

Sitios a donde debe ir vacunado

LA TEMPORADA de vacaciones de mitad de año es uno de los momentos en que las familias escogen para salir de viaje y compartir momentos agradables en diversos sitios turísticos de Colombia y el mundo. Antes del viaje los padres o adultos se preocupan por todo lo que se requiere para ello pero se olvidan de algo muy importante: las vacunas.

Por tal razón la Cruz Roja Colombiana Seccional Cundinamarca y Bogotá lanza su campaña de vacunación viajero, para informar y prevenir a quienes deseen disfrutar de esta temporada de vacaciones, para que se apliquen las vacunas pertinentes.

Las vacunas más importantes que las personas deben tener en cuenta son Fiebre Amarilla, Influenza y Meningococo, ésta dos últimas son muy importantes porque protegen contra la Influenza y la Meningitis, respectivamente, enfermedades que se pueden contagiar fácilmente mediante la tos o el estornudo. Además, la Fiebre Amarilla es cada vez más indispensable en los viajes nacionales e internacionales.

Tras las medidas adoptadas por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Aeronáutica Civil, las aerolíneas pedirán el carné de vacunas en la que debe estar reflejada la Fiebre Amarilla para los viajeros que se dirijan a los departamentos de Amazonas, Caquetá, Casanare, Chocó, Guainía, Guaviare, Meta, Putumayo, Vaupés y Vichada. Adicional a esto, también será un requisito de ingreso a los municipios de Santa Marta, Ciénaga y Aracataca, en Magdalena; Convención, El Carmen, El Tarra, Teorama, Sardinata, Tibú, El Zulia, Hacarí y San Calixto, en Norte de Santander; Riosucio, Carmen del Darién, Juradó, Nuquí y Ungía en el Chocó; Dabeiba, Mutatá, Turbo y Yondó, en Antioquia.

Estos son los puntos dispuestos para la vacunación: S.A.M.U. Sede Principal: Avenida Carrera 68 # 66 - 31; S.A.M.U. Norte: Avenida Carrera 45 # 145 - 64; S.A.M.U. Sur: Avenida Carrera 68 # 31 - 41 Sur - Barrio Alquería; los centros comerciales Portal 80; Andino, Plaza de las Américas, Unicentro, Galerías y el aeropuerto El Dorado.



LLEGA A SU FIN EL IV FESTIVAL DE ESTE BAILE EN BOGOTÁ

Pasos de tango que hablan del amor, la vida y la melancolía

● Sensualidad, belleza, acordes de bandoneón y voces excepcionales en Melan-Khole, el espectáculo creado por Iván Ovalle

BAILE ARTÍSTICO y sensual, una espectacular voz y música en vivo se conjugan en Melan-Khole el espectáculo de la compañía Soho Tango, del reconocido bailarín, director y coreógrafo Iván Ovalle que se presentará el jueves, en el marco del IV Festival de Tango: Ciudad de Bogotá.

La cita para disfrutar de este espectáculo que también cuenta con la música en vivo del Quinteto Leopoldo Federico bajo la dirección de Giovanni Parra, junto a la inigualable voz de Laura Mayolo y seis magníficos bailarines con la sensualidad y la fuerza que el tango incrusta en la piel, es el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo.

El tango, es una revolución del baile popular, que introdujo una danza sensual con pareja abrazada que propone una profunda relación emocional de cada bailarín con su propio cuerpo y el de su pareja. Fue declarado el baile de pareja más importante del mundo y patrimonio inmaterial artístico y cultural de la humanidad por la Unesco. A nivel musical, su interpretación puede llevarse a cabo mediante una amplia variedad de formaciones

instrumentales, con una preponderancia clásica de la orquesta y del sexteto de dos bandoneones, dos violines, piano y contrabajo.

"El tango ha sido parte de mi vida desde muy joven, es un género muy rico a nivel de ejecución y a nivel musical, tiene muchos matices y nos narra muchas historias. Yo busco mostrar toda su belleza en esta pieza" afirma el director Iván Ovalle y continúa: "Melan-Khole llevará al espectador a recordar diferentes aspectos de la vida, sensaciones comunes que transitan por el alma y el corazón... Esta obra habla de la vida, de las relaciones, de los más íntimos secretos, de formas de pedir perdón, de maneras de vivir, de la melancolía que nos toca..."

Melan-Khole es una historia contada a partir de cuerpos entrelazados, del roce de los zapatos y sensuales caricias. Un diálogo entre la seducción y el movimiento que transita entre el baile tradicional, contemporáneo y el electro tango. A nivel musical se crearon versiones especiales de canciones como Balada para un Loco, Nada, La Ultima curda, Historia de un Amor y Fuimos, entre otras,

que son interpretadas magistralmente y en vivo por el Quinteto Leopoldo Federico y la cantante Laura Mayolo.

Además el cierre del Festival lo realizará el Quinteto Leopoldo Federico, al día siguiente, el jueves a las 7:00 p.m. en el Auditorio Fabio Lozano de la Universidad Jorge Tadeo donde presentarán su nuevo trabajo discográfico "Pa' Que Más" una mezcla ritmos colombianos con hermosos arreglos para tango, donde Giovanni Parra, el bandoneonista más importante del país, estará acompañado por el piano del maestro Alberto Tamayo, el contrabajo de Kike Harker, en la guitarra Francisco Avellaneda y Daniel Plazas en el Violín.

Esta agrupación fue nominada al premio Grammy Latino en el año 2015 en la categoría mejor disco de Tango del año con su CD Bogotá - Buenos Aires.

El Festival de Tango: Ciudad de Bogotá, surgió en el año 2014 en alianza entre la mesa sectorial de tango con el Instituto Distrital de las Artes Idartes y actualmente hace parte de la Red de Festivales de Danza del Mundo: EVOE.

Despejar la mente es más fácil de lo que cree

MUCHAS PERSONAS consumen alimentos ricos en azúcares, grasas y sal para ayudarlos a sentirse bien durante los momentos de estrés. La comida chatarra estimula el centro del placer en el cerebro, especialmente durante épocas del estrés. Pero el factor de bienestar que obtenemos al consumir estas golosinas y alimentos grasos es de corta duración. Además, consumir estos alimentos puede conducir a la mala salud en general y al aumento de peso. Encontrar otras maneras de manejar el estrés es muy importante.

Así lo señala Samantha Clayton, directora de educación física mundial de Herbalife, quien asegura que lo ideal es, es, luego de un largo día, o bien para comenzar, relajarse con una rutina de yoga suave que despeje la mente y fije un tono positivo con

algunos movimientos y normas simples de relajación.

"Trate de encontrar 20 minutos de tiempo tranquilo para usted una o dos veces al día. Recuerde que la meditación se considera una práctica, al igual que el yoga, es por eso que puede tomarte tiempo y práctica para sentir sus efectos calmantes. También puedes meditar en movimiento mientras caminas o corres", indica Clayton.

La experta da unas simples normas de relajación para lograr ese bienestar que todos necesitamos:

* **No** piense que necesita un lugar completamente silencioso y aislado para practicar. En el mundo real y especialmente en una casa con niños o en la oficina, encontrar silencio completo es casi una tarea imposible.

* **Si** intenta eliminar todas las distracciones importantes como teléfonos, pantallas y espacios ruidosos. Simplemente gire su silla de oficina lejos de la pantalla. Si está en casa, cierre la puerta de tu habitación.

* **No** necesita algún equipo especial, como una estera de yoga, campanas o mantas, porque se puede meditar en cualquier lugar. Entre menos cosas necesite, más fácil será tomar un momento rápido para practicar.

* **Si** intenta sentarse o acostarse en un lugar cómodo donde se encuentren relajado. Puede mantener los ojos abiertos o cerrarlos, solo haga lo que sienta bien.

* **No** se esfuerce en respirar con un estilo específico, como respiración de vientre o de nariz. Inicialmente puede desanimarse

o incluso hacer sentirse mareado. Puedes trabajar en la técnica de respiración una vez que empiece a sentirse más cómodo con la meditación.

* **Si** debe concentrarse en su respiración. Sienta el aire entrando y saliendo del cuerpo. Solo debe ser consciente de su respiración y cómo se siente.

* **No** empiece a tener pensamientos negativos cuando su lista de quehaceres comienza a escabullirse de su mente.

* **Si** redirija su enfoque de esa lista de quehaceres de vuelta a su respiración.

* **No** tengas una larga lista de afirmaciones o metas que piense o diga en voz alta.

* **Si** tenga una o dos palabras claves que le ayuden a relajarse o guiar hacia un sentido positivo de bienestar.