



ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΘΑΡΡΟΣ

Editorial



Η μαγεία των Χριστουγέννων...

Η ζωή είναι ένα δώρο μαγικό, αν είμαστε έτοιμοι να τη δούμε σαν κάτι συναρπαστικό που μας χαρίστηκε. Η καθημερινότητα, όμως, με τα δεκάδες επιτακτικά της προβλήματα, εμφανίζεται πάντα στο προσκήνιο, επισκιάζοντας αυτή τη μαγεία.

Κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου, σύμφωνα με την ελληνική λαογραφία, οι καλικάντζαροι προσπαθούν να κόψουν το Δέντρο της Ζωής που στηρίζει τη Γη. Παραμονές Χριστουγέννων έρχονται στην επιφάνεια για να πειράξουν τους ανθρώπους. Την ημέρα των Φώτων, όμως, επιστρέφουν πάντα στα έγκατα της γης για να συνεχίσουν το έργο τους, βρίσκοντας το δέντρο να έχει ξαναβλαστήσει.

Το καλό υπερικχύει, νικώντας το κακό...

Το φως, το σκοτάδι...

Μέσα σε αυτό το πνεύμα, ας υπερικχύσει στο νου μας η σκέψη ότι η ευτυχία των ημερών ενυπάρχει στα απλά πράγματα:

Μικρά συμβολικά δώρα στους αγαπημένους μας...

Να βρούμε χρόνο για συναντήσεις που θέλαμε αληθιά δεν έγιναν...

Βόλτες στους δρόμους της πόλης, απολαμβάνοντας τη χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα...

Εκεί, όμως, την ώρα του απολογισμού, μην αφήσετε τον εαυτό σας να μελαγχολήσει θέτοντας ανέφικτους στόχους...

Βγείτε από τη «σπηλιά σας»...

Ακόμα και μέσα στο σκοτάδι, θα διαπιστώσετε, εάν το θελήσετε, πως τα άστρα είναι πιο λαμπερά...

Μπορούμε, τελικά, να κάνουμε ακόμα και την πιο σκοτεινή νύχτα να φεγγοβολά!

Αρκεί να το θελήσουμε...

Αντα Αποστολάκη

Ένθετο Περιοδικό

Κυκλοφορεί μαζί με την εφημερίδα «ΘΑΡΡΟΣ»

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Σταδίου 60 Α Καλαμάτα,

τηλ. 27210-22155 22355, 22391

www.tharrosnews.gr | news@tharrosnews.gr

Διευθύντρια: Αλεξάνδρα Αποστολάκη

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

Art Director, Visual Designer: Παναγιώτης Μαραβάς
Maravas Design | Σφακτηρίας 18, Καλαμάτα
www.maravas.com | maravaspan@gmail.com



Απόδαον
SWEET LAB

ΚΡΗΤΗΣ & ΜΑΙΖΩΝΟΣ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ
27210 89785

ΜΟΥΛΑΒΑΣΙΛΗ 60, ΜΕΣΣΗΝΗ
27220 23620

• MERRY •
Christmas



@APOLAUSI_

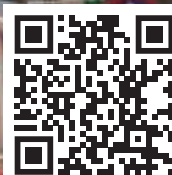
ΗΡΑ HOTEL

Σας ευχόμαστε, οι ζεστές γιορτινές στιγμές, γεμάτες αγάπη και χαρά, να σας συντροφεύουν και το 2026!

*Από το "Ηρα",
με αγάπη και φιλοξενία.*



Πολυχάρους 3 & Αναγνωσταρά,
Καλαμάτα
27210 88444
info@ira-hotel.gr
www.ira-hotel.gr

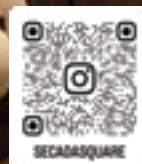


SECADA

• SQUARE •

Σας ευχόμαστε αυτές οι γιορτές να είναι γεμάτες ζεστασιά, αγάπη και δημιουργία.
Το 2026 να φέρει υγεία, χαρές και ότι επιθυμεί η καρδιά σας!

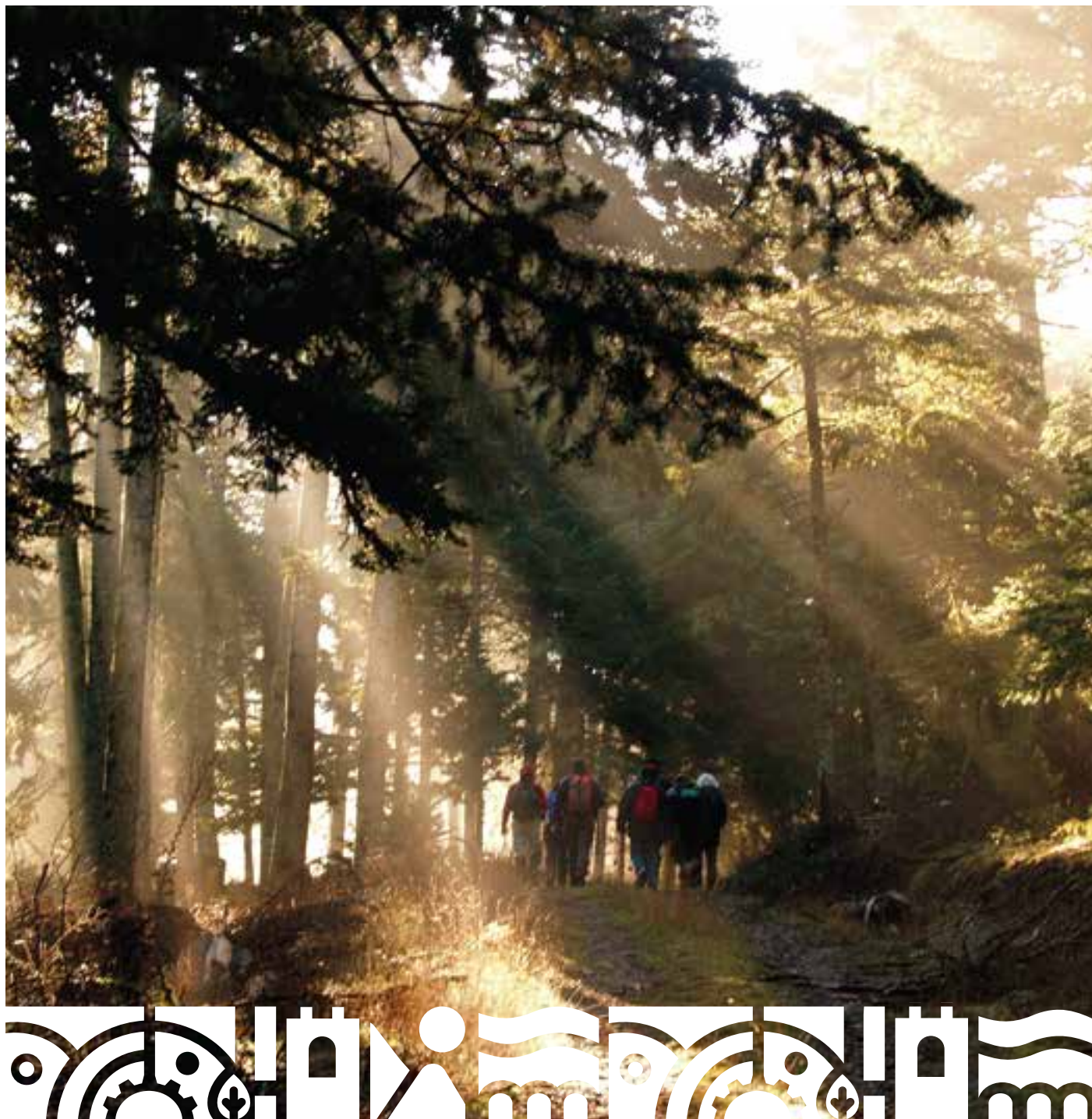
Με εκτίμηση,
Η ομάδα του Secada square



Τ. 6977518887
Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, Καλαμάτα

Πελοπόννησος

Το Αδύνατο είναι Μόνο η Αρχή



brand.ppel.gov.gr



ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ



Φωταγώγηση Χριστουγεννιάτικου Δέντρου &

Έναρξη εορταστικών εκδηλώσεων

12 Παρασκευή **5**
Δεκεμβρίου **2025** | **18:30**
Κεντρική Πλατεία Μεσσήνης



Άι Βασίλης



Ο Άι Βασίλης, Άγιος Βασίλης ή **Santa Claus** (Άι Νικόλαος) αποτελεί σήμερα μία διεθνή λαογραφική μορφή, γνωστή σε παιδιά και ενήλικους. Είναι κυρίαρχο πρόσωπο του εορτασμού της Πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων. Η γνωστή παρουσία του με κόκκινη στολή, λευκή γενειάδα, γυαλιά, πάντα χαμογελαστός με το σάκο με τα δώρα, πάνω σε έλκηθρο που το σέρνουν ζωηρά ελάφια, τον έχουν κάνει, σε παγκόσμια κλίμακα, τον πλέον αγαπημένο ήρωα των παιδιών τις ημέρες των εορτών, ακόμη και σε χώρες μη χριστιανικές.

Προέλευση της μορφής

Η σημερινή μορφή του Άι Βασίλη έγινε δημοφιλής με το ποίημα «A Visit from St. Nicholas» (Μια επίσκεψη από τον Άγιο Νικόλαο) που δημοσιεύτηκε το 1823. Η οπτικοποιημένη εκδοχή πρωτοεμφανίστηκε στο περιοδικό «Harper's Weekly» το 1863. Συμμετοχή στη δημοφιλία είχε και το παιδικό βιβλίο «The Life and Adventures of Santa Claus» του 1902. Η White Rock Beverages ήταν μια εταιρία αναψυκτικών που τον χρησιμοποίησε το 1915 για να πουλήσει μεταλλικό νερό, και το 1923 τζιντζερ-έιλ. Το 1931, η γνωστή αμερικάνικη εταιρία αναψυκτικών Coca-Cola, παρουσίασε τον Άι-Βασίλη με πρωτοχρονιάτικα δώρα τα προϊόντα της, στα χρώματα βεβαίως της εταιρίας. Υπεύθυνος για το σχεδιασμό του Άι Βασίλη με τη συγκεκριμένη μορφή ήταν ο Αμερικάνος σχεδιαστής Haddon Sundblom, ο οποίος και συνεργάστηκε για δεκαετίες με την εταιρία. Η διαφήμιση αυτή υπήρξε εμπορικά τόσο επιτυχής που έμελλε να γίνει σήμα δημοτικότητάς της ανά τον κόσμο. Η μακρόχρονη χρήση του σε διαφημίσεις της Coca-Cola παγίωσε την εμφάνισή του και ειδικά τα κόκκινα ρούχα, αλλά οπωσδήποτε δεν ήταν δική της εφεύρεση.

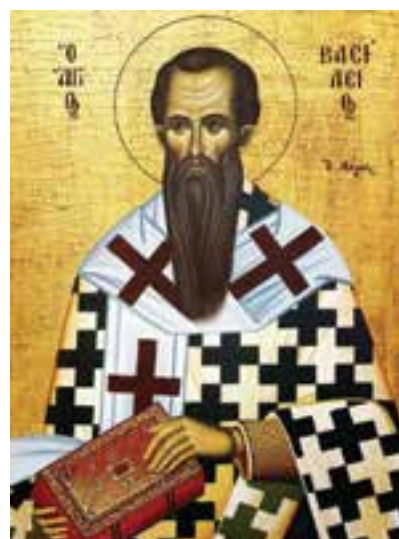
Ιστορικά στοιχεία

Για τους Ορθόδοξους χριστιανούς το αντίστοιχο πρόσωπο είναι ο Μέγας Βασίλειος, ο οποίος έζησε στην Καππαδοκία, αφιερώνοντας σχεδόν όλη του τη ζωή στη βοήθεια στο συνάνθρωπο, θεωρείται δε στην παγκόσμια ιστορία, ως ο εμπνευστής αλλά και πρώτος δημιουργός της οργανωμένης φιλανθρωπίας. Σύμφωνα με την παράδοση, ο Μέγας Βασίλειος ήταν ψηλόλιγνος, με μαύρα μάτια και γένια. Ακόμη και ο Άγιος Νικόλαος, στην Ορθόδοξη παράδοση, αγιογραφείται ως ισχνός ασπρογένης γέροντας. Ο Μέγας Βασίλειος πέθανε την 1η Ιανουαρίου του 379, θεωρήθηκε δε από τους χριστιανικούς λαούς ότι φέρνει ευλογία στη νέα χρονιά.

Τα κάλαντα Πρωτοχρονιάς πέρα από τα παινέματα, τονίζουν ότι το κύριο πρόσωπο είναι ακριβώς ο Μέγας Βασίλειος, για το έργο του οποίου γίνεται υπενθύμιση στον σπιτονοικοκύρη.

Στη Δύση, το πρόσωπο του Santa Claus έχει ταυτιστεί με την ιστορία του Αγίου Νικολάου που φημιζόταν για τη γενναιοδωρία του. Οι βόρειοι λαοί, στην ιστορία του Αγίου Νικολάου, έχουν προσθέσει στοιχεία των δικών τους παραδόσεων (τάρανδους, έλκηθρο, άστρο του Βορρά, μεγάλες κάλτσες κλπ.), μια κουλτούρα που τον συνοδεύει μέχρι σήμερα και δημιούργησε την πρόσφατη φιγούρα του Santa Claus με όλα τα χαρακτηριστικά του. Στα ελληνικά δεδομένα, η μετατροπή αυτή φαίνεται να πέρασε στις δεκαετίες του 1950 και του 1960, κυρίως στον αστικό πληθυσμό, από τους Έλληνες μετανάστες, που με τις ευχετήριες κάρτες τους εισήγαγαν τον «Δυτικό» Άι-Βασίλη.

Πηγή: wikipedia





ΤΟΥΟΤΑ ΚΑΚΟΥΡΟΣ

Έκθεση | Συνεργείο | Φανοποιείο

Έμφαση στο ταξίδι,
στην αξιοπιστία
και στην ασφάλεια.
Μαζί σε κάθε διαδρομή.



Χρόνια πολλά,
ευχόμαστε καλές
και ασφαλείς διαδρομές!!



Ηρώων Πολυτεχνείου & Σταύρου Κωστόπουλου
Νέα Είσοδος Καλαμάτας
Τηλ.: 27210 63880 / 27210 63898
f Toyota Kakouros @ toyotakakouros
kakouros.toyota.gr



Κατάστημα MU: Εκεί που η Φύση συναντά την αυθεντική γεύση και την υψηλή ποιότητα

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός «Ένωση Μεσσηνίας» αποτελείται από ένα δίκτυο ανθρώπων που αγαπούν τη γη και τιμούν την παράδοση, προσφέρει στο καταναλωτικό κοινό αυθεντικά προϊόντα τοπικής παραγωγής που χαρακτηρίζονται από αληθινή ποιότητα και γεύση. Στην καρδιά αυτής της προσπάθειας και **στο κατάστημα MU** βρίσκεται το μεράκι των αγροτών, που καθημερινά φροντίζουν τη γη τους με σεβασμό, επιμονή και γνώση, κρατώντας ζωντανή την παράδοση της καλλιέργειας.

Στο κατάστημα MU ο επισκέπτης μπορεί να ανακαλύψει μια γκάμα προϊόντων που δύσκολα τα βρίσκει κανείς σε μεγάλες αλυσίδες. Καλλυντικά με βάση το ελαιόλαδο, φυτικά προϊόντα περιποίησης, βιολογικά τρόφιμα, αξεσουάρ και κοσμήματα από μεσσηνιακές οικοτεχνίες, είδη βρεφικής φροντίδας, συνθέσεις και είδη δώρων.

Επίσης, ελαιόλαδο ΠΟΠ Καλαμάτα, ελιά Καλαμάτας ΠΟΠ, μαύρη κορινθιακή σταφίδα, Ούζο Καλαμάτας, ξηρά σύκα, μέλι τοπικών παραγωγών και τοπικές ποικιλίες εμφιαλωμένου οίνου.

Ο τρόπος παραγωγής τους συνδέεται άμεσα με την τοπική κουλτούρα, τις φυσικές συνθήκες και τη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών, που διασφαλίζουν ότι κάθε προϊόν φτάνει στον καταναλωτή με την υψηλότερη ποιότητα και γευστική αξία.

Παράλληλα, στο κατάστημα MU διατίθενται και προϊόντα Συνεταιρισμών από όλη την Ελλάδα όπως η ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, η Ένωση Συνεταιρισμών Θηραϊκών προϊόντων Σαντορίνης και ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου (Zagorin).

Σας προσκαλούμε, λοιπόν, να δοκιμάσετε τα προϊόντα μας και να μοιραστείτε μαζί μας την αίσθηση των αυθεντικών και ποιοτικών προϊόντων. Είμαστε εδώ για να σας προσφέρουμε όχι μόνο γεύση, αλλά και να σας φέρουμε πιο κοντά στη γη, τους ανθρώπους και την παράδοση του τόπου μας, που βρίσκουν πάντα έναν τρόπο να κάνουν τη ζωή λίγο πιο όμορφη.



Μέσα από την έμπνευση της φύσης και τη συλλογική δουλειά, τα προϊόντα της Ένωσης προσφέρουν όχι μόνο ποιότητα, αλλά και τη ζεστασιά που έρχεται από το χώμα, τον ήλιο και την αγάπη των ανθρώπων που τα παράγουν.

Με το ελαιόλαδο να αποτελεί την κορωνίδα της παραγωγής, κάθε σταγόνα από το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο της Ένωσης κρύβει μέσα της την ουσία του μεσογειακού κλίματος, καθώς τα αρώματα της ελιάς και οι πολύτιμες θρεπτικές του ιδιότητες έχουν παραχθεί με φροντίδα και απόλυτη αγνότητα. Καλλιεργημένο με μεράκι και αποθηκευμένο με τις καλύτερες μεθόδους, το ελαιόλαδο των συνεταιριστών μας δεν είναι απλώς προϊόν: είναι εμπειρία, που συνδυάζει τη φρεσκάδα και την καθαρότητα με τη ζεστασιά της παράδοσης.

Επιλέγοντας τα συνεταιριστικά προϊόντα, ο καταναλωτής κάνει μια πράξη υποστήριξης στη βιώσιμη τοπική γεωργία





Crystal | Κυριακόπουλος

📍 28ης Οκτωβρίου 12,
24200 Μεσσήνη

☎ 2722 022986



ΜΠΑΣΤΑΚΟΣ

1964

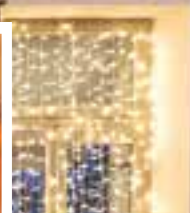
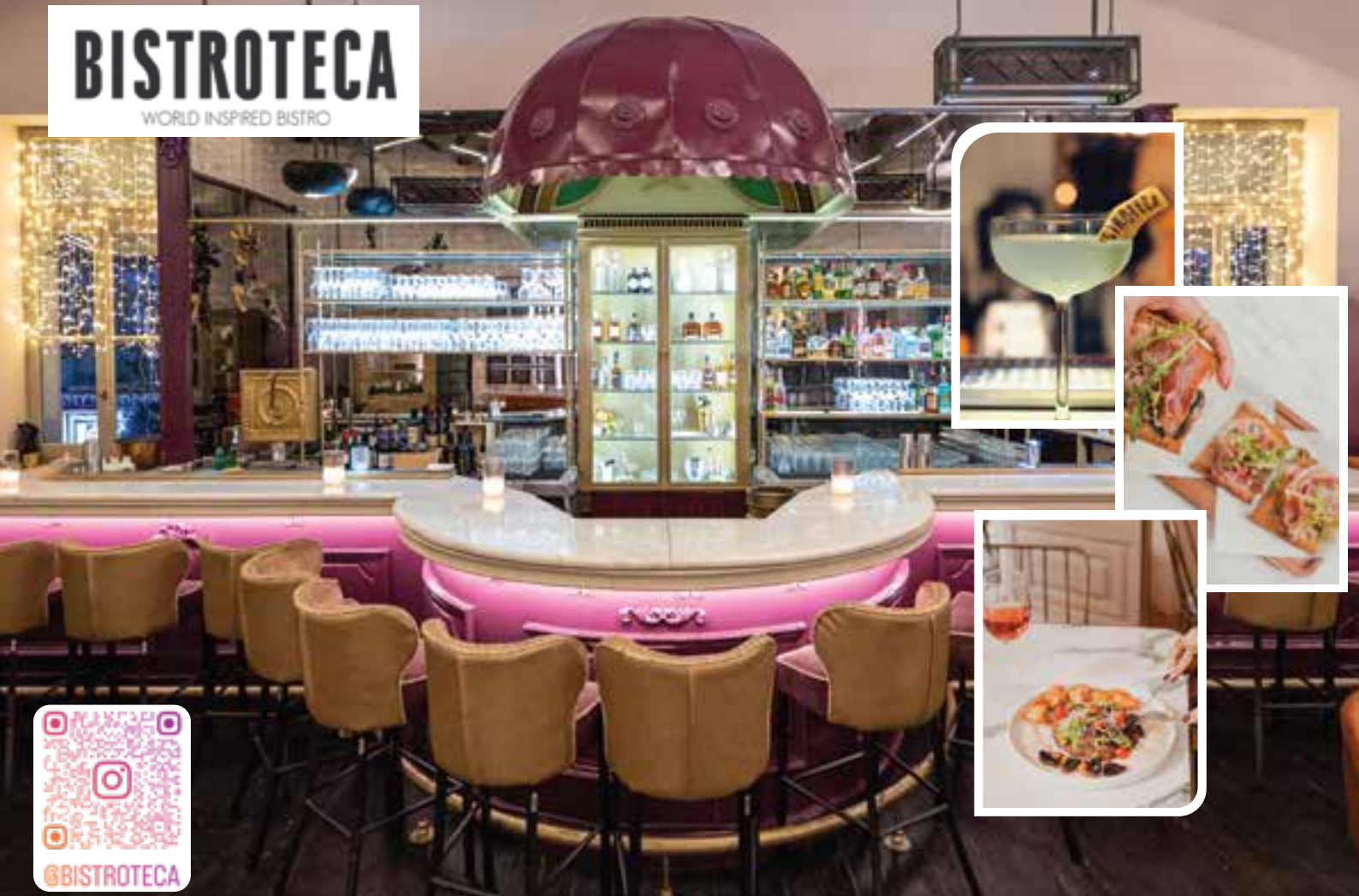
Χρόνια πολλά
και ευτυχισμένο το νέο έτος.



Νέδοντος 63,
Καλαμάτα
2721 028825

BISTROTECA

WORLD INSPIRED BISTRO



📍 Πλατεία Βασ.Γεωργίου 18

☎ 27210 97431



📍 Κεντρικό κατάστημα: Φαρών & Πινδάρου

☎ 2721093364

@ info@athanasiou1938.com



Τα προϊόντα μας διατίθενται στην έδρα μας, στο SUPER MARKET της εταιρίας μας στην κεντρική πλατεία Μεσσήνης, καθώς και σε επιλεγμένα καταστήματα στη Μεσσηνία, Λακωνία και Αττική.

ΜΟΥΛΑΒΑΣΙΛΗ 34, ΜΕΣΣΗΝΗ

Τηλ.: **27220 24087**, Fax: **27220 24043**, Τυροκομείο: **27220 23139**

e-mail: info@tyrokomikimessinis.gr - www.tyrokomikimessinis.gr



“ΣΥΚΙΚΗ”

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΣΥΚΩΝ & ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

6° χλμ. Καλαμάτας - Μεσσήνης, Σπερχογεία, 241 00 Καλαμάτα

Τηλ. Κέντρο: 27210 69845 | e-mail: info@sykiki.gr

www.sykiki.gr

φλέρτ!

Τεύσεις που σε "φλερτάρουν"
να τις δοκιμάσεις



ΑΜΦΕΙΑΣ 34,
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
2721 084914



Beauty Hall
cosmetics

Εμπιστευτείτε
την πολυτέλεια της φύσης
Καλλυντικά που φροντίζουν
και ανανεώνουν!



Σε μας θα βρείτε:
MUA Make up Academy
Revolution
Golden Rose
MD Professionnel Cosmetics
Beauty jar
Martinelia (παιδικά καλλυντικά)

Βασ.Γεωργίου 3
2721 304969



Στο **FANTAZYSTORES**
η πραγματική ζωή δίνει την έμπνευση.

Στις συλλογές FANTAZYSTORES θα βρείτε έναν ολόκληρο κόσμο γεμάτο στυλ, ιδέες, λύσεις και απίστευτη ποικιλία σε τσάντες, ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ και μπιζού.

Στα FANTAZYSTORES ο επισκέπτης μπορεί να δει όλες τις προτάσεις των τελευταίων συλλογών και να ανακαλύψει ιδέες που φρεσκάρουν και αναβαθμίζουν κάθε εμφάνιση.

Εταιρίες:
Verde
Nolah
Anekke
Achilleas Accessories
Pierro accessories



Βασ. Γεωργίου 1
2721 110903



www.fantazystores.gr

Καραγκιόζ μπερντές

ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ ΤΑΣΟΥ ΤΣΩΝΗ

ΣΥΛΛΟΓΗ ΦΙΓΟΥΡΩΝ & ΣΚΗΝΙΚΩΝ

παραστάσεις • εργαστήρια • εκδηλώσεις



Μετά από μια υπέροχη πρώτη χρονιά, συνεχίζουμε το ταξίδι με νέα έργα και φρέσκιες περιπέτειες! Η Οδύσσεια του Ομήρου, η Αργοναυτική Εκστρατεία, ο Θησέας και ο Μινώταυρος ζωντανεύουν στο μπερντέ μας, παρέα με φανταστικές ιστορίες όπως ο... Καραγκιόζης αστροναύτης στη Σελήνη!

Σας περιμένουμε για ακόμα περισσότερα γέλια, μύθους και μαγεία πίσω από το πανί!

Μύθοι ξακουστοί, ταξίδια μαγικά. Ο Καραγκιόζης χαρίζει γέλια με ουρά! Στη Ζούγκλα μπλέκει, στη Σελήνη ψηλά πετά, ελάτε στον μπερντέ για 2η χρονιά, μικροί μεγάλοι με χαρά!

Παραστάσεις για σχολεία

Εκπαιδευτικές παραστάσεις με εργαστήρια κατασκευής φιγούρας, που συνδυάζουν μάθηση και διασκέδαση για τους μικρούς μαθητές.

Πάρτυ Γενεθλίων

Στον χώρο μας, με προσιτές τιμές, γεμάτα γέλιο, παιχνίδι και αξέχαστες στιγμές για μικρούς και μεγάλους.

Κάθε Κυριακή στις 11:30

Με νέο έργο κάθε φορά, όπου μύθοι, περιπέτειες και φαντασία ζωντανεύουν πίσω από το πανί!

📍 Σταδίου 33, Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας

☎ 6944 807612

📘 Ο Καραγκιόζ μπερντές



ΦΡΕΣΚΑ ΨΑΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΪΚΙ ΜΑΣ, ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ.

Στη **Μπλε Γαρίδα**, η ποιότητα είναι προσωπική υπόθεση. Κάθε ψάρι και κάθε θαλασσινό που θα απολαύσετε, το ψαρεύουμε εμείς οι ίδιοι με το δικό μας καΐκι.

Σας προσφέρουμε τα πιο φρέσκα ψάρια, κατευθείαν από τη θάλασσα στο πιάτο σας, χωρίς ενδιάμεσους σταθμούς. Αυτή είναι η εγγύηση γεύσης και φρεσκάδας της Μπλε Γαρίδας.



 **μπλε γαρίδα**

καφέ - ουζερί - τσιπουράδικο

Κεντρική Αγορά Καλαμάτας - ΣΠΑΡΤΗΣ 36
2721088338

Φρέσκο ψάρι από το αλιευτικό μας Μαράκι

 **Μανωλέας**
ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ



Κεντρική Αγορά Καλαμάτας - ΣΠΑΡΤΗΣ 36
2721089350



**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ
ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ**

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ



ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

info@mcci.gr

www.mcci.gr



Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΚΛΕΚΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

Γεύσεις με ρίζες Τρεις γενιές στο καλό κρέας

Στην Κεντρική Αγορά Καλαμάτας, το Κρεοπωλείο Παναγιωτόπουλος συνεχίζει μια παράδοση που ξεκίνησε το μακρινό 1958.

Για τρεις γενιές, η οικογένεια Παναγιωτόπουλου προσφέρει στους κατοίκους της πόλης εκλεκτά κρέατα, με κύριο μέλημα την άριστη ποιότητα και τη μέγιστη φρεσκάδα.

Επισκεφθείτε μας για να ανακαλύψετε την τέχνη και το μεράκι που κρύβεται πίσω από κάθε κομμάτι κρέατος.

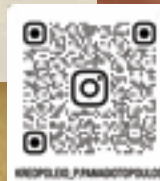
Καλές Γιορτές με υγεία!

Ευχόμαστε το δικό μας μεράκι να κάνει το δικό σας τραπέζι ξεχωριστό.



📍 Κεντρική Αγορά Καλαμάτας

☎ 2721 023890



KREOPOLEIO_P.PANAGIOTOPOULOS





ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Γεύσεις που «ενώνουν» στο εστιατόριο «Η Ποικιλία»

Στην καρδιά της Κεντρικής Αγοράς Καλαμάτας, σας υποδέχεται «**Η Ποικιλία**», ο νέος αγαπημένος γευστικός προορισμός για παρέες και οικογένειες! Ένα φιλικό, άνετο και στιλάτο περιβάλλον σας περιμένει να απολαύσετε μοναδικές γεύσεις σε μια ατμόσφαιρα γεμάτη χαμόγελα και ζεστασιά.

Πλούσιες ποικιλίες κρεατικών και ψαρικών – για όλα τα γούστα που θα συνοδεύσουν τη μπύρα, το κρασί ή το ουζάκι σας.

Ολόφρεσκα θαλασσινά και ψητά στα κάρβουνα – ζωντανές γεύσεις, κατευθείαν από τη θάλασσα στη σχάρα.

Υπέροχες σαλάτες και εκλεκτά ορεκτικά – γεμάτα φρεσκάδα και γευστική ισορροπία σε κάθε μπουκιά.

Πρώτες ύλες από ντόπιους παραγωγούς, καθώς στηρίζουμε την τοπική οικονομία και εγγυόμαστε την ποιότητα με προσιτές τιμές, γιατί... η καλή γεύση, είναι για όλους!!!

Ωράριο λειτουργίας:

- Τετάρτη & Σάββατο: από τις 12μμ
 - Τις υπόλοιπες ημέρες: από τις 8μμ
- Δευτέρα: κλειστά

Σπάρτης 36,
Αίθριο Κεντρικής Αγοράς,
Καλαμάτα

Τηλέφωνο: 27210 00265



Βρείτε μας
στο Instagram



Christmas MENU



Χριστουγεννιάτικη Σαλάτα με βινεγκρέτ ρακόμελο, σύκα σε κρασί, καρύδια και κατσικίσιο τυρί

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για τη Βινεγκρέτ ρακόμελο:

- 40 γρ. τσίπουρο
- 100 ml βαλσαμικό ξύδι μαύρο
- 75 γρ. μέλι
- 45 γρ. μουστάρδα
- 150 ml ελαιόλαδο
- 150 ml ηλιέλαιο



Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ χτυπάμε με αυγοδάρτη (ή σε στενή κανάτα με ραβδομπλέντερ) όλα τα υλικά, εκτός από τα έλαια, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά τα έλαια σε συνεχή, αργή ροή, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να δέσει η βινεγκρέτ και να απορροφηθεί όλο το λάδι.

Για τα σύκα σε κρασί:

- 500 γρ. σύκα τσαπέλες
- 300 γρ. κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 ξύλο κανέλας
- 3 γαρίφαλα ολόκληρα
- 1 μπαχάρι ολόκληρο
- 1 αστεροειδής γλυκάνισος
- 125 γρ. ζάχαρη
- 10 ml κονιάκ



Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός από τα σύκα, και τα φέρνουμε σε βρασμό. Μόλις πάρει μία βράση, προσθέτουμε τα σύκα, αφαιρούμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε μέσα στο υγρό για 24 ώρες. Κατόπιν τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο και, πριν το σερβίρισμα, κόβουμε κάθε σύκο σε 4 κομμάτια.



Για τα υπόλοιπα υλικά:

- 80 γρ. καρύδια ψίχα, σπασμένα σε χοντρά κομμάτια
- 1 ώριμο αχλάδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 120 γρ κατσικίσιο τυρί μαλακό τριμμένο
- Μείγμα πράσινων σαλατικών (ρόκα, σπανάκι baby, λόλα, μαρούλι, ραντίτσιο κ.ά.)

Σύνδεση πιάτου:

1. Σε ένα μεγάλο μπολ τοποθετούμε το μείγμα των σαλατικών
2. Προσθέτουμε τις φέτες αχλαδιού, τα κομμένα σύκα και τα καρύδια
3. Περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ ρακόμελο και ανακατεύουμε απαλά
4. Στο τέλος προσθέτουμε το κατσικίσιο τυρί και λίγη ακόμη βινεγκρέτ για λάμψη.

Ρολό κοτόπουλο

με βουτυράτο πουρέ πατάτας
και σάλτσα μαυροδάφνης με κάστανα

Ρολό

• 1 ρολό κοτόπουλο ολόκληρο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C και λαδώνουμε ένα ταψί όπου ιδανικά να χωράει το ρολό ακριβώς. Αδειάζουμε τον πουρέ στο κοτόπουλο, τον απλώνουμε ομοιόμορφα και τυλίγουμε προσεκτικά σε ρολό. Βάζουμε το ρολό στο ταψί και ψήνουμε για περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο και να ροδίσει.

Το γυρίζουμε μία φορά, στη μέση του ψησίματος, ώστε να ροδίσει ομοιόμορφα.

Ξεφουρνίζουμε και αφήνουμε το ρολό σε ξύλο κοπής για περίπου 20 λεπτά, να σταθεί.

Υλικά

- 1 κιλό μέτριες πατάτες, όσο γίνεται ίδιου μεγέθους
- 250 γρ. βούτυρο αγελάδας, σε κομμάτια
- 100 ml κρέμα γάλακτος, ζεστή (όχι καυτή)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τις βάζουμε ολόκληρες σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτουμε νερό τόσο ώστε να τις καλύψει καλά, ρίχνουμε και αλάτι, και τις αφήνουμε να πάρουν μία βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να αρχίσει να σκάει η φλούδα τους και να μαλακώσουν.

Τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν λίγο, όσο είναι ακόμη ζεστές, τις λιώνουμε με το πρες πουρέ σε ένα μεγάλο μπολ. Αλατίζουμε και ανακατεύουμε.

Αδειάζουμε τον πουρέ στην (καλά καθαρισμένη) κατσαρόλα και τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Έτσι, θα σωθούν τα υγρά που έχουν κρατήσει οι πατάτες από το βράσιμο. Προσθέτουμε εναλλάξ τα κομματάκια βουτύρου και την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να έχουμε έναν πουρέ αφράτο και μαζί βελούδινο.

Αποσύρουμε, ρίχνουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρουμε.



Για τη σάλτσα μαυροδάφνη με κάστανα

- 15 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 80 γρ. μαυροδάφνη
- 500 γρ. ζωμός κοτόπουλο
- 20 γρ. μουστάρδα ντιζόν
- 10 γρ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 80 γρ. βούτυρο, κρύο
- αλάτι
- 6 τμχ βρασμένα κάστανα

Εκτέλεση

Σε ένα κατσαρολάκι και σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσει για 4 με 5 λεπτά περίπου.

Προσθέτουμε τη μαυροδάφνη και μαγειρεύουμε μέχρι να συμπυκνωθεί στα 2/3.

Ρίχνουμε τον ζωμό, δυναμώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να συμπυκνωθούν τα υγρά κατά τα 3/4 περίπου.

Σβήνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο, προσθέτουμε τη μουστάρδα, το θυμάρι, το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να χυλώσει και να γυαλίσει η σάλτσα.

Στο τέλος προσθέτουμε και τα κάστανα ώστε να γλασάρουν με τη σάλτσα.

Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι αν χρειάζεται.

Βασιλόπιτα

Προσοχή: Όλα τα υλικά να είναι σε θερμοκρασία δωματίου (να έχουν βγεί εκτός ψυγείου 3-4 ώρες νωρίτερα)

Υλικά

- 180 γρ. γάλα πλήρες
- 100 γρ. χυμό πορτοκάλι
- Ξύσμα από 2 πορτοκάλια
- 5 αυγά μεγάλα
- 380 γρ. ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- 14 γρ. μπέικιν πάουντερ
- 3 γρ. κρεμόριο (για διόγκωση, το βρίσκεις σε όλα τα σούπερ μάρκετ, είναι κατάλληλο για τη βασιλόπιτα, για το ξανθό χρώμα της)
- 2 γρ. κανέλα σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 200 γρ. βούτυρο
- 450 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Διακόσμηση

- Ζάχαρη άχνη
- 50 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα 55%



Εκτέλεση

Σε έναν κάδο του μίξερ βάζεις όλα τα υλικά μέσα. Ναι όλα!

Χτυπάς για 5 λεπτά σε μεσαία προς δυνατή ταχύτητα με το σύρμα (αν δεν έχεις μίξερ, κάνε το σε μπολ και απλά χτύπα με το χέρι λίγο παραπάνω).

Μεταφέρεις σε ένα στρογγυλό ταψί με λαδόκολλα το μίγμα γεμίζοντάς το μέχρι τα 3/4, γιατί θα φουσκώσει, και το ψήνεις σε προθερμασμένο φούρνο, σε αντιστάσεις πάνω-κάτω, χωρίς αέρα, για μία ώρα (μην κάνεις το λάθος και ανοίξεις το φούρνο νωρίτερα από τα 45 λεπτά, δε θα σου πετύχει!)

Βγάζεις, την αφήνεις να κρυώσει, και τη διακοσμείς όπως θες!

Βάλε φλουρί πριν ρίξεις οτιδήποτε! Πασπάλισέ τη με ζάχαρη άχνη και γράψε 2026.



Ginger Bread

Χριστουγεννιάτικα Μπισκότα

Υλικά

- 500 γρ. αλεύρι ΓΟΧ
- 100 γρ. καστανή ζάχαρη
- 200 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 κ.γ. κανέλα σκόνη
- 2 κ.γ. τζίντζερ σκόνη
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 αυγό
- 1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση

Σε ένα μίξερ βάζουμε τη ζάχαρη και το βούτυρο και τα χτυπάμε για ένα λεπτό. Έπειτα προσθέτουμε την κανέλα, το τζίντζερ, το μέλι και το αλάτι. Χτυπάμε και προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι μέχρι να πάρουμε τη ζύμη μας.

Την πλάθουμε λίγο με το χέρι για να γίνει ένα και την απλώνουμε στον πάγκο, ανοίγοντάς την. Κόβουμε σε επιθυμητά σχήματα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 8-10 λεπτά.

Μόλις βγουν τα αφήνουμε λίγο να παγώσουν και τα διακοσμούμε όπως θέλουμε.

Merry Christmas



Mpatsikouras

Nikitas

 nikitas.batsikouras



Η Κεντρική Αγορά Καλαμάτας

Ξεκίνησε τη λειτουργία της το 1929 στο Ιστορικό Κέντρο της πόλης. Το 1983 έγινε ανέγερση της νέας κτηριακής μονάδας και από το 1986 έως και σήμερα λειτουργεί στις εγκαταστάσεις αυτές, στην οδό Σπάρτης 36.

Έκτοτε στεγάζονται εδώ 80 καταστήματα χονδρικού & λιανικού εμπορίου, τα οποία είναι ανοιχτά καθημερινά, ώρες καταστημάτων, ενώ κάθε Τετάρτη & Σάββατο λειτουργούν η υπαίθρια Λαϊκή Αγορά, η στεγασμένη Δημοτική Αγορά, καθώς και τμήμα Βιολογικής Αγοράς.

Αποτελεί μοναδικό κτίσμα οργανωμένης συνοικιακής αγοράς, στο οποίο συστεγάζονται πολλοί έμποροι και παραγωγοί προϊόντων διατροφής, όπως λαχανικά, φρούτα, κρεατικά, αλιεύματα - ψάρια, τυροκομικά είδη, αλλιά και ντόπια παραδοσιακά προϊόντα. Πλέον στο χώρο της Αγοράς διατηρούνται και καταστήματα εστίασης (φαγητού και καφέ), αρτοποιείο, αλλιά και κουρείο για τον επισκέπτη.

Μέλημά μας είναι να παρέχουμε ποιοτικά και φρέσκα προϊόντα διατηρώντας ανταγωνιστικές τιμές και συγχρόνως να στηρίζουμε τους νέους αγρότες και επιχειρηματίες, ενισχύοντας έτσι και την τοπική οικονομία.



Η Κεντρική Αγορά Καλαμάτας προσαρμόζεται στις νέες συνθήκες, εξελίσσεται και επενδύει τόσο στην αισθητική αναβάθμιση των χώρων της όσο και στη λειτουργική, με την κατασκευή και επέκταση νέων καταστημάτων, τη διαμόρφωση χώρου πρώτων βοηθειών και την απόκτηση φορητού αυτόματου απινιδωτή.

Πλέον η Αγορά θεωρείται σημείο τουριστικού ενδιαφέροντος, αλλά και πόλος έλξης για τους τουρίστες, όπως αναφέρεται στη γαλλική εφημερίδα “Le Figaro”, αλλά και σε πολλές άλλες εφημερίδες και δημοσιεύματα.

Ακολουθώντας μια πορεία σύγχρονων πρακτικών και έχοντας πάντα ως σκοπό την εξέλιξη, η Κεντρική Αγορά θέτει στόχους για το μέλλον. Θεωρεί άκρως σημαντική τη μελέτη για μία Αγορά ενεργειακά αυτόνομη, με δικό της σύγχρονο σύστημα πυροπροστασίας, αλλά και κατασκευή κομποστοποιή.

Αδιαμφισβήτητα η Κεντρική Αγορά αποτελεί ένα χώρο συναλλαγής προϊόντων, αλλά και ανταλλαγής ιδεών, γνώσεων και κουητουρών. Εδώ ο επισκέπτης ανεφοδιάζεται ψυχικά μέσα από τα χρώματα, τα αρώματα και τη συναναστροφή με πλήθος κόσμου, αγαθά τα οποία επιδρούν ευεργετικά στο σύνολο των ανθρώπινων αισθήσεων, και αποφορτίζουν την ψυχή του από το άγχος της καθημερινότητας.

Διεύθυνση: Σπάρτης 36, Τηλέφωνο: 27210 23808



*Δούβας Ιωάννης,
πρόεδρος Κεντρικής Αγοράς Καλαμάτας.*



αΗ
★ ★ ★ ★
H O T E L
ΑΚΤΙ ΤΑΥΓΕΤΟΣ
CONFERENCE RESORT

Η Διεύθυνση και το προσωπικό
του Ξενοδοχείου Akti Taygetos
σας εύχονται καλές γιορτές
και ο ερχομός του νέου έτους
να είναι γεμάτος ταξίδια
και όμορφες στιγμές.



📍 Μικρά Μαντινεία, Καλαμάτα
☎ 2721 042000



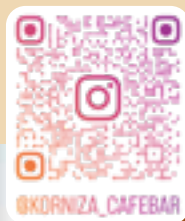
κορνίζα

καφέ_μπαρ

Στο κορνίζα cafe-bar
κάθε στιγμή
είναι ένα έργο τέχνης.

Μια ανάσα ζεύσης,
μια στιγμή
χαλάρωσης.

Πανταζοπούλου 2, Καλαμάτα
2721 601082





KEMPE®

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

Το καλύτερο για να αποφύγετε το χειρότερο

Ως μια σύγχρονη βιοτεχνία, στην επιχείρησή μας, Κέντρο Εμπορίας Πυροσβεστικών Ειδών, λειτουργούμε με γνώμονα την απόλυτη ασφάλεια και την αδιαπραγμάτευτη ποιότητα, εξασφαλίζοντας ότι κάθε προϊόν μας αποτελεί μια στιβαρή ασπίδα προστασίας. Μέσα από 40ετή εμπειρία, η εταιρεία μας εξειδικεύεται στην εμπορία και συντήρηση εξοπλισμού, όπως και στην κατασκευή εγκαταστάσεων που ανταποκρίνονται στις αυστηρότερες εθνικές και ευρωπαϊκές προδιαγραφές.

Συντήρηση & Αναγόμευση: After sales υπηρεσίες συντήρησης και αναγόμευσης πυροσβεστήρων, πλήρως πιστοποιημένες, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.

Προϊόντα και Εγκαταστάσεις Πυροπροστασίας:

Πυροσβεστήρες όλων των ειδών και τύπων. Πυροσβεστικές Φωλιές. Συστήματα Κατάσβεσης σε Κουζίνες και Επικίνδυνους Χώρους. Μόνιμα Υδροδοτικά και Αντλητικά Συγκροτήματα. Συστήματα Πυρανίχνευσης. Σήμανση σύμφωνα με τις απαιτήσεις της Επιθεώρησης Εργασίας.



Λοιπά Προϊόντα: Φιάλες Βιομηχανικών, Ιατρικών Αερίων. Φιάλες Αερίων για Τρόφιμα

Εγκαταστάσεις Υγραερίου και Δεξαμενές: Εξειδικευμένες λύσεις για το σπίτι, το κατάστημα, το ξενοδοχείο και τη βιομηχανία.

Μελέτες Πυροπροστασίας και Άδειες Λειτουργίας:

Συμβουλευτικές υπηρεσίες και μελέτες για την πλήρη συμμόρφωση του χώρου σας. Γραπτές Εκτιμήσεις Επαγγελματικού Κινδύνου. Σχέδια Διαφυγής και εκκένωσης

Δέσμευσή μας, η Ποιότητα

Κάθε παραγωγική μας διαδικασία διέπεται από αυστηρούς ποιοτικούς ελέγχους. Όλα μας τα προϊόντα φέρουν τις απαραίτητες Πιστοποιήσεις CE και είναι πλήρως συμβατά με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα (EN). Πιστοποιημένοι κατά ISO 9001 τα τελευταία 20 χρόνια σε όλες τις δραστηριότητες της επιχείρησης.

Κελλαράκος Ευστράτιος
Μηχανολόγος Μηχανικός Ε.Μ.Π.



www.kempe.gr

📍 Θεμιστοκλέους 47, Καλαμάτα
☎ 27210 80763

📍 Ναυπλίου 47, Τρίπολη
☎ 2710 232310





EVERY CANNOTS



NEO
TOYOTA YARIS CROSS
HYBRID 130



TOYOTA
KAKOYPOΣ

Έκθεση | Συνεργείο | Φανοποιείο

Ηρώων Πολυτεχνείου & Σταύρου Κωστόπουλου
Νέα Είσοδος Καλαμάτας
Τηλ.: 27210 63880 / 27210 63898
📍 Toyota Κακούρος @toyotakakouros
kakouros.toyota.gr



Γεια σας, είμαι η Σοφία Φ. Δρούμπαλη,
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Χοροθεραπεύτρια (μέλος του HAC,
ADMP UK και του GADT GR) με 7ετή ειδίκευση στο Λονδίνο στη
στήριξη παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και συμβουλευτική γονέων.

Παρέχουμε ατομικές και ομαδικές υπηρεσίες Συμβουλευτικής και
Χοροθεραπείας σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες, άτομα με αναπηρία,
αυτισμό και συμβουλευτική γονέων.

Προσωπική ανάπτυξη - Συναισθηματικές δυσκολίες - Δυσκολίες
συμπεριφοράς - Δυσκολίες σχέσεων - Μαθησιακές δυσκολίες - Άτομα
με αναπηρία - Αυτισμός - Συμβουλευτική γονέων.

*Ανυπομονώ να σας γνωρίσω, να σας ακούσω, να μοιραστούμε,
να κινηθούμε μαζί και να ξετυλίξουμε μαζί τη δική σας ιστορία...*

Σοφία



Τι είναι η Χοροθεραπεία;

Η Χοροθεραπεία είναι μια μορφή ολιστικής ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί λεκτικά εργαλεία σε συνδυασμό με την κίνηση, το δημιουργικό παιχνίδι και το χορό ως μέσα επικοινωνίας. Η Χοροθεραπεία βασίζεται στη λεκτική επικοινωνία και στη χρήση του σώματός μας. Η κίνηση και η δημιουργικότητα λειτουργούν ως αντανάκλαση των εσωτερικών μας σκέψεων, συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω μας.

Η Χοροθεραπεία μπορεί να γίνει μια πιο οικεία και προσιτή προσέγγιση για παιδιά και εφήβους καθώς, το παιχνίδι και η κίνηση αποτελούν δύο από τους βασικούς τρόπους επικοινωνίας και έκφρασής τους και τους βοηθά, ώστε σταδιακά να κατανοήσουν, να μοιραστούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους.

Αυτό που κάνει μοναδική την αξία της Χοροθεραπείας για παιδιά με αυτισμό και αναπηρία που στερούνται της λεκτικής επικοινωνίας ή βρίσκονται σε πιο πρωταρχικά αναπτυξιακά στάδια είναι ότι μπορούμε να ταυτοποιήσουμε τις ξεχωριστές συναισθηματικές και αναπτυξιακές ανάγκες του κάθε ατόμου συντονιζόμενοι με την κινησιολογική και

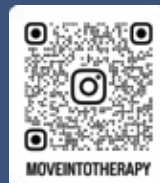
αισθητηριακή του εμπειρία. Αυτό μας βοηθά και να εισέλθουμε στον ψυχικό του κόσμο χρησιμοποιώντας τα δικά του μοναδικά κινησιολογικά μοτίβα και το συναισθηματικό του λεξιλόγιο, που έρχεται στην επιφάνεια μέσω της κίνησης και του παιχνιδιού. Έτσι, δημιουργείται μία διπλή αμφίδρομη δίοδος επικοινωνίας η οποία επιτρέπει στο άτομο να αισθανθεί ότι τον κατανοούν και μπορεί να τον οδηγήσει σε νέους τρόπους συσχέτισης στη καθημερινότητα του, διευκολύνοντας το ίδιο το άτομο και το περιβάλλον του. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό λόγω της πολυπλοκότητας και της ποικιλομορφίας των αναγκών των ατόμων με αναπηρία και αυτισμό.

📍 Ξενοφώντος 17, Καλαμάτα

☎ (+30) 697 0042 422

✉ sofia.droumpali@outlook.com

🌐 www.moveintotherapy.gr



1821

NOT JUST A
BAR



1821_NOTJUSTABAR

Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας
Πλατεία Αμφείας 29,
Τ. 2721 020066



ΟΙΚΟΕΝΕΡΓΕΙΑ Α.Ε.

ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ ΠΥΡΗΝΟΞΥΛΟΥ ΚΑΙ ΠΥΡΗΝΟΞΥΛΟ

Τα τελευταία 25 χρόνια η «Οικοενέργεια Α.Ε.» πρωτοπορεί στο χώρο των στερεών καυσίμων φυτικής βιομάζας, προσφέροντας **αποξηραμένο κουκούτσι** πυρηνόξυλου και πυρηνόξυλο εξαιρετικής ποιότητας, που συνδυάζουν απόδοση, οικονομία και σεβασμό στο περιβάλλον.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΑ

Το αποξηραμένο κουκούτσι πυρηνόξυλου «**κουκουτσάκι**», φυσικό υποπροϊόν ελιάς, μετατρέπεται από την «Οικοενέργεια Α.Ε.» σε καθαρό, φθινό και αποδοτικό καύσιμο. Λόγω της ξηρότητας και της υψηλής θερμογόνου δύναμης (έως 4.350 kcal/kg), προσφέρει σταθερή, αποδοτική καύση χωρίς οσμές ή σκόνη. Είναι η πιο φυσική, αξιόπιστη και φθηνή λύση για τη θέρμανση του σπιτιού ή της επιχείρησής σας.

ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Ανταποκρινόμενη στις ανάγκες της εποχής, η «Οικοενέργεια» φέτος προχώρησε σε **σημαντικές μειώσεις τιμών**, διατηρώντας την άριστη ποιότητα των προϊόντων της. Έτσι, περισσότεροι καταναλωτές μπορούν να απολαύσουν ζεστασιά με οικονομία και σεβασμό στο περιβάλλον.

ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η «Οικοενέργεια» επενδύει σταθερά σε φιλικές προς το περιβάλλον τεχνολογίες και συμβάλλει ενεργά στη μετάβαση στις ήπιες και ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

ΕΥΚΟΛΗ ΧΡΗΣΗ – ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΜΟΡΦΩΝ

Διαθέσιμο χύμα, σε σάκους των 20 κιλών ή σε big bags, το κουκούτσι πυρηνόξυλου και το πυρηνόξυλο της «Οικοενέργεια Α.Ε.» χρησιμοποιείται σε καυστήρες, σόμπες και λέβητες βιομάζας, τόσο για οικιακή όσο και για επαγγελματική χρήση.

ΒΙ.ΠΕ Μελιγαλά Μεσσηνίας

T.K. 24002

T: 27240 23065

F: 27240 23066

E: ecoenergygreece@gmail.com





ΣΤΕΦΑΝΟΥΡΗ

ΤΣΙΠΟΥΡΟ - ΟΥΖΟ



"ΜΕ ΒΑΘΥ ΑΡΩΜΑ, ΓΕΜΑΤΟ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ & ΓΕΥΣΗ
ΠΟΥ ΑΦΗΓΕΙΤΑΙ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΓΗΣ ΜΑΣ"

Καλά Χριστούγεννα και καλές γιορτές!!



ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ



ΕΜΠΕΙΡΙΑ



ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ



ΕΞΕΛΙΞΗ



ΕΥΙΦΟΡΑ
ALUMINIUM SYSTEMS



2761025009
6932283125

tasostsimlis@gmail.com

www.metallotexniki-trifilias.gr



Super Markets **ΜΟΥΡΓΗ**

*Κάθε γιορτή
ξεκινάει από εμάς,
με ό,τι χρειάζεται
το τραπέζι σας!*

Καλές Γιορτές!

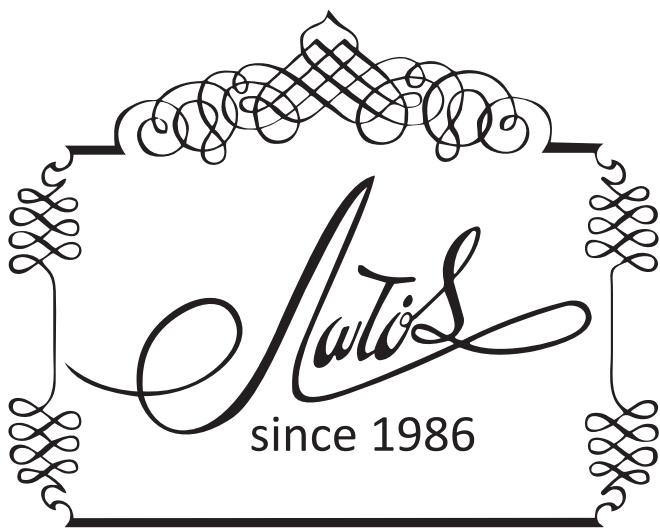
AfoiMourgi | www.mourgis.gr

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 • 10. Ναυαρίνου 261 τηλ. 2721022225



Follow us





Κάθε φλιτζάνι καφέ
είναι μια εμπειρία.

Ο λωτός, σύμβολο καθαρότητας, αναγέννησης και ηρεμίας, έχει δώσει το όνομά του στην καφετέρια στο κέντρο της πόλης μας ως Λωτός Café. Εδώ, κάθε φλιτζάνι καφέ είναι μια εμπειρία που σας ταξιδεύει σε γεύσεις και αρώματα που ξυπνούν τις αισθήσεις.

Ο **Λωτός Café** προσφέρει εξαιρετικής ποιότητας καφέ, παρασκευασμένο από διαλεγμένους κόκκους που αναδύουν γεύσεις γεμάτες αρμονία και ισορροπία.



Εδώ, ο καφές δεν είναι απλά ένα ρόφημα. Είναι μια στιγμή για να αποσυμπιεστείτε από την καθημερινότητα και να απολαύσετε την ηρεμία και τη φρεσκάδα που σας προσφέρουμε. Είτε προτιμάτε έναν παραδοσιακό ελληνικό καφέ είτε έναν αρωματικό καπουτσίνο είτε έναν παγωμένο freddo espresso, στο **Λωτός Café** οι barista μας φροντίζουν να ζήσετε την εμπειρία του καφέ στην πιο αγνή του μορφή.



Ιατροπούλου
& Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, Καλαμάτα
τηλ. 2721 083565





TARGET SECURITY

Security Consulting Operational Agency

ΑΘΗΝΑ
ΕΡΜΟΥ 64 Τηλ. 210 3244313
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΓΕΩΡΓΟΥΛΗ Κ. 19 Τηλ. 2721 601025
www.target-security.gr



TARGET SPORT

Sport Management Agency

**Sport Management Agency
FIFA Agency**

Εκπροσώπηση αθλητών

Εξέλιξη & βελτίωση αθλητικής απόδοσης

Εργομετρικός έλεγχος

**Έλεγχος & ανάπτυξη
συναισθηματικής νοημοσύνης**

**Βελτίωση τακτικής αντίληψης
& τεχνικής ικανότητας αθλητών**

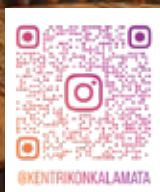
 210 32 44 313

 www.target-sport.gr

 Target Sport

ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ

FOOD & COFFEE



📍 Πλατεία Δημαρχείου,
Καλαμάτα

☎ 27210 86300

f κεντρικόν

📷 kentrikonkalamata



HUNGRY?

27210 23023

ΨΑΛΤΗ 6, ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Follow us

f Crusty

📷 crusty_pizza_kalamatas



ALL DAY: COFFEE • BRUNCH • SNACK • LUNCH • DINNER • COCKTAILS



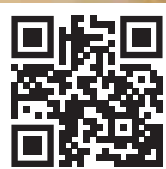
LUNA LOUNGE

23 Aristomenous Str - Kalamata



Η κομψότητα είναι το καλύτερο δώρο.
Ανακάλυψέ τη στο Δερμάτινο.

Καλά Χριστούγεννα
και ευτυχισμένο το Νέο Έτος!



DERMATINO
LEATHER COLLECTION

Νέδοντος & Κεφάλαι 1, Καλαμάτα
27210 96516 | 6974 807438

dermatino.shop@gmail.com
www.dermatino.gr



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΕΙΟΝ
ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ - ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Άριστη ποιότητα διαβίωσης
& προαγωγή του well-being
των επισκεπτών μας,
αλλά και των εργαζομένων μας!



Υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις
& εξειδικευμένες παροχές
που συνθέτουν ένα ιδανικό
περιβάλλον για τη φιλοξενία
στόμων τρίτης ηλικίας,
από όλο τον κόσμο!



Η ζωή είναι όμορφη σε όλες τις ηλικίες!

Κλείστε την επισκεψή σας στον χώρο μας:

Κατσείκα Καθαράματα, τ.κ. 24100

T +30 27210 62235

info@papadopoulion.gr

Follow us:

📧 papadopoulion.gr

📘 papadopoulion

📺 papadopoulion

www.papadopoulion.gr



Η μέρα σου, ο καφές σου,
οι γεύσεις σου.



Ναυαρίνου 87, Καλαμάτα
2721 023119

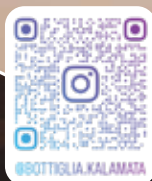


FOOD / WINE / LOVE

Bar Restaurant



Εκεί όπου
η νύχτα
ζωντανεύει!!



Καπετάν Κρόμπα 8

695 112 9327

dimitriosvpoulitis@gmail.com

Χριστούγεννα με καθαρό σπίτι

Θερμές ευχές για Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το 2026!

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε στη φροντίδα του χώρου σας.

ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ Χόχολης

www.xoxolis.gr



Κολοκοτρώνη 2, παραλία Βέργας,
Καλαμάτα



2721 041137



info@xoxolis.gr



ΣΤΟΥΠΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ STARTPC

Η μεγαλύτερη εταιρεία Πληροφορικής στο νομό Μεσσηνίας με πελάτες σε όλη την Πελοπόννησο με υποστήριξη σε περισσότερα από 3000 λογισμικά εμπορικής διαχείρισης – Λογιστικής – Μισθοδοσίας.

Ρωτήστε μας για τις ανάγκες σας.

Ψάχνεις τη λύση για την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας;

- ✓ Ψηφιακή κάρτα με 1 κλικ
- ✓ 100% διασφάλιση εργοδότη
- ✓ Άμεση ενημέρωση & καθοδήγηση εργαζομένων για ορθή χρήση κάρτας
- ✓ Σύστημα προειδοποιήσεων για αποφυγή παράβασης (Alert System)
- ✓ Αυτόματη διόρθωση αλλαγών σε ωράρια (π.χ. 6h / 7h ημέρα)
- ✓ Αυτόματη δημιουργία απολογιστικής δήλωσης
- ✓ Δυνατότητα αυτόματου υπολογισμού μισθοδοσίας



Τώρα η Ταμειακή Μηχανή είναι πάντα μαζί σας!

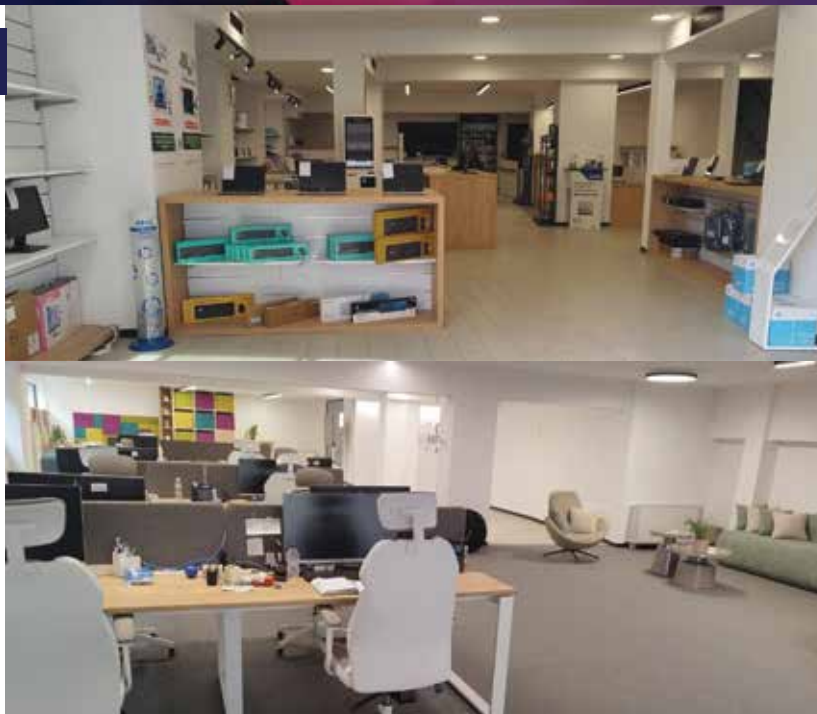
Ψηφιακή Ταμειακή σε Κινητό & POS
για άμεση έκδοση παραστατικών, οποιαδήποτε στιγμή!
ΚΑΙ Αποστολή Παραστατικών μέσω SMS & Viber!

Έχεις Εστιατόριο; Είσαι Smart!

EPSILON SMART RESTAURANT
Η νέα Εφαρμογή Ηλεκτρονικής Τιμολόγησης
για εστιατόρια που περιλαμβάνει

- ✓ Δελτία παραγγελίας και όλα τα υπόλοιπα
- ✓ Διασύνδεση με POS


EPSILONNET
PLATINUM PARTNER



POUR BOIRE

Ο καφές που ξυπνάει τις αισθήσεις σου,
στο κέντρο της πόλης.

Κάθε φλιτζάνι είναι μια εμπειρία: από τους προσεκτικά επιλεγμένους κόκκους μέχρι το τελευταίο άγγιγμα της κρέμας στην κορυφή. Στο Pourboire, δεν σερβίρουμε απλώς καφέ – προσφέρουμε μια καθημερινή απόλαυση που αξίζει να ζήσεις, ακριβώς στην καρδιά της πόλης.



Αριστομένους και Κουμάντου 19, Καλαμάτα
695 112 9327

YOU NAILS KALAMATA

Manicure - Pedicure

📍 Βασ. Όλγας 25, Καλαμάτα
☎ 2721408313
✉ younailskalamata@yahoo.com
📷 younailskalamata



Τα κάλαντα...



Τα κάλαντα ψάλλονται κυρίως από παιδιά, αλλά σε σπάνιες περιπτώσεις και από εφήβους ή ενήλικα άτομα, είτε μεμονωμένα είτε κατά ομάδες, πηγαίνοντας σε σπίτια, καταστήματα, δημόσιους χώρους κ.λπ., με τη συνοδεία του γνωστού σιδερένιου τριγώνου, αλλά ενίοτε και άλλων μουσικών οργάνων (φυσαρμόνικας, ακορντεόν, τύμπανου, φλογέρας, ή κάποιου άλλου). Οι ερμηνευτές πρώτα ρωτούν συνήθως «Να τα πούμε;», περιμένοντας την απάντηση «Να τα πείτε», και τότε αρχίζουν την απαγγελία.

Κύριος σκοπός των τραγουδιών αυτών είναι μετά τις αποδιδόμενες ευχές για "Χρόνια Πολλά", το φιλοδώρημα, είτε σε χρήματα (σήμερα) είτε σε προϊόντα (παιλιότερα). Σχετική μ' αυτό είναι και η παρασκευή "κουλούρας" ονομαζόμενη "κολλίκι" (Βέροια) ή "κουλιαντίνα" (Σιάτιστα) και εξ αυτών οι φέροντες αυτά ονομάζονται "Κουλουράδες" ή "Φωτάδες".

Τα κάλαντα ξεκινούν κυρίως με χαιρετισμό, στη συνέχεια αναγγέλλουν τη μεγάλη χριστιανική εορτή που φθάνει και καταλήγουν σε ευχές. Ψάλλονται στην καθαρεύουσα, κάτι που υποδηλώνει άμεση καταγωγή τους από τους Βυζαντινούς χρόνους και ειδικότερα για τις Καλένδες του Ιανουαρίου, αν και τα τοπικά ιδιώματα/διάλεκτοι επίσης χρησιμοποιούνται.

Λόγω του μεγάλου αριθμού των παραλλαγών, τα κάλαντα διακρίνονται σε εθνικά ή αστικά και σε τοπικά ή παραδοσιακά (κατά περιοχή). Στα χριστουγεννιάτικα κάλαντα έχουν καταμετρηθεί περισσότερες από τριάντα παραλλαγές μόνο στον ελλαδικό χώρο. Σήμερα, εκτός των παραπάνω έχουν εισαχθεί και διάφορα ξένα

χριστουγεννιάτικα τραγούδια, μερικά από τα οποία έχουν μεταγλωτιστεί στα ελληνικά και χρησιμοποιούνται κάποιες φορές επιπρόσθετα με τα παραδοσιακά.

Επίσης, η ημέρα που ψάλλονται τα κάλαντα σε ορισμένες περιοχές ονομάζονται "Κάλαντα" (Κόλιντα, Κόλεντας, Κόλιαντας) με εξαίρεση τη νήσο Μήλο που ψέλνονταν μόνο την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, συντασσόμενα κάθε φορά νέα κάλαντα, με τα οποία όμως ζητούσαν οικονομική συνδρομή για κάποιο κοινωνικό σκοπό (π.χ. ανέγερση ή επιδιόρθωση ναού), δίδοντας και συμβουλές προς τους άρχοντες, ή παρατηρήσεις με σκωπτικό χαρακτήρα. Τέτοιες είναι και οι σχετικές "μαντινάδες" της Κρήτης ή "κοτσάκια" της Νάξου με σκωπτικό, επίσης, χαρακτήρα, που ψάλλονται ως "κάλαντα".

Πολλές φορές όταν δεν υπήρχε φιλοδώρημα ή ήταν ευτελές, τα παιδιά συνέχιζαν με πολύ δυνατή φωνή, έξω από το σπίτι, δίστιχα σκωπτικά, επαναλαμβανόμενα:

«Αφέντη μου στη κάπα σου χίλιες χιλιάδες ψείρες, άλλες γεννούν, άλλες κλωθούν κι άλλες αυγά μαζώνουν!»

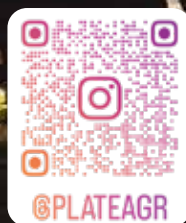
Αυτές οι «απειλές» έχουν την αφετηρία τους από τα κάλαντα της αρχαιότητας. Στα χελιδονίσματα της αρχαίας Ελλάδας (κάλαντα της εαρινής πρωτοχρονιάς), τα παιδιά, αφού έλεγαν το άγγελμα της Πρωτοχρονιάς και τις ευχές τους, χωρίς θρησκευτικές αναφορές, διατύπωναν τις απαιτήσεις τους για φιλοδώρημα και ύστερα περνούσαν στις «απειλές» των νοικοκυραίων.

PLATEA

Στιγμές για να θυμάσαι

Ζεστές ευχές από τη Διεύθυνση και το Προσωπικό του PLATEA για Χριστούγεννα γεμάτα φως, αγάπη και ό,τι καλύτερο για το νέο έτος!

Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, Καλαμάτα
Τηλ. κρατήσεων 6970285555



Yalos



Ευχόμαστε αυτά τα Χριστούγεννα, οι εκλεκτές γεύσεις του τραπεζιού μας και οι μεθυστικές μυρωδιές της κουζίνας μας να δημιουργήσουν για εσάς και τους αγαπημένους σας μια ζεστή, αξέχαστη ανάμνηση.



**Κάθε Κυριακή,
ζωντανή μουσική!**



2721407340



Δυτική παραλία, Κορδίας



Smaragda's Cookies & Cake

Με πολλή αγάπη και γλυκές δημιουργίες, σας ευχόμαστε Καλά Χριστούγεννα, γεμάτα ζεστασιά, χαρά και όμορφες στιγμές!



Κολοκοτρώνη 12, Καλαμάτα
6948947177



SOCIALLY VIRTUAL

Digital Marketing Agency

ΜΑΡΙΟΥΖΑ ΜΠΟΥΦΕΑ



DIGITAL MARKETING

- Social Media Marketing (SMM)
- Web Design & Development
- Search Engine Optimization (SEO)
- Pay-Per-Click (PPC) Advertising
- Local SEO & Google Business
- Content Marketing - BLOGS



BRANDING & CREATIVE

- Photography & Videography
- Studio Imaging
- AI & Drone Content
- Branded Visuals
- Motion Infographics
- Social Media Graphics



Πραλίνα

pastry gelato



Κεντρικό:

📍 Κανάρη & Σωκράτους
Καλαμάτα ☎ T. 27210 82533

Υποκατάστημα 1:

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

Υποκατάστημα 2:

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

📍 Ζαχαροπλαστείο Πραλίνα Καλαμάτα

📍 pralina.zacharoplasteiacalamata

📍 zacharoplasteipralinakalamata

📍 pralinazacharoplasteiacal

📧 zacharoplasteipralinakalamata@gmail.com

🌐 pralina.gr

🏠 Pralina Kalamata Confectionery

Giannetos



@GIANNETOSKALAMATA

Aristomenous 43
Kalamata
tl.: 27210 88222



@GIANNETOSDONNA

Pausaniou 4-6
Kalamata
tl.: 27210 80880

ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

τυροπωλείον delicatessen

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ζήστε τη μαγεία των γιορτών
με εκλεκτές γεύσεις
και επιλεγμένα προϊόντα
από το τυροπωλείο
delicatessen Αρκαδία.

2721 043300

Βασιλέως Γεωργίου 6 &,
Αριστοδήμου, Καλαμάτα

