



# ZAXX Magazine

AÑO 2, NUM. 18, CDMX, MX.



# Portada y Contraportada

Fotografía: **Anna Tarazevich** en Pexels



## Commemoración del Día Mundial contra el Cáncer



# Edición anterior



# Contenido

## APERTURA

9

Zaxpedia

10

Personas Hogar

Pláticas con mi perro

12

Día del amor

14

Un futuro de dos caras

16

Día del amor

18

El pepino

20

La leyenda de Xtabay

22

Niños Soldado

## ZAX EXPLORE



28

Cenote

32

Vitral Toluca

## REPORTAJE

36

El amor está vivo

40

“Caballitos de mar”

Hippocampus

## DIVERSIDAD

44

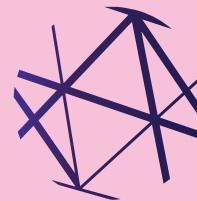
Calendario astronómico

46

¿Qué leer?

48

¿Qué hacer?



**ZAX**  
MAGAZINE

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

50

Tinga de pollo

## SUMARIO

52

Charles Chaplin  
¡Vive!



# Carta editorial

Rogelio nos platica sobre su visita al vitral que esta en Toluca, un espacio bello donde conviven los hermosos vitrales, arquitectura y naturaleza, no se pueden perder la anécdota porque les garantizo que les van a dar ganar de viajar como a mi, pero los viajes no terminan aquí este mes, porque Cecilia nos lleva de viaje a un sitio paradisiaco y hermoso, pero vamos del paraíso al infierno, se imaginan encontrarse a una hermosa mujer ¿y ser seducido por ella?, se que los caballeros están asintiendo pero tengan cuidado, porque si se cruzan con Xtabay puede ser que eso sea su sentencia de muerte, y se que quieren saber mas de la historia, para ello lean el relato completo de Carlos, espero que, les ayude a salvar su vida.

Y aunque soy algo grinch del día del amor y la amistad, algo de lo que estoy convencida es, que el amor es una bella forma de salvar nuestra vida, y este mes tenemos un amplio repertorio en este tema, por ejemplo, Teo y Ana Lilia tuvieron su platica especial sobre este tema y bueno si tienen duda de ¿porqué del 14 de febrero? no se preocupen, Orestes les cuenta todo el chisme con detalle, y si hablamos de amor, tenemos que referirnos al escrito de la profesora Patricia quien nos hace reflexionar sobre aquellas personas que se convierten en nuestro hogar y para finalizar la conmemoración romántica un reportaje sobre, como el amor esta vivo y algunos planteamientos breves.

Sigamos hablando del amor, ¿les parece? Porque hoy tenemos algunas recomendaciones para consentirnos y es qué, si son como yo, la comida es mi forma de demostrar cariño y definitivamente una gran forma de demostrármelo, por ello, que les parece una deliciosa receta de Tinga de pollo para compartir y consentir a alguien en casa, pero no solo eso Zaci nos habla sobre el pepino y como podemos ocuparlo de manera fácil para tomarnos unos minutos libres y apapacharnos.

Este mes Pamela eligió a unos pequeños y bellos animalitos como los representantes de febrero, y es que hacen gala de una gracia especial, pero no les diré mas, mejor vayan a leer todo lo que nos cuenta sobre los caballitos de mar, que, por cierto, lamentablemente son una especie también en riesgo, tal parece que cada vez es mas común, lamentable, ¿no lo creen?

El amor es de gran importancia en nuestra vida y es importante ejecutar nuestras acciones en base al amor, y cuando hablamos de los niños que integran ejércitos y que son usados de manera impune para impulsar actividades velicas, porque al ser niños son mas vulnerables, entonces, el amor se torna una verdadera necesidad, mas que una elección, deberíamos por amor a esos pequeños, tomar acciones, comprendo que no podemos cambiar al mundo, o incluso salvar a todos los niños, se que desafortunadamente así es, pero les aseguro que sí, podemos al menos cuidar a los niños que tenemos cerca, Orestes nos habla del contexto y de la situación que viven los niños soldado y a pesar de este escrito y de intentar plasmar lo grabe de la situación, estamos muy muy lejos de comprender lo que es su día a día para ellos.

Espero que pasen un bello mes de febrero, consientan y cuiden a la gente que aman todos los días, y nos leemos en marzo.

**Alejandra Gil**

Directora Editorial de Zax Magazine



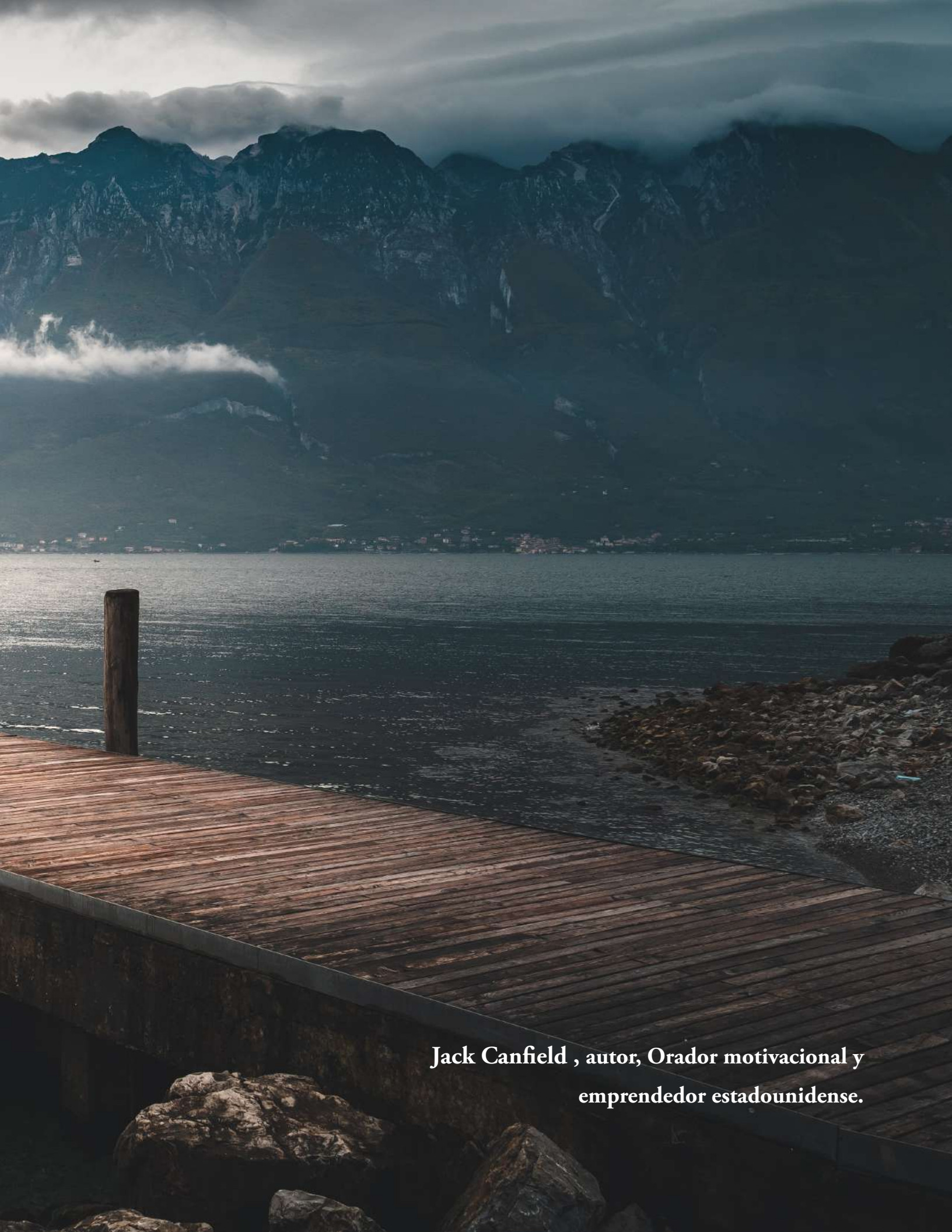


Si vences tus

hábitos, te harás  
*inversible.*

Jack Canfield





**Jack Canfield , autor, Orador motivacional y  
emprendedor estadounidense.**



# goals

GOAL 1

---

---

WHY

---

---

GOAL 2

---

---

WHY

---

---

GOAL 3

---

---

WHY

---

---

GOAL 4

---

---

WHY

---

---

ACTION PLAN

---

---

---

Did I accomplish this goal? YES  NO

ACTION PLAN

---

---

---

Did I accomplish this goal? YES  NO

ACTION PLAN

---

---

---

Did I accomplish this goal? YES  NO

ACTION PLAN

---

---

---

Did I accomplish this goal? YES  NO

GOAL 5

---

---

WHY

---

---

GOAL 6

---

---

WHY

---

---

GOAL 7

---

---

WHY

---

---

GOAL 8

---

---

WHY

---

---





## Hábito

Al buscar con exactitud la definición de esta palabra, encontré un claro ejemplo de como los idiomas son complejos y ricos de significado, porque a pesar de ser una palabra tiene dos significados muy diferentes: y no, el día de hoy no hablaremos de “el traje que visten los miembros de una orden religiosa”, prefiero enfocarme en el significado, pienso yo, más común que es, el de “práctica repetida y constante de una persona, animal o colectividad” y es que espero que continúen entusiasmados con sus propósitos para este 2022 y que sigan persistiendo y si no es así, este es un gran momento para volver a iniciarlos, porque siempre es mejor hoy, que mañana.

Te has preguntado, ¿Por qué los hábitos siempre salen a relucir, cuando hablamos de resultados o éxito? En realidad, es muy sencillo si consideras que cualquier logro necesita de la repetición constante de acciones a lo largo del tiempo, mientras mas tiempo puedas repetir estas acciones mejores resultados obtendrás, por ejemplo, mientras mas tiempo puedas llevar una alimentación sana y balanceada, gozarás de mejor salud y tu peso se conservará dentro del estándar que quieres, cuando pierdas el hábito de comer saludablemente entonces tu peso bajará de manera drástica o aumentará provocando el famoso “rebote”.

Piensa en los hábitos como los “pequeños” ladrillos que se ponen uno sobre otro para construir algo y que al juntarlos lograrán direccionar tu vida a lo que quieres construir. Ahora si son tan relevantes ¿Por qué cuesta tanto trabajo incorporarlos a nuestra vida? Esto tiene que ver con el hecho de que los humanos generamos rutinas y somos personas de costumbres y como bien expresa la canción de Juan Gabriel “la costumbre es mas fuerte que el amor”, y es que cuando tienes un hábito consolidado tu cerebro ejecuta esa acción sin pensarlo realmente, es como si tuvieses puesto el piloto automático, por ello es, que a pesar de razonar y comprender que algunos hábitos son mas relevantes que otros, o mas sanos que otros, cuesta mucho trabajo hacer la sustitución real o mantenerlos

a lo largo del tiempo y terminamos después de unos días haciendo lo mismo de siempre.

Pero no te agobies, como se que es de suma importancia que adquieras nuevos hábitos para construir la vida que siempre has soñado, a continuación, te doy algunos consejos que yo he leído, escuchado y aplicado para ir incorporando nuevas actividades en mi itinerario.

1. Identifica los beneficios del nuevo hábito y las desventajas de mantener el hábito anterior: Si lo piensas bien, los hábitos nuevos nos obligan a dejar actividades, convivencia, comida que nos encanta, tiempo de ocio, actividades que realmente nos gustan y nos hacen sentir bien, entonces muchas ocasiones nuestra reticencia viene del desconocimiento de ¿Realmente que voy a ganar con hacer esto?, así que haz una lista de en que te beneficia tu nuevo hábito y porque quieres dejar el anterior;
2. Como te había dicho, nos gustan las costumbres, a nuestro cerebro le encanta ahorrar energía y cuando tienes que estar haciendo cambios de actividades o tienes que elegir entre una cosa y otra, representa un gasto de energía considerable, entonces es muy probable que nuestro cerebro se estrese y se resista, por ello es recomendable ayudarlo a enlazar el nuevo hábito a alguno viejo, es decir, si siempre olvidas tomarte esa pastilla o mandar ese mensaje que es indispensable para tu trabajo, hazlo después de alguna actividad que ya haces de manera habitual, como bañarte o revisar tu bandeja de correos;
3. No te agobies si no sientes los nuevos hábitos naturales en ti, es normal, las nuevas actividades nos hacen sentir incómodos y quizá esa sensación no te va a gustar, pero tu sigue insistiendo, verás que con el tiempo te sentirás mas cómodo;
4. No incorpores mas de 1 hábito a la vez, porque puede agobiarte, mejor espera a que ya hagas el nuevo hábito con algo de naturalidad e incluye uno nuevo y si quieres meter varios, procura separarlos durante el día para que tenga su espacio cada uno;
5. Si interrumpes el hábito no te preocupes, vuelve a empezar en cuanto tengas tiempo y oportunidad, recuerda que el objetivo es cambiar la dinámica de tu vida a largo plazo, es decir, la meta real es crear un nuevo estilo de vida, así que no te detengas, tu continúa insistiendo hasta que sea parte de ti.

# “Personas Hogar”

Por: Profra. Patricia Escobedo Guzmán  
Facebook: El espacio de Miss Paty  
Correo Electrónico: paty\_escobedo@hotmail.com  
Twitter e Instagram: @paty\_escobedo

A lo largo de nuestra vida, tenemos la oportunidad de conocer a un sinnúmero de personas con las que tenemos la fortuna de coincidir y vivenciar momentos inolvidables.

Pero, sin temor a equivocarme, las **personas Hogar**, son un regalo único y total en nuestras vidas.

Este tipo de personas son muy fáciles de identificar porque huelen a amistad, amor total y familia por elección; huelen a estoy cerquita tuyo, a sanación, a complicidad, a calidez, a cercanía, a conexión de energías, a sintonía, a abrazos largos y entrañables, a sonrisa, a regalo amoroso, a beso entrañable, a mirada cariñosa, a apapacho de mamá, al té de manzanilla de nuestra mejor amiga, a caldo de pollo de la abuela, a algodón de azúcar del abuelo, a los panecitos de nuez de la mamá de nuestro mejor amigo, a sopita de verduras de la tía; en fin, huelen a hogar; a la voz y la palabra exacta cuando nuestro mundo se encuentra en caos, al lugar al que podemos volver una y mil veces cuando nos sentimos sin fuerza y sin aliento; a la cobija calentita que nos calma y nos abriga cuando nos sentimos agobiados y sin esperanza; a la paz que nos da alguien que sabe quedarse a nuestro lado cuando las cosas no marchan tan bien; a la carcajada sonora y la compañía sin pedir nada a cambio cuando sólo necesitamos un poquito de

alegría para continuar nuestro camino; al aroma y el sabor del cafecito de la mañana que nos restaura y nos hace vislumbrar las cosas de manera distinta y real, a la copa de vino con tu persona favorita en noches de sinceridad y armonía.

Son ese tipo de personas con las que siempre queremos estar, cálidas, cercanas, que saben conectar, que sintonizan, que cuidan, que curan, que se vuelven familia, que calman, que entienden, que acurrucan, que acompañan, que simplemente saben estar; que ayudan a soportar los malos momentos; que dicen las palabras exactas y se vuelven regalos de vida.

En fin, **personas Hogar**, difíciles de encontrar, esculpidas como un diamante y a las que siempre podemos atesorar pues siempre están aún sin estar, cerquita de tu corazón y tu mente como algo muy tuyo.

## ¡Personas Hogar!

¿Tú? ¿Tienes la fortuna de conocer alguna?

¿Tú, eres una persona Hogar?

Si conoces o mejor aún, tú, lo eres, créeme que estás bendecida, pues los efectos de sintonía y amor que estas personas generan en la vida de los demás, es Magia pura de un Amor infinito.



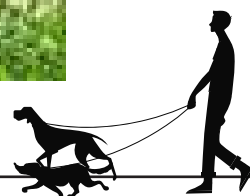


# Pláticas con mi perro

# Día del Amor



Por: Ana Lilia Romero  
@AnaLiliaRomer10







**Querido** Teo, este 14 de febrero ya sé que no llegarán las rosas que siempre me mandaba y que me daba tanto gusto recibir. Rosas rojas que dicen, “te quiero”. A pesar de los años, de los problemas, retos y sinsabores, el amor estaba ahí, presente; porque cada día se construye y se alimenta al entretrejer vivencias. Porque hay un compromiso no sólo moral, es un compromiso del corazón y el alma. Vinimos a este mundo a ser felices y a amarnos. Es obligación tratar, para evitar hundirnos en la rutina y el hastío de la vida cotidiana. Sin amor, el camino sería árido y desolado. En las escuelas deberíamos tener clases de amor y fraternidad, porque como todo en la vida, el amor también es un proceso en donde se aprende.

Si estamos abrumados por el peso de la vida, el amor y la amistad vienen al rescate y nos salvan. Son un bálsamo que mitiga las penas, da luz a nuestro camino y lo va sembrando de

flores. Cuando perdemos a alguien que ha sido importante en nuestra vida, queda un espacio vacío que no lo llenas con nada, pero la ausencia se convierte en un suspiro y no en un sollozo, si tienes la dicha de tener amigos, hijos y familia que te reconforten, aunque el hueco siga ahí.

El amor es la mejor medicina, nos ayuda a desprendernos de la incomprensión y la soledad. Nos hace sentirnos sanos y contentos, dispuestos a enfrentar lo que sea. Nos hace mas empáticos con el que sufre, más generosos y más proclives al perdón. Es la fuerza que nos mueve, es lo que no podemos explicar, que a veces no admitimos, pero que nunca olvidamos.

Amate a ti mismo, ama a tu pareja, a tus hijos, a la naturaleza, a los animales. Ama a tus amigos y celebra con ellos. El vino sabe mejor con risas, música y compañía. Ama tu trabajo y dedícate con pasión a lo que hagas. Que al amor sea el rector de tu vida, aunque te equivoques. Amar es una aventura, vívela intensamente.

*Hoy me quedaré esperando las flores  
Que como cada año me mandabas  
Recuerdos de otoño, recuerdos mejores  
De tiempos aquellos, que me acompañabas.*

*Las flores decías, mandan un mensaje  
De amor en detalle, de pequeñas cosas  
De decir te amo, con otro lenguaje  
Con el color sangre, con aroma a rosas.*

*No sólo las flores me decían, te quiero  
También la canción que fue de los dos  
Hoy cuando la escucho siento que me muero*

*Se desborda el llanto lleno de dolor  
Las flores llegaron, pero tu estas muerto  
La ausencia no importa, vivo está el amor.*



## Pláticas con mi perro

# Un futuro con dos caras



Por: Ana Lilia Romero  
@AnaLiliaRomer10

**Teo,** qué tiempos tan confusos estamos viviendo. Tú no sabes, pero me imagino que estamos en el fin de una era y el comienzo de otra, como cuando comenzó la Revolución Industrial o se inventó la imprenta. Hay gente hablando del Metaverso, en donde la mayoría de la vida puede ser virtual. ¿Sabes?, yo tengo amigos virtuales con los que comparto el gusto por la poesía y estoy encantada de convivir con ellos, aunque no los conozca personalmente. Los seres humanos somos resilientes y adaptables, nos cuesta trabajo el cambio, pero una vez que lo aceptamos, lo abrazamos con gusto. Claro que estoy hablando de ciertas generaciones, de los Baby Boomers hasta los Millenials. Después de eso, no estoy tan segura.

Hemos tenido la fortuna de vivir en un mundo en el que nos inculcaron el respeto, el trabajo, la humildad, la decencia, el decoro. Hemos jugado en las calles, montado bicicleta por los montes, perseguimos mariposas y nos maravillamos con la naturaleza. Teníamos una libertad que no tienen los niños ahora. Yo no digo que no hubiera problemas como la violencia familiar u otra clase de problemas. La información que recibíamos estaba controlada y no sabíamos nada de matanzas, crímenes y otras cosas horribles que suceden. No digo que haya sido mejor, simplemente era diferente, pero de que éramos más libres y menos neuróticos, eso es seguro. Yo no recuerdo haber escuchado de niños deprimidos ni ansiosos, ni de tanta desintegración

familiar. No recuerdo haber sabido de suicidios, ni de narco cultura o de narco gobiernos. Seguro había, pero los niños lo ignorábamos. Los únicos problemas que teníamos eran hacer la tarea, pasar las materias, hacer ciertas labores en casa. Fuera de eso, teníamos las tardes libres para jugar con nuestros amigos, sin alergias, ni pretensiones, ni tenis o ropa de marca o el último modelo de lo que sea. Simplemente gozábamos naturalmente de un trompo, una cuerda, el avión pintado en el suelo y compartíamos. No creo estar romantizando un pasado que se fue y no volverá. Verdaderamente así lo recuerdo.

Hoy... todo es diferente. Los niños no salen a jugar, pues hay demasiados peligros, demasiada violencia y, para colmo de males, la pandemia. Las pobres criaturas se la pasan pegadas al celular, recibiendo toda clase de información que se puede encontrar en la red. Hay más obesidad, pues hay menos movimiento, hay más depresión, pues hay menos alegrías, hay más soledad, pues hay menos amigos con quien compartir. Cada vez, las generaciones tenemos menos en común y nos entendemos menos. Lo que más me pesa de estos niños y adolescentes de esta generación pandémica, es la apatía y la falta de curiosidad. Nada les entusiasma, nada les emociona, nada les mueve. Están encerrados, no solo en casa, sino en una concha que cada vez se hace más gruesa. No saben socializar, ni compartir. Su mundo es una pantalla.





*“Solo podemos aspirar a dejar dos legados duraderos a nuestros hijos: uno, raíces; y el otro, alas”.*

**William Carter**

Parfraseando a Neruda “el niño que no juega, no es niño y se convertirá en un hombre que no juega y morirá para siempre el niño que vivía en él”. Hay que proteger los sueños de los niños, la mejor manera de hacerlos buenos, es hacerlos felices hoy. Llenar sus cabecitas de curiosidad y asombro, tienen que sentir más emociones y menos preocupaciones y, a menos que les enseñemos la paz, alguien les va a enseñar la violencia.

Todos los niños son artistas y creen en su talento. También nosotros tenemos que creer en ellos y fomentar intereses que los emocionen a través de las artes. Los libros, la pintura, la música pueden ayudarlos a mantener esa curiosidad y capacidad de asombro despierta. Teo les aconseja que tengan un perro con quien jugar, correr y amar. No hay nada más honesto que la caricia de un cachorro. Hay muchos perros callejeros en busca de un niño solitario al que le darán todo su amor y fidelidad. Ambos son compatibles porque son honestos y tienen brillando el alma.

# Día del amor

Por: Orestes

Instagram: Oreztx

**Bienvenidos** seamos todos a una nueva edición de ZAX Magazine; como sabemos, estamos iniciando el mes de febrero y el amor está en el aire, pero se han preguntado ¿por qué es que se celebra en este mes el “Día del amor y la amistad”?

Yo tenía la duda y si es que algunos de ustedes también, entonces permítanme aclarar la incógnita sobre el tan famoso 14 de febrero.

Esta popular fecha titulada “San Valentín” se celebra en muchos países del mundo y este día es muy especial para muchos, ya que resalta la importancia del amor y que, a pesar de su creencia de origen comercial, viene de mucho más atrás.

Fue en el siglo III en Roma cuando murió Valentín, un sacerdote sentenciado por celebrar, de manera secreta, matrimonios de jóvenes enamorados. ¿Por qué en secreto? Porque el emperador Claudio II consideraba que los solteros sin familia eran mejores soldados por el hecho de tener menos ataduras y vínculos sentimentales. Por realizar sus bodas secretas, el emperador mandó a ejecutar al Sacerdote Valentín y fue un 14 de febrero, pero del año 270, bajo el legado de desobediencia y rebeldía, de ahí el nombre y fecha de la festividad.

Además de la muerte del “Santo Patrono de los Enamorados” según la iglesia católica, fue a mediados de la década de 1840 que la norteamericana Esther A. Howland, empezó a elaborar y vender tarjetas de regalo con motivos románticos y dibujos de enamorados en la librería de su padre en Worcester Massachusetts y que, hasta la fecha, han sido un éxito.

Entonces, hasta aquí vamos bien, ya sabemos que esta fecha se celebra gracias a las bodas secretas

del Sacerdote Valentín y la primera comercialización de tarjetas alusivas a la fecha fueron elaboradas por Esther A. Howland hace unos 180 años más o menos, pero ¿como celebra el resto del mundo?.

Del otro lado del charco, en el viejo continente Finlandia y Estonia es un homenaje a la amistad y recibe los nombres de “Sobrapäev (Día del Sabbath)” y “Ystävän Paiva (Día del amigo)” respectivamente y suele ser la fecha preferida para pedir matrimonio y casarse. En Dinamarca y Noruega se mantiene la tradición de regalar “Gaekkebrev” que son pequeños poemas con rimas divertidas que los hombres envían de forma anónima a las mujeres, si, así como lo hacíamos en la primaria.

En América Latina la fecha tampoco pasa desapercibida y en distintos países se regalan flores, cartas, bombones y peluches. En Puerto Rico se arman los famosos intercambios entre amigos. En Cuba se ponen buzones para que las mujeres reciban cartas, también anónimas y los enamorados vistan de rojo.

Pero como en todo, siempre hay quienes no celebran del todo las fechas, este caso aplica con países como Irán, donde han sido las mismas autoridades quienes han intentado prohibir toda celebración relacionada con la fecha, y que califican la festividad como una “costumbre occidental decadente”. En la India la tradición no ha perdurado e incluso líderes políticos consideran que “si una pareja está enamorada debe casarse y de no estar seguros no deben menospreciar el





amor”. Casi todos los países islamistas no celebran el “Día de San Valentín” ya que consideran que caen contra de las enseñanzas del islam.

Es bastante sorprendente aprender tanto al respecto sobre una fecha, que si bien, en nuestro país no es tan popular, poco a poco ha ido tomando fuerza sobre todo entre los jóvenes estudiantes donde es común ver cientos de niños, niñas y no tan, con muchos globos de gas alusivos a las festividades.

Así que sea o no el día del amor, recuerda siempre demostrar lo que sientes a todas esas personas especiales, no siempre hace falta un día para dar un detalle o demostrar un poquito más.

**Nos vemos en el próximo artículo, feliz día.**

# El pepino

Por: Zaci

**Fruta** favorita en la cosmética natural. Posee vitaminas A, E y C, además de agua en abundancia, celulosa y aceites naturales que son benéficos para la piel. Tiene propiedades depurativas, es refrescante, antiséptico, bactericida, hidratante, antiarrugas, regula la secreción de grasa de las glándulas cutáneas, elimina impurezas, antiacné, tonifica, suaviza, calma la piel por quemaduras solares, reafirmante, restaurador del pH natural, aclara la tez, nutre y da brillo al cabello.

Así que es una delicia que debemos incluir cuanto antes, en la rutina del cuidado de nuestra piel.

En AMyCU creemos que es muy importante consentirte, cuidarte por dentro y por fuera. Por eso en esta ocasión te dejamos dos recetas para disfrutar.

## AGUA DE PEPINO, LIMÓN Y CHIA.

### INGREDIENTES

- 1 pepino mediano
- 2 limones (el jugo)
- 3 Cucharaditas de chía
- 1 litro de agua

### PREPARACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora y moler con unos cuantos cubos de hielo para que sea más fresca. Servir y disfrutar.
2. No es necesario añadir azúcar, ya que tiene un sabor fresco y delicioso, pero si lo prefieres puedes agregar un poco. El pepino puede ir pelado o con cascara para mayor aporte de fibra, solo no dejes pasar mucho tiempo para que no se amargue.

## MASCARILLA PEPINO Y MANZANILLA.

### INGREDIENTES

- ¼ de pepino pelado
- 1 cucharada de flores de manzanilla

### PREPARACIÓN

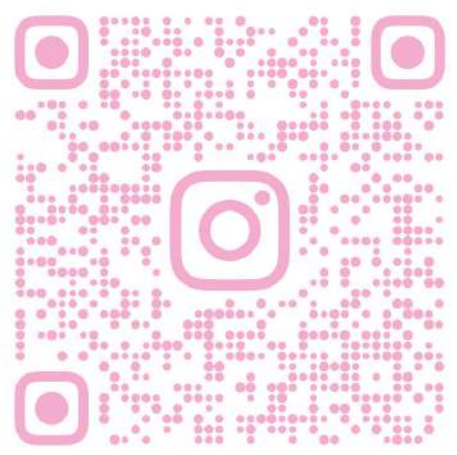
1. Corta el pepino en trocitos.
2. Calienta una taza de agua y al hervir agrega las flores de manzanilla.
3. Deja enfriar la infusión.
4. Mezclar con el pepino.
5. Licuar hasta formar una mezcla homogénea.
6. Llevar al congelador y dejar por unos 10 minutos, aproximadamente.
7. Ahora disfruta de una refrescante y revitalizante mascarilla por 20 minutos.
8. Enjuaga con abundante agua y aplica tu crema hidratante.

Esta mascarilla te ayudara en los días en que tu piel se ve cansada y que necesita luminosidad.



AMY





ZAXAMYCU

yCU



  
**ZAX**  
MAGAZINE



# La leyenda de Xtabay

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

JC SanTa.

IG: jc\_santa71

FB: JC SanTa

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

**Esta** leyenda mexicana es una de las más conocidas en Yucatán, su origen es Maya y deja un mensaje de que los prejuicios que podamos tener sobre otros, son solo eso: prejuicios. La leyenda de Xtabay es una de las que más atemorizan a las personas, sobre todo a los hombres. Se cuenta que Xtabay es una mujer hermosa, que suele agradar al viajero que por las noches se aventura en los caminos del Mayab. Sentada al pie de la más frondosa ceiba del bosque, los atrae con cánticos, frases dulces de amor, los seduce, embruja y cruelmente los destruye. Se dice que los hombres que la ven, caen enfermos a los días e incluso pueden llegar a morir. Los mayas de Yucatán temen al Kahazbal y a los aluxes, pequeños duendecillos del bosque y de las siembras, más no a Xtabay.

Cuenta la leyenda que en un pueblo de Yucatán vivían dos mujeres hermanas. Una de ellas se llamaba Xtabay y la otra se llamaba Utz-Colel. A pesar de que eran hermanas, eran muy distintas entre sí. Xtabay, era una mujer de hermoso rostro y bonito cuerpo. Los pueblerinos la llamaban Xkeban, que significa



prostituta o mujer mala, pecadora. La llamaban así porque ella era muy liberal y se le llegaron a conocer varios romances con algunos hombres.

Sin embargo, el corazón de Xtabay era muy noble. Cada vez que podía ayudaba a los enfermos, a los pobres y animales abandonados. A veces viajaba a pueblos cercanos a ayudar a los más desdichados y en varias oportunidades se despojaba de las joyas y prendas que le regalaban sus enamorados, para dárselas a los necesitados. Utz-colel era conocida por todo el pueblo como una mujer honrada, seria y honesta, a la cual no se le conocía ningún tipo de pecado amoroso, ni desliz; bajo las blancas ropas de Utz-Colel, se dibujaba la piel dañina de las serpientes: era fría y orgullosa. No ayudaba a nadie, le daban asco los enfermos y sentía desprecio por los pobres y animales en abandono.

Un buen día, Xtabay no aparecía por el pueblo, las personas comenzaron a decir que seguramente estaba por ahí con algunos hombres, ofreciendo su cuerpo. Sin embargo, al transcurrir los días todo el pueblo quedó impregnado de un exquisito aroma, nadie entendía de dónde provenía, hasta que se dieron cuenta que venía de la casa de Xtabay. Al entrar, encontraron el cuerpo de Xtabay sin vida. Utz-Colel, impresionada con lo que veía y olía, decía que era imposible que del cuerpo de Xtabay surgiera tal exquisito aroma. Y afirmó, que el día que ella muriera, el aroma que desprendería sería mucho más delicioso; ya que el olor de su hermana era provocado por demonios que querían seguir atrapando hombres.

Por mero compromiso social, por caridad, los lugareños la enterraron. Al día siguiente, la tumba estaba llena de flores aromáticas y sumamente hermosas. Una de ellas es la flor que hoy en día se conoce con el nombre de Xtabentún.

Aún así, después de muerta Utz-Colel sintió envidia por su hermana y creyó que su tumba se llenaba de ese agradable olor y hermosas flores, gracias a la vida libertina que llevó. Todo esto, sin darse cuenta que realmente había sido por la nobleza de su interior. Con una gran rabia Utz-colel invocó a algunos demonios para que la ayudarán a volver

a la vida cada vez que quisiese, con la forma de Xtabay y la finalidad de “copiar” las actitudes apasionadas de su hermana. Esto la llevó a tener una vida de pasión desmedida y desenfrenada. Sin embargo, sin ningún tipo de bondad o caridad hacia el prójimo. De esta forma transcurrieron los días y los meses, hasta que poco después Utz-Colel también murió. Ese día acudieron todos los lugareños a acompañarla en su último adiós. Sin embargo, el olor desprendido de su cuerpo inerte era nauseabundo. Los pueblerinos la enterraron y llenaron de flores su tumba, pero al día siguiente, dichas flores se encontraban marchitas y en su lugar, floreció la llamada tzacam, un cactus lleno de espinas, el cual a pesar de que brota una flor, esta no tiene aroma alguno.

Sedice que hoy en día es común que algunos hombres vean al espíritu de Utz-Colel (con la apariencia de Xtabay) cerca de un árbol de ceiba, peinando su cabellera con una parte de un tzacam. Los atrae y una vez los seduce, acaba con sus vidas. Entonces, no es Xtabay quien destruye a los hombres después de atraerlos con engaños al pie de las frondosas ceibas, pero puede ser otro de esos malos espíritus que rondan por la selva al acecho del peregrino que cruza los caminos aún poblados de superstición y de leyenda.

Puede ser el alma errante de una de tantas vírgenes sacrificadas a la orilla de un cenote sagrado, puede ser la vaporosa figura de una mujer que llora por el engaño del amado... Pero Xtabay, jamás.

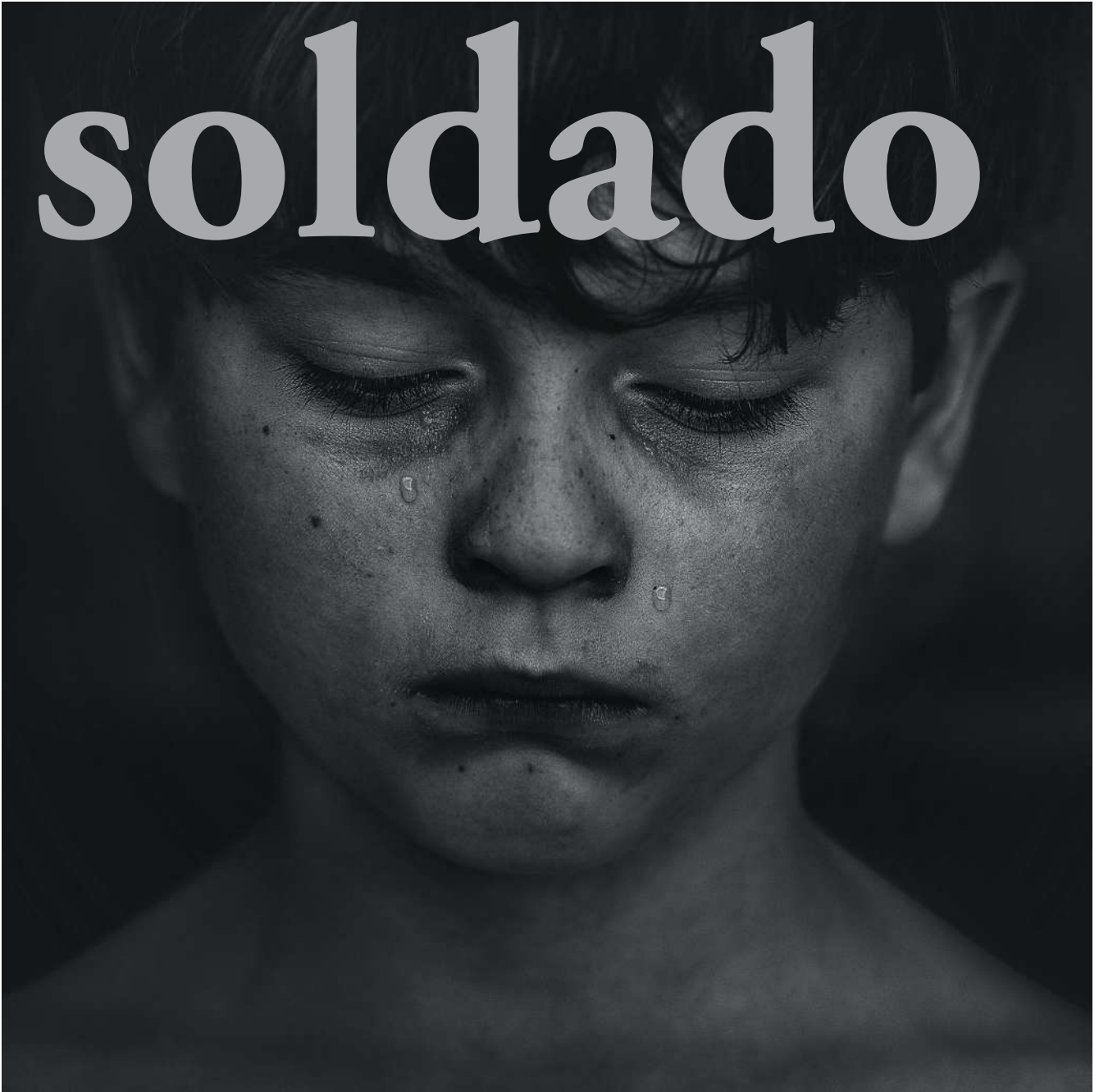
Esto es lo que ha dicho el maya y lo sigue repitiendo a través del tiempo, dando así místico origen a la bebida yucateca tan gustada por propios y extraños, el Xtabentún, pero esa es otra historia.





# Niños

soldado





Por: Orestes  
Instagram: Oreztx

**E**l 12 de febrero se conmemora el Día Internacional Contra el Uso del Niño Soldado o también conocido como el Día de las Manos Rojas; pero a pesar de ser una fecha “importante” dista mucho de otras celebraciones internacionales, aunque su objetivo es recordar a todos los niños que han sido usados por grupos armados en diferentes países, para que formen parte de conflictos brutales.

Y es que cada año, miles de niños son usado como bolas de caños para hacer frente a enfrentamientos armados, lo que es un hecho repugnante, pero que lamentablemente sigue siendo una triste realidad a nivel mundial, ya que niños y niñas, además de vivir la crueldad de la guerra, sufren las más terribles vejaciones a las que un ser humano pueda ser sometido.

Con solo leerlo nos damos cuenta de que podría llegar a sucederle a los niños, así que no es necesario meternos de lleno en temas tan delicados. Lo que sí debemos mencionar es que, sin importar lo corto de sus edades, muchos infantes son obligados a ser soldados y cumplir muchos otros roles por demás peligrosos, como pueden ser detectores de minas o fabricantes de bombas.

El motivo principal por el que los pequeños son utilizados es porque debido a su corta edad son más dóciles y obedientes, además se manipulan mucho más fácil que los adultos. Si combinamos esto con los problemas de pobreza, falta de acceso a educación o cualquier tipo de capacitación, discriminación y vulnerabilidad, provoca que los pequeños sean un blanco fácil para el reclutamiento de diversos grupos armados.

Por fortuna muchos países se han opuesto al uso de menores de edad como soldados, tal es el caso de Francia, país que, a través de sus planes de acción, ha logrado la puesta en marcha de algunas normas internacionales para brindar protección a la infancia a través de los llamados Principios y Compromisos de París.

Han sido 20 largos años de lucha, sin embargo, hoy han dado algunos frutos, ya que han permitido que más de 100.000 niños en condición de soldados, puedan gozar de libertad y tener acceso a la educación, un hogar y una vida más plena.

Pero a pesar de que se han intentado muchas cosas, acabar con el reclutamiento de niños soldados resulta una tarea ardua, es importante destacar, que actualmente existen algunos organismos como UNICEF, que se han dedicado a aunar esfuerzos para erradicar para siempre esta dura realidad que afecta a niños y niñas de todo el mundo.

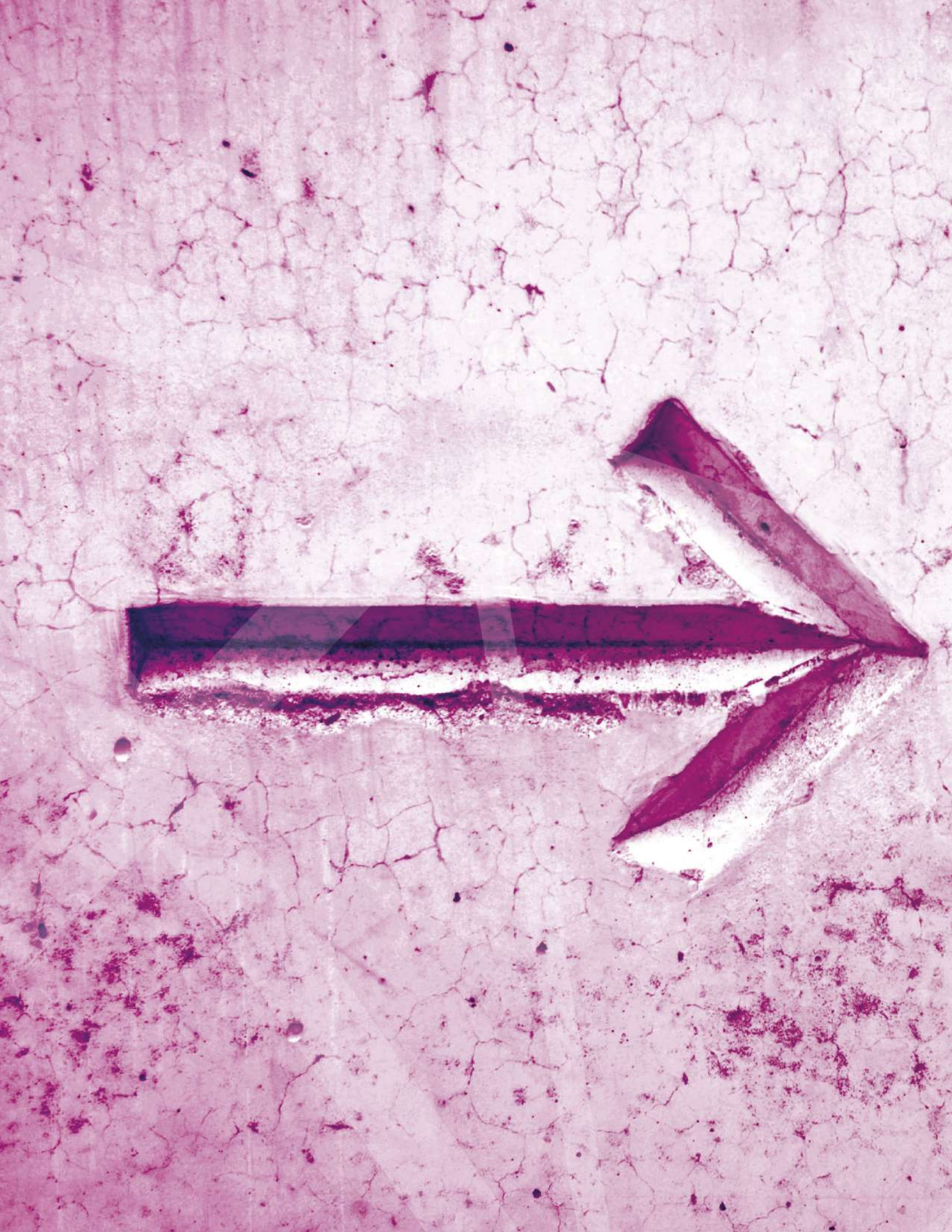
En la llamada Declaración del Milenio del año 2000, en Francia, se realizó una conferencia internacional, donde se establecieron los llamados “Principios de París” y en la cual hubo acuerdos para la creación de planes y programas que permitan la pronta liberación y protección de miles de niños que todavía se encuentran prisioneros de los grupos armados.

Durante los últimos años Francia, UNICEF y más de 108 Estados han unido esfuerzos para poner fin al reclutamiento de niños a nivel global, sin embargo, hace falta que más países y gobiernos se involucren de forma responsable para poner fin a lo que puede ser considerado un crimen de lesa humanidad.

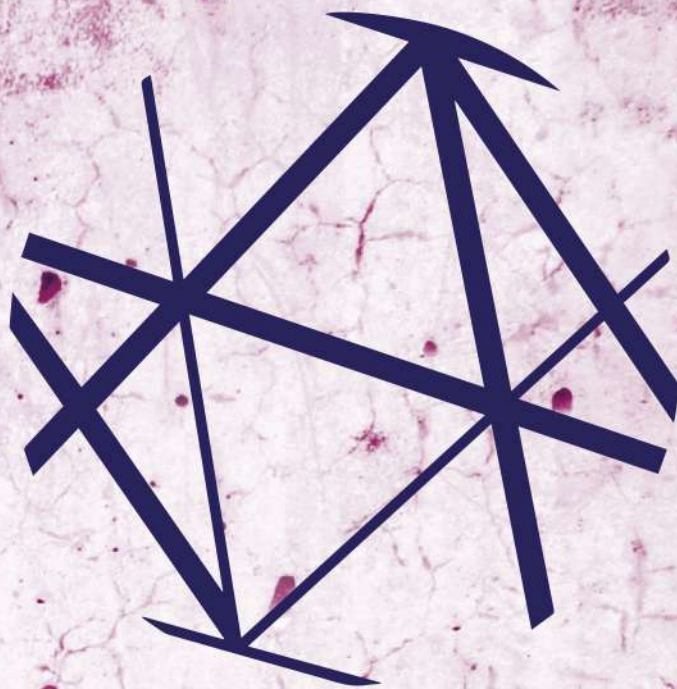
Entonces nos queda claro el lamentable papel de algunos niños en los conflictos bélicos, y también debemos mencionar que nuestro país no se queda fuera de esta lista ya que muchos pequeños son usados por grupos criminales y aunque se les llama “niños sicarios” el hecho de darles un nombre los deshumaniza y esto niega su papel de víctimas, por lo tanto, no son sicarios, ni niños sicarios, ni nada de eso; son solo niños usados a la fuerza por el narcotráfico mexicano.

Cualquier tipo de conflicto en el que mueran inocentes es por demás innecesario y estúpido, pero lo es aún más en el que se usen niños para pelear luchas que ni siquiera son de ellos.









**ZAX**

---

**MAGAZINE**

---

---

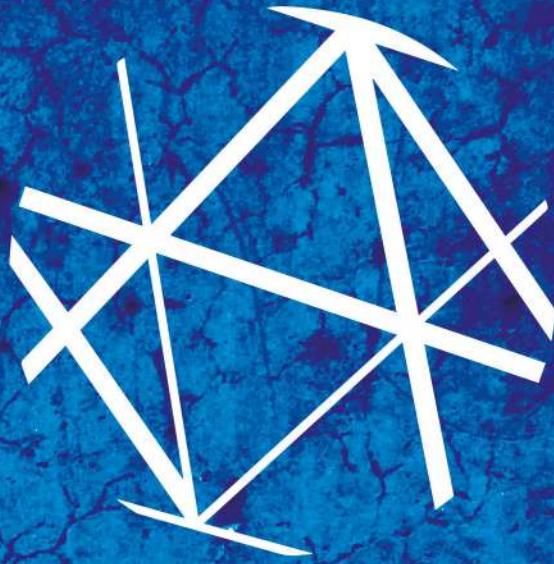
**INTERVIEW**

---









**ZAX**

**MAGAZINE**

---

**TECNOLOGÍA**

---



# Cenote

“La persona inteligente viaja para enriquecer después su vida en los días sedentarios, que son más numerosos”.

Enrique Larreta, escritor





no pueden dejar de visitar cuando vengan a mi nuevo hogar: Yucatán.

El día de hoy les traigo la reseña de un lugar que en lo personal me resistía conocer, pero que me maravilló al hacerlo; se trata de los cenotes Hacienda Mucuyché (árbol de la tórtola) que se encuentran en municipio de Abalá, Yucatán a una hora aproximadamente al sur de Mérida, se debe tomar la carretera 184 hacia Telchaquillo, pasando la zona arqueológica de Mayapán a unos minutos, se encuentra este mágico lugar.

Mucuyché una hacienda que data en el siglo XVII, perteneciendo mucho tiempo a la familia Peón. En los tiempos gloriosos de este lugar se realizaban actividades como la ganadería, agricultura pero más que nada era una hacienda dedicada a la plantación y producción de henequén; desde su entrada se puede apreciar que fue construida por módulos, tiene arcos tipo árabe y estilo francés; hoy en día solo le quedan 11 de las 5000 hectáreas que aproximadamente eran, dentro de ella podemos apreciar en la fachada 10 arcos, con los que anteriormente servían para mostrar la cantidad de cabezas de ganado con las que contaba la hacienda, y así poder identificar que se trataba de una majestuosa hacienda; iniciando el recorrido, el guía que nos asignaron en el lugar, nos lleva por los jardines y patios de amplia quietud, para así llegar a la primera parada en el cuarto de herramientas, con una corta explicación nos relata que nos encontramos al lado de lo que era la tienda de raya, cabe mencionar que esta habitación se encuentra lleno de viejas herramientas que originalmente se usaron para la obtención del henequén procedente de las pencas de agave originario de Yucatán; el cual se usaba para hacer cuerdas, cordones, alfombras, etc. Tenía un proceso en el que las fibras se limpiaban, es decir, se le eliminaban las impurezas, se cardaban y se alineaban para producir hilo. Después de una agradable explicación, el guía, nos hace interactuar con la experiencia de trabajar con henequén; de ahí nos lleva a lo que en su momento era el comedor, los establos, la capilla y el casco. Esta hacienda se distinguía por estar pintada de azul, a diferencia de las demás que suelen ser de color amarillo o rojo.

Por: Cecilia Colombo  
@cesocerezo

**Hace** unas semanas, un amigo extranjero llegó de visita a Mérida y al escribirnos por mensajería, me preguntaba por lugares para visitar, comer y conocer; mas que de inmediato le contesté con lo que en otro momento sería una carta por lo mucho que le escribí, aunque eran cortas mis explicaciones, me sorprendí de la cantidad de lugares que he visitado.

Desde que me bajé del avión y puse pie en tierra firme en el lugar en que ahora se desarrolla lo que es mi nueva vida, me enamoré, me enamoré del lugar, de su cultura, de sus leyendas, de su historia, pues aquí cada lugar tiene algo que regalarnos. Tengo viviendo poco más de un año aquí, en Mérida y es fecha que no dejo de sorprenderme y maravillarme con un estado que sin duda es una joya mexicana. es por eso que hoy les comparto un recorrido que

Será que soy demasiado imaginativa, pero en lo que queda de cada habitación se puede ver y sentir un pasado muy “vivo” ya que gracias a la descripción del guía, me hizo imaginar grandes cenas, elegantes fiestas pues hacia 1865, la emperatriz Carlota visitó Yucatán y llegó a conocer esta hacienda, cuando la propiedad era de don Manuel José Peón y su esposa, doña Loreto; de hecho uno de los cenotes lleva su nombre, ahora les cuento el porqué.

Una vez terminado el recorrido por la hacienda y su maravilloso paisaje, seguimos al guía que nos lleva por los jardines y un sendero en donde nos invita a dejar nuestras cosas, ponernos el traje de baño y un chaleco salvavidas, para vivir a la aventura de meternos a los cenotes.

Primero se desciende por las escalinatas que nos llevan a admirar la belleza del Cenote Carlota, que fue bautizado así, porque en su viaje a la Península de Yucatán con destino a Campeche, llegó a Mucuyché y se convierte en la primera persona en bañarse en sus aguas. El cenote Carlota tiene una profundidad de 5 a 7 metros, después de haber nadado un poco en él, nos invitan a avanzar y seguir nadando por un canal lleno de vegetación, formando unas altas paredes que rematan en unas escaleras por las que debemos salir, no sin antes sentir la caída de agua de una cascada.

Caminamos hacia abajo por un pequeño túnel lleno de luces ambientales, que nos llevan a una hermosa caverna, la cual alberga al cenote llamado “Azul Maya”, con el que podemos descubrir por qué los antiguos mayas consideraban estos sitios como sagrados, es un cenote lleno de estalactitas y estalagmitas, desde antes de entrar se puede admirar el fondo del mismo, las luces que iluminan el interior de la caverna y el fondo del cenote, hacen que se formen reflejos exquisitos en las paredes, haciendo que nuestra imaginación nos lleve a un lugar lleno de paz y tranquilidad; el guía sigue haciendo gala de su bien estudiado banco de datos sobre geología, geografía y datos del lugar, por lo que la experiencia guiada, resulta ser

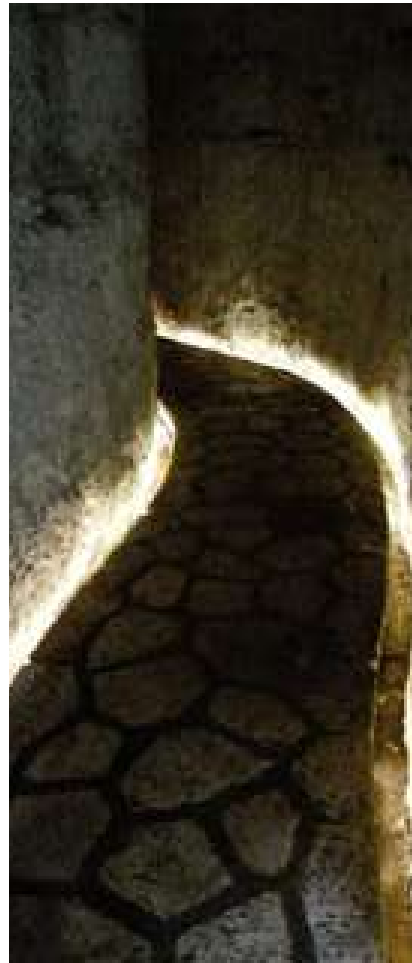


un éxito, al menos para el grupo de turistas en el que me tocó estar.

Una vez que tenemos que salir del cenote, ya que, tenemos que dar oportunidad a grupos siguientes, nos permiten regresar a curiosear y terminar de conocer y disfrutar la hacienda, cabe decir que cerca del área del restaurante, está la alberca, por si aun las ganas de nadar siguen insatisfechas, o el calor está sofocante.

Con más tranquilidad se puede regresar para contemplar o fotografiar la arquitectura del casco de la hacienda que permanece casi en su





forma original, pues a pesar de que han hecho reforzamiento en algunas paredes para evitar su derrumbe, su estado es casi como la última vez que la usaron los dueños originales.

La capilla cuenta con un cristo de doble cara, es decir, si lo vemos desde el interior, podemos ver su rostro, y como detrás del cristo hay un ventanal, si nos salimos a verlo por fuera, también podemos ver su rostro, sí lo sé, es algo inusual e interesante.

En la habitación que correspondía a la cocina, aún se observan vestigios de lo que algún día fueron las llamas humeantes (ahora apagadas y extintas) de una tarde de guisos y deliciosos sabores, pues los manchones en la pared del horno todavía persisten.

En los jardines se aprecian los restos de tormentas y huracanes, pues hay enormes

ceibas sacadas de raíz, acostadas en horizontal, pero eso no les impidió seguir su desarrollo y seguir con vida adaptándose a su nueva forma. Existen hoy pequeños canales sobre el piso, que en su momento transportaban el agua de uso, que venía de los ríos formados por la filtración de los cenotes. En verdad, cada detalle de este maravilloso lugar es un sinfín de sorpresas, podría describir muchos detalles más, pero nada como estar presente y vivir la experiencia.

En resumidas cuentas, Hacienda y Cenotes Mucuyché es un lugar que no podemos dejar de visitar en nuestras vacaciones o visita a Yucatán, y así como este podemos encontrar otros hermosos lugares, pero esos serán descritos en otra ocasión, por ahora es un honor haber contado con su lectura, la cual espero haya sido de interés. Desde la hermosa ciudad blanca, les deseo un mes lleno de calidez y cariño, hasta la próxima.



# Vitral Toluca





Por: Rogelio Sandoval  
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

**En** la capital del Estado de México, se encuentra un singular edificio de estilo “Art Nouveau”, es aquí, en donde la pugna entre el día y la noche se encierra en un círculo interminable que no da tregua a la dualidad y la oposición entre el bien con el mal, la luz y lo oscuro.

En esta edición, los llevare a través de un viaje cosmogónico al que fuera el Mercado Municipal 16 de septiembre en Toluca, Estado de México. Este mercado funcionó como tal de 1910 a 1975, y al cierre de este, se originó lo que hoy conocemos como: Jardín Botánico Cosmovital. Impresionante obra constituida de vidrio, hierro y plomo.

Catalogado como uno de los más grandes y bellos del mundo. Con alrededor de 3 mil 200 metros cuadrados, fue trazado por el artista Leopoldo Flores, quien se llevó un año en diseñarlo, y tres años a Bernabé Fernández, vitralista, encargado de ejecutar la magna obra, con la colaboración de 60 artesanos.

El título del vitral es Relación del hombre con el universo y está constituido por 48 vitrales. Para construirlo se emplearon aproximadamente 45 toneladas de vidrio soplado cuyo origen se dio de diferentes países: Alemania, Bélgica, Canadá, Estados Unidos, Francia, Italia y Japón. 75 toneladas de estructura metálica, 25 toneladas de cañuelas de plomo y fue formado con 500.000 fragmentos de vidrio de diferentes colores.

El jardín se encuentra asentado en una superficie de 3,500 m<sup>2</sup>, y alrededor de 120 especies de plantas, visitarlo nos obliga a perdernos en un mundo de vegetación y luz. Al caminar por sus

coloridos corredores nos vemos flanqueados por árboles, flores y arbustos, al centro una gran fuente, corona el lugar, a los costados un pequeño lago de estilo japonés nos invita a caminar por su bien acabado puente, y en la parte alta del rededor de la construcción se puede apreciar el gran vitral, la parte central del techo nos muestra una bóveda celeste en la que se observan constelaciones vigiladas por la figura humana que se encuentra a la entrada del jardín botánico, figura que representa al hombre transformado en sol, cuyos rayos lanzados por el hombre sol se extiende en las paredes laterales del acceso.

En esta ocasión te recomiendo ampliamente realices tú recorrido con uno de los guías, dado que de esta manera podrás entender las dualidades y antagonismos de las fuerzas cósmicas de la obra, al ir descubriendo la gran cantidad de imágenes (aves, figuras humanas, planetas etc.) plasmadas en el enorme vitral.

Cabe destacar, que cada año durante los equinoccios de primavera y otoño, se presenta un sorprendente fenómeno sin comparación, ya que el maestro Leopoldo Flores, ubico de tal manera el vitral del hombre sol, que en esas fechas queda totalmente iluminado.

Los recorridos se realizan más o menos cada media hora, y son de cooperación voluntaria, después del recorrido guiado podrás conocer el resto del jardín.

**Nota: el recinto no cuenta con estacionamiento, el costo de la entrada general es de \$25.00, niños, estudiantes y adultos mayores \$15.00.**









# El amor, esta vivo

Por: Alejandra Gil

**E**l amor ha viajado con el humano un largo camino, ya que al ser una emoción tan humana todos la experimentamos al menos alguna vez en nuestra vida (y sería genial vivir fundidos con el amor), y una vez que has tenido la experiencia de vivir el amor en carne propia, definitivamente sabes que es algo que quieres en tu vida de manera permanente, porque las emociones y sensaciones que producen en tu cuerpo todos esos químicos cerebrales, hacen que se sienta como una situación, casi divina.

Pero entender el amor únicamente como adhesivo de las relaciones de pareja sería un error, porque en nuestras vidas existen diversas relaciones que despiertan amor en nosotros, desde el amor a los padres o el amor que se profesa por los hijos, a los amigos, las mascotas que cada ocasión nos acompañan en mas vivencias y que decir de la base de todo, el amor que sentimos por nosotros mismos.

Cuando nos dejamos fluir con el amor como un componente activo de nuestra vida nos permite ser mejores seres humanos, porque el amor conlleva algo de altruismo en si mismo, nos guía a ejecutar acciones “desinteresadas” (y si, sabemos que al final podemos ganar el placer de ver al otro sonreír, y que en el fondo, no hay acción desinteresada como tal, pero esa, esa es

otra historia) dando sin esperar nada a cambio, permitiéndonos convivir y entregarnos. Pero a pesar de lo bella que suena esta idea y de lo mucho que nos gusta romantizar la entrega incondicional por el otro, no debemos perder de vista que todo en exceso es dañino, porque cuando uno se desborda sin miramiento y del otro lado no hay alguien que corresponda ese frenesí y mas bien se saca provecho de esta situación, puede tornarse peligroso para la autoestima, estabilidad e independencia de la persona, debemos entender que el proceso de enamoramiento es una batalla de químicos cerebrales y muchas emociones de gran intensidad y que fácilmente puede perderse el equilibrio, estas características pueden nublar el criterio para evaluar y razonar la situación con objetividad y si ya se, muchas veces pensamos que si razonamos el amor pierde su magia y naturalidad, sintiendo que vamos a amar con menor intensidad, pero si lo dejamos correr como potro desbocado puede conducirnos a una situación sumamente dolorosa y destructiva, así que lo mejor es tomar las cosas con calma.

Ahora desglosemos el amor y entendamos de que esta compuesto, a continuación, encontraras los cuatro elementos que de acuerdo a la ideología griega son elementos indispensables para desarrollar un buen amor, cabe señalar que el primero es exclusivo de las relaciones de pareja:



1. **Eros.** Se refiere a esa pasión física que se desborda entre los cuerpos, la atracción incontenible que nos orilla a buscar mas tiempo con esa persona especial que nos lleva al límite en más de una forma. Debe considerarse que la atracción y deseo físico es indispensable para una relación sana de pareja pero, hay que considerar que esta atracción tan violenta puede causar confusión, es decir, nos puede hacer sentir un amor tan vehemente que dejaremos de tomar atención en cosas que son fundamentales vigilar para crear cimientos en una relación a largo plazo, y el otro punto es, que desafortunadamente esta reacción tan violenta y la super atracción comienza a disminuir con el tiempo lo cual es normal y es positivo porque permite desarrollar otros lazos en la relación, pero si a ti lo que te gusta es sentir estas emociones desbordantes consideraras esta disminución como una muestra infalible de que el amor comienza a desaparecer y saldrás corriendo en busca de una nueva pasión;
2. **Ágape.** Una relación amorosa sana nos permite crear lazos de distintas cualidades emocionales, ágape nos hace sentir la parte mas dulce del amor puesto que impregna la relación de ternura y compasión, nos permite tener esa conexión y el hecho de pertenecer emocionalmente en la comunicación con el otro, una relación sin este elemento perdería empatía de lo que siente o le sufre al otro. Así pues, podemos decir que este elemento forja una amistad dentro de la relación y se convierte en compañera fiel del amor, creando lazos de comunicación fluida, seguridad de ser quien somos con la persona que amamos, porque sabemos que somos amigos y eso crea lazos de confianza y unión;
3. **Philia.** Admiración por el otro, por quien es, por lo que hace, ese sentimiento incluso de orgullo de estar a lado de esa persona, que cuando te platica sientes ese asombro por aquello que te dice y comparte contigo, una pareja que te rete a ser una mejor persona y a quien tu le puedas retar, no como complemento, mas bien como compañeros de viaje, porque esa admiración les incita a crecer;
4. **Storge.** El sentir compromiso dentro del amor es fundamental, porque amar cuando tienes miedo de que no sean respetados los acuerdos que se hicieron o cuando vives en incertidumbre de reacciones volátiles, es muy complicado y lo torna doloroso, por lo cual es importante cumplir los acuerdos y el compromiso con la pareja.





No existe un manual de como amar correctamente, ni un catalogo de las relaciones idóneas y mucho menos formulas perfectas para amar, porque cada relación y vinculo son totalmente diferentes, aquí lo importante, es que cada quien se conozca, aprenda que necesita, que tipo de relación le hace bien, como le gusta ser amado, como le gusta amar y que esta dispuesto a dar, entonces no importan las características o condiciones de la relación, siempre y cuando las personas que estén dentro de ella se sientan cómodas con ello y sea lo que buscan.

Comprendo que a pesar de ser un sentimiento muy nuestro, muchos nos sentimos confundidos en el amor, porque hay muchas situaciones que afectan de manera directa la forma en la que amamos y nos dejamos amar, como nuestra autoestima, nuestros miedos, enseñanzas, incluso nuestra cultura, edad, inteligencia emocional, entre muchos otros, es por ello que el amor, esta vivo, porque evoluciona junto con nosotros, así que si hasta ahora o por el momento no has logrado consolidar amor en tu vida, no te preocupes estas mas cerca de conseguirlo de lo que lo estabas antes, es por ello que el amor que proferimos a nosotros mismos es importante, porque al disfrutar el tiempo





con uno mismo, aceptarnos y al conocernos nos permite también crecer en la disposición y capacidad de interactuar en base al amor, sin importar si es nuestra pareja, mascota, un hijo, un amigo o un desconocido.

Así que, no te agobies si no lo terminas de entender, siéntelo, vívelo, entrega lo que tienes que dar, disfruta, siente el dolor, pero no olvides identificar que fue lo que no te gustó, que si necesitas, como lo necesitas, reconstruye y sigue avanzando, a pesar de que tengas algunas historias no muy amorosas, aprende, sana, amate y date la oportunidad de intentarlo nuevamente, piensa: “si alguien abusa de ti por amarle, es esa persona quien se lo pierde”. Amar, se siente bien, no debe sentirse con dolor, frustración, miedo, ansiedad, o incertidumbre de lo que pasa, amar saca una versión de ti llena de energía, vitalidad y crecimiento, el amor nunca debe limitar tus horizontes, es cierto que las relaciones demandan convivencia y ceder algunas veces, pero una cosa es respetar al otro y sus necesidades y otra es “violentar” tus necesidades, sueños, proyectos, amistades, espacios por amor, porque debería existir equilibrio entre los diferentes tipos de amor que tienes en tu vida y quien eres tú.

# “Caballitos de mar”

## Hippocampus

Por: Pamela Marta Solis

**Para** esta edición de ZAX y aprovechando que el amor está en el aire te traemos a unos de los personajes de la naturaleza más románticos del reino animal, estos pequeños amigos han demostrado que para tener un gran corazón no se necesita un gran tamaño.

El Hippocampus o los “Caballitos de mar” como los conocemos comúnmente son una de las especies más cautivadoras que existen y que en definitiva tienen mucho que enseñarnos del amor.

Se han clasificado al menos 35 especies distintas que van desde los 1.5 cm hasta 30 cm como máximo y se sabe que su esperanza en cautiverio puede llegar hasta los 5 años, mientras que en modo salvaje se sabe que pueden incluso no sobrevivir por más de un año, incluso al momento de que el macho da a luz (sí, leíste bien, los machos son quienes se embarazan) el 97% de las crías no sobrevivirán, con esto hablamos que, de 500 crías que se gestan aproximadamente solo 15 tienen la esperanza de llegar a la vida adulta. Parte de esto se debe a sus depredadores

naturales, al hecho que son pésimos nadadores por su morfología y el cansancio de nadar contra corriente acaba con sus fuerzas, así como en etapas adultas son mayormente capturados para practicar medicina tradicional asiática.

¿Te imaginas tener que bailar por días para conquistar a tu crush?, pues los caballitos lo hacen, una vez que han puesto sus ojos en quien esperan que sea su pareja de por vida bailan esperando que la hembra caiga cautivada ante su danza tan peculiar, y una vez que la hembra ha decidido aceptar al macho trenzan sus colas y el baile continúa en un vaivén de remolinos arriba y abajo, arriba y abajo.

Cuando inician la etapa reproductiva una vez que la hembra tiene los huevos fertilizados los deposita dentro del macho, el cual se encargará de darlos a luz, esto se dice que ocurre ya que el macho debe “asegurarse” de que en realidad son sus crías.











Son carnívoros y a pesar de no tener ni dientes ni estómago utilizan sus hocicos como aspiradoras consumiendo pequeños crustáceos y zooplancton y como, no son muy buenos nadadores son expertos en camuflaje, y como dato curioso, al igual que los camaleones son capaces de mover cada uno de sus ojos de manera independiente, lo que permite un mejor escaneo de la zona en la que se encuentra para poder esconderse en caso de que algún depredador aparezca.

Desgraciadamente, debido a la caza furtiva de las cuales son blanco, se ha mermado enormemente el número de ejemplares en las costas haciendo prácticamente imposible determinar las medidas necesarias para su adecuada conservación.

Mientras tanto puedes ver como es que un macho da a luz a sus pequeños caballitos, sólo tienes que escanear el código QR. Estoy segura que te gustará bastante. Nos vemos la próxima.





Fotografía: Unsplash.com

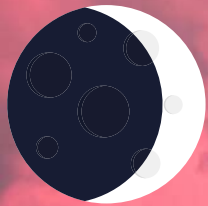




# Fases lunares



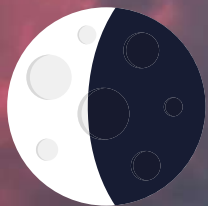
Luna nueva  
**1 de febrero**



Luna creciente  
**8 de febrero**



Luna llena  
**16 de febrero**



Luna menguante  
**26 de febrero**





**ZAX**  
MAGAZINE

---

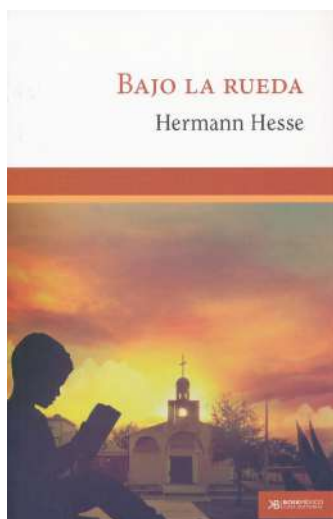
# PODCAST

---



# ¿Qué leer?

Por: Alejandra Gil



## Bajo las ruedas

Herman Hesse

A lo largo del tiempo es común escuchar expresiones que dan a entender que el contar con educación escolar, es imprescindible para tener éxito en la vida, considerando así, que cuando una persona logra tener acceso a una educación universitaria sus problemas a futuro están resueltos, pero, ¿que pasa cuando esta estructura cuadrada de un sistema de alta exigencia culmina consumiendo a los niños? ¿qué ocurre cuando la presión es tal, que les deja sin ninguna ilusión por vivir? Te imaginas ¿que se sentirá vivir tanta presión por un futuro brillante que te inhiba de vivir tu infancia?, pues no tienes que imaginarlo como tal, ya que el escritor alemán, Hesse cuenta

en su libro bajo las ruedas (publicado en 1906) la historia de Hans Giebenrath, un niño, que debido a su gran intelecto es aceptado en la educación superior convirtiéndose esto, en una condena para el joven Hans mas que en una fortuna, como todas las personas a su alrededor auguraban.

Esta historia relatada magníficamente a través de ideas y emociones intensas, como son todos los libros de Herman Hesse, deja ver, que quizá aquello que anhelamos en ocasiones resulta no ser tan grandioso o al menos y sin duda alguna, no es para todas las personas de la misma forma.





**ZAX**  

---

**MAGAZINE**

---



---

**SUSCRÍBETE**

---

# ¿Qué hacer?

## Abierto Mexicano de Tenis

21 al 25 de Febrero

Arena GNP Seguros, Acapulco  
Desde \$540.00 Hasta los \$22,500.00 para la jornada completa

<https://www.ticketmaster.com.mx/search?q=Abierto+Mexicano+Telcel>

Para los amantes del tenis y formando parte de la tradición Acapulco se lleva el honor de tener la fortuna de ser sede del abierto Mexicano de tenis, un torneo lleno de adrenalina, excelentes jugadores y momentos que a mas de uno le roban el aire. Además de poder disfrutar de las



maravillas de la zona podrás ver a los mejores en acción, de los cuales se destacan a 4 de los mejores de nuestros tiempos: Daniil Medvedev, Alexander Zverev, Stefanos Tsitsipas y Rafael Nadal ¿Cual es tu favorito?.

## Jonas Brothers “Remember This Tour”

22-23 de Febrero

Arena Ciudad de México  
Desde \$3,452.00 hasta \$4,309.00

<https://web.superboletos.com/SuperBoletos/detalleEvento.do?ciudad=CDMXYEDOMEX&categoria=CONCIERTO&nombreEvento=CD-MX-JONAS-BROTHERS&elemento=l351KSB-DEVDEV2wSgi2KcAJ1Et4sA>

Seguimos disfrutando del regreso de los grandes conciertos, después de poco más de dos años de pandemia por COVID-19 y ajustandonos a la nueva normalidad los Jonas Brothers están de regreso para hacernos bailar y cantar a chicos y grandes como lo hacíamos desde que eran chicos Disney, después de haber incursionado en el mundo de la musica



como solistas y vuelto al mundo de las bandas no tenemos nunguna duda de que verlos a los 3 juntos es mucho mejor, por ello no puedes dejarlo pasar, así que apresurate a comprar tus boletos ya que sólo tenemos dos fechas para poder disfrutar de la buena música y los recuerdos que nos traen.



## Carnaval de Tlaxcala

24 de Feb al 1 de Marzo

Tlaxcala  
Sin costo

Como parte de las tradiciones Mexicanas Tlaxcala celebra su tradicional Carnaval, con 5 días cargados de fiesta, color y danza, las camadas de Huehues (danzantes) nos deleitan con las danzas tradicionales de la zona, llenos de orgullo y tradicion los Tlaxcaltecas nos brindan una de las fiestas más emblemáticas que dan paso al comienzo de la Cuaresma.



## Electric Daisy Carnival (EDC)

25 al 27 de Febrero

Autódromo Hermanos Rodriguez  
Desde \$1,780.00 hasta \$5,900.00 | Lockers  
\$300-\$700

<https://mexico.electrictedaisycarnival.com/tickets/>

¿Te encanta la música electrónica y los festivales en grande? Pues te tenemos la opción perfecta, vuelve el mayor festival de America, el Electric Daysy Carnival, Insomniac Events vuelve a las andadas y nos trae de vuelta el mejor festival de musica electrónica que puede haber, con tres días y más de 50 artistas de calidad internacional podemos estar seguros que será como siempre una experiencia memorable que electrizará todos tus sentidos.





# TINGA DE POLLO



Rinde:



Dificultad:

**Fácil**





Por: Pamela Marta Solis

### ¿Qué vas a necesitar?

- 1 pechuga de pollo grande cocida y desmenuzada
- 2 tomates
- 2 ajos pequeños
- 1 cebolla mediana o 1 mitad de cebolla grande
- ¼ de taza de puré de tomate
- 1 cubito/1 cda de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Primero parte los tomates y ponlos en la licuadora junto con los ajos, el puré de tomate, el caldo de pollo y dos tazas del caldo donde cociste la pechuga, mezcla hasta que todos que obtengas una salsa homogénea y reserva.
2. Corta la cebolla en medias lunas y ponlas en un sartén grande con dos cucharadas de aceite vegetal, (puedes usar aceite de oliva o de uva), apenas empiecen a cambiar a un color transparente agrega el pollo desmenuzado y sofríe por al menos 5 minutos, una vez pasado el tiempo agrega la salsa de tomate que has preparado al principio e incorpora hasta que el pollo quede completamente sumergido en la salsa, puedes agregar un poco más de caldo si lo deseas, agrega sal y pimienta al gusto y cocina a fuego medio 5 minutos con la sartén tapada.
3. Por último, vamos a destapar nuestro guiso para que el caldo en exceso reduzca, para entonces los sabores estarán en su punto, ahora sólo queda esperar a que el agua reduzca dependiendo de que tan jugosa quieres que quede.
4. Una vez lista puedes servir en taquitos con su buena salsa, en tostadas con aguacate, lechuga y crema, con galletas saladas o acompañado de un buen arroz blanco, tu eliges, si al final te ha quedado un poco puedes refrigerar hasta por 5 días y si no tienes tiempo de cocinar te aseguro que te salvará de la urgencia.



# Charles Chaplin

## ¡Vive!

Ya perdoné errores casi imperdonables.

Trate de sustituir personas insustituibles,  
de olvidar personas inolvidables.

Ya hice cosas por impulso.

Ya me decepcioné con algunas personas,  
mas también yo decepcioné a alguien.

Ya abracé para proteger.

Ya me reí cuando no podía.

Ya hice amigos eternos.

Ya amé y fui amado pero también fui rechazado.

Ya fui amado y no supe amar.

Ya grité y salté de felicidad.

Ya viví de amor e hice juramentos eternos,  
pero también los he roto y muchos.

Ya lloré escuchando música y viendo fotos.





Ya llamé sólo para escuchar una voz.  
Ya me enamoré por una sonrisa.  
Ya pensé que iba a morir de tanta nostalgia y...  
Tuve miedo de perder a alguien especial  
y terminé perdiéndolo  
¡pero sobreviví!  
¡y todavía vivo!  
No paso por la vida  
y tú tampoco deberías sólo pasar... ¡Vive!  
Bueno es ir a la lucha con determinación  
abrazar la vida y vivir con pasión.  
Perder con clase y vencer con osadía,  
porque el mundo pertenece a quien se atreve  
y la vida es mucho más para ser insignificante.”



