

REVISTA

uno

el inicio de todo

No. 146 AÑO 12
AGOSTO 2021

DITVAIK

"CHANGE MY MIND"



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNDELINICIODETODD

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista
DIGITAL



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE CULTURA

MAP MUSEO DE
ARTE POPULAR

CIUDAD INNOVADORA Y DE
DERECHOS / NUESTRA CASA

MUSEO DE ARTE POPULAR PRESENTA

HISTORIAS DE TIERRA De Uros Uscebrka



Del 31 de julio al 3 de octubre de 2021



SALA **Pieza
del mes**

map.cdmx.gob.mx [f /MuseoArtePopular](https://www.facebook.com/MuseoArtePopular)

[@map_mexico](https://twitter.com/map_mexico) [map_mexico](https://www.instagram.com/map_mexico)

Revillagigedo 11, Esq. Independencia
Centro Histórico de la Ciudad de México
Estaciones del Metro y Metrobús: Juárez e Hidalgo

#CapitalIberoamericanaDeLasCulturas
#SinBajarLaGuardia

**USA
CUBREBocas**
#ProtégeteYProtegeALosDemás

capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx [f /Cultura.Ciudad.de.Mexico](https://www.facebook.com/Cultura.Ciudad.de.Mexico) [@CulturaCiudadMx](https://www.instagram.com/CulturaCiudadMx)



PRESENTAN
EN APOYO A BALLET TELETÓN

BACK TO GOLF TORNEO TELETÓN

JUEVES
30/SEPTIEMBRE/2021

ESCOPETAZO DE SALIDA 🌞 8:30AM
BOSQUE REAL COUNTRY CLUB



Inscripción jugadores
\$6,000

(escanea el QR
para inscribirte)

INCLUYE

- Green Fee del día de torneo
- Kit de bienvenida
- Alimentos y bebidas durante el Torneo
- Comida de premiación con show



Comida Premiación
Show "El Chevo"



Premios

- 1º, 2º y 3º lugar (Trofeos por equipo)
- Hole in One
- Concurso de Driver de distancia
- O'yes general en los pares 3



Formato A GO-GO

De 5 jugadores por equipo
Handicap individual topado a 28
Se jugará al 60%
Inscripciones por fivesome

INSCRÍBETE AQUÍ



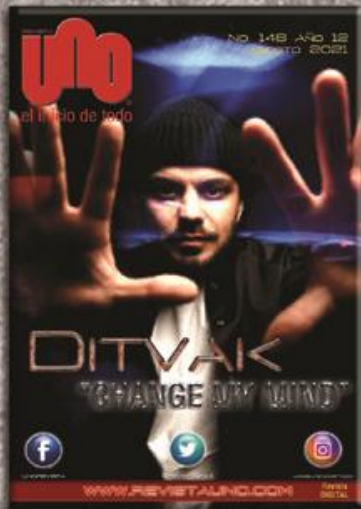
DUDAS O COMENTARIOS: pgarcia@teleton.org.mx

Organizado por:



Estimados lectores, en este número les traemos:

- Cómo empacar una maleta de mano?. (4)
- DITVAK "CHANGE MY MIND". (6)
- Carrera Panamericana. (8)
- Chichén Itzá 14 años de ser Maravilla del Mundo Moderno. (10)
- Cuál es el mejor protector solar. (12)



AGOSTO 2021

Revista UNO el inicio de todo, es una publicación mensual editada y publicada por UNO el inicio de todo, con dirección en: Calz. Legaria No. 833 Int 602, Col. Irrigación, Delegación Miguel Hidalgo CP: 11500 México D.F. Editor responsable: José Quintero Carrillo. Número de Reserva de Título en Derechos de Autor: 04-2009-080714562600-102. Número de Certificado de Licitud y Contenido ante la Comisión Certificadora de Publicaciones y Revistas Impresas en trámite. Certificación de circulación en trámite. Prohibida su reproducción parcial o total. El contenido de los artículos son responsabilidad del autor.

DIRECTORIO

• José Quintero Carrillo: Director Editorial • José Antonio Martínez Pérez: Administración • Equipo de Ventas: UNO el inicio de todo • Diseño Gráfico: • C. Sarai Martínez Oviedo: Coordinación de Logística y Distribución. • Georgina Oviedo G.: Corrección de Estilo • Colaboradores: Museo de Arte Popular, Agencias de Relaciones Públicas, Coloros de Ciudad Satélite, A.C., UNIVERSUM.

En revista UNO el inicio de todo, deseamos que usted amigo lector, forme parte de nosotros y que encuentre en las páginas de la revista, el mejor lugar en donde estar con la familia o los amigos. Así también, disfrute de los descuentos, promociones y eventos, especialmente preparados para usted, por parte de nuestros anunciantes y patrocinadores.

Como cada mes, hacemos un esfuerzo para ofrecerte en sus distintas secciones, información atractiva para disfrutar de una amena lectura.

Envíanos tus sugerencias, felicitaciones y quejas, nos interesa saber tu opinión.

HECHO EN
MÉXICO

Los Editores.

IMPORTANTE

A todos nuestros lectores y amigos, consumir los productos y servicios de nuestros anunciantes y patrocinadores, nos permite, llegar a ustedes mes con mes.

CONTACTO

ventas@revistauno.com
redaccion@revistauno.com
unoeliniciodetodo@gmail.com
Tel. 55.1366.9455 - 55.3728.3029



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM

uno
el inicio de todo

Calendario de experiencias MEXICANAS

Festival Internacional del Globo



Fiestas de la vendimia



Campos de cempasúchil



Luciérnagas en verano



La vida en rosa: avistamiento de flamencos



Temporada de chiles en nogada



Temporada de avistamiento de la ballena gris



Mariposas monarca, Patrimonio de la Humanidad



Noche de Rábanos



Liberación de tortugas



El descenso de Kukulcán



Ruta del peregrino

Cómo empacar todo lo que necesitas en una maleta de mano?

Por: Miriam Flores.

La pregunta del millón: ¿es posible empacar todo lo que necesitas en una maleta de mano? Victoria Calderón, consultora en imagen y master del orden, nos responde esta incógnita que, para muchos, suena a misión imposible.

Una de las preguntas más frecuentes de mis clientes es justamente si se puede empacar todo lo que necesitas en una maleta de mano. La respuesta corta es que sí, es perfectamente posible, pero hay que saber cómo hacerlo. Lo más crucial es considerar tres cuestiones: a dónde vas, el clima y las actividades que realizarás. Si tu destino es alguna playa, aquí te doy algunos tips infalibles que le han hecho la vida más sencilla a mucha gente a la hora de viajar.

SÍ, PERO ¿Y LAS COSAS DE BAÑO?

De entrada, tienes que conocer la medida de líquidos y geles permitidos por la aerolínea. Toma en cuenta que tal vez te convenga adquirir ciertas cosas en el lugar al que viajas o que el hotel te proveerá de otras. Se debe encontrar un equilibrio entre practicidad y necesidad. Un tip que funciona muy bien es armar tu kit o estuche de artículos de tocador de uso exclusivo para viaje y tenerlo siempre listo. Sólo lo vas rellenando y ajustando según las necesidades de tu itinerario. Eso facilita mucho la empacada.

¿QUÉ HACER CON LOS ACCESORIOS VOLUMINOSOS?

Llévalos puestos. El sombrero, por ejemplo, porque incluso dentro de una maleta grande es posible que se maltrate o deforme. Obvio, escoges sólo uno, que combine con todos tus looks. Los accesorios de valor llévalos puestos también (nunca deben ir en el equipaje documentado), aunque quitárselos y ponérselos en los retenes de seguridad implique tiempo extra. Con los zapatos hay que ser muy selectivos, sacrifica los tacones de noche y ponete unos tenis, pero que también se ven cool con unos jeans o maxivestido. Igual con las sandalias, llevas unas que te sirvan para todo, la alberca, la noche, etc.

LAS BONDADES DEL ARMARIO CÁPSULA... ¿ARMARIO QUÉ?

Se refiere a aquel integrado por piezas clave en colores neutros; consiste en llevar pocas prendas que te permitan muchas combinaciones. ¿Y cómo vas a lograr no verte aburrida? Con los accesorios, que son una maravilla, porque no ocupan mucho espacio, pero hacen toda la diferencia. En cada viaje el reto es lograr looks distintos y originales; eso obliga a ser más creativo, pero de una forma muy sencilla. Con la fórmula básicos + colores neutros + que todo coordine entre sí no tendrás pierda.

DE DÍA A NOCHE... CON LO MISMO.

Es posible siempre y cuando los atuendos no sean demasiado playeros y estén dentro del código de vestimenta del hotel o restaurante, pues estos suelen tener ciertas restricciones. Si en la mañana traes unos shorts y playera blancos, que te funcionan perfecto para arriba del traje de baño, y en la noche te quieres ver más cool, sacas tu cinturón, tus

accesorios, un poco de bilé y rímel, cambias el zapato y ya estás súper apropiada. Incluso, una misma blusa luce diferente, aún sin accesorios, según cómo la uses: fajada, por fuera, con un nudito; son detalles que transforman la misma prenda.



¿QUIÉN DIJO QUE NO SE VALE REPETIR?

Es un mito eso de que si no tienes muchísima ropa, no puedes vestir bien. Dentro de nuestro armario existe un sinfín de opciones con unas cuantas prendas muy básicas y atemporales. Sólo hay que ponerles ese toque creativo. A veces ni siquiera sabemos bien nuestra talla. Es muy importante que te pruebes toda la ropa que piensas llevarte y verifiques que te quede bien, porque si no, llegas a tu vacación y te das cuenta de que los shorts no te cierran, entonces ya no te sirvieron de nada y ocuparon espacio innecesario.



TODO CABE EN UN CARRY-ON SABIÉNDOLO ACOMODAR

Estas bolsas organizadoras que se consiguen en cualquier parte, porque te da mucho orden.

IR LIGERO

Viajar con carry-on es una maravilla porque evitas cargos adicionales. Pero aún más valioso es el tiempo que ahorras a la hora de documentar y al bajar del avión. No tienes que esperar a que llegue tu equipaje ni correr el riesgo de que se extravíe. Agiliza muchísimo el traslado, entonces, a pesar de que te limita en algunos aspectos, tiene grandes ventajas y beneficios. Se trata de conseguir un balance priorizando lo que realmente necesitas y sacrificando lo prescindible.

COCINAS PROYECCSA

DISEÑO y FABRICACIÓN

¡Hacemos su sueño realidad!
Aproveche al máximo sus espacios

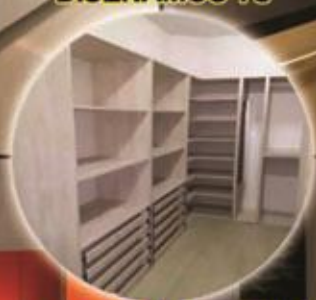


DISEÑAMOS TU



12 Meses

Sin intereses
con tarjetas
participantes



CLOSET A LA MEDIDA



**HECHO
EN
MÉXICO**



Todas las cocinas integrales
con un 15% de descuento

35 años de experiencia.
Materiales de vanguardia
nacionales e importados.
Garantizamos el mejor
precio del mercado.

Flete y colocación **¡Gratis!**
en zona metropolitana
y de la Cd. de México.
Asesoría personalizada
en el diseño de su cocina.

Tel. 5360-1822

(Plaza Jardines San Mateo)

Alcanfores No. 60 Loc. F-5
Col Jardines de San Mateo

Naucalpan de Juárez, Edo. de México

www.proyecsa.net

javier.ortiz62@yahoo.com.mx

DITVAK "CHANGE MY MIND"

Por: Flor López.

Su nombre es Stas Chorny, es un exitoso productor, DJ y escritor basado en Kyiv, ha producido muchas canciones populares que han sido hits en la región y ha recibido prestigiosos premios de la música como "Canción del año", Golden Gramophone. Con 15 años, él ha trabajado la producción musical de muchos artistas como: Alyona Alyona, Jamala, Maruv, Open Kids, Julia Ross, Emie y otros. Estas ha producido álbumes, que han estado influenciado por el sonido moderno del este de Europa, formó su propio estilo de producción de sonido reconocible. Canciones top, producidas por el recolectando miles de millones de streams.

El dj y productor Ditvak estrena un nuevo tema "CMM (Change My Mind)", una colaboración con la cantante y compositora estadounidense Myah Marie quien ha trabajado con artistas como Britney Spears y Lil Wayne. Esta es una bonita canción de verano con un ritmo de baile lento y una dulce voz femenina.

Ditvak es un nuevo proyecto creado por Stas Chorny, un destacado músico ucraniano quien ha escrito éxitos para estrellas como MARUV y Yulianna Karaulova además ganó el premio a la Canción del Año, actualmente produjo el álbum GALAS de Alyona Alyona donde se destaca la canción Pappi Pappi junto a la mexicana Yoss Bones.

Por su parte Myah Marie es una artista, compositora y vocalista de fondo detrás de muchos artistas importantes como Britney Spears, Lil Wayne, Miley Cyrus, Selena Gomez, actualmente colabora con más artistas y sigue refinando su propio sonido único dentro de la música.

La complicidad de estos dos artistas se plasma en la canción "CMM (Change My Mind)" la canción de verano que pretende ser un hit este 2021 y ya se puede escuchar en plataformas digitales y en su canal de youtube.



Safe travels

approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL

Misión



Recomendaciones.

Carrera Panamericana. Por: Ana Galván.

recorrerá atractivos naturales de Guanajuato.

La Valenciana, Santa Rosa, Los Quiotes, Vergel de la Sierra y Sierra de Lobos, atractivos turísticos y naturales del estado de Guanajuato, serán la ruta de la 34 edición de La Carrera Panamericana, evento automovilístico tipo rally de mayor recorrido en el mundo.

En apoyo a la estrategia de reactivación en el estado de Guanajuato, la Secretaría de Turismo en coordinación con el comité organizador implementarán los Protocolos de Medidas de Seguridad y de Salud, basados en el Lineamiento Nacional para la Reapertura del Sector Turístico y los de la Comisión Nacional de Rallys (CNRM); garantizando con ello la prioridad sanitaria.

Del 15 al 21 de octubre del presente año se realizará esta Carrera con la participación de Pilotos de todo el mundo, quienes compiten juntos durante 7 días intensos recorriendo más de 3.000 kilómetros en condiciones adversas. La historia de la Panamericana se divide en 2 etapas, la antigua que se realizó de 1950 a 1954 y la moderna que revivió la leyenda en 1988 a la fecha con 32 ediciones ininterrumpidas.

Juan José Álvarez Brunel, secretario de Turismo de Guanajuato, aplaudió que los atractivos turísticos de la entidad -ya mencionados- hagan historia en cada kilómetro recorrido por los municipios de Irapuato, Villagrán, Dolores Hidalgo C.I.N y León, "destinos que nos muestran espléndidos paisajes y que nos garantizan una amplia diversidad de ecosistemas de nuestro país".

"Agradecemos a la SECTUR Federal por el apoyo a la realización del evento y a SECTUR Guanajuato por permitirnos cruzar sus carreteras y apoyar la promoción del estado a través de nuestra plataforma de comunicación tanto en nuestras redes sociales como a través del LIVE Stream que llevaremos a cabo nuevamente donde logramos llegar a más de 42 países", agradeció Eduardo León, presidente honorario de La Carrera Panamericana.

La Carrera ha llevado a cabo una alianza estratégica con la Fondazione Italia Messico, conocida también como MEXITALIA, la cual es una fundación sin fines de lucro con sede en Roma, Italia, que tiene como misión reforzar los vínculos culturales, de amistad, deportivos, de comercio e inversión entre ambas naciones.

Para lo anterior, ambas organizaciones traen a México el 'Proyecto Taruffi', donde se presentó a Prisca Taruffi como Grand Marshal de la Carrera Panamericana 2021 y para dar a conocer su historia como un ejemplo vivo de la equidad de género y también para celebrar el 70 Aniversario de que el padre de Prisca, Piero Taruffi se coronara campeón en 1951.





NaucaIpan

*¡La calidad no cuesta más!
Un mundo de productos de limpieza*



**línea
corporal**



**línea
hogar**



ACEPTAMOS TARJETA
DE CRÉDITO Y DÉBITO



dogonaucalpan@hotmail.com

www.dogo.mx



5360-6796

Av. de los Cipreses Local 22, Col. Jardines de San Mateo

CP. 53240, NaucaIpan de Juárez Edo. Méx.



**Plaza
Jardines
SAN MATEO**

CFE

**+100
de
SOLUCIONES
QUE FACILITAN
TU VIDA**

C hichén Itzá 14 años de ser Maravilla del Mundo Moderno.

Por: Yusely Valenzuela Gutiérrez.

Desde el 2007, el templo de **Kukulcán en Chichén Itzá** fue declarado como una de las siete Maravillas del Mundo Moderno y desde 1988, la zona arqueológica está inscrita en la Lista del Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO. Centro de la cultura **MAYA** que es un auténtico milagro humano que conjuga profundos conocimientos de astronomía, matemática, acústica, física y una gran motivación religiosa.

Chichén Itzá, en su época de mayor esplendor, fue la ciudad más poderosa de la península de Yucatán. Su nombre proviene del maya yucateco, el cual se traduce como "boca del pozo del brujo de agua"; hoy es posible contemplar los logros históricos de una civilización que despierta el asombro, sigue atrayendo a un sinnúmero de turistas mexicanos e internacionales y es motivo de investigaciones que insisten en arrancarle nuevos secretos.

Solo basta estar en el lugar y en el momento correcto para contemplar un espectáculo que sin exageración es único en el planeta. En el mundo se le conoce como el equinoccio en el templo de Kukulcán, un fenómeno en el que se puede ver cómo descienden los rayos del sol y recorren las escalinatas para iluminar el cuerpo de una imponente víbora cuya enorme cabeza de piedra reposa al nivel del piso con las fauces abiertas.

Esta maravilla, única e irrepetible, no se podrían dar en ningún otro lugar porque solo las características de la península yucateca lo hacen posible, al cruzar el meridiano 90, el cual señala uno de los husos horarios del mundo y define, ni más ni menos, la hora de México.

Actualmente entre sus atractivos, se encuentra el show de luces y sonido "Chichén Itzá, Noches de Kukulcán", siendo un espectáculo de videomapping sobre el Castillo que cuenta la historia maya de dioses y humanos, ritos y costumbres, el cosmo y las matemáticas descubiertos por los nativos.



Las 7 Maravillas del Mundo Moderno fueron elegidas por más de 100 millones de personas de todo el mundo, a través de una votación abierta por Internet, las maravillas se dieron a conocer en orden aleatorio por la New Open World Corporation (NOWC).

YUCATÁN

Imagen: Cortesía Sefotur Yucatán.

Cortesía: Fernanda Jiménez
mm.



PALACIO
Mundo Imperial[®]
RIVIERA DIAMANTE
ACAPULCO



Cuál es el mejor protector solar para proteger tu piel y evitar el envejecimiento?

Por: Karime Alvarez.

Utiliza una fórmula de amplio espectro todos los días para proteger tu piel de los rayos solares.

¡Salió el sol, salió el FPS! A estas alturas ya sabes lo importante que es untarse el protector solar si vas a salir al aire libre. Si no estás usando protector solar como deberías, nunca es demasiado tarde para proteger tu piel del sol, especialmente si deseas saber cómo prevenir el envejecimiento de tu piel.

Si bien la menor cantidad de exposición al sol es lo mejor para tu piel en general, la mayoría de nosotros salimos al aire libre. Esa es exactamente la razón por la que debes adquirir el buen hábito de incluir protección solar en tu rutina diaria de cuidado de la piel.

Entendiendo la exposición al sol.

FPS (o SPF por sus siglas en inglés) significa factor de protección solar. Para comprender cómo funciona el protector solar en tu piel, es útil saber más sobre los rayos del sol. "La luz solar contiene dos tipos de luz ultravioleta (UV) que pueden dañar la piel: UV-A y UV-B", dice la dermatóloga Melissa Piliang. "Si bien los rayos UV-B causan quemaduras solares, son los rayos UV-A los que causan el envejecimiento de la piel, pero ambos tipos causan cáncer de piel". El número de FPS en una botella de protector solar solo te indica qué tan bien el protector solar desvía los rayos UV-B. Por lo tanto, los valores de FPS más altos solo se correlacionan directamente con una mayor protección contra las quemaduras solares y el cáncer de piel.

¿Qué protector solar es mejor?

"La marca de protector solar que elijas no es tan importante como la forma en que lo uses", dice el Dr. Piliang. "Y existen algunas mejores prácticas que te brindarán la protección que necesitas para evitar daños en la piel".

Usa FPS de 30 a 50

Cuanto mayor sea el FPS, mayor será la protección. Si has tenido cáncer de piel o un preáncer, opta por un FPS 45 o superior.

Opta por fórmulas que prevengan tanto los rayos UV-A como los UV-B.

"Lo que es igualmente importante para la mejor protección contra el envejecimiento y el cáncer de piel es un protector solar de amplio espectro diseñado para protegerte de ambos tipos de rayos ultravioleta dañinos", dice la Dra. Piliang.

Planifica con anticipación y llévalo siempre contigo.

Aplicar también en días nublados y todo el año.

Mantente alejado del sol más fuerte.

Duplica tu protección con accesorios.

Vuelve a aplicar de manera uniforme y frecuente.



Aplicar por todas partes y por adelantado.

Aplica una cantidad generosa de protector solar en todo el cuerpo; usa al menos la cantidad con la que llenarías un vaso tequillero. El protector solar funciona mejor si ha tenido tiempo de absorberse. Aplícalo al menos 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol para una mejor protección.

Usar a diario debajo del maquillaje.

Desarrolla el buen hábito de aplicarte protector solar debajo del maquillaje todos los días para prevenir las arrugas prematuras de tu piel debido a la exposición al sol. También puedes elegir maquillaje, base o sueros con color que ya tengan protector solar. Intenta conseguir uno que tenga SPF 30 o superior.

Si te perdiste un lugar y sientes la quemadura.

Prueba con aloe o compresas frías si notas una quemadura en la que te saltaste el protector solar. Para aliviar el dolor de una quemadura solar, prueba la cantidad recomendada de ibuprofeno o acetaminofeno si es necesario. Consulta a tu médico si se forman ampollas o si la piel se ve blanca.

Cuando se trata de los niños.

El protector solar es seguro para cualquier persona mayor de 6 meses. No es necesaria una fórmula de protector solar específica para niños, pero opta por fórmulas de dióxido de titanio y óxido de zinc en lugar de protectores solares químicos.

"Adquirir el hábito de pensar en tu piel puede llevar tiempo, pero protegerse vale la pena el esfuerzo diario", enfatiza la Dra. Piliang.

Consulta el artículo original:

<https://health.clevelandclinic.org/ways-to-find-the-best-sunscreen-to-avoid-aging-your-skin/>



Inés
Sainz

VACÚNATE
EJERCICIO
#QueLaVacunaNosUna



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

www.quelavacunanosuna.org

La mejor opción en promoción y difusión
para sus...

Productos y Servicios



12
AÑOS



el inicio de todo
DIGITAL



55-1366-9455 · 55-3728-3029

ventas@revistauno.com

redaccion@revistauno.com

saboresmetrop@revistauno.com

Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 14:00 pm L-V

unoeliniciodetodo@gmail.com



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNCELINICODETODO



UNDelINICODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM