

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #742

WEEK: 16/03-29/03

🌐 chilloutnews.gr

📘 Chillin Free Press

📷 chillinpress

✉ chilloutnews@hotmail.com



## Season Opening

Πέμπτη 24 Μαρτίου  
από τις 20:00μμ

Το αγαπημένο σας στέκι επιστρέφει με ανανεωμένο μενού και νέο ωράριο!

Πρωινό / Μεσημεριανό / Βραδυνό

Ανοιχτά καθημερινά απ' τις 9 το πρωί μέχρι αργά

Πλατεία 1821 | Σπλάντζια |  
Τηλ. 28213 04938 / 6978162199

16/03/2022

**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:** #742  
**WEEK:** 16/03-29/03

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

## #EDITOREAL #Στη πίεση

Σχεδόν μία δεκαετία είμαστε στη πίεση. Μπορεί να μη ζήσαμε ένα πόλεμο στη χώρα μας (παράλιγο να το ζήσουμε κι' αυτό), αλλά έχουμε ζήσει όλα τα υπόλοιπα. Μια τεράστια οικονομική κρίση με capital controls, ασφυκτική πίεση για τις επιχειρήσεις και μια συνεχή αύξηση χρεών. Πριν προλάβουμε να πάρουμε ανάσα, έρχεται ο covid 19 να μας προσγειώσει απότομα, τη στιγμή που είχαμε αρχίσει να πιστεύουμε ότι ανακάμπτει η οικονομία και θα ανακάμψουμε και'μεις. Πριν καλά καλά μπει ένα τέλος στην πανδημία, ξεκίνησε η εισβολή των Ρώσων στην Ουκρανία με σημαντικές οικονομικές συνέπειες για όλο τον κόσμο, πόσο μάλλον για τη χώρα μας. Αλήθεια ρε παιδιά...πότε θα πάρουμε μια ανάσα; Πότε θα καταφέρουμε να απολαύσουμε μία ομαλή χρονιά; Μην απορούμε που ο κόσμος έχει ληλήσει...υπάρχει κόσμος που πραγματικά βιώνει με το χειρότερο τρόπο τις συνέπειες αυτής της συνεχούς αρνητικής κατάστασης και υπάρχουν πολλοί συνάνθρωποι μας που δεν μπορούν να το διαχειριστούν όλο αυτό. Μια λύση θα ήταν να μη βλέπεις και να μην ακούς τίποτα. Όμως αργά η γρήγορα πάλι το βρίσκεις μπροστά σου. Μια στάση στο βενζινάδικο, μια επίσκεψη στο supermarket, ένας λογαριασμός ρεύματος στο σπίτι σου και τότε καταλαβαίνεις ότι δε σου βγαίνουν τα κουκιά...

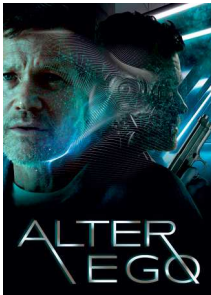
As ευχθούμε να υπάρξει ένα αίσιο τέλος σε όσα συμβαίνουν στην Ουκρανία και να σκεφτόμαστε ότι υπάρχουν άνθρωποι λίγο πιο μακριά από μας που μία βόμβα τους κατέστρεψε τους κόπους μιας ζωής και ακόμα πιο σημαντικό, άνθρωποι χάνουν καθημερινά δικούς τους ανθρώπους, σε μια μάχη που ακόμα δεν έχουν καταλάβει γιατί γίνεται...



## DON'T WATCH



### Alter Ego



Από τα πρώτα λεπτά η ταινία είναι ένας ανούσιος αταρμάς χωρίς αρχή μέση και τέλος, ενώ παράλληλα κάθε σκηνή δεν βγάζει κανένα νόημα σε σχέση με την προηγούμενη με αποκορύφωμα το τραγικά γελοίο φινάλε. Όλα αυτά δεν θα μας πείραζαν, εφ' όσον η ταινία να μπορούσε να... δισκεδάσει τον θεατή με όλους τους "όρους" του είδους. Και μιλάμε για ταινία με καθαρή διάρκεια κάτι παραπάνω από μια ώρα. Η ταινία γίνεται ανυπόφορη όσο προχωράει και είναι γεμάτη από βαρετές, προβλέψιμες και τραγελαφικές σκηνές γεμάτη με κακές ερμηνείες. Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στο είδος, πέρα από επαναλαμβανόμενες σκηνές, ανούσιες, χωρίς ρυθμό, που προσφέρουν πιο πολύ γέλιο παρά κάτι ουσιαστικό.

Ειλικρινά δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουν αυτό που είδαμε, αλλά όσο προχωράει η ταινία, είναι πραγματικά όλο και χειρότερη και δεν ξέρεις τι να πρωτοσχολιάσεις.

## ANIMALS PROFILE

### Στείρωση Σκύλου: Η διαδικασία και τα οφέλη! #4



ΠΟρισμένες φορές, η στείρωση χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερα ηλικιακά σκυλάκια για τη θεραπεία όγκων των όρχεων και κάποιων παθήσεων του προστάτη. ΠΑκόμη, εφαρμόζεται για τον έλεγχο της τεστοστερόνης, καθώς αυτή συνδέεται με την εμφάνιση μερικών ασθενειών, όπως είναι τα περινιακά αδενώματα.

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες;

Γενικότερα, όσα σκυλάκια έχουν στερηθεί απολαμβάνουν μία πιο ποιοτική κι ευτυχισμένη ζωή, ενώ παράλληλα αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής των σκύλων στην οικογένεια μας.

Ωστόσο, σχετικές έρευνες αναφέρουν πως υπάρχει πιθανότητα εμφάνισης μικρών προβλημάτων υγείας σε στερημένα σκυλάκια, αν δεν υπάρχει η σωστή φροντίδα τους.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
 ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

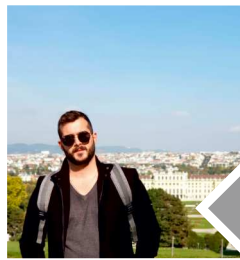
**PETWORLD**  
 CHANIA

#BESTOFFB



### #Bledi Sadrija

Έφτασε η εποχή που πας στο ψυχίατρο και σου λέει κι εγώ χάλια είμαι



### #Alexandros Terezakis

Ζητείται κόρη βενζινά για σοβαρή σχέση...πρωτάσεις ινμποξ



### #Antonis Paterakis

Είπα φούλαρέ το στον βενζινά και μου λέει δείξε μου πρώτα τα λεφτά



### #Giorgos Nakis

Do it...like Tsipras ένα πράμα δλδ...χωρίς γραβάτα οι πιο ουσιαστικές συζητήσεις!!! Well done κύριε Πρωθυπουργέ !!!



### #Dimitris Garofalis

Τελικά η Πρωτοψάλτη το άνοιξε εκείνο το βενζινάδικο στα σύννεφα;; Ξέρουμε τιμές;;



### #Thanos Di-Vita

Δεν ξέρω τι γίνεται αλλά το βενζινάδικο άλλαξε επιγραφή, την έκανε « Boutique Κεκορεσμένου Υδρογονάνθρακα»



**Οδυσσεΐα**

ιαφέ - μινύρα - ποζό

Κτιστάκη 9 Χανιά  
 facebook Instagram

stifosart



**ACHILLEAS PAPAΚOSTAS**  
 DJ SET - TRUMPET PERFORMANCE

achipapakostas@gmail.com  
 phone num. 6944752658

## ΑΚΟΜΑ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΜΑΤΗ LIVE ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ!

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 κτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live βραδιές κάνουν τα βράδια σας ξεχωριστά! Τετάρτη όπως και τις προηγούμενες γίνεται η αρχή με "BarStars - Karaoke" βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, Κάθε Πέμπτη τα σπάμε λαϊκά με τον Valentino full Band, κάθε Παρασκευή η μέρα αυτή ανήκει στους ανεπανάληπτους FreakTones την House band του Bras, κάθε Σάββατο ο Μάνος Μαλαξιαννάκης με νέο πρόγραμμα και τρελά κέφια σας υποδέχεται, ενώ την Κυριακή οι 1550 και ο Γιάννης Ζουγανέλης βάζουν φωτιά στην νύχτα και κλείνουν ιδανικά την εβδομάδα!

INFO  
The Day: Τετ.16 - Κυρ.20/3  
The Time: 22:00  
Location: Επιμενίδου 2

Bras de Freres



## ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΙΑΣ – ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ LIVE

Και αυτή την εβδομάδα Το LIV music stage συνεχίζει δυναμικά και το Σάββατο 19/3 βάζει ξανά «φωτιά» στην πίστα φιλοξενώντας δυο εξαιρετικά ταλαντούχους και αγαπημένους καλλιτέχνες! Σάββατο βράδυ ο Γιώργος Γιαννιάς και ο Γιώργος Παπαδόπουλος μοιράζονται τη σκηνή του LIV με την διάθεση στα ύψη και σκοπό να σας χαρίσουν ένα διασκεδαστικό σαββατόβραδο! Μαζί τους και η γοητευτική ερμηνεύτρια Αθηνά Χρυσαντίδου. Μια εκρηκτική βραδιά που δε πρέπει να χάσεις!!! «LIV» this night!

The Day: Σαβ. 19/3  
The Time: 23:30  
The place: LIV Music Stage  
Location: Ελ. Βενιζέλου 111

stagechania



LIV  
MUSIC STAGE

ΠΕΜΠΤΗ 24.3  
ΠΕΓΚΥ ΖΗΝΑ

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111, ΧΑΝΙΑ | RES.6945241837

## ΠΕΓΚΥ ΖΗΝΑ LIVE

Το εντυπωσιακό LIVE MUSIC STAGE της Ελευθερίου Βενιζέλου 111 συνεχίζει να κάνει πράξη την υπόσχεσή του να φιλοξενήσει μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα της Ελληνικής μουσικής σκηνής και την εβδομάδα που μας έρχεται προκαλεί πανικό. Το LIV music stage την Πέμπτη 24/3 υποδέχεται μια από τις καλύτερες λαϊκές ερμηνεύτριες με την ορχήστρα της! Απολαύστε τη μοναδική Πέγκυ Ζήνα σε μια αξέχαστη βραδιά στο "LIV"!!!

INFO  
The Day: Πέμ. 24/3  
The Time: 23:30  
The place: LIV Music Stage  
Location: Ελ. Βενιζέλου 111

stagechania



## 1550 - ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗΣ LIVE

Το αγαπημένο Ροκ συγκρότημα επιστρέφει στο Bras De Freres μαζί με τον σπουδαίο καλλιτέχνη Γιάννη Ζουγανέλη. Οι 1550 με ανανεωμένο πρόγραμμα, με τη δυναμική τους παρουσία και το μοναδικό επικοινωνιακό τους χάρισμα έρχονται την Κυριακή 20 Μαρτίου στα Χανιά. Τι να πεις για τον Γιάννη Ζουγανέλη... Αμεσότητα, χιούμορ, μια διαρκή επιθυμία για επικοινωνία με τον κόσμο. Και μέσα στις αποσκευές του, εκτός της πρόζας και των πειραγμάτων, τα τραγούδια 'Υμνοι, όπως το Φοβάμαι, η Στέλλα, Κλειδάκι για τον παράδεισο που τραγούδησε ο Βασίλης Παπακωνσταντίνου και πολλά άλλα. Το καρτέ το συμπληρώνει ένα νέο φρέσκο πρόσωπο η Φανή Μελεμένη που έχει κερδίσει το κοινό των 1550 με την υπέροχη φωνή, την ευγενική και δυναμική της παρουσία.

INFO  
The Day: Κυρ.20/03  
The Time: 22:00  
Location: Επιμενίδου 2

Bras de Freres



## #ΧΑΝΙΑ, Η ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΤΕΝΧΩΝ: THEATER UPCOMING

Coming soon...

Mega place "Η γυναικία της Πάτρας" 18 Μαρτίου

"Το σπίτι της Μπερνάντα Άλμπα" στο θέατρο βλνσιδης 18,19 & 20 Μαρτίου

Παραμυθοπαχνιδία "DiNoSauR Edition" στο Youca 19 & 20 Μαρτίου

Αλέξανδρος Τσουβέλας "Παρενέργειες" στα Χανιά 27/3 στο mega place

SISMA at Youca Theater 25-28 Μαρτίου



## ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕΡΑ-ΝΥΧΤΑ

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, πού εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», και την άνοιξη σας περιμένει καθημερινά, με στόχο να γεμίσει ζεστασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά, με τον Dj να αναλαμβάνει από την κονσόλα. Όπως καταλάβατε, η Οδύσσεια συνεχίζει να δηλώνει παρών και σας περιμένει για να ζήσετε μοναδικές στιγμές γεμάτες διασκέδαση.

INFO  
The Day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: Οδύσσεια Cafe  
Location: Επιμενίδου 2

Odysseia cafe

**STREET FOOD FESTIVAL CHANIA**  
13-14-15 MAY  
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

Tsourekia & Donuts  
Jerry's Foodtruck  
jerrysthefoodtruck  
Halidon 77, Chania

JERRY'S

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

HOME NEWS CALENDAR CONTACT AOD YOUTUBE SPOTIFY MIXCLOUD PRESSKIT

LUXURY WEDDINGS PRIVATE PARTIES SPECIAL EVENTS

Andreasondecks  
Nikolaou Skoula 75, Chania  
+30 2821044127  
mob.+306979115513  
andreasondecks@hotmail.com

www.aod.dj

CONNECT  
M-XCLOUD

## ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ



Facebook: Οδύσσεια καφέ // Odysseia cafe Instagram: @odusseia\_ktistaki

## ΚΑΜΠΑΚΑΚΗΣ ΣΤΟ LIV



Facebook: LIV Instagram: @livmusicstage

## FREAKTONES AT BRAS



Instagram: @brasdefreres Facebook: Bras de Freres

**2022 ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**



**STREET FOOD FESTIVAL CHANIA**  
EST. 2019

**13-14-15 MAY**  
**CHANIA**

Instagram: @street\_food\_festival\_crete



**STREET FOOD FESTIVAL RETHYMNO**  
EST. 2019

**27-28-29 MAY**  
**RETHYMNO**

Facebook: Street Food Festival Crete



**STREET FOOD FESTIVAL HERAKLION**  
EST. 2019

**2-3-4 SEPT**  
**HERAKLION**

Email: streetfoodfestivalcrete@gmail.com

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: **allin EVENTS** **chillin EVENTS**

## Green & Neon colors

By Katerina Pathiakaki

Αγαπημένα μου 90s καλνσπέρα!!  
Και έφτασε η ώρα που ήθελα τόσο να μιλήσω

Παραδέχομαι ότι το χρώμα της φύσης και της αρμονίας έχει κλέψει την καρδιά μου σε εμένα αλλά και σε κάθε fashionista εκεί έξω.

Το γνώριζες ότι ο λόγος που το πράσινο χρώμα είναι ένα χρώμα που ήρθε για μείνει και δηλώνει την επανάσταση του από την ανάγκη, η βιομηχανία της μόδας να γίνει πιο φιλική προς το περιβάλλον εφαρμόζοντας βιώσιμες πρακτικές.

Ναι λοιπόν το πράσινο είναι το νέο μαύρο που στόχος του είναι η ανθρωπότητα να εκπαιδευτεί σε μία κατανάλωση πιο φιλική προς το περιβάλλον δημιουργώντας το μοντέλο του "πράσινου καταναλωτή".

Όσες θέλετε να πειραματιστείτε και να πάτε τη τάση ένα βήμα παραπέρα μη διστάσετε να συνδυάσετε με το έντονο φούξια, με το λιλά ή και το neon πράσινο με άλλα neon όπως το κίτρινο και το πορτοκαλί.

Κοινώς Colorblocking και είμαι σίγουρη η πιο τολμηρές από εσάς, ότι το κάνατε ήδη.

Το διαπεραστικό neon πράσινο και neon χρώματα έκαναν την εμφάνιση τους στα fashionweeks και πλημύρισαν τα fashionstreetlooks με την ζωηράδα τους. Εύκολα μπορούμε να παραδεχτούμε ότι φορώντας τα λόγω της εκκεντρικότητας τους δεν μπορείς να περάσεις απαρατήρητη.

Τα fluochρώματα είναι πολύ στη μόδα και σίγουρα δεν είναι και η πιο εύκολη τάση και οι περισσότερες όταν ακούνε φωσφορίζε είναι επιφυλακτικές να το τολμήσουν. Εάν δε νιώθετε άνετα μέσα σε τόσο έντονα χρώματα, δεν υπάρχει λόγος να καταπιεστείτε. Αν θέλεις όμως φέτος να κάνεις τη διαφορά και να ανανεώσεις το look σου μπορείς να ξεκινήσεις από τα αξεσουάρ ή τα παπούτσια. Συνδύασε λοιπόν neon μπότες ή transparent fluoheels, neon highheels με ένα ήσυχο σύνολο για να το αναβαθμίσεις! Ακόμα μπορείς να βρεις γυαλιά ηλίου με neon σκελετό και να δώσεις ενδιαφέρουσες πινελιές στην εμφάνισή σου. Ένας πιο ασφαλής τρόπος να μετατρέψετε το απλό look σας σε supertrendy αλλά

ακόμα διστάζετε και με αυτά αλλά φλερτάρτε να μετατρέψετε ένα safe look σε μοντέρνο τότε σίγουρα η λύση είναι μια τσάντα σε fluo colour!

Αν νόμιζες ότι τα φωσφορίζε χρώματα αφορούν μόνο το ντύσιμο έκανες λάθος μίας και τα είδαμε να πρωταγωνιστούν σε κραγιόν, σκιές, eyeliners και πολύχρωμα μάσκα και αν έχεις απορίες θα χαρώ να σε βοηθήσω!

Έως την επόμενη φορά, να χρωματίζετε τις μέρες σας με στυλ!

#kr

Κατερίνα Παθιακάκη



## MIKRO / SKOPIO

By Stelios Spiridakis

### Τώρα... αρχίζουν τα δύσκολα!

Το -όπως αποδείχτηκε- άνευ εμποδίων ταξίδι του φετινού Απόλλωνα βαδίζει προς το τέλος του σιγά-σιγά, με την ομάδα του Αγίου Ιωάννη να βρίσκεται μόνη και "έρημη" στην πρώτη θέση του βαθμολογικού πίνακα της Α' ΕΠΣΧ.



Έχοντας πιάσει το απόλυτο σε 21 παιχνίδια και μιας και πλέον οι Σπάθα και Μινώταυρος βρίσκονται 20 (!) βαθμούς πίσω, ο σχεδιασμός των μπαράζ ανόδου στη Γ' Εθνική έχει ξεκινήσει για τα καλά, μιας και δεν τίθεται πλέον θέμα περί κατάκτησης πρωταθλήματος!

Αυτή δεν θα είναι η πρώτη απόπειρα του Απόλλωνα να κερδίσει την άνοδο, με πιο αξιομνημόνευτη αυτή της χρονιάς 2019-2020, που με την τριπλή ισοπαλία μεταξύ των ιδίων, του Άρη Σούδας και της Παλαιχώρας, το εισιτήριο για την Γ' Εθνική πήρε η Σουδιανή ομάδα, σε χρονιά που δεν ολοκληρώθηκε! Και την προηγούμενη χρονιά βέβαια (2018-2019), ο Απόλλωνας έφτασε μια "ανάσα" από την άνοδο, αλλά ο Πανακρωτηριακός ήταν αυτός που τελικά πανηγύρισε στο τέλος!

Βέβαια, τη φορά αυτή ο Γιάννης Δρακάκης και η παρέα του μπορεί να έχουν εξασφαλίσει την συμμετοχή στα μπαράζ ανόδου που θα ακολουθήσουν, όμως πλέον τα πράγματα είναι αλλιώς καθώς δεν αρκεί απλά η κατάκτηση του πρωταθλήματος της ΕΠΣΧ.

Τα περί μπαράζ έχουν γίνει γνωστά από την αρχή της σεζόν ωστόσο εμείς θα υπενθυμίσουμε το τι χρειάζεται ώστε να βρεθεί ο Απόλλωνας την επόμενη χρονιά στη Γ' Εθνική. Αρχικά, μετά την ολοκλήρωση των Ενωσιακών πρωταθλημάτων οι πενήντα τρεις (53) Πρωταθλήτριες ομάδες των Ε.Π.Σ. και οι τρεις (3) Δευτεραθλήτριες ομάδες των Ιδρυτριών Ενώσεων, δηλαδή συνολικά πενήντα έξι (56) ομάδες, θα πάρουν μέρος στους αγώνες κατάταξης (μπαράζ) για τον προβιβασμό στη Γ' Εθνική κατηγορία.

Πιο συγκεκριμένα, θα συγκροτηθούν 8 ομίλους των 7 ομάδων έκαστος. Το πρωτάθλημα αυτό των Πρωταθλητριών Ομάδων των Ε.Π.Σ. θα διεξαχθεί μετά από κλήρωση σε ένα γύρο, όπου κάθε σωματείο θα αγωνιστεί σε 3 αγώνες εντός, 3 αγώνες εκτός και ένα ρεπό. Από κάθε όμιλο θα ανεβαίνουν τρεις ομάδες.

Στον όμιλο που θα αγωνιστεί η πρωταθλήτρια της ΕΠΣ Χανίων, θα αντιμετωπίσει τις πρωταθλήτριες ομάδες των ΕΠΣ Αθηνών Β', ΕΠΣ Πειραιά Α', ΕΠΣ Δυτικής Αττικής, ΕΠΣ Ηρακλείου, ΕΠΣ Λασιθίου και ΕΠΣ Ρεθύμνου. Και όλα αυτά καθώς η προκήρυξη της Γ' Εθνικής για την σεζόν 2022-2023 αναφέρει ότι "το πρωτάθλημα θα διεξαχθεί σε 4 ομίλους των 18 ομάδων, εάν και εφόσον δεν υποβιβαστούν και άλλες ομάδες πέραν αυτών που προβλέπεται". Η κλήρωση των μπαράζ αναμένεται να λάβει χώρα στις 22 Μαρτίου και -τουλάχιστον μέχρι αυτή την ώρα- τα παιχνίδια έχουν οριστεί να ξεκινήσουν στις 8 Μαΐου.

Αν μη τι άλλο αναμένεται ένας άκρως συναρπαστικός μήνας Μάιος για το χανιώτικο ποδόσφαιρο...

@ s\_spiridakis

Ραδιοφωνικός παραγωγός Q-Radio 102.7



**ITALIANFACTORYOUTLET**  
Το πρώτο Το μόνο Το αυθεντικό

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

**1+1**  
Σε ΟΛΑ μας τα είδη!



ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΚΟΣΤΟΥΣ

**1-31 ΜΑΡΤΙΟΥ**  
ΚΛΑΔΙΣΣΟΣ - ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ

## STREET FOOD NEWS!



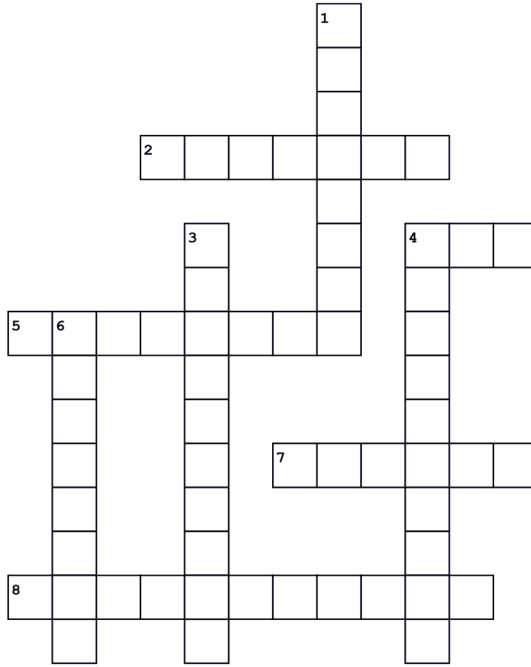
Μετά και τη θετική εισήγηση της διοίκησης του Εθνικού Σταδίου Χανίων, το αγαπημένο φεστιβάλ φαγητού επιστρέφει και πάλι στο Στάδιο Χανίων για να μας χαρίσει ένα εξίσου νόστιμο, αλλά και πολύ πιο διασκεδαστικό φεστιβάλ! Με λιγότερους περιορισμούς, πολύ μεγαλύτερη διάδραση και πολλές fun δραστηριότητες, το Street Food Fest 2022 υπόσχεται μεγάλες δόσεις γέλιου και γεύσεων!!! Το χάνεις;;; 13-14-15 Μαΐου να είσαι εκεί!!!

## JERRYS WILL BE THERE!



Η πιο γλυκιά γεύση της πόλης θα δώσει το παρόν για δεύτερη συνεχή χρονιά, συνεχίζοντας το ταξίδι με το Street Food Festival. Με νέες προτάσεις και όλα του τα best sellers, το Jerrys υπόσχεται να αποτελέσει την πιο γλυκιά νότα του φεστιβάλ, σε όλους τους σταθμούς του νησιού!!! Λάτρεις του γλυκού...ετοιμαστείτε...θα είναι εκεί!!!

## CHILLIN CROSSWORD



### Across

2. Μεσημεριανή Εκπομπή της Νεας τηλεορασης
4. Νυχτερινό κέντρο που φέρνει γνωστούς καλλιτέχνες
5. Ιδιοκτήτης του Ράδιο Φάρος 91,8
7. Ραδιοφωνικός σταθμός που παίζει έντεχνη μουσική Παινεσακης Γνωστος δημοσιογραφος Το πρώτο του όνομα Θανάσης
8. Κισσαμίτης δημοσιογράφος με δική του εκπομπή στον ΣΚΑΙ

### Down

1. Ομάδα που αγωνίζεται στα ημιτελικά ποδοσφαίρου κυπέλλου ερασιτεχνών
3. zumba instructor στη πόλη των Χανίων
4. πρώτος σκορερ μεχρι στιγμης του Β Τοπικου
6. Εμφανίστηκαν πρόσφατα στο Bras De Freres

Λύστε το σταυρόλεξο μας και κοινοποιήστε το με tag τη σελίδα μας στο instagram #chillinpress

## ART PHOTO OF THE WEEK



"Ανατολή... Είναι η ώρα που δε σκέφτομαι. Το βλέμμα συναντά τον ουρανό και γίνεται ένα. Η ώρα που η ομορφιά της φύσης σε παρασύρει στο μεγαλείο της αολιπότητας της."

Ανατολή ηλίου στη παγωμένη λίμνη Βαϊκάλη στη Σιβηρία. Ο συγκεκριμένος βραχος ονομάζεται Dragon Rock. Χαρακτηριστικός σχηματισμός στη λίμνη Η φωτογραφία τραβήχτηκε τον Ιανουάριο του 2022.

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: @alexandros\_xanthas



## ΣΑΒΒΑΤΟ 19.3

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΙΑΣ

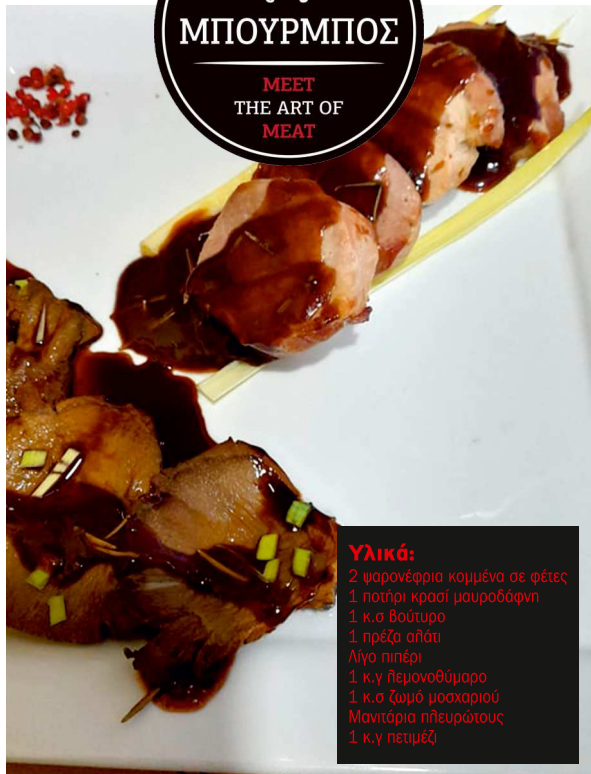
## ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕ ΠΟΤΟ: 20€ / ΤΙΜΗ ΦΙΑΛΗΣ: 120€

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111, ΧΑΝΙΑ | RES.6945241837

## Χοιρινά εσκαλόπ

με σάλτσα μαυροδάφνης και λεμονοθύμαρο  
Από το Chef "Βενεδικό" του κρεπωλαίου Μπουρμπός



**Υλικά:**  
2 ψαρονέφρια κομμένα σε φέτες  
1 ποτήρι κρασί μαυροδάφνη  
1 κ.σ βούτυρο  
1 πρέζα αλάτι  
Λίγο πιπέρι  
1 κ.γ λεμονοθύμαρο  
1 κ.σ ζωμό μοσχαριού  
Μανιτάρια πηευρώτους  
1 κ.γ πετιμέζι

### Εκτέλεση:

Βάζω στο τηγάνι το βούτυρο να κάψει και ρίχνω το χοιρινό να σωταρισθεί το πολύ 2 λεπτά από κάθε μεριά. Μετά το τοποθετώ σε ένα χαρτί και σουρώνω το βούτυρο σε ένα καθαρό τηγάνι και αλατοπιπερώνω το χοιρινό μου. Επειτα ρίχνω το κρασί, το ζωμό, το θυμάρι και το πετιμέζι, αφήνω για 5 λεπτά να δέσει και ρίχνω μέσα τα χοιρινά κομμάτια. Τα αφήνω για 2 λεπτά να τραβήξουν λίγο. Τα μανιτάρια μας τα ψήνουμε για συνοδευτικό στο φούρνο 2 λεπτά και τα εμπλουτίζουμε με τη σάλτσα μας ή με λίγο ζεστό πετιμέζι. Τοποθετώ και τα εσκαλόπ στο πιάτο και...Καλή σας όρεξη! Το φαγητό συνοδεύεται με ένα γλυκό κρασί μεγάλης οξύτητας.

### Διευθ.καταστημάτων

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

## ΑΝΤΥΓΙΑΣ ΣΤΟ LIV



[f](#) LIV [@](#) livmusicstage

## ΤΟ ΑΛΑΤΣΑΤΑ ΕΡΧΕΤΑΙ

Το Alatsata Familia είναι και πάλι εδώ από τη Πέμπτη 24 Μαρτίου! Επειτά από τη περυσινή άκρως επιτυχημένη σεζόν, ο Στράτος Μπαξεβάνης και ο Στέλιος Κτενιαδάκης μας καλωσворίζουν με ανανεωμένο μενού, για να μας χαρίσουν ακόμα πιο ξεχωριστές νύχτες, αλλά και μέρες! Ναι...καλά διαβάσατε! Αν το αγαπήσατε τις νύχτες, τώρα ήρθε η ώρα να γίνει αγαπημένος σας προορισμός και τα πρωινά, μιας και οι πόρτες θα ανοίγουν από τις 09.00 π.μ για να σας υποδεχτούν με breakfast & brunch επιλογές που θα λατρεύετε! Το Alatsata επιστρέφει και αρχίζει να μυρίζει καλοκαίρι...δε συμφωνείτε;



Πλατεία 1821, Χανιά

[f](#) Alatsata-familia  
[@](#) alatsata



[f](#) The Jar\_cafe

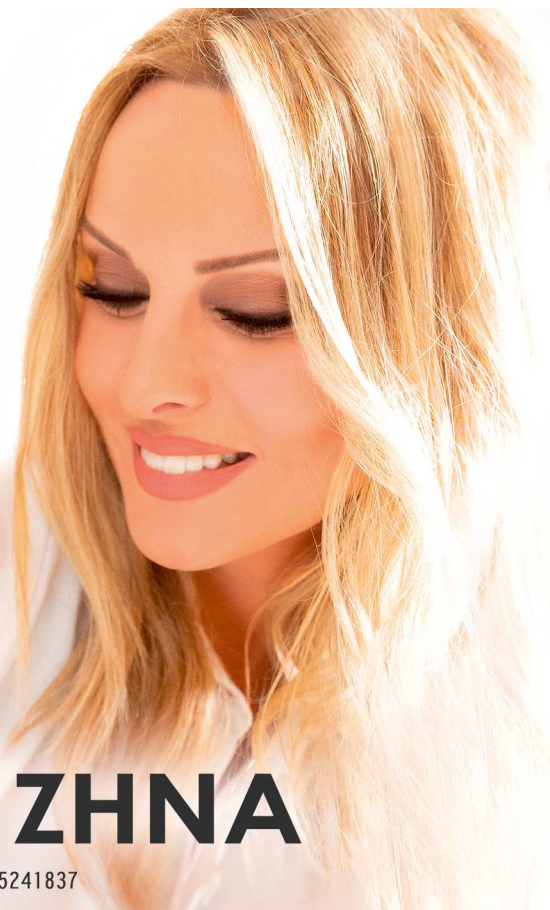
ANDREA PAPANDREOU 70

[@](#) thejar\_cafe

**LIV**  
MUSIC STAGE

ΠΕΜΠΤΗ 24.3  
**ΠΕΓΚΥ ΖΗΝΑ**

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111, ΧΑΝΙΑ RES.6945241837



## ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ



Εάν καθίσουμε να αναλογιστούμε όλες τις μυθικές ερωτήσεις που έχουμε ακούσει από πελάτες, θα κάναμε την Ιλιάδα του Ομήρου να φαίνεται σαν μικρό τεύχος Μίκυ Μάους. Είναι κρίμα όμως να πάνε χαράμι, οπότε αποφασίσαμε να καταρρίψουμε τους πιο δημοφιλείς. Με τον πρώτο μύθο, το ότι τα ακριβά κράνη δε λήγουν ποτέ, έχουμε ασχοληθεί δύο φορές στο παρελθόν, οπότε σήμερα θα ασχοληθούμε με έναν πρόσφατο: «Γάντια τεσσάρων εποχών θέλω παρακαλώ».

Όχι παιδιά, γάντια τεσσάρων εποχών ΔΕΝ υπάρχουν, κι ούτε νομίζουμε ότι θα υπάρξουν ποτέ. Θα μας πείτε, «μα γιατί, αφού υπάρχουν μπουφάν και παντελόνια τεσσάρων εποχών, γιατί να μην υπάρχουν και γάντια»; Ακούστε να δείτε πώς εξηγείται. Για να είναι, παραδείγματος χάριν, ένα jacket 4 εποχών, πρέπει ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ να αφαιρείται η αδιάβροχη μεμβράνη του. Προσέξτε, όχι μόνο η

θερμική που μας κρατάει ζεστούς, αλλά εκείνη η λεπτή αδιάβροχη που συνήθως είναι ραμμένη στη μέση πλευρά του εξωτερικού υφάσματος. Εάν αφαιρούνται και οι δύο, τότε είμαστε σε καλό δρόμο: ανοίγουμε τους αεραγωγούς μπροστά και πίσω και το φρέσκο αεράκι μας δροσίζει το καλοκαίρι. Βάζουμε μόνο την αδιάβροχη ή μόνο τη θερμική (αναλόγως κλίματος και περιοχής) και έχουμε το μπουφάν μας τέλειο για άνοιξη/φθινόπωρο. Τις τοποθετούμε όλες και να 'μαστε πάλι έτοιμοι για χειμώνα.

Με τα γάντια όμως αυτό δεν μπορεί να συμβεί, ή μάλλον δεν έχουν καταφέρει οι τεράστιες εταιρείες του χώρου να το πραγματοποιήσουν ώστε να είναι πρακτικά χρησιμοποιήσιμο. Ή θα έχουν μεμβράνη αδιάβροχοποίησης ραμμένη και θα είναι αδιάβροχα και θα σκάτε το καλοκαίρι από τη ζέστη, ή δεν θα έχουν και θα είναι διάτρητα, οπότε το χειμώνα τα δάχτυλα θα γίνονται μπλε μαρέ από το κρύο. Οπότε πάρτε το απόφαση ότι κάποια στιγμή θα έχετε δύο για να είστε καλυμμένοι!

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

**Γνωρίζετε ότι**  
www.gerani-softdrinks.gr

Η κύρια αιτία θανάτου στο χώρο εργασίας είναι η δολοφονία

Λέμε γείτσες όταν φαρνίζεται κάποιος γιατί η καρδιά του σταματάει για 1 millisecond.

Στην αρχαία Ρώμη, όταν κάποιος κατάθετε στο δικαστήριο, μπορούσε να ορκιστεί στους...όρκεις του.

Ο ήχος που ακούς όταν βάλεις κοχύλι στο αυτί σου δεν είναι ο ήχος του ωκεανού αλλά το αίμα που ρέει μέσα στο κεφάλι σου.

Το Μάιο του 1992, ο γιατρός Σέσιλ Γιάκομπσον καταδικάστηκε σε 5 χρόνια φυλάκιση για απάτη. Επί 20 χρόνια διηύθυνε μία κλινική εξωσωματικής γονιμοποίησης στη Βιρτζίνια και το σφάλμα του ήταν ότι σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούσε το δικό του σπέρμα. Στο τέλος είχε αποκτήσει 70 παιδιά!



## #numero

Χώρες με κάτω από 1,5 ευρώ το λίτρο τη βενζίνη

Η χώρα μας είναι αυτή τη στιγμή στην 11η θέση της λίστας με την ακριβότερη βενζίνη της Ευρώπης. Στην κορυφή σύμφωνα με τα στοιχεία του Globalpetrolprices βρίσκεται η Νορβηγία με το λίτρο να κοστίζει κατά μέσο όρο 2,481 ευρώ, ενώ ακολουθούν η Δανία (2,212 ευρώ το λίτρο) και η Σουηδία (2,114 λίτρο). Από την άλλη πλευρά, η πιο φθηνή βενζίνη της Ευρώπης βρίσκεται - όπως είναι λογικό - στη Ρωσία με 0,344 ευρώ το λίτρο, ενώ ακολουθεί (προφανώς) η Λευκορωσία με 0,632 ευρώ το λίτρο.

Από εκεί και πέρα, στην Ουκρανία η βενζίνη είναι κατά μέσο όρο στα 1,090 ευρώ το λίτρο, στην Πολωνία στα 1,178 ευρώ το λίτρο και στην Τουρκία στα 1,203 ευρώ το λίτρο. Ανάμεσα στις χώρες με την φθηνότερη βενζίνη της Ευρώπης βρίσκεται φυσικά και η Ουγγαρία με 1,217 ευρώ το λίτρο, αλλά και η Μολδαβία με 1,294 ευρώ.

Από τις χώρες που βρίσκονται κοντά στην Ελλάδα, ξεχωρίζει η τιμή της Μάλτας με 1,340 ευρώ το λίτρο, αλλά και της Κύπρου με 1,427 ευρώ. Η Βουλγαρία, η οποία απένει μόλις μερικά χιλιόμετρα από κάποιες πόλεις της Βόρειας Ελλάδας έχει τη βενζίνη της στα 1,428 ευρώ το λίτρο, ενώ το ίδιο συμβαίνει και στη Βοσνία, αλλά και στη Σερβία, όπου μπορεί τη βρει κανείς στα 1,453 ευρώ το λίτρο.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Πείτε ΝΑΙ στην νυστέια

Η παραδοσιακή δίαιτα της Σαρακοστής, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, C, E), φυλλικό οξύ, ιννοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Αντίθετα, είναι «φτωχή» σε κορεσμένα ζωικά λίπη! Η άφθονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά και τα φρούτα ευνοεί τη λειτουργία του εντέρου. Η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη E, προστατεύει τον οργανισμό από την επίδραση των βλαβερών ελευθέρων ριζών, οι οποίες ευθύνονται για την καταστροφή των κυττάρων. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνη, καταναλώστε όσπρια, τα οποία αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, ψωμί), μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάξιες του κρέατος. Γαρίδες, καλαμάρια, σουπιές, αστακός και χταπόδι αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας, ψευδαργύρου και ιωδίου, ενώ ταυτόχρονα είναι χαμηλά σε λιπαρά (βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι πλούσια σε χοληστερίνη).

**ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®**  
SINCE 1928

## ZODIA

**Κριός:** Τα γενέθλιά σου ξεκινούν. Μέχρι τώρα προετοιμάζεις πολύ σημαντικά βήματα, τα οποία τώρα φέρνεις στο φως. Έχεις ανάγκη από πράξεις και όχι αερολογίες, όμως μπορείς να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει μέσα από την επικοινωνία, ενώ μειώνονται οι αποστάσεις ανάμεσα σε εσένα και στα αγαπημένα σου πρόσωπα.

**Ταύρος:** Προετοιμάζοντας το επόμενο βήμα. Η πανσέληνος της Παρασκευής σε κινητοποιεί σε πιο δημιουργικά μονοπάτια, ακόμη και αν κάποια αγαπημένα σου πρόσωπα σε χρειάζονται. Το κλίμα στα προσωπικά είναι θετικό, αφού από ο Ερμής από την Παρθένο αυξάνει κατακόρυφα τη γοητεία σου και δίνει ώθηση στις σχέσεις που είχαν μείνει στάσιμες.

**Δίδυμοι:** Θέτοντας νέους στόχους. Είσαι ιδιαίτερα δημιουργικός, έρχεσαι πιο κοντά στα αγαπημένα σου πρόσωπα και ξεκλείδεις χρόνο για διασκέδαση, ψυχαγωγία και ευχάριστες στιγμές. Βρίσκεσαι σε ένα διάστημα εσωστρέφειας στα προσωπικά, όπου κάτι ετοιμάζεται, αλλά ακόμη οι συνθήκες δεν είναι έτοιμες για να βγει στην επιφάνεια.

**Καρκίνος:** Η κοινωνική ζωή στο προσκήνιο. Παθιάζει 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 πλέον για σένα προτεραιότητα. Τα αισθηματικά σου ευνοούνται από τη συμμετοχή σου σε ομάδες ή παρέες.

**Λέων:** Περισσότερη εξωστρέφεια. Ωθείσαι σε νέους ορίζοντες, πιο αισιόδοξος, ενώ αλλάζεις προς το καλύτερο την κοσμοθεωρία σου. Επίσης, επικοινωνείς τις ιδέες σου με το κοντινό σου περιβάλλον, περιορίσε όμως την παρορμητικότητά σου. Οι διαπροσωπικές σου σχέσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές για σένα, πρόσεξε όμως τις εντάσεις.

**Παρθένος:** Οικονομικές απολαβές μέσω τρίτων. Την Παρασκευή πραγματοποιείται πανσέληνος στο ζώδιό σου, κορυφώνοντας όσα βιώνεις αυτό το διάστημα. Το κλίμα είναι πιο ευχάριστο και αισιόδοξο για τη διάθεσή σου. Αυτό μεταφέρεται και στα πρόσωπα που σε περιβάλλουν. Παράλληλα, υπάρχει έντονα μια φλόγα που θέλει να εκφραστεί.

**Ζυγός:** Οι άλλοι στο τιμόνι των εξελίξεων. Έντονο άγχος για κάποιες καταστάσεις, ενώ είναι πιθανό να επωμιστείς ευθύνες τρίτων. Υπάρχει ήδη εύνια στον τομέα των προσωπικών σου και περισσότερες ευκαιρίες στο εξής για να προσεγγίσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

**Σκορπιός:** Επικεντρώνεσαι στην καθημερινότητά σου. Οι στόχοι που έχεις θέσει σε απασχολούν πιο έντονα, ενώ εγκαινιάζεται για σένα μια περίοδο που ασχολείσαι περισσότερο με την καθημερινότητά σου και τις υποχρεώσεις της. Οι φίλοι είναι στο πλευρό σου και σε στηρίζουν, ενώ ανοίγεται ένα νέο, ελπιδοφόρο κεφάλαιο για τα ζητήματα καρδιάς.

**Τοξότης:** Δημιουργικότητα και φλερτ. Από την Κυριακή βγάζεις προς τα έξω τον πιο δημιουργικό εαυτό σου και δίνεις ώθηση για όσα ετοιμάζεις. Η νέα θέση του Ήλιου στα προσωπικά σου φέρνει φλερτ, ερωτισμό, αλλά και γνωριμίες για τους ελεύθερους, ευκαιρίες για ευχάριστες στιγμές και «απόδραση» από την καθημερινότητα.

**Αιγόκερως:** Σπίτι και οικογένεια. Η πανσέληνος φέρνει για σένα μια κορυφή σε νομικά, διαδικαστικά θέματα, ή σε κινήσεις που κάνεις για εγχειρήματα που έχεις στα σκαριά. Η τύχη σε προστατεύει από τις κακοτοπιές, ενώ την στον τομέα των προσωπικών σου υπάρχουν λόγοι για περισσότερα χαμόγελα, ανεβένει το ερωτικό θερμόμετρο.

**Υδροχόος:** Επαφές και εξωστρέφεια. Έρχεται για σένα μια εξωστρεφή περίοδο που κάνεις επαφές, νέες γνωριμίες, ενώ οι κοντινές διαδρομές και εξορμήσεις είναι πλέον συχνότερο φαινόμενο. Στις συναισθηματικές σου σχέσεις παίζει πλέον σημαντικό ρόλο η ασφάλεια και η σιγουριά.

**Ιχθύς:** Ανάγκη για σταθερότητα. Η πανσέληνος φέρνει μια κορυφή σε καταστάσεις που υπάρχουν στις διαπροσωπικές σου σχέσεις. Βρίσκεσαι ήδη σε ένα διάστημα με περισσότερη εξωστρέφεια, φλερτ, γνωριμίες και επικοινωνία. Η γοητεία σου επίσης είναι στα ύψη. Ένα θέμα στα προσωπικά μεγεθύνεται, ενώ είσαι σε περίοδο που μιλάς για όσα σε απασχολούν.

## BRAS DE FRÈRES

BRAS DE FRÈRES  
BARS STARS  
KARAOKE  
EVERY WEDNESDAY  
HOSTED BY: FANTASIE  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2 ΧΑΝΙΑ Τ. 697 402 0550

LIVE ON STAGE  
ΚΑΡΕ ΠΕΜΠΤΗ  
Valentino  
BRAS DE FRÈRES  
22:00

LIVE ON STAGE  
ΚΑΡΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
FREAKTONES  
BRAS DE FRÈRES  
22:00

LIVE ON STAGE  
ΚΑΡΕ ΣΑΒΒΑΤΟ  
ΜΑΝΟΕ Μαλαξιάνακης  
BRAS DE FRÈRES  
22:00

1550  
ΚΙΛΙ Ο  
ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΟΥΓΑΝΕΛΗΣ  
ΚΥΡΙΑΚΗ  
20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022  
BRAS DE FRÈRES  
ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2 ΧΑΝΙΑ Τ. 697 402 0550