



El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

f / Club de Golf El Socorro

@ElSocorroMVA

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	Lunes
1 jun	2 jun	3 jun	4 jun	5 jun	6 jun	7 jun	8 jun	9 jun	10 jun	11 jun	12 jun	13 jun	14 jun
27° 21°	29° 20°	29° 22°	29° 21°	32° 21°	36° 23°	33° 26°	35° 25°	35° 25°	35° 25°	37° 26°	35° 25°	32° 24°	27° 22°

MANTENTE AL DÍA



DEPORTES

GOLF

Kokrak bate a Spieth y gana el Charles Schwab Challenge

El estadounidense Jason Kokrak superó a su compatriota Jordan Spieth en la cuarta ronda del torneo Charles Schwab Challenge para conseguir su segundo título del PGA Tour después de entregar tarjeta firmada de 70 (par) y acumular 266 (-14). Kokrak jugó 233 eventos del PGA Tour antes de conseguir su primera victoria, pero para su segundo título no tuvo que esperar tanto tiempo y lo consiguió además frente a un gran rival como el tejano Spieth, que había sido líder las tres jornadas anteriores y al final se quedó con dos golpes más (268, -12).



TENIS



Richard Gasquet: "El tenis es Roger Federer"

Richard Gasquet y Roger Federer se enfrentaron en 20 oportunidades en los últimos 15 años. Si bien el primer cruce entre ambos sucedió en Monte-Carlo en 2005 y terminó en triunfo para el francés, el historial quedó en favor de uno de los máximos ganadores de la historia dado que ganó 18 encuentros. Pequeña gran diferencia que el francés ni siquiera tuvo que revisar para dejar expresada su opinión sobre el mejor de la historia en el tenis entre el suizo, Rafael Nadal y Novak Djokovic: "el mejor no es el que tendrá más éxito. Y si tengo que tomar una decisión, sin devaluar a ninguno de los tres, digo que el tenis es Roger Federer".

NATAción



Imponen un nuevo récord del mundo en la natación

El joven ruso Kliment Koleznikov se convirtió en el primer nadador en bajar de los 24 segundos en la prueba de los 50 m espalda, al nadar la prueba en 23.93, este miércoles en las semifinales del Europeo que se disputa en Budapest.

Koleznikov (20 años) ya había establecido la anterior plusmarca, con 24 segundos exactos, en el Campeonato de Europa de 2018 en Glasgow.

GYM



Elevación de piernas

Habiendo ejercitado mayormente la zona superior y oblicua del abdomen, el trabajo integral continúa con esta clásica variante, ideal para también desarrollar la parte baja, ya que se incluyen el iliopsoas y los flexores de la cadera, entre otros músculos inferiores.

En este caso las manos se colocan a los costados del cuerpo para estabilizarse. El movimiento es lento, la nula ayuda de los brazos y la respiración al llevar las rodillas hacia el pecho son claves. El cuello debe mantenerse relajado.

VIDA SALUDABLE



SALUD

BENEFICIOS DE LA SETA COLA DE PAVO

La seta cola de pavo, también llamada Trametes versicolor o Coriolus versicolor, se valora por sus propiedades medicinales. Aunque no se considera un buen comestible debido a su consistencia, desde la antigüedad se prepara en infusiones y extractos como complemento para cuidar la salud.

En la medicina tradicional china, la seta cola de pavo se considera un potente inmunomodulador. Debido a su interesante composición nutricional, los suplementos derivados de este hongo se usan como coadyuvantes contra varias enfermedades crónicas, como por ejemplo el cáncer.

Un estudio publicado en BMC Complementary Medicine and Therapies expone que Trametes versicolor concentra sustancias activas como -glucanos, proteoglicanos y heteroglucanos. Además, es fuente de otros compuestos farmacológicos, entre los que se destacan los siguientes:

- Proteínas.
- Lecitinas.
- Triterpenos.
- Fenoles.
- Esteroles.
- Ácidos grasos.

En la actualidad, aunque sigue siendo materia de investigación, es un suplemento al que se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, inmunomoduladoras, antioxidantes, antivirales y anticancerígenas. Veamos a continuación sus beneficios.



RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CHIPOTLE

Esta práctica receta de albóndigas con un toque de chipotle es perfecta para la hora de la comida. Acompáñalas con arroz blanco o frijoles ¡Deli, deli!

INGREDIENTES 4 Personas

- 1/2 kg de Carne molida de res
- 2 dientes de Ajos
- 1/2 Bolillo duro
- 1 pizca de Tomillo
- 2 jitomates
- 1/4 tz de Leche
- 1/2 tz de Arroz cocido al vapor
- Huevos cocidos, y en cuartos
- 1/2 tz de Positas amarillas

PARA EL CALDILLO

- 4 jitomates
- 1/4 de Cebolla
- 2 Dientes de Ajos
- 2 Chiltes chipotle de lata
- 1 cda de Aceite Sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPANAR

- Frijoles negros tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

PARA LAS ALBÓNDIGAS. REMOJA el pan con la leche. COLOCA en la licuadora el ajo, el comino, los tomates y el bolillo remojado. Licúa hasta que se forme una pasta. MEZCLA en un tazón la carne molida de res, la mezcla anterior, el arroz cocido y salpimienta. FORMA las albóndigas y haz un hueco al centro, rellena la mitad con huevo y el resto con positas. CIERRA y presiona ligeramente para dar forma a las albóndigas. PARA EL CALDILLO. HIERVE el jitomate con la cebolla y el ajo. LICUA con el chipotle y un poco de líquido de cocción de los jitomates. CALIENTA el aceite y sofríe el caldillo. RECTIFICA sazón y cocina hasta que suelte el hervor. ACOMODA las albóndigas en el caldillo. Tapa y cocina por 25 minutos o hasta que estén cocidos. SIRVE y acompaña con frijoles y tortillas de maíz.



MONCLOVA HOY

La Secretaría de Cultura de Coahuila en coordinación con la Secretaría de Cultura del Gobierno de México y los Estudios Churubusco, convocan al concurso

PROYECTOS CINEMATOGRAFICOS EN CORTO

Con el objetivo de estimular la creación cinematográfica y el fomento de la cultura de apreciación al cine de los coahuilenses.

VIGENCIA DE PARTICIPACIÓN: **11 JUNIO 2021**

Consulta la convocatoria completa en: coahuilacultura.gob.mx/convocatorias/

Mayores informes: cine.secretariacoahuila@gmail.com 8444209014

Proyectos cinematograficos en corto

La Secretaría de Cultura de Coahuila invita a consultar la convocatoria "Proyectos Cinematográficos en Corto" que cierra el próximo 11 de junio.



Don Luvas ¡Raza! Nuevo horario

7:00am a 8:00pm

TEAM KIDS SOCORRO

gRaCiosos Ratones



- Materiales:**
- o Dos folios de papel o cartulina de distinto color.
 - o Barra de pegamento escolar.
 - o Rotulador negro.
 - o Tijeras escolares.
1. Para hacer cada ratón, recortar dos círculos de igual tamaño y de distinto color. Con uno de los círculos haremos la cabeza. Para ello procederemos a doblarlo por la mitad, como se indica en la imagen. A continuación dibujaremos en su interior la silueta de medio corazón.
 2. Una vez dibujado y con el círculo doblado, recortaremos el corazón. Con esto ya tenemos formada la cabeza.
 3. Doblar las pestañas superiores, para dar forma a las orejas y, a continuación dibujar los ojos y el hocico con el rotulador negro.
 4. Doblar también el otro círculo, para formar el cuerpo, y sobreponer y pegar la cabeza sobre él.
 5. Cortar una tira fina de papel o cartulina, preferentemente de un color distinto a los que hemos utilizado. Para ello se pueden intercambiar los restos de papel o cartulinas sobrantes entre los alumnos. Seguidamente enrollarlo en forma de espiral, para formar el rabo del ratón.
 6. Pegar el rabo dentro del cuerpo del ratón, por su extremo posterior.

CULTURA EL SOCORRO



"Ven a la luz", una escultura de Daniel Popper en Tulum

La famosa escultura se llama Ven a la luz (Come into Light) y fue creada por el artista sudafricano Daniel Popper. Simboliza la profunda conexión que los seres humanos tenemos con la naturaleza, y tiene como objetivo crear conciencia sobre el ecosistema de Tulum. Alcanza 10 metros de altura. Fue modelada con acero, madera y cuerdas; inicialmente su vegetación era artificial, pero con el tiempo ha comenzado a crecer un verdadero jardín botánico. Ven a la luz forma parte de la edición 2018 de Art with Me, un festival que se realiza en Tulum y se dedica a diversos ámbitos como el arte, el bienestar, la gastronomía y la música.