



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 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 6 abr | 7 abr | 8 abr | 9 abr | 10 abr | 11 abr | 12 abr | 13 abr | 14 abr | 15 abr | 16 abr | 17 abr | 18 abr | 19 abr |
| 36° 17° | 35° 21° | 36° 20° | 37° 21° | 34° 21° | 31° 18° | 31° 20° | 22° 14° | 23° 15° | 18° 15° | 27° 14° | 19° 11° | 23° 13° | 32° 21° |

MANTENTE AL DÍA

#DISFRUTATUANTOJO

• DESAYUNOS • COMIDAS • CENAS • BOTANAS

Los mejores sabores y platillos por nuestro Chef José Guadalupe Solís

CARRITOS DE GOLF EN RENTA

Reservaciones al teléfono: 8666 331 369

APERTURA DE REGADERAS Y CASILLEROS

Sabemos la importancia de tu salud y la de tu familia, por ello mantenemos las más estrictas medidas de higiene para estas dos áreas, ayudándonos a mantenerlas así por el bien de todos.

ESPACIO SEGURO

En Club de Golf El Socorro cuidamos de ti

DEPORTES

GOLF

Jordan Spieth, el sucesor de Tiger: la estrella que el golf estaba necesitando en la antesala del Masters

En ningún deporte la cabeza juega un papel tan preponderante como en el golf. Uno puede competir contra otros 120 jugadores, pero el principal rival es uno mismo. Un golpe malo puede cambiar el rumbo de una vuelta. Un título, igualmente, puede arruinar una carrera. Con Tiger Woods fuera del circuito por tres años por problemas en la espalda y envuelto en problemas policíacos por conducir ebrio, Jordan Spieth emergió en 2017 como su sucesor. En julio, días antes de cumplir 24 años, ganó el Open Championship, tercer mayor y 11º título en su meteórica carrera profesional. Era la estrella que el deporte estaba necesitando para tomar la posta de Tiger. No volvió a ganar desde entonces.



TENIS

Comenzó el torneo de tenis Pre-Copa AGS

Nuevamente, el tenis local tuvo una intensa actividad el pasado fin de semana con el arranque del torneo Pre-Copa Aguascalientes, un torneo que servirá de preparación para los tenistas que deseen participar en la quinta Copa Aguascalientes, recordando que el tenis ha tenido un gran crecimiento en los últimos años. La sede de este torneo es el club Pulgas Pandas y, de momento, se ha disputado una gran cantidad de partidos de primera y segunda ronda, para así definir los duelos de cuartos de final en algunas categorías, mismos que se jugarán hasta el próximo fin de semana.

NATACIÓN

Cancelados los preolímpicos de saltos, natación artística y aguas abiertas

La Federación Internacional de Natación (FINA) ha cancelado tres pruebas preolímpicas de saltos, natación artística y aguas abiertas que iban a disputarse entre abril y mayo en Japón, decisión "que afecta a los deportistas españoles", según la federación nacional de este deporte.

El organismo mundial ofrecerá durante esta semana información adicional sobre los torneos de clasificación para los Juegos de Tokio 2020 que comenzarán el 23 de julio.

GYM

Plancha

Son los populares isométricos, más conocidos como planchas. Se trata de un ejercicio señalado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard como el más completo para la región abdominal, ya que contribuye también a la zona de la espalda y los glúteos. Los isométricos se ejecutan en estabilización horizontal. Estando boca abajo, se eleva el cuerpo sosteniéndose sobre la palma de las manos, codos y pies con el abdomen activado a pleno. Para principiantes, la clásica postura se debe mantener durante 15 segundos.

VIDA SALUDABLE

SALUD

BENEFICIOS DE CAMINAR POR LAS MAÑANAS

Un método de meditación
Si desea pasar un rato a solas, póngase su par de auriculares favoritos, sintonice su elección de música y comience a caminar. Caminar con su sonido a todo volumen favorito es una excelente forma de "tiempo para usted" y puede ser un método eficaz de meditación. Encuentre un bonito parque cerca de su casa con un montón de senderos y vistas panorámicas.

Una forma de socializar
A diferencia del tiempo a solas, caminar por la mañana también es una forma ideal de socializar. Cuando caminas por la mañana, te encontrarás con otras personas que comparten este mismo interés. Puede socializar con los vecinos y ponerse al día con las novedades. Esto es muy bueno para crear lazos afectivos, especialmente si eres nuevo en el vecindario.

Impulso de la energía natural
La energía que te puede dar un simple paseo es algo que se puede pasar por alto. Se demostró que una breve caminata por las escaleras es más energizante que una taza de café. Además, las personas que caminaron brevemente durante 20 minutos al aire libre mostraron niveles más altos de vitalidad que las que caminaron en interiores.

Mentalidad renovada
Atarse los zapatos a primera hora de la mañana es una excelente manera de emplear la mentalidad de "hazlo ahora". De esta manera, puede eliminar la procrastinación no solo en su rutina de ejercicios, sino también en sus otras actividades y tareas a lo largo del día. Un aumento en la fuerza de voluntad es una excelente manera de mejorar también su salud; especialmente cuando se trata de romper con los malos hábitos y desarrollar buenos hábitos nuevos.

Caminar por la mañana, dormir mejor por la noche
Las personas que caminaron durante la mañana en comparación con las que no lo hicieron, se durmieron más rápido y tuvieron una mejor calidad general de sueño. Esto se debe a que expone su cuerpo al sol a primera hora de la mañana, lo que establece su ritmo circadiano natural; mejorando su ciclo de sueño.



LASAÑA DE NOPALES

Los sabores de México los encontrarás con un toque de cocina italiana en esta deliciosa lasaña de nopales. ¡Disfrútala y acompáñala con un buen vino!

INGREDIENTES Para 4 personas

- 12 Nopales medianos
- 200 gr de Carne molida de res
- 1/2 tz de Cebolla finamente picada
- 2 Dientes de ajo finamente picados
- 4 jitomates sin semillas y en cubos
- 1 Zanahoria finamente picada
- 1 Rama de apio finamente picado
- 1 tz de Puré de tomate
- 1 cdita de Orégano seco
- 1/4 tz de Aceite de Oliva
- SAL PIMIENTA AL GUSTO
- 200 gr de Queso mozzarella rallado

PROCEDIMIENTO

BARNIZA los nopales con aceite de oliva y salpimiento. ASA los nopales y reserva.

CALIENTA el resto del aceite y dora la carne. Retira del fuego y reserva.

ACTRONA la cebolla y el ajo. Agrega la zanahoria y el apio, cocina por 5 minutos.

AGREGA el jitomate y cocina por 5 minutos o hasta que suelte sus jugos.

REGRESA la carne y vierte el puré de tomate. Añade el orégano y salpimiento.

COCINA por 20 minutos o hasta que todo esté cocido.

COCALIENTA el horno a 180 °C.

COLOCA en un refractario los nopales formando una capa, añade la carne y queso, repite 4 capas y termina con el queso.

TAPA con papel aluminio y hornea por 20 minutos. Retira el aluminio y hornea por 10 minutos o hasta que se dore.



MONCLOVA HOY

Contigo en la distancia

Convocatoria 2021

Fomento a Proyectos y Coinversiones Culturales

Consulta las Bases Generales de Participación en: foncaenlinea.cultura.gob.mx

SISTEMA DE APOYOS A LA CREACIÓN Y PROYECTOS CULTURALES DEL PROGRAMA DE ESTÍMULOS A LA CREACIÓN ARTÍSTICA

¡Raza!

Bolsa de pan para hamburguesa + 1 paquete de hamburguesa Carne Rámos + 1 Peñafiel de 2L (variedad de sabores)

\$159.90

Servicio a domicilio
tel: 866 1657397

Maestro

TEAM KIDS SOCORRO

COJINES DE "GLOBO"

Si eres fan de los animales de globo, tienes que tener uno de estos cojines decorativos en tu casa. Son muy sencillos de hacer y lucen geniales.

Materiales:

- Medias
- Relleno de almohada
- Elástico transparente
- Tubo de cartón

1. Recorta una pierna completa de las medias.
2. Introduce el tubo de cartón dentro de la media.
3. Introduce dentro de la media el relleno de almohada ayudándote con el tubo de cartón. Una vez que esté llena, cierra con un nudo.
4. Con el elástico transparente, forma divisiones como se ve en la imagen.
5. Comienza a darle la forma de animalito amarrando con un poco más de elástico.

CULTURA EL SOCORRO

La pintura cálida e impresionista de Sasha Hartsliel

La artista Sasha Hartsliel no tiene que viajar muy lejos para encontrar inspiración. Sus pinturas al óleo revelan la belleza discreta de la rutina, los objetos ordinarios y los días que pasa en su hogar. La clave para crear el ambiente en sus pinturas está en la luz. "Las personas, las escenas y los objetos no se pueden ver sin el elemento de la luz, pero una escena pintada a la luz del sol, transmitirá al espectador una sensación completamente diferente a la misma escena iluminada por la luz de las velas", confiesa la artista sudafricana al portal My Modern Met. "La luz es un lenguaje sutil que todos percibimos intuitivamente, y todos nuestros sentidos está dictado por la calidad de la luz".