



## ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου

Έναρξη: 14:00

(Είσοδος ελεύθερη)

## ΚΟΝΤΥΛΙΕΣ

κρητικό κέντρο

ΚΥΔΩΝΙΑΣ 90 | ΤΗΛ ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ 6944645851



φαγητό



ποτό



μουσική



παιδαγωγός  
παιδιών



Μ. Λουφαρδάκης  
(βιολί)

Γ. Χριστονάκης  
(μαντολίνο)

Γ. Καψάλης  
(ασκομαντούρα)

Κ. Σταυριανουδάκης  
(λαούτο)

Γ. Μοτάκης  
(λύρα)

Α. Δανδουλακης  
(κιθάρα)

**CALDERA**  
Ομίλος Εταιρειών Κρομμυδάκη

**Top HOTEL**  
Dimítris Topalitzas  
Psalthou str. Stalos - N. Kidonia  
Chania-Crete-Greece

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Α. ΓΑΡΦΑΛΑΚΗΣ  
ΚΟΣΜΗΜΑ - ΡΟΛΟΪ  
Χρυσόπλευρη Γόνιμας 16  
72223 Χανιά - Κρήνη  
Τ. +30 28220 27600 F. +30 28220 27651  
Email: dgarfalakis@ach.forthnet.gr

**ΕΛΕΜΑΝ**  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ ΣΤΕΓΝΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ  
ΚΟΥΤΙΛΙΑ - ΟΙΚΟΚΑΜΑ - ΣΑΒΑΝΑ  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΕΛΑΜΟΥ 28, ΧΑΝΙΑ  
Τηλ. 28210 95000  
ΥΠΟΚΜΑ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΙΔΩΝ 3  
Τηλ. 28210 88613  
email: elemantavmy@yahoo.gr

**ΛΑΒΟΥΚΙΩΝ**  
ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΑ  
ΚΑΛΑΜΟΠΟΥΛΟΥ ΣΑΒΑ - ΚΡΗΤΗΣ Τηλ. 693 97340 (Ελευθέριος - Κωνσταντίνος)

150 γλμ. Ε.Ο. Χανίων  
Φουρνές - Ομάδος  
Σταυρούλου  
**ΒΙΟΤΑΝΙΚΟ ΠΑΡΚΟ & ΚΗΠΟΣ**  
Κινητό: 6976860573  
www.botanical-park.gr  
info@botanical-park.gr

ΟΤΟ ΚΟΛ  
ΠΙΤΑ ΚΙΛ  
Αγία Χανιά  
Τηλ. 28220 77770  
Διαρεάν διαμονή

**SEI Vigla**  
Εφαρμογές  
ΨΕ:Επς  
Κλιματισμού  
Αντώνης Βιγλάκης  
T. 6942706471  
vigla.anonias@gmail.com

**restaurant drosia**  
Platanias Chania - Tel / Fax: 28210 60092  
e-mail: drosia\_tavern\_platanias@yahoo.gr

**ΕΛΕΜΑΝ**  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΕΛΑΜΟΥ 28, ΧΑΝΙΑ  
Τηλ. 28210 95000  
ΥΠΟΚΜΑ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΙΔΩΝ 3  
Τηλ. 28210 88613  
email: elemantavmy@yahoo.gr

**JUKE BOX music store**  
George A. Korkidis  
e-mail: info@korkid.gr  
www.korkid.gr  
1 Skryfali str. Chania - Crete - Greece  
Tel. & Fax: +30 28210 27165, tel. +30 28210 54539

**CHANIA CAR & TRUCKS SA**  
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΟ & ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ  
ΑΝΤΙΡΟΔΑΤΑ & ΕΠΙΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ & ΑΝΤΑΛΛΑΧΤΕΣ  
ΤΥΡΑΚΙΩΣ ΕΛΕΓΧΟΣ  
BOSCH Κινητές Συσκευές - Λεωφόρος  
Σταυρούλου - Κρητικής Οδοποιίας  
Κρητικής Οδοποιίας  
Κρητικής Οδοποιίας  
Τηλ. 694 20388  
Καλαμάρι 12, Χανιά Τηλ. 28210 88613, 9631, 9632, Fax 28210 88613, email: info@chania-car.gr

**ΘΕΟΥΣΣΕΙΑ**  
ΚΑΡΤΕΣ ΚΑΤΣΟΥΑΝΗΣ

Αγία Χανιά  
Τηλ. 28220 77770  
Διαρεάν διαμονή

Χορηγοί  
Επικοινωνίας  
**ΚΡΗΤΙΚΟΡΑΜΑ 93.8**

**parakritika.gr**  
ειδήσεις από την Κρήτη με άσκηση

**FlashNews.gr**  
Οι ειδήσεις από την Κρήτη που όλοι μας επιθυμούμε!

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ**  
REGION OF CRETE

**CRETAN KNIVES**  
Skalidakis



www.viglatores.gr



Viglatores



6946155409

# Chillin

19/02/2020

ΕΚΔΟΣΗ:  
REAL ADVERTISING  
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:  
ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ  
ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:  
ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ  
ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ  
REAL ADV.  
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10, ΠΑΣΑΚΑΚΙ  
ΧΑΝΙΑ 73135  
T.28210 44127  
KIN.6979115513  
FB group:Chillin Free Press  
website:www.chilloutnews.gr  
email:chilloutnews@hotmail.com

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Ή ΩΡΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

## #editoreal

Μια πολύ ευχάριστη είδηση και με πολύ ισχυρούς συμβολισμούς ήταν αυτή της παρουσίασης των νέων αεροσκαφών της Aegean. Μια τεράστια επένδυση από τον μεγαλύτερο ελληνικό αερομεταφορέα που τον αναγάγει σε σημαντικό πλέον παίκτη των αιθέρων, δίνοντας και ένα αέρα αισιοδοξίας στην οικονομία, αλλά και το τουριστικό κλάδο. Η κυβέρνηση χρησιμοποίησε σε εισαγωγικά αυτή την σημαντική επένδυση για να μεταφέρει σε Έλληνες και Ξένους ότι η Ελλάδα είναι πλέον ένας σταθερός και φιλόξενος τόπος για να επενδύσεις. Παράλληλα τόνισε ο πρωθυπουργός ότι στην Ελλάδα αναζητούμε τέτοιου είδους επενδύσεις. Σημασία δεν έχει αν το μήνυμά του βρήκε ακροατές. Σημασία έχει ότι πλέον ύστερα από πολλά χρόνια βλέπουμε να γίνεται πράξη μια σημαντική όσο και συμβολική επένδυση στη χώρα μας, βάζοντας ξανά σε λειτουργία τις παραγωγικές μηχανές αυτού του τόπου. Γιατί παράλληλα με την επένδυση αυτή έρχονται και πολλές θέσεις εργασίας, αλλά και ενέσεις αυτοπεποίθησης στην βασική πηγή πλούτου της χώρας, τον τουρισμό. Αν τα εισιτήρια θα είναι ακριβότερα ή φθηνότερα, που διάβασα κάπου, διόλου με απασχολεί. Αυτή η χώρα έχει να δει σοβαρή επένδυση εδώ και πάρα πολλά χρόνια, οπότε όλα τα υπόλοιπα έρχονται σε δεύτερη μοίρα. Δε χρυσώνω το χάπι σε κανένα, ούτε το γεγονός ότι μια ιδιωτική επένδυση θεωρείται επιτυχία καμίας κυβέρνησης. Όμως πρέπει αυτή η χώρα να πείσει ότι υπάρχει σταθερότητα και ασφαλές επενδυτικό περιβάλλον και αυτή η επένδυση σε ένα βαθμό συμβολίζει αυτό που αναφέρω. Ας ευχηθούμε να είναι μόνο η αρχή όσων θα ακολουθήσουν και που τόσο έχουμε όλοι ανάγκη.



## DON'T WATCH

Spider In The Web

Κατασκοπικό θρίλερ με συνταγή John le Carré, προσδοκούσε να φτιάξει και είχε στο μυαλό του, ο βραβευμένος Ισραηλινός σκηνοθέτης Εράν Ρικλίσ. Το αποτέλεσμα όμως είναι μια προβλέψιμη ταινία, η οποία παρά το γεγονός ότι βασίζεται σε αληθινά γεγονότα δεν προσδίδει ούτε στο ελάχιστο ένα κάποιο ενδιαφέρον, με ένα γεμάτο κλισιό σενάριο και αδιάφορες σκηνές δράσης. Από το ναυάγιο το σώζει ο Sir Ben Kingsley που παίρνει την ταινία πάνω του, τόσο, ώστε να βγει "ατσάλωτος" από την σκοτεινή αίθουσα. Η άνευρη σκηνοθεσία, η οποία μοιάζει ξεπερασμένη, η σεναριακή "κοιλιά" και οι ερμηνείες χωρίς πάθος, που αφήνουν την ταινία έκθετη τόσο δομικά όσο και αισθητικά, συμπληρώνουν το φιλικό πάζλ του "Δικτύου Κατασκόπων", το οποίο, αν μη τι άλλο, δείχνει -σε ανησυχητικό βαθμό- πόσο έχει "μεγαλώσει" η μικρή οθόνη. Μεγάλη απογοήτευση από μια ταινία που ανήκει σε ένα αγαπημένο είδος.



## Animals profile by PETWORLD

Μαρκάρισμα στο σπίτι με ούρα #2

Στην εποχή μας, το μαρκάρισμα με ούρα είναι η μέθοδος με την οποία οι σκύλοι οριοθετούν την περιοχή τους. Έτσι, γίνεται αντιληπτό από τους "εισβολείς" ότι έχουν περάσει τα όρια και ότι για να αποφευχθεί η σύγκρουση, είναι καλή ιδέα να απομακρυνθούν από αυτά. Οι θηλυκοί σκύλοι παρουσιάζουν επίσης αυτή τη συμπεριφορά αλλά σε μικρότερη έκταση από τους αρσενικούς και για διαφορετικούς λόγους συνήθως. Εκτός από μικρές ποσότητες τεστοστερόνης, οι σκύλες εκκρίνουν επίσης τη δική τους ουρική και κοιλιακή φερομόνη, το παραυδροξιβενζοϊκό οξύ. Αυτό το χημικό φανερώνει στους αρσενικούς πόσο δεκτικές είναι στο να ζευγαρώσουν και βρίσκεται στη μέγιστη συγκέντρωσή του στην κορυφή της σεξουαλικής πράξης. Γιατί μαρκάρουν με ούρα στο σπίτι; Το μαρκάρισμα με ούρα στο σπίτι είναι συνήθως το αποτέλεσμα άγχους προς έναν ή πολλούς παράγοντες μέσα στο σπιτικό περιβάλλον. Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος) II ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862



Christina Kalitsaki  
well said...  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ: ο μήνας των ερωτευμένων και των μασκαράδων... Καθόλου τυχαίο αν σκεφτείς ότι πολλές φορές αυτά τα δύο πάνε μαζί...!!!!

Thanos Di-Vita  
well said...  
Η Ελένη Τσολάκη θα πάρει 4.700 ευρώ για να παρουσιάσει το καρναβάλι της Ξάνθης. Με ένα χιλιαρικό το παρουσιάζω εγώ και με καίτε στο τέλος, μαζί με τον καρναβάλι...



Mixalhs Xatzakhs  
well said...  
Στείλιτε στην γυναίκα ή στον άνδρα σας ανθοδέσμη ανώνυμα, χωρίς καρτούλα... αν δε σας πει ότι ελαβε λουλούδια...θα γλυτώσετε από περριτά έξοδα κ απ'τό βάρος στο κεφάλι...

Anastasia Palathoura  
well said...  
Θα ήθελα του Αγίου Βαλεντίνου να μου πάρουν δώρο κίνα πλεκτό ρούχο, αλλά που λόβερ;

Mikaela Karamolegkou  
well said...  
Αν είχαν λίγο χιούμορ οι κινέζοι τον κορωναϊό θα έπρεπε να τον βγάλουν Kung Flu

Frantzeska café  
5 Χρόνια Μαζί σας  
fb.Frantzeska Market - cafe Αναγ.Γογούνη 80 Τηλ.28210 95033 insta.frantzeska\_cafe  
✓ ΔΙΑΝΟΜΗ ΔΕΥΤ - ΣΑΒ 07.00 - 15.00 ✓ ΜΕ ΚΑΘΕ ΚΑΦΕ ΔΩΡΟ ΤΟ ΝΕΡΟ ✓ ΚΑΦΕΣ ΜΟΝΟ 1,50€ ✓ ΠΑΡΑΔΙΔΟΥΜΕ & ΨΙΛΙΚΑ - ΤΖΙΓΑΡΑ

ΤΣΙΚΝΟΤΕΜΠΤΗ  
ψητοπωλείο  
"ΤΑ ΓΟΥΡΟΥΝΑΚΙΑ"  
Ελ.Βενιζέλου, Κουνουπιδιανά  
28210 69550

## ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΡΑΣ LIVE - «ΧΟΡΕΨΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΦΤΕΡΟ ΤΟΥ ΚΑΡΧΑΡΙΑ»

Ο Γιάννης Κούτρας γεννήθηκε το 1955 στην Λιδηψό. Ήρθε στην Αθήνα το 1974 και άρχισε σπουδές κιθάρας και πιάνου στο Εθνικό Ωδείο και διδάχτηκε θεωρία της Μουσικής, Αντίστιξη και Φούγκα. Δισκογραφικά ξεκίνησε το 1978 με την ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΤΟΥ ΜΠΡΕΧΤ του Θάνου Μικρούτσικου και συνέχισε τη συνεργασία μαζί του στην κορυφαία στιγμή της καριέρας του στον ΣΤΑΥΡΟ ΤΟΥ ΝΟΤΟΥ σε ποίηση Νίκου Καββαδία. Στο πρώτο μέρος θα ακουστούν τραγούδια σε ποίηση Νίκου Καββαδία μελοποιημένα από τον Θάνο Μικρούτσικο, Μαρίζα Κωχ, Δημήτρη Ζερβουδάκη, Παπαδόπουλο Λακκ, αφοί Κατσιμίχα, Ξέμπαρκοι. Στο δεύτερο μέρος θα γίνει μια αναδρομή στο Ελληνικό τραγούδι ανατρέχοντας στα τραγούδια που έμειναν ανεξίτηλα

στο πέρασμα του χρόνου θα ακουστούν τραγούδια των Μίκη Θεοδωράκη Μάνου Χατζιδάκι, Μάνου Λοΐζου, Γιάννη Σπανού, Σταύρου Κουγιουμτζή, Βασίλη Τσιτσάνη.

**Bras de Freres**  
INFO

The Day: Κυρ.23/02  
The Time: 22:00



## EVENT OF THE WEEK

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ»-ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ  
Ο Παραδοσιακός Σύλλογος «Βιγλάτορες» με μεγάλη χαρά σας προσκαλεί στην κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου, που θα γίνει την Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2020 και ώρα 14:00, στο κέντρο «Κοντυλιές».

Την διασκέδαση σας θα αναλάβουν οι μουσικοί: Μ. Λουφαρδάκης (βιολί), Κ. Σταυριανουδάκης (λαούτο), Γ. Μοιάκης (λύρα), Γ. Χριστονάκης (μαντολίνο), Λ. Δανδουλακας (κιθάρα), Γ. Καψάλης (ασκομαντούρα). Η είσοδος θα είναι ελεύθερη. Το κατάστημα διαθέτει πλήρες μενού και ο καθένας μπορεί να παραγγείλει φαγητό και/ή ποτό της αρεσκείας του, καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης. Θα ισχύουν τιμές καταλόγου. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχει παιδαγωγός για τους μικρούς μας φίλους. Σας περιμένουμε όλους γονείς, παιδιά και φίλους να διασκεδάσουμε.

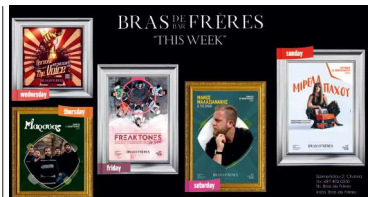
**Κοντυλιές Κρητικό Κέντρο**

INFO

The Day: Κυρ.23/02

The Time: 14:00

Location: Κυδωνίας 90



## ΤΟ BRAS ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΡΙΑ!

INFO  
The Day: Τετ.19/02-Κυρ.23/02  
The place: Bras de Freres  
The Time: 22:00  
Location: Επιμενίδου 2

Και αυτή την εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live εκδηλώσεις κάνουν τα βράδια σας αξέχαστα. Τετάρτη 19/2 γίνεται η αρχή με την karaoke βραδιά "You are The Voice", Πέμπτη 20/2 ο Γιάννης Χριστιανάκης σας υποδέχεται για μια αξέχαστη Τοικνοπέμπτη γεμάτη αγαπημένα τραγούδια αλλά και μπόλικη τοίκνα, Παρασκευή 21/2 η house Band του Bras de Freres, Freaktones σας περιμένει για να σας απογειώσει ακόμα μια φορά, ενώ Σάββατο 22/2 το πρώτο αποκριάτικο πάρτι είναι γεγονός με τον Stathi Ioannou στα decks. Και Κυριακή 23/2 έρχεται η κορύφωση με τον Γιάννη Κούτρα να ερμηνεύει σε ποίηση Ν. Καββαδία και μουσική Θάνου Μικρούτσικου και να σας χαρίζει ένα αξέχαστο μουσικό ταξίδι!



## ΤΟΙΚΝΟΠΕΜΠΗ: ΚΕΦΙ ΚΑΙ ΨΗΣΤΑΡΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΛ!

INFO  
The Day: Περμ.20/02  
The place: Οδούσεια  
The time: 21:00  
Location: Κτιστάκη 9

Τοικνοπέμπτη στις 20/2 και στην Οδούσεια για ακόμα μια φορά βρίσκουν αφορμή για να το γιορτάσουν και σας περιμένουν με ανεβασμένη διάθεση και πολύ κέφι για να τοικνίσετε και να ξεφαντώσετε μέχρι αργά! Τα κάρβουνα θα είναι on fire από τις 21:00 και εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να πάρετε την καλύτερη σας διάθεση καθώς και την όρεξη σας φυσικά, και να πάτε στο αγαπημένο cafe bar για να τοικνίσετε, να διασκεδάσετε σε τρελούς ρυθμούς με τον Dj Mano Pateraki στην κονσόλα και να μπειτε με τον καλύτερο τρόπο σε κλίμα αποκριάς!



## ΤΟΙΚΝΟΠΕΜΠΗ ΣΤΑ ΓΟΥΡΟΥΝΑΚΙΑ

INFO  
The Day: Περμ.20/02  
The place: Ψητοπωλείο "Τα Γουρουνάκια"  
Location: Κουνουμδιανά

Σας αρέσει το καλό φαγητό; Αγαπημένα σας πιάτα είναι ότι προέρχεται από σουβλά ή σκάρα; Τότε σίγουρα αγαπάτε την Τοικνοπέμπτη και επίσης σίγουρα γνωρίζετε ότι το καλύτερο μέρος για να την γιορτάσετε είναι το Ψητοπωλείο Τα Γουρουνάκια στα Κουνουμδιανά! Συνώνυμο του καλύτερου προορισμού για κάθε λογής ψητο-λικουδιές, τα Γουρουνάκια σας περιμένουν την Τοικνοπέμπτη 20/2 από νωρίς με το πιο τοικνιστές γεύσεις για να χαρίσουν στην μέρα αυτή το άρωμα και την γεύση που της αξίζει! Σκέφτεστε κάτι καλύτερο;



## MOVE ON...FOR CARNIVAL: ΡΙΖΑΜΑ PARTY

INFO  
The Day: Σαβ. 22/02  
The Place: Move On  
The Time: 21:00  
Location: Κάτω Δαράτσο

Μετά την τεράστια επιτυχία του Move on for Christmas, έρχεται η ακόμα πιο δυνατή συνέχεια και το αγαπημένο σας στέκι στο Κάτω Δαράτσο μπαίνει σε ρυθμούς αποκριάς. Το Σάββατο 22/2 βάλε PJs(pyjamas)και ελάτε στον DJ! Move on...For Carnival με τον Διμήτρη Μπολανάκη στο τουμπερλέκι να δίνει τον ρυθμό! Νύσταξε κανείς;; Βάλτε Πιτζάμες, νυχτικό, ρόμπα ή οτι άλλο θέλετε και ετοιμαστείτε για ένα ξέφρενο αποκριάτικο πάρτι. Γευτείτε, πιείτε, τραγουδήστε, χορέψτε, αφεθείτε στο ρυθμό και μπειτε σε εορταστικό mood μόλις λίγες μέρες πριν το Καρναβάλι!!! Move on...for Carnival!! Μην το χάσει κανείς!!



## ΟΙ ΒΡΑΔΙΕΣ CHAMPIONS LEAGUE ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ!

INFO  
The Day: Καθημερινά κοντά σας  
The Place: Opar Rabona Sports Cafe  
Location: Λεωφόρο Κазαντζάκη 6

Το Opar Rabona Sports Cafe δεν είναι ακόμα ένα sports cafe. Είναι αυτό ακριβώς και πολλά περισσότερα, γι αυτό και έχει κερδίσει ήδη φανατικούς φίλους. Και αν υπάρχει κάτι που σίγουρα έχει λατρεύσει το κοινό, αυτό είναι οι βραδιές UEFA Champions League οι οποίες από τις 18/2 επιστρέφουν στο αγαπημένο σας αθλητικό στέκι, καλύτερες από ποτέ! Παρακολουθήστε τα αγαπημένα σας παιχνίδια Champions League & Europa League με τη συνοδεία pizza ή snacks και φυσικά παγωμένη μπύρα και δώστε στις ποδοσφαιρικές σας βραδιές την λάμψη που τους αρμόζει!

## CARNIVAL DAYS

CHANIA / RETHYMNO / HERAKLION

- 19.2 2ELVE XPERIENCE HERAKLION
- 22.2 MOVE ON CHANIA
- 23.2 STREET PARTY HERAKLION
- 26.2 2ELVE EXPERIENCE HERAKLION
- 01.3 RETHYMNO CARNIVAL RETHYMNO

+ MORE T.B.A

ANDREASONDECKS

MAKE UP BY ARGY

ARGY PAPAĐAKI

CONCEPT PHOTOGRAPHY INSPIRED BY TEEN WOLF

## Rabona

coffee & sports

### ΟΙ ΒΡΑΔΙΕΣ CHAMPIONS LEAGUE ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ!

Παρακολουθήστε τα αγαπημένα σου παιχνίδια με PIZZA ή SNACKS & παγωμένη μπύρα

Λεωφ.Καζαντζάκη 6, Χανιά

Opar Rabona Sports Cafe

opar\_rabona

2821094605

## FREAKTONES AT BRAS DE FRERES



## HOT



Ο Χασαν έφτασε στην Ελλάδα τον Ιανουάριο και πολλοί πίστευαν ότι δε θα βοηθήσει, όπως έχει συμβεί στους περισσότερους που έκαναν comeback στον Ολυμπιακό. Όμως αυτός φρόντισε να τους διαψεύσει με το καλημέρα, πετυχαίνοντας σημαντικά τέρματα σε πρωτάθλημα και Κύπελλο.

Η μεγάλη επενδυτική κίνηση της Aegean είναι όχι απλά η HOT κίνηση της εβδομάδας, αλλά ίσως και των τελευταίων ετών. Νέα αεροσκάφη, νέοι προορισμοί, χιλιάδες ακόμα ταξιδιώτες αλλά και εκατοντάδες νέες θέσεις εργασίας. Need more?



Το All Star Game του 2020 ήταν ένα από τα καλύτερα, αλλά και το πιο συμβολικό των τελευταίων χρόνων. Ήταν ένα παιχνίδι που είχε συγκινήσεις, συναίσθημα, αλλά και πραγματικό μπάσκετ στην τέταρτη περίοδο που είχε διαμορφωθεί για να τιμήσει το 24 του Kobe. Αυτό το All Star Game ανήκει στην ιστορία!

## NOT

Η χαμηλή προσέλευση στην τελετή έναρξης του Χανιώτικου καρναβαλιού, παρά την παρουσία του Τονι Σφίπου, θα πρέπει να μας προβληματίσει. Ας ελπίσουμε ότι δεν θα επαναληφθεί και την ερχόμενη Κυριακή και θα έχουμε ένα καρναβάλι ισάξιο ή και καλύτερο των τελευταίων ετών.



Ο μασκετικός Παναθηναϊκός τέτοια εποχή πέρυσι έκανε την υπέρβαση του. Φέτος δείχνει να χάνει τον εαυτό του. Ας ελπίσουμε οι προηγούμενες εμφανίσεις να ήταν μία κακή παρένθεση και να δούμε ξανά να φορτσάρει πριν την τελευταία στροφή της Euroleague.

Η Μαντσεστερ Σίτι περνάει πολύ δύσκολο φεγγάρι αφού πλέον είναι πολύ σοβαρή η πιθανότητα να μην συμμετέχει στις Ευρωπαϊκές διοργανώσεις για τα επόμενα δύο χρόνια. Αυτό θα ανατρέψει πολλά από τα πλάνα του συλλόγου και ίσως να είναι και το τέλος της συνεργασίας με το Γκουαρδιόλα. Το προπονητή που την γιγάντωσε.



# ΤΣΙΚΝΟ ΠΕΜΠΤΗ

κέφι & ψησταριά στο FULL!

On Decks:  
**DJ MANOS  
PATERAKIS**

**20 ΦΕΒ**  
21:00

**ΟΔΥΣΣΕΙΑ**  
Κτιστάκη 9, Χανιά

# The JAR

• COFFEE & SPIRITS •

Andrea Papandreou 70, Chania

## ΑΓΙΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΥ ΣΤΟ ΝΑΜΑΣΤΕ

Το Namaste γιόρτασε τον Άγιο Βαλεντίνο με μία ακόμα ξεχωριστή Bollywood βραδιά. Η Κωσταντίνα Μαρινάκη και ο Κωνσταντίνος Ρουμελιωτάκης ετοίμασαν ξεχωριστές χορογραφίες για την ημέρα και όσοι βρέθηκαν εκεί παρασύρθηκαν στο ρυθμό και απόλαυσαν ένα ρομαντικό και άκρως διασκεδαστικό βράδυ, με πλούσιες γεύσεις και ήχους της Ινδικής κουλτούρας.



## ΤΑ ΣΤΡΑΤΑΚΙΑ ΣΤΟ ΠΑΓΝΗ



Μια πολύ ξεχωριστή κίνηση με συμβολικό, μα πάνω απ' όλα ανθρώπινο χαρακτήρα πραγματοποίησαν οι Γιώργος και Νίκος Στρατάκης, αφού τραγούδησαν για τα παιδιά με καρκίνο στο ΠΑΓΝΗ, προσφέροντας τους μια πριβέ συναυλία για να τραγουδήσουν και να χορέψουν όλοι μαζί. Μια πολύ όμορφη κίνηση που χάρισε λίγες στιγμές χαράς στα παιδιά που δίνουν τον αγώνα της ζωής τους από πολύ μικρή ηλικία και ευχόμαστε να βγουν όλα νικητές. Συγχαρητήρια στους καλλιτέχνες για την πολύ όμορφη πρωτοβουλία.


## 31ο ΚΥΝΗΓΙ ΘΥΣΑΥΡΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



Σαράντα μία ομάδες έτρεχαν πάνω-κάτω, ενώ στα αρχηγεία άλλοι φρόντιζαν για την καλοπέραση και άλλοι προσπαθούσαν να λύσουν τον έναν γρίφο μετά τον άλλο, με τη βοήθεια βιβλίων αλλά και του διαδικτύου. Αμέσως μετά, έτρεχαν με την "ψυχή στο στόμα" στο Δημαρχείο που ήταν η βάση των "Μπουμπούνων". Το Κυνήγι του Θησαυρού, που μετρά ήδη 31 χρόνια ζωής στο Ρέθυμνο, είναι ένα ιδιαίτερα πνευματικό παιχνίδι που συγκεντρώνει το ενδιαφέρον ολόκληρης της πόλης. Οι κυνηγοί προετοιμάζονται μήνες νωρίτερα, ακονίζουν το μυαλό τους, φρεσκάρουν τις γνώσεις τους και δε σταματούν στιγμή να "ξεσκονίζουν" τα βιβλία που αφορούν κυρίως στην τοπική ιστορία και στην παράδοση του Ρεθύμνου.


## ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES






**CHANIA BEACH PARTY**  
WED. 12.AUG  
[www.chaniabeachparty.com](http://www.chaniabeachparty.com)

**AGIA MARINA, CHANIA**  
AT THE BEACH OF VILLA CLUB





Move on...for Carnival

**BAΛΕ ΠJ & ΕΛΛ ΣΤΟ DJ**

**pyjama party**



**IT'S TIME!**

**MUSIC ANDREAS ON DECKS**

**SOMBATY MPOLANAKIS DJ**

**ΣΑΒ 22 ΦΕΒ**

TIME: 21.00

f @ MOVE ON  
ΚΑΤΟ ΔΑΡΑΤΣΟ, CHANIA



**Μόλις επιστρέψατε από το 5ο Greek Barber Festival. Πως ήταν αυτή σας η εμπειρία;**

Οτιδήποτε προστίθεται στην εξέλιξη της γνώσης για το κομμωτήριο είναι σημαντικό! Το να δεις, να συναστραφείς, να διδαχθείς πράγματα που αφορούν στη δουλειά σου-είτε σε επίπεδο κουρέματος, είτε σε επίπεδο διαχείρισης του κομμωτηρίου- από κορυφαία ονόματα του χώρου μας, αυτό από μόνο του είναι συναρπαστικό! Είδαμε ότι πήγατε με όλη την ομάδα; Πόσο σημαντικό ήταν για σας να βρίσκεστε όλοι εκεί; Θεωρώ ότι η συνοχή και η "καλή χημεία" σε έναν επαγγελματικό χώρο είναι από τα σημαντικότερα στοιχεία μιας επιτυχημένης ομάδας, ανεξάρτητα από το επάγγελμα. Η συμμετοχή σε ένα τέτοιο γεγονός, αφενός εμπλούτισε τις γνώσεις όλων μας όσον αφορά το κούρεμα αφετέρου δένει πιο πολύ σε επίπεδο επικοινωνίας μεταξύ μας τους συνεργάτες του κομμωτηρίου μας, με αποτέλεσμα την λειτουργικότερη εξυπηρέτηση των πελατών μας.

**Τι είδατε εκεί που θα προσπαθήσετε να εφαρμόσετε στο κοινό της πόλης μας;**

Νέες τάσεις, μία ολόκληρη φιλοσοφία γύρω από το ανδρικό κούρεμα και την όλη διαδικασία περιποίησης ενός άνδρα σε styling, προϊόν κλπ είναι από τα βασικότερα που αποκομίσαμε σαν ομάδα από τη συμμετοχή μας στο φεστιβάλ. Προσπάθειά μας πια είναι με τη σειρά μας να αλλάξουμε την αντίληψη του ανδρικού κοινού για τις πολλαπλές υπηρεσίες που μπορεί ο χώρος μας να παρέχει και όχι μόνον ένα βιαστικό ανδρικό κούρεμα.

**Πόσο έχει εξελιχθεί η ανδρική περιποίηση τα τελευταία χρόνια;**

Αφορμή θεωρώ ότι είναι ο κορεσμός των εταιρειών γύρω από τη γυναικεία περιποίηση. Έτσι υπάρχει μία ραγδαία εξέλιξη και για τον άνδρα πια σε υπηρεσίες που τον αφορούν, άπειρα προϊόντα και νέες τεχνικές.



**Οι πελάτες σας τοιμούν αλληλαγές ή είμαστε κάπως συντηρητικοί στις επιλογές μας;**

Αυτό ποικίλει ανάλογα τον πελάτη, την ηλικία του, το επάγγελμα του και την όλη φιλοσοφία του. Το σοβαρότερο κομμάτι για εμάς όταν εμείς έχουμε κάτι να προτείνουμε, σκεπτόμενοι όλες τις πιθανές παραμέτρους που τον αφορούν είναι η εμπιστοσύνη που εισπράτουμε γιατί αυτό ακριβώς θέλουμε και εμείς : ατομικότητα και όχι επανάληψη στο στυλ του κάθε πελάτη. Στην πορεία των χρόνων έχουμε δει να εξελίσσεται διαρκώς.

**Έχουν μείνει κάποιοι ανεκπλήρωτοι στόχοι που μπορεί να δούμε στο προσεχές μέλλον;** Φυσικά!!! Βάζουμε στόχους για το μέλλον και σταδιακά προσπαθούμε να τους υλοποιήσουμε. Στόχοι τόσο για εμάς και την εξέλιξή μας, την καλύτερη δυνατή απόδοσή μας, τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα ακόμη και για τον πιο απαιτητικό μας πελάτη. Ένας για παράδειγμα άμεσος στόχος μας είναι η αλλαγή των ωραρίων μας για την ταχύτερη δυνατή ανταπόκρισή μας στον πελάτη μας. Νέα προϊόντα και νέες για τα δεδομένα της πόλης υπηρεσίες θα έχουμε τη χαρά να καλωσορίσουμε στο χώρο μας εντός των εβδομάδων...stay tuned!!!

**Τι πρέπει να διαθέτει κάποιος για να διακριθεί στο χώρο σας;**

Ίσως ακουστεί κλίση η απάντηση αλλά πραγματικά αν δεν αγαπάς αυτό που κάνεις, και δεν το κάνεις με όλη σου την καρδιά αυτό εν καιρώ θα φανεί και στο κοινό! Θέλει χρόνια εμπειρίας, δίψας, γνώσης, συνεχή μάθηση και εξέλιξη για να επιτύχεις. Μετά επέρχεται η αυτοπεποίθηση και η εμπιστοσύνη του κόσμου που σε κάνει να διακριθείς.

*Σαν Σήμερα*


1947: Αποφασίζεται από την κυβέρνηση Μαξίμου η ίδρυση του στρατοπέδου πολιτικών κρατουμένων στη Μακρόννησο, κατά τη διάρκεια του εμφυλίου πολέμου.

1959: Υπογράφεται στο Λονδίνο μεταξύ Βρετανίας, Ελλάδας, Τουρκίας, Ελληνοκυπρίων και Τουρκοκυπρίων η τελική συμφωνία για την ίδρυση της Κυπριακής Δημοκρατίας. (Συμφωνίες Ζυρίχης - Λονδίνου)

1990: Πρώτη άκαρπη ψηφοφορία για την εκλογή Προέδρου της Δημοκρατίας. Ο Χρήστος Σαρτζετάκης λαμβάνει 151 ψήφους από το ΠΑΣΟΚ και τον Συνασπισμό, ενώ οι βουλευτές της Νέας Δημοκρατίας δηλώνουν «παρών».

2001: Καταργείται το μονοπώλιο της ΔΕΗ στην παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος.

ΓΙΑΤΙ ΕΜΕΙΣ...  
ΜΠΟΡΟΥΜΕ



**ITALIANFACTORYOUTLET**

1 + 1

ΣΤΑ ΠΑΝΤΑ!

ΠΛΗΡΩΝΕΙΣ ΕΝΑ  
ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΣΗΣ ΑΞΙΑΣ  
ΔΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗΣ  
ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 27/1  
ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ  
ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ  
ΑΠ'ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΑΡΚΕΣ

ΚΛΑΔΙΣΣΟΣ / ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ / ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ

## STREET FOOD FESTIVAL IS ON



Λίγες μέρες αφότου κυκλοφόρησε το αρχικό σχέδιο του Street Food Festival Chania, τα περίπτερα έχουν κάνει φτερά, αφού το ενδιαφέρον των επιχειρήσεων ήταν τεράστιο. Έχουν απομείνει λιγότερα από τρία περίπτερα τη στιγμή που μιλάμε και οι πιθανότητες να ολοκληρωθούν οι συμμετοχές μέχρι τη στιγμή που θα κυκλοφορήσει η εφημερίδα είναι πολύ μεγάλες.

Αυτές τις μέρες ξεκίνησαν και οι επαφές με επιχειρήσεις του Ρεθύμνου. Αξίζει να αναφέρουμε ότι πολλές από τις επιχειρήσεις που συμμετέχουν σε Χανιά και Ηράκλειο πρόκειται να δώσουν το παρόν και στο Ρέθυμνο, δίνοντας ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο πρώτο Street Food Festival Rethymno, που θα έχει την ευκαιρία να γνωρίσει πολλές νέες γεύσεις.



Αν πέρυσι έλειπαν γεύσεις και κουζίνες από το πρώτο Street Food Festival, φέτος δε θα ξέρεις τι να πρωτοδιαλέξεις. Οι μέχρι τώρα συμμετοχές έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό τους τη διαφορετικότητα της κουζίνας τους. Γεύσεις που δεν έχεις ξαναδοκιμάσει αλλά και συνταγές που θα βρεις μόνο στο Street Food Festival ξεχωρίζουν στις μέχρι τώρα συμμετοχές. Οι αποκαλύψεις θα αρχίσουν τις προσεχείς μέρες με σκοπό να σας ανοίξουν την όρεξη και να κρατήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον μέχρι το Μαΐο. Αντίχεις;;;



## CITY NEWS

### PARUMBA ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ ΜΕ PARIS NAGUAL

Ένα Σαβ/Κο με ανάμεικτα συναισθήματα χαράς και συγκίνησης τελιώνει...αφήνοντας πίσω του εικόνες που θα τις συζητάμε για καιρό...Θέλω να ευχαριστήσω πρώτα απ' όλα τον Σύλλογο Τριτεκνων , την κυρία Μαιρη Χελιουδακ...για την πρωτοβουλία να τρέξουμε και να βοηθήσουμε όσο μπορούμε , ο καθένας με τον δικό του τρόπο αυτό το Χανιωτάκι που μας έχει ανάγκη, την βοήθεια του Δήμου Χανίων σε ότι χρειάστηκε, την ομάδα του Paris Nagual II & αυτόν προσωπικά που δέχτηκε αμέσως & αφιλοκερδώς αυτήν την πρόταση , τον Aristotle Manoudakis που μας συνόδευε με την μουσική του βοήθεια , τα σημεία προώλησης Maria Androulaki, maria s cafe & Georgia Maragoudaki Οικος Αρωμάτων , όλα τα μέσα ενημέρωσης που κάλυψαν αφιλοκερδώς την προβολή της εκδήλωσης , το ξενοδοχείο ΚΥΔΩΝ και το εστιατόριο Νεώρια ΞΥΛΟΥΡΗΣ - ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ που φρόντισαν τους καλεσμένους μας, τον ΕΡΥΘΡΟ ΣΤΑΥΡΟ που εξασφάλισαν την ασφάλεια του χώρου και φυσικά όλους εσάς που μας τιμήσατε με την παρουσία σας και κάνατε την χτεσινή βραδιά ξεχωριστή τόσο για εμάς όσο και για αυτήν την μπέρα ....Να είστε όλοι καλά με υγεία και αγάπη πολυ...Από τον Μάρτιο πιο πολύ PARUMBA στο ARTEMIS FITNESS CLUB Giouli Kourgiala by Sofia ...για να μπορεί και ο Πάρης μας να μας επισκέπτεται πιο συχνά ....



allin CHANIA.gr  
chillin EVENTS

**ΕΡΧΕΤΑΙ...**  
**ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

CHANIA RETHYMNO HERAKLION

Street Food Festival Crete  
streetfoodfestivalcrete@gmail.com  
street\_food\_festival\_crete

ΑΠΟ ΤΟ 2002 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

# ΔΙΑΝΟΜΗ

# ENTYMOON

### ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

#### ΣΧΟΛΕΙΑ

#### ΧΕΡΙ - ΧΕΡΙ

(ΦΑΝΑΡΙΑ / ΚΕΝΤΡΟ)

#### ΠΟΡΤΑ ΠΟΡΤΑ

(ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ)

#### ΚΑΦΕ - ΕΜΠΟΡΙΚΑ

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ  
(ΙΑΤΡΕΙΑ / ΓΡΑΦΕΙΑ)

ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10.ΠΑΣΑΚΑΚΙ

+30 28210 44127

Real Advertising

**Real** advertising  
company ... επειδή η ιδέα δεν αρκεί



## BISTOS NEVER AGAIN

Την προηγούμενη εβδομάδα επισκεφθήκαμε την πολύ ωραία διήμερη εκδήλωση «Garage Days 2020», την οποία έστιψαν, με πολύ μεράκι και κόπο, ο Γιάννης με την παρέα του από τα «Κόκκινα Φεγγάρια». Μεταξύ άλλων είχε όμορφη και ατμόσφαιρα, έκθεση με σπάνια mopeds, scooters, Caterham (!) και άλλα οχήματα – την παράσταση όμως έκλεψαν οι εξαιρετικοί ομιλητές με τα ενδιαφέροντα θέματα που ανέλυσαν στο κοινό. Ο δημοφιλέστερος όλων, λόγω βαρέως αγωνιστικού και δημοσιογραφικού παρελθόντος συν την αναγνωρισιμότητά του μέσω της τηλεόρασης, ο Θανάσης Χούντρας (πρώην εκπαιδευτής μου ασφαλούς οδήγησης), εξήγησε τα μυστικά για την αποφυγή των πτώσεων. Καταπληκτική ομιλία, όσοι δεν ήρθατε χάσατε, διότι όλοι οι παρευρισκόμενοι φύγαμε πιο γνώστες και πιο προσεκτικοί από πριν. Θα προσπαθήσουμε να σας μεταφέρουμε, με την άδεια του, τα βασικά σημεία των συμπερασμάτων του. Από αυτήν την εβδομάδα θα ξεκινήσει μία σειρά άρθρων, τα οποία θα αλλάξουν λίγο την υποκειμενική σας πραγματικότητα σε ό,τι αφορά την ασφαλή μετακίνησή σας με μοτοσυκλέτα κατά κύριο λόγο, αλλά και για οποιαδήποτε όχημα εδάφους - εδάφους. Ανοίξτε μάτια, αυτά και, κυρίως, μυαλό, γιατί όλα αυτά είναι αποτέλεσμα άπειρου κόπου, εμπειρίας, πόνου, υπολογισμών, καθώς και συζητήσεων με γιατρούς όλων των ειδικοτήτων. Η βασική ιδέα είναι ότι το να μην μας ξανασυμβεί τίποτα, ποτέ, είναι εφικτό, αλλά πρέπει να ξερζώσουμε κάποιες ιδέες από τον εγκέφαλό μας τις οποίες θεωρούμε δεδομένες. Μία από αυτές είναι το τι θεωρούμε «υψηλή ταχύτητα» - πότε τρέχουμε; Μία άλλη είναι το «φαινόμενο». Είμαστε πάντα τόσο ορατοί όσο νομίζουμε ότι είμαστε; Μείνετε συντονισμένοι για μερικές απόψεις που θα σώσουν τη ζωή κάποιων από εσάς. Ευχόμαστε όλων σας.



fb. Gas Motorsport Culture  
www.gasmoto.gr  
Κισσάμου 98 Τ. 28210 74730

# ZODIA

**Κριός:** Έρωτας: Υπάρχει μέσα σας, μία απίστευτη ανάγκη να περάσει το δικό σας. Αν πιστεύετε ότι θα κερδίσετε μην παραιτήστε απ' τον έρωτα. Επαγγελματικά: Μην επεκταθείτε σε εργασίες που δεν είναι σίγουρες ή ξεκάθαρες. Αναζητήστε καινούριους τρόπους για να διοχετεύσετε τον δυναμισμό σας.

**Ταύρος:** Έρωτας: Είναι πάρα πολύ δύσκολο να αλληλάξετε γνώμη στο έτερον ήμισυ, το οποίο θέλει συγκεκριμένα πράγματα. Επαγγελματικά: Εάν κάποια πράγματα, μεταφερθούν για λίγο αργότερα, δεν έχετε λόγο να ανησυχείτε γιατί οι καθυστερήσεις ξεκαθαρίζουν τα λεπτά σημεία στις υποθέσεις.

**Δίδυμοι:** Έρωτας: Στο σπίτι σας πρέπει να ξεκαθαριστούν κάποια πολύ σοβαρά θέματα και τυχόν παρεξηγήσεις που μπορεί να έχετε με τον σύντροφό σας. Επαγγελματικά: Πρέπει να κόψετε γενικώς τον βήχα σε ορισμένους ανθρώπους, οι οποίοι φαίνεται να μιλούν εξ ονόματός σας ή να ανακατεύουν ιστορίες.

**Καρκίνος:** Έρωτας: Ήλθε η ώρα να μπουν πολλή πράγματα στη θέση τους. Αναθεωρήστε τον τρόπο με τον οποίον πηλασάρετε τον εαυτό σας. Επαγγελματικά: Ο σωστός σχεδιασμός είναι αυτός που μπορεί να σας γλιτώσει από περιττά έξοδα ή σπατάλης.

**Λέων:** Έρωτας: Αν αντιμετωπίζετε κάποια προβλήματα δυσλειτουργίας ή επικοινωνίας, στη σχέση ή και στο κρεβάτι σας, μη φοβάστε. Είναι απλά προσωρινά. Επαγγελματικά: Λίγο σαν την ζούγκλα μοιάζει αυτό το διάστημα η ζωή σας. Φορτικό κλίμα και άπειρες επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις.

**Παρθένος:** Έρωτας: Ανανεωθείτε εμφανισιακά. Καιρός να κατασταλάξετε, ποιο είναι το αληθινό νόημα της ευτυχίας και ποια πράγματα έχουν αξία για σας. Επαγγελματικά: Ξανατίθενται τα πράγματα επί τάπητος και ξεκαθαρίζετε τι θα δώσετε, πόσα θα δώσετε και τι θα πάρετε από τις επαγγελματικές επαφές σας.

**Ζυγός:** Έρωτας: Από σας θα εξαρτηθεί αν θα καταφέρετε να εντυπωσιάσετε ή να ενοχλήσετε τους γύρω σας, με τον τρόπο που χειρίζεστε μερικά πράγματα. Επαγγελματικά: Οι πολλή συζητήσεις και η ευγένεια θα ευλογήσουν τα οικονομικά σας.

**Σκορπιός:** Έρωτας: Τώρα που τα ζόρικα έχουν φύγει, θα μπορούσατε να επιβάλετε τους δικούς σας όρους. Επαγγελματικά: Μην έχετε πολλή απαιτησία από τους συνεργάτες σας. Εσείς θα πρέπει να είστε αυτοί που θα δώσετε το παράδειγμα.

**Τοξότης:** Έρωτας: Αισθάνεστε πολύ διαφορετικά αυτό το διάστημα, γιατί είδατε με πόση στοργή και προσοχή κάποιοι έχουν σταθεί δίπλα σας και σας στηρίζουν στις ψυχικές σας μεταπτώσεις. Επαγγελματικά: Μην ανοίγετε και μη μιλάτε για θέματα λεπτά σε ανθρώπους που δεν είστε σίγουροι για την εκμετάλλειά τους.

**Αιγόκερως:** Έρωτας: Έχετε διαπραγματευτικές ικανότητες. Χρησιμοποιήστε τις για να φτιάξουν τα πράγματα με την οικογένειά και με τον σύντροφό. Επαγγελματικά: Οι τριβές πάνε με τις δουλειές, μόνο που αυτή τη φορά δεν είναι τόσο επιφανειακές.

**Υδροχόος:** Έρωτας: Αν μιλήσατε στον άνθρωπο σας με ειλικρίνεια, θα τον εντυπωσιάσατε, γιατί πιστεύει ότι δεν ξέρετε ακριβώς τι θέλετε. Επαγγελματικά: Ανακαλύψτε ότι μπορείτε να βρεθείτε κερδισμένοι, ζητώντας τη στήριξη που δικαιούστε.

**Ιχθύς:** Έρωτας: Καλό θα είναι να καταφεύγετε στον ήμερο διάλογο όταν κάποια πράγματα δεν σας αρέσουν. Επαγγελματικά: Προετοιμαστείτε να ξεχάσετε για λίγο τις δικές σας επιθυμίες, για να λύσετε κάποια προβλήματα που σχετίζονται με την καριέρα σας.



Αλκατράζ σημαίνει το «Νπσί των Πελεκάνων».

Αργεντινή σημαίνει «Αοσμένα Χώρα».

Αυστραλία σημαίνει η «Χώρα του Νότου».

Στα ανάκτορα των Βερσαλιών στο Παρίσι δεν υπήρχαν τουαλέτες.

Το 1740 μία αγελάδα κρίθηκε ένοχη για μαγεία στη Γαλλία και εκτελέστηκε.

Ο πιο κοντός βρετανός μονάρχης ήταν ο Κάρολος Α'. Είχε ύψος 1,44 μ.

Ο Τόμας Χανι Μόργκαν ανακάλυψε τους νόμους της κληρονομικότητας.

Το τρενάκι του λούνα - παρκ ανακαλύφθηκε τον 17ο στη Ρωσία.

## #numero

Έτσι τελειώνει η Λίβερπουλ τα 30 πέτρινα χρόνια... #2  
Βελτίωσε κάθε στατιστική της επίδοσης. Δούλεψε στις σηπμένες φάσεις όσο κανείς, με αποτέλεσμα να είναι η 1η ομάδα σε επίτευξη γκολ από κόρνερ (8) και αυτή που έχει δεχτεί τα λιγότερα γκολ από κόρνερ (μόλις 1). Έριξε το βάρος στην άμυνα και πόνταρε στο ανέπαφο της εστίας, κάτι που έχει καταφέρει να διατηρήσει σε 11 από τα 25 ματς.

Οι μισές νίκες (12 από τις 24) ως τώρα είναι με 1 γκολ διαφορά. Και όλες με 1-0 ή 2-1, καμία με 3-2 ή 4-3, διότι τα ματς γκολ και θέαμα, σκορ και ρεκόρ, έχουν οβηστεί από την Πρέμιερ Λιγκ.

Φέτος έκανε 1 μεγάλη ανατροπή. Ήταν 2/11 όταν ούσα στο +6 από τη Σίτι, ελάχιστες ημέρες πριν το μεταξύ τους ντέρμπι ταξίδεψε για να παίξει με την Αστον Βίλα. Μέχρι το 87' έκανε με 1-0.

1 γκολ του Ρόμπερτσον στο 87' και 1 του Μανέ στο 90+4' της έδωσαν ένα σπουδαίο τρίποντο. Με τον αέρα εκείνης της ανατροπής, και με την αίσθηση που δημιούργησε "ότι φέτος δεν το χάνουμε, λίγα 24ωρα μετά νίκησε και την Σίτι με 3-1 πήγε στο +9 και έβαλε και το πρώτο θλιψη για... ύπνο. Τα υπόλοιπα είναι ιστορία...

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Τι μας εμποδίζει να κάνουμε σωστή διατροφή; Οι λίγες ώρες ύπνου επηρεάζουν τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη και συχνά δημιουργούν την ανάγκη για κάτι γλυκό. Όταν, λοιπόν, αισθανόμαστε ότι τα αποθέματα ενέργειάς μας λιγοστεύουν, καλό είναι να τρώμε πιο συχνά και πιο μικρά γεύματα μέσα στη μέρα, έτσι ώστε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα να παραμένουν όσο το δυνατόν πιο σταθερά. Ένας άλλος παράγοντας που μας επηρεάζει είναι το κρύο, αφού οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού μας αυξάνονται. Για τις κρύες ημέρες του χειμώνα, επιλέγουμε το ιδανικό μενού. Προτιμάμε τις σούπες, οι οποίες, ακριβώς επειδή είναι ζεστές, προκαλούν κορεσμό και ταυτόχρονα έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Ακόμη, όταν τρώμε ενώ παράλληλα είμαστε απορροφημένοι βλέποντας τηλεόραση, καταναλώνουμε μέχρι και 50% μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

Νικολέτα Μπαλαντίνου  
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®  
SINCE 1928



# #8



# BRAS DE FRÈRES "THIS WEEK"



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