

REVISTA

uno

el inicio de todo

*Les deseamos un
Próspero Año
2023*

TOMAS RAMIREZ
ARTISTA DOLORENSE
GUANAJUATO - MEXICO



UNOREVISTA

@REVISTAUNO1

UNOELINICIODETOD0

WWW.REVISTAUNO.COM

Revista
DIGITAL



ACADEMIA MUSICAL
ALL MUSIC

*¡Te
esperamos!*

4to.
concurso
de canto

Buscando la Voz

Nueva fecha: **Enero 2023**

*¡No te lo
puedes perder!*

*¡Se premiarán
los 5
primeros lugares!*

Informes: 55 2720 6803

Correo: lasg2673@yahoo.com.mx



SECRETARÍA
DE CULTURA

MAP MUSEO DE
ARTE POPULAR

Cortesía/map

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

MUSEO DE ARTE POPULAR
PRESENTA

YOHO MAY

MIS RAÍCES de OLEGARIO HERNÁNDEZ

Del 30 de noviembre de 2022 al 19 de febrero 2023 ■ Galería del MAP



FORUMART

@map_mexico map_mexico /MuseoArtePopular

Revillagigedo 11, esq. Independencia, Centro Histórico de la Ciudad de México
Estaciones del Metro y Metrobús: Juárez e Hidalgo Martes a domingo de 10 a 18 horas

cultura.cdmx.gob.mx

/Cultura.Ciudad.de.Mexico

@CulturaCiudadMx

Estimados lectores, en este número les traemos:

- Juguetes mexicanos en madera tallada, Tlaxcala. (4)
- Artista dolorense que pinta hermosos vestidos. (6)
- Enfermedad Pulmonar Obstruiva Crónica. (8)
- VEN A CORRER AL K1 SPEED. (10)
- Cenotes yucatecos que debes visitar. (12)



ENERO 2023

LOS MEJORES DESEOS PARA TI Y TU FAMILIA.

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, Colonos 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. 55.3728.3029 - 55.1366.9455



LNOREVISTA



@REVISTAUNO1



LNOLINICIODETOD0

WWW.REVISTAUNO.COM

UNO
el inicio de todo



ALL MUSIC

ACADEMIA DE MÚSICA

Clases de Canto

Disfruta la Experiencia
de aprender a cantar

Clases
Individuales



Presenciales o en línea
para todas las edades

Zona
Lomas Verdes



Informes: 55 2720 6803

Correo: lasg2673@yahoo.com.mx



Juguetes mexicanos en madera tallada, la herencia artesanal de Tlaxcala

Por: Fernanda García.

Uno de los principales talleres en madera tallada de todo el país se encuentra en Tlaxcala. Hablamos de Artetiza, del maestro José Luis Vázquez, quien elabora diversos juguetes que han acompañado a muchas generaciones, que son muestra viva de la herencia artesanal tlaxcalteca, pero, sobre todo, que nos hacen reflexionar acerca de la importancia de compartir con las nuevas generaciones la magia que provocan y así mantener viva esta tradición.

En Tizatlán, en el corazón de Tlaxcala, se vive una experiencia muy peculiar, la que nos hace recordar cuál fue nuestro primer juguete de madera o la primera vez que jugamos con un yoyo. Cada visitante que llega al taller Artetiza sabe del sentimiento que provoca el ser testigo de la habilidad con la que trabajan la madera y como va cobrando forma ese juguete de la infancia.

Cada pieza es única, pues se elabora a mano, valiéndose de herramientas típicas—gurbias, formones, lijas—y algunas sierras, taladros y caladores eléctricos que les permiten tallar hasta 10 tipos de madera—cedro, ayacahuite, sabino, caoba, tlaxistle, huejote—. Las técnicas de hechura de cada pieza son transmitidas por generaciones, empezando por el uso de materiales: si para un yoyo se requiere una madera maleable o para el balero una semidura, para el trompo es necesario usar una que resista los mayores rigores.

La mayoría de los juguetes tradicionales mexicanos son una expresión viva del arte popular, producto de la fusión de culturas europeas, asiáticas y prehispánicas. Por ejemplo:

El yoyo, disco de madera que con una cuerda en su centro le hace subir y bajar al ser atado a un dedo, con el que se logran notables acrobacias y juegos manuales, artefacto que por cierto ya era usado en China o Grecia hace miles de años, y que en México gozó de gran popularidad en el siglo XX. Incluso hubo concursos en televisión con hábiles competidores.

El balero, también conocido como capirucho o emboque, de origen francés, que consiste en un tallo o palito de madera que por medio de un cordón se trata de embonar con giros y piroetas a una bola o barril con un hueco en el centro.

El trompo, una especie de peonza con forma de pera, hecho de madera y una punta metálica que funciona como su centro de gravedad. Ya sea en un piso duro, en la tierra o en la palma de la mano, el trompo girará, hará evoluciones en el aire o, si así es la competencia, será lanzado contra las piezas rivales.

Muchos de los juguetes de madera, están dotados de sencillos, pero eficaces mecanismos que estimulan la creatividad, destreza, coordinación motriz y fomentan la convivencia entre las y los niños.



TOMÁS RAMÍREZ, artista dolorense que pinta hermosos vestidos.

Por: Ana Galván.

Los vestidos más hermosos que puede presumir el Estado de Guanajuato, son realizados por un artista dolorense, se trata de Tomás Ramírez quien pinta completamente a mano verdaderas obras de arte plasmadas en majestuosos vestidos.

Tomás Ramírez es orgullosamente oriundo del Pueblo Mágico de Dolores Hidalgo C.I.N. y es precisamente en este municipio dónde desde 1994 crea la magia en su taller.

Las creaciones de Tomás son impresionantes ya que emplea la misma dinámica que en la cerámica mayólica, que es usada para decorar platos, tazones, floreros, macetas, alcancías, decoraciones, y mucho más, todos con colores vivos.

Los vestidos pintados por Tomás son unas verdaderas obras de arte dolorense ya que son piezas pintadas completamente a mano, y debido a la complejidad, el tiempo de realización de un vestido va desde los 4 hasta los 15 días, dependiendo del diseño del mismo.

En estas obras de arte, Tomás ha plasmado desde la Parroquia de los Dolores, pasajes históricos, hasta el famoso cantautor dolorense, José Alfredo Jiménez. Creaciones únicas que han participado en diversos eventos nacionales e internacionales, haciéndose acreedores a distinguidos premios.

Es importante mencionar que Tomás Ramírez es el único maestro artesano en emplear esta técnica en vestidos y cada una de sus piezas, lo que lo hace único en este arte. Sin embargo, Tomás no sólo pinta vestidos, sino sombreros, caminos de mesa y mucho más, decorados artesanalmente.

Visita sus redes FB:
Trajes Pintados Tomás Ramírez.



Safe travels

approved by

WORLD
TRAVEL &
TOURISM
COUNCIL

Misión



Salud.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. "EPOC"

Por: Dra. Lía Palomares.

¿Qué es la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica?

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC (por sus siglas) altera la respiración normal y es potencialmente mortal. Es más que la "tos del fumador". Se caracteriza por un bloqueo persistente del flujo de aire, que altera la respiración normal y no es curable, pero el tratamiento puede retrasar su progresión.

¿Dónde se encuentra distribuida la EPOC?

Más del 90% de las muertes por EPOC se producen en países de bajos y medianos ingresos.

¿La EPOC, se contagia?

Es una enfermedad respiratoria CRÓNICA, no contagiosa.

¿Cuáles son los síntomas de la EPOC?

Los síntomas más frecuentes de la EPOC son la falta de aire, la expectoración (flemas) anormal y la tos crónica. A medida que la enfermedad empeora, pueden hacerse muy difíciles actividades cotidianas como subir unos cuantos escalones o llevar una maleta.

¿Cómo se hace diagnóstico de la EPOC?

La presencia de EPOC se confirma con una prueba diagnóstica, llamada "espirometría", que mide la cantidad y la velocidad del aire en una respiración (inspiración y expiración).

¿Es posible prevenir la EPOC?

La EPOC es prevenible. Evitando la exposición a diversos factores de riesgo. Como el humo del tabaco (fumadores activos y pasivos).

Otros factores de riesgo y que debemos evitar una exposición prolongada son:

- La contaminación del aire de interiores (por ejemplo, humo de leña);
- La contaminación del aire exterior;
- La exposición laboral a polvos y productos químicos (vapores, irritantes y gases);
- Las infecciones repetidas de las vías respiratorias inferiores en la infancia.

Por último, es recomendable la vacunación antigripal, antineumocócica en estos pacientes y adoptar estilos de vida saludables (hacer ejercicio, alimentación saludable, manejo del estrés, deshabituación tabáquica, etc).

¿Existe tratamiento para la EPOC?

El tratamiento de la EPOC se realiza en base al grado de severidad de la enfermedad en el que se diagnostica a cada persona, se incluye vacunación frente a la influenza, neumococo, administración de broncodilatadores cuando sean necesarios, esteroides inhalados y rehabilitación respiratoria. Por último se puede agregar la oxigenoterapia a largo plazo en caso de falla respiratoria crónica. Otra alternativa es la cirugía.

Recomendaciones:

- Comer alimentos que contengan vitamina B y C.
- Abundantes líquidos
- Abrigarse al salir a la calle y cuidarnos de los cambios de temperatura.
- No automedicarse.

Feliz año nuevo mis mejores deseos y un 2023 lleno de salud y prosperidad, les desea su amiga

Dra. Lia Palomares.

Pediatracop@hotmail.com

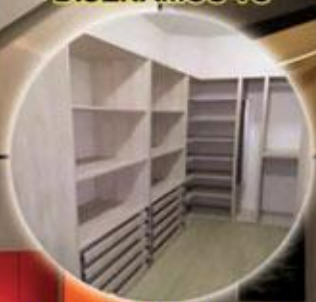
COCINAS PROYECCSA

DISEÑO y FABRICACIÓN

¡Hacemos su sueño realidad!
Aproveche al máximo sus espacios



DISEÑAMOS TU



CLOSET A LA MEDIDA

12 Meses
Sin intereses
con tarjetas
participantes



**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

Recomendaciones.

VEN A CORRER AL K1 SPEED.

Por: Karen Angeles.

Se terminaron las vacaciones, antes de volver a la rutina, Centro Comercial Manacar te invita a que literalmente te vengas a dar una vuelta con la familia o con los amigos al centro de carreras K1 Speed, una de las experiencias más increíbles en CDMX para los amantes de las carreras.



Organiza a tus equipos y compitan en esta pista de carreras para go karts ubicada en el piso -7 de la Torre Manacar. Lo mejor de todo es que las pistas son de alta tecnología, lo que las convierte en rutas seguras y controladas. Además, la pista cubierta cuenta con una combinación de secciones rectas y curvas, y con un alto agarre, lo que te permitirá como piloto obtener el máximo rendimiento y la mayor diversión.

Disfruta de un rato lleno de adrenalina en Centro Comercial Manacar, el lugar donde todo es posible y déjate llevar por una aventura que no se parece a nada que hayas experimentado antes, ya que los paquetes de carreras de K1 Speed para amigos, familiares o compañeros de trabajo te permitirán pasar un fin de semana auténtico, sin tener que ir muy lejos.

Y si vienes solo o con un par de amigos, no te preocupes, siempre hay la opción de Arrive and Drive, la cual te permite llegar y correr al momento. Cada sesión dura aproximadamente 10 minutos y puede incluir a 10 conductores. Con cada carrera emocionante, estarás listo para el "Tiempo Más Rápido de la Semana" y el "Tiempo Más Rápido del Mes". Así que ajústate el cinturón de seguridad y, a disfrutar de las carreras!

Por si fuera poco, cuenta con amplios salones de reuniones y de fiestas equipados -no sólo pistas de karts-, lo cual hace perfecto a K1 Speed para niños, fiestas de cumpleaños, despedidas de solteros, eventos corporativos y mucho más.

Prueba K1 Speed de una vez y las carreras de karts nunca serán las mismas. ¡Nosotros lo prometemos!



CASIO



Honda Racing
HONDA
LIMITED EDITION

EDIFICE
Honda Racing
CHAMPIONSHIP WHITE
EDITION

Cortesia

CENOTES YUCATECOS QUE DEBES VISITAR.

Por: Comunicados Turismo Yucatán.

Para los antiguos mayas, los cenotes o "Dzonot" que significa abismo, representaban un lugar sagrado y eran considerados como fuente de vida que proporciona el más puro de los líquidos vitales; ya que el agua jamás se había visto corrupta por la luz, haciendo de ésta el elemento principal de muchos de los rituales que practicaban. Además, también los consideraban como la puerta de entrada a Xibalbá, el otro mundo y centro de comunión con los dioses.

En la actualidad, los cenotes continúan representando un papel importante dentro del pueblo maya, ya que son origen de gran misticismo y preciosas leyendas; además de ser uno de los escenarios más cautivadores de la Península, seduciendo a quienes los visitan, con sus aguas cristalinas y la exuberante vegetación que los rodea.

Este 2023, inicia con el pie derecho, visitando el maravilloso estado de Yucatán y déjate enamorar por sus casi 400 km de playa, hermosas haciendas henequeneras, magníficas zonas arqueológicas que forman parte de las grandes maravillas del mundo, Pueblos Mágicos y su bella ciudad cosmopolita, capital gastronómica y cultural del sureste mexicano. Pero, sobre todo, disfruta de sus mágicos cenotes. Aquí te presentamos 5 opciones que no se pueden perder y que son la opción ideal para recargar de energía en cualquier época del año.

En **Mucuyché**, además de recorridos guiados en los que se revive el auge de una de las haciendas más prósperas de Yucatán durante la época del henequén, es posible nadar en el cenote "**Carlota**", que recibe a sus visitantes con espléndidas aguas cristalinas.

El cenote **Chunkuy** forma parte de la red de cenotes de **Cuzamá**, siendo uno de los nuevos tesoros de la población que abrió sus puertas al público en el año 2021. Considerado como el vigía de la entrada; el gran tamaño de lugar deja impresionado a cualquiera, al igual que la tonalidad de su agua, y sus espectaculares formaciones de piedra.

El cenote **Paraiso Papakal**, un tesoro escondido dentro de la naturaleza, donde se puede realizar nado libre nocturno y contemplar la belleza de su agua cristalina, mientras se disfruta observar las increíbles estalactitas, estalagmitas y estalagnatos que se han formado durante el paso de los años.

El cenote **Sambulá**, te sorprenderá; una hermosa formación subterránea, donde una abertura en el suelo marca la entrada al este. Se deberá descender por sus escaleras que dirigen directamente a sus aguas poco profundas, que en época de calor la parte más profunda llega a medir 1.60 metros, mientras que en época de lluvias, la profundidad aumenta a 2 metros, perfecto para aquellos que viajan en familia.

No lo pienses más y planifica tu viaje con la ayuda de yucatan.travel, comienza el año con las mejores energías

y disfruta del misticismo maya, no olvides ponerle sabor a tu viaje y realiza alguna de las 365 actividades que Yucatán tiene preparadas en este su año de la gastronomía yucateca.



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

Productos y Servicios



13

AÑOS



UNO

el inicio de todo

DIGITAL

55-1366-9455 • 55-3728-3029
ventas@revistauno.com
redaccion@revistauno.com
unoceliniciodetodo@gmail.com

Tel. 5820-3714

De 9:00 am a 15:00 pm L-V



UNOREVISTA



@REVISTAUNO1



UNOELINICIODETODO

WWW.REVISTAUNO.COM



VACÚNATE
FELICIDAD
#QueLaVacunaNosUna

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



www.quelavacunanosuna.org