



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	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
24° 17°	16° 10°	21° 9°	22° 12°	17° 16°	26° 16°	30° 16°	32° 20°	33° 20°	36° 21°	27° 19°	19° 11°	22° 10°	23° 11°

MANTENTE AL DÍA



#VIVEELGOLF
DISFRUTA EL CAMPO DE GOLF DE 9 HOYOS
UN OASIS DE CLASE EN EL CORAZÓN DE MONCLOVA



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

DEPORTES

GOLF

Álvaro Ortiz es campeón del Abierto Mexicano de Golf

El golfista tapatío Álvaro Ortiz salió a la grama del Estrella de Mar dispuesto a no dejar escapar la victoria y a pesar de que iba a cinco golpes del líder provisional, el argentino Jorge Fernández, se llevó la victoria de la edición número 61 del Abierto Mexicano de Golf que se realizó en Mazatlán, Sinaloa. Ortiz salió agresivo desde la primer bandera para terminar con una tarjeta de 265 golpes, 23 bajo par. A cinco años del triunfo del último tricolor, Sebastián Vázquez, Bola Ortiz - de 25 años - se llevó un importante triunfo que conquistó con tres golpes de diferencia respecto a su más cercano competidor, el canadiense Drew Nesbitt.



TENIS



Ríos, en la lista de los 26 reyes del tenis individual masculino

Este lunes, se cumplen 23 años del día que Marcelo Ríos, tras ganarle la final del Lipton Cup (ahora Masters 1000 de Miami) a Andre Agassi el domingo previo, se convirtió por primera vez en N°1 del mundo. Así, fue el primer iberoamericano en la cima del ranking ATP y uno de los 26 reyes en singles.

El 29 de marzo de 1998, el talentoso Chino se transformó en el mejor tenista del planeta. Sí, su victoria en Miami le permitió desplazar a otro icono estadounidense, como Pete Sampras, en lo más alto de la clasificación individual de la ATP.

NATACIÓN



15 razones para amar la natación

15: Es perfecto para mantener una buena condición física durante el embarazo y recuperar la forma tras el nacimiento.

Hace que te sientas más ligera a pesar del peso que puedas ganar en tu estado. Mejora la circulación. Aumenta el tono muscular y lo fortalece, pues nadando se utilizan los músculos de brazos y piernas.

GYM

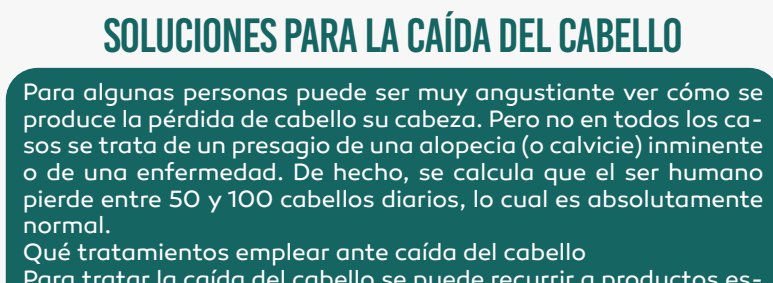


Abdominales rectos

Se comienza con el crunch, o también llamado abdominal corto. Se trata de una variante que centra el esfuerzo en la área superior. Aunque es muy conocida y practicada, se suelen cometer errores en su ejecución. Para evitar fallas, la técnica indica que las manos deben situarse debajo de la nuca permitiendo que los codos puedan abrirse. Luego se flexiona el tronco, elevando ligeramente la cabeza y los hombros del suelo.

VIDA SALUDABLE

SALUD



SOLUCIONES PARA LA CAÍDA DEL CABELLO

Para algunas personas puede ser muy angustiante ver cómo se produce la pérdida de cabello su cabeza. Pero no en todos los casos se trata de un presagio de una alopecia (o calvicie) inminente o de una enfermedad. De hecho, se calcula que el ser humano pierde entre 50 y 100 cabellos diarios, lo cual es absolutamente normal.

Qué tratamientos emplear ante caída del cabello
Para tratar la caída del cabello se puede recurrir a productos específicos, medicamentos o suplementos como:
- Champús y lociones específicas para la caída de cabello.
- Suplementos nutricionales para la caída de cabello, como por ejemplo silicio orgánico.
- Medicamentos para la caída de pelo, prescritos por el dermatólogo o infiltración con corticoide en la raíz del cabello.

Respecto a otras soluciones capilares
- Estimulo de raíces con láser de baja potencia. Debe ser aplicado 1 vez por semana, al menos 10 semanas y su principal característica es impedir que el pelo sano se caiga.
- Carboxiterapia capilar: aumenta la irrigación sanguínea del cuero cabelludo y facilita la penetración de sustancias químicas que evitan la caída de cabello.
- Entre los tratamientos más nuevos y efectivos destacan los protocolos con plasma rico en factores de crecimiento plaquetarios y la mesoterapia capilar.
- Para atajar la alopecia desde sus primeros síntomas también se puede recurrir a los microinjertos
- De resultado inmediato se puede elegir el tratamiento de "Implante capilar", que es una técnica quirúrgica en la cual se implantan folículos pilosos directamente en el cuero cabelludo. El problema de esta técnica es que tras 6 meses el cabello implantado es propenso a caerse.
- Trasplante capilar: es una cirugía en la que se retira una tira de cabello de la parte de atrás de la cabeza y se implanta en la parte de adelante, cerca de la región de la frente o de donde haya mayor necesidad.



HELADO DE PLÁTANO CON FRESA

El postre perfecto ha llegado con una combinación frutal deliciosa. Este helado de plátano con fresa es la mejor opción para cerrar la comida o cena.

INGREDIENTES Para 4 personas
- 4 Plátanos
- 2 tzs de Fresas
- 2 tzs de Yogur griego
- 2 cdas de Miel

PARA DECORAR
- 2 cdas de Nueces picadas
- 1 cda de Miel

PROCEDIMIENTO
CORTA los plátanos en cuatro.

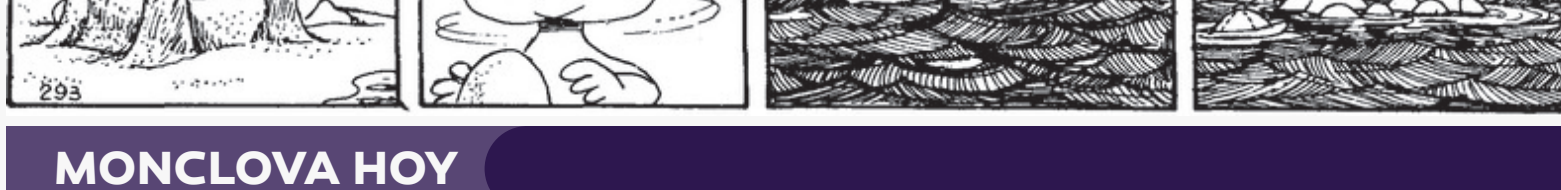
COLOCA las fresas y plátanos en una bolsa de cierre hermético.

CONGELA por 6 horas.

COLOCA en una licuadora con el yogur y miel. Licúa por varios minutos.

ACOMODA en bote de plástico y tapa. Congela por 4 horas.

SIRVE y decora con miel y nueces picadas.



MONCLOVA HOY

La Secretaría de Cultura del Estado de Coahuila, a través de la Dirección de Artes Visuales convoca a la muestra

CONVOCATORIA

ESPACIO VIRTUAL DE CREADORAS COAHUILENSES
Exposición Virtual

Dirigido a: Mujeres originarias del Estado de Coahuila o residentes en esta misma entidad, mayores 18 años que se dediquen a las artes visuales.

Objetivo: Reconocer, difundir y mapear el trabajo artístico de las mujeres coahuilenses a través de un ejercicio reflexivo llevado a cabo colectivamente por las artistas del Estado. Esta edición se presenta en el marco del Día Internacional de la Mujer por medio de una convocatoria para formar parte de una exposición colectiva. Dadas las circunstancias que vivimos, en las que las formas de convivencia y congregación se han visto transformadas en el arte y otros ámbitos, esta muestra se realizará de manera virtual.

VIGENCIA DE PARTICIPACIÓN: 05 Abril 2021

Consulta la convocatoria completa en: www.coahuilacultura.gob.mx

Mayores informes: miradaenmovimiento@gmail.com

Creadoras Coahuilenses

La Secretaría de Cultura de Coahuila invita a las creadoras de nuestra entidad a participar en el Espacio Virtual de Creadoras Coahuilenses. Para mayor información visita www.coahuilacultura.gob.mx

¡Festejamos a los reyes del hogar!

Por cada \$100 pesos de compra participas en la rifa de 5 bicicletas y 5 jerseys para niñ@ oficiales de Aceros de Monclova

participa en cualquiera de nuestras sucursales

Maestro HELADERO

Servicio a domicilio
TEL: 866 1657397

TEAM KIDS SOCORRO

CUARZOS DECORATIVOS



Esta es una manera muy sencilla de hacer unos increíbles cuarzos decorativos para tu casa. Y lo mejor es que necesitas muy pocos materiales para lograrlo. ¡Házlos ya!

Materiales:
• Agua
• Borax
• Colorante vegetal
• Limpia pipas
• Listón
• Palo de madera
• Pintura acrílica

1. Vierte agua en una olla y caliéntala hasta que hierva.
2. Una vez que haya hervido agrega el borax (3 tazas o hasta saturar el agua), mueve hasta que esté completamente disuelto.
3. Agrega un poco de colorante vegetal del color de tu preferencia y retira del fuego. Deja enfriar y reserva.
4. Enrosca el limpia pipas y amárrale un poco de listón. Sujétalo con un palito de madera.
5. Sumerge el limpia pipas en el agua con borax y colorante sujetando con el palito para evitar que se hunda por completo, ya que hay que evitar que toque la olla. Deja reposar toda la noche.
6. Al otro día retira del agua y corta el exceso de listón.
7. Decora con un poco de pintura metálica para darle un toque más realista.

CULTURA EL SOCORRO



Las reflexivas tallas de madera del escultor italiano Willy Verginers

Willy Verginer es un escultor italiano nacido en Bressanone en 1957. Vive y trabaja en Ortisei, y ha frecuentado el ambiente de la Academia de Mónaco.

"Capturando la esencia de su territorio, la memoria de los lugares, sin negar sus raíces, Verginer ha construido un camino propio, original y figurativo. Aunque su poesía es parte de una tendencia que considera co-protagonistas a artistas como Stephan Balkenhol y Aron Demetz, sin embargo la consistencia de su trabajo está envuelta en una visión más elevada." -L. Beatrice