece el sistema inmunológico, mejora la circulación, reduce el nivel de grasas en la sangre, antioxidante, entre otros usos benéficos para el cuerpo.

Cabe destacar que el ajo no se caracteriza por un gran valor nutricional, sin embargo, cuenta con los siguientes nutrientes: Vitaminas (B1, B2, B12, ácido fólico, E, C y A), minerales (hierro, calcio, zinc, magnesio, entre otros), agua, proteínas, carbohidratos abundantes en fibra.

No hay estudios que demuestren que el ajo tiene efectos secundarios. Es un vegetal inofensivo que proporciona muchos beneficios a la salud, además de un gran aroma y sabor a los platillos. Pero recuerden, todo en exceso es dañino y el ajo no es la excepción. Una gran cantidad de ajo puede irritar las paredes intestinales, si se consume crudo y en ayunas. No es recomendable comerlo en ayunas, ya que un olor un poco desagradable te acompañara el resto del día. Lo mejor es consumirlo crudo y acompañado de otros alimentos.

El ajo también es utilizado en la belleza. Gracias a los compuestos antioxidantes, puede ayudar con el envejecimiento prematuro de la piel, ilumina, unifica el tono, es un gran aliado en la lucha contra ciertos tipos de acné. Favorece la circulación sanguínea del cuero cabelludo,



estimula el crecimiento capilar, además de reducir la aparición de caspa, nutre la fibra capilar y evita el adelgazamiento del cabello.

Por las bondades arriba mencionadas, te dejo una mascarilla que ayudará a eliminar impurezas y dejará tu piel luminosa.

INGREDIENTES

- 2 Dientes de ajo rallado;
- 1 cucharada de miel.

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes hasta formar una pastita y aplicar en el rostro limpio y seco.
2. Dejar de 10 a 15 minutos y enjuagar con agua tibia. Usar dos a tres veces por semana.
3. Es importante que no dejes más de 20 minutos el ajo en tu piel, ya que podría irritarla. De preferencia aplicar la mascarilla por las noches ya que evitara que el sol pueda dañar tu piel.

PARA LUCIR UNA PIEL MÁS JOVEN Y RADIANTE.

INGREDIENTES

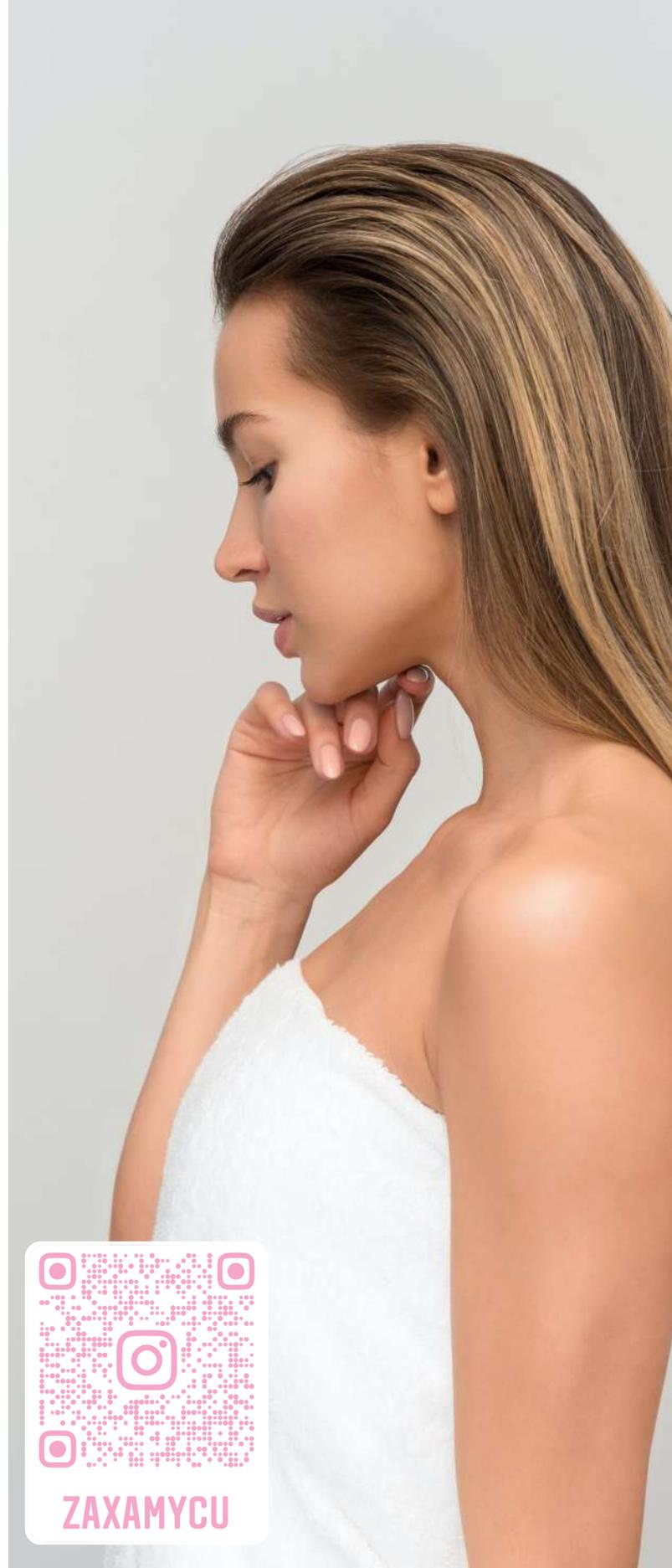
- 1 Ajo triturado;
- 2 Un poco de leche.

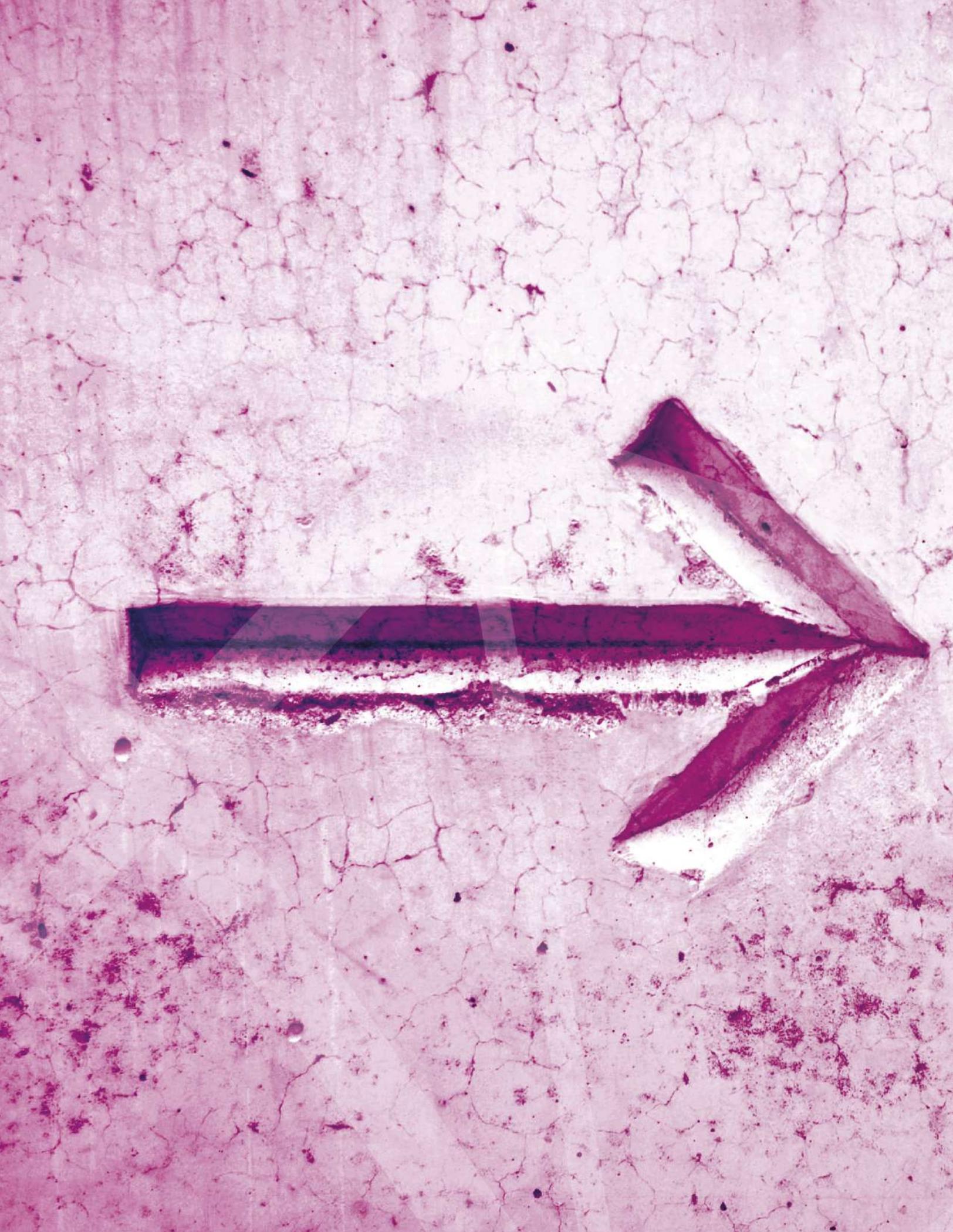
PREPARACIÓN

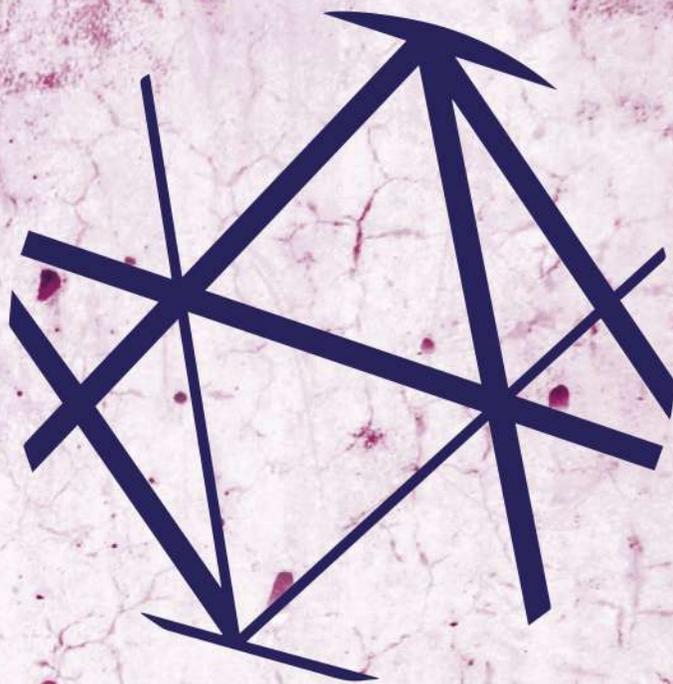
Mezclar los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea, aplicar con ayuda de un algodón en las partes específicas en que desees que el ajo trabaje. Dejar reposar toda la noche y enjuagar por la mañana, evitando a toda costa que te de el sol. Puedes usarla dos veces por semana.

Es importante que si sientes alguna reacción desfavorable suspendas el uso.

Espero que puedas aprovechar los beneficios de esta maravillosa planta y nos hagas saber que resultados obtuviste al usar las mascarillas.





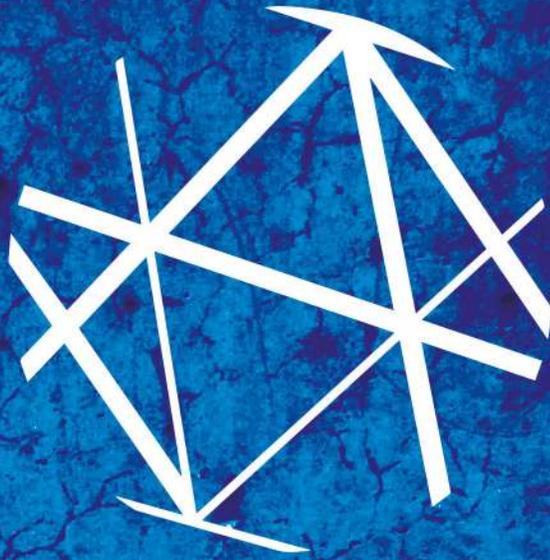


ZAX

MAGAZINE

INTERVIEW





ZAX

MAGAZINE

TECNOLOGÍA

De mandre a abuela

“

Los abuelos son una deliciosa
mezcla de risas, historias
maravillosas y amor

-Anónimo

”

Por: Cecilia Colombo
@cesocerezo

Y una vez más, la vida me sorprende.

Aun recuerdo la expresión de felicidad, incredulidad y sorpresa en el rostro de mi madre, el día que supimos que yo estaba embarazada, ella tenía 43 años y mi papá 45; yo a mis 22 años casi 23, me sentía adulta lista para asumir el papel de mamá, me comía el mundo a tarascadas, de hecho, el saberme embarazada me hacía sentirme aun más dentro de la sociedad adulta.

Desde pequeña me desarrollé rodeada de adultos, soy la primogénita, de la hija primogénita de un matrimonio de 6 hijos (jejeje sí, hablo de mi mamá), por lo que soy la primera nieta y nací dentro del seno de una familia de grandes, mi tía Ana, quien es la hija menor de mis abuelos, me lleva 11 años, así que a pesar de ser una niña, el que me llevara 11 años implica que hay varias generaciones de por medio y para cuando yo llegué a los 11, ella ya era mamá de su primer hijo; mi mamá era maestra y trabajaba en un colegio, así que su familia completa, era feliz de tener que “cuidar a la niña” cuando era necesario, de hecho en los primeros años de mi vida, vivimos en la casa de mis abuelos, por lo que los primeros cuatro años de mi vida, fui de todo, desde la bebé mas mimada, consentida, amada, cuidada y demás, hasta el juguete favorito de mis tío(a)s y sus novio(a)s, imaginen que incluso en varias, muchas ocasiones, cuando mis tíos se reunían con amigos en casa a jugar tochito, yo era el balón de americano; debo contar que también fui el mejor pretexto para que me llevaran a comprar por nieve y dulces o llevarme al resbaladero del Muchoburger en el boulevard, mientras que ellos aprovechaban la salida y podían noviar agusto, me enseñaron a jugar dominó, cartas, ajedrez, desde muy chiquita y recuerdo bien que todos decían, es más, aun hoy lo dicen, que yo jugaba como tahúr; por oídas también sé, que hablé antes que el promedio de los niños, escuchando todas esas platicas y recuerdos me hacían sentir una súper niña, o la hija extraviada de algún famoso genio, pariente de Einstein o alguien así, pero oh decepción, hoy veo y creo que todas esas “genialidades” mías, se debieron precisamente a mi convivencia y crianza en una familia de personas grandes, de muchos adultos.

Todo este anecdotario personal, me ayuda a poner el contexto del por qué dentro de mi familia, hace poco mas de 27 años, al saber que yo sería mamá por primera vez, era un acontecimiento felizmente esperado, pues Cesocerezo (apodo dado por mi tía Ani desde que yo recuerde) llevaba dentro de ella un alguien, por lo que empezaron las especulaciones si sería un cerecito o cerecita. Anteriormente, les platicué que soy mamá de tres maravillosos hijos, uno de 27, una de 25 y mi niña de 12, que han sido de los regalos mas bellos que me ha dado la vida, y hace un par de meses, apenas, mi hija, tuvo la delicadeza de hacerme sentir en carne propia lo que es que un pedacito de tu carne, esta formando a otro pedacito de amor, siiii, lleva en su ser a un “frijolito” (todavía no sabemos el sexo del bebe) y va a ser mamá y por ende me convertirá en abuela.

Independientemente del significado literal de abuela, me cuestioné si estoy preparada para ser abuela, como cada vez que tengo dudas, curiosidades o me enfrento a algo poco conocido, me refugié un poco en la lectura, ya saben, libros, revistas, sin dejar de pasar por blogs, artículos psicológicos, columnas; hasta un par de memes que lo único que generaron fueron mas dudas e incluso me hicieron sentir que no estoy ni remotamente preparada para esta nueva etapa, voltee a ver a mi mamá y su desempeño como abuela y me di cuenta de las

grandes diferencias que tenemos por muchas cosas. Llegó un momento de agobio tal, que terminé preocupada, llorando y en crisis; conforme pasaron los días, la crisis y los miedos desaparecieron, pues la vida así me lo exigía, ya que mi hija de 25 años con casi tres meses de embarazo me preguntó con lagrimas en la voz, si podía venirse unos meses a pasarla conmigo, porque le hacía falta su mamá y debo decir, que me emocionó saber que tendría a mi niña conmigo, en esta nueva y desconocida faceta para ella.

En la espera de la fecha de la llegada de mi hija, seguí leyendo y me encontré con un artículo que señala que en investigaciones recientes, se revela que las abuelas ocupan un lugar mucho más importante en la vida de los niños de lo que creemos, pues somos nosotras, las abuelas, las encargadas de transmitirles a los nietos gran parte de su información genética, pero no sólo se limita a los rasgos físicos, sino también al temperamento, por lo que ahora entiendo ese dicho que era común entre nuestras abuelas, “lo que no has de ver, en tu casa lo has de tener”, por aquello de “el niño(a), cómo se parece a tu mamá, haciendo referencia a la suegra, jaja”.

Otro de los temas con los que me encontré, fue la evolución de los usos a la hora de la crianza de los nietos, la cual a venido a menos, cuando antes un nieto pasaba la mayor parte del día bajo el cuidado de los abuelos, hoy como máximo son 3 horas, en el mejor de los casos; las distancias, los trabajos, etc. han contribuido a que la guardería, la escuela o a la salida de estas, alguna otra persona que viva cerca de donde vive el niño, tenga bajo su tutela y cuidado a los niños en lo que los papás salen de sus trabajos.

Pues no hay plazo que no llegue y fui a recoger a mi hija al aeropuerto, me dio mucha ternura y vergüenza verla avanzar hacia mí, pues mi hija venía enfundada en su pijama de ositos, envuelta en una cobija, si, así como lo describo mi hija ni siquiera se cambio de ropa, mi cabeza la justificó



que como debía estar a las 4 de la mañana en el aeropuerto de monterrey (su vuelo era poco antes de las 6) y el clima estaba congelante, se le hizo fácil y calentito quedarse empijamada, pero cual fue mi sorpresa, pues no solo mi hija, algunos pasajeros más

también recibieron el memo que les pedía “subir al avión en pijama”, en verdad, créanme, pues logré ver a mas de 10 jóvenes adultos con el mismo atuendo que mi hija, y sin pena ni nada, recogían sus maletas felices en pijama, hasta me imaginé aquella vez cuando tuve que recoger a mi hija de una pijamada porque se sintió mal y vomitó y el grupo de niñas salieron todas, hasta el carro, con sus pijamas de animalitos a despedir a mi hija; vaya con estos muchachos de hoy son únicos jeje; una vez subiendo al carro, después de los besos y abrazos, en el trayecto nos pusimos al día en lo referente a mis otros hijos, la familia y alguno que otro amigo o conocido.

Han transcurrido mas de 40 días de franca convivencia con mi hija y su embarazo, hemos tenido las buenas, las malas y las complicadas, las visitas al médico y esta a 8 días de regresar a su vida cotidiana, lo que sé es que esta nueva aventura recién inicia, hay algo que me sucedió cuando fui mamá, aprendí más a ser hija, y ahora en el proceso de ser abuela he aprendido más a ser mamá, deseo que el tiempo de embarazo restante transcurra sin grandes sobresaltos para ella, y que cuando llegue la fecha y podamos abrazar a frijolito, pueda ser la abuela que necesita, se que mi esencia no puedo cambiarla, pero deseo adaptarme a esta nueva y grandiosa faceta.

Aún no se va y ya estoy planeando ese viaje, si lo sé, luego me pregunto porque mi hija es como es, y me respondo, que es porque yo la crie y tiene mucho de mí; la emoción es indescriptible, la dicha es mucha y les deseo que de algún modo con sus hijos o sobrinos puedan vivirla.

Antes de cerrar este artículo y antes de ser abuela,



sigo siendo mamá, por lo que si tu estás próxima a ser mamá y eres primeriza como mi hija, te comparto 10 consejos que en su momento me dieron a mi, y ahora se los di a ella:

1 **AMATE** y disfrútalo, puede ser que seas mamá en mas de una ocasión, puede ser que no, eso tu lo decidirás, pero hoy que estas embarazada, vive cada sensación, pues eres privilegiada y estas creando dentro de ti, el milagro de la vida;

2 No dejes de hacer actividad física, y no hablo del gym y cosas extremas, camina, muévete un poco todos los días, se que hay días y momentos que no podemos, pero los otros, ejercítate;

3 Hidrátate bien y cuida la dieta, y con cuidar la dieta es alimentarte bien, recuerda, ahora son dos;

4 Aprovecha ahora para dormir todo lo que puedas, este gran consejo es básico, no te asustes, pero una vez que llega bebé, cambian radicalmente nuestros hábitos de sueño, decía la tía de una amiga: mi sobrina al fin dejará de hibernar que mejor momento para la llegada de su hijo, pensé que de un momento a otro mutaría a osa;

5 Aprende a dejarte ayudar, aunque nos creamos los plus ultra, no somos infalibles, y podemos caer en errores por omisión o desconocimiento, así que bájale un poco a la soberbia y permite un poco de ayuda, aprende y mas adelante ayuda a alguien más;

6 Apóyate en otros, pero respeta y haz respetar tus límites, muchas cosas cambiaran, sobre todo en tiempos, pero como los demás no pueden decidir en ti, tu tampoco obligues a nadie y respeta;

7 Cuida de tu pareja, mimas y déjate mimar, llevas en tu ser el fruto del amor de ambos, los tres son importantes, no te centres solo en el bebé, no olvides a tu pareja y haz que te tenga presente;

8 No te vuelvas loca con la lactancia, si es tu decisión, confía en que si puedes, si no quieres y le darás formula a tu bebé, tampoco te sientas mal; simplemente no te vuelvas loca;

9 Controla las ganas de comprarle de todo a tu hijo, es un bebé, además es básico establecer prioridades, esto apenas comienza;

10 Márcate ritmos tranquilos mientras puedas, todo es a tus tiempos, no a los que socialmente o familiarmente estamos habituados;

Yo agrego este:

11 No creas todo lo que ves en redes, cada mujer es diferente, mi abuelo médico decía: No hay enfermedades, hay enfermos, así que puede ser que lo que para otras funciona, posiblemente para ti no, así que escúchate, conóctete y confía en ti.

Para las abuelas primerizas como yo, aparentemente no hay consejos, solo coincidimos todas en uno: Disfruta a tus hijos y vive a tus nietos, gracias por el honor de tu lectura, y nos leemos en la siguiente. Que sea un gran mes.

Los abuelos
están para amar
y arreglar cosas
-Anónimo
TE AMO LU



Ex – Hacienda de Chautla

Por: Rogelio Sandoval

Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

En el mes de noviembre, al ir de camino al pueblo de Val´Quirico saliendo de la CDMX. Descubrí que antes de tomar la desviación hacia la toscana, está la salida hacia la Ex-Hacienda de Chautla y aprovechando ese hallazgo el fin de semana me dirigí a ese castillo, del cual se hablan tantas historias.

Chautla se encuentra a 90 kilómetros de la ciudad de México, y a tan solo 50 kilómetros de la ciudad de Puebla. Si sales de la Ciudad de México y tomas la autopista pagarás \$280.00 de peaje en viaje redondo. Al salir de la caseta tendrás que tomar la primera desviación muy bien señalada (letrero azul rey) Ex – Hacienda Chautla, y en quince minutos estarás ahí.

La Ex – Hacienda data del siglo XVIII, actualmente funciona como atractivo turístico y como hotel

dado que la parte del casco fue remodelada para dar albergue al Hotel Misión Grand Ex – Hacienda de Chautla.

Hay dos maneras de ingresar, la primera es entrar por el Hotel Misión, mediante un pago de \$20.00 por persona, esta entrada esta frente al primer estacionamiento que encuentres, este estacionamiento es del hotel y tiene un costo de \$40.00. Adelante, sobre el mismo camino como a 300 metros está la entrada al castillo, en donde cubrirás \$40.00 de entrada por persona y \$20.00 de estacionamiento, toma en cuenta que, si decidiste entrar por el hotel y quieres pasar al castillo tendrás que pagar los \$40.00 de la entrada, pero la verdad, vale la pena el gasto de los \$20.00 ya que así, podrás admirar sus grandes y bien cuidados jardines de estilo inglés, su fuente, adornada con una escena de varios



niños jugando; cuenta también, con una cocina de talavera poblana de 1941 excelentemente conservada y una segunda fuente terminada con 546 platos de talavera.

Podría decirse que la Ex – Hacienda está dividida en dos partes, una de ellas es el casco en donde se encuentra el hotel y la otra es la parte en la cual está situado el castillo y su lago artificial.

Les platico algo de la historia de este lugar: La Ex – Hacienda contaba con una extensión aproximada de seis mil hectáreas, perteneció a Soledad Gutiérrez del Rivero Rodríguez de Pinillos, Marquesa de selva nevada, viuda del marques Gutiérrez del Rivero, de quien heredo la hacienda y con quien procreo cuatro hijos. Posterior a esto la marquesa de selva nevada contrae nupcias con Thomas Gillow un relojero ingles nacido en Liverpool, Inglaterra.

Al fallecer súbitamente la marquesa, Thomas Gillow para no perder los beneficios y riqueza, ya que la fortuna pertenecía a su esposa, contrae nupcias con su hijastra Josefa Zavala y Gutiérrez para ayudarle y orientarla en la administración de los bienes heredados de su madre. De esta unión, en 1841 nace Eulogio Gregorio Gillow, quien estudió sacerdocio llegando a ser arzobispo de Oaxaca, jugando también un papel muy importante en la historia de México y el Vaticano.

A la muerte de su padre en 1877, monseñor Eulogio Gillow, se hace cargo de la hacienda dedicándole gran parte de su tiempo a los cultivos, interesándose especialmente en la modernización de esta, con la aplicación de los adelantos tecnológicos de su época. En 1898 Monseñor Gillow manda construir un Castillo estilo inglés junto a los lagos y este a su vez albergara una escuela agrícola y sirviera también como casa de magisterio. Hacia el año de 1903 construyó la primera planta hidroeléctrica de Latinoamérica, con la represa del Río Atoyac.

La ex – Hacienda nos brinda un ramillete de actividades, aquí podrás practicar la pesca deportiva, senderismo, dar un paseo en lancha, acampar, tirarte en su tirolesa, organizar un pic nic en su zona de asadores, pasar la noche en sus cabañas o en el hotel misión.

En esta ocasión también te recomiendo realices el recorrido con un guía ya que te ampliará el panorama de lo que fue la historia de esta hermosa construcción, aparte de que los guías te llevarán a lugares a los que únicamente ellos tienen autorización de pasar, entre los cuales está el conocer parte del hotel; podrás admirar el manantial, en donde nace el agua que alimenta el lago, con ellos tendrás acceso al criadero de truchas, que nadan en aguas cristalinas. El recorrido con guía no tiene costo fijo es de cooperación voluntaria.







Paseo por Maní, Yucatán

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

JC SanTa.

IG: jc_santa71

FB: JC SanTa

Blog: letras-francas.blogspot.com

UN POCO DE HISTORIA

Maní, o “lugar donde todo acabó”, en lengua maya, es un hermoso y pintoresco pueblo mágico que se encuentra aproximadamente a 90 km de la ciudad de Mérida. En él, se vacían las tradiciones y la historia, los sabores de la comida tradicional yucateca y sus hermosas construcciones. Los manienses son personas muy amables, que viven del turismo y de la venta de sus productos propios como los hipiles, los ternos, la cerámica, las artesanías en cocoyoles, las guayaberas, los sombreros y su platillo típico, el Poc Chuc. Hoy sus abundantes meliponarios lo definen como el pueblo de las abejas mayas, cuyos cuidadores lo aprendieron de sus abuelos y ellos a su vez sus abuelos.

En el período Posclásico mesoamericano era la sede de la dinastía maya de los tutulxiues; esta desplazó su capital a Uxmal en el siglo XIII. Xiu era la potencia dominante del oeste de Yucatán después de la caída de Mayapán en 1441. Una fiesta anual en honor de la deidad Kukulcán marcaba ese acontecimiento. Después de ser derrotado por los españoles durante la conquista de Yucatán, el batab - cacique - Xiu terminó siendo aliado del conquistador.

UN DATO

La X - equis - maya, se pronuncia como “sh”, lo que da a sus vocablos una sonoridad hermosa. Por ejemplo, la bella “Ucsmal” - fonética - se lee como “Ushmal”. Los famosos alux, o aluxes, los duendes mitológicos, no son “aluches” sino “alushes”.

EL ACTO DE FE

Es aquí, en Maní, donde el fraile franciscano Diego de Landa ordenó, en el año 1562, un acto de fe en el que mandó a quemar documentos y destruir esculturas mayas durante la evangelización franciscana - para convertir a los naturales a la religión cristiana -, además de iniciar un proceso inquisitorio solo con “los principales”, contra quienes se procedería por vía inquisitorial individual por alguna de estas razones: el que hubieran vuelto a la idolatría y renegado de la fe católica; que hubieran practicado los ritos idolátricos en lugares sagrados; que hubieran pactado con el demonio y que hubieran corrompido la cristianización de la gente simple, la gente del pueblo sin cargos de gobierno. Antes del establecimiento del tribunal, en Maní se había tenido noticia de la crucifixión de un niño por parte de los indígenas, lo que de acuerdo con algunos especialistas es resultado de la unión religiosa propia de las sociedades recién cristianizadas. Posteriormente, unos alumnos de la escuela llevaron al prior del convento la muestra de la realización de cultos paganos en las inmediaciones de Maní, de modo que Landa se vio obligado a actuar por la presión de las autoridades civiles de la región. Hay que señalar también que Maní gozaba de ciertos privilegios en la medida que se sometió voluntariamente al poder español. De esa forma las autoridades indígenas mantenían el control de la tierra y la ciudad, lo que no era visto con buenos ojos por el conquistador Francisco de Montejo y otros españoles, que también se oponían a la protección de los franciscanos hacia los indígenas.

La investigación se llevó a cabo de manera activa y los funestos resultados no se hicieron esperar, aunque los métodos empleados por los

frailes para obtener las confesiones despertaron una fuerte hostilidad entre los indios, a pesar de ser los propios de la época y de los cuales no eran ajenos. Las informaciones de los indígenas - otorgadas voluntariamente o conseguidas mediante la tortura -, exhibieron los diferentes ritos que, con diversas variantes según los pueblos, venían practicándose hasta cinco años atrás. Destacaban entre ellos los sacrificios de muchachos y muchachas, y en algunos casos de niños de corta edad, procedentes de otros pueblos, que eran comprados o robados para ser sacrificados. Otras ofrendas a los dioses, consideradas menos ofensivas y graves, se reducían a sacrificar animales o quemar copal



y cirios de cera. El secreto en que se habían mantenido estos cultos explica el desconcierto de los misioneros ante la expansión y dimensiones que habían alcanzado tales ritos de idolatría, y ante la responsabilidad que en ello tenían aquellos que consideraban mejor preparados en la nueva fe.

A resulta de los exámenes e informaciones obtenidas de los mayas, se procedió al arresto de un gran número de principales y caciques o gobernadores de diferentes pueblos, conocidos como principales. Una vez terminados todos los procedimientos, el 11 de julio de 1562 el provincial Diego de Landa dictó las sentencias: la mayoría de los indios fueron acusados de ofensas menores y condenados a pagar pequeñas multas, a ser trasquilados como ovejas o a recibir algunos azotes. Otros fueron desterrados de sus pueblos, imponiéndoseles como castigo la obligación de servir en conventos o casas de españoles durante varios años, de acuerdo a su grado de culpabilidad. Contra los principales más implicados se instituyeron procesos formales y se les aplicaron penas más severas, sumándoseles los azotes, la privación de sus cargos, el destierro y los servicios forzados. Como culminación del proceso, el 12 de julio se celebró el famoso Auto de fe de Maní, al que debieron asistir todos los indios inculcados para oír públicamente las sentencias y en el que el alcalde mayor se comprometió a la ejecución de las mismas por haber sido dadas en justicia y derecho. Algunos de los condenados más prominentes fueron trasladados posteriormente a Mérida para aguardar la resolución final de sus procesos.

Los acusados condenados fueron trasquilados, encorazados - vestidos con prendas de cuero rígido - y ensambenitados - el sambenito era una prenda utilizada originalmente por los penitentes católicos para mostrar público arrepentimiento por sus pecados, y más adelante por la Inquisición española para señalar a los condenados por el tribunal, por lo que se convirtió en símbolo de



la infamia -, y algunos fueron ejecutados. Unos 200 indios fueron castigados con penas que iban de 100 a 200 azotes, hasta la “esclavitud” o servidumbre por periodos de entre tres y cinco años. Durante los procesos inquisitorios de Landa se usaron también métodos de tortura para interrogar a los acusados e intimidarles para evitar la sublevación y pacificar a la población civil maya, como la temida garrucha - que consistía en atar las manos del condenado a la espalda, y tras esto, izarlo lentamente mediante una polea, normalmente situada en el techo. Luego se le dejaba caer con violencia, pero sin que llegara a tocar el suelo. La maniobra solía significar la dislocación de las extremidades superiores del condenado. Si el peso del cuerpo no fuera suficiente se podría añadir, colgando de los pies, un peso adicional -.

En el proceso del 12 de julio de 1562, un número incierto de códices y libros mayas (27 de acuerdo

a Landa) y aproximadamente 5 mil figuras religiosas diversas fueron destruidos. Se calcula que incineraron documentos mayas equivalente a varias toneladas de libros sin precisar el peso; esos documentos contenían registros escritos de todos los aspectos de la civilización maya. Sylvanus G. Morley, un estudioso de la historia maya en Maní, sugiere que Landa destruyó 191 ídolos, 27 códices y 14 templos. Para otros se destruyeron 5 mil ídolos de distintas formas y tamaños, 13 piedras grandes que servían de altares, 22 piedras pequeñas de varias formas, 27 rollos de signos y jeroglíficos en piel de venado, y 197 vasos de todas dimensiones y figuras. Solo cuatro libros originales con Escritura maya o códices se sabe han sobrevivido a la destrucción de la ceremonia de 1562 y son conocidos como Códices mayas.

Fallecido en 1571 el primer obispo de Yucatán, fray Francisco de Toral, Felipe II por Real Cédula propone a Landa para el obispado de Yucatán (1572). Es confirmado por el Papa y consagrado en Sevilla con la aprobación del rey Felipe II. Embarca en la flota de Nueva España a fines de junio de 1573, y llega a Campeche en octubre de ese año. Va acompañado por treinta franciscanos que había solicitado al Rey para cubrir las

necesidades de su obispado. Le recibieron con gran alborozo, tanto los vecinos de la villa como los indígenas que salieron a su encuentro en el trayecto de Campeche a Mérida. Le esperaban las autoridades civiles y eclesiásticas y muchos vecinos principales. La antigua división en torno a su persona quedó olvidada.

Diego de Landa padecía asma desde el comienzo de su apostolado, enfermedad que, combinada con sus costumbres de mortificación y penitencia, acabaría con su vida después de la Semana Santa, el 29 de abril de 1579, a los cincuenta y cuatro años de edad, después de profesar durante 38 años como fraile franciscano. Vivió 30 años en Yucatán, de donde fue obispo durante casi 6 años. Fue inhumado en Mérida, en la iglesia del convento capitular de San Francisco y posteriormente sus restos fueron enviados a España, quedando en la capilla-panteón fundada por su familia en Cifuentes, su villa natal, en la provincia de Guadalajara. Sus cenizas fueron trasladadas desde Yucatán a España 150 años después de su muerte. Sus restos desaparecieron durante la guerra civil española, en 1936, cuando fue vandalizada la iglesia de San Salvador por elementos del Frente Popular. Pero ¿por qué



hablar tanto de Fray Diego de Landa? Todos tendremos nuestra opinión acerca de él, como héroe evangelizador o como villano destructor y definitivamente, todos tendremos razón. Hasta hay quien pueda pensar que lo sucedido con sus restos en España fue un pago “en el más allá” debida a su labor de evangelizadora destrucción.

PUEBLO MÁGICO

El Pueblo Mágico de Maní es una joya histórica del estado de Yucatán caracterizada por su increíble patrimonio arquitectónico e histórico. Sus construcciones de estilo colonial, son el testimonio de su historia, pues Maní fue uno de los primeros territorios mayas al que llegaron los franciscanos. Así que, en sus calles y alrededores se percibe el resultado de la unión de ambas culturas, como la enorme iglesia de San Miguel de Arcángel que es museo y convento, muestra del arte franciscano sobrio y austero. Garantizado que te vas a enamorar de sus maravillosos paisajes, de sus tradiciones, del arte de sus talleres textiles que conservan las técnicas ancestrales de los bordados tradicionales y de su comida, como el famoso Poc Chuc, que es carne de cerdo fileteada - preferentemente el lomo - y marinada en naranja agria, ajo y pimienta, la cual se asa al carbón, en una plancha o parrilla. Se sirve con una guarnición de arroz, cebollas encurtidas moradas, frijoles colados, aguacate variedad «fuerte», rábano y una salsa de tomate denominada chiltomate que es sencillamente deliciosa. El que sirven en El cacique es delicioso y se encuentra en la calle 27 salida a Maní, a 200 metros del entronque.

LEYENDA DEL CENOTE XCABACHÉN.

En pleno centro de Maní, en la calle 25 con 26, bajo la sombra de una gigantesca ceiba, el árbol sagrado de los mayas, se encuentra la entrada del cenote Xcabach'e'en o Xcabachén. Para los mayas los cenotes eran sagrados y no cualquiera podía acceder a sus aguas, solo los sacerdotes y se cree que algunas doncellas en sacrificio; eran considerados por los mayas



como la entrada en inframundo, el Xibalbá, y era considerado sagrado.

Se dice que cuando se acabe el agua del mundo, en el único lugar que va haber es ahí, en el cenote Xcabachén. Del agua del cenote, va a salir una mujer vieja, Xnuc, sujetando una serpiente, el dios Kukulcán, que exigirá como ofrenda el sacrificio de un bebé. Después de este acto, la mujer les ofrecerá a los indígenas una cáscara de cocoyol con agua, donde mojarán su boca y así ya nunca más tendrán sed.

Otra versión de esta leyenda dice que en algún momento el agua se evaporará y no habrá nada en ninguna parte del vital líquido. Sólo en el cenote de Xcabachén habrá agua, que es la fuente de la vida y ahí estará la dueña, una anciana que será la única que la tendrá. Al que quiera una cáscara de cocoyol de agua deberá dar a cambio un nene menor de un año para que se lo coma la serpiente - que es la mascota de la anciana -.



Habrá madres que entregarán a su hijo y otros morirán de sed.

CONVENTO DE SAN MIGUEL

Este convento es el más antiguo de Yucatán con más de 400 años, todavía más antiguo que el Convento de San Antonio de Padua ubicado en Izamal. Detrás de su altar mayor se encontró un fresco con la imagen de San Miguel Arcángel. Para 1582, el Convento de San Miguel de Maní tenía a su cargo once pueblos, con un total de 7,591 habitantes que atendían cinco franciscanos para su confesión. Cuenta con cuatro capillas: del Sagrario, del Santo Sepulcro, de las Ánimas y del Baptisterio.

El convento se componía de otras zonas perfectamente delimitadas, como la huerta y la capilla abierta. Los indígenas mayas tenían prohibido entrar al templo, para ello los frailes utilizaron un edificio contiguo sin techo como

capilla abierta. Justo al costado del convento - y en muy buen estado de conservación - se ubica esta capilla que, sin duda, es una de las más grandes de América.

MELIPONARIOS

Yucatán posee una especie de abeja endémica única en el mundo, la abeja melipona, domesticada desde tiempos ancestrales. Esta abeja sagrada maya sin aguijón inofensiva es muy trabajadora y cuya miel es muy apreciada por sus altos valores alimenticios y medicinales. La ruta de los meliponarios es única en México, muestra de una manera didáctica e interactiva cómo se cultivan los troncos huecos llamados “jobones” o cajas, donde viven y producen las abejas mayas. En Maní existen más de 30 meliponarios y vale la pena conocerlos todos.

MERCADO ARTESANAL

En este espacio, ubicado en los bajos del palacio municipal de Maní, podrás conocer el arte textil, X'manikté que significa “siempre viva” y hace referencia a lo eterno, es la técnica de bordado más antigua en Yucatán. Esta forma de bordar tiene una leyenda en que se dice que para que las niñas aprendieran a realizar el bordado X'manikté, tenían que pasar su mano por la cabeza de una serpiente siete veces, dado que la puntada de bordado X'manikté simboliza la piel de la serpiente, y las manos de esta manera ya podrían imitar los Canamayté o rombos de la piel del reptil para los bordados.

CÓMO LLEGAR A MANÍ

Para llegar a este hermoso pueblo mágico, toma la salida de Mérida hacia Cancún (180) siguiendo hasta la desviación a Chetumal - Acanceh. (184) Sigue 92 kilómetros y pasando Acanceh, Tecoh, Tekit y Teabo gira a la derecha en la desviación a Oxkutzcab sigue de frente y encontrarás Maní. No puedes desaprovechar la oportunidad de conocer tanta historia junta en Maní, donde todo acabó, pero donde realmente todo tiene un nuevo comienzo.



Obesidad



Por: Orestes

Instagram: Oreztx

¡Hola! Bienvenidos todos a una nueva edición de ZAX; agradezco que se tomen unos cuantos minutos para leer este y todos los artículos aquí publicados. De manera personal les platicaré que escribir para ustedes se ha vuelto cada vez más emocionante para mí, ya que saber que cada mes alguien lee un poco de los que escribo me hace sentir bien, ya que nunca me había dado la oportunidad de escribir para alguien más que no fuera yo mismo, pero al punto.

Aquí estamos una vez más con un artículo que espero sea de su agrado. Es el 4 de marzo cuando se celebra el Día Mundial contra la Obesidad. La idea de conmemorar una fecha como esta es tratar de hacer conciencia en la población de todo el planeta respecto al terrible daño que esto conlleva al organismo ya que las dietas altas en grasas y azúcares han tomado muchísima fuerza

en los últimos años por todo el mundo.

Pero hablemos de obesidad y para poder hacerlo debemos, como siempre, conocer los términos; así que vamos al diccionario. Por obesidad entendemos que es la acumulación anormal de grasa que puede acarrear otras enfermedades más nocivas. Algunas de estas pueden ser hipertensión arterial, diabetes, altos índices de colesterol y triglicéridos, problemas óseos y de articulaciones, apnea de sueño, problemas cardiovasculares y, además la obesidad puede aumentar los riesgos de padecer cáncer.

Hay que tomar en cuenta que debido a la tecnología nuestra vida se ha vuelto poco a poco más sedentaria y por esta razón el número de personas obesas en el mundo ha ido en aumento de manera muy rápida; si a esto le sumamos el encierro durante la pandemia y la falta de

actividad física, los números se volvieron rojos en los últimos dos años.

Y es que, lejos de ser un mal o algo que pueda seguirse tomando un poco a la ligera, la Organización Mundial de la Salud considera que la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial. Es más, se estima que desde 1975 esta enfermedad se ha triplicado, logrando que, en 2016, 1.900 millones de adultos la padezcan, así como 340 millones de niños y adolescentes.

Es de conocimiento popular que la única manera de prevenir la obesidad es llevando una dieta alimenticia mucho más sana y no apostar por la conocida comida rápida, que posee todos los elementos para generar obesidad mórbida.

Además, de una buena alimentación, es necesario que las personas tengan una rutina de ejercicio que les permita evitar la acumulación de grasa, producto del sedentarismo. Muchas personas en el mundo comen relativamente sano, pero aún se ven atacadas por una acumulación de grasa, sobre todo en la parte baja de abdomen. Esto se debe principalmente a largas jornadas de trabajo sentados en un escritorio frente al ordenador. La falta de ejercicio, también puede acarrear un poco de sobrepeso.

Lo mejor que podemos hacer es acudir al médico para realizarnos un chequeo general y después de esto, acudir con el nutriólogo, para que él nos indique una buena dieta que nos ayude a bajar esos kilitos de más. Pero no todo es saber comer, también es bueno realizar una pequeña rutina de ejercicios que nos ayude a quemar toda esa grasa que nos sobra.

Si logras bajar unos cuantos kilos, no dudes en motivar a otros en tener un estilo de vida más sano, y si vas bajando de peso publica tus logros, presume que lo estas logrando; porque, aunque es difícil bajar de peso, recuerda que nada es imposible.

Nos vemos en abril y ojalá sea con algunos kilos abajo.







3 de marzo

Día mundial de la vida silvestre

Por: Pamela Marta Solis

Este mes en ZAX hemos decidido que no hablaremos sobre ningún animal en especial, en esta ocasión tomaremos un tema de suma importancia para el desarrollo de la vida en la Tierra, como se ha venido realizando desde 2013 cada 3 de marzo conmemoramos el día mundial de la vida silvestre, fecha en la cual, año tras año se ha intentado concientizar sobre la fauna endémica que se ve amenazada por diferentes factores como la caza, la contaminación, la destrucción de hábitats por la mano del hombre y por consecuencia por las variaciones climáticas que han provocado que más de 8,400 especies de flora y fauna se encuentren en estado crítico, mientras que unas 30,000 más son consideradas como vulnerables, siendo el tema de este año “Recuperar a las especies clave para la restauración de ecosistemas”

Como lo indica el nombre la intención de este año es resaltar la necesidad de recuperar el equilibrio en los ecosistemas, así como destacar la labor de las diferentes asociaciones y grupos que se han unido para dicho objetivo y por tanto exponer medidas y promover ejemplos de conservación y recuperación de hábitats para la restauración de especies en estado crítico.

Se tiene como objetivo apoyar a todos los esfuerzos en curso hacia el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, en particular los Objetivos de:

- Fin de la pobreza;
- Hambre cero;
- Producción y consumo responsables;
- Acción por el clima;
- Vida submarina;
- Vida de ecosistemas terrestres.

Se pretende conmemorar este día a través de un festival de cine organizado por Jackson Wild y el PNUD y un concurso de arte juvenil organizado con el Fondo Internacional para el Bienestar Animal (IFAW)

Es por ello que las Naciones Unidas exhorta a todo el público en general, asociaciones gubernamentales y civiles a:

- Conmemorar el tema del Día Mundial de la Vida Silvestre 2022 y fomentar la conciencia sobre el mismo;
- Hacer participar a los pueblos indígenas y las comunidades rurales y locales con experiencia y conocimientos en la utilización y conservación de los ecosistemas forestales en todos los eventos y celebraciones del Día Mundial de la Vida Silvestre;
- Asociar las celebraciones con los principales acontecimientos nacionales e internacionales relacionados con la conservación;
- Establecer asociaciones de colaboración;
- Hacer uso del logotipo del Día Mundial de la Vida Silvestre lo más ampliamente posible.

Aquí mismo te estaremos dejando la página en donde podrás ver todos los metrajés que se realizaron para esta fecha súper importante para todos, además del enlace donde también verás las obras ganadoras del concurso de arte juvenil.

Esperamos que puedas unirte a esta causa y conmemorar esta fecha con nosotros. Nos vemos en abril.





Festival de cine



Concurso de arte juvenil

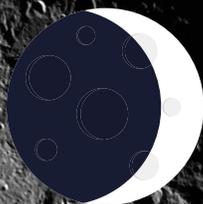




Fases lunares



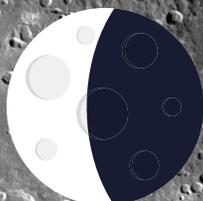
Luna nueva
2 de marzo



Luna creciente
10 de marzo



Luna llena
18 de marzo



Luna menguante
25 de marzo



ZAX
MAGAZINE

PODCAST



¿Qué leer?

Por: Alejandra Gil



Diario de una vaca descarriada

Wendy Ramos

Hablar de uno mismo puede ser considerado el acto más egocéntrico que en ocasiones podemos imaginar, por este mismo prejuicio yo pensaba que hacer autobiografías era un acto de regodeo personal, pero hoy comprendo con mayor claridad que lo valioso del ser humano son sus experiencias e historias y más cuando se tiene el corazón a flor de piel y la sensibilidad que posee Wendy, entonces es un acto de compartir y es lo que hace

en este libro, se comparte a sí misma y su travesía por el mundo del Clown, ordena historias de manera desordenada por lo que comparte hasta recetas de cocina, todo envuelto en un ambiente cálido y ocurrente.

Diario de una vaca descarriada es un libro ágil y entretenido, a través del cual Wendy comparte su perspectiva y al tener un clown dentro lo hace de forma elocuente, sensible y divertida, sin duda es un libro que vale la pena leer.



ZAX

MAGAZINE



SUSCRÍBETE

¿Qué hacer?

Expo restaurantes 2022

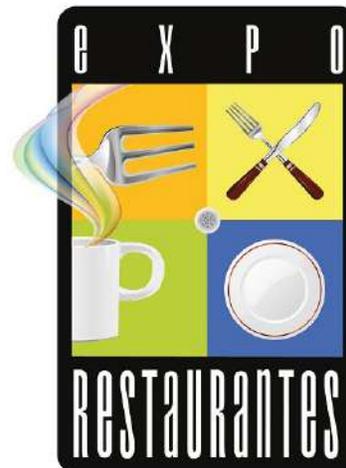
16-18 Marzo

Centro de Exposiciones y Convenciones
World Trade Center
Sin costo

<https://www.neventum.es/ferias/expo-restaurantes-0>

¿Eres fan de la gastronomía y todo lo relacionado del ramo restaurantero? Pues te invitamos a que visites la Expo restaurantes 2022, donde podrás disfrutar de los mejores platillos nacionales e internacionales, los mejores chefs, franquicias e ideas para impulsar o emprender tu propio negocio restaurantero, podrás ver las novedades y tendencias que se avecinan en el ámbito gastronómico dándonos la oportunidad de darle al paladar el gusto que se merece.

<https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/ninos/christmas-in-the-park-en-six-flags-mexico>



Vive Latino

19-20 Marzo

Foro Sol
De \$2,004.00 hasta \$3,800.00
<https://www.ticketmaster.com.mx/vive-latino-boletos/artist/1209767#eventos>

Siguiendo con los festivales que vuelven con más fuerza este 2022 el Vive Latino no se queda atrás y nos trae la música en español que tanto nos encanta gritar a todo pulmón, en su edición 22° promete despertar todos tus sentidos con los mejores artistas de America Latina, Santa Fe Klan, Julieta



Vengas, Residente, los Fabulosos Cadillacs y más te esperan con toda la buena música que tienen para ti.

<https://www.timeoutmexico.mx/ciudad-de-mexico/que-hacer/eventos-en-enero-en-el-df>

Pedro y Tamara

Hasta el 20 de Marzo

Centro nacional de las artes (CENART)
 \$80.00
<https://www.mexicoescultura.com/actividad/254505/pedro-y-tamara.html>

Con esta puesta en escena donde podemos ver un encuentro y trato con la Muerte, el amor, la fortuna y el deseo de no perder al ser amado, junto a la lucha del entendimiento del por que la Muerte es tan importante



para que la Vida sigue, Pedro y Tamara nos muestran una historia llena de reflexión que intentará dejarnos un mensaje de disfrutar lo que se tiene y aprender a soltar. ¿Estás listo?

Iluminare Festival

26 de Marzo

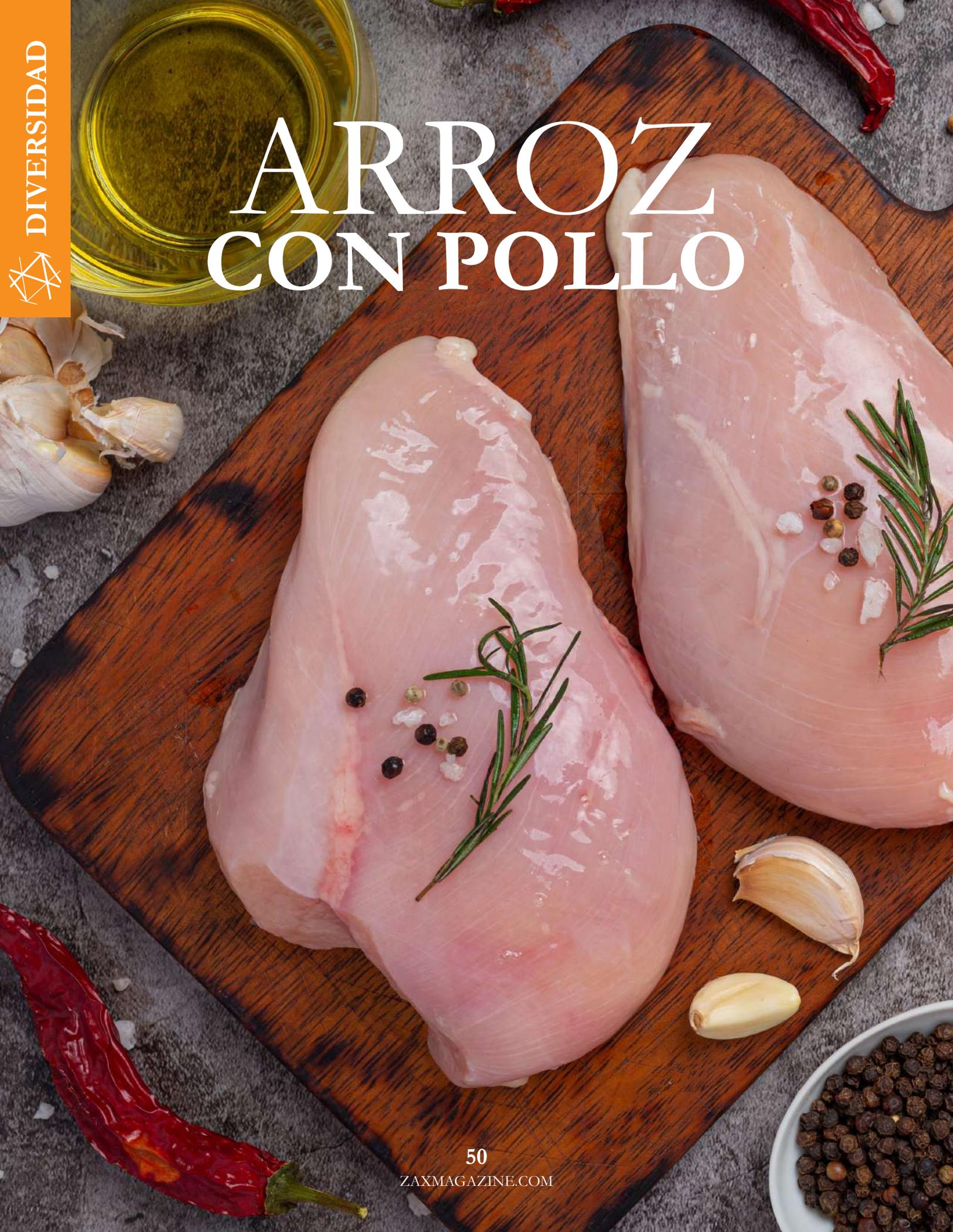
Dunas de Samalayuca, Chih
 De \$110 a \$265
<https://www.facebook.com/events/m%C3%A9danos-de-samalayuca/-iluminare-festival-2021-medanos-de-samalayuca-/534110553798915/>

Para nuestros lectores del norte les tenemos una opción súper romántica y encantadora, las Dunas de Samalayuca se iluminan por montones de Globos de Cantoya que hacen de la noche una experiencia sumamente emocional y espectacular, a la par de buena musica, comida al aire libre, espacios de acampada y food trucks que prometen platillos a la altura de la ocasión, el Iluminare Festival es una opción bastante especial digna de compartir con tus personas más queridas.





ARROZ CON POLLO





Por: Zaci

¿Qué vas a necesitar?

- 1 lata de elotes;
- ½ pechuga de pollo cocida y desmenuzada;
- 3 chiles poblanos (asados, lavados, pelados y cortados al gusto);
- ½ barra de mantequilla (aprox. 45 gr);
- ½ kg de queso manchego rayado;
- 1 lata de media crema;
- 2 tazas de arroz cocido (al vapor).

Preparación:

1. Salpimentar el pollo y dorar en un poco de aceite con dos cucharadas de mantequilla (cuidando que no se queme la mantequilla) junto con los granos de elote, después se agregan las rajadas y la media crema.
2. Poner mantequilla en un molde para horno, agregar una capa de arroz, una capa de la mezcla de pollo, una capa de queso y así hasta terminar con queso manchego.
3. Cubrir el refractario con papel aluminio y hornear por aproximadamente 15 minutos a 180°C. Es importante tomar en cuenta la potencia de cada horno.
4. Servir y acompañar con una rica ensalada verde, pan de ajo y su persona o personas favoritas.



Nicolás Guillén

Mariposa

Quisiera
hacer un verso que tuviera
ritmo de Primavera;
que fuera
como una fina mariposa rara,
como una mariposa que volara sobre tu vida, y cándida y ligera revolara
sobre tu cuerpo cálido de cálida de palmera
y al fin su vuelo absudo reposara
—tal como en una rosa azul de la pradera—
sobre la linda rosa de tu cara...

Quisiera
ser un verso que tuviera
toda la fragancia de la Primavera y que
cual una mariposa rara revolara sobre tu vida,
sobre tu cuerpo, sobre tu cara.

Fuente: Clarín Cultura





