

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #721

WEEK: 21/10-03/11

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com

LUCKY CAFE

SPORTS & PLEASURE POINT



DELIVERY
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
08.00 - 20.00

ΣΑΣ ΦΕΡΝΟΥΜΕ
& ΨΙΛΙΚΑ ΤΣΙΓΑΡΑ



 lucky____cafe

 Lucky Cafe

2821 058636

Ελ.Βενιζέλου, Κουνουπιδιανά

CHILLIN

21/10/2020

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10, ΠΑΣΑΚΑΚΙ

ΧΑΝΙΑ 73135

T.28210 44127

KIN.6979115513

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Ή ΩΡΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #720

WEEK: 07/10-20/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Μια νέα εποχή!

Η ανανεωμένη Chillin είναι εδώ και ο ενθουσιασμός μας για την πρώτη εντύπωση μετά την επανακυκλοφορία της έντυπης έκδοσης μας, αναμφίβολα μας γεμίζει αισιοδοξία. Προφανώς αποτελεί ευχάριστη είδηση και η επιστροφή της διασκέδασης στη πόλη, έστω και δειλά δειλά και με μέτρο, όμως αυτό που μας ενθουσιάζει ακόμα περισσότερο είναι η ανάδειξη νέας θεματολογίας, η συμμετοχή νέων πελατών από διαφορετικές κατηγορίες επιχειρήσεων και η αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος του κοινού για την ύλη της νέας Chillin. Πολλές φορές λένε ότι πρέπει να κάνεις μια παύση για να αξιολογήσεις καλύτερα τη κατάσταση και μετά να αποφασίσεις για τα επόμενα σου βήματα. Μπορεί στη περίπτωση μας να ήταν αναγκαστική η παύση, όμως όπως όλα δείχνουν ήταν επιβεβλημένη. Η σημαντική ενίσχυση της ιστοσελίδας chilloutnews.gr και η εκτόξευση των χρηστών που επιλέγουν να ενημερωθούν ή και να ψυχαγωγηθούν μέσα από τη σελίδα μας, συνέβαλε τα μέγιστα στην ενίσχυση ενός ακόμα μέσου που είχε μείνει παροπλισμένο. Σήμερα μπορούμε περήφανα να πούμε ότι εισβάλουμε δυναμικά σε μια νέα εποχή παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει η αγορά και σας ευχαριστούμε όλους γι' αυτό! Ελπίζουμε να συνεχίσετε να μας διαβάζετε με τον ίδιο ενθουσιασμό!



DON'T WATCH

Death Of Me



Η ταινία με filler σκηνές, εντελώς cringe διαλόγους και πραγματικά ένα τρύπιο σενάριο, σε προετοιμάζει για το ανεκδιήγτο φινάλε της που πραγματικά αποκλείεται να μην σας κάνει να γελάσετε. Τόσο ξεκάφωτο που "δένει" με την υπόλοιπη ταινία. Στο μεγαλύτερο της κομμάτι η ταινία μοιάζει πιο πολύ με παρωδία. Η εξέλιξη της αποδεικνύεται άνευρη αλλά και τραγελαφική, περισσότερο προκαλώντας τα γέλια των θεατών, παρά την αγωνία τους. Η ταινία γίνεται από το... πουθενά μια από τις πιο "ό,τι να 'ναι" που έχουμε δει τα τελευταία χρόνια, πνίγεται στην μετριότητα και την εγωκεντρικότητα της, εικόνες και ηθοποιοί αγγίζουν τα όρια της γραφικότητας.

Ειλικρινά μετά το τέλος της προσπάθειας, τα λόγια είχαν στερέψει, σε μια ανεκδιήγητα γελοία προσπάθεια και το μόνο που κρατήσαμε από ένα συνονθύλευμα είναι πως πρόκειται για μια ταινία τόσο κακή που ίσως και αξίζει να δείτε. Αν δεν έχετε φυσικά κάτι καλύτερο να κάνετε.



ANIMALS PROFILE

Πως να σταματήσουμε το σκύλο μας να τραβεί το λουρί του #2



Ποιά είναι τα πρώτα βήματα:

Η αγορά ενός head collar (κολάρου που δένει γύρω από τη μουσούδα του σκύλου) είναι το πιο χρήσιμο βήμα στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Σας επιτρέπει να ελέγχετε τις κινήσεις του κεφαλιού του σκύλου σας καθώς, την κίνηση του κεφαλιού θα ακολουθεί τώρα και το σώμα. Λειτουργεί δηλαδή όπως και τα καπίστρια των αλόγων. Το Haltiand Gentle Leader είναι η πιο δημοφιλής εκδοχή αν και διατίθεται μεγάλη γκάμα τέτοιων προϊόντων στην αγορά. Εκτός και αν έχετε ένα πολύ μικρό σκύλο, αξίζει να αγοράσετε ένα λουρί εκπαίδευσης. Κάποια από αυτά σας επιτρέπουν να τα δέσετε γύρω από τη μέση σας ή πάνω από τον ένα σας ώμο. Με αυτό τον τρόπο, το σώμα και όχι ο ώμος σας θα δέχεται την καταπόνηση από το τράβηγμα του σκύλου σας.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

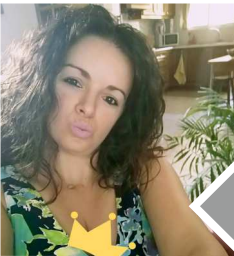
PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Bledi Sadrija

-Άντε σήκω να πας γυμναστήριο.
Τι το πληρώνεις;
-Λες και τον καναπέ δε τον πλήρωσα..



#Dimitra Skounaki

Μου είπαν "να κοιτάς εκεί που θες να πας, αλλιώς θα πας εκεί που κοιτάς" και εδώ και 5 ώρες κάθομαι και κοιτάω μια φωτογραφία με τις Μαλδίβες



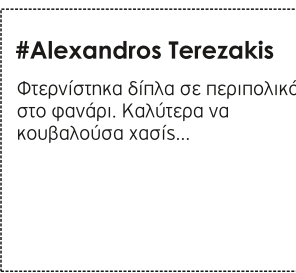
#Antonis Paterakis

Ντύνομαι χειμωνιάτικα... Έξω ζέστη
Ντύνομαι καλοκαιρινά... Έξω κρύο
Δε ντύνομαι καθόλου... Έξω ΑΠΟΘΕΩΣΗ



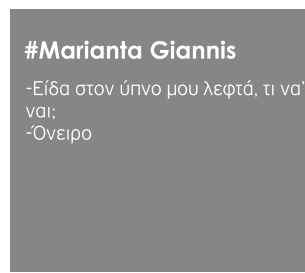
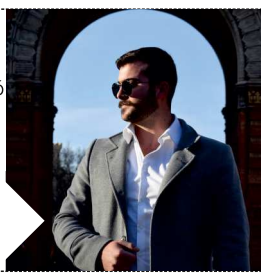
#Afroditi Giatraki

Ανέβηκα στη ζυγαριά και μου έγραψε..
Απαγορεύονται οι συναθροίσεις!



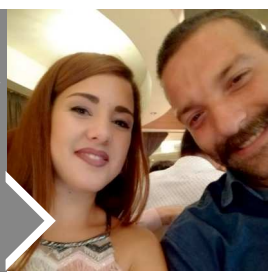
#Alexandros Terezakis

Φτερνίστηκα δίπλα σε περιπολικό στο φανάρι. Καλύτερα να κουβαλούσα χασίς...



#Marianta Giannis

-Είδα στον ύπνο μου λεφτά, τι να 'ναι;
-Όνειρο



ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ...

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ



Παραγγείλτε από τη προηγούμενη μέρα
ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΑΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΟ για όλη την οικογένεια!
(6 ΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΑΝΩ) ΜΕ ΕΚΠΤΩΣΗ 15%

Μαγειρείο
Το Κατσαρόλακι

© @ Το κατσαρόλακι



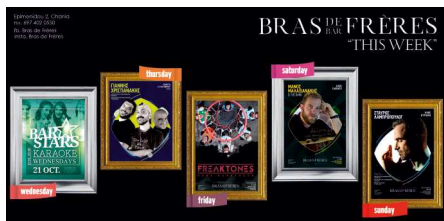
17:00

RSV
698 8290379 / 693 9514175

BRAS DE FRERES...ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

Κάθε βδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live βραδιές κάνουν τα βράδια σας ξεχωριστά. Τετάρτη 21/10 γίνεται η αρχή με την "BarSTARS" karaoke βραδιά. Πέμπτη 22/10 υποδέχεται τον μοναδικό Γιάννη Χριστιανό για μια αξέχαστη έντεχνη βραδιά, συνεχίζεται Παρασκευή 23/10 με τους συνήθεις ύποπτους Freaktones να κάνουν χαμό. Σάββατο 24/10 ο Μάνος Μαλαξιάνακης και η μπάντα του σας περιμένουν για ακόμη μια εκρηκτική βραδιά και Κυρ. 25/10 η εβδομάδα κλείνει με τον αγαπημένο Σταύρο Λαμπρόπουλο σε ακόμα ένα μουσικό ταξίδι από αυτά που σας έχει συνηθίσει!

Bras de Freres bar
INFO
The day: Τετ.21/10 - Κυρ.25/10
The time: 19:30 - 01:00
Location: Επιμενίδου 2
@ f Bras de Freres



APON CITY BAR...ΞΑΝΑ ΠΑΡΩΝ!

Το Απών φέτος διανύει την 25η συνεχή χρονιά λειτουργίας του την Πέμπτη 22/10 mas υποδέχεται για ακόμα μια σεζόν. Το αγαπημένο bar στο γνωστό κατηφοράκι επιστρέφει ανανεωμένο διατηρώντας φυσικά όλα εκείνα τα στοιχεία που μας έκαναν να το αγαπήσουμε και από το βράδυ της Πέμπτης θα βρίσκεται ξανά κοντά μας με ακόμα ένα ξεχωριστό project που μέσα από τις μεταμορφώσεις του από εποχή σε εποχή και τα απροσδόκητα μουσικά παντρώματα θα το φέρει πρώτο στις επιλογές σας και φέτος το χειμώνα.

INFO
The day: Πέμπτη 22/10
The time: 21:00 - 01:00
The place: Apon City Bar
Location: Τζανακάκη 70

@ f Apon City Bar



THE JAR...SUNDAY'S MEETING

Και τις Κυριακές, το The Jar Cafe σας υποδέχεται με ανεβασμένη διάθεση, ατμόσφαιρα διασκέδασης και πολλές εκπλήξεις. Κυριακή 25/10 και ένα μοναδικό party σας περιμένει στο γνωστό σημείο συνάντησης στην Ανδρέα Παπανδρέου 70 με ξεχωριστό καλεσμένο τον Dj Κουζινορούλο. Κυριακή απόγευμα το Jar γίνεται το απόλυτο Sunday's Meeting point και από τις 17:00 θα έχετε την ευκαιρία να διασκεδάσετε και να ξεφαντώσετε με αγαπημένες μουσικές, party feeling και ατελείωτο κέφι...σκέπτεστε κάτι καλύτερο::

INFO
The day: Κυριακή 25/10
The time: 21:00 - 01:00
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70

@ f thejar_cafe

#EVENT OF THE WEEK

SINNERS PARTY AT ROOM

Μπορεί ακόμα να μην έχει επανέλθει ακόμα η διασκέδαση σε πλήρη λειτουργία, όμως όπως όλα δείχνουν η απόφαση του Room να ανοίξει ξανά τις πόρτες του για τους clubbers ακόμα και μέχρι τις 01.00 έχει βρει πολύ μεγάλη ανταπόκριση. Με δύο Παρασκευές συμπληρωμένες, όλα δείχνουν ότι οι φίλοι της διασκέδασης βρήκαν το προορισμό τους. Ο Andreasondecks στις μουσικές και η ομάδα των Sinners στην υποδοχή δίνουν το ρυθμό για ένα ξεχωριστό χειμώνα!

Room
INFO
The day: Παρασκευή
The time: 19:00 - 01:00
Location: Σουρμελή 14
@ f Room Chania



ΟΔΥΣΣΕΙΑ CAFE-BAR...ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ!

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, αυτό που εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι» , ετοιμάζεται πυρετωδώς και σύντομα θα επιστρέψει κοντά σας πλήρως ανανεωμένο για ακόμα έναν χειμώνα! Η Οδύσσεια αναμένεται φέτος καλύτερη από ποτέ καθώς οι αλλαγές θα είναι ριζικές, αλλά ο στόχος παραμένει ο ίδιος: να γεμίσει ζεστασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά. Η Οδύσσεια για ακόμα μια σεζόν θα είναι παρών και σύντομα θα σας υποδεχτεί για να ζήσετε άλλον έναν χειμώνα γεμάτο με ξεχωριστές στιγμές διασκέδασης.

INFO
The day: Σύντομα κοντά σας
The place: Οδύσσεια Cafe
Location: Κτιστάκη 9

@ f Odysseia cafe



ROOM NIGHTS...ΝΥΧΤΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

Μπορεί κάποτε το clubbing να ξεκίναγε μετά τις 01:00, όμως πλέον τα δεδομένα άλλαξαν. Η ανάγκη όμως του κόσμου να ακούσει μουσικές και να διασκεδάσει παραμένει, έτσι όλοι προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες. Το Room έκανε την αρχή και δικαιώθηκε για την επιλογή του. Από Πέμπτη ως και Κυριακή η διασκέδαση έχει επιστρέψει για τα καλά. Με 3 δυνατά party και ένα εξίσου δυνατό Σαββατόβραδο το Room είναι εδώ για να μας χαρίσει ξεχωριστές νύχτες.

INFO
The day: Πέμπτη ως Κυριακή
The time: 21:00 - 01:00
The place: Room Chania
Location: Σουρμελή 14, Χανιά

@ f Room Chania

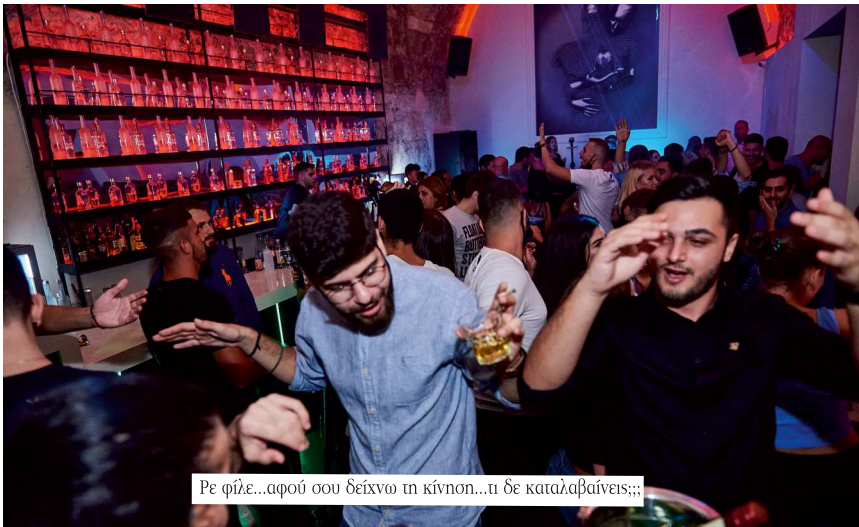
Epimenidou 2, Chania
rsv. 697 402 0550
fb. Bras de Frères
insta. Bras de Frères

BRAS DE FRÈRES "THIS WEEK"



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΟ ROOM

SINNERS PARTY



Ρε φίλε...αφού σου δείχνω τη κίνηση...τι δε καταλαβαίνεις;;;



MARKET NEWS

6 ΧΡΟΝΙΑ ΤΩΡΑ ΔΕ ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΜΑΣ ΕΚΠΛΗΣΕΙ!

Έχει συμπληρώσει 6 χρόνια παρουσίας, όμως όλο αυτό το χρονικό διάστημα δεν σταματά να μας εκπλήσει, παρουσιάζοντας διαρκώς νέα προϊόντα και υπηρεσίες που κερδίζουν όλο και μεγαλύτερο κοινό. Το Frantzeska cafe - market είναι όλα όσα ζητάς σε ένα χώρο. Αυτό που μπορεί να μην γνωρίζεις είναι ότι τα προϊόντα του market είναι ανταγωνιστικά ακόμα και των τιμών του supermarket. Επίσης το ωράριο διανομής είναι καθημερινά από τις 07.00 μέχρι τις 19.00 Δευτέρα με Παρασκευή και 07.00 με 15.00 το Σάββατο. Ότι και αν ζητήσετε σας το φέρνουν με ένα τηλεφώνημα. Ο χώρος έχει ανανεωθεί ριζικά, όμως μη νομίζετε ότι τα έχετε δει όλα...η Φραντζέσκα είναι ανήσυχο πνεύμα και οι πηγές μας μας λένε ότι κάτι ακόμα ετοιμάζει...



ΝΕΑ ΣΕΙΡΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΣΤΟ MOVE ON CHANIA



Αλλαγή εποχής...αλλαγές και στο Move On που έχει ξεκινήσει να παρουσιάζει τη νέα σειρά από σάντουιτς που θα πλαισιώσουν το χειμερινό κατάλογο. Η Βάσια παρουσίασε κιόλας τα πρώτα σάντουιτς, αλλά και το ολοκαίνουριο κουλούρι bagel πολυσπορο με ομελέτα, cheddar και τραγανό μπεικον που έχει κάνει θραύση. Όλα έχουν τύχει πολύ θερμής ανταπόκρισης, ενώ από μέρα σε μέρα θα ολοκληρωθεί και η λίστα με επιλογές που θα λατρέψετε!

ΛΙΓΟ ΕΜΕΙΝΕ ΓΙΑ "THEODOSI MENU AT HOME"!!!

Οι λεπτομέρειες απομένουν για να ξεκινήσει η νέα υπηρεσία Take Away & Delivery του Theodosi Restaurant. Το νέο φυλλάδιο ολοκληρώνεται και σύντομα θα φθάσει στο σπίτι σας, ενώ το μενού θα περιλαμβάνεται και στο e-food για όποιον επιθυμεί να παραγγείλει online. Αυτό που μπορούμε με απόλυτη σιγουριά να πούμε είναι ότι TETOIA PIZZA δεν έχεις ξαναφάει!!!



ROOM

WINTER SEASON

DOORS OPEN:
20.00 - 01.00

THURSDAYS	FRIDAYS	SATURDAYS	SUNDAYS

RSV room_chania

Room Chania

SOUMERLI 14, PALIO LIMANI

ο Οίκος των Αρωμάτων

Μυλωνογιάννη & Κριάρη (γωνία)

tospititourarwmatos.com 2821 503736 ll mob.6936605080 tospititourarwmatoschania Αρωματοπωλείο "Το σπίτι του αρώματος"

OPENING NIGHT

ΣΤΟ BRAS DE FRERES



Δε ξέρω για σας...αλλά εγώ γουστάρω πολύ που επιστρέψαμε! Αγαπημένος Παντελής...αγαπημένοι Freak Tones



Αναζητώντας τις κατάλληλες λέξεις...
WOW!!!



...μα πόσο μας έλειψε να τραγουδάμε παρέα με Freak Tones

Κουνέλι με μυζήθρα, λιαστή ντομάτα & πετιμέζι

Από το Chef "Βενεδικτό" του κρεοπωλείου Μπούρμπος

Εκτέλεση:

Προσθέτουμε στην κασαρόλα ελαιόλαδο κρεμμύδι κ το κουνέλι. Το ψήνουμε σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα με κλειστό καπάκι. Έπειτα προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι θρούμψη, μπαχάρι, 1 κουταλιά πετιμέζι, τη λιαστή ντομάτα και το αφήνουμε για 20 λεπτά ακόμα. Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε 1 κουταλιά πετιμέζι. Ανακατεύουμε κ προσθέτουμε τέλος την μυζήθρα μας, χωρίς να ανακατέψουμε κ είναι έτοιμο! Καλή σας όρεξη!



Υλικά:

- 1 κουνέλι κομμένο μερίδες
- 1 κρασόποτρη ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπερίνη
- Μισό κουταλάκι γλυκού θρούμψη
- 1 πρέζα μπαχάρι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 600 γραμμάρια μυζήθρα
- 20 κομματάκια λιαστή ντομάτα
- 2 κουταλιές σούπας πετιμέζι



Διευθ.καταστημάτων

Αναπαύσεως 35, Χανιά / Λ.Καραμανλή 87, Χανιά
fb & insta. Κρεοπωλεία Μπούρμπος meet the art of meat

Boutique tiles & more



Εθν. Βενιζέλου 259 (Λεωφ. Σούδας)

☎ 28210 89630

🌐 📱 elbanochania.gr

info@elbanochania.gr

EL BAÑO
Boutique tiles and more

ΟΚΕΑΝΟΣ FISH MARKET Η ΝΕΑ ΜΑΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Είσαι ο λόγος που πλέον τρώμε πολύ περισσότερο ψάρι από πριν. Πως νιώθεις γι' αυτό;

"Θεωρώ πως το ψάρι έχει μπει για τα καλά στη διατροφή όλων. Είναι κάτι υγιεινό και νόστιμο. Πλέον οι τιμές είναι προσιτές κι έτσι έχει κερδίσει νέους φίλους. Στόχος μας ήταν να κάνουμε ένα μαγαζί σύνθετο, με μοντέρνα στοιχεία αλλά και εικόνες του παρελθόντος, προκειμένου, να το αγαπήσουν τόσο οι νέες νοικοκυρές, όσο και οι μεγαλύτερες".

Η ιδέα για ένα χώρο που θα έχει φρέσκο, κατεψυγμένο, μαγειρευτό και ψιτό ψάρι πως προέκυψε;

"Ήταν μια ιδέα που συζητούσα αρκετό καιρό με τον συντάκτη μου και τους συνεργάτες μου, βλέποντας την ανάγκη του κόσμου, με τους γρήγορους ρυθμούς της ζωής. Θέλαμε να συνδυάσουμε τα πάντα σε ένα μαγαζί. Οτιδήποτε επιθυμεί ο καταναλωτής να το βρει στο fish market".

Είναι η ανταπόκριση του κόσμου αυτή που περίμενες όταν αποφάσισες να υλοποιήσεις την ιδέα του Okeanos Fish Market;

"Δεν θέλω να κρύβομαι πίσω από το δάχτυλό μου αλλά η ανταπόκριση του κόσμου είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που περιμέναμε στο ξεκίνημα. Ενδεικτικό είναι το γεγονός, ότι αυξήθηκε το προσωπικό για τη διανομή, ενώ χρειαστήκαμε και επιπλέον εξοπλισμό, για την καλύτερη και ταχύτερη εξυπηρέτηση των πελατών".

Γιατί να προτιμάει ένας νέος πελάτης το κατάστημά σας;

"Επιλέγει ο καταναλωτής το φρέσκο ψάρι που επιθυμεί ή τα μαγειρευτά ημέρας, τα ψήνουμε όπως προτιμάει, τα παραλαμβάνει άμεσα και μάλιστα στην πόρτα του".

Οι νέες νοικοκυρές έχουν δείξει μια προτίμηση στο Okeanos. Υπάρχει εξήγηση γι' αυτό;

"Φυσικά και υπάρχει εξήγηση, αφού ακούραστα, θα φάνε κάτι φρέσκο, εξαιρετικής ποιότητας, υγιεινό και γευστικό. Οι περισσότερες νοικοκυρές δουλεύουν και δεν έχουν χρόνο να μαγειρέψουν. Εμείς τους δίνουμε την ευκαιρία να φάνε κάτι ότι ώρα επιθυμούν, στη θερμοκρασία που πρέπει και φυσικά χωρίς να λερώσουν το σπίτι τους. Όλα αυτά με ένα τηλεφώνημα και το φαγητό θα πάει στην πόρτα τους".

"αφού ακούραστα, θα φάνε κάτι φρέσκο, εξαιρετικής ποιότητας, υγιεινό και γευστικό."

Επιλέγει ο καταναλωτής τα ψήνουμε όπως προτιμάει, τα παραλαμβάνει άμεσα και μάλιστα στην πόρτα του".

Διαβάζουμε ότι εξυπηρετείτε και επαγγελματίες. Να υποθέσουμε ότι έχετε και τμήμα χονδρικής;

"Πρώτα από όλα έχουμε δύο μονάδες ιχθυοκαλλιέργειας και εξυπηρετούμε επαγγελματίες σε ολόκληρο τον κόσμο. Ξεκινήσαμε με τη χονδρική και πλέον έχει μπει στο κάδρο και η λιανική. Στα Χανιά έχουμε γραφείο στην ιχθυόσκαλα της Σούδας και όπως καταλαβαίνετε, όλοι οι ιδιοκτήτες ιχθυοπωλείων στο νομό και όχι μόνο, προμηθεύονται και από εμάς. Επίσης, στο Fish Market Okeanos, λειτουργεί τμήμα χονδρικής, όπου εξυπηρετεί ανα πάσα στιγμή ταβέρνες, εστιατόρια, ξενοδοχεία και κάθε είδους επαγγελματία.



Αγνς Βούλγαρης

Ιδιοκτήτης Okeanos Fish Market

fb. Okeanos fish market insta. okeanosfishmarket



- 1 διαλέγετε φρέσκο ψάρι
- 2 μαγειρευτά θαλασσινών
(ενημερωθείτε για τα μαγειρευτά ημέρας)
- 3 σας τα ψήνουμε όπως προτιμάτε
- 4 τα παραλαμβάνετε άμεσα
- 5 τα φέρνουμε στην πόρτα σας

"ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΣΑΣ
ΚΡΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΡΙΔΑ ΣΑΣ"

☎ 2821 405202

ΑΝΟΙΧΤΑ ΕΩΣ 16.00

Λεωφ.Καραμανλή 58



📍 Okeanos fish market

📱 okeanosfishmarket



SILVER & FASHION ACCESSORIES

f Silver & Fashion Accesories

@ silver_fashion_accessories

ΚΑΙ ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ!

Το Silver & Fashion Accessories είναι μια από τις επιχειρήσεις που όλα αυτά τα χρόνια έχει καταφέρει πέρα από τους ξένους πελάτες της να αποτελεί και την καλύτερη επιλογή για τους ντόπιους που επιλέγουν να κάνουν τις αγορές τους από το κατάστημα της Αγίας Μαρίνας.

Φέτος λοιπόν το Silver & Fashion Accessories επιλέγει να παραμείνει ανοικτό και τους φθινοπωρινούς μήνες, μιας και το άνοιγμα στην τοπική αγορά έχει αποδώσει τα μέγιστα.

Οι εξαιρετικές τιμές και οι δελεαστικές προσφορές, η εξυπηρέτηση, αλλά και η μεγάλη γκάμα προϊόντων που διαθέτει το κατάστημα, είναι αρκετά σημαντικοί λόγοι για να επιλέξει κάποιος να αποφύγει να κατέβει στο κέντρο της πόλης.

Άλλωστε το κατάστημα διαθέτει τσάντες, κοσμήματα, ρολόγια, αξεσουάρ, ρούχα και παπούτσια σε τιμές που δε φαντάζεστε. Γιατί λοιπόν να τρέχετε στο κέντρο όταν έχετε μια τέτοια επιλογή για τις αγορές ή τα δώρα σας.

Το κατάστημα λειτουργεί καθημερινά εκτός Κυριακής, από τις 10.00 έως τις 22.00 και αξίζει να το επισκεφθείτε στο κεντρικό δρόμο της Αγίας Μαρίνας, αρ.201 για να κάνετε τις αγορές σας και το φθινόπωρο.



Silver & Fashion Accessories



Αγίας Μαρίνας 201 / 28210 68869

ΑΝΟΙΚΤΑ ΔΕΥΤ.-ΣΑΒ. 10.00 - 22.00

ΜΠΙΣΤΟΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Δεν θα περίμενε ποτέ κανείς να ακούσει στην ίδια πρόταση τις λέξεις «μπίστος» και «ασφάλεια», αλλά υπάρχουν μερικές τεχνικές που ίσως φανούν χρήσιμες και λιγότερο επιζημιες στον επόμενο βρόντο.

Καταρχάς, πριν αγγιχτείτε ερωτικά με το όχημα που πετάχτηκε από το STOP, φρενάρητε όσο καλύτερα μπορείτε. Το «φρενάρισμα» είναι αυτόνοτο, το «όσο καλύτερα» δεν είναι. Εάν το μηχανάκι σας διαθέτει ABS, απλώς τσαρουκώστε μπρος και πίσω να φρένα με όση δύναμη έχετε και αφήστε το σύστημα αντιμπλοκαρίσματος να κάνει τη δουλειά του. Εάν δεν έχει, προσευχηθείτε. Η εμπειρία εκεί φαίνεται, στο οριακό φρενάρισμα χωρίς να μπλοκάρουν οι τροχοί και φύγει το μπροστινό φέτα. Έχει να κάνει με το οδόστρωμα, με την κατάσταση των ελαστικών και την πίεσή τους, και ένα σωρό άλλα που θέλουν δέκα άρθρα μόνο τους.

Εάν υπάρχει επιλογή (λέμε τώρα), προσπαθήστε να κατευθύνετε την μοτοσυκλέτα πριν πέσει, έτσι ώστε να μην περάσετε στο αντίθετο ρεύμα. Στα μαλακά αν γίνεται ακόμα καλύτερα, αν και οι περισσότεροι μία που βλέπουμε το κακό και μία που είμαστε άβηλοι. Όλα τα ενδιάμεσα μας τα περιγράφουν φίλοι ή η κάμερα κάποιου καταστήματος. Μετά που πέφτουμε δεν κρατιόμαστε από το μηχανάκι, αφήστε τα αυτά για τον Marquez. Αφηνόμαστε στο ρολάρισμα (ή πέταγμα) και ταυτόχρονα μαζεύουμε τα άκρα πάνω στο σώμα για ευνότους λόγους. Όσο πιο χαλαρά γίνεται: σκεφτείτε μία βέργα και ένα σκονί. Η βέργα θα σπάσει, το σκονί όχι. Να είστε σκονί. Όταν σταματήσει η πορεία του superman, μετρήστε μέχρι το πέντε πριν σηκωθείτε. Το αίσθημα ισορροπίας δεν έχει προλάβει να προσαρμοστεί και ίσως να κινείστε ακόμα. Και τι κάνουμε μετά την τούμπα: Στο επόμενο...

Κισσάμου 98 Τ. 282 10 74730 fb.Gas Motorsport Culture www.gasmoto.gr

gaseologies

zodia

Κριός: Έρωτας: Η εβδομάδα κλείνει δίνοντας ευκαιρίες για όλους αυτούς που ονειρεύονται, για όλους αυτούς που αγαπάνε και για όλους αυτούς που θέλουν να αράξουν σε μια αγκαλιά. Επαγγελματικά: Μαζέψτε όλα τα αποθέματα ενέργειας που έχετε. Προετοιμαστείτε για ατέλειωτες ώρες απασχόλησης στην εργασία και πολλές καθημερινές υποχρεώσεις.

Ταύρος: Έρωτας: Η υπομονή που έχετε επιδείξει στα προβλήματα κάποιος σχέσης θα ανταμειφθεί. Επαγγελματικά: Ακόμα κι εσείς που δεν ξέρετε τη λέξη κούραση, κάποια στιγμή σπκωνετε τα χέρια ψηλά. Σπρώξτε δυναμικά. Μπορείτε να κλέψετε την παράσταση στη δουλειά και στις επαγγελματικές σας σχέσεις.

Δίδυμοι: Έρωτας: Πολύ πιθανόν να σας έχει δημιουργηθεί η αίσθηση ότι πρέπει να τα βροντήξετε όλα γιατί πνίγεστε. Επαγγελματικά: Πρόσωπα με τα οποία συνδέεστε με φιλικούς δεσμούς, είναι το μεγάλο χαρτί της επιτυχίας σας αυτό το διάστημα. Για να πετύχετε, πρέπει να χτυπήσετε πόρτες και να οργανωθείτε.

Καρκίνος: Έρωτας: Έχετε την τάση να απομονωθείτε ακόμα και από αυτούς που αγαπάτε. Δεν είναι και η πιο έξυπνη κίνηση. Επαγγελματικά: Είπαμε να είστε δυναμικοί. Δεν είπαμε, όμως, να γίνεται τράινο που δεν σταματάει, γιατί θα χάσετε τις ευκαιρίες για να λύσετε διάφορα επαγγελματικά και κοινωνικά μπερδέματα.

Λέων: Έρωτας: Περίεργα παρασκηνιακά παιχνίδια έρωτα σας τραβάνε. Το παρελθόν επιστρέφει ολοζώντανο να διεκδικήσει θέση στην καρδιά σας. Επαγγελματικά: Ταξίδια και άνθρωποι που μπορούν να ενισχύσουν τα οικονομικά σας, σας προσεγγίζουν.

Παρθένος: Έρωτας: Το μυαλό σας δεν συνεργάζεται. Ότι φλερτάρτε δεξιά και αριστερά είναι το ίδιο της νέας σας συμπεριφοράς. Επαγγελματικά: Πολύ πιθανόν να επικρατήσει ένας μικρός χαμός και μία σχετικά δυσάρεστη ατμόσφαιρα στον εργασιακό σας χώρο αυτή την εβδομάδα.

Ζυγός: Έρωτας: Στην συναισθηματική σας ζωή κοιτάξε να περάσετε καλά, αλλά μην κάνετε ότι δεν βλέπετε την κυτταρίτιδα και τα κιλά που βάλατε. Επαγγελματικά: Αποβάλετε όλα αυτά που παρεμβάλλονται ανάμεσα σ' εσάς και στους άμεσους στόχους σας.

Σκορπιός: Έρωτας: Με τη δημιουργικότητα που σας χαρακτηρίζει θα μπορούσατε να χτίσετε το μέλλον. Επαγγελματικά: Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι μόνο με σκληρή προσπάθεια θα πραγματοποιήσετε μεγάλα κέρδη και σημαντική πρόοδο.

Τοξότης: Έρωτας: Ένας αέρας αλλαγών αγγίζει την ερωτική ζωή σας. Θέλετε να τα ανανεώσετε και να τα αλλάξετε όλα. Επαγγελματικά: Ο τρόπος που σκέφτεστε, δόθηκε για να διορθώσετε τις γκάφες σας, σας φέρνει σε δύσκολη θέση.

Αιγόκερως: Έρωτας: Παιδιά, τέχνη, σύντροφος, όλα πάλλονται από τις εσωτερικές δονήσεις και τη φλόγα σας, ενώ παράλληλα η κούραση, το άγχος και οι υποχρεώσεις, σας εξαντλούν ψυχολογικά. Επαγγελματικά: Αν κάτι δεν πάει καλά, σταματήστε και μην κάνετε το επόμενο βήμα.

Υδροχόος: Έρωτας: Ανακαλύπτετε πλευρές του εαυτού σας που δεν φανταζόσασταν και ανάγκες που δεν τολμούσατε να τις ομολογήσετε. Επαγγελματικά: Ίσως η ευκαιρία της ζωής σας να τελειώνει με κάποιες συνθήκες, υπογραφές και συμφωνίες που δεν σας πάνε πια.

Ιχθύς: Έρωτας: Λαμπεροί και γεννημένοι για τη μεγάλη ζωή, βρίσκετε τον καλύτερό σας εαυτό σε εξόδους και πάρτι, προσκλήσεις. Επαγγελματικά: Οι ορμονικές ανωμαλίες είναι φυσικό επακόλουθο του φόρτου εργασίας.



Τα Ιμαλία καταλαμβάνουν το 1/10 της συνολικής επιφάνειας της Γης.

Ο πίνακας της Μόνα Λίζα ήταν κρεμασμένος στην κρεβατοκάμαρα του Ναπολέοντα.

Σε πάνω από το 90% των συντριβών αεροσκαφών υπάρχουν επιζώντες.

Οι πόρνες στη ρωμαϊκή εποχή χρέωναν την αντίστοιχη τιμή 8 ποτηριών κόκκινου κρασιού.

Ο Γκάντι δεν επέτρεψε στη σύζυγό του να πάρει πενικιλίνη για να σώσει τη ζωή της από την πνευμονία, αλλά ο ίδιος πήρε κίνηση για να σωθεί από την ελονοσία.

Πάνω από το 25% των ηλεκτρολογίων στα νοσοκομεία είναι φορείς σταφυλόκοκκου.



#numero

Άρης: Το ρεκόρ βαθμών και η 3η φορά που είναι αήττητος
Ιστορικές διαστάσεις έχει το ξεκίνημα του Άρη στο φετινό Πρωτάθλημα καθώς οι 13 βαθμοί που συγκέντρωσε έπειτα από 5 αγωνιστικές αποτελούν ρεκόρ 20ετίας.

Πριν την εντός έδρας νίκη επί του Απόλλωνα Σμύρνης, η καλύτερη επίδοση ήταν οι 12 βαθμοί που είχε μαζέψει την αγωνιστική περίοδο 2018-19.

Μάλιστα, σε βάθος 20ετίας είναι η 4η φορά που οι «κίτρινοι» συγκεντρώνουν διψήφιο αριθμό βαθμών (πάντα) στις πρώτες 5 αγωνιστικές του Πρωταθλήματος, συμπεριλαμβανομένης και της αγωνιστικής περιόδου 2009-10 όπου είχαν 10 βαθμούς.

Τους ίδιους βαθμούς είχαν έπειτα από 5 αγώνες και την περίοδο 2000-01.

Στα αξιοσημείωτα συμπεριλαμβάνεται το γεγονός ότι είναι η 2η φορά (σε επίπεδο Superleague Interwetten) που οι Θεσσαλονικείς είναι αήττητοι έπειτα από 5 αγώνες. Το ίδιο συνέβη και την αγωνιστική περίοδο 2007-08 με τη διαφορά ότι οι βαθμοί που είχαν μαζέψει ήταν 9.

Σε βάθος 20ετίας είναι η 3η φορά που αποφεύγουν την ήττα στον ίδιο αριθμό αγωνιστικών. Το είχαν πετύχει και τη σεζόν 2001-02.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής Σταφύλι το θαυματουργό!

Ένα ταμπί σταφύλια, αποτελεί ένα από τα πιο θρεπτικά σνακ, με εξαιρετικά οφέλη για την υγεία. Τα σταφύλια είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και συγχρόνως είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P), κάλιο (K), και σίδηρο (Fe). Το αξιοσημείωτο είναι ότι από τα 16 στοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό, τα 12 πιο βασικά περιέχονται στα σταφύλια (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο κ.α.). Επίσης το σταφύλι λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Τέλος, η κατανάλωση σταφυλιού βοηθάει σε καταστάσεις υπέρτασης, δυσκοιλιότητας και αιμορροϊδων.

Νικόλετα Μπαλαντινίου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



KRAV MAGA (ADULTS / KIDS / JUNIOR)
CROSS TRAINING
PERSONAL TRAINING

OPEN GYM
ZUMBA
PILATES

