

A scenic view of a mountain range with snow-capped peaks and a dense forest in the foreground. The sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise. The mountains are rugged and covered in patches of snow. The foreground is a dense forest of evergreen trees.

# ZAX Magazine

ZAX. 001 • Julio 2020

---

# ZAX Magazine

---

## Carta editorial

Forjar una vida que se encuentre en equilibrio con lo que pensamos, soñamos, queremos, debemos, lo que sentimos, nuestro cuerpo, nuestro conocimiento, la familia, los amigos, el trabajo, el tiempo de reposo, entrenamiento, urgencias, hijos, tiempo para uno, escuela, ir de compras, la salud, y todo el sin fin de actividades, compromisos y exigencias que tenemos en el día a día, para ser felices, exitosos, creativos, productivos, competentes y un sin fin de exigencias que debemos cumplir para concretar nuestros sueños, porque cada vez tenemos que ejecutar un mayor número de actividades con el menor número de recursos, porque además, tenemos que usarlos de manera prudente.

Aunque, este planteamiento pueda leerse agobiante, lo cierto, es que cuando ejecutamos actividades que nos complacen acompañados de personas nutritivas a nuestras vidas, todas estas actividades más allá de desgastarnos nos generan energía interna que se convierte en el principal combustible para concretar muchas cosas. También, es indispensable tener equilibrio, entre los diferentes ámbitos de nuestra vida lo que nos nutrirá de experiencias, ideas, cariño y mucho más.

El riesgo que en ocasiones corremos, es que, con toda la cantidad de pendientes urgentes perdemos de vista de lo importante y justo para eso es esta revista, queremos por medio de sus páginas brindarte información que se convierta en múltiples herramientas que te permitan tomar mejores decisiones, ejecutar mejores acciones y tener resultados que te acerquen a que vivas la vida que siempre soñaste, y para ello no quitaremos el dedo del renglón de aquello que consideramos que es importante que recuerdes y tengas en mente todo el tiempo.

Así que, bienvenido, esperamos que esta revista te sea de mucha utilidad para impulsarte o pasar un momento ameno, como sea, nos encanta tenerte cerca y que compartas esta nueva aventura de ZAX Magazine.

**Director editorial**

Alejandra Gil Neri

---

*[www.zaxmagazine.com](http://www.zaxmagazine.com)*

*[editorial@zaxmagazine.com](mailto:editorial@zaxmagazine.com)*

---

Julio 2020.

ZAX.001

---

# ZAX Magazine

---

*Apertura*

## **Imagen**

Imagen mensual seleccionada por su impacto visual o emotivo

*Apertura*

## **ZAXPedia**

Resumen de las palabras aprendidas durante el mes

*Apertura*

## **Datos curiosos sobre el cuerpo**

5 datos interesantes que seguramente no sabías

*Apertura*

## **José Fernández, de la ciencia ficción al espacio**

José Fernández colaboró con la empresa SpaceX para diseñar los trajes que usarían los astronautas

# ZAX Magazine

---

*Apertura*

## **¿Todo es negativo con el virus del coronavirus?**

Analizamos algunas consecuencias indirectas que terminan siendo positivas

*Entrevista*

## **Joah Castell**

Músico, compositor, cantante y optimista

*Reportaje*

## **Black lives Matters**

Donde surge, en que consiste, su relevancia y precaución.

# ZAX Magazine

---

## *Reportaje* **Colibrí**

Conoce más de estos bellos animalillos y sus orígenes

## *Diversidad*

### **¿Que hacer estos días?**

Estas son algunas de las actividades que ya puedes disfrutar y cuales son las medidas que debes tener

## *Sumario*

### **No te rindas** **Mario Benedetti**



Foto: cnt.es

**E**n medio de la incertidumbre y ansiedad que rodeaba al mundo por la cuarentena que nos mantenía encerrados en casa, ese 25 de mayo nos quedamos pasmados, sin poder comprender o mejor dicho, creer lo que las imágenes mostraban, era difícil encontrar una justificación o razón a ese acto de violencia que le robaría la vida a un humano.

Así, como el fuego de esta fotografía, así se incendia el dolor, indignación social, hartazgo y el coraje que surge cuando eres testigo de un acto que trasgrede lo que consideramos justo, así también, fueron invadidas las calles al rededor del mundo con personas que defendían el derecho a la vida y la calidad de vida de los humanos, sin importar el color de piel de las personas.

Y es que, parece perdido en el tiempo este acto, pero no lo es, desafortunadamente existen o existimos aún muchas personas que vemos vulnerados nuestros derechos o condiciones de vida por tener otras formas de pensar o de ser.

# ZAXPedia

## Julio



Tlazohcamati:  
Gracias en Náhuatl



Afable: Que es  
agradable, apasible  
y cordial al trato

Arrebol: Cuando las nubes  
adquieren un color rojo al  
ser iluminadas por los  
rayos del sol



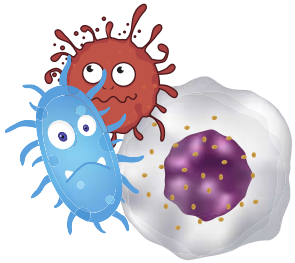
Eleuteromanía:  
Ambición insaciable  
de libertad

Tolerancia: Actitud de  
respeto por las  
opiniones, ideas o  
actitudes de los demás

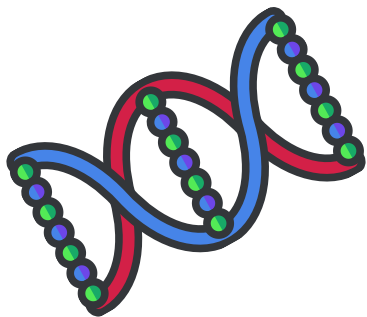


# Datos curiosos del cuerpo humano

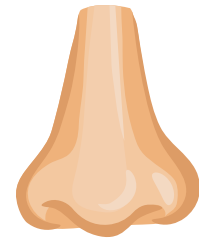
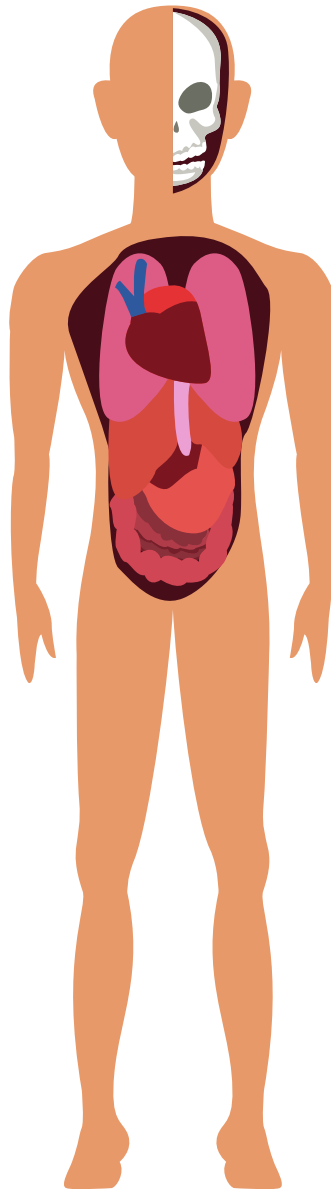
---



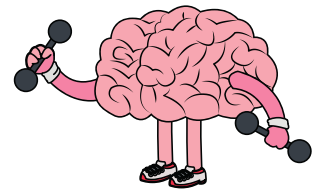
En nuestro cuerpo hay unas 100 billones de células, pero viven 10 veces más bacterias



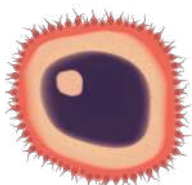
Los seres humanos somos 99% iguales en nuestra genética



La nariz humana detecta al rededor de 1 billón de olores

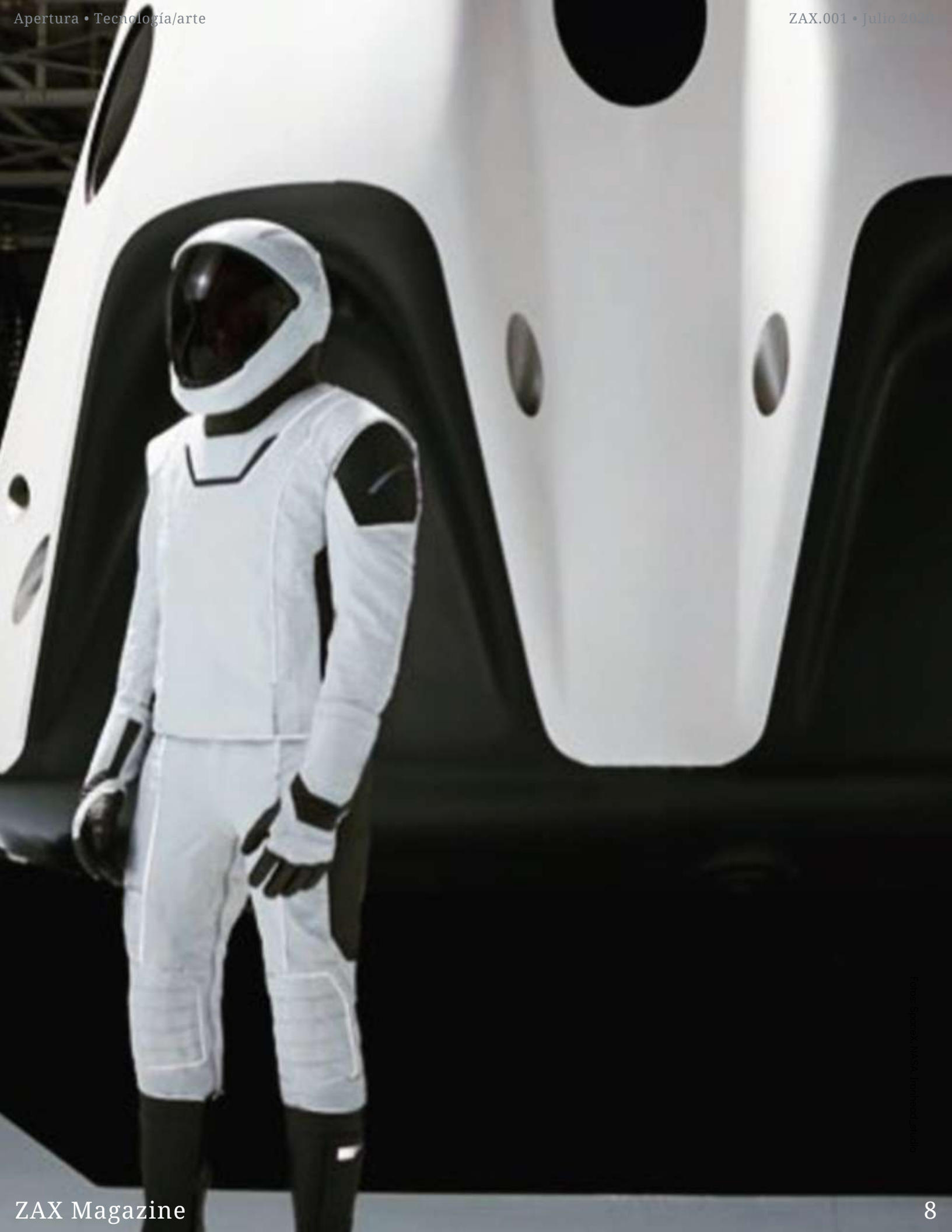


Al termino de nuestra muerte podemos recordar hasta 150 billones de datos



El óvulo del que nacimos se formó cuando nuestra madre era un embrión





# José Fernández, de la ciencia ficción al espacio

El talento del diseñador de vestuario mexicano José Fernández ha quedado claro desde que comenzó su carrera en 1989 y aunque en los últimos meses ha acaparado la atención por su colaboración con la empresa SpaceX para diseñar los trajes de los astronautas del Crew Dragon, no cabe duda que posee una trayectoria impresionante dentro del cine. Pero su incursión artística no es exclusiva del cine porque ha diseñado piezas también para músicos, un ejemplo son los cascos que uso Daft Punk en 1994 en los premios Grammy Awards.

Desde su llegada a Hollywood en la década de los noventa, participó en películas como, Gremlins, Godzilla, Allien III, Men in Black. Con los años empezó a trabajar en la creación de personajes de super héroes, realizando un trabajo espectacular en películas como en X-Men United, los cuatro fantásticos, Batman regresa, Pantera Negra, Capitán América: Civil War, Batman vs Superman, Ironman 2, Avengers, así como, Transformers, entre muchas otras.

Desde el 2007 trabaja por medio de su propio estudio de nombre, Iron head Studio.

*Hacer lo que amas te puede llevar al "espacio"*



# José Fernández, de la ciencia ficción al espacio

Su talento y visión para la creación es lo que lo llevó a estar en la mira para hacer el diseño y creación del traje espacial para SpaceX, en un inicio se pidió a Fernández que diseñará únicamente el casco, pero los primeros resultados lograron convencer al exigente empresario Elon Musk, quien decidió confiar en la experiencia del diseñador para ejecutar la totalidad del traje, lo que dio como resultado un traje sin antecedentes, de elegante manufactura, minimalista, práctico, funcional, totalmente adaptado a la exigencia de los astronautas, cuya belleza y estética nos hace reconstruir por completo nuestro concepto de lo que es un viaje espacial, tal cual como lo es la alianza de SpaceX con la NASA.

El resultado de Fernández fue espectacular, pero solo hizo lo mismo que ha hecho en sus demás proyectos, crear vestuarios bellos e impresionantes, para personajes extraordinarios.

## Características del Starman

- Protege contra la despresurización;
- Provee oxígeno;
- Regula la temperatura del cuerpo;
- Se conecta a los asientos del Dragón 2, que alimenta las funciones del traje;
- Casco impreso en 3D, con micrófono integrado;
- Guantes con movilidad y material para manipular las pantallas táctiles;
- Tiene respiraderos para permitir ventilación;
- Peso, 9 kilos.

Fotos: SpaceX, NASA, Ironhead\_studio







Fotos: SpaceX, NASA, Jonathan S. ...

# ¿Todo es negativo con el virus del coronavirus?

En los momentos de mayor crisis y caos que vivimos surge en nosotros un impulso creativo, que nos orienta a buscar soluciones ingeniosas con los recursos que tenemos, así pues, el virus que nos ha tenido encerrados en una cuarentena mundial, el riesgo al desabasto de recursos médicos, las complicaciones financieras que vivimos como país han forjado en algunas personas sentimientos de solidaridad y de ingenio que han tenido como resultado soluciones practicas para algunos de los muchos problemas y complicaciones que vivimos en este momento en el sector salud, a continuación encontraras algunos buenos ejemplos.

La Universidad Autónoma de Baja California (UABC), ha creado un grupo interdisciplinario de docentes para desarrollar ventiladores respiratorios, puesto que, son un equipo medico de gran importancia para el tratamiento de enfermos crónicos del coronavirus, pero que, por el tiempo de importación ó por su costo comercial (que en un sistema de ventilación portátil es de aproximadamente 5,000 dólares y uno de hospital de 40,000 dólares, lo que equivaldría a un estimado de 115,000 y 920,000 pesos respectivamente) podrían llegar a escasearse. El maestro Roberto Reyes, mencionó que estos ventiladores hacen la función respiratoria normal en personas que tengan problemas respiratorios, mientras se les suministran los tratamientos necesarios que les permitan recuperar la salud.



Foto: Gaceta UABC

“ *Estos ventiladores hacen la función respiratoria normal en personas que tengan problemas respiratorios, mientras se les suministran los tratamientos necesarios que les permitan recuperar la salud* ”

La principal ventaja del diseño de este ventilador es que sea de fácil de fabricación, por ello tiene componentes plásticos, metálicos y electrónicos.

Su diseño cuenta con tuberías plasticas, sistemas de suministro de aire por diferentes técnicas; sistemas de regulación de las variables eléctricas; sistemas para sensar variables importantes como son presión, volumen, frecuencia, temperatura, humedad, entre otros; sistemas de alarma, sistema de visualización y control de variables.

Su principal ventaja competitiva es el costo de producción, el cual en este momento de prototipado y con las características que tiene este sistema diseñado pudiera estar oscilando en un costo de unos 40,000 pesos, hay que considerar que al producirse para su comercialización el costo podría disminuir dependiendo de las cantidades a fabricar.

*A pesar de lo que se pueda pensar, el virus que ha llegado para invadirnos de una forma violenta, tiene un lado positivo.*

# ¿Todo es negativo con el virus del coronavirus?

## Tiempos de solidaridad

El empresario Luis Alfonso Escobedo impulsó una propuesta muy peculiar que consiste en realizar actividades de desinfección, patrullaje e incluso transportar medicinas o alimentos, para reducir la exposición en riesgo de los humanos.

Se han unido a esta propuesta mas de 200 voluntarios de 18 estados y aseguró que en este momento de distanciamiento social, la tecnología es una gran opción. Cabe señalar que estas acciones también se han realizado en otros países con gran éxito.



*La solidaridad se ha visto surgir en diversas formas durante estos meses*

Fueron muchas las personas e incluso familias completas que trabajaron unidos para crear caretas en muchos tipos, modelos, tamaños, cubre bocas y equipos de seguridad para apoyar al personal que trabaja en el sector salud.

Pero esto no es todo, se habilitaron también comedores temporales que cocinaban y empaquetaban comida para entregar de manera gratuita, lo cual permitía que el personal médico pudiera suplir sus necesidades más básicas.

Por último, muchas personas han efectuado donativos en especie o financieros para apoyar estos proyectos, pequeños productores o sus tiendas favoritas.

Coronavirus Makers Mx, esta plataforma tiene la función de enlazar 3 actores que juegan roles muy importantes en este problema.

- Los creativos, que ellos le llaman Maker, que son los responsables de diseñar soluciones.
- Los hospitales, que son los usuarios directos de las soluciones diseñadas por los Maker.
- Los donantes, estos son quienes financian los trabajos de investigación.

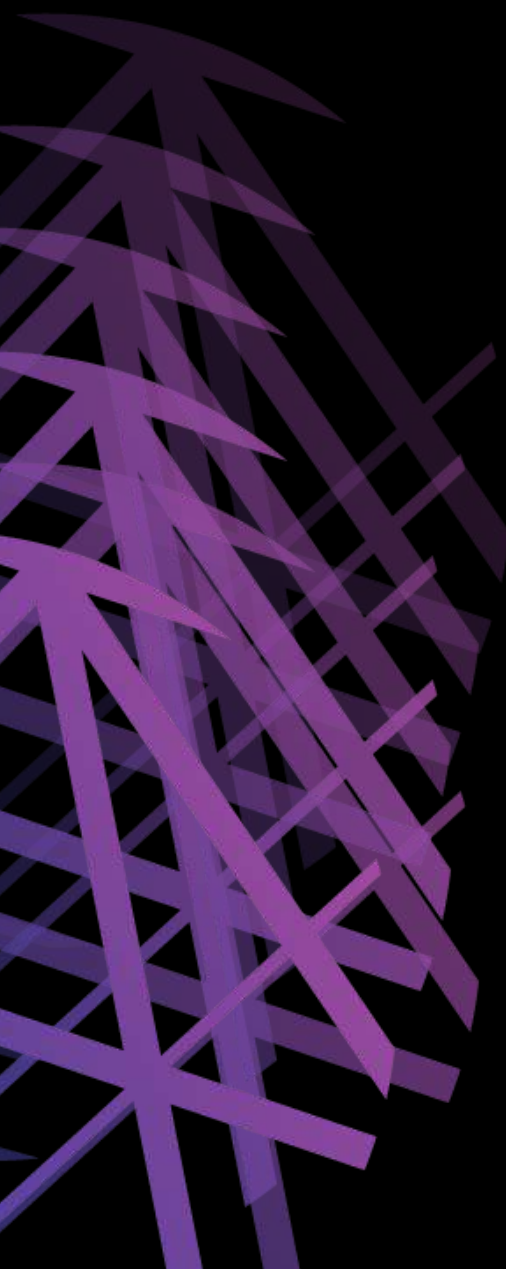
La principal ventaja competitiva de este proyecto es que los creativos y los hospitales trabajan juntos, lo cual permite utilizar los recursos financieros de manera más eficiente y sobre todo, crear un círculo muy dinámico que genera mejores y más precisas soluciones.



# ZAX Interview Podcast







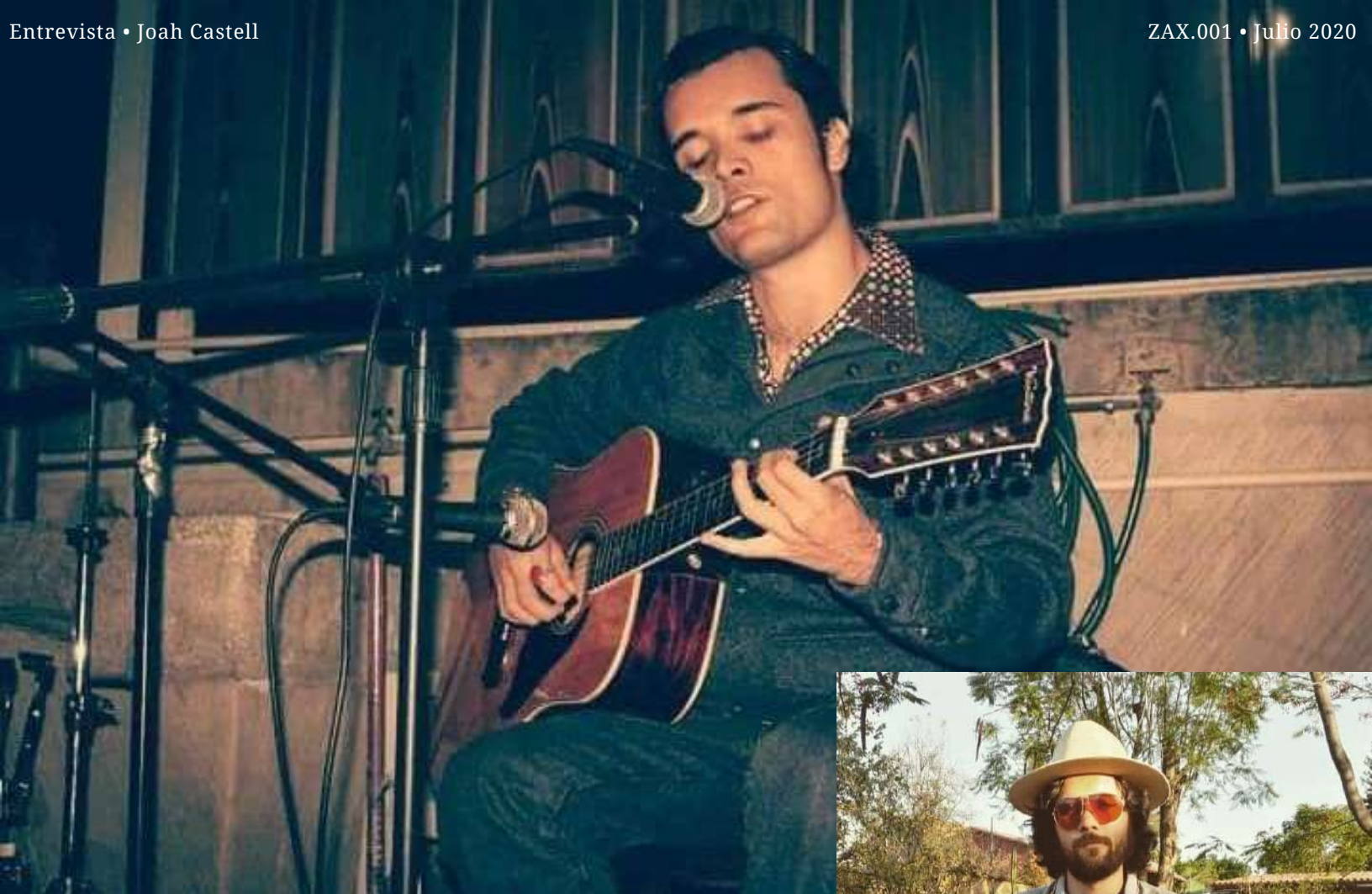
# Un espacio para tu VOZ

# Joah Castell

---

*Músico, cantante, compositor,  
cálido y optimista*





### **Cuéntanos un poco de tu proyecto**

Muy bien. Este, estoy empezando a grabar estas canciones. Eh, estas canciones van a venir incluidas en mi próximo EP. Que son 5 canciones. Ya empezamos con un proceso de la pregrabación, ahora sí que la mezcla, la remasterización. Que ya esperemos dentro un mes, un mes y medio ya las canciones estén disponibles en las plataformas digitales Deezer, Spotify, Google Music, entre otras.

### **Algo que me encantó y que me estabas comentando es que todas las canciones las compusiste tú**

Así es, todas las canciones son de mi autoría

### **¿Cómo es el proceso de crear una canción?**

Es rico. Es un proceso que disfruto bastante, creo primero te vas alimentando de experiencias, de emociones. Si sientes algo ahí fuerte, no sé, pongamos una emoción agridulce, o una emoción muy muy excitante, pues lo plasmas en canción. Le vas dando forma, le vas dando este, armonías, estructura. Y ahora sí que a base de ensayo va quedando, hasta que ya al final dices, ya está perfecta, no le falta ni una palabra más, ni una palabra menos. Recorres a la gente cercana a ti, les dices: voy a presentarles una canción que es de mi autoría les dices tu opinión, qué te parece y ya te dicen: No la verdad si me gustó, la verdad, no sé está muy muy triste, o no, no está. Cada quien, dependiendo también de las personas.



**De su perspectiva**

Así es, pero en general, la respuesta ha sido bastante positiva. Por ejemplo, conocimos amigos, que me han dicho, la verdad lo que estás haciendo merece la pena ser escuchado por mucha más gente. Mi hermana fue la que me instó a grabar ya de manera formal; porque la verdad yo tengo un sinfín de canciones como dos tres cuadernos de canciones. Y ya mi hermana me dice, oye ya, deberías grabar, conozco a un productor. Me presenta al productor. Y ya me dice qué es lo que tienes, muéstrame un poco de lo que tienes.

**Y, ¿le gustó?**

Y le gustó bastante.

**¿Cómo se hace este proceso?, cuando tienes o quieres traer una canción, pero no te sientes inspirado. ¿Hay alguna técnica que utilices? o simplemente se da solo el momento en que te sientes inspirado o tienes que traer siempre libreta**

Buena pregunta. Mira, traer siempre libreta a la mano ayuda mucho, porque pasa que estás en la calle y empiezas, te vienen algunas frases, algunos versos y dices: ay, ay, ay necesito atraparla antes de que se me escape, o se me vaya. Y ya. Lo ideal es tener algo físico donde puedas escribirlo y ya llegando a la casa donde tienes tu lugar, ah, escribí esto, ya le das forma, le das este, le das cuerpo. Me ha pasado muchas veces antes de no estar (4:30) Hasta he sobrado canciones, pero por no anotarlas se me van. Entonces ya siempre cargo a la mano cuaderno. Por ejemplo, no tienes que forzarlo mucho, porque si lo fuerzas no sé pierde, ahí, no sé.

**¿La espontaneidad?**

Pierde espontaneidad. Pierde, la esencia. Entonces, hay veces en donde tienes que dejarlas descansar, meterlas al refrigerador y ya después, esta es la idea que faltaba para que la canción quede y ya retomas la canción. Tengo ahí en el tintero varias canciones sin terminar, y después en un día se me ocurre la frase ideal para la canción, y así se va, al menos a mí me funciona.

**¿Qué creas primero la letra, la música, como las juntas? Porque tú musicalizas tus letras.**

Así es, también es bastante interesante esa pregunta. Por lo general, tengo la letra primero. Y ya después ya en la mente voy generando lo que es la melodía. Voy pensando, no pues esta melodía va acorde con la canción. Le voy poniendo las palabras que suenan bien, escribo una técnica ¿qué te puedo decir? Palabras muy sencillas, pero contundentes.

**Ok. Que no pierdan la esencia**

Exactamente. Como te mencionaba primero tengo la letra después de la melodía, Pero ha habido ocasiones en que la melodía surge y a esa melodía le pongo las palabras. Ese es el proceso, es muy fascinante.

**Me imagino. Toda esa parte de creatividad ¿Cuál es tu expectativa? Tú, si hoy pensaras en tu futuro a 3 o 5 años ¿hacia dónde te gustaría llegar?**

Ok, Hacia dónde me gustaría llegar. Me gustaría, mucha más difusión. Me gustaría que resuene, que las canciones se hagan muy evocativas, por ejemplo, tanto a mí al momento de crearlas, como a ustedes al momento de escucharlas. Que toque algo, fibras, que se yo. Que digo verdad si, esta canción si llega, o esta canción sí me dejó pensando. Me despierta... Me despierta, me evoca tristeza, felicidad. Como me veo de aquí de aquí a 3, 5 años, pues involucrado más en la industria de la música, en el aspecto de producción, en el aspecto financiero, en el aspecto ¿cómo decirlo? proyección.

**¿Te gustaría producir?**

Si,

**¿Tus propios materiales o también de más gente?**

Me encantaría también, por ejemplo, si me gustaría producir algo a algunos nuevos prospectos que tenga la inquietud de escribir canciones que sepan que tienen algo que contar, así es como yo me veo. Escribiendo y produciendo.

**En esa parte que hablas de los nuevos prospectos, me parece muy interesante ¿Qué consejo le darías tú a alguien que quiere dedicarse a esto y que a lo mejor no ve una vertiente, o no saben hacia dónde o cómo, tú ¿qué consejo les darías a esa persona para establecerse en este mundo?**

Muy bien. El consejo que yo les daría, primero que nada, es; sonará muy trillado todas las recomendaciones, pero no fallan. Eso sí, pero no fallan. Paciencia. Hay veces en los que por ejemplo no funciona, no está resultando. Pero hay otros días en donde miras hacia atrás y ves lo que has hecho y dices, si ha habido un progreso, desde que intenté escribir canciones hasta ahorita que ya me están, incluso las canciones me llegan solas, sueño con canciones, me siento o despierto las madrugadas y bajo las escaleras y la canción ya está ahí. Entonces, perseverancia y paciencia. Y lo principal, creo que lo primordial lo han de haber escuchado millones de veces. Creer mucho en lo que haces. Porque por ejemplo si dices, pues sí soy bueno y lo que quieras, pero no sé, no creo que la haga; porque está muy difícil, la industria. Yo también lo he hecho, pero es normal que uno se ponga de pie pues, creer en ti, mi sugerencia. Paciencia. Es complicado y a veces yo creo que es mejor intentarlo y decir no encontré la forma de hacerlo que quedarte con la intención y decir: "Hijoles es que a lo mejor si hubiese funcionado".



*“Perseverancia,  
paciencia... Creer  
mucho en lo que  
haces”*

*Al principio la verdad, los dedos terminaban todos llenos de ampollas, todos duros, se me abrían. Es doloroso el proceso, pero ya después, es fascinante, pues te oyes, y dices a caray, si estoy avanzando si estoy yendo a un lado con esto, a diferencia de cuando a penas veías la guitarra todo el día ahí en la pared.*

**¿Qué consejo le darías a tu yo de hace unos años?**

Ok. Mi consejo que le daría a mi yo de hace 5, 10 años es: Tómate las cosas más a la ligera, disfruta, entrégate al momento. Sí o sea disfruta el proceso, había momentos en los que, pongamos, sí me ponía, así como que paranoico, obsesivo en el sentido en que esta canción tiene que ser así, o mi banda tiene que llegar lejos. En el proceso pues no lo vas disfrutando, van sucediendo cosas, pero así de que chin, no estoy llegando a ningún lado, no estás disfrutando. Entonces, lo que podría yo decirme a mí mismo hace 5 o 10 años es disfruta el momento, tranquilo, relax, que las cosas se van dando, entonces, más que nada eso.

**Perfecto ¿Desde qué edad tocas?**

Muy bien. Desde los 16, 17 años, empecé tocando la guitarra acústica. Espérame, no, a los 10 años me compraron una guitarra acústica, pero no hacía mucho con ella. Hasta ya pasando los años. Los 16, 17 años que empecé a aprender acordes. Luego, ya me sé los acordes, ahora voy a aprender más técnica, digitalización, lo que es los rips, más teoría, más práctica. Al principio la verdad, los dedos terminaban todos llenos de ampollas, todos duros, se me abrían. Es doloroso el proceso, pero ya después, es fascinante, pues te oyes, y dices a caray, si estoy avanzando si estoy yendo a un lado con esto, a diferencia de cuando a penas veías la guitarra todo el día ahí en la pared.

**Qué padre esta parte, porque yo creo que viene a lo que nos platicabas de la perseverancia. El hecho de hacer las cosas en un momento, cuando tú lo percibes y que poco a poco te va dando hacia esa parte, disfrutando de cosas.**

Así es. Más que nada. Disfrútenlo, es fascinante, es divertido. Es grandioso, todo lo que es por ejemplo, cuestión artística es fascinante pintar, bailar, crear canciones, es fascinante. Prácticamente, a mí y a muchos es lo que le da sabor y sentido a la existencia. Es rico, es fascinante. También, por ejemplo, si conoces a alguien que también se dedica a lo tuyo o semejante, pues también te vas alimentando ahí de su inquietud artística, de repente te va siguiendo, te va apoyando y también por eso me animé a grabar el disco porque, pues sí he recibido bastante apoyo por parte de familiares, amigos, Me han dicho hazlo, graba va a quedar increíble y estoy seguro que va a llegar algo bueno, algo contundente. Quizás no reinventando la rueda, quizá no el hilo negro, pero pues algo directo, visible, bonito, si he visto los resultados. De los 16, 17 años que empecé a escribir canciones y la verdad cantar una y una y otra vez tus canciones y decir, ahí está la canción. Ahorita que ha pasado tiempo, pues ya pienso distinto. Pero no sé, la canción, conserva su esencia. Entonces Es deleitante. Es exquisito.

**¿Disfrutas mucho de este proceso?**

Sí. Involucras algo. Es algo que involucra tu alma. Sí, requiere de tiempo, mucha gente te dirá, no es que la verdad no tengo el tiempo. Me fascina la música, pero no me doy con el tiempo. Te digo, es cuestión de cómo quieres administrar tu tiempo de vida. Y si te fascina, te apasiona, qué mejor que dedicarte a eso. Y pues la verdad, algo personal, me encantaría vivir de ello. O sea, que también sí, por qué no, que a la gente le guste, pero que también sea redituable, que sea serio, bajo algún contrato ya en alguna empresa ya más de renombre. Por ejemplo, ahorita pues estoy en una compañía discográfica independiente, bastante bien, te dan la libertad artística que tú quieras, no hay limitaciones.

**Eso también es muy padre, que te permitan expresar al final lo que es tu emoción**

- A parte es bueno pues llegar ahora sí que, a un público mucho más álgido. Sí es entendible tener estructuras más básicas, hacer canciones coreables, hacer canciones casi himnicas. Así de súbele a esa canción, me gusta mucho. A mí me encanta crear canciones así, crear canciones y después darme cuenta de que la gente se queda con las canciones, se queda tarareando, entonces dices ¡funciona! lo que estás haciendo funciona, entonces ya te vas dando cuenta.

Y sí, la verdad efectivamente la gente percibe, sabe, en la industria lo que es auténtico. Lo que es fabricado a montones. No estoy criticando nada. Funciona bastante bien para su público.

Pero sí la verdad, mientras ¿cómo decirlo?

Mientras funcione y tengas tú el control artístico, me doy por bien servido y esa es la garantía por el momento por decirlo

**¿Cuál es el protocolo que hace Joah cuando entra en pánico? Cuando le da miedo, ¿cómo controlas? Que digo, es un ambiente súper competitivo, iniciar es complicado entonces qué pasa cuando tu miedo comienza a decirte: no, mejor no lo hacemos, vamos a hacer otra cosa. ¿Cómo controlas esta parte?**

Sí, lo reconozco, como a mí a muchos, hay momentos en los que sí, te invade el pánico, en esos momentos tomamos una pausa, haces una pequeña terapia interior, y dices qué es lo peor que puede pasar. Hazlo. La verdad tu estancia aquí es incierta. No, por ejemplo, yo no sé si en 30-50 años voy a estar aquí. En esencia estar en el momento, si dices mi miedo está venciendo

Te estás perdiendo de muchas cosas ricas, muchas cosas que te enriquecen. Esto es lo que yo hago, como una pequeña autoterapia ¿qué es lo peor que puede pasar? Pues nada, tú relájate.

A veces sí llego a recurrir a algunos ejercicios de respiración. Pues también motivarte, funciona bastante bien: estoy aquí, logré esto, llegué aquí por mis medios, pues estoy temblando, pero pues vamos a hacer esto y vas a ver que, por ejemplo;

Antes de tocar con un público a lo mejor sí te llenas de pánico, pero ya después en el proceso lo vas disfrutando, pero luego está sucediendo, no está mal, sucede te vas nutriendo de la gente, como ellos se va volviendo algo pues exquisito no? Ya después Te vas llenando de adrenalina y te aceleras y ya cuando termina pues piensas no fue tan malo, al contrario, fue excitante.

Entonces, eso es lo que yo hago para darme ánimos.

Y, por ejemplo, en un principio es natural.

Empiezas pues un poco tímido, un poco reservado, ya después hasta te diviertes, haces, este, lo disfrutas, y esto es lo principal si no lo disfrutas, pues no sé, algo, algo no está saliendo bien, algo no estás haciendo bien. Lo primordial es disfrutar. Entonces, esa es la recomendación que yo les haría, piensen que la verdad no es tan malo, al contrario, si se van a subir a un escenario, si van a lanzar un disco, en cualquier aspecto artístico.





**ZAX**  
MAGAZINE

¿QUÉ SERÍA  
LA VIDA SI NO  
TUVIERAMOS  
EL VALOR DE  
INTENTAR  
COSAS NUEVAS?





KADABRA

# *Black lives matters*

---

*¡Amor, dolor y furia!*





Foto:  
rockaxis

"**H**emos creado #BlackLivesMatter en medio de un profundo sentimiento de amor, dolor y furia tanto a nivel personal como comunitario sabiendo totalmente que el trauma que experimentaban los negros y aliados de conciencia en esta nación podría ser debilitante o catalizador".

Así explica Opal Tometi porque tomaron la decisión de crear el # que ha tomado relevancia y poder político, brindándoles una voz en conjunto a todos aquellos que desean detener la ola de violencia racial. #BlackLiveMatter surge como respuesta a la absolución del vigilante George Zimmerman quien asesinó al joven de 17 años Trayvon Martin en julio de 2013, fue entonces cuando Alicia Garza, Patrisse Cullors y Opal Tometi crearon el # como un proyecto de intervención política y movilización, buscando por medio de las redes sociales encontrar el eco que no habían tenido hasta ese momento, puesto que los actos violencia racial continuaban presentes de manera constante, percibieron que era necesario ejecutar una intervención ideológica en una sociedad que ha ignorado sistemáticamente los cuerpos negros.



Foto: CNN Español

Este movimiento despertó nuevamente el 25 de mayo, cuando policías de Mineápolis detienen a George Floyd, y uno de ellos sostiene la rodilla sobre su cuello a pesar de la petición contundente de Floyd que les indicaba que no podía respirar, justo esta expresión se convirtió en otra voz en esta lucha #Icantbreathe, lo cual deja en descubierto la poca sensibilidad y empatía que estos miembros de la policía sintieron para con aquel ciudadano que tenían que proteger y cuidar, pero sobre todo abre una herida vieja, una herida que ha estado abierta durante siglos y que no ha podido sanar porque las acciones de violencia racial han continuado latentes y vivas aunque de una forma disimulada.

Es visible que el cheque continua sin valor, y que sigue siendo devuelto con el sello de "fondos insuficientes" de manera constante, por eso hoy es mas indispensable volver a alzar la voz y recordar la urgencia feroz del ahora, porque el tiempo continua avanzando, el cansancio se acumula y tal pareciera en momentos que este viaje en búsqueda de la justicia racial no tendrá fin.

*Hemos creado #BlackLivesMatter en medio de un profundo sentimiento de amor, dolor y furia tanto a nivel personal como comunitario sabiendo totalmente que el trauma que experimentaban los negros y aliados de conciencia en esta nación podría ser debilitante o catalizador".*



Foto: Afriyay



*Se han dado cuenta de  
que su libertad está  
ligada inextricablemente  
a nuestra libertad. No  
podemos caminar solos. Y  
a medida que caminemos,  
debemos hacernos la  
promesa de marchar  
siempre hacia el frente.  
No podemos volver atrás.*

*Martin Luther King*



Y es que vivir en medio de la desesperación e incertidumbre como la población afroamericana de no saber en que momento el impacto de la injusticia racial va a cobrar el nombre de un ser amado o el epitafio estará escrito de manera personal, demuestra que el cheque continua sin fondos, pero esto no culmina aquí, puesto que existe un interés moratorio, un interés que vulnera su derecho al reconocimiento de una situación que viven de manera continua, puesto que dentro de la agenda no se han tomado acciones concretas que permitan cambiar de manera contundente la situación y que nos lleva a apoyar, porque es necesario alzar la voz una vez mas, unirnos por un ideal distinto de justicia, donde no permitamos que el silencio ayude a perpetrar la violencia, que el silencio continúe siendo la respuesta, que esta sed de justicia sofoque nuestra tranquilidad, nuestra percepción, porque aunque este presente este interés moratorio, como humanos sabemos que existe una situación real y que es importante ejecutar acciones reales, porque no hay acciones pequeñas cuando se trata de justicia.

Porque no se grita por Floyd o por Trayvon, se grita por los que fueron, por los que son, por el riesgo de los que serán, por los que el "Black Power" no ha podido proteger, porque se han esperado 57 años y el sueño de Martin Luther King no ha podido hacerse realidad, pero también es importante ir más allá no solo gritar al mundo que ya no es tiempo de guardar silencio, debemos actuar, porque cuando se trata de injusticia, de discriminación, de violencia, de desprecio a las diferencias que tenemos como seres humanos, todos podemos comprender en menor o mayor medida el dolor de la indiferencia social, pero seamos mas ambiciosos, crucemos más allá y veamos con que comentarios, ideas, prejuicios y acciones contribuimos a que un mundo desigual e injusto continúe vivo, seamos conscientes de lo que esta dentro de nuestra responsabilidad y que nosotros podemos cambiar.

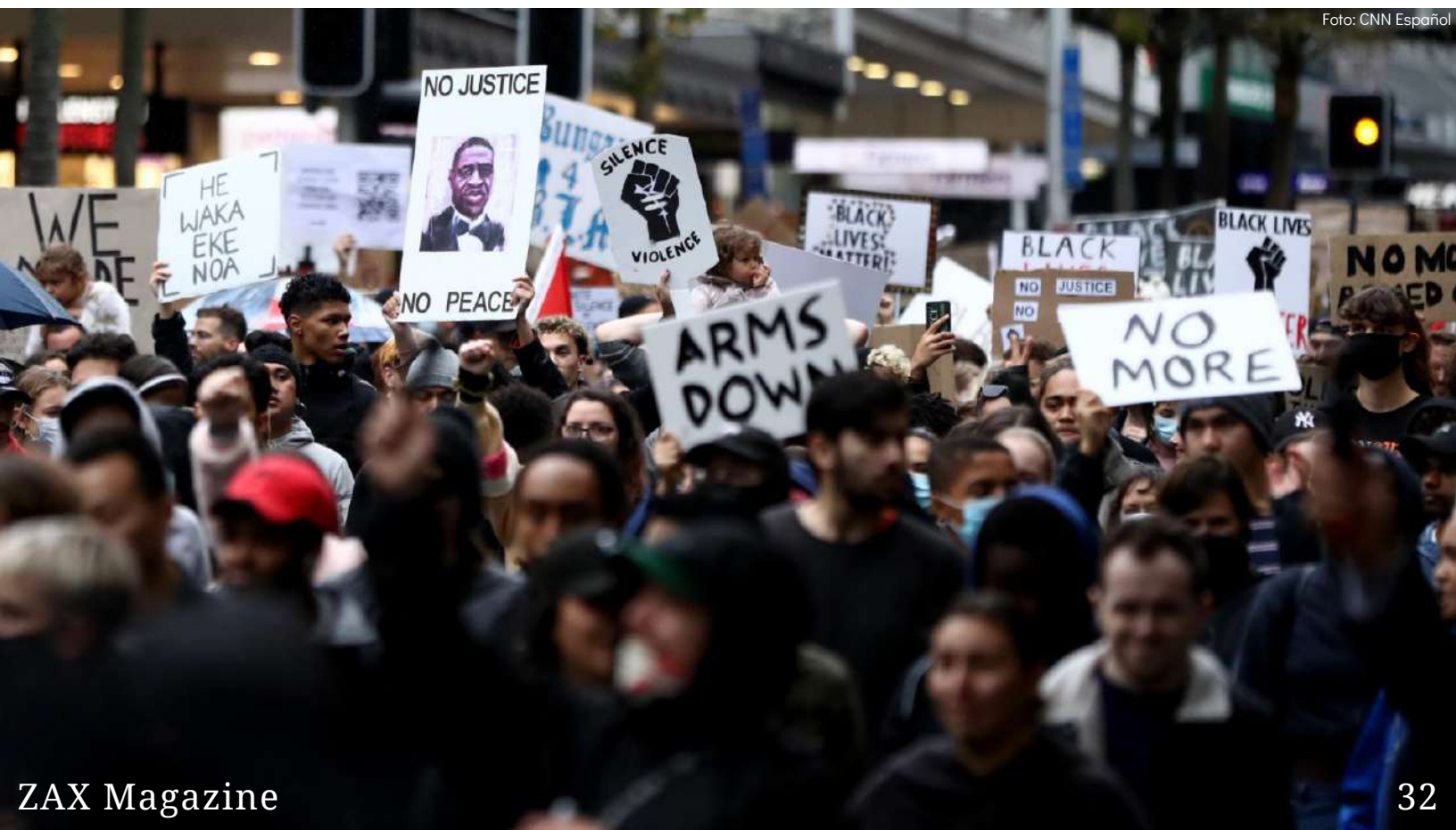


Foto: CNN Español





# *Tiempos de respeto y tolerancia*

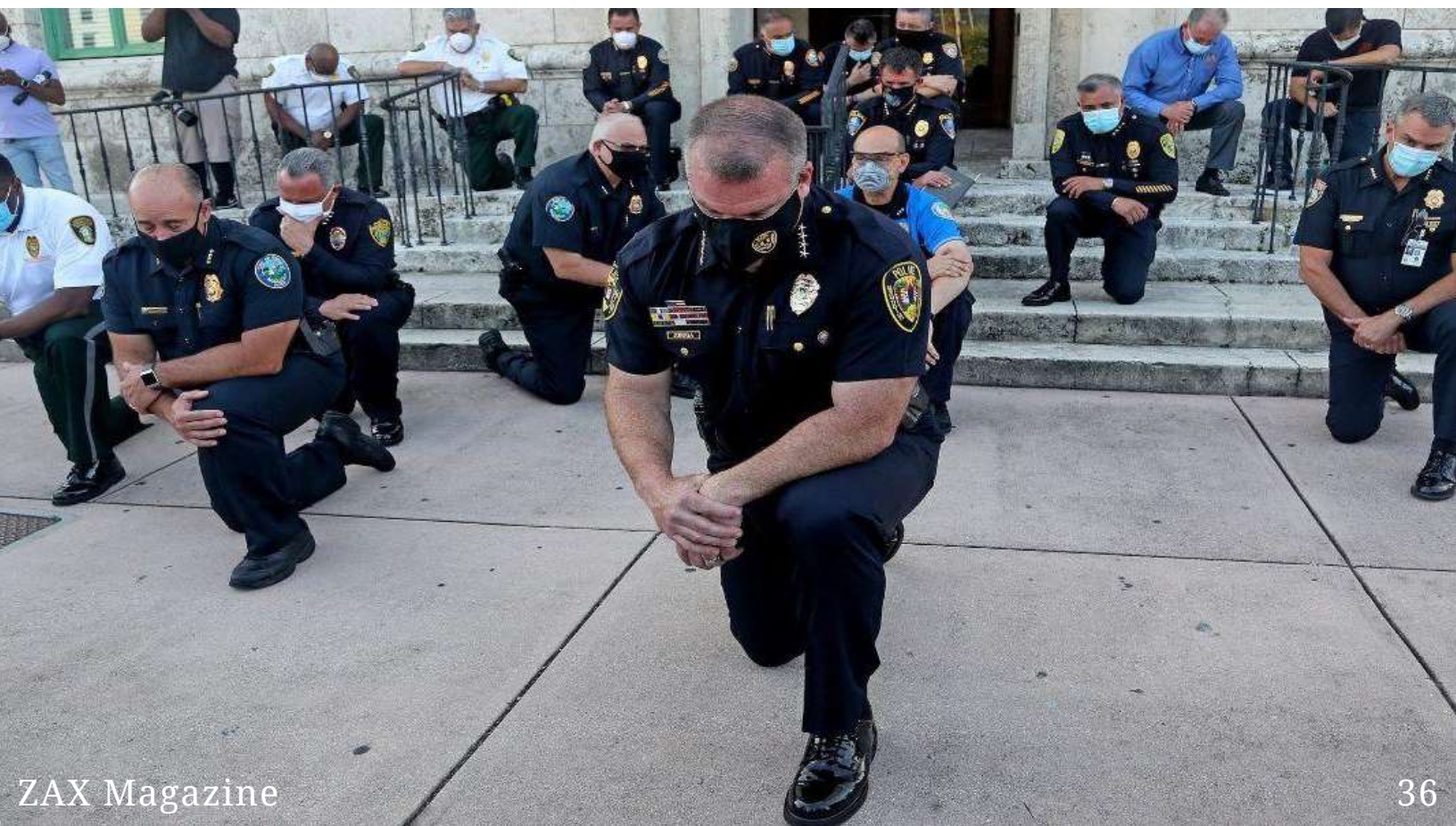
---

*No se puede llegar a la justicia por  
medio de la violencia*

Se comprende que la violencia se ha convertido en una consecuencia directa de la desesperación de un largo caminar, del cansancio acumulado de ser ignorados, pero debemos tener cuidado, el enemigo a vencer no es una persona, no es la policía estadounidense, no es un uniforme, no es quien defiende derechos supremacistas, no debemos cometer el error de generalizar, porque corremos el riesgo de convertirnos en aquello de lo que nos quejamos y que sabemos que trasgrede a otros, debemos comprender que se lucha contra las ideas que trasgreden la libertad y derecho de otros seres humanos, debemos comprender que esto es una lucha por un ideal, por un deber ser y debemos buscar en el camino crear una mejor versión de nosotros, no podemos permitir que el dolor, odio y la desesperación se conviertan en nuestras consejeras, más bien, debemos actuar con el ejemplo de una conducta respetuosa y justa.

*No saciemos nuestra sed de libertad tomando de la copa de la amargura y el odio. Siempre debemos conducir nuestra lucha en el elevado plano de la dignidad y la disciplina. No debemos permitir que nuestra protesta creativa degenera en violencia*

*Martin<sup>lúrica</sup> Luther King*



# ¿Escribes, por gusto, pasión o profesión y te gustaría aparecer en ZAX?

**Contactanos:  
editorial@zaxmagazine.com**



# Colibrí

---

*El ave mas pequeña que fue  
creada por los Dioses*





*Es el ave más pequeña del mundo, puede volar por 30 segundos en el mismo lugar y volar hacia atrás.*

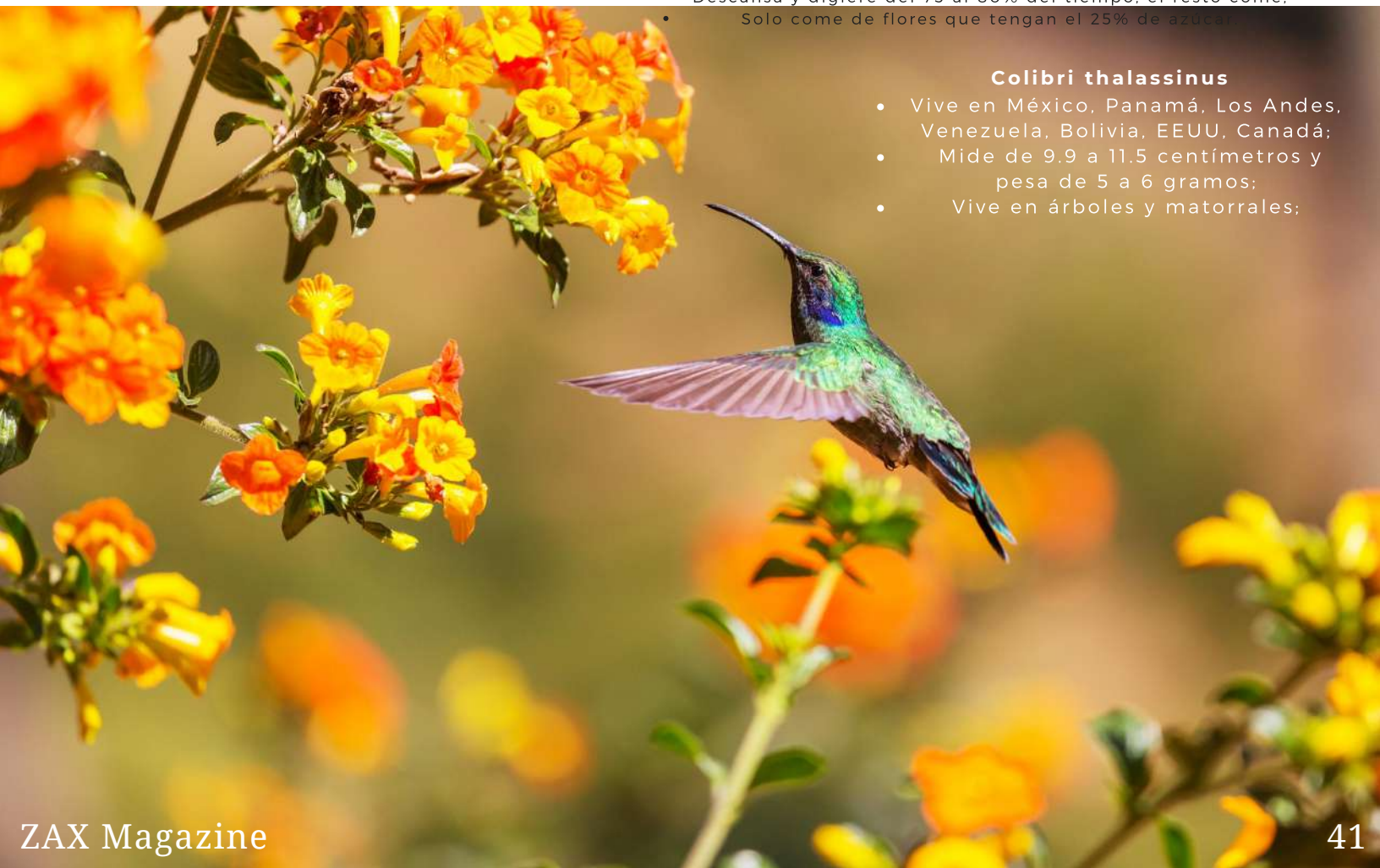
Este pequeño volador es tan rápido que nos da la sensación de quedarse estático en el ambiente, al igual que nosotros cuando tenemos la fortuna de ver uno, ya sea por sus hermosos colores, su pequeño tamaño o el hecho de que cada vez es más difícil verlos, pero el porque no importa, lo relevante es disfrutar de su belleza y es que, es tan espectacular que durante siglos se han creado historias mágicas al rededor de él, o se ha dedicado mucho tiempo a investigarlo. Desafortunadamente su belleza se convierte también en su maldición, porque actualmente se encuentra en riesgo de extinción, por la caza indiscriminada, aunado a la destrucción de su hábitat. Pero quizá aun estemos en tiempo de ayudarles, por medio de la conservación y creación de espacios naturales, con bebederos de agua y muchas flores, que aparte son bellas y nos dan otros beneficios, este pequeño a estado aquí por siglos, no permitamos se pierda hoy por no actuar.

**¿Sabias qué?**

- Se le conoce como, Trochilidae, picaflores, chuparrosas, tucucitos, pájaros mosca, ermitaños o quindes;
- Existen 340 especies diferentes;
- Su tamaño oscila entre 9.5 a 15 centímetros;
- Tienen un peso promedio de 4.8 a 8.5 gramos, pero el mas pequeño puede pesar hasta 2 gramos;
- Si fuera humano tendría que tomar 330 mililitros cada minuto, porque es el vertebrado con el metabolismo más rápido del planeta;
- Pueden alimentarse de mil flores por día aproximadamente;
- Pueden moverse a 43 kilómetros por hora, porque sus alas tienen un movimiento giratorio;
- Mueven sus alas hasta 70 veces por segundo;
- Se alimentan de néctar y pequeños insectos que viven al interior de las flores;
- Contribuyen a la polinización al cambiar de flor en flor para alimentarse;
- Construyen sus nidos muy alto de telas de araña, ramas, plumas, musgos y líquenes, almодadas mediante lengüeteo y comprimiendolo al pisar;
- Suelen poner 2 huevos de color blanco;
- Al nacer son alimentados cada 20 minutos aproximadamente;
- A las tres semanas de vida, podrán volar y no volverán;
- Viven de 3 a 4 años, si no tuvieron la mala suerte de morir en el primer año de vida;
- Sus patas son débiles por lo que no pueden caminar con ellas;
- Pueden comer hasta 5 veces su peso;
- Descansa y digiere del 75 al 80% del tiempo, el resto come;
- Solo come de flores que tengan el 25% de azúcar;

**Colibri thalassinus**

- Vive en México, Panamá, Los Andes, Venezuela, Bolivia, EEUU, Canadá;
- Mide de 9.9 a 11.5 centímetros y pesa de 5 a 6 gramos;
- Vive en árboles y matorrales;





---

*Cuando migran pueden recorrer hasta 2,200  
kilómetros por día*



## Mayas

Cuando los dioses crearon todas las cosas y animales, les asignaron actividades y encomiendas especiales a cada uno. Pero cuando terminaron, se dieron cuenta que no tenían quién llevara sus pensamientos y deseos de un lugar a otro," debían crear un viajero que cumpliera esta encomienda", pero se percataron que ya no tenían barro o material para crearlo. Fue cuando tomaron un trozo de jade y tallaron en esta una flecha muy pequeña, cuando estuvo lista soplaron sobre ella y la pequeña flecha salió volando lleno de vida , fue así como, los Dioses crearon al *Ts'unu'um*. Era tan frágil y tan ligero que podía acercarse a las flores más delicadas sin mover un solo pétalo, sus plumas brillaban bajo el sol como gotas de lluvia y reflejaban todos los colores. Entonces los hombres trataron de atrapar a esa hermosa ave para adornarse con sus plumas. Los Dioses al verlo, se enojaron y dijeron: "si alguien osa atrapar algún colibrí, éste recibirá por castigo la muerte". Por eso es que nadie ha visto alguna vez a un colibrí en una jaula, ni tampoco en la mano de un hombre.

También se considera que este pequeño puede traer los deseos y pensamientos de nuestros seres queridos del mas allá, ya que es el único ser, según decían los mesoamericanos, que nunca moría y podía entrar y salir del inframundo o Mictlán.

## Aztecas o Mexicas

Reconocían a los colibríes como valientes guerreros, porque consideraban que a pesar de sus pequeñas dimensiones poseían agilidad y sabiduría puesto que sabían hacia donde debían dirigirse para encontrar su objetivo, pero sobre todo se consideraba que lo hacían con rapidez, certeza y precisión.

Colibrí, se dice Huitzilín en náhuatl que se traduce como "siempre en movimiento como nuestro corazón".

Debido a estas virtudes y por considerarlo todo un guerrero se convirtió símbolo de su principal Dios Huitzilopochtli, que se traduce como "Colibrí zurdo del sur" esta deidad representaba el sol y la guerra, además tuvo la importante función de guiar a los venidos de Aztlán (el norte) hacia el lugar donde se fundaría la Gran Tenochtitlán.

## Su origen divino

*Tomaron una piedra de jade y tallaron una hermosa flecha que con un soplo divino se transformó en el ts'unu'um*



**Proximamente...**

# ¿Qué hacer estos días?


## Autocinema








¿Que les parece si aprovechamos el semáforo naranja para ir al cine al estilo de los años 50?, cuando los autocinemas eran una actividad cotidiana. Bien si se sintieron atraídos por esta idea les tenemos buenas noticias, y es que el gobierno de la CDMX esta poniendo en cartelera 14 películas en agosto en el autódromo Hermanos Rodríguez.

### ¿Qué debes saber?

- El costo del boleto es de \$10 pesos, por automóvil;
- El ingreso al Autódromo es por la puerta 15;
- La compra de los boletos será a través de Ticket Master;
- 5 personas máximo por vehículo;
- 8 personas máximo en camionetas;
- Puedes llevar tu comida favorita, para comer durante la función;
- Hay dos horarios 19:00 y 20:30;
- El ingreso al Autódromo será 1:30, antes del inicio de la película;
- Es necesario que uses el sistema Ticket Fast para que descargues tu boleto y te permitan la entrada;
- Es indispensable el uso de cubrebocas si bajas de tu vehículo.

## Cartelera

PELÍCULAS EN DOMINGO		AUTOCINEMA. Míxhuca   Ciudad de México	
26 • JULIO		2 • AGOSTO	
<p>TERCERA LLAMADA</p> 	<p>EL CLUB DE LOS INSOMNES</p> 	<p>9 • AGOSTO</p> <p>SUEÑO EN OTRO IDIOMA</p> 	<p>16 • AGOSTO</p> <p>POLVO</p> 
<p>MATINEÉ</p> 	<p>ALAMAR</p> 	<p>LA LEYENDA DE LA LLORONA</p> 	<p>ANTES DEL OLVIDO</p> 

<b>PELÍCULAS EN MIÉRCOLES</b>		<b>AUTOCINEMA.</b> Mixhuca   Ciudad de México	
<b>29 • JULIO</b> HALLEY 	<b>5 • AGOSTO</b> LA DELGADA LÍNEA AMARILLA 	<b>12 • AGOSTO</b> UN DÍA SIN MEXICANOS 	<b>19 • AGOSTO</b> EL SUEÑO DEL MARAKAME 
AHÍ VIENE CASCARRABIAS 	ANA Y BRUNO 	BABEL 	LA LEYENDA DEL CHARRO NEGRO 

El primero de agosto se llevará a cabo la exhibición de "Amores Perros" en el Zócalo, junto con un concierto conformado por cantante que formaron parte del soundtrack.

Se llevará a cabo del 16 al 25 de agosto de 2019 en el Zócalo de la Ciudad de México y constará de eventos culturales así como de una Expo-venta, en un horario de 10:00 a 20:00 hrs..

Foto: Amazon

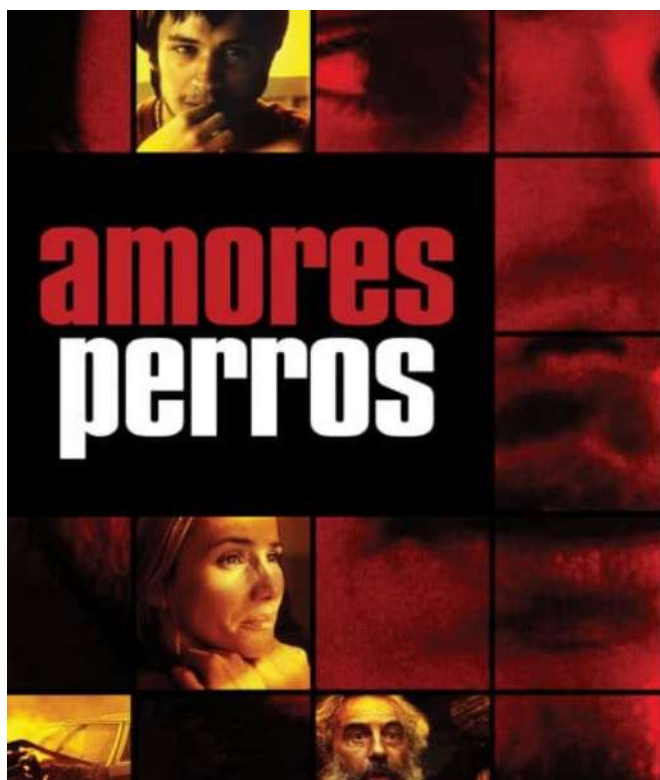


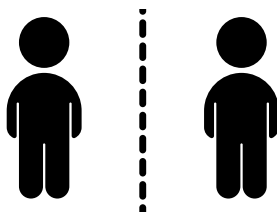
Foto: Cultura CDMX



## ¿Qué medidas deben contemplarse ahora que empezamos a salir?

A pesar de que a muchos de nosotros nos encantaría estar en casa eternamente, debemos acompañar a los que sienten la urgencia y necesidad por salir, porque queramos o no hay muchas actividades que requieren de nuestra presencia y mientras no se fabrican burbujas para poder aislarnos por completo del mundo es importante ser sumamente precavidos en este proceso de volver al mundo real, sobre todo cuando aún hay muchas cosas que se desconocen del virus y de las cuales existe confusión.

### Distanciamiento



En esta recomendación coinciden todos los medios de comunicación, así que, aunque nos encanta estar juntos, procura guardar distancia.

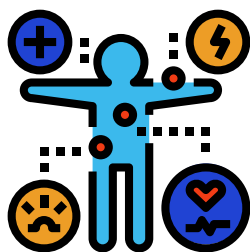
### Evita tocar ojos, nariz o boca



Cuando estes en la calle, tengas contacto con objetos que no estes seguro que están desinfectados o con personas, procura resistir la tentación de tocar tu rostro.



Procura toser en tu ante brazo o en un pañuelo y desecharlo.



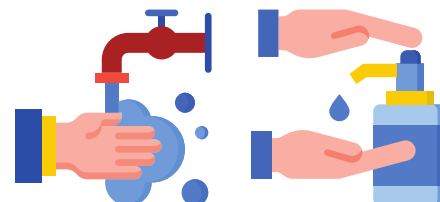
Estar muy al pendiente de tus síntomas y tu estado de salud para que puedas tomar precauciones con tiempo.

### Cubrebocas

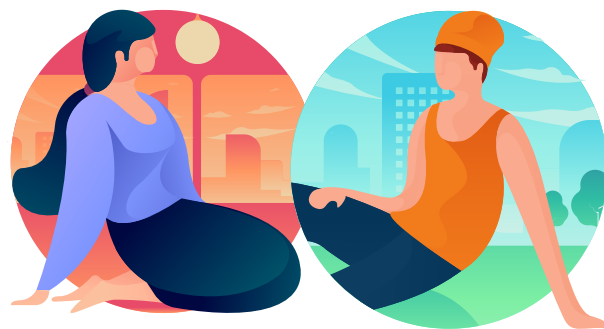


En esta recomendación si existe confusión, porque las recomendaciones que existen son diferentes, en lo que si coinciden todas es que es necesario usarlo cuando no es posible respetar la distancia de las demás personas, que su manipulación al retirarlo debe ser muy cuidadosa y sobre todo de su uso correcto, debe cubrir por completo nariz y boca, no tocarlo y no moverlo de su posición.

### Limpeza de manos constante



Es importante que procures lavar tus manos con frecuencia y si no puedes porque no hay lavabos en todas las esquinas, lo mejor es que llegues contigo jabón o gel antibacterial.



Procura relajarte y tomar las cosas con calma, aunque es una situación compleja a la que tenemos que adaptarnos solo necesitamos un poco de práctica, así que, disfruta el proceso de volver al exterior.



# Dila con Arte



**killer  
kustom**  
Studio



@killerkustomstudio



# Diversión, cultura y evolución...