

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #763

WEEK: 01/02-14/02

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com



CAFFÉ
HAUSBRANDT



DELIVERY

B O
X -

 efood

 Wolt

 28210
27516

Αρχοντάκη 41-43, Χανιά

 Lucky cafe
lucky.central

 lucky__cafe
lucky.central

 lucky__cafe

01/02/2022

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 ΔΡΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #763

WEEK: 01/02-14/02

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL

#Άλλος το καρπούζι... άλλος και το μαχαίρι

Φλεβάρης έφτασε και όσο και να μην θέλουμε να το αποδεχτούμε, έχουμε ήδη εισέλθει σε προεκλογική περίοδο. Το μόνο που απομένει είναι να ανακοινωθεί ο χρόνος διεξαγωγής των εκλογών, ώστε να μπούμε και επίσημα σε εκλογική περίοδο. Αυτό που είναι επίσης ένα πολύ πιθανό έως και βέβαιο σενάριο είναι ότι θα έχουμε διπλή εκλογική διαδικασία μιας και ο ισχύον εκλογικός νόμος δυσκολεύει τη διαδικασία σχηματισμού κυβέρνησης.

Αποψη μου είναι ότι μια παρατεταμένη προεκλογική περίοδος κάνει κακό στη χώρα και στην οικονομία και αφού θα έχουμε διπλές εκλογές θα πρέπει να γίνουν το συντομότερο δυνατό. Φυσικά άλλος έχει το καρπούζι, άλλος και το μαχαίρι και αυτός είναι που θα κρίνει πότε είναι η κατάλληλη περίοδος.

Ιδανικά όμως θα πρέπει να αποφευχθεί η καλοκαιρινή περίοδος ώστε να μην επηρεαστεί η τουριστική κίνηση από ένα σταθερό εκλογικό περιβάλλον. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκύπτει και στις εκλογικές διαδικασίες στα Χανιά, με υποψήφιους βουλευτές να πάνε και να έρχονται και την ονοματολογία να δίνει και να παίρνει.

Ως τότε όμως έχουμε να απολαύσουμε το πρώτο καρναβάλι μετά από καιρό και θα φροντίσουμε να το ζήσουμε όπως του πρέπει! 3 χρόνια πέρασαν από την τελευταία covid free Αποκριά... αυτό λοιπόν δε χάνεται!!!



DON'T WATCH

Hex



Δεν περιμένει κανείς να έχει κάποια εξεζητημένη πλοκή, αλλά αν μη τι άλλο περιμένει τα στοιχειώδη, τα οποία απουσιάζουν. Κάτι έστω να μπορείς να... πιαστείς, τουλάχιστον μια σκηνή. Μιλάμε για μια αδιανόητη πατάτα, καθώς η ταινία είναι τραβηγμένη από τα μαλλιά, γεμάτη από filler σκηνές που δεν βγάζουν νόημα μεταξύ τους και δεν συγκεντρώνει κάποιο ενδιαφέρον ούτε για κάποιον από τους χαρακτήρες, ούτε για την εξέλιξη της ιστορίας, η οποία απουσιάζει.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο εκνευριστικό από την προχειρότητα και η ταινία Hex είναι μια ταινία που μοιάζει να μην έχει δουλευτεί καθόλου σωστά, μιας και από ένα σημείο και μετά κάνει τον θεατή να βαρεθεί. Για αγωνία, ούτε λόγος φυσικά.

Τα λόγια έχουν στερέψει μετά την... ηρωική ολοκλήρωση της προβολής του Hex, που πραγματικά είναι από τις ταινίες που δεν συστήνονται ούτε στον χειρότερο εχθρό μας.



ANIMALS PROFILE

Συμβουλές για τη φροντίδα του ζώου μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα #4



Θανατηφόρα Υγρά

Το χειρότερο απ' όλα τα υγρά που χρησιμοποιούμε τον χειμώνα είναι το αντιψυκτικό, που συχνά στάζει από το αμάξι μας. Μπορεί να έχει ωραία γεύση για τους σκύλους και τις γάτες, ωστόσο είναι θανατηφόρο. Κρατήστε το ζώο σας μακριά από το σημείο που παρκάρετε το αμάξι σας και καθαρίστε αμέσως οποιαδήποτε κηλίδα από το έδαφος. Άμα δείτε το ζώο σας να συμπεριφέρεται σαν "μεθυσμένο" ή να φέρεται περίεργα πηγαίνετε το κατευθείαν στον κτηνίατρο. Επίσης όταν το βγάξετε βόλτα μην το αφήνετε πολύ ώρα χωρίς επίβλεψη. Που ξέρετε τι έχει κυθεί στο παρκινγκ του γείτονά σας;

Αλμυρή λύση

Ζείτε σε περιοχή που χιονίζει συχνά και κλείνουν οι δρόμοι; Τότε λογικά ρίχνουν αλάτι στο δρόμο για να αποκατασταθεί η κυκλοφορία. Ωστόσο τα είδη αλατιού που χρησιμοποιούνται για να λιώσει ο πάγος είναι κάπως σκληρά για τις ευαίσθητες πατούσες. Προστατέψτε το αγοράζοντας του μποτάκια.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Thanos Di-Vita

Πέμπτη λέει χιόνια, είμαι ήδη στην Αττική Οδό με σταφίδα, κονιάκ και κονσέρβες



#Bledi Sadrija

Βλέπω παπούτσια, τα αξίζω λέω και τα αγοράζω. Βλέπω ρούχα, τα αξίζω λέω και τα αγοράζω. Μένω ταπί, το αξίζω λέω και το βουλώνω.



#Dimitra Skounaki

Η «δίατα από Δευτέρα» είναι κινητή εορτή



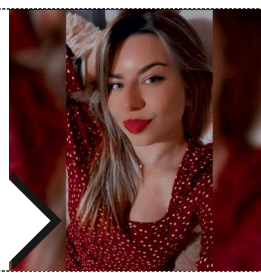
#Manolis Grigorakis

Έβλεπα τις εικόνες από τον αυτοσχέδιο καταρράκτη πάνω από το σταθμό του μετρό στον Ευαγγελισμό. Το πιο επιτυχημένο project του Μπακογιάννη μετά το Μεγάλο Περίπατο.



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Διανύουμε τον τελευταίο μήνα του Γενάρη.



#Antonis Paterakis

Από τα σαράντα και μετά.. δε χρειάζεται να βάλεις ξυπνητήρι.. σε ξυπνάνε τα προβλήματα από μόνα τους



The Holidays Destination
by Top Travel
Personal Travel Agency

Εξωτικές η 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

Οδυσσεια
καφέ - μινύρα - νοζό

Κτιστάκη 9 Χανιά
facebook Instagram

ΕΓΚΑΙΝΙΑ – ΤΣΙΚΝΟΠΑΡΤΥ: SPECIAL GUEST ANDREASONDECKS

Σίγουρα το γνωρίζετε, μιας και όταν το ζητούμενο μας είναι η αγορά εγχώριων φρέσκων θαλασσινών και ψαριών, το Ιχθυοπωλείο - ιχθυομαγειρείο Καπενέκης είναι από τα πρώτα που θα σας έρθουν στο μυαλό. Πριν λίγο καιρό το διαχρονικό ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market προχώρησε στην ανανέωση του καταστήματος στην Πλατεία 1866 και τώρα έφτασε η στιγμή να το υποδεχτείτε και επίσημα, με ένα party εγκαινίων που δεν έχει ξαναγίνει! Τσικνοπέμπτη 16/2 το ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market σας περιμένει για να γιορτάσετε μαζί το νέο ξεκίνημα του καταστήματος αλλά και την ημέρα, τσικνίζοντας λαχταριστές θαλασσινές λιχουδιές! Το concept ολοκληρώνει ο Andreasondecks από την κονσόλα και η διασκέδαση είναι εγγυημένη!

INFO
The Day: Πέμ. 16/02
The Time: Από τις 12:00
The place: ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market
Location: Πλατεία 1866

📍📱 kapenekisfishmarket



BRAS ΣΗΜΑΙΝΕΙ LIVE ΔΑΣΚΕΔΑΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Τετάρτη η αρχή με "BarStars - Karaoke" βραδιά, κάθε Παρασκευή η μέρα αυτή ανήκει στους ανεπανάληπτους FreakTones την House band του Bras και κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξιανάκης σας υποδέχεται με τη διάθεση στα ύψη. Πέμπτη 2/2 ο Κωστής Κεζέμπογλου μαζί με την μουσική του ομάδα επιστρέφουν, Σάββατο 4/2 στις 8 η Ήρα Κατσούδα επιστρέφει με την τρίτη solo Stand up Comedy παράσταση της, το "MINIMAL", Κυριακή 5/2 το διαχρονικό συγκρότημα Υπόγεια Ρεύματα ροκάρει στο Bras, Πέμπτη 9/2 ο Παύλος Παυλίδης και οι Hotel Alaska έρχονται για να παρουσιάσουν ένα ανανεωμένο πρόγραμμα με επιλογές από όλη τη δισκογραφία του και Κυριακή 12/2 Ο Σταύρος Σιόλας γιορτάζει μαζί σας τα 20 χρόνια από την κυκλοφορία του πρώτου δίσκου με μια παράσταση που θα ακολουθεί την πορεία της δισκογραφίας του αλλά και τραγούδια που τον ενέπνευσαν!

INFO
The Day: Τετ. 01/02 - Κυρ. 12/02
The Time: 21:00
The Place: Bras de Freres bar

📍📱 BrasDeFreres



ΥΠΟΓΕΙΑ ΡΕΥΜΑΤΑ LIVE AT BRAS

Τρεις έμπειροι μουσικοί, μία θρυλική φωνή, μια Υπόγεια παρέα που καταφέρνει να ξεπερνάει συνεχώς τα μουσικά της όρια και να δημιουργεί την απόλυτη live ατμόσφαιρα σε κάθε συναυλία! Τα Υπόγεια Ρεύματα είναι ένας ζωντανός οργανισμός που αλλάζει διαρκώς μορφή σε όλα τα χρόνια της πορείας του, παραμένοντας πιστός στις μουσικές και κοινωνικές του αρχές. Μετά τις επιλεγμένες τους εμφανίσεις κατά την δύσκολη διετία που όλοι ζήσαμε, επιστρέφουν δυναμικά σε αυτό που αγαπούν περισσότερο, στις συναυλίες. Ο ξεσηκωτικός ήχος του τρίο εμπλουτίζεται με την προσθήκη του φίλου και συνεργάτη τους Τηλέμαχου Μούσα, στις κιθάρες, που συμβάλει καθοριστικά στο ηχητικό αποτέλεσμα. Με ένα ηλεκτρικό σέτ που περιλαμβάνει τα νέα αλλά και τα παλιά αγαπημένα τους τραγούδια, στήνουν τη δική τους γιορτή που είναι γεμάτη ένταση, ποίηση, ειλικρίνεια και συναισθήματα.

The Day: Κυρ. 05/02
The Time: 21:00

📍📱 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 Οικοδομίν #13 στα περίπτερα. Επιπλέον, διανέμεται δωρεάν σε ξενοδοχεία, επαγγελματίες, καταστήματα εξοπλισμών, κεντρικά καφέ και χώρους συγκέντρωσης στα Χανιά και την υπόλοιπη Κρήτη.

📍📱 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

📍📱 casachania



ΠΑΥΛΟΣ ΠΑΥΛΙΔΗΣ & HOTEL ALASKA LIVE

Μετά από μια καλοκαιρινή περιοδεία γεμάτη από πολλούς και σημαντικούς σταθμούς ο Παύλος Παυλίδης και οι Hotel Alaska θα εμφανιστούν αυτό το χειμώνα σε λίγους και επιλεγμένους προορισμούς στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Έρχονται για να μας παρουσιάσουν ένα ανανεωμένο δυναμικό πρόγραμμα με επιλογές από όλη τη δισκογραφία του. Από την αξέχαστη εποχή των Στύλινων Σπαθιών έως και τον τελευταίο του δίσκο "Το Μαύρο Κουτί" που κυκλοφόρησε στις αρχές του Δεκεμβρίου του 2021. Οι Hotel Alaska επαναπροσεγγίζουν το υλικό του Παύλου Παυλίδη δίνοντάς του νέα δυναμικά και χαρακτηριστικά δημιουργώντας έτσι ένα εκρηκτικό μουσικό αποτέλεσμα.

Θα είμαστε όλοι εκεί!

The Day: Πέμ. 09/02
The Time: 21:00
The Place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2

📍📱 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

ΝΥΧΤΕΣ ΣΤΟ MASSIA



ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ ΣΤΟ BRAS



ΜΠΑΣΗΣ ΣΤΟ BRAS



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



Nik Wood

HANDMADE LIGHTING DESIGN • WOOD • METALL • ROPE • ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ • ΞΥΛΟ • ΜΕΤΑΛΛΟ • ΣΧΟΙΝΙ

nikwood.gr



2ο κήμ Παλαιάς Εθν.Οδού Χανίων – Κισσάμους,
Περιοχή Παρηγοριάς-Γερμανικό Πουλί.
Τηλ.2821079392 / 6949446087

nikwood.gr
fb.NikWood Χανιά
insta.nikwood_chania_crete

° PATISSERIE °

The JAR

° CHOUX & PASTRIES °



 The JAR Pastry

GRIGORIOU E 24, Chania

 thejar_pastry

ΤΟ LUCKY CENTRAL ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!

Η οικογένεια του Lucky cafe μεγάλωσε, επεκτάθηκε και κατηφόρισε στο κέντρο της πόλης των Χανίων. Το παλιό και γνωστό Μαγικό Φίλτρο, πέρασε στα χέρια των ιδιοκτητών του Lucky Cafe που εδρεύει στα Κουνουπιδιανά και πλέον απέκτησε αδερφάκι. Το Lucky Central.

Με έμφαση στη ποιότητα του καφέ, που δεν είναι άλλη, από την premium συλλογή του Hausbrandt, αλλά και με αυστηρά στάνταρ στον τρόπο παρασκευής του, το Lucky Central φροντίζει να απολαμβάνετε την ίδια εξαιρετική ποιότητα καφέ, όλες τις ώρες της μέρας. Η ευγένεια, το χαμόγελο και η φιλική διάθεση της ομάδας του Lucky Central κάνει ακόμα πιο ξεχωριστή την εμπειρία, ενώ με μια ματιά στον κατάλογο του Lucky Central θα βρείτε μεγάλη ποικιλία από σάντουιτς, σφολιάτες, μπάρες δημητριακών και γλυκές λιχουδιές για να συνοδεύσετε τον καφέ, το ρόφημα ή και το ποτό σας.

Αν πάλι δε σας βγάλει ο δρόμος στην Αρχοντάκη 41-43 και θέλετε να απολαύσετε την ποιότητα του Lucky στο σπίτι ή και στη δουλειά, καλέστε στο 282 10 275 16 ή αναζητήστε το Lucky σε e-food, Wolt ή BOX. We are "LUCKY" to have you!!!




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

S.F.F.C 2023

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

all in
EVENTS

chillin
EVENTS



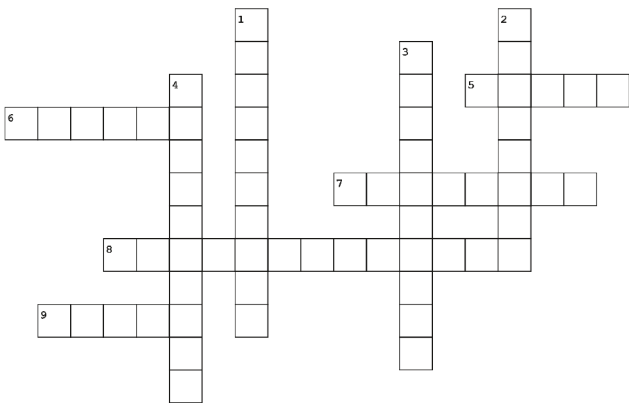
ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Chania!
12-13-14 Μαγ

Heraklion!
26-27-28 Μαγ



CHILLIN CROSSWORD



Across

5. Σε ποια περιοχή γίνεται το Χανιώτικο Καρναβάλι
6. Πόσα χρόνια παρουσίας γιορτάζει φέτος το Livingroom
7. Ραδιοφωνικός παραγωγός στη πρωινή ζώνη του Super904 και Topfm
8. Χανιώτης makeup artist που ζει και εργάζεται στην Αθήνα
9. Νέος γευστικός προορισμός στα Χανιά

Down

1. Χανιώτης ποδηλάτης που συμμετείχε στους Ολυμπιακούς του Τόκιο
2. Χανιώτης τερματοφύλακας που υπήρξε το πρόσωπο της προηγούμενης βδομάδα
3. Ραδιοφωνικός παραγωγός του Δικτυο Fm
4. Πρόεδρος του ΚΕΠΠΕΛΗΧ ΚΑΜ

THE JAR LIFT!



Η ομάδα του the Jar δε σταματά ποτέ να εξελίσσεται. Μπορεί ο χώρος ο χώρος που κάποτε ήταν απλώς ένας για τους Χανιώτες, να έχει μετατραπεί σε μια μικρή όαση, όμως αυτό δεν εμποδίζει τους ιδρυτές, από την αναζήτηση νέων παρεμβάσεων που θα βελτιώσουν ακόμα περισσότερο την Jar εμπειρία μας. Έτσι λοιπόν το εξωτερικό μπαρ, αλλά και το dj booth έχουν ήδη αφαιρεθεί και πολύ σύντομα πρόκειται να δούμε να αλλάζει η αυλή με την προσθήκη νέου bar και την προσθήκη ενός ακόμα μοναστηριακού τραπέζιου που θα είναι ιδανικό για μεγάλες παρέες, που θέλουν να καθίσουν όλοι μαζί. Αναμένουμε λοιπόν το lift που θα δώσει νέα πνοή σε ένα χώρο που δεν σταματά να βρίσκει τρόπους να μας εκπλήσσει ευχάριστα!

elli's Το πιο Healthy & Sweet Spot της πόλης!



Το Elli's Healthy Specialties, είναι μοναδικό στο είδος του! Μπάρες δημητριακών, γλυκά όπως tiramisu και banoffee, τάρτες και τρούφες από 100% φυσικά υλικά, χωρίς την προσθήκη επεξεργασμένων ζάχαρης, τεχνητών γλυκαντικών και αρωμάτων, χρωστικών ουσιών και πρόσθετων, είναι η επιτομή του Healthy Eating! Δεν περιέχουν γαλακτοκομικά, αυγά και άλευρα από σιτηρά. Είναι εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν είναι φυτικής προέλευσης υψηλής βιολογικής αξίας και οι υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.

Θα αναρωτιέστε πως γίνεται!

Η παρασκευή τους επιτυγχάνεται με την ανάμιξη των βιολογικών ή φυσικών υλικών χωρίς αυτά να υπερθερμαίνονται ή να ψήνονται, με μέγιστη θερμοκρασία επεξεργασίας τους 45 βαθμούς Κελσίου. Με αυτό τον τρόπο τα προϊόντα διατηρούν όλα τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους. Η σχεδόν μηδενική επεξεργασία τους αφήνει τα πολύτιμα συστατικά τους αναλλοίωτα (όπως τα ενζύμα, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία), προάγοντας την συνολική υγεία του σώματος και την ευεξία.

Χρησιμοποιούν μόνο υλικά εξαιρετικής ποιότητας και ελεγμένης προέλευσης. Οι ενεργοποιημένοι ξηροί καρποί, τα οσμητικά και λυοφιλοποιημένα φρούτα, τα φρέσκα φρούτα εποχής, τα φύτρα, τα βούτυρα ξηρών καρπών και οι υπερτροφές αποτελούν τις κύριες πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται. Η γλυκύτητα εξασφαλίζεται με την προσθήκη κουρκούδων, σταφίδας, σιροπιού σφενδάμου ή άλλων φυσικών γλυκαντικών κατά περίπτωση. Δεν περιέχουν λακτόζη και γλουτένη (σε κάποια προϊόντα πιθανόν να περιέχονται ίχνη γλουτένης).

ULTIMATE QUALITY & UPPER LEVEL TASTE.
Το Elli's Healthy Specialties είναι εδώ για σας!

Μυλωνογιάννη 70 (έναντι Δημαρχείου) Τηλ: 282 10 76220
Fb. Ellis Healthy Specialties / insta. ellishealthyspecialties

Friend's
coffee and more

Sfakion 10-12, Chania
tel.28210 50555

ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ
ΑΠΟ ΤΟ 2018

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:

Wolt

efood

BOX

f Το κατσαρολάκι

tokatsarolaki

“1 SECOND” IS HERE!!!



1 second! Τόσο θα χρειαστείτε για να κάνετε τις απαραίτητες αγορές ψιλικών, αν βρίσκεστε στο δρόμο της Ακρωτηρίου. Όμως το νέο Cafe Market προσφέρει πολλά περισσότερα από αγορές ειδών πρώτης ανάγκης. Από πολύ νωρίς ο καφές σας ετοιμάζεται με μεράκι και σερβίρεται με σπιτικές σφολιάτες και σάντουιτς. Η Μαρία είναι εκεί για να σας περιποιηθεί με χαμόγελο. Στα ράφια θα βρείτε είδη καπνού, μπάρες, σνακς, σοκολάτες και μπισκότα, είδη υγιεινής, προϊόντα καθαρισμού, υλικά μαγειρικής, κρασιά, λάδια και ότι άλλο πιθανόν να λείπει από τις καθημερινές σας ανάγκες. Φυσικά στην αυλή, μπορείτε να καθίσετε και περισσότερο από 1 second για να απολαύσετε το καφέ σας αν σας βγάλει ο δρόμος. Η Ακρωτηρίου 37 είναι ο νέος σας προορισμός και θα χρειαστεί μόνο “1 Second” για να πειστείτε!



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ... Περου

Στους δρόμους των ΙΝΚΑΣ!



Μία από τις πιο γοητευτικές χώρες της Νότιας Αμερικής, το Περού, φέρει μέχρι σήμερα τη σφραγίδα των αρχαίων Ινδιάνικων πολιτισμών και των Ισπανών κατακτητών του. Οι αρχαίες πόλεις και τα μουσεία τους με εκθέματα από όλους τους προκολομβιανούς πολιτισμούς (Τσαβίν, Μοτσίκα, Τσιμού, Ίνκας κλπ.), τα επιβλητικά βουνά, τα κατάλευκα λάμα, οι παραδοσιακές μουσικές, τα χειροτεχνήματα της περουβιανικής λαϊκής παράδοσης, τα περίφημα υφαντά με τα γεωμετρικά σχέδια, τα πολυποικίλα υφάσματα, τα έντονα χρώματα και κυρίως οι γελαστοί άνθρωποι που κρατούν παραδόσεις απaráλλακτες για αιώνες, μας φέρνουν σε επαφή με τον υπέροχο κόσμο του Περού. Ένα ταξίδι πέρα από τα καθιερωμένα, που συνδυάζει τα πάντα: από το Μάτσου Πίτσου ως τις γραμμές της Νάσκα, από το αμφιθεατρικό Κούσκο, τον “ομφαλό της γης” και την “αρχαιολογική πρωτεύουσα της αμερικανικής ηπείρου” έως τα πλωτά νησιά της φυλής Ούρος στην καταγάλανη λίμνη Τιτικάκα και τη μοναδική εμπειρία της ζούγκλας του Αμαζονίου... Ένα μυστήριο είναι το Περού που περιμένει να το ανακαλύψουμε!

Αξίζει να ζήσετε!

Ακρόπολη Machu Picchu

Ένα από τα πιο ενεργειακά και μαγευτικά αξιοθέατα του κόσμου. Οι μυστηριώδεις ναοί και παλάτια των Ίνκας κρυμμένα σε καταπληκτική τοποθεσία.



Τα νησιά Uros

Ένας από τους πολλούς θησαυρούς της λίμνης Τιτικάκα, τα πλωτά χωριά Ούρος υπάρχουν στη λίμνη από την εποχή των Ίνκας.

Rainforest canopy walkway

Ο καλύτερος τρόπος για να δείτε την ζούγκλα του Αμαζονίου είναι για να χρησιμοποιήσετε τα υπέργεια μονοπάτια canopy, τα οποία φτάνουν τα 35μέτρα από το έδαφος.

Φαράγγι Colca

Δύο φορές το μέγεθος του Grand Canyon και ένα από τα βαθύτερα φαράγγια του κόσμου, το επιβλητικό Colca, αποτελεί σημαντικό ταξιδιωτικό προορισμό



Follow fb & insta: The Holidays Destination
THL6906698170/2821033399
Email info@toptravelgreece.com
Web www.toptravelgreece.com

1 Sec. Second

Cafe Tobacco Market

- ✓ Καφές
- ✓ Ψιλικά
- ✓ Τσιγάρα

Ακρωτηρίου 37, Χανιά / τηλ.28210 27019

ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ
FISH MARKET



ΨΑΡΑΓΟΡΑ - ΙΧΘΥΟΜΑΤΕΙΡΙΟ

Opening ΕΓΚΑΙΝΙΑ

16/2/23

ΤΣΙΚΝΟΠΑΡΤΥ

DJ: ANDREASONDECKS

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 12:00



@kapenekisfishmarket

Πλατεία 1866 (Κέντρο)
+30 282 10 94815 | info@kapenekisfishmarket.gr



BUSY ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ



Την επόμενη Κυριακή, στις 12 του μήνα, είναι η παγκοσμίως ξακουστή κοπή της πίτας μας. Το GAS κάθε χρόνο παραδοσιακά πάει αυτή την ανεπανάληπτη βόλτα εντός Κρήτης, με τα 300+ μηχανάκια, καλό φαγητό, πλούσια δώρα και τρομερή παρέα! Φέτος, για πρώτη φορά στην ιστορία, υπάρχει και εναλλακτική χωματινή διαδρομή για τους πιο περιπετειώδεις τύπους. Στο καπάκι, μία εβδομάδα μετά έχουν τη διήμερη γιορτή τους «Garage Days» τα Κόκκινα Φεγγάρια. Και αυτοί παραδοσιακά κάθε χρόνο, σε έναν χώρο κλειστό καταπληκτικό – μία αποθήκη ξυλείας στη Συκολιά Χανίων, την οποία αν δεν τη δείτε δεν θα το πιστέψετε, οργανώνουν αυτή την εκδήλωση που περιλαμβάνει θεματική έκθεση μοτοσυκλέτας, ομιλήτες με πολλαπλά θέματα μοτοσυκλέτας και οδικής ασφάλειας. Ελπίζουμε να σας δούμε όλους και στο Riding School, και στην Gasοπία μας, και στο Garage Days!

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



zodia

Κριός: Κινητικότητα στα επαγγελματικά. Έχεις έρθει πιο κοντά στο πρόσωπο του κοντινού σου περιβάλλοντος και η τύχη δεν σε εγκαταλείπει, θα πρέπει όμως να είσαι πιο εργατικός ως προς τα δημιουργικά σου σχέδια, αν θες να τα δεις να υλοποιούνται. Η Τετάρτη σε φέρνει κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ενώ την Πέμπτη σκληραίνει τη στάση σου.

Ταύρος: Καινούρια δημιουργικά σχέδια. Η εβδομάδα αυτή φέρνει αρκετές επαφές, μετακινήσεις, συμφωνίες, ενώ γενικότερα είσαι σε μια περίοδο που έχεις όρεξη να κυνηγήσεις τους στόχους σου. Οι ευκαιρίες για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει αυξάνονται κατακόρυφα, η διάθεσή σου είναι ανεβασμένη ακόμη και στις δυσκολίες.

Δίδυμοι: Νέα δεδομένα στα οικονομικά. Μια βοηθητική εβδομάδα στο σύνολό της, αρκεί να μην εμπλακείς σε παρασκηνιακές ενέργειες. Παράλληλα, το κοντινό σου περιβάλλον είναι ιδιαίτερα βοηθητικό, δικόι σου άνθρωποι όμως μπορεί να σε χρειαστούν. Αν έχεις γεννηθεί στα μέσα Ιουνίου, είναι εξαιρετικές μέρες για τα προσωπικά, παρά τα εμπόδια.

Καρκίνος: Σημαντικές επαφές και αλλαγές στα προσωπικά. Ένα πιο ηλεκτρισμένο κλίμα σε σχέσεις και συνεργασίες, και στο εξής οι άλλοι θα έχουν περισσότερες απαιτήσεις από εσένα. Το Σάββατο είναι η καλύτερη ημέρα για να κάνεις τη φωνή σου να ακουστεί και την ίδια μέρα έρχεται ένα πιο ευχάριστο κλίμα στα αισθηματικά σου.

Λέων: Η εβδομάδα αυτή σε καλεί περισσότερο να βρεις τις ισορροπίες μέσα σου. Επίσης, ασχολείσαι πιο εντατικά με τα ζητήματα που σχετίζονται με το σπίτι και την οικογένεια. Νιώθεις την ανάγκη για μια νέα αρχή, υπάρχουν όμως και ζητήματα που σε προβληματίζουν, γενικότερα όμως το κλίμα στα αισθηματικά σου είναι θετικό χάρη στο κοντινό σου περιβάλλον.

Παρθένος: Νέα δεδομένα, ενώ παίρνεις σημαντική ανάσα. Μπορείς να καταφέρεις πολλά, αρκεί να θυμάσαι πως καλείσαι να βοηθήσεις πρόσωπα που θα σε χρειαστούν. Επίσης, η εβδομάδα αυτή σε ωθεί σε περισσότερη δράση, έχοντας παράλληλα και περισσότερη ενέργεια.

Ζυγός: Προετοιμάζεις νέα πράγματα, ωστόσο στο εξής θα πρέπει να προσέχεις περισσότερο στα οικονομικά, είναι λοιπόν προτιμότερο να μην παρασυρρασαι σε βιασύνες και εριστικές συμπεριφορές. Πιθανόν σε μια πιο στρωμένη περίοδο στα αισθηματικά, έστω και αν εστιάζεις σε εκείνα που λείπουν και όχι σε εκείνα που έχεις.

Σκορπιός: Νέοι στόχοι, παίρνεις τα πράγματα στα χέρια σου. Η εβδομάδα είναι σημαντική καθώς έχεις περισσότερη όρεξη για δράση, πρόσζε όμως όσα λες, τις συσκευές επικοινωνίας και τις μετακινήσεις σου στο εξής! Φλερτ και επαφές στο προσκήνιο. Μπορείς να στηριχτείς σε φίλους, θα πρέπει όμως στο εξής να μην παρasyρρασαι.

Τοξότης: Ξεκινά περίοδος παρασκηνίου, ενώ έχεις μια σημαντική ευκαιρία στα επαγγελματικά. Η εβδομάδα αυτή σε βοηθά να δρομολογήσεις τις κινήσεις σου και να βρεις υποστήριξη σε τομείς που νιώθεις ότι τη χρειάζεσαι. Συνεχίζεις να έχεις σημαντική εύνοια στα προσωπικά μέσω προσώπων του φιλικού σου περιβάλλοντος.

Αιγόκερως: Δεύτερες ευκαιρίες και αλλαγές! Αυτή η εβδομάδα είναι ιδιαίτερα σημαντική για σένα, καθώς μετά από μια περίοδο τσασιμοπάτας, αυξάνονται τα επίπεδα ενέργειας και μπορεί να μη λείψουν οι προκλήσεις που θα κληθείς να αντιμετωπίσεις, αυτή τη φορά το παιχνίδι είναι στα χέρια σου. Τα νέα είναι θετικά καθώς έχεις εύνοια στα προσωπικά!

Υδροχόος: Παρασκηνίο... Μπορείς να ακολουθήσεις τη διαίσθησή σου, υπάρχει περίπτωση όμως να μπεις σε μπελάδες αν ανήκεις σε εκείνους που είναι μπερδεμένοι σε αδιέξοδες καταστάσεις. Έρχονται κάπως πιο ξεκάθαρες καταστάσεις στα προσωπικά.

Ιχθύς: Πετυχαίνεις στόχους. Η εβδομάδα αυτή έχει πολλές δυνατότητες, ειδικά από την Παρασκευή και μετά όπου η ψυχολογία σου είναι πιο ανεβασμένη. Διανύεις ένα διάστημα που εξετάζεις κατά πόσο έχετε τις ίδιες ανάγκες με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ενώ το Σάββατο φέρνει την ανάγκη για περισσότερη εξωστρέφεια με τους φίλους στο πλευρό σου.



Τα σαλιγκάρια μπορούν να κοιμούνται για 3 χρόνια χωρίς να τρώνε καθόλου.

Ο πιο δυνατός μυσ του ανθρώπινου σώματος είναι η γλώσσα.

Οι πεταλούδες έχουν την αίσθηση της γεύσης στα πόδια τους.

Οι οδοντίατροι συνιστούν οι οδοντόβουρτσες να βρίσκονται 2 μέτρα μακριά από την λεκάνη της τουαλέτας για να αποφεύγεται η μετάδοση σωματιδίων μέσω του αέρα κάθε φορά που τραβιέται το καζανάκι.

Κάθε ρήγας στην τράπουλα αναπαριστά έναν μεγάλο βασιλιά της ιστορίας: ο ρήγας μπαστούνι τον Δαυίδ, ο ρήγας σπαθί τον Μέγα Αλέξανδρο, ο ρήγας κούπα τον Καρλομάγνο και ο ρήγας καρό τον Ιούλιο Καίσαρα.



#numero

Νόβακ Τζόκοβιτς: Έφτασε τα 22 Grand Slams στην καριέρα του. Με την επικράτησή του επί του Στέφανου Τσιτσιπά με 3-0 στον τελικό του φετινού Australian Open, ο Νόβακ Τζόκοβιτς έφτασε τις 22 κατακτήσεις Grand Slams!

Ο Νόβακ Τζόκοβιτς επέστρεψε στην Μελβούρνη, μετά το περσινό φιάσκο της μη συμμετοχής του και επιβεβαίωσε πως είναι το Νο. 1 στο Australian Open!

Ο Σέρβος τενίστας, όχι μόνο επέστρεψε στην κορυφή της παγκόσμιας κατάταξης, αλλά έφτασε και τα 22 Grand Slams στην καριέρα του, ισοφαρίζοντας τον Ράφα Ναβάλ.

Η νίκη του στον τελικό ήταν η 10η (έχει 10/10 σε τελικούς Australian Open) στην Αυστραλία κι έτσι έγινε ο δεύτερος τενίστας στην ιστορία, μετά τον Ναβάλ, που μετράει από 10 κατακτήσεις σε ένα Grand Slam, μετά τις 14 που έχει ο Ισπανός στο Roland Garros.

Αναλυτικά όλα τα Grand Slams του:

Australian Open (10): 2008, 2011, 2012, 2013, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023)
Roland Garros (2): 2016, 2021

Wimbledon (7): 2011, 2014, 2015, 2018, 2019, 2021, 2022

US Open (3): 2011, 2015, 2018

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

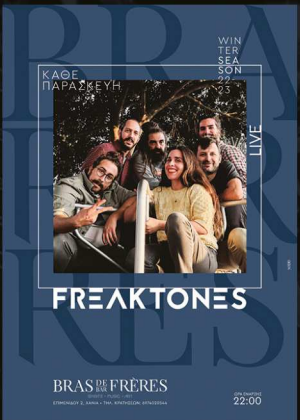
Μανταρίνι, ένας μικρός θησαυρός!

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, επούλωση 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

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



EVERY FRIDAY

SUNDAY 52

SAT. 42

THURSDAY 22

THURSDAY 92

SUNDAY 122

EVERY SATURDAY EVERY WEDNESDAY