


CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #732

WEEK: 06/10-19/10

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com



ITALIANFACTORYOUTLET

ΑΠΟ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

BLACK WEEK IS BACK

1 + 1

Σε ΟΛΑ
μας τα είδη!

“ ΣΕ ΟΤΙ ΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΕΧΕΙΣ **προϊόντα**
ΔΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΙΣΗΣ ΑΞΙΑΣ
ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ ”



ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΑΡΚΕΣ



 Italian Factory Outlet

ΚΛΑΔΙΣΣΟΣ - ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ

 italianfactoryoutlet

06/10/2021

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ

ΧΑΝΙΑ 73135

T.28210 44127

KIN.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: #732

WEEK: 06/10-19/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Η πανδημία των αυξήσεων

Πολλές φορές από αυτή εδώ τη στήλη έχω εκφράσει τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες μου. Σήμερα είναι μία τέτοια μέρα. Τη στιγμή που όλα δείχνουν ότι πλησιάζουμε στο τέλος της πανδημίας, έστω και με αργούς ρυθμούς, μια νέα, ακόμα πιο ανησυχητική εξέλιξη έρχεται να μας προβληματίσει δυσάρεστα. Το κύμα αυξήσεων που παρατηρείται σε όλες τις χώρες είναι πολύ ανησυχητικό και προς το παρόν δεν έχει μία εξήγηση.

Αυτό που είναι δεδομένο είναι ότι τα μεταφορικά των container έχουν εκτοξευθεί στα ύψη, η τιμή των καυσίμων το ίδιο και η αλυσιδωτή αντίδραση φέρνει κύμα αυξήσεων σε όλα τα είδη. Βλέπουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις με τη βενζίνη στο Ηνωμένο Βασίλειο, παρατηρούμε μία σημαντική έλλειψη σε χαρτί, αλλά και αυξήσεις σε όλα τα είδη πρώτης ανάγκης.

Την ίδια στιγμή που το κόστος ζωής αυξάνεται, δεν παρατηρούμε καμία αύξηση σε μισθούς και συντάξεις και αυτό είναι ένα καμπανάκι για το χειμώνα που έρχεται, χωρίς να θέλω να είμαι απαισιόδοξος. Ας ελπίσουμε ότι θα επέλθει μια ισορροπία και θα σταματήσει ο ανήφορος των τιμών. Άλλωστε δεν είναι πολλά αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε αυτή τη νέα αρνητική εξέλιξη.



DON'T WATCH

Malignant



Για την ταινία Malignant δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο βαρετή είναι, καθότι δεν καταφέρνει να προσφέρει τίποτα το καινούργιο στο είδος, ενώ κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει ακόμα πιο... δυσβάσταχτη.

Jump scares δεν υπάρχουν μεν, αλλά ούτε και κάποιος τρόμος σε μια flat ταινία, ενώ σε συνδυασμό με το ανεκδιήγητο σενάριο (που είχε μια πολύ ωραία ιδέα) και τις άχρωμες ερμηνείες συνθέτουν αυτό το σκηνικό αχαρμά που παρακολουθούμε για 110 λεπτά.

Κι όλα αυτά ενώ η αρχή σε προδιαθέτει για κάτι σχετικά ενδιαφέρον έστω, αλλά η συνέχεια είναι οδυνηρά δυσανάλογη με αποκορύφωμα το τραγικά γελοίο φινάλε που πραγματικά είναι εντελώς πρόχειρο. Κρίμα και για τον μετρ του είδους James Wan.

Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στο είδος, πέρα από μια ατελείωτη δηθενιά, κακό ρυθμό και ένα μεγάλο κρίμα για την όλη παραγωγή και το στήσιμο της, που δεν μας δίνει έστω τον αναμενόμενο τρόπο.



ANIMALS PROFILE

Τι είναι η Εκπαίδευση με το Κλικερ #3



Πώς να ξεκινήσω:

Όλα ακούγονται πολύ απλά, σωστά; Λοιπόν, χρειάζεται λίγη εξάσκηση, γι' αυτό ορίστε κάποιες συμβουλές: Πατήστε το κλικερ ακριβώς τη στιγμή που ο σκύλος σας επιδεικνύει τη σωστή συμπεριφορά (όχι 2-3 δευτερόλεπτα αργότερα).

Ενισχύστε τη χρήση του κλικερ και με άλλες θετικές τεχνικές, όπως μία λικουδιά (κατά προτίμηση μία μαλακή λικουδιά η οποία μπορεί να καταναλωθεί από το σκύλο χωρίς ιδιαίτερο μάσημα και έτσι χωρίς να αποσπάται η προσοχή του). Κάντε το διάστημα ανάμεσα στο άκουσμα του κλικ και την προσφορά της λικουδιάς να ποικίλει.

Ξεκινήστε νέες ασκήσεις διαιρεμένες σε μικρά βήματα, πατώντας το κλικ και επιβραβεύοντας κάθε βήμα, μέχρι που ο σκύλος σας να καταφέρει να εκτελέσει όλη την άσκηση σε μία προσπάθεια μόνο.

Μην επιπλήττετε το σκύλο σας όταν κάνει κάποιο λάθος. Δώστε του χρόνο να πειραματιστεί και να βγάλει μόνος του νόημα για το τί συμβαίνει.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



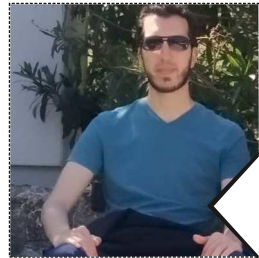
#Dimitris Garofalis

Αμα η βενζίνη συνεχίζει να αυξάνεται το όνειρο κάθε κοπέλας θα γίνει πραγματικότητα.. Ο πρίγκιπας τούς θα έρθει με άλογο!!



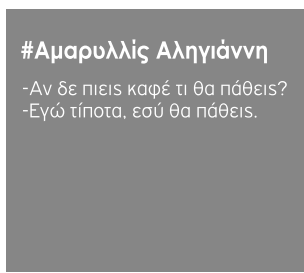
#Antonis Paterakis

Βρακί δεν έχει ο κώλος μας..Φρεγάτες θέλει ο στόλος μας



#Γιώργος Χατζησαυράκης

Ο άλλος στις ειδήσεις λέει ότι μέσα το εμβόλιο έχει ναοισίπ που μας μετατρέπει σε συσκευές. Τώρα που ακριβαίνει ο καφές, κάνε Θεέ μου να γίνω εσπρεσιέρα



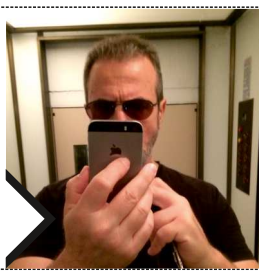
#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

-Αν δε πιεις καφέ τι θα πάθεις?
-Εγώ τίποτα, εσύ θα πάθεις.



#Manolis Grigorakis

Επεισόδια μεταξύ οπαδών του Ολυμπιακού και του Παναθηναϊκού στη Μαλακία. Απ' αυτούς πήρε και το όνομά της.



#Dimitra Skounaki

-Καλημέρα, είστε ανοιχτά σήμερα;
-Όχι, τα τηλέφωνα ήρθαμε να σηκώσουμε



ΛΙΜΝΗ
LAKE AND POOL CAFE

“LIFE IS COOL BY THE POOL”

ΛΙΜΝΗ ΑΓΥΙΑΣ, ΧΑΝΙΑ ΤΗΛ.28210 77976 fb.Λιμνη Καφέ - Lake Cafe insta.limnicafeagia

© Το Κατσαρολάκι

© tokatsarolaki

ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΓΕΙΡΙΟ

ΑΠΟ ΤΟ 2018

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ (ΕΚΤΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ) 11.00 - 19.00 ΚΙΣΣΑΜΟΥ 190, ΧΑΝΙΑ

ΜΙΑ ΟΑΣΗ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ!

Με ήλιο και με βροχή το σπνικκό είναι εξίσου όμορφο. Το Jar είναι μια μικρή όαση στο κέντρο της πόλης, που θα λατρέψεις. 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 δელεαστικό μενού για να καλύψουν κάθε επιθυμία. Επισκεφθείτε το Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας, αράξτε στα τραπεζάκια του Jar δίπλα στη λίμνη και απλά σταματήστε το χρόνο!

INFO

The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70

The Jar Cafe



The Jar Cafe ANDREA PAPANDREOU 70

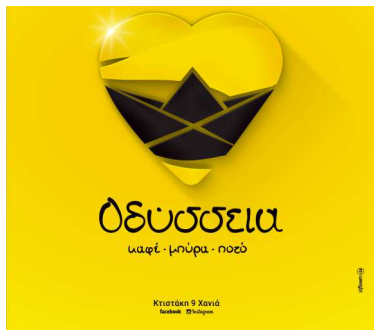
PRIVATE BOAT PARKING: ΠΟΣΟ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟ ΣΚΑΦΟΣ ΣΟΥ;

Καθώς απολαμβάνετε τα τελευταία μπάνια για φέτος και εξερευνείτε τις γαλάζιες θάλασσες του νησιού ίσως θα πρέπει να αρχίσετε να σκέφτεστε και τη φροντίδα του σκάφους σας, όταν θα έρθει η ώρα να το προστατέψετε καλύτερα τους χειμερινούς μήνες, πόσο μάλλον με όλα τα ακραία καιρικά φαινόμενα που βιώνουμε το τελευταίο καιρό.

Στο Private Boat Parking Karampinaki σας καλωσορίζουν για γνωριμία και ξενάγηση στο ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΚΕΠΑΣΤΟ parking σκαφών στην Κρήτη με στέγαστρο ύψους 9 μέτρων σε κλειστό χώρο 5 στρεμμάτων με καταγραφικό και 12 κάμερες για την καλύτερη ασφάλεια του σκάφους σας. Προγραμματίστε μία ξενάγηση στα τηλέφωνα 282 10 70238 & 6977599923 και φροντίστε για την προστασία του σκάφους σας.

The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Private boat parking Karampinaki
Location: Πάροδος Αγ. Βασιλείου 11, Πασακάκι

Parking Σκαφών και Οχημάτων



ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕΡΑ - ΝΥΧΤΑ

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, αυτό που εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», ετοιμάζεται και σύντομα θα επιστρέψει κοντά σας πλήρως ανανεωμένο για ακόμα έναν χειμώνα! Η Οδύσσεια αναμένεται φέτος καλύτερη από ποτέ, με στόχο να γεμίσει ζεστασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά. Η Οδύσσεια για ακόμα μια σεζόν θα είναι παρών και σας περιμένει για να ζήσετε άλλον έναν χειμώνα γεμάτο με ξεχωριστές στιγμές.

INFO

The Day: Σύντομα κοντά σας
The place: Οδύσσεια Cafe
Location: Κτιστάκη 9

Οδύσσεια Cafe



ROOM NIGHTS: ΝΥΧΤΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ!

Μπορεί κάποτε το clubbing να ήταν κάπως διαφορετικό, 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. Έτσι και αυτή την εβδομάδα από Πέμπτη ως και Κυριακή σας περιμένει για να διασκεδάσετε και να περάσετε καλά. Με τον resident Dj Felix Markez να αναλαμβάνει την διασκέδασή σας κάθε βράδυ και τον Andreasondecks κάθε Παρασκευή να σας απογειώνει, το Room είναι εδώ για να σας χαρίσει ξεχωριστές νύχτες και οι φίλοι της διασκέδασης βρήκαν το προορισμό τους!

INFO

The day: Πέμπτη ως Κυριακή
The time: 23:00
The place: Room Chania
Location: Σουρμελή 14, Χανιά

Room Chania



NIKOS LIANOPOULOS: STUDENT LOYALD CARD

Όπως σας είχαμε ενημερώσει και στο προηγούμενο τεύχος, το ανδρικό κομμωτήριο Nikos Lianopoulos ετοιμάζει πολλές ξεχωριστές ενέργειες για το Φθινόπωρο, μια εκ' των οποίων ανακοινώθηκε τη προηγούμενη εβδομάδα και αφορά τους φοιτητές που επιστρέφουν ξανά στη πόλη για να σπουδάσουν στο ΤΕΙ και το Πολυτεχνείο.

Το γνωστό κομμωτήριο παρέχει μια νέα loyalty card σε όσους διαθέτουν φοιτητικό πάσο. Με τη χρήση αυτής οι φοιτητές απολαμβάνουν δωρεάν την 6η επίσκεψη τους στο κομμωτήριο.

Σε μια εποχή όπου οι οικονομικές συνθήκες για τους φοιτητές δεν είναι ιδανικές, μια τέτοια προσφορά αποτελεί ένα σημαντικό κίνητρο για όσους θέλουν να απολαμβάνουν υψηλές υπηρεσίες περιποίησης, σε προσιτό κόστος.

INFO

The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Nikos Lianopoulos men's world
Location: Ηρώων Πολυτεχνίου 43

Nikos Lianopoulos men's world



BAO TAO: ΤΟ ΝΕΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ

Το BaoTao υποδέχεται το Φθινόπωρο με ολοκαίνουριο έντυπο που περιλαμβάνει όλες τις νέες γεύσεις του μενού, τα best seller Bao Buns, αλλά και νέες προτάσεις sushi που επιβάλλεται να δοκιμάσεις.

Τις προσεχείς ημέρες θα ξεκινήσει η διανομή του νέου εντύπου και θα έχετε την ευκαιρία να παραγγείλετε στο σπίτι τις νέες προτάσεις delivery.

Ακόμα καλύτερα, επισκεφθείτε το BaoTao και απολαύστε το ταξίδι στην Ασία, όπως σας πρέπει. Για να αποφύγετε απρόοπτα, σας συστήνουμε να κάνετε τη κράτηση σας πριν επισκεφθείτε το χώρο.

INFO

The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: BaoTao Asian Modern Kitchen
Location: Κισσάμου 20

BaoTao Asian Modern Kitchen

Πόσο αγαπάς το σκάφος σου;

- ΦΥΛΑΞΗ (12 ΚΑΜΕΡΕΣ & ΚΑΤΑΓΡΑΦΙΚΟ)
- ΣΚΕΠΑΣΤΟ PARKING 9M
- ΦΥΛΑΣΣΟΜΕΝΟΣ ΧΩΡΟΣ 5 ΣΤΡΕΜΜΑΤΩΝ



Παρ. Αγίου Βασιλείου 11, Χανιά

+30 28210 70238 +30 6977599923

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΗΠΙΕΣ;

THEARTOFCOFFEE



Τώρα που ο καιρός γίνεται Φθινοπωρινός και η διάθεση αλλάζει, ίσως ήρθε η ώρα να επιλέξεις και ένα ζεστό ρόφημα για να ξεκινήσεις τη μέρα σου. Αν σου αρέσει ο ελληνικός καφές, τότε αξίζει να δοκιμάσεις την τέχνη του, στο #theartofcoffee. Γιατί η αλήθεια είναι ότι ο «ελληνικός» θέλει τη τέχνη του. Απολαύστε τον ζεστό στη δουλειά ή το γραφείο με παραγγελία στο e-food.

@artofcoffee72

f theartofcoffee72

ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΣΤΟ RABONA

Οι ποδοσφαιρικές μάχες του Ελληνικού πρωταθλήματος αλλά και όλων των Ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων αποτελούν το μεγαλύτερο πόλο έλξης των φίλων του Rabona που δίνουν το παρόν καθημερινά για να παρακολουθήσουν αγώνες από όλα τα πρωταθλήματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι φέτος τόσο η Superleague όσο και τα υπόλοιπα μεγάλα πρωταθλήματα δεν έχουν ξεκάθαρο φαβορί και κάθε παιχνίδι κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον. Αν και συθέλεις να δεις την ομάδα σου σε υψηλή ποιότητα εικόνας και ήχου πας Rabona!



@orap_rabona

f Orap Rabona Sports Cafe

NEW ENTRY

Νέα άφιξη στον Οίκο των Αρωμάτων



Ξέχασε τη δυσάρεστη αίσθηση της εφίδρωσης και απόλαυσε την κάθε μέρα στο μέγιστο με #deodorant με το αγαπημένο σου τύπου άρωμα! Ένα υψηλής ποιότητας αποσμητικό ΧΩΡΙΣ αλουμίνιο που αποτρέπει αποτελεσματικά την δημιουργία δυσάρεστης οσμής και παράλληλα αρωματίζει τις μασχάλες χωρίς να ερεθίζει το δέρμα.

Γιατί να το επιλέξεις:

-Η κρεμώδης υφή του παρέχει την απαραίτητη ενυδάτωση και απίστευτη απαλότητα!

-Αφήνει το δέρμα να αναπνεύσει και δεν ξηραίνει την ευαίσθητη περιοχή της μασχάλης!

-Δεν αφήνει ίχνη στα ρούχα!

-Αρωματίζει διακριτικά με το αγαπημένο σας τύπου άρωμα (διατίθεται και χωρίς άρωμα για όποιον το επιθυμεί)!

-ΧΩΡΙΣ αλουμίνιο, δερματολογικά ελεγμένο και paraben-free, όπως και όλα μας τα προϊόντα περιποίησης!

Pro Tip: Συνδύασέ το με το αντίστοιχο άρωμα, για ακόμη μεγαλύτερη διάρκεια!!

Θέλεις να βρεις τι σου ταιριάζει περισσότερο

Μυλωνογιάννη και Κριάρη γωνία, Χανιά

www.tospitourarwmatos.com

f Ο Οίκος των Αρωμάτων

@oikostonarwmatwn

ΚΑΤΑΚΤΑ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ!!!

RND BURGERS!!!



Το αγαπημένο RnD Burgers έδωσε το δικό του ξεχωριστό παρόν στο πέμπτο Burger Fest, κυριολεκτικά κλέβοντας τις εντυπώσεις. Ένα πρώτο τρίήμερο που πραγματοποιήθηκε σε νέο χώρο κάτω από νέες συνθήκες τόσο στο τρόπο πορομήθειας των εισιτηρίων, όσο και στο τρόπο διεξαγωγής του. Αυτό δε πτόσησε το κοινό που έδειξε από τη πρώτη στιγμή την αγάπη του τόσο στη Κρήτη, όσο και στο RnD. Χαρακτηριστική είναι η κοινοποίηση του αγαπημένου burger house μετά την ολοκλήρωση του πρώτου τριμήρου.

«Αρχικά, ο κόσμος της Αθήνας έδειξε την αγάπη του στην Κρήτη, στην προσπάθεια μας και στις συνταγές μας.

#STAKAMAN - #TroZw - #WESTERN

Κέρδισαν τις εντυπώσεις, αγαπήθηκαν από τον κόσμο, φωτογραφήθηκαν μαζί μας και εξαπλώσαν κι άλλο τη φιλοσοφία του #RnD_BURGERS

Σε άλλα νέα, ξεκινάει ήδη η προετοιμασία μας για το ερχόμενο τρίήμερο.

Στα βουνά συλλέγουν στάκα σε δεξαμενες, οι κοτούλες νιωθουν ασφυκτική πίεση να φέρουν εις πέρας την αποστολή, δηλαδή τα επόμενα χρυσά αυγά και στην Αγρια Δύση...λαδωνουν ήδη τα εξασφαιρα!

Επιστρέφουμε ακόμα πιο ορεξάτοι, Αθήνα & Burger Fest we love you!»

Σταύρος Κουμουριδης & όλη η ομάδα του RnD

#dikasethpeina

f RnD Burgers & Brunch

@rndburgers

Agia Marina, Chania



Μυλωνογιάννη & Κριάρη(γωνία)

tospitourarwmatos.com

2821 503736 ll mob.6936605080

@ tospitourarwmatoschania

f Αρωματοπωλείο "Ο σπίτι του αρώματος"



@ theodosi_restaurant

f Theodosi Restaurant, Chania Crete

www.theodosirestaurant.com

Paparihopoulou, chania

UNIQUE_CHANIA

Λαμπερά Εγκαίνια για το νέο χώρο προσωπικής εκγύμνασης!

Στα λαμπερά εγκαίνια του Unique Chania, βρέθηκε ο φωτογραφικός μας φακός, το Σάββατο 2 Οκτωβρίου, για να καταγράψει εικόνες από το επίσημο ξεκίνημα του νέου κέντρου σωματικής ευεξίας, στην οδό Νεάρχου, στους Αγίους Αποστόλους. Μεγάλη ήταν η ανταπόκριση των φίλων του Unique_Chania, που πέρασε να ευχηθεί στους ιδιοκτήτες Ιφιγένεια Περάκη και Κώστα Μαραγκουδάκη. Ο νέος χώρος προσωπικής εκγύμνασης που λειτουργεί από το Σεπτέμβριο εστιάζει στη μοναδικότητα των αναγκών που έχει κάθε αθλούμενος. Αυτός είναι και ο λόγος που σχηματίζονται γκρουπάκια έως 5 ατόμων. Παράλληλα στο χώρο θα βρείτε και τμήματα Reformer Pilates, που αποτελεί την πλέον ολοκληρωμένη μέθοδο εκγύμνασης, αποκατάστασης και θεραπείας. Ίσως χρωστάτε στον εαυτό σας την ευκαιρία μιας unique εμπειρία που θα σας ανανεώσει.



**WE ARE
HIRING**

Ζητούνται άτομα για να μοιράσουν διαφημιστικά φυλλάδια πόρτα πόρτα, για άμεση απασχόληση.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

• 6979115513
• 6948117115

Real
advertising



STAKAMAN
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ



**BURGER
FEST**

ΘΑ ΜΑΖ ΒΡΕΙΤΕ
1-3.10 & 8-10.10
ΟΑΚΑ, ΜΑΡΟΥΣΙ, ΑΘΗΝΑ



#dikasehipeina

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Την αγαπημένη τους κορούλα βάφτισαν τη Κυριακή 3 Οκτωβρίου, ο Αρτέμις Καβελάκης και η Άννα Βασιλάκου στη Μονή Τιμίου Σταυρού στο Ταυρωνίτη. Νονά έγινε η αγαπημένη παιδική τους φίλη Αλεξία Πρωιμάκη, ενώ στη συνέχεια συγγενείς και φίλοι διασκέδασαν στην ταβέρνα Αλμυρίκι, υπό τους ήχους του Andreasondecks. Εμείς δεν έχουμε παρά να ευχηθούμε μόνο χαρές για το παιδάκι τους και η νονά να είναι πάντα άξια!



ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΠΙΣΤΟΙ ΠΡΟΧΛΗΘΑΝ!



Με πολύ μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι παράσταςες της σατυρικής κωμωδίας "ΟΙ ΠΙΣΤΟΙ ΠΡΟΧΛΗΘΕΤΕ" στο Θέατρο "Δημήτρης Βλυσίδης" Κουμ Καπί στα Χανιά. Μάλιστα ήταν τόσο μεγάλη η προσέλευση που οι ιθύνοντες πρόσθεσαν την Κυριακή μία επιπλέον παράσταση για να καλύψουν τη μεγάλη ζήτηση, των φίλων που θέλησαν να παρακολουθήσουν το έργο που σκηνοθετεί και υπογράφει ο Gary Borland ενώ τη μουσική επιμέλεια / παραγωγή / επί σκηνής έχει αναλάβει η Ε.Ν.Σταση Τέχνης. Τα Χανιά απέδειξαν για ακόμα μία φορά ότι διαθέτουν αξιόλογους και ταλαντούχους ηθοποιούς, αλλά και θεατρόφιλο κοινό που διψάει να παρακολουθεί παραστάσεις.

Πέρα από τον σκηνοθέτη και πρωταγωνιστή Gary Borland, αξίζουν συγχαρητήρια στους συντελεστές, Βοηθός Σκηνοθέτη η Διαμαντάκη Μαρία. Επιμέλεια Σκηνής η Μαρία Κολλιού. Μακιγιάζ η Ηρώ Παπαδάκη.

Σε αυτή τη μαύρη κωμωδία, συμμετείχαν οι ηθοποιοί Garry Borland Σοφία Λογαρίδου Ειρήνη Βουγιουκαλάκη Ηρώ Παπαδάκη Παναγιώτης Κατσίρης Μαρία Γρηγοράκη Μοτάκης Νίκος Ιωάννα Χιωτάκη.

Στο μαγευτικό τους χορό με την υπέροχη κίνηση τους εμφανίστηκαν οι Αλεξάνδρα Μπασιαδάκη, Αγγελίνα Αριανούτσου & Γεωργία Μαρκάτσα.



SOME SECRETS MUST BE REVEALED

ROOM

SOUMERLI 14, PALIO LIMANI

ANDREASONDECKS IS BACK AGAIN

407

HE IS BACK
FRIDAY 8.10

ANDREASONDECKS IS BACK AGAIN



DELIVERY

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ

2821 074959

Ελευθερίας 72, Πασακάκι Χανιά

*θα μας βρείτε και στο efood

Αρνί Τσιγαριστό με χαρουπόμελο, αμύγδαλα και γραβιέρα

Από το Chef "Βενεδικό" του κρεοπωλείου Μπουρμπός



Υλικά

- Αρνί 1 κιλό κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 100gr γραβιέρα σε φέτες
- 50gr αμύγδαλα ψημένα
- ½ κρασιόπιττο χαρουπόμελο
- ½ κρασιόπιττο ελαιόλαδο
- 1 κ.γ ολάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- Λίγο φρέσκο θυμάρι
- 1 ποτήρι κρασί λευκό

Εκτέλεση:

Βάζω σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το κρέας για 10σotάρω το αρνί σε μια κατσαρόλα με το ελαιόλαδο σε πολύ χαμηλή φωτιά σκεπασμένο. Αφήνουμε μέχρι να τραβήξει όλα τα υγρά, έπειτα ρίχνουμε τα αμύγδαλα, τη μισή γραβιέρα, το μισό χαρουπόμελο, τα μπαχαρικά μας και το μισό κρασί. Αφήνουμε να ψηθεί το αρνί σε χαμηλή πάντα φωτιά. Ανακατεύω ελαφριά και σερβίρω. Ρίχνω από πάνω την υπόλοιπη γραβιέρα, το χαρουπόμελο και λίγο φρέσκο θυμάρι. Καλή απόλαυση!

Διευθ.καταστημάτων

Αναπαύσεως 35, Χανιά / Λ.Καραμανλή 87, Χανιά
fb & insta. Κρεοπωλεία Μπουρμπός meet the art of meat

ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ!

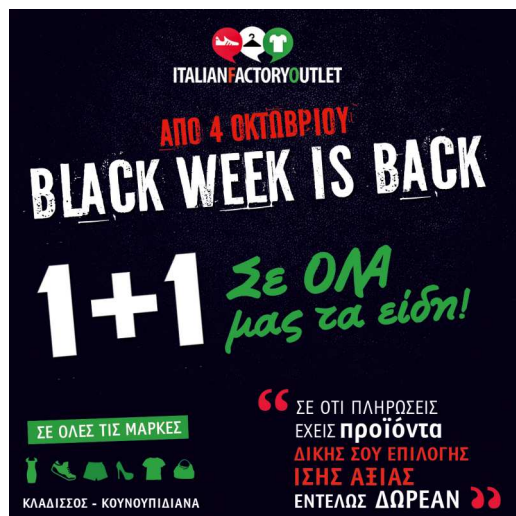
Τον απολογισμό του καλοκαιριού πραγματοποιήσαν πριν λίγες μέρες στο Κατσαρολάκι και σύμφωνα με πληροφορίες μας το πρόσημο ήταν πολύ θετικό!

Έτσι υποδέχονται το Φθινόπωρο με αισιοδοξία, ενώ ετοιμάζουν και κάποιες σημαντικές προσθήκες και αλλαγές που θα ενισχύσουν περαιτέρω τη διάθεση των φίλων. Ενα είναι σίγουρο! Το Κατσαρολάκι έχει γίνει από τις πλέον αγαπημένες επιλογές για όσους επιθυμούν να φάνε σπιτικά χωρίς να ταλαιπωρηθούν στη κουζίνα τους.



BLACK WEEK ME I+I

ΣΤΟ ITALIAN FACTORY OUTLET

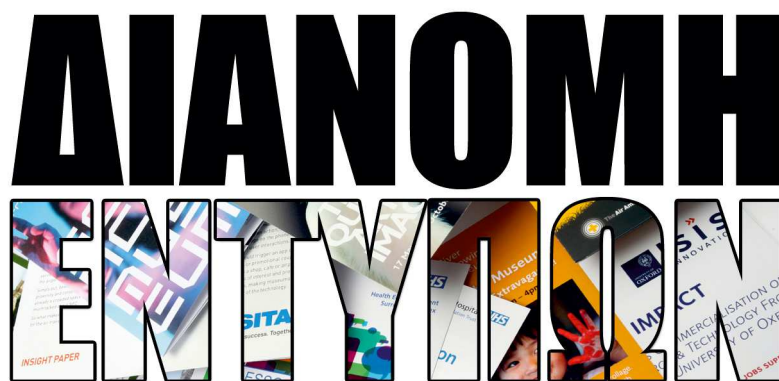


Το Italian Factor Outlet μπαίνει σε μια νέα εποχή και οι βάσιμες πληροφορίες μας αναφέρουν ότι θα γίνουν σημαντικές αλλαγές. Με αφορμή λοιπόν αυτές τις επικείμενες αλλαγές, το αγαπημένο σας outlet έρχεται να ταράξει τα νερά με ένα ολοκαίνουριο Black Week που περιλαμβάνει και πολύ καλές τιμές αλλά και 1+1 ίσης αξίας στα ΠΑΝΤΑ! Για να το κάνουμε πιο κατανοητό αν αγοράσεις κάτι που κοστίζει 50 ευρώ μπορείς να αποκτήσεις οτιδήποτε θέλεις αξίας 50 ευρώ εντελώς ΔΩΡΕΑΝ!

Μπορεί να είναι δύσκολο να το πιστέψει κάποιος, όμως ισχύει απόλυτα και αφορά ακόμα και καινούριες παραλαβές. Αν βέβαια δεν πιστεύεις εμάς...τότε επισκέψου το κατάστημα και δες μόνος σου. Αυτή είναι μια ευκαιρία που δεν πρέπει να χάσεις, πριν μπει ο χειμώνας! Γιατί φέτος το παιχνίδι παίζεται αλλιώς!

- Italian Factory Outlet
- italianfactoryoutlet

ΑΠΟ ΤΟ 2002 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ



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



Μπίστοι με ασφάλεια



Δεν θα περίμενε ποτέ κανείς να ακούσει στην ίδια πρόταση τις λέξεις «μπίστος» και «ασφάλεια», αλλά υπάρχουν μερικές τεχνικές που ίσως φανούν χρήσιμες και λιγότερο επιζητήσιμες στον επόμενο βρόντο.

Καταρχάς, πριν αγγιχτείτε ερωτικά με το όχημα που πετάχτηκε από το STOP, φρενάρητε όσο καλύτερα μπορείτε. Το «φρενάρισμα» είναι αυτόνοπο, το «όσο καλύτερα» δεν είναι. Εάν το μηχανάκι σας διαθέτει ABS, απλώς τσαρουρώστε μπρος και πίσω να φρένα με όση δύναμη έχετε και αφήστε το σύστημα αντιμπλοκαρίσματος να κάνει τη δουλειά του. Εάν δεν έχει, προσευχηθείτε. Η εμπειρία εκεί φαίνεται, στο οριακό φρενάρισμα χωρίς να μπλοκάρουν οι τροχοί και φύγει το μπροστινό φέτα. Έχει να κάνει με το οδόστρωμα, με την κατάσταση των ελαστικών και την πίεσή τους, και ένα σωρό άλλα που θέλουν δέκα άρθρα μόνο τους.

Εάν υπάρχει επιλογή (λέμε τώρα), προσπαθήστε να κατευθύνετε την μοτοσυκλέτα πριν πέσει, έτσι ώστε να μην περάσετε στο αντίθετο ρεύμα. Στα μαλακά αν γίνεται ακόμα καλύτερα, αν και οι περισσότεροι μία που βλέπουμε το κακό και μία που είμαστε ζήπλα. Όλα τα ενδιάμεσα μας τα περιγράφουν φίλοι ή η κάμερα κάποιου καταστήματος. Μετά που πέφτουμε δεν κρατιόμαστε από το μηχανάκι, αφήστε τα αυτά για τον Marquez. Αφηνόμαστε στο ρολάρισμα (ή πέταγμα) και ταυτόχρονα μαζεύουμε τα άκρα πάνω στο σώμα για ευνότους λόγους. Όσο πιο χαλαρά γίνεται: σκεφτείτε μία βέργα και ένα σκονί. Η βέργα θα σπάσει, το σκονί όχι. Να είστε σκονί. Όταν σταματήσει η πορεία του superman, μετρήστε μέχρι το πέντε πριν σηκωθείτε. Το αίσθημα ισορροπίας δεν έχει προλάβει να προσαρμοστεί και ίσως να κινείστε ακόμα. Και τι κάνουμε μετά την τούμπα: Στο επόμενο...

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

ZODIA

Κριός: Η εβδομάδα αυτή ενδεχομένως να είναι κάπως αρκετά κουραστική με την έννοια ότι έρχονται στο προσκήνιο υποχρεώσεις που σχετίζονται με τους άλλους και αυτό επηρεάζει άμεσα τις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Από την Πέμπτη γίνεσαι πιο ερωτικός προς το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ενώ υπάρχει έντονα μια φλόγα που θέλει να εκφραστεί.

Ταύρος: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας αυτής μπορείς πιο εύκολα να τακτοποιήσεις όλα αυτά που βρίσκονται στη μέση σε πρακτικό επίπεδο. Δεν αποκλείεται να υπάρχουν διενέξεις, όμως ίσως πρέπει εσύ να αφήσεις στην άκρη τον εγωισμό και να κάνεις το απαραίτητο βήμα και να διορθώσεις όσα το ταίρι σου σου έχει πει ότι... το εννοού!

Δίδυμοι: Από τις ευνοϊκές εβδομάδες αυτή για σένα, καθώς βρίσκες διέξοδο και λύσεις σε όσα σε προβληματίζουν. Στο τέλος της εβδομάδας όμως πιθανώς να έχεις κάποιους προβληματισμούς... Προσπαθεί να φανεί χρήσιμος εκεί που σε χρειάζονται, ενώ τα αισθηματικά είναι από τους πιο ευνοημένους τομείς.

Καρκίνος: Το βλέμμα σου αυτή την εβδομάδα είναι στραμμένο στο σπίτι και την οικογένεια, ενώ εσύ είσαι αποφασισμένος να διορθώσεις καταστάσεις που δεν λειτουργούν. Μπορείς πιο άνετα να κάνεις επαφές και να επικοινωνήσεις τις ιδέες σου στον περίγυρό σου. Η Αφροδίτη μάλιστα από τον Σκορπιό μέχρι την Πέμπτη ανεβάζει το ερωτικό θερμόμετρο σε μια συμβίωση που έχει ταλαιπωρηθεί.

Λέων: Εν μέσω μιας κουραστικής περιόδου, η εβδομάδα αυτή φέρνει ευχάρια θέματα για σένα και τις υποθέσεις σου, αφού βρίσκεις ξανά συμμάχους στις προσπάθειες που καταβάλλεις. Τα αισθηματικά είναι από τους ευνοημένους τομείς. Θέτεις τις δικές σου ανάγκες ως προτεραιότητα.

Παρθένος: Μπορείς να δεις τις υποθέσεις να προχωρούν και να σταθεροποιούνται μέσα από τις δικές σου προσπάθειες. Θα κληθείς να αντιμετωπίσεις και κάποιες ξαφνικές υποθέσεις που θα σε ενοχλήσουν. Τα αισθηματικά σου κινούνται σε καλή βάση, αυτό το διάστημα όμως για τους ελεύθερους δείχνει πως έχουν έντονη την ανάγκη για συναντήσεις.

Ζυγός: Η εβδομάδα αυτή κινείται σε πολύ δυναμικό πλαίσιο, δίνοντάς σου μια σημαντική ευκαιρία για μια νέα αρχή, ενώ πλέον οι δεύτερες ευκαιρίες που σου δίνονται έχουν και το υλικό να προχωρήσουν, αρκεί να μην βιάζεσαι! Εμφανίζεται η ανάγκη για «επιδιόρθωση» όσων δεν λειτουργούν, προσοχή όμως στις παρανοήσεις.

Σκορπιός: Αυτή την εβδομάδα υπολογίζεις με όση περισσότερη ακρίβεια μπορείς τις επόμενες κινήσεις σου, και αναζητάς τις βαθύτερες αιτίες πίσω από τον τρόπο που λειτουργείς. Μην ξεχνάς όμως πως είναι καιρός για ξεκαθαρίσματα, ενώ τα προσωπικά σου είναι πιο... μπερδεμένα.

Τοξότης: Ολοκληρώνεις παλιούς στόχους που έμειναν στην μέση και μπορείς να τους δεις να υλοποιούνται με τον καλύτερο τρόπο, ενώ σημαντικό φίλο σε συμβουλεύουν σωστά. Το κλίμα στα προσωπικά είναι πιο θετικό, δείχνοντας πως τα πράγματα έχουν σημαντικές ευκαιρίες!

Αιγόκερως: Αυτή την εβδομάδα έχεις εστίαση περισσότερο σε αυτά που πρέπει να κάνεις, αλλά τα πράγματα σε πιέζουν καθώς στο ξεκίνημα της εβδομάδας πρέπει να αναλάβεις τις ευθύνες σου απέναντι στους άλλους. Στα προσωπικά σου τα πράγματα κινούνται με βραδύτερους ρυθμούς από την Πέμπτη και μετά που η Αφροδίτη περνά στον Τοξότη.

Υδροχόος: Η εβδομάδα αυτή είναι θετική για σένα, καθώς παρά την όποια πίεση έχεις, έχεις ευκαιρίες και βλέπεις με πιο κατασταλαγμένη ματιά τα πιστεύω και τις θέσεις σου. Υπάρχουν θετικές εξελίξεις στα προσωπικά καθώς μπορείς να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ή να κάνεις φλερτ ακόμα και μέσα από... τα social media!

Ιχθύς: Η εβδομάδα αυτή φέρνει στην επιφάνεια μνήμες από το παρελθόν που είχαν φωλιάσει μέσα σου αλλά για ένα πολύ μεγάλο διάστημα τις είχες απωθήσει. Τώρα όμως έρχεται η ώρα να δεις τα πράγματα πιο σφαιρικά. Γενικότερα έχεις ευκαιρίες για ευχάριστες στιγμές που δεν περιμένες, ενώ τώρα πιο πολύ σε νοιάζει το πάθος σε μια ερωτική σχέση.



#numero

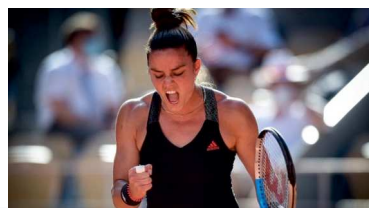
Νέο ρεκόρ καριέρας για Σάκκαρη, ανέβηκε στο Νο9

Από την Κυριακή η Ελληνίδα τενίστρια είναι στο Νο9 του κόσμου, καθώς η Ναόμι Οσάκα έπεσε 5 θέσεις και πλέον βρίσκεται στο Νο12, ανεβάζοντας έτσι την Σάκκαρη στο Νο9 από το Νο10 που ήταν.

Μαζί της, κερδισμένες βγήκαν οι Μπένσιτς (άνοδος 2 θέσεων στο Νο10) και Μουγκουρούθα που μετά τη νίκη της στο Σικάγο, βρέθηκε στο Νο6 από το Νο9 που βρισκόταν. Μία θέση έχασε η Σβιτόλινα καθώς έπεσε στο Νο7.

Όσον αφορά το race για το WTA Finals, η Σάκκαρη παραμένει στο Νο5 και είναι δύσκολο να μείνει εκτός. Με 3.147 πόντους απέχει 709 από την 10η Μέρτενς.

Στην Γουαδαλαχάρα θα πάνε οι 8 πρώτες της κατάταξης, ωστόσο η Οσάκα που είναι στην 8η θέση αυτή τη στιγμή, δεν θα κάνει άλλους αγώνες φέτος, με την Τζαμπέρ που είναι 9η να παίρνει αυτή τη στιγμή το τελευταίο εισιτήριο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Ποιο είναι το κατάλληλο πρωινό για σένα;

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, μας δίνει ενέργεια, δίνει τροφή στον εγκέφαλο! Όσο σημαντική είναι η υιοθέτηση συστηματικής κατανάλωσης πρωινού, άλλο τόσο σημαντικό είναι να βρείτε το πρωινό που σας ταιριάζει και σας χορταίνει. Αυτά: Αν θέλετε να καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες, αλλά και να αισθάνεστε λιγότερο πεινασμένοι όλη την ημέρα, ξεκινήστε την ημέρα σας με αυγά. Κριθάρνια φαγημάδια με ανθότυρο: Επιλέξτε κριθάρνια προϊόντα διότι είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και σε συνδυασμό με τον ανθότυρο έχετε ένα ελαφρύ, ολοκληρωμένο πρωινό που θα σας κρατήσει χορτάτους για αρκετή ώρα. Παραδοσιακό γιαούρτι με δημητριακά βρώμης και μέλι: Μισό δοχείο φυσικού γιαουρτιού παρέχει στον οργανισμό περίπου 137mg ασβεστίου ή 14% της συνιστάμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η βρώμη ξεχωρίζει για τη μεγάλη περιεκτικότητά της σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, με γνωστές ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



BAOTAO
ASIAN MODERN KITCHEN

#baobuns

OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20,Chania

baotao_asian_modern
BaoTao Asian modern kitchen

Nikos Lianopoulos

IT IS A MANS WORLD

loyalty card

loyalty card

“Η αφοσίωση πρέπει να επιστρέφεται”

Σε κάθε 5 επισκέψεις σας κάνουμε ΔΩΡΟ την 6η