

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #776

WEEK: 31/07-07/08

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com



ΚΡΗΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ



ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ Η ΣΤΕΛΛΑ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ

ΕΝΑΡΞΗ: 21.00



MY HOME

Λ.ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 315 (ΑΥΛΙΟΣ ΧΩΡΟΣ)

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 6974978656

31/07/2022

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: #776

WEEK: 31/07-07/08

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL

#Ο τουρισμός μας γερνάει...γιατί;

Από αυτή τη στήλη οφείλω να εκφράσω την άποψη και τους προβληματισμούς μου για όσα βλέπω και ακούω καθημερινά. Επίσης οφείλω να κτυπήσω καμπανάκι για τα χρόνια που έρχονται και θα πρέπει να μας προβληματίσουν. Θα σταθώ σε δύο σημεία.

Α. Που πήγε ο Έλληνας τουρίστας οσο; Για μας τους παλιούς που θυμόμαστε τα Χανιά της προηγούμενης δεκαετίας, τέτοια περίοδο το νησί έπαιρνε ένα τεράστιο boost από την κάθοδο των Ελλήνων. Ήταν λες και γύριζε διακοπής και το νησί πλημμύριζε. Πλέον αυτό δεν συμβαίνει και οι λόγοι είναι αρκετοί. Τα Χανιά έχουν περιορισμένες προτάσεις clubbing και δεν αποτελούν πόλο έλξης για τη νεολαία. Επίσης μεταφορά και διαμονή έχουν πάει στο θεό. Το τρίτο έχει να κάνει και με τη τσέπη του Έλληνα που είναι περιορισμένων δυνατοτήτων.

Β. Σε ότι αφορά τους ξένους, οι επιλογές διασκέδασης μειώνονται δραματικά, μιας και πολλά από τα «καλά» μαγαζιά δεν τους επιτρέπουν την είσοδο, με αποτέλεσμα να μην τους παρέχουμε ποιοτική διασκέδαση. Αν λοιπόν οι 18-45 δεν έχουν ουσιαστικές επιλογές διασκέδασης, κάθε χρόνο θα βλέπουμε και λιγότερους νέους. Στις πρόσφατες επαφές μου με πράκτορες του νησιού μου ζήτησαν να τους γνωστοποιήσω ένα πρόγραμμα με events σε συγκεκριμένες ημερομηνίες που θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν στους πελάτες τους. Μήπως ήρθε η ώρα να οργανωθούμε για να σώσουμε τη παρτίδα...



DON'T WATCH

Bird Box: Barcelona



Η ταινία Bird Box: Barcelona (που ουσιαστικά μια spinoff της αντίστοιχης του 2018) θα μπορούσε να έχει ενδιαφέρον και να καθηλώσει τον θεατή με την ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ιδέα, ωστόσο γρήγορα ξεφεύγει και γίνεται εντελώς flat. Ναι μεν στόχος είναι να προσφέρει στον θεατή αγωνία αλλά και ένταση, ωστόσο μια ιδέα που μπορούσε να βγει αξιοπρεπής καταλήγει σε υπερβολές. Με πολλά σημαντικά προβλήματα και μια εντελώς επίπεδη εξέλιξη, προχειροστημένη, με την μεγάλη "ανατροπή" να πηγαίνει στράφι. Μπορεί να προσπαθεί από τα πρώτα λεπτά να σε βάλει στο κλίμα, ωστόσο δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα για τους χαρακτήρες, ενώ ειδικά στο δεύτερο υπάρχουν ευκολίες και μερικές σκηνές

που δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Δυστυχώς δεν τα καταφέρνει καλύτερα από τον μέσο όρο του είδους και δεν καταφέρνει να αφήσει κάτι στον θεατή, ειδικά σε σχέση με την αντίστοιχη του 2018.



ANIMALS PROFILE

Διακοπές με κατοικίδια - Τα «ναι» και τα «όχι» που πρέπει να ξέρετε #1



Μεταφορά Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Κοινωνική Οδηγία, για να μεταφέρετε κατοικίδια ακόμη, με το αεροπλάνο σε χώρες της ΕΕ, χρειάζεται έγκυρο πιστοποιητικό εμβολιασμού κατά της λύσσας, - ηλεκτρονικό πομπόδεκτη (τσιπ) ή ευανάγνωστο τατουάζ - διαβατήριο ζώων συντροφιάς, το οποίο μπορεί να σας χορηγήσει ο κτηνίατρός σας.

Συνήθως τα μικρά ζώα, μέχρι 5 κιλά, ταξιδεύουν σε ειδικό κλουβί μικρών διαστάσεων. Αν είναι μεγαλύτερο, τότε οι αεροπορικές εταιρίες έχουν ειδικά κλουβιά και ειδικό χώρο για μεταφορά των ζώων. Αν ταξιδεύετε με τρένο, η μεταφορά των ζώων επιτρέπεται σε συγκεκριμένα μόνο δρομολόγια, τα μικρόσωμα ζώα σε κλουβί μεταφοράς ή εκτός κλουβιού με λουρί και φίμωτρο, ενώ τα μεγαλύτερα μόνο με λουρί και φίμωτρο. Τα ασυνόδευτα ζώα δεν επιτρέπεται να ταξιδέψουν, ενώ για όλα τα ζώα είναι υποχρεωτική η μεταφορά ενημερωμένου βιβλιαρίου και η καταχώρηση με τσιπ.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Thanos Di-Vita

Έκανα και εγώ κάτι σχέσεις στη ζωή μου σα ταινία στην ΕΡΤ3, σήμερα ρωτούσα κάτι, μεθαύριο μου απαντούσαν



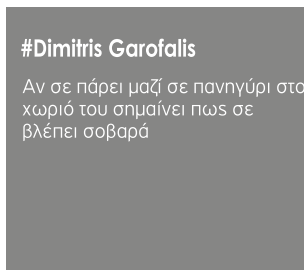
#Sofia Lionaki

Στα 20 φωνάζεις, στα 30 ερηγείς και στα 40 απλά ανοιγοκλείνεις τα μάτια



#Alexandros Terezakis

Κορίτσια, ευγενική υπενθύμιση! 50αρι αντλητικό και 30αρι γκόμενο, ποτέ το αντίστροφο.



#Dimitris Garofalis

Αν σε πάρει μαζί σε πανηγύρι στο χωριό του σημαίνει πως σε βλέπει σοβαρά



#Manolis Grigorakis

Η Πολιτική Προστασία θα ανακοινώσει σε λίγο το αυριανό πρόγραμμα εκκένωσης, έχετε το νου σας.



#Antonis Paterakis

Τρία ντουζ την ημέρα λες και είμαι μπακαλιάρος και με ξαλμιρίζω



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

Testa Leone
Market · Vinoteca · Delicatessen

SOURMELI 4, CHANIA | 28210 55870



BUY YOUR TICKETS / BOOK A TABLE

www.chaniabeachparty.com

RSV.+306986995095 | +306979115513

a new era unfolds...



CHANIA BEACH PARTY

GUEST DJ's

NICOLA FASSANO

D RASHID

MICKY HURTS

DJ SAVAGE X

ANDREZ P

HOUSE ARREST

AOD

BOB DK

THE WARRIORS

DJ PINGU

2days

FRIDAY

SATURDAY

11 | 12

AUGUST

19.00 - 01.00

AGIA MARINA, CHANIA



Dance with
BÍKOS
Cola



CHANIA BEACH PARTY 2023

To Chania Beach Party, το μεγαλύτερο beach party της Κρήτης και ένα από τα μεγαλύτερα της Ελλάδας, γιορτάζει 11 χρόνια παρουσίας. Το CBP επιστρέφει, με μια εντελώς νέα εποχή, για να σας προσφέρει a day & night beach party experience. Για πρώτη φορά, φέρνουμε «δύο νύχτες» γεμάτες δράση! Φέτος σας πηγαίνουμε πίσω στη "The Beach of Edem". Το Edem stage είναι βέβαιο ότι θα σας καταπλήξει, ενώ το όλο concept σας φέρνει πιο κοντά στη φύση σε δυο αξέχαστες νύχτες του Αυγούστου. Με special guests τους Nicola Fasano (Italy), House Arrest (Netherlands), Micky Hurts (Netherlands) και αρκετούς ακόμα που σύντομα θα ανακοινωθούν! Stilt Dancers / Led Dancers / Fireshows / CO2 effects / Fireworks και πολλά ακόμα happenings πλαισιώνουν το event και υπόσχονται να σας χαρίσουν μια αξέχαστη εμπειρία. Οι πόρτες ανοίγουν στις 19.00 και η διάρκεια είναι μέχρι τις 01:00 λόγω ωραρίου. Κάντε τη κράτηση σας (τηλ.6979115513) για να απολαύσετε εσείς και η παρέα σας την πιο διασκεδαστική εμπειρία.

INFO

The Day: Παρ. 11 – Σαβ. 12/8
The place: Cabana Mare Beach Club
The time: 19:00 – 01:00

📍 📱 CabanaMareBeachClub



ΧΟΡΕΣΠΕΡΙΔΑ ΗΦΑΙΣΤΟΥ ΧΑΝΙΩΝ: ΣΤΕΛΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ LIVE

Όπως συμβαίνει κάθε χρόνο με απόλυτη επιτυχία, έτσι και φέτος ο Ήφαιστος Χανίων πραγματοποιεί την ετήσια χοροεσπερίδα του με ξεχωριστό καλεσμένο αυτής τον μοναδικό Στέλιο Βαμβάκα με το συγκρότημά του, ενώ στη μουσική βραδιά συμμετέχει και η Στέλλα Γεωργακάκη για να δώσει τη δική της λαϊκή πινελιά στη βραδιά. Τετάρτη 2/8 μετά τις 21:00 ο αγαπημένος σας κρητικός καλλιτέχνης σας υποδέχεται στον αύλιο χώρο του MY HOME στη Λεωφόρο Καραμανλή 315 και ένα αξέχαστο παραδοσιακό αλλά και λαϊκό ξεφάντωμα γεμάτο κέφι και χορό σας περιμένει!

INFO

The Day: Τετ. 02/8
The Time: 21:00
The Place: MY HOME
Location: Λεωφ. Καραμανλή 315

📍 📱 ifaistosfc



2η ΒΡΑΔΙΑ ΑΝΤΙΚΡΥΣΤΟΥ

Το αντικρυστό αποτελεί το σήμα κατατεθέν σε όλες τις εκδηλώσεις στην Κρήτη. Και αυτό ήταν η ιδανική αφορμή για να δημιουργηθεί η γιορτή αντικρυστού στα Χανιά! Πέρυσι τη λατρεύατε και φέτος ακόμα καλύτερη για να σας χαρίσει παραδοσιακή διασκέδαση σε όλο της το μεγαλείο. Τετάρτη 2/8 στο Pistapark στο Βαρύπετρο, ένα μεγάλο πανηγύρι που θα τα βρείτε όλα σας περιμένει! Αντικρυστό που θα ανυπομονείτε να το γευτείτε, διασκέδαση με κρητική παραδοσιακή μουσική από τους Γιώργο Φραντζεσκάκη-Γιώργο Στρατάκη και το συγκρότημά τους και φυσικά μπόλικο κέφι και χορό! Συμμετέχει ο Χορευτικός Όμιλος Σφακιά. Γενική είσοδος: 6€

The Day: Τετ. 02/8

The Time: 20:00

The Place: Pistapark

Location: Βαρύπετρο

📍 📱 ChaniaLuxuryEvents



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 Ακτί 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

📍 📱 aktirestaurant



SUN-SET by ALEXANDROS CHRISTOPOULOS / 10 YEARS CABANA MARE w/ VASSILI TSILICHRISTOS

Παρασκευή 4/8 το Cabana Mare σας απογειώνει με ακόμα ένα δυνατό event, φιλοξενώντας αυτή τη φορά στα decks του τον γνωστό σε όλους DJ & Music Producer Alexandros Christopoulos! Η διασκέδαση δεν σταματάει ποτέ στον αγαπημένο καλοκαιρινό προορισμό της Αγίας Μαρίας και ένα μοναδικό απόγευμα με τις καλύτερες μουσικές από τις μοναδικές συλλογές του Alexandrou Christopoulos La Suite, Sunset & Sunrise and Remix by Emporio Armani σας περιμένει για να σας το αποδείξει ακόμα μια φορά. Και Κυριακή 6/8 το Cabana έχει γενέθλια! Ο πιο ξεχωριστός καλοκαιρινός προορισμός διασκέδασης κλείνει 10 χρόνια γεμάτα ατελείωτες στιγμές χαλάρωσης, απόλαυσης, χορού και φυσικά γεμάτα με αμέτρητα χαμόγελα... τα δικά σας χαμόγελα! 10 χρόνια Cabana Mare. 10 χρόνια ατελείωτης διασκέδασης! Ένα #cabanamare experience party με τον Vassili Tsilichristo που θα σας απογειώσει!

The Day: Παρ. 04/8 - Κυρ. 06/8

The Time: 18:30 – 17:00

The place: Cabana Mare Beach Club

📍 📱 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 λόφο 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

📍 📱 theodosirestaurant

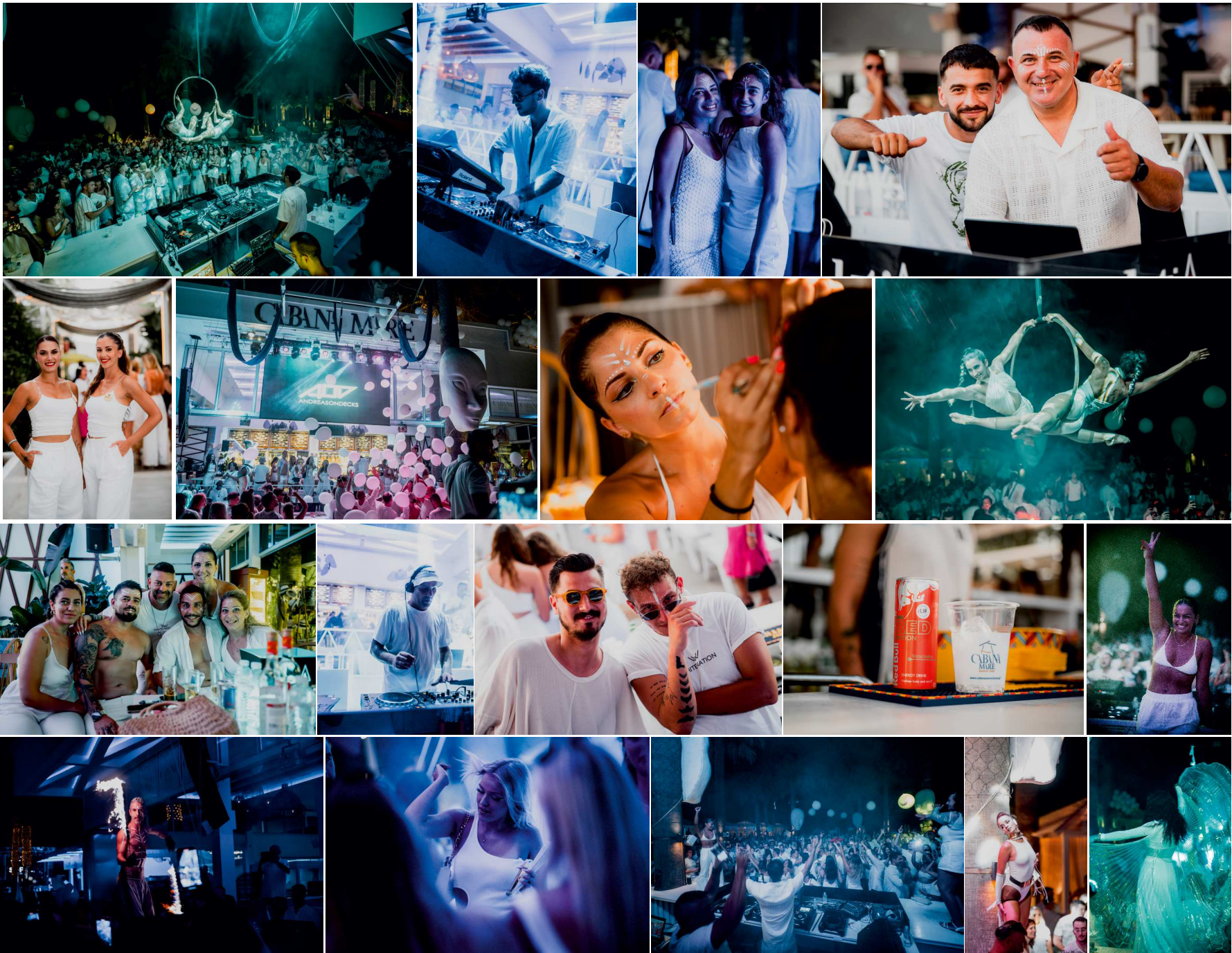


📍 The Jar_cafe

ANDREA PAPANDREOU 70

📍 thejar_cafe

TO WHITE NATION PARTY ΣΤΟ CABANA MARE ΗΡΘΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ!!!



A M A L F I
C A F F E ' & C O C K T A I L B A R

YOUR SUMMER TASTE!

PEO Kissamou Chanion 330,Platanias
@ amalfi_caffe_cocktailbar
+30 6983421893



theodosi
RESTAURANT

theodosi_restaurant www.theodosirestaurant.com ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ, ΧΑΝΙΑ

CHANIA BEACH PARTY ON FIRE!

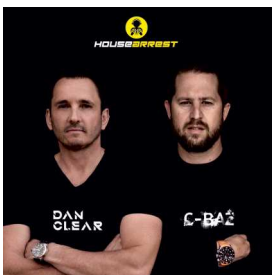


Η παραγωγή του Chania Beach Party δε σταματά να ενισχύει τα σκηνικά, για να δημιουργήσει μια εντελώς διαφορετική ατμόσφαιρα για τους φίλους της. Φέτος λοιπόν οι σκηνογράφοι ετοιμάζουν και νέες κατασκευές που θα ηλαισιώσουν τις υπάρχουσες. Ετοιμαστείτε για να απολαύσετε ένα ακόμα μοναδικό σκηνικό, στη μεγαλύτερη παραγωγή που έχει στηθεί ποτέ στο νησί!



Ο Nicola Fasano έρχεται για πρώτη φορά στη Κρήτη και όπως δηλώνει και ο ίδιος, ανυπομονεί να εμφανιστεί στο πρώτο του Chania Beach Party. Έχοντας λάβει τις απαραίτητες πληροφορίες από το φίλο και συνάδελφο του Alex Guesta, ο παγκοσμίου

φήμης dj δεν βλέπει την ώρα που θα απογειώσει τους φίλους του party! Το Σάββατο 12 Αυγούστου όλα τα βλέμματα θα είναι στραμμένα πάνω του. Εσύ θα λείπεις;



Οι House Arrest δίνουν το παρόν στο Chania Beach Party εδώ και 7 χρόνια, προσφέροντας ενέργεια, ρυθμό και εκρηκτικά dj sets. Ο Dj Dan Clear και ο MC Baz συνθέτουν το δίδυμο των House Arrest που μετρά εμφανίσεις σε πολλά μεγάλα φεστιβάλ της Ολλανδίας τα τελευταία χρόνια. Με mainstream tech house ήχους εγγυώνται την διασκέδαση σας. Απολαύστε τους το Σάββατο 12 Αυγούστου στο Cabana Mare.

Η Stoli Elite και η Stoli Vodka είναι για ακόμα μία χρονιά το επίσημο ποτό του μεγαλύτερου Dance Event στο νησί. Κάντε τη κράτηση σας στο VIP Section του party και απολαύστε Stoli Elite! Αλλωστε αν αναζητάς Elite treatment, εδώ θα τη βρεις! Κρατήσεις: www.chaniabeachparty.com



cbp EUR €

Chania Beach Party
Accommodations

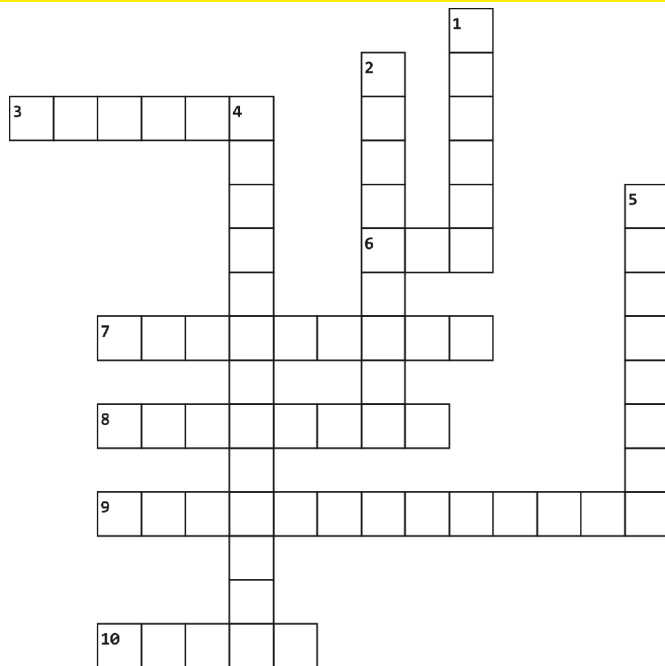
Start Date - End Date

Guests

Search

Το Chania Beach Party προχωρά σε μια ξεχωριστή συνεργασία με τη Hotelyzer! Από φέτος μπορείτε να επισκεφθείτε το σχετικό link που έχει δημοσιευθεί σε facebook και instagram και να βρείτε διαμονή στην περιοχή, τις μέρες του party. Πλέον η διασκέδαση σας γίνεται ακόμα πιο ολοκληρωμένη, με την Hotelyzer!

CHILLIN CROSSWORD



Across

3. Αλεξ dj που έπαιξε στο White Nation
6. Πόσες μέρες θα είναι το φετινό Chania Beach Party
7. Ταβέρνα θαλασσινών στη Νέα Χώρα
8. Θα εμφανιστεί τον Αυγουστο στο Εθνικό Στάδιο Χανίων
9. Θα τραγουδήσει στη γιορτή Αντικριστού
10. Αναψυκτικό χορηγός του Chania Beach Party

Down

1. Ιταλός dj που θα εμφανιστεί για πρώτη φορά στο Chania Beach Party
2. Το νέο κομμάτι του Σταύρου Λαμπρόπουλου έχει τίτλο
4. Γνωστός μπασκεμπολίστας έκανε διακοπές στη Χερσόνησο
5. Θα τραγουδήσει στη πρώτη χοροσπερίδα του Ηφαίστου

CABANA MARE
beach club

FRIDAY SATURDAY
11 | 12
AUGUST
19.00 - 01.00

Heineken
SILVER

HELL
ENERGY DRINK

Stoli
Dance with
Βίκος Cola

2days

PARTY FOR
2 DAYS

MORE THAN
5000 CLUBBERS

THIS YEAR
8 INTERNATIONAL DJS

R&B, HOUSE, MAINSTREAM, EDM
12 HOURS OF MUSIC

TRANSPORTATION FROM CITY CENTER & PLATANIAS
7 KM FROM CITY CENTER

LET'S MAKE HISTORY
11 YEARS CBP

NICOLA FASANO

D.RASHID

MICKY HURTS

andrez p

AD7

HOUSE ARREST

THE WARRIORS

BOB.DK

SAVAGE X

+MORE T.B.A

AGIA MARINA, CHANIA

BUY YOUR TICKETS / BOOK A TABLE
www.chaniabeachparty.com

cbp

ΣΑΜΠΑΝΗΣ LIVE ΣΤΟ CABANA MARE



**CABANA
MARE**
beach club

**10 YEARS
TO CELEBRATE**

EXCLUSIVE DJ SET BY
**VASSILI
TSILI
CHRISTOS**

SUNDAY 6 AUGUST
AFTERNOON AT 17:00

T: +30 698 699 5095 / AGIA MARINA, CHANIA, CRETE



Sun: Set
Alexandros
Christopoulos

FRIDAY
04.08

RSV: 6986995095 | STARTS AT: 18.30



**CABANA
MARE**
beach club



TRAVEL LIST



Αυτή την εποχή που όλοι φεύγουν ή ετοιμάζονται να φύγουν για ταξίδι, έρχονται και μας ρωτούν εάν έχουμε κάποια λίστα με τα πράγματα που παίρνουμε εμείς, ώστε να δουν εάν έχουν παραλείψει κάτι. Η αλήθεια είναι μετά από τόσα Mega Test με το MOTO (από το 2003 ζωή να 'χουμε), και άπειρες στιγμές που μας έχει λείψει κάτι σημαντικό, έχει συσσωρευτεί μία εμπειρία που πλέον είναι σχεδόν αλάνθαστη. Προσοχή στο «σχεδόν», πάντα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης.

Δεν θα σας πούμε πόσα σώβρακα, μπλούζες, παντελόνια και κάλτσες θα πάρετε, αν και στατιστικά είναι βέβαιο ότι στην πραγματικότητα χρησιμοποιούμε περίπου τα μισά. Θα επικεντρωθούμε σε άλλα πράγματα που ίσως κάποιοι να μην έχετε σκεφτεί. Όπως για παράδειγμα τις ωτοασπίδες: για μένα είναι τόσο σημαντικές όσο το κράνος. Κατά κύριο λόγο με ξεκουράζουν από το βουνό του αέρα στην εθνική, αν και εξίσου σημαντική αποστολή επιτελούν στο να μειώσουν το ροχαλπτό του συγκάτοικου στη σκηνή, το οποίο ξυπνάει βοσκό στο απέναντι βουνό. (Tip: εάν χρησιμοποιείτε ενδοσυνεννόηση, δοκιμάστε να φορέσετε ωτοασπίδες και απλώς να δυναμώσετε την ένταση στα ακουστικά). Τα αδιάβροχα είναι οπωσδήποτε στη λίστα μου, ελαφριά και διαπνέοντα όσο γίνεται, μαζί ένα σετ γκέτες εάν φοράω τις διάτρητες και όχι τις αδιάβροχες μπότες μου. Στην τσάντα μου έχω πάντοτε ένα πολυεργαλείο με κοφτερό μαχαίρι (για να κλέβω φρούτα από τα χωράφια), ένα σετ δεματικά, ένα ρολό duct tape, ένα κιτ επισκευής ελαστικών και ένα μικρό κομπρεσεράκι. Γενικά δεν λες ότι πιάνουν τα χέρια μου, όμως τα παραπάνω με έχουν κάνει μάγκα πολλές φορές. Ένας φακός κεφαλής είναι ακώριστος σύντροφός μου, όπως επίσης και ένα μαντίλι τύπου Buff που προστατεύει το λαιμό μου από τα γ@μ@έντομα και τον ήλιο. Τέλος, last but not least, πάντα κρατάω μισό κιλό ανάμεικτους ξηρούς καρπούς (ωμούς και ανάλατους) και λίγες μπάρες με όσο λιγότερη ζάχαρη γίνεται. Ξεχνάω κάτι;

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



zodia

Κριός: Πρόσεχε τα οικονομικά σου! Οι στόχοι σου είναι πιο εύκολα υλοποιήσιμοι, όμως έχεις ανάγκη από ξεκούραση. Να θυμάσαι πως αυτή η περίοδος σου μεταφέρει μια σημαντική πληροφορία: πως όλες οι σχέσεις σου, ειδικά με τους αγαπημένους σου, αλλά και με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, είναι καθρέφτισμα της σχέσης που έχεις με τον εαυτό σου.

Ταύρος: Ξανασκέψου το! Η εβδομάδα αυτή φέρνει πολλά εμπόδια και νιώθεις αντιμέτωπος με θεριά. Υπάρχουν προστριβές στο οικογενειακό σου περιβάλλον, κυρίως μέσα από δικές σου ενέργειες, προτίμησε λοιπόν να κατεβάσεις τους τόνους. Γενικότερα όμως είναι καλή περίοδος για να ξαναδοκιμάσεις με το πρόσωπο που στο παρελθόν δεν προχώρησε!

Δίδυμοι: Επικίνδυνο παρασκήνιο αλλά και έρωτες. Αισθάνεσαι πως δυσκολεύεσαι να βάλεις σε μια τάξη τον εσωτερικό σου κόσμο και τις σκέψεις σου. Δεν εξαρτάται τόσο από τις δικές σου κινήσεις το πως θα προχωρήσουν τα πράγματα στα αισθηματικά σου, εσύ όμως δίνεις μεγάλη σημασία στην ελευθερία σου και δεν θα λείψουν οι προστριβές.

Καρκίνος: Ευκαιρίες σε σχέσεις, παρά την κούραση. Έχεις όρεξη για νέα εγχειρήματα, καθώς ωριμάζεις και βλέπεις καθαρά τις επιλογές σου. Αυτές τις ημέρες καλέσαι να δώσεις στον εαυτό σου μια δεύτερη ευκαιρία για να ανακαλύψεις τι θέλεις τελικά στις σχέσεις, άσχετα με το παρελθόν.

Λέων: Μην κλείνεσαι στο καβούκι σου! Η εβδομάδα αυτή δυναμιτίζει αρκετά το κλίμα και οι απαιτήσεις των άλλων σου φέρνουν πονοκέφαλο, κυρίως επειδή δεν ξέρουν τι θέλουν! Πρόσεξε για κάποιες επικίνδυνες ενέργειες στον κύκλο σου. Δεν αποκλείεται να νιώθεις πως «δέχεσαι επίθεση» από πρόσωπα και καταστάσεις αυτή την εβδομάδα.

Παρθένος: Μίλα ανοιχτά με τους γύρω σου. Βρίσκεις τρόπους να φτιάξεις την σχέση σου με τον εαυτό σου και η διάθεση σου είναι πιο ανεβασμένη. Στην παρούσα φάση που βρίσκεσαι σε ενδιαφέρει να φανείς χρήσιμος σε πρόσωπα που σε χρειάζονται και η περίοδος φέρνει ευκαιρίες στην συναισθηματική σου ζωή.

Ζυγός: Προσοχή σε οικονομικά και οφειλές. Η εβδομάδα αυτή έχει πολλές δυνατότητες που μπορείς να εκμεταλλευτείς, σε οικογενειακό επίπεδο ή για σχέδια που ετοιμάζεις στο σπίτι, καθώς ακόμη και στις δυσκολίες δεν χάνεις το χαμόγελο και τη δημιουργικότητά σου. Το κλίμα είναι ιδιαίτερα ευνοϊκό για να προσεγγίσεις το ταίρι σου.

Σκορπιός: Εύθραustes ισορροπίες σε σχέσεις και συνεργασίες. Αυτή την εβδομάδα θα πρέπει να δείξεις περισσότερη ψυχραιμία και κατανόηση, καθώς οι άλλοι έχουν πολλές απαιτήσεις από εσένα. Αυτές τις μέρες ένα... τραύμα σου σού χτυπά την πόρτα και είτε δίνεις μια δεύτερη ευκαιρία σε μια παλιά σχέση, είτε αναζωπυρώνεις την υπάρχουσα.

Τοξότης: Εργασία και υγεία χρειάζονται καλύτερους χειρισμούς. Η εβδομάδα αυτή είναι αρκετά βοηθητική καθώς σταδιακά βλέπεις πιο καθαρά τις καταστάσεις στον περίγυρό σου, ενώ η διάθεσή σου αλλά και η δημιουργικότητά σου είναι ψηλά. Πρόσεξε την υγεία σου! Τα ζητήματα καρδιάς έχουν δεύτερες ευκαιρίες, μολονότι είσαι πιο εσωστρεφής.

Αιγόκερως: Οι δικοί σου σε χρειάζονται. Θετική αυτή η εβδομάδα, ωστόσο δυσκολεύεσαι κάπως στις σχέσεις σου με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, καθώς έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από σένα. Στον τομέα των ερωτικών φέρνει πολεμικές αποχρώσεις στις σχέσεις σου, το διάστημα αυτό όμως είναι ελπιδοφόρο για σόους αναζητούν κάτι νέο!

Υδροχόος: Πίσση σε σπίτι και οικογένεια. Η εβδομάδα είναι πιστική κυρίως σε ζητήματα που σχετίζονται με το σπίτι, την ακίνητη περιουσία και την οικογένεια. Οι οικείοι σου ενδεχομένως να σε χρειαστούν, ωστόσο θα πρέπει να βάλεις σαφή όρια και να μην αφήνεις να σε παρασύρουν.

Ιχθύς: Είσαι επιρρεπής σε παρεξηγήσεις. Την εβδομάδα αυτή θα νιώσεις την ανάγκη να ξεκουραστείς και να απομακρυνθείς για λίγο από τις υποχρεώσεις, παρόλα αυτά ανεβαίνει η διάθεσή σου και έρχονται θετικοί οιωνοί. Μολονότι τα αισθηματικά μοιάζουν κάπως μπερδεμένα, παίρνεις ευχάριστα νέα για μια υπόθεση που σχετίζεται με την καρδιά.



Η διαδικασία του να γδύσεις τον σύντροφό σου καίει περίπου 6-8 θερμίδες

Ένας επιστήμονας ζυγίζει ανθρώπους αμέσως πριν και μετά το θάνατό τους και υπολόγισε ότι η ψυχή ζυγίζει περίπου 21 γραμμάρια

Η πόλη Sunol στην Καλιφόρνια είχε για δήμαρχο αυτόν τον σκύλο με το όνομα Bosco

Η CIA είχε ξοδέψει 20 εκ. δολάρια για να εξοηλίσει μια γάτα με κατασκοπευτικό εξοπλισμό, ώστε να κατασκοπεύει Σοβιετικούς. Ωστόσο την άτυχη γάτα την πάτησε ταξί και δεν μπόρεσε να κάνει κάτι για τους Αμερικάνους.

Υπάρχει ένα φάρμακο που μπορεί να προκαλέσει οργασμό κάθε φορά που χασμουριέσαι



#numero

NBA: Τα 10 μεγαλύτερα συμβόλαια έχουν συνολική αξία 2,3 δισ. δολάρια!
Ο Τζέιλεν Μπράουν ήταν διαθέσιμος για πρόωρη επέκταση και εν τέλει, υπέγραψε το super max συμβόλαιο που έριξαν στο τραπέζι οι Μπόστον Σέλτικς.

Ο 26χρονος γκαρντ-φόργουορντ βρίσκεται στη Βοστώνη τα τελευταία 7 χρόνια και πέρσι έκανε ρεκόρ καριέρας σε πόντους (26,6), ριμπάουντ (6,9) και ασίστ (3,5) ωστόσο το εμπόδιο των Μαϊάμι Χιτ στους τελικούς της Ανατολής αποδείχτηκε απροσπέλαστο για τους Σέλτικς που αποκλείστηκαν στο Game 7.

Σε κάθε περίπτωση, ο Μπράουν έλαβε αμοιβή 304.000.000 δολαρίων στο νέο πενταετές συμβόλαιο που θα μπει σε ισχύ από τη σεζόν 2024/25. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι ο μέσος ετήσιος μισθός του την πενταετία 2024-29 θα είναι 60,8 εκατομμύρια δολάρια ενώ ο τελευταίος χρόνος θα έχει αξία 70.000.000!

Παρεμπιπτόντως, οι 10 μεγαλύτερες συμφωνίες στη λίγκα, μεταξύ αυτών τα 228 εκατομμύρια του Γιάννη Αντετοκούνμπο με τους Μπακς, έχουν συνολική αξία 2,3 δισ. δολάρια!

Ο οποίος Αντετοκούνμπο είναι στη 4η θέση πλέον καθώς ο Μπράντλεϊ Μπιλ (251.000.000) είναι πλέον 3ος και ο Νίκολα Γιόκιτς (270.000.000) δεύτερος.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Το καλοκαιρινό μας σνακ, το καλαμπόκι!

Το καλαμπόκι είναι ένα από τα πιο δημοφιλή σιτηρά παγκοσμίως και αποτελεί τη βασική τροφή σε πολλές χώρες. Τα οφέλη του καλαμποκιοού για την υγεία είναι πολλάπλά και περιλαμβάνουν τον καλύτερο έλεγχο του διαβήτη, την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, τη μείωση της υπέρτασης καθώς και διαφόρων ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα κατά τη γέννηση. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερίνη και αλάτι. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών και φυλικού οξέος. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε καροτενοειδή και βιταμίνη C, κρατά την κακή χοληστερίνη σε σταθερά επίπεδα και βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό. Επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη Β, θρεπτικά συστατικά, όπως η θειαμίνη και η νιασίνη. Η θειαμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των νευρών. Η ανεπάρκεια της νιασίνης από τον οργανισμό μας οδηγεί στην πελλάγρα. Το καλαμπόκι περιέχει τέλος εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες μαγνησίου, σιδήρου και φώσφορου.



2η βραδιά Αντικρυστού

pistapark

ΒΑΡΥΠΕΤΡΟ

ΕΝΑΡΞΗ: 20.00

ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΡΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 6955376029