

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #788

WEEK: 13/03-26/03

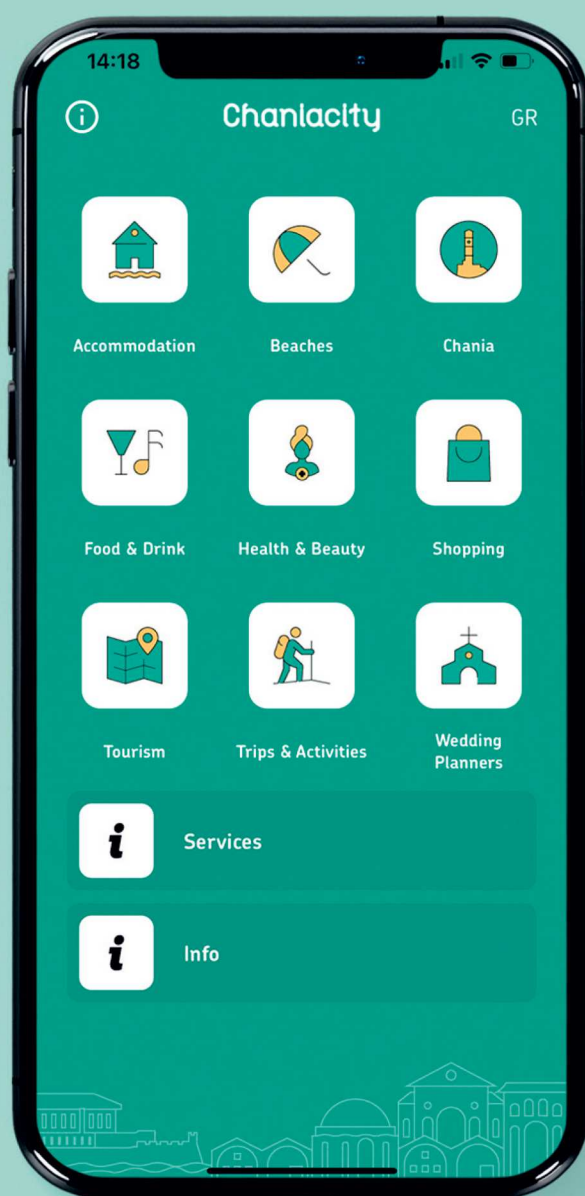
chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

ΟΛΗ Η ΠΟΛΗ...στη παλάμη σας!



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

13/03/2024

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: #788
WEEK: 13/03-26/03

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

#EDITOREAL #You Never Know

Περι Eurovision ο λόγος...η αλλιώς κουβέντα να γίνεται. Το τραγούδι που θα μας εκπροσωπήσει στη φετινή Eurovision παρουσιάστηκε τη προηγούμενη εβδομάδα και όλοι είχαν κάτι να σχολιάσουν.

Άλλοι το καταρράκωσαν και άλλοι το αποθέωσαν. Ευτυχώς όλοι έχουν άποψη! Για καλή μας τύχη όλοι την εκφέρουν, δίνοντας boost και σημαντικά views στο αμφιλεγόμενο κομμάτι της φετινής μας εκπροσώπησης. Αυτό που σίγουρα έχει πετύχει το κομμάτι είναι να συζητηθεί.

Αν πέρναγε αδιάφορο, μάλλον δε κάνει για Eurovision. Επίσης αν άρεσε στους Έλληνες είχε πολύ λίγες πιθανότητες να αρέσει και στους ξένους. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι ότι όσο δεν έχουμε ιδιαίτερη διεύδυση στο Σκανδιναβικό μπλοκ, δύσκολα θα πετύχουμε διάκριση στη Eurovision.

Μην ξεχνάμε ότι η πρωτιά ήρθε μόνο με την Παπαρίζου, που είναι ιδιαίτερα αγαπητή στις Σκανδιναβικές χώρες. Ας χαλαρώσουμε όλοι και ας αφήσουμε το κορίτσι να ρίξει τη ζαριά του...You never know που λένε και οι ξένοι!



DON'T WATCH
Mea Culpa



Για την ταινία Mea Culpa δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο κακή παραγωγή είναι. Αυτό διότι δεν καταφέρει να προσφέρει τίποτα το καινούργιο στο είδος, ενώ κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει με σαπουνόπερα και δεν υπάρχει καμία πειστικότητα σε αυτά που βλέπουμε. Ειδικά με τις τραγελαφικές ερμηνείες, με την Kelly Rowland να είναι εκνευριστικά κακή και ο Trevante Rhoads δυστυχώς απίστευτη καρικατούρα, ενώ οι υπόλοιποι απλά αδιάφοροι. Πρέπει να το δει κάποιος για να το πιστέψει. Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία γεμάτη από επαναλαμβανόμενες σκηνές, ανούσιες, χωρίς ρυθμό, που προσφέρουν πιο πολύ γέλιο με την όλη παραγωγή και το στήσιμο της ταινίας. Ειλικρινά δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουν αυτό που είδαμε σε μια ταινία που μπορεί να ξεκίνησε σχετικά καλά αλλά όσα γίνονται, πραγματικά τα βλέπεις και δε μπορείς να τα πιστέψεις.



ANIMALS PROFILE

Άνοιξη: 5 Συμβουλές για την ασφάλεια των κατοικίδιων μας #1

Η εποχή αυτή φέρνει κάτι περισσότερο από φυλλώδη δέντρα και φρέσκα άνθη. Όπως περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους με τους τετράποδους φίλους μας, μεγαλύτερης ίσως διάρκειας βόλτες λόγω των μεγαλύτερων ημερών και δραστηριότητες όπως οικιακές εργασίες και κηπουρική. Ωστόσο, όπως άλλωστε ισχύει για όλες οι εποχές, η άνοιξη φέρνει και τους δικούς της εποχιακούς κινδύνους για τα κατοικίδιά μας. Το Κέντρο Ελέγχου Δηλητηριάσεων Ζώων της ASPCA (APCC) μας προσφέρει μερικές χρήσιμες συμβουλές για να κρατήσουμε τα κατοικίδιά μας ασφαλή, ευτυχισμένα και υγιή.

1.Ψύλλοι και τσιμπούρια
Τα ενοχλητικά παράσιτα, όπως οι ψύλλοι και τα τσιμπούρια, αρχίζουν να εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της άνοιξης, πράγμα που το γνωρίζουμε όλοι. Γι' αυτό, αν και αυτονόητο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι τα προληπτικά φάρμακα κατά των παρασίτων είναι σαφώς απαραίτητα. Αν δεν έχετε λάβει τέτοια μέτρα, το κατοικίδιό σας κινδυνεύει. Επικοινωνήστε με τον κτηνίατρό σας και ενημερωθείτε για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε, ανάλογα με το κατοικίδιό σας και τα χαρακτηριστικά του.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

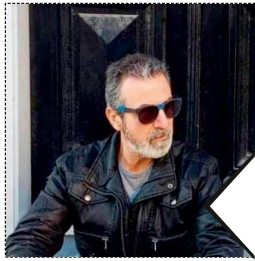
#BESTOFFB



#Γιώργος Χατζησταυράκης
Το γεγονός ότι ο μπάρμπα Στάθης πουλάει μπάμιες και φασολάκια κάνει πιο εύκολο το μπούκοτάζ. Να πούλαγε σουβλάκια και πίτσες να σας έβλεπα.



#Thanos Di-Vita
Ενθουσιασμένοι μοι πολίτες που η κυβέρνηση κατάφερε να μειώσει 15% τις τιμές που έχουν αυξηθεί κατά 200%



#Manolis Grigorakis II
Ναι ρε, το τραγούδι που στείλαμε στη Γιουροβίζιον περιμέναμε να μας ξεφτιλίσει στην Ευρώπη, για τα υπόλοιπα είμαστε περήφανοι.



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη
Το 90% των "μη σου τύχει", μου 'χει τύχει.



#Dimitra Skounaki
Αν νιώθετε ότι ο θυμός σας κλιμακώνεται, πηγαίντε λέει για περπάτημα. Να βρεθούμε σε άλλη χώρα στα καλά καθούμενα



#Georgina Koutsou Koutsou
Θα με ρωτάνε «Τα πόσα κλείνεις» και θα τους απαντάω γύριζα κασέτες με στυλό και όποιος κατάλαβε, κατάλαβε



Οδυσσεια
ιαφέ · μινύρα · νοζό

Κτιστάκη 9 Χανιά
facebook Instagram

sf/smart

Μουσική Ταβέρνα
Εύχορδο

Παρασκευή
ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ
Σάββατο
ΕΝΤΕΧΝΩΣ ΛΑΪΚΟΙ
Κυριακή
ΚΛΑΠΑΚΗΣ-ΠΑΠΑΚΑΣΤΡΗΣΙΟΣ

ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ - ΧΑΝΙΑ - 6987779374

ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ BRAS!

Απόκριες χωρίς Bras δε γίνονται, και στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 σας περιμένουν τρελές βραδιές! Στα καθιερωμένα, η αρχή 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! Και πάμε στα special: Πέμπτη 14/3 ο Valentino βάζει τα αποκριάτικα του και σας χαρίζει ένα αξέχαστο πάρτι με διπλό σκοπό αφού μέρος των εσόδων θα δοθεί στο Κ.Η.Φ.Α.Μ.Ε.Α, Κυριακή 17/3 όπως κάθε χρόνο οι Freaktones σας περιμένουν μασκαρεμένους να ξεσαλώσετε καρναβαλικά, Σάββατο 23/3 ο ηθοποιός Νικόλας Φραγκιουδάκης παίρνει τον αστρολογικό του χάρτη και με τη σύμπραξη της τραγουδοποιού και ερμηνεύτριας Joanna Drigo, φτιάχνουν ένα πρωτότυπο stand up comedy με ζώδια και πολλή μουσική και Κυριακή 24/3 γιορτάζουμε 30 Χρόνια Υπόγεια Ρεύματα με Opening act από τους The Halicuti Band, αυτό απλά δε χάνεται!

INFO
The Day: Τετ. 13/3- Τρι.26/3
The Time: 21:00
Location: Επιμενίδου 2
BrasDeFreres



8 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΙΑZZA – ΜΑΝΟΣ ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ LIVE

Μπορεί από τότε που άνοιξε να πέρασαν κιόλας 8 χρόνια, κι όμως δε σταματάει να εξελίσσεται και φυσικά να κλέβει τις εντυπώσεις. Νέες γεύσεις, νέες επιλογές προστίθενται συνεχώς στο πακέτο υπηρεσιών του Me Piazza cafe, κάνοντάς το ιδανικό προορισμό για όλη την ημέρα σας! Και επειδή 8 χρόνια είναι αυτά, έφτασε η στιγμή να γιορτάσει τα 8α του γενέθλια! Κυριακή 24/3 από τις 19:00 το Move on φοράει τα γιορτινά του, και μαζί με τον φοβερό Μάνο Μαλαξιανάκη και την ορχήστρα του σας περιμένουν για ένα αξέχαστο party γεμάτο κέφι και διασκέδαση που στο Me Piazza αποδειγμένα ξέρουν να χαρίζουν!

INFO
The Day: Kup. 24/03
The place: Me Piazza
The Time: 19:00
Location: Κ. Μάνου 79, Περιβόλια
MePiazzaCafe



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 «Πεντοχιλιारा» 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 Νίκος Παπακαστρήσιος σας υποδέχονται και σας διασκεδάζουν με αξέχαστα λαϊκά και ρεμπέτικα άσματα!

INFO
The Day: Κάθε Παρασκευή-Σάββατο-Κυριακή
The Time: 21:00 - 21:00 - 15:00
The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο
Location: Κάτω Δαράτσο
Enhordochania



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 Σάββατο βράδυ και Κυριακή απόγευμα βάζει φωτιά στην πίστα και σας χαρίζει αξέχαστες στιγμές διασκέδασης! Οι Αντώνης Πρέκας και Βαγγέλης Μαρούλης μαζί με τους Γιώργο Κουτσουδάκη, Στέφανο Καρασαββίδη και Μιχάλη Τζουμπασιόπουλο σας ξεφραντίζουν με ένα πλούσιο λαϊκό και κρητικό χορευτικό πρόγραμμα! Και μαζί με το εγγυημένο γευστικό πακέτο του Αμπαδιώτη, φτιάχνουν την ιδανική πρόταση εξόδου για εσάς!

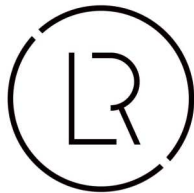
INFO
The Day: Κάθε Σάββατο - Κυριακή
The Place: Αμπαδιώτης Μεζεδοπωλείο – Μουσική Σκηνή
Location: Αρπακαυλάκηδων 37, Μουρνιές
TO ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ Αμπαδιώτη



BRAS DE FRERES: ΥΠΟΓΕΙΑ ΡΕΥΜΑΤΑ - 30 ΧΡΟΝΙΑ | ΣΤΑ ΥΠΟΓΕΙΑ..

Από το 2015 λειτουργούν ως τρίο υλοποιώντας έναν από τους κλασικότερους και πιο ισχυρούς σχηματισμούς ροκ μπάντας (μπάσο-κιθάρα-τύμπανα). Ο Γρηγόρης Κλιούμης, το μακροβιότερο μέλος των Υπογείων Ρευμάτων, η φωνή και η ψυχή του σχήματος, ο Τάσος Πέππας στα τύμπανα, με περισσότερα από είκοσι χρόνια στα υπόγεια και ο Νίκος Γιούσεφ που ήταν στενός φίλος της ομάδας και βρίσκεται πια επί σκηνής πάνω από δέκα χρόνια με το μπάσο και το μουσικό πριόνι του. Αυτό το τρίο είναι από τις πιο σταθερές μορφές στην ιστορία του συγκροτήματος δίνοντας μια διαφορετική δυναμική τόσο στο δημιουργικό σκέλος όσο και στις ζωντανές εμφανίσεις του. Τρεις έμπειροι μουσικοί, μία θρυλική φωνή, ένας χαρακτηριστικός ήχος, δεκάδες αγαπημένα τραγούδια και μια Υπόγεια παρέα που καταφέρνει να ξεπερνάει συνεχώς τα μουσικά της όρια δημιουργώντας την απόλυτη live ατμόσφαιρα σε κάθε συναυλία. Τα Υπόγεια Ρεύματα γιορτάζουν τα 30 χρόνια τους με νέο δίσκο που θα κυκλοφορήσει τον Φεβρουάριο και μια μεγάλη περιοδεία. Συναντήστε τα και αφεθείτε στη ροή! Την συναυλία θα ανοίξουν οι αγαπημένοι the Halicuti Band!

INFO
The Day: Kup.24/3
The Time: 21:00
Location: Επιμενίδου 2
BrasDeFreres



LIVING CARNIVAL 2024 w/ ANDREASONDECKS

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 την Κυριακή 17/3 έρχεται το αποκορύφωμα. Ο Andreasondecks επιστρέφει στα γνώριμα λημέρια του Livingroom και παρέα με τους residents του μαγαζιού στην κονσόλα θα σας χαρίσουν ένα αξέχαστο, αλλά προπαντός θεότρελο καρναβαλικό πάρτι! Αυτό δε χάνεται!

INFO
The Day: Kup. 17/3
The place: Livingroom Gastrobar
The Time: 17:00
Location: Ελ. Βενιζέλου 5, Ρέθυμνο
LivingroomGastrobar

The TREND SETTER



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

📍 KISSAMOU 129, CHANIA 📞 28210 96790

MARKET NEWS IN THE CITY

ΗΡΘΕ ΑΠΟ ΤΑ ΣΦΑΚΙΑ ΝΑ ΞΕΤΡΕΛΑΝΕΙ ΤΑ ΧΑΝΙΑ!



Στην Πλατεία 1866 στα Χανιά, βρίσκεται ένας υπέροχος χώρος που υπόσχεται να μεταμορφώσει την πόλη. Ο Φούρνος Ντουρουντούς δεν είναι απλά ένας φούρνος· είναι ο απόλυτος προορισμός γεύσεων για όλη την ημέρα. Είναι ένας κόσμος γεμάτος από τις πλέον εκλεκτές γεύσεις που θα ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους.

Κάθε πρωινό και brunch εδώ γίνεται μια ευχάριστη εμπειρία, μια αναζήτηση των γεύσεων που ξυπνούν τις αισθήσεις σας, ενώ ένα χαλαρό κοκτέιλ με ένα πλατό τυριών και αλλαντικών μπορούν να κλείσουν τέλεια κάθε βραδιά.

Ανακαλύψτε την ποικιλία των επιλογών, από τους αφράτα rancakes μέχρι τις healthy ομελέτες τα ξεχωριστά tostadas και τα katsu sando που δεν θα βρεις καλύτερα! Με τα πιο ποιοτικά και φρέσκα υλικά, ο Φούρνος Ντουρουντούς σας υπόσχεται μια αξέχαστη γαστρονομική απόλαυση σε κάθε γεύμα που απολαμβάνετε. Εξερευνήστε έναν κόσμο γεύσεων που σας περιμένει κάθε στιγμή της ημέρας!



tokatharo

υπηρεσία - προϊόν - εξοπλισμός

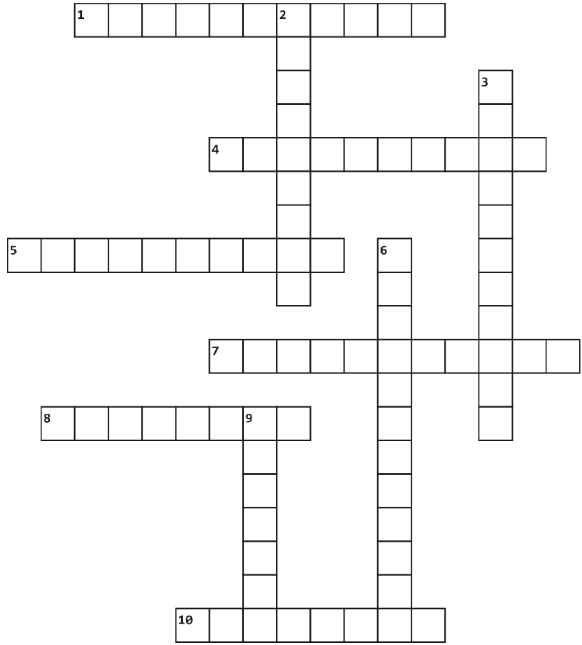
Το Καθαρό. Η νέα μας εταιρική επωνυμία, το νέο μας brand. Με 14 χρόνια συνεχούς πορείας στον χώρο της υγιεινής, επίσημοι αντιπρόσωποι της Hygiene Service Χανίων, με προϊόν, υπηρεσία κι εξοπλισμό, αναθεωρούμε την εταιρική μας ταυτότητα παραμένοντας σταθεροί σε υψηλά στάνταρ ποιότητας. Με την ανανέωση της εταιρικής μας ταυτότητας, δεν κάνουμε απλώς ένα βήμα προς το μέλλον, ενισχύουμε τις ρίζες μας και παραμένουμε πιστοί στις αξίες μας. Η επιμονή μας για υψηλή ποιότητα, η εξυπηρέτηση των πελατών με επαγγελματισμό και η συνεχής προσαρμογή στις εξελίξεις της αγοράς παραμένουν ακλόνητες. Το Καθαρό δεν είναι απλώς ένα όνομα, αλλά η υπόσχεση για συνεχή καινοτομία, υπευθυνότητα και αξιοπιστία. Welcome aboard!.

FOOD TRUCKS AT STREETFOOD FEST

Το φετινό Street Food Festival έχει μια διαφορετική πινελιά που θα το κάνει να ξεχωρίσει από τα προηγούμενα. Όπως φημολογείται και όπως έχει ήδη ανακοινωθεί από τους διοργανωτές, φέτος θα φιλοξενηθούν διάφορα food trucks από άλλα μέρη της Ελλάδας, δίνοντας διαφορετικό χρώμα στο φεστιβάλ, αλλά και ξεχωριστές γεύσεις που θα δώσουν άλλη νοστιμιά στο μεγαλύτερο γεγονός του καλοκαιριού. Σημειώστε τις ημερομηνίες και ετοιμαστείτε για μια πεντανόστιμη εμπειρία!!!



CHILLIN CROSSWORD



Across

- 1. Κρητικός striker που αγωνίζεται στην Αμερική
- 4. Η μόνη αστυνομικός που οδηγεί μηχανή
- 5. Προπονητής του ΑΟΧ
- 7. Γνωστός chef που θα δώσει το παρόν στο Street Food Festival Chania
- 8. Beach bar που αλλάζει χέρια μετά από πολλά χρόνια
- 10. Πρωτοπόρος στη βαθμολογία του Β Τοπικού

Down

- 2. Πατέρας και γιος djs
- 3. Συνπαρουσιαστής στο Καρναβάλι της Σούδας
- 6. Το μεγαλύτερο καρναβάλι του νησιού
- 9. Νέο καλοκαιρινό club στην Αγ.Μαρίνα

ΜΕΖΕΔΟΠΟΛΕΙΟ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

ΠΙΩΡΙΟΣ
ΑΝΤΩΝΗΣ
ΒΑΙΤΕΛΗΣ
ΜΑΡΟΥΝΗΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΧΗΣ

ΜΙΧΑΗΛ
ΤΖΟΜΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ

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

S.F.F.C 2024

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ
all in
EVENTS
chillin
EVENTS

STREET
FOOD
FESTIVAL
CRETE
EST.2019

HERAKLION!
10-11-12 MAY

CHANIA!
24-25-26 MAY

...ΔΗΛΩΣΕ...
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΒΡΑΔΙΕΣ ΣΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ



ΠΑΝΟΣ ΒΛΑΧΟΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΤΑ ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ ΣΤΟ ΕΓΧΟΡΔΟ



8ΧΡΟΝΙΑ BIRTHDAY PARTY

ένα ξεχωριστό party από νωρίς με τον

Μάνο Μαλαξιανάκη

Μάνου 79, Πελεκαπίνα

Τηλ. κρατήσεων:

6986 882 382

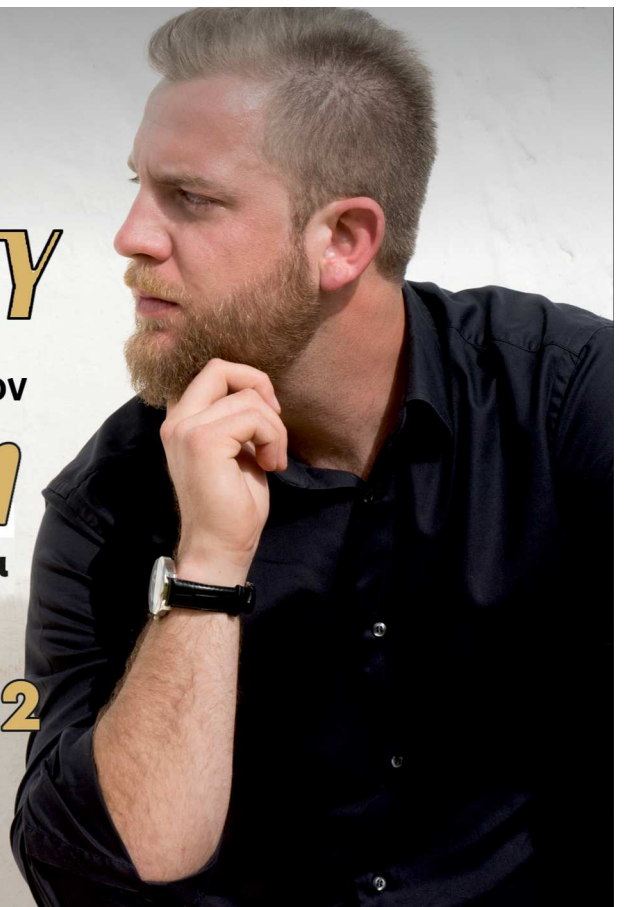
282111 4842

ΤΙΜΗ ΠΟΤΟΥ: 6,5€ | ΤΙΜΗ ΦΙΑΛΗΣ: 70€

24

MAP

ΩΡΑ 19:00



ΜΙΑ ΑΛΛΗ “ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ” ΣΤΟΥ ΚΑΠΕΝΕΚΗ!

Το Kapenekis Fish Market δημιουργεί τη δική του παράδοση, αφού για δεύτερη χρονιά προσκάλεσε γνωστούς και φίλους για μια ασυνήθιστη Τσικνοπέμπτη στο δρόμο της Κυδωνίας. Με τον Andreasondecks να επιλέγει τις μουσικές από νωρίς και τις ψησταριές να παίρνουν φωτιά, αλλά για να κεράσουν θαλασσινές λιχουδιές, ο κόσμος περνούσε μέχρι και αργά το απόγευμα για να διασκεδάσει. Το concept απλό...επέλεγες τι θα πεις και οι οικοδεσπότες σου έφερναν το ανάλογο συνοδευτικό. Η μπύρα έρεε άφθονη και οι πλούσιοι θαλασσινοί μεζέδες δεν άφησαν κανένα παραπονεμένο. Όπως δηλώνουν στου Καπενέκη, μια νέα αγαπημένη συνήθεια έρχεται για να γίνει θεσμός!



ΒΡΑΔΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΣΤΙΣ ΤΣΙΠΟΥΡΟΠΙΝΕΛΙΕΣ



**ΝΤΟΥ
ΡΟΥ
ΝΤΟΥΣ**

Your daily spot...
στην Πλατεία 1866!

Breakfast & Brunch

ΤΑ ΧΑΝΙΑ ΜΑΣ ΣΕ ΕΝΑ APPLICATION!

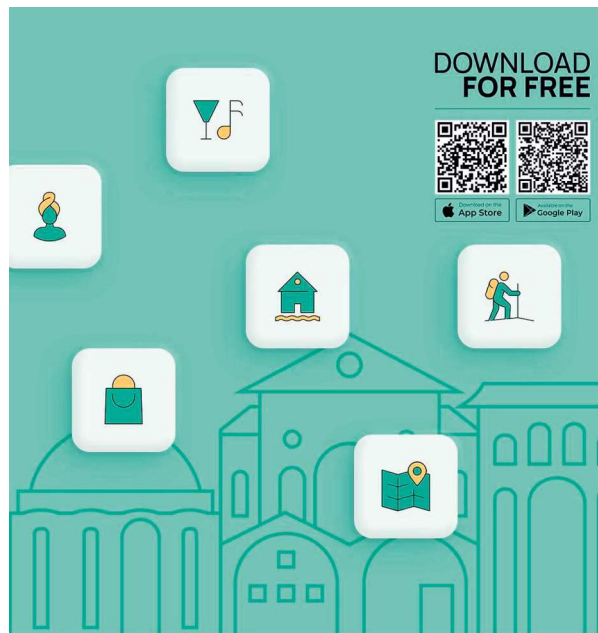
Το Chania City app είναι ο απόλυτος τουριστικός οδηγός για όσους επισκέπτονται το νησί μας. Κατεβάζοντας ΔΩΡΕΑΝ την εφαρμογή, ο επισκέπτης ανακαλύπτει τρόπους για να κάνει ημερήσιες εκδρομές, κρουαζιέρες, σαφάρι, να νοικιάσει αυτοκίνητο, μηχανή ή και ποδήλατο, να κάνει καταδύσεις και να επισκεφθεί θαλάσσια 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 προβάλλει 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 επιχείρησή σας και δηλώστε ΠΑΡΟΝ στη νέα σεζόν που έρχεται! Για πληροφορίες-εγγραφές καλέστε έγκαιρα στο 6934354154.



Όσα πρέπει να γνωρίζεις για την κρεατίνη!



Η κρεατίνη είναι μια ουσία μη απαγορευμένη για δυο λόγους: Πρώτον υπάρχει στο κόκκινο κρέας και δεύτερον και σημαντικότερο είναι ότι η βιοσύνθεση της γίνεται στο ήπαρ και τους νεφρούς, από την συνένωση τριών αμινοξέων (αργινίνη, μεθειονίνη, γλυκίνη)

Είναι μια άοσμη, άγευστη ουσία, που συμβάλει σημαντικά στην αύξηση της δύναμης και απόδοσης των αθλητών.

Η χρήση της απαιτεί κατανάλωση άφθονου νερού!.

Συνίσταται να μη πίνουμε καφέ μαζί με τη χρήση της, επειδή η καφεΐνη είναι διουρητική και τα οφέλη της θα χαθούν με τη διούρηση. Σημαντικό παράγοντα έχει στην ανάρρωση και στην ελάττωση μυϊκής βλάβης μετά από υψηλής έντασης άσκηση.

Ενα άρθρο του Μανώλη Λουπασάκη
(Personal Trainer / Απόφοιτος Γυμναστικής Ακαδημίας ΑΠΘ)



tokatharo

υπηρεσία - προϊόν - εξοπλισμός

GAS PIE 2024 (μέρος β)



Δεν χώρεσαν όλα όσα ζήσαμε εκείνη την περίφημη μέρα, στην βόλτα με αφορμή τη Gasόπιτά μας στις 25 του Φλεβάρη στο προηγούμενο άρθρο. Βασικά ούτε σε βιβλίο δεν χωράνε, για αυτό διαλέξαμε τα σημαντικότερα για εμάς. Και το απολύτως σημαντικότερο για εμάς είστε εσείς. Η εικόνα τόσων φίλων με τις μοτοσυκλέτες, τους κολλητούς και τα κορίτσια τους, κάθε χρόνο μας γεμίζει χαμόγελο και μας μπουστάρει να συνεχίσουμε να κάνουμε ό,τι κάνουμε με ακόμα μεγαλύτερη όρεξη και ενέργεια. Ειδικά στους φιδωτούς δρόμους που περάσαμε, η εικόνα των μοτοσυκλετών η μία πίσω από την άλλη μέχρι εκεί που φτάνει το μάτι, ήταν καταπληκτική. Επίσης σημαντικό όμως είναι το πόσο ωραία περνάμε και εμείς εκείνη τη μέρα. Μας ρωτούν πολλοί γιατί δεν διοργανώνουμε και άλλες τέτοιες ωραίες βόλτες μέσα στη χρονιά. Δεν έχουν ιδέα όμως πόσος κόπος, άγχος, ευθύνες και κούραση κρύβονται από πίσω. Δεν έχουμε το χρόνο για να κάνουμε περισσότερες αλλά μόλις κλειδώσουμε την πόρτα και φορέσουμε τα κράνη μας μετά την κλασική αναμνηστική φωτογραφία έξω από το μαγαζί, νιώθουμε σαν παιδάκια σε παιδική χαρά. Ειδικά φέτος είχε ατελείωτο στροφιλικί, από σφικτές φουρκέτες μέχρι ανοιχτές παρατεταμένες να χορτάσει και ο κάθε στερημένος. Είχαμε και την ομίχλη που έκανε την εικόνα πιο μυστηριώδη και μαγική, χωρίς να γίνεται επικίνδυνη ευτυχώς, τη θάλασσα και τη Γαύδο με τη Γαυδοπούλα απέναντι στο φόντο, ακόμα και ο ξάδερφος του Ρίκαχου μας ήρθε, όπως θα δείτε στη φωτογραφία! Και να μην ξεχάσουμε και την πρόταση γάμου που έκανε ο Γιώργος στην αγαπημένη του, ολοκληρω σκηνοθεσία είχε φτιάξει ένα μήνα πριν για να πετύχει χωρίς να το καταλάβει! Τι άλλο θέλει κανείς για να ετοιμαστεί από τώρα για την GasPie 2025;

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

zodia

Κριός: Καταβάλλεις προσπάθεια για να επικοινωνήσεις τα θέλω σου. Υπάρχουν κάποιες υπερβολές στον τρόπο που επικοινωνείς τις ιδέες σου στο κοντινό σου περιβάλλον, μπορείς όμως και να πεις όσα ήθελες εδώ και καιρό, και να κλείσεις συμφωνίες! Παρασκευή και Σάββατο είναι πολύ βοηθητικές ημέρες για να έρθεις σε επαφή με το πρόσωπο σου.

Ταύρος: Εξελίσξεις στα οικονομικά. Επίσης ερωτηματικά για κάποιες πολύ βασικές σου ανάγκες και κατά πόσο υπάρχει ισορροπία ανάμεσα σε όσα δίνεις και σε όσα παίρνεις, σε γενικές γραμμές όμως έχεις σημαντικές ευκαιρίες. Από την Κυριακή θα αναθεωρήσεις πολλά βήματα που έκανες στα προσωπικά και θα έχεις δεύτερες ευκαιρίες.

Δίδυμοι: Μείωσε τις αποστάσεις. Η εβδομάδα δρα σαν μεγεθυντικός φακός στις ήδη υπάρχουσες καταστάσεις, φέρνοντας και περισσότερο εγωισμό στον τρόπο που προσεγγίζεις τα πράγματα. Τα προσωπικά σου έχουν δυνατότητες, αλλά πρέπει να θυμάσαι ότι έχεις αφήσει μέσα σου κάποιες μπερδεμένες καταστάσεις και πρέπει να αποδεσμευτείς...

Καρκίνος: Αγχώνεσαι με υποχρεώσεις, τα σχέδια όμως προχωρούν. Από το ξεκίνημα της εβδομάδας πρέπει να δείξεις σύνεση στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Την Κυριακή είναι πολύ πιθανό να αναθεωρήσεις τις κινήσεις σου στα αισθηματικά, πιθανώς να ανοίξουν κάποιοι κύκλοι από το ερωτικό σου παρελθόν.

Λέων: Εντείνεις τους κόπους για να πετύχεις στόχους. Η εβδομάδα αυτή εγκαινιάζει ένα διάστημα που εστιάζεις σε θέματα καθημερινότητας. Παράλληλα, σε ωθεί να υλοποιήσεις στόχους σου, ενώ γενικότερα κορυφώνονται οι προσπάθειες για τα σχέδια που έχεις. Σε μια πιο ενδιαφέρουσα περίοδο για τα προσωπικά σου και ηρεμείς από εντάσεις.

Παρθένος: Οι υπερβολές σε εκθέτουν, όσον αφορά τον τρόπο που βγάζεις προς τα έξω την εικόνα σου γενικότερα. Προτίμησε πιο ήπιους τόνους. Στον τομέα των ερωτικών, υπάρχουν κάποιες υπαναχωρήσεις, αλλά και ευκαιρίες επανασύνδεσης. Στο μεταξύ όμως, οι νέες γνωριμίες που θα γίνουν τώρα ενδεχομένως να μην μακροημερεύσουν.

Ζυγός: Δώσε προσοχή σε διαδικαστικά ζητήματα. Η εβδομάδα αυτή, ακόμη και αν φέρει κάποια πίεση, γίνεται αφορμή για να πας παρακάτω, αρκεί να είσαι περισσότερο προσηλωμένος. Επίσης θα πρέπει να μείνεις μακριά από απερίσκεπτες συμπεριφορές που σε βάζουν σε μελεάδες.

Σκορπιός: Προβληματίζεσαι με ορειλίες, το δυνατό σημείο σου όμως είναι το μυαλό! Μπορείς να σταθεροποιήσεις τα πράγματα, ώστε ξεκινώντας από μια καλή βάση, να πας παρακάτω. Επίσης θα εξετάσεις σε μεγαλύτερο βάθος τις ανάγκες σου και κατά πόσο αυτές ικανοποιούνται. Από την Κυριακή θα έχεις δεύτερες ευκαιρίες στα προσωπικά σου.

Τοξότης: Οι άλλοι μοιάζουν να αυξάνουν τις απαιτήσεις που έχουν από σένα. Εκμεταλλεύσου τις ευκαιρίες που σου δίνονται αυτές τις μέρες, καθώς είναι ένα βοηθητικό διάστημα που δίνει λύσεις. Κορυφώνεται μια κατάσταση στα αισθηματικά, ενώ θα έχεις και πολλές αναθεωρήσεις, την ώρα που οι άλλοι έχουν πολλές απαιτήσεις από σένα.

Αιγόκερως: Ερωτηματικά στα αισθηματικά, οι φίλοι όμως δίνουν λύσεις. Θα πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός και να καταβείς τους τόνους, καθώς δεν αποκλείεται να κάνεις απερίσκεπτα λάθη με απρόσμενες συνέπειες στα αισθηματικά. Επίσης, σχετικά με την καθημερινότητά σου, υπάρχει περισσότερη κούραση.

Υδροχόος: Κορυφώνονται εξελίξεις. Ιδανική περίοδος για να τρέξεις τις υποθέσεις σου, φρόντισε όμως οι στόχοι σου να είναι ρεαλιστικοί. Υπάρχουν ευκαιρίες, παρά το γεγονός ότι παρասύρεσαι σε κάποιες υπερβολές. Ξεκινά μια περίοδος που τα προσωπικά θα είναι μπερδεμένα.

Ιχθύς: Το σπίτι και η οικογένεια παίζουν ρόλο, έχεις εξαιρετικές ιδέες! Η εβδομάδα αυτή ξεκινά με περίεργους οιωνούς καθώς δεν αποκλείεται να «τυφλώνεσαι» από τον εγωισμό, έτσι λοιπόν είναι προτιμότερο να χαμηλώσεις τους τόνους με τους οικείους σου. Την Κυριακή αρχίζεις να αναθεωρείς ποιο είναι το όραμα ευτυχίας σου μέσα στη σχέση.



#numero

Οι Μαγγόλοι ρίχνουν αλάτι στο τσάι τους αντί για ζάχαρη.

Ο Πάπας Ιωάννης ο 12ος και ο Αττίλας ο Ούνος πέθαναν και οι δύο την ώρα που έκαναν σεξ.

Ο Τσακ Μπέρι επινόησε το «περιπάτημα της πάπιας», γιατί ήθελε να κρύψει τις ζάρες στο κουστούμι του.

Ο Έρικ Κλάπτον και ο Τζακ Νίκολσον μεγάλωσαν με την εντύπωση ότι η μητέρα τους ήταν η αδερφή τους.

Ο Τζον Γουέιν κέρδισε κάποτε από τον ιδιοκτήτη του το κόλκι, που ενσάρκωσε τη θρυλική τηλεοπτική Lassie, σε μία παρτίδα πόκερ.

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



Όσκαρ 2024: 4 τα βραβεία για το Poor Things του Λάνθιμου
Με το «Poor Things» του Γιώργου Λάνθιμου να κατακτά 4 βραβεία στις κατηγορίες Σκηνογραφίας, Κομμώσεις-Μακιγιάζ, Σχεδιασμό Κοστουμιών και Α' Γυναικείου Ρόλου ολοκληρώθηκε η 96η ετήσια απονομή των Όσκαρ στο Χόλιγουντ.

Ωστόσο η ταινία που σάρωσε τα βραβεία ήταν το «Oppenheimer» του Κρίστοφερ Νόλαν το οποίο κατέκτησε 7, μεταξύ των οποίων καλύτερης ταινίας, βραβείο ερμηνείας για τους Κίλιαν Μέρφι και Ρόμπερτ Ντάουνι Τζούνιορ και καλύτερης σκηνοθεσίας για τον Κρίστοφερ Νόλαν.

Το «Oppenheimer» ήταν η ταινία με τις περισσότερες υποψηφιότητες: 13.

Ακολουθούσε το «Poor Things» του Γιώργου Λάνθιμου με 11 υποψηφιότητες. Το «Killers of the Flower Moon» του Μάρτιν Σκορσέζε με 10 και τέλος το «Barbie» της Γκρέτα Γκέργουιγκ με 8.

Ο Τζιμί Κίμελ, ο οποίος ανέλαβε για 4η φορά την παρουσίαση της μεγάλης βραδιάς.

Όσκαρ για τα καλύτερα οπτικά εφέ πήρε ο «Godzilla Minus One», δηλαδή η 37η ταινία της με το διάσημο τέρας, το οποίο προτάθηκε πρώτη φορά για βραβείο στην 70χρονη ιστορία του franchise.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Το αβοκάντο στην διαίτά σας

Πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν ότι το αβοκάντο έπρεπε να αποκλείεται από τη διαίτα καθώς περιέχει πολλές θερμίδες. Σε νέες μελέτες, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσοι καταναλώνουν αβοκάντο έχουν διατροφή καλύτερης ποιότητας, υψηλότερη «καλή» χοληστερόλη, μειωμένο κίνδυνο να εμφανίσουν το λεγόμενο μεταβολικό σύνδρομο, χαμηλότερο σωματικό βάρος καθώς και μικρότερη περιμέτρο μέσης. Μισό αβοκάντο περιέχει 3,4 γραμμάρια φυτικών ινών, που το σώμα σας χρειάζεται για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Οι ίνες επιβραδύνουν τη διάσπαση των υδατανθράκων στο σώμα σας, βοηθώντας σας να αισθανέστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Περιέχουν, επίσης, ελαϊκό οξύ, ένα λιπός που ενεργοποιεί το μέρος του εγκεφάλου σας που σας κάνει να αισθανέστε χορτάτοι. Το αβοκάντο αποτελεί μια τροφή με πλούσια θρεπτική αξία. Προτείνεται η χρήση υπό τη μορφή ελαφρύτερου γεύματος (μέσα σε μια σαλάτα) ή ενδιάμεσου σνακ ως ντιπ.



BRAS DE FRÈRES

SEASON 2024

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

