

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #724

WEEK: 26/05-08/06

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com



coffee

“ a magical substance that turns
“leave me alone or die”
into “good morning honey!” ”



 **frantzeska**
Market Café

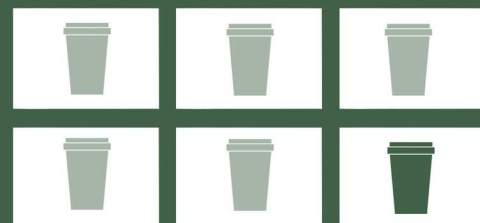


snack

“ I don't go long without eating.
I never starve myself:
“I grab a healthy snack” ”



Ηξερες ότι;



Σε κάθε 5 καφέδες ο 6ος είναι ΔΩΡΟ!



DELIVERY

07.00 - 19.00
07.00 - 17.00 (Sat.)



Αναγνώστου Γογονή 80
28210 95033

  frantzeska cafe market

26/05/2021

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 ΔΡΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #724

WEEK: 26/05-08/06

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Κάνε το και για τους άλλους

Βρισκόμαστε σε ένα δύσκολο σταυροδρόμι. Η χαλάρωση των μέτρων δε σημαίνει ότι ο ιός εξαφανίστηκε και δε σημαίνει ότι έχουμε τελειώσει όπως όλα δείχνουν με αυτή τη περιπέτεια. Απαιτείται σύνεση και όσο και να μην μας αρέσει απαιτείται και ατομική ευθύνη. Οφείλουμε να προστατέψουμε τους δικούς μας, τις επιχειρήσεις μας, την ελευθερία μας. Είναι κοινό μυστικό ότι υπάρχει μια έξαρση κρουσμάτων στο νησί και δε θα ήθελα σε καμία περίπτωση να φανταστώ τι θα συνέβαινε αν αύριο μπαίναμε ξανά σε lockdown. Επιχειρήσεις που ξόδεψαν ένα σωρό λεφτά για την επανεκκίνηση τους να αναγκάζονται να ξανακλείσουν....και αυτό ίσως είναι το λιγότερο. Ένα τέτοιο ενδεχόμενο θα έπληττε σοβαρά τις αφίξεις. Κανείς δεν θέλει να πάει σε ένα μέρος που όλα είναι κλειστά. Είναι ευθύνη όλων μας να μην συμβεί πάλι. Να προχωρήσουν οι εμβολιασμοί και να συνεχίσουμε να λαμβάνουμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.

Σέβομαι όλες τις απόψεις. Ακόμα και αν δε συμφωνούμε. Θα μπορούσα και γώ να σκεφτώ ότι δεν έχω λόγο να εμβολιαστώ. Υγιέστατος είμαι, αθλούμαι και έχω πολύ καλό ανοσοποιητικό. Οπότε πιθανότατα θα το πέρναγα ανώδυνα. Όμως εμβολιάστηκα όχι μόνο για μένα ή τους γονείς μου. Το έκανα γιατί θέλω να φτάσουμε σε αυτό το ποσοστό ανοσίας που θα μας απαλλάξει από τις μάσκες και τα μέτρα. Να δώσει σε όλους μας πίσω τις ζωές μας. Έχουμε χρέος να διαφυλάξουμε τις επιχειρήσεις που είναι δίπλα μας, τους φίλους μας που θα πάνε να εργαστούν ξανά στα ξενοδοχεία γιατί όλοι χρειάζομαστε όλους.



DON'T WATCH Oxygen



Η ταινία Oxygen θα μπορούσε να έχει ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον και να καθηλώσει τον θεατή με την αρκετά ενδιαφέρουσα ιδέα, ωστόσο από ένα σημείο γίνεται εντελώς flat και το κλειστοφοβικό κλίμα που υπόσχεται, ξεμένει από ιδέες. Και μεν στόχος είναι να προσφέρει αγωνία και ένταση και να κάνει τον θεατή να νιώσει κάπως την απειλητική ατμόσφαιρα, ωστόσο υπάρχουν κάποια σημαντικά προβλήματα με τον έμπειρο Alexander Aja να μην μπορεί να τα διαχειριστεί.

Δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα για το background ενώ ειδικά στο δεύτερο μέρος υπάρχουν μερικές ευκολίες και σκηνές που θα μπορούσαν να είναι διαφορετικές. Όσο περνάει η ώρα... ξεχειλώνει, ξεμένοντας από έξυπνες ιδέες με εξαίρεση το φινάλε ενδεχομένως. Δυστυχώς δεν είναι καλύτερη από τον μέσο όρο του είδους και αυτό αποτελεί ένα πρόβλημα σε μερικές από τις ταινίες της εποχής μας, με το Oxygen να μην είναι κάτι παραπάνω από μια συμπαθητική προσπάθεια, η οποία αδικεί τον εαυτό της



ANIMALS PROFILE

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



Ποιά είναι τα πρώτα βήματα;

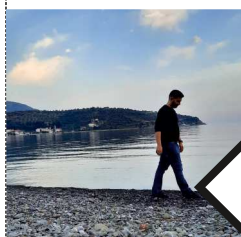
Η αγορά ενός head collar (κολάρου που δένει γύρω από τη μουσούδα του σκύλου) είναι το πιο χρήσιμο βήμα στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ένα headcollar σας επιτρέπει να ελέγχετε τις κινήσεις του κεφαλιού του σκύλου σας καθώς, την κίνηση του κεφαλιού θα ακολουθεί τώρα και το σώμα. Λειτουργεί δηλαδή όπως και τα καπίστρια των αλόγων. Το Halti and 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 (π.χ. το Halti Training Lead) 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



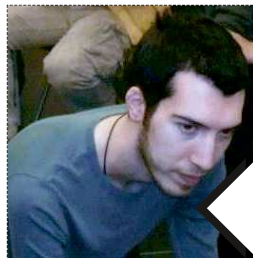
#Thanos Di-Vita

Πήγα στο ζαχαροπλαστείο και μου λέει θέλω να δοκιμάσεις κάτι καινούργιο γλυκά και να μου πεις τη γνώμη σου πριν τα βγάλω στη βιτρίνα. Και αυτό για μένα είναι τίτλος τιμής.



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Παρήγγειλα καφέ σε γυάλινο ποτήρι κ από συνήθεια το πήρα κ έφυγα.



#Γιώργος Χατζησταυράκης

Στο εμβολιαστικό κέντρο σε φωτογραφίζουν αυτοί ή πρέπει να πάρεις δικό σου φωτογράφο;

#Manthos Kalaitzakis

Γλέντι με 100 άτομα χωρίς μουσική. Όλη η ιδιοφυΐα και ο σουρεαλισμός σε μια πρόταση



#Polidoros Spiliotis

Οι 3 φράσεις που μας ξεγενρώνουν διαχρονικά

1. Σεντράει ο Βύντρα
2. Καλάθης για τρεις
3. Το θέμα το χειρίζεται προσωπικά ο Αλαφούζος



#Angelos Kotsakou

Τα βράδια θέλω να φάω τα ντουλαπόφυλλα, τα πρωινά δε πεινάω. Η αυτοβιογραφία



📍 Το Κατσαρολάκι

📍 tokatsarolaki



ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ!

ΜΕ ΝΕΟ ΔΙΕΥΡΥΜΕΝΟ ΩΡΑΡΙΟ
11.00 - 23.00

Σας περιμένουμε στο χώρο μας

ΨΗΤΑ | ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ | ΣΠΙΤΙΚΑ

ΚΙΣΣΑΜΟΥ 190, ΧΑΝΙΑ



www.aod.dj

ANDREAS GARIFALIS

Nik.Skoufa 75, Chania
+30 2821044127
mob.+306979115513
andreasondecks@hotmail.com



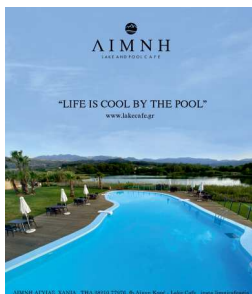
🎵 LUXURY WEDDINGS 🎵 PRIVATE PARTIES 🎵 SPECIAL EVENTS

andreasondecks



LIFE IS COOL BY THE POOL

Η θερμοκρασία ανεβαίνει διαρκώς και η πισίνα του καφέ Λίμνη αποτελεί την ιδανική πρόκληση για όσους θέλουν μια χαλαρή βόλτα μακριά από τις παραλίες. Η τροπική όψη με τα φοινικόδεντρα είναι ο απόλυτος καλοκαιρινός προορισμός. Βάλε μαγιό, παράγγειλε κοκτέιλ και ετοιμάσου για ατελείωτες βουτιές. Το καλοκαίρι είναι εδώ και ο Πολυχώρος Λίμνη φρόντισε να το κάνει ακόμα καλύτερο!



INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Λίμνη Cafe
Location: Λίμνη Αγιάς
@f Πολυχώρος Λίμνη Καφέ – Lake Cafe



ΕΤΟΙΜΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΦΕΡΕΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Στον πιο must προορισμό καλοκαιρινής διασκέδασης στην πόλη ήδη οι ετοιμασίες για την σεζόν που έρχεται συνεχίζονται με αμείωτους ρυθμούς, και πολύ σύντομα θα είναι έτοιμο για να επιστρέψει κοντά σας και να φέρει φυσικά μαζί του τι άλλο...το καλοκαίρι! Το αγαπημένο σας Cabana Mare προετοιμάζεται με πυρετώδεις ρυθμούς για το καλοκαίρι του 2021, με τις αλλαγές να ουσιαστικές και με γνώμονα να μην υπάρξουν «εκπτώσεις» στη διασκέδαση και αυτό το διαφορετικό καλοκαίρι. Η αντιστροφή μέτρησης έχει ξεκινήσει και σύντομα θα βρίσκεται και πάλι κοντά σας για να σας προσφέρει ένα καλοκαίρι που δεν θα αφήσει κανένα ασυγκίνητο!

INFO
The day: Σύντομα κοντά σας
The place: Cabana Mare
Location: Αγία Μαρίνα
@f Cabana Mare Beach Club



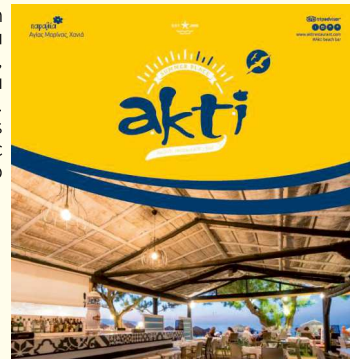
ΝΕΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΟΥ ΒΑΟΤΑΟ!

Δημιουργική είναι η συγκεκριμένη περίοδος, μιας και η νέα εποχή φέρνει αλλαγές και νέες προτάσεις στο μενού του αγαπημένου σας Bao tao. Οι προσθήκες έρχονται στο κατάλογο του sushi που είναι και ο αγαπημένος μας, μιας και έχει γίνει αγαπημένη μας διατροφική συνήθεια, ενώ στα must που πρέπει να δοκιμάσετε είναι σίγουρα το Spicy Tuna. Ο Fang Quimin, κορυφαίος στο είδος δημιούργησε και πάλι για σας. Απλά ζητήστε να δοκιμάσετε τις νέες προτάσεις του μενού! So simple...so Baotao!

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: BaoTao Asian Modern Kitchen
The Time: 18:00-23:30
Location: Κισσάμου 20
@f BaoTao Chania

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΧΩΡΙΣ ΑΚΤΗ ΔΕ ΓΙΝΕΤΑΙ!

Για μια ακόμα καλοκαιρινή σεζόν, το αγαπημένο Beach Restaurant Bar της Αγίας Μαρίας είναι και πάλι κοντά σας. Ανανεωμένο, φρέσκο και καλύτερο από ποτέ, είναι και πάλι εδώ με σκοπό να σας προσφέρει για ακόμα μια σεζόν τον ιδανικό καλοκαιρινό προορισμό. Στην Ακτή τα πάντα κινούνται πλέον σε καλοκαιρινούς ρυθμούς διασκέδασης και από δω και πέρα, είτε πρόκειται για φαγητό, είτε για καφέ και ποτό, και αυτό το καλοκαίρι ξέρετε που θα τα απολαύσετε!



INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Akti Beach Restaurant Bar
Location: Αγία Μαρίνα
@f Akti Beach Restaurant Bar



DAYS & NIGHTS AT THE JAR CAFE

Το Jar, το αγαπημένο μας meeting point είναι και πάλι εδώ για να φτιάξει τόσο τις μέρες όσο και τις νύχτες μας. Οι λάτρεις του καλού καφέ που ψάχνουν μια μικρή απόδραση μέσα στη πόλη και οι φίλοι του καλού brunch έχουν να λένε για το The Jar. Αυτό που μπορεί κάποιος όμως να μην έχουν ανακαλύψει είναι το βραδινό σκηνικό του Jar, που είναι εξίσου εντυπωσιακό. Ρίξε μια ματιά στο ανανεωμένο cocktail list αλλά και το εξεζητημένο wine list, επέλεξε το ιδανικό συνοδευτικό από το menu και άσε το χρόνο να πατήσει παύση... Το Jar μας έλειψε πολύ και αυτό φαίνεται από τις πρώτες κιόλας μέρες επαναλειτουργίας του. Βρες και συ την ιδανική στιγμή για να το επισκεφθείς...life is better with Jar!

INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: The Jar cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70
@f The Jar_cafe



ΑΕΡΑΣ ΑΠΟ ΜΕΞΙΚΟ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΛΙΜΑΝΙΟΥ

Το λατρέψατε από την πρώτη μέρα που το υποδεχθήκατε! Το Majestic Mexican cuisine & cocktail bar από την ημέρα που άνοιξε τις πόρτες του προκάλεσε αίσθηση και η Μεξικάνικη αύρα που αποπνέει πλέον η Σουρμελή 1 δεν αφήνει κανένα ασυγκίνητο. Από τα πασίγνωστα Tacos σε όλες τους τις παραλλαγές μέχρι τις πιο ξεχωριστές μεξικάνικες γεύσεις, το Majestic σε ταξιδεύει γευστικά στα βάθη του Μεξικού. Και αν δεν θέλετε να το γευτείτε στο πιάτο, μπορείτε κάλλιστα να το πιείτε στο ποτήρι μέσα από μια Μαργαρίτα, μια Paloma ή κάποια από τις αμέτρητες επιλογές cocktail. Το μόνο σίγουρο είναι πως το Μεξικό βρήκε τον εκπρόσωπο του στην πόλη μας και σε περιμένει να το ανακαλύψετε!

INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Majestic Mexican cuisine cocktail bar
Location: Σουρμελή 1, Παλιό Λιμάνι
@f Majestic Chania

Μυλωνογιάννη & Κριάρη(γωνία)

tospitouarwmatos.com 2821 503736 ll mob.6936605080 tospitouarwmatoschania Αρωματοποιείο "Το σπίτι του αρώματος"

aktaion
THEORY CAFE BAR

“SWEET SUMMER FLAVORS”

#aktaionwaffle

AKTI MIAOULI 12, KOUM KAPI

@f Aktaion Theory Cafe Bar

Γιάννης Σωτηράκος και Τάσος Δημητριάδης αποκλειστικά στην Chillin

Η δημοσιογραφική ομάδα του sportsfactory.gr, ο Κώστας Νίτσα και η Χρύσα Ζερβού συνάντησαν τους ποδοσφαιριστές της ΠΑΕ Χανιά, Γιάννη Στυράκη και Αναστάσιο Δημητριάδη σε χαλαρές στιγμές στο Orap Rabona Sports Cafe. Οι δύο ποδοσφαιριστές μίλησαν για τον τρόπο που εξελίχθηκε η χρονιά, τη ζωή τους στα Χανιά, αλλά και τα μελλοντικά τους σχέδια. Στη συνέντευξη που ακολουθεί.

Τι έφταιξε και δεν πήγαν τα πράγματα όπως θα θέλαμε;

Γιάννης - Αυτό που κρατάμε από τη φετινή σεζόν αν και δε πήγε όπως την περιμέναμε, είναι η αντίδραση που βγάλαμε έπειτα από τα αρνητικά αποτελέσματα του πρώτου γύρου και τη συνολική μας παρουσία στο δεύτερο γύρο.

Τάσος - Θα συμφωνήσω με το Γιάννη. Δεν πετύχαμε τον επιθυμητό στόχο, όμως η πορεία μας στο δεύτερο γύρο ήταν ένας μικρός άθλος με πολλές επιτυχίες. Η αλλαγή προπονητή μπορεί να ενίσχυσε τη κατάσταση. Είναι σημαντικό το γεγονός ότι δεν τα παρατήσαμε.

Ποιο ήταν το κομβικό σημείο που χάθηκε ο στόχος της ομάδας;

Τάσος - Σίγουρα κομβικά ήταν δύο-τρία αποτελέσματα του πρώτου γύρου που αν ήταν διαφορετικά θα ήμασταν πολύ κοντά στο στόχο μας. Αυτά όμως συμβαίνουν στο ποδόσφαιρο.

Ήλιος - Θα συμφωνήσω με το Τάσο, αν και θεωρώ ότι κάποια στιγμή στο δεύτερο γύρο βρεθήκαμε όλοι κοντά στη βαθμολογία και το παιχνίδι που μας στόιχε ήταν αυτό με τη Παναθηναϊκή. Βέβαια θα ήταν δύσκολο να κάνουμε ένα δεύτερο γύρο αήττητοι. Κάπου θα στραβοπατούσαμε και συνέβη σε εκείνο το παιχνίδι.

Ήταν θεωρείτε κομβικό το παιχνίδι με τα Τρίκαλα; Το αναφέρω αυτό γιατί αν έμνετε το 1-0 και δεν άλλαζαν όλα σε εκείνο το δίλεπτο ίσως να ήταν άλλα τα δεδομένα.

Γιάννης - Ναι, ίσως έχεις δίκιο. Αυτό το ματς μας επηρέασε πολύ και η αλήθεια είναι ότι ίσως αυτό το παιχνίδι να επηρέασε και όλη μας την πορεία στο πρώτο γύρο. Ήταν δύσκολο τόσο για το προπονητή όσο και για τη διοίκηση να μας συνεφέρουν μετά από

συνεχίσαμε με κακή ψυχολογία, αλλά γενικά δεν ήμασταν αυτοί που έπρεπε στα πρώτα 10 παιχνίδια του πρωταθλήματος.

Το πρωτάθλημα διεξήχθη με νέα δεδομένα λόγω covid. Πόσο σας επηρέασε αυτό;

Τάσος - Σίγουρα ήταν μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλους μας. Σαφέστατα μας επηρέασε ψυχολογικά, όταν εμείς ζούσαμε για να πάμε παίξουμε παιχνίδια τη Κυριακή. Η απαγόρευση κυκλοφορίας και ο εγκλεισμός σε τέσσερις τοίχους δεν βοηθούσε κανένα μας, όμως δεν αποτελούσε δικαιοσύνη για τη πορεία μας γιατί όλες οι ομάδες βίωσαν την ίδια κατάσταση. Προσωπικά σίγουρα σε επηρέάζει γιατί σε βγάξει εκτός ρουτίνας και εκτός ρυθμού.

Γιάννης - Σίγουρα επηρέασε όλους τους ποδοσφαιριστές και την απόδοση του, κάτι που ο φιλαθλος κόσμος δεν μπορεί να κατανοήσει εύκολα. Ο ποδοσφαιριστής δεν είναι ρομπότ. Ότι δουλεύεις τον προηγούμενο μήνα θα βγει τον επόμενο μήνα και τον παραεπόμενο. Πόσο μάλλον ότι προέκυψαν και πολλοί τραυματισμοί που υπό κανονικές συνθήκες πιθανόν να μην προέκυπταν. Αυτή η κατάσταση επηρέασε την ποιότητα του ποδοσφαίρου, το θέαμα και γενικά την εικόνα του αθλήματος. Γι'αυτό και ο δεύτερος γύρος ήταν καλύτερος. Γιατί τότε απέκτησαν ξανά ρυθμό οι ομάδες.



όμως τα πράγματα εγώ θα εύχομαι ολόψυχα η ομάδα να πετύχει το στόχο της και πιστεύω πως με τόσο καθαρή διοίκηση θα έρθει και ο επιθυμητός στόχος.

Τιάνος - Η αλήθεια είναι ότι δεν έχουν γίνει ακόμα συζητήσεις με τους ποδοσφαιριστές. Θα πρέπει να ξεκαθαρίσει αρχικά ορισμένα θέματα η διοίκηση που προέκυψε, να δει με ποιον προπονητή θα πορευτεί και τότε λογικά θα ακολουθήσουν και οι συζητήσεις με τους ποδοσφαιριστές. Όπως και να εξελιχθούν τα πράγματα εμείς ευχόμαστε να είναι το καλύτερο για την ομάδα.

Ποια είναι τα ποδοσφαιρικά σας όνειρα για το μέλλον;

Thiavns - Τα τελευταία 4 χρόνια αγωνίζομαι στη superleague 2. Επειδή δε μου αρέσει να κάνω άπιαστα όνειρα σίγουρα ο στόχος μου είναι στα επόμενα χρόνια να αγωνιστώ στη superleague 1. Όταν συμβεί αυτό θα μπορέσω να θέσω και τον επόμενο ρεαλιστικό στόχο.

Τάσος - Εμένα ο στόχος μου είναι να φύγω στο εξωτερικό γιατί θεωρώ ότι εκεί το ποδόσφαιρο είναι πολύ διαφορετικό και υπάρχουν πολύ περισσότερες προοπτικές για ένα ποδοσφαιριστή. Όμως επειδή δε μπορώ να γνωρίζω πως θα τα φέρει η ζωή, απλά θα συνεχίσω να προσπαθώ.

Πόσο μπορεί να επηρεάξει η απουσία του κόσμου από τα γήπεδα;

Τάσος - Σίγουρα ο κόσμος είναι ο 12ος παίκτης. Για μένα είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει κόσμος. Σε ενθαρρύνει, σε βοηθάει και ελπίζω να επιστρέψουν σύντομα στα γήπεδα.

Γιάννης - Και γω θα συμφωνήσω. Χωρίς κόσμο δεν υπάρχει ποδόσφαιρο για μένα. Ακόμα και αν δεν αγωνίζεσαι στην έδρα σου, μπαίνεις πολύ πιο συγκεντρωμένος στο παιχνίδι. Ζεις μια άλλη ατμόσφαιρα.



Η ζωή στα Χανιά πως σας φαίνεται;

Τiάννις - Επειδή έχω αλλάξει και δυο τρεις πόλεις στη καριέρα μου μέχρι τώρα μπορώ να πω με σιγουριά πως «σαν τα Χανιά δεν έχει». Για ένα ποδοσφαιριστή η ζωή στα Χανιά είναι πάρα πολύ καλή, πόσο μάλλον αν έχει και οικογένεια. Τα έχει όλα. Βουνό, θάλασσα, καλό κλίμα. Εδώ σχεδόν όλο το χρόνο έχετε καλοκαίρι.

Τάσος - Εντάξει αν ρωτάς εμένα θα σου πω Θεσσαλονίκη γιατί είμαι από κει, αλλά σίγουρα τα Χανιά είναι από τις πιο ωραίες πόλεις που έχω ζήσει. Ο καιρός βοηθάει πολύ και η αλήθεια είναι ότι πέρα από το αγωνιστικό πέρασα πολύ καλά. Θα έμενα εύκολα για πάντα.

**Η επόμενη χρονιά θα σας βρει στον ΑΟΧ;
Έχουν γίνει σχετικές συζητήσεις;**

Τάσος - Η αλήθεια είναι ότι ακόμα δεν έχουν γίνει κάποιες συζητήσεις. Φαντάζομαι ότι αυτό θα γίνει τις επόμενες ημέρες ή τον επόμενο μήνα. Όπως και να εξελιχθούν

Λ.Καζαντζάκη 6, Χανιά  Opap Rabona Sports Cafe  opap_rabona

ένα τέτοιο σοκ.

Τάσος - Σίγουρα ήταν ένα κακό αποτέλεσμα για όλους μας και ο τρόπος που ήρθε αυτό. Μπορεί να έφταιγε κι'αυτό και να

DAGLAS GOES STREET FOOD FEST!



Το Street Food Festival των Χανίων έχει τη χαρά να υποδέχεται για πρώτη φορά ένα από τα πιο δημοφιλή burger spots της πόλης! Το αγαπημένο όλων Daglas φλέρταρε με τη συμμετοχή του και πέρυσι όμως φέτος επιβεβαιώνει με το πιο τρενό τρόπο τη παρουσία του. Τα juicy burgers του, αλλά και η αγαπημένη σειρά hot dogs θα αποτελέσουν τους πρωταγωνιστές της πρώτης συμμετοχής του Daglas, που όπως όλα δείχνουν, θα είναι πολύ εντυπωσιακή.

ΑΡΝΙΣΙΟΣ ΓΥΡΟΣ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ!



Μια ακόμα ξεχωριστή άφιξη που σίγουρα θα συζητηθεί μας έρχεται από το Ηράκλειο, τόσο στα Χανιά, όσο και στο Ρέθυμνο. Ο Καλυκάς ταξιδεύει μαζί με το Street Food Festival σε όλο το νησί, για να μας συστήσει τον αρνίσιο γύρο σε πίτα! Όσοι το έχουν δοκιμάσει ξέρουν ότι πρόκειται για μια πολύ ξεχωριστή λιχουδιά, όμως όσοι δεν το γνωρίζουν θα έχουν τη μοναδική ευκαιρία να το δοκιμάσουν στο αγαπημένο φεστιβάλ φαγητού. Αυτός άλλωστε είναι και ο σκοπός του φεστιβάλ. Να γνωρίσουμε νέες γεύσεις που δε θα βρούμε εύκολα κάπου αλλού.

Ο ALEX GIALITAKIS ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ!



Το κοκτέιλ έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας και αυτό επιβεβαιώνεται από την παρουσία ενός από τους μεγαλύτερους bartenders του νησιού στα Street Food Festival Crete. Ο Alex Gialitakis, βραβευμένος και αναγνωρισμένος mixologist & bartender που έχει καταρτίσει τα cocktail lists πολλών χώρων σε όλο το νησί έρχεται με το δικό του van για να μας μυήσει στο κόσμο του κοκτέιλ. Μια σπουδαία συμμετοχή για το φεστιβάλ και μια ξεχωριστή πρόταση για να συνοδεύσετε ακόμα καλύτερα το φαγητό σας.

MEET THE ART OF MEAT AT STREET FOOD!



Το κρεοπωλείο Μπούρμπος είναι επίσημα το πρώτο κρεοπωλείο που συμμετέχει στο μεγαλύτερο φεστιβάλ φαγητού, παρουσιάζοντας τις δημιουργίες του και προτείνοντας μας γεύσεις που θα εξιτάρουν τη φαντασία μας!!! Ετοιμαστείτε για μια συμμετοχή που δεν την χωράει το μυαλό σας!!! Αυτά μπορούμε να σας αποκαλύψουμε αρχικά! Θα έχει και συνέχεια!!!

ΛΑΤΡΕΜΕΝΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ



Η "Κρητική καρμπονάρα" αποτέλεσε σημείο αναφοράς στο περυσινό φεστιβάλ φαγητού. Το κατσαρολάκι επιστρέφει για ακόμα μία χρονιά με νέες προτάσεις που θα λατρεύσετε και γεύσεις που δε φαντάζεστε!!! Φυσικά η Κρητική Καρμπονάρα με απάκι, ψημένη μέσα σε γραβιέρα θα είναι εκεί...και ήδη μας τρέχουν τα σάλια!!!

BEST SUSHI - BEST STREET FOOD!



Έχει ταξιδέψει σε όλα τα φεστιβάλ από Χανιά ως το Ηράκλειο και έχει κατακτήσει όλους τους λάτρεις του καλού #sushi. Ο sushi chef του BaoTao Asian Modern Kitchen, Fang Quimin, με ένα βιογραφικό που συγκλονίζει, μας προσφέρει τις δημιουργίες του στο φεστιβάλ των Χανίων. Το Street Food Festival Chania υποδέχεται για ακόμα μία χρονιά το BaoTao Asian Modern Kitchen



GREEK
NATIONAL
TOURISM
ORGANISATION
www.visitgreece.gr



CHANIA
25-26-27
JUNE

RETHYMNO
2-3-4
JULY

HERAKLION
10-11-12
SEPTEMBER

LIVE BANDS DJ'S STREET FOOD DANCERS

Street Food Festival Crete streetfoodfestivalcrete@gmail.com [street_food_festival_crete](https://www.instagram.com/street_food_festival_crete)

NEW ARRIVAL... QUEENS BOUTIQUE STORE



Τον απόλυτο χώρο ομορφιάς και περιποίησης υποδέχεται η περιοχή των Αγίων Αποστόλων τις προσεχείς ημέρες.

Το γνωστό σε όλους μας King Tan επεκτείνεται με τις παραδοσιακές του υπηρεσίες νυχιών, προσώπου και σώματος, αλλά και με πολλές ακόμα υπηρεσίες έκκληξη. Το βαθύ μαύρισμα που όλοι επιθυμούμε το καλοκαίρι, σας το χαρίζει το σολάριουμ, στον ολοκαίνουριο χώρο στους Αγίους Αποστόλους, χωρίς να χρειάζεται να μεταφερθείτε στο κέντρο της πόλης.

Δίπλα ακριβώς, το Queens Boutique store σας υποδέχεται με προτάσεις σε ρούχα, αξεσουάρ και μαγιό για τις καλοκαιρινές σας εξορμήσεις.

Η αναμονή δεν θα διαρκέσει πολύ, μιας και οι εργασίες προχωρούν με γοργούς ρυθμούς και όπως όλα δείχνουν σε λίγες μέρες τίποτα πια δεν θα είναι ίδιο στη περιοχή των Αγίων Αποστόλων.

Ετοιμαστείτε να σας περιποιηθούν "like a queen"!

και ναργιλέδες;;;... frantzeska cafe

Το Frantzeska cafe market δεν θυμίζει σε τίποτα το cafe που είχε ξεκινήσει πριν από αρκετά χρόνια. Η συνεχής αναζήτηση νέων προϊόντων, η συνεχής εξέλιξη των παρεχόμενων υπηρεσιών και η ανάγκη να προσφέρουν όλο και περισσότερα στο καταναλωτή έχουν εξελίξει σε μεγάλο βαθμό το αγαπημένο σας city spot. Αν νομίζατε ότι τα έχετε δει όλα σας ενημερώνουμε ότι οι εκπλήξεις δε σταματούν. Μετά την προσθήκη των cocktail που κάνουν θραύση τα απογεύματα έρχεται και μια ακόμα απολαυστική εμπειρία για τους φίλους του Frantzeska cafe. Τις επόμενες μέρες καταφθάνουν και οι ναργιλέδες για όσους θέλουν να απολαύσουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία απόλαυσης χωρίς να χρειάζεται να κατέβουν στο κέντρο της πόλης. Να μην ξεχάσετε που το διαβάσατε πρώτο!



@ frantzeska_cafe_market

f Frantzeska cafe market

Ο ΟΙΚΟΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ

ΚΑΘΕ ΑΡΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΟΣΟ ΕΣΕΙΣ!

Κάθε προϊόν είναι τόσο μοναδικό, όσο εσείς! Για αυτό και φτιάχνεται τη στιγμή της παραγγελίας σας, αποκλειστικά για εσάς!

Η διαδικασία επιλογής αρώματος είναι ιδιαίτερη, κι εμείς είμαστε δίπλα σου για να σε βοηθήσουμε να καταλήξεις στις νότες που σε εκφράζουν περισσότερο. Το άρωμα είναι άλλωστε κομμάτι του εαυτού σου!

Remember! Μέρα με τη μέρα το άρωμά σας γίνεται πιο έντονο, αφού επιτυγχάνεται καλύτερη ζύμωση της εσάνς με το άρωμα... Δώστε του χρόνο και νιώστε το να δυναμώνει!

Θέλεις να βρεις το δικό σου signature άρωμα ανάμεσα από 750+ τύπου αρώματα?

Η ομάδα μας είναι εδώ για να σε βοηθήσει:

2821503736

στείλε μας #inbox

Για ηλεκτρονικές παραγγελίες επισκεφθείτε το eshop μας: www.tospitourarwmatos.com



theodosi
RESTAURANT

theodosi_restaurant

Theodosi Restaurant, Chania Crete

www.theodosirestaurant.com

Papargipoulou, chania

宝 淘

BAOTAO

ASIAN MODERN KITCHEN

DELIVERY & RSV

28210 93334/6998062883

DELIVERY TIME

18.00 - 23.00

DINE IN TIME

18.00 - 20.30 20.30 - 10.45

DINE IN/TAKEAWAY

Kissamou 20

Ψαρονέφρι γεμιστό με πιπεράτη σάλτσα

Από το Chef "Βενεδικτό" του κρεοπωλείου Μπούρμπος



Υλικά: 1 πρέζα αλάτι & πιπέρι
1τμχ ψαρονέφρι μεγάλο
1 φρέσκο άσπρο μονιτάρι
100γρ γραβιέρα
1 κ.σ καραμελωμένο κρεμμύδι
½ κ.γ μαιντανό
Για τη σάλτσα:
1 κ.γ φυτίνη
½ ξερό κρεμμύδι ψηλοκομμένο
½ νεροπότηρα demi gless (ζωμό μοσχαριού)
1κ.σ κόκκινο πιπέρι σλόκληρο
2 κ.σ κρέμα γάλακτος
1 σφηνάκι κονιάκ

Εκτέλεση:

Γεμίζουμε το ψαρονέφρι με τα υλικά μας
Το δένουμε γύρω γύρω με ένα σπάγκο ψισίματος
Βάζουμε στο τηγάνι μας τη φυτίνη μας να κάψει
Σοτάρουμε το ψαρονέφρι 1 λεπτό από κάθε μεριά
Τοποθετούμε το ψαρονέφρι στο φούρνο στους 200 και το ψήνουμε για 10-15 λεπτά
Το βγάζουμε έξω και το αφήνουμε να κρυώσει
Έπειτα το κόβουμε σε λεπτές φέτες
Για τη σάλτσα
Σοτάρουμε ο κρεμμύδι με τη φυτίνη στο τηγάνι για 2 λεπτά
Έπειτα προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι και σβήνουμε με κονιάκ
Προσθέτουμε επίσης το ζωμό demi gless, φρέσκο πιπέρι και κρέμα γάλακτος και αφήνουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα
Τέλος στρώνουμε τις φέτες το ψαρονέφρι στο πιάτο και περιχύνουμε τη σάλτσα από πάνω
Συνοδεύουμε με ένα αρωματικό ρύζι.

Διευθ.καταστημάτων

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

THEODOSI RESTAURANT

14 ΧΡΟΝΙΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΖΕΙ!



Το Theodosi restaurant ήρθε να μας ταξιδέψει σε ένα ακόμα γαστρονομικό καλοκαίρι!

Το αγαπημένο μας restaurant, με ένα μοναδικό πάντρεμα συνταγών της Κρητικής μας παράδοσης με μία μοντέρνα πινελιά που έχει κερδίσει την πλειοψηφία όσων έχουν επισκεφθεί το αγαπημένο εστιατόριο όλα αυτά τα χρόνια. Όπως κάθε χρόνο πιστό στο ραντεβού του, το Theodosi Restaurant υποδέχεται Έλληνες και ξένους με θέα ένα από τα πιο ξεχωριστά ηλιοβασιλέματα, από το λόφο της Παρηγοριάς.

Αν δεν το έχεις κάνει, αξίζει να ζήσεις αυτή τη τόσο ξεχωριστή εμπειρία. Επέλεξε ένα από τα επιλεγμένα κρασιά του wine list, δοκίμασε κάποια από τα signature dishes και ένα είναι σίγουρο. Αυτή η εμπειρία θα σου μείνει αξέχαστη!

Παπαρηγοπούλου, Χανιά
www.theodosirestaurant.com
res.2821090526



f Theodosi Restaurant, Chania Crete
@ theodosi_restaurant

RnD BURGERS

BEACH DELIVERY!



Καλοκαιριάζει και επειδή μεταξύ μας σε κανέναν δεν αρέσει το νερόβραστο κοτοπουλάκι, εμείς φροντίσαμε να σας κάνουμε ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ σε όλες τις παραλίες κατά μήκος της περιφέρειας που καλύπτουμε (Γεράνι - Μάλεμε) και εσείς, το μόνο που μένει είναι να διαλέξετε!

Πάντως ο διαχειριστής μας, ανυπομονεί να αράξει σε μια παραλία και να τρώει τα μπεργκεράκια του μαζί με παγωμένες μπύρες! (True story - υπογράφω)

Καλές βουτιές!

Κάνε μια βόλτα στον κατάλογο μας online και βρες μοναδικές προσφορές, για σένα και την παρέα σου. Τα έχουμε φροντίσει όλα, ακόμα και ανηστεύεις!

Αγία Μαρίνα, Χανιά

f RnD Burgers & Brunch
@ rndburgers



f The Jar_cafe

ANDREA PAPANDREOU 70

@ thejar_cafe



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 12:00 - 24:00
Διανομή κατ'οίκον από Κλαδισό μέχρι Μάλεμε!

2821060048

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΥΘΥΝΗ!

Αέρας αλλαγής



Πριν από λίγα χρόνια κράζαμε ένα φίλο που είχε μόλις αγοράσει την πρώτη μοτοσυκλέτα της ζωής του, ένα GSX-R1000, και πήρε το φθηνότερο jet κράνος της αγοράς. Βρε καλέ μου, βρε χρυσέ μου, του τα 'παμε , του τα ξανάπαμε, ανένδοτος αυτός. Στην πρώτη βόλτα που πέρασε τα 120 χιλιόμετρα και το κράνος του γύρισε στην πλάτη με το λουρί παραλίγο να τον πνίξει, ήρθε πάλι πίσω και πήρε ένα full face της προκοπής.

Σήμερα δεν θα κράζουμε, ακριβώς το αντίθετο. Διότι διακρίνουμε πλέον έναν αέρα αλλαγής στη νοοτροπία των νέων, κατά κύριο λόγο, αναβατών. Δείχνει ότι βλέπουν πιο σοβαρά την ασφάλειά τους από ότι οι λίγο μεγαλύτεροί τους – για τους πατεράδες τους δεν θα μιλήσουμε, οι οποίοι τους λες ότι το κράνος δεκαπέντε ετών που φοράνε και μαδάει στο κεφάλι τους δεν κάνει ούτε για γλάστρα, και σε κοιτάζουν απαξιωτικά με υφάκι «τι μου λες εσύ EMENA τώρα». Ασφαλώς εξακολουθούν οι νέοι όλων των εποχών να δελεάζονται από το γκάτζ και τα κυβικά, χωρίς να δίνουν σημασία στο ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι «προγραμματισμένος» να επεξεργάζεται τις πληροφορίες που έρχονται σε ταχύτητες μέχρι την ...τελική του, δηλαδή περίπου 40 χιλιόμετρα την ώρα. Θα ήταν σοφό για τον εγκέφαλο να προπονηθεί σταδιακά να διαχειρίζεται τα εκατομμύρια των bytes που τον βομβαρδίζουν οι πληροφορίες των πολύ υψηλών ταχυτήτων, as πούμε με ένα ελαφρύ και σβέλτο 400άρι για αρχή.

Όμως, προς τιμήν τους οι νέοι αναβάτες, έρχονται διαβασμένοι, ανοιχτοί στο να ακούσουν και να μάθουν, χωρίς να κάνουν συμβιβασμούς με το κεφάλι τους. Όχι όλοι, αλλά πολλοί – σίγουρα πολύ περισσότεροι από ότι πριν λίγα χρόνια. Και οπωσδήποτε θα επηρεάσουν θετικά και άλλους, μέχρι που να εκλείψει η εικόνα του ξεκράντου ούγκανου από τους δρόμους. Αμήν.

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



zodia

Κριός: Έρωτας: Δημιουργείς αναμνήσεις με νέα άτομα που μπαίνουν στη ζωή σου. Αυτό σου δίνει ενέργεια και ανυπομονείς για όσα θα έρθουν. Επαγγελματικά: Καλή η διασκέδαση, αλλά μην ξεχνάς και τις υποχρεώσεις σου. Μερικές έχουν μείνει πίσω και ήρθε η ώρα να τις φέρεις εις πέρας.

Ταύρος: Έρωτας: Ένα άτομο από το παρελθόν σου κάνει και πάλι την εμφάνισή του και σου προκαλεί μεγάλη σύγχυση. Μην του δώσεις μεγαλύτερη αξία απ' όση του αξίζει. Επαγγελματικά: Η έκλειψη Σελήνης στις 26 είναι θετική και σχετίζεται με τα οικονομικά σου. Ίσως αυτές τις μέρες ολοκληρωθεί μια σχετική συμφωνία.

Δίδυμοι: Έρωτας: Η έκλειψη Σελήνης στις 26 είναι πολύ θετική και αφορά τις σχέσεις και τη συντροφική σου ζωή. Μπορεί να επισημοποιηθεί μια σχέση ή να αποφασίσεις να δημιουργήσεις κάτι νέο. Επαγγελματικά: Το ένστικτό σου φαίνεται πως πέφτει συνεχώς μέσα τον τελευταίο καιρό. Αυτό θα πρέπει να σου δείξει πως ήρθε η ώρα να το εμπιστευθείς.

Καρκίνος: Έρωτας: Μην πολυαναλύεις τα πράγματα στην αισθηματική σου ζωή και απόλαυσε κάθε στιγμή της σχέσης σου. Μην θεωρείς δεδομένο τον έρωτα. Επαγγελματικά: Η έκλειψη Σελήνης στον Τοξότη αφορά τα επαγγελματικά σου και μπορεί να ολοκληρώσεις ένα έργο με επιτυχία αυτές τις μέρες ή να ξεκινάς κάτι νέο.

Λέων: Έρωτας: Είναι πιθανό να δημιουργηθεί κάτι νέο ή μια ήδη υπάρχουσα γνωριμία να αρχίσει να εξελίσσεται. Επαγγελματικά: Έχεις αρχίσει να μαθαίνεις καλύτερα τον εαυτό σου και παίρνεις καλύτερες αποφάσεις για το μέλλον. Αρχίζει να λάμπει και η δημιουργική σου πλευρά.

Παρθένος: Έρωτας: Καλό θα ήταν να δώσεις λίγη παραπάνω σημασία στην διασκέδαση, και στον έρωτα. Δώσε μια ευκαιρία στις νέες γνωριμίες. Δεν ξέρεις ποτέ πώς μπορεί να εξελιχθούν. Επαγγελματικά: Προτάσεις, βοήθεια για να βρεις τη λύση, όλα αυτά δεκτά. Αλλά καθοδήγηση και συμβουλές, καλό θα ήταν να μην πολυδίνουμε σημασία όταν μας δίνουν.

Ζυγός: Έρωτας: Μπορεί αυτές τις μέρες να μιλάμε για τη δημιουργία μιας νέας σχέσης ή για την εξέλιξη μιας ήδη υπάρχουσας. Πάντως σε συναισθηματικό επίπεδο φαίνεται κάτι νέο. Επαγγελματικά: Οι υποχρεώσεις που θα αρχίσουν να ολοκληρώνονται σιγά-σιγά θα σε γεμίσουν μεγάλη ικανοποίηση και θα σε κάνουν να θες να δεσμευτείς και με άλλα πράγματα. Απόλαυσε λίγο τους καρπούς των κόπων σου.

Σκορπίος: Έρωτας: Αν θες να καταλάβεις τι ακριβώς γίνεται γύρω σου, θα πρέπει να αρχίσεις να βλέπεις τα πράγματα με μια πιο ρεαλιστική ματιά. Επαγγελματικά: Φαίνεται ότι κάτι νέο μπορεί να ξεκινήσει ή να ολοκληρωθεί μια συμφωνία. Μπορείς να διεκδικήσεις μια καλύτερη αμοιβή σε ένα επαγγελματικό έργο.

Τοξότης: Έρωτας: Ξεκινάει μία περίοδος κατά την οποία χρειάζεται να ανατρέξεις σε θέματα του παρελθόντος, καθώς εκεί μπορεί να βρίσκεται το «κλειδί» για την κατάσταση που υπάρχει σε μία σχέση του παρόντος. Επαγγελματικά: Η αυτοπεποίχιά σου σε κάνει να ξεπερνάς τα όποια εμπόδια μπαίνουν στον δρόμο σου και φαίνεται πως δεν υπάρχει πρόβλημα στο οποίο να μην μπορείς να βρεις λύση.

Αιγόκερως: Έρωτας: Κάποια οικογενειακά θέματα σε κάνουν να στρέψεις όλη σου την προσοχή προς τα εκεί. Ίσως τώρα αρχίσεις να καταλαβαίνεις πόσο σημαντικές είναι οι οικογενειακές στιγμές. Επαγγελματικά: Μπορεί να κάνεις ένα οικονομικό σχέδιο αυτό το διάστημα. Πρέπει να κινηθείς προσηκτικά και οργανωμένα.

Υδροχόος: Έρωτας: Είναι πολύ πιθανό να δημιουργηθεί κάτι νέο αυτές τις μέρες ή και, σε φιλικό επίπεδο, να γίνει ένα σημαντικό ξεκαθάρισμα σε μια σχέση. Επαγγελματικά: Φαίνεται πως τα επαγγελματικά σου ευνοούνται. Όλα είναι πιθανά αρκεί να τα πιστέψεις και να δουλέψεις.

Ιχθύς: Έρωτας: Αισθάνεσαι την ανάγκη να μάθεις καλύτερα τον εαυτό σου και να βουτήξεις στα συναισθήματά σου. Θες να βρεις τι είναι αυτό που δίνει νόημα στη ζωή σου. Επαγγελματικά: Είναι πιθανό να ολοκληρωθεί ένα επαγγελματικό έργο ή να ξεκινήσει κάτι νέο αυτήν την περίοδο .

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Λαμπερό δέρμα; Προσοχή στην διατροφή!

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών. Η έλλειψη βιταμίνης Α προκαλεί σκληροδερμία, χαμηλά επίπεδα βιταμινών του συμπλέγματος Β προκαλούν ερυθρότητα, ευαισθησία, ξηρότητα ή υπερβολική λιπαρότητα. Πολύ μικροί μώλωπες γίνονται ορατοί σε περιπτώσεις έλλειψης βιταμίνης C, ενώ το στεγνό και θαμπό δέρμα υποδηλώνει φτωχή πρόσληψη φυλικού οξέος και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Άτομα που παρουσιάζουν ακμή αντιμετωπίζουν έλλειψη ψευδαργύρου. Όσον αφορά στο νερό, θα πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια ημερησίως. Το νερό μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



#numero

Ο Λεβαντόφσκι στο 90' ξεπέρασε τον «μύθο» Γκερντ Μίλερ
Ο Ρόμπερτ Λεβαντόφσκι σκόραρε στο 90ό λεπτό το 41ο του γκολ στην Bundesliga και έσπασε το ρεκόρ του μύθου Γκερντ Μίλερ από τη σεζόν 1971-72.

Το Σάββατο (15/5) ο Ρόμπερτ Λεβαντόφσκι άνοιξε το σκορ για τη Μπάγερν Κόντρα στη Φράιμπουργκ και έφτασε τα 40 γκολ στη σεζόν, ισοφαρίζοντας το «στοιχειωμένο» ρεκόρ του Γκερντ Μίλερ.

Η κατάρριψή του ήθελε υπομονή και ο Πολωνός φορ είχε την αρετή, περίμενε μέχρι το 90ό λεπτό και κατάφερε να το σπάσει!

Η Μπάγερν νίκησε 5-2 την Άουγκσμπουργκ για την τελευταία αγωνιστική της Bundesliga, αλλά το όνομα του «Λέβα» δεν βρισκόταν στον πίνακα των σκόρερ των 4 πρώτων γκολ των Βαυαρών.

Τελικά κατάφερε να διαμορφώσει το τελικό σκορ στο 90ο λεπτό, πετυχαίνοντας το 41ο του γκολ σε μία (την τρέχουσα) σεζόν της 1ης κατηγορίας του γερμανικού πρωταθλήματος!

Πλέον η επίδοση του μεγάλου Γκερντ Μίλερ - στο προηγούμενο ματς ο Λεβαντόφσκι επιφύλαξε αφιέρωση στη φανέλα του - από τη σεζόν 1971-72 έχει περάσει στην... ιστορία.



Ο κοντινότερος άνθρωπος που κατοίκησε επί της Γης ήταν ο νεπαλός αγρότης Τσάντρα Μπαχαντούρ Ντάνγκι. Είχε ύψος 0,546 μ., ζύγιζε 15 κιλά και φυσικά αποτελούσε επίλεκτο μέλος των Ρεκόρ Γκίνες.

Το 1094 αναφέρονται για πρώτη φορά οι γόνδολες στη Βενετία. Η μαργαρίνη χρωσάδει το όνομά της στην ελληνική λέξη μαργαρίταρι.

Το 1979 χιόνισε για πρώτη φορά στη Σαχάρα.

Στην αρχαία Αίγυπτο, αν ο ασθενής πέθαινε στην εγχείρηση, ο γιατρός ακρωτηριαζόταν και από τα δύο χέρια.

Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες που έμεναν ανύπαντροι μετά τα 30 τους, έχαναν το εκλογικό τους δικαίωμα και τους απαγορευόταν η συμμετοχή σε αγώνες.



ITALIANFACTORYOUTLET

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!
...
ΕΣΥ ΑΚΟΜΑ
ΨΑΧΝΕΙΣ;

www.italmarket.gr
© Italian Factory Outlet
tel.+30 2821 049641

KLADISSOS II KOUNOUPIDIANA