

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #787

WEEK: 28/02-12/03

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com



Breakfast & Brunch

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ
ΑΠΟ ΤΑ ΣΦΑΚΙΑ



**NTOY
ROY
NTOYS**

Your daily spot...
στην Πλατεία 1866!

28/02/2024

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: #787
WEEK: 28/02- 12/03

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

#EDITOREAL #Ο Αλέξης επέστρεψε...

Τα όσα απίστευτα διαγράφονται αυτές τις μέρες στην αξιωματική αντιπολίτευση παρακολουθούμε με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αναρωτώμενοι μέχρι που μπορεί να φτάσει η εσωστρέφεια και η κατρακύλα του κόμματος που μετρά ήδη δύο διασπάσεις και μόλις πρόλαβε μια τρίτη διάσπαση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα.

Ο σιωπηλός μέχρι σήμερα πρώην πρόεδρος του κόμματος πήρε θέση, εκφράζοντας αιχμές κατά του νέου προέδρου του κόμματος και προκάλεσε μεγάλους τριγμούς. Από την άλλη, ο Κασσελάκης σήκωσε το γάντι και προκάλεσε όποιον μπορεί, να σταθεί απέναντί του σε νέες εσωκομματικές εκλογές. Η απάντηση δεν άργησε να έρθει δια στόματος Γεροβασίλη και φτάσαμε εξαιρετικά κοντά σε μία ακόμα διάσπαση. Αν και αυτή αποφεύχθηκε τις προηγούμενες μέρες, κανείς δεν μπορεί να το αποκλείσει, αν τα αποτελέσματα των Ευρωεκλογών δεν είναι ενθαρρυντικά για το Σύριζα.

Ο Αλέξης είναι ξανά εδώ, απέναντι στον Στέφανο και πλέον κανείς δε μπορεί να γνωρίζει που θα φτάσει αυτή η διαμάχη. Φυσικά ο εσωκομματικός εμφύλιος δεν βοηθάει τον Σύριζα, που συνεχίζει να απομακρύνεται από το λαό με αντίστοιχες πρακτικές που προβληματίζουν τους ψηφοφόρους και δεν της επιτρέπουν να αποτελεί ένα ισχυρό πόλο, απέναντι στη κυβέρνηση.

Αλλωστε όλοι γνωρίζουμε ότι μια ισχυρή αντιπολίτευση κάνει μια κυβέρνηση καλύτερη.



DON'T WATCH

Madame Web



Η ταινία Madame Web υποφέρει από ένα φτωχό σενάριο το οποίο μοιάζει να γράφτηκε στο πόδι, έναν αδύναμο κακό και καμία πραγματική σχέση με το μεγαλύτερο σύμπαν της Marvel / Sony. Εάν αφαιρούσαν και περίπου δεκαπέντε λεπτά της ταινίας, ποτέ δεν θα ξέραμε ότι η ταινία είναι μέρος του Spider-Verse. Και αυτό είναι πρόβλημα. Σε όλο το Madame Web, υπάρχουν αρκετές σκηνές με διαλόγους τόσο cringe που είναι για γέλια, και όχι με την καλή έννοια. Οι δε σεναριακές αποφάσεις, υπάρχουν σε πολλά βολικά σημεία πλοκής που χρησιμοποιούνται μόνο και μόνο για να οδηγήσουν την ιστορία μπροστά. Ένα πράγμα, ωστόσο, είναι εμφανές. Ότι η Pepsi ήταν χορηγός αυτής της ταινίας. Υπάρχει μια σκηνή, σε ένα baby shower, όπου η Dakota Johnson κυκλοφορεί κυριολεκτικά κρατώντας ένα κουτάκι Pepsi, δείχνοντάς το σε κάθε κάμερα, χωρίς καν να πίνει μια γουλιά, ενώ το climax της ταινίας γίνεται μπροστά σε μια γιγάντια πινακίδα νέον Pepsi-Cola. Money well spend ... #not!!

ANIMALS PROFILE

Πώς να κάνω το σκύλο μου να σταματήσει να γαυγίζει; #2



Ορίστε ορισμένες συμβουλές για το πώς να εκπαιδεύσετε το σκύλο σας να είναι ήσυχος:

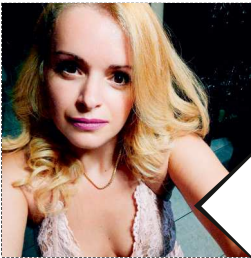
Κάθε φορά που ο σκύλος σας γαβγίζει σε έναν περαστικό και αφού έχει γαβγίσει για λίγα δευτερόλεπτα, επαινέστε τον για την προσπάθεια του να σας ενημερώσει για τον "ξένο" και μετά, ζητήστε του να ΗΣΥΧΑΣΕΙ. Αν σταματήσει να γαβγίζει και παραμείνει ήσυχος, επαινέστε τον. Ίσως χρειαστεί να του δείξετε ένα νόστιμο μεζέ για να τον βοηθήσετε να συγκεντρωθεί σε σας και να ηρεμήσει. Τότε, δώστε του τη λικουδιά. Κάθε φορά που επαναλαμβάνετε την άσκηση αυξήστε τον χρόνο κατά τον οποίο απαιτείται ο σκύλος σας να είναι ήσυχος.

Αν ο σκύλος συνεχίσει να γαβγίζει, αυξήστε την ένταση της φωνής σας ή χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος για να ενισχύσετε την εντολή σας, αλλά επαινέστε τον μόλις αυτός ησυχάσει.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



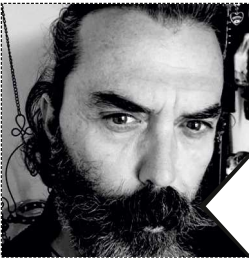
#Dimitra Skounaki

Καλύτερα σου λέει να μετανιώσεις για κάτι που έκανες, παρά για κάτι που δεν έκανες. Θα ψωνίσω



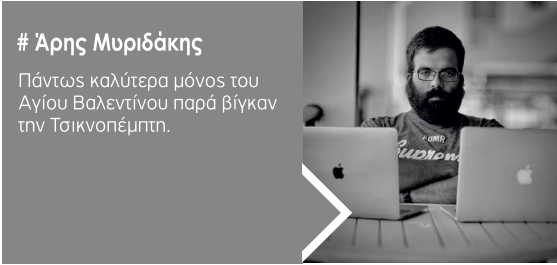
#Πίωργος Χατζηταυράκης

Θα μας κρατάνε κάθε μήνα από τον μισθό για περίθαλψη κι όταν τελικά την χρειαστούμε, θα πληρώνουμε δυο χιλιάρικά. Μεγάλη επιτυχία, να τους ξαναπροτιμήσετε



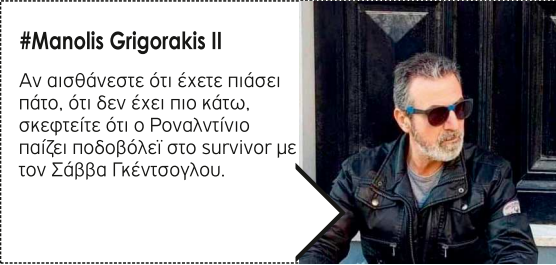
#Antonis Paterakis

Κοροϊδεύετε τον άλλο που τηλεκαθαρίζει, ενώ οι περισσότεροι τηλεγ@μ@τε



Άρης Μυριδάκης

Πάντως καλύτερα μόνος του Αγίου Βαλεντίνου παρά βίγκαν την Τσικνοπέμπτη.



#Manolis Grigorakis II

Αν αισθάνεστε ότι έχετε πιάσει πάτο, ότι δεν έχει πιο κάτω, σκεφτείτε ότι ο Ροναλντίνιο παίζει ποδοβόλει στο survivor με τον Σάββα Γκέντσογλου.



#Thanos Di-Vita

Ζούμε στη χώρα όπου υπάλληλος καθαριότητας ζει σε σπηλιά και δουλεύει με τηλεργασία. Ελπίζω το διεθνές πείραμα στο οποίο συμμετέχουμε να είναι για το καλό της ανθρωπότητας.

Οδυσσεια

ιαφέ · μνήρα · νοζό

Κτιστάκη 9 Χανιά

facebook Instagram

stifant

Μουσική Ταβέρνα

Εγχορδο

Παρασκευή

ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ

Σάββατο

ΕΝΤΕΧΝΩΣ ΛΑΪΚΟΙ

Κυριακή

ΚΛΑΠΑΚΗΣ-ΠΑΠΑΚΑΣΤΡΗΣΙΟΣ

ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ - ΧΑΝΙΑ - 6987779374

TO ΤΡΙΩΔΙΟ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΟ BRAS!

Το Τριώδιο ξεκινάει από το Bras και η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! 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 Μαλαγιανάκης με τη μπάντα του φροντίζουν να γίνεται αξέχαστο! Εκτός από τα καθιερωμένα όμως υπάρχουν και εκδηλώσεις ξεχωριστές: Παρασκευή 1/3 στις 20:00 το Bras υποδέχεται το Μάρτιο με άφθονο γέλιο από τον Θανάση Σαμαρά και το stand-up comedy tour του «Πως τολμάτε», Σάββατο 2/3 στις 19:00 ο «Νέγρος του Μοριά» με ταλέντο στο flow και σκηνική παρουσία ασύγκριτη σε ενέργεια σας υπόσχεται ένα αξέχαστο show. Κυριακή 3/3 ο Σπύρος Γραμμένος παίρνει όσα τραγούδια χωράνε σε μια κιθάρα και έρχεται για μια μοναδική βραδιά και Κυριακή 10/3 ο PanPan & ο Years of Youth "προσγειώνονται" στο Bras και γράφουν ιστορία!

INFO
The Day: Τετ. 28/2 - Τρι. 12/3
The Time: 21:00
Location: Επιμενίδου 2
📍📞 BrasDeFreres



ΤΣΙΚΝΟ STREET PARTY: 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. Πέρυσι τέτοια εποχή το διαχρονικό ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market προχώρησε στην ανανέωση του καταστήματος στην Πλατεία 1866 και σας ξανασυστήθηκε με ένα τσίκνο-party εγκαινίων που έγραψε ιστορία! Και φυσικά αφού το λατρέψατε, φέτος επιστρέφει ακόμα καλύτερο! Τσικνοπέμπτη 7/3 το ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market σας περιμένει για ένα αξέχαστο τσίκνο street party, όπου εσείς παραγγέλνετε το ποτό ή τη μύρα σας και από τον Καπενέκη σας κερνάνε το μεζέ! Το concept ολοκληρώνει ο Andreasondecks από την κονσόλα και η διασκέδαση είναι εγγυημένη!

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 6972452508

INFO
The Day: Πεν. 07/3
The Time: Από τις 12:00
The place: ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ Fish Market
Location: Πλατεία 1866
📍📞 FishMarketKapenekis



ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΤΟΝ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ ΕΙΝΑΙ LIVE!
Το αγαπημένο Στέκι του ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ στις Μουρνιές με τις ξεχωριστές γεύσεις και την πάντα φιλόξενη και ζεστή ατμόσφαιρα σίγουρα το ξέρετε και πολλοί το έχετε κιόλας δοκιμάσει. Αυτό που ίσως δε ξέρετε είναι για το ξεχωριστό μουσικό σχήμα που κάθε Σαββάτο βράδυ και Κυριακή απόγευμα βάζει φωτιά στην πίστα και σας χαρίζει αξέχαστες στιγμές διασκέδασης! Οι Αντώνης Πρέκας και Βαγγέλης Μαρούλης μαζί με τους Γιώργο Κουτσοουδάκη, Στέφανο Καρασαββίδη και Μιχάλη Τζομπανόπουλο σας ξεφαντώνουν με ένα πλούσιο λαϊκό και κρητικό χορευτικό πρόγραμμα! Και μαζί με το εγγυημένο γευστικό πακέτο του Αμπαδιώτη, φτιάχνουν την ιδανική πρόταση εξόδου για εσάς!

The Day: Κάθε Σαββάτο - Κυριακή
The Time: 21:00 – 15:00
The Place: Αμπαδιώτης Μεζέδ/ο – Μουσική Σκηνή
Location: Αρπακουλάκηδων 37, Μουρνιές
📍📞 ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ Αμπαδιώτη



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
📍📞 odysseiachania



Η ΛΑΪΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
Η μουσική ταβέρνα Έυχορδο 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 «Έυχορδο» που τόσο έχετε αγαπήσει! Κάθε Παρασκευή τα «Πεντοχιλιάρια» σας χαρίζουν στιγμές διασκέδασης από άλλε αγαπημένες εποχές, Κάθε Σάββατο οι «Εντέχνως Λαϊκοί» σας διασκεδάζουν με το δικό τους ανεπανάληπτο τρόπο και κάθε Κυριακή οι Βασίλης Κλαπάκης και Νίκος 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 Έυχορδο
Location: Κάτω Δαράτσο
📍📞 Enhordochania



ΝΕΓΡΟΣ ΤΟΥ ΜΟΡΙΑ LIVE
Ο Νέγρος του Μοριά, γνωστός και ως Black Morris, αποτελεί έναν από τους πιο επιδραστικούς καλλιτέχνες της εγχώριας μουσικής σκηνής, με ταλέντο στο flow και σκηνική παρουσία ασύγκριτη σε ενέργεια. Από την αρχή της καριέρας του έχει δηλώσει την αγάπη του για την Ελλάδα δείχνοντας το, είτε σε μορφή τσολιά είτε σε μορφή του ρεμπέτη του σήμερα. Μαζί με το συνεργάτη και παραγωγό του ODYDOZE δημιούργησαν τον νέο του δίσκο "ΘΡΑΚΟC" ο οποίος φέρνει έναν πρωτότυπο ήχο στο προσκήνιο, βαφτισμένο πλέον από τον ίδιο και ως «τραμπέτικο». Ένας δίσκος που λατρεύτηκε από το κοινό, το οποίο είχε την χαρά να το απολαύσει live σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, χαρίζοντας στον Νέγρο του Μοριά δύο sold-out shows, όπως ακριβώς του άξιζαν. Τώρα ήρθε η ώρα να ακουστεί σε όλη την Ελλάδα, με ένα tour που θα μείνει αξέχαστο.

INFO
The Day: Σαβ.02/3
The Time: 19:00
Location: Επιμενίδου 2
📍📞 BrasDeFreres

The TREND SETTER



NAILS * MASSAGE * MAKE UP * FOOD SUPPLEMENTS & VITAMINS * PERFUMES & SOLARIUM

📍 KISSAMOU 129, CHANIA 📞 28210 96790

ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΚΑΙ ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ...

ΕΝΑ ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΕΧΝΗΣ!!!

Ο φούρνος Ντουρουντούς στην Πλατεία 1866 είναι σε άλλο level και αρκεί να ρίξεις μια ματιά στο κατάλογο με τις πρωινές & brunch επιλογές για να το διαπιστώσεις!

Είναι το Daily Spot της πόλης, ένας προορισμός που ξεχωρίζει για το πιο πλούσιο brunch και πρωινό με εξαιρετικά υλικά και υπέροχες γαστρονομικές προτάσεις, συνδυάζοντας κορυφαία ποιότητα, γλυκά που σαγηνεύουν, αλλά και τα αγαπημένα αρτοσκευάσματα Ντουρουντούς!

Μην αρκεστείς σε takeaway. Κάθισε αναπαυτικά στον όροφο και απόλαυσε το ιδανικό συνοδευτικό για τον καφέ σου, αφού κάθε γεύμα είναι μια εμπειρία που δεν πρέπει να χάσεις.

Δεν είναι απλά ένα γεύμα...είναι ένα χορταστικό έργο τέχνης που πρέπει να γευτείς...δεν το λέμε τυχαία Tried & Tested!



THE CARTEL SIDE OF STREET FOOD

Για μία ακόμα χρονιά το Cartel δίνει το παρόν στο Street Food Festival Crete! Μαζί με τα Best Sellers του, το Cartel φέρνει και ολοκαίνουριες προτάσεις που θα λατρεύσεις τόσο στα Χανιά, όσο και στο Ηράκλειο! Juicy Burgers και όχι μόνο, υπόσχονται να αποτελέσουν την πιο νόστιμη ανάμνηση από την φετινή Street Food εμπειρία σας. Coming soon...

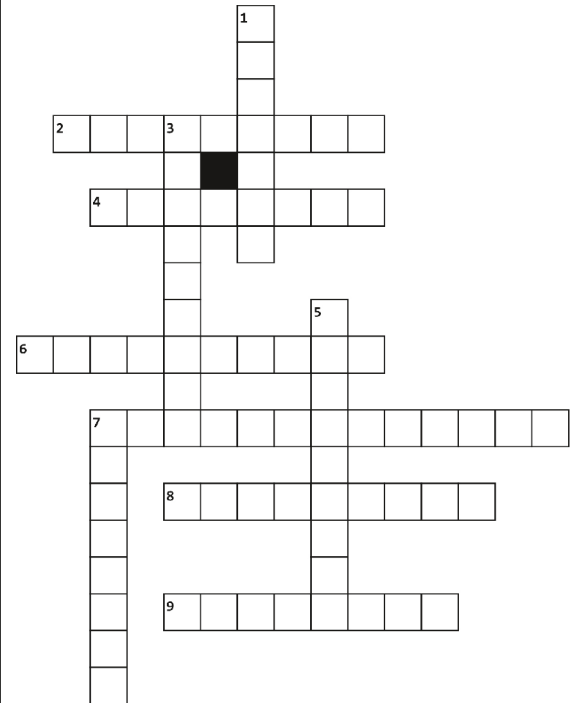


ΝΕΟΚΑΦΕΝΕΣ ΣΤΟ ΚΟΝΤΟΜΑΡΙ

Ένα new entry έρχεται στο Κοντομαρί του Πλατανιά! Η Αcaσία του Αγά είναι ένας νεοκαφενές όπως αποκαλύπτει η μακέτα του. Πρόκειται για ένα μοντέρνο καφενείο που εξιτάρει τη φαντασία. Δεν γνωρίζουμε ακόμα αρκετές πληροφορίες, πέρα από το γεγονός ότι πίσω από το εγχείρημα είναι ο επί σειρά ετών υπεύθυνος του Mylos Club, Κώστας Μακριδάκης. Εμείς να ευχθούμε καλές δουλειές. Σύντομα θα έχουμε περισσότερες πληροφορίες να μοιραστούμε μαζί σας!



CHILLIN CROSSWORD



Across

2. Το στέκι του...
4. Βρίσκεται στη κορυφή της βαθμολογίας του Β Τοπικού
6. Παλιό μεζεδοπωλείο στα στενά του λιμανιού
7. Χανιώτης σφυροβόλος με σπουδαίες επιδόσεις
8. Γυμναστήριο έναντι Βενέτης
9. Αγαπημένο σημείο για bungee jumping

Down

1. Αγαπημένος Χειμερινός προορισμός των Χανίων
3. Εμφανίστηκε στη τελετή έναρξης του Ρεθεμνιώτικου καρναβαλιού
5. ...και Φαγάκια,...μεζεδοπωλείο στο Γαλατά
7. Λαϊκός Χανιώτης τραγουδιστής με πρόσφατη δισκογραφία

ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

ΑΜΠΑΔΙΩΤΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ
ΤΖΟΜΤΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΚΗΣ
ΠΡΕΚΑΣ

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΡΟΥΛΗΣ
ΜΑΡΟΥΛΗΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ
ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ

Αρνακουλάκηδων 37 Μουρνιές (100μ. από το ΕΠΑΛ Μουρνιών)
Τηλ. 28210 96811 & 6946688200

S.F.F.C 2024

Instagram Facebook

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
all in EVENTS
chillin EVENTS

STREET FOOD FESTIVAL CRETE
EST.2019

HERAKLION!
10-11-12 MAY

CHANIA!
24-25-26 MAY

...ΔΗΛΩΣΕ... ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΤΣΙΣΜΕΝΑΚΗΣ ΣΤΟ ΒΟΛΟΣΥΡΟ



ΤΑ ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ ΣΤΟ ΕΓΧΟΡΔΟ



FREAKTONES AT BRAS DE FRERES



ΠΕΜΠΤΗ 7 ΜΑΡΤΙΟΥ
**ΤΣΙΚΝΟ
STREET
PARTY**
ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 12.00

**ΕΣΕΙΣ ΤΟ
ΠΟΤΟ
ΕΜΕΙΣ ΤΟ
ΜΕΖΕ**

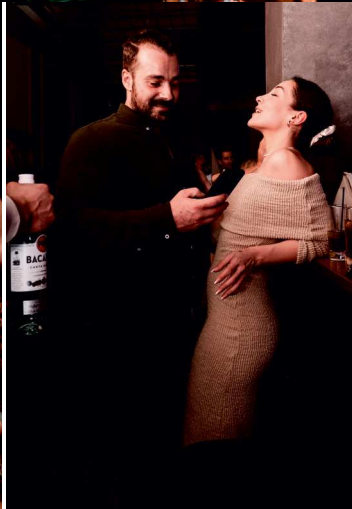
DJ: ANDREASONDECKS

ΚΑΠΕΝΕΚΗΣ
FISH MARKET
ΙΧΘΥΣ

ΠΛΑΤΕΙΑ 1866 (κέντρο)

20 ΧΡΟΝΙΑ ENERGY FITNESS PARTY AT BRAS DE FRERES!

Το Energy Fitness συμπλήρωσε 20 χρόνια λειτουργίας και το γιόρτασε με ένα πολύ ξεχωριστό party στο Bras De Freres, τη Κυριακή 11 Φεβρουαρίου, συνδυάζοντας το ιδανικά με τη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του. Πολλά από τα μέλη του γυμναστηρίου έδωσαν το παρόν, γεμίζοντας ασφυκτικά το Bras, διασκεδάζοντας με τις μουσικές του Στάθη Ιωάννου. Η συμβολική είσοδος των 10 ευρώ με ποτό, είχε και φιλανθρωπικό σκοπό, μιας και μέρος των εσόδων δωρίστηκαν στο ΚΗΦΑΑΜΕΑ (525 ευρώ). Εμείς να ευχηθούμε να ακολουθήσουν πολλά ακόμα χρόνια επιτυχιών για ένα από τα διαχρονικότερα γυμναστήρια της πόλης μας.



Argy

ARGY PAPADAKI
MAKE UP ARTIST

Bridal
MAKEUP

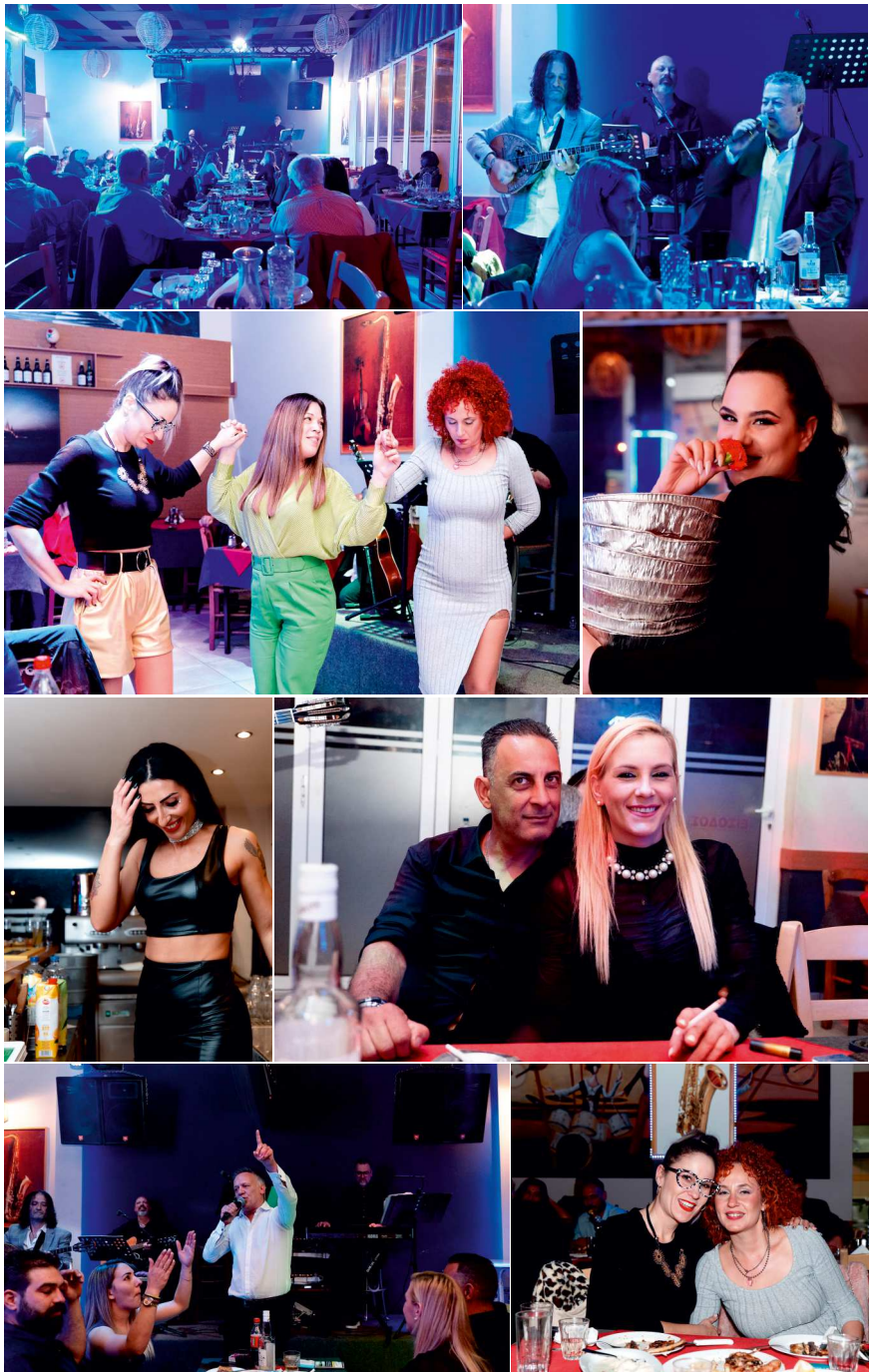
info / bookings
[f Argy Papadaki](#)
[@ iro_papadaki_mua](#)

By Real

ΑΓ.ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ



ΣΑΒΒΑΤΟΒΡΑΔΟ ΣΤΟΝ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ



Real
company advertising
SOCIAL



MANAGEMENT    
instagram facebook google tripadvisor

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| > στόχευση κοινού | αξιοποίηση αποτελεσματικότητας |
| > συνέπεια στις δημοσιεύσεις | επαγγελματική φωτογράφιση |
| > αύξηση των friends & followers | επαναπροσδιορισμός στόχων |
| > βελτίωση παρουσίας σελίδας | προώθηση μέσα από αλληλα |
| > σωστή παρουσίαση με άρτιο υλικό | κανάλια προβολής |

宝淘

BAOTAO

ASIAN MODERN KITCHEN



OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20,Chania

 baotao_asian_modern  BaoTao Asian modern kitchen

GASPIE 2024



χρέπια, τα πάντα όλα. Η αίσθηση του «είμαι μαζί με αυτούς που έχουν το ίδιο μικρόβιο και τελικά είμαστε πολλοί». Χαμόγελα, κέφι και χαβαλές αλλά και πολλά ζευγάρια. Τα σχόλια των κατοίκων μερικών χωριών: «ποτέ δεν έχουμε ξαναδεί τόσες πολλές μοτοσυκλέτες μαζεμένες». Τα φανταστικά τοπία από όπου περάσαμε αλλά και ο ιδανικός καιρός. Ανατριχιαστικά όμορφη η παλιά ομίκλη ψηλά στον Καλλικράτη που δεν φαινόταν τίποτα στα πέντε μέτρα, ενώ λίγα λεπτά μετά και λίγα μέτρα χαμηλότερα εξαφανιζόταν σαν να τραβούσαν κουρτίνα και χάζευες ήλιο με γαλάζιο ουρανό, πράσινο στη γη και το απέραντο του Λιβυκού Πελάγους. Μαγεία; Εντελώς. Και δεν σας έχουμε πει τίποτα ακόμα, θα τα πάρει το ποτάμι στο επόμενο...

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



zodia

Κριός: Προετοιμάζοντας το επόμενο βήμα. Υπολογίζεις με όση περισσότερη ακρίβεια μπορείς τις επόμενες κινήσεις σου, και αναζητάς τις βαθύτερες αιτίες πίσω από τον τρόπο που λειτουργείς. Θετικές εξελίξεις στα προσωπικά καθώς μπορείς να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ή να κάνεις φλερτ ακόμα και μέσα από... τα social!

Ταύρος: Η νέα εβδομάδα σε καλεί να θέσεις νέους στόχους και μπορείς να τους δεις να υλοποιούνται με τον καλύτερο τρόπο, ενώ σημαντικοί φίλοι σε συμβουλεύουν σωστά. Μέχρι το Σάββατο το κλίμα είναι ιδιαίτερα βοηθητικό για τα αισθηματικά. Από την Κυριακή σκέφτεσαι περισσότερο τις φιλοδοξίες σου και αφήνεις τα αισθηματικά ένα βήμα πίσω.

Δίδυμοι: Μπορείς να βελτιώσεις την εικόνα σου. Αυτή την εβδομάδα έχεις εστίασει περισσότερο σε αυτά που πρέπει να κάνεις. Στο ξεκίνημα της έχεις αρκετές κόντρες, από τα μέσα της εβδομάδας όμως και μετά μπορείς να δεις τις αντιθέσεις να αμβλύνονται και να έρχεστε πιο κοντά με το ταίρι σου. Η Αφροδίτη από την Κυριακή πάντως σε κάνει πιο ερωτικό.

Καρκίνος: Ένα εγχείρημα τώρα ευδοκίμει. Η εβδομάδα είναι θετική για σενα, καθώς έχεις ευκαιρίες και βλέπεις με πιο κατασταλαγμένη ματιά τα πιστεύω και τις θέσεις σου. Ίσως να υπάρχουν διενέξεις με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, όμως ίσως πρέπει εσύ να αφήσεις στην άκρη τον εγωισμό, να κάνεις το απαραίτητο βήμα και να διορθώσεις όσα ενοχλούν.

Λέων: Η εβδομάδα αυτή φέρνει στην επιφάνεια κάποιες ανασφάλειές σου, καθώς επίσης και μηνύες από το παρελθόν που είχαν φωλιάσει μέσα σου αλλά για ένα πολύ μεγάλο διάστημα τις είχες απωθήσει επειδή ήταν επίπονες. Τώρα όμως έρχεται η ώρα να δεις τα πράγματα πιο σφαιρικά. Η Νέα Σελήνη την Κυριακή, δείχνει μια δεύτερη ευκαιρία στα αισθηματικά.

Παρθένος: Με το βλέμμα στις διαπροσωπικές σχέσεις σου. Η εβδομάδα αυτή ενδεχομένως να είναι αρκετά κουραστική με την έννοια ότι έρχονται στο προσκήνιο υποχρεώσεις και αυτό επηρεάζει άμεσα τις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Γενικότερα όμως οι άλλοι περιμένουν πολλά από εσένα. Κάνεις μια θετική νέα αρχή που έχει τα φώτα να έχει διάρκεια.

Ζυγός: Μια ευχάριστη αλλαγή στην καθημερινότητά σου. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορείς πιο εύκολα να τακτοποιήσεις όλα αυτά που βρίσκονται στη μέση. Τα αισθηματικά είναι επίσης από τους ευνοημένους τομείς χάρη στην είσοδο της Αφροδίτης στον Υδροχόο.

Σκορπιός: Περισσότερα χαμόγελα! Από τις πιο ευνοϊκές εβδομάδες αυτή για σενα, καθώς βρίσκεσαι διέξοδο και λύσεις σε όσα σε προβληματίζουν. Ασχολείσαι με όσα σου δίνουν χαρά και θυμάσαι να χαμογελάς! Από την Κυριακή υπάρχει θετικότερο κλίμα στα προσωπικά σου αν συγκατοικείς με το ταίρι σου (ή αν υπήρξαν εντάσεις στο σπίτι).

Τοξότης: Το βλέμμα σου αυτή την εβδομάδα είναι στραμμένο στο σπίτι και την οικογένεια, ενώ εσύ είσαι αποφασισμένος να διορθώσεις καταστάσεις που δεν λειτουργούν, είτε αυτό αφορά καταστάσεις, είτε πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος. Απολαμβάνεις στιγμές και μπορείς να κάνεις... ασύστολα φλερτ και γνωριμίες στο εξής!

Αιγόκερως: Οι γύρω σου σε χρειάζονται. Εν μέσω μιας περιόδου αλλαγών, η εβδομάδα αυτή φέρνει ευχάριστα θέματα για σενα και τις υποθέσεις σου, αφού βρίσκεσαι συμμάχους στις προσπάθειες που καταβάλλεις. Τα αισθηματικά είναι επίσης από τους ευνοημένους τομείς, καθώς επικοινωνείς πιο άνετα με το ταίρι σου, και αυτό σε καταλαβαίνει.

Υδροχόος: Άκου τις βαθύτερες και ουσιαστικότερες ανάγκες σου. Μετά από μια περίοδο παρασκηνίου και στασιμότητας, αυξάνονται κατακόρυφα τα επίπεδα ενέργειας και μοιλονότι μπορεί να μη λείψουν οι προκλήσεις που θα κληθείς να αντιμετωπίσεις, αυτή τη φορά το παιχνίδι είναι στα χέρια σου. Το κλίμα στα προσωπικά είναι πιο θετικό.

Ιχθύς: Μια σημαντική ευκαιρία. Η εβδομάδα κινείται σε πολύ δυναμικό πλαίσιο, δίνοντάς σου μια σημαντική ευκαιρία για μια νέα αρχή, ενώ πλέον τα νέα ξεκινήματα που κάνεις έχουν και το υλικό να προχωρήσουν! Στα προσωπικά σου τα πράγματα κινούνται με βραδύτερους ρυθμούς.



Η μουσική βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Στα Φιλιπινέζικα, η λέξη Gaga σημαίνει ανόητο και χαζό κορίτσι (το ίδιο και στα ελληνικά, βέβαια, εξάλλου δε λέμε και εμείς "γκαγκά" είσαι!)

Υπάρχει παιδί με το όνομα Jedi Knight

Το ποπ κόρν έχει περισσότερα αντιοξειδωτικά από τα φρούτα

Αποτελέσματα έρευνας έδειξαν το ότι να φοράς ρόμπα γιατρού κάνει σε δευτερόλεπτα τους άλλους να νομίζουν ότι είσαι πανέξυπνος

Τα ονόματά μας υποσυνείδητα επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας



#numero

NBA All Star Game: Η διαφορά ανταγωνιστικότητας φαίνεται από τα... φάουλ! Η Ανατολή καθάρισε τη Δύση και επικράτησε στο All Star Game με 211-186, σπάζοντας όλα τα ρεκόρ αλλά και καταδεικνύοντας την σοβαρή έλλειψη ανταγωνιστικότητας που υπάρχει τα τελευταία χρόνια.

Ένα στατιστικό στοιχείο είναι αρκετό για να αποτυπώσει την πραγματικότητα. Είναι χαρακτηριστικό ότι στο All Star Game του 1993 στο «Delta Center» της Γιούτα όπου η Δύση είχε νικήσει την Ανατολή με 135-132 στην παράταση, είχαν γίνει... 67 φάουλ στο σύνολο. Και οι 2 ομάδες «έφτυναν» αίμα για να σκοράρουν. Συγκεκριμένα είχαν «εκτελέσει» 94 βολές στο σύνολο!

Από τη μία είναι κακό ως προς το θέμα, από την άλλη ωστόσο δείχνει και τον βαθμό ανταγωνιστικότητας που υπήρχε. Και όσο περνούσαν τα χρόνια αυτός ο βαθμός ολοένα και μειωνόταν. 10 χρόνια αργότερα και δη στο All Star Game του 2003 στην Ατλάντα, είχαν «εκτελεστεί» 51 βολές από 37 φάουλ στο σύνολο, το 2013 στο Χιούστον 31 βολές από 24 φάουλ ενώ τα δύο τελευταία χρόνια η λέξη «φάουλ» είναι... άγνωστη λέξη!

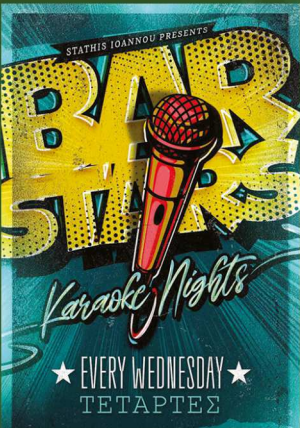
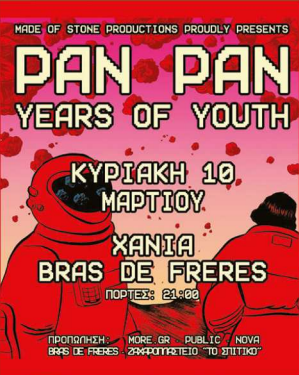
Στο περσινό All Star Game είχαν γίνει συνολικά στο mats 7 φάουλ, ενώ στο φετινό της Ιντιανάπολις μόλις... 3 φάουλ για 5 βολές στο σύνολο!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

υγιεινής διατροφής

Το σπανάκι στην διαίτά μας

Το σπανάκι μπορεί να είναι το νέο βοήθημα στο αδυνάτισμα, καθώς σύμφωνα με μία νέα μελέτη μπορεί να μειώσει κατά σχεδόν 95% τη λαχτάρα για γλυκά και να αυξήσει την απώλεια βάρους κατά 43%. Το σπανάκι είναι ένα από τα πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι υπερκαλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες Α και Κ. Επίσης, το σπανάκι είναι πλουσιότερη πηγή μαγνησίου και φυλλικού οξέος, ενώ παρέχει μαγνήσιο, βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Προστατεύει τα μάτια μας από διάφορες παθήσεις, ενώ κάνει καλό και στις εγκεφαλικές λειτουργίες. Μας προστατεύει από τον καρκίνο του εντέρου, τον προστάτη και τον καρκίνο του μαστού, ενώ παρόμοια δράση παρουσιάζει και απέναντι στην εμφάνιση καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού και γεροντικής άνοιας. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες χάρη στη βιταμίνη C και κάνει καλό στην υγεία των οστών.



BRAS DE FRÈRES SEASON 2024

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