



ZAX Magazine

ZAX.002 • Septiembre 2020

Edición anterior

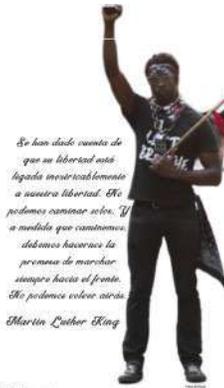
ZAX Magazine



Cuando migran pueden recorrer hasta 2.200 kilómetros por día

ZAX Magazine

42



Se han dado cuenta de que no libertad está ligada inevitablemente a nuestra libertad. No podemos caminar solos. Y a medida que caminamos debemos hacerlos la promesa de marchar siempre hacia el frente. No podemos volver atrás.
Martin Luther King

ZAX Magazine



espacio



de la provincia

que me acordaba

¡¡¡¡¡¡¡¡

ZAX Magazine

27



Black lives matters

¡Amor, dolor y furia!

ZAX Magazine

27

Reportaje • Black lives matters

ZAX.001 • Julio 2020

Colibrí

El ave más pequeña que fue creada por los Dioses

ZAX Magazine

23



José Ferná

El talento del hombre de ciencia
de la era del 1900 y su papel en la historia
de la ciencia y la cultura de su época.
Su vida y su obra.
Su legado y su influencia en la historia
de la ciencia y la cultura de su época.
Su vida y su obra.
Su legado y su influencia en la historia
de la ciencia y la cultura de su época.

Hacer lo que se puede llevar al o



Joan Castell

Músico, cantante, compositor, calido y optimista

ZAX Magazine

17



Hacer lo que se puede llevar al o

Magazine



El mundo está cambiando y nosotros lo vamos a hacer. Vamos a hacer lo que se puede llevar al o

ZAX Magazine

Carta editorial

Bienvenidos a la segunda edición de la revista, me siento halagada de contar con su tiempo. A pesar de todos los pronósticos hemos llegado a septiembre, creo que esa es una grandiosa noticia, espero que ustedes lo vean igual que yo.

Sinceramente me siento muy emocionada por contar en esta edición una entrevista con Viridiana Álvarez, quien con su ejemplo y dedicación, es sin duda, una inspiración para encontrar la vitalidad que nos hace falta para impulsar nuestros sueños mas olvidados y que nos despiertan tanta pasión, porque como lo leerán en la entrevista, el limite somos nosotros mismos.

Y es que la voz de Viridiana hace eco en un momento en el que necesitamos encontrar dentro de nosotros mismos esa pasión y energía extra, que nos hace falta en estos momentos de incertidumbre y una meta clara siempre ayuda a enfocarnos en la acción, para ello este mes encontrarán un articulo de introducción a la filosofía japonesa “Ikigai”, como una herramienta que se une a los videos, artículos y al libro de trabajo que pondremos en estos días a su disposición y que será un excelente anexo a esta edición, todo esto con la intención de apoyarlos si se encuentran en un momento de transición. Este mes también exploramos el fantástico mundo de las abejas, descubran porque son los animales mas importantes del planeta.

Agradezco a los colaboradores que se unen a este sueño que es ZAX y a la tarea de enriquecer esta edición con información muy interesante, estoy segura que se sorprenderán tanto como yo.

Espero que disfruten de esta edición tanto como yo he disfrutado conjuntarla, les envío un abrazo, espero que pasen un grandioso día de independencia y nos vemos en octubre...

Director editorial 
Alejandra Gil Neri

Colaboradores

-
- Juan Arredondo • Axel Gil • Michelle Ponce de León •
 - Rogelio Sandoval Téllez • Sebastian Torres •
-

www.zaxmagazine.com

editorial@zaxmagazine.com

ZAX Magazine

Apertura

Imagen

Imagen mensual seleccionada por su impacto visual o emotivo

Apertura

ZAXPedia

Resumen de las palabras aprendidas durante el mes

Apertura

Poema

El algoritmo de la regeneración

Apertura

Mexicanos al grito de guerra

15 de septiembre, un grito en silencio!!

Apertura

Hallazgos de nuevos restos del Spinosaurus, te dejaran boquiabierto

¿Crees conocer al Spinosaurus? Lee el artículo y descubriras que no.

Apertura

Lewis Carl Davidson Hamilton

Este joven esta acelerando el automovilismo

ZAX Magazine

19

Apertura

Piñatex

¿Cuero vegetal?

17

Apertura

La Isla de basura

¿Sabes a donde llegan tus desechos?

23

Apertura

A propósito de parafilias

¿Que son? ¿Que tipos existen?

Apertura

¿Un parásito puede cambiar tu sentido de supervivencia?

Este parásito te hará conocer la vida sin miedo!!

29

Entrevista

Viridiana Álvarez

Una mujer de altura

31

Reportaje

Ikigai

Encuentra el propósito de tu vida

ZAX Magazine

Reportaje

Tom Morello

El guitallista número 40 de todos los
tiempo

Reportaje

Abejas

El animal mas importante del mundo

Diversidad

¿Que hacer estos días'

Volvemos a la acción, pero con
muchas precauciones!!

Diversidad ZAX Explore

Presa del Cedral

Un lugar bello, espacioso y cerca de
la CDMX

Sumario

Feciba

Sumario

**Billy Collins
Aristóteles**



- Alemania nazi (agosto 1939)
- Anexiones soviéticas
- Países no derrotados por Alemania
- Territorios ocupados (septiembre 1939-mayo 1941)
- Países no derrotados por Alemania
- Ofensivas alemanas
- Ofensivas aéreas alemanas
- Aliados de Alemania (en 1940)
- Países neutrales
- Ofensivas italianas
- Ofensivas soviéticas

Septiembre marca el inicio (1º) y el termino (2º) de la SGM, este conflicto militar duro 6 años un día y dentro de toda la historia, acontecimientos y contexto que pueden ser contados, lo que resalta a la vista es, que es, hasta el momento, el conflicto militar más mortífero de la historia, ya que cobró la vida de 50 y 70 millones de personas, la magnitud de esta cantidad es representativa de la brutalidad con la que fueron tratadas, durante la privación de su libertad las personas que perdieron la vida y/o que estuvieron bajo el yugo del poder. Pero no quiero resaltar las cantidades que incluso hoy parece irreales, quiero hacer

énfasis en que fueron humanos quienes ejecutaron esos actos contra otros humanos, fundamentados en las ideas de supremacía se sintieron con el derecho de ejercer las acciones más brutales y desconsideradas contra otros seres humanos, destruyendo la vida de millones y de familias enteras sin ningún miramiento para garantizar sus objetivos. Quizá hoy podríamos argumentar que es imposible hacer algo así, pero los momentos de crisis sacan de manera lenta lo peor de cada uno de nosotros y tan lento que no lo percibimos hasta que nos vemos cometiendo actos impensables, por ello, debemos tener cuidado y vigilar nuestras acciones más pequeñas.



ZAXPedia

Agosto



Nefelibata:
 Dicho de una persona,
 soñadora que no se apercibe
 de la realidad



Ojalá:
 Denota vivo deseo de
 que suceda algo



Alba:
 Primera luz del día
 antes de salir el sol



Etéreo:
 Extremadamente delicado y
 ligero, algo fuera de este mundo

El algoritmo de la regeneración

Por Juan Arredondo

Cómo regenerar una vida
Cómo iniciar otra vez
Cómo olvidar lo que nos ha marcado
Sí en ello cohabita nuestro ser.

Cómo perdonar y olvidar
Cómo dejar de sufrir y seguir
Cómo demostrar que aún nos queda vida
Sí la propia vida no nos deja vivir.

Cómo levantar la cabeza y no agachar la mirada
Sí cada paso nos hace recordar
Cómo encontrar el algoritmo de reinicio
Cómo empezar desde cero...

Al final la razón, el algoritmo
No existe y a la vez si,
Cada día inicia, cada día termina
Cada momento es único.

Cada momento nos da la oportunidad
De hacerlo único
De hacerlo maravilloso
De empezar.





Mexicanos al grito de guerra

Ha llegado la fecha del festejo, la fecha en la que los mexicanos se unen al emitir al unísono el "Viva México" y todo parece indicar que este año deberá ser un grito silenciado por los cubrebocas, por el distanciamiento, por los protocolos de seguridad sanitarias, a pesar de lo que esto podría suponer, a pesar de que podría considerarse que esto es motivo de tristeza y lamento, más bien debe tomarse como una forma de apoyar, respaldar e impulsar al país, por medio del actuar de manera prudente y cumpliendo con el deber cívico que como ciudadanos mexicanos tenemos. En este momento la mejor forma de mostrar el amor por este país, es guardando distancia.

¡¡Viva México!!



Hallazgos de nuevos restos del Spinosaurus, te dejarán boquiabierto.

Todo lo que creíste saber de este dinosaurio extraño, estás equivocado, confía en mí, yo creía conocer al Spinosaurus, pero los nuevos descubrimientos me dejaron boquiabierto y me han explotado la mente, puesto que hay investigaciones que están llegando a la conclusión de que este asombroso y extraño animal era terrestre y acuático, por las vértebras que tiene su cola en forma de aleta, quédate para saber más de esta asombroso Spinosaurus.

¿Qué es un Spinosaurus?

Spinosaurus o también “Lagarto de Espina” es uno de los dinosaurios más raros en ser desenterrado, con una longitud de 16 metros y un peso de 7 toneladas, vivió en la era del Cretáceo hace 112 a 93 millones de años, tenía una vela en la espalda, una boca como cocodrilo y fuertes dientes en forma de cono, en décadas su reconstrucción del cuerpo, lleva a una cola larga, estrechándose como sus demás parientes tetrápodos.

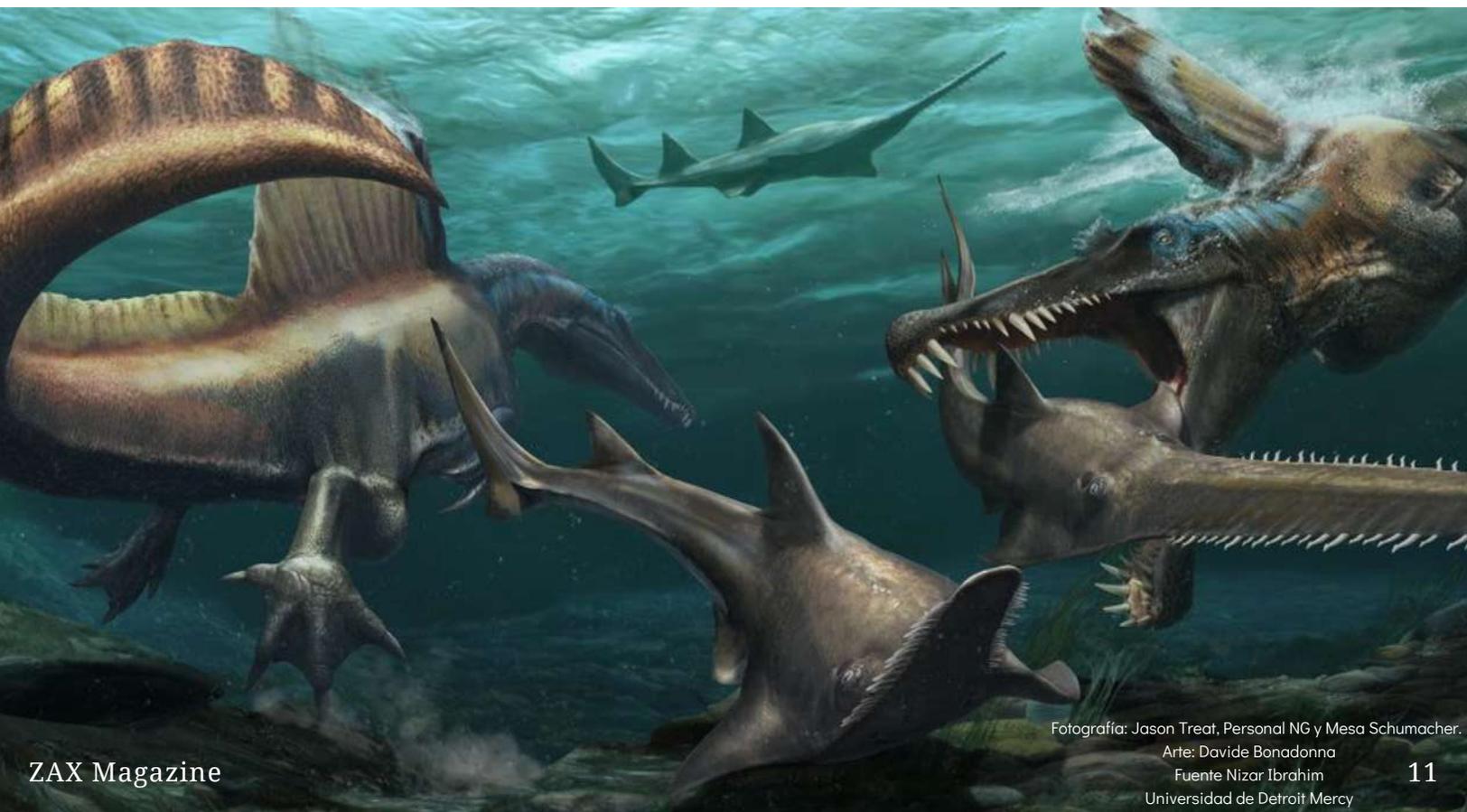
Redacción: Axel Gil Hernández

Facebook: Kurt Malmsteen

La cola del Spinosaurus, tiene una extraña adaptación acuática extrema, lo que llevó a la conclusión de que este dinosaurio, sorprendentemente podía nadar. Muchas de sus vértebras de su cola son una especie de puntales delicados, con una longitud de 60 centímetros, que le daba forma de remo y le ayudaba a nadar en el agua sin problemas.

Las protuberancias óseas desaparecen de sus vértebras, lo que le permitía nadar bajo el agua para perseguir su comida.

Lo interesante de este dinosaurio, es que a pesar de todos los descubrimientos y avances en las investigaciones, su historia es muy extraña, así como, el último descubrimiento de su cola.



Fotografía: Jason Treat, Personal NG y Mesa Schumacher.

Arte: Davide Bonadonna

Fuente Nizar Ibrahim

Universidad de Detroit Mercy

Como podemos imaginar la vida de
"T Gondii".



“No cabe duda de que es una sorpresa. El Spinosaurus es aún más raro de lo que creíamos”

Esto lo afirmó Tom Holtz paleontólogo de la universidad de Maryland.



Fotografía: National Geographic

El hueso del pie de un Spinosaurus sobre sale de la arenisca roca en Marruecos.



Fotografía: National Geographic

De las vértebras, sobresalen unas espinas óseas largas, estas le ayudaban a la cola para darle forma de remo.



En esta foto podemos ver cómo el equipo de paleontólogos, están examinando una vértebra de la cola de este gran y extraño dinosaurio.

Esta cuarta vértebra de la cola es la más completa que se encontró, y demuestra que este dinosaurio es muy extraño como interesante.

Espero este artículo haya sido de su agrado, y les ayude a expandir lo que saben del Spinosaurus, disfruten mucho la vida, hasta la próxima.

Fotografía: National Geographic y Paolo Versone.





Lewis Carl Davidson Hamilton

Redacción: Juan Arredondo

Proveniente de Reino Unido, nació 7 de enero de 1985.

Se convirtió en el piloto con más podios en la historia de la Formula 1, con 156 en su honor, superando al alemán, Michael Schumacher.

Además, suma en este momento 92 primeras posiciones de inicio de carrera a diferencia de las 68 conseguidas por el mismo Schumacher. Y es que es inevitable la comparación ya que Lewis con sus 6 títulos (2008, 2014, 2015, 2017, 2018, 2019) y empezando este 2020 con altas probabilidades de refrendar su tricampeonato y conseguir el cuarto consecutivo, esta a punto de igualar al máximo ganador Michael Schumacher quien posee 7 títulos (1994, 1995, 2000, 2001, 2002, 2003 y 2004) eso si, recordamos que Hamilton tiene alrededor de 50 grandes premios menos.

Pero ¿De donde surgió y como fue que llegó Lewis a la escudería Mercedes?.

A muy temprana edad y teniendo como juguete un auto de radio control, despertó en Lewis el amor a los autos, con 8 años de edad comenzó a correr en karts y dos años después consiguió su primer campeonato en esta categoría, poniéndose así, en la mirada de McLaren y Mercedes-Benz para el Programa de Jóvenes Pilotos, en el cual participó con McLaren, escudería con la que llegaría en 2007 a Formula 1, año en que fue subcampeón, para un año más tarde convertirse en el piloto más joven con tan solo 23 años, en obtener un campeonato en 2008.

Ya en 2013 y con Niki Lauda como asesor y accionista de la escudería Mercedes de Fórmula 1, llegó a la escudería para darle a su equipo su racha más ganadora en la historia de la misma.

Siempre siendo una persona agradecida con su equipo y con su familia asegura que aún le queda una montaña para escalar mañana.



Fotografía: Mundo deportivo



Fotografía: CNN español

Las Islas de Basura

Redacción: Sebastian Torres

Twitter e instagram: @sebastian_ta_mx

En las últimas décadas ha cobrado fuerza la idea del cambio climático asociado a la actividad humana. En diversos medios se ha puesto en evidencia el impacto ambiental de diversas acciones, inclusive de aquellas que nos rodean en el día a día, como el consumo del combustible fósil, el uso de la electricidad, hasta el impacto negativo de aquellas industrias encargadas de la producción de alimentos, como la ganadería. No obstante, en los siguientes párrafos hablaré de la basura.

¿Alguna vez se han preguntado qué pasa con los desechos de la humanidad? Quizá en primera instancia sería fácil pensar que su destino serán tiraderos como el Bordo de Xochiaca; esto solamente sería posible en un escenario utópico, la realidad difícilmente es tan sencilla como eso.

En el Océano Pacífico, entre Hawái y California, se encuentra una de las llamadas Islas de Basura, con un tamaño aproximado de 1.6 millones de kilómetros cuadrados y con alrededor de 80 mil toneladas de basura (en gran medida plástico), se calcula que es tres veces más grande que Francia y dos veces mayor que Texas (Briggs, 2018; National Geographic, s/f).

Tristemente, la isla del pacífico no es la única, existen muchas de diversos tamaños, pero al menos otras cuatro son de gran dimensión, estas se ubican en: Océano Índico, Atlántico Norte, Atlántico Sur y Pacífico Sur (Iberdrola, s/f; Salazar 2019). Básicamente, son un reflejo de cómo han convertido paulatinamente a los mares y océanos en los basureros de la humanidad. Esto no debería seguir pasando, es necesario comenzar a cambiar las conductas que nos trajeron a este punto y comenzar a impulsar o desarrollar aquellas que nos permitan coexistir con el entorno natural de forma más respetuosa y amigable. La complejidad de la gestión de los desechos de la humanidad dificulta pensar en un cambio o solución a mediano o corto plazo, pues demanda atención y recuso en diversas escalas políticas, económicas y sociales; no obstante, urge tomar medidas en el asunto que representen verdaderas soluciones y no solamente demagogia.

Fotografía: Globovisión





Fotografía: Piñatex



Piñatex

La consciencia de que nuestros recursos naturales son escasos y del daño que la explotación desmedida de los mismos está ocasionando a la naturaleza, nos está llevando de manera contundente a la búsqueda de nuevas soluciones y opciones para satisfacer nuestras necesidades de una forma más amigable con el medio ambiente y sustentable.

Un ejemplo de esta situación es Carmen Hinojosa, quien trabajó en Filipinas como consultora de la industria de artículos de cuero, este trabajo le permitió darse cuenta del impacto negativo que tenía el trabajar con cuero, puesto que lo considera escaso y contaminante, durante este tiempo y en la búsqueda de otras opciones, Carmen se inspiró en las prendas tradicionales Filipinas, las cuales están bordadas con fibras de las hojas de piña, con ese proceso en mente y la idea de buscar formas más responsables creo “Piñatex”.

En Piñatex aprovechan las fibras como textil de la hoja de la piña que queda después de la cosecha, lo que se convierte en un círculo virtuoso, porque en la anterior cadena productiva las hojas se quedan tiradas en el piso y se pudren, con este proceso se aprovecha un recurso que antes se consideraba basura y se crea una tela que tiene apariencia muy similar al cuero animal, pero con un proceso de producción más sostenible y amigable.

Se utilizan aproximadamente las hojas de 16 piñas para producir 1 metro cuadrado de tela, el cual resulta ser más barato, sustentable, ecológico, que el cuero, así mismo, de este proceso se genera un sub producto que es una biomasa, está se utiliza para crear fertilizantes, los mismos que son más amigables con el medio ambiente. Por último, este cuero vegetal tiene propiedades anti bacterianas, por lo que se puede tener uno médico, para crear vendajes o aislantes de los edificios.



Todos estos beneficios dejan a la luz cómo este cuero vegetal es mejor al cuero convencional y sobre todo, es un producto mucho más responsable y sustentable, lo cual deja al descubierto que solo falta buscar otras alternativas para satisfacer nuestras necesidades y que tenemos muchos recursos que quizá hoy se están desaprovechando y consideramos basura, pero que al innovar podríamos encontrar nuevas alternativas como Carmen logró identificar y formar Piñatex.



¿Un parásito puede cambiar tu sentido de supervivencia?

Parasito toxoplasma gondii

Imaginas que un parásito pudiera cambiar aspectos en nuestra vida, que nos hiciera perder miedos o instintos, pues es así como funciona el parásito “Toxoplasma Gondii” o también conocido como “T Gondii”. Su nombre proviene meramente de su forma y esta compuesto por Toxo que significa arco y por Plasma que significa forma.

Y ¿que es lo que hace a este parásito diferente?

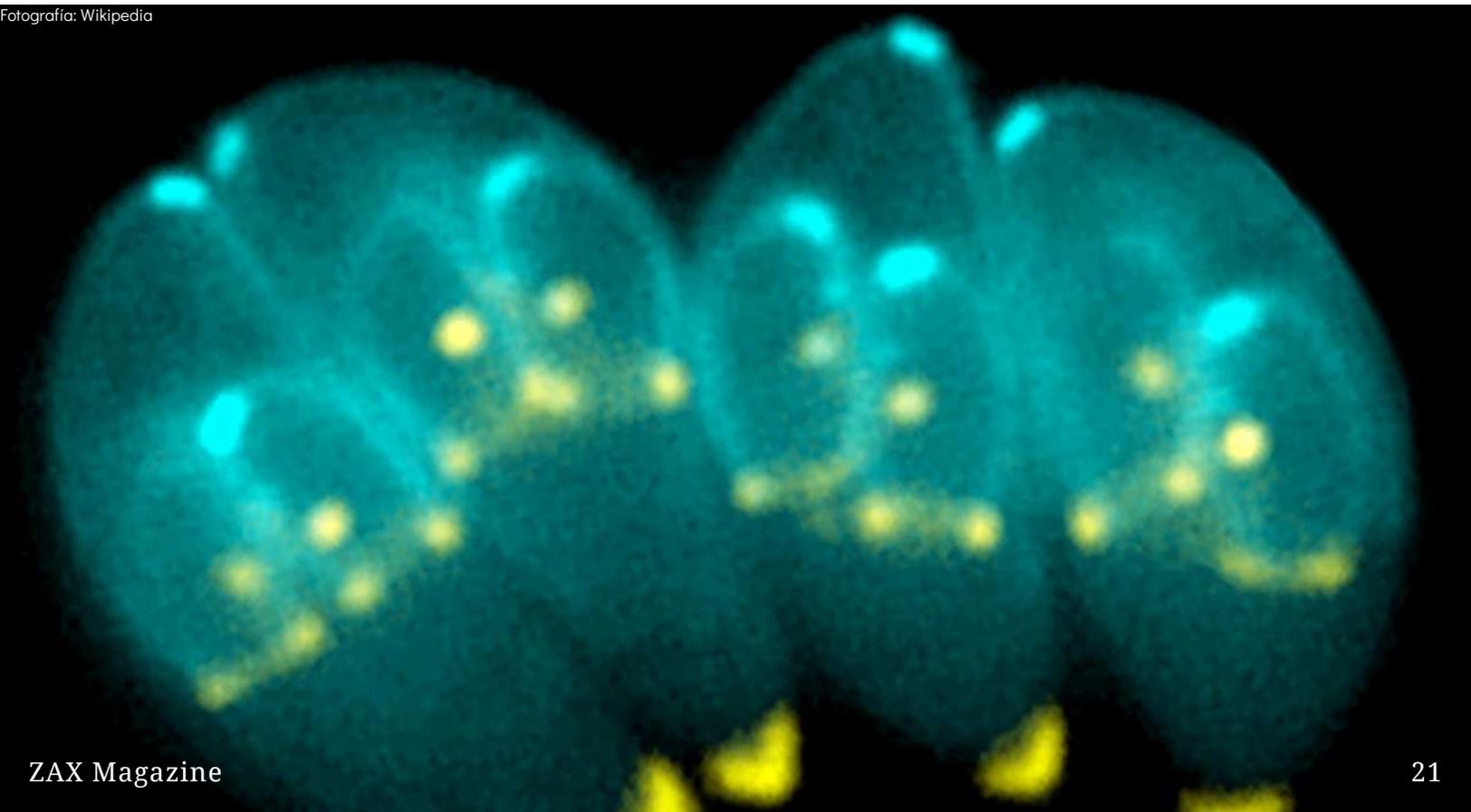
Bueno eso se puede responder analizando un poco su ciclo de vida y es que todo inicia primordialmente en el intestino de un gato, pero para su crecimiento y madures necesita de otro portador que es mayormente un ratón. Ahí se alimenta y crece, hasta necesitar iniciar su ciclo nuevamente o bien hasta que llega su época de reproducción.

Redacción: Juan Arredondo

Lo que nos lleva a otra pregunta ¿como puede cumplir un parásito un ciclo de vida tan complejo en dos portadores diferentes?

Según una investigación de la Universidad de California llevada acabo por Wendy Ingram nos da a conocer que esto se debe posiblemente a un estado de inflamación del cerebro, causado por quistes que se forman alrededor del parásito y aunque esta teoría no fue concluyente surgió otra teoría en la cual se cree que el parásito produce proteínas que pueden causar daño permanente en zonas específicas del cerebro y afecta principalmente el olfato, la memoria y el aprendizaje.

Fotografía: Wikipedia





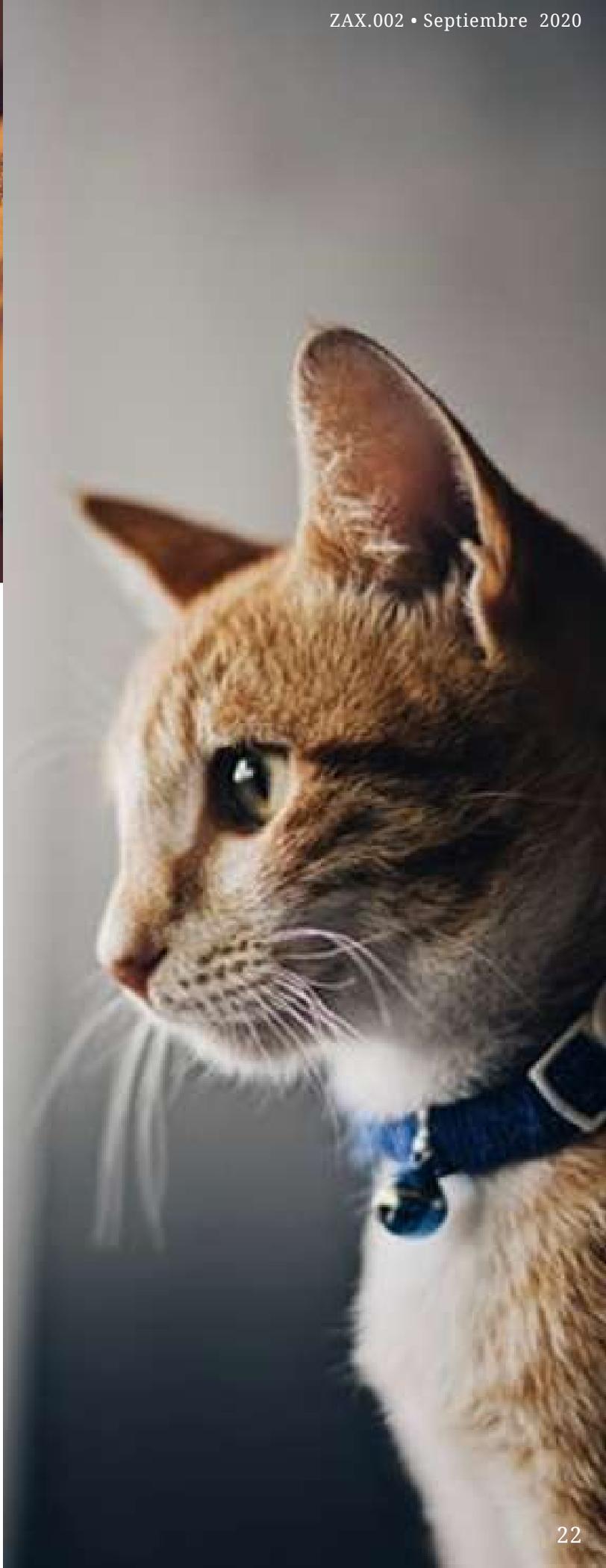
Como podemos imaginar la vida de “T Gondii”.

Bueno, si tenemos en cuenta que sus dos principales portadores son un gato y un ratón tenemos la idea de que el ratón por instinto y evolución puede reconocer el olor del gato y tiene presente el sentido de peligro al verse asechado por uno y de ninguna forma se dejará atrapar, porque ese sería su fin.

Pero una vez que el parasito afecta el cerebro de su portador ¿que es lo que pasa?, el ratón deja de escapar del gato y en ocasiones lo enfrenta porque pierde ese sentido que lo hace escapar y eventualmente es comido por el gato en donde el parásito puede iniciar su reproducción para ser desechado en las eses del gato y así concluir y seguir un ciclo de vida mas.

Se han realizado pruebas en que los roedores se desparasitan y dejado limpios de la presencia del “T Gondii” pero, aun así, no recuperan su sentido del olfato, ni el miedo a ser devorados por el gato, lo que indica un daño permanente en el cerebro.

Este paracito no es único de los gatos y se estima que un tercio de la población humana es portadora del mismo, el cual también puede afectar la forma de sentir el peligro y de buscar actividades con mas adrenalina de la habitual y para quien si puede resultar fatal es para el feto de una mujer



Apropósito de las parafilias

Redacción: Michelle Ponce de León
Twitter e instagram: mich_poncdleon



Una parafilia según la RAE es una conducta íntima donde el placer se obtiene mediante una actividad diferente a la relación sexual en sí misma. El Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) en español “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales”, quien en Estados Unidos funge como la principal autoridad en el diagnóstico psiquiátrico eliminó en 1987 el término “perversión” ya que se ha considerado que existen comportamientos parafilicos debido a distintas convenciones sociales o lugares determinados. Algunas fuentes listan hasta 549 tipos de parafilias sin embargo podrían existir más, no olvidemos que hasta mediados del siglo XX se consideraba el sexo oral o la masturbación como parafilias y hoy en día no suena nada extraño. A continuación, algunos grupos y ejemplos:

Voyeurismo: Es el nombre que se le da a una persona que gusta de observar a una persona o grupo de personas desnudas o teniendo actos sexuales.

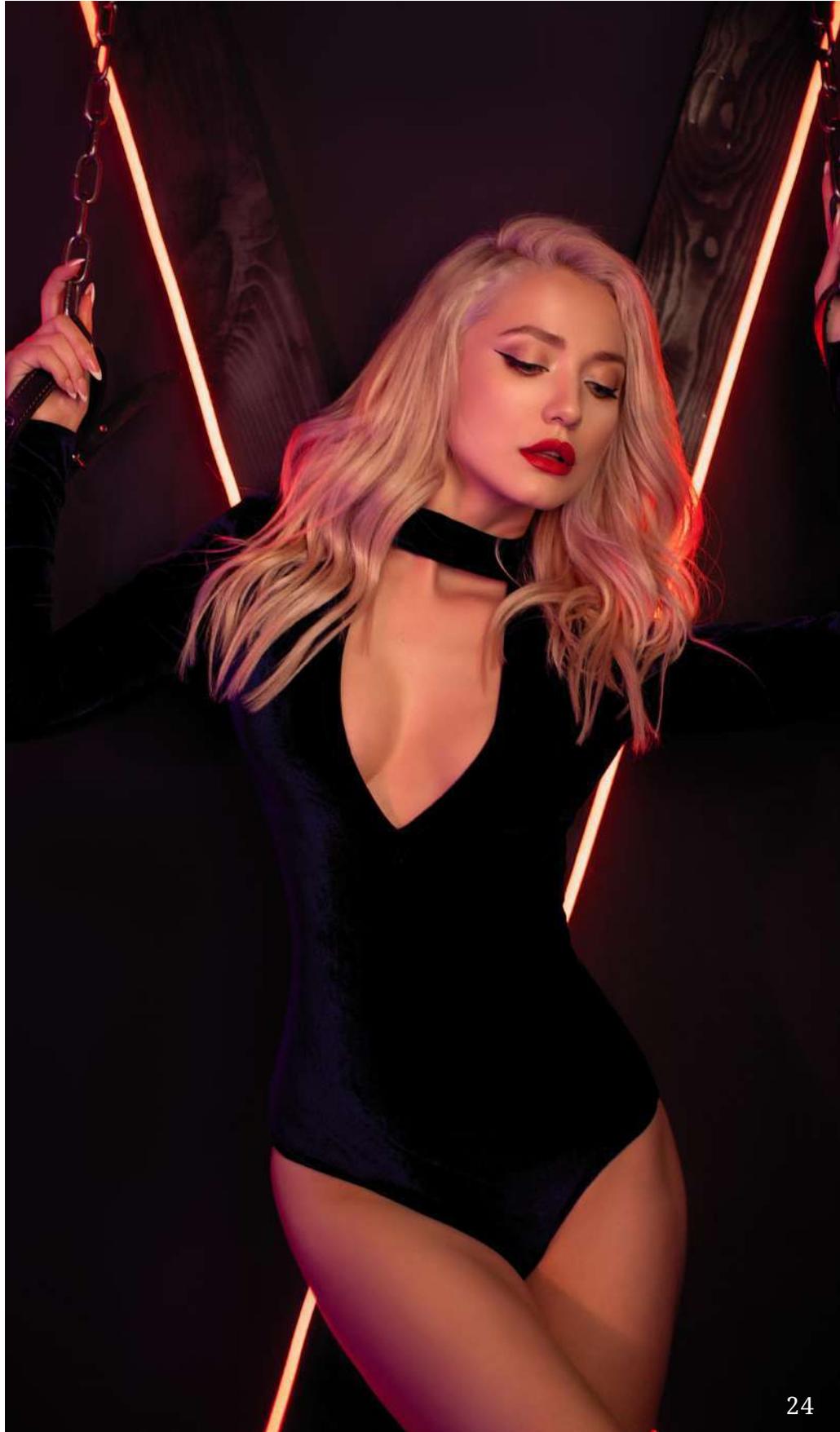
Fetichismo: Es la devoción hacia distintas cosas o materiales que producen virtudes extraordinarias.

Masoquismo: Conducta sexual en la que se obtiene excitación a través del propio dolor físico o psíquico, la humillación, la dominación y el sometimiento.

Sadismo: Conducta sexual que consiste en infligir sufrimiento físico o psíquico a otra persona para experimentar excitación y satisfacción sexual.

Harpaxofilia: Atracción producida al ser asaltado o robado con violencia (masoquismo).

Necroauditivifilia: Atracción hacia oír sonidos o palabras de alguien ya muerto (sadismo).



Parcialismo: Consiste en sentir placer sexual hacia una parte concreta del cuerpo, a excepción de los genitales. Por ejemplo: podofilia (a los pies), oculofilia (ojos), maschalagnia (axilas), nasofilia (nariz), alvinofilia (ombligo), etc (fetichismo).

Rabdofilia: Atracción por ser flagelado (masoquismo).

Salirofilia: Excitación producida por ingerir saliva o sudor de la pareja sexual (fetichismo).

Urofilia: El objeto de deseo es la orina, ya sea ingiriéndola o siendo mojado con ella. Tocar, ver o escuchar a alguien puede ser estímulo para generar satisfacción sexual (fetichismo)

Algunas parafilias están clasificadas como prácticas sexuales, preferencias por animales o por personas con características especiales, por ejemplo:

Illudofilia: Excitación por escribir palabras o frases en el cuerpo de la pareja sexual.

Socculfilia: Fijación sexual por las personas físicas.

Xenofilia: Deseo sexual por los extranjeros.

Zoofilia: Atracción hacia los animales.

Hay ciertos comportamientos y prácticas sexuales que están consideradas como parafilias que son rasgos multifactoriales de la personalidad, que se componen de aspectos

mentales, de actividad, de educación sexual, de violencia o de otros aspectos, por ejemplo: la pedofilia. La pedofilia consiste en la excitación o el placer que obtiene una persona adulta al llevar a cabo actividades o al tener fantasías sexuales con niño (a) s menos de 13 años (regularmente). Los investigadores recomiendan que se evite usar de forma popular la palabra pedofilia a cualquier interés sexual en los niños o el acto de abuso sexual infantil ya que los abusadores sexuales no siempre son pedófilos, sino que presentan otros trastornos. Conforme avanza el tiempo algunas parafilias que al menos yo no conocía o no tenía idea que pudieran existir han tenido mayor resalte, por supuesto sigue habiendo un tabú y estoy consciente que puede llegar a causar controversia con otras personas ya que no es común la atracción sexual hacia ciertas prácticas o cosas, pienso que cada quien es libre de hablar de sus propios gustos sin que sean juzgados, me queda claro que hay un límite, ya que algunas de ellas están o podrían estar ligadas a actos ilegales, de abusos o de enfermedad psicológica pero deberíamos hablar más de ello.



FECIBA

FESTIVAL DE CINE DE BARRIO

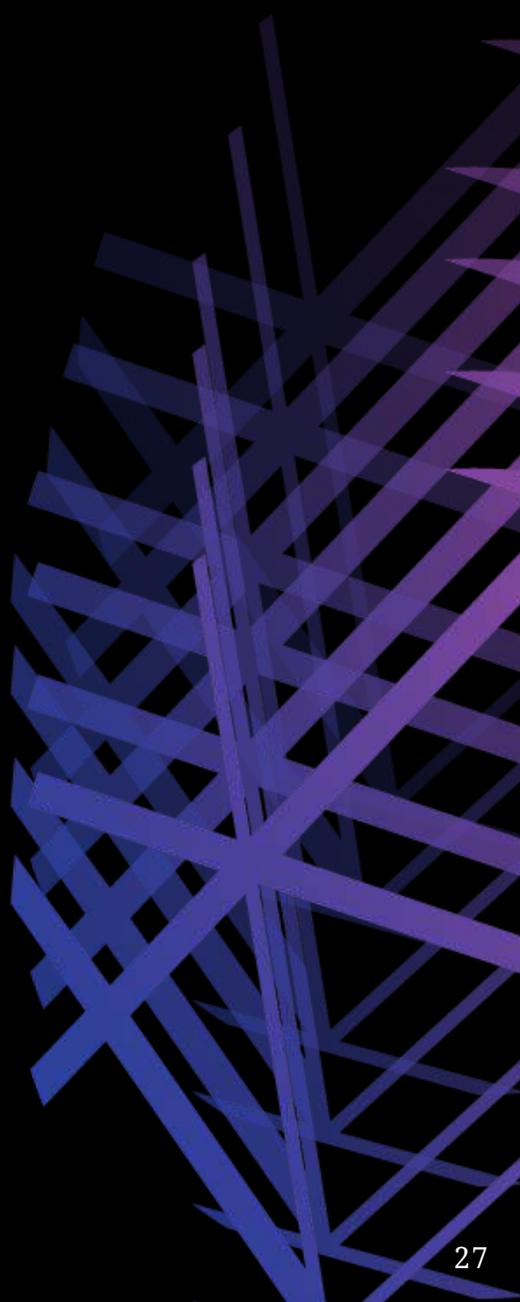


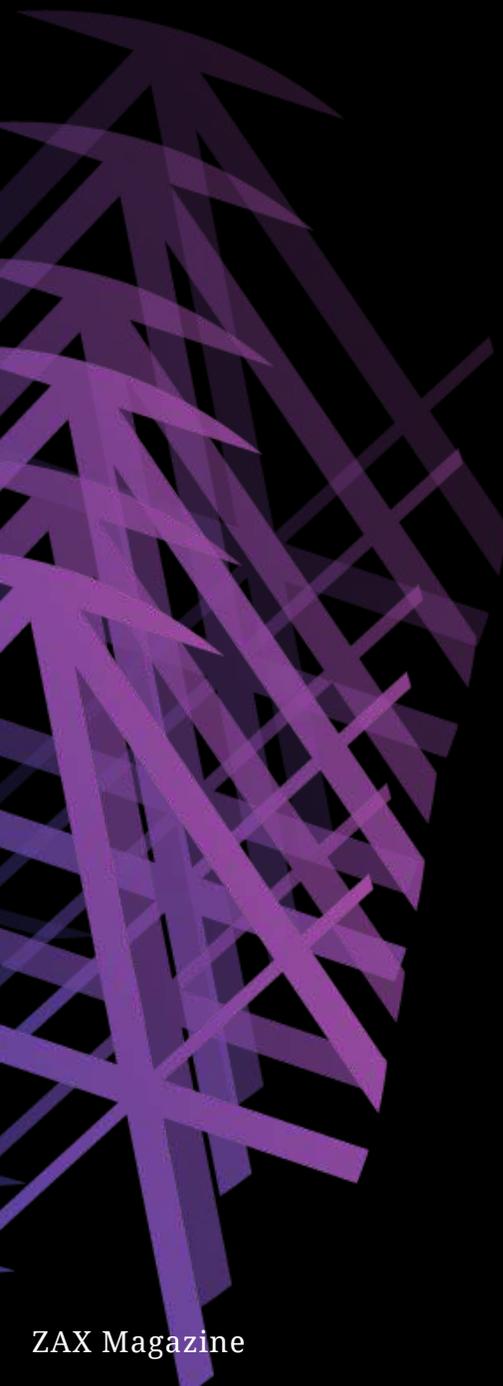
IZTAPALAPA 2020

CONVOCATORIA ABIERTA



ZAX Interview Podcast





Un espacio para tu VOZ

Y Viridiana Álvarez

*"Una mujer de altura"
@virialvarezmx*







*Si yo no confío en
mí, quien más!!!*

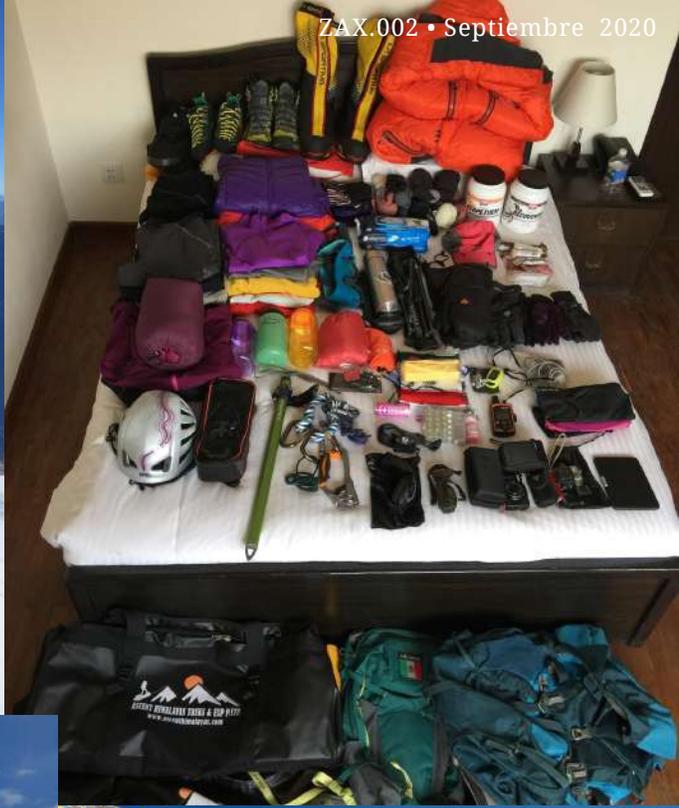


Quando imaginamos los sueños mas locos y ambiciosos que llevamos dentro, muchas ocasiones nos amedrenta el pensar en el largo camino que tenemos que recorrer para lograr llegar a la cima, pero para Viridiana se ha convertido en una forma de vida y un llamado que ha modificado por completo su vida, obteniendo logros que solo el .000000003% de la población mundial ha conseguido, el mismo número de personas que han caminado en la Luna, incluso más mujeres han ido al espacio de las que han logrado subir estas montañas.

Viridiana Álvarez es Licenciada en Administración de Empresas por el Tecnológico de Monterrey, con dos maestrías en Innovación y desarrollo empresarial, y otra en ingeniería de sistemas de calidad y productividad. Se desarrolló muchos años en el ámbito empresarial y tenía un trabajo de oficina “seguro”.

Todo cambió cuando se propuso el reto personal de hacer ejercicio y terminó en renunciar a su trabajo de oficina arriesgando la comodidad por vivir la magia de las montañas, fue una prueba de que no hay edades para cumplir los sueños y que cualquiera que se lo proponga puede lograr metas “inalcanzables”.











“La motivación no es algo con lo que naces, que ya está ahí, es algo que se nutre y que cada uno de nosotros lo tiene que crecer y fortalecer, la motivación, es una decisión de todos los días desde que nos levantamos.”



“La pasión no está en la razón, no está en eso que podamos determinar si es bueno o es malo, si no, en ese instinto, esas ganas y ese deseo interno de querer hacerlo.”



Es directora de su empresa de consultoría “Liderazgo de Altura” y es Presidenta y Cofundadora de “Líderes de Altura”, fundación sin fines de lucro enfocada a inspirar a niños y niñas a través de la experiencia y liderazgo transformacional. Promueve un contundente mensaje de romper paradigmas, tener disciplina y consistencia para lograr las metas, pero también sobre el indiscutible valor de la inteligencia emocional y una actitud positiva; temas que aborda en sus conferencias y activaciones con jóvenes y ha llegado a miles de personas inspirando a través del liderazgo y los valores que la motivan para alcanzar sus metas personales.

Su siguiente meta es completar las 14 montañas más altas del mundo (lleva 5) y convertirse en la primera mujer en el continente americano en lograrlo en tiempo récord; así como, las 7 cimas de cada continente (le faltan solo 3). Viridiana está en la cima de su carrera... pero esta apenas comienza.



Viridiana lleva 6 años de trayectoria en el montañismo y ha conseguido triunfos sorprendentes:

Su último reconocimiento es el récord de Guinness World Records por el ascenso más rápido de las tres montañas más altas del mundo utilizando oxígeno suplementario (mujer).

Este título de récord solo ha sido otorgado a dos mujeres en el mundo. La última vez que se rompió el récord por tiempo fue en el 2009 y fue roto por la surcoreana Go Mi Sun con un tiempo de 2 años 2 días. Viridiana logró superarlo por 3 días:

- Everest 8,848 metros - 29,029 pies de altura (16 de mayo de 2017)
- K2 8,611 metros - 28,251 pies de altura (21 de julio de 2018)
- Kanchejunga 8,586 metros - 28,169 pies de altura (15 de mayo de 2019)

Es una de las 12 mujeres en el mundo que han logrado subir estos 3 picos, Viridiana es la mujer más joven en concretar el ascenso.











¿Que es lo que te da a ti el carácter para cambiar totalmente de rumbo y conseguir algo que que sólo ha conseguido el .000000003%?

Para mí es un gusto enorme y creo que haber encontrado el montañismo y esa pasión por el montañismo es, yo creo la clave de estar luchando contra corriente para lograr este gran sueño.

¿Cómo encuentras el coraje para continuar a pesar del hambre, del cansancio o de que las cosas terminen mal?

Yo creo que los obstáculos y en la montaña se viven, desde tormentas, días donde tenemos que regresar porque no se pudo fijar cuerda o cuestiones externas, pero los obstáculos en general, son momentos o circunstancias, para probar que tanto queremos algo y para mi, esos obstáculos en la montaña y en este camino al montañismo, han sido la manera en la que yo puedo probar que tanto quiero estar en esas cimas tan altas y para mi, este tema de la motivación y la pasión, son una vértebra importante de cuando cumplimos sueños y cuando solamente los tenemos en la mente y nada más los deseamos.

¿Qué es un fracaso para ti?

No intentarlo, es un fracaso.

¿Qué es un triunfo, que es el éxito para ti?

El éxito para mí es, haber encontrado una pasión y vivir de ella.

¿Qué les dirías a las personas que a veces piensan que lo que están soñando es muy difícil de conseguir?

Que vean mi ejemplo, traer este récord Guinness a Mexico de una persona que apenas a los 28 años empezó a hacer ejercicio, a los 30 años empieza en el montañismo y que mis circunstancias, yo soy de Aguascalientes donde no hay montañas y todo lo que rodea este récord es prueba de que los sueños si se cumplen, pero hay que cumplirlos, hay que luchar por ellos.

¿De dónde sale la voluntad de continuar a pesar que las cosas no salen como tu lo quisieras?

Creo y es que es parte integrante de la acción cuando algo te apasiona, y para mi el estar en estas montañas, siento que es un llamado, que es algo que me sobrepasa y la pasión no está en la razón, no está en eso que podamos determinar si es bueno o es malo, si no, en ese instinto, esas ganas y ese deseo interno de querer hacerlo.

¿Cómo decides hacer el cambio de dejar tu vida cómoda y salir a buscar tu sueño?

Creo que el dominar esa incertidumbre es parte de, creo que es un costo de los sueños y de las metas, nunca sabemos si vamos a hacerlo o no, y es lo que yo siempre, próxima a una expedición digo “no sé si voy a subir o no” pero lo voy a intentar, y creo que ahorita lo estamos viviendo con esta Pandemia toda la incertidumbre que se genera, que no sabemos que va a pasar mañana, y tener una meta en mente que es como la manera de salir adelante, y ver esa luz al final del túnel.

¿Que piensas cuando llegas a la cima, un objetivo que te ha costado años, cansancio, esfuerzo, hambre?

La emoción que me inunda, estando en la cima es de agradecimiento, de poder vivir esas experiencias donde muy pocas personas han estado paradas ahí y de valorar la vida, en momentos donde he tenido ese riesgo de perderla es cuando más me he aferrado, esa apreciación a los pequeños detalles, ya también regresando de la expedición, detalles como, desde la cama, una regadera caliente, un plato de comida, cosas que ya damos por sentadas y que son como parte de nuestra cotidianidad, regresar después de una expedición son para mi esas grandes cosas que me llenan de felicidad, son regalos muy bonitos de la montaña.



“Ojalá esta historia inspire a más personas a cumplir sus metas, que vean que los sueños sí se cumplen, pero hay que luchar por ellos, hay que aventarnos a ellos.”







Compártenos algunas cosas que aprendiste en el montañismo que podríamos aplicar en nuestra vida común o durante estos momentos de crisis.

Todas se aplican ¿sabes? y esa es la belleza de la montaña, estas analogías y metáforas, que tantas hay de ella, de llegar a la cima, de subir escalando, de superarse, y para mi la parte de romper paradigmas, que es uno de los primeros, donde no hay tiempos, y no hay estructuras, no hay modelos, ¿sabes? cada quien hace su camino y así me ha tocado hacerlo a mi, ese es un aprendizaje que también un emprendedor, una persona en casa lo puede aplicar, no hay edad para empezar también, tenemos un proyecto ahí, que está guardado en el cajón y a lo mejor decimos, no pues a lo mejor ya es muy tarde no hay edad, salir de la zona de confort, estando ahí en las montañas donde vives semanas, meses en casas de campaña, durmiendo en sleeping, sobre hielo, sin comida, sin baños, ósea todo ese salirse de la zona de confort para poder lograr algo y ha veces ese confort puede ser una rutina donde tengamos ya esa certeza de que ya tenemos nuestra vida en orden, que es el trabajo y luego ir a casa y necesitamos movernos un poquito el tapete, de retornos, ¿a ver que puedo hacer diferente? ¿cómo puedo mejorar mi vida? es salirse de esa zona de confort, hijo de aprendizajes, puedo hacer libros y libros de todo lo que he aprendido de la montaña, es una maestra y también el de confiar en uno mismo, que es lo que nos decimos a nosotros mismos, a mí la confianza a mí en la montaña, no tenía ahí un couch que me estuviera diciendo, vamos si, si puedes te ves medio cansada pero tu puedes, al contrario, yo misma me tenía que estar auto motivando y diciendo si puedo, si puedo, igual en la vida, también esa parte de cuando tenemos un proyecto nuevo, los principales saboteadores somos nosotros mismos y a veces no somos conscientes de lo que nos decimos, que nos decimos cuando queremos hacer algo nuevo, si somos los primeros en hechar abajo ese proyecto o ese sueño y eso es súper importante y yo lo viví en la montaña cruzando esas escaleras glaciares, decía si yo no confío en mi quien más

¿Cómo haces este proceso de mantenerte enfocada, y no permitir que la pasión te desborde y el miedo te controle?

Tocas un punto súper interesante, y te voy a decir porque, a mi cuando me hacen esta pregunta y ¿que te motiva?, para mi la motivación no es algo con lo que naces, que ya está ahí es algo que se nutre y que cada uno de nosotros lo tiene que crecer y fortalecer, y la motivación es una decisión de todos los días desde que nos levantamos, tenemos que tener esa decisión de decir

“ok, si voy ha hacer lo que se requiere para poder lograr esta meta o este objetivo y es una rutina, hasta la misma inteligencia emocional es algo que todos los días se va fortaleciendo y se va haciendo poco a poco, pero siendo conscientes de esas decisiones que vamos tomando a lo largo de nuestro día.

¿Qué viene a futuro?

Ahorita es Sobrevivir esta pandemia, tenía expedición programada en abril, como a todos nos paralizó, no fui la excepción también estoy ahorita entrenando desde casa y con todos los proyectos en pause, pero esperando que en el 2021 se pueda retomar y pueda regresar al Himalaya y completar las 14 montañas más altas del mundo que apenas llevo 5 ¿sabes? Apenas soy un bebé empezando, con este sueño grande.

¿Tienes tu fundación enfocada hacia niños?

Fíjate qué es también uno de los regalos de la montaña y de los más gratificantes, en cuestión de que yo me siento muy comprometida con todo lo que he recibido ¿sabes? O con todas las oportunidades que he tenido de poder demostrar, y ahora es momento para mí de regresar un poco, y bueno ahorita en tiempos de pandemia no he podido asistir a ningún evento con niños pero ir a una escuela pública, con niños adolescentes, compartirles estas enseñanzas, y mostrarles que si se puede soñar, eso es para mi muy muy gratificante, y es creo yo, la manera de trascender en la vida, más allá de un récord.







“Estamos viviendo con esta pandemia toda la incertidumbre que se genera, que no sabemos qué va a pasar mañana, y tener una meta en mente es como la manera de salir adelante, y ver esa luz al final del túnel”

ZAX
Magazine

La mayor parte
de los fracasos
nos viene por
querer adelantar
la hora de los
éxitos.

Amado Nervo

Ikigai



Los cuestionamientos y pensamientos respecto al sentido de la vida y del porque de la existencia del ser humano han estado en nuestra mente durante siglos, ¿Qué hacemos aquí? ¿Qué es la vida? ¿Cuál es el significado de nuestra vida y muerte? En fin podríamos llenar hojas completas con la infinidad de preguntas que tenemos o podemos generar cuando se trata de averiguar cuál es el propósito de nuestra presencia en este mundo, en este momento.

El descubrir el propósito de vida es un proceso personal, aunque algunas personas podamos coincidir al respecto de algunos gustos o actividades cada persona debe elegir de manera consciente en que invertir su tiempo y cual será el sentido de su existencia, si tienen el tiempo de hacerse todas las preguntas suficientes y que consideren necesarias para responder de manera satisfactoria este cuestionamiento, lo más recomendable es hacerlo, pero muchas ocasiones no tenemos el tiempo suficiente para descubrirlo y hacernos todas las preguntas suficientes, porque necesitamos tomar acción de manera precisa y sobre todo rápido, nos guste o no nos guste tenemos que ser funcionales, el mundo no nos va a esperar a que sepamos que hacer, aunque eso fuese lo idóneo.

Si ustedes se encuentran en este caso, ya sea porque se encuentran perdidos del propósito en el que están invirtiendo su tiempo, porque se han quedado sin aquello que amaban y consideraban seguros, porque quieren revisar si lo que eligieron hacer es lo correcto o simplemente por curiosidad, a continuación les comparto una herramienta que para mi ha sido de gran ayuda, la filosofía japonesa “Ikigai”.

Así que, manos a la obra!

Ikigai, se compone de “iki” que se traduce como “viva” y “gai” se traduce como “razón, motivo, sentido, resultado, valor, merecer la pena”, debido a esto podemos entender que Ikigai puede tener diversos sentidos:

- El sentido de la vida;
- La sensación de estar vivo;
- La razón de existir;
- La alegría y el objetivo vital;
- Por lo que merece vivir.

Y es que mantenernos ocupados y enfocados en un propósito o pasión tiene muchos beneficios como son:

Satisfacción

Cuando dirigimos nuestra energía a cumplir con objetivos concretos y que sentimos que avanzamos hacia un propósito, generamos un sentido de satisfacción y esto de manera inmediata nos hace sentir placer y en bienestar.

Felicidad:

A pesar de que la felicidad es un tanto efímera y sentimos que necesitamos perseguirla de manera constante, lo cierto es que, mientras más momentos de acumulemos a lo largo de nuestra vida, mayor es la sensación de bienestar que experimentamos.

Significado de la vida: cuando tenemos la sensación de que lo que hacemos tiene un fin importante para nosotros o para alguien más, nos permite sortear el cansancio, hambre, limitaciones y todos los obstáculos que necesitamos experimentar para concretar nuestros objetivos, esto funciona similar a una brújula que nos permite guiar nuestras acciones de manera natural hacia el rumbo que necesitamos.

Pilares del Ikigai

Cuando pensamos en el objetivo de encontrar un motivo para vivir y que guíe nuestras acciones y que sea tan fuerte que nos permita pasar los días en los que nos sentimos mas perdidos, se podría considerar que es muy difícil, pero si observamos los pilares del Ikigai podemos darnos cuenta que la sencillez es parte indispensable de esta filosofía.

1. Empezar con humildad. No hay razones de vida sencillos, no importa qué tan “sencilla” sea la razón que nos inspira a vivir, ya que todas las actividades y funciones que tenemos en la sociedad son necesarias y todos formamos parte importante y relevante de nuestra comunidad. Así mismo, esto se aplica a comenzar a construir con pequeños cambios.
2. Renunciar al ego. Necesitamos construir lo que realmente queremos, no pensando en lo que nos hará quedar mejor o la forma en la que podremos sorprender mas a los otros, si no mas bien, que es lo que realmente nos hace sentir vivos, aunque no sea algo reconocido por la sociedad.
3. Armonía y sustentabilidad. Aquello que queremos o que nos apasiona es ejecutable con el paso del tiempo, nos permite continuar conectados con nosotros mismos, y seguir en equilibrio con lo que pensamos, sentimos y con nuestro entorno.
4. El placer de las pequeñas cosas. No se necesitan grandes cantidades de dinero o de tiempo que en ocasiones son nuestros recursos mas escasos, para disfrutar de una flor o del atardecer, las cosas pequeñas tienen belleza en sí mismas y nos permite conectarnos y sentirnos satisfechos. Procura llenar tu día a día de pequeñas metas o cosas que te complacen.
5. Reconocer el momento presente. Muchas ocasiones vivimos pensando en el pasado, lo que fue y lo que no fue, pero que tal cuando nos concentramos más en el futuro y en lo fantástico que será o en los errores que cometeremos, y cuando nos damos cuenta el momento se fue y lo que es peor, sin haberlo disfrutado.

Estos pilares te darán pistas que al seguirlas te irán guiando poco a poco hacia aquello que realmente te apasiona de una forma tranquila y natural, el proceso de conocerse a uno mismo es un largo camino, así como encontrar aquello que nos motiva a levantarnos todos los días, así que, no te desespere y disfruta del viaje.

En ZAX estamos compartiendo una serie de videos, artículos y un libro de trabajo en el que estamos desarrollando más a fondo esta filosofía para ofrecerles la mayor cantidad de recursos al momento de trabajar en este largo camino de conocernos y construir la mejor vida que siempre hemos soñado.



Isla de Okinawa:

Esta Isla fue afectada de manera considerable durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se perdieron al rededor de 200 mil vidas, pero a pesar de los efectos post traumáticos hoy se le considera una zona azul, las zonas azules son sitios en el planeta donde hay una concentración por arriba de la media de centenarios, al ver una concentración de personas tan longevas la pregunta obligada es: ¿Cuál es la formula para que la población de la Isla tenga una vida larga y feliz?.

Características de una larga vida.

1. Se mantienen activos por toda su vida, ellos no se “jubilan”, mas bien, se mantienen haciendo actividades que les gustan durante largos periodos de tiempo.
2. Son comunidades muy unidas y amables.
3. Se ríen constantemente y procuran la diversión.
4. Se tratan de manera solidaria entre los miembros de la comunidad.
5. Viven con pasión y un propósito en su vida.
6. Comen diario verduras.
7. Tienen actitud positiva.
8. Consumen té verde de manera regular.
9. Sacian su estomago hasta un 80%.

Tom Morello

Redacción: Axel Gil Hernández
Facebook: Kurt Malmsteen



Thomas Baptiste Morello, mejor conocido como Tom Morello.

Es un músico estadounidense, ex integrante de las bandas Prophets of Rage, Rage Against the Machine y Audioslave. Se ha ganado nuestros corazones con su guitarra Arm the Homeless. Actualmente tiene su proyecto como solista llamado, The nightwachman.

Sus inicios

Nació un 30 de mayo de 1964 en Harlem, Nueva York, pero pasó su infancia en un lugar de Estados Unidos llamado Libertyville Illinois. Fue a una guardería en Libertyville, donde una niña blanca lo insultaba diciéndole negro y otras palabras racistas. Le contó a su mamá lo que esta niña le decía, su mamá, le enseñó a Malcom-X y hablo con él sobre los conflictos raciales en Estados Unidos, al día siguiente Tom llegó a la guardería, la niña lo molestó como era la costumbre, lo que hizo fue decirle “cállate blanquita” y le dio un puñetazo en la cara. A la edad de 13 años, consigue su primer guitarra eléctrica en Rigoni Music, en Libertyville una guitarra Kay. Tomó dos clases de guitarra para que le enseñaran a tocar la canción Black Dog de Led Zeppelin, pero le enseñaron las escalas de Do y decidió que tocar la guitarra era una pérdida de tiempo y guardó su guitarra un largo tiempo.

Adolescencia

Tom se graduó en junio de 1982 con honores y se enroló en la universidad de Harvard ese mismo otoño, donde se graduó en ciencias políticas.

Pasó practicando en la guitarra 8 horas diarias sin falta, sin importar sus compromisos en la escuela. Formó una banda que se llamó Electric Sheep, pocos de los integrantes apenas podían tocar los instrumento, eso motivo a Morello para mejorar día a día sus habilidades como guitarrista.

Se graduó en 1986 con honores en ciencias políticas, se muda a Los Ángeles para poder formar una banda de rock y daba clases de guitarra para poder vivir, más tarde obtuvo trabajo como secretario del senador de California, lamentablemente, lo despidieron por una llamada de una mujer del vecindario quejándose de que unos mexicanos estaban mudándose a su vecindario, a lo que él respondió, que no eran ellos, era ella por ser racista.



Su primer guitarra

Fotografía: Catawiki.

Todo cambio cuando formó su primera banda, llamada Lock Up, aún que nada más pudieron sacar un disco en el año 1989, Morello tocaba guitarra y hacía coros.

Rage Against The Machine

Cuando se da la separación de Lock up, Tom se interesó por el estilo rapeando de Zach de la Rocha, y le preguntó si quería unirse a la banda, con Brad Wilk en la batería y Tim Commerford en el bajo, así nació Rage Against the Machine. Firmaron su contrato en la discográfica Epic Records en 1992 y ese mismo año salió el primer disco debut.

Lamentablemente a finales del 2000, Zach de la Rocha abandonó el grupo, el 13 de septiembre del 2000 dan un último concierto en El Grand Olympic Auditorium, después de la separación de la banda, sale su cuarto disco llamado Renegades, tras su separación Tom Morello, Brad Wilk y Tim Commerford, forman la banda Audioslave con el ex vocalista de Soundgarden, Chris Cornell.

Las canciones que les recomendamos de Rage Against The Machine, son: Bombtrack, Killing in the Name of, Know Your Enemy, Testify, Guerrilla Radio, Slep Now in the Fire, Bulls on Parade, Renegades of Funk(cover de Afrika Bambaataa en 1986) y The Ghost of Tom Joad (cover de Bruce Springsteen).

Fotografía: Radiónica



Audioslave

Al principio había rumores de que la banda se iba llamar “The Civilian Project” pero el nombre definitivo fue Audioslave, tras salir su primer disco.

Su primer disco fue un éxito comercial y por parte de la crítica, así que, logró el triple disco de platino. Publican su segundo disco llamado Out of Exile y el tercer álbum de la banda, fue Revelations.

El 15 de febrero del 2007, Audioslave se separa lamentablemente, a causa de inconformidades por parte del vocalista, Chris Cornell.

Las canciones que les recomendamos de Audioslave son:
Cochise, Show me How to Live, Like a Stone, Be Yourself, Man or Animal, The Curse, Revelations, Original Fire y Wide Awake.



Fotografía: Mondosonoro

La técnica de Tom

Su técnica es famosa y consiste en riffs Heavy metal/punk y sonidos basados en el Hip-Hop. El efecto más reconocido de Tom, es su pedal “The Digitech Whammy “, este lo ayuda a crear muchos sonidos y efectos que se escuchan en sus canciones.

Recrea muchos sonidos distintos con su guitarra, sus maniobras consisten en bascular con dos pastillas (una encendida y otra apagada), frotando sus manos sobre las cuerdas para poder imitar el Scratch de un Dj, usa un Lápiz para crear un disparo de una revolver, con la mano crea el sonido de un Helicóptero y toca el puente de la guitarra con el cable.



Fotografía: Mondosonoro



Aquí esta una foto de el pedal
The Digitech Whammy
Fotografía: TopMusic.

Premios



Tom Morello ganó un premio Grammy como mejor guitarrista.

La revista Rolling Stone, lo distinguió dos veces por su habilidad en las cuerdas lo nombro como uno de los Guitarristas más grandes de todos los tiempos, posicionándolo cómo el número 40 de su top 100.



Ojalá este artículo haya sido de su agrado, en octubre habrá otro artista, hasta la próxima, cuidense.



ZAX

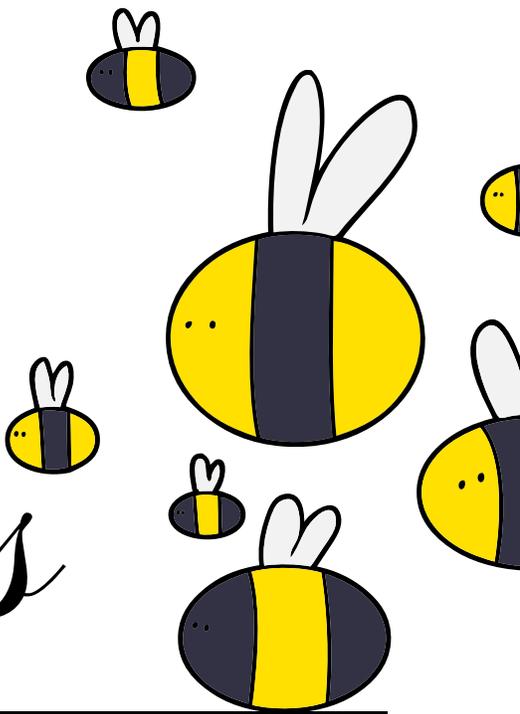
Sea

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

**Contactanos:
editorial@zaxmagazine.com**



Abejas



*los animales más importantes
del mundo*

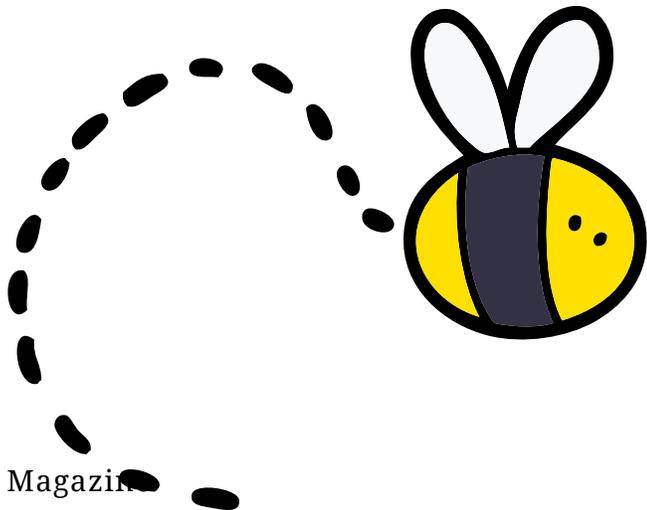


Contradictorio a su pequeño tamaño su importancia y rol dentro de la naturaleza es enorme, y es que las abejas por medio de su visitar constante a las flores transportan el polen de una flor a otra, debido a ello se les considera dentro de los animales polinizadores, esta función permite llevar a cabo la fertilización de las flores, lo que también propicia la diversidad, así mismo, tienen un impacto directo sobre la alimentación de los seres humanos porque ellas propician el 35% de la producción de alimentos, lo que significa que los animales polinizadores aportan un 10% al valor económico de la producción agrícola mundial.

Debido a su función polinizadora, a que son el único ser vivo que no propaga ningún tipo de enfermedad, como hongos, virus o bacterias y no transportan nunca patógenos, La Real Sociedad de Geografía de Londres y el Earthwatch Institute nombraron a las abejas como 'los animales más importantes del mundo'.

Su nombre científico es Anthophila, que dignifica que aman las flores. proviene de las avispas y de las hormigas, están distribuidas en todas partes del mundo a excepción de la Antártida, ya que por el clima no hay flora. Prácticamente habitan en todos aquellos lugares donde se dan las plantas con flores; mientras que las domésticas viven en colmenas, que son cuidadas por los seres humanos.

*Anthophila, que dignifica
"que aman las flores"*



Peso: oscila entre 140 a 350 miligramos.

Tienen órganos olfativos y gustativos

Se comunican a través de diferentes movimientos en sus vuelos.

Poseen una lengua larga, para liban el néctar.

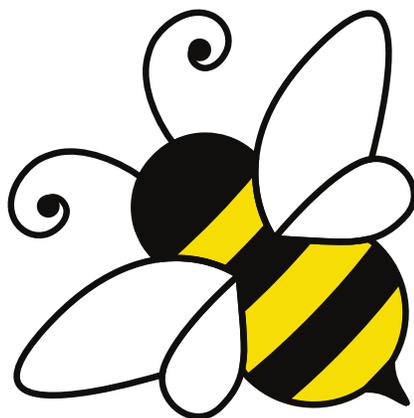
Características

Tamaño: varía según la especie, 2 milímetros hasta 40 milímetros de longitud.

Poseen pelos plumosos y ramificados.

Tienen tres ojos simples que le sirven para detectar las diferentes intensidades de luz.

Su tórax está dividido en tres segmentos, donde cada uno posee dos patas. También cuentan con un par de alas en el segundo y tercer segmento.



Tiene dos ojos compuestos con los que ven a baja resolución, pero detectan movimientos rápidos.

Usan su mandíbula para triturar el alimento

Existen 20,000 especies de abejas y solamente 7 que especies producen miel

Tienen antenas que forma de cono: los machos cuentan con 13 segmentos y las hembras 12.

Son herbívoras, pero cuando están estrésadas pueden volverse caníbales.

Madurez sexual: en las abejas domésticas la reina alcanza la pubertad de 7 a 10 días y los zánganos de 2 a 3 semanas.

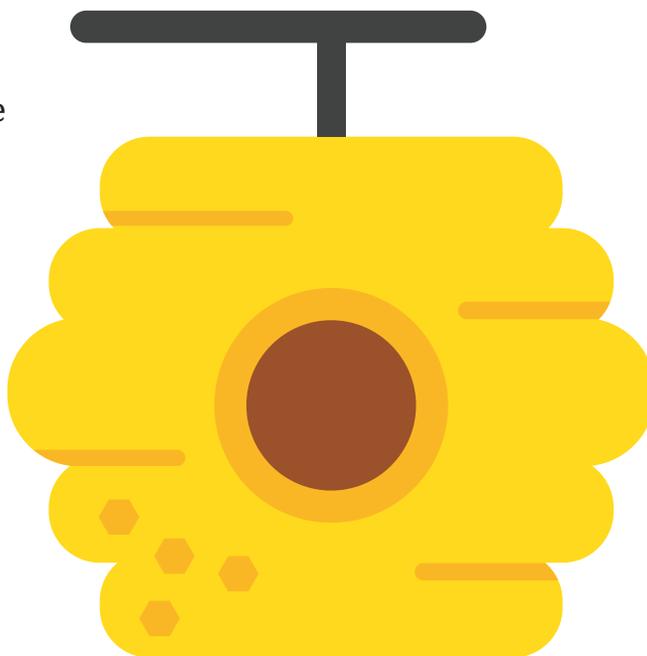
Depredadores: libélulas, arañas, cangrejos, golondrinas, aves de presa, roedores en general, osos, zorros, zorrillos, topes, entre otros.

Las abejas reinas pueden vivir hasta los seis años de edad

Tienen una brújula interna que ajustan a los movimientos solares para orientarse.

Visita unas 7 mil flores al día

Necesitan 4 millones de visitas para producir un kilo de miel



A la muerte de la abeja reina, las obreras elegirán una nueva, escogiendo una larva joven y la alimentarán con Jalea real

El único color que las abejas no distinguen es el rojo



Peligro de extinción

La muerte acelerada de las abejas es preocupante, porque se corre el riesgo de que desaparezcan por completo.

Factores que afectan su vida:

- El deterioro y la pérdida de los hábitats.
- Enfermedades y parásitos.
- El aumento de especies depredadoras de abejas.
- Especies invasoras, tanto animales como vegetales.
- El cambio climático acelerado.
- Vertidos de sustancias tóxicas al ambiente, como plaguicidas e insecticidas usados en la agricultura industrializada.
- La contaminación ambiental.



Soluciones:

- Dejar de usar productos que contaminan el medio ambiente, como pesticidas, plaguicidas e insecticidas químicos.
- Apostar más por la agricultura ecológica, tanto a nivel particular como por parte de los gobiernos de todo el mundo.
- Si consumimos miel, asegurarnos de que sea de producción ecológica.
- Plantar plantas en jardines, públicos y privados, y parques que sean de tipos que atraen a las abejas.
- Apoyar asociaciones y organizaciones que tengan proyectos de protección de estos polinizadores.
- Construir colmenas en las ciudades para ayudarlas.
Es indispensable hacer consciencia de los recursos que consumimos y la forma en la que los consumimos, porque todos ellos tienen un impacto en el entorno que nos rodea, desde animales, plantas, recursos y otros seres humanos, muchas ocasiones podemos pensar que es necesario hacer grandes cambios imposibles para nosotros, pero si todas las personas hacemos pequeñas cosas cuando lo sumemos por la cantidad que somos, los cambios serán contundentes y podrán generar un cambio sustancial a largo plazo.

El mundo ha perdido 90% de sus abejas.

Impacto directo de su extinción:

- Menor producción de miel.
- Menor cantidad de frutas, por la falta de la polinización.
- Se reducirían las poblaciones de animales que se alimentan de ellas o de la miel, como las avispas asiáticas o los osos.
- Se reduciría la cantidad de algunas especies vegetales o incluso llegarían a estar en peligro de extinción y, en un tiempo relativamente corto, podrían extinguirse.
- Los humanos perderíamos gran cantidad de alimentos, por tanto no se podría alimentar a parte de la población mundial (un problema que ya existe se agravaría intensamente).
- Se reduciría la producción natural de oxígeno, por lo que nos costaría más respirar.
- Incremento de la contaminación.
- Pérdida económica, ya que la labor de polinización se ha valorado que para la agricultura mundial supone unos 265 mil millones de euros al año.











ZAX

Sea

Presa el Cedral

Redacción y fotografía
Rogelio Sandoval Téllez







res amante de la naturaleza y te gusta disfrutar de la tranquilidad del bosque, una opción muy recomendable es visitar la presa el Cedral, manejada por ejidatarios de la zona en un terreno de 80 hectáreas de diversión.

Esta presa se encuentra a 19.1 Kilómetros al norte de Pachuca de Soto, en el municipio de Mineral del Chico, estado de Hidalgo, dentro del área del parque nacional el chico el cual fue decretado parque nacional en 1982.

La presa fue construida para controlar el escurrimiento torrencial que se genera en la época de lluvias.

Su cortina es de mampostería y concreto. Tiene una longitud de 102 metros y el ancho de la corona es de 1.5 metros. Su capacidad de almacenamiento es de 0.08 millones de metros cúbicos.

Alrededor de la presa podrás hallar diversas actividades como son: renta de caballos, área para campismo, puestos de comida en donde puedes degustar la clásica fritanga: sopas, quesadillas, gorditas, etc., y para el calor una buena michelada.

Te recomiendo hacer una caminata alrededor de la presa disfrutando del aire puro que sólo el bosque de Cedros, Pinos y Oyameles te puede ofrecer, uno de los principales atractivos de la presa es realizar paseos en lancha y apreciar desde la presa lo majestuoso de los cerros que la rodean.

O si lo prefieres, te gusta la adrenalina y los deportes extremos, podrás disfrutar tirarte de la tirolesa, la cual atraviesa la presa y desde las alturas veras el alcance de la belleza que te brinda el paisaje.

Otras actividades que te ofrecen sus alrededores son: alpinismo, ciclismo, rapel y senderismo. No lo pienses más y planea tu visita a este hermoso lugar en el cual te garantizamos que tú y tu familia van a pasar un día lleno de aventura, conocimiento y diversión en grande. Te compartimos la dirección para que te sea más fácil localizarla. Av. Maximiliano Contreras camino a Mineral el Chico, La estazuela.









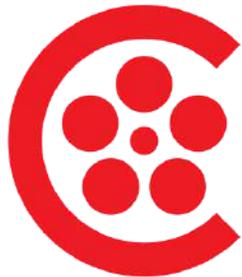
¿Qué hacer estos días?



La seguridad primero

Una muy buena noticia es que las actividades culturales están volviendo poco a poco para deleitarnos, pero es indispensable, conocer y ejecutar los protocolos de seguridad sanitaria, para garantizar no esparcir el virus y mantenernos seguros a nosotros y las personas que amamos. A continuación te mencionamos las medidas que fueron recomendadas y que debemos seguir ahora que comencemos a asistir a eventos culturales, para que te asegures de cumplirlos y vigilar que se cumplan de la manera correcta.

- Los eventos no podrán durar mas de una hora 30 minutos.
- No estarán permitidas las orquestas y bandas en vivo que utilicen instrumentos de viento.
- Las puestas en escena deberán considerar un retraso escénico, guardando una distancia de hasta tres metros entre el elenco y el público y una distancia de 1.5 metros entre el elenco.
- Se recomienda no ingerir alimentos al interior del espacio.
- La banda sonora deberá estar grabada.
- En caso de contar con cafetería o restaurante, estos deberán operar con las mismas reglas aplicables al sector.
- Debes respetar los letreros que van a señalar el recorrido, la movilidad será en un sólo sentido para la entrada y salida, y los lugares para esperar en cajas o filas.
- Se cancelan las dos primeras filas de asientos.
- No se entregan programas impresos ni volantes.
- Es muy recomendable que realices la compra de tus boletos por medios electrónicos.
- Uso obligatorio de cubrebocas durante toda la función para el público.



CINETECA
NACIONAL
MÉXICO

Para revisar la cartelera y comprar los boletos tienen que entrar en la pagina de internet www.cinetecanacional.net o pueden descargar la app para que sea mas agradable la experiencia, pueden elegir entre varios horarios durante la tarde.

Les compartimos las películas que están en cartelera, para ver si alguna les interesa y les llama la atención y puedan verlo más a detalle y consultar horarios en la página.

- Aquellos que están bien (Dir. Cyril Schäublin)
- El acusado y el espía
- Ellas contra la marea
- En guerra
- Familia de medianoche
- Frankie
- Goliat
- La balsa (Dir. Marcus Lindeen)
- La montaña
- Lezama Lima: Soltar la lengua
- Love me not
- Parásitos (b/n)
- Rencor tatuado
- Retrato de una mujer en llamas
- Román
- Un elefante sentado y quieto
- Vale la palabra dicha
- Lezama Lima: Soltar la lengua
- Love me not
- Parásitos (b/n)
- Rencor tatuado
- Retrato de una mujer en llamas
- Román
- Un elefante sentado y quieto
- Vale la palabra dicha

Costo del boleto \$50 pesos y te permite elegir asientos.

Los autos llegaron para quedarse

Con el propósito de buscar nuevas opciones y adaptarnos a una dinámica que nos permita disfrutar de la convivencia con seguridad, los autos son una muy buena opción, puesto que permite disfrutar de las actividades sin tener contacto con mucha gente, y es que en países Europeos se ha efectuado esta dinámica con mucho éxito, así también, aquí esta siendo una muy buena opción.

El Autocinema Cinemex Open Air Mx se encuentra en la Arena Ciudad de México, ubicada en Av. de las Granjas 800, Santa Bárbara, Azcapotzalco en la Ciudad de México.

El costo por automóvil será de \$290 y podrán ingresar 5 personas por auto y 6 si es camioneta de 3 filas. El recinto cuenta con una capacidad para recibir 180 automóviles, garantizando que todos puedan ver y escuchar bien la función desde cualquier punto del foro, así como, disfrutar de golosinas y de tus snacks favoritos. Boletos en superboletos



Una muy buena noticia es que las actividades culturales están volviendo poco a poco para deleitarnos, pero es indispensable, conocer y ejecutar los protocolos de seguridad sanitaria, para garantizar no esparcir el virus y mantenernos seguros a nosotros y las personas que amamos. A continuación te mencionamos las medidas que fueron recomendadas y que debemos seguir ahora que comencemos a asistir a eventos culturales, para que te asegures de cumplirlos y vigilar que se cumplan de la manera correcta.

S E P T I E M B R E			
	Jueves 3	20:30	Por mis bigotes, Dir. Manuel Caramés
	Viernes 4	20:30	Viñetas Brechtianas, Perro Teatro
	Sábado 5	19:00	Concierto Afrodalia, Punta Diamante
	Domingo 6	18:00	Pedro y el lobo, Ballet de la Ciudad de México
	Jueves 10	20:30	Violeta al fin, Dir. Hilda Hidalgo Xirinachs
	Viernes 11	20:30	El automóvil gris, Teatro de Ciertos Habitantes
	Sábado 12	19:00	Y si vivo cien años, cien años pienso en ti, Compañía de Danza Folklórica Matlachi
	Domingo 13	18:00	Recital de música oaxaqueña, Faustino Díaz
	Jueves 17	20:30	La revolución de Juan Escopeta, Dir. Jorge A. Estrada
	Viernes 18	20:30	El Mariachi Trompas de Falopio, Las Reinas Chulas
	Sábado 19	19:00	El séptimo pecado, México de Colores
	Domingo 20	18:00	Música de cámara, Vórtice Ensemble
	Jueves 24	20:30	Sueño en otro idioma, Dir. Ernesto Contreras
	Viernes 25	20:30	Los dos ciegos, gala de ópera con cine mudo, Offenbach Operetta Studio
	Sábado 26	19:00	El misterio del circo donde nadie oyó nada, Señal y Verbo, Teatro de Sor Juana
	Domingo 27	18:00	Amor, perfume y ausencia... Boleros del alma, Barro Rojo

Foto: Cultura CDMX

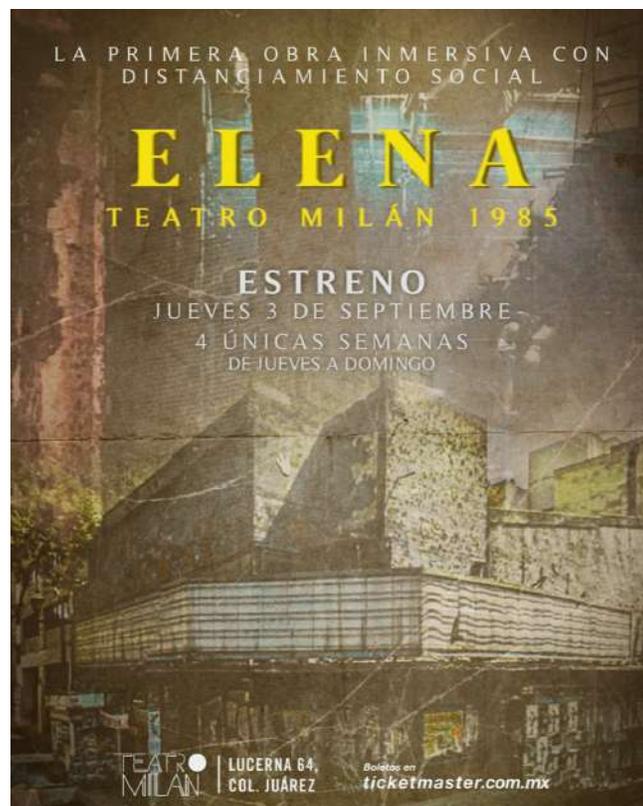
Van Gogh Alive – The Experience
 Monumento a la Madre, Revolución
 Hasta el 15 de noviembre de 2020
 "La exposición multimedia más visitada del mundo"
 Los boletos tienen costo de \$320.00

Liverpool Legends: The Complete Beatles Experience
 Auditorio Nacional
 24 de septiembre
 Boletos: Ticketmaster



Monet Experience y los impresionistas
 Forum Buenavista
 Hasta el 13 de diciembre de 2020
 Es una inmersión sensorial en las obras de Claude Monet, precursor del impresionismo, y otros artistas referentes de dicho movimiento como Edgar Degas, Camille Pissarro, Paul Cézanne, Édouard Manet, Berthe Morisot y Mary Cassat, solo por mencionar algunos.

Elena, Milán 1985
 Teatro Milán (Foro Lucerna)
 Hasta el 30 de septiembre de 2020
 Es un espectáculo itinerante en el que de 10 en 10 personas podrán entrar a distintos espacios del recinto para presenciar una historia de misterio.



Nominados al premio Ariel 2020



El Premio Ariel es un premio cinematográfico concedido anualmente por la Academia Mexicana de Artes y Ciencias Cinematográficas (AMACC) en reconocimiento de los profesionales de la industria cinematográfica mexicana, incluyendo directores, intérpretes, técnicos y productores. Se creó en 1946 a la vez que se estableció la Academia Mexicana, por lo que este año será la entrega número 62, misma que será celebrada el próximo 20 de septiembre y lo podremos ver por el canal 22, les compartimos la lista de las nominados.

Película

- Kenya Márquez / Asfixia
- Julio Hernández Cordón / Cómprame un revólver
- Hari Sama / Esto no es Berlín
- José María Yázpik / Polvo
- Fernando Frías de la Parra / Ya no estoy aquí

Ópera prima

- Edgar Nito Arrache / Huachicolero
- Carlos Lenin Treviño Rodríguez / La paloma y el lobo
- David Zonana / Mano de obra
- Axel Muñoz / Noches de julio
- José María Yázpik / Polvo

Dirección

- Kenya Márquez / Asfixia
- Julio Hernández Cordón / Cómprame un revólver
- Hari Sama / Esto no es Berlín
- José María Yázpik / Polvo
- Fernando Frías de la Parra / Ya no estoy aquí

Coactuación masculina

- Raúl Briones / Asfixia
- Sóstenes Manuel Rojas / Cómprame un revólver
- Daniel Giménez Cacho / Chicuarotes
- Adrián Vázquez / Polvo
- Juan Manuel Bernal / Sonora

Actor

- Benny Emmanuel / Chicuarotes
- Xabiani Ponce de León / Esto no es Berlín
- Armando Hernández / La paloma y el lobo
- Luis Alberti / Mano de obra
- José María Yázpik / Polvo

Coactuación femenina

- Mónica del Carmen / Asfixia
- Dolores Heredia / Chicuarotes
- Bárbara Mori / El complot mongol
- Ximena Romo / Esto no es Berlín
- Dolores Heredia / Sonora

Actriz

- Verónica Langer / Clases de historia
- Edwarda Gurrola / Luciérnagas
- Mariana Treviño / Polvo
- Cassandra Ciangherotti / Solteras
- Giovanna Zacarías / Sonora

Largometraje documental

- El guardián de la memoria / Marcela Arteaga
- Familia de medianoche / Luke Lorentzen
- Oblatos, el vuelo que surcó la noche / Acelo Ruiz Villanueva
- Una corriente salvaje / Nuria Ibáñez Castañeda
- Vaquero de mediodía / Diego Enrique Osorno

Nominados al premio Ariel 2020

Largometraje de animación

- Día de muertos / Carlos Eduardo Gutiérrez Medrano
- Olimpia / J. M. Cravioto

Guión original

- Julio Hernández Cordón / Cómprame un revólver
- Rodrigo Ordoñez, Max Zunino y Hari Sama / Esto no es Berlín
- David Zonana / Mano de obra
- Alejandro Ricaño y José María Yázpik / Polvo
- Fernando Frías de la Parra / Ya no estoy aquí

Guión adaptado

- Sandra Becerril / Desde tu infierno
- Sebastián del Amo / El complot mongol
- John Sayles y Guillermo Munro Palacio / Sonora

Fotografía

- Alfredo Altamirano / Esto no es Berlín
- Diego Tenorio / La paloma y el lobo
- Tonatiuh Martínez Valdéz / Polvo
- Serguei Saldívar Tanaka / Sonora
- Damián García / Ya no estoy aquí

Cortometraje de animación

- Adelina / Ana Portilla
- Dalia sigue aquí / Nuria Menchaca
- Eclosión / Rita Basulto
- El tigre sin rayas / Raúl Morales Reyes
- Hant Quij Cölpaxl Hac (La creación del mundo) / Antonio Coello

Cortometraje documental

- A 3 Minute Hug / Everardo González
- Abrir la tierra / Alejandro Zuno
- El valiente ve la muerte sólo una vez / Antonio Coello
- La bruja de Texcoco / Alejandro Paredes y Cecilia Villaverde
- Lorena, la de los pies ligeros / Juan Carlos Rulfo

Cortometraje de ficción

- 5:03 AM / Abril Schmucler
- Encuentro / Iván Löwenberg
- La bruja del fósforo paseante / Sofía Carrillo
- Las desaparecidas / Astrid Domínguez Ortega
- Una canción para María / Omar Deneb Juárez

Diseño de arte

- Carlos Lagunas / Belzebuth
- Ivonne Fuentes / Cómprame un revólver
- Diana Quiroz / Esto no es Berlín
- Bárbara Enríquez y Carmen Guerrero / Polvo
- Taísa Malouf Rodrigues y Gino Fortebuono / Ya no estoy aquí

Edición

- Lenz Claire / Cómprame un revolver
- Rodrigo Ríos Legaspi, Ximena Cuevas y Hari Sama / Esto no es Berlín
- Miguel Schverdfinger / Polvo
- Valentina Leduc y Jorge García / Sonora
- Yibrán Asuad y Fernando Frías de la Parra / Ya no estoy aquí

Efectos especiales

- Ricardo Arvizu / Belzebtuh
- Ricardo Arvizu / Feral
- José Manuel Martínez / Huachicolero
- Alejandro Vázquez / Sonora
- José Martínez / Ya no estoy aquí

Efectos visuales

- Othón Reynoso, Thomas Boda, Jonatan Guzmán, Ricardo Robles, Paula Siqueira, Juan Lazzarini, Amilcar Herrera, Cris Cruz, Eddie Mendoza, Cyntia Navarro / Belzebuth
- Alejandro Iturmendi / Esto no es Berlín
- Javier Velázquez / Huachicolero
- Alejandro Miranda, Fantasm / Sanctorum
- Sasha Korellis, Catherine Tate / Ya no estoy aquí

Maquillaje

- Roberto Ortiz / Belzebuth
- Adam Zoller / Cómprame un revólver
- Maripaz Robles y Cristián Pérez Jauregui / El complot mongol
- Karina Rodríguez / Esto no es Berlín
- María Elena López e Itzel Peña García / Ya no estoy aquí

Nominados al premio Ariel 2020

Música original

- Yolihuani Curiel, Sofía Orozco y Fernando Arias / Asfixia
- Aldo Max Rodríguez / Belzebuth
- Alberto Torres / Cómprame un revólver
- Galo Durán / Sanctorum
- Jacobo Lieberman / Sonora

Revelación actuarial

- Azul Giselle Magaña Muñiz / Asfixia
- Johanna Heidi Fragoso / Asfixia
- Eduardo Banda / Huachicolero
- Juan Daniel García / Ya no estoy aquí
- Coral Puente / Ya no estoy aquí

Sonido

- Isabel Muñoz Cota, Christian Giraud, Alejandro de Icaza, Jaime Baksht, Michelle Couttolenc / Belzebuth
- Javier Umpierrez y Damián del Río / Esto no es Berlín
- Alejandro Ramírez, Enrique Greiner, Miguel Ángel Molina, Raymundo Ballesteros y David Muñoz / La paloma y el lobo
- Raúl Locatelli, Pablo Lach / Sonora
- Javier Umpiérrez, Yuri Laguna, Olaitan Agueh, Michelle Couttolenc y Jaime Baksht / Ya no estoy aquí

Vestuario

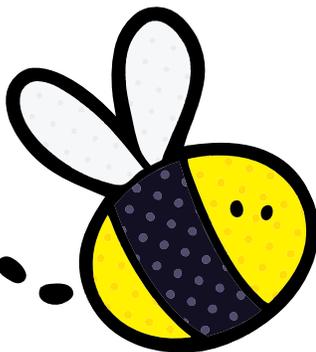
- Cynthia López / El complot mongol
- Gabriela Fernández / Esto no es Berlín
- Adela Cortázar / Polvo
- Gabriela Fernández / Sonora
- Magdalena de la Riva y Gabriela Fernández / Ya no estoy aquí

Ariel de oro

- María Rojo, actriz.
- Lucía Álvarez, compositora.

Película Iberoamericana

- A vida invisível (La vida invisible) / Karim Aïnouz (Brasil)
- Dolor y gloria / Pedro Almodóvar (España)
- La odisea de los Giles / Sebastián Borensztein (Argentina)
- Monos / Alejandro Landes (Colombia)
- Retablo / Álvaro Delgado y Aparicio L (Perú)



FECIBA

FESTIVAL DE CINE DE BARRIO



IZTAPALAPA 2020

CONVOCATORIA ABIERTA SOMOS BARRIO

Es nuestra categoría de competencia. Buscamos cortos y largometrajes realizados por creadores y creadoras de Iztapalapa y de cualquier parte del mundo, con duración mínima de 1 minuto y máxima de 100, de cualquier año de producción, documental, ficción o cualquier género, en cualquier formato, estilo o técnica incluyendo la animación.

Buscamos historias cuya narrativa le dé protagonismo al territorio del oriente de la CDMX (Incluyendo también Tláhuac, Iztacalco, Ciudad Nezahualcóyotl, Chalco, Ixtapaluca y anexas).

Para participar, llenar el formato sugerido en la página del festival donde se solicitará un link de visionado con la versión final de la película, dos imágenes promocionales en formato JPG a 300dpi y ficha técnica.

Convocatoria abierta hasta las 23:00 horas (Hora del centro de México) del 30 de septiembre de 2020.

Para mayor información, escribir al correo electrónico:
info@feciba.com

FECIBA

El Festival de Cine de Barrio Iztapalapa 2020, es una iniciativa que busca descentralizar la oferta cinematográfica de la Ciudad de México, trabajando de la mano de las comunidades locales, buscando hacer del cine una verbena popular que el barrio pueda apropiarse y participar de ella.

En su segunda edición, **FECIBA** convoca a realizadoras y realizadores nacionales y extranjeros a inscribir sus películas en **SOMOS BARRIO** la sección competitiva del festival, que tendrá lugar del 3 al 6 de diciembre del 2020 en el corazón de la Alcaldía Iztapalapa.

SOMOS BARRIO

En la categoría de competencia del festival podrán concursar trabajos mexicanos o extranjeros (de documental o ficción) cortometrajes o largometrajes, de cualquier año de producción, con una duración mínima de uno y máxima de 100 minutos (créditos incluidos) que hayan sido realizados por creadores y creadoras de Iztapalapa o cuya narrativa le de protagonismo a este territorio o en todo caso a la región oriente de la Ciudad de México como pueden ser barrio en Tláhuac, Iztacalco, Ciudad Nezahualcóyotl, Chalco, Ixtapaluca y anexas. Se aceptarán piezas realizadas bajo cualquier técnica, estilo o formato, incluyendo animación. No se aceptarán trabajos realizados con fines promocionales, turísticos o de propaganda de ningún tipo.

Para la presentación de las obras, se deberá llenar el formato sugerido en la página del festival en el que se solicitará un link de visionado (con la versión final), dos imágenes promocionales de la película en formato .jpg a 300dpi y datos para ficha técnica.

Se recibirán obras desde el momento de la publicación de la convocatoria y hasta las 23:00 horas (hora central de México) del 30 de septiembre de 2020.

Los trabajos deberán ser presentados en su idioma original, y con subtítulos en español en caso de estar en un idioma diferente. En caso de ser seleccionadas, las películas deberán presentar un archivo con los subtítulos integrados en la película.

Los trabajos que formarán parte de la sección "Somos barrio" del FECIBA, serán elegidos por un comité de selección, cuya decisión será inapelable. El público elegirá al primer lugar que recibirá un premio aportado por nuestros patrocinadores y se otorgarán hasta tres premios de distribución de cortometraje (hasta 30 minutos) y dos para largometraje por parte del festival. El jurado podrá otorgar menciones especiales si lo considera conveniente.

Los formatos de exhibición durante el festival podrán ser Bluray, DVD o Copia Digital en cualquier formato. Por el momento el FECIBA no contempla un pago por concepto de derechos de exhibición, por lo que al inscribir una obra, se da por sentado que autoriza su exhibición en los circuitos de exhibición del festival y que cuenta con todos los derechos patrimoniales correspondientes para poder exhibir en el festival.

Los resultados de la presente convocatoria serán publicados en las redes sociales del festival y en su página web a principios del mes de noviembre del 2020.

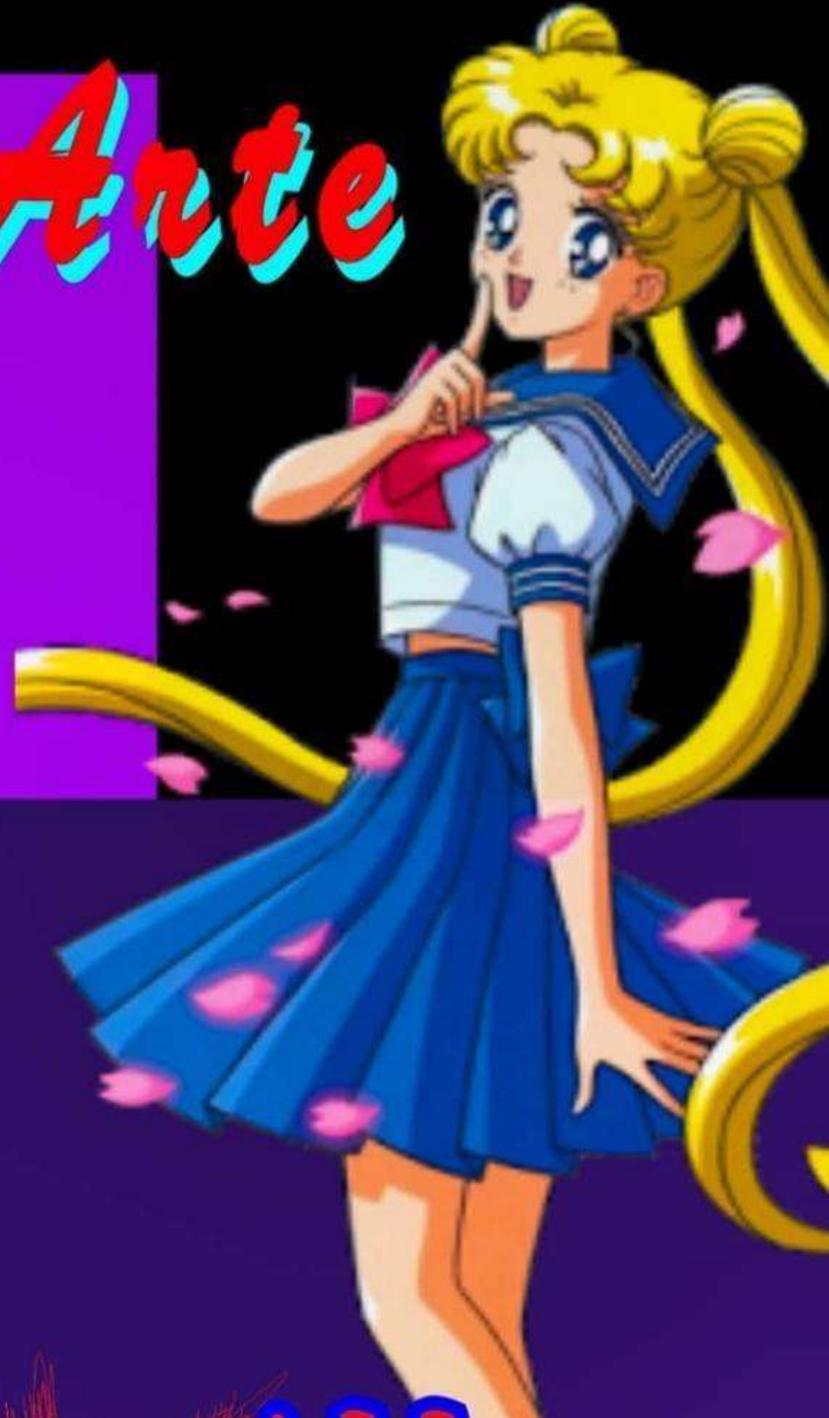
La inscripción de trabajos al Festival de Cine de Barrio implica la aceptación de las bases de esta convocatoria y la renuncia a cualquier tipo de reclamación o acción legal contra el Festival, sus representantes o afiliados.

Cualquier asunto no especificado en la presente convocatoria será resuelto por los organizadores.

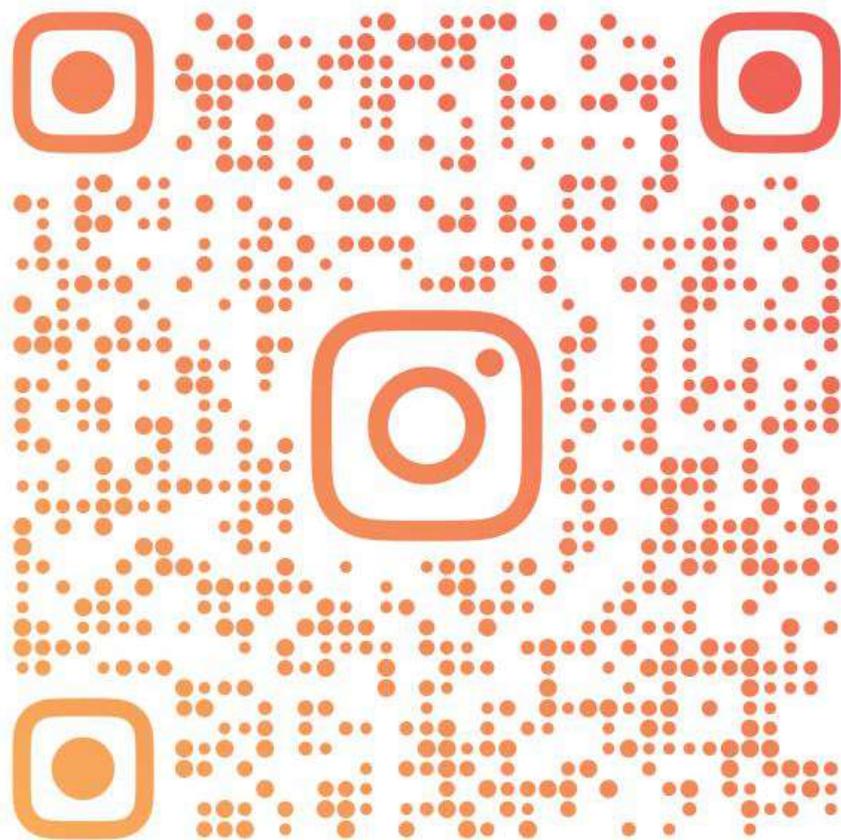
Para mayor información, escribir al correo electrónico:

inscripciones@feciba.com

Dilo con Arte



iller
ustom
Studio



ZAXMAGAZINE

Billy Collins

Aristóteles

Este es el principio

Casi cualquier cosa podría pasar.

Aquí es donde encuentras

La creación de la luz, un pez saltando hasta la tierra,

La primera palabra del Paraíso Perdido en una página en blanco.

Piensa en un huevo, en la letra A,

Una mujer planchando en un escenario vacío

Mientras suben el pesado telón.

Este es el principio.

El narrador en primera persona se presenta,

Nos cuenta sobre su linaje.

La mezzo-soprano esta en vilo.

Aquí los escaladores estudian un mapa

O se ponen las largas medias de lana.

Es bien temprano, años antes del Arca, el amanecer.

El perfil de un animal es pintarrajeado

En el interior de una cueva,

Y tú todavía no aprendes a gatear.

Esta es la abertura, el lance,

Un peón que avanza una pulgada.

Esta es tu primera noche con ella,

Tu primera noche sin ella.

Esta es la primera parte

Cuando las ruedas empiezan a rodar,

Cuando el elevador empieza su ascenso,

Antes de que las puertas se separen.

Este es el medio.

Las cosas han tenido tiempo de complicarse,

Hacerse un lío, en serio.

Ya nada es simple.

Ciudades han crecido a orillas de los ríos

Rebosantes de gente con propósitos encontrados—

Un millón de planes, un millón de miradas enloquecidas.

La decepción se quita la mochila

Aquí y levanta su destartada tienda.

Esta es la parte complicada donde se cuaja la trama,

Donde la acción repentinamente se revierte

O da un viraje hacia una dirección inesperada.

Aquí el narrador dedica un largo párrafo

A por qué Miriam no quiere el hijo de Edward.

Alguien esconde una carta bajo la almohada.

Aquí el aria se eleva hasta el diapasón,

Una canción sobre el engaño, salada con venganza.

Y el grupo de escalada queda atascado en una saliente

A mitad de la montaña.

Este es el puente, la dolorosa modulación.

Este es el grueso de las cosas.

Tanto se acumula en el medio—

Las guitarras de España, pilas de aguacates maduros,

Uniformes rusos, fiestas ruidosas,

Besos a la orilla del lago, argumentos escuchados tras la

pared—

Demasiadas cosas que nombrar, demasiado en que pensar.

Y este es el final,

El carro saliéndose de la vía,

El río perdiendo su nombre en el océano,

La larga nariz del caballo fotografiado

Tocando la blanca línea electrónica.

Este es el colofón, el último elefante del desfile,

La silla de ruedas vacía,

Y las palomas flotando en la tarde.

Aquí el escenario esta lleno de cuerpos,

El narrador guía a sus personajes hasta sus celdas,

Y los escaladores están en sus tumbas.

Soy yo golpeando el punto

Y tú cerrando el libro.

Es Sylvia Plath en la cocina

Y San Clemente con un ancla al cuello.

Es el último pedacito

Perdiéndose en la nada.

Este es el final, según Aristóteles,

Lo que siempre hemos estado esperando,

A lo que todo llega,

El destino que no podemos dejar de imaginar,

Un destello de luz en el cielo,

Un sombrero en un gancho, y fuera de la cabaña,

Hojas cayendo.

Diversión, cultura y evolución...

