

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #764

WEEK: 15/02-28/02

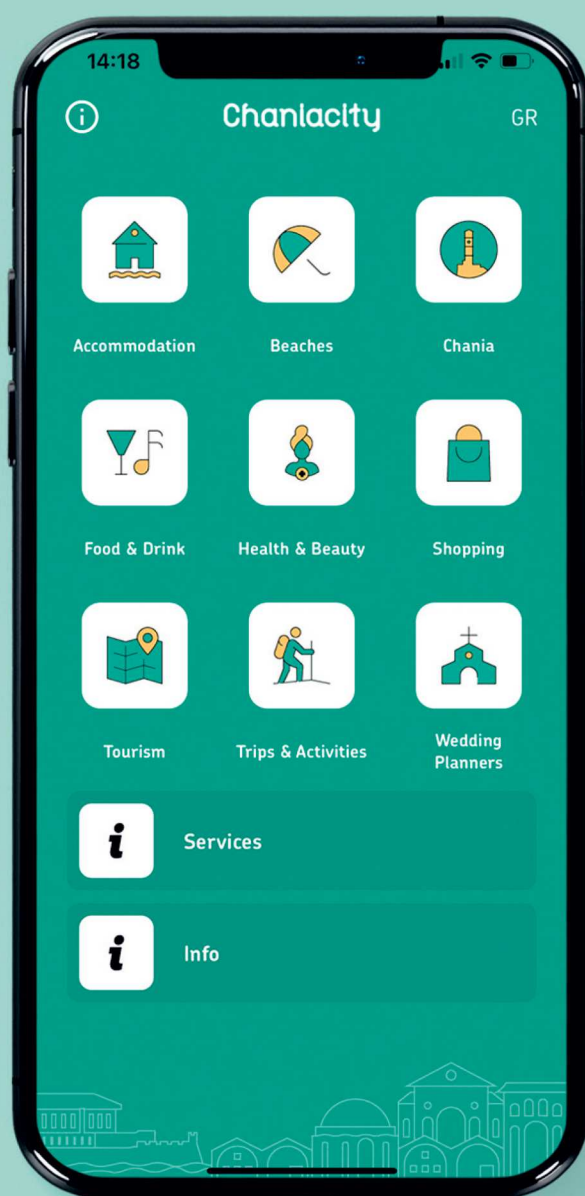
chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

Εγγραφείτε στον απόλυτο τουριστικό οδηγό
και προβληθείτε παγκόσμια!



CREATED WITH BY SIFISART



Chaniacity
application

**DOWNLOAD
FOR FREE**



Download on the
App Store



Available on the
Google Play

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / ΕΓΓΡΑΦΕΣ

6934354154



Chania city app the one and only fully organized city guide | **chaniacityapp.gr**

15/02/2022

ΕΚΔΟΣΗ:
REAL ADVERTISING
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ
ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:
ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
REAL ADV.
ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ
ΧΑΝΙΑ 73135
Τ.28210 44127
ΚΙΝ.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: #764
WEEK: 15/02-28/02

chilloutnews.gr
Chillin Free Press
chillinpress
chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #H χειμερινή μας μοναξιά!

Είναι αλήθεια ότι λίγο μετά την αλλαγή του χρόνου, οι επιχειρήσεις εστίασης και διασκέδασης, η μία μετά την άλλη κατεβάζουν ρολά, έστω και προσωρινά, με αποτέλεσμα να θυμίζουμε έρημη πόλη, μόλις βραδιάσει. Η ακρίβεια αλλά και οι περιορισμένες αφορμές για έξοδο, μιας και οι Απόκριες δεν είναι το φόρτε μας, ωθούν τις επιχειρήσεις να κλείσουν για ένα χρονικό διάστημα, αναμένοντας την καλοκαιρινή περίοδο για να επαναλειτουργήσουν. Τα λειτουργικά έξοδα των επιχειρήσεων είναι πολύ μικρότερα αν κατεβάσουν ρολά, μιας και ο τζίρος αυτή την εποχή δύσκολα καλύπτει τα απαραίτητα. Το ερώτημα φυσικά είναι αν θα μπορούσε να γίνει κάτι διαφορετικά, ώστε να μην παρουσιάζεται αυτή η εικόνα στην πόλη.

Ο χειμερινός τουρισμός πήγε περίπατο για ακόμα μία χρονιά, μιας και low cost πτήσεις είναι πολύ περιορισμένες και αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, δεν είμαστε ο ιδανικότερος προορισμός διακοπών αυτή τη περίοδο. Μια οργανωμένη καμπάνια στην οποία θα συνεργάζονταν τοπικοί φορείς, ξενοδοχεία πόλεως, επιχειρήσεις εστίασης και διασκέδασης, αλλά και αεροπορικές ή και ναυτιλιακές εταιρίες με δράσεις και προσφορές, ακόμα και για Σαββατοκύριακα, ίσως να ήταν μια ωφέλιμη λύση.

Αλλιώς ας παραδοθούμε στην χειμερινή μας μοναξιά και να συνεχίσουμε να κλαιγόμαστε για την κατάσταση που επικρατεί...



DON'T WATCH

Alone At Night



Πραγματικά ενώ σαν ιδέα (χωρίς να είναι πρωτότυπη φυσικά) είχε ένα κάποιο ενδιαφέρον και μερικά ωραία trailer, το αποτέλεσμα είναι μια τεράστια καθίζηση ειδικά από τα μισά και μετά, καθώς τίποτα δεν είναι ικανό να σώσει το Alone At Night από το... ναυάγιο.

Κλισέ δίχως όρια, ηθοποιοί που είναι πολύ κακοί, δίχως κάτι που να βγάζει νόημα σαν εκτέλεση, ειδικά με το κάκιστο τελευταίο μισάωρο, το οποίο πραγματικά είναι από τα χειρότερα που έχουμε δει τελευταία.

Για την ταινία Alone At Night δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο κακή και ανυπόφορη ταινία είναι, καθώς κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει με παρωδία.

Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στο είδος, πέρα από μπαρουτολογίες (ειλικρινά πόσο ανέμπνευστοι διάλογοι), κακό ρυθμό και πιο πολύ γέλιο με την όλη παραγωγή και το στήσιμο της, παρά τρόμο.



ANIMALS PROFILE

Συμβουλές για τη φροντίδα του ζώου μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα #5



Αλμυρή λύπη

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 μπουτάκια.

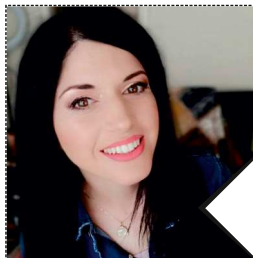
Βόλτα με το αυτοκίνητο

Τα αυτοκίνητα είναι ιδιαίτερα αγαπητά το χειμώνα στα ζώα. Ιδιαίτερα οι γάτες συχνά μπαίνουν κάτω από το αμάξι ή ακόμα σκαρφαλώνουν και μέσα στον ζεστό κινητήρα. Αυτό όπως καταλαβαίνετε έχει οδηγήσει σε πολλά ατυχήματα τους μικρούς μας φίλους. Για να αποφύγετε κάτι τέτοιο κοιτάτε κάτω από το αμάξι πριν το βάλετε μπροστά. Μπορεί να το ξυπνήσετε αλλά τουλάχιστον θα σας ευγνωμονεί για το υπόλοιπο της ζωής του.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Sofia Lionaki

Παιδιά, εκτός από Ν στο αμάξι να βάζετε και Μ, δεν είναι ντροπή, σώζει ζωές



#Bledi Sadrija

-Ακόμα δε μπήκε ο μήνας την έκανες τη βλακεία;
-Έχει λιγότερες μέρες αυτός και φοβήθηκα μη και δε προλάβω



#Georgina Koutsou Koutsou

Δεν ήξερα ότι ο τρόπος που κόβεις ένα τостаκι μπορεί να φέρει την καταστροφή, μέχρι που έγινα μαμά



#Manolis Grigorakis

Τερζή-Χριστοδουλόπουλο ο Άρης. Κώτσιρα-Ιωαννίδη ο Παναθηναϊκός, αυτό απόψε στο Χαριλάου δεν ήταν ποδοσφαιρικό ματς, ήταν το "Στην υγεία μας βρε παιδιά".



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Όταν έχετε νεύρα να σιδερώσετε. Πάλι νεύρα θα έχετε απλά θα έχετε και σιδερωμένα ρούχα.



#Antonis Paterakis

Οι τεκτονικές πλάκες δε γνωρίζουν από σύνορα, το ίδιο πρέπει και η ανθρωπιά

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



Οδύσσεια

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



ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ 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 και κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξιάνακας σας υποδέχεται με τη διάθεση στα ύψη. Πέμπτη 16/2 καταπληκτική Τσικνοπέμπτη ετοιμάζεται, με τον Σταύρο Λαμπρόπουλο και την ορχήστρα του ζωντανά και τον Στάθη Ιωάννου on decks, Κυριακή 19/2 ο Απόστολος Ρίζος, ένας από τους ξεχωριστούς ερμηνευτές και τραγουδοποιούς της εποχής μας, θα βρεθεί για μία μοναδική εμφάνιση στα Χανιά, Πέμπτη 23/2 ο Μύρωνας Στρατής συστήνεται ξανά στα μουσικά δρώμενα μέσα από έναν νέο ρόλο, το alter ego του σαν Dj, Mironas και Κυριακή 26/2 μασκαρευόμαστε και διασκεδάζουμε σε τρελούς καρναβαλικούς ρυθμούς παρέα με τους FreakTones LIVE και τον Dj Wolf σε Que te la ponga μουσικές!

INFO
The Day: 15/2 - Κυρ. 26/2
The Time: 21:00
The Place: Bras de Freres bar
📍 📱 BrasDeFreres



ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΡΙΖΟΣ "MINIMALS PLUGGED"

Ο Απόστολος Ρίζος, ένας από τους ξεχωριστούς ερμηνευτές και τραγουδοποιούς της εποχής μας, θα βρεθεί για μία μοναδική εμφάνιση στα Χανιά, στο Bras De Freres, την Κυριακή 19 Φεβρουαρίου, με το νέο του μουσικό project "minimals plugged". Μέσα σε ένα ατμοσφαιρικό και «ηλεκτρισμένο» ηχητικό περιβάλλον, ο Απόστολος ερμηνεύει με τον χαρακτηριστικό του τρόπο αγαπημένα τραγούδια της προσωπικής του δισκογραφίας και συνομιλεί μουσικά άλλοτε συνωμοτικά και άλλοτε ανατρεπτικά με το ρεμπέτικο, την παράδοση, το λαϊκό και τη ροκ μπαλάντα. Ξεχωριστό στιγμιότυπο στην παράσταση, μια επιλογή τραγουδιών του Μάνου Λοΐζου, με αφορμή τα 40 χρόνια από το θάνατο του καλλιτέχνη, το έργο του οποίου έχει προσεγγίσει με ιδιαίτερο τρόπο ο Απόστολος. Στο πλευρό του, ο «πολυμήχανος» δεξιτέχνης μουσικός Κώστας Πατσιώτης στο κοντραμπάσο- FX-loops.

The Day: Κυρ. 19/02
The Time: 21:30
📍 📱 BrasDeFreres



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΟ MASSIA

Από τη στιγμή που το γνωρίζετε, φυσικά το λατρέψατε! Το Massia meat bar έχει γίνει πλέον must προορισμός εξόδου για φαγητό, και αυτή την εβδομάδα σας παρουσιάζει ακόμα ένα food event! Τσικνοπέμπτη χωρίς Massia φυσικά δε γίνεται, γι αυτό την Πέμπτη 16/2 από νωρίς το βραδάκι σας περιμένουν με προτάσεις φαγητού, ποτό, κρασί και την πιο καρναβαλική διάθεση! Μπειτε στο κλίμα της Αποκριάς με τις επιλογές του Andreasondecks και αφήστε το τσικνισμό στους ειδικούς! Τσικνοπέμπτη στο Massia!!!

The Day: Πέμ. 16/2
The Time: 18:30
The place: Massia meat bar
Location: Ποτιέ 32
📍 📱 massiafood



LIVING CARNIVAL 2023

Απόκριες στο Ρέθυμνο σημαίνει διασκέδαση μέχρι τελικής πτώσης και στο Livingroom Gastrobar ετοιμάζονται να το ζήσουν μέχρι τέλους! Μπορεί ήδη όλοι να βρίσκονται σε carnival mood, όμως το τριήμερο Παρασκευή 24 με Κυριακή 26/2 έρχεται το αποκορύφωμα. Ο Andreasondecks επιστρέφει στα γνώριμα λημέρια του Livingroom και παρέα με τους Markpoll και Pedro στην κονσόλα θα σας χαρίσουν ένα αξέχαστο, αλλά προπαντός θεότρελο καρναβαλικό τριήμερο! Αυτό δε χάνεται!

The Day: Παρ. 24 - Κυρ. 26/2
The place: Livingroom Gastrobar
Location: Ελ. Βενιζέλου 5, Ρέθυμνο
📍 📱 LivingroomGastrobar



MIRONAS STRATIS (DJ SET)

Ο Μύρωνας Στρατής συστήνεται ξανά στα μουσικά δρώμενα μέσα από έναν νέο ρόλο, το alter ego του, Mironas. Ο Mironas αγαπά την house, την indie dance και την melodic techno, παίζει χορευτικό dj sets και υπόσχεται μοναδικές dj συναντήσεις. Η αγάπη του Mironas για την ηλεκτρονική μουσική τον οδήγησε σε μια συνεργασία με τον Echonomist. Echonomist + Mironas έγραψαν μαζί και κυκλοφόρησαν στο θρυλικό label Innervisions (των Dixon και Ame) το τραγούδι "Our last night". Τον Μάιο κυκλοφορεί ένα EP, το "Full Stop": τέσσερα tracks με το label Isolate (των Murat Uncuoglu και Alican). Τον Ιούλιο το track «Austin, Powerz?» συμπεριλαμβάνεται στο σπουδαίο release Secret Weapons της Innervisions. Ο Mironas μέσα από τις συνεχείς μουσικές αναζητήσεις του, ετοιμάζει εκρηκτικά house/melodic techno dj sets με vibes μέχρι τ'αστέρια Την βραδιά θα πλαισιώσουν οι Wolfe, District Light και Nicole G!

The Day: Πέμ. 23/02
The Time: 19:00 - 03:00
📍 📱 BrasdeFreres



FREAKTONES ΣΤΟ BRAS



ΝΥΧΤΕΣ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ



ΥΠΟΓΕΙΑ ΡΕΥΜΑΤΑ ΣΤΟ BRAS



SAPHEL

a new era unfolds...

cbp

**CHANIA
BEACH
PARTY**

**11 | 12
AUGUST**

chaniabeachparty.com

19.00 - 01.00

° PATISSERIE °

The **JAR**

° CHOUX & PASTRIES °

Facebook icon The JAR Pastry

GRIGORIOU E 24, Chania

Instagram icon thejar_pastry

ΤΑ ΧΑΝΙΑ ΜΑΣ ΣΕ ΕΝΑ APPLICATION!

Το Chania City app είναι ο απόλυτος τουριστικός οδηγός για όσους επισκέπτονται το νησί μας. Κατεβάζοντας ΔΩΡΕΑΝ την εφαρμογή, ο επισκέπτης ανακαλύπτει τρόπους για να κάνει ημερήσιες εκδρομές, κρουαζιέρες, σαφάρι, να νοικιάσει αυτοκίνητο, μηχανή ή και ποδήλατο, να κάνει καταδύσεις και να επισκεφθεί θαλάσσια πάρκα.

Μπορεί ακόμα να κλείσει τη διαμονή του σε ότι κατάλυμα επιθυμεί. Από 5άστερο έως και studios. Οι επιλογές είναι ανεξάντλητες. Θα ανακαλύψει τα δρομολόγια των λεωφορείων, περιπατητικές ή ποδηλατικές διαδρομές, την εμπορική αγορά, καταστήματα ομορφιάς και περιποίησης, αλλά και ιστορικά μνημεία και must visit προορισμούς.

Το φαγητό και η διασκέδαση δεν θα μπορούσαν να λείπουν, με αμέτρητες προτάσεις για όλα τα γούστα και όλες τις ώρες! Εναλλακτικές μορφές διασκέδασης, όπως ιππασία, γευστικές εκδρομές και μαθήματα μαγειρικής, θα τα βρει όλα στον απόλυτο οδηγό! Αν τους μαγέψει το νησί, μια ματιά στους wedding planners θα τους βοηθήσει να ζήσουν την πιο ξεχωριστή στιγμή της ζωής τους, στο νησί!

Το Chania City app είναι το πιο χρήσιμο ΔΩΡΕΑΝ εργαλείο για τον επισκέπτη και η ιδανική λύση παγκόσμιας προβολής για την επιχείρηση που θέλει να προβληθεί εύστοχα και οικονομικά. Κάθε επιχείρηση προβάλει τα highlight της, τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της και φυσικά το στίγμα της στο χάρτη (Google Maps) καθώς και τη διαδρομή από και προς αυτήν!

Καταχωρήστε και σεις την επιχείρηση σας και δηλώστε ΠΑΡΟΝ στη νέα σεζόν που έρχεται! Για πληροφορίες-εγγραφές καλέστε έγκαιρα στο 6934354154.



ΓΙΑΓΚΙΝΗΔΕΣ ΣΤΟ BRAS



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΟ MASSIA

ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΜΕ
ΦΑΓΗΤΟ, ΠΟΤΟ ΚΑΙ
ΚΑΡΝΑΒΑΛΙΚΟΥΣ
ΗΧΟΥΣ!

MASSIA
MEAT BAR

ΠΕΜΠΤΗ | 6.02

RSV.6932703839 POTIE 32, CHANIA

ANDREAS ON DECKS

S.F.F.C 2023

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

all in
EVENTS

chillin
EVENTS



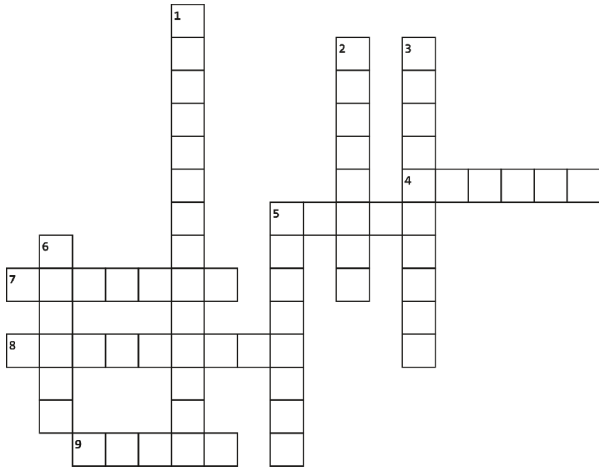
ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Chania!
12-13-14 May

Heraklion!
26-27-28 May



CHILLIN CROSSWORD



Across

4. Ιδανικός προορισμός των Χανιωτών μόλις χιονίσει
5. Γνωστή ταβέρνα κοντά στο μηχανολογικό
7. Σε ποια περιοχή των Χανίων βρίσκεται το ποδηλατοδρόμιο
8. Πως ονομάζεται το καρναβάλι της Σούδας
9. Είναι το νέο healthy spot της πόλης

Down

1. Αδέρφια που αγωνίζονται σε ομάδα Α Τοπικού που πρωταγωνιστεί
2. Χανιώτισσα που διεκδικεί τον τίτλο Miss Europe
3. Χανιώτισσα διαιτητής που διέκοψε παιχνίδι Κ14 λόγω ύβρεων γονέων
5. Ποια τραγουδίστρια εμφανίστηκε στην έναρξη του Ρεθεμνιώτικου καρναβαλιού
6. Σε ποιο γήπεδο αγωνίζεται ο Γρανίτης

INTERVIEW: ΕΥΑ ΣΑΚΙΡΗ | Σωματείο Επαγγελματιών Τεχνιτών Περιποίησης Άκρων Ονυχοπλαστικής και Ποδολογίας Ν. Χανίων

Πόσο καιρό λειτουργεί το Σωματείο Επαγγελματιών Τεχνιτών Περιποίησης Άκρων Ονυχοπλαστικής και Ποδολογίας Ν. Χανίων;

Το σωματείο ξεκίνησε σαν ιδέα το Μάρτιο 2022 από μένα τον Αντώνη Σεμέλη απ' το King Tan και την Ελένη από το Fairy nails. Οι εκλογές μας πραγματοποιήθηκαν τον Δεκέμβριο του 2022 και από τότε λειτουργούμε κανονικά.

Ποιος ο σκοπός της δημιουργίας του;

Ο σκοπός μας είναι να προσπαθήσουμε να έχουμε καθαρό νομικό πλαίσιο για τις άδειες των χώρων που έχουμε: Υπηρεσίες αισθητικής, εμπόριο. Επιδιώκουμε τα καταστήματά μας να δουλεύουν νόμιμα. Παράλληλα, προσπαθούμε να λύσουμε τα προβλήματα που απασχολούν το κάθε επαγγελματία του χώρου μας, για να είναι η επιχείρησή μας βιώσιμη στην δύσκολη εποχή που ζούμε. Στο σωματείο μας έχουμε δίπλα μας δικηγόρους, μηχανικούς, λογιστές και γιατρούς, έτσι ώστε να συνδράμουν στην επίλυση κάθε πιθανής δυσκολίας που μπορεί να προκύψει σε κάποιο από τα μέλη μας. Οι άνθρωποι αυτοί με τις γνώσεις και την εμπειρία τους αποτελούν σημαντική βοήθεια που παρέχουμε και στους νέους που θέλουν να ασχοληθούν με το επάγγελμά μας και επιθυμούν να ανοίξουν τα δικά τους καταστήματα, στα πλαίσια της νομιμότητας.

Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν;

Στο σωματείο μας μπορούν να συμμετάσχουν άτομα που έχουν ΑΦΜ στις υπηρεσίες μανικιούρ, πεντικιούρ, ονυχοπλαστική και ποδολογία. Επίσης θέλουμε να συμμετάσχουν και άτομα που έχουν ήδη την άδεια άσκησης επαγγέλματος μανικιούρ, πεντικιούρ, ονυχοπλαστικής, αλλά και τα κορίτσια που κάνουν ασκούν το επάγγελμα και θα θέλουν να ανήκουν σε ένα σύλλογο, ο οποίος θα προστατεύει τα συμφέροντά τους και θα συμβάλει στην εξέλιξη τους με σωστά βήματα.

Τι έχετε καταφέρει μέχρι στιγμής ως σωματείο;

Αυτή τη στιγμή κάνουμε αγώνα έτσι ώστε όλα τα άτομα που συμπληρώνουν τις προϋποθέσεις να βγάλουν άδεια άσκησης επαγγέλματος. Προετοιμάζουμε σεμινάρια με ερωτήσεις-απαντήσεις για να είναι έτοιμοι να δώσουν τις αντίστοιχες εξετάσεις και να πάρουν την άδεια άσκησης επαγγέλματος. Όλο αυτό γίνεται σε συνεργασία με το σωματείο ΣΕΚΠΑ στην Αθήνα και με την ΕΟΠΠΕΠ.

Ποια είναι τα ζητήματα που απασχολούν τον κλάδο σας αυτή τη περίοδο και ποιες είναι οι μελλοντικές δράσεις του σωματείου;

Για μας ήταν σημαντική επιτυχία που 30 καταστήματα που δραστηριοποιούνται στον ίδιο χώρο κάθονται σ' ένα τραπέζι να συζητήσουν και να προσπαθήσουν μαζί να λύσουν θέματα, προβληματισμούς και ανησυχίες για το παρόν και το μέλλον του κλάδου. Στόχος μας είναι να προσπαθήσουμε όλοι μαζί να κάνουμε όσο καλύτερα γίνεται την δουλειά μας και να βελτιώσουμε τις συνθήκες εργασίας μας με σταθερά και μελετημένα βήματα. Η συλλογικότητα μπορεί μόνο οφέλη να προσφέρει σε όλους μας.



οι φώτο είναι από τη Κοπή Πίτας του Σωματείου στη ταβέρνα Ακρογιάλι

Friend's
coffee and more

Sfakion 10-12, Chania
tel.28210 50555

ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΟ

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

- ✓ 1 κιλό Κοτοπαϊδάκι
- ή 1 κιλό Πανσέτα
- ✓ 1 Χανιώτικη σαλιτά
- ✓ 1 μερίδα πατάτες

(ΤΙΜΗ 20€)

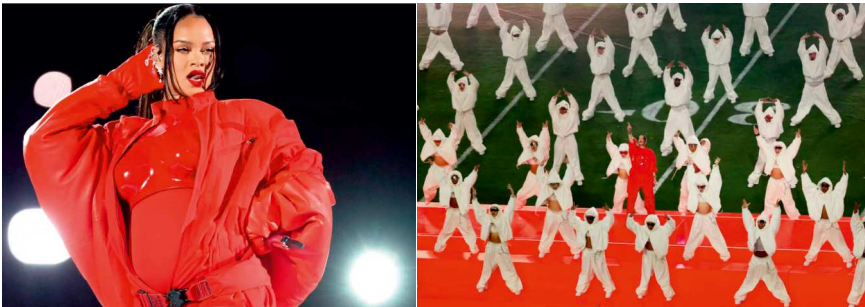
Για τη καλύτερη εξυπηρέτησή σας
κάντε την προπαραγγελία σας στο
2821088661

SUPERBOWL 2023 ΜΕ RIHANNA!



Αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα αθλητικά γεγονότα της Αμερικής και ίσως ένα από τα μεγαλύτερα του κόσμου. Μπορεί στην Ελλάδα να μην ξέρουμε ούτε πως παίζεται, όμως σίγουρα αυτό που μας απασχολεί είναι πάντα η εμφάνιση του εκάστοτε καλλιτέχνη στο ημίχρονο. Αλλωστε μερικοί από τους μεγαλύτερους καλλιτέχνες στην ιστορία της μουσικής έχουν κάνει την εμφάνισή τους. Michael Jackson, Shakira, Jennifer Lopez αλλά και πέρσι μερικοί από τους καλύτερους της hip hop σκηνής (Dr Dre, Eminem, 50Cent κ.α) όλοι έχουν δώσει ένα half time performance. Φέτος είχε την τιμητική της η Rihanna που παρουσίασε το δικό της medley με όλα τα Hits της μουσικής της πορείας. Φυσικά η είδηση που έσκασε σαν βόμβα δεν είναι άλλη από την δεύτερη εγκυμοσύνη της που κρατούσε σαν επτασφράγιστο μυστικό και φρόντισε να αποκαλύψει με την εμφάνισή της. Δεκάδες χορευτές και minimal αιωρούμενα σκηνικά πλαισίωσαν την εμφάνισή της. Το ερώτημα όλων είναι αν ήταν η καλύτερη εμφάνιση σε superbowl...εγώ θα πω μάλλον όχι!

Γράφει ο Ανδρέας Γαρυφαλής



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ... ΜΕΞΙΚΟ!

Γιατί να πάω στο Μεξικό;

Για πολλούς, πάρα πολλούς λόγους... Γιατί θα έρθεις σε επαφή με μια πολυσχιδή κουλτούρα τελείως διαφορετική από τη οικεία σε εμάς «δυτική», με επιρροές από διάφορους τόπους, που είναι έκδηλες σε όλα, από την πλούσια γαστρονομία μέχρι τη μουσική και τον χορό!



Γιατί θα γνωρίσεις από κοντά τη γη των Μαγιάς, τις αρχαίες πόλεις των Αζτέκων (περιοχές πολιτιστικής κληρονομιάς της Unesco), γιατί θα κολυμπήσεις στα τουρκουάζ νερά της Καραϊβικής, γιατί θα γνωρίσεις αρχοντικές αποικιακές πόλεις, γιατί θα δεις λευκές αμμουδιές και απέραντες παραλίες του Ειρηνικού, γιατί θα «περιπλανηθείς» μέσα στη

ζούγκλα (για τους πιο τολμηρούς), σε φαράγγια και αρχαιολογικούς τόπους, γιατί θα δοκιμάσεις μια από τις πιο δημοφιλείς κουζίνες του κόσμου, γιατί θα πεις τεκίλα από την... πηγή της!



Γιατί από αμμουδερές παραλίες μπορείς να βρεθείς σε ψηλά βουνά και από εκεί σε μεγαλουπόλεις ή και στη ζούγκλα... και γιατί μπορείς να μείνεις σε κορυφαία τουριστικά θέρετρα όπως το Κανκούν, το Πουέρτο Βαγιέρτα και το Playa del Carmen!



Follow fb & insta: The Holidays Destination
THL 6906698170 / 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 28210 94815 | info@kapenekisfishmarket.gr



GASPIE 2023 – FAR WEST



Είναι λίγα λεπτά πριν τα μεσάνυχτα και κάθονται στον υπολογιστή για να σας γράψω πώς περάσαμε σήμερα στην 11η Gaspie – την πιο δημοφιλή μοτοβόλτα στο έως σήμερα γνωστό σύμπαν. Όσοι ήρθατε ξέρετε πλέον πόσο αξέχαστη εμπειρία είναι, πώς να μεταφέρουμε όμως όλα αυτά που βιώσαμε σε αυτούς που δεν τα κατάφεραν; Θα σας κάνουμε εδώ μία περίληψη, το καλύτερο όμως θα ήταν να βρείτε έναν συμμετέχοντα και να του κάνετε ένα ωραίο τραπέζι για να σας τα περιγράψει με το νι και με σίγμα. Καταρχάς ήταν εντυπωσιακή η θεία τύχη που τα κανόνισε έτσι με τον καιρό: πρώτη φορά στην ιστορία νομίζω, καταφέραμε να πάμε την ημέρα που είχε ανακοινωθεί. Καμία αναβολή χάρη στη μεγαλειώδη μονοήμερη Κυριακάτικη «τρύπα» καλοκαιρίας ανάμεσα σε ψοφόκρυο, βροχές και τυφώνες. Κανείς δεν το περίμενε! Ο μεγαλοπρεπής ήλιος και η ζέση του ήταν το τέλειο σκηνικό για όσα ακολούθησαν. Η εικόνα έξω από το μαγαζί στις 9:00 το πρωί ήταν η ...κλασική: εκατοντάδες μοτοσυκλέτες – κάθε είδους, με χαμογελαστούς αναβάτες και χαρούμενες συνεπιβάτισσες – πόσο όμορφα μας κάνει να αισθανόμαστε το ότι με το ρυθμό που αυξάνονται οι συνεπιβάτες, στις επόμενες βόλτες οι δικάβαλοι θα ξεπεράσουν τους σόλο αναβάτες! Η διαδρομή ήταν για άλλη μία φορά συγκλονιστική – ο Στέλιος www.motoadv.gr έκανε πάλι τα μαγικά του και κατάφερε να κάνει όλους τους ντόπιους στην Άσπρη Λίμνη να αναφωνήσουν: «μα αλήθεια τώρα, υπάρχει τέτοιο πράγμα εδώ;» Όποιοι ψάχνει βρίσκει. Νόμος. Επίσης πάντα θα μας εντυπωσιάζει η εικόνα με τα «φιδάκια» μοτοσυκλετών στις ορεινές φουρκέτες. Κάθε βόλτα όμως που σέβεται τον εαυτό της, καταλήγει σε όμορφη ταβέρνα με κοψίδια και θερμή περιποίηση: το «Ακρογιάλι» στον Κορφαλώνα δεν απογοητεύει ποτέ. Τέλος, το δικό μου αγαπημένο είναι αυτό: να σας βλέπουμε όλους μαζί χαλαρούς στα τραπέζια με τους κολλητούς σας, να λέμε δυο κουβέντες, να τρώμε, να γελάμε και να κάνουμε το χρόνο να σταματάει για λίγες ώρες. Σας ευχαριστούμε που μας τιμάτε με την παρουσία σας, πάμε του χρόνου να σπάσουμε ξανά όλα τα ρεκόρ!

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



Κριός: Κάνοντας το επόμενο βήμα. Μπορείς να δεις προσπάθειες που μέχρι τώρα δεν έδιναν το επιθυμητό αποτέλεσμα, να προχωρούν και μάλιστα με τον καλύτερο τρόπο, ενώ εσύ υλοποιείς στόχους και πορεύεσαι με σύμμαχο την ισχυρή θέλησή σου. Το κλίμα στα προσωπικά είναι θετικό, αφού η Σελήνη δίνει ώθηση στις σχέσεις που είχαν μείνει στάσιμες.

Ταύρος: Θέτοντας νέους στόχους. Κάποιες ανασφάλειές σου που σε κρατούν πίσω και δεν σε αφήνουν να δράσεις. Παράλληλα, είσαι ιδιαίτερα δημιουργικός, έρχεσαι κοντά στα αγαπημένα σου πρόσωπα και ξεκλέβεις χρόνο για διασκέδαση, ψυχαγωγία και ευχάριστες στιγμές. Βρίσκεισαι σε ένα διάστημα εξωστρέφειας στα προσωπικά, πάθους και έντασης.

Δίδυμοι: Η κοινωνική ζωή στο προσκήνιο. Παθαίζεις με τις ιδέες που επικοινωνείς στο κοντινό σου περιβάλλον ενώ κορυφώνεις τις προσπάθειές σου για μια συμφωνία. Παράλληλα, η κοινωνική σου ζωή, αλλά και η εικόνα που βγάζεις γίνεται πλέον για σένα η πρώτη σου προτεραιότητα. Τα αισθηματικά σου ευνοούνται με σημαντικές ευκαιρίες.

Καρκίνος: Περισσότερη εξωστρέφεια. Ωθείσαι σε νέους ορίζοντες, πιο αισιόδοξους, ενώ αλλάζεις προς το καλύτερο την κοσμοθεωρία σου. Περιορίσε όμως την παρορμητικότητά σου. Συνεχίζεις να έχεις ευκαιρίες για τα ζητήματα καρδιάς. Η εβδομάδα όμως φέρνει περισσότερες κοινωνικές επαφές και εστιάζεις σε ελλείψεις, πρόσεξε όμως τις εντάσεις.

Λέων: Βάζεις πρώτο τον εαυτό σου. Κορυφώνονται όσα βιώνεις αυτό το διάστημα. Έτσι, δεν αποκλείεται να διεκδικήσεις τον χώρο που σου αναλογεί στις σχέσεις. Επίσης, από την Παρασκευή ωθείσαι σε ενδοσκόπηση και εξέταση των βαθύτερων θέλω σου. Είσαι πιο συγκρατημένος στην έκφραση των αισθημάτων σου.

Παρθένος: Η καθημερινότητα σε τάξη. Τακτοποιούνται όλα τα πρακτικά ζητήματα που είναι σε εκκρεμότητα. Έντονο άγχος για κάποιες καταστάσεις, ενώ είναι πιθανό να επωμιστείς ευθύνες τρίτων. Υπάρχει εύνοια και ευκαιρίες για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, καθώς τα δεδομένα στον τομέα των ερωτικών σου υπόσχονται... πάθος!

Ζυγός: Επικεντρώνεσαι στην καθημερινότητά σου και τα δημιουργικά σου σχέδια. Οι στόχοι που έχεις θέσει σε απασχολούν πιο έντονα. Από το ξεκίνημα της εβδομάδας οι φίλοι είναι στο πλευρό σου και σε στηρίζουν, ενώ ανοίγεται ένα νέο, ελπιδοφόρο κεφάλαιο για τα ζητήματα καρδιάς.

Σκορπιός: Πες τα πράγματα με το όνομά τους! Έρχεται πιο κοντά στους οικείους σου, είσαι όμως πιο αψηχημένος στις καθημερινές σου ασχολίες. Βγάζεις προς τα έξω τον πιο δημιουργικό εαυτό σου. Φλερτ, ερωτισμός, αλλά και γνωριμίες για τους ελεύθερους, ευκαιρίες για ευχάριστες στιγμές και «απόδραση» από την καθημερινότητα.

Τοξότης: Με το βλέμμα στο μέλλον. Κορύφωση σε νομικά, διδακαστικά θέματα, ή σε κινήσεις που κάνεις για εγχειρήματα που έχεις στα σκαριά. Η τύχη σε προστατεύει από τις κακοτοπιές μέχρι τη μισά της εβδομάδας, ενώ ανεβαίνει το ερωτικό θερμόμετρο. Γενικότερα πάντως, αναζητάς περισσότερη σταθερότητα στις διαπροσωπικές σου σχέσεις.

Αιγόκερως: Τα οικονομικά στο μικροσκόπιο. Γίνονται αλλαγές στην καθημερινότητά σου, αρκεί σαφώς να διδάχτηκες από τα λάθη που έγιναν στο παρελθόν. Επίσης, ξεκινάς για σένα μια πιο εξωστρεφή περίοδο που κάνει επαφές, νέες γνωριμίες, ενώ οι πολλές κοντινές διαδρομές και εξορμήσεις είναι πλέον συχνότερο φαινόμενο.

Υδροχόος: Λύσε τα θέματα στις σχέσεις! Αποκαλύπτεται το παρσκήνιο που υπήρχε το προηγούμενο διάστημα, ενώ η εβδομάδα φέρνει περισσότερη οξύνση και ευελιξία. Έπειτα κορύφωση σε καταστάσεις που υπάρχουν στις διαπροσωπικές σου σχέσεις.

Ιχθύς: Κλείσε τις εκκρεμότητές σου! Θα πρέπει να προσέξεις για να μην δίνεις λαβές για δυσμενή σχόλια. Από την Κυριακή εγκαίνιαζεται η περίοδος των γενεθλίων σου και έρχεται στο επίκεντρο των εξελίξεων, καθώς μέχρι τώρα προετοιμάζεις πολύ σημαντικά βήματα, τα οποία τώρα φέρνεις στο φως. Έχεις ανάγκη από πράξεις και όχι αερολογίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Το μυστικό για να συντηρήσουμε το βάρος που χάσαμε

Αρχικά πρέπει να ακολουθήσουμε μία σωστή διατροφή απώλειας βάρους, η οποία δεν είναι στερητική και δεν αποκλείει ομάδες τροφίμων. Η γρήγορη απώλεια βάρους οδηγεί στην επαναπρόσληψη του. Αυτό συμβαίνει πρώτον γιατί έχοντας αναπτύξει στερητικό σύνδρομο, μετά το τέλος της δίαιτας αυξάνουμε την κατανάλωση τροφίμων και κυρίως τροφίμων πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες και δεύτερον γιατί η γρήγορη απώλεια κιλών οδηγεί στην «ανακύκλωση» του βάρους. Αυτό συμβαίνει γιατί χάνεται ο μυϊκός ιστός αντικαθίσταται το λίπος και επιβραδύνεται ο μεταβολισμός. Διατήρηση βάρους σημαίνει ισορροπημένη διατροφή. Η σταθεροποίηση του σωματικού μας βάρους επιτυγχάνεται με την κατανάλωση ποικίλων τροφίμων από όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας. Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψη ότι η διατροφή που ακολουθήσαμε για να χάσουμε το βάρος μας ήταν φυσιολογική, η συντήρησή που ακολουθεί πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή μας και στην καθημερινότητά μας.



#numero

Ο LeBron James και τα ρεκόρ της ζωής του

Ο 38χρονος σήμερα forward των Λος Άντζελες Λέικερς είναι πλέον ο πρώτος σκόρερ στα χρονικά του NBA καθώς ξεπέρασε τον προκάτοχο εν λόγω ρεκόρ Kareem Abdul-Jabbar (38.387 πόντοι) και γράφει πια τη δική του ιστορία στο μπάσκετ.

- Τα περισσότερα συνεχόμενα παιχνίδια με διψήφιο αριθμό πόντων (1096 παιχνίδια)
- Περισσότερες επιλογές στην All-NBA Team (13)
- Τα περισσότερα παιχνίδια 20 πόντων στην ιστορία του NBA (1.171)
- Μοναδικός παίκτης στο NBA που έχει καταγράψει τουλάχιστον 30.000 πόντους, 10.000 ριμπάουντ και 10.000 ασίστ.
- Μοναδικός παίκτης στο NBA που βρίσκεται στην πρώτη 5άδα όλων των εποχών σε πόντους, στην πρώτη 10άδα όλων των εποχών σε ασίστ και στην πρώτη 10άδα όλων των εποχών σε κλεψίματα.
- Ένας από τους δύο παίκτες που έχουν κερδίσει τουλάχιστον 4 βραβεία MVP του NBA και 4 βραβεία MVP των τελικών του NBA (ο Michael Jordan είναι ο άλλος).
- Οι περισσότεροι πόντοι στην ιστορία των Playoffs (7.631)
- Περισσότερες νίκες στην ιστορία των Playoffs (174)
- Τα περισσότερα παιχνίδια στην ιστορία των Playoffs (266)
- Ο νεότερος παίκτης που έφτασε σε κάθε γύρο ορόσημο σε πόντους (μέχρι 37.000)



«Όνειρα χρώματα, μυρωδιές αρώματα» είναι το θέμα του Ξανθιώτικου καρναβαλιού που θα διεξαχθεί στις 26 Φεβρουαρίου και θα περιλαμβάνει πάνω από 30 πολιτιστικούς συλλόγους με αποκριάτικες στολές και άρματα

Για το τρίημερο των αποκριάτικων εκδηλώσεων ο δήμος Ξάνθης αναμένει να «σπάσει» το ρεκόρ του 2019 (100.000 περίπου επισκέπτες).

Όλες οι εκτιμήσεις αναφέρουν σε σχέση με το Πατρινό Καρναβάλι ότι θα γίνει πανζουρλισμός το τελευταίο τρίημερο. Έως το απόγευμα της Παρασκευής η Πάτρα παίζει να έχει έναν αριθμό που πιθανότατα θα ξεπεράσει τους 200.000 επισκέπτες.

Μιλάμε για ένα τετράημερο επί της ουσίας που η Πάτρα θα έχει μαζί με τους μόνιμους κατοίκους της και τους φοιτητές της ίσως και π ά ν ω α π ό 6 0 0 . 0 0 0 κόσμο.



EVERY FRIDAY
EVERY SATURDAY
EVERY SUNDAY

BRAS DE FRÈRES

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



THURSDAY 16.2



THURSDAY 23.2



SUNDAY 19.2