



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO



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

Hoy	Mañana	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
25 mar	26 mar	27 mar	28 mar	29 mar	30 mar	31 mar	1 abr	2 abr	3 abr	4 abr	5 abr	6 abr	7 abr
27° 12°	30° 13°	34° 17°	24° 15°	26° 11°	30° 16°	31° 19°	18° 11°	16° 10°	19° 9°	21° 13°	26° 17°	31° 18°	34° 20°

## MANTENTE AL DÍA



**FELICIDADES!**  
4<sup>to</sup> LUGAR, 5<sup>a</sup> ETAPA  
CAMPESTRE DE MONTERREY  
EN LA GIRA INFANTIL -  
JUVENIL ZONA NORTE 2021

Sumamente orgullosos por el gran logro de  
**Theo Kalionchiz**  
quedando en 4<sup>to</sup> lugar en la 5<sup>a</sup> etapa de la Gira Infantil - Juvenil 2021, realizada en el Campestre de Monterrey, dándole pase al Torneo Nacional Interzonas Lorena Ochoa que se celebrará en Cancún en Mayo 2021.



**UN ESPACIO EXCLUSIVO PARA TI**  
Instalaciones pensadas y diseñadas para ti y tu familia, con seguridad y sanitización total de todas las áreas.  
¡Te esperamos!



**CARRITOS DE GOLF EN RENTA**  
Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

## DEPORTES

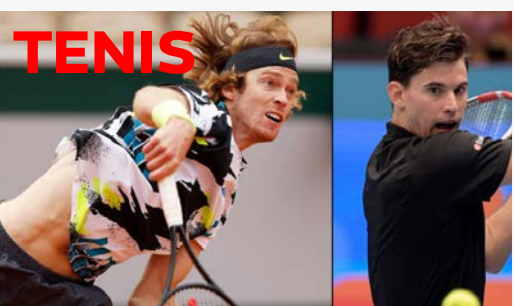
### GOLF

**Arranca la edición 61 del Abierto Mexicano de Golf**

La porción 2021 del calendario 2020-21 del PGA TOUR Latinoamérica comienza esta semana con la edición 61 del Abierto Mexicano de Golf. Este será el cuarto torneo de la temporada y el primero desde que los jugadores disputaron eventos consecutivos en la Florida y la República Dominicana en diciembre pasado. El evento se realizará por primera vez en la grama del Estrella del Mar Golf & Beach Resort. "Nuestro calendario se está acomodando muy bien y estamos emocionados de tener esta semana el Abierto Nacional de México en un campo de golf que conocemos bastante bien", dijo Todd Rhinehart, director ejecutivo del PGA Tour Latinoamérica sobre su regreso al trazado de Estrella del Mar.



### TENIS



**Preparan exhibición de tenis en la Arena Ciudad de México, ante 17 mil personas**

El austriaco Dominic Thiem y el ruso Andrey Rublev visitarán la Ciudad de México, para un partido de exhibición en la Arena Ciudad de México. La confianza –por parte de la empresa organizadora, Tennis Showdown–, es que se acepte a público en las tribunas.  
"Estoy muy feliz de regresar a México, mi última vez fue en Acapulco en 2018. No voy a la Ciudad de México desde 2010 y estoy emocionado por ir pronto", comentó Thiem, en videoconferencia, sobre su visita para el 16 de septiembre.

### NATAJÓN



**15 razones para amar la natación**

# 13: Es un entrenamiento integral y completo para tu cuerpo.  
# 14: Puedes focalizarte en zonas problemáticas con entrenamientos y técnicas específicas como pullbuoys (ejercicio ideal para trabajar los brazos) y vallas laterales (ideal para trabajar las piernas).

### GYM



**8 ejercicios básicos con bandas elásticas**

- Press de Hombro en Zancada
- Flexiones con Rebote
- Pull Through
- Aperturas Posteriores
- Fondos de Tríceps
- Remo + Elevación Frontal
- Squat Lateral
- Torsión de Abdomen

**Cómo hacer la rutina**  
•Calentar antes de iniciar la rutina  
•Descanso de 10-15 segundos entre ejercicios  
•Descanso de 1-2 minutos entre vueltas.  
•30-45" por ejercicio  
•4 vueltas

## VIDA SALUDABLE

### SALUD



#### RECETA DE JARABE PARA LIMPIAR LOS PULMONES

**¿Cuáles son esos ingredientes?**  
•Cebollas (400 gramos)      •Cúrcuma (2 cucharaditas)  
•Jengibre (3 cm de raíz fresca)      •1 litro de agua  
•400 gramos de azúcar morena o 2/3 cucharadas de miel

**Jengibre:** elimina la acumulación de mocos favoreciendo su expulsión. Tiene cualidades antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias. Excelente también en caso de tos y dolor de garganta;  
**Cúrcuma:** tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antisépticas. También depura la sangre, previniendo cualquier inflamación. Su ingrediente activo más importante, la curcumina, reduce el estrés inflamatorio oxidativo en los pulmones y protege contra ciertas enfermedades respiratorias;  
**Cebolla:** tiene propiedades antitumorales y es excelente para combatir problemas respiratorios. En concreto, la cebolla actúa como mucolítico y broncodilatador y tiene propiedades antiinflamatorias;  
**Azúcar y miel:** el primer ingrediente tiene como único fin hacer más agradable la bebida, la miel tiene cualidades antibióticas, antiinflamatorias y antioxidantes y es un antitusivo.

**Cómo preparar el jarabe**  
En primer lugar, hierva el agua junto con el azúcar (si usas miel, insértala solo al final de la preparación para que no pierda sus cualidades nutricionales y propiedades medicinales). Agrega las cebollas picadas, la raíz de jengibre rallada y las 2 cucharaditas de cúrcuma.

Llevar a cocer a fuego lento, rotando de vez en cuando. Una vez que el agua se haya reducido aproximadamente a la mitad de la cantidad inicial, apague el fuego, filtre todo y guarde la solución en un frasco o frasco de vidrio.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego conservar en un lugar fresco y seco o, si la temperatura no lo permite, en el frigorífico. Como tomar el jarabe para los pulmones

Este remedio natural para depurar los pulmones se debe tomar dos veces al día, por la mañana en ayunas y unas horas después de la cena (o a media tarde), en la dosis de dos cucharadas. No se alarme por el olor muy fuerte, el sabor es de hecho mucho menos desagradable de lo que podría pensar.

### Gourmet

RECETAS PARA ELABORAR EN CASA



#### DIP DE QUESO Y NARANJA CON CEREZAS

Si para esta noche de películas te falta la botana, ¡prepara un delicioso dip cremoso que puedes acompañar con unas frescas cerezas. ¡Aquí la receta!

**INGREDIENTES Para 4 personas**  
•190 gr de Queso crema, en cubos  
•1/2 taza de Jugo de Naranja  
•1/2 taza de Azúcar Glass  
•1 Naranja, la ralladura  
•4 tazas de Cerezas del Noroeste®

**PROCEDIMIENTO**  
COLOCA el queso crema y vierte el jugo de naranja.

SUAVIZA y crema con un batidor globo hasta que no tenga grumos y esté cremoso el dip.

SIRVE en un tazón y decora con ralladura de naranja. Sirve al centro y coloca las cerezas para decorar.

## MONCLOVA HOY



¿CÓMO ERA TODO?

## MONCLOVA HOY



### Convocatoria al Premio Nacional de Poesía Carmen Alardín 2021

El CONARTE Nuevo León convoca al Premio Nacional de Poesía Carmen Alardín 2021, el cual cerrará recepción de propuestas el próximo 30 de abril. Te invitamos a conocer las bases del certamen y participar.

[Informes aquí](#)

### Monumento a Francisco I. Madero



**¡RAZA!**  
Sucursal Madero está ubicada en el Blvd. Francisco I. Madero #226 Col. El Pueblo entre Calle San Miguel y General Bravo  
¡Pásele a Don Luvas!

### Maestro HELADERO

Servicio a domicilio  
TEL: 866 1657397



## TEAM KIDS SOCORRO

### CÓMO HACER UNAS ALAS DE MARIPOSA



Si te gustan mucho las mariposas y te quieres disfrazar esta idea te encantará, solo necesitas descargar la plantilla y trazarla sobre el fieltro.

**Materiales:**  
• Plantilla descargable  
• Cinta adhesiva  
• Fielto  
• Marcador  
• Tijeras  
• Silicón Caliente

1. Imprime la plantilla y recorta.  
2. Une las alas de la mariposa y pégalas con cinta adhesiva, dobla por la mitad el fieltro, traza las alas y recorta  
3. Trazas sobre el fieltro de diferentes colores y recorta.  
4. Pega cada una de las partes sobre las alas, si lo deseas puedes cortar un cartón en forma de las alas y pegarlas por abajo para darle más cuerpo.

## CULTURA EL SOCORRO



### Las desconcertantes damas del escultor catalán Gerard Mas

Entre lo clásico y lo moderno, lo sagrado y lo profano, a menudo irreverente, y entre lo bello y lo siniestro, así es la obra de Gerard Mas. Mirando el pasado desde el presente, Mas nos enfrenta a una reflexión sobre los distintos códigos de lectura entre hoy y épocas pasadas, que son completamente diferentes, introduciéndonos en el interesante puente de la interpretación hermenéutica.

Gerard Mas nació en 1976 en Sant Feliu de Guixols (Girona). Se formó en la Escuela de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos "Lotja" de Barcelona. Mas destaca en escultura y talla de piedra.