CONCIENCIA

# Cuidado con las sandalias

En muchas partes del país donde las temperaturas llegan hasta los 100 grados no hay nada más cómodo que un zapato destapado, lo que convierte a las sandalias o chanclas en el zapato favorito de la temporada de verano. Pero la comodidad podría traer sus consecuencias.

Los conocidos flip-flops o sandalias pueden ocasionar dolor en los pies y las piernas, según un reciente estudio realizado por la universidad de Auburn en Alabama.

El estudio encontró que los problemas mayores se identificaron con el uso constante de las sandalias, y que afectan el pie, el tobillo y las piernas.

Los que usan las sandalias, modifican la manera de caminar y esto puede resultar en problemas y dolor desde el pie hasta la cadera y la parte baja de la espalda.

Cuando se camina en sandalias los pasos son más cortos y el tacón golpea el suelo de una manera menos vertical que cuando esto se camina con otro tipo de zapatos deportivos.

Cuando se usan sandalias no se levantan suficientemente los dedos de los pies durante el movimiento en que la pierna se levanta al caminar, formando un ángulo entre el tobillo y produciendo así un paso más corto. (Esto posiblemente ocurre porque los dedos están extendidos para sostener la sandalia).

Los investigadores aseguran que su uso es bastante práctico en la playa y en ciertas circunstancias pueden incluso ayudar al pie a relajarse después del uso de zapatos cerrados. Sin embargo, recomiendan que el uso de las sandalias sea temporal ya que no están diseñadas para sostener el pie y el tobillo durante un día completo.



# REFRESCATE EN ALGUNO de los destinos que Illinois te ofrece este verano

**El verano ya esta aquí e Illinois ofrece un sin número de actividades, y todas ellas muy cerca de ti. Empaca con la familia y exploren sus accesibles destinos, los cuales incluyen parques acuáticos, festivales y mucho más.**

**CHICAGO**

**Navy Pier es uno de los destinos principales de verano en Chicago. Con la famosa vista del paisaje de Chicago, un calendario con un sin número de actividades y una variedad de atracciones y restaurantes, los visitantes de todas las edades disfrutarán de un día de verano en Navy Pier.**

**Durante los meses de verano, se pueden admirar juegos artificiales por la noche todos los miércoles y sábados.**

**CHICAGOLAND**

**Los visitantes pueden vivir una emoción de adrenalina y vértigo en Six Flags Great America en Gurnee.**

**Este año el parque de atracciones inaugurará la Dark Knight Coaster, la cual semeja la ciudad Gótica de la famosa película de "Batman." Una visita al parque no estaría completa sin refrescarse en el parque acuático Hurricane Harbor, el cual incluye toboganes, simuladores de rios, una alberca de olas y mucho más.**

**La entrada a Six Flags Great America incluye la entrada gratuita a Hurrican Harbor.**

**El festival en Ravinia es una experiencia maravillosa durante el verano para cualquier fan de la música. Ravinia, localizada en el Highland Park, ofrece una variedad de presentaciones espectaculares durante todo el verano, desde jazz clásico, blues, country, rock y más. Este año el festival contará con grandes representantes de la música latina como Gypsy Kings y Los Lobos.**

**Los visitantes pueden realizar un día de campo en las áreas verdes o disfrutar de una maravillosa cena desde las mesas de las terrazas del nuevo restaurante Park View.**

**Para mayor información acerca de los lugares más populares en Illinois visite www.disfrutaillinois.com.**





# EL HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR ayuda a llevar una vida saludable

Si ha notado que muchos de sus familiares han padecido o sufren una misma enfermedad, tal vez usted también esté en riesgo de tenerla; o ya la tiene.

Existen dolencias que son hereditarias y que pueden transmitirse a través de los familiares mediante la información genética. Por eso es fundamental conocer la historia médica familiar para prevenir algún problema de salud serio.

Los especialistas y científicos recomiendan poner atención a las enfermedades que se repiten entre las familias.

Una recomendación es hablar de manera informal con tíos, abuelos y otros familiares sobre las enfermedades que han padecido y de las que quizás usted no está al tanto.

Algunas personas se preguntan, cómo una persona de contextura delgada y que no come mucha grasa, sufre de colesterol alto.

Pues bien, esta enfermedad en algunos casos es hereditaria y hay personas más propensas que otras de padecerla. Conocer este riesgo de antemano, permite hasta prevenir que se desarrolle la enfermedad tomando ciertas medidas (como por ejemplo hacer ejercicio y consumir una dieta balanceada).

Para más información visite www.nuestrogenoma.org

# CONCIERTO DE REYES con sabor latino

Celebrando la independencia de Colombia, Wilfrido Vargas, Lisandro Mesa, Darío Gómez: 18 de julio en el teatro Congress, 2135 N. Milwaukee Chicago.

Tres artistas, tres géneros diferentes harán toda una explosión de alegría y baile:

Wilfrido Vargas 'rey del merengue': con su música ha puesto a bailar generaciones que disfrutan del pegajoso ritmo del merengue. Wilfrido Vargas fue nominado a los Premios Grammy en la categoría de Mejor Ritmo Tropical en 1991, por su producción discográfica titulada 'Animation'.

Darío Gómez 'rey del despecho': ha sido el cantante número uno del género de 'despecho'; Basta con mencionar 'Nadie es eterno' para confirmarlo.

Con esta canción ofreció miles de conciertos y giras musicales en Colombia y el mundo; Este tema se volvió cover para artistas como Tito Rojas, Antonio Aguilar y Adán Sánchez.

Lisandro Mesa 'rey de la cumbia': Gran embajador de la cumbia. Ha tocado con los Corraleros de Majagual y formó el grupo 'Los hijos de la niña Luz'. Interpreta muy bien varios instrumentos como el acordeón, el piano, la guitarra, el bajo, el tiple, el cuatro, la tumbadora, la caja y la gaita, además de ser compositor.



*As part of our expansion program, our company is looking for part time work from home Account Manager and Sales Representatives, it pays $3500 monthly plus benefits and takes only little of your time.*

*Please contact us for more details.*

*Requirements:*
- *Should be a computer Literate.*
- *2-3 hours access to the internet weekly.*
- *Must be over 20 years of age.*
- *Must be efficient and dedicated.*

*If you are interested and need more information, Contact Dan Nura at (dan.nura@yahoo.com)*

**As part of our expansion program a small company is looking for part time Work from home**

**ACCOUNT/PAYMENT RECEIVEABLE REPRESENTATIVE**

*it pays $3500 a month plus benefits and takes only little of your time. Please contact us for more details.*

**Requirements:**
- Should be a computer Literate.
- 2-3 hours access to the internet weekly.
- Must be over 22yrs of age.
- Must be Efficient and Dedicated.

*If you are interested and need more information,*
Contact Ryan Roy, Email: **ryanroy1970@yahoo.com**

Our company is looking for part time Workers for the post of
**ACCOUNT MANAGERS/ SALES REPS.**
It pays **$3500** a month plus benefits and takes only little of your time. Please contact us for more details.

**Requirements:**

Should be a computer literate, have 2-3 hours access to the internet weekly, must be over 27 yrs of age, must be efficient and dedicated.
If you are interested and need more information, contact Smith David,
*Email:* **smith david111102@yahoo.com**