

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #736

WEEK: 01/12-14/12

🌐 chilloutnews.gr

📌 Chillin Free Press

📷 [chillinpress](https://www.instagram.com/chillinpress)

✉ chilloutnews@hotmail.com

宝
淘

BAOTAO

ASIAN MODERN KITCHEN



The Modern Side of Asian Cuisine

OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20,Chania

📷 [baotao_asian_modern](https://www.instagram.com/baotao_asian_modern)

www.baotao.gr

📌 BaoTao Asian modern kitchen

01/12/2021

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: #736
WEEK: 01/12-14/12

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

#EDITOREAL #MIAMI REPORT

Μια βδομάδα στη πόλη του Miami Vice, στη πόλη της κλιδής και του ξέφρενου party, του πλουτισμού και του καλοκαιριού. Μπορεί να είναι αρκετά νωρίς για συμπεράσματα, αλλά σίγουρα υπάρχουν πράγματα που χρίζουν αναφοράς και ίσως σε κάποιους να φανούν ενδιαφέροντα.

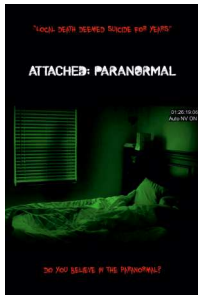
Αρχικά να αναφέρουμε ότι αν εξαιρέσεις τις μάσκες που φορά το προσωπικό των καταστημάτων εδώ ζουν σε να μην υπήρξε ποτέ ο ιός. Δε το συζητούν, δε τους απασχολεί ιδιαίτερα και σίγουρα δε λαμβάνουν κανένα μέτρο προστασίας και περιορισμού. Αυτό δεν ισχύει σε όλες τις πολιτείες. Κάθε πολιτεία και κάθε δήμαρχος επιλέγει τον τρόπο αντιμετώπισης της πανδημίας. Επίσης δεν είναι όλα ρόδινα και αθώα στο Μαϊάμι. Για καλή μου τύχη μένω και εργάζομαι στη καλή πλευρά του Μαϊάμι. Γιατί υπάρχει και η κακόφημη και επικίνδυνη πλευρά του South Beach όπου κινδυνεύεις αρκετά αν δεν προσέξεις. Αποφεύγεις να πας πέρα από την 5th Street το βράδυ, γιατί ναι μεν εκεί συρρέουν οι χιλιάδες τουρίστες, όμως οι συμπλοκές ξεκινούν για μια απλή ματιά.

Επίσης έχει και διάφορα άλλα αξιοσημείωτα. Εκτός του ότι είναι όλα πανάκριβα, οι πλαστικοί χειρουργοί πρέπει να βγάζουν μύρια, μιας και οι γυναίκες κάνουν του κόσμου τις επεμβάσεις. Όσο για τα γυμναστήρια: Είναι παντού. Σε κάθε δρόμο, σε κάθε μπλοκ διαμερισμάτων, στη παραλία και σε κάθε γωνιά. Όλοι γυμνάζονται λίγο ή πολύ. Θα μπορούσα να πω πολλά, αλλά θα έχουμε την ευκαιρία να τα πούμε και στα επόμενα τεύχη. Αυτό που μπορώ να πω με σιγουριά είναι ότι είμαι τυχερός που παίζω μουσική στο Milos Restaurant, καθώς είναι ένα από τα 10 καλύτερα restaurant bars της Αμερικής και ίσως το καλύτερο του Μαϊάμι.



DON'T WATCH

Attached: Paranormal



Δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο κακή και ανυπόφορη ταινία είναι, καθώς δεν καταφέρνει να προσφέρει τίποτα το καινούργιο στο είδος, ενώ κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει με παρωδία.

Jump scares που περιμένεις πριν καν γίνει η σκηνή, κάκιστο μοντάζ, ανεκδιήγητο σενάριο και τραγελαφικές ερμηνείες συνθέτουν αυτό το σκηνικό αταρμά που παρακολουθούμε για 90 λεπτά και ενώ θες να δεις κάτι guilty pleasure έστω, από την αρχή της ταινίας είναι οδυνηρά δυσανάλογη.

Η ταινία μπορεί να έχει μια σχετικά ενδιαφέρουσα ιδέα, αλλά ακολουθεί πάλι πιστά την συνταγή και είναι γεμάτη από τραγελαφικές σκηνές. Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στο είδος, πέρα από μπαρουφολογίες, κακό ρυθμό και πιο πολύ γέλιο με την όλη παραγωγή και το στήσιμο της, παρά τρόμο. Ειλικρινά δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουν αυτό που είδαμε. Ας ελπίσουμε να σταματήσει το franchise κάπου εδώ.



ANIMALS PROFILE

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



Τώρα που λύθηκε το πρόβλημα της καταπόνησης του σώματος σας, είναι ώρα να ξεκινήσει η εκπαίδευση. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να μην ενισχύετε την τάση του να τραβάει το λουρί και αυτός είναι φυσικά... να μην προχωράτε όταν αυτός σας τραβεί! Τότε τότε μπορείτε να συνεχίσετε να περπατάτε: Μόνο όταν ο σκύλος σας στρέψει την προσοχή του προς τα εσάς και το λουρί του είναι χαλαρό. Αν προσπαθεί να σας τραβήξει αλλά κοιτάζει 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 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

Είπαμε να είμαστε αισιόδοξοι, αλλά όχι και να κλείνετε ταξίδια στο εξωτερικό για Χριστούγεννα



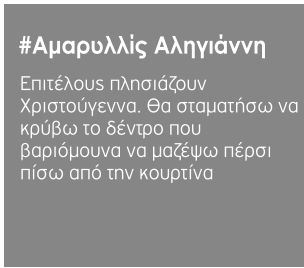
#Manolis Grigorakis

Black Friday είναι στην Αμερική παιδιά, εδώ είναι του Αγίου Στυλιανού



#Bledi Sadrija

Αυτό που δε συμφωνεί το πορτοφόλι μου με τα γούστα μου...πολύ με χαλάει!



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Επιτέλους πλησιάζουν Χριστούγεννα. Θα σταματήσω να κρύβω το δέντρο που βαριόμουνα να μαζέψω πέρσι πίσω από την κουρτίνα



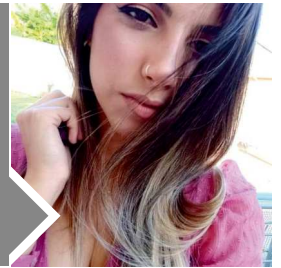
#Alexandros Terezakis

Είμαι αρνητής του κουραμπιέ...



#Georgina Koutsou Koutsou

Αν αγαπάς κάποιον άστον να φύγει... Αν είναι ανεμβολίαστος δε θα μπορεί να πάει και πουθενά!!!



Οδυσσεΐα
καφέ - μπύρα - ποτό

Κτιστάκη 9 Χανιά
facebook Instagram



the ART of coffee
coffee & goods

DELIVERY

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ

2821 074959

Ελευθερίας 72, Πασακάκι Χανιά

*θα μας βρείτε και στο efood

ΤΑ ΧΑΝΙΑ, Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΩΝ...

Είναι εντυπωσιακό το πόσα πράγματα μπορείς να βρεις να κάνεις σε μια επαρχιακή πόλη σαν τη δική μας.

Θέατρο, φωτογραφία, χορό, τραγούδι, εργαστήρια σκίτσου, σεμινάρια όλων των ειδών, κ.α. είναι μόνο κάποιες από τις δραστηριότητες που μπορούμε να βρούμε για να γεμίσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας δημιουργικά.

Για όσους ψάχνουν λοιπόν κάτι διαφορετικό να κάνουν φέτος το χειμώνα, εμείς εδώ σας προτείνουμε κάποιους χώρους όπου φιλοξενούν από μαθήματα έως σεμινάρια και παραστάσεις και εσείς μπορείτε να δοκιμάσετε ότι σας αρέσει...

Για όσους αρέσει το θέατρο ή θέλουν να ασχοληθούν με την υποκριτική τέχνη, το ΔΗΠΕΘΕΚ και το θέατρο Κυδωνία είναι δυο επιλογές που εστιάζουν σε αυτό. Στις σελίδες τους μπορείτε να ενημερωθείτε για ότι τρέχει σε παραστάσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα για ενηλίκους, εφήβους και παιδιά. Το YouCA theatre είναι ένας ακόμα χώρος που φιλοξενεί από παραστάσεις, εκδηλώσεις, εργαστήρια έως και διάφορα λίγο πιο εναλλακτικά μαθήματα ή σεμινάρια υποκριτικής, χορού, κινηματογράφου, ορθοφωνίας κ.α για μικρούς και μεγάλους. Παρόμοιες δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε και στο Theater 73100.

Για όσους επιθυμούν κάτι πιο δραστήριο, υπάρχουν αρκετές σχολές χορού που παρέχουν διάφορα μαθήματα, από ποικιλία ανατολίτικων χορών και latin μέχρι εκφραστικό και σύγχρονο. Κάποιες από αυτές είναι η Συν-κίνηση, η εν-χορώ, η art-zone, η Sonarte, η Positions και για όσους θέλουν να jazzαρούν... το Jazz Train Studio σίγουρα αποτελεί μια πολύ διαφορετική επιλογή!

Για δημιουργική γραφή, σίγουρα θα βρείτε κύκλο μαθημάτων στον πολυχώρο Ροδαμανthus όπως και για τη δημιουργία σκίτσου στο εργαστήριο σκίτσου Χανίων. Για όσους θέλουν τώρα να εστιάσουν στη έβδομη τέχνη η Λε.φ.κι και η φωτοσκίαση αποτελούν δύο από τις πιο γνωστές φωτογραφικές ομάδες στην πόλη μας.

Coming soon

- **"Τα γεγονότα"** του David Greig (Μουσική Παράσταση) 2-3/12/2021
Βενιζέλειο Ωδείο
- **"Είσαγγαυ"** της Πενέλοπι Σκίννερ (Σύγχρονο έργο, Κωμωδία) 4-23/12/2021
Θέατρο Κυδωνία
- **"Το Τάβλι"** Του Δημήτρη Κεχαΐδη (Κωμωδία) 5/12/2021 Χώρος τέχνης και θεάτρου YouCA
- **"Αφιέρωμα στον Ασιατικό Κινηματογράφο - ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΑΓΑΠΗΣ/THE LUNCHBOX"** του Ριτές Μπάτρα/Ritesh Batra (κινηματογράφος) 05/12/2021 Πνευματικό Κέντρο Χανίων
- **"Τα Καινούργια Ρούχα του Βασιλιά"** του Hans Christian Andersen- διασκευή Γιάννη Καλατζόπουλου. (Παιδική Παράσταση) 17-18-19/12/2021 Πνευματικό Κέντρο Χανίων
- **"Καλακατζαραποστολή"** (Παιδική Παράσταση) 18-19/12/2021 Χώρος τέχνης και θεάτρου YouCA

ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ «ΧΤΥΠΑΕΙ» ΚΟΚΚΙΝΟ!

Τετάρτη ο Δεκέμβριος ξεκινά με "BarStars - Karaoke" βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, Πέμπτη "Κώστας Μπίγαλης - Πωλίνα" live για μία εμφάνιση στην πόλη, οι θρύλοι των '80s και '90s' έρχονται να σας ξεσηκώσουν, Παρασκευή όπως συμβαίνει τα τελευταία χρόνια η πόλη χορεύει στον ρυθμό των FreakTones την House band του Bras, Σάββατο νωρίς στις 20:00, ένας από τους πιο ανερχόμενους καλλιτέχνες στο είδος του, Dani Gambino, in da Bar παρουσιάζει τη νέα του δισκογραφική δουλειά και στις 23:00 ο Σταύρος Λαμπρόπουλος Full Band αναλαμβάνει τη συνέχεια και θα κάνει το βράδυ σας αξέχαστο, ενώ Κυριακή ο Βαλεντίνο με την ορχήστρα του, νωρίς το βράδυ στις 20:00, κλείνει την εβδομάδα με τον καλύτερο τρόπο!

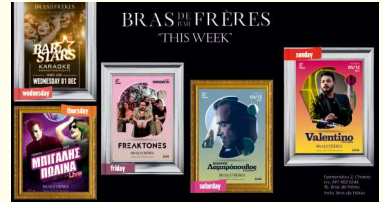
INFO

The Day: Τετ.01 -Κυρ.05/12

The Time: 20:00

Location: Επιμενίδου 2

@ Bras de Freres



LIV MUSIC STAGE IS COMING...

Κάτι νέο, κάτι φρέσκο, κάτι εντελώς διαφορετικό στον τομέα της διασκέδασης έρχεται σύντομα στην πόλη μας. Λίγα πράγματα έχουν γίνει μέχρι τώρα γνωστά, αλλά όλα δείχνουν πως πρόκειται για κάτι που θα φέρει τα πάνω κάτω στην διασκέδαση της πόλης. Πρώτα απ' όλα το σημείο που είναι πραγματικά μαγικό, καθώς πρόκειται για τον χώρο που κάποτε βρισκόταν το Stars cafe στη Χονολουλού, καθώς επίσης και το γεγονός πως η μορφή του χώρου και η χρήση του θα είναι εντελώς διαφορετική από αυτό που εμείς ξέρουμε σαν "live stage". Αυτό προς το παρόν, τα καλύτερα προσεχώς...

INFO

The Day: Σύντομα κοντά σας

The place: LIV Music Stage

Location: Ελ. Βενιζέλου 111



ΕΝΤΕΧΝΩΣ ΛΑΪΚΟΙ LIVE

Η μουσική ταβέρνα Έγχορδο για ακόμα έναν χειμώνα είναι εδώ και σας περιμένει για να σας χαρίσει ξεχωριστή διασκέδαση με λαϊκές και παραδοσιακές live βραδιές. Κάθε Σάββατο η διασκέδαση στον ξεχωριστό προορισμό διασκέδασης στο Κάτω Δαράτσο θα ξεκινάει στις 21:00 με τους "Εντέχνως Λαϊκοί" που θα σας ξεσηκώσουν με ένα πρόγραμμα γεμάτο τραγούδι και χορό που θα τα έχει όλα. Μια ξεχωριστή βραδιά γεμάτη κέφι και διασκέδαση που δεν πρέπει να την χάσετε!

INFO

The Day: Κάθε Σάββατο

The Time: 21:00

The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο

Location: Κάτω Δαράτσο

@ Έγχορδο

Μουσική Ταβέρνα
Έγχορδο

Εντέχνως Λαϊκοί

ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ
ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 21:00

ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ, ΧΑΝΙΑ ☎ 698 777 9374

XANIA

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΙΣΚΟΥ
Ψιγάρι na Balkanite
ΤΣΙΓΑΡΑ ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ

DANI GAMBINO
DJ THE BOY

SAT
4/12

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ 20:00 ΕΝΑΡΞΗ 21:00
ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ
EARLY BIRD (50 ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ) 10€
ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ - ΕΙΣΟΔΟΣ 12€

BRAS DE FRERES
Επιμενίδου 2

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ 20:00 ΕΝΑΡΞΗ 21:00
ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ
EARLY BIRD (50 ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ) 10€
ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ - ΕΙΣΟΔΟΣ 12€

www.viva.gr ☎ 374

Αυτογράφοι/σχεδιαστές 10 Στιβεν Πιερρελί/Καλαμαράς & Κωνσταντίνος Δραγουμής/Κρητική Μουσική/Bras de Freres (Επιμενίδου 2)

BOYCOTT

Ειρήνη Βουγιουκαλάκη... νέα, όμορφη και πετυχημένη

interview by Iro Papadaki

Η Ειρήνη Βουγιουκαλάκη δραστηριοποιείται τα τελευταία τρία χρόνια στον χώρο των ενοικιαζόμενων αυτοκινήτων. Δημιούργησε την δική της εταιρία ενοικίασης αυτοκινήτων "Drive-it" και εξελίσσεται διαρκώς στον επιχειρηματικό κλάδο των ενοικιαστικών και του τουρισμού!

Γιατί αποφάσισες να ξεκινήσεις μία δραστηριότητα μόνη σου?

Πάντα ήμουν ανήσυχο πνεύμα και έχω σαν νοοτροπία να παίρνω τέτοιου είδους ρίσκα. Μου αρέσει να εξελίσσομαι και χωρίς ρίσκο δεν θα το πετύχεις ποτέ. Είναι ωραίο να είσαι ανεξάρτητος και να έχεις δημιουργήσει κάτι δικό σου.

Σίγουρα έχω τα άγχη μου και τις αμφιβολίες μου αλλά αυτά εμένα προσωπικά με πεισιμώνουν.

Αν κάποιος σε ρωτούσε αν πρέπει να κάνει κάτι δικό του επιχειρηματικά αυτήν την εποχή, τι συμβουλή θα του έδινες?

Όπως ανέφερα πριν έχει ρίσκο αλλά κάποια στιγμή πρέπει να σκεφτούμε κάτι δικό μας και να το αγαπήσουμε και δεν νομίζω να βγει κάποιος χαμένος οπότε η απάντηση είναι ναι! Σίγουρα τον πρώτο καιρό μπορεί να μην είναι όλα ρόδινα αλλά ΝΑΙ ΤΟΛΜΗΣΤΕ ΤΟ!!!

Μία καλή ιδέα λοιπόν θα σε κάνει να ξεχωρίσεις?

Μία καλή ιδέα μόνη της θα σε βοηθήσει αλλά δε θα πετύχει. Όμως με ένα σωστό business plan, αρκετό ψάξιμο και προσωπικές θυσίες (προσωπικός χρόνος) νομίζω θα σε



ανταμείψει!!

Ποιοι είναι οι επαγγελματικοί σου στόχοι για το μέλλον?

Όπως σας ανέφερα στην αρχή είμαι ανήσυχο πνεύμα. Μου αρέσει να απασχολούμαι με πολλά πράγματα. Έχω έναν χώρο που τον ανακαινίζω για να γίνουν δύο γκαρσονιέρες ώστε να τις ενοικιάσω. Κι εκεί έχω άγχος γιατί λόγω των καταστάσεων αυτά τα δύο χρόνια δεν ξέρουμε πως θα έρθουν τα πράγματα! Θα δείξει... και φυσικά σαν στόχο έχω να μεγαλώσω τον στόλο των αυτοκινήτων!

Ποια είναι η σημερινή θέση της γυναίκας στο εργασιακό περιβάλλον?

Οι γυναίκες διαπρέπουν στον επιχειρηματικό κόσμο εδώ και δεκάδες χρόνια και έχουμε τον ίδιο ίσως και

περισσότερο ζήλο να επιτύχουμε. Είμαστε πλέον επί ίσοις όροις και δεν πρέπει να έχουμε αμφιβολίες για το τι μπορούμε να καταφέρουμε!



drive_it.chania www.drive-it.gr

ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Ο Οίκος των Αρωμάτων



Νέα άφιξη #for_him !! Το νέο τύπου Scandal Pour Homme του οίκου Jean Paul Gaultier δίνει ένα γερό «χτύπημα» στις αισθήσεις με την γεμάτη ενέργεια, εθιστική ευωδιά του. Ο Βασιλιάς του Ρινγκ βρίσκεται εδώ με μια πρόκληση, ένα αισθησιακό, woody oriental άρωμα που βγάζει τους πάντες νок άουτ! Ας αρχίσει το show!

Νότες κορυφής: φασκόμυλο και Μανταριν ορανζ
Νότες καρδιάς: Καράμελα και σπόρος Τόνκα
Νότες βάσης: Βέτιβερ

Κάντε το δικό σας σήμερα σε τύπου άρωμα Eau de Parfum PLUS ή σε προϊόν περιποίησης σώματος και νιώστε την απόλυτη αρωματική πολυτέλεια!

282 15 03736 & 6936 605080
στείλε μας #inbox

Για ηλεκτρονικές παραγγελίες επισκεφθείτε το eshop μας: www.tospitourarwmatos.com

Μυλωνογιάννη και Κριάρη γωνία, Χανιά
www.tospitourarwmatos.com

Facebook: Ο Οίκος των Αρωμάτων

Instagram: ooiostonarwmatwn

Nikos Lianopoulos

IT IS A MANS WORLD



loyalty card |

"Η αφοσίωση πρέπει να επιστρέφεται"

Σε κάθε 5 επισκέψεις σας κάνουμε ΔΩΡΟ την 6η



www.tospitourarwmatos.com

2821 503736 || mob.6936605080

[tospitourarwmatoschania](https://www.instagram.com/tospitourarwmatoschania)

Αρωματιστήριο "Το σπίτι του αρώματος"

Sporty chic outfit με αθλητική φόρμα και τακούνια ...Τολμάς;

Φέτος η σεζόν ποντάρει στο χρώμα

"Αν κάποιος θέλει να είναι επιθετικός η θυμωμένος μπροστά στο ρόζ, δεν μπορεί" λέει ο Schauss. Το ρόζ δημιουργεί την αίσθηση αισιοδοξίας και αγάπης και κάθε άλλο παρά μόνο αγάπη έχουν δείξει οι fashionistas στα περισσότερα Street style looks. Αποτελεί τα κορυφαία Color Trends για ακόμα μία σεζόν. Από τις αποχρώσεις του Shocking pink μέχρι το φεμινιστικό και επαναστατικό φούξια που ακόμα για μία φορά δίνουν μια ζωντανή εκδοχή στο μουντό του χειμώνα.

Οι μονοχρωματικοί συνδυασμοί αποτελούν την βάση ώστε να προσθέσω τα αντικείμενα που θα μου δώσουν μια πιο stylish εικόνα. Αυτή τη σεζόν σε συνέχεια από την περίοδο της καραντίνας η άνεση των σετ αθλητικής φόρμας και ιδίως τα φούτερ αποτελούν κορυφαία τάση και μπορούν να φορεθούν με αμέτρητους τρόπους. Αν είστε από τις γυναίκες που αγαπάτε την μόδα και τολμάτε, ένα total pink outfit ιδιόκρ σε μία δύσκολη μέρα θα προσδώσει σε εσάς μία πιο ανεβαστική διάθεση. Αλλωστε...θα σας βάλει σε μια θελκτική ψυχολογία μαγνητίζοντας όλα τα βλέμματα πάνω σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είστε sporty αλλά παράλληλα chic με πινελιές από αξεσουάρ, headpieces και ψηλά παπούτσια! Αναφερόμενη στα high heels τα βινύλ μπράκια είναι μία επένδυση που οφείλεις να κάνεις φέτος. Το βινύλ αποτελεί ένα αδιάβροχο, ανθεκτικό υλικό ιδανικό για τα κρύα παιχνίδια του χειμώνα και φοριέται εύκολα κάθε ώρα της ημέρας! Υποδεχόμενοι τον Δεκέμβρη που μας αγκαλιάζει με την Glam διάθεση των Χριστουγέννων να πλησιάζουν το λαμπερό αυτό υλικό θα το φορέσεις με κάθε look από το πρωί έως και το βράδυ.

Μην ξεχάσεις το πανωφόρι:

προσδίδει άφθονη κομψότητα, αποτελεί ένα ρούχο επένδυση μιας και μπορεί να απογειώσει ένα basic ντύσιμο απλά και μόνο ρίχνοντας το στους ώμους σου. Επέλεξε το βάζο του χαρακτήρα της ντουλάπας σου και την χρησιμότητα του όπως επίσης πόνταρε σε γραμμές που ταιριάζουν στον σωματότυπο σου και την καλή ποιότητα του.

Εως την επόμενη φορά να χρωματίζεται τις μέρες σας με στυλ!!

#kr

Κατερίνα Παθιακάκη

By Katerina Pathiakaki



TOTAL OUTFIT: TELEX / SHOES: FYTRAKIS

sponsored by fitrakis-shoes.gr

Μουσουρών 7, Χανιά, Ελλάδα
Τηλ.: 2821059210
Email: info@fitrakis-shoes.gr
www.fitrakis-shoes.gr



fitrakis_shoes



Fitrakis-shoes.gr

sponsored by TELEX

Χατζημικαήλ Γιάνναρη 13, Χανιά
Τηλ.: 2821070180
Email: abtelex@gmail.com
www.telexstore.gr (coming soon)

TELEX

TELEX

telex_store

MIKRO/ΣΚΟΠΙΟ

By Stelios Spiridakis
Ο ταλαντούχος αθλητής στίβου, Κώστας Μπουζάκης

Είναι ένας από τους πλέον υποσχόμενους αθλητές στη πόλη μας. Το καλοκαίρι του 2021 βγήκε 6ος στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα K20 στο Τάλιν, ενώ ήδη, στα 17 του χρόνια, έχει ήδη πάρει μέρος σε Παγκόσμιο με την K20 της Εθνικής Ομάδας, στο Ναϊρόμπι της Κένυας. Από μικρός έδειξε το ταλέντο του στο δίσκο και παρά το γεγονός ότι δοκίμασε πολλά αθλήματα, ο στίβος ήταν αυτός που τον κέρδισε. Είχαμε την χαρά λοιπόν, να συνομιλήσουμε με τον Κώστα Μπουζάκη, ο οποίος μας παραχώρησε μια "μίνι-συνέντευξη" για αυτά και άλλα πολλά.

Κώστα, παρά το νεαρό της ηλικίας σου, έχεις ήδη πάρει μέρος σε αρκετά πρωταθλήματα εντός αλλά και εκτός συνόρων, με το "εθνόσπμο" στο στήθος. Ποια από αυτά έχεις ξεχωρίσει στην μέχρι τώρα πορεία σου;

Σίγουρα η συμμετοχή μου στο Πανερωπαϊκό του Τάλιν (Εσθονία) είναι αυτή που θεωρώ ως την πιο σημαντική στην καριέρα μου μέχρι στιγμής, μιας και κατάφερα να καταλάβω την 6η θέση. Στο Παγκόσμιο του Ναϊρόμπι, οι προσπάθειες μου ήταν μεν άκυρες, αλλά μόνο η παρουσία μου εκεί αποτέλεσε ένα μεγάλο κίνητρο για να δω τα πράγματα πιο... σοβαρά. Ακόμη, μια στιγμή που ξεχωρίζω είναι η συμμετοχή μου στις Ολυμπιακές Ευρωπαϊκές Μέρες Νεότητας, στο Μπακού του Αζερμπαϊτζάν.

Βέβαια, ο στίβος δεν είναι κάτι άγνωστο προς εσένα καθώς είσαι στον χώρο από πολύ μικρή ηλικία. Ποιος σε παρακίνησε να ξεκινήσεις την ενασχόληση σου με αυτό;

Αναμφίβολα, οι γονείς μου ήταν αυτοί που με παρακίνησαν να πάω όσο ήμουν στις πρώτες τάξεις του δημοτικού. Στη συνέχεια δοκίμασα και άλλα αθλήματα, όπως το τένις και η κολύμβηση, αλλά ο στίβος ήταν αυτός που με "κέρδισε". Προσωπικά, ήθελα να ασχοληθώ με το ακόντιο, αλλά ο προπονητής μου, Γιώργος Μήλιος, προτίμησε να με δοκιμάσει αρχικά σε όλα τα αγωνίσματα (εκτός σφύρας). Σύντομα, είδα ότι ήμουν καλύτερος στο δίσκο και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα.

Παρόλο που έχεις κάνει ήδη μια πολύ αξιόλογη πορεία, σίγουρα θα έχεις και μακροπρόθεσμους στόχους και όνειρα. Θα ήθελες να ασχοληθείς επαγγελματικά με το δίσκο;

Ο στόχος μου είναι να γίνω επαγγελματίας του στίβου, αλλά το όνειρο μου σαφώς είναι η παρουσία κάποια στιγμή σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Βέβαια, όλα αυτά απαιτούν σκληρή



δουλειά, αφοσίωση, θυσίες και... αρκετή δόση τύχης!

Τελειώνεις το σχολείο σύντομα και πρόκειται να γίνεις κάτοικος... ΗΠΑ! Μίλησε μας λίγο για την επικείμενη μετακίνηση σου;

Αυτή τη στιγμή περιμένω να δω αν η υποτροφία που θα λάβω θα είναι μερική ή πλήρης. Στο Νιού Τζέρσι πρόκειται να μετακινηθώ για να σπουδάσω Διοίκηση Επιχειρήσεων και παράλληλα να ασχοληθώ με τον στίβο. Η Αμερική αποτελεί ένα όνειρο ζωής για μένα και η μετακίνηση εκεί μια τεράστια πρόκληση.

Και κάτι τελευταίο για να περάσουμε σε ένα θέμα που απασχολεί πολλούς αθλητές -και όχι μόνο- στην πόλη μας. Έχουμε ακούσει κατά καιρούς αθλητές να δυσανασχετούν για την έλλειψη υποδομών στα Χανιά, αλλά θέλω να μας πεις και τη δική σου γνώμη που έχεις περάσει όλα αυτά τα χρόνια σου σε αυτές. Σε τι επίπεδο νομίζεις ότι βρίσκονται;

Όσον αφορά το στίβο, νομίζω ότι οι υποδομές στα Χανιά είναι σε αρκετά καλό επίπεδο. Γενικά, το μόνο θέμα που έχουμε εδώ και αρκετό καιρό είναι η μη λειτουργία της μεγάλης αίθουσας που βρίσκεται κάτω από τις κερκίδες του Εθνικού Σταδίου Χανίων. Φαντάσου ότι την τελευταία μου προπόνηση την έκανα εκεί πριν 4 χρόνια! Αυτή τη στιγμή χρησιμοποιούμε την αίθουσα κάτω από την Αντισφαίριση, η οποία όμως είναι αρκετά μικρή. Για εμάς τους δικοβόλους δεν υπάρχει τεράστιο θέμα αναφορικά με τις υποδομές, αλλά περισσότερο για τους σφυροβόλους!

Instagram: s_spiridakis

Ραδιοφωνικός παραγωγός Q-Radio 102.7



www.fitrakis-shoes.gr



Φροντίζουμε το σκάφος σου!

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

ART PHOTO OF THE WEEK



“trust the vibes you get, energy doesn't lie”

Ζητήσαμε την συμμετοχή επαγγελματιών και ερασιτεχνών φωτογράφων του νησιού για να τους δώσουμε τη δυνατότητα να εκφράσουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους μέσα από την εφημερίδα μας, αποτυπώνοντας στιγμές, τοπία και πρόσωπα του νησιού μας.

Σε αυτό το τεύχος έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε τη λήψη του φωτογράφου Νικόλα Αναστασάκη

Θα χαρούμε να φιλοξενήσουμε και τα δικά σας ξεχωριστά φωτογραφικά κλικ. Αν θέλετε να δείτε και τη δική σας φώτο σε κάποιο από τα επόμενα τεύχη μας, στείλτε μας τη φώτο σας σε καλή ανάλυση, στο: chilloutnews@hotmail.com

Photo by: nicolas_anst

THE XMAS JAR

Σε Χριστουγεννιάτικο mood έχει μπει και το the Jar, δίνοντας festive mood στο Brunch μας. Απολαύστε τις ξεχωριστές γεύσεις, όλες τις ώρες μέρας και αποδράστε σε ένα από τα πιο ξεχωριστά spots της πόλης. Οι γιορτές πλησιάζουν και η διάθεση γίνεται όλο και πιο εορταστική. Το city break σου σε περιμένει! Have a Jar-ful Xmas!

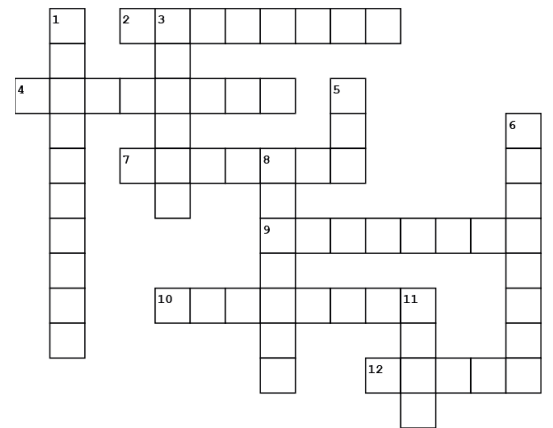


Sportcaster

Ήρθε για να μείνει, δίχως να λείει μεγάλα λόγια αλλά με σκοπό να αναδείξει και να σταθεί δίπλα στον Κρητικό αθλητισμό! Μια αθλητική ιστοσελίδα δίχως αγκυλώσεις, αλλά με ενδιαφέρον, μεράκι και αγάπη για ό,τι αγαπάτε εσείς. Τον αγνό αθλητισμό, τον ερασιτεχνικό αλλά και τον επαγγελματικό. Των Χανίων, του Ρεθύμνου, του Ηρακλείου, όλης της Κρήτης και του υπόλοιπου κόσμου. Δίχως διακρίσεις σε αθλήματα, σκοπός τους είναι να... συνδεθούν με κάθε γήπεδο και κάθε αθλητική δραστηριότητα του νησιού.

Εμείς να ευχηθούμε καλή επιτυχία στο Sportcaster.gr

chillin crossword



Across

2. ΥΠΗΡΞΕ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΑΛΙΟΥ PORTOKALI, ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΘΩΔΩΡΗΣ
4. ΤΡΑΓΟΥΔΑΕΙ ΤΟ ΑΗΛΟΝΙ ΣΤΙΣ ΕΜΦΑΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ
7. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΣ ΟΤΑΝ Ο DJ ΠΑΙΖΕΙ ΣΚΛΗΡΑ..
9. ΟΝΟΜΑ CLUB ΠΟΥ ΛΑΤΡΕΥΕΙ Η ΝΕΟΛΑΙΑ
10. ΑΔΕΡΦΙΑ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΝ ΜΑΖΙ
12. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΙΘΕΤΟ ΤΟΥ DJ STYLE

Down

1. ΠΩΣ ΟΝΟΜΑΖΟΤΑΝ ΤΟ SENSΟ ΟΤΑΝ ΠΡΩΤΟΑΝΟΙΞΕ
3. ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ CAFE ΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
5. ΤΩΡΑ ΣΤΑ ΚΡΗΤΙΚΑ
6. ΑΝΟΙΓΕΙ ΣΑΜΠΑΝΙΕΣ
8. ΕΙΝΑΙ Ο ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΟΣ ΠΑΡΚΑΔΟΡΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ
11. ΤΟ ΑΡΧΙΚΟ ΟΝΟΜΑ ΓΝΩΣΤΟΥ ΧΑΝΙΩΤΗ MIXOLOGIST

Λύστε το σταυρόλεξο μας και κοινοποιήστε το με tag τη σελίδα μας στο instagram [#chillinpress](https://www.instagram.com/chillinpress)

Το Κατσαρολάκι

tokatsarolaki



ΨΗΤΑ | ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ | ΣΠΙΤΙΚΑ

ΚΙΣΣΑΜΟΥ 190, ΧΑΝΙΑ

LIV

MUSIC STAGE

COMING SOON

ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΔΙΑΚΡΙΣΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΜΠΟΥΡΜΠΟΣ

Μια ακόμα σπουδαία διάκριση ήρθε να προστεθεί στις βραβεύσεις του κρεοπωλείου Μπούρμπος. Αυτή είναι η δεύτερη φορά που το κρεοπωλείο της Αναπαύσεως και της Λεωφόρου Καραμανλή λαμβάνει μία διεθνή διάκριση για την εξαιρετική ποιότητα και την τεχνική κοψίματος.

Ο τίτλος CERTIFICATION OF VALUE & QUALITY -GOLD METAL...AN OFFICIAL TITLE OF HONOR...AS A MEAT SPECIALIST WITH EXPERT CUTTING TECHNIQUES.. αποτελεί μια σημαντική επιβράβευση της συνεχούς εξέλιξης και αναζήτησης νέων τεχνικών και προϊόντων, πάντα με γνώμονα πάντα την ελληνική ποιότητα, την εξυπηρέτηση, τη καθαριότητα και την ικανοποίηση του Χανιώτικου κοινού.

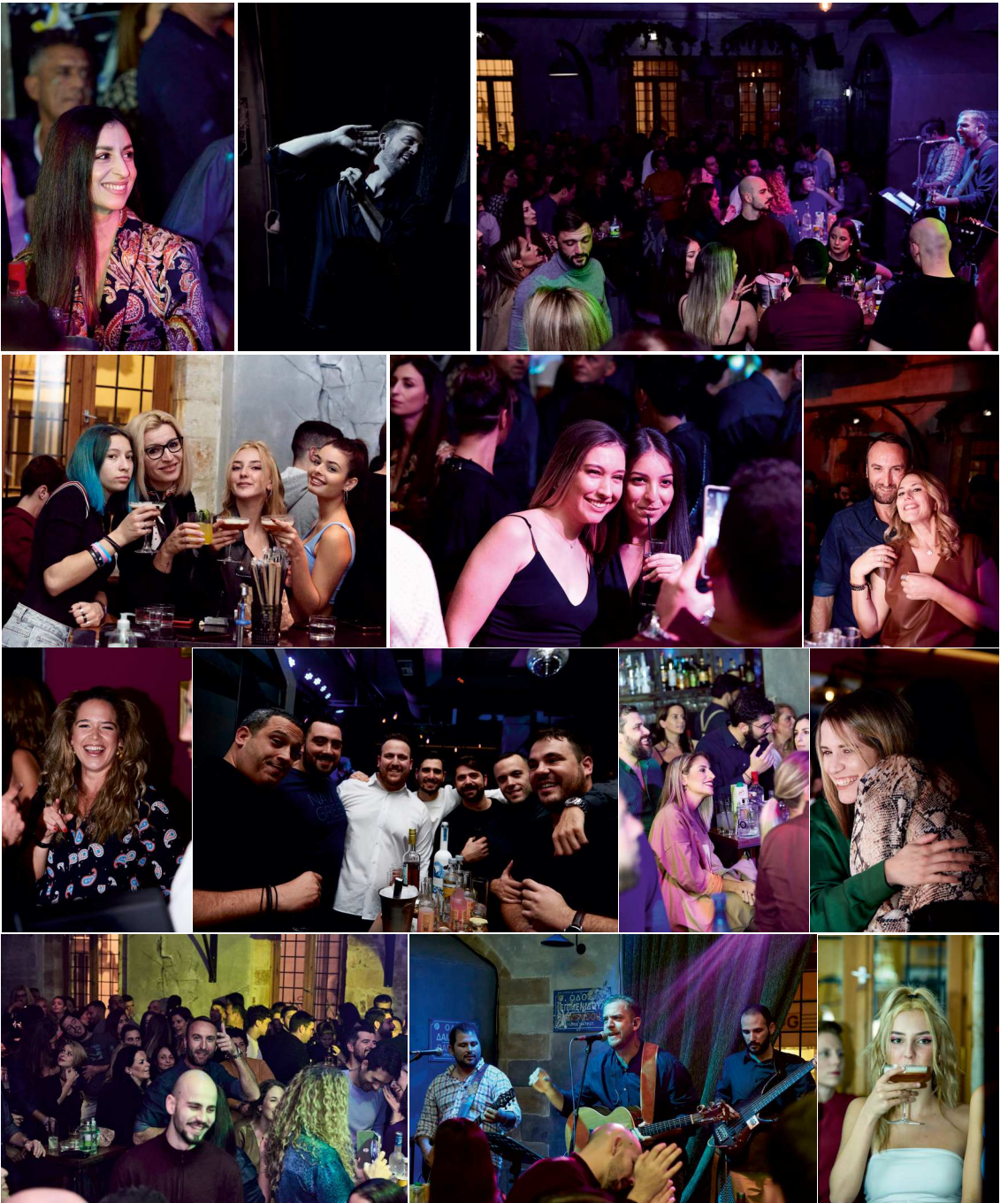


Διευθ.καταστημάτων

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

BRAS DE FRERES

MANOS MALAXIANAKIS LIVE!



ΑΠΟ ΤΟ 2002 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ



ΔΙΑΝΟΜΗ



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

Καθυστερήσεις



«Γιατί πρέπει να περιμένω τόσες βδομάδες για το κράνος/ μπουφάν/ λάστιχα/ κομοδίνο μου;» μας ρωτούν όλο και περισσότεροι πελάτες και φίλοι. Δεν έχουν πάρει ακόμα πρέφα τι παίζει παγκοσμίως με τις συνέπειες του βίαιου σε συνδυασμό με τα ιδιαίτερα κερδοφόρα τερτίπια των ακτοπλοϊκών μεταφορών.

Πήγα σήμερα να τσεκάρω τις πληροφορίες μου με τον λαστικά μου. «Εχεις λάστιχα ρε Μπίλι;» «Κοίτα αυτό το μπροστινό από V-Strom 650 δίπλα σου». Το κοίταξα και είχε ταμπελάκι από τη μεταφορική με ημερομηνία παραλαβής 23 Ιουνίου του 2021. «Οραία, που είναι το πίσω;» τον ρώτησα. «Εκτός απροόπτου αναμένεται τέλος Φεβρουαρίου 2022». Μάλιστα. Τα ίδια και εμείς: όποιος θέλει ένα ωραιότατο χειμερινό μπουφάν Dainese Mayfair σε μαύρο χρώμα, θα το παραλάβει μετά τις 9 Μαΐου του 2022. Γιατί; Μα διότι με τις καραντίνες παγκοσμίως τα περισσότερα εργοστάσια, πολύ φυσιολογικά, περιόρισαν ή έκλεισαν τελείως την παραγωγή – γιατί να πάρει κράνος/ λάστιχα ή αυτοκίνητο κάποιος ο οποίος δεν επιτρέπεται να βγει από το σπίτι του; Όταν όμως άνοιξαν τα πράγματα και ο κοσμάκης αποφάσισε ότι «μια ζωή την έχουμε και δεν θα τα πάρω μαζί μου στον τάφο» και άρχισε να ξεθεύει το ίδιο ή περισσότερο από πριν, τα ξάφρισε όλα και η ζήτηση υπερκάλυψε την προσφορά. Φανταστείτε η δημοφιλέστερη φίρμα αθλητικών ειδών έκλεισε μερικά εργοστάσια στην Ταϊλάνδη, έστειλε σπίτι όλους τους Μπαγκλαντεσιανούς και Πακιστανούς και τώρα τους ψάχνει με την ίδια επιτυχία που δεν βρίσκει ο θεός μου ο Μανούσος εργάτες για τις ελιές. Συν τοις άλλοις, όταν η πανδημία έβαλε «λουκέτο» στην παγκόσμια οικονομία, οι μεγάλες ναυτιλιακές εταιρείες ακύρωσαν δεκάδες δρομολόγια, με αποτέλεσμα τα άδεια κοντέινερ να «εγκλωβιστούν» στα λάθος μέρη, και κάπως έτσι από 1920 δολάρια πέσει οι εισαγωγείς πληρώνουν πάνω από 14.000! Προβλέπονται ελλείψεις για πολλούς μήνες ακόμα για αυτό ό,τι βρείτε, σας κάνει και είναι σε αξιοπρεπή τιμή κτυπήστε το!

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

ZODIA

Κριός: Αλλάζει την κοσμοθεωρία σου. Η εβδομάδα αυτή φέρνει σημαντικές αλλαγές, καθώς σε καλεί να δεις σε βάθος την κοσμοθεωρία σου και να αφαιρέσεις όλα εκείνα τα στεγανά που δεν συμβαδίζουν με το δικό σου σήμα. Παράλληλα, κλείνουν κύκλοι με νομικές ή διαδικαστικές υποθέσεις, θέματα με εξωτερικό, και ανοίγουν νέοι, καλύτεροι!.

Ταύρος: Οφειλές και οικονομικές υποχρεώσεις στο προσκήνιο και αυτό μπορεί να σε προβληματίσει. Αυτή την περίοδο τα προσωπικά μπορεί να μην είναι η πρώτη σου προτεραιότητα, όμως μέσα σου σιγοκαίει έντονα πάθη και η λήπινο σου είναι αυξημένη. Το κλειδί για τα αισθηματικά σου πάντως είναι να αφήσεις αυτές τις μέρες στην άκρη τον εγωισμό.

Δίδυμοι: Ένα νέο κεφάλαιο στα προσωπικά, αφού πρώτα κλείσει το παλιό. Αυτή την εβδομάδα οι άλλοι θα σε απασχολήσουν πιο έντονα με τις υποθέσεις τους. Αγγίζει άμεσα τα προσωπικά σου, έτσι λοιπόν έρχονται σημαντικές αλλαγές, για την ώρα όμως έχεις να παλέψεις και με κάποιες ανασφάλειές σου. Αλλάζουν πολλά, μην φοβηθείς, είναι για καλό!

Καρκίνος: Σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα ή τα επαγγελματικά σου. Μοιάζει αρκετά αδιάλλακτος στη στάση που κρατάς, και είναι προτιμότερο να μπαίνεις και στη θέση των άλλων, καθώς είσαι επικριτικός, ενώ εστιάζεις και σε εκείνα που σου λείπουν στα ερωτικά.

Λέων: Ανακατατάξεις στα προσωπικά, αλλά και ευκαιρίες. Ένα νέο κεφάλαιο στα δημιουργικά σου σχέδια, ξεκινάς με όρεξη για νέα δεδομένα κάνοντας γερά ξεκαθαρίσματα ως προς τους ανθρώπους που έχεις δίπλα σου. Και στα προσωπικά σου, ολοκληρώνεις έναν κύκλο και ανοίγεις έναν άλλο, θα πρέπει όμως να προσέξεις και τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Παρθένος: Σπίτι και οικογένεια στο επίκεντρο των αλλαγών. Στο τέλος όμως το πρόσημο είναι θετικό! Οι ανασφάλειές σου αυτό το διάστημα είναι πολλές και εσύ αντιδράς παρορμητικά, όμως σε φέρνουν πιο κοντά στο ταίρι σου. Γενικότερα όμως περνάς όμορφα και έχεις ευκαιρίες για φλερτ!

Ζυγός: Ολοκληρώνονται κινήσεις στο κοντινό σου περιβάλλον. Η εβδομάδα σηματοδοτεί λύτρωση από τις δυσκολίες, παρά το άγχος. Θα πρέπει να είσαι πιο διαλλακτικός στον τρόπο που επικοινωνείς. Αυτή την περίοδο είσαι πιο εσωστρεφής στα προσωπικά, αλλά η λήπινο είναι αυξημένη, την οποία «χρησιμοποιείς» για το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

Σκορπιός: Σημαντικές αλλαγές στα οικονομικά. Η εβδομάδα ενδεχομένως να σε προβληματίσει ως προς την αξία που δίνεις σε πρόσωπα και καταστάσεις, όμως οι αμφιβολίες που έχεις δεν βρίσκουν πειστική απάντηση. Υπάρχουν και προβλήματα στο σπίτι ή την οικογένεια και είναι προτιμότερο να μην παρασύρεσαι σε εριστικές συμπεριφορές.

Τοξότης: Ένας κύκλος κλείνει οριστικά, για να ανοίξει ένας νέος. Αυτή η εβδομάδα σε βρίσκει να πρωταγωνιστείς στις εξελίξεις. Στα καλά νέα της εβδομάδας αυτής είναι και η παρουσία του Ερμή στο ζώδιο σου, ο οποίος σε καλεί να μιλήσεις με ειλικρίνεια και κλείσεις οριστικά τις σχέσεις σου με το παρελθόν, πολλοί όμως θα έχουν καλύτερες σκέψεις ή αμφιβολίες.

Αιγόκερως: Λύτρωση από όσα σε... βαραίνουν! Η εβδομάδα σε αποπροσανατολίζει από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας και ενδεχομένως να σε γιμίζει με άγχος. Τα φλερτ δε λείπουν όπως και οι ευκαιρίες για πιο ανέμελες στιγμές στον ερωτικό τομέα, μολονότι ινώθεις πως δεν σε στηρίζουν τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Υδροχόος: Ολοκληρώνεις σχέδια και περνάς σε νέα. Η εβδομάδα αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για σένα καθώς αυξάνονται κατακόρυφα τα επίπεδα ενέργειας και αυτή τη φορά το παιχνίδι είναι στα χέρια σου. Το βλέμμα σου είναι στραμμένο στις κοινωνικές επαφές, ενώ το κλίμα στα προσωπικά γίνεται πιο ευνοϊκό. Θα γνωρίσεις νέα, ενδιαφέροντα άτομα!

Ιχθύς: Κλείσιμο κύκλων στην καριέρα, με σημαντικά πρόσωπα να παίζουν ρόλο. Η εβδομάδα αυτή προλογίζει αναταράξεις, θα πρέπει λοιπόν να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός. Θα έρθουν πολύ σημαντικές ευκαιρίες αλλά πρέπει να τις διαχειριστείς με σύνεση! Αυτή η εβδομάδα ανάβει έντονα πάθη, κάποια πρόσωπα μπορεί να μην είναι ειλικρινή απέναντί σου.



Γνωρίζετε ότι
www.gerani-softdrinks.gr
Οι U2 τιμωρήθηκαν με πρόστιμο 500 λιρών το 1991, επειδή η ο υ λ ο ύ σ α ν πα ρ ά ν ο μ α προφυλακτικά σε μεγάλο δισκάκι του Δουβλίνου.

Ο Ρέι Τσαρλς παντρεύτηκε δύο φορές, αλλά απέκτησε 12 παιδιά από 7 διαφορετικές γυναίκες.

Το μικρότερος διάρκειας τραγούδι που πήγε στο Νο1 του αγγλικού πίνακα επιτυχιών ήταν το «Stay» των Maurice Williams and the Zodiacs. Κυκλοφόρησε το 1960 και είχε διάρκεια 1'28".

Ο Κερτ Κομπέιν έπαιζε ντραμς στο συγκρότημα The Sellouts, που ειδικευόταν διασκεύες τραγουδιών των Creedence Clearwater Revival, προτού γνωρίσει τη μεγάλη επιτυχία με τους Nirvana.



#numero

Ξαναγίνεται ο... παλιός, καλός, Ουέστμπρουκ

Ο σούπερ σταρ του NBA δεν είχε και το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα τη φετινή σεζόν στον NBA ωστόσο την τελευταία εβδομάδα έχει αλλάξει τελείως πρόσωπο και δείχνει να έχει γυρίσει ολοκληρωτικά τον διακόπτη.

Στα 5 τελευταία ματς οι Λος Άντζελες Λέικερς μετρούν 3 νίκες και 2 ήττες ενώ έχουν δώσει συνολικά και 4 παρατάσεις σε 2 παιχνίδια! Ο Ράσελ Ουέστμπρουκ ήταν «εκεί» και «φώναξε» δυνατά «παρών» για λογαριασμό της ομάδας του.

Είναι χαρακτηριστικό ότι σε αυτά τα παιχνίδια βρέθηκε στο παρκέ κατά μέσο όρο 40 λεπτά (!) δείγμα και του πόσο πολύ α πα ρ α ί τ η τ ο ς ή τ α ν σ τ ο υ ς «Λιμνανθρώπους».

Σε αυτό το διάστημα, ο Ράσελ Ουέστμπρουκ μέτρησε κατά μέσο όρο 26,2 πόντους, 9 ριμπάουντ, 9 ασίστ και 1,4 κλεψίματα, σουτάροντας με 50,4% εντός παιδιά!

Να σημειωθεί ότι στα δύο από τα 3 ματς είχε και «triple double» αν και ήταν τα 2 παιχνίδια όπου οι Λέικερς είχαν γνωρίσει τις ήττες από Νικς στη Νέα Υόρκη (με τον Ουέστμπρουκ να είχε 31 πόντους, 13 ριμπάουντ, 10 ασίστ) και Κινγκς στο Λος Άντζελες (είχε 29 πόντους, 10 ριμπάουντ, 11 ασίστ) ύστερα από 3 παρατάσεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

υγιεινής διατροφής
Το αβοκάντο στην διαίτα σας

ΤΠριν λίγα χρόνια θεωρούνταν ότι το αβοκάντο έπρεπε να αποκλείεται από τη διαίτα καθώς περιέχει πολλά λιπαρά. Σε μια νέα μελέτη, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσοι καταναλώνουν αβοκάντο έχουν διατροφή καλύτερης ποιότητας, υψηλότερη «καλή» χοληστερόλη, μειωμένο κίνδυνο να εμφανίσουν το λεγόμενο μεταβολικό σύνδρομο, χαμηλότερο σωματικό βάρος καθώς και μικρότερη περιμετρο μέσος. Μισό αβοκάντο περιέχει 3,4 γραμμάρια φυτικών ινών, που το σώμα σας χρειάζεται για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Οι ίνες επιβραδύνουν τη διάσπαση των υδατανθράκων στο σώμα σας, βοηθώντας σας να αισθάνεστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Περιέχουν, επίσης, ελαϊκό οξύ, ένα λίπος που ενεργοποιεί το μέρος του εγκεφάλου σας που σας κάνει να αισθάνεστε χορτάτοι. Προτείνεται η χρήση υπό τη μορφή ελαφρύτερου γεύματος ή ενδιάμεσου σνακ ως ντιπ.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



BRAS DE FRÈRES
BAR STARS
KARAOKE
#BARSTARNIGHTS
STARTS: 21:00
WEDNESDAY 01 DEC

ΜΠΙΓΑΛΗΣ ΠΩΛΙΝΑ
LIVE
ΠΕΜΠΤΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021
21:00 ΕΞΗΡΝΗ 22:00
BRAS DE FRÈRES

BRAS DE FRÈRES
"THIS WEEK"
LIVE ON STAGE
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
FREAKTONES
BRAS DE FRÈRES
22:00

LIVE ON STAGE
04/12 2021
ΣΤΑΥΡΟΣ Λαμπρόπουλος
FULL BAND
BRAS DE FRÈRES
23:00

sunday
LIVE ON STAGE
ΚΥΡΙΑΚΗ 05/12 2021
Valentino
FULL BAND
BRAS DE FRÈRES
20:00

Epimenidou 2, Chania
rsv. 697 402 0544
fb. Bras de Frères
insta. Bras de Frères