

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #762

WEEK: 18/01-31/01

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ
ΑΠΟ: ΞΥΛΟ / ΜΕΤΑΛΛΟ / ΣΧΟΙΝΙ



2ο χλμ Παλαιάς Εθν.Οδού Χανίων – Κισσάμου,
Περιοχή Παρηγοριάς-Γερμανικό Πουλί.

Τηλ.2821079392 / 6949446087

nikwood.gr
fb.NikWood Χανιά
insta.nikwood_chania_crete

18/01/2022

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ

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: #762

WEEK: 18/01-31/01

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Some "me" time!

Αρχή του χρόνου και η ταχύτητα πέφτει, οι ρυθμοί στην αγορά το ίδιο και ο χρόνος αυτός είναι ιδανικός για αξιολόγηση, επαναπροσδιορισμό των στόχων, αλλά και σχεδιασμού της νέας χρονιάς. Ο Γενάρης μπορεί να είναι από τους πιο ήσυχους μήνες του χρόνου, όμως είναι από τους πιο ωφέλιμους μήνες για να εργαστείς στο πλάνο της χρονιάς, αλλά και να ρίξεις μια ματιά σε όσα κατάφερες τον προηγούμενο χρόνο.

Για να πετύχεις πρέπει πριν από όλα να είσαι ο πιο αυστηρός κριτής του εαυτού σου. Τι έκανα που δεν έπρεπε, τι δεν έκανα που θα έπρεπε να είχα κάνει, αλλά και τι θα έκανα καλύτερα. Είναι σημαντικό να κάνεις την επαναξιολόγηση σου. Μόνο έτσι μπορείς να βελτιωθείς. Κατέγραψε τα λάθη σου. Όταν μπορείς να τα αντιληφθείς και να τα καταγράψεις τότε έχεις κάνει το μισό βήμα. Αυτά δεν πρέπει να τα επαναλάβεις. Εν'συνεχεία πρέπει να αξιολογήσεις αν όσα έκανες είχαν και το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό είναι πάντα σχετικό. Η αποτελεσματικότητα έχει διάφορα κριτήρια. Εσύ πρέπει να τα ιεραρχήσεις και να κρίνεις αν πέτυχες το σκοπό σου.

Τέλος, είναι σημαντικό να πάρεις τον απαραίτητο χρόνο για να καταγράψεις τους στόχους σου για το νέο χρόνο. Πάρε όσο χρόνο χρειαστείς, αρκεί να θέσεις το πλάνο πάνω στο οποίο θα κινηθείς, αλλά και να θέσεις τα δεδομένα με τα οποία θα επιτύχεις το σκοπό σου.

Ο Γενάρης είναι ο μήνας σου. Μην τον αφήσεις να πάει χαμένο!

Εκμεταλλεύσου το χρόνο σου ωφέλιμα και Καλή Χρονιά!!!



DON'T WATCH

Sick



Η ταινία Sick ενώ έχει την ένα πολύ καλό trailer, μια ενδιαφέρουσα πλοκή, δυστυχώς απογοητεύει, καθώς είναι αλλοπρόσκληση σε πολλούς τομείς, γρήγορα ξεφεύγει και γίνεται εντελώς flat, με την αλληγορική διάθεση να δίνει την θέση της σε έναν αχταρμά από τα μισά και μετά.

Ναι μεν στόχος για την ταινία Sick είναι να προσφέρει στον θεατή κάτι το τρομακτικό, ωστόσο καταλήγει σε υπερβολές και σκηνές χωρίς νόημα με αποκορύφωμα το φινάλε που δίνει ουσιαστικά την... χαριστική βολή ενώ είναι αχρείαστα τραβηγμένο σε διάρκεια.

Δεν θα αναφερθούμε στο φινάλε, γιατί μπορεί να ξεφυγεί και κάποιο spoiler, αλλά η ταινία Sick θα μπορούσε να είναι μια υποφερτή προσπάθεια αλλά έχει ανισόρροπο ρυθμό και χαλαρίζει η παρουσία των ηθοποιών, που δεν προσφέρουν κάτι στο τελικό αποτέλεσμα.

Δυστυχώς δεν τα καταφέρνει καλύτερα από τον μέσο όρο του είδους και εντέλει δεν μπορεί να αφήσει κάτι στον θεατή, ενώ θα μπορούσε να δώσει πολλά περισσότερα με την αρκετά υποσχόμενη ιδέα που είχε.



ANIMALS PROFILE

Συμβουλές για τη φροντίδα του ζώου μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα #3



Άλλη διατροφή:

Τα ζώα που μένουν μέσα στο σπίτι, αντίθετα, έχουν διαφορετικές ανάγκες στην τροφή. Αποθηκεύουν ενέργεια με το να κοιμούνται περισσότερο το χειμώνα. Οι σκύλοι και οι γάτες ασκούνται λιγότερο απ'όσο αν έβγαζαν συχνά έξω για βόλτα, γι'αυτό ίσως να πρέπει να μειώσετε ανάλογα την τροφή που τους δίνετε. Άλλωστε σε κανέναν δεν αρέσουν τα παχύσαρκα ζώα.

Ο Παγωμένος Χιονάνθρωπος

Όχι δεν εννοούμε τον χιονάνθρωπο που φτιάχνουμε όλοι όταν χιονίζει. Τα κρυοπαγήματα είναι ένα σοβαρό πρόβλημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ειδικά για τα πόδια, τα αυτιά και την ουρά του ζώου. Αυτό είναι πολύ σημαντικό κυρίως για τα ζώα που τα αφήνουμε σε εξωτερικό χώρο. Αγοράστε και φορέστε του ειδικά ρούχα, μποτάκια, μπλουζίτσα ή ότι άλλο βρείτε για να το βοηθήσετε να κρατηθεί ζεστό κατά τη διάρκεια του περιπάτου και κοιτάτε για προειδοποιητικά σημάδια για κρυοπαγήματα όπως είναι οι φουσκάλες.

Γιάννης Βενετιάς (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



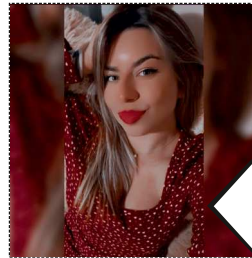
#Thanos Di-Vita

Έφαγα 2 κομμάτια μπακλαβά για να πάρω επαρκή ποσότητα Ω3 λιπαρών από το καρύδι. Φολο μι φορ μορ χελθ tips



#Afroditi Giatraki

Είμαι σίγουρη ότι αυτό το κολάν που φοράω σήμερα, το χα αγοράσει πριν τις γιορτές για φόρμα



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Για το 2023 μου αρκεί να μη πέσω σε φρεάτιο



#Manolis Grigorakis

Να πάει ένας στην κηδεία του τένις να φωνάξει "δουλειά" να γίνουν όλοι καπνός.



#Dimitris Garofalis

Depon, φάρμακα και ανδίες!Να μάθετε να ξεματιαζετε!



#Antonis Paterakis

Η σημερινή κατάσταση στα φάρμακα: «Πάρε αυτό κι άμα περάσει, πέρασε...»



The Holidays Destination
by Top Travel
Personal Travel Agency

Εξωτικές ή ευρωπαϊκές, πολυτελείς, ρομαντικές ή περιπετειώδεις, οι διακοπές σας πρέπει να αντικατοπτρίζουν αυτό που είστε.

Από διακοπές με την οικογένεια ή την παρέα, γαμήλια ταξίδια, μέχρι ατομικές εξορμήσεις ή επαγγελματικά ταξίδια, για όλα εφαρμόζουμε μια εξατομικευμένη προσέγγιση για τον προγραμματισμό της ιδανικής απόδρασης.

Σχεδιάζουμε προσεκτικά και φροντίζουμε ολόκληρη την υλικοτεχνική πλευρά ενός ταξιδιού: κρατήσεις πτήσεων, διαμονή, μετακινήσεις και δραστηριότητες για εσάς με στόχο να απολαύσετε στο μέγιστο τις διακοπές σας.

Σας προσφέρουμε αφοσιωμένη ταξιδιωτική υποστήριξη πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Η ομάδα μας, με αγάπη, πάθος, και επαγγελματισμό, υπόσχεται σε κάθε ταξιδιώτη εμπειρία χωρίς άγχος από την αρχή ως το τέλος του ταξιδιού.

6906698170 / 2821033399
info@toptravelgreece.com
www.toptravelgreece.com

The Holidays Destination

Οδύσσεια
καφέ - μινύρα - νοζό

Κτιστάκη 9 Χανιά
facebook instagram

sfisera.gr

A TASTE OF ARGENTINA

Από τη στιγμή που το γνωρίσατε, φυσικά το λατρέψατε! Το Massia meat bar έχει γίνει πλέον must προορισμός εξόδου για φαγητό, και τώρα έφτασε η στιγμή να ζήσετε μαζί και το πρώτο food event! Κυριακή 22/1 το Massia σας χαρίζει «A taste of Argentina», πράγμα που σημαίνει ότι θα ζήσετε μια γευστική εμπειρία που θα σας μεταφέρει στη χώρα του Τάνγκο. Πρωταγωνιστής θα είναι το φημισμένο Black Angus, σε λαχταριστές εκδοχές που θα θέλετε να τις δοκιμάσετε όλες! Επειδή όμως είναι κάτι που πρέπει να το ζήσεις, μια βόλτα στο πιο όμορφο πεζόδρομο στην καρδιά της πόλης την Κυριακή το μεσημέρι επιβάλλεται. Δείτε το μυστήριο να ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια σας αφηθείτε στη μαγεία του Massia!

INFO
The Day: Κυρ. 22/01
The Time: Από τις 13:00
The place: Massia meat bar
Location: Ποτιέ

Instagram Facebook massiameatbar



ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ BRAS!

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Τετάρτη όπως και τις προηγούμενες γίνεται η αρχή με "BarStars - Karaoke" βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, κάθε Παρασκευή η μέρα αυτή ανήκει στους ανεπανάληπτους FreakTones την House band του Bras και κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξινάκης σας υποδέχεται με τη διάθεση στα ύψη. Πέμπτη 19/1 το Bras υποδέχεται τον μοναδικό Δημήτρη Μπάση, Κυριακή 22/1 το εντυπωσιακό duo της Afterlife, Alfa Romero που αποτελείται από τους μουσικούς Prudo and Lorenzo Bartoletti, έρχονται για πρώτη φορά στα Χανιά, Πέμπτη 26/1 ο Σταύρος Λαμπρόπουλος ξανά στο BrasDeFreres, έτοιμος να σας ξεσηκώσει με το εξαιρετικό πρόγραμμα του και Κυριακή 29/1 οι νεαροί Γιαγκίνηδες επαναφέρουν το αυθεντικό ρεμπέτικο στοιχείο με τον φρέσκο αέρα της νιότης!

INFO
The Day: Τετ. 18/01 - Κυρ. 29/01
The Time: 21:00
The Place: Bras de Freres bar
Location: Επιμενίδου 2

Instagram Facebook BrasDeFreres



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΣΗΣ LIVE AT BRAS

Ο Δημήτρης Μπάσης, ένας από τους σημαντικότερους λαϊκούς τραγουδιστές της γενιάς του, ετοιμάζει και φέτος ένα μοναδικό πρόγραμμα, γεμάτο αγαπημένα τραγούδια από την προσωπική του δισκογραφία αλλά και τραγούδια μεγάλων δημιουργών, ερμηνευμένα πάντα με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο. Τραγούδια σύγχρονα και κλασσικά που θα μας ταξιδέψουν, σε όλο το φάσμα της λαϊκής μουσικής μέσα από το πρίσμα της μοναδικής φωνής του αγαπημένου μας καλλιτέχνη. Μια ξεχωριστή αναδρομή από το χτες στο σήμερα, από τα «Χαμοπούλια» μέχρι το «Κάθε Μέρα» και «Τ' Ανίκητα» που «έντυσαν» σκηνές της σειράς «Σασμός» και «μάγεψαν» αμέσως το κοινό. Πιο ανανεωμένος από ποτέ αλλά πάντα με το ήθος και την αυθεντικότητα που τον διακρίνουν σε όλη την μουσική του πορεία, ο Δημήτρης Μπάσης έρχεται για να μας διασκεδάσει και για να μας χαρίσει ανεπανάληπτες μουσικές στιγμές!

The Day: Περ. 19/01
The Time: 21:00

Instagram Facebook BrasDeFreres



ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ ΤΟ ΝΕΟ GO HANIA #71

Ποδαρικό με νέο GoHania #71. Γεμάτο έμπνευση και καλή διάθεση, γεμάτο με τα Χανιά και τους ανθρώπους τους. Αυτό είναι το νέο χειμερινό τύχος GoHania #71 και θα το βρείτε μαζί με το νέο ΟικοδομiN #13 στα περίπτερα. Επιπλέον, διανέμεται δωρεάν σε ξενοδοχεία, επαγγελματίες, καταστήματα εξοπλισμών, κεντρικά καφέ και χώρους συγκέντρωσης στα Χανιά και την υπόλοιπη Κρήτη.

Instagram Facebook GoHania



CASA DAY & NIGHT EXPERIENCE

Το μέρος που από την ημέρα που ανανεώθηκε είναι πραγματικά η χαρά του παιδιού, και το νέο έτος σας περιμένει για στιγμές γεμάτες ξεγνοιασιά και διασκέδαση! Αναφερόμαστε φυσικά στο Casa στην Όαση Βαρυπέτρου, το οποίο συνεχίζει με την ίδια διάθεση να σας προσφέρει όλα αυτά που έχετε αγαπήσει. Με παιδιά ή χωρίς, με παρέα ή χωρίς, το Casa έχει τον τρόπο να σας προσφέρει το ιδανικό διάλειμμα από την καθημερινότητα και αξίζει να το επισκεφτείτε! Το ωράριο του παιδότοπου για την τωρινή περίοδο διαμορφώνεται ως εξής: Δευτέρα κλειστά, Τρίτη - Παρασκευή 17.00-22.00, Σάββατο 17.00-23.00 και Κυριακή 10.00-23.00

The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Casa Καφέ – Παιδότοπος - Φαγητό
Location: Όαση Βαρυπέτρου

Instagram Facebook casachania



ΓΙΑΓΚΙΝΗΔΕΣ - "ΤΟ ΡΕΜΠΕΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ ΠΕΡΙΟΔΕΥΕΙ"

Οι 22χρονοι (!) πρωτοστάτες του κινήματος της μουσικής του δρόμου, επαναφέρουν το αυθεντικό ρεμπέτικο στοιχείο με τον φρέσκο αέρα της νιότης. Οι νεαροί Γιαγκίνηδες που αυτοχαρακτηρίζονται ως ρεμπετικολαϊκοπαρδοσιακό σχήμα, έχουν αλωνίσει τους δρόμους των ελληνικών πόλεων και νησιών προκαλώντας «χαμό» στα social media, με εκατοντάδες χιλιάδες προβολές, αποκτώντας φανατικό κοινό σε όλη την Ελλάδα. Δημιουργήθηκαν το 2019 από δύο νεαρούς μουσικούς, τον Σπύρο Ζήση και τον Παναγιώτη Σικλαφίδη, οι οποίοι αποφάσισαν να μοιραστούν την αγάπη τους για την ρεμπέτικη μουσική παίζοντας μουσική στα στενά της Θεσσαλονίκης. Το όνομα του σχήματος είναι εμπνευσμένο από την μικρασιάτικη λέξη «Γιαγκίνι» που στην γλώσσα των ρεμπετών σημαίνει φλόγα στην καρδιά, ερωτική κάψα και πάθος.

The Day: Κυρ. 29/01
The Time: 21:00
The Place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2

Instagram Facebook BrasdeFreres

elli's

HEALTHY SPECIALITIES

RAW / Plant based delicacies & more

"Χειροποίητα Ωμοφαγικά γλυκά από 100% φυσικά υλικά Ανώτερης ποιότητας".

Μυλωνογιάννη 70 | Χανιά | 731 35
T: (+30) 2821 076220 | 698 571 2373
Έναντι Δημαρχείου Χανίων

ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ LIV



XMAS AT THE JAR



ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ BRAS



Coffee & more

Ζυμβρακάκηδων 35

© pol_brew



f The JAR Pastry

GRIGORIOU E 24, Chania

© thejar_pastry

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟΥ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ ΦΩΤΙΣΤΙΚΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ!



Οι πιο ξεχωριστές και πρωτότυπες δημιουργίες που θα δώσουν προσωπικότητα και στυλ στο σπίτι σας, βρίσκονται στα Χανιά, στο νέο κατάστημα NikWood! Στο κατάστημα NikWood θα βρείτε χειροποίητα κρεμαστά, επιτοίχια, επιτραπέζια, επιδαπέδια φωτιστικά και πολλά άλλα αντικείμενα για τη διακόσμηση του σπιτιού, που κατασκευάζονται κυρίως από ξύλο, μέταλλο, σχοινί, παλιά αντικείμενα (όπως τα παλιά μπρούτζινα σκεύη) και άλλα φυσικά υλικά. Κατασκευάζονται με πολύ μεράκι, ενώ η μοναδική τους εμφάνιση σας επιτρέπει να πειραματιστείτε με τη διακόσμηση του σπιτιού ή του εξοχικού σας, του καταστήματος ή άλλου χώρου που σας ενδιαφέρει. Καθώς πρόκειται για αποκλειστικά χειροποίητες δημιουργίες, υπάρχει η δυνατότητα να προσαρμοστούν στις ανάγκες του σπιτιού (π.χ αν το ύψος της οροφής δεν σας επιτρέπει να το τοποθετήσετε, προσαρμόζονται στα μέτρα σας ή το αντίθετο, αν η οροφή στον χώρο σας είναι πολύ χαμηλή, μπορούν να μετατραπούν τα κρεμαστά φωτιστικά σε πλαφονιέρα.

Στο NikWood κατασκευάζονται τα φωτιστικά σε μεγέθη και χρώματα που επιθυμείτε, προσδίδοντας ζεστασιά, αρμονία, οικειότητα. Μπορείτε έτσι να δημιουργήσετε στον χώρο σας την ευχάριστη ατμόσφαιρα που προσδίδει το countrystyle, το διακοσμητικό στυλ που έχει μπει στις κορυφαίες προτιμήσεις των διακοσμητών εσωτερικών χώρων και των πελατών τους. Εκτός από τα φωτιστικά θα βρείτε χειροποίητη διακόσμηση εσωτερικών χώρων (επιτοίχια, επιτραπέζια, επιδαπέδια) Μία βόλτα από το κατάστημα θα σας εντυπωσιάσει! 2ο χλμ Παλαιάς Εθνικής Οδού Χανίων – Κισσάμου, περιοχή Παρηγοριάς-Γερμανικό Πουλί.

Μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας και μέσω της ιστοσελίδας nikwood.gr
Τηλέφωνα: 282 1079392, 6949446087, 6949446088



Ανοικτά:
Δευτέρα, Τετάρτη, Σάββατο: 9.00 – 15.00
Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή: 9.00 – 20.00
Κυριακή: Κλειστά

email: info@nikwood.gr


Tree of Life
BOUTIQUE MASSAGE
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

"Δώσε και εσύ την ευκαιρία στο σώμα σου να νιώσει αυτήν την θεραπευτική εμπειρία"

📍 Περίδου 6, Χανιά
📍 Υποκ. Αγίας Μαρίας 125
☎ 28210 70660



MASSIA
MEAT BAR

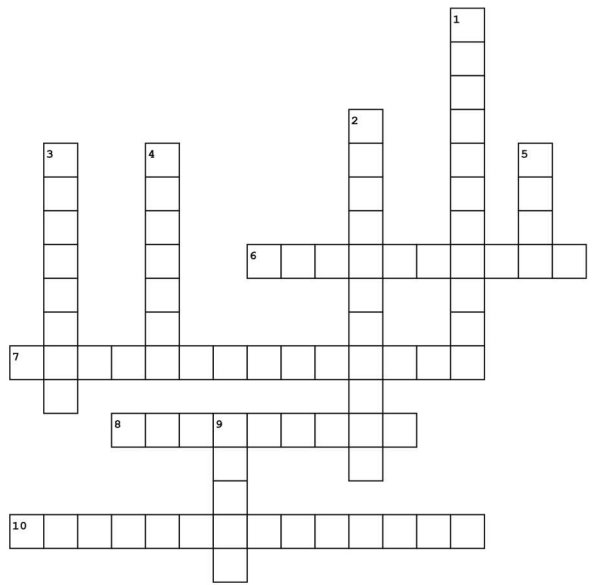
A TASTE OF ARGENTINA
A tribute to Argentinian Meat with Special Recipes



SUNDAY 22.01
SERVING FROM 13.00

RSV. 6932703839
POTIE 32 CHANIA

CHILLIN CROSSWORD



Down

- 1. Ακούγεται για υποψήφιος Δήμαρχος Χανίων
- 2. Wedding planner που συμμετέχει σε forum γαμήλιου τουρισμού στην Ινδία
- 3. Ποιος είναι ο πρώτος σκόρερ του Β Τοπικού;
- 4. Μοντέρνα ασιατική κουζίνα στα Χανιά
- 5. Νέο wine bar restaurant στη πόλη μας
- 9. Ιστορικό club του Πλατανιά που φημολογείται πως θα επιστρέψει το καλοκαίρι

Across

- 6. Κισσαμίτης υπεραθλητής που μπήκε στο ρεκόρ Guinness
- 7. Θα κατέβει υποψήφιος για πρώτη φορά στις βουλευτικές εκλογές
- 8. Χανιώτης σεφ που κάνει guest εμφάνιση σε restaurant της πόλης
- 10. Ταβέρνα στο Θέρισο

LIVE ΣΤΟ CASA



XMAS AT LUCKY



 Casa Chania

 casa.chania



CASA

ΚΑΦΕ - ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ - ΦΑΓΗΤΟ

ΟΑΣΗ ΒΑΡΥΠΤΕΡΟΥ

2821 032905



ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΑΣ!

από τις 12:00 το μεσημέρι!



ΔΕΙΤΕ ΤΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΜΑΣ
καθημερινά
ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΜΑΣ!

*τα μαγειρευτά συνοδεύονται
με ρύζι ή πατάτες τηγανιτές

28210
88661

online
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ:



Το κατσαρολάκι

tokatsarolaki

X-MAS & NYE PARTY ΣΤΗ ΣΑΡΠΑΚΗ



Κολομβία 10 καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε

Για πολύ καιρό εκεί, η Κολομβία ήταν μια από εκείνες τις χώρες που πολλοί άνθρωποι δεν θα σκεφτόντουσαν καν να επισκεφτούν.. Η Κολομβία είναι όμορφη, η κουλτούρα, σε γενικές γραμμές, είναι διασκεδαστική και ζωντανή και η πληθώρα των αξιοθέατων που πρέπει να δείτε. Διαθέτοντας τα πάντα, από παραλίες μέχρι βουνά έως βάτους που περιβάλλουν τον ποταμό Αμαζόνιο, η Κολομβία τα έχει πραγματικά όλα

**Εθνικό Πάρκο Tayrona**

Ξεκινήστε το ταξίδι σας στην Κολομβία με μια βουτιά ηδώνοντας στη λιμνοθάλασσα La Piscina του φυσικού υφάλου του Εθνικού Πάρκου Tayrona. Αν σας αρέσουν οι προκλήσεις, υπάρχουν μονοπάτια πεζοπορίας που ακολουθούν την ακτογραμμή και πανύψηλοι βραχώδεις σχηματισμοί διάστικτοι σε όλο το γαλαζοπράσινο νερό για να σας σκαρφαλώσετε.

Νησί San Andris

Σε μικρή απόσταση με το αεροπλάνο μακριά από την κολομβιανή ακτή, βρίσκεται το νησί San Andris. Περιτριγυρισμένο από όλες τις πλευρές από την Καραϊβική Θάλασσα, το νησί διαθέτει μια γραφική προκυμαία, όπου οι ταξιδιώτες μπορούν να πιουν ένα ποτό, παρακολουθώντας το ηλιοβασίλεμα ή απολαμβάνοντας ένα παραδοσιακό κολομβιανό γεύμα.

**Τάφοι Tierradentro**

Η πλοήγηση σε μια σειρά από πόρτες, υγρούς διαδρόμους και σπειροειδείς σήραγγες υπόγεια είναι μερικά μόνο πράγματα που πρέπει να περιμένετε όταν επισκεφτείτε αυτό το μυστηριώδες ορόσημο στη νοτιοδυτική Κολομβία. Χτισμένοι τον 7ο αιώνα, αυτοί οι τάφοι είναι ένα από τα πιο πολύτιμα αρχαιολογικά ευρήματα της χώρας, ωστόσο δεν είναι τόσο δημοφιλείς στους τουρίστες (ακόμη), καθιστώντας την τοποθεσία ένα εξαιρετικό ταξίδι για ταξιδιώτες που δεν ενδιαφέρονται για τη πλήθη.

Cano Cristale

Είτε είναι γνωστό ως Caro Cristales, το υγρό ουράνιο τόξο ή το ποτάμι των πέντε χρωμάτων, αυτό είναι ένα φυσικό ορόσημο που πρέπει να βρίσκεται στο δρομολόγιο κάθε ταξιδιώτη. Ο ποταμός βρίσκεται λίγο έξω από τη μικρή πόλη La Macarena στο εθνικό πάρκο γνωστό ως Serranía de la Macarena. Φυτά, βράχοι, άμμος και φύκια δίνουν χρώμα στο ποτάμι, το οποίο μπορεί να φαίνεται μαύρο, λευκό, πράσινο, κίτρινο ή έντονο κόκκινο ανάλογα με την τοποθεσία. Η πεζοπορία στις όχθες του Caro Cristales είναι μια περιπέτεια από μόνη της, αλλά οι ταξιδιώτες μπορούν επίσης να κατευθυνθούν στον καταρράκτη του Los Cuarzos ή να κολυπήσουν στις φυσικές πισίνες που σχηματίζει ο ίδιος ο ποταμός.

Santuario de Las Lajas

Ένα από τα πιο όμορφα έργα αρχιτεκτονικής στη Νότια Αμερική βρίσκεται κοντά στα σύνορα της Κολομβίας με τον Ισημερινό. Το Santuario de Las Lajas είναι ένας καθεδρικός ναός γοτθικού στιλ χτισμένος μέσα και πάνω από ένα βαθύ φαράγγι ποταμού.

Παλιά Πόλη της Καρχηδόνας

Ως ένας από τους παλαιότερους ισπανικούς αποικιακούς οικισμούς στη Νότια Αμερική, αυτή η περιοχή της Καρχηδόνας είναι πλούσια σε πολιτισμό και ιστορία. Κάντε μια βόλτα στους ήσυχους δρόμους μέσα στα παλιά τείχη, ανεβείτε σε μια άμαξα για μια περιήγηση στην πόλη με άλογα ή απολαύστε τη γεύση σας με μια μυριάδα τροπικών φρούτων που πωλούνται στους δρόμους

Αλάτι Καθεδρικός Ναός Zipaquirá

Καθώς μεγάλο μέρος του πλούτου της Κολομβίας προέρχεται από την εξόρυξη αλατιού, είναι λογικό μόνο ένα από τα πιο δημοφιλή αξιοθέατα στη χώρα να είναι με επίκεντρο το αλάτι. Όχι πολύ μακριά από την Μπογκοτά βρίσκεται η πρωτεύουσα εξόρυξης αλατιού της Κολομβίας και μέσα σε αυτήν μια όμορφη, υπόγεια εκκλησία. Ένα εγκαταλελειμμένο, λαξευμένο αλατωρυχείο χρησιμεύει ως το σκηνικό του καθεδρικού ναού του αλατιού της Zipaquirá

Laguna de Guatavita

Για μια περιπέτεια και μια υπέροχη θέα στην υδάτινη και χερσαία ομορφιά της Κολομβίας, πρέπει να κάνετε μια πεζοπορία στη Laguna de Guatavita. Η λίμνη πιθανότατα σχηματίστηκε όταν το έδαφος γύρω από την περιοχή έγινε αδύναμο λόγω της υπερβολικής εξόρυξης αλατιού στην περιοχή και έγινε μια καταβόθρα

Ζούγκλα του Αμαζονίου

Με την αποψίλωση των δασών να έχει αντίκτυπο στη ζούγκλα του Αμαζονίου της Κολομβίας, μην χάσετε μια ευκαιρία που σας δίνεται μια φορά στη ζωή να γνωρίσετε τη φύση στα καλύτερά της. Υπάρχουν μερικές τουριστικές εταιρείες που προσφέρουν εκδρομές στη ζούγκλα που κυμαίνονται από 1 ημέρα έως 5 ημέρες, ανάλογα με το πόσο περπατάτε ή κάνετε πεζοπορία. Επαναφέρετε το εσωτερικό σας ρολόι και αποσυνδεθείτε από τον θορυβώδη κόσμο χαλαρώνοντας και εξερευνώντας την ομορφιά της Κολομβίας. Α, μην ξεχάσετε να κοιμηθείτε κάτω από τα αστέρια και να χορτάσετε με παραδοσιακό φαγητό κατά τη διάρκεια μιας εμπειρίας ζούγκλας.

**Cali**

Αν σας αρέσει να κουνάτε τους γοφούς σας (ή τουλάχιστον να προσπαθείτε), δεν θα θέλετε να χάσετε την Παγκόσμια Πρωτεύουσα της Σάλσα, το Κάλι.



Follow fb & insta: The Holidays Destination
 THL 6906698170/2821033399
 Email info@toptravelgreece.com
 Web www.toptravelgreece.com

Friend's
 coffee and more

Sfakion 10-12, Chania
 tel.28210 50555

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ ΦΟΥΛ!



Θυμάμαι ότι παλιότερα απέφευγα με πάθος τις μαζικές διοργανώσεις. Δεν πατούσα όπου μαζεύνονταν πάνω από πέντε, ακόμα κι αν ήταν απολύτως γνωστοί. Ούτε οι λέσκες μου άρεσαν, ούτε οι πανελληνίες συγκεντρώσεις, ούτε οι πολυηληθείς εκδρομές, ούτε τίποτα. Νομίζω ότι οι περισσότεροι από εσάς έχετε την ίδια άποψη, και η αλήθεια είναι ότι την έχετε για καλούς λόγους: δεν σας αρέσει η ταλαιπωρία. Άντε να περιμένεις να μαζευτούν στο ραντεβού, άντε να περιμένεις τους αργούς, άντε να πιάσεις τους γρήγορους, άντε να ανεχτείς τους κάγκουρες, άντε να περιμένεις στο βενζινάδικο να γεμίσουν όλοι, άντε να ψάχνεις αυτόν που χάθηκε σε προηγούμενη διασταύρωση...

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά. Σε κάτι μοναδικές μοτοεκδρομές, όπως το κόψιμο της Gasόπιτας (12 Φεβρουαρίου, μην ξεχνιάμαστε), όπου περίπου 400 μοτοσυκλέτες βολτάρουν χαλαρά, μπορεί κάποιος να γνωρίσει άτομα με τουλάχιστον ένα κοινό ενδιαφέρον (τη μοτοσυκλέτα!) και να αποκτήσει νέους φίλους. Σίγουρα θα γελάσει με κάτι, ίσως ακούσει με κάτι, ενδιαφέρουσες ιστορίες ποικίλου περιεχομένου – την απόλυτη κατάσταση με την ενέργεια, τη θεωρία των τοπολογικών διανυσματικών χώρων, το «πώς μας κατάντησαν έτσι οι αλήτες» και οπωσδήποτε πολλά αστεία μοτοσυκλετιστικά ευτράπελα. Σε τέτοιες μαζώσεις κάποιοι έχουν ακούσει για μία θέση που αδειάζει σε εταιρεία και βρήκαν δουλειά, κάποιοι ανακάλυψαν τη μοτοσυκλέτα των ονείρων τους, άλλοι βρήκαν σπίτι, ενώ μία φορά ένας άλλος έκανε πρόταση γάμου στην κοπέλα του.

Παρά το άγχος της διοργάνωσης για να περάσουν όλοι καλά χωρίς απρόοπτα, μπορούμε να σας πούμε ότι κάθε χρόνο το ευχαριστιόμαστε πάρα πολύ, επειδή μετάξι άλλων σε κάτι τέτοιες φάσεις γνωρίζουμε προσωπικότητες που αλλιώς δεν θα είχαμε συναντήσει ποτέ. Ανοικτείτε και θα δείτε!

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

gaeologies

zodia

Κριός: Αρκετά ευαίωγες είναι οι συνθήκες για σένα αυτήν τη βδομάδα, γι' αυτό ξεκίνησε την αισιόδοξα και δυναμικά. Η διαίσθηση και το ένστικτο σου ενισχύονται κι έτσι αν καταφέρεις να τα εμπιστευτείς θα αποφύγεις πολλές δυσκολίες. Θέλεις να θέσεις κάποιους όρους στον ερωτικό σύντροφο σου όμως θα πρέπει να το κάνεις με προσεκτικό τρόπο.

Ταύρος: Ενδιαφέρουσα χαρακτηρίζεται η εβδομάδα σου καθώς οι ευκαιρίες είναι πολλές. Βέβαια χρειάζονται αντικειμενικότητα και σοφή σκέψη. Η απελευθερωμένη πλευρά του εαυτού σου έρχεται στην επιφάνεια κι έτσι από τη μια εντυπωσιάζεις τον σύντροφο σου, αλλά από την άλλη πιθανά να διεκδικήσεις την ανεξαρτησία σου με λάθος τρόπο.

Δίδυμοι: Αρκετά προσγειωμένες είναι παραδόξως οι επιδιώξεις σου αυτήν τη βδομάδα κι αυτό σε βοηθά να χαλαρώσεις. Συναισθηματικά ξεκαθαρίσματα νιώθεις να σε απελευθερώνουν. Σε κάθε περίπτωση, είτε θέλεις να προχωρήσεις μπροστά είτε θέλεις να παραμείνεις πιστή στο παρελθόν, μπορείς να το κάνεις αρκεί να αναλάβεις τις ευθύνες σου.

Καρκίνος: Αισιόδοξη και οργανωτική φαίνεται να είσαι τις επόμενες μέρες. Ωστόσο κάθε απόφαση σου απαιτεί ορθολογισμό. Ίσως θελήσεις να προχωρήσεις τη σχέση σου ένα βήμα παρακάτω και να σκεφτείς ακόμα και μια δέσμευση. Μετρίασε τον ανεξέλεγκτο ενθουσιασμό σου απέναντι σε νέες γνωριμίες και μην παρասύρσεις σε γνώριμα λάθη.

Λέων: Λειτουργήσε με προγραμματισμό έως ότου βρεις πρόσφορο έδαφος για την εφαρμογή των σχεδίων σου. Η εβδομάδα φέρνει τη χαρά στην καθημερινότητα σου και ανεβάζει την κοινωνικότητα . Διαφορετικές δραστηριότητες στη σχέση θα φέρουν ανανέωση, γι' αυτό μην διστάσεις να πάρεις πρωτοβουλίες έστω κι αν σου φαίνονται πολύ προχωρημένες.

Παρθένος: Αυτήν τη βδομάδα νιώθεις έντονα την ανάγκη να ενισχύσεις την ψυχολογία σου με κάθε τρόπο γι' αυτό και διατίθεται να θέσεις τα όρια σου και να κάνεις τα ξεκαθαρίσματα σου. Νέες προκλήσεις πρέπει και επιβάλλεται να τις αντιμετωπίσεις χωρίς ενθουσιασμό. Ο σύντροφος σου λειτουργεί σαν ηρεμιστικό στις ανησυχίες σου.

Ζυγός: Δραστηριοποίησου περισσότερο αυτήν τη βδομάδα και μην διστάσεις να πάρεις πρωτοβουλίες. Κάποιες μέρες χρειάζονται την προσοχή σου σε θέματα επικοινωνίας και προγραμματισμού. Αυθόρμητες ενέργειες από πλευράς σου στη σχέση μπορούν να δημιουργήσουν αποστάσεις. Μεθόδευσε τις κινήσεις σου για καλύτερα αποτελέσματα.

Σκορπιός: Έντονα κοινωνική προβλέπεται η νέα εβδομάδα σου καθώς η επικοινωνιακή ικανότητα σου αυξάνεται και νέοι άνθρωποι μπαίνουν στη ζωή σου. Η ασφάλεια και η ποιότητα που χρειάζεσαι στη σχέση σου είναι και στο δικό σου χέρι να τα εξασφαλίσεις. Εάν είσαι μόνη, οι αυξημένες κοινωνικές σου συναναστροφές φέρνουν ευκαιρίες .

Τοξότης: Η εβδομάδα σε φέρνει στο επίκεντρο των εξελίξεων. Το πλανητικό σκηνικό φέρνει σημαντικές αλλαγές τόσο στην καθημερινότητα σου, όσο και στη θετική εξέλιξη των στόχων σου. Μπορείς να λύσεις παρεξηγήσεις με αγαπημένα πρόσωπα αρκεί να κάνεις το πρώτο βήμα.

Αιγόκερως: Η οργανωτικότητά σου αυτήν τη βδομάδα είναι το κλειδί για να διατηρήσεις καλή τη διάθεση σου, αλλά και τις ισορροπίες σου. Το πλανητικό σκηνικό σου δίνει την ευκαιρία να έρθεις σε επαφή με τον βαθύτερο εαυτό σου και τις ανάγκες σου κι αυτές δεν είναι άλλες απ' το να προσπαθήσεις και να υπερνικήσεις τις προσωπικές ανασφάλειες σου.

Υδροχόος: Αυτήν τη βδομάδα καλό θα ήταν να βάλεις φρένο στις αναζητήσεις, στην ονειροπόληση και τη φαντασία. Κίνησε τα σχέδια και τις υποθέσεις σου βήμα βήμα τη φορά και μην αφήνεις τον ενθουσιασμό ή την παρορμητικότητα σου να σε οδηγήσουν σε αδιέξοδες καταστάσεις.

Ιχθύς: Μην αφήσεις τις ανασφάλειες σου αυτήν τη βδομάδα να σε κυριεύσουν και διατήρησε τις ισορροπίες σου.Έχει ξεκινήσει μια περίοδος που τα επαγγελματικά θα σε απασχολήσουν περισσότερο από ποτέ και οι στόχοι σου γίνονται προτεραιότητα. Η διαίσθηση σου επίσης μπορεί να σε βοηθήσει -αν την εμπιστευτείς- στις αποφάσεις που καλείσαι να πάρεις.



Η κύρια βιβλιοθήκη στο Πανεπιστήμιο της Ιντιάνα, βουλιάζει κατά μία ίντσα κάθε χρόνο, γιατί όταν χτίστηκε, οι μηχανικοί δεν υπολόγισαν το βάρος όλων των βιβλίων που θα τοποθετούνταν στο κτίριο.

Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '90, οι πυρηνικές βόμβες της Βασιλικής Πολεμικής Αεροπορίας του Ηνωμένου Βασιλείου (RAF) μπορούσαν να ενεργοποιηθούν με τη χρήση ενός λουκέτου ποδηλάτου.

Το μαστίγιο ήταν η πρώτη εφεύρεση που έσπασε το φράγμα του ήχου.

Η πρώτη νησίδα ασφαλείας σε δρόμο κατασκευάστηκε με δικά του έξοδα από τον Συνταγματάρχη Pierrpoint, έξω από τη λέσχη του στο Λονδίνο. Σκοτώθηκε, στην προσπάθειά του να περάσει τη νησίδα.



#numero

ΛεΜπρόν: Ξεπέρασε τους 38.000 πόντους και κοιτάζει τον Τζαμπάρ Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς με την τελευταία του «35άρα» ξεπέρασε τους 38.000 πόντους, έγινε ο 2ος παίκτης στην ιστορία του NBA με ανάλογη επίδοση και είναι μια ανόσα από το ρεκόρ του Καρίμ Αμπντούλ -Τζαμπάρ!



Το φράγμα των 38.000 πόντων «έσπασε». Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς ευθύνεται για αυτό! Με την εμφάνισή του κόντρα στους Σίξερς που σημείωσε 35 πόντους, ο «βασιλιάς» κοιτάζει πλέον τους σκόρερ του NBA από τα ψηλά...

Συγκεκριμένα, οι πόντοι που προσέθεσε, τον έφεραν στους 38.024 με αποτέλεσμα ο ίδιος να φτάνει όλο και πιο κοντά στην κατάρριψη του απόλυτου ρεκόρ από τον Καρίμ Αμπντούλ-Τζαμπάρ (38.387).

Πόσο χρειάζεται ακόμη για το απόλυτο; Μόλις 364 και με τον ρυθμό που έχει διατηρήσει τη φετινή σεζόν, εκτός συγκλονιστικού απροόπτου, θα μιλάμε σύντομα για τον κορυφαίο σκόρερ της ιστορίας!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Μανταρίνι, ένας μικρός θησαυρός!

Το μυστικό της δύναμης των μανταρινιών βρίσκεται στη βιταμίνη Α και ειδικά σε κάποια συστατικά της, τα καροτενοειδή, τα οποία, έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Το μανταρίνι παρέχει μέχρι 80% των ημερήσιων απαιτήσεων βιταμίνης C για το σώμα και σε συνδυασμό με τη β-καροτίνη κάνει τις ιδιότητες του μανταρινιού πιο αποτελεσματικές. Είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά, τα οποία έχουν πολλούς βασικούς ρόλους, όπως η σύνθεση του κολλαγόνου, επιούλωση πληγών, αντικαρκινική δραστηριότητα, ενώ βοηθάει επίσης στην πρόληψη αρθρίτιδας και σε περιπτώσεις κρυώματος, πυρετού κ.λπ. Το μανταρίνι βοηθά επίσης να παραμείνει σε επιθυμητά επίπεδα η χοληστερόλη στο σώμα. Προστατεύει από καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά και διαβήτη. Είναι φυσικό ηρεμιστικό, πλούσιο σε φυτικές ίνες και χαμηλό σε θερμίδες.. Η επιλογή του λοιπόν βοηθά στην απώλεια βάρους και την καλή υγεία στο στομάχι, αφού μασώντας τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες οδηγούμαστε σε αίσθημα κορεσμού.



BRAS DE FRÈRES

SUNDAY 29.1



EVERY FRIDAY

THURSDAY 26.1

THURSDAY 19.1

SUNDAY 22.1

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