

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #772

WEEK: 08/06-20/06

🌐 [chilloutnews.gr](http://chilloutnews.gr)

📺 Chillin Free Press

📷 [chillinpress](#)

✉ [chilloutnews@hotmail.com](mailto:chilloutnews@hotmail.com)

63° MEZEΔΟΣΧΟΛΕΙΟΝ  
10  
YEARS TOGETHER

10 Χρόνια μαζί, στα ίδια θρανία, μοιραζόμαστε την ίδια  
αγάπη για το φαγητό και την καλοπέραση!

Ηρθε η στιγμή να γιορτάσουμε μαζί αυτή τη πορεία, με μια  
ξεχωριστή βραδιά!

ΔΕΥΤΕΡΑ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΜΕΤΑ ΤΙΣ 19.00

ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ ΝΤΑΛΙΑΝΗ 63, ΧΑΝΙΑ



08/06/2022

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: #772  
WEEK: 08/06-20/06

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

## #EDITOREAL #Το ταξίδι των γεύσεων ήταν μαγικό!

15 μέρες και 2 φεστιβάλ μετά, επιστρέφω σπίτι μου και στο γραφείο μου κατάκοπος, αλλά και αποφορτισμένος από την πίεση δύο έντονων και συνάμα διδακτικών εμπειριών. Δεν είναι εύκολο να κάνεις 3 φεστιβάλ σε 22 μέρες, τα δύο μακριά από το τόπο σου και σε εντελώς νέα σημεία, που δεν γνωρίζεις τι θα συναντήσεις. Όμως τα καταφέραμε...και όχι απλά τα πραγματοποιήσαμε, αλλά ήταν και απόλυτα επιτυχημένα. Κόντρα σε ένα άστατο Μάιο με βροχές και ανέμους, αλλά και με καλούς συνεργάτες στο πλευρό μας, είδαμε το φεστιβάλ του Ηρακλείου να απογειώνεται στο Parking του Marina, τον Άγιο Νικόλαο να αγκαλιάζει το πρώτο Street Food Festival του νομού και τα Χανιά μας να αποτελούν το εφελτήριο μιας πολύ ξεχωριστής χρονιάς για το μεγαλύτερο φεστιβάλ φαγητού του νησιού. Σήμερα ο υλικότεχνικός εξοπλισμός φυλάσσεται ξανά στις αποθήκες και αφού πάρουμε λίγες ανάσες, βουτάμε στο καλοκαίρι μας που αναμένεται πολύ έντονο για ακόμα μία χρονιά. Άλλωστε τα όμορφα projects δεν σταματούν. Έρχεται το White Nation στις 22 Ιουλίου, το νέο αδερφάκι του Chania Beach Party που ακολουθεί στις 11 και 12 Αυγούστου για να συμπληρώσει ένα υπέροχο καλοκαίρι που μόλις έβαλε τις βάσεις για να γίνει πολλά υποσχόμενο. As ευχηθούμε να έχουμε δύναμη και υγεία να σας χαρίσουμε ακόμα περισσότερες στιγμές χαράς.

Καλό καλοκαίρι σε όλους!



## DON'T WATCH

### Invitation to a Murder



Το Invitation to a Murder πολύ θα ήθελε να είναι μια ταινία, η οποία θα προσπαθούσε να διαφοροποιήσει την συνταγή της από όλα αυτά που έχουμε δει τόσα χρόνια σε αντίστοιχες. Κακά τα ψέματα, ξέρεις απολύτως τι θα δεις. Αυτό δεν είναι και απαραίτητα αρνητικό, αρκεί να ξέρει κάποιος να το διαχειριστεί. Δυστυχώς όμως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, με αποτέλεσμα η ταινία να καταντάει βαρετή και πάει στράφι τόσο η ιδέα, όσο και η εξέλιξη της που γίνεται flat. Την ώρα που σίγουρα δεν περιμένεις την πιο... πρωτότυπη ταινία της χρονιάς, αλλά μια ταινία να περάσει ευχάριστα η ώρα με τις ανατροπές της. Αντ' αυτού όμως, παρατηρούνται για μια ακόμα φορά τα ίδια ανυπόφορα κλισέ και η κλασική συνταγή που δεν προσφέρει κάτι καινούργιο. Ίσως μάλιστα είναι από τις αρκετές άνευρες που έχουμε δει τελευταία μιας και ενώ το θέμα βοηθάει στο να υπάρξουν και συγκινήσεις αλλά και ένταση, το Invitation to a Murder είναι απίστευτα κουραστικό και από ένα σημείο και μετά απλά περιμένεις το τέλος της. Η ταινία είναι επιεικώς μέτρια και σε καμία περίπτωση δεν κάνει την διαφορά. Θα το κατάφερνε απλά αν έκανε έστω τα στοιχειώδη και δεν αποτελούσε ένα ακόμα ανιαρό και εξηλεκτικό (wannabe) θρίλερ.



## ANIMALS PROFILE

Πως να σταματήσουμε το σκύλο μας να τραβάει το λουρί του #3



Τώρα που λύθηκε το πρόβλημα της καταπόνησης του σώματος σας, είναι ώρα να ξεκινήσει η εκπαίδευση. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να μην ενισχύετε την τάση του σκύλου να τραβάει το λουρί και αυτός είναι φυσικός... να μην προχωράτε όταν αυτός σας τραβάει! Τότε τότε μπορείτε να συνεχίσετε να περπατάτε; Μόνο όταν ο σκύλος σας στρέψει την προσοχή του προς τα εσάς και το λουρί του είναι χαλαρό. Αν ο σκύλος σας προσπαθεί να σας τραβήξει αλλά μάταια, δεν κουνήστε ρούπι, σύντομα θα εγκαταλείψει την προσπάθεια και θα κοιτάξει πίσω να δει γιατί έχετε σταματήσει. Με αυτή την κίνηση του, θα χαλαρώσει το λουρί και μόλις σας κοιτάξει στα μάτια, πείτε ΚΑΛΟ ΑΓΟΡΙ/ΚΟΡΙΤΣΙ και αρχίστε να περπατάτε προς τα μπροστά ξανά. Μόλις το λουρί τεντωθεί, σταματήστε και επαναλάβετε τη διαδικασία. Ξέρω από την εμπειρία μου, ότι αυτό απαιτεί υπομονή αλλά τελικά θα αποζημιωθείτε! Μόλις ο σκύλος σας μάθει επιτυχώς να περπατάει χωρίς να τραβάει το λουρί, μπορείτε να αρχίσετε να τον εκπαιδεύετε για το επόμενο στάδιο που είναι να περπατάει δίπλα σας.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

#BESTOFFB

### #Thanos Di-Vita

Είχα πάρει ένα λαδάκι για αισθησιακό μασάζ αλλά με κέρδισε το Βολταρέν



### #Sofia Lionaki

Μου θέλατε πέρυσι 123 Αυγούστου και 130 Αυγούστου, πάρτε τώρα 437 Δεκέμβρη να βάλετε μυαλό



### #Dimitris Garofalis

Έχω να ζήσω τέτοιο Μάιο από πέρυσι τον Οκτώβριο



### #Manolis Grigorakis

Δεν υποδεχόμαστε με χορούς και τραγούδια τους τουρίστες κρουαζιέρας επειδή είμαστε φιλόξενοι, αλλά επειδή είναι πλούσιοι.



### #Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Σήμερα ένας πελάτης ήταν τόσο ευγενικός και κατανοητικός που κόντεψα να του δώσω φιλοδώρημα



### #Charilaos Margiolakis

1.500 € για 75 τετραγωνικά στη Χαλέπα. Μάλλον η σκόνη που έχει ο αέρας έξω είναι Κολομβιανή, δεν εξηγείται αλλιώς...



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 υλικότεχνική 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

CABANA  
MARE  
beach club

WHITENATION  
FROM THE CREATORS OF CHANIA BEACH PARTY

SATURDAY  
22.7  
STARTS: 19.00

DRESSCODE: STRICTLY WHITE



## ΕΓΚΑΙΝΙΑ SUNBABOO – ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ LIVE

Η πρώτη γνωριμία έγινε το προηγούμενο καλοκαίρι, το αγαπήσατε με τη μια και τώρα έφτασε η στιγμή να το υποδεχτείτε και επίσημα! Στην έναρξη του καλοκαιριού το Sunbaboo Beachfront Restaurant – Bar στο Καλαμάκι γιορτάζει και τα εγκαίνια του και φυσικά είσατε όλοι καλεσμένοι. Τη γιορτινή βραδιά θα ντύσει μουσικά ο Ανδρέας Μανωλάρακς με το επιτελείο του και για όλα τα υπόλοιπα θα φροντίσει το team του Sunbaboo. Υπό το φως του μαγικού ηλιοβασιλέματος η γιορτή ξεκινά και δε πρέπει να λείψετε!



INFO

The Day: Κυρ. 11/6

The Place: Sunbaboo Beachfront Restaurant - Bar

The Time: 19:00

Location: Καλαμάκι

@f Sunbaboochania

## 10 ΧΡΟΝΙΑ 63ο ΜΕΖΕΔΟΣΧΟΛΕΙΟΝ

Από αυτό το σχολείο έχουμε περάσει όλοι, από αυτό το σχολείο μάθαμε τι θα πει μεζές και καλό φαγητό. 10 χρόνια στα θρανία του μοιραζόμαστε την ίδια αγάπη για το φαγητό και την καλοπέραση. Ναι καλά καταλάβετε, στο 63ο Μεζεδοσχολείον αναφερόμαστε, το λατρεμένο στέκι φαγητού στη Χατζημικαήλ Νταλιάνη 63 που συμπλήρωσε 10 χρόνια πορείας γεμάτα ξεχωριστές γεύσεις και αξέχαστες στιγμές και γιορτάζει αυτή τη πορεία με μια ξεχωριστή βραδιά τη Δευτέρα 12/6 από τις 19:00. 10 χρόνια είναι αυτά, πρέπει να εορταστούν!

INFO

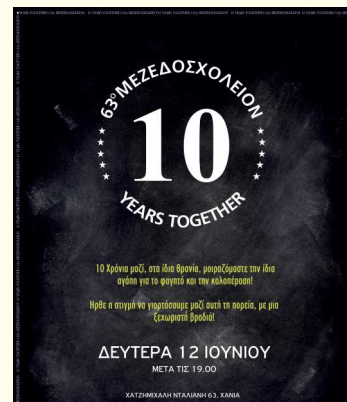
The Day: Δευ. 12/6

The Place: 63ο Μεζεδοσχολείον

The Time: 19:00

Location: Χατζημικαήλ Νταλιάνη 63

@f 63ο Μεζεδοσχολείον



## BARSTARS KARAOKE NIGHTS AT BRAS DE FRERES

Οι βραδιές Karaoke συνεχίζονται κάθε Τετάρτη με Παρασκευή και για όλο το καλοκαίρι! Γίνε εσύ το αστέρι της παρέας και τραγούδα το αγαπημένο σου κομμάτι, απολαμβάνοντας δροσερά Cocktail! Κάθε εβδομάδα τις μέρες αυτές γυρω στις 9 το βράδυ, όλα τα αστέρια του μπαρ έχουν ραντεβού στο αγαπημένο μας στέκι Bras de Freres, για να ξεδιπλώσουν το ταλέντο τους στο τραγούδι, αλλά και να κλέψουν την παράσταση με την σκηνική τους παρουσία! Πληθώρα ελληνικών και ξένων διαθέσιμων τραγουδιών για όλα τα γούστα και όλους τους πρωταγωνιστές!

Hosted by Stathis Ioannou

The Day: Κάθε Τετάρτη-Παρασκευή

The Time: 21:00

Location: Επιμενίδου 2

@f BrasDeFreres



## ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

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!

The day: Καθημερινά κοντά σας

The place: Akti Beach Bar Restaurant

Location: Αγία Μαρίνα

@f aktirestaurant



## A BLEND OF EXCELLENCE

Αν είναι κάτι που παραμένει αδιαπραγμάτευτο με κάθε θερινή σεζόν που ξεκινάει, αυτό είναι η υψηλή ποιότητα υπηρεσιών του πιο εμβληματικού luxury beach club του νησιού. Και αυτό το καλοκαίρι θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε το κοκτέιλ μας δίπλα στη πισίνα, ή στην παραλία, να διασκεδάσουμε prime σε μία καμπάνα με τους φίλους μας, να γευματίσουμε αμφιθεατρικά, απολαμβάνοντας sushi και τις νέες γεύσεις του καταλόγου, με το μάτι μας να φθάνει εκεί που τελειώνει το γαλάζιο, αλλά και να ακούσουμε μουσικές που θα μας ταξιδέψουν, από τους residents του μαγαζιού. Η προσίτη πολυτέλεια του Cabana Mare είναι η προστιθέμενη αξία και για πολλούς από μας ένα κόσμημα στη διασκέδαση του νησιού...as to απολαύσουμε...Welcome Cabana Mare!

The day: Καθημερινά κοντά σας

The place: Cabana Mare Beach Club

Location: Αγία Μαρίνα

@f CabanaMareBeachClub



## THEODOSI RESTAURANT: MORE THAN A SUNSET!

Όσοι επισκέφθηκαν το Theodosi Restaurant φέτος έχουν μείνει άφωνοι και όχι άδικα. Το ηλιοβασίλεμα παραμένει το ίδιο σαγηνευτικό από το λάφρο της παρηγοριάς. Αυτό όμως που κλέβει για ακόμα μία χρονιά τις εντυπώσεις είναι το μενού του Theodosi Restaurant που συνεχίζει να εκπλήσσει ευχάριστα ντόπιους και επισκέπτες του νησιού. Άλλωστε μια ματιά στα αυθόρμητα σχόλια στα social media του εστιατορίου, αλλά και στο trip advisor θα σας πείσει. Πέρα από τις γεύσεις, εξίσου εντυπωσιακή είναι η παρουσίαση των πιάτων που ξεχωρίζει για ακόμα μία σεζόν. Όσοι δεν έχετε προλάβει να επισκεφθείτε το Theodosi Restaurant, προσθέστε το άμεσα στην "to do list" και δε θα χάσετε!

The day: Καθημερινά κοντά σας

The place: Theodosi Restaurant

Location: Παπαρηγοπούλου, Χανιά

@f BrasdeFreres



# CHANIA BEACH PARTY

AGIA MARINA, CHANIA

a new era unfolds...  
BUY YOUR TICKETS / BOOK A TABLE  
www.chaniabeachparty.com

2023  
SAPPEL  
11 | 12  
FRIDAY | SATURDAY  
AUGUST  
19.00 - 01.00

2 days



STREET FOOD FESTIVAL HERAKLION



STREET FOOD FESTIVAL AG.NIKOLAOS







SUNBABOO

BEACHFRONT RESTAURANT - BAR

*Εγκαινία*

Καλαμάκι, Χανιά

6945292359 | 6972256333

ΚΥΡΙΑΚΗ

11/06

Ώρα Προσέλευσης

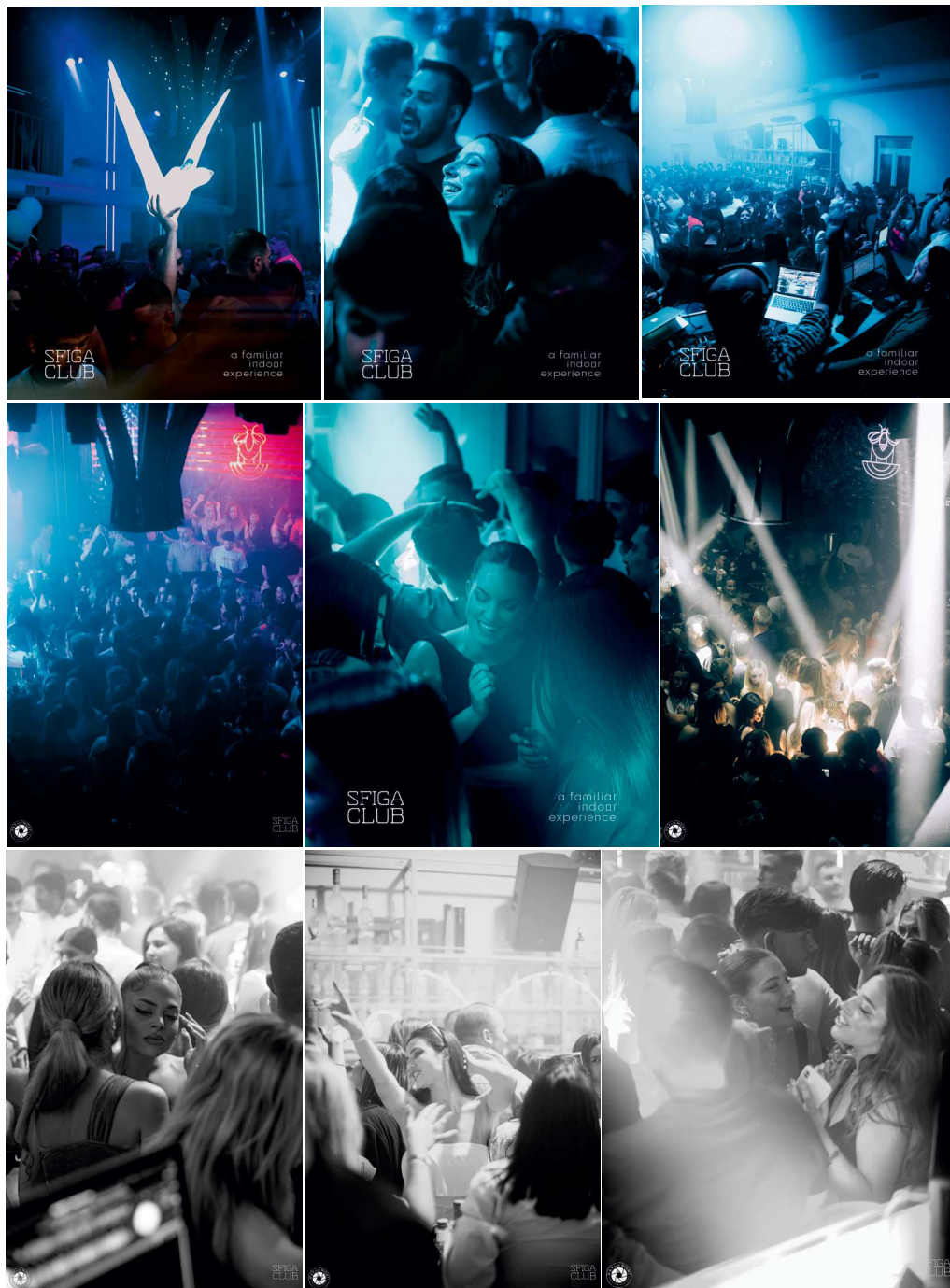
19:00

*Ανδρέας*

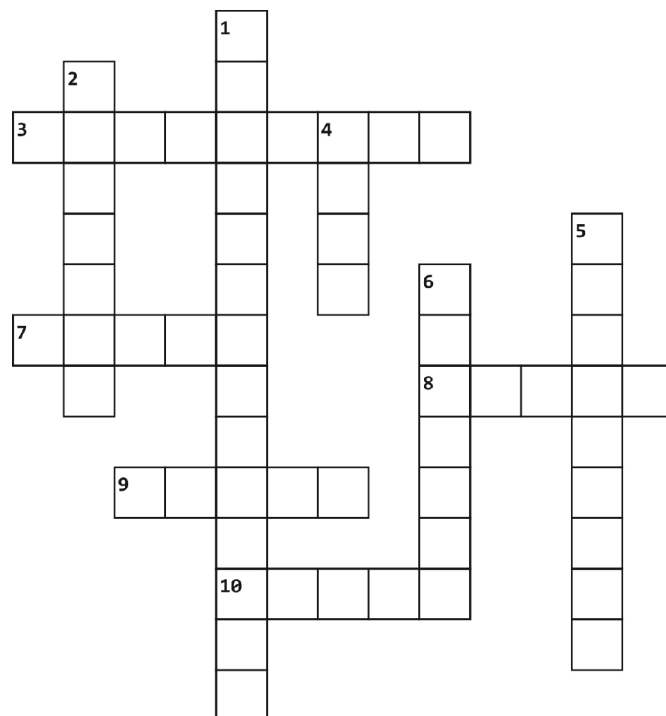
ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ



## SFIGA OPENING NIGHT



## CHILLIN CROSSWORD



## Across

3. Ανέλαβε προπονητής στην Ακαδημία του Μινωταύρου  
 7. Διαχρονικό καφέ στο Λιμάνι των Χανίων  
 8. Ποιο είναι το Dress Code του White Nation;  
 9. Χανιώτης κλήθηκε για πρώτη φορά στην Εθνική Ανδρών;

## Down

1. του AOX που παντρεύτηκε πρόσφατα.  
 2. Café bar στην Αγία Μαρίνα που άνοιξε πρόσφατα για τη σεζόν  
 4. Γνωστό εστιατόριο στο Μάλεμε  
 5. Beach bar σε μία από τις πιο αγαπημένες παραλίες του νησιού  
 6. Ιδιοκτήτης του 63ου Μεζεδοσχολείου





ΠΑΡΕ ΤΟ 100



μαγαζί έχω, ό,τι θέλεις εγώ είμαι εδώ, πιπίλα θα γίνει». Αυτός που δεν φταίει, ζαλισμένος και αγχωμένος καταρχάς για την υγεία του αλλά και για τις υλικές ζημιές, χάφτει τα παρηγορητικά λόγια του φταίκτη, τα οποία τις περισσότερες φορές εξατμίζονται μαζί με αυτόν τις επόμενες μέρες.

Ουαί και αλίμονό σας εάν δεν καλέσετε την τροχαία για να καταγράψει το γεγονός και να ελέγξει διάφορα πράγματα, όπως για παράδειγμα το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα του. Μας έλεγε ο Χρήστος διάφορες καταπληκτικές ιστορίες, όπως αυτή του ανασφάλιστου «συχωριανού» ενός παιδιού, που από την επόμενη μέρα δεν απαντούσε το κινητό για να μην πληρώσει τα εκατό ευρώ της ζημιάς. Μην πιστείτε κορόιδα για να κάνετε τους καλούς, πάντα να καλείτε τροχαία για να είστε καλυμμένοι.

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

gaeologies

Υπάρχουν πολλά επαγγέλματα που δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε, στην κορυφή της λίστας όμως μάλλον θα βάζαμε (μαζί με τους γιατρούς, τους ιδιοκτήτες τσίρκου και τους τραπεζικούς υπάλληλους) τους ασφαλιστικούς πράκτορες. Ήρθε ο Χρηστάρας σήμερα για να δει για κράνος και μέσα σε δέκα λεπτά πρέπει να χτύπησε πάνω από είκοσι φορές το τηλέφωνό του. Τα δύο ήταν για ατυχήματα πελατών του, για τα οποία έπρεπε να τρέξει να πάει να φροντίσει. «Γιατί παίρνουν εσένα και όχι το αρμόδιο τμήμα φροντίδας ατυχημάτων της ασφαλιστικής τους;» «Μα γιατί αν δεν πάω θα τους φάνε λάχανο!»

Έχει απόλυτο δίκιο. Εξαιτίας της αδρεναλίνης και των έντονων συναισθημάτων τη στιγμή ακριβώς μετά το ατύχημα, και οι δύο πλευρές δεν ξέρουν τι ακριβώς τους γίνεται. Συνήθως αυτός που προκάλεσε το ατύχημα κλαίει και οδύρεται μετανιωμένος.

«Μη στεναχωριέσαι παλικάρι μου, καινούργιο θα στο κάνω. Να οι κάρτες μου, το τάδε

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

zodia

**Κριός:** Τακτοποιείς όλες τις εκκρεμότητες πρακτικής φύσεως, ενώ βάζεις ως προτεραιότητα και την υγεία σου. Από την Τετάρτη και μετά οι άλλοι έχουν τον πρώτο λόγο στις εξελίξεις, είσαι όμως σε μια δυναμική περίοδο. Είναι γεγονός πως έχεις αφήσει τα προσωπικά σου ένα βήμα πίσω, έρχεται όμως ένα βήμα πιο κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

**Ταύρος:** Η εβδομάδα ξεκινά με το βλέμμα στις δικές σου προσωπικές υποθέσεις, ενώ σε βοηθά να “ξεγλιστρήσεις” χωρίς προβλήματα σε περίπτωση που κάνεις λάθη. Παρότι βρίσκεσαι σε περίοδο που ευνοείται, όσο προχωράμε έρχεται αντιμετώπις με ερωτηματικά στα προσωπικά σου, καθώς χρειάζεται χώρο, δεν θα λείψουν όμως και οι ανατροπές...

**Δίδυμοι:** Το ξεκίνημα της εβδομάδας αυτής σε βρίσκει σε εσωστρεφή διάθεση, προετοιμάζεις τα επόμενα βήματά σου. Φρόντισε ωστόσο να δεις καθαρά τις καταστάσεις. Η Σελήνη στον τομέα των ερωτικών σου φέρνει ευκαιρίες. Ειδικότερα, μετά τα μέσα της εβδομάδας, έρχεται μια πολύ σημαντική πληροφορία που δεν θα πρέπει να προσπεράσεις!

**Καρκίνος:** Στο ξεκίνημα της εβδομάδας αυτής είσαι πιο εξωστρεφής και κάνεις σημαντικά βήματα για να δεις τους στόχους σου να υλοποιούνται. Ασχολείσαι με τα πολύ προσωπικά σου θέματα και κάνεις τη φωνή σου να ακουστεί. Η ερωτική λίμπιντο είναι ανεβασμένη, κάνεις όμως παιχνίδια εξουσίας στα ερωτικά σου, ειδικά το σαββατοκύριακο!

**Λέων:** Από τα μέσα της εβδομάδας κυρίως και μετά έχεις δεύτερες ευκαιρίες για εγχειρήματα που έμειναν στη μέση ή που έκανες λάθος χειρισμούς. Προετοιμάζεις με τον καλύτερο τρόπο τις επόμενες κινήσεις σου, ειδικά στο σπίτι και την οικογένεια. Γενικότερα είσαι σε μια περίοδο που έχει νότες αισιοδοξίας, όμως εσύ αφουγκράζεσαι τις σχέσεις σου.

**Παρθένος:** Το ξεκίνημα της εβδομάδας σου δίνει πρόσφορο έδαφος για να προχωρήσεις τις υποθέσεις σου, πρόσεξε όμως καθώς δεν ευνοεί μακροπρόθεσμα σχέδια.Επίσης φέρνει ευκαιρίες για να έρθεις πιο κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ενώ αν αναζητάς κάτι νέο, θα μπορούσε να έρθει αναπάντεχα, μην βιαστείς όμως να κρίνεις την... διάρκεια.

**Ζυγός:** Βρίσκεσαι σε ενδοσκόπηση, προσπαθώντας να δεις πού κινούνται οι πραγματικές σου ανάγκες. Επίσης, οι σχέσεις σου απαιτούν την προσοχή σου έντονα αυτό το διάστημα. Έρχεται ξανά στο προσκήνιο ένα ζήτημα από το αισθηματικό σου παρελθόν και αυτή τη φορά έρχονται στην επιφάνεια πληροφορίες που αγνοούσες παλιότερα.

**Σκορπιός:** Μολονότι αυτή η εβδομάδα έχει πολλά μηνύματα που σε κάνουν να... πελαγώνεις, το πιο σημαντικό είναι πως βάζεις σε τάξη την καθημερινότητά σου και τα πρακτικά ζητήματα που σχετίζονται με αυτή. Η Αφροδίτη στο τομέα των σχέσεων στην αγκαλιά του ανατρεπτικού Ουρανού δίνει αφορμές για αστάθεια και απομάκρυνση.

**Τοξότης:** Πρόκειται για μια ιδιαίτερα βοηθητική εβδομάδα για εσένα, καθώς έχεις την ευκαιρία να διορθώσεις λάθη που έγιναν και να συνεχίσεις πράγματα που δεν ολοκληρώθηκαν. Ακόμη μια εβδομάδα που το πρώτο σου μέλημα είναι η θαλπωρή και η συναισθηματική πληρότητα.

**Αιγόκερως:** Η αρχή της εβδομάδας αυτής είναι ιδιαίτερα βοηθητική για τα δημιουργικά σου σχέδια, προτίμησε όμως να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο στη διασκέδαση, αντί να επενδύσεις ενέργεια σε υποθέσεις που τελικά δεν θα έχουν διάρκεια στο χρόνο. Μπορεί να υπάρχει κινητικότητα στα αισθηματικά σου, θα υπάρξουν όμως και απαραίτητες αλλαγές.

**Υδροχόος:** Έρχεται πιο κοντά στα ζητήματα που σχετίζονται με τις αληθινές σου ανάγκες. Είσαι σε μια φάση που απελευθερώνονται κάποια συναισθήματα, με έντονη μορφή. Είναι λοιπόν προτιμότερο να περιορίσεις τις παρορμητικές κινήσεις σου αν θέλεις να βγεις κερδισμένος.

**Ιχθύς:** Η εβδομάδα σε βρίσκει εξωστρεφ, ενώ θα πρέπει να προσέξεις τις κινήσεις που κάνεις, καθώς μπορεί να εκτεθείς. Το σαββατοκύριακο είναι ευνοϊκό για να δεις τα δημιουργικά σχέδια να προχωρούν.Η εβδομάδα αυτή έχει πολλές δυνατότητες ως προς τα αισθηματικά, ενώ κάνεις κινήσεις προκειμένου να γίνουν τα πράγματα γύρω σου “ομορφότερα”.



Κατά μέσο όρο παγκοσμίως, υπάρχουν 3,8 συστατικά σε κάθε cocktail που φτιάχνεται σε οποιοδήποτε bar.

1904. Αυτή ήταν η χρονιά που πρωτοεμφανίστηκε το παγωτό κωνάκι.

6.437 χιλιόμετρα ταξιδεύει μια μπανάνα, κατά μέσο όρο, προτού καταναλωθεί από κάποιον, σε κάποια γωνιά του κόσμου.

Οι άνθρωποι που αποφεύγουν το πρωινό καταναλώνουν κατά 40% περισσότερα γλυκά, 55% περισσότερα αναψυκτικά, 45% λιγότερα λαχανικά και 30% λιγότερα φρούτα.

Το 75% της παγκόσμιας παραγωγής τροφής βασίζεται σε 12 φυτά και 5 είδη ζώων.

Κάθε χρόνο τρώς συνολικά 907 κιλά φαγητού



#numero

Ο Ζήταν αποσυρθηκε από το ποδόσφαιρο, το ποδόσφαιρο δεν θα τον απείριε ποτέ Η Μίλαν τίμησε τον σπουδαίο Ζλάταν Ιμπραϊμόβιτς μετά το τελευταίο ματς της σεζόν και ο δακρυσμένος 41χρονος σούπερ σταν ανακοίνωσε την απόφασή του να αποσυρθεί από την ενεργό δράση.

Ο 41χρονος φορ αγωνίστηκε σε Άγιαξ (2001-04), Γιουβέντους (2004-06), Ίντερ (2006-09), Μπαρτσελόνα (2009-10), Μίλαν (2010-12), Παρί Σεν Ζερμέν (2012-16), Μάν. Γιουνάιτεντ (2016-18), L.A. Galaxy (2018-20) και την τελευταία τριετία αγωνίστηκε στους Ροσσονέρι.

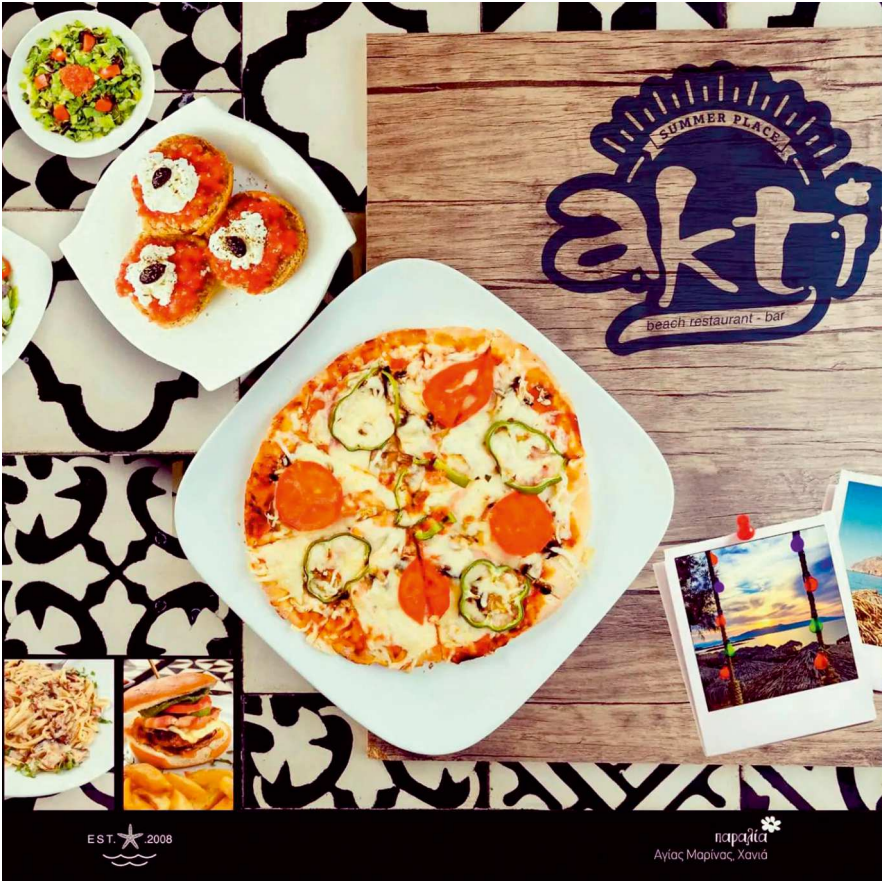
Συνολικά σε 819 εμφανίσεις της καριέρας του μέτρησε 493 γκολ και 201 ασίστ. Με το εθνόσημο κατέγραψε 122 συμμετοχές με 62 γκολ και 25 ασίστ. Οι οπαδοί των Ροσσονέρι αποχαιρέτησαν τον Σουηδό με κορεό που έγραφε «godbye».

Το παλμαρέ του Ιμπραϊμόβιτς: 5 πρωταθλήματα Ιταλίας (3 με Ίντερ και 2 με Μίλαν), 4 πρωταθλήματα Γαλλίας, 3 Super Cup Ιταλίας, 3 League Cup Γαλλίας, 3 Super Cup Γαλλίας, 2 πρωταθλήματα Ολλανδίας, 2 Κύπελλα Γαλλίας, 2 Super Cup Ισπανίας, 1 Παγκόσμιο Κύπελλο Συλλόγων (Μπαρτσελόνα), 1 Πρωτάθλημα Ισπανίας, 1 UEFA Super Cup, 1 Europa League, 1 Super Cup Αγγλίας, 1 League Cup Αγγλίας, 1 Πρωτάθλημα Ολλανδίας, 1 Super Cup Ολλανδίας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Λαμπερό δέρμα: Προσοχή στην διατροφή!

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών. Για παράδειγμα, οι χημικές διαίτες, στις οποίες αποκλείονται ολόκληρες ομάδες τροφίμων δε βοηθούν. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των δερματοπαθειών. 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 έλλειψης ψευδαργύρου. Τέλος, θα πρέπει να καταναλώνουμε 8-10 ποτήρια ημερησίως. Το νερό μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.







# WATT+VOLT

ΡΕΥΜΑ | ΑΕΡΙΟ

Φαντάσου Περισσότερα

Σε περιμένουμε στα καταστήματα  
**Ρεθύμνου και Χανίων**



Επισκέψου τα καταστήματά μας στο **Ρέθυμνο**  
στην οδό **Κουντουριώτη 74** και στα **Χανιά**, στην  
οδό **Κυδωνίας 79** για να μάθεις τα πάντα για το  
ρεύμα του σπιτιού ή της επιχείρησής σου, αλλά  
και τις καινοτόμες υπηρεσίες μας. ....

Κυδωνίας 79, 73136, Χανιά | 2821095408 | [chania@watt-volt.gr](mailto:chania@watt-volt.gr)  
[facebook.com/wattandvolt.chania](https://facebook.com/wattandvolt.chania)

Κουντουριώτη 74, 74100, Ρέθυμνο | 2831311576 | [rethymno@watt-volt.gr](mailto:rethymno@watt-volt.gr)  
[facebook.com/wattandvolt.rethymno](https://facebook.com/wattandvolt.rethymno)