

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

 theodosi_restaurant

 Theodosi Restaurant, Chania Crete

ISSUE: #722

WEEK: 04/11-17/11

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com


theodosi
RESTAURANT

Η Δημιουργική Κρητική Κουζίνα στο σπίτι σας!



Με κάθε αγορά
Ζυμαρικού ή Σαλάτας
δώρο σκορδόψωμο!

Με κάθε αγορά Πίτσας
αξίας 12€ και άνω,
δώρο
Αναψυκτικό 1L!

— δωρεάν διανομή —

28210.90526
6979.151.577

Για Αρχή

Σαλάτες

Ζυμαρικά - Ριζότο

Πίτσα

Κύρια Πιάτα

ελάχιστο όριο παραγγελίας 10€
ωράριο διανομής 18:00 με 00:00

ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ, ΧΑΝΙΑ

 efood

04/11/2020

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

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
 REAL ADV.
 ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10, ΠΑΣΑΚΑΚΙ
 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: #720
 WEEK: 04/11-17/11

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

#EDITOREAL #Τα δύσκολα μόλις ξεκίνησαν..

Δυστυχώς όπως όλα δείχνουν το δεύτερο κύμα της πανδημίας ήρθε για τα καλά και στη χώρα μας, χωρίζοντας την πλέον σε δύο ζώνες. Σε όσους είναι σε επιτήρηση και σε όσους είναι στο κόκκινο, όπου εφαρμόζονται lockdowns με περιορισμούς και μέτρα σε όλους τους τομείς. Η Κρήτη μπορεί να μην είναι στη κόκκινη ζώνη, όμως δεν αποκλείεται μέσα στο επόμενο χρονικό διάστημα να περάσει στο επόμενο επίπεδο, με όσα δυσάρεστα συνοδεύουν τη περίπτωση αυτή.

Η κούραση από την επιβολή μέτρων είναι διάχυτη σε όλους και η αγανάκτηση σε μικρό ή μεγάλο βαθμό είναι δικαιολογημένη. Πόσο μάλλον όταν πολλοί έχουν πληγεί οικονομικά από τα μέτρα που εφαρμόζονται. Γιατί προφανώς είναι άλλο να έχεις χάσει τη βολή σου και άλλο να έχει πληγεί το οικονομικό εισόδημα της οικογένειάς σου.

Όσον αφορά τη διασκέδαση, η απαγόρευση κυκλοφορίας μετά τις 12.00 αναγκάζει τα καταστήματα να κλείσουν στις 23.30 ουσιαστικά ρίχνοντας ταφόπλακα στο κλάδο, που βλέπει μετά από ένα μισερό καλοκαίρι, να χάνει και το χειμώνα. Αναρωτιέμαι πόσοι είναι σε θέση να αντέξουν αυτή την οικονομική ζημιά και πως θα αποζημιωθούν όλοι αυτοί οι επιχειρηματίες για το πλήγμα που έχουν δεχθεί.



DON'T WATCH

The Witches



Η αλήθεια είναι ότι το The Witches δεν πολύπερνάει ανώδυνα. Το μόνο που μένει είναι να μην την πάρεις καθόλου σοβαρά, αλλά είναι τόσο κακοφτιαγμένη που δεν μπορεί να σε πείσει να την παρακολουθήσεις ευχάριστα.

Η πρωτοτυπία λείπει και στην ουσία θέλει να αντιγράψει άλλες αντίστοιχες προσπάθειες και σίγουρα στο είδος της μπορεί να μην είναι η χειρότερη, αλλά και πάλι δεν σου μένει με τίποτα στο μυαλό, μιας και ειδικά το δεύτερο μέρος είναι απερίγραπτο.

Αυτή τη φορά ο Robert Zemeckis δεν είναι σε φόρμα, δίνοντας κάτι άστοχο και εντελώς flat. Η Anne Hathaway είναι κάκιση στον κεντρικό ρόλο και γίνεται καρικατούρα, η Octavia Spencer δεν μπορεί να κάνει την διαφορά, ενώ πόσες φορές πρέπει να δούμε τον πολύ καλό Stanley Tucci να χαλαμίζει σε μετριότατους και κακογραμμένους ρόλους.

Το The Witches θα μπορούσε να είχε περισσότερο fun και βλεπόντα ευχάριστα, αλλά ειδικά από τα μισά και μετά είναι πραγματικά ανυπόφορη.



ANIMALS PROFILE

Πως να σταματήσουμε το σκύλο μας να τραβάει το λουρί του #3



Τώρα που λύθηκε το πρόβλημα της καταπόνησης του σώματός σας, είναι ώρα να ξεκινήσει η εκπαίδευση. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος και αυτός είναι φυσικά... να μην προχωράτε όταν αυτός σας τραβεί! Τότε τότε μπορείτε να συνεχίσετε να περπατάτε. Μόνο όταν στρέψει την προσοχή του προς τα εσάς και το λουρί του είναι χαλαρό.

Αν ο σκύλος σας προσπαθεί να σας τραβήξει αλλά μάταια, δεν κουνήστε ρούπι, σύντομα θα εγκαταλείψει την προσπάθεια και θα κοιτάξει πίσω να δει γιατί έχετε σταματήσει. Με αυτή την κίνηση του, θα χαλαρώσει το λουρί και μόλις σας κοιτάξει στα μάτια, πείτε ΚΑΛΟ ΑΓΟΡΙ/ΚΟΡΙΤΣΙ και αρχίστε να περπατάτε προς τα μπροστά ξανά.

Μόλις το λουρί τεντωθεί, σταματήστε και επαναλάβετε τη διαδικασία. Ξέρω από την εμπειρία μου, ότι αυτό απαιτεί υπομονή αλλά τελικά θα αποζημιωθείτε! Μόλις ο σκύλος σας μάθει επιτυχώς να περπατάει χωρίς να τραβάει το λουρί, μπορείτε να αρχίσετε να τον εκπαιδεύετε για το επόμενο στάδιο που είναι να περπατάει δίπλα σας.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
 ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
 CHANIA

#BESTOFFB



#Dimitris Garofalis

-Θέλω να της στείλω αλλά δε ξέρω τι να της πω.
 -Πες της κάτι επίκαιρο ρε.
 -Δηλαδή;
 -«Τι χρώμα είναι ο νομός σου;»



#Stathis Ioannou

Έχω μια απορία...Σε όλο τον πλανήτη ραγδαία αύξηση κρουσμάτων.
 Στην ΚΙΝΑ: Τίποτα! Τι φάση;



#Sofia Lionaki

Γιατί δεν άρχισαν τα JUMBO να μετράνε αντίστροφα για τα Χριστούγεννα;
 ΤΙ ΞΕΡΟΥΝ ΚΑΙ ΜΑΣ ΤΟ ΚΡΥΒΟΥΝ;:



#Michalis Filandarakis

Όσοι θεωρούν ότι η χρήση μάσκας είναι μέτρο προστασίας, σφείλουν να αποδεχθούν αντίστοιχα και τον κατ' οίκον περιορισμό ως ωφέλιμο



#Giorgos Kolekas

Απαγόρευση (lockdown) έχουμε όταν κλείνουν τα πάντα...όταν κλείνει μόνο η εστίαση έχουμε επίθεση σε ένα κλάδο και ανεργία.



#Apostolos Vamvakas

Μετά την υποχρεωτική χρήση μάσκας στην κυβέρνηση σκέφτονται και υποχρεωτική χρήση κράνους για αντισεισμική προστασία όπως επίσης υποχρεωτικό βατραχοπέδιλο στις θεομηνίες!



ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ...
ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ

Παραγγείλετε από τη προηγούμενη μέρα
ΝΑ ΕΤΟΙΜΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΑΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΟ για όλη την οικογένεια!
 (6 ΜΕΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΑΝΩ) **ΜΕ ΕΚΠΤΩΣΗ 15%**

Μαγειρείο
 Το Κατσαρολάκι

© Το Κατσαρολάκι



Οδυσσεία

καφέ · μνύρα · ποζό

Κτιστάκη 9 Χανιά
 facebook Instagram

ΟΙ ΒΡΑΔΙΕΣ CHAMPIONS LEAGUE ΕΙΝΑΙ...ΟΡΑΡ RABONA!

Το Orap Rabona Sports Cafe δεν είναι ακόμα ένα sports cafe. Είναι αυτό ακριβώς και πολλά περισσότερα, γι' αυτό και έχει κερδίσει φανατικούς φίλους. Και αν υπάρχει κάτι που σίγουρα έχει λατρεύσει το κοινό, αυτό είναι οι βραδιές UEFA Champions League οι οποίες και φέτος αποτελούν αγαπημένο γεγονός συνάντησης των απανταχού ποδοσφαιρόφιλων στο αγαπημένο αθλητικό στέκι! Παρακολουθήστε τα αγαπημένα σας παιχνίδια Champions League & Ευropa League με τη συνοδεία pizza ή snacks και φυσικά παγωμένη μπύρα και δώστε στις ποδοσφαιρικές σας βραδιές την λάμψη που τους αρμόζει!



INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Orap Rabona Sports Cafe
Location: Λεωφόρο Καζαντζάκη 6
@ f Orap Rabona

#EVENT OF THE WEEK

SINNERS PARTY AT ROOM

Μπορεί ακόμα να μην έχει επανέλθει ακόμα η διασκέδαση σε πλήρη λειτουργία, όμως όπως όλα δείχνουν η απόφαση του Room να ανοίξει ξανά τις πόρτες του για τους clubbers ακόμα και μέχρι τις 23.30 έχει βρει πολύ μεγάλη ανταπόκριση. Με δύο Παρασκευές συμπληρωμένες, όλα δείχνουν ότι οι φίλοι της διασκέδασης βρήκαν το προορισμό τους. Ο Andreasondecks στις μουσικές και η ομάδα των Sinners στην υποδοχή δίνουν το ρυθμό για ένα ξεχωριστό χειμώνα!

Room
INFO
The day: Παρασκευή
The time: 19:00 - 23:30
Location: Σουρμελή 14
@ f Room Chania



6 ΧΡΟΝΙΑ FRANTZESKA CAFE

Έχει συμπληρώσει 6 χρόνια παρουσίας, όμως όλο αυτό το χρονικό διάστημα δεν σταματά να μας εκπλήσσει, παρουσιάζοντας διαρκώς νέα προϊόντα και υπηρεσίες που κερδίζουν όλο και μεγαλύτερο κοινό, το Frantzeska cafe - market είναι όλα όσα ζητάς σε ένα χώρο. Αυτό που μπορεί να μην γνωρίζεις είναι ότι τα προϊόντα του market είναι ανταγωνιστικά ακόμα και των τιμών του supermarket. Επίσης το ωράριο διανομής είναι καθημερινά από τις 07.00 μέχρι τις 19.00 Δευτέρα με Παρασκευή και 07.00 με 15.00 το Σάββατο. Ότι και αν ζητήστε σας το φέρνουν με ένα τηλεφώνημα. Ο χώρος έχει ανανεωθεί ριζικά, όμως μη νομίζετε ότι τα έχετε δει όλα...η Φραντζέσκα είναι ανήσυχο πνεύμα και οι πηγές μας μας λένε ότι κάτι ακόμα ετοιμάζει...

INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Frantzeska cafe-market
Location: Av. Γογυρή 80
@ f Frantzeska cafe market



THE JAR...ΜΙΑ ΟΑΣΗ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ!

Με ήλιο και με βροχή το σκηνικό είναι εξίσου όμορφο. Το Jar είναι μια μικρή οάση στο κέντρο της πόλης, που θα λατρέψεις. Μέσα σε λίγους μήνες έχει καταφέρει να αποκτήσει φανατικούς φίλους, που είναι εκεί καθημερινά για να απολαύσουν το καφέ ή το brunch τους. Το Jar άλλωστε φημίζεται για το καφέ του και όχι άδικα. Με το δικό του αποκλειστικό blend δίνει προστιθέμενη αξία στο καφέ σου. Όσο για τις επιλογές σε φαγητό, οι chef έχουν φτιάξει ένα δελεαστικό μενού για να καλύψουν κάθε επιθυμία. Επισκεφθείτε το Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας, αράξτε στα τραπέζια του Jar δίπλα στη λίμνη και απλά σταματήστε το χρόνο!

INFO
The day: ΚΑ'αθημερινά κοντά σας
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70
@ f thejar_cafe



ΟΔΥΣΣΕΙΑ CAFE-BAR...IS BACK!

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 Odysseia cafe



ROOM NIGHTS...ΝΥΧΤΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

Μπορεί κάποτε το clubbing να ξεκινάγε μετά τις 01:00, όμως πλέον τα δεδομένα άλλαξαν. Η ανάγκη όμως του κόσμου να ακούσει μουσικές και να διασκεδάσει παραμένει, έτσι όλοι προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες. Το Room έκανε την αρχή και δικαιώθηκε για την επιλογή του. Από Πέμπτη ως και Κυριακή η διασκέδαση έχει επιστρέψει για τα καλά. Με 3 δυνατά party και ένα εξίσου δυνατό Σαββατόβραδο το Room είναι εδώ για να μας χαρίσει ξεχωριστές νύχτες.

INFO
The day: Πέμπτη ως Κυριακή
The time: 19:00 - 23:30
The place: Room Chania
Location: Σουρμελή 14, Χανιά
@ f Room Chania

ROOM

WINTER SEASON

DOORS OPEN:
19.00 - 23.30

THURSDAYS	FRIDAYS	SATURDAYS	SUNDAYS

RSV @ room_chania
Room Chania

SOMERLI 14, PALIO LIMANI

Argy
ARGY PAPANAKI
MAKE UP ARTIST

9

μήνες
φορώντας
μάσκες...

Make up artist
Special effects
Brow artist

@ iro_papadaki_
Argy Papadaki

Model: Kleanthi Koutsouridaki

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΤΟ ROOM

SINNERS HALLOWEEN



Χορεύοντας με τις νυκτηρίδες!!! Halloweeeee!!!



Η Ερμιόνη παίρνει το σοβαρό της!



Η Kalia είναι Sinner!!!

γιατί αν πάς Room τις Παρασκευές
ΛΕ ΧΑΝΕΙΣ!!!

Όταν το Move On παρτάει στο Room!



τα κορίτσια μπήκαν σε Halloween Mood!!!

MARKET NEWS

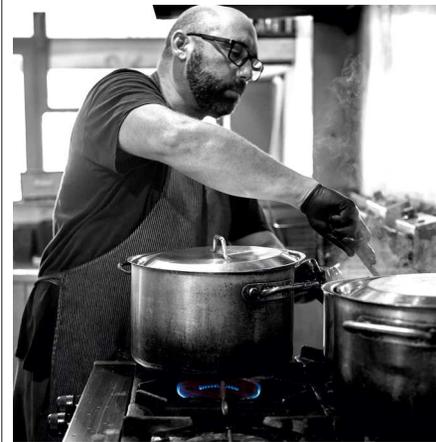
ΤΟ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΜΠΟΥΡΜΠΟΣ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ!

Μια πρόσφατη ανάρτηση του Γιώργου Μπουρμπάκη, έρχεται να επιβεβαιώσει του λόγου το αληθές, μιας και το κατάστημα της Αναπαύσεως πρόκειται να μεγαλώσει σημαντικά.

Η ενοίκιαση και του δίπλα χώρου θα δώσει τη δυνατότητα στο κατάστημα της Αναπαύσεως να προσφέρει ακόμα περισσότερα προϊόντα και υπηρεσίες σε ένα ευχάριστο και ξεχωριστό περιβάλλον, ενώ δεδωμένα θα προστεθεί και η ζεστή γωνιά με ψημένο φαγητό που τόσο έχετε αγαπήσει στο κατάστημα της Λεωφόρου Καραμανλή.



Η ΣΟΥΠΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΟΥ ΦΤΙΑΞΕΙ ΣΤΟΜΑΧΙ!



Το Κατσαρολάκι μας ανοίγει την όρεξη και το Νοέμβριο! Με μενού που ανανεώνεται καθημερινά, για να μην βαριέσαι ποτέ να ψάχνεις τι θα φας, το αγαπημένο σου μεγειρείο φροντίζει να εκπλήσει διαρκώς. Τώρα που έπεσε και λίγο η θερμοκρασία ο Νίκος φροντίζει να προσθέτει και μία σούπα στο μενού για να μας κρατάει ζεστός. Άλλοτε μοσχαρόσουπα και άλλοτε ζυγουρόσουπα ή και κοτόσουπα συμπληρώνουν ιδανικά το κατάλογο της ημέρας. Κάθε πρωί το μενού αναρτάτε στα social media του "το κατσαρολάκι"...ενημερώσου και φτιάξε διάθεση!

ΝΕΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΟΥ ΒΑΟΤΑΟ!

Δημιουργική είναι η συγκεκριμένη περίοδος, μιας και η νέα εποχή φέρνει αλλαγές και νέες προτάσεις στο μενού του αγαπημένου σας Βαο τας. Οι προσθήκες έρχονται στο κατάλογο του sushi που είναι και ο αγαπημένος μας, μιας και έχει γίνει αγαπημένη μας διατροφική συνήθεια. Ο Fanq Quimin, κορυφαίος στο είδος δημιούργησε και πάλι για σας. Απλά ζητήστε να δοκιμάστε τις νέες προτάσεις του μενού! So simple...so Baotao!



- 1 διαλέγετε φρέσκο ψάρι
- 2 μαγειρευτά θαλασσινών
(ενημερωθείτε για τα μαγειρευτά ημέρας)
- 3 σας τα ψήνουμε όπως προτιμάτε
- 4 τα παραλαμβάνετε άμεσα
- 5 τα φέρνουμε στην πόρτα σας

"ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΣΑΣ
ΚΡΑΤΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΡΙΔΑ ΣΑΣ"

☎ 2821 405202

ΑΝΟΙΧΤΑ ΕΩΣ 16.00

Λεωφ.Καραμανλή 58



📍 Okeanos fish market

🌐 okeanosfishmarket



ΜΑΝΟΣ ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



Ο Μάνος επέστρεψε στη σκηνή του Bras και τα Σάββατα απέκτησαν και πάλι νόημα!



Τα Σάββατα στο Bras...
σε δύο χαμόγελα!



Αντόννη...πίασε τη ουισκάρα που σου ζήτησα!



Όταν κυκλοφορεί ο Ηλίας ξέρει να περνάει καλά!...
...μα τι είναι αυτό;; pizzaaaa;; 😂😂😂

τι χρειάζεται κανείς το Σαββατόβραδο...
για φίλη να τα πίνουν παρέα!

Κότσι ψητό με στάκα και κρητικά προϊόντα!!
Από το Chef "Βενεδικτό" του κρεπωλιού Μπούρμπος

SINCE 1940

ΜΠΟΥΡΜΠΟΣ

MEET THE ART OF MEAT

Υλικά:

- 1 κουταλάκι γ.Αλάτι
- 1/2 κουταλάκι γ.πιπερι
- 1κουταλάκι φρέσκο ρίγανη
- 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο
- 1 κουταλιά σ.ελιάδα
- 4 κουταλιά σ.Στάκα
- 1 κουταλιά σ.αλευρι
- 750ml λευκό κρασί
- 1 κουταλιά σ.χαρουόμελο
- 50 γραμμ...ανθότυρο ξηρό
- 1 κολλοκύθι
- 1 μελιτζάνα
- 4-5 μονιτάρια πλευρώτους
- 1 καρότο

Εκτέλεση:
Βρέχουμε το κότσι με λίγο κρασί, έπειτα το μπαχαρίζουμε κάνοντας μερικές τρύπες να εισχωρήσει και μέσα στο κρέας το μπαχάρι όσο γίνεται. Βάζουμε από πάνω το κλωνάρι το δεντρολίβανο και το κλείνουμε πολύ καλά μέσα σε αντικολητικό χαρτί. Προσθέτουμε στο ταψί μας 1 ποτήρι νερό και λίγο ελαιόλαδο, το βάζουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς και ψήνουμε για 1 μισή ώρα. Ανοίγουμε το χαρτί, τουμπάρουμε το κότσι μας και περικύνουμε όλο το υπόλοιπο κρασί μας. Σκεπάζουμε ξανά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για περίπου 1 ώρα ακόμα. Βγάζουμε μετά το αντικολητικό χαρτί μας και το αφήνουμε 10 λεπτά να πάρει χρώμα και είναι έτοιμο το κότσι μας. Βάζουμε από πάνω τη στάκα μας, στο πλάι προσθέτουμε τα λαχανικά μας και από πάνω περικύνουμε με λίγο χαρουόμελο και τρίβουμε τον ξηρό ανθότυρο...και καλή σας όρεξη!



Διευθ.καταστημάτων
Αναπαύσεως 35, Χανιά / Λ.Καραμανλή 87, Χανιά
fb & insta. Κρεπωλεία Μπούρμπος meet the art of meat

ROOM
SOUWERLI 14, PALIO LIMANI

EVERY FRIDAY
OPEN: 19.00 - 23.30

New Season...New Habits

AD7
ANDREASONDECKS
SUPPORT BY: DJ LEX

@baotao_asian_modern BaoTao Asian modern kitchen

宝淘

BAOTAO
ASIAN MODERN KITCHEN

Ερχόμαστε στο χώρο σας!

σε συνεργασία με την Deliveraki

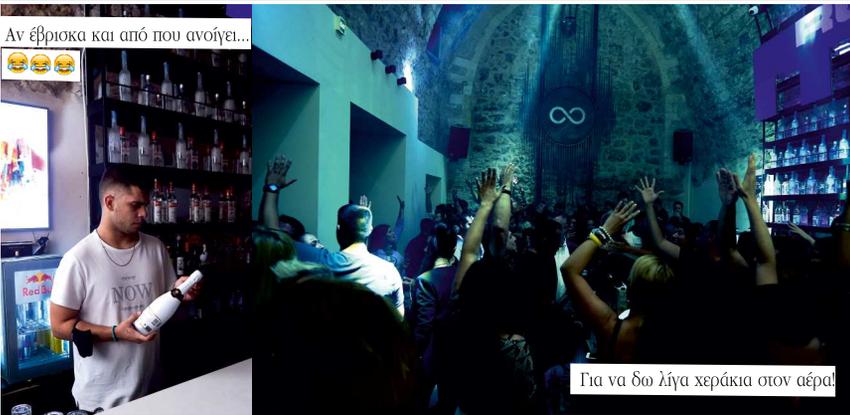
FREE DELIVERY
ΣΕ ΠΑΡΑΓΕΛΙΕΣ 15€ ΚΑΙ ΑΝΩ
"ΕΝΤΟΣ ΟΡΙΩΝ ΠΟΛΕΩΣ"

Kissamou 20, Chania Tel.28210 93334

SATURDAY NIGHT ΣΤΟ ROOM CHANIA



Επιβλητικός χώρος, ξεχωριστή ατμόσφαιρα...Σάββατο στο Room!



Αν έβρισκα και από που ανοίγει...



Για να δω λίγα χεράκια στον αέρα!



Ο Felix είναι ο λόγος που περνάς καλά τα Σάββατα!



Όταν περνάς καλά και φαίνεται!!!



τα πιο όμορφα χαμόγελα θα τα βρεις στο Room!

WHO IS SHE

ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗ (Ο ΟΙΚΟΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ)

Η Γεωργία Μαραγκουδάκη είναι από τις πιο δραστήριες και δημιουργικές γυναίκες της αγοράς και του εμπορίου. Ιδιοκτήτρια του καταστήματος «Ο Οίκος των Αρωμάτων» έχει καταφέρει σε 7 χρόνια να επεκτείνει το κατάστημα της και παράλληλα να αναπτύξει με μεγάλη επιτυχία και το e-shop της tospitoutarwmatos.com. Ας τη γνωρίσουμε όμως λίγο καλύτερα...

Δε λείπει ποτέ από τη τσάντα σου

Δεν λείπουν ποτέ από την τσάντα μου τα αρώματα μου!! Αυτό είναι το πάθος μου γι'αυτό κ φροντίζω να τα έχω πάντα μαζί μου!!!

Πρώτο πράγμα που κάνεις το πρωί

Το πρωί και ευθείαν μόλις ξυπνήσω μπαίνω για ντουζ!! Με προετοιμάζει θετικά ώστε να υποδεχτώ την καινούργια μέρα που ξεκινά.

Κάνεις εκπτώσεις;

Πραγματοποιώντας 6 αγορές άνω των 8 ευρώ οι πελάτες μας αποκτούν δωρεάν ένα άρωμα που 30μλ.. Παράλληλα, το άδειο μπουκαλάκι γεμίζει ξανά ένα ευρώ λιγότερο της αρχικής τιμής οπότε οι πελάτες μας επωφελούνται της έκπτωσης καθώς φροντίζουμε πάντα ώστε να είναι ικανοποιημένοι... Τα προϊόντα μας είναι τόσο ποιοτικά κ ανταγωνίζονται ισάξια τα επώνυμα συνεπώς η τιμή τους είναι από μόνη της εκπαιωτική

Αγαπημένο σου άρωμα

Λατρεμένο μου άρωμα που δεν αποχωρίζομαι ποτέ το δημιούργημα μας... Joker! Γλυκό σαν βανίλια, αισθησιακό με νότες από κεχριμπάρι.. Ζεστό και έντονο με νότες ξύλου. Ένα άρωμα που θα σας παρασύρει από την πρώτη κι'ολας δοκιμή!

Καριέρα ή οικογένεια;

Με καλή θέληση και υπομονή μπορεί να συνδυαστεί επιτυχώς η καριέρα με την οικογένεια

Περιέγραψε την ιδανική πελάτισσα

Κάθε άνθρωπος που περνάει το κατώφλι του μαγαζιού μας είναι μοναδικός, ιδανικός και έτσι αντιμετωπίζεται! Είμαστε πρόθυμοι να εξυπηρετήσουμε το αγοραστικό κοινό και είμαστε ευγνώμονες που μας αναδεικνύουν και μας κρατούν στην κορυφή! Η καλή εξυπηρέτηση, η παροχή των καλύτερων υπηρεσιών και των πιο ποιοτικών προϊόντων είναι το ελάχιστο που μπορούμε να κάνουμε για να ανταποδώσουμε την αγάπη και την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν.



Andrea Papandreou 70, Chania

[The_Jar_cafe](https://www.facebook.com/The_Jar_cafe) [thejar_cafe](https://www.instagram.com/thejar_cafe)

Μυλωνογιάννη & Κριάρη (γωνία)

tospitoutarwmatos.com 2821 503736 | mob.6936605080 [tospitoutarwmatoschania](https://www.facebook.com/tospitoutarwmatoschania) [tospitoutarwmatos](https://www.instagram.com/tospitoutarwmatos) Αρωματοποιείο "Το σπίτι του αρώματος"

KRAV MAGA

10 ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΤΟ ΒΑΛΕΙΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Ρωτήσαμε, αναζητήσαμε και μιλήσαμε με αρκετούς που επιλέγουν να διδαχθούν Krav Maga και καταλήξαμε στους δέκα λόγους που πρέπει να επιλέξεις το Krav Maga για την εκγύμναση σου.



1. Γιατί είναι ένα σύγχρονο σύστημα αυτοάμυνας και τακτικών μάχης, το οποίο δημιουργήθηκε για να δώσει ρεαλιστικές λύσεις σε όλων των ειδών απειλές και επιθέσεις.
2. Γιατί δημιουργήθηκε για χρήση στο δρόμο, εκεί που δεν υπάρχουν κανόνες, κατηγορίες κιλών, διαιτητές και ευ αγωνίζεσθαι, δεν ξέρεις πόσοι και πως θα σου επιτεθούν, αν είναι ένοπλοι ή άοπλοι.
3. Γιατί οι τεχνικές του είναι εξαιρετικά άπλες και αποτελεσματικές
4. Η μάθηση του είναι εύκολη και η εκτέλεση των ασκήσεων είναι φυσική (γιατί βασίζεται στα αντανακλαστικά του ανθρώπινου σώματος)
5. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αποκτήσουν και να διατηρήσουν ένα υψηλό επίπεδο ικανότητας μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Σκοπός του είναι να προετοιμάσει τους ασκούμενους σε ρεαλιστικές επιθέσεις, που μπορεί να δεχθούν σε οποιοδήποτε χώρο.
6. Γιατί η βασική αρχή του Krav Maga είναι πρόληψη, αποτροπή, αποφυγή και διαφυγή. Όταν εμπλακείς σε μια συμπλοκή θα πρέπει να τελειώσω την μάχη όσο γίνετε πιο γρήγορα.
7. Γιατί είναι για όλους. Δεν χρειάζεται να είσαι γυμνασμένος και να κάνεις θεαματικά πράγματα.
8. Γιατί εκτός από την αυτοάμυνα, σε γυμνάζει, σου μαθαίνει τακτική, σου ανεβάζει την αυτοπεποίθηση και ξέρεις ότι μπορείς να εφαρμόσεις όλα αυτά που έχεις μάθει κάτω από κατάσταση πίεσης, έντασης, και στρες.
9. Γιατί σε όλο τον κόσμο πολίτες, σώματα ασφαλείας, άνθρωποι που δουλεύουν στο χώρο της ασφάλειας, στρατός, μαθαίνουν Krav Maga και το εμπιστεύονται στα δύσκολα.
10. Γιατί ανεξάρτητα με ότι είχες κάνει στο παρελθόν με οποια πολεμική τέχνη ή σπορ είχες ασχοληθεί, το Krav Maga θα σε κάνει να αναθεωρήσεις πολλά πράγματα και θα σε κάνει να βλέπεις τον κόσμο με άλλα μάτια!

f KMT Mournies and Fitness @ kmt_mournies_and_fitness

LUCKY

MUCH MORE THAN A CAFE



Το Lucky cafe sports & pleasure point είναι πολύ περισσότερα από όσα γνωρίζεις! Αρχικά αξίζει να αναφέρουμε ότι είναι το πρώτο ΟΠΑΠ cafe που δημιουργήθηκε πανελλαδικά, αποτελώντας πρότυπα για όσα ακολούθησαν στη συνέχεια. Αυτό που επίσης μπορεί να γνωρίζουν λίγοι είναι ότι ο τρόπος παρασκευής του καφέ, έχει ίσως τα πιο αυστηρά στάνταρ, στη πόλη μας. Από τη ποσότητα του καφέ, το άλεσμα, το καθαρισμό της μηχανής και κάθε λεπτομέρεια μέχρι το τελικό προϊόν που παραδίδεται στο πελάτη, ο Νίκος δεν αφήνει τίποτα στη τύχη. Επίσης η υπηρεσία delivery λειτουργεί καθημερινά 08.00 με 20.00 παραδίδοντας και ψιλικά-τσιγάρα για όσους επιθυμούν. "Lucky" λοιπόν είναι όσοι βρίσκονται στην περιοχή του Ακρωτηρίου και απολαμβάνουν αυτά και άλλα πολλά από όσα τους προσφέρει το γνωστό καφέ των Κουνουπιδιανών!



THEODOSIS

Η ΝΕΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ DELIVERY ΞΕΚΙΝΗΣΕ



Ως γνωστόν είναι ένα από τα καλύτερα εστιατόρια δημιουργικής Κρητικής Κουζίνας! Πλέον οι γεύσεις του φθάνουν και στο σπίτι μας με ένα μόνο τηλεφώνημα! Το Theodosi restaurant κυκλοφόρησε νέο έντυπο, καταχώρησε το μενού του στο efood και από αυτή τη βδομάδα μπορούμε να απολαμβάνουμε τις γεύσεις του στο σπίτι μας! Αν δεν έτυχε να επισκεφθείς το γνωστό εστιατόριο, τότε ήρθε η ώρα να σε επισκεφθεί εκείνο στο σπίτι σου!

Σαλάτες, ορεκτικά, μακαρονάδες, πίτσες και κυρίως πιάτα που δε θα βρεις αλλού συμπληρώνουν ένα πλούσιο και πολύ χορταστικό μενού. Κάλεσε στο 90526 ή στο 6979151577 και κάνε τη παραγγελία σου! Εγγυημένη απόλαυση!!!



Silver & Fashion Accessories



f Silver & Fashion Accesories @ silver_fashion_accessories

Αγίας Μαρίας 201 / 28210 68869

ΑΝΟΙΚΤΑ ΔΕΥΤ.-ΣΑΒ. 10.00 - 22.00

F1 ή MotoGP;



Όταν γνώρισα τη γυναίκα μου το 2016, γούσταρε πολύ να βλέπει Formula 1. Μετά είδαμε μία φορά μαζί έναν αγώνα MotoGP, όπου μέχρι τον τρίτο γύρο είχε φάει όλα της τα νύχια από τις ανατροπές. Δεν ξαναείδε ποτέ F1.

Η μάλλον προσπάθησε, αλλά κοιμήθηκε στον πέμπτο γύρο. Καταρχάς δεν γίνονται προσπεράσεις. Σε έναν αγώνα MotoGP μπορεί στον τελευταίο γύρο να γίνουν όσες προσπεράσεις δεν γίνονται σε ολόκληρο αγώνα F1. Έπειτα οι ομάδες βοηθούν και κατευθύνουν τους οδηγούς με μηνύματα: «σκόνη στο apex της 4», «επικίνδυνα ρεύματα αέρα από πίσω» ή ακόμα και κουβεντούλα. Στις μοτοσυκλέτες τρεις λέξεις το πολύ να στείλουν στον πίνακα οργάνων που τις περισσότερες φορές ούτε καν προλαβαίνουν να δουν. Δεν θα μιλήσουμε για τις «οδηγίες» από την ομάδα εάν ο συνοδηγός σου πάει για πρωτάθλημα αλλά είσαι πρώτος στον αγώνα. Στα MotoGP οι αναβάτες οδηγούν χωρίς να ακούνε κανένα και θα κερδίσουν πάση θυσία ακόμα και αν προηγηθεί ο Πάπας.

Να μιλήσουμε για τους πανηγυρισμούς; Θυμάστε τα επικά σόου του Rossi ή το άλμα του Lorenzo που βούτηξε στη λιμνούλα και δεν ξέραμε αν θα καταφέρει να βγει ή όχι; Αλλά είναι και τα τόσο διαφορετικά οδηγικά στυλ: ο Rins στρίβει α λα παλαιά πετώντας το κεφάλι προς τα πάνω, ενώ ο Quartararo και ο Marquez μαζεύουν τους ώμους μη βρουν κάτω. Στην F1 αν βάψεις άσπρα όλα τα αυτοκίνητα και τα κράνη δεν θα καταλάβεις ποτέ ποιος οδηγεί τι. Κερασάκι το ότι σήμερα, 4 αγώνες πριν το τέλος, είναι πιθανοί για τίτλο οκτώ (!) οδηγοί. Για αυτό σας λέμε: καμιά σχέση, MotoGP rules!

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



Γροιλανδία σημαίνει Πράσινη Χώρα.

Παραγουάη σημαίνει «Γεννημένος απ' το νερό».

Μπανγκόκ σημαίνει «Χωριό που βρίσκεται δίπλα σε ρυάκι».

Ουρουγουάη σημαίνει Ποτάμι των Ζωγραφιστών Πουλιών.

Χονγκ Κονγκ σημαίνει Ευδιασπός Πορθμός.

Ισλανδία σημαίνει Χώρα των Πάγων.

Κορέα σημαίνει Χώρα της Πρωινής Ημερίας.

Φερόες Νήσοι σημαίνει Νήσοι των Προβάτων.

Βιετνάμ σημαίνει Κράτος του Νότου.



#numero

Οι αμερικανικές εκλογές 2020 σε αριθμούς

Οι Αμερικανοί ψηφίζουν για 538 μεγάλους εκλέκτορες, οι οποίοι εκλέγουν τον πρόεδρο. Για να κερδίσει τις εκλογές, ένας υποψήφιος πρέπει να κερδίσει την απόλυτη πλειοψηφία, δηλαδή τον μαγικό αριθμό των 270 μεγάλων εκλεκτόρων.

230.000.000 Αμερικανοί καλούνται να ψηφίσουν στις προεδρικές εκλογές, μια ψηφοφορία που συχνά χαρακτηρίζεται από σημαντική αποχή. Όμως στις φετινές εκλογές μπορεί να καταγραφεί ισχυρή συμμετοχή

Τα ποσά που συγκεντρώθηκαν και δαπανήθηκαν από τις ομάδες των προεκλογικών εκστρατειών ν κιοιροτοποίησαν τα ρεκόρ σ' αυτές τις εκλογές. Από τους υποψηφίους έχουν δαπανηθεί 6,6 δισεκ. δολάρια, δηλαδή 2 δισεκ. περισσότερα απ' ό,τι είχε δαπανηθεί κατά τη μονομαχία Κλίντον-Τραμπ, σύμφωνα με μια μελέτη του Center for Responsive Politics.

Η ομάδα της προεκλογικής εκστρατείας του Τζο Μπάιντεν, η οποία έχει κατακλύσει τις πολιτείες-κλειδιά με διαφημιστικές καταχωρίσεις, είναι πρώτη στις δαπάνες. Συνολικά περισσότερα από 14 δισεκ. δολάρια έχουν δαπανηθεί, εκ των οποίων περισσότερα από 7 δισεκ. δολάρια για τις έδρες στο Κογκρέσο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

υγιεινής διατροφής

Σταφύλι το θαυματούργο!

Ένα τσαμπί σταφύλι, αποτελεί ένα από τα πιο θρεπτικά σνακ, με εξαιρετικά οφέλη για την υγεία. Το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και συγχρόνως είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P), κάλιο (K), και σίδηρο (Fe). Το αξιοσημείωτο είναι ότι από τα 16 στοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό, τα 12 πιο βασικά περιέχονται στα σταφύλια (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο κ.α.). Επίσης το σταφύλι λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Τέλος, η κατανάλωση σταφυλιού βοηθάει σε καταστάσεις ύπαρξης δυσπεψίας, δυσκοιλιότητας και αιμορροΐδων.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



zODia

Κριός: Έρωτας: Το μοναδικό καταφύγιό σας σε κάποιες δύσκολες ώρες θα μπορούσε να είναι η αγαλιά κάποιου που νοιάζεται πραγματικά για σας. Επαγγελματικά: Μερικοί θα αφησούν πίσω τους ένα χώρο εργασίας, κάποιες συμφωνίες ή κάποιους κακούς συνεργάτες.

Ταύρος: Έρωτας: Η αντίδραση του συντρόφου σας είναι μάλλον δικαιολογημένη, αφού η αιτία όλων των στραβών της περιόδου αυτής είστε εσείς και ο τρόπος σας. Επαγγελματικά: Σύντομα έρχεται η δικαίωση σας μέσα στον χώρο της δουλειάς σας. Ακόμα, όμως, θα χρειαστεί έντονη προσπάθεια και κυρίως υπομονή από μέρους σας.

Δίδυμοι: Έρωτας: Μην προκαλείτε με τις ενέργειές σας τον σύντροφό σας γιατί είναι το ίδιο ταλαιπωρημένος όπως και εσείς. Οπότε, δείξτε λίγη υπομονή. Επαγγελματικά: Ας είστε πιο συγκαταβατικός. Οι καιροί που έρχονται θα είναι δύσκολοι για τα οικονομικά σας, ενώ τα όσα σας θα είναι πιο περιορισμένα.

Καρκίνος: Έρωτας: Αν και σε γενικές γραμμές οι σχέσεις σας με τον άνθρωπο που αγαπάτε περνάνε μια δύσκολη καμπή, αυτό δεν πρέπει σταθεί εμπόδιο στο να του δείξετε όλη την αγάπη σας. Επαγγελματικά: Το να καταφύγετε σε ακραίες λύσεις δεν θα σας οδηγήσει πουθενά, ενώ θα έχει αντίθετα αποτελέσματα στις επαγγελματικές σας φιλοδοξίες.

Λέων: Έρωτας: Η τροπή που έχουν πάρει τα πράγματα δεν είναι αυτή που περιμένετε γι' αυτό και προβληματίζεστε έντονα. Επαγγελματικά: Μην αφήσετε να παρασυρθείτε από τα αντιδραστικά στοιχεία του χαρακτήρα σας, γιατί θα χάσετε πολλές και σημαντικές δουλειές.

Παρθένος: Έρωτας: Θα πρέπει να δώσετε μάχες για να υπερασπιστείτε την σχέση σας είναι ότι πιο πολύτιμο έχετε, μην το ξεχνάτε ποτέ αυτό. Επαγγελματικά: Η φιλοδοξία σας βρίσκεται στο αποκορύφωμά της, ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο με τα οικονομικά σας αυτό το διάστημα.

Ζυγός: Έρωτας: Έχετε μια έντονη ανάγκη για ανανέωση, καλύτερα όμως να περιμένετε λίγο πριν δεσμευθείτε σε μια σχέση που θα σας αφήσει ναυαγούς στην έρημο του πουθενά. Επαγγελματικά: Μια συνεχώς αυξανόμενη οικονομική πίεση θα αρχίσει να αισθάνεστε από εδώ και μπρος. Δεν θα έχετε πολλά περιθώρια ελιγμών.

Σκορπιός: Έρωτας: Αν δεν θέλετε να μείνετε κάποια στιγμή στα κρύα του λουτρού, κάντε τις κατάλληλες κινήσεις για να πλησιάσετε περισσότερο τον σύντροφο σας. Επαγγελματικά: Το κλίμα της συνεργασίας έχει χαθεί και θα πρέπει να πάρετε την απόφαση να αφήσετε πίσω σας ό,τι δεν σας ταιριάζει.

Τοξότης: Έρωτας: Αξιολογήστε πιο ορθολογικά τον άνθρωπο που επιλέγετε για ερωτικό σας σύντροφο, τώρα που και οι δυο είστε στα φώρτες σας. Επαγγελματικά: Οι συνθήκες που θα επικρατήσουν ευνοούν τις συγκρούσεις και τις ανοιχτές ρήξεις μέσα στον εργασιακό σας χώρο.

Αιγόκερως: Έρωτας: Με ψυχραιμία κάντε ό,τι είναι δυνατόν για να αποβάλλετε την ανασφάλεια που σας έχει καταλάβει, πριν το καταλάβει ο σύντροφός σας και το εκμεταλλευθεί. Επαγγελματικά: Βγάζετε βιαστικά συμπεράσματα χωρίς να λαμβάνετε υπόψη σημαντικές λεπτομέρειες.

Υδροχόος: Έρωτας: Η περίοδος αυτή σηματοδοτεί άσχημες εξελίξεις στον ερωτικό σας τομέα, αφού ευνοεί τους χωρισμούς και τα διαζύγια. Επαγγελματικά: Θα πρέπει οπωσδήποτε να αλλάξετε και ρυθμούς αλλά και τακτική στην προσέγγιση που θα έχετε στα βασικά θέματα της καριέρας σας.

Ιχθύς: Έρωτας: Θέλετε να νοιώσετε ότι υπάρχει κάποιος ο οποίος σας νοιάζεται και είναι συνεχώς στο πλευρό σας. Επαγγελματικά: Περισσότερη ευελιξία και συνέπεια θα βοηθήσουν πολύ την ανοδική σας πορεία. Συνεχίστε με τον ίδιο ρυθμό.

KRAV MAGA (ADULTS / KIDS / JUNIOR)
CROSS TRAINING
PERSONAL TRAINING

OPEN GYM
ZUMBA
PILATES

