

El Socorro News

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

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

| Hoy | Mañana | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Lunes |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 15 may | 12 may | 13 may | 14 may | 15 may | 16 may | 17 may | 18 may | 19 may | 20 may | 21 may | 22 may | 23 may | 24 may |
| 34° 21° | 21° 16° | 17° 15° | 24° 16° | 30° 20° | 34° 22° | 33° 20° | 22° 18° | 22° 17° | 24° 16° | 16° 15° | 25° 14° | 30° 19° | 33° 21° |

MANTENTE AL DÍA

GANADORES TORNEO FORD A GO GO 2021 8 Y 9 DE MAYO

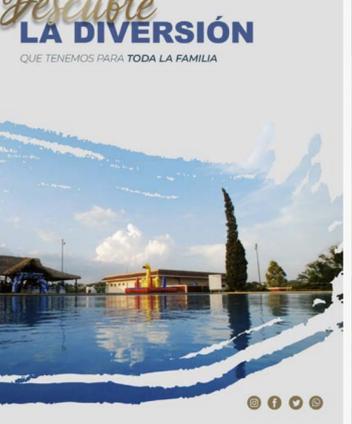
HOYO 6/15

| | | |
|------------------|--|------------|
| 1ER LUGAR | J. Fernando Tijerina Jesus Villarreal A. Ricardo Plata Daniel Delgado | 125 -19 |
| 2DO LUGAR | Michael Roehll Raul Martinez Rogelio Martinez Fernando de la Fte. | 128 -16 |
| 3ER LUGAR | Hector Valdes V. Hector Valdes G. Jesus Martinez Campos Raul Flores | 130 -14 |
| 4TO LUGAR | Francisco de la Cruz Eduardo Campos Luis Gutierrez Julio Galindo | 131 -13 |

HOYO 2/11

| | |
|-------------------|----------|
| Michael Roehll | 5 cms |
| Ramiro Galindo | 55 cms |
| Alfonso Felan | 90 cms |
| Ruben Villarreal | 93 cms |
| Jorge Kallionchiz | 1.25 mts |
| Carlos Castaño | 1.33 mts |
| Alan Beyer | 1.62 mts |
| Ernesto Rivera | 1.82 mts |
| Luis Gutierrez | 1.84 mts |
| Antonio Pérez | 1.90 mts |
| Edson Medina | 2.21 mts |
| Julian Lozano | 2.45 mts |

FELICIDADES A LOS GANADORES



CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

DEPORTES

GOLF

Mauricio Lira se puso de líder en la tercera etapa de la Gira de Golf Profesional Mexicana

Con tarjeta de 64, ocho bajo par de campo, el golfista Mauricio Lira se puso de líder en la tercera etapa de la Gira de Golf Profesional Mexicana que tiene efecto en el Club de Golf Las Misiones y que disputa la III Copa Multimedia. Lira recibió invitación apenas el martes pasado para esta etapa y supo aprovecharla muy bien, al grado de pensar en comprar un boleto de lotería. "Me sentí cómodo, me hablaron el martes en la noche y preparé todo, me sentí extraño pero preparé todo y fluyó todo, la verdad que de aquí me voy a comparar un boleto de lotería", comentó Lira.



TENIS

Medvedev y Berrettini ascienden en ranking mundial de tenis

El ruso Daniil Medvedev y el italiano Matteo Berrettini ascendieron hoy posiciones en el ranking mundial de tenis que mantiene en la cima de la clasificación al serbio Novak Djokovic. De acuerdo con la actualización semanal de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP), Medvedev retomó el segundo escaño del listado y Berrettini escaló a la novena posición; en un 'top ten' con Djokovic a la cabeza gracias a 11 mil 463 puntos. El ruso muestra ahora 150 unidades de ventaja sobre el español Rafael Nadal (nueve mil 63) que cedió el segundo lugar tras caer la pasada semana en cuartos de final.

NATAción

Quema calorías, tonifica y, además, aumenta la masa muscular

Es una actividad física libre de impacto, por lo que no perjudica a las articulaciones y huesos. Al nadar, utilizamos la mayoría de los músculos del cuerpo e involucramos todas las articulaciones con movimientos globales y amplios. De esta manera, aumentamos la flexibilidad y elasticidad de todos ellos. Como en toda práctica deportiva, activamos el metabolismo y quemamos un gran número de calorías. Al practicarse en medio acuático, existen dos ventajas muy importantes: la mejora del sistema respiratorio y el aumento de la capacidad pulmonar y, a su vez, de la circulación sanguínea y linfática.

GYM

Flexión de caderas

Utilizando el step a modo de banco de gimnasio, se debe sentar cerca de la orilla y colocar los brazos atrás de los glúteos, sosteniéndose de los costados, para lograr apoyo durante el movimiento. Luego, comenzar a flexionar y extender las rodillas. Los pies no deben tocar el suelo.

VIDA SALUDABLE

SALUD

ENFERMEDAD DEL OJO SECO

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DEL OJO SECO? El ojo seco ocurre cuando sus ojos no producen suficientes lágrimas o producen lágrimas de baja calidad. Estas lágrimas se secan rápidamente, lo que hace que la parte frontal del ojo se seque e irrite. A veces, los ojos producen lágrimas extremadamente acuosas para compensar, pero estas se secan rápidamente y dan como resultado una sensación arenosa. Si bien los ojos secos pueden ser incómodos, existen muchas opciones de tratamiento disponibles.

LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LA ENFERMEDAD INCLUYEN:

- Irritación y enrojecimiento de los ojos.
- Visión borrosa.
- Una sensación de áspero o arenoso en el ojo, como algo, está en él.
- Sensación de escozor o ardor.
- Extrema sensibilidad a la luz.
- Dolor en los ojos.
- Hilos de moco dentro o alrededor de los ojos.
- Tiene los ojos llorosos (esto puede significar que está produciendo lágrimas de menor calidad, un síntoma de ojo seco).
- Siente dolor al usar lentes de contacto.

TRATAMIENTO PARA LA ENFERMEDAD DEL OJO SECO:

- Gotas para los ojos de venta libre llamadas lágrimas artificiales geles o ungüentos humectantes de venta libre para reducir el enrojecimiento y el ardor.
- Astringentes oculares, que son descongestionantes que se utilizan para reducir la hinchazón y / o el enrojecimiento.
- Cambios en el estilo de vida, como cambiar de medicamentos que agravan la enfermedad del ojo seco, limitar el tiempo frente a la pantalla o agregar un humidificador a su hogar.

Gourmet

RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

CÓMO HACER PALETAS DE PICAFRESA

¡Refresca tu día con estas ricas paletas de picafresa y ponte un toque de limón y chamoy!

INGREDIENTES 4 Personas

- 2 tzs de fresa, cortadas en cuartos
- 2 tzs de Picafresa
- 1/4 tz de chamoy líquido
- 2 cdas de chile en polvo
- 2 cdas de azúcar
- 1 tz de agua

PROCEDIMIENTO

1. LICÚA las fresas congeladas junto con las picafresas, chamoy líquido, chile en polvo, azúcar y el agua hasta integrar por completo. (No te preocupes si quedan grumos de picafresa, te ayudará a darle forma a tus paletas).

2. RELLENA unos vasitos para gelatina o moldes de paletas con la mezcla y coloca una abatenguas de madera. CONGELA por 3 horas.

3. DESMOLDA y acompaña con chamoy y chile en polvo dulce.



MONCLOVA HOY



CAMPO SAN ANTONIO FUNDACION PAPE, A.C.

Aniversario Fundación PAPE
Mayo, mes de aniversario del inicio de actividades de la Fundación Pape A.C. Desde 1944 Harold R. Pape y su esposa Suzanne Lou Pape inician diferentes obras en beneficio de la comunidad de Monclova, Coahuila, es así como surge, con el objetivo de promover y difundir valores, servir a la comunidad en la cultura, la educación y deporte.

RAMOS | **albens**

RESERVA TU ASADOR

Acereros
EN **Don Luvas**

SUCURSAL MADERO
LUNES A DOMINGO DE 8:00 AM A 8:00 PM



TEAM KIDS SOCORRO

CÓMO HACER UN CESTO DE JEANS



Recicla tus viejos jeans para crear esta idea increíble la puedes utilizar como florero o para poner tus lápices y decorar tu escritorio.

Materiales:

- Jeans
- Tijeras
- Regla
- Pluma
- Lata

1. Recorta las piezas de los jeans y corta a lo largo sobre la costura.

2. Recorta tiras de 1.5 cm de ancho. Coloca 7 tiras y amarra por el centro con una tira más.

3. Separa las tiras para formar una estrella; dobla una de las puntas y haz un pequeño corte en forma vertical sin llegar al final.

4. Coloca en medio de la ranura una tira para ir formando una especie de estambre y sea más fácil tejer el cesto.

5. Comienza a tejer intercalando sobre las tiras de jeans hasta obtener el diámetro deseado. Coloca sobre la lata para darle mayor cuerpo y continua tejiendo hasta tener la altura que quieras.

6. Termina formando nudos entre cada tira y recorta el excedente.

CULTURA EL SOCORRO



La pintura poética, intimista e introspectiva de Alejandra Caballero

La atracción por lo cotidiano. A menudo la protagonista del cuadro es una mujer que realiza una acción intrascendente: lee, prepara el desayuno, duerme, contempla el exterior de lo que hay más allá de su espacio. Pero en el universo de Alejandra Caballero también tiene cabida la pintura infantil, lo que en la obra del pintor americano no existe, y los animales domésticos, perros y gatos, a los que dota de una expresividad muy humana. Alejandra nos emociona con sus escenas de silencios elocuentes y nos hace partícipes de algunos de miradas donde el espectador es una pieza activa que termina de dar el sentido último a la obra.