



El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO | Facebook: /Club de Golf El Socorro | Twitter: @ElSocorroMVA | Instagram: ElSocorroMVA

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	Martes
35 may	26 may	27 may	28 may	29 may	30 may	31 may	1 jun	2 jun	3 jun	4 jun	5 jun	6 jun	7 jun
34° 19°	32° 22°	34° 22°	34° 24°	34° 24°	33° 24°	33° 23°	33° 23°	28° 19°	23° 19°	32° 21°	33° 24°	26° 22°	35° 24°

MANTENTE AL DÍA

Descubre TU VIDA SIN ESTRÉS
MEJORA LA FORMA Y RESISTENCIA FÍSICA

CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

DEPORTES

GOLF

Phil Mickelson escribe una página dorada en el golf y gana el PGA Championship en Kiawah Island

Phil Mickelson es un ganador de Majors. Otra vez. Rankeado en el puesto 115 del mundo y sin un "top ten" en sus últimas 16 presentaciones en torneos mayores, hizo lo impensado. Con sus casi 51 años a cuestas se llevó la edición 103 del PGA Championship en Kiawah Island, su sexto Major. Tiger Woods, el jugador contra el que Mickelson tuvo que lidiar durante toda su carrera, confirmaba esto en un tweet: "Verdaderamente inspirador ver a @PhilMickelson hacerlo otra vez a los 50. ¡Felicitaciones!".



TENIS

Tsitsipas, el número 1 de la temporada 2021

Stefanos Tsitsipas prosigue con su gran momento de forma en esta temporada 2021. El tenista griego ya está en cuartos de final del torneo de Lyon después de superar al estadounidense Tommy Paul por 6-1 y 6-4. La victoria ante Paul tiene un significado especial para Tsitsipas ya que, con este triunfo, el griego se convierte en el primer tenista tanto en categoría masculina como femenina en alcanzar las 30 victorias (por 8 derrotas) en lo que llevamos de temporada y ahora buscará el número 31 ante el japonés Yoshihito Nishioka en una plaza por las semifinales del torneo.

NATACIÓN

María Fernanda Jiménez logra plata en Abierto Internacional de Natación

La nadadora María Fernanda Jiménez Peón logró la preseca de plata en la prueba de los 200 metros pecho al registrar un tiempo de 2:35.16 durante el International Swimming Open, que se realizó en Puerto Rico.

Con el resultado la deportista del Estado de México también logra la clasificación para los Juegos Panamericanos Junior que se desarrollarán en Cali, Colombia, sin embargo también participaron nadadores que buscan el boleto a los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 y los XXXIII CCCAN 2021.

GYM

Giros rusos
Los llamados russian twist son un buen movimiento para quemar calorías trabajando el abdomen. El elemento agrega intensidad al movimiento. En este caso se utiliza el disco, pero también se pueden usar como carga las pesas rusas, mancuernas y un balón medicinal. Con respecto a la ejecución, el torso debe posicionarse a 45° de la colchoneta con los pies despegados del suelo. Es fundamental no arquear la espalda en exceso. De tal manera el abdomen genera una contracción constante para mantener la postura mientras el torso gira. Con el movimiento se involucran los lumbares y flexores de la cadera.

VIDA SALUDABLE

SALUD

SEÑALES QUE NECESITA UNA LIMPIEZA DE PARÁSITOS

Compartimos este mundo con innumerables criaturas, muchas de ellas microscópicas. ¿Sabías también que algunos de estos pequeños insectos y gusanos también comparten tu cuerpo? ¿Cómo saber si tiene una invasión corporal de parásitos? ¿Podría incluso necesitar un parásito para limpiar? Es una comprensión aleccionadora de que su cuerpo no es completamente suyo. Según un artículo publicado por Clinical Microbiology Reviews, usted es una colección virtual de flora y fauna microscópicas. El informe revela que los seres humanos promedio pueden albergar hasta 300 especies de gusanos parásitos y 70 especies de protozoos. Durante miles de años de evolución humana, algunos provenían de antepasados primordiales y otros de animales. No todos los microbios son parásitos, lo que significa que roban sangre y nutrición de su sistema. Algunos de estos diminutos organismos son inofensivos. A nadie le gusta pensar que tiene criaturas diminutas que causan estragos en su cuerpo. Las plagas parásitas pueden ser pequeñas, pero a menudo tienen tarjetas de visita cuando se han instalado en su intestino. Aquí hay diez señales de que puede tener parásitos internos que justificarían una buena limpieza de parásitos:

1. ANEMIA
2. CAMBIOS EN EL APETITO
3. PROBLEMAS DIGESTIVOS INEXPLICABLES
4. RECHINAR LOS DIENTES
5. AGOTAMIENTO INUSUAL
6. HISTORIA DE LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA
7. DOLOR EN MÚSCULOS Y ARTICULACIONES
8. SUEÑO INTERRUPTIDO
9. PROBLEMAS DIGESTIVOS AL VIAJAR
10. CONDICIONES DE LA PIEL



BISTECES EN SALSA PASILLA CON NOPALES

Esta receta es ideal para tu menú semanal ya que es económica y muy fácil de hacer. ¡Aprende cómo hacer estos jugosos bistecitos en salsa pasilla con nopales!

INGREDIENTES 4 Personas

- 1/2 kg de Bisteces de res
- 1/4 Cebolla picada
- 2 tzs de Nopales, cocidos
- 2 Papas, en cubos y cocidos
- 2 cditas de Aceite

PARA LA SALSA

- 2 Chiles pasilla, desvenados
- 1/2 kg de Jitomate
- 1/4 Cebolla, en trozos
- 1 diente de Ajo, en mitades
- 1 cda de Aceite Sal al gusto

PARA ACOMPAÑAR

- 4 tazas de arroz amarillo
- tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

PARA LA SALSA: CALIENTA el aceite y acitrona la cebolla y el ajo. AGREGA los tomates y los chiles. Cocina hasta que se doren y haya soltado sus jugos los tomates. VIERTE dos tazas de agua y sazona. Cocina hasta que suelte el hervor. DEJA enfriar y licúa. Reserva. PARA EL GUISADO: CORTA los bistecitos en fajitas. CALIENTA el resto del aceite y dora la cebolla. AÑADE los bistecitos y salpimienta. Cocina hasta dorar por ambos lados. VIERTE la salsa y remueve. Tapa y cocina por 10 minutos. AÑADE las papas, los nopales y rectifica sazón. COCINA por 5 minutos más. SIRVE y acompaña con arroz amarillo y tortillas de maíz.



MONCLOVA HOY



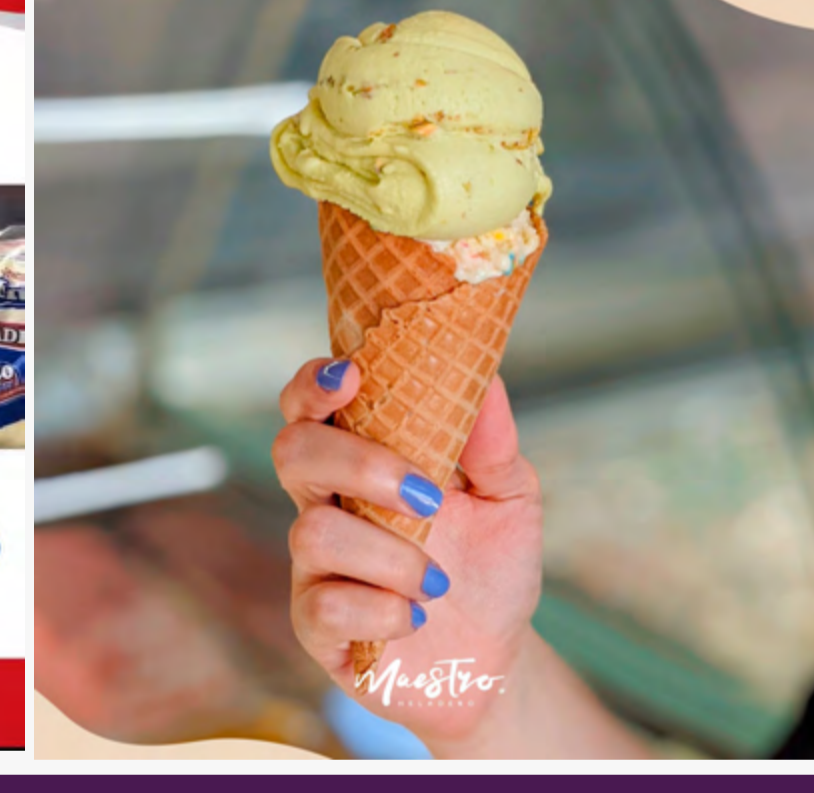
Apoyo para la formación en el extranjero

¿Practicas alguna disciplina artística y deseas especializarte en el extranjero? El FONCA te invita a participar en su convocatoria "Apoyo para la formación y especialización en el extranjero". Te invitamos a revisar las bases en el siguiente link:

https://foncaenlinea.cultura.gob.mx/archivos/bases_AFPE_2021_5318.pdf?fbclid=IwAR0Z0nyvEJvpaFzi8o5bgppC79dBFJyqfubPtYuQ_HStM9LNxYKwU-h8Xh4

¡Raza Pa botanear!

#ConsumeLocal



TEAM KIDS SOCORRO

CÓMO PLANEAR UN DESAYUNO PARA EL DÍA DEL PADRE



Si quieres darle un regalo memorable a papá pero no tienes mucho dinero, opta por esta sencilla pero muy creativa opción. ¡El detalle es lo que cuenta!

Materiales:

- o Para hacer un desayuno especial para papá necesitas:
- o Corbatines descargables
- o Palillos para brocheta
- o Palillos
- o Tijeras
- o Estambre, hilo o mecate
- o Pistola de silicon
- o El desayuno favorito de papá

1. Una vez que hayas impreso el documento descargable, recorta cada corbata.

2. Corta un pedazo de mecate. Pega con silicon caliente cada extremo a los palos de brocheta.

3. Coloca un poco de lápiz adhesivo o silicon en la punta del recorte de la corbata. Posiciónala sobre el mecate y pega los extremos con los dedos.

4. Repite el paso con el resto de los banderines, procura que los que forman la palabra "papá" queden al centro.

5. Ahora sí, monta en una charola un desayuno completo que incluya jugo, fruta, leche y el desayuno que más le guste a tu papá (waffles, hot cakes, sandwiches, etc.) Puedes insertar palillos en la fruta con corbatitas individuales.

CULTURA EL SOCORRO



Impactantes esculturas en madera de Gehard Demetz

Nos asomamos a la magnífica obra del artista italiano Gehard Demetz, impactantes esculturas en madera centradas en la imagen de los niños y adolescentes de nuestra época. Las elabora con fragmentos de madera ensamblada o con materiales sintéticos, y su bloque de piezas diferenciadas y no de bloques le sirve para expresar su cuestionamiento de la realidad humana y de la vulnerabilidad y la incertidumbre que la sustentan.