



ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

**ΘΑΡΡΟΣ**

# Editorial

## Θα ήθελα...

**Η**ταν αρχές του Νοέμβρη, η μέρα που στολιζέται χριστουγεννιάτικα η περίφημη Oxford Street του Λονδίνου...

Παρά τις συστάσεις προς τους Λονδρέζους να μη συγκεντρωθούν προκειμένου να απολαύσουν το θέαμα, λόγω της αναμενόμενης καταιγίδας, αυτοί αφήγησαν τις προειδοποιήσεις και συγκεντρώθηκαν...

Η χαρά νίκησε τον κίνδυνο...

Συνηθίζεται πλέον κάθε ακραίο καιρικό φαινόμενο, απανταχού του κόσμου, να έχει και το ονοματάκι του, λες και γνωρίζοντας τον... «εχθρό» με το μικρό του όνομα, αυτός γίνεται λιγότερο επικίνδυνος ή απειλητικός...

Ήταν πάλι αρχές του Νοέμβρη, όταν οι Ισραηλινοί έπληξαν ασθενοφόρα στη Γάζα, γιατί, λέει, τα χρησιμοποιούσε η Χαμάς, αφήνοντας δεκάδες αθώους νεκρούς.

Βέβαια, αντίστοιχες ενέργειες υπήρξαν και από τη Χαμάς... Λες και οι «παράπλευρες απώλειες» χιλιάδων αθώων που έπεσαν νεκροί, είναι ένα τίποτα μπροστά στη «μεγάλη εικόνα» της νίκης...

Ήταν και πάλι αρχές του Νοέμβρη, όταν η ελληνική κυβέρνηση επέβαλε σε πολυεθνικές εταιρείες τσουχτερά πρόστιμα, ύψους 1.000.000 ευρώ στην κάθε μία, για αισχροκέρδεια...

Κι αυτές πλήρωσαν, συνεχίζοντας το ίδιο τροπάριο...

Λες και με αυτό ισοφάρισαν τον πονοκέφαλο και την αγωνία χιλιάδων πολιτών που μέσα στα super markets έκαναν νοητές προσθέσεις, προκειμένου να μπορέσουν με ό,τι ευρώ διέθεταν να αγοράσουν τα αγαθά για την οικογένεια...

Καθισμένη στην αγαπημένη μου κουνιστή πολυθρόνα, ανάμεσα στις δύο βιβλιοθήκες, με το παράθυρο στην πλάτη μου να λούζει το δωμάτιο με αυτό το απίθανο ελληνικό φως, κρατώντας στα χέρια μου το βιβλίο με τη βιογραφία του Leonardo Da Vinci, ξετυλίγεται μπροστά μου η εποχή της Αναγέννησης στην Ιταλία... Μια εποχή αφάνταστης άνθισης τεχνών και επιστημών στην Ευρώπη...

Εκείνη την εποχή που στην Ελλάδα επικρατούσε το σκοτάδι λόγω του τουρκικού ζυγού...

Τι τεράστια οπισθοχώρηση του ελληνικού πνεύματος εκείνα τα 400 χρόνια...

Ξαφνικά, το μυαλό μου με ένα σάλτο βρέθηκε στις μέρες χαράς, ελπίδας και αγάπης που κοντοζυγώνουν...

Στις μέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς... Κι αρχίζει να ξετυλίγεται ένα κουβάρι με απίστευτα... «θα ήθελα»...

Θα ήθελα... έναν κόσμο με εμφανή κέντρα εξουσίας, με ηγέτες που θα διέθεταν και κλασική παιδεία, και όχι να είναι σκέτοι τεχνοκράτες.

Θα ήθελα... η κλασική παιδεία να πάρει τη θέση που της αρμόζει, ώστε οι πολίτες να διαθέτουν τη Γνώση και την Κρίση, που όλο και περισσότερο εξελίσσονται σε «ντολμά γιαλαντζί»...

Θα ήθελα... οι άνθρωποι να φροντίζουμε την εσωτερική και πνευματική μας καλλιέργεια με το ίδιο πάθος που φροντίζουμε την εξωτερική μας εμφάνιση, για να πάψουμε να αποτελούμε χειραγωγήσιμα πιόνια...

Θα ήθελα... να σεβόμαστε τη φύση, ώστε αυτή με τη σειρά της να μας μεταλαμπαδεύει όλη της τη σοφία...

Θα ήθελα... από καρδιάς να ευχηθώ στον κάθε έναν και την κάθε μία από σας οι μέρες που θα έρθουν να γεμίσουν τη ζωή σας με αγάπη και ευτυχία...

*Αννα Αγοστοπούλου*

Διευθύντρια: Αλεξάνδρα Αποστολάκη

Εμπορικό, Διαφημιστικό Τμήμα: Φωτεινή Πετράκου, petrakou.tharros@gmail.com

Art Director, Visual Designer: Χρυσόθεμις Κρίκκα | PineArt Creative Studio

Ξενοφώντος 25, Καλαμάτα - www.pineart.gr - hello@pineart.gr

Ένθετο Περιοδικό | Κυκλοφορεί μαζί με την εφημερίδα «ΘΑΡΡΟΣ» | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Σταδίου 60 Α Καλαμάτα,  
τηλ. 27210-22155, 22355, 22391  
www.tharrosnews.gr | news@tharrosnews.gr







Μακρής 1928  
Αριστομένους 6, Καλαμάτα



Τα πάντα σε είδη δώρου, γραφής και προσιτής πολυτελείας



Kaweco

Parker - Lamy -

Pilot - Esterbrook - C- Secure -

Jacques Herbin - Pininfarina - Waterman

Zequenz - DeAtramentis - Troika - Mnemosyne

Zebra - Nuuna - Leuchtturm1917 - Sheaffer

Philippi -

m28.gr

# Χριστουγεννιάτικος ΕΑΥΤΟΣ



**Δείξε μου τον Χριστουγεννιάτικο  
εαυτό σου να σου πω ποιος είσαι.**

**Να 'μαι πάλι και φέτος!**

Στην αρχή υποψιάστηκες ότι ξεμυτίζω δειλά δειλά, όταν αντίκρισες τα πρώτα χριστουγεννιάτικα στολίδια στις βιτρίνες. Στη συνέχεια ένιωσες πιο έντονα την παρουσία μου, όταν σου κόλλησε εμμονικά στο μυαλό η πρώτη χριστουγεννιάτικη μελωδία που άκουσες. Και τέλος, επιβεβαιώθηκες ότι είχα επιστρέψει για τα καλά, όταν κλήθηκες να απαντήσεις στο δίλημμα: μελομακάρονο ή κουραμπιές.

**Αλλά.... Ας συστηθούμε.**

Είμαι ο Χριστουγεννιάτικος Εαυτός σου. Αυτή η εποχιακή εκδοχή σου, τόσο μοναδική στον καθένα, όσο και τα δακτυλικά σου αποτυπώματα. Ξέρεις, αυτός ο παράξενος τύπος που σέρνει μαζί του ένα ολόκληρο σεντούκι γεμάτο με βιώματα. Άλλοτε το σεντούκι είναι καλογουλισμένο και προσβάσιμο. Άλλοτε σκουριασμένο και κλειδαμπαρωμένο.

Αν ψάξεις, θα βρεις πολλούς θησαυρούς. Πάνω πάνω βρίσκονται οι αναμνήσεις. Λίγο πιο μέσα ανάκατα συναισθήματα και ακόμη πιο μέσα διάσπαρτες σκέψεις. Αν συνεχίσεις να ψάχνεις ακόμη πιο βαθιά, ίσως είσαι τυχερός και φτάσεις στο Πνεύμα των Χριστουγέννων. Επειδή ξέρει να κρύβεται καλά, χρειάζεται προσοχή. Μην το τρομάξεις.

Μπορείς να παραμερίσεις απαλά όλα τα βιώματα και να του επιτρέψεις να βγει όταν εκείνο θελήσει. Θα μοιραστεί πολλά μαζί σου.

Καταρχάς θα σου θυμίσει πώς να βιώνεις ολοκληρωτικά τα Χριστούγεννα μέσα από τις 5 αισθήσεις σου.



Να βλέπεις τη μαγική ατμόσφαιρα στα στολισμένα δέντρα, τις περίτεχνες διακοσμήσεις, τα φωτάκια που αναβοσβήνουν τη φάτνη που φαντάζεσαι ότι θα ζωντανέψει, τη λαμπρότητα με την οποία τιμάται η γέννηση του Θεανθρώπου.

Να ακούς το μήνυμα των Χριστουγέννων μέσα από τα κάλαντα, τις χαρούμενες μελωδίες των τραγουδιών, τις χαρμόσυνες καμπάνες, τις ψαλμωδίες. Τα παιδικά γέλια και τις ιστορίες γύρω από το δέντρο.

Να αγγίζεις με ανυπομονησία το περιτύλιγμα των δώρων που θα δώσεις και θα πάρεις, να χαϊδεύεις το φρέσκο χιόνι, να διαλέγεις ένα-ένα τα στολίδια για το χριστουγεννιάτικο δέντρο. Να γεμίζεις τα χέρια σου με την αγκαλιά των αγαπημένων σου.

Να μυρίζεις τα φρεσκοψημένα κουλουράκια και τα παραδοσιακά γλυκά. Το λιβάνι που αναδύεται από τους ναούς. Τα φρεσκοπλυμένα κασκόλ που θα σε προστατεύουν από το κρύο. Την αγαπημένη οσμή του πατρικού σπιτιού, του παιδιού σου, του γονιού σου, του φίλου που κλείνεις στην αγκαλιά σου.

Να γεύσαι τα Χριστούγεννα μέσα από τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα, τα ζεστά ροφήματα, τις πολύχρωμες λιχουδιές. Και μέσα από τη Θεία Κοινωνία.

Και όλα αυτά πασπαλισμένα με τη μαγική αστερόσκονη της παιδικής ματιάς.

Αν του δώσεις κι άλλο χρόνο και χώρο, θα σου πει κι ένα μυστικό του.

Ότι τα Χριστούγεννα είναι ευκαιρία. Ευκαιρία να έρθεις σε επαφή με τα θαμμένα κομμάτια σου, ερέθισμα για ενδοσκόπηση και αυτοπαρατήρηση. Και αφορμή να γεννηθεί ο εξελεγμένος σου εαυτός, που θα χωρά όλα σου τα κομμάτια, μονιασμένα με ειρήνη.

Τέλος, θα σου κάνει και δυο προτάσεις.

Να μην ξεδεύεις τα Χριστούγεννα όσο διαρκούν οι γιορτινές μέρες. Να κρατάς λίγα Χριστούγεννα για όλη τη χρονιά. Γιατί τα Χριστούγεννα θα είναι πάντα ένα κομμάτι του σπιτιού που κουβαλάς στην ψυχή σου. Και να δίνεις. Να δίνεις τα πολύτιμα δώρα του προσωπικού χρόνου, της καλής προαίρεσης και της αγάπης. Γιατί όταν δίνεις, αφήνεις μέσα σου χώρο να δεχτείς κι εσύ τα δώρα που η ροή της ζωής θα σου επιστρέψει.

Μαρία Πατσιγιβά

Ψυχολόγος - Συγγραφέας





An aerial photograph of a small, rocky island in the middle of a clear, turquoise sea. The island features a traditional stone house with a tiled roof and a wooden windmill. The surrounding landscape is lush with green trees and some autumn-colored foliage. The sky is a deep, clear blue.

# ΛΙΜ ΝΗ ΔΟ ΞΑ

Ονειρεμένη περιήγηση,  
ευκαιρία  
για... κατάδυση  
στα ορεινά  
της Κορινθίας

Peloponnese.  
Greece Beyond The Obvious





## Trip Plan

Οι βόλτες με υδροποδήλατο στη **Λίμνη Δόξα** είναι ένας από τους πολλούς λόγους που θα σε κάνουν να πάρεις το αυτοκίνητο σου και να οδηγήσεις μέχρι την Ορεινή Κορινθία, για να βρεθείς στον οροπέδιο Φενεού.

Στα **900 μέτρα υψόμετρο**, η τεχνητή λίμνη Δόξα θα σε ξαφνιάσει ευχάριστα με το εντυπωσιακό φυσικό της κάλλος. Με τα γαλαζοπράσινα νερά της να αγκαλιάζουν το εκκλησάκι του **Αγίου Φανουριού** και τα πανύψηλα δέντρα που βρίσκονται γύρω από αυτήν, θυμίζει νεραϊδένιο τοπίο, που τον χειμώνα μετατρέπεται σε αλπικό, αν και εδώ όλες οι εποχές του χρόνου είναι μαγικές.

Η περιήγηση με **υδροποδήλατο** είναι μία εμπειρία από αυτές που θα σου μείνουν χαραγμένες στη μνήμη σου. Γλιστρώντας στα πεντακάθαρα νερά, θα αφήσεις το βλέμμα σου να ταξιδέψει στις ψηλές βουνοκορφές που περιβάλλουν τη λίμνη και να φτάσει ως το **μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου**, το οποίο μπορείς να επισκεφτείς για να γευτείς το ονομαστό **γλυκό τριαντάφυλλο**, που φτιάχνουν οι ίδιοι οι μοναχοί.

Αν έχεις διάθεση για λίγη ακόμη περιπέτεια, μπορείς από τις ακτές ή από το υδροποδήλατο να βουτήξεις στα όμορφα νερά, που κρύβουν **βυθισμένο** το παλιό **εικονοστάσι του Αγίου Γεωργίου**.



PELOPONNESE



[www.mythicalpeloponnese.gr](http://www.mythicalpeloponnese.gr)

#peloponnese  
#GreeceBeyondTheObvious







# ΣΙΜΙΤΖΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

HAIR SALON

## ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ - ΑΝΔΡΙΚΟ - ΠΑΙΔΙΚΟ

Το κομμωτήριο Σταύρος Σιμιτζής σε περιμένει σε ένα όμορφο και φιλόξενο περιβάλλον για να ανανεώσει το hairstyle σου.

Μια επίσκεψη στο κομμωτήριο, είναι η συνήθεια που αλλάζει τη διάθεση μας.

📍 Λεωφ. Σίδ. Σταθμού 1

☎ 2721 024785

☎ 694 227 2669



## ΜΠΑΞΤΑΚΟΣ

1964

Νέδοντος 63, Καλαμάτα

2721 028825





giannetos

for **HER**

**Pausaniou 4-6**

Kalamata

tl.: 27210 80880



@giannetosdonna

for **HIM**

**Aristomenous 43**

Kalamata

tl.: 27210 88222



@giannetoskalamata





# CHRISTMAS IN KALAMATA

Πρόγραμμα εκδηλώσεων

## ● ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

### 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΩΝ

18:00 ΕΓΚΑΙΝΙΑ

#### ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΤΟΥ ΑΪ – ΒΑΣΙΛΗ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας. Ο Αϊ Βασίλης με τα ζωτικά του υποδέχονται μικρούς και μεγάλους από την Παρασκευή 1 Δεκεμβρίου μέχρι και την Τρίτη 2 Ιανουαρίου με πολλές εκπλήξεις.

## ● ΔΕΥΤΕΡΑ

### 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΛΑΤΕΙΑ 23 ης ΜΑΡΤΙΟΥ

#### 19:00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες από τη Δημοτική Φιλαρμονική

## ● ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΙΟΚΛΗΣ Α.Ε – ΒΙΟ.ΠΑ,  
ΝΕΑ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

#### 19:30 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ



## ● ΚΥΡΙΑΚΗ

### 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΡΟΚΥΜΑΙΑ ΛΙΜΕΝΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

#### 19:00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΚΑΡΑΒΙΟΥ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες από την Παιδική και τη Νεανική Χορωδία του Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας

## ● ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

#### 20:00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ

Συναυλία με το συγκρότημα Gadjo Dilo  
Οι αγαπημένοι Gadjo Dilo μας προσκαλούν σε ένα πάρτυ όπου το μουσικό πάθος τους θα μας παρασύρει να χορέψουμε και να τραγουδήσουμε μαζί τους. Σωτήρης Πομόνης: κιθάρα  
Κώστας Μητρόπουλος: κιθάρα  
Σέργιος Χρυσοβιτσάνος: Βιολί  
Ηλιάνα Τσαπατσάρη : Φωνή  
Γιώργος Ρούλος: Κοντραμπάσο

## ● ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ έως και ΤΡΙΤΗ 19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ  
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ – BLACK BOX

**Ανοιχτά μαθήματα για το κοινό με Χριστουγεννιάτικες πνελιές από τη Δημοτική Σχολή Χορού**

Πληροφορίες:  
2721083086, 16:00-20:00



## ΤΡΙΤΗ 19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

### 19:00 "Όλα τα αστέρια του ουρανού"

Εγκαίνια Χριστουγεννιάτικης Έκθεσης των σπουδαστών του Εικαστικού Εργαστηρίου της Κ.Ε. ΦΑΡΙΣ για το εκπαιδευτικό έτος 2023-2024  
Διάρκεια: 19/12/2023 έως και 12/1/2024  
Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως και Παρασκευή 18:00 - 20:00 (εκτός αργιών)

## ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

### 21:00 "Κι απάνω στα μεσάνυχτα ο ουρανός αστράφτει"

Συναυλία Μουσικών Συνόλων Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας

## ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΗΣ

19:30

### "Χριστουγεννιάτικος Άνεμος, τα Χριστούγεννα στη λογοτεχνία",

η νεοελληνική λογοτεχνία - ποίηση και πεζογραφία με Χριστουγεννιάτικη διάθεση από την Κ.Ε.ΦΑΡΙΣ

## ΠΕΜΠΤΗ 21 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

### 21:00 "Όσα άστρα έχει ο ουρανός και φύλλα από τα δέντρα, τόσα καλά να δώσ' Θεός σε κάθε νοικοκύρη"

Με την Ορχήστρα, την Παιδική & Νεανική Χορωδία του Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας

## ΠΕΜΠΤΗ 28 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

### 21:00 "Τσάρλι Τσάπλιν, τα φώτα της πόλης"

Συναυλία από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας σε συνεργασία με τη Νέα Κινηματογραφική Λέσχη Καλαμάτας.

## ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

### 11:00 ΚΑΛΑΝΤΑ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΜΕΛΩΔΙΕΣ

από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας σε Υπηρεσίες και Κοινωνική Ιδρύματα

### 22:00 Εορταστική Συναυλία με το συγκρότημα ElectroSocks

### 23:30 «2024 ευχές»

Υποδοχή του Νέου Έτους

## ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

### «Ο ΘΕΟΣ ΤΗΣ ΣΦΑΓΗΣ»

της Γιασμίνα Ρεζά

Σκηνοθεσία: Γιώργος Κιμούλης

Παίζουν οι ηθοποιοί: Γιώργος Κιμούλης, Αναστασία Κατιναβάκη, Ισιδώρα Μπουζιούρη, Βασίλης Πουλάκος

Πρεμιέρα: Σάββατο 16/12/2023 ώρα: 21:00

Παραστάσεις: Κυριακή 17/12/2023 & Δευτέρα 18/12/2023 ώρα: 20:00

Παρασκευή 29/12/2023 & Σάββατο 30/12/2023 ώρα: 20:00

Κυριακή 7/1/2024 & Δευτέρα 8/1/2024 ώρα: 20:00

και κάθε Κυριακή & Δευτέρα μέχρι και τον Φεβρουάριο

### «Ο ΚΕΡΑΜΜΥΔΟΤΡΕΧΑΛΟΣ»

Της Άλκης Ζέη, ένα έργο για όλη την οικογένεια.

Σκηνοθεσία: Βαλεντίνα Παπαδημητράκη

Παίζουν οι ηθοποιοί: Εύη Γιαννακοπούλου, Νεκτάριος Παπαλεξίου,

Άρης Τσαμπολίκας, Τάσος Τσώνης

Πρεμιέρα: Κυριακή 17/12/2023 ώρα: 11:30

Παραστάσεις: Σάββατο 30/12/2023 & Κυριακή 8/1/2024 ώρα: 11:30

Πληροφορίες για τις παραστάσεις : 2721082616

## Καθ' όλη τη διάρκεια των εορτών:

**Στα παραμυθόσπτα** Κεντρική Πλατεία – Βασιλέως Γεωργίου Χριστουγεννιάτικη Εορταγορά

**Στα Δεντρόσπτα** Κεντρική Πλατεία – Βασιλέως Γεωργίου Εορταγορά με δημιουργίες από χειροτέχνες κατά τη γιορτινή περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

**Στην Πλατεία των Ευχών** Κεντρική Πλατεία – Βασιλέως Γεωργίου Ο Αϊ Βασίλης υποδέχεται στο σπίτι του, μικρούς και μεγάλους από 3/12/23 μέχρι 1/1/2024 με πολλές εκπλήξεις.



### Πληροφορίες

27213 60 700

[www.kalamata.gr](http://www.kalamata.gr) | [www.kalamatafaris.gr](http://www.kalamatafaris.gr)



📍 Kalamata\_GR

📍 dimos\_kalamatas

📍 Δήμος Καλαμάτας - Municipality of Kalamata

📍 Φάρις - Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου Καλαμάτας



Πένες, στυλό, μπρελόκ, είδη γραφείου,  
σημειωματάρια, είδη ζωγραφικής για  
μεγάλους, μικρούς, ερασιτέχνες και  
επαγγελματίες!

Στον χώρο μας θα βρείτε πάνω από 30  
εταιρείες σε αποκλειστικότητα, έτοιμες να  
ικανοποιήσουν κάθε ιδέα για δώρο! Η  
επαγγελματική μας προσέγγιση και η εις  
βάθος γνώση μας για το είδος γραφής, είναι  
πάντα διαθέσιμες να σας βοηθήσουν και να  
σας καθοδηγήσουν για το τέλειο δώρο!

m28.gr



Ho ho ho!



Πεζόδρομος Αριστομένων 6, Καλαμάτα  
2721 022412  
info@m28.gr





Το «Baby Love» άνοιξε τις πόρτες του το φθινόπωρο του 2014, στην πόλη της Καλαμάτας. Με πολλή αγάπη για το παιδί και την παιδική μόδα, με όρεξη για δημιουργία, με επιμονή και υπομονή κατάφερε να αγαπηθεί από τα σπίτια της τοπικής κοινωνίας.



Baby  
Love



Μέσα από το site μας [www.babyloveshop.gr](http://www.babyloveshop.gr) δίνουμε τη δυνατότητα να ανακαλύψετε κι εσείς τον μαγικό κόσμο της boutique «Baby Love»

Δίνουμε έμφαση τόσο στο ντύσιμο όσο και στα παιδικά και βρεφικά αξεσουάρ, επιλέγουμε εταιρείες επώνυμες με πρωταρχικό μέλημά μας την ποιότητα καθώς και τα μοντέρνα design!



# Βρεφικά - Παιδική ένδυση



[www.babyloveshop.gr](http://www.babyloveshop.gr)

📍 Βασ. Σοφίας 2, Καλαμάτα

☎ 2721 551450

@BABYLOVE\_KALAMATA





**του Λεωνίδα Γιαννουζάκου**

Φαρμακοποιός

Ιδρυτής και Ιδιοκτήτης "Aroma Nafplion" & "Aroma Nafplion- Kalamatas"



## Η αρωματοποίηση από τα βάθη των αιώνων μέχρι σήμερα...

Έχετε σκεφτεί ποτέ πόσες σκέψεις, πόσες αναμνήσεις και πόσα συναισθήματα μπορεί να κρύβονται σε ένα μπουκαλάκι από το αγαπημένο σας άρωμα; Κι όμως, περισσότερο και από τα αιθέρια έλαια και τα υπόλοιπα αρωματικά συνθετικά συστατικά, που αποτελούν τον κορμό κάθε σύγχρονου αρώματος, τα παραπάνω στοιχεία είναι τα βασικά υλικά με τα οποία οι αρωματοποιοί, ως γνήσιοι καλλιτέχνες, δημιουργούν και παρουσιάζουν όλα αυτά τα αρώματα, που οι περισσότεροι από εμάς χρησιμοποιούμε κατά κόρον πλέον στην καθημερινότητά μας. Δεν θα μπορούσε να γίνει και διαφορετικά άλλωστε, αφού η αρωματοποίηση μπορεί να υπερηφανεύεται ότι αποτελεί το απόλυτο παράδειγμα ενός κράματος επιστήμης και τέχνης, αφού χωρίς βαθιά γνώση της επιστήμης της Χημείας είναι αδύνατον κάποιος να συνθέσει αρώματα παρ' ότι τα αρώματα σχετικά πρόσφατα άρχισαν να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας περιποίησης, η ιστορία τους χάνεται στα βάθη της ιστορίας της ανθρώπινης ύπαρξης. Οι πρώτες αναφορές για παρασκευή αρωμάτων μας έρχονται από τη Μεσοποταμία πριν 3 με 4 χιλιάδες χρόνια, με το λιβάνι να θεωρείται η πρώτη μορφή αρώματος που υπήρξε ποτέ, ενώ αναφορές σε παραγωγή αρωμάτων συναντάμε και σε κείμενα που αφορούν και άλλους αρχαίους μεγάλους πολιτισμούς, όπως η Αρχαία Αίγυπτος, η Αρχαία Ρώμη και η Αρχαία Ελλάδα.

Στη σύγχρονη εποχή, αν και η Γαλλία παραμένει μέχρι σήμερα το κέντρο της παγκόσμιας αρωματοποιίας, τα θεμέλια φαίνεται ότι μπήκαν στα μέσα του 18ου αιώνα στο Λονδίνο, όπου το 1760 ιδρύθηκε από τον Βρετανό αρωματοποιό James Henry Creed, ο ομώνυμος οίκος αρωμάτων, ο οποίος αποτελεί και μέχρι σήμερα μια από τις πιο ισχυρές και αναγνωρίσιμες μάρκες αρωμάτων παγκοσμίως. Η Γαλλία μπήκε δυναμικά στην αρωματική παραγωγή στις αρχές του 19ου αιώνα με κέντρο το Γαλλικό Νότο και συγκεκριμένα την πόλη Γκρας της Προβηγκίας, λόγω των εξαιρετικά εύφορων εδαφών, όπου μέχρι σήμερα καλλιεργούνται σε μεγάλες εκτάσεις μερικά από τα πιο σημαντικά φυσικά συστατικά της αρωματοποιίας, όπως το γιασεμί, η λεβάντα, η βιολέτα, τα τριαντάφυλλα κ.ά. Στη μικρή μεσαιωνική αυτή πόλη υφίστανται και 3 από τις πιο εμβληματικές αρωματοποιίες της Γης, οι Fragonard, Molinard και Galimard, οι οποίες μέχρι και σήμερα με τζίρους πολλών εκατομμυρίων, αποτελούν το 5-6% της παγκόσμιας αγοράς των αρωμάτων.

Όποια, λοιπόν, κι αν είναι η αρωματική ανάγκη και επιθυμία σας, είτε προτιμάτε ένα γλυκό, ένα φλωράλ, ένα κιντρώδες, ένα φουζέρ, ένα σιπρέ ή ένα ξυλώδες άρωμα, είναι βέβαιο πως ένα άρωμα περιμένει να ικανοποιήσει τους οσφρητικούς σας κάλυκες και να ξυπνήσει και σε εσάς όλα εκείνα τα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά, με βάση τα οποία κι αυτό... ήρθε στον κόσμο. Και μην ξεχνάτε ποτέ ότι η όσφρηση είναι η αίσθηση που μας δημιουργεί τις ισχυρότερες αναμνήσεις και ότι η ωραία μυρωδιά είναι βασικός φορέας κοινωνικοποίησης μέχρι και σήμερα.



## Ολοκληρωμένες υπηρεσίες στον τομέα της Δερματολογίας

Τα City Med είναι πρότυπα Δερματολογικά Κέντρα, με ολοκληρωμένες υπηρεσίες στον τομέα της Δερματολογίας, Πλαστικής Χειρουργικής, Ιατρικής Αισθητικής και των Laser.

Στα City Med εφαρμόζουμε μια «ολιστική» προσέγγιση ομορφιάς, χαρίζοντας υγεία αλλά και εντυπωσιακά αποτελέσματα στους πελάτες μας.

Το εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό μας αποτελείται από Δερματολόγους - Αφροδισιολόγους, Πλαστικούς χειρουργούς, Κλινικούς Βιοπαθολόγους, Βιολόγους και Αισθητικούς για τον τομέα της Ιατρικής Αισθητικής. Στόχος είναι η αξιόπιστη παροχή ιατρικών υπηρεσιών υψηλών προδιαγραφών, η βελτίωση της ποιότητας ζωής των πελατών μας και η αυτοπεποίθηση που κερδίζουν με τα αποτελέσματα των θεραπειών.

CITY MED ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ  
Νέδοντος 78, Καλαμάτα, TK 24100, T: +30 27210 22326  
E-mail: kalamata@athenscitymed.g







# PRASINOU

## JEWELLERY

Αριστομένους 51, Καλαμάτα

2721 063503



@PRASINOUJEWELLERY

# M

## MASTELOS

cosmetics

---

Hair- Makeup - Nails  
[www.mastelosc cosmetics.gr](http://www.mastelosc cosmetics.gr)

MAYBELLINE NEW YORK L'ORÉAL PARIS ERRE DUE®  
ARLUX SEVENTEEN ARDELL RO  
MD KRYOLAN

Ακρίτα 82, Καλαμάτα  
Τ.: 27210 94949

Follow us



Γλυκιά Φαντασία

Γλυκιά Φαντασία

Ένας επίγειος και  
γλυκός παράδεισος  
στην πόλη μας!

Όταν ο επαγγελματισμός συναντά τη ..

# Γλυκιά Φαντασία

ζαχαροπλαστείο

Από το όνομα και μόνο αντιλαμβάνεσαι πως, αν είσαι λάτρης των γλυκών, θα πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθείς το ζαχαροπλαστείο «Γλυκιά Φαντασία» που πρόσφατα άνοιξε στην πόλη μας. Τα άριστης ποιότητας επιλεγμένα υλικά απογειώνουν τα γλυκά εδέσματα του ζαχαροπλαστείου. Θα βρείτε μοναδικά σιροπιαστά, ευφάνταστες τούρτες, χειροποίητα γλυκά, υπέροχα γαλακτομπούρεκα, παραδοσιακό γιαούρτι, πάστες και πολλά ακόμα που θα δώσουν μια γλυκιά γεύση στην καθημερινότητά σας!

📍 Λεϊκών 19, Καλαμάτα

☎ 27211 81797







Το Luna Lounge, κρυμμένο στην καρδιά της στοάς Βαρβουτσή, αποτελεί τον ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις της καλής γεύσης και της εκλεπτυσμένης ατμόσφαιρας.



LUNA LOUNGE



@LUNALOUNGE\_





Από το πρωί έως το βράδυ, σας υποδέχεται με έναν πλούτο επιλογών που καλύπτουν κάθε γευστική επιθυμία. Το πρωί απολαύστε φρεσκοψημένα και υγιεινά πρωινά, συνοδευόμενα από εξαιρετικό καφέ, ενώ τα brunch είναι πάντα μια δημοφιλή επιλογή για τους επισκέπτες που αναζητούν κάτι ξεχωριστό. Το μενού φαγητού προσφέρει μια ευρεία ποικιλία από εκλεκτές γεύσεις, που ικανοποιούν τους λάτρεις της γαστρονομίας.



# LUNA LOUNGE




Από φρέσκες σαλάτες μέχρι ζουμερά κρέατα και ψητά λαχανικά, το Luna Lounge προσφέρει εκλεκτές επιλογές για κάθε γούστο. Ο κατάλογος των κοκτεϊλ διαθέτει μια μεγάλη ποικιλία απο δημιουργίες που θα σας εντυπωσιάσουν. Επιπλέον, το Luna Lounge διαθέτει ένα εντυπωσιακό κελάρι κρασιών που περιλαμβάνει επιλογές από κορυφαίους αμπελώνες. Ανακαλύψτε νέες γεύσεις κρασιού που θα σας ταξιδέψουν.

**ΣΤΟ LUNA LOUNGE,  
Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΕΙΝΑΙ  
ΜΑΓΙΚΗ, ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ  
ΑΠΙΣΤΕΥΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΙΓΜΕΣ  
ΑΞΕΧΑΣΤΕΣ.**



 ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 23

 2721 77777





# COLLECTIVE GYM

collectivegym.com



Λυκούργου 46  
27210 20209



## ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΣΤΑΘΑΣ

σύμβουλος ακινήτων

📍 Μακεδονίας 37, Καλαμάτα  
☎ 27210 95064, 6974 752690  
✉ stathasst@yahoo.com  
🌐 www.messinarealestate.com

Σκάνναρε εδώ!







# Χριστουγέννα μαζί!

*Αμέτρητες ευχές για υγεία, αγάπη, εδπίδα  
και περισσότερα χαμόγεδα στη ζωή μας!*

*Χρόνια πολλά!*



**Έναρξη εορταστικών εκδηλώσεων:**

**Σάββατο 9/12 • ώρα 19:00**

**Φωταγώγηση**

**Χριστουγεννιάτικου Δέντρου**

**στην κεντρική πλατεία Μεσσήνης**







ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΒΕΛΑΚΗΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑΣ

Το εργαστήριο αργυροχρυσοχοΐας Κουβελάκης Ιωάννης λειτουργεί από το 1992 στην Αρχαία Μεσσήνη. Κατασκευάζουμε κοσμήματα σε χρυσό και ασήμι και αναλαμβάνουμε χειροποίητες κατασκευές και επισκευές σε κάτι που εσείς επιθυμείτε! Επίσης, αναλαμβάνουμε και το service του ωρολογιού σας. Από το 2017 λειτουργεί το υποκατάστημά μας στην Κεντρική οδό **Αριστομένους 75 Καλαμάτα** στο οποίο μπορείτε να βρείτε και να επιλέξετε το κόσμημα που σας αρέσει. Σας ευχαριστούμε για την προτίμησή σας!

Με φιλικούς χαιρετισμούς,  
Κουβελάκης Ιωάννης

Σας ευχόμαστε

**Καλά Χριστούγεννα**

&

**ευτυχισμένο το νέο έτος**



📍 **Αριστομένους 75, Καλαμάτα**  
☎ **2721 086583**



# SHISHA 24

TABAK & MORE

Η εταιρεία **Shisha 24** ιδρύθηκε το 2021 με έναν και μοναδικό σκοπό, την παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών, στο χώρο του ναργιλέ. Ο στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε υψηλές παροχές υπηρεσιών σε επιχειρήσεις εστίασης, φιλοξενίας και νυχτερινής διασκέδασης (restaurant, cafe-bar, hotel, nights-club, beach bar), συνδυάζοντας την άριστη ποιότητα αναλώσιμων καπνών και εξοπλισμού σε συνδυασμό με «Premium Shisha Service» από μια έμπειρη ομάδα.



📍 **Χρ. Κουμάντου 9, Καλαμάτα**  
☎ **6985 748767**



@SHISHA24.GR



# CHEESE

*you need it ... we'll get it*



## Το πρώτο 24ωρο Mini Market

Το πρώτο 24ωρο Mini Market άνοιξε στην πόλη μας. Στοχεύοντας να ικανοποιήσει και τους πιο απαιτητικούς πελάτες με μία μόνο στάση θα βρείτε όλα όσα χρειάζεστε.



Σ' ένα όμορφο και μοντέρνο περιβάλλον το κατάστημα διαθέτει όλα τα βασικά είδη για το σπίτι σας όπως χαρτικά, αλλαντικά, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά και πολλά ακόμα προϊόντα. Επίσης, διαθέτει καπνικά είδη, κάρτες κινητής τηλεφωνίας, pay safe cards ακόμα και ζωοτροφές.

Κρατήστε στο νου σας λοιπόν ότι 24 ώρες το 24ωρο θα βρίσκεται κοντά σας!

**YOU NEED IT...  
WE' LL GET IT!**

📍 ΑΚΡΙΤΑ 3, ΚΑΛΑΜΑΤΑ  
☎ 2721 027122







Σπούδασε στο

**I.I.E.K  
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ**

« Τέχνη και Ομορφιά »

## ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ ΑΝΗΚΕΙ!

Το ΙΕΚ Αγγελοπούλου ξεχωρίζει για την πολυετή εμπειρία και τη συνεχή εξέλιξη στον τομέα της εκπαίδευσης.

Γίνε specialist στον τομέα της μόδας και της ομορφιάς, της οικονομίας και της υγείας αποκτώντας ταχύρρυθμα εξειδικευμένα σεμινάρια.

Διενεργούνται καθ'όλη τη διάρκεια της χρονιάς για πιο γρήγορη τεχνική κατάρτιση.

***Βάλε σε προτεραιότητα  
τα όνειρά σου!***

ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ &  
ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Αναγνωσταρά 28, Καλαμάτα  
Τ: 27210 80990





# KNOW SAFETY NO FIRE!

## ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

για ξενοδοχεία, επιχειρήσεις  
εστίασης, καταστήματα,  
βιομηχανίες, συνεργεία,  
πρατήρια υγρών καυσίμων και  
καταστήματα υγειονομικού  
ενδιαφέροντος

Η εταιρεία μας ξεχωρίζει στον τομέα της  
διότι είναι μοναδική στο να προσφέρει με  
υπευθυνότητα, αξιοπιστία και  
ανταγωνιστικές τιμές όλο το «πακέτο» που  
απαιτείται σχετικά με την πυροπροστασία,  
δηλαδή τις βέλτιστες και ολοκληρωμένες  
λύσεις πυροπροστασίας για τον ιδιώτη,  
τον επαγγελματία, την επιχείρηση.

*Διαθέτουμε την εμπειρία, την ικανότητα  
και το εξειδικευμένο προσωπικό,  
προκειμένου να εξυπηρετήσουμε τις  
όποιες απαιτήσεις πυρασφάλειας και  
αδειοδότησης.*



www.kempe.gr



# KEMPE®

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

## ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ

Η εταιρεία μας αναλαμβάνει εγκαταστάσεις υγραερίου για  
οικιακή, επαγγελματική και βιομηχανική χρήση. Αναλαμβάνουμε  
τον σχεδιασμό, τη μελέτη, την διαστασιολόγηση, την εγκατάσταση  
και την ανίχνευση του υγραερίου ανάλογα με το νομικό πλαίσιο  
που ισχύει σε κάθε κατηγορία εγκατάστασης υγραερίου, τις  
απαιτήσεις του πελάτη και τις ιδιαιτερότητες της κάθε  
εγκατάστασης. Το υγραέριο αποτελεί μια αξιόπιστη λύση για τη  
θέρμανση και τη λειτουργική χρήση σε καταστήματα υγειονομικού  
ενδιαφέροντος και βιοτεχνίες-βιομηχανίες.

📍 Θεμιστοκλέους 47, Καλαμάτα

☎️ 27210 80763

📍 Ναυπλίου 47, Τρίπολη

☎️ 2710 232310





Στο "Bodega", στην Κεντρική Πλατεία της Καλαμάτας, μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ, το ποτό ή το γεύμα σας με συνοδεία εκλεκτών τοπικών κρασιών σε ένα ευχάριστο περιβάλλον με την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση.

Πλ.Βασιλέως Γεωργίου 24, Καλαμάτα  
Τηλ. κρατήσεων 2721 080268



scan here for menu!



HPA  
CITY HOTEL



www.ira-hotel.gr





Σ' ένα υπέροχο νεοκλασικό κτίριο στο κέντρο της πόλης μας φιγουράρει σταθερά το all day café, bar, restaurant «Platea». Πέρα από το design και την εξαιρετική αισθητική του, θα σας γοητεύσει ο υπέροχος καφές του συνδυασμένος με την εκπληκτική μεσογειακή του κουζίνα. Στο μπαρ θα βρείτε επιλεγμένες ποικιλίες και ιδιαίτερα αποστάγματα από όλο τον κόσμο για όλα τα γούστα. Αν πάλι η επιλογή σας είναι ένα cocktail το προσωπικό θα σας οδηγήσει μέσα από την πείρα του σε κάτι κλασικό ή σε μια επιλογή από τις τελευταίες τάσεις και τεχνικές στον χώρο του bartending.

Στον δεύτερο όροφο του κτηρίου λειτουργεί ένας ιδιαίτερος χώρος για τις πιο βραδινές σας περιπλανήσεις. Η σάλα του διακοσμημένη με υπέροχους συνδυασμούς θα σας οδηγήσει σ' ένα ιδανικό περιβάλλον για να απολαύσετε ένα χαλαρό ποτό.

# PLATEA

ΠΛ. ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ

☎ 27210 22525 | ☎ 27210 82525 | ☎ 697 028 5555





# Christmas MENU

## Άγρια μανιτάρια ΣΩΤΕ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

### ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. άγρια μανιτάρια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 2 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- 2 σκ. σκόρδο, ολόκληρες, καθαρισμένες
- 50 γρ. κουκουνάρι
- 20 γρ. σταφίδα Μεσσηνιακή
- αλάτι
- πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.  
Κόβουμε τα μανιτάρια σε μεγάλα κομμάτια.  
Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι μαζί με το μισό βούτυρο και προσθέτουμε τα μανιτάρια.  
Προσοχή! Σοτάρουμε τα μανιτάρια σε μια στρώση στο τηγάνι (να μην είναι το ένα πάνω στο άλλο).  
Αν το τηγάνι είναι μικρό, τα σοτάρουμε σε δόσεις. Κατά τη διάρκεια του σοταρίσματος, δεν ανακατεύουμε τα μανιτάρια.  
Σοτάρουμε τα μανιτάρια από τη μια πλευρά για 3 λεπτά, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.  
Σοτάρουμε για ακόμα 5 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.  
Προσθέτουμε το άλλο μισό βούτυρο, το θυμάρι και το σκόρδο. Με τη βοήθεια ενός κουταλιού, περιχύνουμε συνεχώς τα μανιτάρια με το βούτυρο, για περίπου 3-4 λεπτά.  
Προσθέτουμε το κουκουνάρι και τη σταφίδα και σβήνουμε με λευκό κρασί (Μαλαγουζιά) και περιμένουμε ώπου να εξατμιστεί. Αφαιρούμε τα μανιτάρια από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα.  
Σερβίρουμε με έξτρα φρέσκο θυμάρι.



# Ντίπ τυριών ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ BERRIES

## ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. γιαούρτι πρόβειο
- 150 γρ. φέτα
- 100 γρ. κατίκι Δομοκού
- 100 γρ. philadelphia
- Μια πρέζα άγρια μαντζουράνα ή θυμάρι
- 3 κ.σ. σούπας λάδι
- 1 κ.σ. μέλι
- Σταγόνες ξύδι
- 1 κ.γ. κουρκουμάς σκόνη
- 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο πιπέρι ή μπούκοβο
- 1 κ.γ. πάπρικα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέτουμε όλα τα υλικά μας σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα μας ομοιογενές και κρεμώδες.

Για το γαρνίρισμα:

Πολτοποιούμε φρέσκα berries (Blackberries, raspberries, blueberries) προσθέτουμε ξηρούς καρπούς (κάσιους, πεκάν), ελαιόλαδο και ψιλοκομμένο σχινόπρασο.



## ΚΡΕΜΩΔΕΣ σπανάκι

### ΥΛΙΚΑ

- 2/5 φλ. baby σπανάκι
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 1/2 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1/2 φλ. γάλα
- 1/4 φλ. κρέμα γάλακτος
- 110 γρ. τυρί philadelphia
- αλάτι, πιπέρι
- 1/4 φλ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει, βράζουμε το σπανάκι για 30 δευτερόλεπτα. Τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε ένα μπολ με παγωμένο νερό. Όταν κρυώσει αρκετά, στραγγίστε και στύψτε όσο το δυνατόν περισσότερο νερό. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά, λιώστε το βούτυρο. Προσθέστε και το κρεμμύδι και μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν, για 5 λεπτά. Προσθέστε το σκόρδο και μαγειρέψτε μέχρι να μυρίσει, 1 λεπτό ακόμα.

Προσθέστε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και το τυρί κρέμα. Σιγοβράζουμε μέχρι να λιώσει το τυρί κρέμα. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μια πρέζα καγιέν. Προσθέστε το σπανάκι και την παρμεζάνα και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν.

# Σούπα σελινόριζας ΜΕ ΨΗΤΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΑ

## ΥΛΙΚΑ

- 1 κγ ελαιόλαδο
- 1 μάτσο θυμάρι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 σελινόριζα (1 κιλό περίπου ψιλοκομμένη)
- 200 γρ πατάτες κομμένες
- 1 lt ζωμό λαχανικών
- 100 ml κρέμα σόγιας
- 50 γρ. φουντούκια χοντροκομμένα
- 1 κγ λάδι τρούφας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε χαμηλή φωτιά. Δέστε το θυμάρι και τα φύλλα δάφνης με ένα σπάγκο και προσθέστε τα στο τηγάνι με το κρεμμύδι και μια πρέζα αλάτι. Μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην πάρουν χρώμα.

Προσθέστε το σκόρδο και μαγειρέψτε για 1 λεπτό ακόμα, στη συνέχεια προσθέστε το σέλινο και την πατάτα. Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά και προσθέστε μια πρέζα αλάτι και λευκό πιπέρι. Ρίξτε το ζωμό, αφήστε να βράσει και στη συνέχεια σιγοβράστε για περίπου 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Πετάξτε τα μυρωδικά, ανακατέψτε με την κρέμα, αποσύρετε από τη φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ανακατέψτε με 1/2 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο κάθε φορά και δοκιμάστε το καρύκευμα - η ισχύς του λαδιού θα ποικίλλει, επομένως είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με λιγότερο λάδι και να προσθέσετε λίγο τη φορά. Για να σερβίρετε, ξαναζεστάνετε τη σούπα μέχρι να ζεσταθεί, στη συνέχεια τη ρίχνετε σε ένα μπολ και ρίχνετε από πάνω τα φουντούκια, λίγο μαύρο πιπέρι και λίγο λάδι τρούφας.





# ΓΕΜΙΣΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- 1 κ.σ. λιωμένο βούτυρο
- 1 κ.σ. κρύο ανάλατο βούτυρο κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 ολόκληρο κοτόπουλο
- Φρέσκο θυμάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο
- Αλάτι, πιπέρι
- 3 κ.σ. μέλι

### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1/4 φλ. ανάλατο βούτυρο
- 1/2 φλ. χοντροκομμένα κρεμμύδια
- 1/2 φλ. χοντροκομμένο σέλινο
- 1/2 κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι ή καρύκευμα
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
- 2 φλ. τριμμένη φρυγανιά
- 2/3 φλ. γάλα
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 αυγό χτυπημένο
- 50 γρ. σταφίδα
- 50 γρ. κουκουνάρι

### ΓΙΑ ΤΗΝ GRAVY

- Ζουμί από το κοτόπουλο
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 1/2 προς 2 φλ. ζωμό από κοτόπουλο
- Αλάτι, πιπέρι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

### Ετοιμάστε το κοτόπουλο

Συγκεντρώστε τα υλικά. Τοποθετήστε μια σχάρα στο κέντρο του φούρνου και θερμαίνετε στους 190°C. Στρώστε ένα ταψί με αλουμινόχαρτο και βάλτε μια σχάρα στο τηγάνι. Με τα δάχτυλα σας ή με ένα πινέλο τρίβετε τη φλούδα του κοτόπουλου με το λιωμένο βούτυρο. Ρίξτε τα κομμάτια του κρύου βουτύρου κάτω από τη φλούδα του κοτόπουλου μαζί με τα προαιρετικά φρέσκα μυρωδικά. Πασπαλίζουμε γενναϊόδωρα το κοτόπουλο με αλάτι και πιπέρι. Αφήστε στην άκρη ενώ φτιάχνετε τη γέμιση.

### Ετοιμάστε τη γέμιση

Συγκεντρώστε τα υλικά. Λιώστε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σοτάρете σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι και το σέλινο. Μαγειρέψτε, ανακατεύοντας, για περίπου 5 λεπτά, ή μέχρι το κρεμμύδι να γίνει διάφανο και το σέλινο να γίνει τραγανό και τρυφερό.

Προσθέστε το ξερό θυμάρι, το μαϊντανό, τη σταφίδα, κουκουνάρι και την τριμμένη φρυγανιά. Προσθέστε περίπου 1/3 φλιτζάνι γάλα και ανακατέψτε να ομογενοποιηθούν. Δοκιμάστε και αλατοπιπερώστε τη γέμιση. Προσθέστε το χτυπημένο αυγό και αρκετό από το υπόλοιπο 1/3 φλιτζάνι γάλα, αν χρειάζεται, μία κουταλιά της σούπας τη φορά για να γίνει ένα υγρό μείγμα. Αποσύρετε από τη φωτιά.

### Γεμίστε και ψήστε το κοτόπουλο

Ρίξτε τη γέμιση στην κοιλότητα του κοτόπουλου.

Κλείστε την κοιλότητα στερεώνοντας το χαλαρό δέρμα με οδοντογλυφίδες ή σπάγκο. Εναλλακτικά, καλύψτε την κοιλότητα με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο ή μια φέτα ψωμί. Τοποθετήστε το κοτόπουλο, με το στήθος προς τα πάνω, στην ετοιμασμένη σχάρα στο ταψί. Ψήνετε, περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά έως 1 ώρα και 45 λεπτά, αλείφοντας αρκετές φορές με τους χυμούς του τηγανιού. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο όταν η εσωτερική θερμοκρασία στο παχύτερο μέρος του μηρού, μακριά από το κόκκαλο είναι 75°C. Η γέμιση πρέπει να έχει την ίδια ένδειξη θερμοκρασίας. Μόλις ψηθεί καλά, βγάλτε από το φούρνο προσθέστε το μέλι και το ξαναβάλτε στο φούρνο για 2-3 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμο αφήστε το να ξεκουραστεί για περίπου 15 λεπτά.

(Προαιρετικά προσθέστε θαλασσινό χοντρό αλάτι και ψιλοκομμένο φρέσκο δεντρολίβανο).

### Φτιάξτε τη σάλτσα

Συγκεντρώστε τα υλικά. Αφαιρέστε όλο τα υγρά του κοτόπουλου μαζί με το λίπος. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε μέχρι να γίνει παχύρρευστο. Προσθέστε 2 φλ. ζωμό κοτόπουλου. Ανακατέψτε σταδιακά το μείγμα του ζωμού κοτόπουλου μέχρι να δέσει η σάλτσα, ανακατεύοντας συνεχώς. Αλατοπιπερώστε κατά βούληση.

Σερβίρετε με φρέσκα raspberries





## ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ *casserole* ΜΕ ΠΕΚΑΝΣ

### ΥΛΙΚΑ

- 4 φλ. γλυκοπατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- 2 χτυπημένα αυγά
- 1/2 φλ. λευκή ζάχαρη
- 1/2 φλ. γάλα
- 4 κ.σ. βούτυρο
- 1/2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/2 κ.γ. αλάτι

### για Pecan topping

- 1/2 φλ. μαύρη ζάχαρη
- 1/3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κ.σ. βούτυρο
- 1/2 φλ. ψιλοκομμένα pecans

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 165 °C.

Ετοιμάστε τις γλυκοπατάτες: Βάλτε τις γλυκοπατάτες σε μια μέτρια κατσαρόλα και καλύψτε με νερό. Μαγειρέψτε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, 10 με 15 λεπτά. Στραγγίξτε και μεταφέρετε σε ένα μεγάλο μπολ.

Πολτοποιήστε τις στραγγισμένες γλυκοπατάτες με ένα πιρούνι. Προσθέστε τα αυγά και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν καλά. Προσθέστε τη ζάχαρη, το γάλα, το βούτυρο, τη βανίλια και αλάτι. Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Μεταφέρετε σε ταψί 22x33cm.

Φτιάξτε την επικάλυψη: Ανακατέψτε την καστανή ζάχαρη και το αλεύρι μαζί σε ένα μεσαίο μπολ. Κόψτε το βούτυρο με ένα κουπάτ ζαχαροπλαστικής μέχρι το μείγμα να γίνει χοντρό και να μοιάζει με μπιζέλι. Μην ανακατεύετε υπερβολικά. Ανακατέψτε τα πεκάν.

Απλώστε την επικάλυψη πάνω από το μείγμα γλυκοπατάτας.

Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επικάλυψη, περίπου 30 λεπτά.



Christmas Menu by

*chef Demetrios Pytiotis*

Ευχαριστούμε το ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ 360° για την παραχώρηση της κουζίνας στην δημιουργία των συνταγών.





# τυροπωλείον delicatessen

ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

τυροπωλείον  
delicatessen

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

**Π**αιδικό φίλο μεγαλώνοντας ένωσαν τις εμπειρίες τους, τις γνώσεις τους και την πείρα τους! Δημιούργησαν έναν ξεχωριστό χώρο στην Καλαμάτα.



## Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ 100 ΧΡΟΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1930.

Τρίτη γενιά στον χώρο του τυροκομείου οι αφοί Μπαζιωτάκη και ο Θάνος Γκαρδιακός ένωσαν τις δυνάμεις τους και άνοιξαν το Τυροπωλείον delicatessen στην Καλαμάτα. Τα εκλεκτά γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα θυμίζουν γεύσεις από παλιά. Αυθεντικές και πλούσιες. Εδώ, με μια μπουκιά ξεκινά το ταξίδι στα παιδικά μας χρόνια και τις γεμάτες αναμνήσεις συνταγές. Τυριά, αλλαντικά, γλυκά και οίνος που κάνουν τη διαφορά και θα σας κάνουν να αδειάσετε κάθε πιατέλα... Στο Τυροπωλείον delicatessen «Αρκαδία» εκπώσεις δεν γίνονται ποτέ στην ποιότητα και την αυθεντική γεύση. Κάθε προϊόν παράγεται με μεράκι και αγνά υλικά. Οι πρώτες ύλες έρχονται από την πλούσια πελοποννησιακή γη.





## ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Δεν είναι καθόλου τυχαίο, άλλωστε, ότι η κατσικίσια γραβιέρα και το κατσικίσιο γάλα του βραβεύτηκαν με το Bronze βραβείο από τον διεθνή διαγωνισμό World Cheese Awards 2023.

Εκτός, όμως, από τυροκομικά και γαλακτοκομικά προϊόντα, θα βρείτε παραδοσιακά ζυμαρικά, όσπρια για υπέροχες σούπες, χειροποίητες μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού, παστέλια, λουκούμια, σύκα, μέλι, κρασί, καθώς και μεγάλη ποικιλία γεύσεων τσαγιού και βοτάνων.

Το σίγουρο είναι ότι θα γίνει το αγαπημένο σας κατάστημα με premium, βιολογικά και deli προϊόντα για όλη την οικογένεια.

📍 Βασιλέως Γεωργίου 6 & Αριστοδήμου, Καλαμάτα  
☎️ 2721 043300



Follow us



ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ  
τυροπωλείον  
delicatessen  
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ





# ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## Μελομακάρονα - Μελομακάρονα - Φοινίκι

### ΥΛΙΚΑ

- 1 kg. ελαφρύ ελαιόλαδο
- 100 gr. ζάχαρη
- 2 ½ κ. γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 ½ κ. γ. σόδα
- από 4 πορτοκάλια το χυμό
- 4 κ. γ. κανέλα
- 2 κ. γ. γαρύφαλλο
- 50 ml. κονιάκ
- 3 kg. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

### Για το σιρόπι

- 1 kg. μέλι
- 3 φ. τσ. ζάχαρη
- 1 lt. νερό
- 1 λεμόνι και από 1 πορτοκάλι τη φλούδα
- 1 ξυλάκι κανέλα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα φτιάχνουμε το σιρόπι. Βράζουμε όλα τα υλικά του σιροπιού για 5 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει. Αφού φτιάξουμε το σιρόπι, ζεσταίνουμε το λάδι και το χτυπάμε με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το μπέικιν-πάουντερ, τη σόδα, το ξύσμα και το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ, την κανέλα και το γαρύφαλλο. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και φτιάχνουμε μαλακή ζύμη. Να πλάθεται, να μην τρίβεται. Πλάθουμε τα μελομακάρονα στο μέγεθος που θέλουμε και τα βάζουμε στη λαμαρίνα όχι πολύ κοντά το ένα στο άλλο. Τρυπάμε όλη την επιφάνειά τους με πιρούνι. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μισή ώρα περίπου. Βουτάμε τα μελομακάρονα καυτά σε κρύο σιρόπι, και γαρνίρουμε με ψιλοκομμένη καρυδόψιχα.



## Κουραμπιέδες με αμύγδαλα

### ΥΛΙΚΑ

- 600 gr. βούτυρο φρέσκο
- 300 gr. αμύγδαλο
- 300 gr. ζάχαρη άχνη
- ½ κ. γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα βανίλια
- 60 ml Μεταξά Brandy
- 1.200 gr. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ανθόνερο
- άχνη για το πασπάλισμα

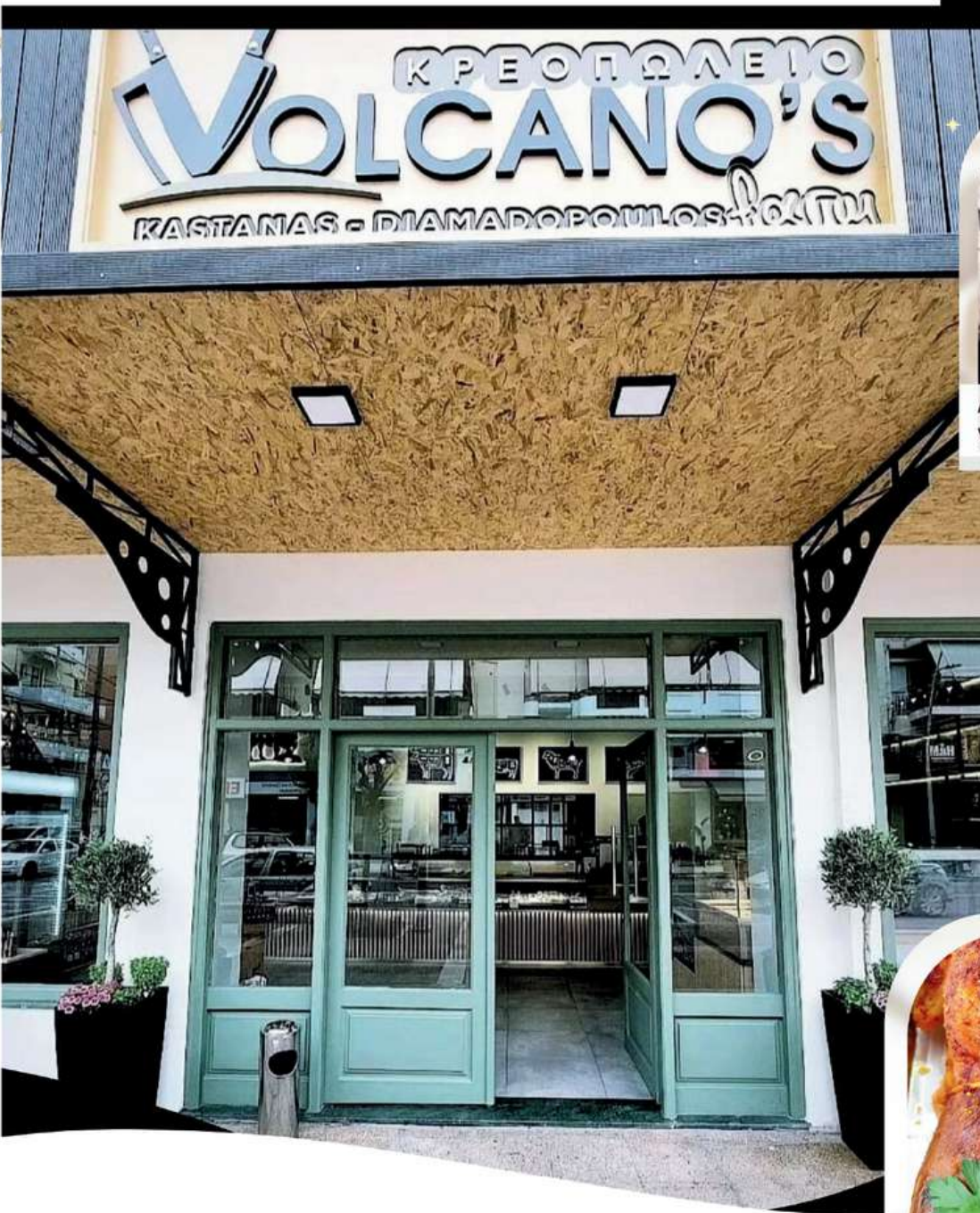
### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη σε δυνατή ταχύτητα. Το αφράτεμα του βουτύρου με της ζάχαρης απαιτεί πολύ δυνατό χτύπημα για περίπου 20 λεπτά. Όσο περισσότερο το χτυπάμε, τόσο καλύτερη θα γίνει η ζύμη (όσο πιο αφράτο γίνεται το μίγμα του βουτύρου, τόσο πιο αφράτος θα γίνει ο κουραμπιές). Χονδροκόβουμε τα αμύγδαλα, αφού προηγουμένως τα έχουμε σιγοψήσει σε ένα τηγανάκι ή στο φούρνο μας. Ρίχνουμε το αλεύρι, το μπέικιν και τη βανίλια στο χτυπημένο βούτυρο σταδιακά. Μόλις προστεθεί το αλεύρι, πρέπει το χτύπημα να γίνεται αργά, σε χαμηλή ταχύτητα για να μην καταστραφεί η αφράτη υφή που έχει αποκτήσει το μίγμα. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα και στη συνέχεια το Brandy Μεταξά. Συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 10 λεπτά. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες σε ό,τι σχήμα θέλουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς για 15-20 λεπτά. Βγάζουμε από το φούρνο. Όσο είναι ζεστοί τους ραντίζουμε με ανθόνερο και αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά. Τους βουτάμε στην άχνη. Τους τοποθετούμε σε μία πιατέλα σε σειρά και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία πολλές φορές.



**Παράσχος Αξιώτης**  
Executive Consultant Chef  
e-mail: Axiotis P.: [chefaxiotis@gmail.com](mailto:chefaxiotis@gmail.com)  
mob: +30 6948046207





Ατομικό γκιούλμπασι



Φιλέτο κοτόπουλο γεμιστό σε σχήμα τριαντάφυλλου



Ξεκοκαλισμένο κοτόπουλο με γέμιση της επιλογής σας

Στο κρεοπωλείο "Volcano's Farm" θα βρείτε κρέατα παραγωγής μας και προϊόντα delicatessen. Η μεγάλη ποικιλία αλλαντικών καθώς και τα πρωτότυπα κρεατοσκευάσματα θα εντυπωσιάσουν τους καλεσμένους σας στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, συνδυάζοντας **ΑΠΟΛΥΤΑ** την εμφάνιση με τη γεύση.

📍 Φαρών 150, Καλαμάτα  
☎ 27216 01156



@VOLCANOS\_FARM



Ανθισμένο πουγκί με αρωματισμένο κιμά.



Κοτόπουλο γεμιστό σε σχήμα κολοκύθας.



# ADELANTE

...where taste is a step ahead



## Cafe - Bar - Restaurant

Ένας υπέροχος χώρος για έξοδο από νωρίς το πρωί έως αργά το βράδυ στην καρδιά της πόλης. Οι πόρτες του "Adelante" ανοίγουν από νωρίς το πρωί και το προσωπικό του είναι έτοιμο να σας υποδεχθεί, προτείνοντας φαγητό για όλες τις ώρες της ημέρας, εκλεκτούς καφέδες, γευστικά brunch, αγαπημένα ποτά και cocktails για τις βραδινές σας εξόδους.





# Παλιακόν



Από τις πιο ενδιαφέρουσες γαστρονομικές  
εμπειρίες στην πόλη μας

Σε μια ωραία περαντζάδα στον πεζόδρομο της οδού Διός Ιθώματα και Αγίου Ιωάννου, στο Ιστορικό Κέντρο της πόλης μας, βρίσκεται το πιο δημιουργικό τσιπουράδικο, ουζερί, μεζεδοπωλείο και οινοπωλείο ονόματι "Παλιακόν".

Οι δημιουργίες του ταλαντούχου σεφ Δημήτριου Κράνια σε συνδυασμό με τα αγνά υλικά που χρησιμοποιεί αποθεώνουν κάθε παραδοσιακή και γευστική απόλαυση.

📍 Διός Ιθώματα και Αγίου Ιωάννου (στον πεζόδρομο)

☎ 2721 024214



Ζήστε την αυθεντική  
ελληνική κουζίνα σ' ένα  
ζεστό και ατμοσφαιρικό  
περιβάλλον.



# Διατροφή... σε εορταστικό κλίμα

*Και καθώς οι ημέρες των Χριστουγέννων πλησιάζουν, ολοένα και πιο συχνά ακούω να εκφράζεται τριγύρω μου η ανησυχία για την πιθανή υπερκατανάλωση γιορτινών εδεσμάτων και η φοβία ότι αυτά τα εδέσματα - βλέπε μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες - θα αποτελέσουν κίνδυνο να παρασρατήσουμε από το πρόγραμμα Διατροφής μας.*

Αρχικά, επιθυμώ να υπογραμμίσω ότι κανένα πρόγραμμα Διατροφής που σέβεται τον εαυτό του δεν αποκλείει από τις διατροφικές μας επιλογές την κατανάλωση ποιοτικών γλυκών, με την ταυτόχρονη ευχαρίστηση που αυτά μας προσφέρουν. Εάν νιώθεις ότι κάνεις κάτι επιβλαβές όταν καταναλώνεις ένα μοσχομυριστό μελομακάρονο ή έναν καλοψημένο κουραμπιέ, τότε μάλλον επιβάλλεται να επαναπροσδιορίσεις τη σχέση σου με το φαγητό και το περιεχόμενο του διατροφικού σου προγράμματος. Τα Χριστούγεννα, για μένα, όπως και για τους περισσότερους από εμάς, είναι άρρηκτα συνυφασμένα με γευστικές αναμνήσεις, ποικίλες υφές και μαμαδίστικα αρώματα, γλυκιές επιλογές, οι οποίες παραμένουν διαχρονικά αποτέλεσμα αγάπης, φροντίδας και ειλικρινούς νοιαξίματος. Τόσο προς το σώμα που θα δεχθεί το φαγητό, όσο και προς τον συναισθηματικό μας κόσμο που επίσης θα τραφεί. Τα Χριστούγεννα είναι μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά με το εσωτερικό σας παιδί, να του μαγειρέψετε συνταγές που προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα, να αναβιώσετε διατροφικά βιώματα που είναι χαραγμένα στην μνήμη σας και να απολαύσετε ενσυνείδητα την προετοιμασία, την παρασκευή και την κατανάλωση γιορτινών φαγητών. Έχοντας ως κύριο γνώμονα την ποιοτική θρέψη, την ενεργοποίηση αναμνήσεων που μπορεί να ανακληθούν μέσω της διαδικασίας αυτής, καθώς επίσης, τη δημιουργία συνθηκών παρηγορίας, ανακούφισης, ζεστασιάς.

Σας προτρέπω, λοιπόν, αυτά τα Χριστούγεννα να μη δαπανήσετε ούτε δευτερόλεπτο, για να προβληματιστείτε για τη θερμιδική πρόσληψη κατά την κατανάλωση γλυκών. Θέλω με σύνεση, μέτρο και αυτοφροντίδα να επιλέξετε τις τροφές εκείνες που θα σας ικανοποιήσουν, θα θρέψουν τον οργανισμό σας και θα σας φέρουν πιο κοντά με τους αγαπημένους σας. Όπως συνηθίζω να λέω, το φαγητό που μοιράζεται είναι πάντα πιο νόστιμο. Ίσως, αν αναλογιστείτε τη σχέση σας με το φαγητό, θα διαπιστώσετε ότι οι δυνατότερες διατροφικές σας αναμνήσεις έχουν να κάνουν με την ύπαρξη ανθρώπων και η κουζίνα, αυτός ο ζεστός και ιερός χώρος, αποτελεί έναν βασικό τύπο κοινωνικοποίησης, αλληλεπίδρασης και προσφοράς.



Το φαγητό μας φέρνει πιο κοντά και αποτελεί πολύτιμο μέσο σύνδεσης με άλλους ανθρώπους. Το να μαγειρεύεις για άλλους ή/και με άλλους είναι μια πολύ δυνατή συναισθηματική εμπειρία. Και οι γιορτές των Χριστουγέννων αποτελούν μια ιδανική ευκαιρία ψυχο-γαστρονομικής εμπειρίας, μοιράσματος και φροντίδας. Σας εύχομαι ολόψυχα να τις απολαύσετε στην ολόκληρη τους, να φάτε νόστιμα φαγητά και να θυμάστε ότι αυτό που προέχει είναι ένας ολιστικός τρόπος προσέγγισης της τροφής και του φαγητού μας σε ένα υγιές πλαίσιο ποιοτικών και θρεπτικών επιλογών, με ποικιλία, μέτρο, ισορροπία, ενσυνείδητα και διαισθητικά.

Κλείνοντας, να θυμάστε, ότι το φαγητό που επιλέγουμε για εμάς είναι ο πιο άμεσος, αποτελεσματικός και κομβικός τρόπος να δώσουμε στον εαυτό μας την αγάπη, την φροντίδα και τη συμπόνια που του οφείλουμε. Κανείς δεν αύξησε το βάρος του επειδή έφαγε λίγα παραπάνω μελομακάρονα ή επειδή τσιμπολόγησε περισσότερα κουλουράκια, την περίοδο των εορτών. Το σημαντικό είναι να διέπουν την ζωή μας, όλον τον χρόνο, οι βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής, οι αξίες της



υγιούς σχέσης με το σώμα μας και η προσέγγιση της διατροφή με τρόπο που προϋποθέτει την αυτοφροντίδα, τη σύνδεση με το σώμα μας και την κατανάλωση της τροφής με έναν τρόπο που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας προάγοντας την σωματική, ψυχική και πνευματική ευημερία μας. Αυτά τα Χριστούγεννα, λοιπόν, μην μετρήσετε θερμίδες ούτε μπουκιές, μετρήστε γεύσεις, χαρούμενες στιγμές, γέλια και απολαύστε αυτές τις ημέρες με τον τρόπο που εσείς επιθυμείτε και αγαπάτε.

## Καλά Χριστούγεννα & καλές θρεπτικές νόστιμες επιλογές

**Της διατροφολόγου Χριστίνας Πτερνέα**

Πτυχιούχος Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
Απόφοιτη Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Ιατροπούλου 1, Καλαμάτα

Στούπα Μεσσηνίας (Κατ'οίκον & εξ' αποστάσεως)

☎ 2721 181848

☎ 694 085 6541

# Η ιστορία και ο συμβολισμός του χριστουγεννιάτικου δένδρου...

Το χριστουγεννιάτικο δένδρο εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 1833, όταν το έφερε ο Όθωνας, στολίζοντας το πρώτο έλατο στα ανάκτορα του Ναυπλίου.

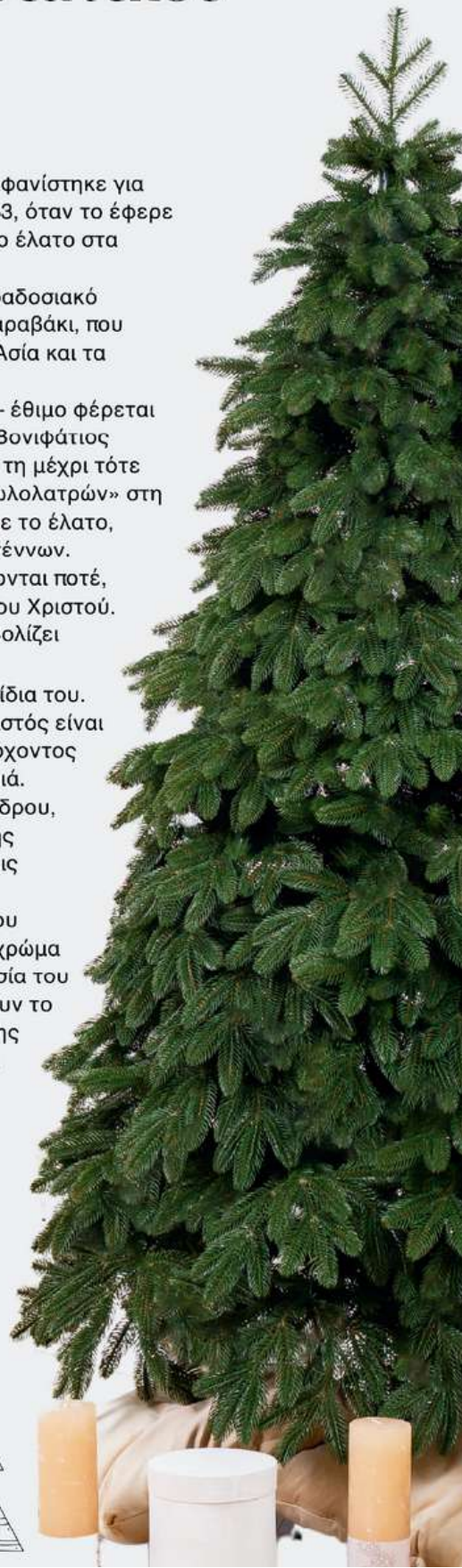
Αντίστοιχο καθαρά ελληνικό παραδοσιακό έθιμο αποτελεί το στολισμένο караβάκι, που συναντάται ιστορικά στη Μικρά Ασία και τα νησιά.

Ως χριστουγεννιάτικο σύμβολο – έθιμο φέρεται από τον 8ο αιώνα, όταν ο Άγιος Βονιφάτιος θέλησε περί το 750 να εξαλείψει τη μέχρι τότε αποδιδόμενη ιερότητα των «ειδωλολατρών» στη βελανιδιά, αντικαθιστώντας τη με το έλατο, δηλαδή το δένδρο των Χριστουγέννων.

Τα φύλλα του έλατου δε μαραίνονται ποτέ, συμβολίζοντας την αιώνια ζωή του Χριστού. Το δε τριγωνικό του σχήμα συμβολίζει την Αγία Τριάδα.

Συμβολικά είναι, επίσης, τα στολίδια του. Τα λαμπάκια σημαίνουν ότι ο Χριστός είναι το Φως της ζωής. Παλιά, μη υπάρχοντος ηλεκτρισμού, τοποθετούσαν κεριά. Το αστέρι, στην κορυφή του δένδρου, μας θυμίζει το φωτεινό άστρο της ανατολής που οδήγησε τους τρεις μάγους στη φάτνη.

Οι χριστουγεννιάτικες μπάλες που παραδοσιακά είναι κόκκινες, το χρώμα του αίματος, συμβολίζουν τη θυσία του Χριστού. Οι γιρλάντες συμβολίζουν το χαρμόσυνο γεγονός της γέννησης του Ιησού. Τα στολίδια σε σχήμα μαγκούρας συμβολίζουν τη μαγκούρα του βοσκού, την οποία χρησιμοποιούσε για να φέρει τα πρόβατα στο σωστό δρόμο, όπως ο Χριστός θέλησε να φέρει τον κόσμο στο σωστό δρόμο...







# Γ.Σ. ΑΚΡΙΤΑΣ 2016



ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ | ΑΓΩΝΕΣ | ΚΕΝΤΡΟ ΡΙΨΕΩΝ | CAMPS

Εγγραφές: Πέτρος Παπαδόπουλος, τηλ. 6944 204 473, [www.akritastivos.gr](http://www.akritastivos.gr)

## ΕΙΜΑΣΤΕ Ο ΠΛΕΟΝ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΙΒΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ

Ο ΓΣ Ακρίτας 2016 αν και έχει μόλις 7 χρόνια ιστορία ως σύλλογος καταφέρνει να καταταγεί 1ος με 96 βαθμούς συνολικά σε αγόρια και κορίτσια, στην Περιφέρεια Πελοποννήσου στους Διασυλλογικούς Αγώνες ΣΕΓΑΣ που έγιναν στο ΔΑΚ Τρίπολης την Κυριακή 8 Απριλίου 2023.



### ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 2021 ΚΑΙ ΤΟΥ 2022 ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΑΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΒΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Στο στάδιο Καλαμάτας με την αιγίδα του ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Πελοποννήσου, της Περιφέρειας Πελοποννήσου και του Δήμου Καλαμάτας.

### ΟΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ & ΔΙΕΘΝΕΣ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ

Το Μάιο του 2022 και του 2023 διοργανώσαμε το Διεθνές Μίτινγκ Άλματος επί Κοντώ με την ονομασία ΚΑΛΑΜΑΤΑ STREET POLE VAULT VOLVO ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ.

## Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



**Λούης Τσάτουμας**  
Ακαδημία Αλμάτων



**Γιάννης Πατρινιός**  
Σπριντ & Σκυτάλες



**Κώστας Κουβαράς**  
Αντοχές & Αποστάσεις



**Κώστας Δρακόπουλος**  
Ακαδημία Ρίψεων



# DARLING

*Mina Siampi*



SHOP ONLINE

ΜΟΝΑΔΙΚΗ  
**ΕΜΠΕΙΡΙΑ**  
**ΜΟΔΑΣ**

[www.minasiampi.gr](http://www.minasiampi.gr)

📍 Γεωργούλη 1, Καλαμάτα

☎ 27210 21444



Χάρα  
Τσακωνα



Ανδρέα Σκιά 10  
27210 86482

[tsxara@hotmail.gr](mailto:tsxara@hotmail.gr)







# Nombrre

croissant - coffee ...



📍 ΨΑΡΩΝ 54 & ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ

☎ 27210 92060



Στον κόσμο του

## Εδέμ

η φρεσκάδα συναντά την ποιότητα.  
Ό,τι χρειάζεστε, όποτε το χρειάζεστε.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 15 & ΚΑΝΑΡΗ,  
ΚΑΛΑΜΑΤΑ  
2721 020134



Σας προσέχουμε σαν τα μάτια μας!

Οπτικά Σινάπη

**Χαρούμενες Γιορτές**

Πεζόδρομος Αναπλιώτη 14 - Καλαμάτα  
e-mail:martha@optikasinapi.gr  
Τηλ. 27210 91386 - Κιν. 693 698 8787

Παράδοση στο σπίτι μέσω e-food

**bookmark**

Το Βιβλιοπωλείο "Bookmark" και ο Πολυχώρος Ουράνιο Τόξο σας εύχονται

**Καθές Γιορτές!**

**BOOKMARK**

**Βιβλιοπωλείο Bookmark**  
Πεζόδρομος Αντωνοπούλου 12  
Τηλ. 27210 21100

**Καφέ Πολυχώρος Ουράνιο Τόξο**  
Πεζόδρομος Αντωνοπούλου 10  
Τηλ. 2721 089082





EST 1984  
**VRIONIS**



**ΚΑΛΑΜΑΤΑ**

Νέδοντος 62  
Τηλ. 2721 026581

Φραντζή 8  
Τηλ. 2721 024868

**ΠΥΛΟΣ**

Πλατεία Τριών Ναυάρχων  
Τηλ. 2723 022818

**ΤΡΙΠΟΛΗ**

Γεωργίου Α6  
Τηλ. 2716 007105



FOLLOW US

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



ΤΑ ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΑ ΑΝΔΡΟΒΙΤΣΑΝΕΑ  
ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ

*Καλές Γιορτιές*

ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ  
ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ  
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



📍 Πινδάρου 27, Καλαμάτα 📞 27210 24898



# BISTROTECA

WORLD INSPIRED BISTRO



@BISTROTECA



All day bar "Bistroteca"  
Μια εξαιρετική επιλογή γεύσεων και απολαύσεων  
σε μια αληθινά γοητευτική ατμόσφαιρα.

📍 Πλατεία Βασ.Γεωργίου 18, Καλαμάτα. ☎️ 2721 097431

## Με την υπογραφή πολλών ετών...

Αγγίζοντας τη γλυκιά γοητεία του παρελθόντος τα  
ζαχαροπλαστεία Αθανασίου παραμένουν ανεξίτηλα στην  
ποιότητα των γευστικών τους δημιουργιών.



@ATHANASIOUPASTRY

📍 Κεντρικό κατάστημα: Φαρών & Πινδάρου ☎️ 2721 093364 ✉️ info@athanasiou1938.com



# ΔΕΡΜΑΤΙΝΟ

Leather Collection



ΔΕΡΜΑΤΙΝΑ ΕΙΣΗ

MARKOS

Plus & Leather

ARMA

MILESTONE

bugatti

by car

Schott

ego - furs

TEANTEE-ACEIDYAP

p

pierre cardin

F

bonendis

by car

CAROUZOU

CAMEL

ACTIVE

The

Chesterfield

Brand

LaVita

Handbags

STUDIOAR

Guy Laroche

Saintet

WHITE ROSE WR



## ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Πιστωτικές κάρτες  
Έως 24 άτοκες δόσεις

Νέδοντος & Κεφάλα 1, Καλαμάτα  
27210 96516 | 6974 807438

Info@tsokashotel.gr  
dermatinokal@gmail.com  
www.dermatinotsokas.gr



laoura's  
CANDY SHOP  
by Pralina team



📍 Αμφείας 5 & Γερμανού  
Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας  
☎ 27210 62308

📌 Laoura's candy shop @ laouras.candy.shop



# ΣΠΙΝΟΣ

1926  
ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Διατηρώντας την παράδοση χρόνων, τα καφεκοπεία Σπίνος (1926) στην Καλαμάτα παντρεύουν το σήμερα με το χθες, δίνοντας στους λάτρεις του καφέ την πολυτέλεια να απολαμβάνουν καθημερινά φρεσκοαλεσμένο μυρωδάτο καφέ.

Στον πεζόδρομο της Αριστομένων, αλλά και στον πεζόδρομο της Αντωνοπούλου, θα βρείτε το χαρμάνι που σας ταιριάζει. Τα χειροποίητα γλυκίσματα, όπως οι κλασικές ελίτσες αμυγδάλου, τα λουκούμια και τα υπέροχα γλυκά του κουταλιού, ξεπνούν μνήμες από τα παλιά.

Στην χριστουγεννιάτικη συλλογή θα βρείτε μελομακάρονα κλασικά ή με επικάλυψη bitter, καθώς και μελομακάρονα χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Αξίζει να γευτείτε τα αυθεντικά Panatone (Augusta Milano, Flamingi 1930), καθώς και τα υπέροχα κρασιά Prosecco D.O.C Ciproiani, που θα σας ταξιδέψουν στο ξακουστό Veneto της Ιταλίας. Η μεγάλη γκάμα πορσελάνινων ειδών προσφέρει την επιλογή για μοναδικά και καλαίσθητα δώρα σε αγαπημένα πρόσωπα.

## Χριστουγεννιάτικη πρόταση:

Το αρωματισμένο με μπαχαρικά, κανέλα και πορτοκάλι κόκκινο κρασί «Mulled Wine», που καταναλώνεται ζεστό, αποτελεί την ιδανική πρόταση για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι σας. Απογειώστε τις αισθήσεις συνδυάζοντας το με πραλίνες Βελγίου.

*Γίνετε μια αόριστη μαγεία των Χριστουγέννων με τις μείξεις που σας προτείνουμε τα καφεκοπεία Σπίνος.*



📍 Αριστομένους 15  
☎ 2721 028500



PANATONE CONTADINO

ZONING





Kelly Feretou  
*coiffure*

## bridal hairstyle

**A**νάλαφροι κυματισμοί, half up-do, μαλλιά μοιραία κάτω, sleek αλογοουρά, επιβλητικό chignon, αυστηρό καρέ ή στο ύψος των ώμων; Αν αναρωτιέστε πώς τα μαλλιά σας θα δείχνουν άψογα την ημέρα του γάμου, σας έχουμε την απάντηση!

Το "ταξίδι" των μαλλιών σας με προορισμό την ημέρα του γάμου σας, ξεκινά από το κομμωτήριο της Κέλλυς Φερέτου !

Επαγγελματισμός, έμφαση στην προσωπική επαφή και με μοναδική προτεραιότητα τις ανάγκες και την προσωπικότητα της νύφης, η έμπειρη ομάδα του κομμωτηρίου σας προσφέρει μια μοναδική bridal εμπειρία !

Εξατομικευμένες θεραπείες και προτάσεις αποκλειστικά για τις ανάγκες της εκάστοτε νύφης, φιλική εξυπηρέτηση και αίσθημα εμπιστοσύνης.

Υδρας & Ξενοφώντος 22, Καλαμάτα  
τ.27210 88450  
www.feretoukelly.gr  
fkelly@windowslive.com



SCAN HERE





  
**Απόδαβον**  
SWEET LAB



**ΚΡΗΤΗΣ & ΜΑΙΖΩΝΟΣ - ΚΑΛΑΜΑΤΑ**  
27210 89785



**ΜΟΥΛΑΒΑΣΙΛΗ 60 - ΜΕΣΣΗΝΗ**  
27220 23620







PHILIPPOS LEATHER

Since 2013

Στο κατάστημα  
PHILIPPOS LEATHER  
θα βρείτε δερμάτινα και  
χειροποίητα προϊόντα.

Εμπιστευτείτε μας για τη  
φροντίδα και τη μεταποίηση  
των δερμάτινων ειδών σας.



Βασ. Όλγας 1  
Τηλ. 2721 084780



PHILIPPOS LEATHER



@PHILIPPOSLEATHER



LA CASA  
DEL CAFFÈ

📍 Αριστομένους 79-81

☎ 27210 85500



@LA.CASADELCAFFE.KALAMATA







Ακολουθήστε μας



ΑΜΦΕΙΑΣ 34, ΚΑΛΑΜΑΤΑ  
2721 084914

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ

φλέετ!

## Super Markets **ΜΟΥΡΓΗ**

Μαζί σας σε κάθε  
γιορτινό τραπέζι!

AfoiMourgis | [www.mourgis.gr](http://www.mourgis.gr)

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1. (Κεντρικό) Ακρίτα 84 & Σοφοκλέους τηλ. 27210 25400 - 96170 • 2. Βασ. Γεωργίου 10 (Αλ. Παναγούλη) τηλ. 27210 29784 • 3. Μπενάκη 10 (Ιστ. Κέντρο) τηλ. 27210 88551 • 4. Λακωνικής 63 & Νικ. Μεθώνης τηλ. 27210 63054 • 5. Φαρών & Κορώνης 11 τηλ. 27210 26306 • 6. Σπάρτης 46 (Κεντρ. Αγορά Καλαμάτας) τηλ. 27210 93700 • 7. Αθηνών 83 Καλαμάτα τηλ. 2721025168 • 8. ΜΕΣΣΗΝΗ Κούτσικα (Μπούκας) 32 & Κολοκοτρώνη τηλ. 27220 29060 • 9. Κορώνη τηλ. 2725023011



Brunch <sup>cafe</sup>



Η ομάδα του Brunch Cafe σας εύχεται

**Καλές Γιορτές!**



📍 Λακωνικής 109, Καλαμάτα  
Τηλ.: 2721 021812



Τα αρτοποιεία Χρηστέα σας ευχαριστούν  
για την προτίμηση και την εμπιστοσύνη  
που μας δείχνετε.

*Καλές γιορτές*

ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ!



Φ Ο Υ Ρ Ν Ο Σ  
Χρηστέα

Μεθώνης 24, Καλαμάτα  
Τηλ. 2721 080984

Κιλκίς 5, Καλαμάτα  
Τηλ. 2721 770304





@TRILOGIA\_CAFE

# Τριλογία



Μια υπόσχεση  
για εξάισιες  
δημιουργίες.

Οι λόγοι για να  
επισκεφθείς το  
εστιατόριο "Τριλογία"  
σίγουρα μετριούνται σε  
παραπάνω από  
τρεις. Η θέα στο  
απέραντο γαλάζιο, η  
αυθεντικότητα της  
ελληνικής κουζίνας, η  
ποιότητα ενός εκλεκτού  
καφέ, η απόλαυση ενός  
μοναδικού cocktail είναι  
αρκετά, για να  
ζήσετε μια ιδιαίτερη  
γαστρονομική εμπειρία  
βασισμένη σ' ένα πλήρες  
μενού με ελληνικές  
παραδοσιακές γεύσεις.

Τηλέφωνο για  
κρατήσεις

**27210 89165**

Για τη βραδιά του πρωτοχρονιάτικου  
ρεβεγιόν η «Τριλογία» σας υποδέχεται με  
ένα μενού άκρως γευστικό και εορταστικό.

📍 **Ανοιξης 1, Καλαμάτα**





# ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ

## FOOD & COFFEE



@KENTRIKONKALAMATA

Πλατεία Δημαρχείου, Καλαμάτα

☎ 27210 86300

📍 Κεντρικόν

📷 kentrikonkalamata



### HUNGRY ?

☎ 27210 23023

📍 ΨΑΛΤΗ 6 ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Follow us

📍 Crusty

📷 crusty\_pizza\_kalamatas



@CRUSTY\_PIZZA\_KALAMATA



# ΑΦΡΑΛΑΤΟ

LUNCH — DINNER

## ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ

**24/12/23**

Christmas Eve dinner με  
live πρόγραμμα

**25/12/23**

Κλειστό

**31/12/23**

Ανοιχτό έως αργά το  
απόγευμα

**1/1/24**

Ανοιχτό όλη μέρα

Σ

ε μία από τις πιο όμορφες γειτονιές της πόλης, σε ένα χώρο ξεχωριστό και καταπράσινο, δίπλα από το Πάρκο του Λιμενικού Ταμείου Καλαμάτας, το εστιατόριο «Αφράλατο» φορά τα γιορτινά του και, σε άκρως χριστουγεννιάτικη διάθεση, είναι έτοιμο να μας υποδεχθεί με νέες, μεσογειακές, γεύσεις!



@AFRALATO

Τηλ. κρατήσεων 27210 21005

📍 Μιαούλη 30, Καλαμάτα



# Love yourself & feel good

Το κατάστημα Make U Up δημιουργήθηκε με πολλή αγάπη και με σκοπό να ικανοποιήσει τις ανάγκες κάθε γυναίκας που αγαπά και σέβεται τον εαυτό της.



📍 Πλάτωνος 6, Καλαμάτα  
Τηλ. 697 076 9033  
[bizou4u.gr](http://bizou4u.gr)



[www.bizou4u.gr](http://www.bizou4u.gr)

Σ' έναν λαμπερό χώρο γεμάτο χρώματα και αρώματα διατίθενται μεγάλη ποικιλία προϊόντων περιποίησης, make up και αρωμάτων.

Στον ίδιο χώρο το εξειδικευμένο προσωπικό παραμένει στη διάθεσή σας, προσφέροντας υπηρεσίες μανικιούρ, ολοκληρωμένες προτάσεις περιποίησης προσώπου, σχηματισμό φρυδιών και αποτρίχωση.

Με στόχο την άριστη εξυπηρέτηση πελατών σε λίγες μέρες έρχεται κοντά σας η υπηρεσία πεντικιούρ με τις πιο hot τάσεις, για να μην αμελείτε ποτέ τη φροντίδα του εαυτού σας!

## Coming soon

Τμήμα pedicure



Stay tuned



## THE STOCK HOUSE

Ανακαλύψτε στο THE STOCK HOUSE μια μεγάλη γκάμα καλλυντικών, τροφίμων, βρεφικών ειδών και πολλών ακόμα προϊόντων σε τιμές Skrutz!

📍 Βασ. Κωνσταντίνου 12, Καλαμάτα







**nouvelle**  
coffee - sweets & more



**nouvelle**  
pastry shop - gelateria

Coming soon..

Nouvelle Pastry-Gelateria  
Αριστομένους 109 Γ, Καλαμάτα

Το "Nouvelle cafe No109" διανύει τον δεύτερο χρόνο λειτουργίας του και η αλήθεια είναι ότι έχει τρυπώσει ζεστά μες στην καρδιά μας. Ένα μικρό φιλόξενο καφέ που προσφέρει καθημερινές απολαύσεις, σερβίροντας μυρωδάτους καφέδες και υπέροχα σνακ.

📍 Αριστομένους 109, Καλαμάτα  
**Delivery 2721 088008**



**καθ' οδόν**  
coffe - sweets & more

Το λέει και τ' όνομά του "Καθ' οδόν" επί του κεντρικού δρόμου στο Ασπρόχωμα στο ρεύμα εξόδου προς Νοσοκομείο. Επιλέξτε τον καφέ της αρεσκείας σας συνδυάζοντας το με αφράτα αρτοσκευάσματα, υπέροχα γλυκίσματα και ό,τι άλλο βάλει ο νους σας!





# 5 χρωματικές προτάσεις για έναν ξεχωριστό γιορτινό στολισμό

Ο χριστουγεννιάτικος στολισμός είναι μια καλή ευκαιρία για να διασκεδάσουμε, να γίνουμε δημιουργικοί και να πειραματιστούμε. Η επιλογή των κατάλληλων χρωμάτων μπορεί να επηρεάσει θεαματικά τη διάθεση μας.

Πάμε να δούμε μερικούς χρωματικούς συνδυασμούς που θα απογειώσουν την γιορτινή μας διακόσμηση!

## 1. Θερμά ροζ και παστέλ χρώματα

Το ροζ είναι από τα πιο trendy χρώματα της νέας χιλιετίας και δεν είναι μόνο για κορίτσια! Είναι ένα ήρεμο και χαρούμενο χρώμα, κομψό και μοντέρνο. Οι πιο θερμές αποχρώσεις του είναι ιδανικές για τις μέρες των γιορτών. Συνδυάζοντας το με παστέλ χρώματα αναδεικνύουμε την παραμυθένια διάθεση των ημερών!

## 2. Χρυσό σαμπανιζέ με λευκό

Το απαλό χρυσαφί χρώμα της σαμπάνιας είναι από τις πιο γιορτινές, πολυτελείς και εκλεπτυσμένες αποχρώσεις για τον χριστουγεννιάτικο στολισμό. Ο συνδυασμός του με στοιχεία λευκού χρώματος καθώς και κρυστάλλων έχει ως αποτέλεσμα την απόλυτη luxury αισθητική.

## 3. Πράσινο-καφέ με θερμά χρώματα όπως κόκκινο και πορτοκαλί

Αν θέλετε κάτι γήινο, αλλά ταυτόχρονα δυναμικό, το πράσινο και το καφέ με πινελιές κόκκινου και πορτοκαλί δημιουργούν γωνίες με θαλπωρή και ζωντάνια!

## 4. Μαύρο-ανθρακί με χρυσό και κόκκινο

Αν είστε οπαδός των σκούρων αποχρώσεων, όπως το μαύρο και το ανθρακί, συνδυάστε τα με κόκκινο χρώμα και θερμές μεταλλικές αποχρώσεις για λάμψη, glamour και σοφιστικέ αποτέλεσμα.

## 5. Πράσινο με μαύρο

Ένας ιδιαίτερος συνδυασμός που με τις κατάλληλες προσθήκες χρώματος σε αντικείμενα μας δίνει ένα μοναδικό και εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα. Ο γιορτινός φωτισμός αντανάκλα υπέροχα σε αυτό το υπέροχο χειμωνιάτικο σκηνικό.



Sesil Maria Tolia

Διακόσμηση εσωτερικών χώρων | Αναπαλαίωση επίπλων | Ειδικές κατασκευές





@PANELLINIONI-HOTELKALAMATA

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΝ  
LUXURY ROOMS

Στον ισόγειο χώρο του ξενοδοχείου λειτουργεί ένας εξωτερικός άνετος χώρος καθιστικού που προσφέρεται στους επισκέπτες για να απολαύσουν απεριτίφ, καφέ, κοκτέιλ και μια μεγάλη ποικιλία ποτών. Αναμφισβήτητα, θα δοκιμάσετε τη μεσογειακή του κουζίνα με φρέσκα και παραδοσιακά προϊόντα.

## Για σπάνιες στιγμές γαλήνης και χαλάρωσης

Σε ένα από τα πιο ιστορικά κτήρια, χτισμένο το 1904, το "Πανελλήνιον Luxury Rooms" υποδέχεται ταξιδιώτες που αναζητούν στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας. Προσφέροντας υπέροχη θέα στη θάλασσα ξεχωρίζει για το ιδιαίτερο στυλ και το μοναδικό design του.



ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ 2, ΚΑΛΑΜΑΤΑ



2721 022008 | 2721 022009





# Beauty Hall

cosmetics

📍 Βασιλέως Γεωργίου 3, Καλαμάτα  
 ☎️ +30 27213 04969  
 ✉️ fantazystores@yahoo.gr

Shop online



📱 @beautyhallcosmetics

www.fantazystores.gr



ΑΝΔΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

# ΙΛΙΑΣ ΠΟΥΛΙΣ

homme

Μόνο για τους αναγνώστες του Θάρρος, έκπτωση

**-15%**

πλην της περιόδου των εκπτώσεων

📍 Αριστομένους 73 & Βασ. Όλγας 2, Καλαμάτα  
 ☎️ 2721 403709  
 ✉️ iliaspouliskalamata@gmail.com



## ανακύκλωση μεσσηνίας

## απόσυρση; ελάτε στους ειδικούς

το παλιό σας αυτοκίνητο, γίνεται δική μας υπόθεση  
 Τέλος στην ταλαιπωρία. Αναλαμβάνουμε τη μεταφορά



SCAN HERE

σιδήρου | μετάλλου | αυτοκινήτων | φορτηγών | ηλεκτρικού & ηλεκτρονικού εξοπλισμού



Η προστασία του περιβάλλοντος είναι υπόχρεωση όλων μας

Θέση ΠΙΝΑ Δ.Δ. Σπερχογείας, Μεσσηνία  
 Τ. 27210 52772-3 - F. 27210 64702

**ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**

Τ. 27210 66012

Κ. 6986 689194 - 6936 885660



ageliki@perivallonae.gr | www.anakiklosimessinias.gr





## ΡΟΥΜΠΟΣ - ΕΙΔΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ



Follow us



Βασ. Κωνσταντίνου 12  
2721087053



Σπάρτης 49  
2721087810



## 1ο κατάστημα



Αριστοδήμου 55  
27210 23053



## 2ο κατάστημα



Βασ. Κωνσταντίνου 8  
2721 114834

**DELIVERY**  
από τις 8π.μ - 3μ.μ



**Επιλογές**  
home design

SCAN ME

Επιλογές home design  
 📍 Ανδρέα Σκιά 2, Καλαμάτα  
 ☎ 27210 88039

**ΚΟΥΜΠΛΑΣ**  
*super market*

Το κατάστημα του Ιωάννη  
Κούμπλα σας εύχεται  
**Καλές Γιορτές!**

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΜΠΛΑΣ  
Πλατεία 23ης Μαρτίου 32  
Τηλ. 2721 022657

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ZEN ARCANA**  
**MASSAGE &**  
**GIFTS**

Ένας χώρος χαλάρωσης και ευεξίας  
στο κέντρο της πόλης. Οι περιποιήσεις μας  
γίνονται με βιολογικά έλαια, φυσικά καλλυντικά και  
προσαρμόζονται στις ανάγκες σας.

📍 Αναγνωσταρά 13, Καλαμάτα  
☎ Τηλ: 27213 07525  
✉ zenarcanakalamata@gmail.com

ZENARCANA KALAMATA



# Πραλίνα

pastry gelato



#### Κεντρικό:

📍 Κανάρη & Σωκράτους  
Καλαμάτα ☎ Τ. 27210 82533

#### Υποκατάστημα 1:

📍 Πλατεία Αγίων Αποστόλων  
Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας  
☎ Τ. 27213 05592

#### Υποκατάστημα 2:

📍 Ναυαρίνου 71 & Μ. Αλεξάνδρου,  
Παραλία Καλαμάτας  
☎ Τ. 27210 81300

📌 Ζαχαροπλαστεία Πραλίνα Καλαμάτα

📷 pralina.zaxaroplasteiakalamata

📍 zaxaroplasteiapralinakalamata

📺 pralinazaxaroplasteiakal

✉ zaxaroplasteiapralinakalamata@gmail.com

🌐 pralina.gr

🏠 Pralina Kalamata Confectionery



# TOYCITY

Κερδίστε

**-15%**

για αγορές άνω 40€

\*Ισχύει έως 17/12/2023



[www.toycity.gr](http://www.toycity.gr)



📍 Βασ. Κωνσταντίνου 3, Καλαμάτα

☎ 2721 026355

📱 toycity 📷 toycity.gr