

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #733

WEEK: 20/10-02/11

🌐 chilloutnews.gr

📌 Chillin Free Press

📷 chillinpress

✉ chilloutnews@hotmail.com

## ★ ARAMIS ★

*Billiard Club*

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΝΑ  
ΥΠΟΔΕΧΤΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ  
ΣΤΟ ΝΕΟ ΣΤΕΚΙ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

27

.

10

.

21

ΕΓΚΑΙΝΙΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΙΣ 19.00 ΜΕΧΡΙ ΑΡΓΑ

MUSIC BY

ANDREASONDECKS

X

COCKTAILS & BITES

ΚΙΣΣΑΜΟΥ & ΣΑΡΗΔΑΝΤΩΝΗ 1

# CHILLIN

20/10/2021

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: #733

WEEK: 20/10-02/11

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

## #EDITOREAL #Η ευκαιρία είναι τώρα

Χειμερινός τουρισμός! Το επόμενο μας μεγάλο στοίχημα. Εγώ θα το πάω λίγο παραπέρα. Τουρισμός όλο το χρόνο. Τι εμποδίζει το νσί μας να γίνει ένας προορισμός που θα φιλοξενεί επισκέπτες όλο το χρόνο; Ποια είναι τα βασικά προβλήματα που εμποδίζουν την επέκταση της σεζόν όλο το χρόνο και ποια είναι τα πλεονεκτήματα που θα πρέπει να εκμεταλλευτούμε για να αποτελέσουμε μια τουριστική επιλογή όλο το χρόνο.

Τα προβλήματα που έχουμε να υπερβούμε είναι η έλλειψη οικονομικών πτήσεων τη χειμερινή περίοδο, αλλά και οι λιγοστές διαθέσιμες κλίνες για την φιλοξενία των επισκεπτών. Τα πλεονεκτήματα μας είναι οι καιρικές συνθήκες που επιτρέπουν στους επισκέπτες να απολαύσουν ένα ήπιο κλίμα όλο το χρόνο, αλλά και η τοποθέτηση ενός Κρητικού σε καίριο πόστο για την ανάδειξη και προώθηση του νησιού.

Οι προσπάθειες πρέπει να ενταχθούν. ΕΟΤ, Δήμος, εμπορικό Επιμελητήριο, ξενοδόχοι και ιδιώτες πρέπει να καθίσουν στο ίδιο τραπέζι και να αναλάβουν κοινή δράση για την επιμήκυνση της σεζόν. Η ευκαιρία είναι "τώρα" και δε πρέπει να πάει χαμένη.



## DON'T WATCH

### Don't Breathe 2



Για να το πάρουμε από την αρχή, εν μέρει ο σκηνοθέτης να μην επιχειρήσει να βάλει την δική του "πινελιά" και η αλήθεια είναι πως αρχικά προσπαθεί να σετάρει με ενδιαφέρον το θέμα δίνοντας διαφορετική διάσταση στον κεντρικό χαρακτήρα, ωστόσο μετά από κάποια λεπτά παρακολούθησης ήδη έχεις κουραστεί. Από κει και πέρα, με αποκορύφωμα το χαστικό δεύτερο μισό που είναι λες και θέλει απλά να γεμίσει τον χρόνο και καταφέρνει να σε αφήνει με το στόμα ανοικτό, ωστόσο για όλους τους λάθος λόγους και αναρωτιέσαι "τι ακριβώς βλέπω"; Και ειδικά όταν γίνεται ένας είδος (αντι)ήρωα ο όχι και τόσο συμπαθής πρωταγωνιστής.

Η ταινία πνίγεται στην μετριότητα, ηθοποιοί αγγίζουν τα όρια της γραφικότητας σε πολλές σκηνές τους και σε κάνουν να κοιτάς πιο πολύ το ρολόι, παρά καταφέρνουν να σε "κρατήσουν" εκεί που χρειάζεται, ενώ και ο Stephen Lang παρασύρεται στην μετριότητα. Οπότε και η τελευταία ελπίδα της ταινίας για κάτι καλό εξατμίζεται και εκεί.



## ANIMALS PROFILE

### Τι είναι η Εκπαίδευση με το Κλικερ #4



Ακούγεται περίεργο, αλλά μη καϊδέυετε το σκύλο σας κατά τη διάρκεια της άσκησης καθώς το άγγιγμα σας θα του αποσπάσει την προσοχή από αυτή. Προσπαθήστε το κλικερ να μην είναι ορατό από το σκύλο σας. Θέλετε να ενδιαφερθεί για τον ήχο, όχι για το κλικερ το ίδιο ως αντικείμενο! Να είστε υπομονετικοί! Η άσκηση θα απαιτήσει

αρκετές επαναλήψεις. Σταματήστε όμως την εκπαίδευση με το κλικερ, πριν ο σκύλος σας χάσει το ενδιαφέρον του προς αυτή.

Όταν ξεκινάτε μια καινούργια άσκηση, ο καλύτερος τρόπος να χρησιμοποιείτε το κλικερ είναι να δελεάσετε το σκύλο σας και μετά να "κλικάρετε" όταν έχει ολοκληρώσει την άσκηση επιτυχώς.

Εντάξει, ως διδάξουμε στο σκύλο μας να ΚΑΘΕΤΑΙ!

Τραβάμε την προσοχή του σκύλου μας. Χρησιμοποιώντας μία λιχουδιά ως δέλεαρ, λέμε στο σκύλο μας να καθίσει, σηκώνοντας με αργή κίνηση τη λιχουδιά πάνω από το κεφάλι του. Μόλις αυτός καθίσει, πατάμε το κλικερ και μετά από λίγα δευτερόλεπτα, προσφέρουμε στο σκύλο μας τη λιχουδιά ως ανταμοιβή.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

# #BESTOFFB



### #Dimitris Garofalis

7 δισ έχασε ο Mr Facebook και εγώ 200 ευρώ.. Ποιος στεναχωρήθηκε άραγε πιο πολύ... Η θεωρία της σχετικότητας



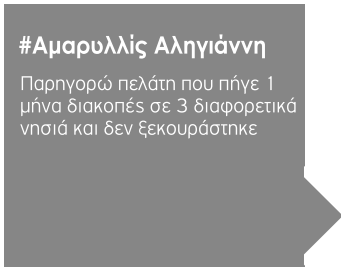
### #Antonis Paterakis

-Ένα τραπέζι για δυο θα ήθελα;  
-Εμβολιασμένοι;  
-Μάλιστα. -Περάστε μέσα.  
-Καννίζουμε -Περάστε έξω.



### #Thanos Di-Vita

Αν θέλετε κάποιον μόνο και μόνο να σας γεμίζει το κενό, πάρτε αφρό πολυουρεθάνης



### #Αμαρουλλίς Αληγιάννη

Παρηγορώ πελάτη που πήγε 1 μήνα διακοπές σε 3 διαφορετικά νησιά και δεν ξεκουράστηκε



### #Giorgos Nakis

Σασμός στην μυθολογία .... Σεισμός στην πραγματική ζωή... Και τα δύο κρητικά αυτά σήριαλ "χτυπάνε" ψηλά νούμερα φέτος....



### #Alexandros Terezakis

Ήρεμα ρωτώ. Ποιος έκανε τα μπάνια του το ΣΚ στη Κρήτη;



宝淘  
BAOTAO  
ASIAN MODERN KITCHEN

#baobuns

OPEN EVERY DAY FROM 18.00  
Tel.28210 93334 Kissamou 20, Chania

@baotao\_asian\_modern BaoTao Asian modern kitchen



the ART of coffee  
• coffee & goods •

DELIVERY

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ

2821 074959

Ελευθερίας 72, Πασακάκι Χανιά

\*θα μας βρείτε και στο efood

## BRAS DE FRERES IS LIVE AGAIN!

Μετά την απαραίτητη καλοκαιρινή ξεκούραση, το Bras de Freres επιστρέφει ανανεωμένο για 5η σεζόν και κάθε εβδομάδα από δω και πέρα η διασκέδαση θα χτυπάει κόκκινο! Τετάρτη 20/10 γίνεται η αρχή για φέτος με τρόπο διαφορετικό και ξεχωριστό, με τον Stathi Ιωαννου στην κονσόλα και το νέο μενού ποτών που επιμελήθηκε ο Αντώνης Τσιραντωνάκης να σας περιμένει να το δοκιμάσετε. Και έπειτα η συνέχεια είναι..live! Πέμπτη 21/10 και κάθε Πέμπτη έπειτα έχουμε new entry με τον Valentino full Band να σας ξεσηκώνει ελληνικά όπως μόνο εκείνος ξέρει, από την Παρασκευή 29/10 η μέρα αυτή ανήκει στους ανεπανάληπτους FreakTones, Σάββατο 23/10 και κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξιάνακς με νέο πρόγραμμα και τρελά κέφια, ενώ Κυριακή 24/10 και κάθε Κυριακή ο Σταύρος Λαμπρόπουλος, μία από τις καλύτερες φωνές της Κρήτης, για 2η σεζόν σας διασκεδάει με mainstream, non stop επιτυχίες!

INFO  
The Day: Τετ.20-Κυρ.24/10  
The Time: 20:00

Bras de Freres



## ΕΓΚΑΙΝΙΑ ARAMIS: SPECIAL GUEST ANDREASONDECKS

Είναι το νέο στέκι της πόλης και ήρθε για να μείνει! Το ARAMIS δεν είναι ακόμα ένα cafe. Είναι το αγαπημένο σας billiard club το οποίο επέστρεψε σε έναν υπέροχο χώρο πλαισιωμένο με υψηλής ποιότητας υπηρεσίες στον καφέ, το ποτό και το φαγητό. Είναι αυτό ακριβώς και πολλά περισσότερα, γι αυτό και έχει κερδίσει ήδη φανατικούς φίλους. Την Τετάρτη 27/10 στις 19:00 θα πραγματοποιηθούν τα εγκαίνια του νέου hot spot της πόλης στη Κισσάμου & Σαρδαντώνη 1 και θα ήταν ιδιαίτερη τιμή για τους ιδιοκτήτες να παρευρεθείτε αλλά και μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να δείτε του λόγου το αληθές! Ο Andreasondecks θα κάνει "σπάσιμο" από την κονσόλα ενώ cocktails & bites είναι μερικές μόνο από τις εκπλήξεις που δεν πρέπει να χάσετε!

The Day: Τετ.27/10  
The Place: ARAMIS Billiard Club  
The Time: 19:00  
Location: Κισσάμου & Σαρδαντώνη 1

aramischania



## ΤΡΙΩΝΥΜΟ - ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΙΑΝΑΚΗΣ LIVE

Το Bras φόρεσε τα χειμερινά του και όλοι πλέον εκεί μετά από σχεδόν δύο, δύσκολα χρόνια, μας περιμένουν να βρεθούμε και πάλι μαζί, να τραγουδήσουμε να διασκεδάσουμε, να γυρίσουμε στην κανονικότητα. Παρασκευή 22/10 Οι Τριώνυμο: - Λευτέρης Κουκουράκης(τύμπανα-φωνή) - Σπύρος Κουτσορινάκης(κιθάρες-φωνή) -Βασίλης Κουτσορινάκης(μπάσο) και ο Γιάννης Χριστιανάκης (πλήκτρα-φωνή), αιώνιο φίλο από τα παλιά, θα είναι κοντά σας με ένα πρόγραμμα που τα έχει όλα, ελληνικό, ξένο, μπαλάντες, rock, pop, mainstream. Μια μουσική σύμπραξη ιδανική για βράδυ Παρασκευής, ένα πρόγραμμα γεμάτο διασκέδαση που δε πρέπει να χάσετε.

INFO  
The Day: Παρ.22/10  
The Time: 20:00  
Location: Επιμενίδου 2

Bras de Freres

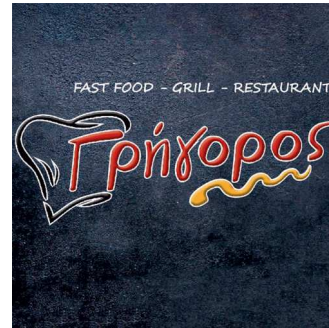


## PRIVATE BOAT PARKING: ΠΟΣΟ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟ ΣΚΑΦΟΣ ΣΟΥ;

Καθώς απολαμβάνετε τα τελευταία μπάνια για φέτος και εξερευνείτε τις γαλάζιες θάλασσες του νοτίου ίσως θα πρέπει να αρχίσετε να σκέφτεστε και τη φροντίδα του σκάφους σας, όταν θα έρθει η ώρα να το προστατεύετε 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.

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

Parking Σκαφών και Οχημάτων



## GRIGOROS ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ!

Το όνομα «Γρήγορος» σίγουρα το γνωρίζετε, μιας εδώ και πολύ καιρό και αποτελεί συνώνυμο του γρήγορου αλλά πάντα ποιοτικού και νόστιμου φαγητού. Αυτό που ίσως δε γνωρίζετε, αλλά ίσως έχετε πάρει μυρωδιά όσοι βρίσκεστε στα Κουνουπιδιανά, είναι ότι το γνωστό σε όλους Fast Food - Grill - Restaurant άνοιξε νέο hot spot στη συγκεκριμένη περιοχή. Σε ένα νέο, ζεστό φιλόξενο και συνάμα εντυπωσιακό χώρο θα δοκιμάσετε εκτός από τις αγαπημένες σας γεύσεις ακόμα περισσότερους γευστικούς πειρασμούς, ακόμα πιο λαχταριστούς και φυσικά με την ποιότητα που ακολουθεί πάντα το όνομα «Γρήγορος». Μια βόλτα από εκεί θα σας..ψήσει!

INFO  
The Day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: Γρήγορος Fast Food Grill Restaurant  
Location: Ελευθερίου Βενιζέλου 81

grigorosfood



## 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



## Πόσο αγαπάς το σκάφος σου;

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



Παρ.Αγίου Βασιλείου 11, Χανιά

+30 28210 70238

+30 6977599923

## DELIVERY IS "ON"!

### THEARTOFCOFFEE



Μπορεί μέχρι πριν από λίγες μέρες να έπρεπε να κάνετε τις παραγγελίες σας μέσω e-food για να απολαύσετε το καφέ και τις νοστιμιές του #theartofcoffee στο χώρο σας, όμως εδώ και μερικές μέρες αυτό άλλαξε. Πλέον μπορείτε με ένα τηλέφωνο στο 28210 74959 & 6980828779 να παραγγείλετε το καφέ και τα αγαπημένα σας σνακς στο σπίτι, τη δουλειά ή το γραφείο καθημερινά.

@artofcoffee72 | theartofcoffee72

## ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

### ΣΤΟ RABONA

Εβδομάδα Champions & Europa League είναι αυτή η εβδομάδα και φυσικά το Ελληνικό ενδιαφέρον στρέφεται στον επαναληπτικό του Ολυμπιακού με τη Φενερμπαχσέ, αλλά και τις μεγάλες μάχες των ομίλων του Champions League. Εντονη ποδοσφαιρική δράση που έχετε την ευκαιρία να παρακολουθήσετε στο αγαπημένο σας sports cafe με όλες σας τις ανέσεις. Γιατί αυτά δε χάνονται!!!



Opap Rabona Sports Cafe | opap\_rabona

## ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Ο Οίκος των Αρωμάτων



Βρισκόμαστε πλέον σε μια εποχή που αλλάζει τις ανάγκες της επιδερμίδας μας... As μην ξεχνάμε την ενυδάτωση του σώματός μας, το οποίο εμφανίζει κατά τη διάρκεια της εποχής αυτής έντονη ξηρότητα και θαμπή όψη λόγω του κρύου και της υγρασίας.

Τι είναι αυτό, λοιπόν, που θα δώσει λύση στο πρόβλημα μας; Ένα ζεστό μπάνιο με αφροντουζ για χαλάρωση κι έπειτα ισχυρή ενυδάτωση με #bodybutter, έχοντας πάντα την αγαπημένη μας μυρωδιά να μας ακολουθεί!

Συνδύασέ τα με το αγαπημένο σου τύπου άρωμα για την απόλυτη διάρκεια, ανάμεσα από 800+ κωδικούς Eau de Parfum PLUS και αφέσου στο πιο όμορφο αρωματικό ταξίδι!

Θες να βρεις τι ταιριάζει καλύτερα στη δική σου επιδερμίδα; Η ομάδα μας είναι εδώ για να σε βοηθήσει:

2821503736 & 6936605080  
στείλε μας #inbox

Μυλωνογιάννη και Κριάρη γωνία, Χανιά  
www.tospitourarwmatos.com

Ο Οίκος των Αρωμάτων  
oikostonarwmatwn

## LOYALTY CARD

NIKOS LIANOPOULOS



Πολύ μεγάλη όπως όλα δείχνουν, είναι η ανταπόκριση των φοιτητών στην loyalty card που λάνσαρε φέτος το ανδρικό κομμωτήριο Nikos Lianopoulos. Παλιοί φοιτητές που επέστρεψαν στη πόλη μας, αλλά και πολλοί νέοι φοιτητές απολαμβάνουν τα προνόμια της loyalty card, που άλλωστε παρέχεται δωρεάν στους φοιτητές με την επίδειξη του φοιτητικού τους πάσου. Αν δεν έχεις προμηθευτεί ακόμα τη δική σου loyalty card μπορείς ανα πάσα στιγμή με την πρώτη σου επίσκεψη στο κομμωτήριο της Ηρώων Πολυτεχνίου.

## ΝΕΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

### ΒΑΟΤΑΟ

Την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις νέες γεύσεις του Baotao θα έχουν όσοι λάβουν τις μέρες αυτές το νέο έντυπο του αγαπημένου τους Ασιατικού εστιατορίου. Το φυλλάδιο διανέμεται από τη Real Advertising και φτάνει στη πόρτα σας. Ρίξτε μια ματιά και δοκιμάστε τις νέες γεύσεις!

Kissamou 20, Chania  
www.baotao.gr



## Nikos Lianopoulos

IT IS A MANS WORLD

### loyalty card

"Η αφοσίωση πρέπει να επιστρέφεται"



Σε κάθε 5 επισκέψεις σας κάνουμε ΔΩΡΟ την 6η





ITALIANFACTORYOUTLET

ΤΟ ΖΗΤΗΣΑΤΕ...ΣΑΣ ΑΚΟΥΣΑΜΕΙ!!  
ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΕΩΣ ΤΕΛΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ

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



## ALEX FINOS

## ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΙΝΑΙ LEADERS ΣΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ BARTENDING ΣΚΗΝΗ

**Συμμετείχες στο Aegean cocktails and spirits competition. Πώς τα πήγες και τι αποκόμισες από την εμπειρία της συμμετοχής σου;**

Το Aegean cocktails & spirits είναι ένας καινούργιος θεσμός που προβάλλει και προωθεί τα Ελληνικά αποστάγματα στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Στα πλαίσια αυτού του διαγωνισμού συνδύασα την Ελληνική ιστορία, κουλτούρα και φιλοξενία μέσα από ευφάνταστες και γευστικές συνταγές και ένα story telling που ξεκινά από την αρχαία Ελλάδα, συνεχίζει στο σήμερα και δίνει ελπίδα για το μέλλον. Βρέθηκα στο Κέντρο Πολιτισμού του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος για το μεγάλο τελικό όπου έκανα παρουσιάσεις σε δύο κατηγορίες, δημιουργώντας cocktails με Τσίπουρο και Μαστίχα. Η συμμετοχή μου ήταν εξαιρετική αποκομίζοντας δύο αναμνηστικά έπαθλα συμμετοχής του διαγωνισμού –καραβάκια σχεδιασμένα με μεράκι στο χέρι από μάρμαρο Τήνου – όπως επίσης η εμπειρία της συμμετοχής ήταν μοναδική εξελίσσοντας τον εαυτό μου, γνωρίζοντας εξαιρετικούς ανθρώπους και προωθώντας την Ελληνικότητα μέσω της δουλειάς μου!

**Ένας μίχολογιστής όπως εσύ γιατί λαμβάνει μέρος σε διαγωνισμούς. Είναι το κίνητρο του ανταγωνισμού ή η έκφραση της δημιουργίας;**

Η συμμετοχή σε ένα διαγωνισμό για ένα Bartender – Mixologist έχει πολλά οφέλη. Για εμένα προσωπικά το κίνητρο είναι μεγάλο. Ο συνδυασμός έκφρασης δημιουργίας και εξέλιξης είναι που με ωθεί να λάβω μέρος. Πάντα θέλω να παρουσιάζω νέες γέυσεις, νέες τεχνικές, να ψάχνω το απροσδόκητο και να λανσάρω νέες τάσεις. Κατά την άποψή μου δεν υπάρχει ανταγωνισμός αλλά μόνο συναγωνισμός και ευγενής άμιλλα μεταξύ των συναδέλφων – διαγωνιζόμενων οι οποίοι προσπαθούν να παρουσιάσουν και να πρεσβεύουν τη δουλειά, το μαγαζί που εργάζονται αλλά και τον τόπο τους.

**Είσαι ο δημιουργός του Bar Lab, bartending school. Πώς πάει αυτό σου το εγχείρημα;**

Το Bar Lab Education είναι ένα νέο σχετικά εγχείρημα στο χώρο της εκπαίδευσης και της φιλοξενίας, το οποίο έχει πάρει σάρκα και οστά από τον Οκτώβριο του 2019. Πρόκειται για ολοκληρωμένη πιστοποιημένη εκπαίδευση και σεμινάρια Bartending υπό την αιγίδα της International Bartending Association και του Υπουργείου Παιδείας και Δια Βίου Μάθησης. Το εγχείρημα ηγείται εξαιρετικά! Δεκάδες σπουδαστές – επίδοξοι Bartenders έρχονται στη σχολή, εκπαιδεύονται, πιστοποιούνται και εισέρχονται με όλα τα εφόδια στην αγορά εργασίας στοχεύοντας σε μία καριέρα στο χώρο του Bartending αλλά και προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες στην εκάστοτε επιχείρηση που θα εργαστούν!

**Τι θα αποκομίσει αυτός ή αυτή που θα παρακολουθήσει τα σεμινάρια της σχολής;**

Οι απόφοιτοι του Bar Lab Education εκτός από την πιστοποίηση IBA (International Bartending Association Certificate) και ΚΔΒΜ (Κέντρο δια Βίου Μάθησης) αποκομίζουν τεράστια οφέλη, καθώς εξασκούνται σε πραγματικές συνθήκες εργασίας συνδυάζοντας θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση. Το πρόγραμμα εκπαίδευσης της σχολής διαρκεί ένα μήνα (120 ώρες) και περιλαμβάνει όλα τα επίπεδα μάθησης από το απλό ποτό μέχρι και μοναδικές δημιουργίες cocktail. Μία πλήρως ενημερωμένη κάρτα από 350 κωδικούς μπει τους επίδοξους bartenders σε όλων των ειδών γευσιγνωσίες, επισκέψεις σε ζυθοποιεία και οινοποιεία κάνουν το μάθημα μοναδική εμπειρία και ένα πλήρως εξοπλισμένο

εργαστήριο τελευταίας τεχνολογίας βοηθά στην παρασκευή homemade παρασκευών όπως σιρόπια, πουρέδες, λικέρ, vermouth, κρέμες και σόδες σε siphon κ.α. Επίσης το χαμόγελο, η καλή εξυπηρέτηση, η καθαριότητα, ο σεβασμός και η δημιουργία μοναδικής εμπειρίας για το φιλοξενούμενο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης, κάτι το οποίο πρεσβεύουν οι bartenders στις μετέπειτα συνεργασίες τους.

**Θεωρείς ότι το Χανιώτικο κοινό έχει εκπαιδευτεί στο κοκτέιλ πλέον;**

Θεωρώ ότι το Χανιώτικο κοινό είναι τυχερό διότι ζει σε ένα εξαιρετικό τόπο που τυχαίνει να είναι και ένας από τους σημαντικότερους τουριστικούς προορισμούς παγκοσμίως. Οπότε σίγουρα η εξέλιξη των παροχών εξελίσσει και τους καταναλωτές. Οποιαδήποτε είναι ενημερωμένο, ειδικά τα τελευταία έτη στο υψηλό επίπεδο cocktail αλλά και φαγητό. Πάντα το καινούργιο, το ανεξερεύνητο είναι ένα κίνητρο για ανακάλυψη και γευστική δοκιμή, ειδικά από ένα τόσο απαιτητικό κοινό, όπως οι Χανιώτες-Χανιώτισσες! Παρ' όλα αυτά υπάρχει περιθώριο εξέλιξης και γνωριμίας με νέες γέυσεις και κουλτούρες συνδυάζοντας πάντα την Κρητική παράδοση με σύγχρονες τάσεις, κάτι το οποίο αναζητούν και δεκάδες χιλιάδες τουρίστες που μας επισκέπτονται κάθε χρόνο! Από την πλευρά μας πάντα στοχεύουμε στις υψηλότερες επιπέδου παροχές και υπηρεσίες για το κοινό μας!

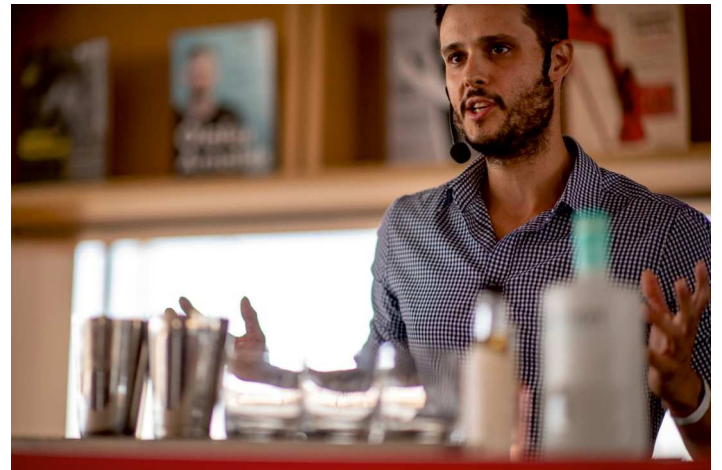
**Στο χώρο του κοκτέιλ θεωρείς ότι οι Έλληνες bartenders είναι leaders ή followers;**

Θεωρώ ότι είναι leaders και αυτό αποδεικνύεται από τη συνολική παρουσία της Ελληνικής φιλοσοφίας, κουλτούρας και φιλοξενίας στην παγκόσμια bar σκηνή. Αρκετοί Έλληνες bartenders εργάζονται σε διάσημα bar του εξωτερικού, αμέτρητες επιτυχίες σε παγκόσμιους διαγωνισμούς μας καθιστούν στην elite του χώρου όπως επίσης αρκετά Ελληνικά Bar βρίσκονται κάθε χρόνο στη λίστα με τα top 50 Bars στο κόσμο, τα δύο μάλιστα σε πολύ υψηλές θέσεις. Οπότε ο χώρος του cocktail μόνο να μάθει και εξελιχθεί έχει από τους Έλληνες Bartenders, ειδικά με τον πλούτο των πρώτων υλών που μας παρέχει η μοναδική γη μας ...

**Υπάρχει εποχικότητα στην κατανάλωση κοκτέιλ; Πολλοί θεωρούν το κοκτέιλ καλοκαιρινή συνήθεια;**

Δεν υπάρχει εποχικότητα στην κατανάλωση cocktail με την έννοια ότι κάποιο είναι χειμερινό ή καλοκαιρινό διότι στη σημερινή εποχή μπορείς να βρεις τα πάντα κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου, ακόμα και τα πιο σπάνια εξωτικά φρούτα ...Επίσης οι παραλλαγές των αμέτρητων κλασικών cocktail σε όλων των ειδών τις γέυσεις από κάστανο και σύκο μέχρι lychee και papaya μπορούν να καλύψουν και τους πιο απαιτητικούς ...

Βέβαια, ακολουθούμε πάντα την εποχικότητα των φρούτων και των συστατικών μας έτσι ώστε να είναι στην καλύτερη, πιο ζουμερή και αρωματική μορφή τους, χωρίς αυτό να είναι κανόνας, διότι οι εταιρίες αλλά και οι οι τοπικοί παραγωγοί πλέον φέρνουν σε εξαιρετική κατάσταση όλα τα προϊόντα στην πόρτα μας. Το cocktail δεν είναι μόνο καλοκαιρινή συνήθεια, απλά ο καταναλωτής το έχει συνδυάσει έτσι λόγω της διάθεσης που έχουμε το καλοκαίρι για απόδραση, διασκέδαση, δροσιά και εξωτικότητα. Υπάρχουν cocktail για όλες τις εποχές του χρόνου, ακόμη και ζεστά τα οποία



μπορείς να τα απολαύσεις μπροστά στο τζάκι σου χωρίς να έχουν να ζηλέψουν τίποτα από τα δροσερά και εξωτικά καλοκαιρινά ποτά

**Μανατζάρετε το Puerto τα τελευταία χρόνια. Πως ήταν το φετινό καλοκαίρι για το χώρο σας;**

Στο Puerto έχει συμβεί κάτι το μοναδικό ... Η αύρα του λιμανιού αλλά και του Φόρου, ο οποίος βρίσκεται ακριβώς απέναντί μας, δίνει μοναδική ενέργεια σε εμάς και τους φιλοξενούμενους μας. Προτεραιότητα για εμάς είναι η δημιουργία μοναδικής βιωματικής εμπειρίας για το φιλοξενούμενο που θα μας τιμήσει με την παρουσία του. Πρεσβεύουμε το τόπο μας παρέχοντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες σε όλους τους τομείς. Ξεκινάμε σερβίροντας πρωινό και brunch με φρέσκα παραδοσιακά προϊόντα σε συνδυασμό με ένα premium espresso blend, συνεχίζουμε απολαμβάνοντας το μοναδικό πλιοβασίλεμα του λιμανιού των Χανίων με ένα Aperitivo και το βράδυ η ποιοτική μουσική, τα cocktail και τα premium ποτά μας απογειώνουν...Το φετινό καλοκαίρι ήταν εξαιρετικό για εμάς και για αυτό ευχαριστούμε όλους τους επισκέπτες που υποδεχθήκαμε. Πρώτιστα όλα τα μέτρα, τις αποστάσεις και τα υγιονομικά πρωτόκολλα για τον covid -19, εξυπηρέτησαμε χιλιάδες κόσμο προσφέροντας μοναδική εμπειρία στην παρουσία τους στο λιμάνι μας!

**Ποιοι είναι οι προσωπικοί σου στόχοι για το μέλλον;**

Οι προσωπικοί μου στόχοι για το μέλλον είναι να συνεχίσω την προσφορά μου στον τόπο μου, τα Χανιά, να εξελίξω το χώρο του Τουρισμού και της Φιλοξενίας μέσω της εκπαίδευσης αλλά και να πρεσβεύω την Ελληνική κουλτούρα και φιλοξενία μέσω της υποδοχής του κόσμου στο Puerto. Επίσης η γνωριμία με νέα μέρη σε όλο τον κόσμο μέσω των ταξιδιών εφ' όσον το επιτρέψουν τα πράγματα και η συνεχής ενημέρωση πάνω στον τομέα μου σε παγκόσμιες εκθέσεις είναι στα πλάνα μου. Όλα αυτά ξεκινώντας από την προσωπική υγεία, σωματική και ψυχική, αλλά και τη θετική ενέργεια που λαμβάνω και δίνω στους φίλους, τους μαθητές, τους συναδέλφους και τους φιλοξενούμενους μου!

📍 Το Κατσαρολάκι

tokatsarolaki

**ΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΚΙ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ

ΑΠΟ ΤΟ 2018

ΨΗΤΑ | ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ | ΣΠΙΤΙΚΑ

ΚΙΣΣΑΜΟΥ 190, ΧΑΝΙΑ

τύπου

Bond No. 9  
by Bond No. 9

Perfume of  
the week

#unisex

Premium  
Collection

Κύριες Συγχωρδίες:

άρωμα μόσχου  
ρόδο  
ξυλαλόη (συντ)  
παύδρα  
βανίλια  
γλυκό  
κεχρμπάρι  
λουλουδάτο

Ο Οίκος  
των  
Αρωμάτων

Μυλωνογιάννη & Κρίαρη(γωνία)

tospititourarwmatos.com 2821 503736 || mob.6936605080

tospititourarwmatoshasia

Αρωματοπωλείο "Το σπίτι του αρώματος"

## Κεφτεδάκια με kous kous και mous φέτας

Από το Chef "Βενεδικό" του κρεπωλείου Μπουρμπος



### Υλικά

- 1 κιλό κιμά ανάμεικτο
- 2 κρεμμύδια ξερά αλεσμένα
- ½ ψωμί μουλιασμένο σε νερό στραγγισμένο
- Λίγο ψιλοκομμένο μαιντανό και δυόσμο
- 1 σφηνάκι κρασί λευκό
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 πρέζα πιπέρι
- 1 πρέζα ρίγανη
- ½ ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο
- 100 γρ. φέτα
- ½ ποτήρι του κρασιού κρέμα γάλακτος
- 1 σφηνάκι κονιάκ
- Λίγο φρέσκο θυμάρι
- ½ κιλό kous kous
- 500 γρ. ντομάτα τριμμένη
- 1 κουταλιά ντοματοπελέ

### Εκτέλεση:

Βάζω τον κιμά μου σε μια μπασίνα με το μισό κρεμμύδι, το αλεσμένο ψωμί, τα μπαχαρικά μας εκτός το θυμάρι, το κρασί, το λάδι, το μαιντανό και το δυόσμο. Πλάθω καλά τον κιμά. Έπειτα πλάθω σε κεφτεδάκια ομοιόμορφα το μείγμα. Τα βάζω σε ένα ταψί, ρίχνω λίγο λάδι ακόμα, την ντομάτα, το υπόλοιπο κρεμμύδι, λίγο αλάτι-πιπέρι και τα βάζω στο φούρνο για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς. Έπειτα συμπληρώνω το ντοματοπελέ και 2 ποτήρια νερό, ρίχνω παντού το kous kous, ανακατεύω ελαφριά και αφήνω για άλλα 20 λεπτά και το φαγητό μας είναι έτοιμο. Σερβίρω με mous φέτας που φτιάχνεται ανακατεύοντας σε μίξερ μαζί με την κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει αλοιφή, και στο τέλος προσθέτω το κονιάκ και λίγο φρέσκο θυμάρι και είναι έτοιμη. \*Προαιρετικά την παγώνω για 1 ώρα στο ψυγείο.

### Διευθ.καταστημάτων

Αναπαύσεως 35, Χανιά / Λ.Καραμανλή 87, Χανιά

fb & insta. Κρεπωλεία Μπουρμπος meet the art of meat

## ΔΕ ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΕΚΠΛΗΞΕΙ!

### THE JAR CAFE



Εξέλιξη! Συνεχής εξέλιξη τόσο στο χώρο, όσο και στις γευστικές προτάσεις για το αγαπημένο σημείο απόδρασης στη καρδιά της πόλης. Στο The Jar η μία έκπληξη διαδέχεται την άλλη, με πιο πρόσφατη, τη νέα προσθήκη στο χώρο. Μια νέα κατασκευή για να απολαύσεις το καφέ ή το γεύμα με μεγάλη παρέα λίγο πιο "prime" δημιούργησαν οι ιδυόντες του The Jar. Απόλυτα εναρμονισμένο με το χώρο και ιδανικό για μεγάλες παρέες που θέλουν να μοιραστούν το ίδιο τραπέζι, τόσο για καφέ όσο και για φαγητό...και μιας και λέμε για φαγητό...δοκιμάστε τα bao buns...τα προτείνουμε ανεπιφύλακτα!



## ΤΡΕΛΟ ΚΙ'ΟΜΩΣ ΙΤΑΛΙΚΟ!

### ΣΤΟ ITALIAN FACTORY OUTLET



Μετά τη πολύ θερμή ανταπόκριση του κόσμου στην πολύ γεναιόδωρη προσφορά του Italian Factory Outlet και την ιδιαίτερα αυξημένη ζήτηση σε χειμερινά είδη, ο "Ιταλός" αποφάσισε να παρατείνει την περίοδο της προσφοράς έως το τέλος Οκτωβρίου. Όπως ανακοινώθηκε και από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του καταστήματος η παράταση της προσφοράς αφορά και όλη τη χειμερινή συλλογή.

Άλλωστε όπως είχα προαναφέρει σε σύντομο χρονικό διάστημα θα υπάρξουν πολύ σημαντικές αλλαγές στο χώρο και οι λάτρεις τη μόδας θα έχουν πολλούς επιπλέον λόγους να επισκεφθούν το κατάστημα του Κλαδισσού. Μέχρι τότε έχουν μια χρυσή ευκαιρία να κάνουν αγορές με 1+1 σε όλα τα είδη του Italian Factory Outlet!

Τρελό...κι'όμως Ιταλικό!!!

- 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



## Για αυτή τη μια φορά



Είναι καταπληκτικό αυτό που βλέπουμε τελευταία, με τη συνεχή ροή νεοεισερχόμενων στη δίτροχη μετακίνηση, οι οποίοι ανακαλύπτουν τα πολλαπλά οφέλη των μηχανακίων. Ο φαρμακοποιός μου αφιερώνει μιάμιση ώρα περισσότερη κάθε μέρα στα παιδιά του χάρη στο νέο του σκούτερ! Παρκάρι έξω ακριβώς από το φαρμακείο του στο κεντρικό της πόλης, ενώ έχει μειώσει τις βενζίνες του κατά 70%. Εκτός από πρακτικούς όμως λόγους, πάρα πολλοί ελκύονται από το στυλ ή/και την απόλαυση του στριψιμάτος με δύο ρόδες.

Πολύ χαιρόμαστε που βιώνουμε αυτή τη ραγδαία αύξηση, οφείλουμε όμως να ενημερώσουμε τους νέους (και να θυμίσουμε στους παλιούς) ότι η μοτοσυκλέτα (και το σκούτερ και το παπί) πάει πακέτο με το ...πακέτο της προστασίας τουλάχιστον πέντε σημείων: του κράνους, του άνω μέρους του σώματος με μπουφάν, των χεριών με γάντια, των ποδιών με παντελόνι (ή τουλάχιστον επιγονατίδες) και των πατουσών με κλειστά παπούτσια (μπότες ή μποτάκια ακόμα καλύτερα).

Το πραγματικό ολόφρεσκο κυριακάτικο παράδειγμα μιλάει καλύτερα από οποιαδήποτε θεωρία: ο Μάνος ήταν ακριβώς μπροστά μου με τη μοτοσυκλέτα του, η οποία για λόγο που δεν φτάνει ο ίδιος (πάτησε κρυμμένο πονηρό βρεγμένο κομμάτι του δρόμου), έχασε το μπροστινό ξαφνικά. Με είκοσι χιλιόμετρα, χωρίς φρένο και χωρίς κλίση. Ήταν στα τρία μέτρα μπροστά μου και είδα το Transalp να σκάνει πάνω στο δεξί του πόδι. Ενώ το κράνος και του μπουφάν του ήταν αγρατζούνιστα, το γόνατό του και το κουτεπέ του μάτωσαν και πόνεσε ΑΚΡΙΒΩΣ στα σημεία που θα τον προστάτευαν οι επιγονατίδες και τα μποτάκια. Μα ακριβώς εκεί όμως! Με στην ατυχία του ήταν τυχερός και δεν έσπασε τίποτα, ενώ έμαθε με τον καλύτερο τρόπο ότι φοράμε για αυτή τη \$%^& μία φορά που θα τα χρειαστούμε. Μακάρι να είναι μόνο μία και μακάρι να μην τα έχουμε αφήσει σπίτι!

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



Μεταξύ 1820 και 1992 οι ΗΠΑ υποδέχτηκαν σχεδόν 60 εκατομμύρια επίσημους μετανάστες. Εκτός από αυτούς πέρασαν τα σύνορά τους και πολλοί παράνομοι. Σήμερα ο ένας στους 76 κατοίκους των ΗΠΑ δεν είναι εντάξει με τους νόμους περί μετανάστευσης.

Όταν τα κινούμενα σχέδια γίνονται χωρίς τη βοήθεια των ηλεκτρονικών υπολογιστών, οι περισσότεροι ήρωες είχαν μόνο τρία ή τέσσερα δάχτυλα σε κάθε χέρι. Αυτή η επιλογή υπαγορευόταν από την ανάγκη να τελειώνουν γρήγορα τα σχέδια. Αφαιρώντας μερικά δάχτυλα, μειώνονταν αντίστοιχα οι χρόνοι παραγωγής.

Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Θεόφραστος έμεινε άγαμος, διότι πίστευε ότι ο γάμος αποβαίνει εμπόδιο στη σπουδή της φιλοσοφίας και διότι δεν είναι δυνατόν να υπηρετεί κανείς συγχρόνως και τη φιλοσοφία και τη σύζυγό του.



## #numero

**Αντετοκούνμπος: Νο 28 στους 75 κορυφαίους όλων των εποχών**  
Ένα παιδί από τα Σεπόλια, στη λίστα των κορυφαίων όλων των εποχών στο NBA: Ο Γιάννης Αντετοκούνμπος αποτελεί μέρος της λίστας του περιοδικού Slam για τους 75 κορυφαίους παίκτες όλων των εποχών!

Το Slam αποφάσισε να βγάλει τη δική του λίστα, ενώ το NBA πρόκειται να κυκλοφορήσει την... επίσημη έκδοσή της σε 3 δόσεις: Στις 19, 20, 21 Οκτωβρίου. Εκεί θα μάθουμε αν ο Giannis θα βρίσκεται και σε εκείνη την ελίτ απarίθμηση, ενώ όλοι περιμένουν να μάθουν ποιος είναι στο Νο 1.

Πάμε πίσω στο Slam. Σύμφωνα με το περιοδικό, ο πρωταθλητής με τους Μιλγουόκι Μπακς και 2 φορές MVP έφτασε στο Νο 28! Απ' τα λίγα που... διέρρευσε το περιοδικό, στο Νο 25 βρίσκεται ο Άλεν Άιβερσον, στο Νο 14 ο Στεφ Κάρι, στο Νο 7 ο Σακίλ Ο' Νιλ, ενώ έκανε γνωστό και τον κορυφαίο όλων των εποχών!

Ποιος είναι αυτός: Αν μαντέψατε Μάικλ Τζόρνταν, τότε τόνε κάνατε σωστά. Ο Air είναι η κορυφαία επιλογή, αλλά έχει μεγάλη σημασία να γίνει γνωστή και η 1η 10δα των κορυφαίων μπασκετμπολιστών.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Οι ιδιότητες του γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ είναι ένα φρούτο χωρίς λιπαρά και έχει υψηλή ποσότητα χημικών ενώσεων, οι οποίες ρυθμίζουν το επίπεδο της ινσουλίνης στο σώμα και διατηρούν το μεταβολικό ρυθμό σταθερό, συμβάλλοντας στην καύση του αποθηκευμένου λίπους. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές και φυτοχημικές ουσίες που συμβάλλουν ενεργά στην πρόληψη της ανάπτυξης του καρκίνου αλλά και στην επισκευή του κατεστραμμένου DNA του οργανισμού. Προστατεύει ενάντια στον καρκίνο του προστάτη, του δέρματος, του πνεύμονα, του στόματος, του στομάχου και του μαστού. Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Τα υψηλά ποσοστά ινών συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ακόμη, η υψηλή περιεκτικότητα του σε βιταμίνη C, ενισχύει την άμυνα κατά των λοιμώξεων. Τέλος, σύμφωνα με μελέτες η κακή χοληστερόλη με τη συχνή κατανάλωσή του μπορεί να μειωθεί κατά 15%.

Νικολέτα Μπαλαντίνου  
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



## ZODIA

**Κριός:** Η πανσέληνος στο ζώδιό σου, κορυφώνει όσα βιώνεις αυτό το διάστημα. Έτσι, δεν αποκλείεται να διεκδικήσεις τον χώρο που σου αναλογεί στις σχέσεις. Ο Ερμής ορθοδρομεί στον τομέα των αισθηματικών σου, φέρνοντας και πάλι ευκαιρίες για νέα πράγματα, νέα πρόσωπα ή αναζωπύρωση μιας ήδη υπάρχουσας σχέσης που ταλαιπωρήθηκε.

**Ταύρος:** Τα πράγματα σταδιακά αποκαθίστανται στο πρόγραμμα και εσύ ασχολείσαι με περισσότερη άνεση με τις λεπτομέρειες. Υπάρχουν περισσότερες ευκαιρίες στο εξής, για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει. Η προσοχή σου πλέον στρέφεται εκεί, ενώ σε μια βαθύτερη ανάγνωση, οι άλλοι κινούν τα νήματα των εξελίξεων.

**Δίδυμοι:** Τα δημιουργικά σου σχέδια να προχωρούν και πάλι, ειδικά αν το τελευταίο διάστημα είχες συναντήσει εμπόδια. Οι φίλοι είναι στο πλευρό σου και σε στηρίζουν, ενώ ανοίγεται ένα νέο, ελπιδοφόρο κεφάλαιο για τα ζητήματα καρδιάς, δίνοντας πιο θετικές εξελίξεις αλλά και αφορμές που σε φέρνουν πιο κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

**Καρκίνος:** Ο Ήλιος περνά σε μια ευνοϊκότερη θέση για σένα, βγάζοντας προς τα έξω τον πιο δημιουργικό εαυτό σου και σου δίνει ώθηση για όσα ετοιμάζεις. Βρισκόμαστε σε μια πιο βοηθητική θέση για τα προσωπικά σου, φέρνει φλερτ, ερωτισμό, αλλά και γνωριμίες, ευκαιρίες για ευχάριστες στιγμές και «απόδραση» από την καθημερινότητα.

**Λέων:** Έρχεται κορύφωση σε νομικά, διαδικαστικά θέματα ή σε κινήσεις που κάνεις για εγχειρήματα που έχεις στα σκαριά, ενώ η προσοχή σου πλέον είναι στραμμένη στο σπίτι και την οικογένεια. Η τύχη σε προστατεύει από τις κακοτοπιές, ενώ στον τομέα των προσωπικών σου υπάρχουν λόγοι για περισσότερα χαμόγελα, ανεβαίνει το ερωτικό θερμόμετρο.

**Παρθένος:** Έρχεται τέλος σε μια περίοδο εμποδίων στα οικονομικά, προλογίζοντας ένα διάστημα που κινείται σαφώς πιο άνετα, αρκεί να διδάχτηκες από τα λάθη που έγιναν. Επίσης, έρχεται για σένα μια πιο εξωστρεφή περίοδο που κάνεις επαφές, νέες γνωριμίες, ενώ οι πολλές κοντινές διαδρομές και εξορμήσεις είναι πλέον συχνότερο φαινόμενο.

**Ζυγός:** Μπαίνει τέλος σε μια περίοδο κατά την οποία οι υποθέσεις σου δεν προχωρούσαν, είχες υπαναχωρήσεις ή επιστροφές στα παλιά για να βρεις λύσεις. Η πανσέληνος φέρνει μια κορύφωση σε καταστάσεις που υπάρχουν στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Βρίσκεσαι ήδη σε ένα διάστημα με περισσότερο φλερτ, γνωριμίες και επικοινωνία.

**Σκορπιός:** Μπορείς να συλλέξεις τις κατάλληλες πληροφορίες που χρειάζεσαι για τα επόμενα βήματά σου, φρόντισε, όμως, να μην δίνεις λαβές για δυσμενή σχόλια. Από το Σάββατο ο Ήλιος σε φέρνει στο επίκεντρο των εξελίξεων, καθώς μέχρι τώρα προετοιμάζες πολύ σημαντικά βήματα, τα οποία τώρα φέρνεις στο φως.

**Τοξότης:** Μπορείς να δεις συλλογικές προσπάθειες που μέχρι τώρα δεν έδιναν το επιθυμητό αποτέλεσμα, να προχωρούν και μάλιστα με τον καλύτερο τρόπο, ενώ εσύ υλοποιείς στόχους. Το κλίμα τα προσωπικά είναι πιο θετικό, αφού η Αφροδίτη, αυξάνει κατακόρυφα τη γοητεία σου.

**Αιγόκερως:** Κάποιες ανασφάλειές σου, σε κρατούν πίσω και δεν σε αφήνουν να δράσεις, ενώ εσύ εστιάζεις σε στόχους που θέτεις. Παράλληλα, είσαι ιδιαίτερα δημιουργικός και ξεκλείβεις χρόνο για διασκέδαση, ψυχαγωγία και ευχάριστες στιγμές.

**Υδροχόος:** Παθαίzaσαι με τις ιδέες, που επικοινωνείς στο κοντινό σου περιβάλλον, ενώ κορυφώνεις τις προσπάθειές σου για μια συμφωνία. Παράλληλα, η κοινωνική σου ζωή, αλλά και η εικόνα που βγάζεις γίνεται πώς για σένα η πρώτη σου προτεραιότητα. Τα αισθηματικά σου δείχνουν πως ευνοούνται από τη συμμετοχή σου σε φιλικές ομάδες ή παρέες.

**Ιχθύς:** Κινείσαι πλέον σε νέους ορίζοντες, πιο αισιόδοξους, ενώ αλλάζεις προς το καλύτερο την κοσμοθεωρία σου. Περιορίσε, όμως, την παρορμητικότητά σου. Αφήνεις τα ζητήματα καρδιάς για λίγο στην άκρη, κάνεις περισσότερες κοινωνικές επαφές και εστιάζεις και σε ελλείψεις. Πρόσεξε, όμως, τις εντάσεις.

# BRAS DE FRÈRES

LIVE ON STAGE ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

**Valentino**  
FULL BAND  
BRAS DE FRÈRES  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΤΕΩΝ: 6974020544  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΣΗΣ 22:00

LIVE ON STAGE ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**FREAKTONES**  
BRAS DE FRÈRES  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΤΕΩΝ: 6974020544  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΣΗΣ 22:00

LIVE ON STAGE ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ

**ΜΑΝΟΣ Μαλαξιάνακης**  
FULL BAND  
BRAS DE FRÈRES  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΤΕΩΝ: 6974020544  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΣΗΣ 22:00

LIVE ON STAGE ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ

**ΣΤΑΥΡΟΣ Λαμπρόπουλος**  
BRAS DE FRÈRES  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ - ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΤΕΩΝ: 6974020544  
ΟΡΑ ΕΝΑΡΣΗΣ 20:00