



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO | Club de Golf El Socorro | @ElSocorroMVA | ElSocorroMVA

MANTENTE AL DÍA | DEPORTES | VIVE SALUDABLE | MONCLOVA HOY | TEAM KIDS SOCORRO | CULTURA EL SOCORRO | CLASIFICADOS

Hoy	Mañana	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
24 feb	25 feb	26 feb	27 feb	28 feb	1 mar	2 mar	3 mar	4 mar	5 mar	6 mar	7 mar	8 mar	9 mar
30° 15°	27° 16°	26° 16°	26° 16°	29° 17°	21° 16°	16° 12°	21° 11°	24° 15°	24° 16°	27° 17°	31° 17°	23° 18°	17° 14°

## MANTENTE AL DÍA



**RESTAURANTE EN SERVICIO**

Los mejores platillos preparados para ti.

**HORARIO**

Restaurante: Martes, Jueves, Viernes y Domingo 8:00 am a 4:00 pm  
Miércoles y Sábados 8:00 am a 7:00 pm  
Cierre Bar: Martes, Viernes y Sábado 7:00 pm  
Miércoles y Jueves 9:00 pm y Domingo 5:00 pm

**CARRITOS DE GOLF EN RENTA**

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

**Don Juvas ¡Raza llegó la cuaresma!**

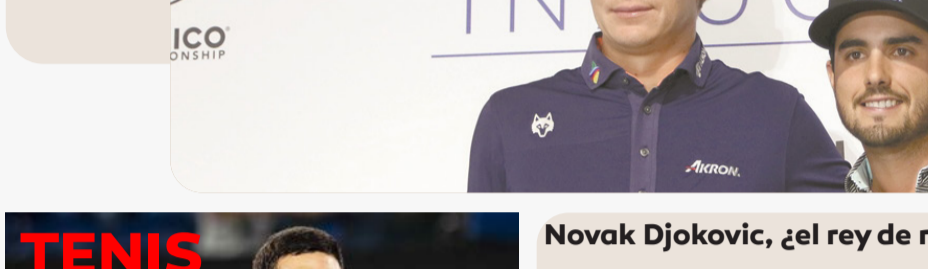
## DEPORTES

### GOLF

#### Dos mexicanos en el Top 50 del ranking mundial del golf

Después de su cuarto lugar en el Phoenix Open, el tapatío Carlos Ortiz amaneció en la posición 45 del ranking mundial del golf. Ahora, son dos mexicanos que se ubican dentro de los mejores 50 jugadores del mundo, con el tamaulipeco Abraham Ancer en el sitio 27.

Ortiz ha tenido un par de semanas positivas, dentro del Top 30 del Farmers Insurance Open y el Top 5 anteriormente mencionado. La temporada arrancó desde septiembre de 2020 y, en 11 certámenes disputados, solo no ha pasado el corte en dos ocasiones.



### TENIS



#### Novak Djokovic, ¿el rey de reyes del tenis?

El serbio empezó el 2021 de menos a más, con muchas dudas, pero conforme fueron avanzando los partidos fue mejorando su nivel y ratificó que es el rey de Australia. ¿Le alcanzará para serlo en la historia del tenis?

Djokovic logró su primer título en 2006, en Amersfoort, y con el reciente conseguido en el Abierto de Australia alcanzó una marca de, por lo menos, ganar uno durante 16 años seguidos, superando a Federer y quedando a uno del récord que tiene Nadal, con 17.

### NATACIÓN



#### 15 razones para amar la natación

# 7: Con la natación trabajas prácticamente todos los músculos de tu cuerpo. De hecho, media hora de entrenamiento en estilo libre a un ritmo medio quema hasta 255 calorías.

# 8: Puedes practicar este deporte en cualquier época del año. No tienes que pasar frío para estar en forma en invierno. Simplemente nada en la piscina cubierta más cercana y podrás disfrutar de una sesión de ejercicios en agua cálida y relajante.

### GYM



#### 10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva

8) BEBER LO QUE HAY QUE BEBER EN EL MOMENTO ADECUADO  
La mayor parte de las personas beben poca agua. Cualquier sedentario debería tomar un mínimo de 8 vasos diarios. Y los que entrenan deben beber aún más, sobre todo en ambientes cálidos o si sudan en exceso.  
Aunque el agua es crítica para el metabolismo de las grasas, la digestión proteica y la función de los órganos, su exceso con las comidas puede interferirse con la digestión y absorción de nutrientes. Tendemos a comer muy deprisa y a beber mucha agua con nuestras comidas, sobre todo cuando nos sentimos hambrientos y sedientos después de entrenar. Eso diluye los ácidos y enzimas del tracto digestivo, comprometiendo la digestión.

## VIDA SALUDABLE

### SALUD



#### EL EUCALIPTO MEJORA LAS VÍAS RESPIRATORIAS

1. PUEDE AYUDAR A REDUCIR LA TOS  
La tos no solo irrita el pecho y los pulmones, sino que a menudo drena su energía. Según un artículo publicado por la American Lung Association, toser es un reflejo vital que ayuda a despejar las vías respiratorias de irritantes y exceso de moco. Aunque toser es beneficioso, puede hacer que su garganta se sienta irritada y en carne viva.  
Un artículo publicado por la Asociación de Médicos Naturopáticos de Florida afirma que el eucalipto es un expectorante poderoso. Un expectorante es una sustancia que ayuda a diluir el exceso de moco en las vías respiratorias para que pueda expulsarlo. Es por eso que a menudo se encuentra eucalipto en remedios para frotar el pecho y vaporizadores de aromaterapia.

• CÓMO:  
Agregue 2-3 gotas de aceite de eucalipto a una cucharada de su aceite portador favorito. Frote la mezcla en su pecho, cuello y espalda.

#### 2. PUEDE MINIMIZAR LOS SÍNTOMAS DE ALERGIAS ESTACIONAL

¿Es usted una de las miles de personas en todo el país que luchan contra las alergias estacionales? Estas alergias suelen empeorar en primavera y verano, cuando el recuento de polen y otros microbios están en su punto máximo. Las alergias estacionales son conocidas por causar estornudos, tos, congestión, secreción nasal, dolor de garganta y picazón en los ojos.  
Si desea minimizar sus síntomas de forma natural, podría considerar probar el aceite de eucalipto. Según un estudio publicado por BMC Immunology, las propiedades antiinflamatorias del eucalipto también pueden afectar las respuestas inmunitarias de su cuerpo. Por lo tanto, puede usarse para ayudar a suprimir muchos de sus síntomas de alergia estacional.

• CÓMO:  
Agregue 5-7 gotas de aceite de eucalipto puro en un difusor para usar en casa o en el trabajo. También puede mezclar tres gotas en una cucharada de aceite de almendras dulces para usar como vapor en el cuello, el pecho y debajo de la nariz.

### Gourmet



#### CEVICHE DE PESCADO CON MANGO

Una deliciosa y fresca combinación de sabores y texturas. Así es este ceviche de pescado con mango. Disfrútalo y vive una cuaresma inolvidable.

#### INGREDIENTES Para 4 personas

- 4 Filetes de pescado blanco en cubos chicos
- 1 tz de Jugo de limón
- 1 tz de Cebolla morada finamente picada
- 2 jitomates sin semillas y en cubos chicos
- 1/2 tz de Cilantro picado
- 2 chiles serranos picados

#### PARA EL PICO DE GALLO DE MANGO

- 1 tz de Cebolla morada fileteada
- 2 Chiles habaneros picados
- 1 Mango en cubos chicos
- 2 cdas de Aceite de Oliva

#### PARA SERVIR

- 1 Coco en mitades Tostadas

#### PROCEDIMIENTO

COLOCA el pescado en un tazón y vierte el jugo de limón. Salpimenta y mezcla.

DEJA marinar de 20 a 35 minutos.

AÑADE la cebolla, el jitomate, el cilantro y el chile serrano. Rectifica sazón y mezcla.

PARA EL PICO DE GALLO DE MANGO

MEZCLA en un tazón la cebolla, el chile habanero y el mango. Vierte el aceite de oliva, salpimenta e integra.

PARA SERVIR

SIRVE el ceviche en mitades de coco y acompaña con tostadas y pico de gallo.



## MONCLOVA HOY

### MUSEO PAPE

#### Aprendamos composición fotográfica y lenguaje visual

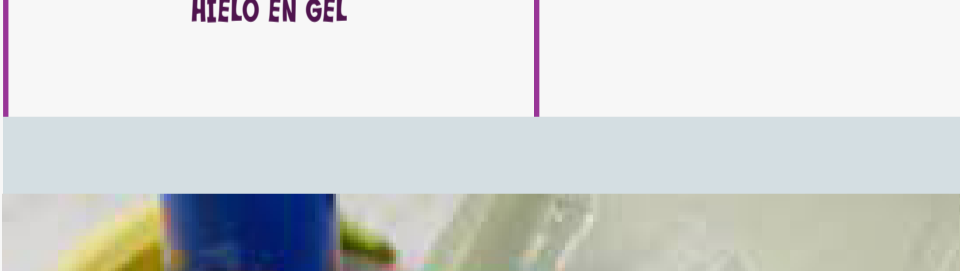


#### Curso Fotografía

Se invita a la comunidad al curso Composición fotográfica y lenguaje visual. Su duración será de 10 sesiones, de 7:00 pm a 9:00 pm. El curso es gratuito y de cupo limitado. Para mayores en esta misma página.

## TEAM KIDS SOCORRO

### HIELO EN GEL



Este tipo de mantendrá a hacer hielo en gel, perfecto para mantener el lunch de tus hijos fresco y frío o para ayudar a sanar cualquier golpe. Es muy fácil y sólo necesitas 2 ingredientes.

#### Materiales:

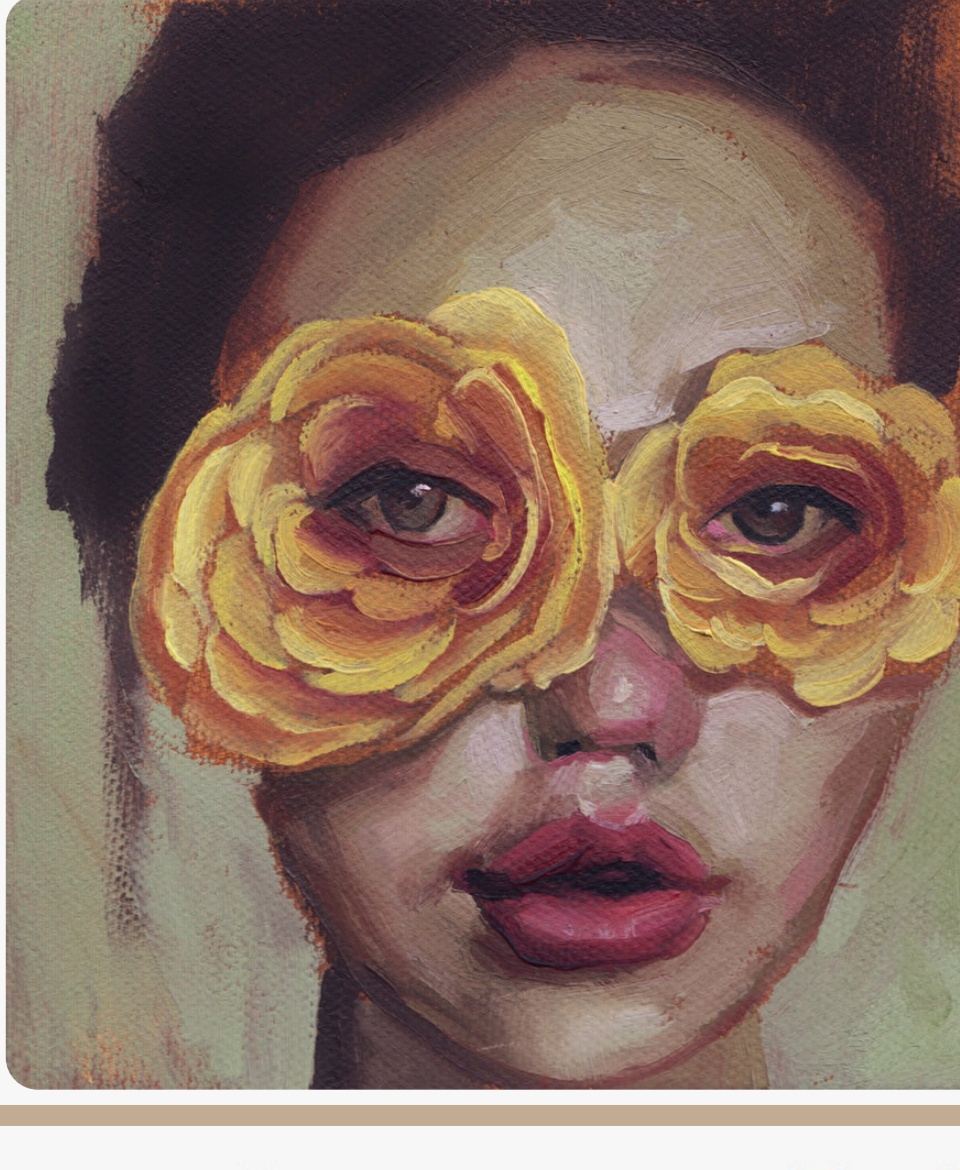
- 2 tazas de Agua
- 1/4 taza de Alcohol
- Colorante azul
- Bolsas de plástico

1. Mezcla en un bowl el agua, alcohol y colorante.

2. Vierte la mezcla en una bolsa de plástico con cierre.

3. Una vez sellada, mete esa bolsa dentro de otra y cierra. Llévala al congelador al menos 20 min. Una vez que este hecho el gel, puedes utilizarla.

## CULTURA EL SOCORRO



#### Los retratos femeninos y surrealistas de la pintora Aniela Sobieski

El trabajo de la pintora e ilustradora estadounidense Aniela Sobieski explora las relaciones entre los sujetos y los mezcla con imágenes simbólicas para mostrar la relación entre arquetipos e inocencia.

Aniela Sobieski es una talentosa artista de Minnesota que pinta retratos de mujeres inmersas en paisajes únicos y en universos florales que nos llevan a composiciones repletas de sueños.

La naturaleza surrealista de las pinturas de Sobieski es magistral y maravillosa, extraña en la mejor de las formas. Es el tipo de obra de arte que puedes mirar durante horas y aún encontrar nuevos detalles.