

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #784

WEEK: 17/01-31/01

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

S.F.F.C 2024



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



chillin
EVENTS



CHANIA!
10-11-12 MAY

SAVE THE DATE

HERAKLION!
24-25-26 MAY

ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΦΑΓΗΤΟΥ
ΕΡΧΕΤΑΙ...

...ΔΗΛΩΣΕ...
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



6979115513
6984750299

17/01/2024

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 ΔΡΟΜΕΝΩΝ
ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #784
WEEK: 17/01- 31/01

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Δε κερδίζεις αν δε παίξεις!

Αρχικά να ευχθώ Καλή Χρονιά σε όλους! Πρώτο μας τεύχος για το 2024 και μια νέα σελίδα αρχίζει να γράφεται! Πολλοί πιστεύουν στις νέες ευκαιρίες, στους νέους στόχους και όλα τα σχετικά. Εγώ αυτό που κάνω είναι να πατάω μία παύση για να κοιτάξω πίσω μου σε όσα έκανα ή δεν έκανα τον προηγούμενο χρόνο και να θέσω τις επιθυμίες ή τους στόχους μου για το νέο χρόνο.
Στόχους εφικτούς και ρεαλιστικούς με πλάνο. Όχι ευχολόγια και φαντασιώσεις. Το ΛΟΤΤΟ δε το κερδίζεις αν δε παίξεις...οπότε επιδιώκω να διεκδικήσω αυτό για τα οποία θα δώσω τη μάχη μου. Όλα όμως προϋποθέτουν υγεία. Χωρίς αυτή κανείς δεν μπορεί να πετύχει τίποτα. Αυτή λοιπόν είναι μία ευχή την οποία σφειλούμε να κάνουμε, μιας και είναι κάτι που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όσα χρήματα, όση δόξα και όση επιτυχία και αν έχουμε.
Για να πετύχεις πρέπει να εργαστείς. Αν δεν έρχονται τα αποτελέσματα που επιθυμείς πρέπει να εργαστείς πιο σκληρά, πιο μεθοδικά, πιο στοχευμένα. Πάρε το χρόνο σου και μελέτησε κάθε σου νέα βήμα προς το στόχο. Κάνε την αυτοκριτική σου, επιδίωξε τη βελτίωση και την εξέλιξη σου. Εργάσου συλλογικά, μοίρασε ρόλους και κάνε focus σε αυτά που έχουν μεγαλύτερη σημασία.
Ο νέος χρόνος είναι η αφορμή για μια νέα αρχή. Ας είναι αυτή η δική σας νέα αρχή! Καλό 2024!!!



DON'T WATCH
The Palace



Η ταινία The Palace θα μπορούσε να είναι μια ταινία γεμάτη ένταση, συγκίνηση, χτισμένη πάνω στους κεντρικούς χαρακτήρες, ωστόσο καταλήγει εντελώς τσαπατσούλικη, χωρίς καμία συνοχή και νόημα, ενώ από ένα σημείο και μετά είναι ανυπόφορη.
Δεν υπάρχει καμία ροή, η πλοκή είναι εκτός τόπου και χρόνου, αστεία δεν την λες με τίποτα, ενώ είναι και εντελώς πρόχειρα σκηνοθετημένη με ένα πολύ κακό σενάριο, με τον Polanski εδώ να μοιάζει περισσότερο με ερασιτέχνη σκηνοθέτη.
Χαρακτήρες οι οποίοι είναι το λιγότερο ανυπόφοροι γεμάτοι με υπερβολές και καρικατούρες σε εκνευριστικό βαθμό, με μερικούς ηθοποιούς να δίνουν κάποιες από τις πιο αδιάφορες και χειρότερες ερμηνείες της καριέρας τους και γενικότερα το αποτέλεσμα να είναι αποκαρδιωτικό.
Το The Palace από ένα σημείο και μετά θυμίζει ένα τεράστιο συνονθύλευμα που δεν ξέρεις από που να το πρωτοπιάσεις. Την υπόθεση δεν την λες και κακή, ωστόσο το The Palace "μπάζει" από παντού και σε ωθεί να την... εγκαταλείψεις πριν το τραγικό της φινάλε, διότι από ένα σημείο και μετά δεν βλέπεται με τίποτα και είναι ένα crash test για τα νεύρα των θεατών.



ANIMALS PROFILE

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



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 εξαιρετικά θανατηφόρο. Κρατήστε το ζώο σας μακριά από το σημείο που παρκάρετε το αμάξι σας και καθαρίστε αμέσως οποιαδήποτε κηλίδα από το έδαφος. Αμα 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 χωρίς επίβλεψη. Που ξέρετε τι έχει κυθεί στο παρκινγκ του γείτονα σας;
Αλμυρή λύση
Ζείτε σε περιοχή που χιονίζει συχνά; Τότε λογικά ρίχνουν αλάτι στο δρόμο για να αποκατασταθεί η κυκλοφορία. Ωστόσο τα είδη αλατιού (συνήθως ασβεστίου ή χλωριούχο νάτριο) που χρησιμοποιούνται για να λιώσει ο πάγος είναι σκληρά για τις ευαίσθητες πατούσες. Προστατέψτε το αγοράζοντας του μποτάκια.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

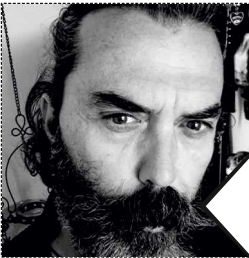
#BESTOFFB



#Georgina Koutsou Koutsou
Δεν ξέρω αν πρέπει να παντρεύονται και να αποκτούν παιδιά οι γκέι, ξέρω πάντως ένα σωρό στρέιτ που ούτε παιδιά έπρεπε να αποκτήσουν, ούτε να παντρευτούν! Όλοι ξέρουμε...



#Γιώργος Χατζησταυράκης
Βρέθηκε λεία τρύπα ενός δια. ευρώ στον ΟΑΕΔ. Αυτό είναι το 2ο που πρέπει να ξέρετε για τον ΟΑΕΔ. Το πρώτο είναι ότι ο διοικητής του δεν έχει (αναγνωρισμένο) πτυχίο, τη στιγμή που πολλοί άνεργοι έχουν πτυχία και μεταπτυχιακά. Αυτά τα δύο είναι και ό,τι πρέπει να ξέρετε για την Ελλάδα.



#Antonis Paterakis
Κάποιος να πει στο στομάχι μου ότι έχουμε ξεκινήσει δίαιτα



#Afroditi Giatraki
Πάντως το να ψηλώσω έχει αρχίσει να μου φαίνεται πιο εφικτό από το να αδυνατίσω



#Manolis Grigorakis II
Ο Λιβιά Γκαρσία στέρησε από τον Φατίχ Τερίμ την ευκαιρία να γίνει ο πρώτος Τούρκος που άλωσε την Αγία Σοφία μετά το 1453.



#Thanos Di-Vita
Δεν καταλαβαίνω γιατί κάθε φορά που συμβαίνει κάτι στον Ιησού εγώ παίρνω πέντε κιλά



Κυκλοφορούν!

#73 | #15



ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΓΙΑ LIVE ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ BRAS

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live βραδιές κάνουν τα βράδια σας ξεχωριστά! Η γίνεται κάθε Τετάρτη με την αγαπημένη "BarSTARS" karaoke βραδιά υπό την επιμέλεια του Στάθη Ιωάννου και κάθε Πέμπτη τα σπάμε λαϊκά με τον Valentino full Band, κάθε Παρασκευή οι ανανεωμένοι Freaktones σας απογειώνουν και κάθε Σάββατο ο μοναδικός Μάνος Μαλαξιανάκης με τη μπάντα του φροντίζουν να γίνεται αξέχαστο! Οι Κυριακές είναι ξεχωριστή υπόθεση, όπου στις 28/1 οι φοβεροί Μωζαϊκ / Mossaic, η μπάντα της αγαπημένης μουσικής εκπομπής "Μουσικό Κουτί" που προβάλλεται από την EPT1 έρχονται για μια ανεπανάληπτη βραδιά στο Bras!



INFO
The Day: Τετ. 17/1 - Κυρ. 28/1
The Time: 21:00
Location: Επιμενίδου 2
@f BrasDeFreres

ΜΩΖΑΪΚ / MOSSAIC LIVE

Ο Γιάννης Δίσκος, ο Δημήτρης Καζάνης, ο Λάμπης Κουντουρόγιαννης, ο Θανάσης Τσακίρακας, ο Βύρωνας Τσουράπης και ο Στέλιος Φράγκους, συναντήθηκαν πρώτη φορά όλοι μαζί το 2020 ακολουθώντας το κάλεσμα του έμπειρου "καπετάνιου" και μέντορα Νίκου Πορτοκάλογλου, σχηματίζοντας τη μπάντα της αγαπημένης μουσικής εκπομπής "Μουσικό Κουτί" που προβάλλεται από την EPT1. Τρία χρόνια μετά, αποφασίζουν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και εκτός εκπομπής και μας συστήνονται ως Μωζαϊκ / Mossaic συνεχίζοντας να κάνουν αυτό που τους έφερε κοντά εξ αρχής, να παίζουν μουσική. Ανατολίτικη με αυθεντική ροκ, hip hop με ρεμπέτικα, indie και pop, λαϊκά και έντεχνα, Βασίλης Παπακωνσταντίνου με Scorpions, Άλκηστις Πρωτοψάλτη με Radiohead και 50Cent με ρεμπέτικο συνδυάζονται μέσα από καλοδουλεμένες ενόρχηστρώσεις και τα φωνητικά του Βύρωνα Τσουράπη, του Λάμπη Κουντουρόγιαννη και του Στέλιου Φραγκούς που εκτελούν και χρέη frontman.



The Day: Κυρ. 28/1
The Time: 21:00
The place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2
@f BrasDeFreres



ΣΤΙΓΜΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΜΕΝΟΥΝ ΑΞΕΧΑΣΤΕΣ!

Ο ολοκαίνουριος Βολόσυρος συνεχίζει δυναμικά και κάνει πράξη την υπόσχεσή του να μας χαρίσει σπουδαίες βραδιές, μοναδικά Κυριακάτικα απογεύματα γεμάτα διασκέδαση και ξεχωριστές εκδηλώσεις! Παρασκευή 19/1 οι Βασίλης Τσιμενιάκης - Αργυρώ Τσίτα σας χαρίζουν μια αξέχαστη λαϊκή βραδιά, Σάββατο 20/1 οι Κωνσταντίνος Κανδής - Ελένη Βεργάδη αποτελούν εγγύηση σε ένα πρόγραμμα που θα σας ξεσηκώσει ενώ Κυριακή 21/1 οι Φανή Κωνσταντίνου, Κώστας Αρτεμάκης & Νίκος Μπαρτζώκας σας διασκεδάζουν με ρεμπέτικες και λαϊκές πενιές σε ένα μοναδικό απόγευμα!

The Day: Παρ. 19/1 - Κυρ. 21/1
The Time: 21:00 - 21:00 - 15:00
The Place: Βολόσυρος Εστιατόριο | Μεζεδοπωλείο
Location: Αγίων Αποστόλων 81
@f volosuros



ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕΡΑ - ΝΥΧΤΑ

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, πού εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», και φέτος ανανεώθηκε, φόρεσε τα καλύτερα του και σας περιμένει καθημερινά, με στόχο να γεμίσει ζεστασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά, με τον Dj να αναλαμβάνει από την κονσόλα. Όπως καταλάβατε, η Οδύσσεια για ακόμα μια σεζόν είναι παρών και σας περιμένει για να ζήσετε άλλον έναν χειμώνα γεμάτο με ξεχωριστές στιγμές.

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Οδύσσεια Cafe
Location: Κτιστάκη 9
@f odysseiachania



Η ΛΑΪΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

Η μουσική ταβέρνα Έγχορδο συνεχίζει τις live βραδιές και τη νέα χρονιά, και σας υποδέχεται στον ξεχωριστό χώρο του για να διασκεδάσετε ακριβώς όπως σας αρέσει. Ο γνωστός προορισμός διασκέδασης στο Κάτω Δαράτσο σας υποδέχεται κάθε εβδομάδα με ξεχωριστές λαϊκές βραδιές, «ντυμένες» με νόστιμα πιάτα και την μοναδική συνταγή διασκέδασης «Έγχορδο» που τόσο έχετε αγαπήσει! Κάθε Παρασκευή τα «Πεντοχιλίαρα» σας χαρίζουν στιγμές διασκέδασης από άλλες αγαπημένες εποχές, Κάθε Σάββατο οι «Εντέχνως Λαϊκοί» σας διασκεδάζουν με το δικό τους ανεπανάληπτο τρόπο και κάθε Κυριακή οι Βασίλης Κλαπάκης και Γιώργος Παπακαστρήσιος σας υποδέχονται και σας διασκεδάζουν με αξέχαστα λαϊκά και ρεμπέτικα άσματα!

The Day: Κάθε Παρασκευή-Σαββάτο-Κυριακή
The Time: 21:00 - 21:00 - 15:00
The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο
Location: Κάτω Δαράτσο
@f Enhordochania



A NEW CITY BREAK EXPERIENCE

Η περιοχή των Δικαστηρίων αλλάζει μορφή και πλέον απέκτησε ένα ακόμα meeting point. Το Corte coffee bar κατέφτασε για να δώσει προστιθέμενη αξία στην περιοχή, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες και ένα πολύ προσεγμένο προϊόν, τόσο στο καφέ όσο και στην εστίαση. Κοντά σας από το πρωί μέχρι το βράδυ, το Corte αποτελεί την κατάλληλη επιλογή για να ξεκινήσετε τη μέρα σου, να γευματίσεις τα μεσημέρια σου, να προγραμματίσεις ένα επαγγελματικό ραντεβού ή και να συναντήσεις φίλους για socializing παρέα με ξεχωριστά cocktails. Όσα όμως και να γράψουμε εμείς δεν αρκούν για να περιγράψουν αυτό που μόνο εσείς θα διαπιστώσετε όταν το επισκεφθείτε...so be prepared!

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Corte coffee bar
Location: Πλατεία Ελευθερίας, Δικαστήρια
@f CORTE coffee•brunch•cocktail



XMAS AT BRAS DE FRERES



XMAS & NYE ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ!



ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ LUCKY CAFE CENTRAL



ΧΜΑΣ ΣΤΟΝ ΑΚΡΟΒΑΤΗ



ΒΡΑΔΙΕΣ ΣΤΟ ΕΓΧΟΡΔΟ
«ΤΑ ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ»



ΦΙΩΤΑΚΗΣ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ



BS
BroSters
Coffee & Crepe

Leof.El.Venizelou, Kounoupidiana 28218 21749 | Ethnarxou Venizelou 85, Souda 2821 080400

CORTE
CAFE - BRUNCH - COCKTAIL

A new city break experience!

Πλατεία Δικαστηρίων, Χανιά

XILOURIS - DELEASIS AT THEATRO



ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ ΒΟΛΟΣΥΡΟ



MassageBodySpirit


Centaurius Massage
Relax & Therapy in one

www.massagebodyspirit.gr

Μάρκου Μπότσαρη 59, Χανιά | τηλ.698 455 5757



 The JAR Pastry

GRIGORIOU E 24, Chania

 thejar_pastry

ΠΟΝΤΙΚΑΚΗΣ ΣΤΟ ΚΑΠΑΚΙ



KEZ N THE BAND AT CORTE



XMAS AT THE JAR



ΒΟΛΟΣ ΡΟΣ
ΜΟΥΣΙΚΟ | ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

ΠΑΡ.19/1
ΒΑΣΙΛΗΣ
ΤΣΙΣΜΕΝΑΚΗΣ
&
ΑΡΓΥΡΩ ΤΣΙΤΑ
ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ Χρήστος Γκίκας ΠΛΗΚΤΡΑ Κώστας Καρδαμάκης
ΕΝΑΡΞΗ 21:00

ΣΑΒ.20/1
Κωνσταντίνος
ΚΑΝΔΗΡΟΣ
&
ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΑΔΗ
ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ Αλέξανδρος Ζάντζας ΤΥΜΠΑΝΑ Χάτζας Νίκος ΠΛΗΚΤΡΑ Κατσανβάκης Νίκος

ΒΟΛΟΣ ΡΟΣ
ΜΟΥΣΙΚΟ | ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ

ΚΩΣΤΑΣ ΑΡΤΕΜΑΚΗΣ **ΦΑΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ** **ΝΙΚΟΣ ΜΠΑΡΤΖΟΚΑΣ**
ΡΕΜΠΕΤΙΚΑ-ΛΑΙΚΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 21/1
ΕΝΑΡΞΗ 15:00
Τηλ.Κρατήσεων : +30 693 6744 661

Ο ΛΑΚΚΟΣ ΚΑΙ Η ΦΑΒΑ



Αντάλλαξα λοιπόν με την συνεπιβάτη μου που έτυχε να φοράμε το ίδιο νούμερο. Ήταν αξίας λιγότερης των τριάντα ευρώ αλλά χοντρά για να μην περνάει το κρύο και με το πολυπόθητο smart touch. Παιδιά στο τέταρτο πάνω είχαν καταπαγώσει τα χέρια μου! Όχι επειδή έμπαινε κρύο, αλλά διότι η μεμβράνη αδιαβροχοποίησης της πλάκας που έχουν δεν διαπνέει καθόλου, ιδρώνει το χέρι ανελέητα και πάγωνε επειδή το ίδιο το χέρι προσπαθούσε να στεγνώσει τον ιδρώτα του! Άλλο να σας το λέω και άλλο να το παθαίνετε. Δράμα.

Επίσης, λίγοι γνωρίζουν ότι κάποια μπουφάν είναι φτιαγμένα από γνήσιο υλικό «Cordura» που είναι πανάκριβο και όχι τύπου κορντούρα – νάιλον που είναι πιο ευτελές, ότι στα laminated η μεμβράνη είναι κολλημένη πάνω στο εξωτερικό ύφασμα, ότι τα SHOEI περνάνε 13 (!) ποιοτικούς έλεγχους μέχρι να μπουν στο κουτί τους και άπειρα άλλα. Έτσι επιβεβαιώνεται λοιπόν ότι και εδώ, ό,τι πληρώσεις παίρνεις.

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



zodia

Κριός: Κινητικότητα στα επαγγελματικά. Έχεις έρθει πιο κοντά στα πρόσωπα 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 Ιούνη, 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 στο οικονομικά. Είναι λοιπόν προτιμότερο να μην παρασύρεσαι σε βιασύνες και εριστικές συμπεριφορές. Περνάς πλέον 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, πρόσεξε 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 παρασύρεσαι.

Τοξότης: Ξεκινά περίοδος παρασκηνίου, ενώ έχεις μια σημαντική ευκαιρία στα επαγγελματικά. Η εβδομάδα αυτή σε βοηθά να δομηολογήσεις 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 στασιμότητας, 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: Παρασκήνιο... Μπορείς να ακολουθήσεις τη διαίσθησή σου, υπάρχει περίπτωση όμως να μπεις σε μπλαβές αν ανήκεις σε εκείνους που είναι μπερδεμένοι σε αδιέξοδες καταστάσεις. Έρχονται κήπως 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.



Ο πίνακας της Μόνα Λίζα ήταν κρεμασμένος στην κρεβατοκάμαρα του Ναπολέοντα.

Τα δακτυλικά αποτυπώματα των Κοάλα και των ανθρώπων είναι πανομοιότυπα.

Οι πατημασιές των αστροναυτών στη Σελήνη μπορούν να παραμείνουν αναλλοίωτες για πάνω από 10 εκατομμύρια χρόνια, αφού η Σελήνη δεν έχει ατμόσφαιρα.

Η Αφροδίτη είναι ο μόνος πλανήτης στο ηλιακό σύστημα που περιστρέφεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

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

Η Disneyland στις Η.Π.Α. είναι μεγαλύτερη από τις πέντε μικρότερες χώρες του κόσμου μαζί.



#numero

Η μάχη των γυναικών για ισότητα στους Ολυμπιακούς Αγώνες Το Παρίσι φέτος γιορτάζει τα 100 χρόνια από την πρώτη φορά που φιλοξένησε Ολυμπιακούς Αγώνες, με τη διοργάνωση των 33ων Ολυμπιακών. Μαζί, γιορτάζουν και οι γυναίκες που κατάφεραν από 135 που συμμετείχαν το 1924 να γίνουν περισσότερες από 5000 το 2024.

Στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, στην Αθήνα το 1896, καμία γυναίκα δεν είχε λάβει μέρος. Ο Πιέρ ντε Κουμπερτέν, είχε απαγορεύσει τη συμμετοχή γυναικών.

Το 1900, που οι Ολυμπιακοί έγιναν στο Παρίσι, συμμετείχαν μόλις 22 γυναίκες (ανάμεσα σε 997 συμμετέχοντες συνολικά) και όχι σε όλα τα αθλήματα.

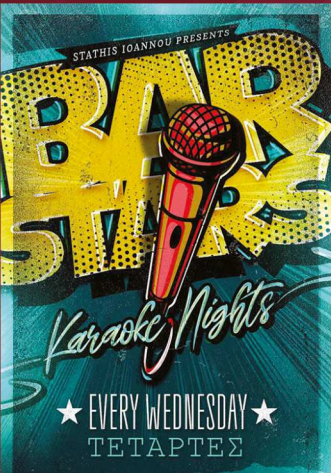
Το 1924, στο Παρίσι, ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων ήταν 3088 και από αυτούς μόνο οι 135 ήταν γυναίκες. Δηλαδή μόνο το 4.4% του συνόλου. 100 χρόνια μετά από εκείνη τη διοργάνωση ο στόχος είναι το ποσοστό να είναι 50-50.

Στην πιο πρόσφατη διοργάνωση Ολυμπιακών, στο Τόκιο 2020, η διαφορά ήταν μόλις 500 γυναίκες σε σύνολο 11.319 αθλητών καθώς 5.409 γυναίκες αγωνίστηκαν στην ιαπωνική πρωτεύουσα. Δηλαδή, το 4.4% που ίσχυε το 1924 έχει δεκαπλασιαστεί αγγίζοντας την αριθμητική ισότητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Μανταρίνι, ένας μικρός θησαυρός!

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



EVERY WEDNESDAY



EVERY THURSDAY



EVERY FRIDAY



EVERY SATURDAY

BRAS DE FRÈRES

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

SEASON 2024