



ZAXX Magazine

AÑO 3, NÚM. 26, CDMX, MX.

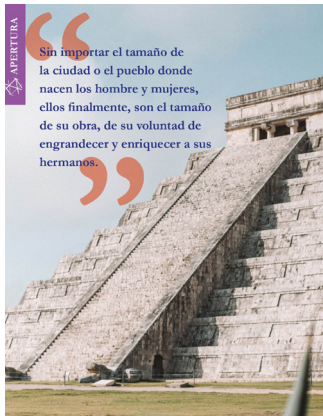


Portada y Contraportada

Modelo de fotografía: **Naomy Rey**



Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Estrenos del séptimo arte

10

Zaxpedia

14

La importancia de estar presente

Pláticas con mi perro

14

Un lugar seguro



17

Dislexia

20

“Un collar de perlas negras”

22

Piel normal

24

FOCO ROJO

La hamburguesa del futuro

30

AUTOS

Formula 1 Gran Premio de la Ciudad de México

32

Coleccionismo



ENTREVISTA

38

Naomy Rey

REPORTAJE

50

Halcón peregrino

ZAX EXPLORE

56

Centro Ceremonial Otomí

DIVERSIDAD

60

¿Qué leer?

61

¿Qué ver?

62

¿Qué hacer?

67

Flan de caramelo



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

Ana Lilia Romero
f AnaLiliaRomer10

Cecilia Colombo
f cesocerezo

Juan Carlos Arredondo

salinas_juancarl
f Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez

jc_santa71

Patricia Escobedo

paty_escobedo
f El espacio de Miss Paty

J. Rogelio Sandoval

roysan60
f José Rogelio Sandoval

Zaci

Amycu

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

SUMARIO

68

Calendario astronómico

70

Sopa de letras

72

Luna congelada

73

En las noches claras

Carta editorial

El tiempo se desvanece, así como las hojas de los árboles en esta época del año, y me encanta esta época por los colores ocre que adquiere todo el ambiente, pero no solo eso, técnicamente estamos ya en la festividad de muertos, así que todo se llena de colores y de un ánimo festivo, con esto en mente vamos a revisar que tenemos este mes.

Nuestra invitada de este es Naomy Rey, una joven talentosa, cantante y muy proactiva que nos comparte su gran experiencia y sus sueños a futuro, pero sobre todo cuanto disfruta su vida en el día a día, y contemplando esto me recuerda su escrito de la profesora Patricia, quien este mes nos relata la importancia de estar presente y es un tema muy muy importante, porque estamos todo el tiempo viajando entre el pasado y el futuro y este deambular nos impide estar tranquilos y en paz, y es que la estabilidad es algo tan preciado imagino que es porque estamos en ocasiones inmersos en mucha incertidumbre e incluso actualmente inseguridad, pero, ¿Qué pasa cuando nuestra inseguridad inicia desde nuestro núcleo más cercano que es nuestro hogar? Justo esa es la plática que Ana Lilia y Teo sostienen este mes, es muy interesante, pero Ana Lilia hoy nos habla de otra vulnerabilidad que está comenzando a convertirse en un problema de gran envergadura y es que cuando nuestra salud está en riesgo es muy complejo sentirnos seguros y protegidos y estamos llegando a un punto donde los servicios básicos quedan cada vez más lejos de nosotros.

Ya que tomamos la salud vamos con el artículo de Orestes que este mes nos habla sobre la dislexia y todo lo que tenemos que saber, recuerden que siempre necesitamos ser empáticos con lo que viven los demás, y nuestro último tema de salud de hoy es la explicación que Zaci nos hace sobre la piel normal, donde nos explica como es, pero, sobre todo, cuáles son los cuidados que necesitamos tener.

Un mes donde inician las festividades y como claro ejemplo en el automovilismo tenemos un evento que no se pueden perder, Juan nos platica porque este evento es importante de seguir en esta ocasión, y bueno siempre que pensamos en auto yo pienso en viajar y si es su idea también no se pierdan el artículo de Rogelio quien este mes nos lleva a visitar el Centro ceremonial otomi, un lugar mágico y espectacular.

Este mes cerramos con el coleccionismo, una actividad que puede capturarnos a muchos y con el Halcón peregrino un hermoso animal que les va a maravillar.

Como siempre les tenemos recomendaciones, que hacer, que comer, a donde ir y una deliciosa y fácil receta de cocina, así que no se pierdan esta edición y espero que ustedes la disfruten tanto como yo disfruto todo el proceso.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine





Las cosas no se dicen,
se hacen, porque
cuando se hacen se
dicen solas

Woody Allen



Estrenos del séptimo arte



VISTA POR ÚLTIMA VEZ

Estreno
En cines 6 de Octubre

Director
Brian Goodman

Actores
Jaimie Alexander, Russell Hornsby, Gerard Butler

Sinopsis:

A punto de divorciarse, Will Spann conduce a su todavía esposa Lisa a casa de sus padres cuando ella desaparece misteriosamente sin dejar rastro durante una parada en una gasolinera.



EL NIÑO DETRÁS DE LA PUERTA

Estreno:
Estreno en cines 6 de Octubre

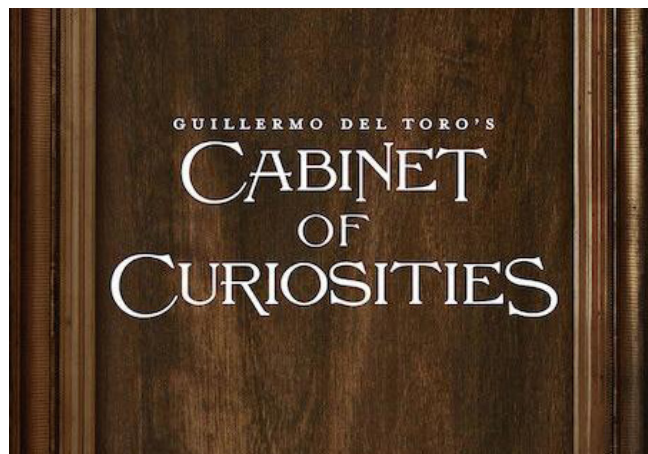
Director
David Charbonier, Justin Powell

Actores
Lonnie Chavis, Ezra Dewey, Kristin Bauer van Statten

Sinopsis:

Una noche de terror inimaginable espera a Bobby y a su mejor amigo Kevin, cuando son secuestrados de camino a casa. Bobby logra escapar, pero cuando comienza a huir escucha los gritos de Kevin pidiendo ayuda y se da cuenta de que no puede dejar a su amigo atrás. Bobby regresa al lugar, rezando para que su presencia pase desapercibida mientras evita a su captor embarcándose en una misión de rescate, decidido a salir con vida él y Kevin... o morir en el intento.

Estrenos del séptimo arte



EL GABINETE DE CURIOSIDADES DE GUILLERMO DEL TORO

Estreno:
Estreno en Netflix 25 de Octubre

Director
Guillermo del Toro

Sinopsis:

El gabinete de curiosidades de Guillermo del Toro es una colección de historias siniestras que está narrada por algunos de los creadores del género de terror más prestigiosos del momento, como los directores de Babadook, Splice: Experimento mortal, Mandy y muchas más.



SIN NOVEDAD EN EL FRENTE

Estreno:
Estreno en Netflix 28 de Octubre

Actores
Felix Kammerer, Albrecht Schuch, Aaron Hilme

Sinopsis:

'Sin novedad en el frente' narra la apasionante historia de un joven soldado alemán en el frente occidental durante la Primera Guerra Mundial. Paul y sus compañeros experimentan en sus carnes cómo la euforia inicial de la guerra se convierte en desesperación y miedo mientras luchan por sus vidas —y las de los otros— en las trincheras.



Selenofilia

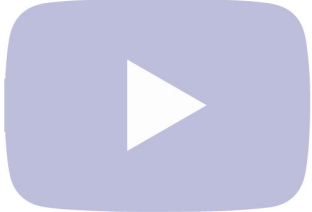
Llega octubre acompañado del otoño y del bello color ocre característico de esta temporada, en la que las hojas se dejan caer juguetonamente de los árboles, pero otra compañera infalible del mes de octubre es la luna, no sé si octubre la seduce o la luna estará enamorada de él, lo que sí es una realidad es que la unión de estos dos tiene fama, debido a ello se considera que las lunas más bellas del año tienen lugar en octubre, así que para los que sufrimos de Selenofilia octubre es y será un mes de placer rotundo.

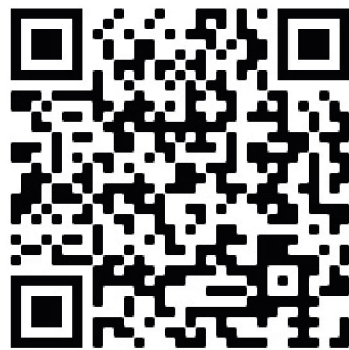
La palabra selenofilia viene del griego “selene” que significa, luna o brillo de la luna y de la palabra “philia” que significa amor, atracción, amistad, así que si las juntamos llegamos a la definición de aquellos que nos encanta mirar hacia arriba y deleitarnos con ese bello círculo luminoso y es que es sorprendente verla en el firmamento, ahí majestuosa, brillante u oscura, no importa, siempre es todo un espectáculo disfrutar de su presencia y como viaja como una observadora silente que nos acompaña en cada paso a pesar de la distancia.

Si ustedes también se definen con esta palabra, entonces no olviden mirar hacia el cielo en octubre porque si las nubes no nos traicionan, podremos disfrutar de un bello espectáculo.



AMyCU

 YouTube



SUSCRÍBETE

La importancia de estar

presente...

Por: Patricia Escobedo Guzmán

  paty_escobedo

 El espacio de Miss Paty

Cuando

éramos niños e íbamos a la escuela o bien participábamos en algún evento con muchas personas y debíamos pasar lista alfabética para que otros supieran que estábamos ahí presentes en cuerpo y alma, escuchábamos con atención y al oír nuestros apellidos y nombre, levantábamos la mano y decíamos en voz alta “Presente”, y así coincidíamos con el maestro, con el coordinador o con quién nos buscaba en ese mundo de nombres y números y así sabía de nuestra presencia en el lugar.

Esta comparación viene a colación por lo que actualmente pasa en nuestra vida cotidiana y en nuestro diario andar pues con tanta tecnología, trabajo, compromisos, actividades, cosas por hacer, eventos que realizar o en los que hay que participar; espacios dónde estar a veces al mismo tiempo y tantos momentos sin nosotros; la presencia se ha vuelto ausencia.

Estamos en ocasiones tan desconectados de nuestros cercanos, de nuestra familia y, peor aún, de nosotros mismos; qué estar presentes, se vuelve imposible y lo peor de todo, es que no nos damos cuenta.

La importancia de estar presentes, implica un compromiso tan cercano e íntimo con nosotros mismos que la recompensa es inmensa.

¿A qué me refiero? Simplemente a conectar primero con nuestro cuerpo, con nuestra esencia, con los latidos de nuestro corazón, con los órganos y sentidos de nuestro organismo en consciencia, con todo nuestro ser en armonía siempre y en cualquier circunstancia, latitud y espacio.

Y es que estar presentes, no sólo es levantar la mano y gritar con todas nuestras fuerzas la palabra; es concatenar la presencia con la esencia, es visualizar lo que queremos y disfrutar el viaje.

Mientras más presente estés, más disfrutarás el recorrido y te harás visible para todo y todos, cada momento te será valioso y cada instante será único e inolvidable, la idea es **ESTAR**, pisar firmemente el espacio, volver tangible tu actividad, conectar con lo que haces y dices, ser congruente con lo que piensas y vives, dar ejemplo de presencia y de que realmente te interesa e importa cada momento; saber cuándo hablar y cuándo callar, cuándo acudir a apoyar y cuándo no eres necesario, vislumbrar no sólo la llegada sino el viaje en su conjunto.

Estar presente contigo mismo para empezar, sentir tus latidos, tu respiración, tus pisadas, tu esencia; presente con tus hijos, con tu pareja, con tus nietos, con tus padres, con tus hermanos, con tu familia en general, con tus mascotas, con tus compañeros de trabajo, con tus vecinos, con tu comunidad, con tus jefes, con tus subordinados,



con tus clientes, con tus empleados, con tus alumnos, con tus amigos, con todo aquel que se cruce en tu camino y necesite de tu presencia.

Presente en el desayuno, en la comida, en una plática informal, armando con tus sobrinos e hijos unas figuras con masa para moldear y hacer un concurso, en el cine, preparando una comida especial para el fin de semana o la carne asada con los amigos un domingo por la tarde, viendo una serie en una plataforma, tomándose un café con tus mejores amigas, jugando con tus hijos en el parque, ayudando a hacer la tarea de matemáticas a tu hija, apoyando a tu marido con las cuentas de la casa al fin del mes, sacando a pasear al perro al parque por las mañanas, hablando con las mamás de tu grupo de madres de familia de la escuela para coordinar un evento escolar con la maestra de tus hijos, leyendo un cuento a los nietos antes de la cena para después irse a dormir, participando en una reunión virtual y dando puntos de vista acertados, hasta comprando flores para decorar la sala y el comedor de la casa, siempre estar presentes con todo y con todos y en todas partes.

¡La importancia de estar **PRESENTES!**

Se escucha fácil y es tan complejo a la vez pues delimita coincidir en cuerpo y alma contigo mismo. Te lo recomiendo, pues los resultados que verás surgir serán verdaderos tesoros si lo haces bien, no a medias ni por ratos, siempre y con la entereza de disfrutar el viaje.

Y tú, ¿visualizas la importancia de estar presente?

Pláticas con mi perro

Un espacio seguro

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10

Qué ganas de salir de la rutina, Teo. Todo cambia y al mismo tiempo, todo permanece igual. ¿Te acuerdas hace dos años que fuimos a Ruidoso? Estabas feliz y emocionado; bueno, no te gustó tanto estar en el carro 3 horas apretado, eres muy grande, pero en cuanto llegamos, la nieve, el bosque, otra casa. Todo era nuevo para ti, Teo, y vaya que lo disfrutaste. También disfrutaste cuando volvimos a casa, a lo conocido, a lo cotidiano, a tu espacio seguro.

Así somos también las personas, Teo. Vivimos en un mundo de constante cambio e incertidumbre y necesitamos tener ese espacio seguro y confiable en donde refugiarnos. No tenemos tiempo de asimilar los cambios, pues suceden demasiado rápido. Tenemos que ser muy selectivos con la información que recibimos, pues hay tanta, que es muy fácil perderte. Antes podíamos ver dos o tres noticieros, ahora hay cientos, que si no, miles de ellos. Todos tienen una opinión distinta, y es difícil formarte un criterio. Cuando los jóvenes salen de la escuela, lo que aprendieron ya es obsoleto. Tratas de ponerte al corriente en tecnología y te rebasa a una velocidad abrumadora. En la ciencia, todos los días hay nuevos descubrimientos que desbancan o desmienten los conocimientos anteriores. El futuro es como una avalancha que se te viene encima y amenaza con aplastarnos. Por eso es tan importante tener un lugar seguro y conocido, libre de amenazas y sobresaltos al que muchos llamamos HOGAR.

Aunque quisiéramos, los padres ya no les podemos enseñar a nuestros hijos muchas cosas de tecnología, en la que siempre nos superan, ni tampoco muchas cosas de la escuela por que las cosas han cambiado, pero si les podemos enseñar cosas que son más importantes para enfrentar el mundo.

Lo primero que tienen que saber es que, contigo en casa, estarán siempre seguros. Que les tienes confianza y los respetas, aunque no estés de acuerdo con ellos completamente. Que el vínculo que existe entre nosotros, no se va a romper. Que un hogar no es una casa o una calle, es donde está tu familia y tus afectos, y lo que te une a ellos, no solo es la sangre, es el respeto, el amor y la alegría de estar juntos.

Es sentido de pertenencia, en donde florece el amor, se aprecian las diferencias individuales, se toleran errores y la comunicación es abierta. Las familias se hacen en el corazón. No hay familias rotas. Puedes despedirte de tu familia e irte lejos, pero ellos seguirán en tu corazón y tu pensamiento, porque ese mundo vive en ti.

Siempre habrá esas diferencias generacionales que nos hacen tan diferentes. Los padres no comprendemos las nuevas costumbres de nuestros hijos, no nos gusta su música, se rompen tradiciones, esquemas y tabús. Es fácil engancharse en pleitos pueriles y absurdos, pero nunca debemos de romper la barrera del respeto para que la relación no se dañe. No es fácil, juzgamos, ellos a nosotros y nosotros a ellos. Nos comparamos, aunque las circunstancias y contextos son siempre diferentes.

A través de los años también agregamos riqueza a nuestros días con esa familia que escogemos que se llaman amigos. Todos ellos saben que nuestra casa es un hogar, el lugar seguro en donde también ellos están incluidos. Ver la amistad y la solidaridad entre adultos es una hermosa forma de decirles a nuestros hijos que ellos también están para protegerlos. La mejor forma de enseñar es el ejemplo. Todos los días hacemos un depósito al banco de memoria de nuestros hijos, esperemos que el saldo sea siempre positivo.



“Mientras tratamos de enseñar a nuestros hijos, todo de la vida, nuestros hijos nos enseñan de que se trata la vida”.

Angela Schwindt



DISLEXIA

DÍA INTERNACIONAL Y TODO LO QUE DEBEMOS SABER

Por: Orestes López Chávez "Hell"

  Oreztx

Bienvenidos a la nueva edición de ZAX. En este artículo

quiero platicarles sobre la dislexia. Escogí este tema porque cada 8 de octubre se conmemora el Día internacional de la Dislexia, y el objetivo de dicha conmemoración es generar conciencia en cuanto a este trastorno, que, de acuerdo a los datos de la Organización Mundial de la Salud, un 10% de la población mundial se ve afectado.

Como ya es costumbre entre nosotros, empecemos con la definición. La dislexia es un trastorno de origen neurobiológico que se centra en el aprendizaje y afecta varias áreas funcionales como el desempeño en la escritura y lectura, además afecta directamente el rendimiento académico de niños y adolescentes en edad escolar, mientras que en los adultos afecta el desempeño laboral.

Los rasgos característicos de la dislexia son varios; como lo mencioné arriba, afecta directamente la lectura y escritura, comúnmente pensamos que una persona disléxica va a cambiar el orden de las letras, pero además afecta a la comprensión, limita nuestra manera de hablar e incluso genera deficiencias en nuestra memoria a largo y corto plazo, dificulta las nociones espacio-tiempo, es decir, que genera confusión para reconocer los días de la semana, los meses o las horas.

Para adentrarnos más en el tema, debemos tomar en cuenta que existen tres tipos de dislexia, así que vamos a estos:

- La primera de esta lista es la dislexia mixta o profunda. Esta se relaciona de manera directa a la dificultad de percepción y lectura de las palabras. Esta podría ser la más avanzada, ya que el paciente no puede escribir o leer con facilidad, y tiende a cambiar las palabras sencillas por palabras diferentes;
- El segundo tipo de dislexia es la fonológica, que se refiere a la lectura de palabras desconocidas para quien lo padece;
- Y por último, pero no menos importante, la dislexia superficial. Esta es más recurrente en los pequeños, y se relaciona con el cambio de palabras desconocidas para ellos, además de generar dificultad para leer.

Ahora que sabemos esto, debemos hablar sobre cómo tratar este trastorno. Y es que para poder diagnosticar y tratar, se requieren las dificultades específicas en cada paciente. Los especialistas para poder tratar el trastorno disléxico son los neuropsicólogos, neurólogos, otorrinolaringólogos, logopedas, pediatras, oftalmólogos y especialistas del desarrollo y conductuales.

Como suele suceder, cuando se desconoce sobre algún padecimiento, la gente tiende a ser poco empática y cuando se es disléxico no es la excepción, ya que al ser un problema que se presenta desde la niñez, los que padecen de este problema suelen sufrir bullying y esto desencadena muchos otros problemas como puede ser deserción escolar, baja autoestima, depresión, ansiedad, estrés y hasta derivar en trastornos alimenticios.

Debemos tener en cuenta que el apoyo familiar o de personas cercanas lo es todo cuando se tiene cualquier tipo de trastorno, ya que con el apoyo adecuado podemos reforzar la comunicación, y mejorar las habilidades de lectura y aprendizaje, además de las de conducta y sobre todo la confianza y la autoestima.

Recordemos siempre que debemos ser empáticos ante cualquier situación. Espero que este breve artículo haya sido lo bastante claro para ustedes como lo fue para mí. Nos vemos en la próxima edición de ZAX.







“Un collar de perlas negras”

María del Carmen Félix y Nacho Casano; Majo Pérez,
protagonistas

Produce Sergio Arroyo

Primero

es escalofriante, pero luego es sensual. Y no solo se ve y se siente, también se huele. “Un collar de perlas negras” es más que una obra de teatro porque apunta también al tacto, el oído y el olfato de los espectadores, por lo que la mejor forma de definirla es “una experiencia teatral sensorial”.

Sergio Arroyo, el productor de este montaje explica: “Jugamos con la sensualidad y el suspenso porque no sólo se trata de lo que los actores proyectan desde el escenario, también tenemos aromas que se esparcen como parte de la producción y que ayudarán al espectador a involucrarse en esta sensualidad”.



“Un collar de perlas negras” es la historia de una bella prostituta que recibe la llamada de un cliente desconocido que le exige tener una cita para esa misma noche, a pesar de que ella le explica que su jornada ya terminó. Al mismo tiempo, en la ciudad circula la alerta por un asesino serial que parece demasiado inteligente para ser atrapado.

“La experiencia comienza desde antes de entrar al teatro, ya que involucramos al público con una ambientación sobre los asesinatos seriales, el crimen y el misterio. Luego, ya en la obra, aparece la música de jazz, la sensualidad y los aromas”.

La obra es protagonizada por María del Carmen Félix y Nacho Casano y se presentará en el Teatro de la República, de la Ciudad de México, a partir del 28 de octubre y hasta el 16 de diciembre.

“Esta obra es un proyecto que tenía desde hace un par de años para montarla en el Teatro Isabela Corona, pero no se pudo realizar a causa de la pandemia”, cuenta Sergio Arroyo.

Ahora que finalmente la puede llevar a cabo, tiene la alegría de hacerlo con dos actores ideales para interpretar a los personajes. “María Félix venía de hacer varios personajes que eran de mujer de acción en algunas series y ella quería deshacerse un poco de esa imagen. Este personaje le permite jugar mucho más con su sensualidad. Y en cuanto a Nacho, lo vimos en la serie ‘Médicos’ y de inmediato nos dimos cuenta de que era perfecto para completar el cuadro.

“Un collar de perlas negras” es el primero de dos proyectos que tiene Sergio Arroyo ya que también estrenará el monólogo “Que no se culpe a nadie de mi muerte”, un texto del dramaturgo Humberto Robles que se ha convertido en clásico del teatro contemporáneo en México.

“Durante varios años, este monólogo lo hizo Valeria Vera. Ahora lo quise hacer y fui con Humberto y me dijo que los derechos estaban libres. La montamos con Majo Pérez y estrenamos el 10 de noviembre”.

“Que no se culpe a nadie de mi muerte” es una tragicomedia en tono de farsa que se presentará en el Teatro Ofelia los jueves a las 20:30 horas.



“La experiencia comienza desde antes de entrar al teatro, ya que involucramos al público con una ambientación sobre los asesinatos seriales, el crimen y el misterio”



PIEL NORMAL

Por: Zaci

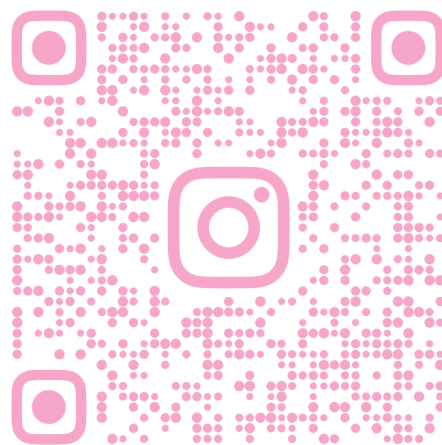
A la piel normal también se le conoce como piel eudérmica. Es el tipo de piel que todos queremos tener ya que, es equilibrada, con poros finos, tiene una buena circulación, textura suave, no presenta impurezas, tiene un tono uniforme y raramente reacciona mal al utilizar cremas o maquillajes. Para su cuidado, es recomendable usar soluciones micelares a la hora de la limpieza, exfoliantes para mantenerla libre de imperfecciones, cremas, sueros hidratantes, cremas o geles para contorno de ojos y lo más importante que nunca debemos dejar pasar, el protector solar.

Características de la piel normal:

- Poros sumamente pequeños y finos;
- Buena circulación sanguínea;
- Textura aterciopelada, suave y lisa;
- Transparencia uniforme de color rosado, fresco;
- Ausencia de impurezas;
- Firmeza con mínimas líneas de expresión;
- Una capa de grasa que no llega a ser brillante.

Consejos de maquillaje para piel normal

Es una piel a la cual le van bien todo tipo de maquillajes, bases, sombras, rubores, etc., así que no tendrás complicaciones a la hora de elegir.



ZAXAMYCU



FOCO ROJO

LA HAMBURGUESA DEL FUTURO

Por: Ana Lilia Romero

 AnaLiliaRomer10



¿Qué pasaría si fueras a un restaurante de comida rápida, pidieras y pagaras una hamburguesa con papas y refresco, y te dijeran “venga por ella en 3 meses, a ver si ya la tenemos”? ¿Cómo te sentirías si no puedes hacer nada? ¿Si no tienes cómo quejarte, a quién demandar o cómo hacer que te devuelvan tu dinero o te den tu hamburguesa? El no comerte una hamburguesa, probablemente, hasta bien te haga, pero no es eso, es el robo descarado de haber pagado algo y no recibirlo.

Esto mismo están sufriendo muchísimos derechohabientes del IMSS. El trabajador pagó su cuota por adelantado. El patrón pagó la cuota por el empleado, también por adelantado, sin embargo, los pacientes no están recibiendo sus medicinas. Pobre del patrón que se atrase unos cuantos días con el pago del IMSS, porque inmediatamente tiene una visita con multas y casi auditoría. Las cuotas son para garantizar la atención médica de todos y cada uno de los derechohabientes, sin importar si antes había corrupción, o si no funciona bien o si es culpa

de Felipe Calderón. Es inadmisibles que se esté dejando sin medicamentos a nadie.

La salud es lo más importante que tenemos, si nosotros o nuestros hijos no tenemos salud, no podemos trabajar o ser productivos. Por ejemplo, los medicamentos para el cáncer o la esclerosis múltiple son carísimos. No hay manera de que una familia cargue con los gastos de estas enfermedades sin destruir su patrimonio, y aun así no alcanzaría. Para eso había los Fondos para Enfermedades Catastróficas que cubrían este tipo de enfermedades, mismos fondos que este gobierno desapareció.





No puedo siquiera imaginar la desesperación de los padres de niños con cáncer, al ver que les niegan el medicamento indispensable para la cura de sus hijos, y los chiquitos se van apagando poco a poco como una velita, muchos de ellos en medio de terribles dolores. O la mujer con cáncer de mama, que es madre y que sabe que si no recibe el tratamiento va a morir dejando a sus hijos en el desamparo. Cada paciente es una historia, una vida que se frustra y se llena de sufrimiento ante la mirada indolente de un sistema de salud podrido e ineficiente.

Para colmo, no solo las medicinas más caras son las que están agotadas pues no supieron pedir las, o la logística falló o caducaron en alguna bodega del propio instituto, como ha sido documentado muchas veces. Hay desabasto hasta de insulina, que es vital para el diabético. Conocí a una señora a la que no le dieron la insulina, se empezó a poner la mitad de la dosis indicada y ya le cortaron una pierna. La falta de medicamentos y atención, no solo está costando vidas hoy, está agravando enfermedades y comorbilidades para el futuro. Lo que hoy no se puede prevenir saldrá muy caro mañana. El haber cancelado el seguro popular dejó a muchísimas personas sin la más mínima atención, sin otra opción que la de morir silenciosamente en sus casas, ante la triste mirada de impotencia de sus familias.

Otra cosa a la que no se le está prestando atención es a la falta de mantenimiento de los equipos médicos. Todos los días se cancelan o posponen cirugías porque no se tienen los estudios necesarios para la exploración del paciente, porque están descompuestos, o no hay los reactivos, o algo les falta. A veces se lleva a cabo la cirugía, pues la vida del paciente está en peligro, pero el doctor entra a operar a ciegas porque no tuvo los exámenes adecuados. Esto aumenta el riesgo de que la cirugía salga mal y el desenlace sea la muerte o toda una vida de complicaciones. El sistema de salud está siendo desmantelado ante la mirada pasiva de todos. En unos años nada va a servir, y lo veremos reflejado en más muertes sin sentido.

Sin embargo, lo más grave es el desabasto de vacunas comunes para los niños. No estoy hablando de vacunas de COVID, sino del cuadro básico para los recién nacidos y los primeros años de vida. México solía ser ejemplo mundial en vacunación y producción de vacunas, ahora, el año pasado solo fueron cubiertos 27% de los niños. Estamos permitiendo que se pongan en riesgo a millones de niños que nacen y nacerán en los próximos años. Ya ha empezado a haber brotes de sarampión, que es muy contagioso y mortal. Pronto aparecerá la polio, que deja secuelas incapacitantes muy serias. Niños morirán por varicela, hepatitis y todas las enfermedades prevenibles.

Tampoco se está aplicando el Tamiz Neonatal, que sirve para la detección, diagnóstico y tratamiento de enfermedades metabólicas. Este procedimiento se realiza a todos los bebés, hayan o no nacido en el IMSS, pues permite la detección de enfermedades congénitas en niños aparentemente sanos, antes de que presenten los primeros signos y síntomas del padecimiento, lo que permite actuar de manera inmediata para evitar complicaciones.

Siento una profunda indignación, coraje y frustración al ver que se pone en riesgo el futuro de nuestro activo más valioso que son los niños. Es un acto criminal que raya en el genocidio y todo por orgullo, incompetencia y necesidad. No se puede jugar con la salud de tantos seres humanos y salir impunes. ¿Qué nos pasa? ¿Por qué callamos, cuando deberíamos estar tomando las calles y protestando airadamente ante este atropello? ¿Hasta cuándo los mexicanos seguiremos agachando la cabeza y mirando a otro lado? ¿Hasta cuándo vamos a despertar de ese letargo que nos tiene inmóviles?

No hay dinero que sea suficiente, cuando la salud se pierde. Si dejamos que la enfermedad nos supere, no habrá medicamentos que nos curen. Si no hacemos algo AHORA, para muchas personas, no habrá futuro.

“ ”

La libertad y la salud se asemejan; su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.

Henri Becque



ZAX

MAGAZINE



TECNOLOGÍA

AUTOS



Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo

El gran premio de la Ciudad de México está por disputarse el próximo 28, 29 y 30 de octubre en el Autódromo Hermanos Rodríguez, y por esta razón te presentamos algunos datos interesantes sobre este magno evento.

Podría ser el primer Gran Premio de México ganado por un mexicano y es que de las 22 ocasiones que se ha disputado, el mejor resultado para un mexicano lo tiene Checo Pérez con su tercera posición, (detrás de Lewis Hamilton y Max Verstappen), además hay que considerar que Checo Pérez llega con grandes posibilidades, pues esta disputando las primeras posiciones aunque, hay que tener en cuenta que Max llega

como inminente campeón de esta temporada, por esto se esperaría que la prioridad de Red Bull sería el mexicano para poder conseguir el uno, dos en el campeonato.

El Gran Premio de México se ha disputado en 22 ocasiones llegando a ser el segundo evento deportivo con mas reflectores en el país, solo por debajo del mundial de futbol, su primera fecha fue disputada en el año de 1962 siendo campeón Jim Clark en su Lotus, pero recordemos que este gran premio se corrió con la trazada original del circuito llamado Magdalena Mixhuca que después tomaría el nombre de Autódromo Hermanos Rodríguez



El record de vuelta lo tiene Charles Leclerc con un tiempo de un minuto con diecinueve segundos, y para esta temporada se esta disputando el segundo lugar con el mexicano Checo Pérez, por si fuera poco, desde el regreso del circuito a la máxima categoría del automovilismo, el Gran Premio de México ha sido galardonado como el mejor Gran Premio de la temporada por cuatro ocasiones seguidas siendo todo una fiesta la cual culmina dentro de un estadio que es el Foro Sol, lo que hace que la premiación se convierta en un espectáculo único, pues tiene la mayor afluencia de personas, con bailes y música que ameniza el gran momento, que por si fuera poco hacen la premiación subiendo el auto al escenario.

El gran premio es tan especial que se esta convirtiendo en el preferido de muchos pilotos pues las gradas y el ambiente son únicos, y está ocasión el Gran Premio se celebra en vísperas de día de muertos lo que llena a la ciudad de colores únicos y de un sentido festivo que alienta a todos los asistentes a pasar un día genial, así que, si no te has dado la oportunidad de ver el Gran Premio te recomendamos verlo y disfrutar todo lo que ofrece.





Coleccionismo

Por: Orestes López Chávez "Hell"

Instagram Facebook Orestx

Nos volvemos a encontrar dentro de las páginas de ZAX Magazine y créanme que, para mí, es un gusto saber que esto pueda suceder de nueva cuenta, así como han venido pasando los últimos meses.

Hace unos días, al ver una repisa en casa, me di cuenta que sin querer, empecé una colección de Funko Pop's, estos monitos cabezones de distintos personajes de la cultura pop que llaman mucho la atención. Y después de observarlos me puse a pensar que, por sorprendente que parezca, existen artículos que generan tal furor en la gente que son capaces de pagar muchos miles de

pesos para poder tener una colección completa, y he aquí el tema del mes, el coleccionismo.

Considero que todos hemos coleccionado algo, al menos alguna vez en nuestra vida, pero ¿Por qué coleccionamos cosas? O ¿Qué pasa si lo llevamos a los extremos? Estas dos preguntas se me metieron en la cabeza, así que vayamos juntos a aprender algo nuevo, total, nunca está de más.

Para poder apoderarnos del tema, siempre es necesario saber los términos adecuados, por eso hoy debemos entender que el coleccionismo no es más que una forma de pasar el tiempo reuniendo, conservando y exhibiendo cualquier tipo de objetos.

Ahora a la historia; expertos en el tema consideran que el primer coleccionismo se dio con la invención del conocimiento. Esto porque los primeros registros respecto a coleccionar tablillas de barro, lo realizó el rey asirio Asurbanipal, quien ordenó reunir en su palacio todas y cada una de las tablillas grabadas existentes en su imperio. Después de él, filósofos como Platón o Aristóteles reunieron tremendas colecciones de libros para mejorar su conocimiento. Pero no fueron ellos los bibliófilos con las más grandes colecciones de libros, sino los reyes helenísticos, quienes tuvieron las bibliotecas más grandes de su tiempo. Y así, podríamos ir comparando una colección tras otra, pero ese no es el punto.

Ahora pasemos al por qué. La respuesta es fácil y esta dentro de nuestro cerebro y no, no es porque me gustan ciertos artículos o porque puedo, no; la respuesta esta en la química, ya que el coleccionar cosas o tener nuevas piezas, nuestro cerebro libera dopamina y es por eso que al conseguir esa pieza codiciada sentimos esta sensación de placer.

Pero ojo aquí, porque vamos a la contra parte del coleccionismo ya que no todo es miel sobre hojuelas. Y es que expertos consideran que el coleccionismo en extremo puede ser causado por algún TOC, adicción a las compras, o incluso fetichismo; además, la psicología moderna considera al coleccionismo como una conducta ligada a la naturaleza megalómana del ser humano y puede llegar a ser seguida por una gama diversa de personalidades que podrían llegar a diferir en grado o hasta toxicidad. Por esta razón es que, igual que muchas otras situaciones, no es bueno llevar las cosas a los extremos.

Cada uno de nosotros somos libres de hacer y deshacer, por esto es que podemos coleccionar lo que nos plazca, pero sin caer en los extremos. De momento me retiro, ya que estoy por recoger una pieza nueva para mi colección.

Nos vemos el próximo mes.









ZAX

MAGAZINE

PODCAST





Naomy

Rey







Por: Alejandra Gil

Naomy es un cúmulo de talento, carisma y madurez.

NAO: Muchas gracias por el espacio. Estoy muy feliz de estar aquí para poder hablar sobre el nuevo material.

AG: Si, es lo que veo. Aparte de que es nuevo, estas haciendo un cambio de género y estas enfrentándote a muchos retos, plátanos un poco sobre esto.

NAO: Si, pues este cambio lo hice, ya lo tenía en mente pero ya el tomar la decisión y hablar con mis papás fue a finales del año pasado. Por diciembre que hablé con ellos y de que quería hacer un cambio de género musical, porque también me costó un poquito entender que si quería hacer el cambio completo y no nada más hacer una canción y ya. Y si, desde el principio fue un reto y me gusto verlo así, también de salirme un poquito de lo que estaba haciendo ya

desde los diez años; de cantar balada pop, eso la verdad si me ha gustado. El estar en este cambio, estar en este reto.

AG: Oye tu desde muy pequeña ¿sabías y sentías que querías ser cantante? ¿Cómo se siente esta vocación?

NAO: Como dices desde pequeña me gustaba el aquí y el ahora, el poder hacer lo que mi yo de siete o seis años quería. Se siente una alegría y es difícil describirla con palabras. No sé como describirla, pero esa tranquilidad, esa felicidad de estar haciendo lo que a mi me gusta y también sentirme orgullosa; o sea no me hubiera pasado por mi cabeza de siete años que ahorita estuviera haciendo lo que estoy haciendo y aparte más en el pop urbano, porque en mi mente pasó que iba a aventarme en este género musical, pero se siente muy bien.

AG: ¿Eso es pasión para ti? Esa sensación entre alegría, pero a la misma vez paz y tranquilidad.

NAO: Si, totalmente pasión y también siempre, siempre son retos y siempre es el aprender algo nuevo, también es una aventura total. Es muy como tus días o mis días no son los mismos, no son iguales, siempre hay cambios, siempre hay retos, siempre están llenos de mucho trabajo, pero si realmente esto es pasión, lo que siento por lo que hago.

AG: ¿Crees o sientes, que escogiste bien el nombre de tu disco, “Metamorfosis”? pensando en este proceso que estás viviendo.

NAO: Si, totalmente. Quería que reflejara en el nombre del LP el cambio, como me sentía, también de lo que hablan las canciones. Y si, lo encontré en “Metamorfosis”. Realmente fue lo que paso en mi carrera, en mi vida, en todos los aspectos de mi vida por que fue realmente lo que pasó y que sentí como todos esos cambios que al principio decía, ay espera, es muy rápido y me sentía rara y me sentía extraña pero al final de cuentas es para crecer. Las canciones, de las siete canciones que hay en este EP, lo que las describe es metamorfosis.

AG: Muchas gracias por compartir esto, dijiste una frase que a mi me encantó porque creo que en ocasiones vamos por la vida buscando que es lo que más nos complace vivir, encontramos retos y situaciones en las que no sabes bien que pasa. Como dijiste, todo va muy rápido, espera, vamos más despacio, tomemos un espacio. Cuántas veces como tu lo viviste, no tenemos ese espacio y en ocasiones nosotros estando mucho más grandes que tú que eres una pequeñita por que tienes 17 todavía no, a lo largo del tiempo pensamos que si no se siente bien la decisión, es decir, si no sientes esos espacios y que todo va muy rápido, es malo pero tu viviste al final que fue un proceso rápido, un proceso alocado que a lo mejor y te descontroló en algún momento pero es parte de crecer, podrías profundizar un poco más en este tema.



**Siempre hay
cambios, siempre
hay retos...**

NAO: Si, realmente, la vida esta llena de cambios y más con esta carrera, siempre hay que avanzar y siempre vamos a tener cambios para mejorar, para crecer y en todo este cambio fue muy rápido, fue muy extremo. Y confundía mucho el pensar y se metía mucho la idea de si me quiero cambiar de género musical o solo quiero hacer una canción o realmente es porque me gusta más ahorita este género y me ayudó mucho el también tener a mi familia cerca; porque hemos sido muy unidos, desde que empecé con esto han estado ahí, mi mamá, mi papá, con todo su apoyo. También me ayudó mucho al no sentirme tan extraña y no sentirlo tan extremo como realmente pasó, por su apoyo. Y eso tiene mucho que ver el apoyo quien siempre han tenido y que me ha brindado mi familia, mi mamá, mi hermana; en general toda la familia. Lo que les agradezco mucho porque, si lo sentí muy rápido y yo le decía a mi hermana, no sé si lo estoy haciendo bien, pero también es el objetivo que tengo y lo que siempre he tenido desde pequeña, que realmente no estoy haciendo esto como un hobby, realmente lo quiero hacer porque me apasiona, porque me gusta, porque quiero compartir mis canciones, porque se que mucha gente se puede sentir identificada con mis letras; y es como regresar a eso, también con mi mamá, con mi papá. Tengo un objetivo que es esto y está bien, pero ahorita no ha tomado forma, pero la va a tomar y si, sí la tomó. Ya ahorita el

proyecto está, pues ya está bien, después de todo el cambio, ya están las canciones, ya se hicieron los lanzamientos y es algo que me pone muy feliz y es más que nada pensar mucho en el objetivo que tengo y que he tenido desde muy pequeña.

AG: Perfecto. Que buena moraleja y que madurez; y que bueno que lo enfatizas así. Tu objetivo es concentrarte en tu objetivo valga la redundancia, el objetivo que tienes a largo plazo y precisamente las dudas siempre surgirán y el chiste es como continuar siempre fijos. Estás participando o quieres participar en la composición de tus canciones, estas muy involucrada en todo el proceso de lo que estas haciendo platícanos ¿por qué haces esto y no solo cantar?

NAO: Si, desde que empecé a cantar, que fue a los siete años tomé clases de canto a los diez y a los diez años nació mi hermanito, tenía muchas

ganas de escribirle una canción a él, de escribirle una canción a mi hermanito, pero no tenía las herramientas y después empezó la pandemia y fue cuando le dije a mi mamá y a mi papá, ahorita tengo tiempo, ahorita que estamos encerrados, pues también para enfocarme en mi carrera y para tomar clases de composición y más que nada en composición fue donde me centré. Entonces ahorita en este EP “Metamorfosis” todas las canciones son mías y la inspiración sale de cosas que me han pasado a mi pocas o muchas mas que nada. En este EP cuento sobre este cambio y del como me sentía y también relacionado en un amor que no se dio, entonces es también como superación de la relación hasta que ya te sientes bien y todo eso.

AG: Perfecto. Yo creo que parte de lo que nos dejó la pandemia y de lo que nos demostró fue que el arte es algo que nos ayuda a mantenernos cuerdos y creo que parte del proceso que tu viviste fue ese, el seguir andando. ¿Tú crees que el arte es parte de nuestro desarrollo como seres humanos?

NAO: Si claro, el arte es algo que esta, y todas las personas tiene su forma de hacer el arte y yo realmente si creo que si pienso que es una forma de desarrollarnos o conocernos mas. También porque hay cosas que llegas adentrándote en tu arte, en lo que hagas o en lo que cada persona haga y se conoce mas como al adentrarte en un lugar donde no habías entrado y es conocerte mas.

AG ¡Que padre! ¿Ya tienes fecha de lanzamiento de tu sencillo?

NAO: Aun no tenemos fecha de lanzamiento, pero estaremos dando las fechas por mis redes sociales y por Instagram donde soy mas activa. Y si, ya está todo listo, solo falta subir el video porque también ya lo tenemos. El proceso también de ese video fue muy, fue cansado porque también fueron muchas horas de grabación seguidas y fueron dos coreografías diferentes, que en algún momento se me llegaron a cruzar los cables y ya las confundía, pero fue muy divertido el estar ahí,



La vida esta llena de cambios y más con esta carrera, siempre hay que avanzar y siempre vamos a tener cambios para mejorar, para crecer



me gustó mucho el grabar esta canción y el video en el pop urbano porque también era algo que también estaba muy nerviosa de grabarlo, pero estoy muy emocionada por que ya salga y seguiré dando los adelantos por mis redes sociales

AG ¿Cuales son tus redes?

NAO: Estoy en todas mis redes sociales como NaomyRey solo la única que cambia es Twitter que estoy como Rey_Naomy y también en todas las plataformas digitales estoy como Naomy Rey.

AG Perfecto. Pláticame ¿Cual ha sido tu reto mas fuerte? aAorita que hiciste este cambio o tu carrera musical, lo que tu quieras platicarme.

NAO: De este cambio totalmente ha sido acoplarme a los cambios, que es lo que hablábamos hace un momento. Que yo tena también como que mi rutina, todo listo, todo hecho. Ya en el pop, en la balada pop y después hacer todo el cambio a el pop urbano, realmente si fue como muy rápido y que también en mi vida pasaron mas cosas, creo que fue lo mas complicado y lo que mas me costó fue lo de la composición que cambia un poquito en el pop, que en el pop urbano que me costó y en mi carrera algo difícil, creo que aprender a soltar a las personas y también poner limites, mas que nada poner limites por que a veces por decir ok acepto esto. Dejas que otras personas que no se tendrían que meter y después llegan a afectar mucho, si poner limites es lo que he aprendido y si lo mas fuerte, los comentarios al principio cuando empecé con toda la carrera fueron los que me llegaron a afectar pero también aprendí a no hacer tanto caso a los malos comentarios

AG: Justo era mi siguiente pregunta porque eres muy joven y estas haciendo cambios y madurando musicalmente y a todos siempre nos encanta tener un punto de vista sobre la vida de los demás. Creo que es común que a todos nos encanta opinar sobre lo que yo creo que debería ser o lo que yo creo que esta haciendo mal ¿Tú como vives esta parte? ¿Te

afecta o ya no los escuchas? ¿Lo tomas como una critica constructiva y los que no los desechas? ¿Que haces tú?

NAO: Ahora, las criticas constructivas claro que las escucho porque a final de cuenta son para mejorar y me ayuda a ver cosas que yo no veo; las escucho, pero cuando realmente son comentarios que no me aportan, que me lastiman, que simplemente vienen de personas que no van sus comentarios, los desecho, pero si me han llegado comentarios que se me han metido en la cabeza pero también he aprendido a no hacer tanto caso por que tampoco es sano hacer caso y escuchar a todas las personas porque aunque todos tenemos nuestro punto de vista, también hay comentarios que no son buenos y no te aportan y no es bueno guardarlos.

AG: Si, exacto. Creo que me genera un poco la duda por que al respecto de que piensas tu de los fracasos porque obviamente estas tú en una posición que como imagen publica todo mundo va a estar al pendiente de si te fue bien o si te fue mal ¿Que piensas tu de este precio? Y después me gustaría saber ¿Que piensas tu que son los fracasos, como enfrentas tu los fracasos en tu vida?

NAO: Pues, como comentas, como figura publica, todo el mundo esta viendo cualquier detalle y esta bien porque al final de cuentas somos una figura publica, y de eso realmente todo el mundo cometemos errores y nadie es perfecto y como yo lo vivo pues obviamente estoy muy apegada a mi familia y cuando llego a cometer algún error de que yo tomo una decisión y que no sale como yo quería que saliera o que no sale bien, es reconocer también ese error y aceptarlo y aprender de ese error para que no vuelva a suceder porque a final de cuentas es un aprendizaje. Aunque al principio es difícil porque también me pasó que me llegaba a equivocar y al principio decía, no se porque salió mal o no fue mi culpa o no quería aceptar que





había sido mi error, pues también es mas difícil el aceptar cual fue tu error y como te equivocaste y tienes que mejorar porque no vuelva a pasar, pero ya poco a poco es también el aceptar que fue un error mío y también hablar con mi familia y ver los puntos que ellos vieron que me aconsejen, que me digan mira ya paso pero de eso aprendimos estas cosas y no va a volver a ocurrir, pero si, no es bueno el mortificarse tanto con lo que pasa si ya paso; vamos a centrarnos en si se puede corregir, si se puede corregir bien y si no, ok, ni hablar; pero que no vuelva a pasar por que ya aprendimos de eso, de este error.

AG: Si claro. Creo que lo importante y tienes toda la razón, es lo que aprendemos y obviamente eso te permite hacer una evolución a lo largo del tiempo.

NAO: Si claro. También ayuda mucho el ver los errores y aprender de ellos mas que nada.

AG: Oye, me imagino que ya estas cosechando algunos frutos de lo que es tu carrera ¿Te emociona esta parte de ser famosa?

NAO: Me emociona si, pero también llega un momento que me dicen personas es que no sabes donde te estas metiendo y al principio igual, cuando me metí en este mundo me decían, no, estas muy chiquita, no sabes en que te estas metiendo, te vas a dar cuenta después y me lo siguen diciendo y antes me daba mucho miedo y ahora también me emociona y ya no me asusta, pero si me divierte y me emociona.

AG: Hace rato decías que a mi me gustaría que las otras personas que las escuchan se relacionen o que se identifiquen con lo que estas componiendo, es por eso que estás componiendo porque te gustaría crear una doble comunicación con las personas por lo que estas componiendo y que las escuchan y ellos están interpretando sus sentimientos a través de ti y de tu música

NAO: Si claro. También el conectar con las personas, con las acciones, con las letras y que se haga ese vinculo, también sirve totalmente para poder hablar y yo expresar como me siento a través de la música que ayuda muchísimo, que me ha ayudado mucho. Hay cosas que no puedo decir de frente a una persona, que no se como decírselo. Con las canciones con las letras sale perfecto lo que quiera decir aparte de que están planificadas que las sientan suyas también para expresarse mucho mejor.

AG: Oye a veces pensamos que los artistas siempre tienen este mal prejuicio social de

que por ser artista te vas a morir de hambre y pensamos que la inspiración va a llegar como por arte de magia, ya despiertas y ya la musa te dejó la letra de la canción. Tu que dirías de eso por que vienes de un proceso de estudiar y estudiar y mucha preparación. ¿Tu que dirías de estos prejuicios que hay a veces en nuestra sociedad?

NAO: Pues realmente no son buenos porque me llegan a decir muchas veces eso de te vas a morir de hambre y realmente es como, todo es mucha constancia es mucho trabajo. Si claro, siempre me decían que era mucho sacrificio y la verdad yo ahorita que estoy en este lugar no lo tomo como un sacrificio, porque es algo que me gusta, que me apasiona y es eso, invertirle tiempo, esfuerzo, constancia y hay momentos que yo los tomo mal, porque me los han dicho no es que los tome mal, es el tema de los comentarios pero digo ok, no me molesta, pero si digo bueno, es mucho trabajo pero hay que sembrar para cosechar y es lo que he hecho desde los diez años, he empezado con esto y si es primero mucho trabajo, es mucha constancia es mucho esfuerzo pero para que después te llegue ese resultado y llegar también a tu objetivo si eso.

AG: Esa parte a mi me encanta, escucharte por que se nota la pasión que sientes y como esa demencia que se desborda. Entonces creo que eso es lo bonito y creo que cuando algo te apasiona pues ya no lo tomas como un desgaste sino como algo que te apasiona y que te llena.

NAO. Si claro. Y pues igual creo que lo de la musa, muchos me decían de la inspiración y que igual pensaba que todo llegaba muy rápido y quería que llegara, pero me puede llegar la inspiración o alguna idea cuando estoy sentada viendo la tele y es como de, ok; agarro mi celular y empiezo a escribir normalmente. Me ha pasado muchas veces que quiero escribir y no tengo ninguna idea y es ahí cuando llego a un punto de desesperación por que no se que escribir y no puedo escribir algo, pero sí, también es darle el tiempo para que la creatividad se pueda desarrollar bien como cualquier cosa.

AG: Claro, muy importante ¿Que le dirías a alguien que quiere dedicarse a lo que tu haces?

NAO: Que lo intenten, que es algo muy bonito que es muy bonito el poder sentir esa pasión el poder despertarte y decir ok, tengo que trabajar, pero es algo que realmente te gusta y no es como que te pesa y aunque estés cansado lo disfrutas y te llena de alegría, te relaja y aunque van a haber muchas personas que te van a decir comentarios no tan bonitos si a ti te gusta, a ti te apasiona hazlo. O sea, es tu vida y es lo que vas a hacer el resto de tu vida y también se muy constante se muy seguro de lo que quieres hacer y también de lo que eres, para que ninguna persona te haga dudar de nada.

AG: ¿Que consejo le darías a Naomy, la pequeña de diez años?

NAO: Muchas cosas, le diría que no se esconda, que no tenga miedo a ser ella misma y que aunque hay muchas personas que no la aceptan, que la hacen sentir mal, que no se preocupe que eso va a pasar, lo va a superar, pero mas que nada que no la hagan dudar de lo que ella quiere hacer. Si ella

“ ”

Es algo que realmente te gusta y no es como que te pesa y aunque estés cansado lo disfrutas y te llena de alegría, te relaja

quiere ser cantante, que lo haga, que no lo piense, que no escuche de mas a las personas y que no logre hacer que las personas se sientan mal, que no escuche a los comentarios, que no escuche a esas personas o a los comentarios mas bien.

AG: Oye ¿Hacia donde va Naomy? ¿Cuales son tus siguientes retos? Obviamente yo se que esto apenas va empezando con el trabajo y demás, pero ¿Tienes algún objetivo? ¿Algún sueño que digas yo quiero llegar ahí hacia donde va Naomy?

NAO: Mi sueño desde pequeña siempre he querido pisar el Auditorio Nacional, que es el primer reto que tengo, pero también componer mas canciones el seguir siendo muy constante, pero si, el sueño que he tenido desde muy pequeña es estar en el Auditorio Nacional.

AG: Definitivamente eres un artista muy, muy joven; y creo que esa pasión que te desborda te va a llevar a conseguirlo

NAO: Muchas gracias.

AG: Yo sería feliz platicando contigo, pero entiendo que tu tienes que seguir con tu día así que pláticame hay algo mas que quieras platicar con nosotros que quieras compartirnos o invítanos a seguirte a ver tu siguiente material.

NAO: Los invito a que me sigan en las redes sociales que estoy como NaomyRey y el único que cambia es twitter que es Rey_Naomy, donde muy pronto podrán escuchar y ver el próximo lanzamiento que se llama Naomy, y ya el EP es "Metamorfosis" y son siete canciones, y que pronto saldrán mas canciones de este EP con su video. Yo estoy muy, muy emocionada porque escuchen el nuevo sencillo y vean el video que quedó muy bonito, y de las otras canciones también por que es un cambio totalmente. Espero ustedes lo disfruten tanto como yo, que les guste y que igual se que les va a encantar mucho

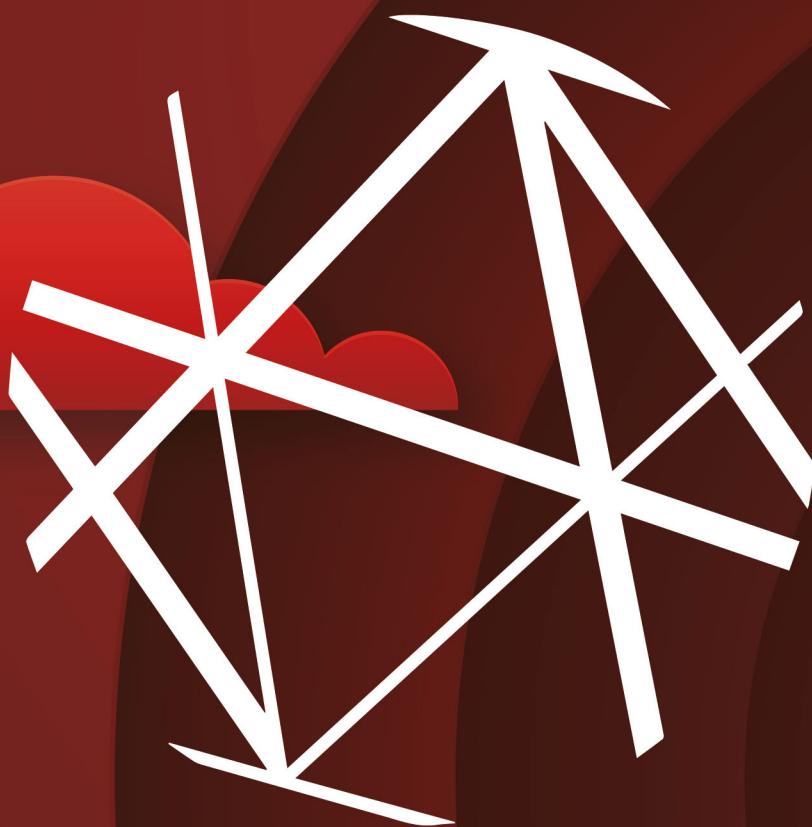


AG: Perfecto. Muchísimas gracias por tu espacio, por tu tiempo y obviamente por compartir todas estas ideas muy valiosas. Creo que eres una mujer muy fuerte de gran carácter y muy, muy madura y te deseo lo mejor en este proceso que vas iniciando.

NAO: Igualmente. Muchas gracias por el espacio.

AG: Para mi ha sido un placer tenerte aquí.

NAO: Gracias.



ZAX

MAGAZINE



YouTube



SUSCRÍBETE



Halcón peregrino

Por: Juan Carlos Arredondo

📷 salinas_juancarl

👤 Juan Arredondo





En esta edición conoceremos un poco más sobre el halcón peregrino, el ave más veloz del mundo, llegando a alcanzar los 300 kilómetros por hora y con una fisonomía que está preparada para la caza, además de curiosidades sobre su forma de vida.

El halcón peregrino es una especie de ave, que pertenece a un grupo de aves rapaces diurnas, que se denominan Falconiformes que se caracterizan por un pico fuerte y cortante en forma de garfio.

Pero la estructura del halcón tiene aún más aspectos que lo hacen un gran cazador, como sus garras, perfectas para sujetar a sus presas, o su estructura física que es fuerte, además de un plumaje tupido, compacto y elástico que, complementado con sus alas cortas, anchas y anguladas, lo hacen perfecto para cambiar de dirección al volar.

Y, ¿qué hay de su velocidad?, pues por lo general no vuela a más de cien kilómetros por hora pero su velocidad máxima la alcanza al direccionarse en picada sobre alguna presa a la hora de cazar, que es donde su fisonomía juega un papel importante, pues logra cortar el aire de una manera única, con un cuerpo aerodinámico que adopta una forma de diamante, la cual le ofrece la mínima resistencia al viento que le ayuda a alcanzar los 300 kilómetros por hora y en algunos casos a superar esa velocidad.

Pero eso no es todo, ya que la adaptación a las altas velocidades que tiene su cuerpo se ve reflejado en muchos aspectos, hasta la resistencia a las fuerzas de inercia conocidas como fuerzas G, y para darnos una idea de esto el cuerpo de un piloto de combate aéreo, llega a experimentar hasta 9 unidades de fuerza G mientras que los Halcones peregrinos pueden soportar hasta 25.

Por otra parte, sus ojos tienen una membrana nictitante que es como un tercer parpado, o como una telilla transparente, que puede cerrar para proteger sus ojos, además de ser humectados por sus lágrimas, que son tan espesas como el aceite; mientras que su corazón es lo suficientemente resistente para soportar de 600 a los 900 latidos por minuto, en sus fosas nasales cuenta con tuberculoso óseos que cancelan la fuerza del viento, creando una turbulencia que disminuye la fuerza del viento.

El halcón peregrino no tiene un solo lugar de habitación, pues se puede encontrar a lo largo de

todo el continente americano, desde campos abiertos, montañas o costas llegando a verse en ciudades, debido a su época de migración, por lo general se alimenta de otras aves entre las que destacan las palomas.

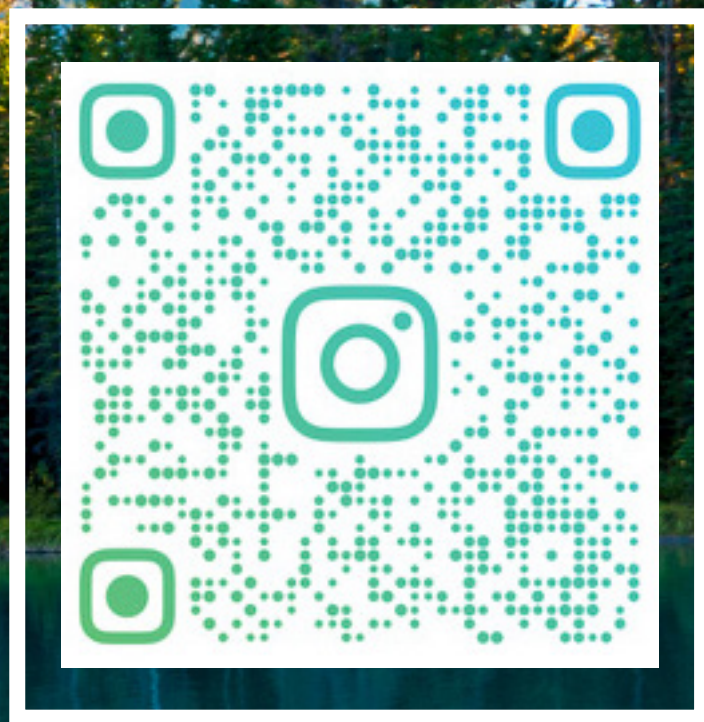
Y de su forma de reproducción se puede destacar que suelen tener una sola pareja para toda su vida y a pesar de migrar suelen regresar a su nido cada año, mientras que el tiempo de incubación de sus huevos es de 29 a 33 días los cuales la hembra cuida a los huevos mientras el macho caza para alimentarla.







*El camino a
la libertad*



Droriam

Centro Ceremonial OTOMÍ

Por: J. Rogelio Sandoval Téllez

📷 roysan60

👤 José Rogelio Sandoval

Les platico de la visita que realice al centro ceremonial “Otomí”. Bueno, primero les diré que este centro ceremonial no fue construido por nuestros ancestros prehispánicos como erróneamente yo creí, este lugar se inauguró en los años 80, con el fin de que el pueblo otomí pudiera realizar sus ceremonias ancestrales y tradiciones, conservando con esto, las costumbres y el valioso legado de este pueblo originario.

Al iniciar el recorrido y subir por las primeras escaleras del impresionante complejo encontraras una rampa y al fondo el mural “Damishy” (que significa jaguar que habla y camina) obra del pintor y escultor Luis Aragón; un dato curioso, es que este mural se elaboró con piedras de variados colores para dar forma a las diferentes figuras que representan la ideología del pueblo Otomí.

La explanada Sagitario o plaza principal se encuentra adornada por tres llamas en círculo que representan el cuerpo, el espíritu y la voluntad, es aquí, en el centro de la explanada que se llevan a cabo las danzas, ceremonias y ritos.

Situados en este punto, mirando al poniente podemos apreciar todo el misticismo simbólico que guarda el complejo ceremonial, cada una de sus construcciones esconde algún símbolo relacionado a la cultura Otomí.

Alrededor de la plaza se observan como si surgieran de las entrañas de la tierra, 52 columnas, cada una representa a dos serpientes entrelazadas como simbolismo de los cincuenta y dos años del calendario prehispánico o las cincuenta y dos semanas del año que nos rige actualmente. El 18 de marzo de cada año se realiza la ceremonia del quinto sol, y el primer domingo de cada mes se realiza una ceremonia para invocar a los cuatro puntos cardinales y agradecer al universo.

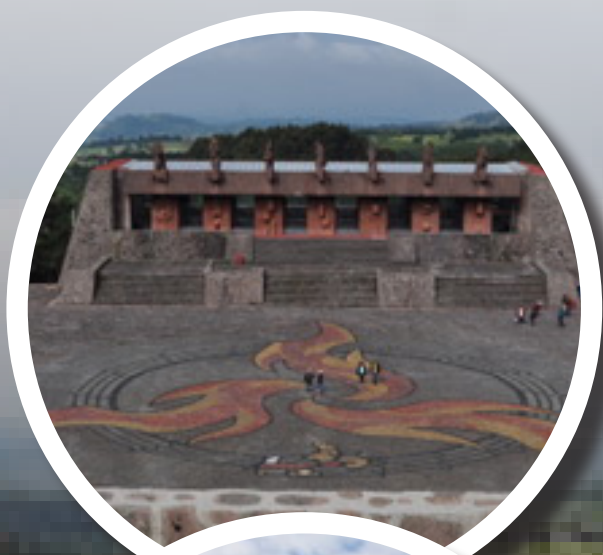
Al centro de esta colosal edificación en la parte más alta se erige el monumento al dios Sol de la cultura Otomí, patrón del lugar, flanqueado a cada lado por seis enormes esculturas cónicas, doce en total, que simbolizan el caracol que es el agua y la música, relacionadas también con los doce meses del año, para llegar a la parte más alta, habrás subido 365 escalones, uno por cada día del año, y les diré que por la altura en la que esta edificado el lugar (3200 msnm) si lo resiente nuestra condición física.

Esta magna obra cargada de misticismo fue creada por el arquitecto Iker Larreauri a quien le debemos agradecer el habernos regalado tan bella construcción arquitectónica.

La entrada al lugar tiene un costo de \$35.00 por persona y por el estacionamiento tendrás que pagar \$35.00 mas, si vienes en familia organiza tu pic nic, dado que el lugar cuenta con asadores y palapas, zona de acampar o si lo prefieres visitar su mercado de artesanías en donde también podrás degustar los platillos típicos de la región, el Centro ceremonial Otomí en el municipio de Temoaya estado de México es una buena opción para visitar.



Datos relevantes



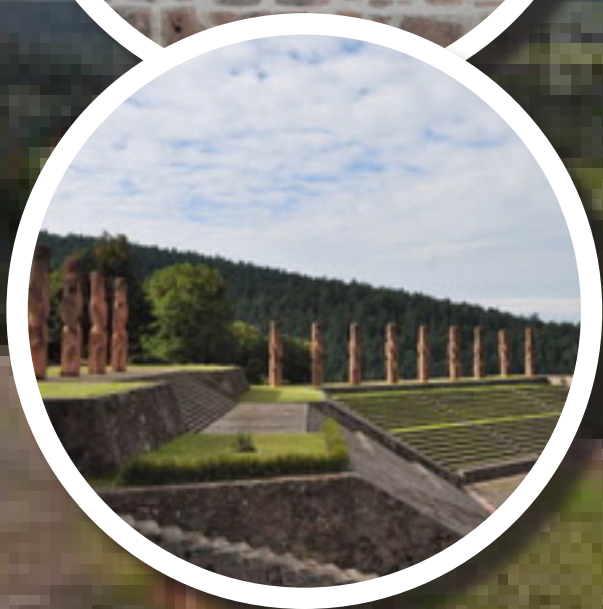
1 El centro cultural otomí se edificó en un área de **50 hectáreas** en el cerro de la catedral

2 La Plaza sagitario adornada por tres llamas en un círculo formado por una serpiente representa el cuerpo el espíritu y la voluntad

3 El diseño de este fue creación del arquitecto **Iker Larrauri**, en el que destacan las **365 escaleras** que simbolizan los días del año

4 Se ubica a una altura de **3,200** sobre el nivel del mar

5 En la explanada se pueden apreciar **52 serpientes** las cuales simbolizan las **52 semanas** del año

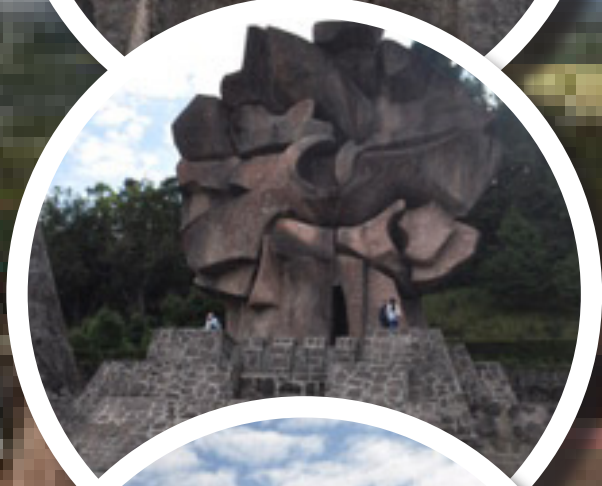




6 El monumento al dios sol, es el centro de la ceremonia del Quinto Sol que se realiza cada **18 de marzo,** en la época del equinoccio de primavera



7 Las siete columnas representan las cavernas de las cuales surgieron las **tribus nahuatlacas:** Acolhuas, Aztecas, Tlaxcaltecas, Xochimilcas, Chalcas, Tepanecas y Tlahuicas en el **año 820** de nuestra era



8 Las 12 enormes figuras en forma de cono están relacionadas con los meses del año, y son **símbolos de la música y el agua**



9 En la parte superior central se encuentra el símbolo del tata **Jaide dios del sol** y a su costado 12 conos que representan los meses del año, la música y el agua.

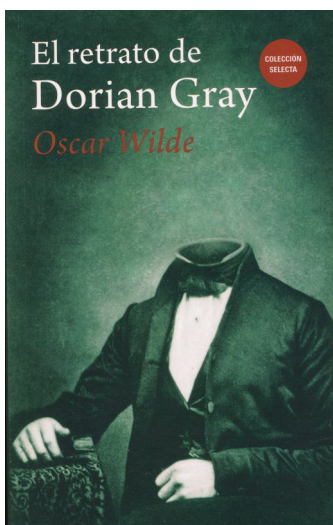


¿Qué leer?

El retrato de Dorian Gray

Oscar Wilde

El honor, la moral, la ley y algunas veces, el ganarnos el cielo se convierten en los faros, a través de los cuales muchos de nosotros aprendemos a guiar nuestra vida, pero, a pesar de esto, la mayoría de las veces vamos navegando a ciegas, es decir, cuando pensamos en lo correcto de nuestra conducta no tenemos referencia más allá de nuestra brújula interna, porque, aunque la moral, (es decir lo que establecemos como bueno y malo en la sociedad) y la ley son verdugos severos, no podemos perder de vista que la decisión de acción es interna y que existe un libre albedrío para cumplir o no, con lo propuesto en nuestras estructuras sociales, pero, ¿qué pasaría si pudiéramos huir a todas estas referencias y hacer todo, absolutamente todo lo que quisiéramos “sin vivir consecuencias”? ¿qué pasaría si tuviéramos un retrato (como el de Dorian) que absorbiera toda la vileza de nuestros actos y nos permitiera camuflajearnos entre las personas más virtuosas?



¿Qué harían ustedes en este caso?, dedicarían su vida a buscar placeres sin importar nada más, o quizá abusarían de la confianza que podrán inspirar en los demás para así agilizar su asenso en la cadena del éxito, si, lo imaginan bien, Dorian eligió este camino, se sumergió en los placeres más mundanos e hizo todo aquello que le complacía, pero a pesar de que él físicamente no representaba este actuar había alguien que sabía la verdad, porque ese cuadro se convirtió en el reflejo de su alma, de su verdadera imagen como ser humano, él, su reflejo, si

conocía lo que había en su corazón y mostraba cada una de sus acciones y es aquí donde lo verdaderamente trascendental de la historia cobra sentido, porque podemos engañar a todo el mundo, incluso podemos intentar engañarnos a nosotros mismos por algún tiempo, pero la verdad que existe en nuestros corazones y en lo profundo de nuestra consciencia termina hablando, termina reclamando y proclamando su propia esencia.



¿Qué ver?



Brené Brown, la llamada de la valentía

La valentía tiene que ver con la determinación de enfrentar situaciones, creo que el tipo de situación o condiciones dependerá de la persona que ejecute el acto valiente, no sé si ustedes estarán de acuerdo, pero cuando pensamos en los actos heroicos y valientes, por lo regular pensamos en una persona arrojada, sin titubeos ni emocionalidad, una persona que simplemente actúa y ejecuta, incluso en cierta soledad, pero Brené pone en tela de juicio este precepto, ya que ella hace un análisis más cercano al respeto de la incertidumbre y de aquellas cosas que no podemos controlar y cuando estas en un mundo sin orden exacto, entonces tienes que aprender a confiar en otras habilidades y situaciones, llevándonos a profundizar en lo emocional.

Como podrán ustedes ver el documental este análisis que hace Brené es resultado de su propia ansiedad que sintió al descubrir que no hay un control infalible, todo este proceso de autodescubrimiento pero sobre todo de aceptación de aquella realidad, le llevo a descubrir un gran tesoro, lo relevante e importante que es aprender a ser vulnerable y que contrario a lo que podría parecer, cuando eres vulnerable en realidad estas siendo más valiente y arrojado que si decidieras encerrarte en ti mismo por miedo.

Es un documental emotivo, divertido y con una gran enseñanza al respecto de aquello que realmente vale en nuestras vidas y como la valentía acompañada de la vulnerabilidad será la mejor apuesta que podemos hacer.

¿Qué hacer?

OCTUBRE 2022



Rammstein

1, 2 y 4 de octubre

Foro Sol, CDMX

después de posponer su presentación por pandemia, por fin llega Rammstein para presentar su gran show acompañado de fuego.



Feria internacional del libro en CDMX

Del 7 al 16 de octubre

Zócalo, CDMX

Gratuito

Llega la 22ª edición de la Feria Internacional del Libro de la Ciudad de México a la plancha del Zócalo capitalino. Bajo el lema "Latinoamérica a la vanguardia", FIL Zócalo reunirá a más de 150 escritores y grandes personalidades, entre las que destacan Noam Chomsky, Jean-Luc Mélenchon y Elena Poniatowska.



50 Festival Internacional Cervantino

Del 12 al 30 de octubre

Guanajuato, MX

<https://festivalcervantino.gob.mx/acerca-de-fic50/>

Somos la fiesta cultural más grande de América Latina y este año es más emocionante que nunca porque celebramos nuestra edición 50.



Korea: Cubically Imagined. Una exposición inmersiva de la cultura coreana

Del 12 al 30 de octubre

De 10:00 a 14:00 h y de 15:00 a 18:00 h, Galerías Polivalente y Hermenegildo Bustos de la UG.

La Agencia de Contenidos Creativos de Corea (KOCCA), en conjunto con el Ministerio de Cultura, Deporte y Turismo del Gobierno de Corea, se complace en presentar Korea: Cubically Imagined (Corea en el imaginario cúbico), una muestra de las principales voces creativas de Corea de la actualidad a través de diversos entornos inmersivos. La exposición presenta una amplia gama de experiencias dentro de 15 instalaciones que proponen nuevas narrativas culturales que trascienden las fronteras entre el pasado y el futuro, la tradición y la innovación. Cada una de estas contará con diversas tecnologías digitales que incluyen realidad aumentada, realidad virtual, proyección de video mapping, metaverso y otros medios interactivos que invitan a los visitantes a explorar aspectos destacados de la cultura coreana a través del arte, el diseño, la música, el cine y más. Al reunir diferentes géneros e historias con la ayuda de la tecnología, cada presentación tiene como objetivo explorar nuevas dimensiones de la creatividad mientras se celebra la rica herencia cultural de Corea.



Pop Up, un fósil de dibujo animado

Del 13 al 15 de octubre

Teatro Cervantes

<https://festivalcervantino.gob.mx/actividad/535/pop-up-un-fosil-de-dibujo-animado>

Reinventando en formato teatral el libro animado desplegable que conocemos como pop up, este espectáculo entrelaza las microhistorias de un niño de papel y una enigmática esfera: una relación a través del ritmo, el color y el sonido. En Pop Up, un fósil de dibujos animados, dirigido por Giovanni Guerieri, dos actrices dan vida y voz a los protagonistas de papel mientras juegan con la aparición de diferentes figuras en sincronía con sus cuerpos, el movimiento y las voces. Se establece así una suerte de juego simbólico a través de la geometría que evoca algunos de los aspectos básicos del imaginario infantil: fantasía, atracción, miedo, sueños.



Manasi Prasad, música carnática

embajadora de la India

14 de octubre

Ex Hacienda de San Gabriel de Barrera

\$300.00 entrada general

La destacada cantante llevará al oyente a un viaje por el mundo de la música hindú, con especial énfasis en la música carnática, así se llama a la música clásica del sur de la India. El repertorio, construido sobre los pilares básicos de raga (marco melódico) y tala (ciclo rítmico), se desarrolla en torno a las diversas composiciones de música creadas por prolíficos compositores a lo largo de los siglos. Esta presentación contará con varias composiciones en diferentes idiomas de la India como sánscrito, hindi, kannada y telugu, e incluirá tanto música pre compuesta como manodharma (improvisaciones). Un punto culminante será tani avarthanam, una conversación de percusiones. La última parte del concierto contará con canciones que también se inspiran en el repertorio devocional, folclórico y contemporáneo. Cada pieza irá precedida de una explicación que saca a la luz los aspectos importantes de la pieza musical.



Orientación Transversal

15 y 16 de octubre

Auditorio del Estado

Desde \$300.00 a \$600.00 pesos

Orientación Transversal es la obra más reciente del artista griego Dimitris Papaioannou, quien por primera vez presenta su trabajo en México de manera exclusiva para el 50 aniversario del Festival Internacional Cervantino. El artista performático ha elegido la provocativa figura de un toro, arquetipo de la cultura mediterránea, como una de las potentes imágenes que conforman la narrativa de Orientación Transversal, la cual proyecta, mediante la danza, una serie de reflexiones sobre la historia de la humanidad, su circularidad y la relación entre hombres y mujeres. El título de este espectáculo hace referencia a la trayectoria que siguen insectos como las polillas impulsadas por un mecanismo interno, que se desbarata cuando cae sobre ellas la luz artificial, a la que se ven atraídas irremisiblemente girando en círculos. Este desvío de trayectoria lo aplica Papaioannou a la humanidad, que ha venido girando en círculos atraída por la idea de la divinidad en los sucesivos cambios de civilización, impulsados por un equilibrio entre la energía masculina y femenina. Las consecutivas y hermosas escenas de Orientación Transversal invitan, según la idea de Papaioannou, a considerar estas mutaciones y la relación con nuestros antepasados.



Orquesta Sinfónica Juvenil Silvestre Revueltas

18 de octubre

Templo de la Compañía de Jesús Oratoria de San Felipe

Desde los \$200.00 a los \$300.00 pesos

Desde el 2010, esta orquesta ha reunido a jóvenes músicos para interpretar el amplio repertorio nacional e internacional. En esta ocasión nos convoca para escuchar tres grandes piezas: inspirada en la melodía de una canción folclórica rusa conocida como Yablochko (Oh, manzanita), la exuberante Danza de los marineros rusos es el número final del primer acto del ballet trágico La amapola roja, Op. 70 compuesto por el ucraniano Reinhold Glière. El Concierto para violín y orquesta, en Mi menor, Op. 64 del alemán Felix Mendelssohn, es parte fundamental del repertorio para violín solista. En su Sinfonía N° 5, en Re menor, OP. 47 el ruso Dmitri Shostakovich logra alcanzar belleza y sentimentalismo con una gran carga política.



Marcha Zombie

22 de octubre

Monumento a la Revolución, CDMX

Recorrido es completamente gratuito

¡Alista tu mejor disfraz! Los muertos vivientes invadirán las calles de la CDMX con la Marcha Zombie. Con motivo del festejo de sus XV primaveras, grandes y pequeños están invitados a participar en este espeluznante recorrido.



Festival del Globo en CDMX

22 de octubre

Plancha del Zócalo, CDMX

Entrada gratuita

Este sábado llegará el Festival de globos aerostáticos al Zócalo de la Ciudad de México. La exhibición conocida como "Noche de Magia" se realizará en conjunto con el estado de Guanajuato en el marco del Festival Internacional del Globo de León (FIG).



Desfile Internacional de Día de Muertos

29 de octubre

De Chapultepec a la plancha del Zócalo, CDMX

Recorrido es completamente gratuito

Para cerrar con broche de oro la temporada más terrorífica del año, no te pierdas el Desfile Internacional del Día de Muertos. Aún no se anuncian las fechas y horarios oficiales, por lo que te sugerimos mantenerte informado a través de las redes sociales de la Secretaría de Turismo y Secretaría de Cultura de la CDMX.



El viaje del corazón

29 de octubre

Teatro El Granero - Xavier Rojas, México, CDMX

\$88.00 pesos entrada general

Colectivo SalSipuedes. Creación colaborativa del Colectivo SalSipuedes. Dirección: Irelí Vázquez. Con: Diana Becerril, Erwin Veytia. Sinopsis: Ícaro y Dédalo han sido encerrados en el Laberinto. Padre e hijo deberán encontrar juntos la salida y alcanzar la libertad. A través de juegos, travesuras y confesiones nos recordaran lo importante que es cuidar para poder amar.



El diario de un loco

29 de octubre

Foro Rodolfo Usigli, México, CDMX

\$330.00 pesos entrada general

Leonardo Ivanovich, a través de su diario personal nos compartirá los días que marcaron su vida y lo llevaron a creer en sus sueños para ser feliz. Para vivir! Aunque esto le produzca la "locura" así como sus deseos de estar de nuevo con su madre...



emphasized the importance of eye-catching visual elements and that people respond more strongly to images and videos than to plain text.

How are we going to measure goals?
Are we going to use Google Analytics or other analytics software to measure user engagement? Will conversion rates count leads or sales?

Stick to current color palette
It's working pretty well and it received widespread brand recognition



MAGENTA BLUE YELLOW

Call to action suggested phrases
We need to create a sense of urgency

- Only X days left
- While supplies last
- Today only
- Offer ends on "date"

Recommended design agencies



Yummygum W.
We're a design stu...
<https://yummygum...>



PLATFORM
Growth-Oriented D...
<https://platform.com>

✓ Resolved Show (1)

Designs we like

→ New Brick

+ New Brick



DIVERSIDAD





FLAN DE CARAMELO

Por: Zaci

En esta ocasión vamos a preparar un rico y delicioso flan, espero les guste y nos cuenten como les quedo. Realmente es muy fácil, solo es cuestión de perder el miedo, dedicarle un poco de tiempo y amor, sobre todo; mucho amor.

Necesitamos:

- ½ taza de azúcar;
- 1 lata de leche evaporada;
- 3 huevos;
- 180 gr de queso crema;
- 1 lata de leche condensada;
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Manos a la obra...

En un molde o una flanera de aluminio, pongamos a derretir el azúcar (esto es mejor que lo hagamos a flama baja y podemos agregar un chorrito de agua para hacerlo más líquido) retiramos de la estufa y esperar a que enfríe.

Ahora es momento de licuar los ingredientes restantes y verter sobre el caramelo. Tapar bien el molde con papel aluminio o poner la tapita de la flanera, poner a baño María de 25 a 30 minutos o en su defecto se puede meter al horno y dejar de 15 a 20 minutos a 180°C.

Por último, vamos a dejar que enfríe un poco y lo vamos a desmoldar sobre un platón, plato o recipiente adecuado para refrigerar.

Lo podemos decorar con fresas en rebanadas, duraznos, o simplemente servir y disfrutar.

Nota:

El azúcar para el caramelo es un aproximado, puede ser menos o más, según tu gusto por el dulce o el tamaño de tu molde o flanera.

1 taza de azúcar = 240 gramos

1 taza de leche = 250 ml

1 cucharadita = 2.5 ml

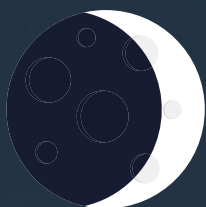
Baño María = En una olla de diámetro mayor a nuestro molde o flanera, poner un poco de agua que quede aproximadamente a la mitad o menos del recipiente del flan. Tip: les recomiendo poner una monedita de \$50, ya que, al hervir el agua, la monedita estará brincando, cuando la dejes de escuchar, será el momento indicado para agregar más agua.

¿Como decidir cuanto tiempo dejar a baño María o en el horno tu flan? El tiempo depende de la potencia de la flama de la estufa o del horno.

¿En qué momento sabremos que está listo nuestro flan? Cuando metamos un cuchillo o palillo en el centro y este salga limpio.



Fases lunares



Luna creciente
3 de octubre



Luna llena
9 de octubre



Luna menguante
17 de octubre



Luna nueva
25 de octubre



PODCAST

Sopa de letras

Derecho al voto

En 1953 las mujeres mexicanas adquirieron plenitud de derechos civiles y políticos, pudiendo así ejercer su voto y poder postularse en puestos de elección política.

Por: Juan Carlos Arredondo

© salinas_juancarl

f Juan Arredondo

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

- MUJERES.
- MEXICANAS.
- VOTO.
- LIBERTAD.
- DERECHO CIVIL.
- CONSTITUCION.
- MÉXICO.
- PUESTO
- POLITICO.
- IGUALDAD.
- DEMOCRACIA.
- GOBIERNO
- ELECCIÓN.
- SUFRAGIO.





Luna congelada

Con esta soledad
alevosa
tranquila
con esta soledad
de sagradas goteras
de lejanos aullidos
de monstruos de silencio
de recuerdos al firme
de luna congelada
de noche para otros
de ojos bien abiertos
con esta soledad
inservible
vacía
se puede algunas veces
entender
el amor.

Mario Benedetti (1920-2009)

Escritor, poeta, dramaturgo y
periodista uruguayo

En las noches claras

En las noches claras,
resuelvo el problema de la soledad del ser.
Invito a la luna y con mi sombra somos tres.

Gloria fuentes (1917-1998)
Poeta española

