



# 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
4 may 28° 20°	5 may 28° 18°	6 may 31° 19°	7 may 32° 19°	8 may 36° 22°	9 may 38° 25°	10 may 37° 25°	11 may 27° 22°	12 may 30° 21°	13 may 35° 22°	14 may 37° 22°	15 may 35° 25°	16 may 23° 20°	17 may 23° 20°

## MANTENTE AL DÍA



**Descubre NUEVOS RETOS**  
TE ESPERAMOS PARA UN GRAN PARTIDO DE TENIS

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

**ESTAMOS LISTOS EMPIEZA LA CUENTA REGRESIVA**

Los esperamos en Club de Golf El Socorro

**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, ayudamos a mantenerlas así por el bien de todos.

**ESPACIO SEGURO**

En Club de Golf El Socorro cuidamos de ti

## DEPORTES

### GOLF

Gira Profesional de Golf Mexicana celebrará tercera etapa

La tercera etapa de la Gira Profesional de Golf Mexicana se llevará a cabo esta semana en el campo del Club de Golf Las Misiones. El evento es impulsado por Grupo Multimédicos, que apoya al talento golfístico nacional e internacional. "El torneo pinta muy bien con jugadores muy buenos, con todo el tema del Pro Am, que estará muy divertido, hay mucha expectativa de los jugadores por ir para allá (Monterrey), entonces listos para llegar allá el martes", mencionó Alejandro Quiroz, director del magno evento.



**TENIS** TF USA 08A

Individual Femenino - Ronda previa de calificación  
Pista 3 - Lunes 3 mayo

3. Loeb (267) 6 7  
L. Hovde 4 6

**Jamie Loeb venció a Liv Hovde en la ronda previa de calificación del torneo de Mount Pleasant**

La jugadora estadounidense Jamie Loeb, número 267 de la WTA, cumplió los pronósticos al ganar en la ronda previa de calificación del torneo de Mount Pleasant por 6-4 y 7(7)-6(2) en dos horas y nueve minutos a la estadounidense Liv Hovde. Con este resultado, la ganadora consigue sumar nuevos puntos a su ranking para acceder al torneo de Mount Pleasant.

**NATAción**

**Mexiquenses logran récords nacionales en natación**

Los nadadores del Estado de México Monika González, Jorge Iga, José Martínez y Héctor Ruvalcaba lograron récords nacionales absolutos durante el clasificatorio a los Juegos Olímpicos de Tokio, el cual se llevó a cabo en Orlando, Florida y fue organizado por la Unión Americana de Natación (UANA). Monika González en la prueba de 200 metros combinado individual detuvo el reloj en 2:13.97 y récord nacional absoluto, superando su propio récord obtenido el 5 de diciembre de 2019 en el Abierto de los Estados Unidos, donde registró un tiempo de 2:14.16.

**GYM**

**Abdominales rectos con piernas a 90°**

El conjunto de ejercicios abarca las porciones musculares y apunta a evitar lesiones lumbares, cervicales y en la parte inguinal. En esta modalidad, involucra en distintos grados a los músculos recto abdominal, oblicuos, psoas e ilíacos. Para este crunch es importante mantener dos posturas: las piernas flexionadas hasta que formen un ángulo de 90 grados sobre la cadera y las rodillas alineadas de forma perpendicular con la tibia. En tanto durante la ejecución la espalda se debe elevar de modo lento y progresivo para no sufrir cualquier tipo de tirón.

## VIDA SALUDABLE

**SALUD**

### CÓMO REDUCIR MANCHAS DE LA EDAD

**1. DISFRUTE DEL SOL CON MODERACIÓN**  
¿Quién no desea de los rayos cálidos y vigorizantes de nuestra estrella más cercana? Sin la luz y el calor del sol, la vida en la tierra sería imposible. Sin embargo, demasiada luminosidad puede ser perjudicial para la piel. Si bien su cuerpo necesita la luz solar para producir vitamina D, una sobredosis de su radiación ultravioleta puede dañar su piel, causar manchas oscuras e incluso cáncer de piel. Recuerde siempre usar protector solar, mantener la piel a la sombra y evitar las horas pico de sol de la tarde.

**2. USA LIMONES**  
¿Recuerdas cómo tu abuela recomendaba el jugo de limón para aclarar las pecas? Resulta que esta maravilla cítrica también puede atenuar la decoloración de las manchas de la edad. Según un artículo de AARP, el ácido cítrico en el jugo de limón aclara naturalmente las manchas oscuras en la piel. Simplemente corte un limón fresco por la mitad y frótele suavemente en las áreas de la piel con manchas y manchas oscuras. A continuación, enjuague con agua fría y seque con una toalla. Si tu piel es sensible, puedes diluir jugo de limón fresco con un poco de agua y aplicarlo con una bola de algodón.

**3. FROTE DE PAPA**  
Si tiene manchas oscuras en la piel debido a la edad o al daño solar, entonces esta es una patata para usted. Las vitaminas y minerales de las patatas ayudan a estimular el colágeno de la piel y a pulir las células muertas de la piel. Pueden hacer que las áreas más oscuras de tu cutis parezcan un poco menos notorias. Corta una papa mediana en rodajas finas y colócalas sobre las manchas oscuras o los racimos que esperas que se desvanescan. Dado que las células de la piel hacen la mayor parte de su eliminación y rejuvenecimiento mientras duermes, conviértalo en parte de su régimen nocturno. Deje las rodajas durante unos 10 minutos, luego lávelas con agua fría.

**Gourmet**  
RECETAS PARA ELABORAR EN CASA

### SALMÓN CON ESPÁRRAGOS

Mantener a nuestro cuerpo sano es esencial para tener calidad de vida. Prueba este jugo para el refuerzo cerebral y consiente a tu cuerpo día a día.

**INGREDIENTES 4 Personas**

- 4 Lonjas de salmón
- 20 Espárragos limpios
- 2 cdas de Ajos finamente picado
- 4 Limones amarillos dos en rebanadas
- 1/4 tz de Aceite de Oliva
- 2 cdas de Perejil finamente picado

**PARA LA SALSA DE MIEL Y MOSTAZA**

- 1 Naranja el jugo
- 2 cdas de Mostaza Dijon
- 2 cdas de Miel de Abeja
- 1 tz de Agua
- 2 cdas de Mantequilla

**SAL PIMIENTA AL GUSTO**

**PROCEDIMIENTO**

HIERVE dos litros de agua con sal. Cocina los espárragos por 4 minutos y retira. COLOCA en un tazón con agua y hielo. Escurre y reserva. SALPIMENTA el salmón y calienta el aceite en una sartén. SELLA por ambos lados por unos minutos. Vierte el jugo de limón y las rebanadas. TAPA y cocina por 5 minutos. Retira del fuego. VIERTe el jugo de naranja, la mostaza, la miel de abeja y agua. COCINA por 8 minutos y rectificas sazón. Añade la mantequilla y mezcla. MEZCLA y cocina hasta que haya espesado. CALIENTA aceite y salte los espárragos con el ajo. Salpimenta. SIRVE el salmón con los espárragos y vierte la salsa.

**¿USTEDES DOS... ¿TIENEN NUESTRA EDUCACIÓN PLANIFICADA, O LA VAN IMPROVISANDO, NOMA'S?**

**NO, PLANIFICADA IMPROVISANDO NO**

**¿QUÉ DIJISTE?**

## MONCLOVA HOY

**Premio Nacional de Poesía Tijuana**

El H. Ayuntamiento de Tijuana y el Instituto Municipal de Arte y Cultura convocan al Premio Nacional de Poesía Tijuana 2021. Te invitamos a participar, consulta [las bases aquí](#).

**Don Luvas**

**¡Raza!**

Recuerden que el próximo lunes llevaremos a cabo la rifa del Iphone para mamá

**¡Sigán participando!**

Participa en cualquiera de nuestras sucursales

## TEAM KIDS SOCORRO

**CÓMO HACER PALILLOS PARA FIESTAS**

Esta es una original idea botana. Con la que puedes presentar tus botanas. Son muy sencillos de hacer y super novedosos. Los puedes utilizar para fiestas de cumpleaños, bautizos, primeras comuniones, etc. Puedes hacerlos de los colores que quieras, son muy económicos.

**Materiales:**

- Papel de china
- Bolitas de unicolor
- Hilo de caña
- Politos

1. Corta el papel de china en cuadros. El tamaño debe de alcanzar a cubrir la bola de unicolor y dejar un sobrante a los lados.
2. Agarra de dos a tres cuadros y envuelve cada bolita de unicolor.
3. Tuerce los extremos sobrantes para formar un dulcecito.
4. Corta un pedazo del hilo de caña y átalalo en la punta del dulcecito para asegurarlo.
5. Aplica silicona en la punta de los palillos e inserta cada uno a una bola de unicolor.

## CULTURA EL SOCORRO

**Los paisajes de arcilla polimérica de Alisa Lariushkina inspirados en Van Gogh y Monet**

Alisa Lariushkina crea piezas paisajísticas y coloristas con arcilla polimérica que moldea para que se arremoline en increíbles esculturas que representan naturalezas de estilo naïf que lucen como un plato de platos chinos.

Esta artista sueca investiga constantemente nuevas y fascinantes formas de usar arcilla polimérica seca al aire.

Inspirada por pintores famosos como Vincent van Gogh y Claude Monet, transforma magistralmente la arcilla japonesa en representaciones en alto relieve de paisajes bucólicos y alegres.