



ZAXX Magazine

AÑO 2, NÚM. 14, CDMX, MX.



Portada

Modelo: **Iliana Donatlan** @ilianadonatlan
Fotografía: **Francisco Colmenero** @pacoblader
MUA and HAIR: **Franco Torres** @francotorresmua
Ropa: @oniroshop by @gladysrosique
Accesorios: @mulatanaturalezahechaarte
Locación: @fondamarinamx



Edición anterior



Contenido

APERTURA

8

Zaxpedia

10

Personas que salvan

12

Día del médico

16

Pláticas con mi perro
Las abejas

18

Efectos positivos
de la música

20

No-Violencia

22

Un relato



REPORTAJE

Abeja Azul

ZAX EXPLORE

44

Las Ventanas y
Mineral El Chico

DIVERSIDAD

52

Calendario astronómico

54

¿Qué hacer?

56

Atole de guayaba

SUMARIO

58

Refugio

59

Desolación



ZAX
MAGAZINE

DIRECTORA EDITORIAL

Alejandra Gil
editorial@zaxmagazine.com

COLABORADORES

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

Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Juan Arredondo

Juan Carlos Sánchez Tapia
El rincón del escritor

Orestes
Instagram: Orestx

Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez

Pamela Marta Solís

DISEÑO EDITORIAL

Cecilia Vázquez
cecilia.diseño@zaxmagazine.com

WWW.ZAXMAGAZINE.COM

ENTREVISTA

26

Iliana Donatlan



Carta editorial

Pensar en la violencia que vivimos hoy en día me hace considerar las opciones que tenemos como sociedad para salir de este panorama tan crudo en el que vivimos, pero sobre todo me hace pensar en cual es la responsabilidad y el rango de acción que tengo y tenemos como individuos. Las rutas y alternativas son varias, unas mejores que otras pero todas relevantes. Yo creo, que una de esas es no permitir que el olvido deje en total impunidad los actos violentos y no se me mal entienda, no hablo de generar odio y resentimiento, mas bien me refiero a no permitir que las historias sean olvidadas y por medio de este olvido las víctimas sufran una segunda impunidad, por esto, me siento muy complacida de que la portada de este mes de ZAX y la entrevista principal la ocupe la actriz Iliana Donatlán, quien en su papel de “Irene” en la serie de Netflix, “Somos”, ella y todo el grupo de trabajo hacen justamente esto, no dejarnos olvidar.

Pero esta edición tiene muchos temas interesantes mas, que les parece saber mas sobre el día del médico porque, Juan Carlos nos explica sobre el tema, y ya que hablamos de medicina porque no conocemos los efectos positivos de la música con Orestes, ademas, ya que iniciamos con violencia, ahondemos en la No violencia y por si nos sentimos perdidos la profesora Patricia nos habla sobre aquellas personas que al estar en nuestras vidas nos terminan salvando.

Además, este mes tuvimos una grata coincidencia, porque Ana Lilia tuvo una plática con Teo, su cachorro, sobre las abejas y justamente el animal que nos presenta Pamela este mes es una bella abeja azul, que por cierto, está en peligro de extinción, y bueno ya saben, tenemos recetas de cocina, relatos y poemas redactados por Juan Carlos y Juan respectivamente, calendario astrológico, que hacer en estos días y mucho más.

Por ahora les dejo, pero, nos leemos en noviembre.

Alejandra Gil

Directora Editorial de Zax Magazine



“La *vida* no se trata
de encontrarte a ti mismo.

La vida consiste en
crearte a ti mismo”

George Bernard Show.







Zaxpedia

Vocabulario

Cuando hablamos de comunicarnos intervienen muchos factores y podemos hacerlo empleando señas, sonidos, gestos, pero uno de los medios mas utilizados para la comunicación o al menos, el que pensamos que deja espacio a menos confusiones, son las palabras, porque tienen significados que al parecer son transparentes para todos, aunque para ser sincera, hay gestos y acciones que son muy precisos y no dejan lugar a dudas, por ello la expresión de “las acciones dicen mas que mil palabras”.

Y justamente esto, el conjunto de palabras que conocemos dentro del español o de cualquier lengua es lo que forma o lo que conocemos como “vocabulario”, que es a pesar de la redundancia, la palabra que analizamos este mes en ZAXpedia, y es que un vocabulario amplio hace mas grata una conversación, e incluso permite expresar una gama mas compleja de ideas y emociones, así como, al utilizar un vocabulario extenso de manera activa, nos permite mantener viva nuestra lengua.



ZAX
MAGAZINE



ZAXMAGAZINE



ZAXAMYCU

Personas que

salvan

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

En estos tiempos de pandemia y con tantas expectativas sobre nuestro futuro a corto, mediano y largo plazo; en el que aún no se reconoce un camino a seguir duradero, debemos anclarnos en cierto tipo de personas de nuestro entorno cercano: las personas que salvan.

¡Y es que existen muchísimas! ¡Y ni cuenta nos damos!

Son ese maravilloso tipo de personas que con una palabra de aliento, con su magnífico buen humor, con un saludo aunque sea virtual, con un abrazo de esos largos y entrañables, con su sola energía y su presencia amorosa, con su amistad desinteresada y única, con una buena mano tendida en todo momento, con su forma de escuchar atenta y cariñosa, con sus palabras, consejos y comentarios atinados y en el momento justo y oportuno, con su compañía aunque sea por teléfono, con sus inigualables gestos de amor y coincidencia, con su mensaje de texto por las mañanas, con sus audios o videos de simple saludo y buena vibra, con sus letras escritas en un correo, en un comunicado o en una servilleta, con sus maravillosas muestras de afecto a cada instante; con todo eso y más, te salvan de un mal momento, de un mal día, de un pronóstico

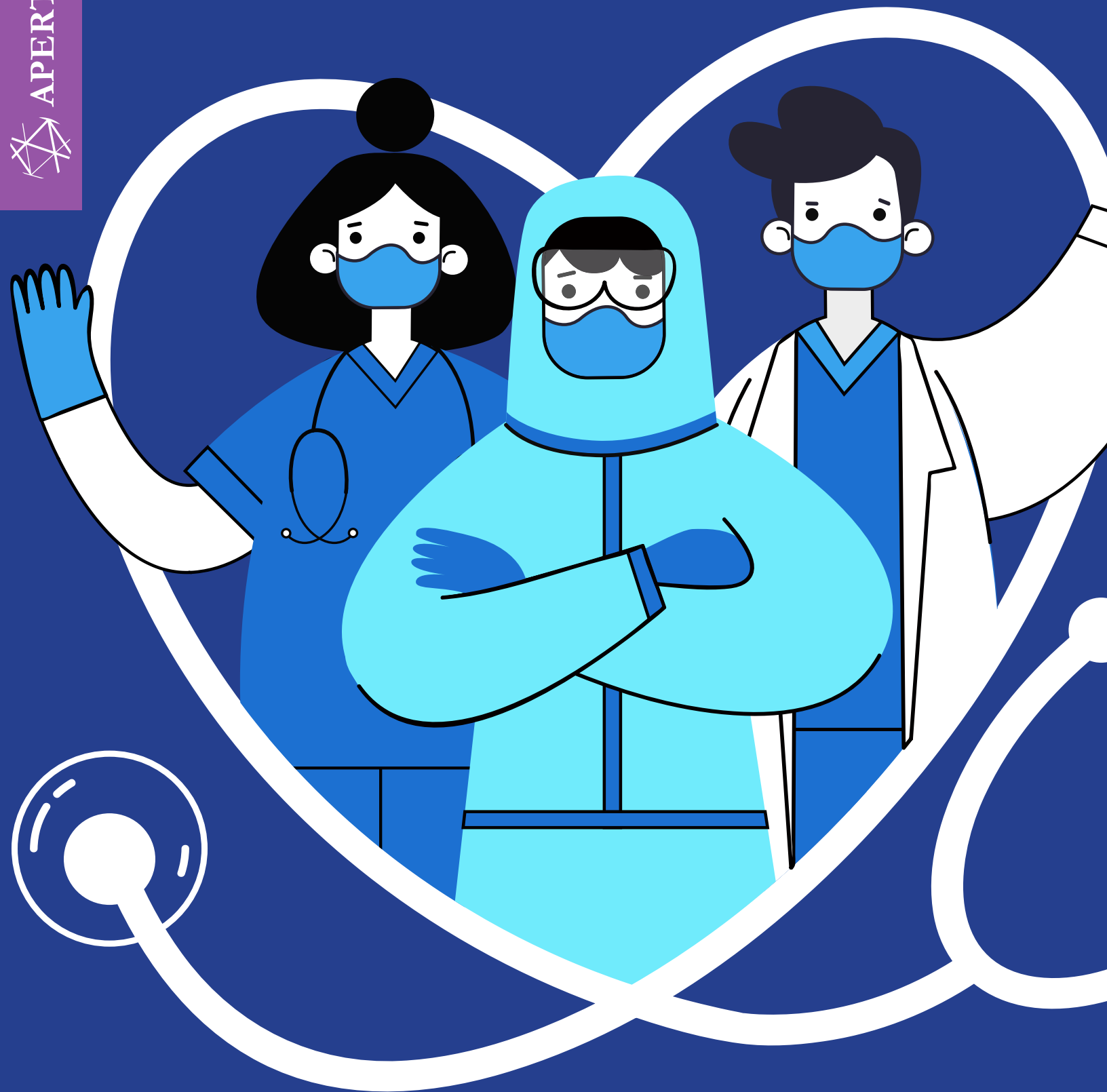
de salud crucial, de saber tomar la decisión correcta, de hacerte más liviano el camino, de ayudarte a cruzar el camino azaroso e inevitable, de simplemente estar en el momento, tiempo y espacio vital que se necesita.

Y a veces, este tipo de personas ni lo saben, desconocen el poder que tienen de salvarnos cada día, de ayudarnos a enfrentar situaciones y aspectos de nuestra vida, de espacios sin sentido, de malos momentos, de designios funestos, de un simple día de esos que denominamos “negros”. En eso radica su Magia, las personas que salvan, son así, sin más, sin doble cara, sin propósito de súper héroes, sin expectativa de andar por ahí salvando situaciones y personas, sólo son; así son, siempre.

Todo gira en el Amor; es cuestión de Amor. Del más puro y sincero vínculo de Amor y hermandad, de ser, sólo ser, sin proponerse nada más que coincidir con el cercano, con preocuparse por el otro, con visualizar lo que al de al lado le hace falta, con consolidar la Magia del Amor sincero, del cariño que nace del corazón, de la constancia de Amor en nuestras vidas, sin medias tintas, sincero e inequívoco... Amor, esa es la coordenada de las personas que salvan, ese es el camino que frecuentan, ese es su estilo de vida; son esas personas entrañables que todos los días se cruzan en nuestro diario andar y que con frecuencia conocemos muy bien pues forman parte afortunada de nuestra vida.

Te invito a ser una persona que salva, propóntelo al despertar cada mañana pues la coincidencia y la magia que despertarás en propios y extraños será fabulosa.

Y si conoces a una persona que salva, atesórala como una piedra preciosa, como un verdadero tesoro de Amor en tu vida, pues su coincidencia en la tuya no es gratuita, forman parte de tu ADN de Amor y son una bendición.



Día del Médico

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia
JC SanTa.
IG: jc_santa71
FB: JC SanTa

En México celebramos el día del Médico cada 23 de octubre. El origen de esta fecha se encuentra en la historia de nuestro país.

La historia señala qué, en 1821, con la consumación de la independencia de México, la Real y Pontificia Universidad de México fue objeto de debates entre conservadores y liberales. Los primeros consideraban que la institución debía permanecer, pues la educación jugaba un papel clave en la conformación de la nueva nación; los segundos buscaban desaparecerla porque según ellos, simbolizaba la autoridad de la corona española y el retroceso educativo que distinguía al virreinato. En 1833, el entonces vicepresidente Valentín Gómez Farías declaró la clausura de la Universidad y, el 23 de octubre de ese año, creó el Establecimiento de Ciencias Médicas.

Dicho establecimiento es un antecedente de la Facultad de Medicina. Con ese decreto, Gómez Farías fusionó las carreras de médico y de cirujano. Posteriormente, en 1937 y durante el mandato de Lázaro Cárdenas, se estableció el día del Médico el 23 de octubre, para hacerlo coincidir con la creación del establecimiento de Ciencias Médicas del doctor Gómez Farías.

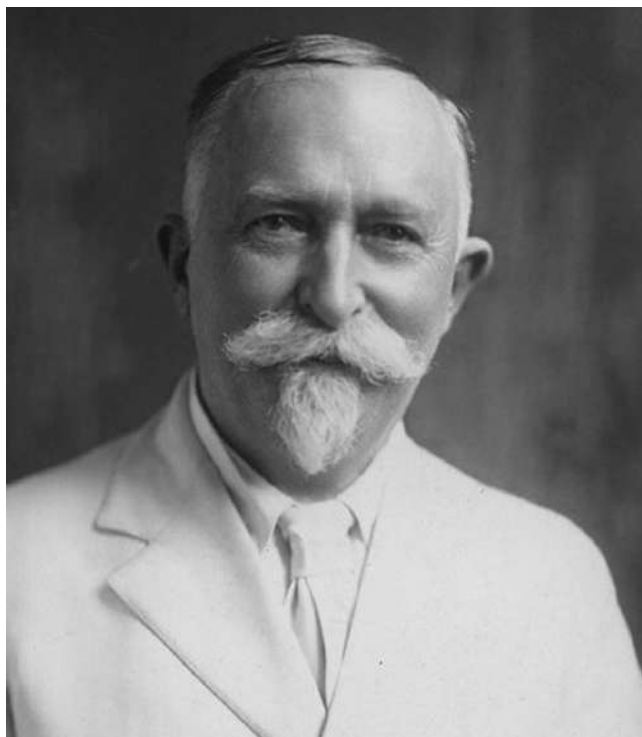
Según el doctor Teodoro Carrada Bravo, la medicina tiene como objetivos promover la salud, prevenir enfermedades, hacer diagnósticos oportunos, tratamientos eficaces y rehabilitación de quienes lo necesitan, así como contribuir a la creación de ambientes familiares, escolares y laborales favorables al desarrollo humano. Por todo ello, este 23 de octubre —como se hace desde 1937— México honra a todos y cada uno de las y los médicos del país, distribuidos en cada estado y cada municipio del territorio; médicos encargados de la conservación de la salud, de la curación de las enfermedades y de evitar las muertes prematuras. Felicidades y el reconocimiento a todas los médicos por su invaluable labor.

Ellos son algunos famosos que no sabías que eran médicos:



*** Valentín Gómez Farías.**

Estudió medicina en la Universidad de Guadalajara, de la cual egresó en 1807.



*** John Harvey Kellogg.**

Junto con su hermano Will Keith fue el creador del cereal de hojuelas de maíz más famoso del mundo, cuyo símbolo es una enorme letra K. Estudió medicina en el Colegio de Medicina de la Universidad de Nueva York y se graduó en 1875.



*** Alexander Borodin.**

Además de médico, fue músico y se le considera uno de los compositores románticos y nacionalistas rusos más importantes del siglo XIX, junto con Nicolás Rimsky-Korsakov, Mily Balakirev, César Cui y Modesto Mussorgsky. Estudió medicina en la Academia Médico-Quirúrgica de San Petersburgo y trabajó en un hospital militar antes de dedicarse de lleno a la música.



*** Arthur Conan Doyle.**

Este noble y escritor británico es nada menos que el “padre” del detective más famoso del mundo: Sherlock Holmes. Estudió en la Escuela de Medicina de la Universidad de Edimburgo, de 1876 a 1881 y ejerció la labor médica al tiempo que escribía los relatos que lo harían famoso.



*** Francoise Duvalier.**

“Papa Doc”, como se le conocía en su natal Haití, fue presidente vitalicio de su país desde 1957 hasta su muerte en 1971, bajo un régimen dictatorial y de terror. Obtuvo el grado de doctor en medicina en la Universidad de Haití en 1934 y estudió un posgrado en la Universidad de Michigan. Su trampolín político fue el tratamiento exitoso que, como doctor, realizó contra el tifus, el paludismo y otras enfermedades contagiosas en su país.



*** Michael Crichton.**

Además de médico, fue escritor, guionista cinematográfico y productor de cine y televisión. Saltó a la fama mundial como el autor de la novela ‘Parque Jurásico’, una novela sobre clonación y dinosaurios, cuya versión filmica fue dirigida por Steven Spielberg. Se graduó como médico de la Harvard Medical School en 1969, pero nunca obtuvo licencia médica pues dedicó su vida a la literatura.

Pláticas con mi perro

Las Abejas

Por: Ana Lilia Romero
@AnaLiliaRomer10

Buenos días, Teo, llevas un rato olfateando una abeja en el suelo. Está viva, pero no tiene fuerzas para volar. Fui a la cocina y le puse un poco de agua con azúcar. La abeja remontó el vuelo y tú la seguiste con la mirada. No la dañaste, sólo te llamo la atención. ¿Acaso entiendes la importancia de estos insectos? O sólo fue curiosidad. No sé. Lo que sé, es que de estos animalitos depende nuestra supervivencia. Si las abejas pasan de “peligro de extinción” a “extintas”, deberíamos despedirnos de muchas flores silvestres como las orquídeas que sólo son polinizadas por abejas. Esta extinción luego provocaría alteraciones en los hábitats naturales de otras plantas, y pequeñas especies de insectos no tendrían alimento, corriendo la misma suerte que las abejas.

En la agricultura también tendríamos alteraciones drásticas, pues algunos cereales son polinizados por el viento, pero muchas frutas y verduras dependen de las abejas.

“El Universo es indiferente a nuestro destino”. Sin embargo, nuestro destino esta inexorablemente ligado al equilibrio entre especies. La compasión y la solidaridad también están en peligro de extinción, deben ser protegidos, enfocados y desarrollados para un crecimiento sustentable.





Decía Henri Frédéric que “Un error es peligroso en proporción a la verdad que contiene”. La verdad es que el mundo no nos necesita, puede vivir perfectamente sin nosotros y repararse a sí mismo... si lo dejamos. Asegurar la existencia de la especie humana a costa de la supervivencia de las otras especies, es condenarnos a nosotros mismos.

No es un debate si tenemos que cuidar el planeta, está comprobado. Sólo hay algunos necios que prefieren los combustibles fósiles a las energías limpias,
p e r o

¿realmente estamos conscientes de nuestra marca de carbono? Más allá de lo que podamos hacer como humanidad, en nosotros está el reconocimiento de que vivimos en un mundo dual: día y noche, sol y luna, luz y oscuridad, bien y mal, destrucción o construcción. Nuestro futuro dependerá de en qué lado estamos la mayoría. Nuestra felicidad no depende de lo que tenemos, sino de lo que disfrutamos día con día. Mundo dual, en donde todo es una elección. Si al mirarte en un espejo ves armonía con el mundo que te rodea, habrás triunfado. Si ese espejo refleja humildad y respeto para cualquier ser vivo, habrás triunfado. No ignoremos a la naturaleza, seamos uno con ella. Así, siempre habrá flores en tu camino.


**Ve al bosque a perder
la cabeza y a
encontrar el alma.**



Efectos positivos de la música

Por: Orestes
Instagram: Oreztx





No hay nadie que no disfrute escuchar música y la facilidad de hacerlo cada vez esta mas cerca e nosotros ya que no existe un teléfono celular que no nos deje disfrutar de alguna melodía.

Pero si hablamos de música, debemos mencionar que no solo es escucharla y ya; disfrutar de cualquier canción que no guste no trae numerosos beneficios ya que con esto nuestro cerebro libera dopamina, sustancia que se asocia directamente con el placer y además contribuye a disminuir la ansiedad, mejora la frecuencia cardiaca y el humor entre algunas otras.

Entonces si escuchar música nos da beneficios positivos, hacer nuestra propia música con algún instrumento nos produce aun mas. Ya que cuando realizamos esta actividad no solo escuchamos música, sino ademas pones a trabajar el cerebro y el cuerpo en un solo momento.

Hablemos de manera un tanto científica; las partes del cerebro que trabajan al realizar música son las cortezas visuales, auditiva y motriz. Esta acción aumenta el volumen y la actividad en el cuerpo caloso, el haz de fibras nerviosas que unen ambos hemisferios y esto favorece el desarrollo y la salud de ambos. Cabe mencionar que este beneficio es aún más notorio en niños.

Entonces hagamos una retroalimentación, escuchar música genera dopamina, que nos ayuda a sentir placer, pero tocar un instrumento nos da muchos mas beneficios y ayuda a la estructura cerebral y más aun cuando son los niños quienes realizan esta actividad.

También debemos aclarar que aunque los niños reciben mejores beneficios, pero la edad no está peleada con el aprendizaje, si decides aprender a tomar algún instrumento hazlo, tu mente y cuerpo te lo van a agradecer.



No-Violencia

Por: Orestes
Instagram: Oreztx

A principios del mes de octubre se conmemoró el Día Internacional de la No-Violencia, pero hablar de esto merece una leve introducción.

La palabra fue creada por Gandhi y la original es “Ahimsa” que significa “voluntad de no matar”, pero el primer obstáculo de esta es la contraparte, la Violencia.

Pero bueno, estamos hablando de la No-Violencia; esta puede verse de diversas maneras, el primero podría ser el punto de vista filosófico que nos habla de la importancia, del amor y del poder de cada ser humano, siempre incluyéndose a sí mismo. La no-violencia es sobre todo una manera de ser, de actuar en el conflicto: una herramienta que permite construir la armonía entre los seres creando en cada uno la dignidad y el respeto profundo del otro.

También debemos ver las dos vertientes, la ética que consiste en la lucha interior para dominar a la violencia que escondemos en nuestro interior; y la vertiente política, cuyo origen está en todos los

que han desterrado la violencia de sus modales y se encuentran ante la violencia de estructuras y personas.

También debemos hablar de las personas que siguen estar corriente y es que los no-violentos se caracterizan por su gran imaginación. La sorpresa que provoca la originalidad de la acción es un factor esencial para el éxito, porque se trata de atraer la atención de la sociedad. Por esta razón no es posible indicar cuáles son las acciones que deben darse sin conocer las condiciones reales en que se lleva cabo la lucha no-violenta.

En conclusión debemos decir que la no-violencia exige una preparación minuciosa de los posibles participantes y siempre deberá tomar la iniciativa, lo que lamentablemente implica pagar los errores cometidos.

Y por último debemos tomar en cuenta que en un conflicto no hay una victoria. La No-Violencia produce siempre la reconciliación y continuación de la vida en común.



ZAX

MAGAZINE



YouTube

SUSCRÍBETE



Un relato

Por: Juan Carlos Sánchez Tapia

JC SanTa.

IG: jc_santa71

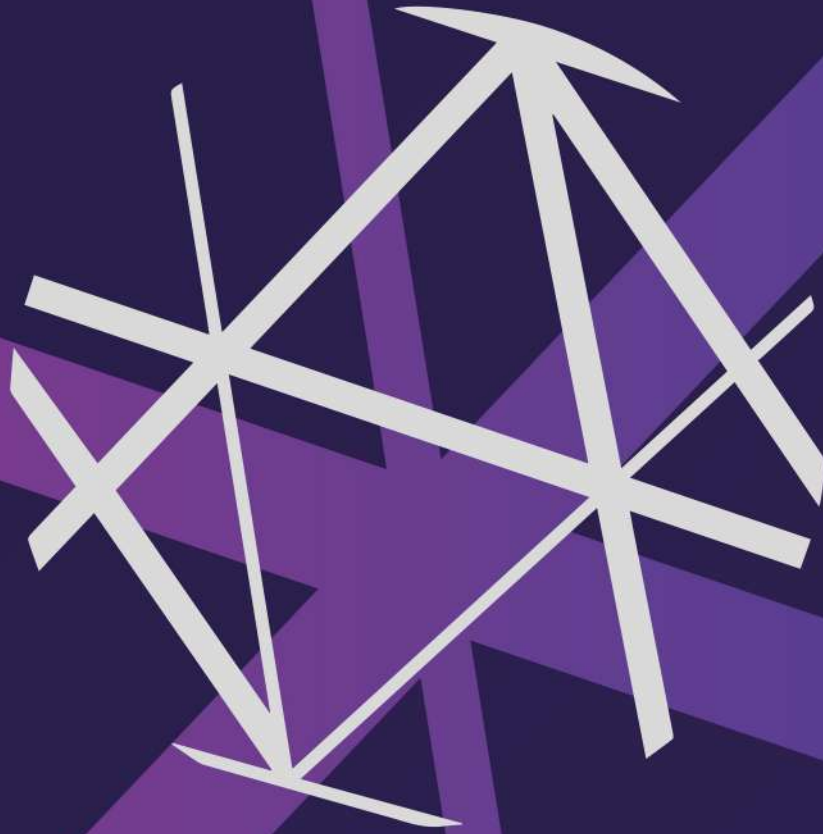
FB: JC SanTa

Tomas la taza del café, das un sorbo y la dejas sobre el escritorio. El cigarrillo no espera, se consume poco a poco sin tus labios que musitan sueños a la noche. Miras a través de la ventana y esperas encontrar no sé qué, aspirando el olor de la madrugada, sintiendo poco a poco el frío que se cuele por la ventana entreabierta, dejando que tu piel se encuentre con esa sensación de dolor al contacto con el aire que corre por la pequeña sala.

Me miras, con una mueca que va de la sonrisa al desencanto, como si quisieras llorar, como si quisieras reír y gritar al mismo tiempo, como si quisieras que el tiempo se detuviera pero no, no es posible. El cigarrillo se consumió abandonado en la orilla del cenicero, y el café se hizo ambiente en el fondo de la taza. Tus ojos rojos por el sueño se encontraron con los míos llenos de tinta, ambos con los oídos plenos del tac tac tac de la máquina de escribir, reacio yo a las nuevas tecnologías. Volviste a tu sillón de cuero rojo y de nuevo, tomaste las tazas para llenarlas del aroma del desvelo y dejaste la mía junto a mis borradores, sueños de locura en una carrera contra el tiempo.

Hasta ese momento, mis manos dejaron de aporrear las teclas para tomar tus manos, y entender que los sinsentidos de la vida no eran más que eso, instantes en los que era más importante un borrador que tu presencia, que tu esencia. Que tú. No pude entenderlo sino algunos minutos después, en que te vi lánguida, recargada sobre el respaldo del sillón y descansando tus brazos al acaso, caídos, sin prestar atención a nada de lo que ocurría en mi escritorio; comenzaste a respirar pausadamente, con suavidad, tranquila a pesar del aire frío que se colaba por entre las cortinas. Te vi hacerte un ovillo tras algunos minutos de observarte entre divertida y tiernamente.

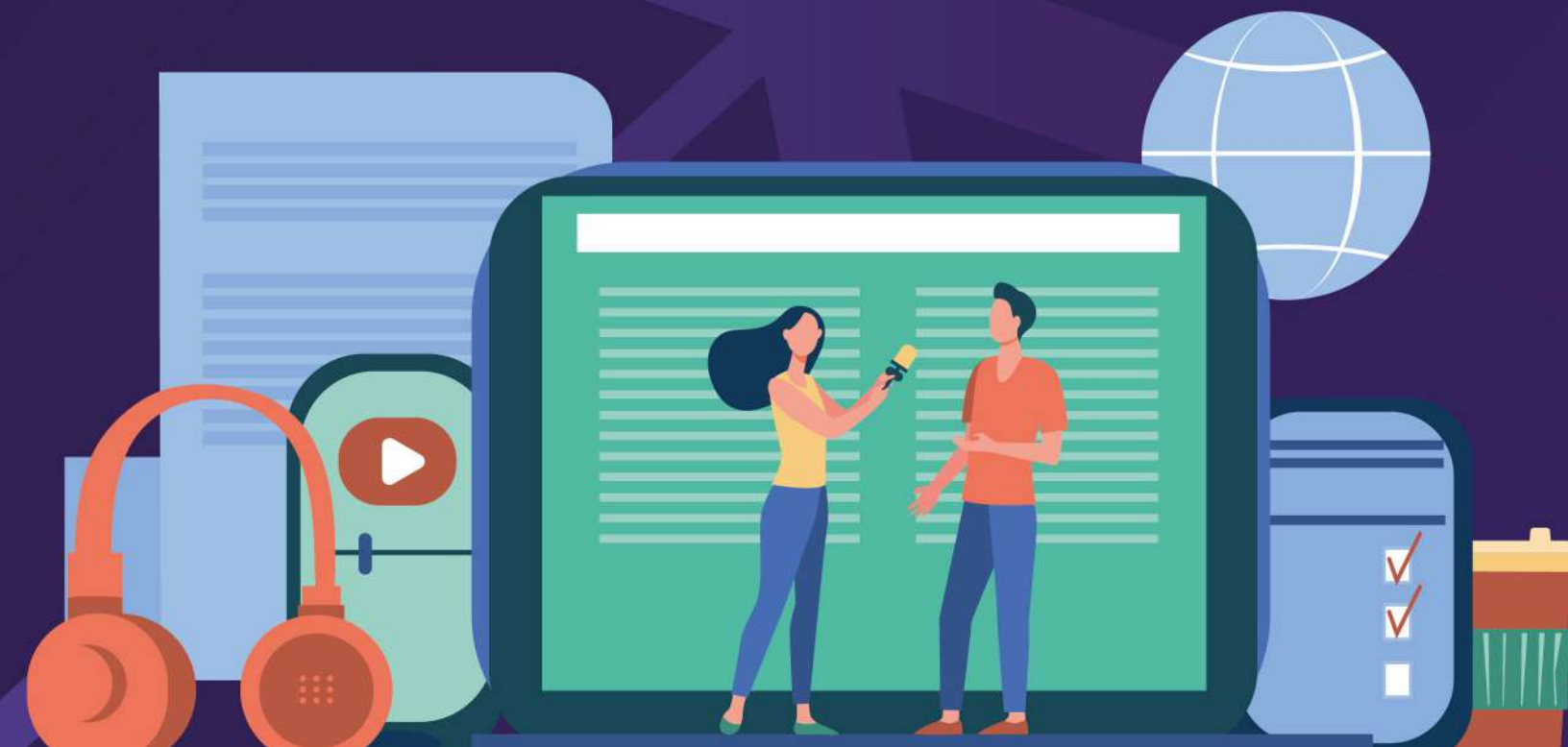
El reloj marcaba las cuatro y siete de la mañana cuando mis ojos fueron a los tuyos, cuando mis labios musitaron tu nombre suave, como si no quisiera gastarlo, y te abrasé con el fuego de la luna, que nos miraba mustia a través de las cortinas.



ZAX

MAGAZINE

INTERVIEW





Illeana Donatlan

Una mujer de gran carácter e inteligencia, que deja percibir su pasión por la actuación, así como por aquellas ideas que crean grandes diferencias.

AG: Tu eres de Durango, pláticanos, ¿Qué podemos comer en Durango?

ID: Bueno, el platillo típico tradicional se llama caldillo duranguense, es de chile poblano, res, papa y como lo dije anteriormente, todo va en un caldo, otras de las cosas típicas y tradicionales pero más urbanas, digamos que son las gorditas, las de Durango son completamente diferentes a las gorditas de aquí, como allá hay muchos guisados, todos los menten en las gorditas y ahí es cuando te preguntas ¿de cual quiero?, ¿de cual se me antoja ahora?” aquí es lo mismo que utilizan para los burritos; pero Durango en especial se caracteriza por haberse especializado en hamburguesas, y así como aquí en cada esquina encuentras tacos al pastor, allá en cada esquina encuentras hamburguesas; hay quien hace hamburguesas con chorizo, con aderezos especiales, o quien le pone más cosas, esa es como la especialidad de ahí y por supuesto, vender hamburguesas con el pan convencional o comercial es pecado, porque las que venden el pan para las hamburguesas son las panadrias locales y es un pan mas grandote.

AG: Si tuviésemos que definir a Iliana, ¿Cómo la definiríamos?

ID: Como una mujer práctica, muy “easy going” y relajada, casi no uso accesorios, soy como más natural cuando puedo; obviamente para trabajar pues ya es el personaje, me encanta la naturaleza, disfruto mucho mi tiempo en la naturaleza, al aire libre, con los animales, soy muy sensible y a la vez soy alguien que tiene un carácter...pues fuerte, soy escorpión (ríe).

AG: ¿Qué es algo que te hace enojar mucho?

ID: La injusticia hacia los más vulnerables. Eso como que me indigna mucho e incluso he podido defender a otros, cuando digo “los más vulnerables” me refiero a todos incluso las plantas, los animales, por ejemplo, que un niño le esté pegando a un perro, soy así como “Oye, ¿Por qué?” y obviamente mucho más a los niños y a los adultos mayores.

AG: Háblame un poquito del contexto de tu actuación, tuve el gusto de verte en “Somos”, y aparte de que es un retrato muy crudo de la situación que vivimos en México y que desafortunadamente para mucha gente es el día a día ¿Por qué tu como actriz escogiste ejercer un papel, o un rol en esta historia que cuenta esta realidad tan cruda?

ID: Muchas gracias por haber visto ya la serie, como dices habla de un tema muy delicado y es una de muchas cosas que han pasado y que desafortunadamente sigue pasando en nuestro México. Yo no te digo que lo elegí, más bien él me eligió a mí y eso me hace sentir profundamente agradecida y bendecida, ¿Por qué? Por que como actriz yo hago mi trabajo con personajes, pero hacer algo así que, a través de mi oficio y lo que se hacer, pueda dar un servicio o en este caso levantar la voz por muchas personas a las que se silenció en su momento, y hacerlo como ciudadana para decir, “oye, esta historia existió” y pasa. Al menos el mundo entero la vio, y pueden ver qué respuesta tenemos en cuanto a la justicia y a quienes nos gobiernan. Como actriz y también como ser humano es un personaje muy importante para mí, porque yo soy del norte y haberme dado cuenta que no podemos normalizar esto y poner más énfasis en que no es un cliché, es verdad, en los jóvenes, en nuestros niños que son el futuro de todos, de la sociedad, del mañana y como los estamos educando para crecer en amor, con esta responsabilidad social, el saber que podemos hacer cosas lindas de la vida y dar ese servicio también, pues, en amor a otros y bueno ya, como actriz es un parteaguas en mi carrera y estoy muy agradecida por haber sido parte de ese proyecto.

AG: Tal parece que en México para sobrevivir debes guardar silencio, ¿Tu que piensas sobre guardar silencio? ¿Qué piensas de este rol? activo que estas ejerciendo?, al momento en que nuestra sociedad debe guardar silencio, pero tu alzas la voz, y bueno no sólo tú sino todo el equipo, la producción, los escritores...

ID: Es parte del arte, es parte de todas la épocas, de toda la vida, cuando uno tiene una necesidad de expresión lo hace, o sea, si hay gente que lidera



con otras cosas, escritores, reporteros, en este caso quien hizo su trabajo fue Ginger Thompson, la reportera americana quien se aventó al medio, yendo a Allende a juntar testimonios para contar esta historia. Nosotros que nos dedicamos a esto del arte, en este caso el cine, desde la cabeza de James Schamus es contar algo, de la manera que sabemos hacerlo, audiovisualmente y tocando esos corazones que es parte de nuestra labor, pero yo creo que cada quien desde su trinchera hace cosas, así como la escultora hace algo que necesita reclamar, o expresar del ser mismo pues hace su escultura y por eso vemos pinturas, vemos murales de cuando fue toda la revolución, o sea, cada quien hace algo con eso que te está pegando adentro y que necesita salir y por eso la música, por eso todo eso, entonces por eso digo que cada quien desde nuestra trinchera hacemos lo mejor que podemos, en este caso es contar una historia.

AG: Claro, todos podemos contribuir y que gusto que lo comentes, porque a veces consideramos que la actuación es pura vanidad, pero también se pueden tomar temas muy fuertes y muy serios como estos y hacerlo muy bien.

ID: Si, como “Somos”, claro, era eso pero no, también es parte de la actuación y lo que hacemos es parte del entretenimiento, entonces también podemos tocar corazones desde que hacemos comedia, alguien que de repente puede estar triste o que no encuentren su lugar, bueno, todos pasamos por emociones y de repente dices “ay tengo mood de querer ver algo que me haga reír” y uno que está detrás de la cámara, pero en este caso ya en tu televisión o tu pantalla pues es el servicio que damos, entonces creo que la actuación y el arte es una herramienta poderosísima para el ser humano para uno, en expresión y el que como espectador tenga una catarsis y lo que siempre se busca es que el ser humano crezcamos .

AG: ¿Cómo eliges tus personajes?

ID: Casi por lo mismo que estábamos hablando. A mí me apasionan historias poderosas y complejas

que mueven al ser humano, que tocan ese corazón y que sí, que te lleven a tener una catarsis pero también un cambio de pensamiento y obviamente para una historia así los personajes tienen que ser también muy complejos, no sólo personajes de una sola cara. Los seres humanos no somos de una sola cara tenemos como muchos temas, es como estar en ebullición, querer una cosa, pero a la vez no y todo eso nos hace ser complejos por que la vida así es y entre más real sea para mí como actriz, me apasiona más entrarle y creo que también es cuando el espectador se refleja en eso, no nada más en lo malo malo o en lo bueno bueno, el ser humano es complejo.

AG: Claro y es que también puedes amar a un personaje y a la vez odiarlo.

ID: Claro y de hecho se vuelven memorables porque hay una cosa como espectador que dices “Híjole, yo no estoy de acuerdo con eso” pero también puedo entender su vida, su contexto, el porque lo hace y me hace empatizar también con esa persona.

AG: Siendo una persona tan sensible y que quizá debes comprender emociones muy muy complejas ¿Cómo logras hacer esta parte? ¿Que no te afecte? ¿Cómo logras hacer un personaje sin que termine absorbiéndote parte de su identidad?

ID: Si me afecta porque es algo que si yo voy a hablar de eso lo tengo que conocer, y me afecta, pero creo que para bien. A mí me encanta por que la actuación nos hace...bueno a mí en mi camino me ha ayudado a encontrarme o a reencontrarme a mí como Iliana. A través de los personajes, reconocer eso en mí que hay en ellos, y luego ya hacer yo mi propio trabajo, pero no me afecta o como decías que me “absorba” porque hay técnicas para trabajar y también sabemos que estamos haciendo una ficción, entonces hago todo de mí, pongo todo de mí para mi personaje, pero cuando dicen “corte” ya, termino, cuando termina, se baja el telón del teatro termino y hay que saber soltar por que no se, es como el

contador, o sea, va a la oficina, trabaja llega a su casa y es el papel de su vida, es el papá, es el hijo, es el hermano, igual que nosotros es su oficio también.

AG: Hablando de los oficios ¿Cómo supiste tú que esto es lo que querías hacer? ¿Cómo supiste identificar que la actuación era lo tuyo?

ID: No sé cómo, pero si se cuándo.

AG: ¿Se siente?

ID: Si, yo desde niña, desde muy muy chiquita tenía esta necesidad de expresión del arte que te hablaba, me gustaba cantar, bailar, frente al espejo hacer historias con “el otro” y siempre quería estar ya sabes, en la pastorela y los bailables. Creo que como a los siete u ocho años empecé a ver cine mexicano, del que era en blanco y negro y yo decía “Yo quiero estar ahí, yo quiero hacer eso”, me acuerdo mucho del “Loco” Valdez, en una película, de las pocas que hizo con sus hermanos, con Tin Tan y bailaba y cantaba y yo decía “Yo quiero hacer eso”, creo que desde ahí.

AG: Si alguien quisiera dedicarse a la actuación ¿Qué consejo dirías que es infalible para ser un buen actor y posicionarse? Porque es una carrera compleja.

ID: ¿Infalible para ser un buen actor o para posicionarse?, porque no es lo mismo

AG: Ambas, por favor.

ID: Para ser un buen actor hay que ser honesto, al menos como yo aprendí a trabajar y con cualquier técnica, hay que ser honesto, tienes que ser verdadero con el personaje que estas representando y la historia que estás contando porque si no el mensaje no pasa y es cuando tu como espectador de repente estás viendo algo y de repente se perdió la atención, te fuiste y ya. Estas historias en las que de verdad ni parpadeamos, empiezan a pasar algo en mí, que





**Sería la
obligación,
el ser
honestos
con el
oficio que
decidimos
hacer...**

lloro, que río, quiero ser él, quiero cuidarlo, todo eso ya es el mensaje que pasó al espectador y ya paso también a su ser y ahí ya hicimos una labor. Si tu estas así nada más como que el “que hago” pero realmente no hago, no estoy sintiendo, no estoy creyéndome quien soy, pues para mí eso no es actuar y creo que no es la clave, sería la obligación, el ser honestos en el oficio que decidimos hacer; y para posicionarte, yo creo que tener paciencia, sería eso, tener mucha paciencia, creer en nosotros y seguir trabajando. Indudablemente cuando uno trabaja, cuando uno sigue entrenando como actor, sigue haciendo su tarea, su trabajo, preparándose, estudiando, yo creo que también en la vida, va a haber justicia divina, en algún momento las cosas van a llegar, o sea si lo puedes soñar lo puedes lograr pero implica que creas en ti, que es lo más importante, que tengas paciencia, confianza, y estes ahí, ahí, ahí para cuando se abran las oportunidades pues ya esté uno preparado para tomarlas.

AG: ¿Cómo haces tú para procesar esta frustración? (de ser rechazada en un casting) ¿Cuál es el proceso que haces para estos pseudofracasos, tolerarlos y continuar? ¿Cómo se genera esa paciencia y resistencia?

ID: Ahora me río, pero claro, en lo particular ha sido un proceso largo. Yo llevo muchos años trabajando como actriz por que empecé muy niña y muchos años también trabajando como ser humano ¿por qué? por que llegó un momento en el que crees que las cosas son fáciles y como bien dices en esta carrera, bueno en la mayoría requiere de mucha resistencia, aunque no es fácil y cada quien como le toco en la feria, hay gente que le “toca” sin tanto camino digamos, en la actuación, pero personalmente yo creo que si te llega algo es porque ya tienes un camino individual como ser humano. Yo he hecho un gran camino como actriz y eso me forzó a hacer un camino como ser humano, ¿a qué me refiero? a que sí, llegué a momentos en que me frustré mucho, digo yo que dejé todo, mi tierra, mis amigos, mi familia, mi perro y que veo que aquí van pasando

los años y que no pasaba, me empecé a frustrar, me empecé a enojar, también empezar a dudar de mí, de mis capacidades, de mi sueño, de si realmente es lo que quiero , entonces creo que a la par de ir entrenándose como actores es también ir creyendo en nosotros y si eso implica un trabajo personal de alguien que te ayude o no sé, es fundamental, como ser humano porque todos nacemos para algo y todos tenemos nuestros dones y talentos y hay que seguir confiando en ellos porque por muchos que te digan, en este caso la actuación que tiene mucho que ver con las pruebas y de que si y no, pero entender que es un proceso y que así es el negocio, o sea, tiene que haber una prueba pero no porque no te quedes significa que no es por que seas malo, sino saber que hay personajes específicos para cada quien y muchos temas para una decisión, muchas cabezas, entonces uno como actor solamente se dedica a hacer lo mejor que puede en el casting y soltarlo y ya, después llegará en su momento, decía una actriz muy famosa “de repente no eres lo suficientemente alta, lo suficientemente flaca, ni chaparra ni gorda” y ella dice “no importa, yo me quedé aquí” como digo yo, me quede trabajando , estando para cuando fuera el personaje todo eso lo tuviera yo, y yo creo que eso es de lo que te hablo, de la justicia divina, en algún momento va a ser el personaje para ti. Y entonces, te llegan.

AG: Cuando llega, ¿Cómo se vive el éxito?

ID: Pues yo en gritos de alegría, sentirme bendecida, abrazarme y apapacharme y agradecerme a mí misma por saber que estamos haciendo las cosas bien, digo, saber que todo el trabajo tuvo frutos y para mí en especial “Somos” fue más bendición por que fuimos a Durango donde nací, entonces hacer algo que yo quiero, lo que amo y luego hacerlo en mi tierra, fue un “Gracias, Dios”, algo hice bueno que ya me toco y tener la fortuna deque mi familia haya ido al set a verme trabajar, yo estoy muy agradecida con todas las cabezas que fueron parte fundamental de “Somos” y también conmigo misma, por eso

digo que eso es algo muy importante, que nos vayamos aplaudiendo nuestros logros, porque a veces no disfrutamos esto, estamos esperando la meta y el camino creo que es lo más importante

AG: ¿Hacia dónde vas? ¿Cuál es tu futuro? ¿Tienes algún sueño? Sabemos por ahí que estas escribiendo ¿Quieres dirigir?

ID: Fíjate que siempre me ha gustado dirigir porque me gusta de repente tener el control, pero en ese aspecto estoy detenida, o sea por respeto, porque para ser director debes de tener un amplio conocimiento en todas las áreas y yo no lo sé; sé de actuación en mi instinto pero no sé de iluminación, no sé de todo lo demás. En lo que si he incursionado es en producción, entonces escribo, escribo historias, escribo personajes de los que quiero hablar y pues he ayudado a que estas historias se logren, digo llevo dos cortometrajes como productora, nada más de decir “que falta, que esto que aquello “y luego ya soltarlo para yo estar en el set. Tengo otro cortometraje al que ya invité a dos de los de “Somos”, Jero Medina y Areli González para hacer un cortito juntos que yo escribí y que intento producir. Tengo tres largos en el que también quisiera poder unirme a las personas perfectas y adecuadas para lograrlo; como actriz sigo audicionando , sigo haciendo mi trabajo , estudiando y todo para que vuelva a llegar un personaje así de bonito como fue en “Somos “y tengo una invitación para una película el año que entra y en dos años si Dios quiere una película americana

AG: Te dedicas al teatro, la tele y el cine ¿Tienes alguno que te guste más? ¿Son muy distintos?

ID: Si son muy distintos, yo amo la actuación y ya, por que como dicen “el que es buen perico en todos lados canta” nada más es aprender a ajustar la manera de trabajar, depende del medio en el que estás, no es lo mismo el teatro al cine que es más chiquito, pero así como mi pasión es la actuación hice mucho teatro, pero he dejado de hacer y cuando algo me hace como regresar al teatro es como regresar al hogar, como cuando sentimos que llegas a tu casa y dices “Ay, de aquí soy”, pero el cine a mí me ha, no sé, me ha atrapado, es como



esto que te digo de las historias tan visuales, porque yo soy muy visual, desde todo lo que te cuentan, cada toma, el ambiente, la luz, la música todo eso para mi es como el pastel más delicioso, entonces quiero hacer cine toda mi vida

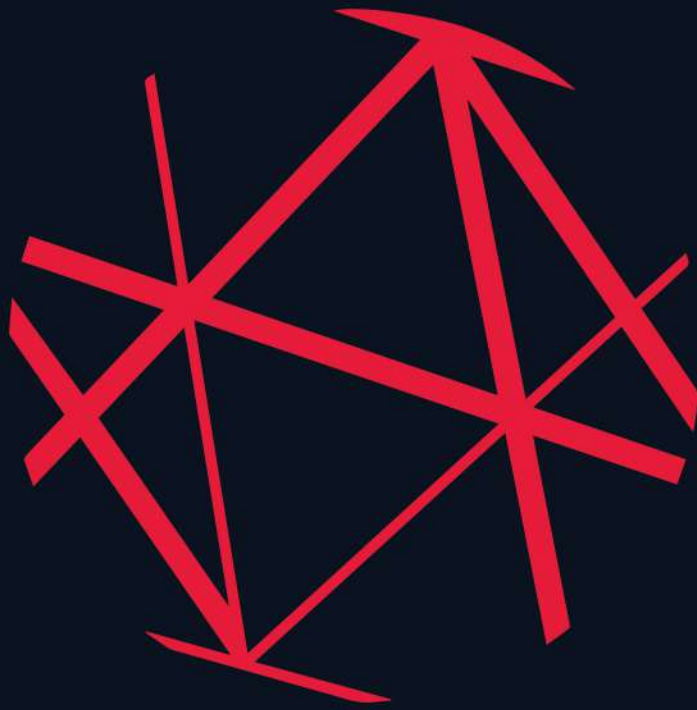
AG. ¿Hay algo más que quieras platicar con nosotros?

ID: Pues nada, agradecer la oportunidad, el espacio y pedirle a la gente que me siga en mis redes, @ilianadonatlan en Instagram y en Facebook @Iliana.Donatlan.actriz y muchas gracias a todos los que ya vieron la serie, y a los que no la han visto por favor dense la oportunidad, es un gran proyecto, yo sé que la plataforma



de Netflix nos da muchas opciones, pero hay opciones que parecerían de repente que las tienes que buscar por que por ejemplo “Somos”, mucha gente me ha dicho “¿pero cómo se llama? No la veo” y yo “Se llama Somos” (ríe) porque no esta en el collage en el principio, pero búscala; es una historia bien poderosa, bien potente que te juro que te va a mover el corazón y no tiene que ver con la exaltación del narcotráfico, sino con los seres humanos como tú y como yo que tenemos nuestra vida, que lo que buscamos es ser felices y a través de ello se cuenta una historia que bueno es parte de nuestro México y que sería casi obligación saberla, ojalá te des la oportunidad de ver “Somos” y muchas gracias.

“El cine a mí me ha, no sé, me ha atrapado, desde todo lo que te cuentan, cada toma, el ambiente, la luz, la música todo eso para mi es como el pastel más delicioso, entonces quiero hacer cine toda mi vida...”



ZAX

MAGAZINE



TECNOLOGÍA



Fotografía: <https://twitter.com/aggreate>



Abeja Azul



Por: Pamela Marta Solis

Este mes en ZAX vengo a platicarte sobre una pequeña amiga que, además, de ser algo exótica desgraciadamente se encuentra en peligro de extinción, de hecho desde 2016 esta especie se consideraba “desaparecida” ya que sólo podía verse un pequeño número de ellas en las regiones donde se consideraba como su hábitat natural, en este caso estoy hablando de la muy colorida Abeja Azul y si tu como yo, no habías escuchado que existiera una abeja azul déjame seguirte contando un poco más acerca de ella y podamos presumir que hemos aprendido algo nuevo.

Esta exótica amiguita no mide más de 11 mm de longitud mientras que sus alas miden unos 7 mm, las hembras son un poco más oscuras que el macho, además de que poseen un vello facial justo para recolectar el polen. Los adultos dependen más del néctar mientras que las larvas del polen, que es recolectado por los

mayores. Es bastante exclusiva ya que sólo podrás encontrarla en Florida, E.U.A., para ser más específicos en el condado de Highlands, ya que en este lugar se encuentran las condiciones ideales de matorral para su supervivencia. Además, depende principalmente de la planta *Calamintha ashei* como fuente de polen mejor conocida como menta Ashe, y que curiosamente, también se encuentra en peligro de desaparecer si esta pequeña amiga, lo hiciera.

A pesar de que está catalogada como una especie que requiere de una mayor protección, no se han tomado medidas al respecto, y como te contaba, desde 2016 se creía que no veríamos más ejemplares, sin embargo, en marzo de 2020, así como Kim Kardashian causó furor e intriga en el Met Gala de este año con ese vestido negro que la cubría de todo a todo, especialistas ¡encontraron nuevos ejemplares de Abeja Azul!, y realmente fue toda una sorpresa ya que se

encontraron en diferentes áreas de las cuatro, que los entomólogos habían descubierto junto a los primeros ejemplares en 2011, lo cual nos da un atisbo de esperanza acerca de su regeneración.

Si hacemos cuentas estamos hablando de los inicios de la cuarentena y volvemos a comprobar que la naturaleza se regenera y cobra fuerza cuando la mano del hombre se quita del camino, en este caso en particular la especie se ve amenazada por el uso de pesticidas, químicos y, aunque, no me lo creas por vehículos todo terreno, ya que la zona es ideal para el uso de estos, ¿Qué tal?.

Desgraciadamente no existe mucha información acerca de esta especie, los estudios para determinar tendencias de población, anidación, reproducción y modo de vida deben realizarse durante marzo y abril, esto porque durante estos meses suelen hacer su aparición, ya que la *Calamintha Ashei* florece justo en estas fechas, es cuando se puede avistar mayor movimiento de adultos activos, aunque puede variar por las condiciones y amenazas del hábitat.

Quisiera poder seguir hablándote un poco más acerca de esta belleza que nos regala la naturaleza, sin embargo, nos toca esperar a que especialistas averigüen un poco más y que con el tiempo y las medidas necesarias por los grupos encargados de la protección de espacios para el desarrollo de las especies protegidas, tomen cartas en el asunto y nos regalen la oportunidad de regenerar esta especie, ya que estoy completamente segura que sería en extremo beneficiosa para el ser humano.

Mientras tanto te dejo algunos datos generales que encontré en la web, así como un código para que puedas entrar a Nature Serve Explorer y conozcas a detalle la información que tienen para darnos, además que si lo deseas, podrás adoptar a una especie y colaborar para su protección y desarrollo.

Como siempre ha sido un gusto escribir para ti, así que nos vemos en noviembre.



Reino:	Animalia
Filo:	Arthropoda
Subfilo:	Hexapoda
Clase:	Insecta
Orden:	Hymenoptera
Suborden:	Apocrita
Superfamilia:	Apoidea
Familia:	Megachilidae
Género:	Osmia
Especie:	O. calaminthae

Rightmyer, Ascher & Griswold, 2011.



Fotografía: tvn.cl

CODIGO NATURE SERVE
EXPLORER



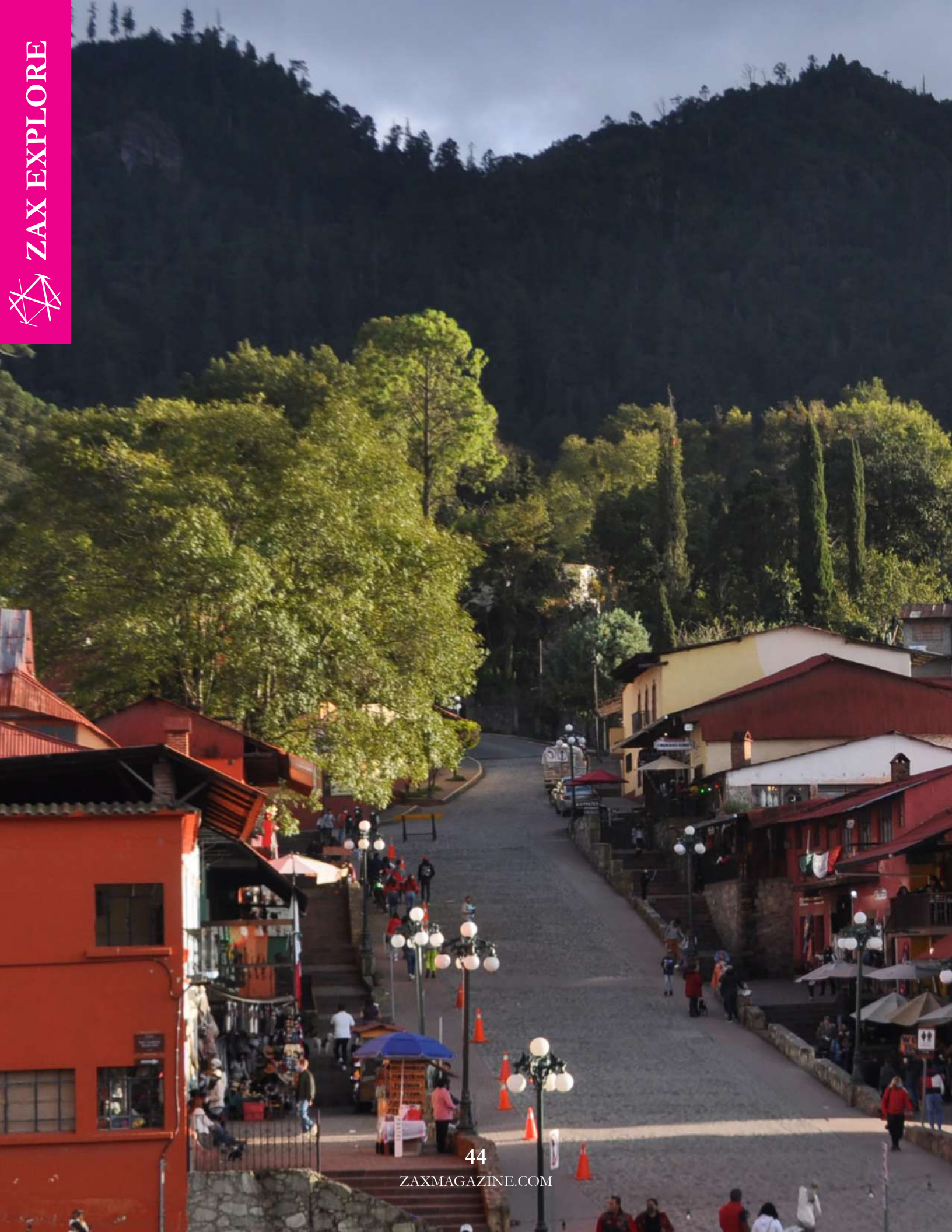
1. «*Osmia calaminthae* - Blue Calamintha Bee». NatureServe.
Consultado el 15 de Octubre de 2021.



Fotografía: paidsohostw.com







Las Ventanas y Mineral El Chico

Por: Rogelio Sandoval
Facebook: José Rogelio Sandoval Tellez





Las ventanas es un paraje de 2739 hectáreas y se encuentran en el parque nacional el chico dentro del corredor de la montaña rodeado por densos bosques de pino, encino, y oyamel e innumerables formaciones rocosas de gran belleza.

Este valle es la zona de mayor altitud de todo el parque, por lo cual las temperaturas son más frías, sobre todo por las mañanas y noches.

En este lugar turístico se encuentra un albergue alpino denominado (Miguel Hidalgo) y uno de los primeros en su tipo en construirse dentro del parque; cuenta con servicio de hospedaje y zonas para acampar, (por el momento se encuentra cerrado dicho albergue por la contingencia sanitaria), pero el valle está abierto a los campistas y alpinistas que practiquen esta actividad y público en general que guste de pasar un día rodeado de la naturaleza que ofrece este sitio.

En el valle emergen grandes paredes e impresionantes peñas, cuyas caprichosas formas les han merecido nombres como el de La Muela, El Fistol, Las Ventanas, La Botella, etc.

Aquí podrás encontrar cada fin de semana aventurados escaladores subiendo a lo mas alto de las caprichosas rocas, una actividad que te recomiendo es una amena caminata hacia la cima del mirador las ventanas a 3090 metros sobre el nivel del mar, desde ahí podrás apreciar una espectacular vista de la belleza natural de ese imponente lugar y las elevaciones rocosas, que constituyen todo un reto para escaladores expertos o novatos.

En el valle de las ventanas que se encuentra en la entrada un extenso lugar en donde puedes acampar, hay asadores para que con toda libertad prepares tu carne asada y pases un día inolvidable con tu familia.

El pueblo de Mineral del Chico es la población más cercana e importante y vale mucho la pena visitar.

Este pueblo mágico se ubica en el corredor de la montaña a tan solo 29 kilómetros de la ciudad de Pachuca, fue un pueblo minero también, que con sus calles empedradas te invita a recorrerlo y perderte entre sus pintorescas calles de coloridas fachadas, balcones y techos rojizos semejantes a los del pueblo vecino Real del monte. El Chico nos invita a conocer su gastronomía su cultura e historia, en su calle principal puedes encontrar restaurantes a muy buen



precio y lugares también para convivir y platicar cómodamente sentado mientras paladeas alguna bebida de tu elección, puedes visitar el pabellón artesanal o su pequeño museo del Minero. Frente a la plaza de armas al lado del kiosco sobresale una fuente de hierro forjado elaborada en Italia y donada por Gabriel Mancera, uno de los propietarios de las minas de oro y plata.

Una de las construcciones más destacadas en Mineral el Chico es la parroquia de la Purísima Concepción que data del año de 1569, cabe mencionar que el reloj que se encuentra al costado de la parroquia fue Manufacturado en el mismo taller que el Big Ben de Londres, al igual que el emblemático reloj de la ciudad de Pachuca, herencia de la colonia de mineros ingleses que habitaron principalmente en Real del Monte y Mineral del Chico.

La parroquia de estilo Neoclásico forrada de cantera y columnas toscanas se encuentra adornada en su parte exterior por una torre de estilo Barroco.

Para conocer otros lugares se tiene la posibilidad de rentar una cuatrimoto, o un defender, estas son otras alternativas que se tienen para visitar lugares más distantes y de interés en los alrededores del pueblo como la peña del cuervo, también puedes abordar el camioncito panorámico que ofrece tours con guía, quien te explicara a la perfección la historia de este hermoso pueblo mágico.

Un *paraje*
rodeado por
bosques de pinos
e innumerables
formaciones rocosas
de gran belleza.







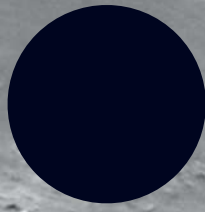
ZAX EXPLORE



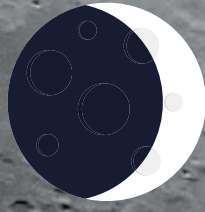


Luna del cazador

Una vez cosechadas la siembra de maíz, entonces las tierras quedaban completamente limpias y libres, por lo que la caza era más sencilla y les quitaba espacio para esconderse a los animales, además dada la llegada del invierno era momento de cazar reservas.



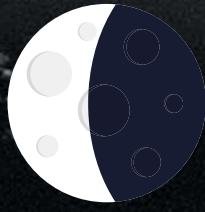
Luna nueva
6 de octubre



Luna creciente
13 de octubre



Luna llena
20 de octubre



Luna menguante
28 de octubre

¿Qué hacer?

49 Festival Internacional Cervantino

13 - 31 Octubre

Invitados especiales : Cuba & Coahuila

Formato: físico y digital

Boletos: ticketmaster y taquilla

Lugar: Guanajuato

Como cada año Guanajuato celebra su 49° festival Cervantino, evento que se coloca dentro de los 4 más grandes de latinoamérica en cuanto a artes escénicas, literatura y cultura se refiere, este año aún con la temática del COVID-19 surge la idea de seguir compartiendo la cultura y el arte de manera híbrida que permite ser parte del festival desde casa así como también eventos a los cuales se pueden asistir con las debidas medidas sanitarias. Este año la conmemorativa se enfoca en Cuba y en el estado de Coahuila permitiendo así que conozcamos un poco más de ambos



lugares, dandonos así una mezcla inigualable de sangre caliente y festividad, muy necesarias para levantar el ánimo en estos tiempos de incertidumbre de la situación mundial. Checa el sitio oficial donde podrás encontrar mucha más información acerca de la cartelera, sus artistas invitados y porsupuesto del festival mismo, de la tradición y el origen cuya finalidad es poner la cultura al alcance de ti y de todos.

Feria de la esfera en Tlalpujahua

28 sep - 15 dic

Es un evento para toda la familia, para disfrutar de las compras navideñas y descubrir las maravillas de este Pueblo Mágico.

Entrada libre

Lugar: Tlalpujahua - Michoacán

¿Eres fánatico de la navidad que almás mínimo frescor de las mañanas ya quieres poner el arbol de navidad, las luces y vestir al perro y al perico con traje de Santa Claus? Pues en ZAX te traemos una super opción para que tengas la decoración más bonita de todo México, te invitamos a que te des



una vuelta por la Feria de la esfera en Tlalpujahua, allí podrás encontrar decoración 100% artesanal hecha por manos mexicanas, esta feria tiene lugar desde el 28 de Septiembre al 15 de Diciembre de este año y esta abierta a todo público, lo único malo es que tendrás que viajar hasta Michoacán para poder visitarla pero es una excelente oportunidad para visitar este pueblito mágico.

Festival Día de Muertos, La Calaca

31 Oct - 03 Nov

Evento cultural totalmente gratuito, su misión es promover la cultura participativa y creativa para la protección, honra y exploración del Día de Muertos

Entrada libre

Lugar: San Miguel de Allende

<http://lascalacafestival.org/>

Si te encanta el día de muertos y vives en la ciudad de México entonces este evento es ideal para ti, La Calaca, es el festival que se realiza año con año en memoria y como parte de la tradición Mexicana de honrar la memoria de quienes ya se han ido, es un evento completamente gratuito y familiar que tiene como misión mostrar a las nuevas generaciones y al resto del mundo una de las tradiciones más hermosas que podemos tener y su significado.



CDMX - Día de muertos

29 Oct - 02 Nov

- Festival de Ofrendas y Arreglos Florales del Centro Histórico
- Feria Internacional del Libro
- Fiesta de las Culturas Indígenas, Pueblos y Barrios Originarios de la Ciudad de México
- Desfile Día de Muertos

Entrada libre

Lugar: Centro Histórico

Por segundo año consecutivo se llevará a cabo Festival de Ofrendas y Arreglos Florales del Centro Histórico en el centro histórico de la CDMX, que, además de ser una estrategia para reactivar la economía pretende reafirmar las tradiciones mexicanas con la participación de diversos comercios y la colocación de los altares más vistosos como la imaginación lo permita. Además en el zócalo tendremos la oportunidad también de disfrutar la llegada de la Feria Internacional



del libro, y para cerrar el mes con broche de oro podás asistir al desfile del día de muertos el domingo 31 de Octubre El recorrido comenzará en el Zócalo de la Ciudad de México a las 12:00 horas, ingresará a Reforma y concluirá en Campo Marte, no olvides llevar tu gel antibacterial, tu cubrebocas es obligatorio en cada momento y acuerdate de ponertelo bien cubriendo boca y nariz, y no olvides guardar tu sana distancia y ahora sí, ¡A disfrutar!

ATOLE DE GUAYABA

Ingredientes:

- 4 tazas de leche entera *
- ½ taza de azúcar
- 1 ramita de canela
- 8 cucharadas de harina de maíz masa-harina
- 2 tazas de agua separadas
- 2 ½ tazas de guayaba cortadas por la mitad aproximadamente 10 guayabas (1-1 / 2 taza de puré de guayaba) **



**Receta:**

1. Mezcla la leche, el azúcar y la ramita de canela en una cacerola. Cocina a fuego medio.
2. En un tazón pequeño, mezcla la harina de maíz con 1 taza de agua. Revuelva bien para evitar grumos.
3. Una vez que la leche hierva, mezcla lentamente la mezcla de harina de maíz y vuelva a hervir. Luego, reduzca el fuego a medio-bajo y siga hirviendo hasta que espese, unos 8 minutos. Revuelva de vez en cuando. Recuerda, no agregar el puré de guayaba hasta que el Atole esté casi cocinado.
4. Mientras se cocina el atole, coloca las guayabas en una licuadora junto con la taza de agua restante y procesa hasta que tengas un puré suave, las semillas aún estarán enteras, así que pasa la mezcla por un colador.
5. Revuelva el puré de guayaba en el atole. Mezcla bien y siga cocinando por unos 10 minutos más. Aunque no es una forma tradicional de hacerlo, me gusta servir este tipo de atole con un poco de canela molida.
6. Tenga mucho cuidado antes de beber tu Atole de Guayaba, ¡Puede estar muy caliente! Lo espeso de la bebida le ayuda a mantener su calor durante mucho tiempo.

Notas:

- * Puedes usar leche entera o cualquier otra leche de su preferencia.
- ** Sustituya las guayabas frescas, sino están disponibles por la versión enlatada.
- Primero puedes quitar las semillas de las guayabas y luego hacer puré en la licuadora y saltar el paso 4. De esa manera puede omitir el uso de un colador.
- Consejo para que no se corte el Atole de Guayaba. NO AGREGUES el puré de guayaba hasta que el atole esté casi cocinado; de lo contrario, la leche se cuajará.
- Puedes almacenar el atole sobrante en el refrigerador durante varios días y simplemente volver a calentarlo. Algunas personas incluso congelan el atole durante semanas.

Tomada de “México en mi cocina, por Mely Martínez”

URL: <https://www.mexicoenmicocina.com/receta-atole-de-guayaba/#wprm-recipe-container-8280>



Refugio

Por: Juan Arredondo

Si al aferrarme a ti
Te lastime
Si al no encontrar salida
Me refugie en tu
Recuerdo

Te pido me perdones
Pues fue mi cobardía,
Fue el miedo en mi corazón
De no poder tenerte una vez más.

El pánico de mis brazos al saber que no
Podrían rodear tu cuerpo,
De mis labios al darse cuenta
que no podrán rosar tus labios
con tus besos una vez más.

El concebir que jamás
Podría oler tu aroma y
extasiarme y perderme en ese
Hermoso mundo de tu esencia.

Desolación

Por: Juan Arredondo

En un cielo oscuro,
Una desolada mañana,
Una estrella fugaz
Lo iluminó todo.

Solo la luz de tus ojos
Podían aclarar mi noche
De penumbras.

Solo el destello de tu luz
Pudo hacerme mirar
Al cielo una vez más.

Pero como toda estrella fugaz
Tenías mucho cielo por surcar
Mucha oscuridad que iluminar.

Me hiciste mirar el cielo una vez más
Me hiciste soñar contigo.

Y cada que mi cielo oscurece
Te busco entre las estrellas
Para tranquilizar mi alma
Para tranquilizar mi corazón.



COCINA DEL MAR

FONDA MARINA

— EST. XIX CENTURY —

ARGENTINA

