



ZAX Magazine

ZAX.008 • Marzo 2021

Portada

ZAX Magazine



Primavera

Inicio: Sábado 20 de marzo 10:37

Fin: Domingo 20 de junio

Del latín *vēr*, *vēris*, una expresión muy común para referirse a este tiempo del año era "primo vēre" que significa "el principio de la primavera", pero se entiende más cuando pensamos en la expresión en latín vulgar que era: *prima vera*. Más allá del origen de su etimología, la belleza de su valor radica en el simbolismo que trae, puesto que los árboles se llenan de flores, los animales salen de su hibernación, en general significa un nuevo comienzo, un nuevo ciclo lleno de oportunidades.

Edición anterior

ZAX Magazine

*P***atricia Escobedo**
 @paty_escobedo@hotmail.com



Calendario astronómico

Fases lunares
 Plenilunio: 1 de febrero
 Cuarto Creciente: 15 de febrero
 Lluvia: 27 de febrero



Lo que aprendí de dar

Cecilia Colombo

Sin importar cuán haya sido la travesía, ni con cuánto hayas tardado en el viaje, lo importante, siempre, es la compañía.

— Anónimo.



“Siempre hay memoria de encontrar algo positivo a algo que sabemos que es negativo o malo, siempre, eso es mi creencia.”



La burbuja de las redes sociales

Rebeca Michelle Ponce de León

Tantas personas creen que cuando pasan un día en la red social, que cuando pasan un día en la red social, que cuando pasan un día en la red social...



Camaleón de montaña



ZAXpedia

Mundo
 Lengua y vida de estos animales y plantas

Familia
 Amor y felicidad por los hijos

Psicoterapia
 Es el trabajo a futuro a nivel de las personas desde a experiencias propias del mundo.

Literencia
 Está muy asociada a la lectura de la literatura, también por parte de las personas lectoras.



Peña del aire



¿Qué hacer estos días?



El animal solitario y la diversidad funcional

Es un animal solitario y ha desarrollado técnicas que le han permitido sobrevivir tanto de día como de noche...



Panquecitos de churubate

Ingredientes
 250g de harina de trigo
 100g de azúcar
 100g de mantequilla
 100g de leche
 100g de churubate

Preparación
 1. Se mezclan los ingredientes...



Fernanda

Juan Carlos Sánchez

T voy a extrañar. No se si olvidé...



Mi hora preferida

Una hora preferida es aquella que te gusta pasar...



Síndrome de Asperger

El síndrome de Asperger es un trastorno del espectro autista...





Kea

ZAX Magazine

Carta editorial

La primavera se acerca y con ella, llegado los colores, las flores, las mariposas, nuevos ciclos, el renacimiento de la naturaleza, considero que es un momento oportuno para inspirarnos, debo confesarles que la primavera me entusiasma mucho.

Y para acompañar esta edición y con este sentimiento de renovación y resiliencia tenemos una entrevista con Maribel, una mujer multifacética, que enfoca su vida en siempre comenzar, siempre cruzar sus límites y siempre ser valiente actuando más de lo que piensa.

Este mes nos pusimos muy emotivos, porque desafortunadamente, todo inicio viene de despedidas, cierres de ciclos, retrospectivas y aunque es doloroso, se requiere de valentía para sentirnos y exponernos con vulnerabilidad ante los demás y justamente es lo que hacen Michel y Cecilia hicieron este mes, nos abrieron su corazón y nos permitieron conocerlos un poco más a fondo, situación que les agradezco y comparto con ustedes, porque hay momentos en la vida en la que necesitamos quebrarnos y esta bien, no pasa nada es parte del proceso de vivir, pero eso sí, no tenemos porque hacerlo solos.

Carlos y Rogelio nos llevan de viaje, ya verán sitios espectaculares que visitar ahora que podamos tener un poco más de movilidad, sin duda alguna están ahora en mi lista.

Rocio nos comparte un cuento que es simplemente maravilloso y que habla sobre esos juegos de tradición que tanto nos gustan, Hell nos habla sobre la obesidad y porque tenemos que poner atención en ello, hablamos sobre los burros su contexto en nuestra historia y la situación que viven hoy y finalmente el feminismo, una vista histórica a un tema que cocontinúa siendo tabú, pero que debemos traer al debate con respeto y tolerancia.

Bien, hasta aquí llego esta edición, pero espero nos leamos en abril.

Director editorial 
Alejandra Gil Neri

Colaboradores

-
- Cecilia Colombo • Carlos Sánchez • Hell • Michelle Ponce de León •
 - Patricia Escobedo • Rocio Noblecilla • Rogelio Sandoval •
-

www.zaxmagazine.com
editorial@zaxmagazine.com



ZAX

Magazine

ZAX Magazine

Contenido

Apertura **10**

Imagen

ZAXpedia **11**

Obesidad

14

33
Con el brazo
brillante

19

26 años

28

A mi abuelita
Magdalena Neria
de la Campa

24

Desgranando
gratitud

Entrevista

37

Maribel
Gallegos

ZAX Magazine

Contenido

Reportaje

50

Feminismo

Equus asinus

63

Parque nacional Ixta-Popo

73

85

Dzibilchaltún

Diversidad

Calendario astronómico

97

Mermelada de fresa

Cocina

99

¿Qué hacer?

101

Sabiduría

108

Sumario



La primavera le
brinda un espíritu
de juventud a
todo.”

William Shakespeare



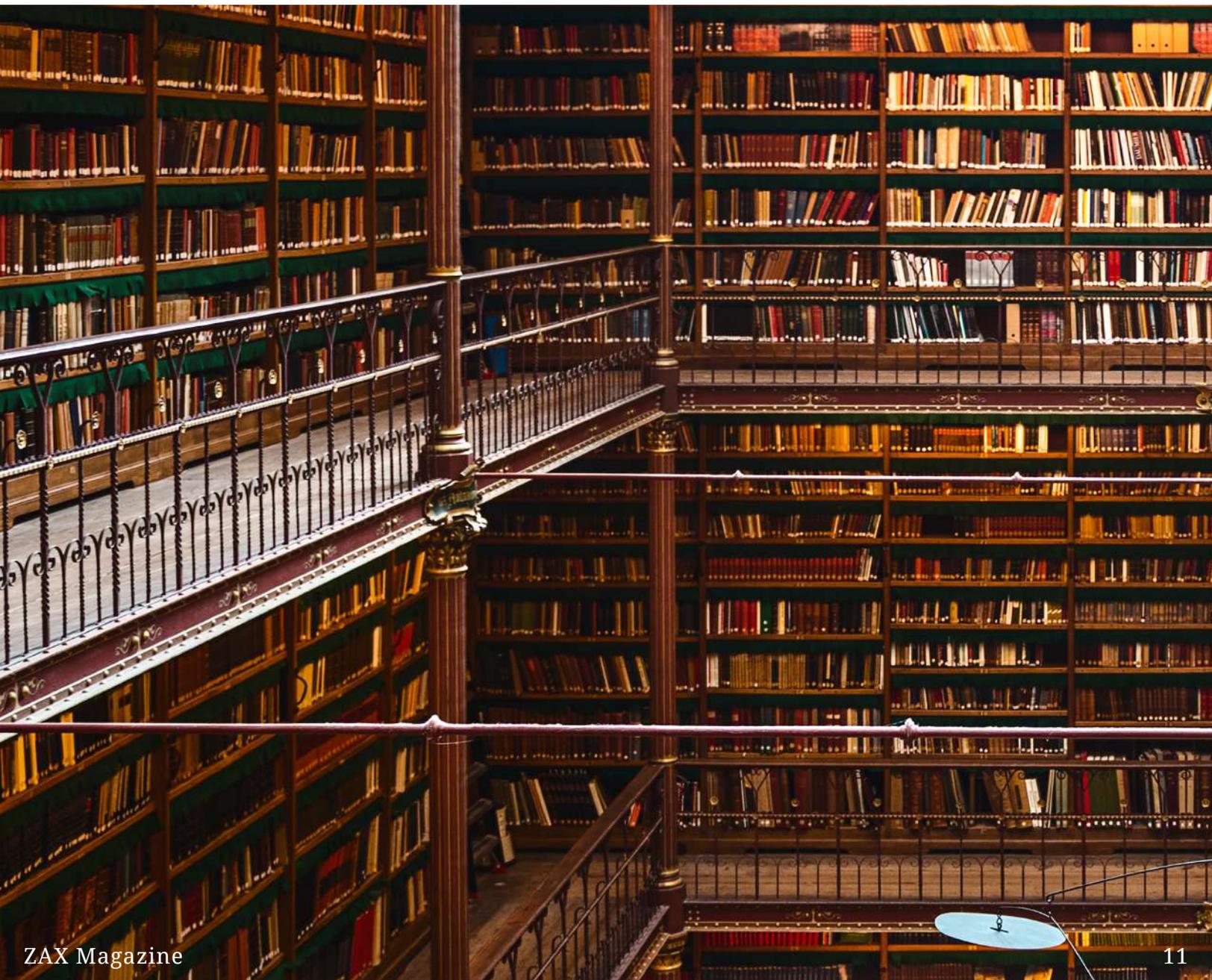
ZAXpedia

Resilencia

Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos

Elocuencia

El arte de hablar de modo eficaz para deleitar o conmover

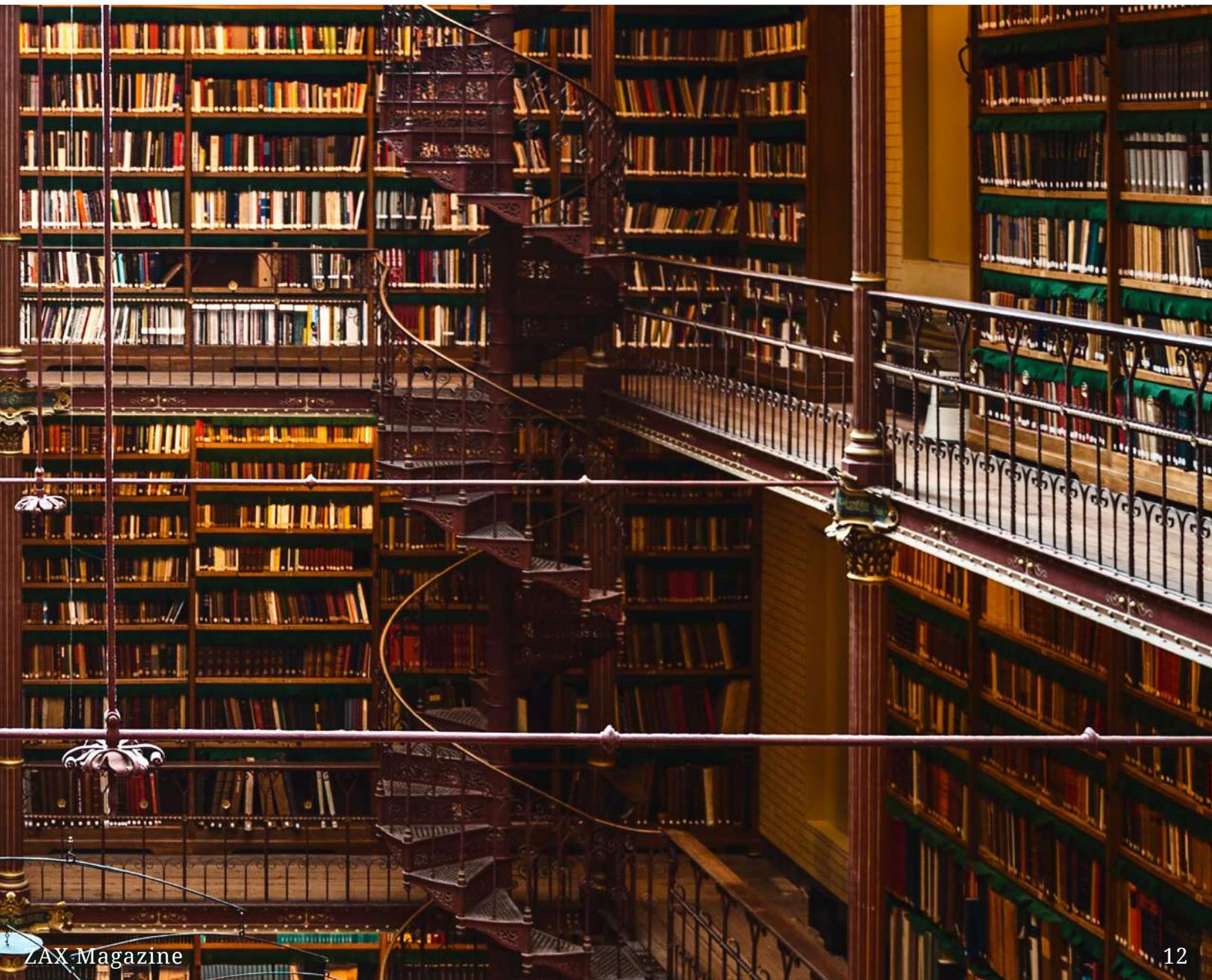


Sempiterno

Que durará siempre, que habiendo
tenido principio no tendrá fin

Inconmesurable

Enorme, que no puede medirse





Obesidad

Hell

Instagram: @orestex

Todos hemos escuchado frases como “gordito feliz” o “está gordito, está sano”, pero no caemos en cuenta que la realidad es que esa persona a la que nos referimos está enferma, y batalla todos los días con un mal que, aunque no lo parezca, acaba con muchas vidas al año alrededor del mundo.

La definición de obesidad nos dice lo siguiente: “Enfermedad compleja que consiste en una cantidad excesiva de grasa corporal”, el primer problema al que nos enfrentamos, es que no estamos hablando únicamente de un problema estético, ya que si hablamos de obesidad debemos tomar en cuenta todo lo que viene detrás de la misma; enfermedades como diabetes, hipertensión, apnea del sueño y problemas respiratorios son solo algunos de una larga lista, además de que la obesidad es un detonante para el cáncer de endometrio, mama y colon; y no menos importantes claro, los problemas psicologicos que puede haber detrás o los conflictos personales, emocionales y de aceptacion que todo esto conlleva.

Existen tres tipos de obesidad mas comunes, que son: de distribución homogénea, esto quiere decir que la grasa no se va a centrar en ninguna zona del cuerpo, si no, en todo; el segundo es la obesidad ginoide, que es hace que nuestro cuerpo parezca una pera; y por ultimo la obesidad androide, que se centra únicamente en el abdomen.

Lamentablemente en México tenemos el primer lugar como país mas obeso de Latinoamerica y en el ranking mundial contamos con la medalla de plata ya que Estados Unidos tiene el puesto numero uno; afortunadamente en Mexico se han ido tomando cartas en el asunto por el bien de la niñez, ya que desde mayo del 2014 quedó prohibida la venta de alimentos “chatarra” y refrescos dentro de todas las escuelas, desde jardín de niños hasta universidad, además, en estos últimos meses se han etiquetado los productos con sellos que nos permiten darnos cuenta de que contiene en exceso cada alimento procesado, asi como la eliminación de mascotas en golosinas para que dejen de ser llamativos para los infantes.

Todos podemos padecer obesidad, pero también podemos activarnos y motivarnos para cambiar nuestros habitos alimenticios, ademas de nuestro ritmo de vida, un poco de ejercicio no le cae mal a nadie; si nos lo proponemos podemos evitar ser obesos, todo depende de nuestra decisión para poder ejercitarnos y alimentarnos de la manera correcta.

Asi que, si deseas terminar con esto, el momento es ahora; acude a tu nutriologo, inicia una dieta balanceada y haz ejercicio todos los dias, recuerda que estar delgado no quiere decir que tu alimentación es la correcta, propontelo y te daras cuenta que tu puedes!





Podcast

ZAX

Magazine





26 años

Cecilia Colombo

@cesocerezo

“**T** iempo al tiempo, cada huella irá encontrando su arena, cada beso deteniendo un momento, y cada canción matando una pena”

Frida Kahlo.

En la vida de una persona 26 años parecen cosa fácil, pero llegar a los "primeros" 26 años de vida no es cosa fácil, y si no me creen, pregunten a cualquier "millennial". Llegar a ellos llevan una inmensidad de todo: depresiones, cambios de humor, corazones rotos, malas experiencias, risas, caídas, etc.

26 años de carrera se creen fácil de lograr y no; una persona con tan amplia trayectoria laboral implica que ha puesto mucha dedicación, incluso sobre su propia familia, un gran esfuerzo, sacrificio, pero sobre todo mucha actitud.

26 años de matrimonio se dicen fácil, pero puedo afirmar que definitivamente no lo son y no lo fueron. Sin embargo, creo que fueron los mejores 26 años de experiencia de mi vida.

Pasar la mayor parte de mi vida conviviendo casi a diario con alguien, hace que se vuelva parte de tu familia, y también parte de la cotidianidad, sin que, necesariamente sea algo cotidiano.



Todo inicia con sueños, ganas y promesas, casi como cualquier comienzo y por mucho tiempo se procura que así sea, en nosotros ya no llegó a más, no sé logró, no se concretó.

En esos 26 años pasamos de todo: una vez mi hijo mayor estaba pequeño, y después de unos días de ausencia de trabajo de su papá, cuando regresa a casa, el niño asustado me grita "¡mamá, un señor se metió a la casa!"; hoy suena divertido pero en su momento (para mi hijo de dos años) no lo fue. Así como ésta, anécdotas hay muchas, historias aún más, pero también... desgraciadamente también hubo mucho silencio, un silencio abismal, que se incrementó con los años e hizo que se quebraran muchas cosas y que se perdieran otras tantas más, y de ser una "pareja" dimos paso, poco a poco, a ser dos completos desconocidos, cada quien con intereses y gustos diferentes, con ganas y tiempos diferentes.

De hace un año a la fecha, la vida me presentó otra cosa, puso al alcance de mi existencia un escenario que jamás imaginé, un mundo desconocido. Hoy todo es diferente, no me siento mal, lo vivido durante 26 años de matrimonio, fue lo que quisimos, lo que permitimos y lo que en su momento era lo mejor, pero como muchas cosas llegó a su fin y terminó.

De haber sido posible, me hubiera gustado decirle a quien fue mi esposo a la cara, frente a frente, lo siguiente:

"Gracias por el camino recorrido, por todo lo bueno, por todo lo malo, deseo que seas feliz y encuentres sentido a tu camino".

De las últimas veces que tuvimos comunicación, que fue hace poco, muy poco tiempo, me reclamaste muchas cosas y de fea manera una de ella fue que si te mentí cuando decía que tú me enseñaste a amar, y no, no mentí, me enseñaste a amar desde tu perspectiva, ahora amo desde la mía, y creo que se vale, pues pese a tener tan distintos conceptos del amor, te entregué mi vida, atención y cariño; hoy pese al gran cariño que te tengo, no te amo, al menos no de la forma en que tu sabes hacerlo.

Jamás pretendí lastimarte, y sé que si, si te sientes muy lastimado, ofendido y no sé cuántas cosas más.

Quiero que sepas que no me arrepiento de nada, ni de lo vivido contigo, ni de lo entregado, así como tampoco me arrepiento de lo nuevo que estoy viviendo.

Las cosas no son como tu querías, las cosas tampoco resultaron como yo creí, todo cambió, y mi vida se tornó en algo que ni siquiera imaginé.

Gracias por tanto, gracias por todo. Deseo que seas feliz".

Sé que este mensaje posiblemente jamás llegue a leerlo, pero para mí era importante escribirlo, pues con éste, cierro un ciclo y doy inicio a mi nueva vida.

Mi 14 de febrero 2021, mi mes del amor, fue muy diferente a lo vivido antes, pues a pesar de todo hoy afirmo que el amor propio es más grande que cualquier otro, el amor a mis hijos creció mucho, el amor a mi

madre se reafirmó, el amor a mi familia continúa desde otra perspectiva, este inicio de año llegó con una nueva visión.

Las cosas "importantes" dejaron de serlo y llegaron nuevas, los viejos "amigos" dejaron de serlo y dieron paso a nuevos.

Doy la bienvenida esta nueva forma de dar, de entregar, de entender el amor y además será bienvenido quien quiera ser parte de esta mi nueva normalidad.

Me permito vivir, sentir y amar, le permito a la vida presentarme lo que viene, acepto sus nuevas enseñanzas y sus nuevos gozos. Gracias por leerme en esta segunda entrega.



Desgranando gratitud

Profra. Patricia Escobedo Guzmán

Facebook: El espacio de Miss Paty

Twitter e Instagram: @paty_escobedo

Uno de los más grandes placeres que debería tener un ser humano en estos tiempos por los que estamos transitando debería ser, sin duda alguna agradecer.

Pero no agradecer porque sí, sino hacerlo desde el más entrañable de nuestros afectos, así como si estuviéramos desgranando un elote maduro y hermoso; desgranar gratitud a raudales.

Y es que por todo hay que dar gracias pues una de las energías más fortalecedoras, luminosas y potentes en todo el Universo es la de agradecer.

Así que te invito a desgranar gratitud a cada instante pues desde el momento que despertamos hay que dar gracias por el regalo de la vida y a partir de ese milagro no debemos dejar de maravillarnos con todos los motivos para agradecer.

De este modo, dado que la gratitud es la memoria del corazón pues el camino de agradecer debe ser fructífero y pleno, la intención es multiplicar esta maravillosa energía de agradecimiento en un intercambio pleno de dar y recibir a cada instante.

Por ejemplo; al agradecer por nuestra vida, nuestro sistema inmunológico y todos nuestros órganos, aparatos, sentidos, sistemas y organismos irradian energía que se traduce en salud, esfuerzo y Magia.

Si agradecemos por nuestros afectos y desgranamos amor y alegría, la cosecha es más amor y la energía del intercambio de una cadena de cariño a raudales.

Creamos lo que damos y recibimos y si de ahí se genera el agradecimiento por los pequeños detalles, por lo cotidiano, por los favores que hacemos, por un saludo sincero y desinteresado, por un trato digno y cortés al otro; por la vida de nuestros padres, nuestra familia, la familia extendida, nuestros amigos, nuestros vecinos, nuestros colegas, nuestro trabajo, nuestro hogar, nuestras mascotas, nuestro día a día, nuestros afectos, nuestra vida, nuestros momentos a solas, nuestros momentos entrañables en familia, nuestros momentos felices, nuestros momentos de crecimiento, nuestros tiempos creativos, nuestros espacios de reflexión pero también nuestros problemas que nos hacen humanos, nuestras diferencias que nos ayudan a crecer, nuestros malos momentos que nos hacen entender nuestro diario andar, nuestras carencias que nos fortalecen, nuestros errores que nos permiten entender que no todo es siempre fácil, en fin, nuestros claroscuros también van en nuestro ejercicio de desgranar agradecimiento;

¡vamos, te invito hoy a que te tomes un momento para dar las gracias a todo y a todos!

¡Créeme, desgranar gratitud se volverá parte de tu cotidianidad y un ejercicio prodigioso de Magia de Amor!

¡Ya verás los resultados en tu vida!





A mi abuelita Magdalena Neria de la Campa

Redacción: Michelle Ponce de León

Twitter e instagram: mich_poncdleon

Hay muchas cosas que te hacen feliz en la vida, a veces están muy presentes y nos es fácil reconocerlas, a veces simplemente ocurren y ni siquiera nos detenemos a pensar que eso nos hace sentir bien, en otras ocasiones es un poco más complicado identificarlas. En mi caso, al igual que muchas o muchos de ustedes que están leyendo esto, si me preguntan qué me ha hecho sentir feliz sin duda fue haber tenido la fortuna de tener a mi abuelita Malena en mi vida, eso es sinónimo de felicidad. Por supuesto cada quien tendrá una opinión o su definición de ser feliz, en esta ocasión solo les quiero compartir mi experiencia y un resumen de lo que más me ha hecho sentir nostalgia, cariño, alegría y otras emociones.

¿A los cuántos años identifiqué a mi abuelita como la persona más maravillosa que se haya cruzado en mi existencia? No lo recuerdo exactamente, haciendo memoria podría decir que a los cuatro o cinco años cuando le daba la mano y tampoco recuerdo exactamente para qué (tampoco les voy a mentir), no me acuerdo si era para acompañarla a algún lado, solo porque sabía que con ella me sentía bastante confiado o porque ella me lo pedía.

De historias, las que más me han marcado fueron contadas por ella, de su infancia, de su juventud, de su trabajo, entre otras. Las que más recuerdo se las contó su abuelo, otras de su hermanita Lupita que falleció cuando era pequeña, de su hermano Baltazar que falleció también hace muchos años, de sus otros hermanos. Me interesaba saber cómo era de niña, de adolescente, saber de mis otros tíos, de sus caídas, de sus sustos, de eventos que ocurrieron en México y que a ella le tocó presenciarlos, como el sismo del 85.

Si me enfermaba y la doctora me mandaba inyecciones, mi abuelita me las aplicaba, porque fue enfermera, yo no hacía tanto berrinche porque no quería que me viera de llorón, si necesitábamos saber para que era uno que otro medicamento, con que le leyéramos la dosis nos podía dar más detalle al respecto. También la acompañaba a que inyectara a otras personas, por la noche, me gustaba caminar a su

Siempre me acompañó a todos lados, de lo que más recuerdo fue una vez que participé en un torneo de fútbol contra otras escuelas, esto cuando iba en la primaria, ganamos el segundo lugar (por si se lo preguntaban), en otros festivales de la primaria por supuesto que estaba, cuando me tenía que ir de su casa, también me acompañaba, no importaba si fuera cerca o lejos.

Hubo más de tres ocasiones que soñé que mi abuelita fallecía, me despertaba llorando, era un sentimiento muy triste, una vez me quedé a dormir en su cuarto y soñé eso, desperté, ella ya se había bañado, me alivió de inmediato.

Desayunábamos juntos temprano, los domingos específicamente. Ya más tarde ponía su música, cómo olvidar el disco de Ken Griffin, ese órgano melódico que por lo que me contaba escuchaba su papá muy frecuentemente.

Hay personas que no les gusta celebrar su cumpleaños, en mi caso desde que me acuerdo siempre festejábamos esas fechas, el de ella era el 16 de enero, el mío el 6 de febrero, siempre le marcaba o ella a mí, recuerdo que en 2020 me salí de una junta porque ya era la segunda vez que sonaba mi celular y obvio no iba a dejar esperándola una tercera ocasión.

Como comenté, a mí me gustaba escuchar música con ella, días previos a su último cumpleaños le pregunté que cuál canción quería escuchar, me dijo: “Quiero dormir cansado” de Emmanuel, platicamos de otras cosas mientras le calentaba sus manos, me dijo que había visto a la muerte y que le había dado miedo, que era muy alta y gorda. Me reí, pero le comenté que a mí también me hubiera dado miedo pero que no pensara en eso.

Un goce poder criticar a otras personas, ella lo hacía mejor jaja. Ya sea porque fueran torpes, mugrosos, flojos, etcétera jaja. Me gustaba escuchar esos insultos, según yo, creo que, si de alguien he adoptado cierta personalidad, fue de mi abuelita.

Pero no todo es felicidad sino qué fácil sería, el pasado 04 de febrero de 2021 sería el último día que yo le diera un beso y tocará sus manos en su cuarto, donde pasé muchas noches con ella, esta vez el sueño que me hacía sentir tristísimo de niño, estaba ocurriendo, me daba mucho miedo que llegara ese momento, pero el hecho era irreversible.

Días antes me despedí de ella, el 23 de enero llegué a su casa y cuando me vio a los ojos, supimos que era la última vez que nos íbamos a ver de esa forma, no soy de tener presentimientos, pero nuestros corazones así lo anunciaron.

Me dijo que no me olvidara de ella, me preguntó que cuándo era el cumpleaños de mi prima, le respondí que el 3 de junio, por su enfermedad se le empezaban a olvidar varias cosas, le pregunté si sabía yo en qué día había nacido, me dijo que no, se lo recordé con el corazón roto, le pregunté que si se acordaba cuando yo nací y me dijo: Eso nunca lo voy a olvidar.

Escribo esto llorando y satisfecho de haber vivido plenamente momentos inolvidables con ella, yo no quería ir al panteón porque pensaba que no iba a poder con el dolor, pero ella siempre estaba conmigo en todos lados, así que evidentemente me hice presente en todo momento.

No te olvidaré abue, sabes que siempre fuiste la mejor, la más querida por todos, en especial por mí, son cosas de la vida, en algún punto del universo volveremos a coincidir, de eso estoy seguro.





Con el brazo brillante

Rocio Noblecilla

Instagra: @rocionoblecilla

Las canicas ya no se tiran. En la lista de las extinciones están los vecinos, las tardes vagas y el jugar en la tierra. Incesante, mi hijo reclama su herencia que me fue entregada: tres botes alcohólicos, tres generaciones de agüitas, florecitas, barritos, ponchos, balines, ojo de gato y tiritos. A mi hijo le cuento que mi bisabuelo fue el primer brazo brillante, el mejor carambolero en el triángulo; que mi abuelo fue maestro en topecuarta y mi padre tirador de largo alcance, raya, chiras peladas, rueda y choya. ¡Tres botes!, tesoros con hazañas, odas de los brazos brillantes, excepto el mío.

"Lo inepto no quita lo valiente", me alentaba mi madre. Simplemente mi habilidad no brilló; jugué, aposté, perdí. Las canicas y el orgullo se me atrofiaron, no hice ni un bote, mis canicas están rotas y solo dos bombochas apenas recuerdo.

Desesperado mi hijo quiere su herencia, me agita y me ofende, ya no tengo explicaciones, le doy engaños y vueltas, reoye su historia familiar, no le cansa y dice que le urge crecer, que tendrá una fábrica de canicas. Hoy, sin decirme nada, con canicas recientes prepara el ritual como sus antecesoras: raya en la tierra, triangulito y rueda; estornuda, se embarra los mocos, y su brazo me ilumina.



Un espacio para tu VOZ

ZAX

Magazine

ZAX Magazine

ZAX Interview Podcast

Marybel Gallegos

@marybelgallegosartista



**Pláticame un poco más de tu novela
“Lo que el corazón elige” y de la
historia**

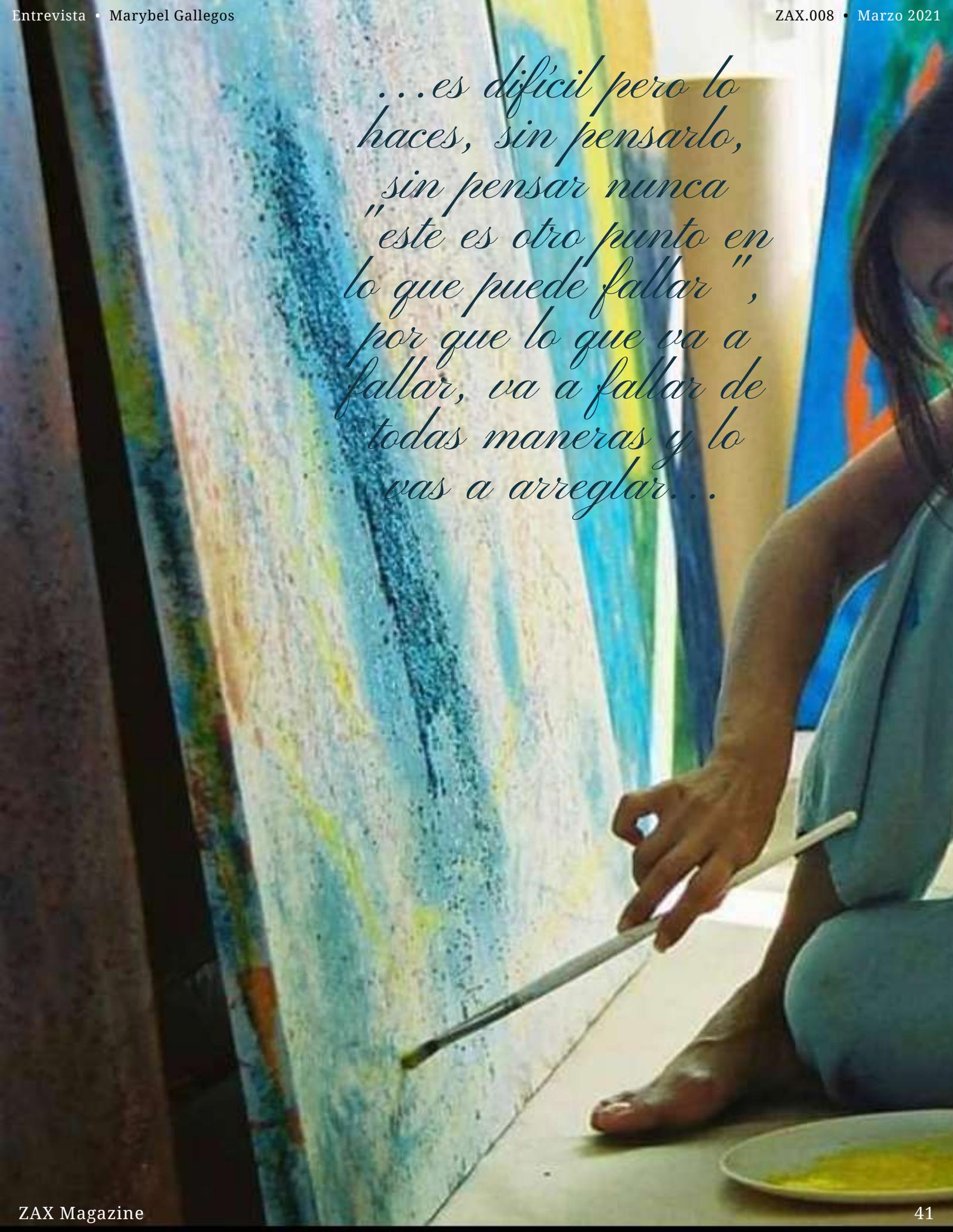
Bueno, “Lo que el corazón elige” se trata exactamente de cómo nos vamos moviendo, por que como sabemos, las emociones que siempre nos llevan a tomar decisiones y entonces, es la vida de una mujer que a partir de un divorcio, que es un parteaguas en su vida, la pasa realmente mal, es un dolor muy fuerte por que tenía una buena relación, no viene de una relación triste o de que se veía venir, si no es como sorpresivo y realmente no hay una razón de poder o algo de lo que estamos muy acostumbrados a tener para que las relaciones se terminen, entonces esto es todavía más doloroso y ella toma una decisión de que no se va a quedar en el sitio donde vive sino que tiene que emprender una aventura, algo nuevo, salir, porque inclusive no está para enfrentar, ni con ella para pasar el dolor, menos para

Un ejemplo de determinación, un ejemplo de como no necesariamente la vida nos endurece al paso del tiempo y que es posible continuar teniendo un candor dulce y confiado ante las grandes adversidades, un ejemplo de romper los límites y el proceso de retarse a uno mismo, eso es Marybel, un ejemplo de como confiar en uno y simplemente disfrutar de la vida como sea y como esto nos lleva donde nunca lo imaginamos, un ejemplo de como convertir las adversidades en una opción de crecimiento.

Creo que ese hecho de obligarnos a ir hacia allá, donde no conocemos, también nos permite redescubrirnos de distinta forma.

enfrentar toda su sociedad, sus amigos, explicar ni nada, ella toma una decisión y con los ojos cerrados toma su mapa y lleva su dedo y entonces sale ahí una ciudad que incluso cuesta trabajo para poder coincidir con su agente de viajes y que le diera su boleto para poder llegar, después de eso lo respeta y es hasta Alaska, un pueblito en Alaska, de ahí se cumple (ella) y se va, firmando su primera parte del divorcio; no hay hijos ni nada entonces es algo sencillo, en dos firmas se hace y con el corazón hecha pedazos se sube al avión y se va, a ver que pasa sin tener nada, ni hotel, nada más llegar a ver qué pasaba y así empieza la historia, hasta poco después se da cuenta también por que esa energía, ese dedo con su propia energía la llevó hasta ese pueblo y como empieza a transformar su dolor, empieza a aligerarse, como empieza a limpiarse, como empieza a vivir, como se empieza a levantar de lo dañada que venía de tantos años de un matrimonio, digamos de la convivencia y de perder su esencia - muchas veces en esa convivencia es que perdemos mucho, sin culpa de nadie pero suele pasar- empieza a recuperar esa otra parte, que ya la había perdido, que la había dejado por ahí en el camino, entonces empieza a recuperarla, empieza a ser ella y empieza a vivir unas cosas maravillosas (ríe).

Si, exacto es como romper un poco con lo es más cómodo ¿sabes?, porque es más cómodo que te quedes en tu casa y la gente, inclusive amigos van a decir “Pobrecita, pobrecita y ¿te sientes mal? llora y ¡ay! pobrecita” no puedo (ríe)...y digo no quiere decir que no haya un duelo, que no haya todo eso que te tiene que pasar, que yo en lo particular, mi otra parte, otra pequeña facecita que tengo que ya desde hace tres años que doy terapia, entonces lo que he aprendido en base a muchas experiencias, inclusive a la gente que me ayuda mucho también por sentarse enfrente de mi y contarme todo esto, es la cuestión de no permitir dejarnos, quedarnos, pero pasar por el proceso sin limitarlo, sin poderlo llorar, poderlo sacar muchas veces es a solas, es algo como tuyo, por que el permitirnos que nos apapachen -que, que rico a veces- en esos momentos tan fuertes nos evitan, nos inhiben o muchas veces truncan nuestro propio proceso, entonces, es mejor si sales que salga, si hay que llorar, si hay que gritar, hay que deprimirse, hay que hacerlo, sí ,pero no quedarnos ahí, no estacionarnos porque ahí es donde no nos movemos e inclusive empiezan hasta más miedos y nos quedamos y no avanzamos y es perder mucho el tiempo de algo tan valioso que es la vida ¿no?

A woman with long dark hair, wearing a light blue sleeveless top and pants, is kneeling on a white floor. She is using a brush to apply paint to a large, vertical canvas. The canvas is covered in abstract, textured brushstrokes in shades of blue, green, and yellow. The woman's right hand is holding the brush, and her left hand is resting on her knee. A small white plate with yellow paint is on the floor next to her. The background is a bright, colorful abstract painting.

...es difícil pero lo haces, sin pensarlo, sin pensar nunca "este es otro punto en lo que puede fallar", por que lo que va a fallar, va a fallar de todas maneras y lo vas a arreglar...



¿Cómo cambiar a decir “Ya no me voy a quedar en esta parte”? ¿Cómo cambiar esa visión para tornar lo que estoy viviendo, transmutar al final la vivencia?

Yo creo que todo se compone de ciclos y este ciclo como sabemos se compone del dolor, la negación, la culpa, la furia, la ira, el coraje, ósea por muchas partes, permitir que todo salga, cuando permites que salga y no lo cubres, la gente no te llena de otras cosas, de su punto de vista, gente que a lo mejor te quiere ayudar no quiere decir que sea una mala opinión pero es en “su” opinión, ellos no saben lo que tu vives ni lo que pasaste y muchas veces en ese afán de “estoy contigo” se vuelcan a decir lo malo que fue la otra persona y eso solo alimenta mas rencor, más cosas que no necesitamos, entonces por eso, vuelvo a ese punto de lo importante de que lo pasemos solos, lo importante que lo vivamos al cien, solitos, que podamos sentir “¿Que quiero?” “hoy quiero llorar”, “hoy quiero quedarme en pijama” “quiero comer lo que sea” o “no tengo hambre”, lo que vayamos viviendo, más bien sintiendo, lo vivamos hasta que también nos pongamos un “Ok, ya llevo una semana deprimida, creo que es suficiente, digo ya, no puede ser, tengo que inventar algo que me haga sentir mejor” y ya tengo algo por lo que voy a hacer o salir de aquí, aunque sea de la cama. Y así poco a poco dentro de tu propio proceso se cierra el ciclo, por que es natural y se cierra, pero poder tener algo más afuera que decir “ya

necesito”, por ejemplo muchas parejas tienen hijos, entonces por qué no” Voy a llorar, pero a mi hijo lo voy a a llevar a comer o a cenar, a llevar su heladito en la tarde” y con buena cara y la mejor actitud, y eso nos va a permitir que tengamos esas pequeñas ilusiones de algo que dar algo a alguien mas que no seamos nada más nosotros y el ego de estar ahí nada más auto compadeciéndonos.

Tu mencionas que para crear arte solo hay que mirar dentro de nosotros y dejar que las cosas fluyan ¿Así es como logras conectarte con la musa? ¿Simplemente te permites hacer introspección?

Si, es como... tengo ciertos hábitos, digo sin ser tan estructurada pero tengo muchos hábitos que me hacen encontrar esa parte de calma, de paz interior; uno de mis hábitos es la meditación diaria y mi oración que es a cierta hora, que estoy más lúcida y eso me hace inyectarme una tremenda dosis de tranquilidad, cuando yo ya voy al consultorio y tomé un lienzo o continuo con lo que estaba haciendo solo me conecto con que “ay que rico, mi espacio que es para darle a ver que sale o a ver que me conecta de allá arriba” porque yo digo “yo no lo hago, algo hace (señala arriba) y de repente sale”; una ocasión alguien me dijo “Oye, -estaban escogiendo obra para una exposición- ay que vaciado, nunca había visto que escribieses en el cuadro” y yo “no, es que yo no escribo”

y me dice “Mira...” y vi en la esquina y allí decía “AMOR” y juró de que nunca estuve consciente cuando lo hice, entonces pues es de esas veces que estas tan conectada y que sacas y que nada mas estas en el color y ampliando, quitando, poniendo, no sé y no estoy realmente consciente de lo que estoy haciendo hasta que sale, eso es lo rico ¿No? y bueno también lo que es en ese momento, por que yo digo que cuando a un artista, cuando volteas y ves un cuadro ves al artista ahí, totalmente “encuerado” por que eso es lo que trae, difícilmente va a poner una máscara ahí, no hay, creo que no podríamos, ahí está, eso es lo que hay, es lo que sale, ahí está.

Eres una artista con reconocimiento internacional, ¿Qué consejo le darías a alguien que te ve como un ejemplo, a alguien más joven, que quiere aventurarse en el mundo artístico pero que no lo han hecho?

Yo creo que todos tenemos una vocecita, la vocecita interior, la típica de la que todo el mundo hablamos, es real, pero si la escuchas y algo te dice que pintar es lo tuyo, que hacer, no sé, hacer cerámica, que hacer lo que sea que tu hagas, escribir, etc, que eso te llena, te hace sentir algo rico en esa parte de la emoción, en ese chakra tan rico, yo creo que es ¡No pares!, ósea tienes que seguir eso y atreverte y no nada más a ir más allá de lo que pensaste que podías hacer, siempre ir más allá...yo en algún momento pensé

en hacer a lo mejor una obra para mi casa, “Ay, un cuadro para mi casa, yo sería feliz” y después comencé y después ya era una locura y después fueron a mi casa y después fue una exposición y después de eso dije “no, ya no vuelvo a pintar”, después de esa exposición, que fue un éxito, se vendió el 90% de la obra, esa noche decidí que no iba a pintar, no iba a tomar un pincel hasta que no experimentará lo que seguía; el cuadro es plano, entonces yo necesitaba poner como que más trabajo, como “agarrarlo”, entonces dije “es escultura” y de ahí me fui y estuve, no sé, pasaríamos una hora diciéndote todo lo que tuve que hacer, y vender mi coche en una de esas para cuando ya me acepto un maestro que yo quería, que alguien me dijo que era el mejor, era el mejor del mundo en Italia, en Florencia y dije ahí voy, sin idioma, realmente dicen es fácil, si, si es fácil cuando pides de comer pero cuando te dicen a ver “aprende la matita” dices “¿cosa?”, entonces, es difícil pero lo haces, sin pensarlo, sin pensar nunca "este es otro punto- en lo que puede fallar", por

Fotografía: Cuadro de Marybel

*Lánzate, hazlo y cuando llegues
lo vas a resolver y cuando ya
estés donde crees que eso querías
vete mucho más allá, mucho más
grande, piensa en algo que
jamás hayas pensado lograr y
vas para allá...*

que lo que va a fallar va a fallar de todas maneras y lo vas a arreglar, pero si yo me quedo pensando en lo que podría fallar ya me evito llegar a mi propósito, sí hubo muchas cosas que si las hubiera pensado antes me hubiera quedado pensando si lo haría o no, pero ya estaba ahí y lo resolví, entonces es eso, que te atrevas, que llegues y después de eso pienses en más y más, nunca en un principio pensé que llegaré a los países, aún museo metropolitano de Tokio, jamás me imaginé al gran Palé, por muchos años, varias veces y me siguen invitando, cada año estoy invitada, y como mexicana, que esa era un parte que a mi si me hacía sentir increíble, ósea llegar y decir, “soy mexicana”, y ponerlo creo que en la primer vial, nadie llevo un tríptico, yo llevé un

tríptico más alto que yo, lo puse y toda una parte decía MÉXICO, Cancún abajo, pero MÉXICO, eso me importaba mucho, que nos dejaran de ver como los cuadros de las frutas y los cestos tan típicos, ósea no, nosotros somos mucho y todo un país encantador lleno de todo, ¡nos sobra!; era muy importante para mí, aparte de representar y de estar a la altura, entonces también eso me inyectó mucho.



LO QUE EL CORAZÓN ELIGE

MARYBEL GALLEGOS

¿Qué consejo le darías a tu yo de cuando inició este camino?

Yo creo que hubiera sido exactamente lo mismo, yo no creo que cambiaría algo, no, ósea, quizá, hacer más cosas, todo va a estar bien, no me dio tiempo de eso en ningún caso, no lo dudé, no hubo duda, te repito, muchos tropiezos, muchas cosas, pero ya estando ahí pues no había de otra, ahora aprendes, ahora tomas ese camión, ahora llegas a donde tienes que llegar, ahora rentas, a hora resuelve, resuelve.

¿Ese sería el consejo? ¿Lánzate, luego resuelves?

Lánzate, hazlo y cuando llegues lo vas a resolver y cuando ya estés donde crees que eso querías vete mucho más allá, mucho más grande, piensa en algo que jamás hayas pensado lograr y vas para allá...sí, algo así.







Feminismo

Ese 25 de marzo, después de las 17 horas, el incendio había avanzado a gran velocidad, lo suficiente como para pensar en escapar, se propago muy rápido porque en el edificio solo hay camisas para caballeros, que son confeccionadas por las personas que trabajan ahí, mismas que morían de miedo porque el fuego comenzó a invadir todo, el calor se incrementa, cuando intentan escapar, es imposible hacerlo, las escaleras están cerradas, en 1911 era habitual cerrar las puertas de las escaleras y dejar a las personas trabajando al interior del edificio de esta forma, los dueños pensaban que prevenían robos.

Se piensa que el incendio comenzó por una colilla mal apagada y tirada en un bote de basura que llevaba muchos días sin retirarse su contenido, los bomberos también dijeron que pudo ser una chispa de alguna maquina de coser, lo cierto es, que cuando intentas escapar del fuego y tu vida esta en riesgo, lo mismo da cual fue la causa que lo originó.

Dentro del edificio 216 personas lucharon por su vida con pocas posibilidades de escapar ya que se encontraban en el octavo, noveno y decimo piso del edificio en Nueva York, desafortunadamente, aunque llego ayuda, el incidente resultó catastrófico, ese incendio el fuego le arrebató la vida a 146 personas, de los cuales, 23 fueron trabajadores, 123 eran niñas emigrantes de Europa del este e Italia principalmente de entre 14 a 23 años, en promedio, la persona de mayor edad tenia 48 años.

Una semana antes, el 19 de marzo, había fuego también en la calles, pero este fuego era distinto, era más bien un llama ideológica que unió a más de un millón personas en países como Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza, quienes celebrarían por primera vez el Día Internacional de la Mujer, decisión adoptada en un año antes en 1910, en Copenhague, donde se autorizó la celebración del “Día de la Mujer Trabajadora” este grupo de personas seguirían alzando la voz, como lo habían hecho los últimos 120 años, una de esas muchas peticiones, era regular sus derechos laborales, se les pagará lo justo, no sufrieran discriminación y tuviesen mejores condiciones de trabajo y como si fuese un sarcasmo extraño de la vida, el otro fuego acabaría con el edificio de Nueva York una semana después, un sarcasmo, porque la sociedad masculina veía a menos sus peticiones y les restaba relevancia, indicando que todo se encontraba en orden y que era una exageración femenina la petición, pero el incendio sería un argumento difícil de negar, atroz y directo.

Es difícil negar un suceso como este, pero, aunque este fue visible y aparatoso, hubieron, han habido y hay, muchos otros que no por ser menos llamativos son menos relevantes, es por ello que con el brillo de las ideas en la revolución francesa dejó al descubierto que en la lucha y búsqueda de igualdad social no contemplaba a las mujeres dentro de esta “igualdad” este fue el motivo que ocasionó la primer marcha para buscar un marco diferente de la mujer dentro de su propia sociedad, por ello, marcharon hacia Versalles, mujeres y hombres, unidos bajo el lema “libertad, igualdad y fraternidad”.

1791, fue el año que se redactó la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadanía, fue el primer documento que pone sobre la mesa la relevancia de considerar la presencia femenina como un integrante activo de su sociedad, pidiendo que las mujeres tuviesen derechos, igualdad jurídica, de tener una voz pública, que fuese expresada y reconocida, no solo de manera social, si no, legal por medio del sufragio, de actuar de manera directa en las decisiones que eran tomadas por sus gobernantes y que sin duda alguna les afectaban de manera directa, a ser votadas, a actuar y cambiar la realidad, solicitaban también el derecho a la formación profesional, la dignidad dentro de sus espacios de trabajo, que no se les pagará menos, que no se les tuviera a menos, como ciudadanos de menor relevancia.

Este fue el inicio de una marcha larga y compleja, repleta de un sin fin de circunstancias que han permitido avanzar y romper muchas de las cadenas que enredaban al género femenino, para que en 1975 se reconociera y asignará el 8 de marzo como el “día internacional de la mujer” por la ONU, pero aún falta mucho por hacer y muchas cadenas más por fragmentar, pero debemos considerar que hoy vivimos una realidad diferente, hoy se tienen derechos que antes no, realidades que antes no, retos que antes no, cadenas diferentes de las que se debieron romper en el pasado y eso invariablemente implica plantearnos nuevamente la situación y para ello es indispensable formular nuevas preguntas.

Estas nuevas preguntas deben plantearnos el panorama de aquellos recursos, derechos y libertades que hoy si poseemos, pero mas allá, lo realmente relevante es identificar que se esta haciendo con ellos, como se esta ejerciendo esa libertad, ¿para crear mas libertad?, ¿para romper paradigmas?, ¿Para ser mas valientes?,

¿Para expandir esos derechos?, ¿Para romper el techo de cristal?, es importante accionar, quizá lento pero accionar, enfrentar nuestras ideas y quizá descubriremos que muchos de los limites que hoy enfrentamos algunos de nosotros, están dentro, en nuestros prejuicios, mas que fuera, en las leyes y estructura jurídica, pero este análisis no es solo para las mujeres, es un análisis que debemos ejecutar todos, hombres y mujeres, como miembros activos de nuestra sociedad, que estamos creando y construyendo el mundo de quienes están creciendo.



Diferencias tangibles

- De acuerdo a la ONU, las mujeres de todo el mundo ganan menos que los hombres, la OIT estima que únicamente ganan el 77%;
- Sólo el 47,1% de las mujeres cuentan con un trabajo;
- Sólo el 16% de las mujeres desempeñan un cargo como directivo de alguna organización;
- Las mujeres dedican de 1 a 3 horas más que los hombres en actividades domésticas;





- Invierten de 2 a 10 veces mas tiempo que los hombres en el cuidado de sus hijos;
- Casi el 90% de las 143 economías estudiadas registra al menos una diferencia legislativa que restringe las oportunidades económicas para las mujeres;
- Las mujeres representan en promedio el 43% de la fuerza de trabajo agrícola en los países en desarrollo. pero menos del 20% poseen tierras y tienen acceso a recursos limitados, como semillas y financiamientos.

“Quienes no se
mueven no notan
sus cadenas”

Rosa Luxemburgo



**VOTES FOR WOMEN
PROCESSION
AFAYETTE SQUARE TO CAPITOL**



Aún no podemos permitir que el fuego ideológico que busca equidad se extinga, debemos mantenerlo vivo en nuestra sociedad, porque aún falta mucho por destruir y construir, pero no podemos permitir que por ser fuego nos confunda y pensemos, que el objetivo es la destrucción y consumir a quienes están son opositores o incluso, neutros de esta perspectiva de equidad y justicia, no podemos buscar construir un mundo mejor, si trasgredimos con violencia, las bases de la tolerancia y el respeto deben estar presentes, máxime cuando se entiende que se siente ser trasgredido.

Hay muchas condiciones de riesgo que deben enfrentar las mujeres, incluso al grado donde su dignidad, su estabilidad física, económica, psicológica, sus vidas en si, se encuentran en riesgo, probablemente

hoy no podremos salvarlas a todas, es mas, es un hecho que faltan muchos años más de esta labor, pero algo si es contundente, los tabiques que continuemos poniendo hoy, ayudarán a crear una construcción más firme en el futuro, así como, los cimientos que pusieron aquellas mujeres y hombres valientes del pasado, nos permiten hoy, vivir una realidad diferente.





Equus asinus



El burro ha formado parte de nuestra historia durante milenios y esto no nos sorprende si pensamos que sus ancestros africanos tienen 7 mil años de haber sido domesticados por el humano, porque fueron usados como animales de carga en las regiones de Egipto y Nubia 5 mil años a. C., fueron llevados después al Oriente Medio, incluso la ciudad de Damasco es considerada como la “ciudad de los asnos”, también existen referencias de ellos en otros lados del mundo, por ejemplo los griegos los relacionaron con su dios Dioniso, para los romanos también les fue de gran utilidad como un apoyo de carga y estaba consagrado a Priapo, pero ellos consideraban que encontrarte con un asno era un mal presagio.

Existen diferentes muestras de su paso en el tiempo, desde pinturas, historias, fábulas, incluso dentro de la historia católica tuvo un rol principal al transportar a la Virgen María en su búsqueda de hogar y si viajamos al presente, encontramos muchas referencias de ellos, por ejemplo, en la música, porque cada diciembre todos viajamos a Belem en nuestro burrito sabanero, o es lo que nos deja el año viejo, una “burra negra” entre otras posesiones y en nuestra cultura tenemos muchas expresiones que hacen referencia a sus grandes orejas, es muy común decirle a un niño, que le van a poner “orejas de burro” si no ponen atención en la escuela.

Pero su relevancia dentro en la actualidad, (al igual que en el pasado) va mas allá de las referencias culturales que podemos tener o sentir sobre ellos, y es que por su gran resistencia física pueden adaptarse a climas extremos y pueden comer muy diversos alimentos, estas cualidades, su nobleza y el hecho de que pueden soportar grandes cargas, los hacen un compañero infalible para las largas y pesadas jornadas en el campo.

Pero este fiel compañero del humano, que lo ha ayudado y acompañado durante milenios necesita ahora de nuestra protección, antes cuando se viajaba era común encontrarlos como adorno del paisaje, ahora cada vez es más difícil encontrarlos y verlos, puesto que su población se esta reduciendo de manera drástica con el paso del tiempo, tal parece ser que los consideramos tan parte de nuestra historia y los damos por sentad, que muchas ocasiones no se les tiene consideración, aunado a las largas jornadas de trabajo que deben cumplir, estamos abusando de su nobleza y lealtad de sienten al humano.

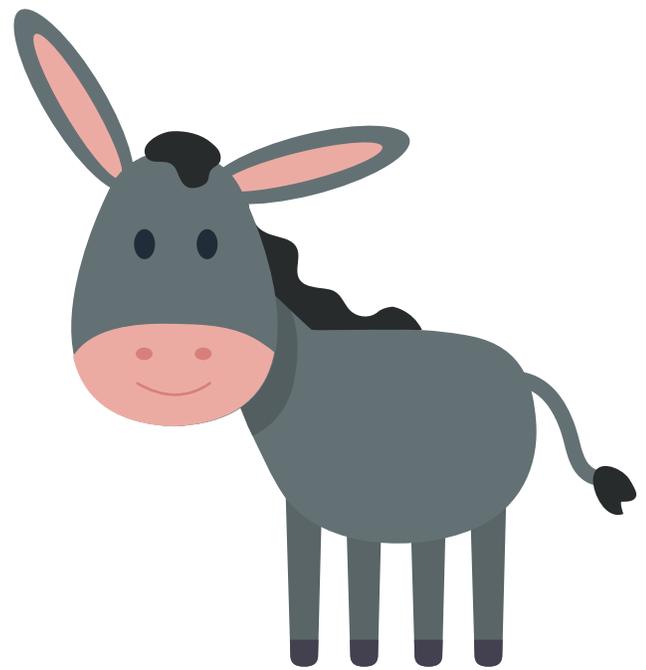
Desafortunadamente si no ponemos la adecuada atención en este asunto, los terminaremos perdiendo, lo que implicaría perder una gran parte de nuestra historia y esto sería una verdadera lastima, por ello, algunas personas han creado algunos refugios para hacer un esfuerzo de protegerlos y salvarlos del olvido.





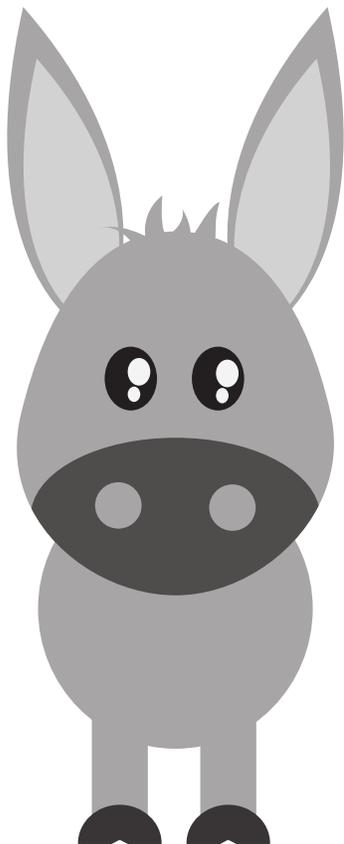
Nombres

- Burro o borrico del latín *burricus* significa "Caballo pequeño";
- También se le llamaba *Equus africanus*, que literalmente es caballo africano;
- *Asinus* se usaba para referirse al asno garañón para procrear, en el siglo I;
- Al asno de trabajo como se le consideraba vulgar, le nombraban "asellus";



Características

- Son capaces de cargar entre hasta 4 veces su propio peso;
- Es la especie de equino mejor adaptada para vivir en el desierto;
- Pueden llegar a remolcar hasta 2 toneladas
- Viven un promedio de 25 a 30 años, e incluso pueden llegar a vivir hasta 40 años cuando se encuentran en libertad;
- Pueden detectar olores que se encuentran hasta a 10 kilómetros de distancia;
- Miden entre 79 y 1.60 a la cruz;
- Pesan de 80 Kilos y llegan a pesar hasta 480 en la edad adulta;
- Pueden alcanzar la velocidad de 24 kilómetros por hora;
- Su tiempo de gestación es de 11 a 14 meses;
- Sus grandes orejas le permiten escuchar frecuencias de audio imperceptibles para los humanos y disipar su calor corporal.









P
arque nacional
Ixta - Popo

Redacción y fotografía: Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez







Un lugar realmente cerca de la CDMX para realizar un paseo Eco-turístico, es el parque nacional Izta-Popo. Este parque de 25,679 hectáreas abarca los estados de México, Puebla y Morelos. Para llegar desde la Ciudad de México tendrás que tomar la autopista México – Puebla hasta la desviación a Cuautla, seguir hacia Amecameca y tomar la desviación hacia Tlamacas o corredor de los volcanes que te lleva al mismo lugar, una vez tomando este camino llegarás directo al albergue de Tlamacas o paso de Cortés ubicado a 3900 msnm.

El paso de Cortés se encuentra entre los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl y su nombre se debe al conquistador Hernán Cortés, quien entro al valle de México en 1519, buscando la conquista de México-Tenochtitlan. Se dice que de este punto envió una expedición para subir a los volcanes con la finalidad de obtener el azufre necesario para la elaboración de la pólvora para sus arcabuces y cañones.

El volcán Popocatepetl tiene una altura de 5,542 msnm. Se cree, que se formó hace 12 millones de años siendo más joven que el Iztaccíhuatl y que el Ajusco. Su actividad vulcanológica continua le valió su nombre en náhuatl que significa “Monte que humea”.

El volcán Iztaccíhuatl, que en Náhuatl su nombre significa “Mujer blanca” o “Mujer dormida” y con una altura de 5,280 msnm se consideraba entre los habitantes prehispánicos como una montaña sagrada.

A lo largo del camino, encontraras diversos lugares para comer, o si prefieres llegar al centro de Amecameca y visitar su mercado de comidas, en donde encontraras diferentes platillos a escoger (te recomiendo preguntar los precios y tamaños de algunos alimentos para que no te lleves sorpresas a la hora de liquidar tu cuenta, de igual manera pedir que te ofrezcan prueba de los platillos caldosos, pancita, pozole, etc., y estés convencido de pedirlos, si te decides por la barbacoa y son más de dos personas la recomendación y conveniencia es pedir por kilo, te convendrá muchísimo más).

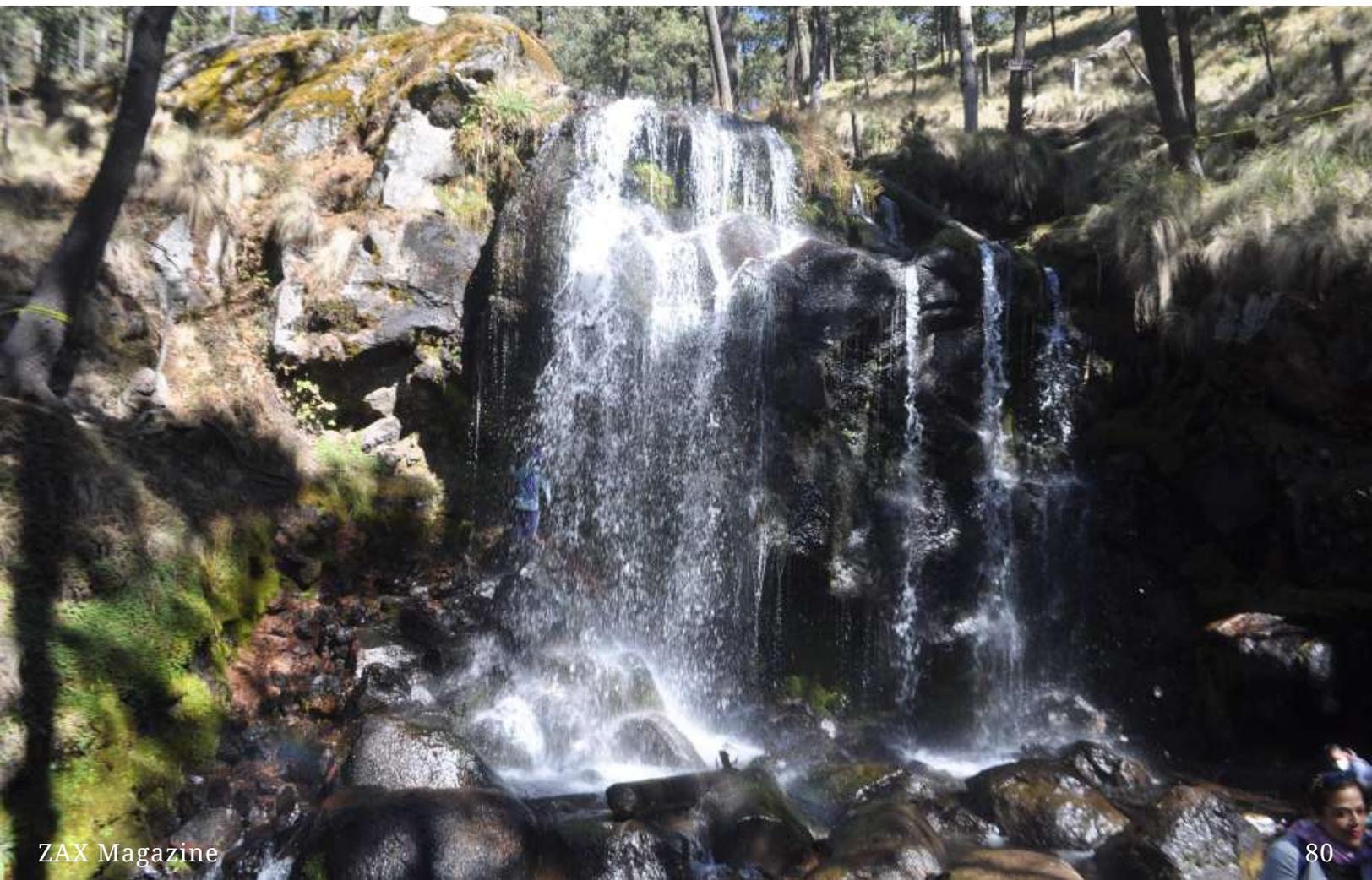
El corredor volcánico te ofrece excelentes paisajes y la oportunidad de caminar en la tranquilidad del bosque en un ambiente libre del ruido y de la contaminación citadina.

Cerca de este lugar aproximadamente a 8 kilómetros por un camino de terracería se encuentra el paraje llamado Apatlaco, santuario natural al pie de los volcanes y administrado por gente del lugar, la entrada es de \$ 30.00, aquí podrás visitar su atractivo principal que es la cascada Apatlaco, su caudal proviene directamente del volcán Iztaccíhuatl abastecido por los mantos acuíferos que permiten, entre otras cosas, el ciclo del agua con la ayuda de árboles, arbustos, pasto y atreves de las rocas.

El paraje ofrece los servicios de cabañas, tirolesa, paseos a caballo y campamento en un ambiente seguro, este lugar en medio de la naturaleza es Ideal para pasar un día de campo y para practicar el deporte extremo, como lo es la bici de montaña y moto Cross. Un pequeño lago te dará la oportunidad de subirte a una lancha y dar un divertido paseo.

No lo olvides, date la oportunidad de pasar un día divertido y de aventura en familia, y lo mejor, cerca de la CDMX.













Kea

Dzibilchaltún

Redacción: Juan Carlos Sánchez Tapia

@escribicionista02 letras-francas.blogspot.com

Fotografía cortesía de @lumarimorart. Instagram.







Ubicado a 25 kilómetros de la Mérida, en Yucatán, se encuentra este lugar mágico. Dzibilchaltún, que significa "el lugar donde hay escritura en las piedras", abarca 16 kilómetros cuadrados de construcciones, y en ella se encuentran unas 8, 400 estructuras. Es uno de los principales asentamientos de la cultura maya en Yucatán y, en general, de toda la península.

Fue descubierto varios años después que Uxmal y Chichén Itzá, aunque sus primeras construcciones se pueden datar, aproximadamente en el año 500 antes de Cristo. De tipo concéntrico (del centro a las orillas), presenta un núcleo de unas 25 hectáreas con muchas construcciones monumentales. En la parte central, de unos tres kilómetros, se encuentran numerosos conjuntos de edificios; en los 13 kilómetros restantes, se pueden admirar conjuntos arquitectónicos dispersos con edificios abovedados y pirámides. Más allá del centro, hay edificios con plataformas escalonadas alrededor de plazas y algunas pirámides pequeñas sin bóvedas.

La mayoría de las construcciones en Dzibilchaltún se construyeron mediante el sistema de "mampostería verdadera"; esto es, piedras unidas con argamasa (mezcla de cal, agua y arena) y cuñas, mientras que las bóvedas se construyeron con el sistema de piedras saledizas. Las fachadas fueron decoradas a base de estuco moldeado.

La zona arqueológica de Dzibilchaltún cuenta con doce caminos de piedra (conocidos como sacbés), que parten, en su mayoría, del centro a las orillas. Estos caminos miden unos 15 metros de ancho, y su longitud va de los 25 metros a más de un kilómetro.

Las atracciones principales, tanto por su importancia histórica como por su belleza, son el Templo de las siete muñecas, que tiene una planta cuadrangular con una cámara central rodeada por corredores. Además, tiene una característica poco usual en la arquitectura maya, como son las ventanas a los costados de dos de sus cuatro puertas.

La Plaza central tiene un largo de 130 metros y 35 entradas; está rodeada por las estructuras 39, 37 y 36, en cuyos cimientos fue encontrada la estela 19.

El hábitat que rodea a Dzibilchaltún es una planicie calcárea, sin aguas superficiales, excepto un cenote con agua permanente a ras del suelo, alrededor del cual se asentaron los primeros pobladores de esa región durante el Preclásico Medio y el Preclásico Tardío (500 a.C. - 250 d.C.). Tal vez debido a esto el cenote fue llamado, en lengua maya, Xlakah, que significa “pueblo viejo”. Este estanque natural mide alrededor de 100 m de largo en su eje norte-sur, por 200 m en el eje este-oeste. En su parte más profunda toma una forma inclinada y alcanza los 44 m en el noreste, hacia dónde se abre una amplia galería horizontal y oscura, cuyo extremo se desconoce. Es una belleza natural y es uno de los cenotes más grandes y profundos en Yucatán.

La Capilla abierta fue construida durante la época colonial; es una capilla al aire libre con una bóveda de cañón corrido y una sacristía de una sola pieza. Se construyó entre los años 1590 y 1600, según una piedra grabada que se encontró en lo que fuera la casa cural.

Por obviedad, tiene muchos sitios muy interesantes e imponentes. Bien vale la pena que la próxima vez que viajes a Mérida, hagas un espacio en tu agenda para visitar esta zona arqueológica, que abre de lunes a domingo de ocho de la mañana a las cuatro de la tarde. Si bien el museo de sitio se encuentra cerrado por razones sanitarias, no

puedes perderte esta visita. Por cierto, te aconsejo llevar ropa ligera, cachuchas o sombrero y agua.

La entrada general tiene un costo de \$75 pesos, aunque el Gobierno del Estado a través de la Agencia de Administración Fiscal de Yucatán, cobra una admisión general adicional de \$152 (haciendo un total de \$227). Para los mexicanos que acrediten la nacionalidad mediante una identificación oficial la admisión será de \$49.00. Las personas físicas que acrediten la nacionalidad mexicana estarán exentas del pago del derecho los domingos. Partiendo de la ciudad de Mérida, en dirección a la costa norte, se avanza 8 kilómetros por la carretera Mérida-Puerto Progreso (No. 261), para tomar enseguida la desviación que lleva a los pueblos de Chablekal y Conkal, tocando antes el pueblo de Dzibilchaltún al final del cual se encuentra la desviación que conduce a la zona arqueológica. El visitante puede arribar al sitio por medio del transporte público o en su transporte particular. El costo por dejar tu auto es de 20 pesos.













ZAX

Tecnología

Calendario astronómico

Fases lunares

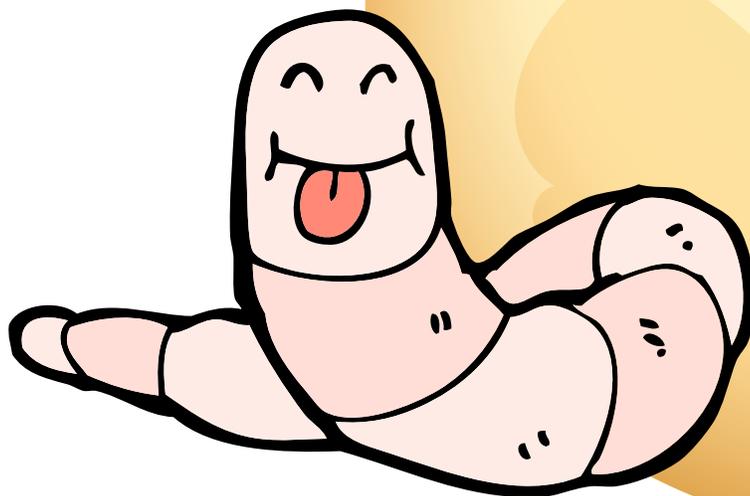
Menguante: 6 de marzo

Nueva: 13 de marzo

Creciente: 21 de marzo

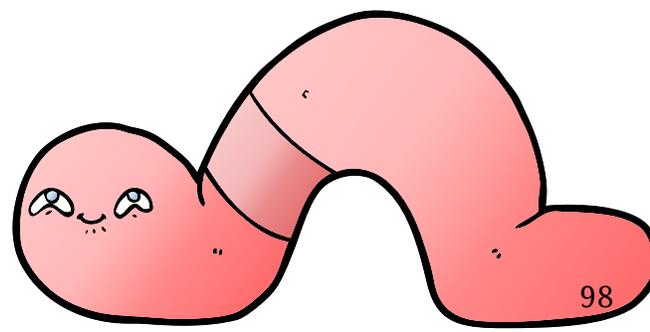
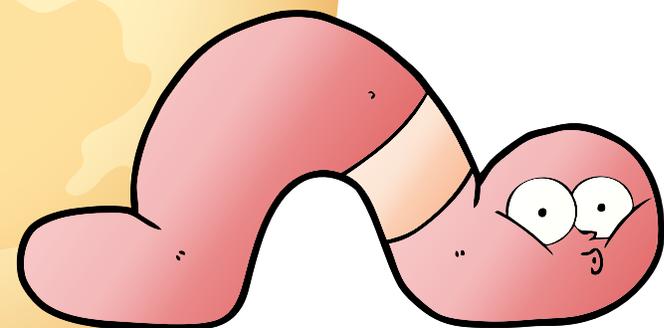
Llena: 28 de marzo

- **5 de marzo:** Encuentro entre Júpiter y Mercurio
- **9 y 10 de marzo:** Saturno, Jupiter y Mercurio al norte de la luna
- **19 de marzo:** Marte a 2.1° al norte de la Luna



Con el equinoccio de primavera el día 20, podremos disfrutar de días mas largos que las noches, días más soleados y un clima cálido, que precisamente por el incremento de luz y de calor, es que la naturaleza se prepara para florecer.

Este aumento de temperatura provoca que los pequeños gusanos salgan de la tierra que se deshiela, por eso la luna llena de marzo recibe el nombre de **luna llena del gusano**, también se le conoce como **luna llena del cuervo**, porque los nativos americanos pensaban que al incrementar su actividad estas aves y graznar con mayor ímpetu anunciaban el termino del invierno.



Mermelada de fresa

Preparar mermelada es mucho más fácil de lo que pensarías y justo esto es lo que me entusiasma más de compartir esta receta, bueno no, la verdad lo que más me entusiasma es que, como es muy fácil, te animes, hagas tu propia mermelada y puedas disfrutar de su sabor y sobre todo del placer de degustarla sobre un delicioso pan recién tostado y mucho más, si le pones un poco de nata, esa sería la receta perfecta para mí. Así que, manos a la mermelada.

Ingredientes

1 Kilogramo de Fresas
500 o 600 gramos de azúcar
1 lima o limón



Procedimiento

Coloca el azúcar, el jugo del limón y las fresas en una cacerola y ponla a fuego lento, procura mover de manera constante cuando comience a hervir y finalmente después de 30 minutos más o menos, vierte la mezcla y estará lista para degustarse una vez que se enfríe.

Consideraciones

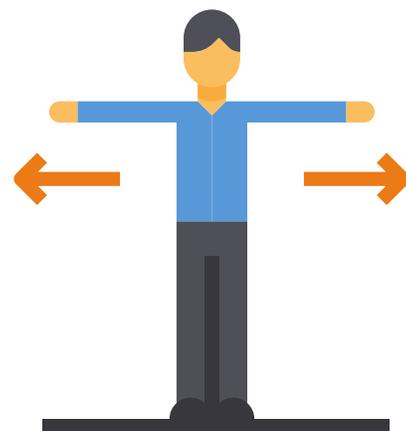
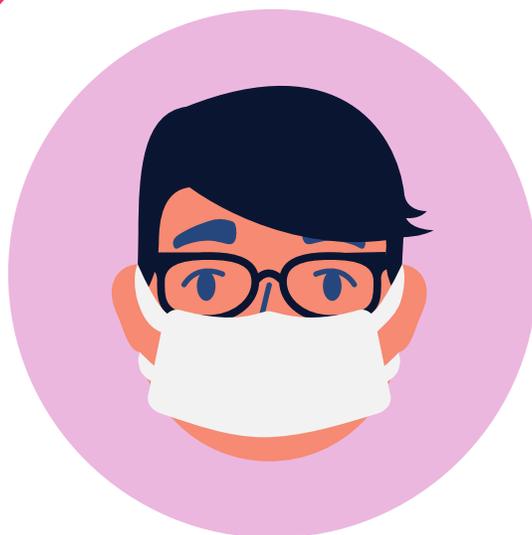
1. En lugar de fresas podrías poner tu fruta favorita, como piña, guayaba, manzana e incluso hacer tus propias combinaciones.
2. A mi me encanta la mermelada que tiene trozos grandes de fruta, pero si a ti te gustan mas las texturas mas suaves, será necesario que partas las fresas en 4 o 6 antes de iniciar la cocción y durante aplastarlas un poco para eliminar todos los grumos.
3. Mientras este en el fuego se verá más líquida de lo que realmente quedará, por lo que procura retirarla cuando tenga una consistencia mas líquida de lo normal.
4. Como no tiene conservadores tiene que estar dentro de tu refrigerador.
5. Recuerda que puedes poner menos o mas azúcar dependiendo tu gusto, puedes probarla mientras este en cocción, pero ten mucho cuidado porque estará muy caliente.



¿Qué hacer estos días?



Ya empezaron a llegar las vacunas y la luz empieza a aparecer al final del túnel, pero aún falta un largo camino, aún faltamos muchos por vacunarnos y es importante seguir siendo responsables por la gente que amamos y nosotros, así que, sigamos respetando las instrucciones de distancia, lavado de manos y si es posible de resguardarnos en casa.



Autocinema Aire Libre Coyoacán

Esta opción permite disfrutar de un momento de esparcimiento con toda la seguridad necesaria, porque podemos disfrutar del cine desde la comodidad de nuestro auto. Podrás disfrutar de títulos como:

- Obsesión; 6 de marzo, 18:30;
- Brujas; 6 marzo, 22:00;
- Teatro infantil, los tres cochinitos: 7 de marzo, 12:00;
- Mi villano Favorito: 7 de marzo, 14:30;
- 1917: 7 de marzo, 21:00;
- Teatro infantil, la liebre y la tortuga: 14 de marzo, 12:00;
- Jurassic Park. 14 de marzo, 18:30.

Entre muchos otros títulos que podrás disfrutar. Contempla que si por desgracia volvemos al semáforo rojo se cancelan las funciones.

Costos:

- Auto para cine: **\$145.00**
- Auto para teatro: **\$490.00**
- Palco para cine: **\$395.00**
- Palco para teatro: **\$790.00**
- Camioneta para cine: **\$195.00**
- Camioneta para teatro: **\$590.00**

Puedes comprar tus boletos y checar la cartelera completa en: boletia.com

Miguel Ángel de Quevedo 247,
Coyoacán, CDMX



Tour a París

Que les parece la idea de viajar a esta bella ciudad y no permitir que la cuarentena nos siga deteniendo.

La empresa Inspark ofrece un tour virtual en el que podrás recorrer los museos y sitios mas bellos de la ciudad, puedes elegir entre el tour o acompañar el paseo con una deliciosa comida con todo el estilo parisino y por último, si prefieres vivir esta experiencia desde tu hogar también puedes hacerlo porque esta empresa enviará a tu hogar tu comida y todo lo que necesitas para disfrutar al máximo este viaje virtual.

Costos:

Tour virtual: **\$600.00**

Tour con comida: **\$1,200.00**

Tour a domicilio: **\$820.00**

inspark.com.mx





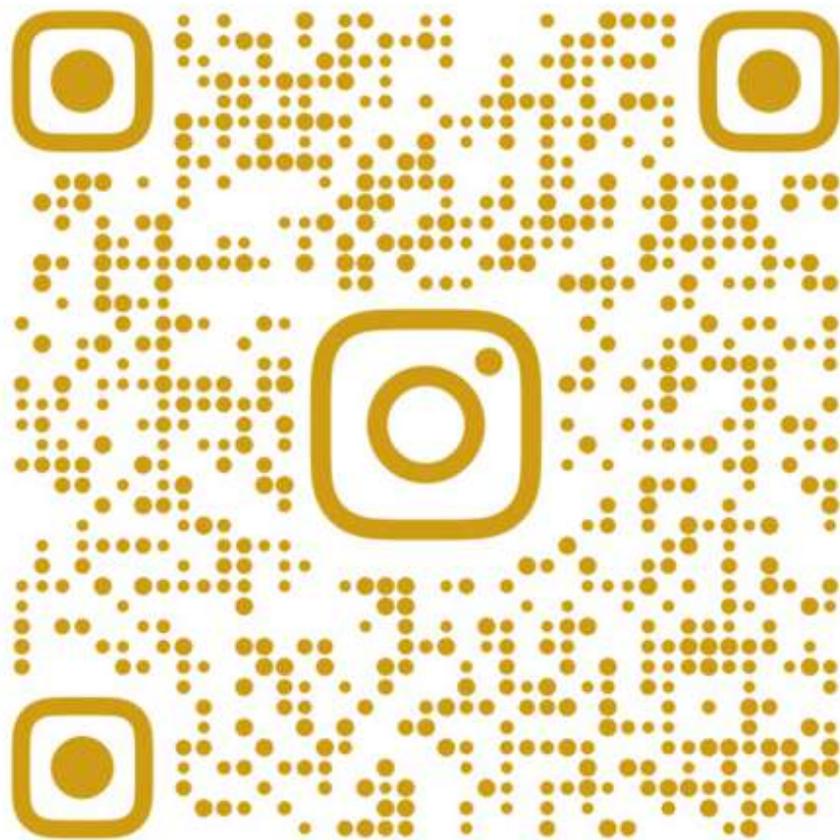
Van Gogh Alive – The Experience

Dentro de todas las complicaciones que tenemos hay buenas noticias y es que el espectáculo Van Gogh Alive, continuará ofreciendo este espectacular espectáculo en donde una gran galería-caja negra con pantallas que se extienden de pared a pared e incluso que cubren columnas y suelo, en las que podremos observar más de 3 mil imágenes de van Gogh a gran escala. Desde La noche estrellada y Los girasoles hasta sus piezas de inspiración japonesa.

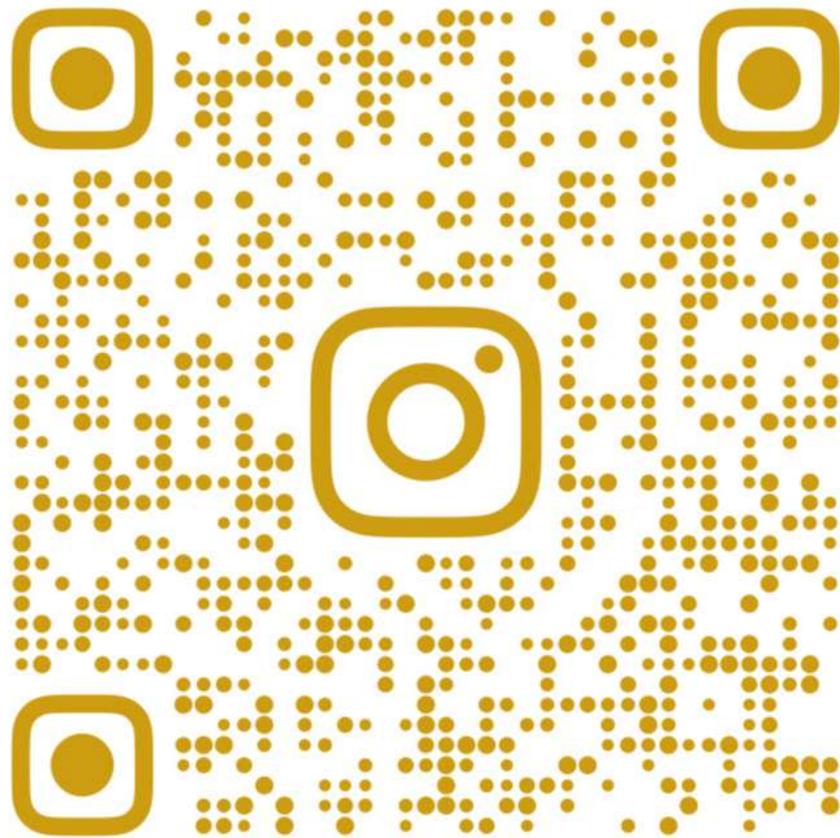
Monumento a la Madre. Revolución

Costo: 325.00

Hasta el 30 de abril



ZAXKEA



ZAXMAGAZINE



Sabiduría

Mahatma Gandhi

“Voy a seguir creyendo, aún cuando la gente pierda la esperanza.

Voy a seguir dando Amor, aunque otros siembren odio.

Voy a seguir construyendo, aún cuando otros destruyan.

Voy a seguir hablando de Paz, aún en medio de una guerra.

Voy a seguir iluminando, aún en medio de la oscuridad.

Y seguiré sembrando, aunque otros pisen la cosecha.

Y seguiré gritando, aún cuando otros callen.

Y dibujaré sonrisas, en rostros con lágrimas.

Y transmitiré alivio, cuando vea dolor.

Y regalaré motivos de alegría donde solo haya tristezas.

Invitaré a caminar al que decidió quedarse y levantaré los brazos, a los que se han rendido.

Porque en medio de la desolación, habrá un niño que nos mirará esperanzado, esperando algo de nosotros.

Y aún en medio de una tormenta, por algún lado saldrá el sol.

Y en medio del desierto crecerá una planta.

Siempre habrá un pájaro que nos cante, un niño que nos sonría y una mariposa que nos brinde su belleza”.







*¡Diversión, cultura...
evolución!*