

EL PERCHEL
Asemco

INICIATIVA DE LA ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS
Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL

#Elige el
Perchel

Monumento en reconocimiento a los trabajadores de la sanidad en Andalucía por su entrega y sacrificio durante la pandemia.

ULTIMA GAMING

Calle Eslava, 5 Málaga - 679 800 080 - ultimagamingsocial@gmail.com

Ultima Gaming es una tienda de informática, ocio y entretenimiento en la cual te ofreceremos asesoramiento para reparar y adquirir tu ordenador, donde podrás jugar a juegos de **Wargame**, como **Warhammer** o **Crisis Protocol de Marvel**, y donde jugaras a tu juego de cartas coleccionables (TCG) favorito, como **Yu-Gi-OH**, **Final Fantasy**, **Digimon** y más.
Realizamos presupuestos a medida, adjuntando necesidades del comprador.

**Tarifa de mantenimiento y
asesoramiento informático** 30€
mensuales

- Incluye revisión de equipo informático.
- Puesta a punto del software y hardware.
- 1 visita mensual.
- 10 horas de atención técnica online.
- Seguridad en la red.
- Salvaguardado de base de datos.
- Curso de enseñanza para usuarios nuevos.



Estimado/a amigo/a:

Desde la Asociación de Empresarios y Comerciantes de El Perchel (ASEMCO), nos disponemos a presentar el segundo ejemplar de nuestra revista con entusiasmo ante la gran acogida que tuvo el primer número.

El Perchel, al igual que el resto de Málaga, se está dinamizando y esta revista es un escaparate para conocer a las tiendas aquí situadas, tanto las nuevas como las que llevan más tiempo y han conseguido sortear la crisis causada por la pandemia.

Os recuerdo también que se puede consultar en nuestra web www.asemcoperchelmálaga.com el directorio de empresas asociadas a ASEMCO y, además, los descuentos de aquellas empresas que ofertan descuentos a los vecinos de El Perchel. Para poder disfrutar de estos descuentos, solamente tienes que identificarte recogiendo tu tarjeta de socio de la Asociación de Vecinos de El Perchel, asociación que colabora estrechamente con nosotros.

Sin más recibe un cordial saludo.

Hernán Ruíz.
Presidente de ASEMCO.

ÍNDICE

REPORTAJE

Centro de Interpretación Histórico
José María Torrijos

PÁGINA 06/07



AGENDA
CULTURAL

PÁGINA 04/05



RUTA DE LA TAPA CARNAVALESCA

2022

EL PERCHEL MÁLAGA

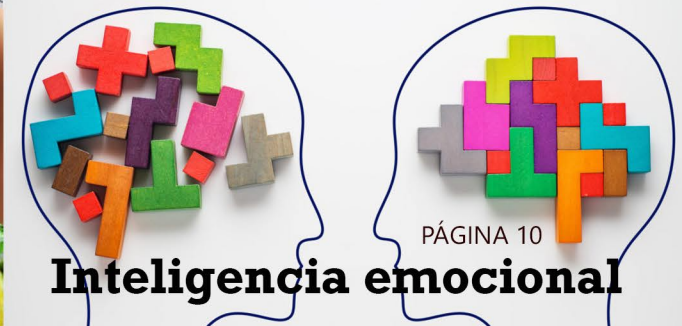
ASS. DE EMPRESARIOS Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL
DISFRUTA DE LA PRIMERA EDICIÓN 2022

PÁGINA 08//09



gastronomía

PÁGINA 13/14



PÁGINA 10

Inteligencia emocional



Memoria
Histórica
“Las
Carmelitas”

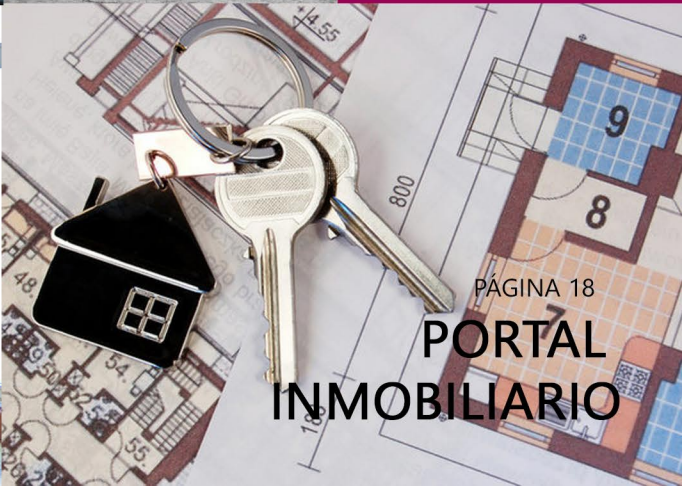
PÁGINA 12



DEPORTE&SALUD

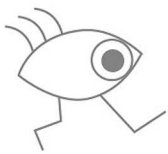
¿Por que es tan
bueno el pilates para
la postura corporal?

PÁGINA 16



PÁGINA 18

PORTAL
INMOBILIARIO



MIMA es el evento más emblemático de la Navidad en Málaga, un punto de encuentro para niños y niñas de entre 4 y 12 años donde la diversión y el aprendizaje se dan de la mano para hacer las delicias de toda la familia.

¡MIMA 2019 reunió a más de 32.000 niños y padres durante sus ocho días de apertura, consolidándose así como la propuesta de ocio más reconocida en la Navidad malagueña y una de las citas más emblemáticas organizada por FYCMA!



SOROLLA EN JÁVEA

Museo
Carmen Thyssen
Málaga

22 Octubre 2021 - 16 Enero 2022

La estancia estival de Sorolla en Jávea en 1905 supuso un catalizador para que el pintor alcanzase la madurez de su estilo más reconocido. La pintura en un entorno de acantilados de gran belleza le llevó a la sustitución paulatina de la playa por las calas y las rocas, y propició asimismo el estudio de las figuras en el agua y los juegos cromáticos producidos por la incidencia de la luz y los reflejos en el mar. Tomando como punto de partida una de las obras maestras del Museo y de ese verano, Rocas de Jávea y el bote blanco, este proyecto pretende contextualizar la pieza y poner en valor uno de los momentos más felices de la pintura española de la primera mitad del siglo XX.

Para ello, de la extensa producción realizada en Jávea por el artista, sobre todo en ese año 1905, en la que fue su cuarta estancia en la localidad alicantina, se seleccionará un conjunto variado, de más de una veintena de obras procedentes del Museo Sorolla de Madrid, con la idea de mostrar detalladamente el proceso creativo de Sorolla: desde los apuntes y las notas de color a los grandes lienzos.



EXPOSICIÓN

EL PARÍS DE BRASSAÏ. FOTOS DE LA CIUDAD QUE AMÓ PICASSO

museo
PICASSO
málaga

19 Octubre 2021 - 03 Abril 2022

La exposición El París de Brassai. Fotos de la ciudad que amó Picasso se centra no solo en la actividad de Brassai como fotógrafo que construye una topografía visual de la ciudad de la luz (y de las sombras) de los años treinta y cuarenta del siglo pasado, sino que quiere mostrarlo como un creador prolífico que diseñó libros, dibujó desnudos o talló esculturas. De las muchas relaciones que establece en París con escritores, ensayistas, dramaturgos o artistas visuales, al celebrarse en el Museo Picasso Málaga, la muestra da principal importancia a su estrecha y fecunda relación profesional y personal con Pablo Picasso.



CONCIERTO EN LA CATEDRAL DE MÁLAGA ORQUETA FILARMÓNICA DE MÁLAGA

23 Diciembre 2021 - 20:30h. Catedral de Málaga

A CADA CUAL SU PUNTO DE VISTA. ESPACIO PÚBLICO JOVEN

Centre
Pompidou
Málaga

04 Junio 2021 - 06 Febrero 2022

La exposición-taller A cada cual su punto de vista combina una serie de actividades para educar la mirada de manera lúdica y divertida. Enfocar un detalle, cambiar de escala o de ángulo de visión, acercarse al sujeto «cautamente, como un lobo», como decía Henri Cartier-Bresson, y jugar con las sombras y las luces, son algunas acciones que permiten disfrutar con la mirada y apropiarnos de nuestro día a día. Ampliar un detalle, una textura, un color, abre la mente a un mundo de sensaciones.

Este taller es una oportunidad de descubrir un vocabulario específico para aprender a interpretar las imágenes. Expresarse con palabras, explorando la fotografía permite a los niños y niñas apropiarse de la realidad y ver su entorno cotidiano de otra manera. Al inventar sus propias escenas a partir de diferentes fotografías y materiales, crean imágenes y consiguen la distancia necesaria para descifrarlas y leerlas.



RETROSPECTIVA MICHELANGELO PISTOLETTO

10 Septiembre - 05 Diciembre 2021

Una visión retrospectiva del trabajo de Michelangelo Pistoletto, "UNO Y UNO IGUAL A TRES", La muestra reúne una treintena de obras entre pintura, fotografía, escultura e instalación que recorren más de sesenta años de su producción artística incluyendo algunas de sus piezas más emblemáticas, con el espejo como punto de partida. Mediante sus obras, creadas con objetos cotidianos, pone de manifiesto diversas reflexiones sobre la vida, el consumismo, la religión, el tiempo, la cultura o el medioambiente invitando a descubrir el Tercer Paraíso. Sus obras se caracterizan por el empleo de objetos cotidianos como ropa, periódicos, madera o cartón además de los espejos, uno de los iconos relevantes de su creación, sobre los que actúa, pinta o coloca de determinada forma con el objetivo de identificar y mostrar la realidad pura.

cacmálaga

Centro de Arte Contemporáneo



FSO - FENIX LA GIRA

11 - 12 Diciembre de 2021

AUDITORIO MUNICIPAL

PRINCIPE DE ASTURIAS

De la mano de la orquesta más peliculera y de su carismático director. Constantino Martínez-Orts escucharás peliculones como GLADIATOR, EL CÓDIGO DA VINCI, LA BELLA Y LA BESTIA, MATRIX o EL SEÑOR DE LOS ANILLOS, series de actualidad como THE MANDALORIAN o LOS BRIDGERTONS, y clásicos como WEST SIDE STORY, LA VIDA ES BELLA o EL EQUIPO A entre muchos otros.

Vibra, sonríe y emocionate de nuevo con FILM SYMPHONY ORCHESTRA y su nueva gira FÉNIX.



DAVID BISBAL
FILARMÓNICO
BY COSENTINO

08 Diciembre 2021

TIC TEATRO
CERVANTES



CARLOS NÚÑEZ
A IRMANDADE
DAS ESTRELAS

11 Diciembre 2021

TIC TEATRO
CERVANTES



NAVIDAD
CON MORENTE
CARBONELL

18 Diciembre 2021

TIC TEATRO
CERVANTES



ZAMBOMBA
ALEJANDRO
ESTRADA

22 Diciembre 2021

TIC TEATRO
CERVANTES

REPORTAJE

Centro de Interpretación Histórico José María Torrijos



EL LOGRO DEL CENTRO DE INTERPRETACIÓN HISTÓRICO JOSÉ MARÍA TORRIJOS

EN EL REFECTORIO, JUNTO A LA PLAZA DE LA LIBERTAD, EN EL PERCHEL (MÁLAGA)

Uno de los objetivos más importantes en los que la **Asociación Histórico Cultural Torrijos 1831** se ha empeñado desde 2002, ha sido la completa restauración del Refectorio del antiguo convento carmelitano de San Andrés, en el popular barrio de El Perchel (Málaga), por ser el lugar donde Torrijos y sus compañeros pasaron su última noche antes de morir el 11 de diciembre en las playas de San Andrés.

Ese deseo se vio cumplido a principios de 2018, gracias a la decisión y capacidad de gestión del Ayuntamiento de Málaga, presidido por el alcalde Francisco de la Torre. Atrás quedaban reuniones y propuestas de nuestro colectivo con las autoridades malacitanas, siempre bien atendidas y consideradas.

Pero los logros no quedaron sólo ahí, pues junto a ello nació el proyecto de crear el Centro de Interpretación Histórico José María Torrijos en su interior que, de forma permanente, sirviera para la memoria de Torrijos y sus compañeros, decidiendo el equipo de gobierno que fueran los integrantes de la Asociación Torrijos 1831, por su dedicación a aquellos personajes durante 17 años, los que se encargaran de la vida cultural del Centro y de su gestión, aportando además el colectivo una gran parte de su cuidado patrimonio.

El Centro de Interpretación Histórico José María Torrijos fue inaugurado el lunes 10 de diciembre de 2018, coincidiendo con la fecha histórica en la que Torrijos y sus compañeros fueron ingresados en el Refectorio.



EL MAYOR PATRIMONIO SOBRE TORRIJOS EN ANDALUCÍA

La Asociación Torrijos 1831 posee el mayor patrimonio sobre Torrijos y sus compañeros en Andalucía (bustos, cuadros, maquetas, uniformidades, relieves, y un total de 36 banderas entregadas por diversas instituciones y entidades). También, posee el Archivo Histórico Torrijos más importante en Andalucía.



En la noche del 30 de noviembre de 1831, salieron de Gibraltar con rumbo a la costa oriental de Málaga, las barcasas Santo Cristo del Grao y Purísima Concepción, con Torrijos y sus cuarenta y ocho liberales, más doce marineros...

Portaban como bagaje varios impresos del Manifiesto a la Nación, diversas proclamas y reglamentos firmados por Torrijos y tres banderas tricolores (la nacional con dos bandas azul celeste en los lados para diferenciarse de las fuerzas absolutistas). Llevaban como lema Patria, Libertad e Independencia, y como grito del pronunciamiento ¡Viva la Libertad!

El 2 de diciembre, cuando las barcasas cruzaban a la altura de Cala de Mijas, fueron sorprendidas por fuego de cañón realizado desde el bergantín Neptuno, cuyo capitán había prometido a Torrijos escoltarlo hasta el lugar del desembarco: Ventas de Bezmiliana en el actual Rincón de la Victoria.

El inesperado encuentro en las proximidades de Punta de Calaburra, obligó a Torrijos y sus compañeros a realizar un precipitado desembarco en la playa de El Charcón, donde quedaron embarrancadas las barcasas.

Tras la arenga de Torrijos en el monte Guajarzo, los expedicionarios de Gibraltar se adentraron por la cañada del Carrizo, próxima al Chaparral, hacia el interior...

Torrijos y sus compañeros habían logrado hacer el rompimiento. Sin embargo, los acontecimientos de los días siguientes les impidieron llevar a cabo el pronunciamiento.

Los liberales atravesaron el río Ojén (en esa parte llamado de Fuengirola), continuando su marcha por la realenga, actual camino de Campanales.

Progresando hacia Mijas, al anochecer, ¡comenzaron un penoso ascenso por el arroyo de las Grajas, llegando a la dorsal de la sierra de Mijas, donde pernoctaron.

Al amanecer del día 3, los expedicionarios de Gibraltar iniciaron el descenso por la vertiente noreste de la sierra, bajando hacia el Valle del Guadalhorce.

A mediodía, ya en las proximidades de Alhaurín de la Torre, la milicia absolutista abrió fuego contra los liberales, obligándoles a desviar su ruta hacia el norte. Ante este nuevo contratiempo, Torrijos decidió que lo mejor era buscar un lugar seguro para poder descansar, visto el estado de agotamiento en el que se encontraban.

La elección recayó en un cortijo blanco situado en la vertiente sur de la Sierra Llana: la Alquería del conde de Mollina, a cuatro leguas de Alhaurín de la Torre.

Acogidos en aquella hacienda, al anochecer, los liberales terminaron siendo cercados por el batallón de los Voluntarios Realistas de Coín, cuyo capitán, Francisco Lomeña, realizó un furibundo ataque a la Alquería al amanecer del día 4, en el que fueron rechazados los asaltantes.

Presente en el cerco el gobernador de Málaga, González Moreno, se entrevistó con Torrijos en el atardecer del mismo día, sin que nadie pudiera escuchar la conversación que mantuvieron ambos generales.

Para Torrijos, por su cargo e implicación en el plan Viriato, González Moreno era la persona que podía deshacer la mala situación en la que se encontraban en aquel cerco, donde además de las unidades regulares procedentes de la capital, Regimiento Infante, 4º de Línea, provinciales de Málaga y Soria, y Regimiento de Caballería Vitoria, 4º de Ligeros, se habían incorporado Voluntarios Realistas de Alhaurín el Grande, Alhaurín de la Torre, Monda, Álora, Cártama, Mijas, Ojén y Marbella, así como los Carabineros de la 11ª Comandancia de Torremolinos.

Pese a que se desconoce lo que hablaron, puede intuirse por lo que después ocurrió, que Moreno propusiera a Torrijos que, con tantos exaltados Voluntarios Realistas presentes en el sitio, el pronunciamiento que había traído al general liberal a Málaga, sólo sería efectivo con la presencia de ambos en la capital.

Además, el traidor gobernador pudo informar a su víctima, que tenía noticias fidedignas sobre la progresión de contingentes de tropas realistas procedentes de Cádiz, Sevilla, Córdoba y Granada, las cuales se dirigían a marchas forzadas hasta allí, para colaborar en la captura de los expedicionarios de Gibraltar. Por lo tanto, ante la situación sobrevenida tras el desembarco en El Charcón, la propuesta de Moreno pudo cifrarse, en fingir una rendición, trasladarlos a Málaga y, una vez allí, llevar a cabo el levantamiento.

Quizás Torrijos, contrario de marchar a Málaga en situación de detenido, pidió a Moreno unas horas más, con el fin de obtener noticias de los 2.500 liberales de la Axarquía que, supuestamente, le estaban esperando en Bezmiliana.

Parece ser que el ladino gobernador le dio un plazo hasta el amanecer, en el cual, si no había cambios, Torrijos tendría que "aceptar" la rendición.

Acordado el asunto, el general liberal regresó a la Alquería, sin saber que, de nuevo, había sido engañado por su enemigo.

Los batallones pro-liberales de la Axarquía no existían ¡Nunca habían existido!, y su posible progresión hacia Málaga era una pura ficción.

Habían sido parte del cebo tendido por Viriato para sacar a Torrijos de Gibraltar, y ahora lo iban a ser para su entrega sin resistencia.

La rendición de la Alquería tuvo lugar a las ocho horas y cuatro minutos del 5 de diciembre.

Trasladados a Málaga los liberales, los compañeros de Torrijos fueron encerrados en la cárcel pública, mientras que Torrijos fue trasladado hasta el cuartel de Mundo Nuevo, donde fue encerrado en el calabozo de la Guardia de Prevención del mismo. Allí le arrancaron los entorchados de general y le pusieron grilletes en sus muñecas. En esos momentos Torrijos terminó de comprender el engaño del que había sido objeto. El joven José Salamanca, enviado por la hermana de Torrijos, partió para Madrid con firmas recogidas en Málaga, pidiendo clemencia al rey, pero éste firmó la sentencia de muerte con un **"que los fusilen a todos"**.

Torrijos y sus compañeros pasaron la última noche en capilla, en el convento de San Andrés del barrio de El Perchel, donde les fue leída la condena, testaron y recibieron los correspondientes auxilios espirituales. A la mañana siguiente, en la playa próxima los liberales fueron fusilados mientras gritaban el lema de su fracasado pronunciamiento: **"¡Viva la Libertad!"**.

08 Ruta DE LA Tapa Carnavalesca

La animada costumbre de salir de pinchos y vinos está también muy presente en el perchel.

La asociación de comerciantes y empresarios de el Perchel esta organizando la feria gastronómica de la Tapa Carnavalesca 2022.

La calidad de las propuestas, la amplia oferta y el ambiente amigable que se vive en los bares hace que salir de tapas en el barrio de el perchel sea una experiencia única en la que se afanan nuestros hosteleros.

Con la innovación por bandera, muchos de ellos se volcarán en esta cita gastronómica de la ciudad Malagueña. Estos establecimientos del barrio servirán en sus barras todas las creaciones en una ruta pensada para probar los mejores pinchos a precios inmejorables y para todos los gustos.



Bares, Tabernas y Restaurantes

¿Quieres que tu Bar o Restaurante participe en la feria de la tapa carnavalesca, prepara tu mejor tapa, viste de gala tu local y ponte en contacto con nosotros, para participar de esta iniciativa.

Asociación de comerciantes y Empresarios de El Perchel - ASEMCO

email. info@asemcoperchelmálaga.com

Teléfono. 632 071 335

<https://asemcoperchelmálaga.com>



copicentro
www.copicentro.net   

Llámanos a 952 17 82 10 - 952 17 98 78
o escribemos a depcomercial@copicentro.net
Te atenderemos encantados.



RUTA

DE LA **TAPA**
2022

CARNAVALESCA EL PERCHEL MÁLAGA

ASS. DE EMPRESARIOS Y COMERCIANTES DE EL PERCHEL
DISFRUTA DE LA PRIMERA EDICIÓN 2022

Si tienes un negocio de restauración
Apuntate a esta iniciativa:

info@asemcoperchelmálaga.com

www.asemcoperchelmálaga.com



OFIBURO

mobiliario y decoración de oficinas

Oficinas y exposición: C/ Jacinto Verdaguer 7 - 29002 Málaga
Tlf. 952 251 920 - 952 268 443

Almacén: C/ Riogordo S/N. Polígono La Estrella - 29006 Málaga
Tlf. 952 345 648 - 615 279 431

www.ofiburo.com ofiburo@ofiburo.com

Inteligencia emocional

para la vida cotidiana

Algunas ideas clave para desarrollar inteligencia emocional ante los retos del día a día.

La inteligencia emocional es la manera en la que nos enfrentamos al mundo y a nosotros mismos, la mejor forma de conocernos y conocer nuestro entorno. Es un conjunto de habilidades que hacen que la persona se relacione mejor o peor con los demás y consigo mismo. La importancia de manejar las emociones es la base de la inteligencia emocional si podemos comprenderlas, podemos también modificarlas e incluso anticiparnos a ellas. Por ejemplo, sabiendo reconocer la emoción, gestionándola a tiempo, estamos capacitados para detener estados de depresión, ansiedad, enfado, frustración... Al ser capaces de reconocer las emociones y de comprenderlas, seremos capaces de controlarlas en nosotros y en las personas que nos rodean en nuestro ambiente personal y laboral, con lo que además, se puede convertir en una excelente herramienta para ayudar a los demás.

Numerosos estudios demuestran que la inteligencia emocional está directamente relacionada con el éxito y la sensación de bienestar. Las personas con una inteligencia emocional muy desarrollada se adaptan fácilmente a su entorno, aprenden deprisa y saben trabajar muy bien en equipo, por lo que son personas con grandes habilidades sociales, muy motivadas, creativas, seguras, con una buena autoestima. Afrontan muy bien las críticas y saben cómo y cuándo decir un "no" oportuno y necesario, de manera asertiva.

Muchos son los beneficios de desarrollar esta capacidad, y por ello es importante empezar a entrenarla desde pequeños.

Esto nos ayudara a mejorar la concentración y la capacidad de aprendizaje, a conocernos a nosotros mismos mejor y a desarrollar una gran empatía con los demás, por lo que nuestras relaciones sociales serán más satisfactorias y estaremos más motivados en general. Por supuesto, es una gran ayuda frente a los cambios, ya que el hecho de tener más inteligencia emocional marcará la diferencia de ser más o menos resiliente ante una adversidad.

Como es algo que afecta directamente a nuestra vida y a nuestro bienestar, incluso a nuestra salud mental, no le damos la importancia que merece, pero quizás hay que prestarle incluso más atención que otras cuestiones como aprender idiomas, practicar deporte o estudiar, ya que resulta ser la base para todo.

¿Cómo entrenar la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional puede ser algo innato de la persona, pero también es algo que se puede entrenar desde pequeños o ya de adultos a través de diferentes técnicas y estrategias. Lo primero es identificar la emoción en nosotros o en otras personas. Somos seres emocionales desde que nacemos, y por eso es importante saber reconocerlas. Es importante también saber conectar con esas emociones, no rechazarlas, no reprimirlas, pues si las reprimimos se manifestarán a lo largo de nuestras vidas.

En cuanto reconozcas una emoción es importante que la aceptes, pues las emociones no son ni buenas ni malas, son adaptativas y son automáticas ante un estímulo que acontece.

Sé consciente de las implicaciones negativas de las emociones que sientas. ¿En qué te perjudica sentirte así? Averigua la causa, ¿cuál fue la situación detonante que te hace sentir así?

Tener conciencia de uno mismo, conocer las emociones y manejarlas, reconocer en los demás sus emociones; la empatía y así manejar mejor las relaciones. Pregunta, interésate por lo que le ocurre. Siempre hay una razón para todo, practica la empatía.

Entrenar desde hoy tus habilidades emocionales con un entrenamiento en inteligencia emocional.

Fuente. psicologiyamente



Escaño
CLÍNICA PODOLÓGICA

Plaza de la Solidaridad, 15 - 1ºD - Teléfono: 951 10 72 77
podologiaescano@gmail.com

dormitienda



¡Hola Málaga!

Nueva tienda de descanso en
c/ Cuarteles, 40 (El Perchel)

HASTA

70%
D**TO**

POR INAUGURACIÓN

Más de 85 tiendas en España

Encuentra tu tienda más cercana en www.dormitienda.com

900 701 078 (Tel. Gratuito)

Promoción válida hasta el 31/01/22 y presentado esta revista

Memoria histórica. *Las Carmelitas*

La presencia carmelitana en los Percheles malagueños, si hemos de traducir fielmente las crónicas, dan a entender que aquella fundación se hizo en el barrio a causa precisamente de la marginación que sufrían sus vecinos, pues con «el ejemplo y la acción de los carmelitas el barrio de los Percheles cambió tanto espiritual como materialmente, se suavizaron sus costumbres pendencieras, sus prácticas acuchilladoras, y hasta alcanzó épocas de prosperidad con la salazón y comercio del pescado». Santo Domingo, primero, y el Carmen, después, con una diferencia cronológica de 90 años, fueron los iniciales conventos e iglesias del Perchel.



También en el pasillo de Santo Domingo, los talleres de Juan Gallego Gallego, que en su tercera generación de los del mismo apellido allí mantuvo sus instalaciones hasta que en 1970 se traslada de lugar al crear la Factoría Naval de Málaga, S. A. Paisaje abigarrado de industrias, comercios, establecimientos y viviendas particulares, todavía destacaba por su actividad la Fábrica de Curtidos de Fernández Requena, que ocupaba, como decenios más tarde se demostró, la parte más artística del desamortizado Convento de Santo Domingo. Los Franquelo tuvieron en la calle Don Iñigo su fábrica de Cerveza Victoria, la que generalmente se consumía en la ciudad y que hizo popularísimo el logotipo del ciudadano ondo.



Sin duda, habrá todavía muchos percheleros que recuerden con una cierta nostalgia la escalinata que, desde la Alameda Principal, daba acceso al barrio.

¿Qué perchelero niño no se dejó alguna vez deslizar por sus espléndidas y muy pulimentadas «chorraeras» formadas por anchos pasamanos de piedra?, y ¿quién, también de niño, no intentó subirlas gateando, esforzándose para mantener el equilibrio en tan singular e incómoda postura? Desde aquellas escalinatas, especie de mirador al barrio, el Perchel asomaba como un paisaje de campo abierto a la vega que tenía inmediatamente detrás, y que hasta pasados los años cuarenta no la tuvo tan cerca y nutrida de huertas y arboleda.

¿Pudo olvidar algún perchelero o amante del barrio aquel increíble edificio que fue Casa de Socorro, con su torre con reloj a cuatro direcciones y su artística y bien labrada fachada revestida de piedra? Se encontraba hasta su demolición junto al Asilo de las Hermanitas de los Pobres, y era, por encima de todo, una extraña construcción que siempre mereció más céntrico emplazamiento.



Disfruta de la navidad con los mejores dulces típicos de Andalucía

Con la llegada de la Navidad no podemos dejar de mencionar los deliciosos platos con los que en cada hogar andaluz se celebran estas entrañables fiestas.

ROSCOS DE ANÍS O DE VINO

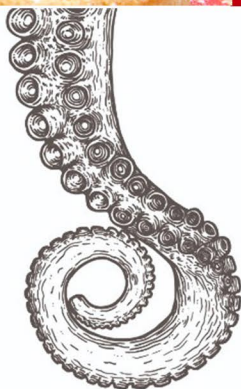
Los roscos de vino son uno de los dulces típicos de Navidad y las abuelas son las encargadas de confeccionarlos en cada casa. Si tu destino navideño es Andalucía no debes perderte este bocado típico. En cualquier mercado o panadería puedes encontrarlos. Normalmente se guardan en una cesta y después de cada café o para postre toda la familia se acerca a coger el suyo. Los pequeños de la casa guardan tres de estos roscos para ponérselos a los Reyes Magos en la noche del 6 de enero.

MANTECADOS

Nacido en el centro de Andalucía el mantecado se ha extendido por toda España convirtiéndose en el producto típico de la Navidad. Se trata de un amasado de manteca de cerdo con una amplia variedad de saborizantes diferentes. Antequera y Estepa son la cuna de estos exquisitos bocados dulces que, además, elaboran de manera totalmente artesanal en la mayoría de sus fábricas y obradores. Cientos de visitantes se acercan cada año a estos dos enclaves para comprar los suyos y poder así agasajar a sus familias en los días festivos. Aprovecha tu viaje y endúlzate el paladar.



**CANDAMIL**
RESTAURANTE gallego



también preparamos
Comida para Llevar

Recoge tu pedido en nuestro local y disfrútalo en casa

Puedes encargar llamándonos al
952 32 39 07

Te esperamos en
**C/Cuarteles 15,
29002 Málaga**

TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

TURRÓN

Hechos con almendras, miel, azúcar, chocolate y frutas, entre otros ingredientes, el turrón es el producto adorado por los golosos. La oferta es amplísima y cada región tiene su propia receta autóctona. Existen muchas clases de turrones. Aunque los más famosos son los de Jijona, que tiene una textura blanda, y el de Alicante, que al contrario que el anterior es duro.

BORRACHUELOS Y YEMAS

Uno de los productos autoctonos más representativos de la repostería de los pueblos malagueños es el borrachuelo. El borrachuelo es algo parecido a una empanadilla, pero en su versión dulce. Suele ir rellena de cabello de ángel y posteriormente se baña en azúcar o miel. Y si buscas un sabor aún más dulce, una de las especialidades más conocidas en la provincia son las yemas del Tajo.

HOJALDRINAS

Aunque los roscos de vino y los borrachuelos son muy ricos, las hojaldrinas son irresistibles, más ligeras y con su suave sabor a naranja. Las hojaldrinas son unos dulces típicos de fechas navideñas, que se asemejan a polvorones o mantecados, pero con una textura hojaldrada que las hace muy especiales. Suelen presentarse en rectángulos de unos 2 cm. de grosor y cubiertas con azúcar glass.

PESTIÑOS

Este dulce es ideal tanto para desayunar como para merendar o tomar de postre en las ocasiones especiales. Se elabora con masa de harina para luego freírse en aceite de oliva y finalmente pasarse por miel. A la masa se le suele dar sabor con ajonjolí. Su tamaño y forma son variables. Por lo general suele ser un cuadrado de masa con dos esquinas opuestas plegadas hacia el centro.

“COME SANO, CONSUME PRODUCTOS LOCALES”



TRADICIÓN GASTRONÓMICA



la Almadraba "la pesca del atún de almadraba"

Los pueblos costeros de la provincia de Cádiz son sinónimo de atún de aleta azul que cuenta con una larga historia detrás sobre la pesca de este majestuoso pez y su forma tan característica de celebrar su captura.

La historia se remonta hasta los fenicios en el 800 a. C. que fundaron la ciudad de Cádiz e introdujeron el método tradicional de pesca conocido como la almadraba. Este método fue adoptado más tarde por los romanos y continúa hasta el día de hoy.

La almadraba es un laberinto de redes colocadas estratégicamente para interceptar la ruta que el atún toma desde el Atlántico hasta el Mediterráneo y capturarlos en la principal red de copo. Este proceso es muy importante para la cultura de la región, pero también es sostenible y altamente regulado para garantizar que los peces más pequeños no sean capturados.

Los cuatro principales centros del atún, *Conil*, *Barbate*, *Zahara de los Atunes* y *Tarifa*, celebran este patrimonio y tradición en las Ferias del Atún de Almadraba en mayo y junio de cada año. Estas se centran en la captura de los peces con la red tradicional de almadraba, pero se han convertido en una cita clave para los visitantes.

Los bares y restaurantes locales preparan platos especiales de atún y compiten para ganar el premio al mejor, por lo que quienes acudan a la cita pueden disfrutar de impresionantes tapas del atún más fresco y de la mejor calidad de todo el país. También hay demostraciones y eventos conocidos como *el ronqueo*, donde los pescadores o chefs toman un atún entero y lo cortan expertamente en sus muchas y deliciosas partes explicando a la vez el proceso a los asistentes y permitiéndoles probar algunos de los atunes más frescos que jamás comerán.

Además de toda la increíble gastronomía, estos festivales también incluyen conciertos, actuaciones, tours, exposiciones y mucho más, por lo que es un momento maravilloso para visitar algunos de estos pueblos. Como Conil de la Frontera, que es el hogar del festival original de la Almadraba, que comenzó hace más de 20 años. Este festival dura todo el mes de mayo y es un momento maravilloso para visitar esta pintoresca localidad.



T A B E R N A G A D I T A N A



PALACIOS

RESTAURANTE

COMIDA CASERA
DESAYUNOS
MERIENDAS

COCINA TOTALMENTE
ADAPTADA A CELIAC@S

Horario:

De Lunes a Viernes de 7:30 a 16:30h
Sábado de 8:30 a 16:30h

Reservas: 951 131 888
C/ Eslava 4 · 29002 · Málaga

MENÚ DEL DÍA 9€

MENÚ SIN POSTRE 8€ - MEDIO MENÚ 6.50€

PRIMEROS

- PLATO DEL DÍA
- CALLOS
- SOPA DE MARISCO
- SOPA DE PICADILLO
- MACARRONES A LA BOLOÑESA
- PORRA ANTEQUERANA
- ENSALADA MIXTA
- ENSALADA TROPICAL CON SALSA ROSA
- ENSALADA DE YOGUR Y FRUTOS SECOS
- ENSALADA MIL ISLAS
- ENSALADA DE KEBAB DE POLLO CASERO
- ENSALADA CÉSAR

PLATO DEL DÍA:

Lunes: Lentejas

Martes: Fideuá

Miércoles: Puchero

Jueves: Paella

Viernes: Potaje de judías

Sábado: Paella

SEGUNDOS

- MERLUZA A LA PLANCHA
- CHIPIRONES A LA PLANCHA
- ROSADA A LA PLANCHA
- BUCHONES DE ROSADA FRITA
- LENGUADITOS FRITOS
- JIBIA FRITA
- CAZÓN EN ADOBO
- CALAMARITOS FRITOS
- GAMBAS REBOZADAS
- BACALAO CON TOMATE
- CARRILLADA ESTOFADA
- POLLO AL AJILLO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS
- SECRETO A LA PLANCHA
- FILETILLOS DE LOMO A LA PLANCHA
- CROQUETAS CASERAS



Productos Congelados
de Calidad

CALLE JOVELLANOS, 7, MALAGA



Deporte y salud: ¿Por qué es tan bueno el pilates para la postura corporal?

El pilates es una modalidad que aporta grandes beneficios a aquellas personas que padecen problemas musculares o en las articulaciones. Joseph Hubertus Pilates fue quien creó esta disciplina a principios del siglo XX que hoy practican cientos de miles de personas

El pilates es una práctica que surgió a principios del siglo XX. El alemán Joseph Hubertus Pilates ideó esta disciplina basándose en otras especialidades como el yoga o la gimnasia, fusionando en la sesión la fuerza muscular con la respiración y la relajación corporal y mental.

¿En qué consiste el pilates? Es una disciplina que se basa en el desarrollo de los músculos internos que ayuda a mantener el equilibrio corporal y que da firmeza y fortalece la columna vertebral. Por eso mismo, el pilates es un método que se suele utilizar para rehabilitación, curar el dolor de espalda o corregir la posición corporal. Además, su práctica cuando no se tienen molestias cervicales o lumbares ayuda a prevenir malas posturas y las consecuencias que puedan tener para la espalda.

El pilates se puede hacer con máquinas, en el suelo y con o sin accesorios. La práctica más habitual es ir a una clase grupal en la que un monitor establezca unos ejercicios.

Beneficios del Pilates

1. Mejora y corrige la postura corporal

Los ejercicios que se ejecutan durante una sesión de pilates contribuyen a la higiene postural. Con ello, se mejora la posición del abdomen, del pecho y de los hombros. De esta forma, se consigue una postura correcta al estar de pie, caminando o sentado. Así, se ayuda a evitar los dolores de espalda que acarrearán el mantener posturas corporales incorrectas.

2. Ayuda a ganar flexibilidad

Gran parte de los ejercicios de pilates se basan en el movimiento y estiramiento del cuerpo, lo que permite el alargamiento de los músculos. Por tanto, esto provoca ir ganando, poco a poco, flexibilidad corporal.

3. Mejora la respiración

Los ejercicios en pilates se complementan con la respiración para ayudar a relajar el cuerpo y facilitar el movimiento. Como consecuencia de esta práctica, las personas que hacen pilates controlan mejor su respiración durante su día a día.

4. Gana movimiento

El pilates es una de las modalidades más recomendadas para las personas con problemas en las articulaciones o que pasan demasiado tiempo sentados. Durante las clases de pilates se mejora la movilidad de las articulaciones, lo que hace que con el tiempo se gane movimiento en ellas y se pierda rigidez.

5. Perfecto para lesiones de rodilla

Es un método para la recuperación de lesiones de rodilla como roturas de menisco o de ligamentos cruzados. El proceso debe pasar por varias fases, siendo lo primero eliminar el dolor y comenzar a darle movimiento a la articulación. Después, se debe fortalecer la rodilla para que vuelva a tener un movimiento fluido hasta que permita realizar las actividades o ejercicios cotidianos.



- Venta - Alquileres
- Inversión y proyectos
- Oportunidades Bancarias
- Hipotecas - Préstamos
- Departamento Jurídico

Fundada en Málaga en el año 2017, con un equipo de profesionales con una trayectoria de 16 años en el sector financiero e inmobiliario. Afianzándose poco a poco y creciendo como inmobiliaria en Málaga

+34 639 764 944
j.pablogonzalez76@gmail.com
www.litoralconsultores.com • www.mrhome.com.do

Credialpes Servicios Financieros

**HIPOTECAS, PRÉSTAMOS PERSONALES
REFINANCIACIONES, HERENCIAS, GESTIÓN DE PATRIMONIOS.**

Le gestionamos su financiación buscando la mejor solución para usted comparando las ofertas de varias entidades financieras.

Y si es autónomo o tiene una Empresa le gestionamos la financiación circulante para su negocio, compra de inmueble, maquinaria etc.

AGENTE  ESPAÑA S.A.

900 234 235

www.credialpes.es

1. Un cepillado adecuado

Por ello, es importante cepillarse los dientes después de cada comida y dedicarle al menos dos minutos. En cuanto a la técnica más adecuada, es el dentista quien mejor puede explicarla, ya que puede haber ligeras variaciones en el caso de niños o si se lleva algún tipo de prótesis o aparato de ortodoncia. En el siguiente vídeo podemos aprender cuál es la forma correcta de realizar este paso:

2. Cepillar la lengua

También en la lengua se acumulan las bacterias dañinas para los dientes, e incluso puede presentar patologías propias por una higiene deficiente. Por ello, es importante prestarle también atención y cepillar su superficie con cuidado, pero de forma minuciosa. Existen cepillos con una parte específica para la limpieza de la lengua, y también se pueden usar rascadores.

3. Usar hilo o cepillos interdentes

Los cepillos normales no siempre alcanzan toda la superficie de los dientes, pero la placa se puede acumular en cualquier punto. Por ello, tras el cepillado es importante pasar hilo o seda entre las piezas, por ambos lados. Otra posibilidad es usar cepillos interdentes, los hay de diferente grosor y forma para adaptarse a cualquier necesidad: ortodoncia, prótesis, etc.

4. Usar cepillos y dentífricos adecuados

Los cepillos demasiado duros pueden dañar el esmalte. Es importante elegir el más adecuado no solo en lo que a dureza se refiere, también en cuanto a tamaño e incluso forma. Entre ellos, hay cepillos específicos para ortodoncias, para usar tras un procedimiento quirúrgico, para niños, etc.

Lo mismo ocurre con el dentífrico y los enjuagues. Los hay con infinidad de composiciones y para diferentes usos. En este sentido, lo más aconsejable es utilizar solo los que el dentista aconseje en cada caso en particular.

5. Cuidar la alimentación

Evitar alimentos con demasiados azúcares o ácidos ayuda a mantener el esmalte dental en perfectas condiciones y a evitar la aparición de sarro o caries. Además de ello, uno de los hábitos de salud dental más beneficiosos y apetecibles es incrementar el consumo de frutas y verduras.

Sus elevadas cantidades de vitaminas y minerales fortalecen los dientes. Además, frutas como la manzana, la pera o la sandía o vegetales crujientes como la zanahoria ayudan a limpiar su superficie y la de las encías.

6. Visitar regularmente al dentista

Cuidarse a diario es fundamental para mantener una buena salud oral, pero también lo es realizarse revisiones periódicas. La prevención es uno de los factores clave para que dientes y encías estén siempre en condiciones óptimas.

A veces aparecen pequeños problemas que no se ven o a los que no se da mayor importancia, pero que si no se tratan a tiempo pueden tener consecuencias serias. Por eso es tan importante acudir con periodicidad a la consulta dental.



C/ Salitre, 1 6º oficina 3 Edf. Forum - 952 36 06 28 – 672 654 089 – 670 844 155

www.fernandezcarrion.net

PROFESIÓN CASA
servicios inmobiliarios

Realizamos valoración
gratuita de tu
vivienda

Síguenos en nuestras redes sociales



formamos
HOGARES

profesioncasa Agencia Profesion Casa

952 918 577 638 592 424 · inmobiliaria@profesioncasa.com · www.profesioncasa.com



UN GRAN EQUIPO A TU SERVICIO.



www.inmobiliariasmediterraneo.es

INMOBILIARIAS MEDITERRÁNEO - 952 36 34 55 - info@inmobiliariasmediterraneo.es





OBRA CIVIL ■ OBRA PUBLICA ■ EDIFICACIÓN ■ VILLAS
SERVICIOS INTEGRALES ■ MANTENIMIENTO DE COMUNIDADES

Teléfono + 34 951 068 492 . info@jaesso.com . www.jaesso.com

INTREXIA

CONSULTORÍA - ASESORÍA FINANCIERA Y DE EMPRESAS

MÁLAGA

C/ Salitre N° 1, 6° - 2
29002 Málaga



MIJAS - COSTA

C/ San Juan N° 39,
Local 2, 29651 Mijas

Desde el QR acceda a nuestra web y con nuestra calculadora obtenga un presupuesto sin compromiso.

intrexia.com

Tf. 951 77 86 85