

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #749

WEEK: 22/06-05/07

🌐 chilloutnews.gr

📌 Chillin Free Press

📷 chillinpress

✉ chilloutnews@hotmail.com



## THE SWEET FOODTRUCK IS HERE



Χανιά, Χάληδων 77 | Τηλ: +30 2821008527



22/06/2022

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 ΔΡΟΜΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #749

WEEK: 22/06-05/07

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

## #EDITOREAL #Θερμό καλοκαίρι = καυτός χειμώνας

Ένα θερμό καλοκαίρι, όπως όλα δείχνουν μας φέρνει και ένα θερμό χειμώνα. Πολλοί θα υποθέτουν ότι αναφέρομαι στις καιρικές συνθήκες, όμως η αλήθεια είναι ότι η αναφορά έχει πολιτική διάσταση. Το ράλι τιμών και οι προβλέψεις για τον χειμώνα που έρχεται οδηγούν την κυβέρνηση σε προκήρυξη εκλογών το Φθινόπωρο. Αν θα είναι τέλος Σεπτεμβρίου ή αρχές Οκτωβρίου λίγη σημασία έχει.

Το σημαντικό είναι ότι παρά τις συνεχείς αναφορές του πρωθυπουργού σε εξάντληση της τετραετίας, η λογική λέει ότι θα προτιμήσει να επιδιώξει καθαρή εντολή πριν βάλει εαυτό στην διαχείριση μιας κρίσης, πιθανόν και μεγαλύτερης από αυτή του Covid.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι θα πάμε σε εκλογές, αλλά στο γεγονός ότι αυτό υποδηλώνει ξεκάθαρα ότι θα υπάρξει μεγάλη δυσκολία το χειμώνα. Τα νοικοκυριά θα πονέσουν, όπως και οι επιχειρήσεις θα δυσκολευτούν αρκετά να διαχειριστούν τα αυξημένα έξοδα και η εκάστοτε κυβέρνηση θα πρέπει να διαχειριστεί αυτή τη κατάσταση. Είναι γνωστό άλλωστε ότι όταν σου αγγίζουν τη τσέπη δεν είναι ποτέ ευχάριστο και σε αυτή τη περίπτωση, είναι μάλλον αναπόφευκτο. Ως τότε, μια βουτιά στα κρύα νερά της Κρήτης είναι το ιδανικό φάρμακο για τους λογαριασμούς που καταφθάνουν.

Καλά μπάνια φίλοι μου!



## DON'T WATCH

### Eraser Reborn



Η ταινία παρά το γεγονός πως πρόκειται για reboot (και μάλιστα όχι για καμιά θρυλική ταινία του Arnold Schwarzenegger) σαν σύνολο αποτυγχάνει. Αυτό γιατί θα μπορούσε να είναι ψυχαγωγική, ωστόσο περιορίζεται σε μια αφόρητα βαρετή προσπάθεια η οποία λίγο έχει ένα κάποιο ενδιαφέρον στο πρώτο μέρος, αλλά στο δεύτερο μέρος που ξεκλιώνει είναι πραγματικά βαρετή και γενεϊκ.

Έχει μια προσχηματική σκηνοθεσία, υποηλεκές που δεν έχουν καμία συνοχή, λίγη δράση και χάνεται η μπάλα στο δεύτερο μέρος όπου απλά προσπαθεί να δοθεί μια λύση στο όλο συνονθύλευμα για να μπορεί να τελειώσει. Σίγουρα δεν θα σου μείνει

κάτι στο μυαλό μετά το τέλος της, στην ουσία περιμένεις απλά να τελειώσει μαρτυρικά. Από την ώρα που αρχίζει και προχωράει κάπως η ιστορία και κυρίως στο δεύτερο μισό, γίνεται ανυπόφορη. Για να συνοψίσουμε η ταινία είναι γενεϊκ και επεικώς μέτρια και ενώ σε κάποια σημεία θέλεις να δεις που το πάει, ξέρεις πως πραγματικά θα το κάνεις με το ζόρι και την ξεχνάς σίγουρα, μέχρι να δεις τον επόμενο πυροβολισμό στην οθόνη.



## ANIMALS PROFILE

### Πώς θα φροντίσω τα κατοικίδια μου το καλοκαίρι; #2



\*Μην βγάζετε τον σκύλο για βόλτα μετά τις 11 το πρωί ή (προς Θεού) το μεσημέρι. Καλύτερα να βγείτε νωρίς το πρωί ή αφού δύσει ο ήλιος. Και ποτέ μην αναγκάζετε τον σκύλο σας να πηγαίνει για τρέξιμο μετά από ένα γεύμα.

\*Μην πηγαίνετε με τον σκύλο σας στην παραλία αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να του

παράσχετε ένα δροσερό, σκιερό σημείο για να ξεκουράζεται. Και φροντίστε να τον ξεπλένετε καλά από το θαλασσινό νερό. Επιπλέον, η άμμος μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στα πατουσάκια.

\*Οι σκύλοι, σε αντίθεση με τις γάτες, λατρεύουν το νερό, συνεπώς αν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή, μπορείτε να τους δροσίσετε με λίγο νεράκι στο κεφάλι τους, ή ακόμα και κάνοντάς τους ένα δροσερό (ποτέ κρύο) μπανάκι, ή σκουπίζοντάς τους με μια νωπή πετσέτα.

\*Ένα παγάκι στο μπολάκι με το νερό θα εξασφαλίσει ότι το ζώακι σας θα πίνει δροσερό νερό. Να το ανανεώνετε όταν λιώνει.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

#BESTOFFB



### #Dimitris Garofalis

Ρε σεις ξέρουμε κανένα στη τροχαία να μου σβήσει 3 μουντζες;



### #Manolis Grigorakis

Παιδιά δεν θέλω να σας τρομάξω κυριακάτικα, αλλά τις τύχες της ανθρωπότητας χειρίζεται ένας τύπος που πέφτει από σταματημένο ποδήλατο.



### #Antonis Paferakis

Να λέτε όσα νιώθετε γιατί αλλιώς θα φτάσετε 70 χρονών και θα τα λέτε μόνοι σας περπατώντας, φωναχτά!



### #Thanos Di-Vita

Θα έκαναν και στην Ελλάδα υποχρεωτικό μάθημα την ενσυναίσθηση, αλλά η αναισθησία βολεύει καλύτερα



### #Georgina Koutsou Koutsou

Τόση ώρα, μιλούσα με κάποιον που δε πίνει καφέ. Εμφανισιακά δε τους καταλαβαίνεις



### #Marianta Giannis

«Με πονάει το γόνατό μου»  
Αμερική: Πήγαινε στον ορθοπεδικό  
Ασία: Πήγαινε στον ορθοπεδικό  
Ευρώπη: Πήγαινε στον ορθοπεδικό  
Ελλάδα: Θα βρέξει



## MARAKIS TIRES-WHEELS

ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΖΑΝΤΕΣ





ΝΕΟΧΩΡΙΤΙΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

# ΚΥΡΙΑΚΗ

Νέα Χώρα

14ο Δημοτικό Σχολείο

# 3.7

Θα γίνει η παρουσίαση του  
νέου δίσκου με τίτλο "Στάχτη"  
του Ανδρέα Μανωλαράκη

ΑΝΔΡΕΑΣ  
**ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ**

Λαούτο: Στριλιγκάς Λευτέρης Κιθάρα: Γεωργακάκης Μάρκος

Πνευστά - Μαντολίνο: Κουτσουράκης Στέλιος Τύμπανα: Μαξιμιλιανός Κοντραμπάσο: Τσούρτος Δημήτρης

Ωρα έναρξης: 9.00 μ.μ

Γενική είσοδος: 5 ευρώ

Κρατήσεις: 6944243384



## ΝΕΟΧΩΡΙΤΙΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ: ΑΝΤΡΕΑΣ ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ LIVE

Το καλοκαίρι πλέον τρέχει για τα καλά, και αυτό σημαίνει πως έφτασε η στιγμή να ξεκινήσουν οι εκδηλώσεις με γνήσια παραδοσιακή διασκέδαση. Κυριακή 03/7 ο Αντρέας Μανωλαράκης με το συγκρότημα του σας υποδέχονται στην εκδήλωση που έχει γίνει θεσμός πλέον, στο Νεοχωρίτικο Πανηγύρι στο 14ο Δημοτικό Νέας Χώρας και σας διασκεδάζουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, σε μια βραδιά γεμάτη κέφι, χορό και αγαπημένες κρητικές μουσικές! Τη βραδιά αυτή θα γίνει και η επίσημη παρουσίαση του νέου δίσκου του Αντρέα Μανωλαράκη, με τίτλο «Στάχτη»!

INFO  
The Day: Κυρ. 03/7  
The Place: 14ο Δημοτικό Νέας Χώρας  
The Time: 21:00  
Location: Ουέλιγκτον 25  
@ f AndreasManolarakis



## GRAND OPENING: SFIGA

Η «Σφήγκα» προσγειώθηκε στα Χανιά φέρνοντας μαζί της έναν φρέσκο αέρα στη νυχτερινή ζωή της πόλης. Μια διέξοδος και η πιο αυθεντική μορφή ελευθερίας, όσο το ποτό σου στριφογυρνάει στο ποτήρι και εσύ ακολουθείς το ρυθμό ενός ατελείωτου καλοκαιρινού πάρτι. Γίνε μέρος μιας διαφορετικής ιεροτελεστίας διασκέδασης, εξερεύνησε τα βαθιά κρυμμένα σου ένστικτα και ανακάλυψε την πραγματική έννοια της απόλαυσης. Πέμπτη 23/6 άκουσε το πρώτο «κάλεσμα» και άσε τη Σφήγκα να σε παρασύρει με τον γνώριμο ήχο της. Sfiga: A familiar noise, a symbol of summer.

INFO  
The Day: Πέμ. 23/6  
The place: Sfiga  
Location: Καλλεργών 12 & Καψοκαλυβών  
@ f sfiga.chania



## ΘΕΜΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΔΗΣ LIVE

Το LIV music stage συνεχίζει με τον καλύτερο τρόπο και σας περιμένει για ακόμα ένα μεγάλο καλοκαιρινό live! Το αγαπημένο πλέον live music stage της Ελευθερίου Βενιζέλου 111 υποδέχεται έναν από τους πιο σπουδαίους λαϊκούς ερμηνευτές, το Σάββατο 25 Ιουνίου! Ο Θέμης Αδαμαντίδης με την ορχήστρα του σε μία από τις σπάνιες εμφανίσεις του στα Χανιά, σας χαρίζει μια μοναδική βραδιά γεμάτη γνήσια λαϊκή διασκέδαση που θα μιλήσει «Στην Καρδιά»!

INFO  
The Day: Κυρ. 25/6  
The Time: 23:30  
The place: LIV Music Stage  
Location: Ελ. Βενιζέλου 111  
@ f stagechania



## ΧΟΡΟΣΠΕΡΙΔΑ ΗΦΑΙΣΤΟΥ: ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ

Μετά από δυο καλοκαίρια με μέτρα, τα κρητικά γλέντια και οι χοροσπερίδες είναι και πάλι γεγονός, και την Πέμπτη 30/6 σας περιμένει ένα πολύ μεγάλο. Ο Ποδοσφαιρικός Σύλλογος Ήφαιστος Χανίων πραγματοποιεί μια ξεχωριστή χοροσπερίδα που καλεσμένος αυτής θα είναι ο μοναδικός Αντώνης Μαρτσάκης. Πέμπτη βράδυ ο αγαπημένος σας κρητικός καλλιτέχνης και το συγκρότημά του σας υποδέχονται στο ΕΠΑΛ Ελευθερίου Βενιζέλου για μια ξεχωριστή βραδιά και σας υπόσχονται ένα αξέχαστο παραδοσιακό ξεφάντωμα γεμάτο κέφι και χορό!

INFO  
The Day: Πέμ. 30/6  
The Place: ΕΠΑΛ Ελευθερίου Βενιζέλου  
The Time: 21:00  
Location: Μουρινές  
@ f ifaistostc



## 10 YEARS ANNIVERSARY ALL IN CHANIA

Cabana Mare Beach Club το ιδανικότερο σημείο που δίνει χαρακτήρα στο καλοκαίρι με μια σειρά μοναδικών summer parties. Είσαι έτοιμος/η για την 1η απόλυτη καλοκαιρινή party εμπειρία: Το Σάββατο 9 Ιουλίου ο Γιώργος Σαμπάνης γιορτάζει μαζί μας και υπόσχεται να μας παρασύρει στον ρυθμό του, με τα τραγούδια που αγαπάμε ν' ακούμε αλλά και με την μοναδική του ενέργεια στη σκηνή! Το μόνο που χρειάζεται, είναι να είστε εκεί!

INFO  
The day: Σαβ. 9/7  
The Time: 20:00  
The place: Cabana Mare Beach Club  
Location: Αγία Μαρίνα  
@ f CabanaMareBeachClub / allinchania



## YOUR SUMMER NIGHT EXPERIENCE

Θες να βγεις απ' την ρουτίνα σου; Ψάχνεις ένα μέρος να πιεις τις ποτάρες σου με τους κολλητούς; Αν ήταν εφαρμογή θα σου έλεγα είναι ένα "klik" μακριά σου. Αλλά άσε κάτω το κινητό ή βασικά πιάστο για να δεις που βρίσκεται. Σουρμελή 2, Παλίο Λιμάνι. Ναι καλά κατάλαβες ποτάρες δίπλα στο φάρο. Είτε πρόκειται για χαλαρή βραδιά και κοκτεϊλάκια στην αυλή, είτε για ξέφρενη βραδιά γεμάτη χορό στα ενδότερα, αποκλείεται να μη σου κάνει «κλικ».

INFO  
The day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: KLIK bar  
Location: Σουρμελή 2, Παλίο Λιμάνι  
@ f KLIK bar Chania



## ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ ΛΑΙΚΑ

Η μουσική ταβέρνα Έγχορδο συνεχίζει τις live βραδιές και το καλοκαίρι και σας υποδέχεται στην μαγική αυλή του για να διασκεδάσετε ακριβώς όπως σας αρέσει. Ο γνωστός προορισμός διασκέδασης στο Κάτω Δαράτσο ανανεώθηκε και σας υποδέχεται ξανά με ξεχωριστές λαϊκές αλλά και κρητικές βραδιές, «ντυμένες» με νόστιμα πιάτα και την μοναδική συνταγή διασκέδασης «Έγχορδο» που τόσο έχετε αγαπήσει!

INFO  
The Day: Καθημερινά κοντά σας  
The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο  
Location: Κάτω Δαράτσο  
@ f enhordo\_chania

**Αγία Μαρίνα, Χανιά**  
τηλ.κρατήσεις: 2821060694

@ aktibeach  
f Akti Agia Marina

**ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ - ΧΑΝΙΑ | Τηλ.: 698 777 9374**



## Bodytypes

### Τύπος Σώματος Κλεψύδρα

By Katerina Pathiakaki

Αποτελεί ένα άκρος θηλυκό σωματότυπο. Ο τύπος σώματος κλεψύδρα έχει συνδεθεί με διάσημες Hollywood Star όπως η Marilyn Monroe και η Sophia Lauren, καθώς και η Kim Kardashian και η Beyonce του σήμερα. Παρατηρώντας αυτές τις εκκεντρικές προσωπικότητες με χάρισμα τους την λεπτή μέση και τις όμορφες καμπύλες έκαναν όπλο τους τις αναλογίες τους με την έξυπνη επιλογή ντυσίματος. Πως να καταλάβεις ότι έχεις σωματότυπο κλεψύδρα; Η πλάτη και η περιφέρεια είναι σε ίδιες αναλογίες, ενώ η μέση είναι αρκετά μαζεμένη και μικρότερη. Η χρήση μεζούρας είναι ένα εύκολο εργαλείο που θα σας βοηθήσει να καταλάβετε αν είστε κλεψύδρα.



Τι ρούχα ταιριάζουν στο σωματότυπο κλεψύδρα Μπλούζες Μπλούζες με λαιμόκοψη V, καθώς τονίζει το στήθος τραβώντας τα βλέμματα εκεί και προσδίδει ύψος. Ιδανικές μπλούζες είναι αυτές με ανοιχτό ντεκολτέ που στενεύουν στην μέση. Τα στράπλες κομμάτια μπορούν επίσης να λειτουργήσουν θεαματικά. Τα Wraptops, μπλούζες δηλαδή που δένουν στην μέση και την τονίζουν. Απέφυγε όμως τις φαρδίες μπλούζες που θα διαγράψουν την μέση σου και θα δώσουν έξτρα όγκο στους γοφούς σου.

Παντελόνια Στενά παντελόνια που διαγράφουν τις καμπύλες σας αποτελούν τέλεια επιλογή. Τα ψηλόμμεσα που αγκαλιάζουν και στενεύουν στην μέση. Προτιμήστε παντελόνια χωρίς ογκώδεις τσέπες γιατί θα προσθέσουν περισσότερο όγκο που δεν χρειάζεστε.

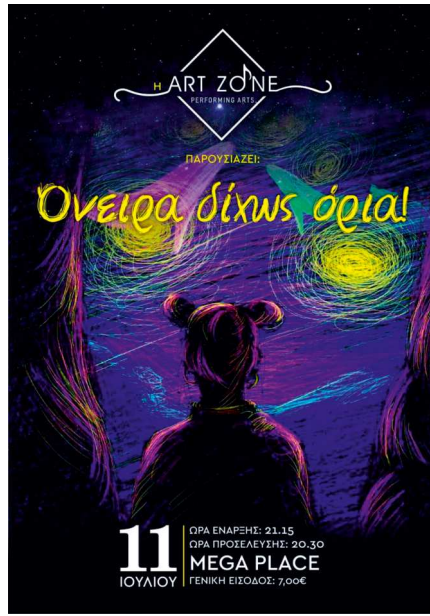
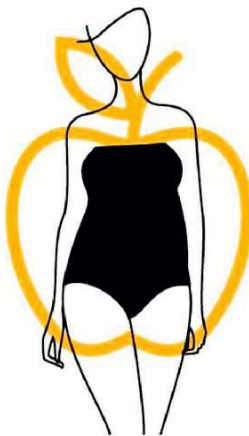
Πανωφόρια Προτιμήστε σακάκια ή και ζακέτες που σταματούν στο ύψος των γοφών και τονίζουν την μέση και τις καμπύλες. Τα μακριά κιμονό που δένουν στην μέση σας δίνουν ύψος αλλά και υπέροχο στυλ.

Φούστες Οι ψηλόμμεσες στενές φούστες μέχρι την γάμπα είναι ιδανικές γιατί δίνουν ύψος και τονίζουν την σιλουέτα. Επίσης προτιμήστε φούστες σε γραμμή A.

Φορέματα Εξαιρετική επιλογή είναι τα bodycon φορέματα που αγκαλιάζουν το σώμα και το μήκος τους φτάνει στο ύψος της γάμπας. Αν έχετε φαρδιά φορέματα χρησιμοποιήστε με μία λεπτή ζώνη στο ύψος της μέσης και τονίστε την μέση σας.

Για την επιλογή των αξεσουάρ οι ζώνες είναι αρκετά βοηθητικές και με την χρήση αυτών δημιουργείτε μία Stylish καθώς παράλληλα τονίζετε την μέση σας. Αποφύγετε όμως τις πολύ ογκώδεις ζώνες, καθώς θα φέρουν αντίθετο αποτέλεσμα. Στην επιλογή των παπουτσιών τα ψηλοτάκουνα και σε απόχρωση nude παπούτσια επιμηκύνουν το πόδι και δίνουν ωραία στάση στην καλλιγράμμη σιλουέτα σας. #kr1

Κατερίνα Παθιακάκη



Στα όνειρα δεν υπάρχουν όρια. Στα όνειρα, όλα τα συναισθήματα του υποσυνείδητου συναντιούνται και ενώνονται σε μια μεγάλη δημιουργία, κάτι καινούργιο, κάτι μη ρεαλιστικό, κάτι ονειρικό!

Ευτυχία, αγάπη, θλίψη και φόβο, όλα τα συναντάει ο μπαμπάς της μικρής Χαράς, της οποίας τα όνειρα είναι γεμάτα από αυτόν και τις ιστορίες του, μιας και εκείνος λείπει μακριά από το σπίτι. Ο μπαμπάς που ακόμα και στα όνειρα της φεύγει για να δει τον κόσμο, έναν άλλον κόσμο γεμάτο ανθρώπους που χορεύουν, τραγουδούν, νιώθουν και εκφράζονται. Στις περιπέτειες κι την καλοπέραση του όμως γρήγορα καταλαβαίνει πως σαν το σπίτι δεν είναι πουθενά.

Στην προσπάθεια του να γυρίσει όμως, φέρνοντας από το ένα όνειρο στο επόμενο, πείναι κανείς να μην ξέρει πως να τον βοηθήσει να βρει τον δρόμο της επιστροφής.....Θα τα καταφέρει στο τέλος;

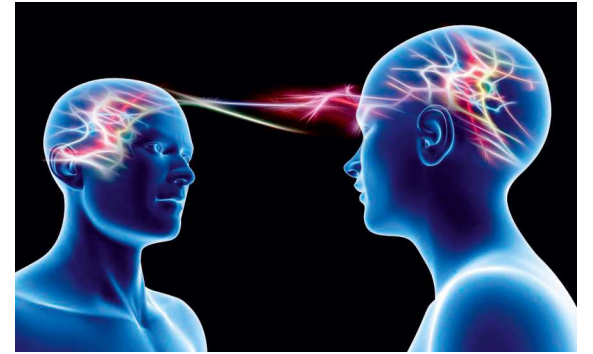
Η σχολή Art Zone Performing Arts σας προσκαλεί με μεγάλη χαρά στη μουσικοχορευτική παράσταση της!

Προώθηση εισιτηρίων :

Art Zone Performing Arts, Θερίσου 7, Παχασιανά. Τηλέφωνο: 6987793992, 2821094995.

## ΚΑΤΟΠΤΡΙΚΟΙ ΝΕΥΡΩΝΕΣ:

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΖΩΗ



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί γέρνετε όταν παρακολουθείτε έναν αγώνα ποδοσφαίρου ή γιατί σηκώνετε το χέρι σας στον αέρα όταν η ομάδα σας βάλει γκολ; Ή γιατί όταν είστε σε μια αίθουσα κινηματογράφου και η ηρωίδα αρχίζει να κλαίει, βουρκώνετε και εσείς; Αποδώστε τα όλα στους κατοπτρικούς νευρώνες. Όπως συνέβη και με τους πηθίκους έτσι και εμείς όταν παρακολουθούμε κάποιον να κάνει κάτι ο εγκέφαλος μας αντιδρά σα να κάναμε οι ίδιοι αυτές τις δραστηριότητες.

Οι κατοπτρικοί νευρώνες ευθύνονται επίσης και για το ότι συχνά, χωρίς να το θέλουμε, μιμούμαστε τη συμπεριφορά άλλων ανθρώπων. Απλώς βγάλε τη γλώσσα σου μπροστά σε ένα μωρό και το μωρό θα επαναλάβει ακριβώς την ίδια πράξη.

Ταυτόχρονα η επιστήμονας Tania Singer αποδίδει στους κατοπτρικούς νευρώνες γιατί συχνά χαμογελάμε όταν βλέπουμε κάποιον να χαμογελάει ή γιατί νοιώθουμε ένα σκίρτημα όταν βλέπουμε κάποιον που υποφέρει από σωματικούς πόνους ή αναπνηρία.

Παράλληλα μια ομάδα ερευνητών στο UCLA χρησιμοποίησαν το fMRI για να μελετήσουν τον εγκέφαλο μιας ομάδας ανθρώπων ενώ διαβάζουν φράσεις όπως « νύχια γδέρνον πίνακα », « τρώω μια φέτα λεμόνι », « γιγάντια τριχωτή αράχνη ». Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να σκιρτήσει κάτι μέσα σας, να αποτραβηχτείτε ή να νοιώσετε δυσφορία μιας και το μυαλό έχει την τάση να οπτικοποιεί εκείνον τον εκκεντρικό θόρυβο, τη ξινή γεύση της φέτας του λεμονιού, εκείνα τα τριχωτά πόδια να περπατούν πάνω στη γάμπα μας (το υπόσχομαι σταματάω)

Αυτοί είναι οι κατοπτρικοί νευρώνες σας εν δράση!

Article by:

📍 Elena Frantzi  
(Member of Chillin Press / Entasi Radio Producer)





# ΠΑΟΛΑ ΣΤΟ LIV MUSIC STAGE

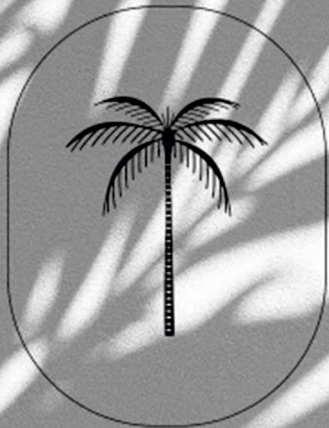


# ΣΑΒΒΑΤΟΒΡΑΔΟ ΣΤΟ LIV



# Sóhoro

UNDER



THE PALMS  
pool beach bar restaurant

Platanias, Chania

@sohoro\_platanias

# LIV

MUSIC STAGE

# ΘΕΜΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΔΗΣ

# ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111, ΧΑΝΙΑ // ΤΗΛ.6945241837





# SFIGA

a familiar noise, a symbol of summer

# OPENING

☀️ THURSDAY 23 JUNE

KALLERGON 12 & KAPSOKALIVON, CHANIA | +30 6981 969 221



## 2α ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΑΣΠΡΟ ΜΑΥΡΟ

Το Γαλακτοπωλείο Ασπρο Μαύρο μπορεί να μην πρόλαβε να κάνει ούτε εγκαίνια, αλλά ούτε και τα πρώτα του γενέθλια λόγω covid, όμως τα 2α γενέθλια δεν θα τα έχανε με τίποτα. Ετσι λοιπόν, τη προηγούμενη Τετάρτη στήθηκε μια μεγαλοπρεπή γιορτή που τα είχε όλα! Μουσικές από τον Andreasondecks, ποτάκια και κοκτέιλ, αλμυρό κέρασμα από το κατάστημα, φωτογράφους, κάμερες, μα πάνω απ' όλα πολλούς και καλούς φίλους του καταστήματος. Από νωρίς το απόγευμα άρχισε να έρχεται κόσμος και δεν άργησε να προκληθεί το αδιαχώρητο στο πεζοδρόμιο της Αναπαύσεως, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο έξω από το κατάστημα. Η μασκότ έκλεψε τις εντυπώσεις, ενώ δεν άργησε η ώρα που ο ιδιοκτήτης του Ασπρο Μαύρο, Κυριάκος Παινεσάκης, έσβησε τα κεράκια, παρουσία φίλων και πελατών. Ήταν τα πιο γλυκά γενέθλια και όσοι βρέθηκαν εκεί τα απόλαυσαν με τη ψυχή τους!



## CBP NEWS



Ενας εξαιρετικός dj με διεθνή καριέρα φιλοξενείται για πρώτη φορά στο Chania Beach Party 2022. Ο Renato S έχει εμφανιστεί σε μερικά από τα μεγαλύτερα φεστιβάλ του κόσμου, μεταξύ των οποίων το ULTRA EUROPE, το EDC VEGAS, όπως και το EDC China, ενώ το όνομα του φιγουράρει μεταξύ των residents του Νο36 καλύτερου club στο κόσμο, στη λίστα του Dj MAG, Ο Renato S έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα και υπόσχεται ένα αξέχαστο dj set, στις 14 Αυγούστου...αυτό δε το χάνεις για κανένα λόγο!!!



Το Chania Beach Party, με περηφάνεια υποδέχεται την Heineken Silver μεταξύ των υποστηρικτών του 10ου επετειακού Chania Beach Party. Η Heineken Silver ζυμώνεται στους -1 °C με μια διαδικασία παγωμένης επεξεργασίας, προσφέροντας ζωνρή αλλά ταυτόχρονα διακριτική επίγευση. Απολαύστε την στις 14 Αυγούστου 2022, στο SapeL Beach, Αγία Μαρίνα.Χανιά

# Enosii

education and visa services

Accredited Education Agent Counsellor providing professional advice to international and local students about studying in Australia.

We help to achieve their best career outcomes in the future.

Σύμβουλος σπουδών και εκπαίδευσης για διεθνείς και εγχώριους φοιτητές σε σχολές Αυστραλίας.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / ΠΑΝΤΕΦΟΥ  
ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΙΟΥΛΙΟ  
ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ **ΚΑΛΕΣΤΕ**  
698 0018130

**Eva Gotsis**  
Accredited Education Agent Counsellor  
e: [eva@enosii.com](mailto:eva@enosii.com) | m: +61 403218812  
Suite1/64 Portman St Oakleigh  
(by appointment only)



AUSTRALIA IS WAITING



M253 AUSTRALIA





# KLIK BAR

SOURMELI 2, PALIO LIMANI.CHANIA

© klikbar\_chania



HOSTED BY  
**Chillin  
Real**  
advertising



**dop**



# CHANIA BEACH PARTY

# 10

# YEARS

# SAPPEL

# SUN.14.AUG

DJ GUEST & SPECIAL SHOW

**RENATO S**

**\* DIVOLLY \*  
MARKWARD**

**D-RASHID**

**MICKY  
HURTS**

**HOUSE  
ARREST**

**AGIA MARINA, CHANIA**

more T.B.A

mob.: +306979115513  
www.chaniabeachparty.com

Chania Beach Party official chaniabeachparty





## Kumba at Koum Kapi NEW ENTRY



Το Koum Kapi είναι ένα μέρος μαγικό, όπου ο χρόνος σταματάει και το μόνο που μένει, είναι το απέραντο γαλάζιο και ο ήχος της θάλασσας να σε ταξιδεύει. Έτσι λοιπόν το Kumba άνοιξε το νέο του σπιτι στο Koum Kapi και είστε ολοι ευπρόσδεκτοι...!!

Από νωρίς το πρωί για πρωίνο και καφέ Hausbrandt, μέχρι αργά το βράδυ καθώς προσφέρει επιλογές από signature Cocktails - επιλεγμένα κρασιά από ελληνικούς αμπελώνες και εξαιρετικές ποικιλίες με ντόπια προϊόντα...!!



Instagram: [kumba\\_koumkapi](#)

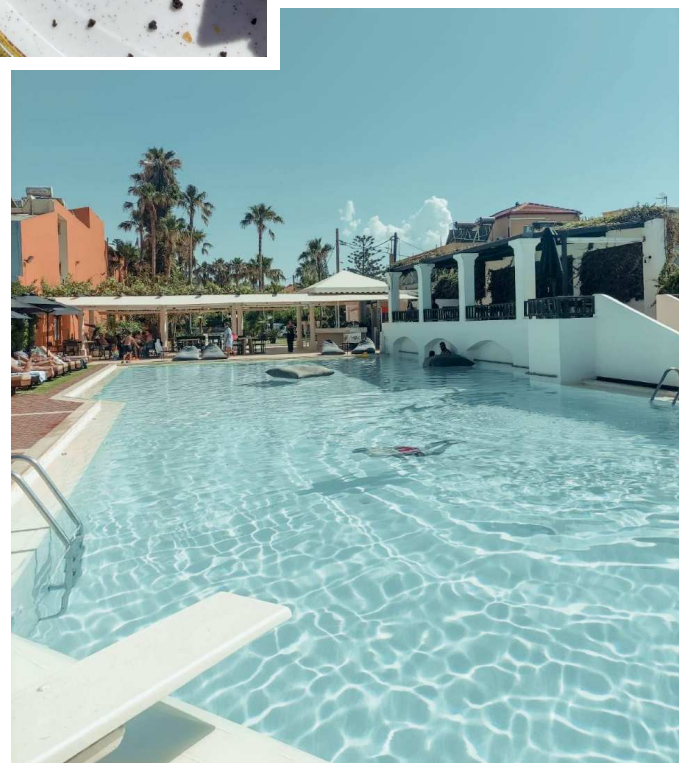
Facebook: [kumba.hostel](#)

Akti Miaouli 1, Koum Kapi

## Sohoro beach & pool bar restaurant



Για όσους αναζητούν τη τέλεια απόδραση από τη καθημερινότητα, έχουμε πρόταση... Ανακαλύψαμε και σας παρουσιάζουμε το Sohoro (από τη Κρητική διάλεκτο (Σωχώρα), που βρίσκεται κοντά στη καρδιά του Πλατανιά. Μια μικρή όαση κάτω από τους φοίνικες που ήρθε για να μας χαρίσει στιγμές χαλάρωσης, όλη τη μέρα. Απολαύστε τις βουτιές σας στη πισίνα ή χαλαρώστε στη παραλία, δοκιμάστε εξαιρετικές γεύσεις του chef ή αν προτιμάτε αφεθείτε στη δημιουργικότητα του mixologist. Αφεθείτε στους ήχους και απολαύστε τη περιποίηση που σας αξίζει πραγματικά! Το Sohoro είναι η ιδανική παύση σε μια δύσκολη μέρα και ο καλύτερος τρόπος να κάνετε "recharge" για το υπόλοιπο της μέρας σας.



Facebook: [Sohoro Platania](#)

Instagram: [sohoro\\_platanias](#)

**ΚΡΗΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ**  
**ΕΠΑΛ ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ**

Αντώνης  
Μαρτσάκης

ΧΟΡΕΣΠΕΡΙΔΑ



**ΠΕΜΠΤΗ**  
**30 ΙΟΥΝΙΟΥ**

Facebook: [ifaistos\\_fc](#) Instagram: [ifaistos\\_fc](#)



Facebook: [The JAR Pastry](#)

GRIGORIOU E 24, Chania

Instagram: [thejar\\_pastry](#)



## ΘΕΛΩ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΜΟΥ



## ZODIA



Την προηγούμενη φορά ανοίξαμε το θέμα του αν χρειάζονται αθλητικοί ψυχολόγοι στο κορυφαίο επίπεδο αγώνων. Όπως φαντάζεστε, κάθε σύγχρονος αθλητής υψηλού επιπέδου συνεργάζεται οπωσδήποτε με ψυχοθεραπευτή (ή mental coach όπως προτιμούν να τον αποκαλούν οι ίδιοι), είτε το παραδέχονται ανοιχτά, είτε όχι.

Ο ιδιαίτερα συμπαθής σε όλους μας (και ο αγαπημένος της γυναίκας μου) Andrea Dovizioso, έχει αναφέρει ότι ο ψυχολόγος του, Amedeo Maffei, έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο το 2017, πιθανώς την καλύτερη χρονιά του αγωνιστικά. Θεωρεί ότι η καλύτερη συμβουλή του ήταν: «Να απολαμβάνεις ό,τι κάνεις. Ακούγεται εύκολο και απλό αλλά καθώς όλα περιστρέφονται γύρω από τα αποτελέσματα, είναι πολύ εύκολο να χάσεις το νόημα του πώς και γιατί κάνεις αυτό που κάνεις. Κοιτάζω μόνο τον εαυτό μου. Συγκεντρώνομαι στο καλύτερο που μπορώ να αποδώσω τη συγκεκριμένη στιγμή με τη μοτοσυκλέτα και δεν με απασχολούν τα υπόλοιπα».

Ο Aleix Espargaro συνεργάζεται με τον ψυχολόγο του από όταν ήταν 15 ετών! «Είναι πολύ ενδιαφέρον για μένα το πώς με κάνει και βλέπω κάποια πράγματα υπό άλλο πρίσμα. Πάντα με βοηθάει όταν του μιλάω, με κάνει να βρίσκω λύσεις στο πώς να αλλάζω πράγματα στη ζωή μου». Ο Quartararo που συνεργάζεται με τον δικό του από την κατηγορία Moto 2 λέει: «Πηγαίνω συχνά διότι μαθαίνω πώς να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και όλο το στρες του αγωνιστικού τριημέρου».

Ο Vinalez ήταν ο μόνος που θεωρούσε την ψυχολογική υποστήριξη περιττή, αλλά φέτος παραδέχτηκε ότι ψάχνει κάποιον. Αν κρίνουμε από τα τελευταίες επιδόσεις του, μάλλον τον έχει βρει ήδη και να δείτε που σε λίγο καιρό εκτός από τις επιδόσεις θα φαίνεται και στις συνεντεύξεις του: θα γκρινιάζει λιγότερο για τους άλλους και θα αναλαμβάνει το μερίδιο της ευθύνης που του αναλογεί!

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



## #numero

> Μια εξάδα nigiri περιέχει 350 θερμίδες, 10 γραμμάρια πρωτεΐνη, 40 γραμμάρια υδατάνθρακες και 0,5 γραμμάρια νάτριο.

> Το 75% της παγκόσμιας παραγωγής τροφής βασίζεται σε 12 φυτά και 5 είδη ζώων.

> \$48,56. Αυτό είναι το μέσο κόστος κατά άτομο για ένα γεύμα στη Νέα Υόρκη.

> Η Γαλλία διαθέτει 600 εστιατόρια που έχουν βραβευθεί με αστέρι Michelin και την ακολουθεί η Ιαπωνία με 419, η Ιταλία με 333 και η Γερμανία με 290.

> Ένας μέσος άνθρωπος του δυτικού κόσμου καταναλώνει διπλάσια ποσότητα φαγητού από αυτή που πρέπει ημερησίως. Από το φαγητό του, το 25% καταλήγει στα σκουπίδια.



### Πρίντζεζ: Μια καριέρα στα όρια του μύθου

Το νικητήριο σουτ στον τελικό του 2012 με τη ΤΣΣΚΑ μένει για πάντα χαραγμένο στις συνειδήσεις των φίλων του Ολυμπιακού, όπως φυσικά και το buzzer beater τρίποντο με τη Μπαρτσελόνα στον 4ο προημιτελικό των playoffs του 2015 στον Πειραιά.

Τερματίζει την καριέρα του ως 4ος σκόρερ στην ιστορία της Λίγκας με 3.599 πόντους και 2ος σε εύστοχα δίποντα με 1.1194.

Είναι όμως κι ο 6ος all-time ριμπάουντερ με 1.452 επιθετικά κι αμυντικά.

### Οι διακρίσεις του Πρίντζεζ

- 2 EuroLeague (2012, 2013)
- 4 Πρωταθλήματα Ελλάδας (2012, 2015, 2016, 2022)
- 2 Κύπελλα Ελλάδας (2011, 2022)
- 1 Διηπειρωτικό Κύπελλο (2013)
- 1x Καλύτερη Πεντάδα Euroleague (2017)
- 6x All-Star στην Basket League (2007, 2008, 2013, 2014, 2018, 2019)
- 5x Καλύτερα Πεντάδα Basket League (2012, 2014, 2015, 2016, 2017)
- 1x Πιο Βελτιωμένος Παίκτης στην Basket League (2012)
- 1x Νικητής Διαγωνισμού Καρφωμάτων (2007)
- 1x Καλύτερος Νέος Παίκτης στην Basket League (2007)

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

### Λαμπερό δέρμα: Προσοχή στην διατροφή!

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών. Για παράδειγμα, οι χημικές δίαιτες, στις οποίες αποκλείονται ολόκληρες ομάδες τροφίμων δε βοηθούν. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των δερματοπαθειών. Η έλλειψη βιταμίνης Α προκαλεί σκληροδερμία, χαμηλά επίπεδα βιταμινών του συμπλέγματος Β προκαλούν ερυθρότητα, ευαισθησία, ξηρότητα ή υπερβολική λιπαρότητα. Πολύ μικροί μώλωπες γίνονται ορατοί σε περιπτώσεις έλλειψης βιταμίνης C, ενώ το στεγνό και θαμπό δέρμα υποδηλώνει φτωχή πρόσληψη φυλικού οξέος και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Άτομα που παρουσιάζουν ακμή αντιμετωπίζουν έλλειψη ψευδαργύρου. Τέλος, θα πρέπει να καταναλώνουμε 8-10 ποτήρια ημερησίως. Το νερό μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες.







# VRETTOS ANTIQUES &

SINCE 1957



Μέγανη γκάμα από Αντίκες στο κατάστημα "Vrettos Antiques" για την συλλόγη σας, για διακόσμηση, για χρήση και όι άλλο μπορείτε να φανταστείτε!

Ρολόγια, έπιπλα, φωτογραφικές μηχανές και αντικείμενα 18ου και 19ου αιώνα Φωτισικά, πίνακες, πορσελάνες, ναυτικά και συλλογές από όλες τις δεκαετιές του 20ου αιώνα!

Κισσάμου 131 -133, Χανιά