

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #755

WEEK: 28/09-11/10

🌐 chilloutnews.gr

📌 Chillin Free Press

📷 [chillinpress](#)

✉ chilloutnews@hotmail.com



LIV
MUSIC STAGE

ΣΑΒΒΑΤΟ
ΟΚΤΩΒΡΗ

1

ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΟΛΙΔΗΣ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕ ΠΟΤΟ: 15€

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111

ΤΗΛ.6945241837

28/09/2022

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: #755

WEEK: 28/09-11/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Φθινοπωρινές ανησυχίες

Μπαίνοντας στο Φθινόπωρο μοιάζει σα να εισβάλλουμε σε ναρκοπέδιο ή καλύτερα σε σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες. Η γενική επιστράτευση των Ρώσων προβληματίζει και την ίδια στιγμή τρομάζει. Που το πάει ο Πούτιν; Τι πρόκειται να συμβεί τις επόμενες μέρες, εβδομάδες ή μήνες κανείς δεν ξέρει. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η ανησυχία των αγορών εκδηλώθηκε άμεσα στην αύξηση της τιμής των καυσίμων και αυτό μόνο θετική εξέλιξη δεν είναι.

Την ίδια στιγμή το παραλήρημα Ερντογάν εντείνεται και η ανησυχία είναι έκδηλη. Πολύ πιθανή θεωρείται η προσπάθεια να προκαλέσει τριγμούς και νέος συσχετισμούς στο εσωτερικό του, μιας και η απώλεια των ψηφοφόρων σε σχετικές δημοσκοπήσεις τον προβληματίζει. Παράλληλα δεν μπορούμε να αποκλείσουμε και την πιθανότητα ενός θερμού επεισοδίου που σύμφωνα με το συνταγματικό δίκαιο της Τουρκίας παρατείνει την διακυβέρνηση του εφ' όσον η χώρα εμπλακεί σε πολεμική κατάσταση, γεγονός που απευχόμαστε όλοι.

Όπως όλα δείχνουν δεν θα είναι ούτε αυτός ένας ήρεμος χειμώνας. Όσο για τον covid, νομίζω ότι θα πάψει να αποτελεί πρώτο θέμα και πλέον θα είναι πολύ λιγότεροι οι περιορισμοί των ατομικών μας ελευθεριών.

Στο νησί μας η κουβέντα των ημερών περιστρέφεται γύρω από την παράταση της τουριστικής σεζόν και τους χειμερινούς μήνες. Η βούληση της κυβέρνησης είναι εμφανής, η διάθεση της Ryanair δεδομένη (με τις ανάλογες ελαφρύνσεις) και μένει να ανακοινώσει το πλάνο και τις προθέσεις της η Fraport.



DON'T WATCH

Me Time



Η ταινία θέλει μεν να προσφέρει μια διασκεδαστική ταινία, αλλά μοιάζει άκαιρη και εκτός τόπου και χρόνου, μιας και τα αστεία της είναι ελάχιστα με την εξέλιξη να είναι εκνευριστική από ένα σημείο και μετά ειδικότερα. Δεν είναι μόνο σκοντάφτει στα κλισέ του είδους και στο ότι καταλήγει να γίνεται αχαρμάς από ένα σημείο και μετά, αλλά είναι μια από τα ίδια, μιας και δεν έχει έμπνευση και το κωμικό timing είναι σε ελάχιστες σκηνές. Kevin Hart και Mark Wahlberg είναι εντελώς τυποποιημένοι, ενώ στο Me Time σε αρκετά σημεία νιώθεις ότι κάτι λείπει και ήθελε πολύ παραπάνω προσπάθεια για να θεωρηθεί επιτυχημένη. Γενικά

υπάρχει μια... τσαπατσουλιά στο όλο εγχείρημα, πολλές καλές στιγμές μένουν στο... ράφι, με το κεντρικό δίδυμο να μην μπορεί να διασώσει και πολλά. Καρικατούρα οι περισσότεροι χαρακτήρες και γενικά η ταινία μοιάζει να θέλει να πάει σε... fast forward, με το καστ να δείχνει πως πάει μηχανικά και γενικά να είναι μια από τα ίδια. Συνοψίζοντας, η ταινία ενώ περιμέναμε να είναι έστω και λίγο ψυχαγωγική, την βλέπεις και την ξεχνάς κατευθείαν.



ANIMALS PROFILE

Τι προσέχουμε το φθινόπωρο στα κατοικίδια μας #1



Με το φθινόπωρο να είναι προ των πυλών, ας δούμε τι θα πρέπει να προσέχουμε για τα κατοικίδια μας, έτσι ώστε να μην έρθουμε αντιμέτωποι με δυσάρεστες εκπλήξεις, ταλαιπωρία για το ζώο, αγωνία για εμάς αλλά και περιττά έξοδα.

Σίγουρα όλοι έχετε φροντίσει να κάνετε την απαραίτητη προληπτική αποπαρασίτωση (αμπούλες, αντιπαρασιτικό κολάρο και

καθημερινό ψεκασμό με σπρέυ σιτρονέλας, ακόμη και εμβολιασμό κατά της

λεϊσμανίωσης των ζώων σας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες). Ακόμη κι έτσι όμως η εποχή προσφέρεται για να κάνουμε στα ζώα μας προληπτικές εξετάσεις που μπορεί να αποδεικτούν σωτήριες! Κατά την εαρινή και θερινή περίοδο στη χώρα μας σημειώνεται αυξημένη συχνότητα μετάδοσης παρασιτικών νοσημάτων στους σκύλους, όπως η ερλικίωση που μεταδίδεται από το τσιμπούρι και η λείσμανίωση που μεταδίδεται από τη σκνίπα.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Petros Anastasakis

Ο καιρός συνιστά πάπλωμα, αγκαλίτσες και σ3ε μέχρι λιποθυμίας. Από αυτά τα τρία μόνο το πάπλωμα έχω.



#Lia Mpitsaki

Αν τα νεύρα καίγανε θερμίδες, θα ήμουν μοντέλο τώρα!



#Antonis Paterakis

-Τι παίρνω με το επίδομα θέρμανσης;
-Θερμότατες ευχές για ένα ήπιο χειμώνα



#Marianta Giannis

Και σιγά τους Αγγλους δηλαδή που είχαν κηδεία δέκα μέρες. Στο Σασμό έχει από πέρυσι τον Σεπτέμβριο.



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Αυτό το "do not disturb" που βάζουν στις πόρτες των ξενοδοχείων, βγαίνει και σε κρεμαστό για το λαιμό;



#Dimitris Garofalis

Σήκω Αντρέα, μας ζήτηνε να κλείνουμε το θερμοσίφωνα



BAOTAO
ASIAN MODERN KITCHEN

OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20,Chania

baotao_asian_modern

MARAOKIS
TIRES-WHEELS

BOΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΖΑΝΤΕΣ

fb.Marakis Wheels-Tyres
www.tyres-wheelsmarakis.gr

A.KAZANTZAKH 99, ΒΑΜΒΑΚΟΠΟΥΛΟ, ΧΑΝΙΑ / ΤΗΛ. 28250 32033 ΚΙΝ. 6982864880

SOMETHING NEW IS COOKING

Το Massia meat bar έρχεται πολύ σύντομα στα Χανιά! Μείνετε συντονισμένοι, γιατί δεν θα είναι ένα ακόμα στέκι φαγητού αλλά μια ολόκληρη φιλοσοφία! Ειδικά οι λάτρεις του κρέατος αλλά και των cocktails, θα τα απολαύσουν με ένα τρόπο που όμοιο τους δεν έχουν ξαναδοκιμάσει! Πολύ σύντομα, στη καρδιά της πόλης, στο πιο όμορφο πεζόδρομο.. Massia meat bar coming soon!



INFO
The Day: Σύντομα κοντά σας
The place: Massia meat bar
Location: Ποτιέ

Instagram and Facebook icons followed by [massiameatbar](#)

LIV MUSIC STAGE IS BACK! – ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΟΛΙΔΗΣ LIVE

Έπειτα από αρκετά χρόνια, τα Χανιά υποδέχτηκαν πέρυσι ένα εντυπωσιακό LIVE MUSIC STAGE που φιλοξένησε μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα της Ελληνικής μουσικής σκηνής. Μετά από ένα διάλειμμα για τις απαραίτητες καλοκαιρινές ανάσες, το LIV music stage επιστρέφει ανανεωμένο και το Σάββατο 1 Οκτωβρίου ανοίγει τις πόρτες του και σας υποδέχεται με κάθε επισημότητα, υποδεχόμενο στην πρεμιέρα του, τον σπουδαίο ερμηνευτή Χρήστο Χολίδη! Τα υπόλοιπα από κοντά! Time to "LIV" the other side of nightlife again!



INFO
The Day: Σαβ. 01/10
The Time: 23:30
The Place: LIV Music Stage
Location: Ελ. Βενιζέλου 111

Instagram and Facebook icons followed by [stagechania](#)



NOCHE LATINA EVERY FRIDAY BY SONARTE DC

Σχολή χορού SonArte.

Βάλε το χορό στη ζωή σου και έλα στη παρέα μας! Μαθήματα χορού για ενήλικες και παιδιά άνω των τεσσάρων ετών. Συμμετοχές σε διαγωνισμούς εντός και εκτός Ελλάδος. Λάτιν πάρτι κάθε Παρασκευή στο Ιπποπόταμος cafe στις 22:30. Έλα να δοκιμάσεις και να βρεις το είδος χορού που σου ταιριάζει. Τμήματα latin, salsa, bachata, kizomba, dancehall, pop dance, high heels, breakdance και σύγχρονου χορού.

Θα χαρούμε να μας επισκεφτείς!

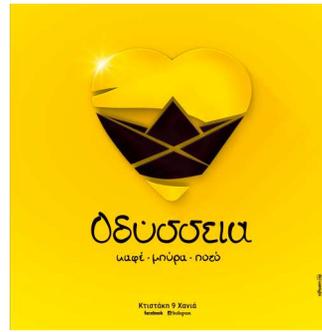
INFO
The Day: Κάθε Παρασκευή
The Time: 22:30
The place: Ιπποπόταμος Cafe
Location: Σαρηνιδιώνας 1, Παλιό Λιμάνι
Instagram and Facebook icons followed by [SonArteDC](#)



THE JAR CAFE: THE FALL EDITION

Πατάμε παύση στο χρόνο, δίνουμε ραντεβού στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας και απολαμβάνουμε ποιοτικό καφέ και ένα νοστιμότατο brunch. Το The Jar είναι και φέτος ο αγαπημένος μας προορισμός και η ιδανική μικρή απόδραση στη πόλη. Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας προσαρμογής. Ο μήνας που όλοι επιστρέφουμε στις καθημερινές μας συνήθειες, μαζευόμαστε εντός πόλεως και απολαμβάνουμε τους νέους ρυθμούς της καθημερινότητας μας. Μέσα σε αυτά που απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο είναι τα brunch breaks στο The Jar. Πατάμε παύση στο χρόνο, δίνουμε ραντεβού στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας και απολαμβάνουμε ποιοτικό καφέ και ένα νοστιμότατο brunch. Το The Jar είναι και φέτος ο αγαπημένος μας προορισμός και η ιδανική μικρή απόδραση στη πόλη...δε συμφωνείτε;

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70
Instagram and Facebook icons followed by [The_Jar_cafe](#)



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: Κτιστάκν 9
Instagram and Facebook icons followed by [odysseiachania](#)



ΜΑΡΜΑΡΙΤΣΑΚΗΣ: Η ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Σφακιανάκη 4-6 αποτελεί πλέον αγαπημένο δρόμο των καλοφαγάδων που ψάχνουν το αγνό σπιτικό φαγητό, αυτό που θυμίζει τις γεύσεις της μαμάς που όλοι έχουμε χαραγμένες στη μνήμη, και ο λόγος είναι πως το εστιατόριο Μαρμαριτσάκης «Πατσάς Αγνός» φρόντισε γι'αυτό. Η ανοιχτή κουζίνα σου επιτρέπει να δεις όλη τη παρασκευή, ενώ η βιτρίνα με τα μαγειρευτά θα σε δυσκολέψει μιας και οι επιλογές είναι πολλές και εκλεκτές. Φυσικά στο μενού περιλαμβάνονται πολλά ψητά, ορεκτικά, θαλασσινά, σαλάτες και πεντανόστιμες σούπες που όμοιες τους δε θα βρείτε αλλού. Αυτός ο παράδεισος της γεύσης λοιπόν σας περιμένει καθημερινά για να σας προσφέρει το «φαγητό της μαμάς» με μια βόλτα από τη Σφακιανάκη 4-6 ή ένα τηλ. στο 44183 για διανομή από 11:00 έως 20:00.

INFO
The Day: Δευτέρα έως Σάββατο
The Time: 07:00 - 20:00
Location: Κτιστάκν 9
Instagram and Facebook icons followed by [marmaritsakisestiatorio](#)



Facebook icon followed by [The_Jar_cafe](#) ANDREA PAPANDEOU 70 Instagram icon followed by [thejar_cafe](#)

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
SOUNDCLOUD M-XCLOUD Instagram Facebook Twitter

Εγκαίνια κέντρου αισθητικής rejuvené

Στα εγκαίνια του κέντρου αισθητικής rejuvené, βρέθηκε ο φωτογραφικός μας φακός, για να καταγράψει ξεχωριστές στιγμές από τα λαμπερά εγκαίνια του νέου κέντρου ομορφιάς και περιποίησης. Λίγο μετά τις 18.00 άρχισαν να καταφθάνουν οι προσκεκλημένοι για να γιορτάσουν το επίσημο ξεκίνημα του rejuvené. Παράλληλα είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις υπηρεσίες που παρέχει το νέο κέντρο αισθητικής, αλλά και να επωφεληθούν της σημαντικής προσφοράς, λόγω της ημέρας, στη θεραπεία της προτίμησης τους. Πλήθος κόσμου και εκλεκτοί προσκεκλημένοι έδωσαν το παρόν το απόγευμα του Σαββάτου και αναμφίβολα εντυπωσιάστηκαν από την ποιότητα των υπηρεσιών, αλλά και την αισθητική του χώρου.

Όσοι επισκεφτείτε το 3ο όροφο της Τζανακάκη 17, έχετε τη δυνατότητα να απολαύσετε θεραπείες προσώπου, μεσοθεραπείες, θεραπείες με μηχανήματα, αλλά και ολιστικές θεραπείες. Ένα είναι σίγουρο, στο rejuvené ανταποδίδουν την εμπιστοσύνη σας, δεσμευόμενοι για την ποιότητα των υπηρεσιών τους. Ήρθε η στιγμή να κερδίσετε το χρόνο και να αναδειχτείτε τον καλύτερο σας εαυτό, με την υπηρεσία που σας ταυριάζει.



ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ ΡΙΖΕΣ!



Αν είστε από αυτούς που αγαπάνε το καλομαγειρεμένο, σπιτικό φαγητό, τότε σίγουρα ο δρόμος σας έχει βγάλει μια φορά από την Κόρακα 21. Εκεί βρίσκεται το «Μαγειρείο ΡΙΖΕΣ», που πρόσφατα προχώρησε στην ανανέωση του χώρου του με γνώμονα αυτή ακριβώς την αγάπη.

Με παράδοση που κρατάει από το 1955, σας παρουσιάζει παραδοσιακές γεύσεις με την πιο ντόπια και υγιεινή προσέγγιση, που για όλους είναι απαραίτητη για την εποχή που ζούμε. Μέλημα του «Μαγειρείου ΡΙΖΕΣ» είναι η συλλογή φρέσκων λαχανικών καθώς και η βέλτιστη ποιότητα επιλογή κρεάτων και πουλερικών. Και φυσικά, στην προσπάθειά τους αυτή να συλλέξουν καθημερινά την καλύτερη δυνατή πρώτη ύλη, οι συνταγές τους διαφοροποιούνται σύμφωνα με την εποχή και το προϊόν.

Στο «Μαγειρείο ΡΙΖΕΣ» μπορείτε να μπεις στην κουζίνα και να διαλέξεις εσύ ο ίδιος το φαγητό που θες να απολαύσεις από τη βιτρίνα. Η επιλογή βέβαια δε θα είναι κάτι εύκολο αφού οι επιλογές είναι πολλές και εξίσου λαχταριστές. Χοιρινό με το σέλινο, μοσχάρι στιφάδο, γίγαντες και λαχταριστό μουσακά κάθε Πέμπτη είναι μόνο μερικές από αυτές που αν δοκιμάσετε σίγουρα θα τις ζητάτε!

Αν ακόμα δεν το έχετε δοκιμάσει, μια βόλτα από την Κόρακα 21 Δευτέρα με Σάββατο από τις 9 εως τις 17:00 θα σας πείσει για του λόγου το αληθές! Οι φοιτητές έχουν και έναν λόγο παραπάνω, καθώς έχουν έκπτωση 15%!



Ρίζες

— μαγειρείο

απο το 1955

📍 Κόρακα 21, Χανιά

☎ 28210 97129

f: rizesgreekcuisine

STELLA PO.



CLOTHING FOR WOMEN

Gerani, Platanias
Tel.28210 84894
insta.stellapo1



Markela Riva
be your own muse

CLOTHING FOR WOMEN

www.markelariva.com
fb.Markela Riva
insta.markela_riva



DRESSVOICE
YOUR VOICE

CLOTHING FOR WOMEN

www.dressvoice.com
Tel.6942456974
insta.dressvoice_official



JACK & JONES

CLOTHING FOR MEN

Skalidi 66, Chania
Tel. 2821601795
insta.best_boutique_chania



SHOES

www.fitrakis-shoes.gr
Tel.28210-59210
insta.fitrakis_shoes



SHOES

Travel Accesories
Tel.28210-42607
Skrydlolf 10-12,Chania



HEALTH&BEAUTY

Tzanakaki 17, Chania
Tel.6945401669
insta.inglot_chania



HAIR&MORE

Partheniou Kelaidi 8, Chania
Tel.6988216342
insta:mariam_dima_karavasili_hair

Παραδοσιακός Μουσικοχορευτικός Σύλλογος ΟΙ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ: Αγιασμός - Έναρξη μαθημάτων 2022-2023

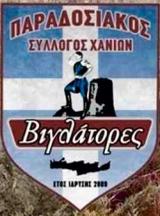
Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου ο Παραδοσιακός Μουσικοχορευτικός Σύλλογος ΟΙ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ πραγματοποίησε τον καθιερωμένο Αγιασμό για την έναρξη μιας ακόμα χορευτικής χρονιάς, και ο φωτογραφικός φακός της Chillin βρέθηκε εκεί για να σας μεταφέρει εικόνες από την ξεχωριστή αυτή στιγμή του συλλόγου, αλλά και τη γιορτή που ακολούθησε.

Ο Παραδοσιακός Μουσικοχορευτικός Σύλλογος ΟΙ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ σας ενημερώνει ότι ξεκίνησαν οι εγγραφές κ τα μαθήματα για τη χειμερινή περίοδο 2022-2023. Οι εγγραφές συνεχίζονται καθημερινά για όλη τη διάρκεια του Χειμώνα. Λειτουργούν τμήματα για παιδιά ηλικίας από 5 ετών Παιδικό-Εφηβικό-Ενηλίκων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει: Την εκμάθηση 25 διαφορετικών παραδοσιακών χορών της Κρήτης (στην αυθεντική τους μορφή) και χορών από την υπολοιπή Ελλάδα (Λαϊκά, νησιωτικά, μακεδονικά, θρακικά, ηπειρωτικά και ποταμικά). Επίσης προβλέπεται η εκμάθηση ριζιτικού τραγουδιού. Καταξιωμένοι χοροδιδασκαλοί και πρωτοχορευτές παραδίδουν μαθήματα σε αίθουσες με προδιαγραφές για χορό (π.χ. ξύλινο δαπέδο, εξαερισμός) ενώ παράλληλα επιμελούνται τη θεωρητική κατατοπισή των χορευτών σχετικά με την προέλευση και την ιστορία που φέρουν οι παραδοσιακοί χοροί μας.

Το τηλ. επικοινωνίας είναι κιν. 6974047066 καθημερινά.





ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ
ΕΥΛΟΓΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
Βιγλάτορες
1978

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 2022-2023
ΑΛΙΚΙΑΝΟΣ-ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ-ΚΑΛΑΜΑΚΙ-
ΧΑΝΙΑ-ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ-ΜΟΥΡΝΙΕΣ-
ΝΕΑ ΧΩΡΑ-ΑΚΡΩΤΗΡΙ(ΚΑΘΙΑΝΑ)-
ΑΠΟΚΟΡΩΝΑΣ(ΝΕΟ ΧΩΡΙΟ)
ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ, ΕΦΗΒΙΚΑ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ 25 ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ & ΧΟΡΩΝ ΤΗΣ ΥΠΟΛΟΙΠΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ, ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ & ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΑΜΩΝ

f Viglatores Chania
@ viglatores09
whats up 6974047066
globe viglatores.com
✉ viglatores09@yahoo.com
▶ Viglatores Chania



Πατσάς Αγνός.

est.  1928

Μαρμαριτσάκης

— Εστιατόριον —

Κ. Σφακιανάκη 4-6

28210 44183

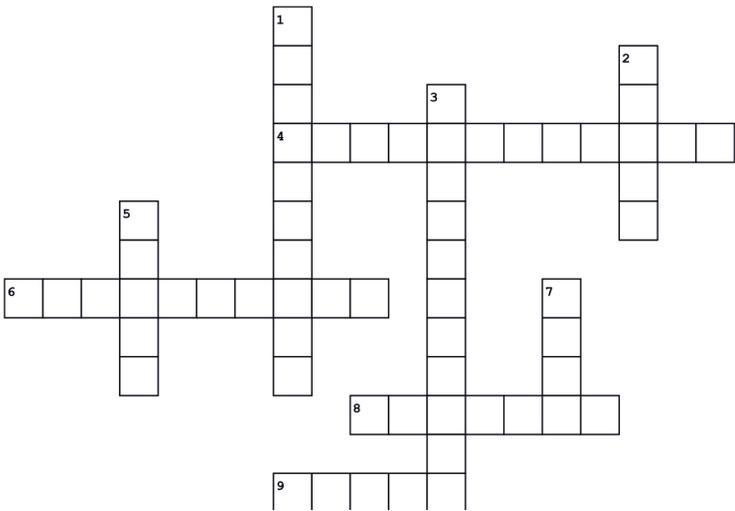
ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 07.00 - 20.00

ΩΡΑΡΙΟ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 11.00 - 20.00

Menu



CHILLIN CROSSWORD



Across

4. Χανιώτης που έλαβε μέρος στο DEAL πέρυσι
6. Παραλία πολύ κοντά στο Ελαφονήσι
8. Εκπομπή στη μεσημεριανή ζώνη της Νέας Τηλεόρασης
9. Ένα από τα πιο ιστορικά μπαρ της Παλαιόχωρας

Down

1. Dj που αρέσκεται να παίζει ελληνικά 90's
2. Ιστορική ομάδα που ανέβηκε στο Α τοπικό ποδοσφαίρου
3. Χανιώτης ποδοσφαιριστής που κλήθηκε στην Εθνική Ανδρών ποδοσφαίρου
5. Χανιώτισσα που κάνει καριέρα στα ποδοσφαιρικά γήπεδα της Αγγλίας
7. Έχει συνεχή παρουσία στη διασκέδαση των Χανίων για 26 χρόνια

Fashion Don'ts:

Τα 5 λάθη που οι στυλίστες μας λένε πώς να αποφύγουμε



1. Λάθος μέγεθος στα ρούχα

Η εφαρμογή των ρούχων είναι συχνά η μόνη διαφορά ανάμεσα σε ένα σύνολο που μας κάνει να νιώθουμε αυτοπεποίθηση – και το αντίθετο. Η εφαρμογή ρούχων που είναι κάτι τόσο απλό, από το τζιν μας, μέχρι και το αγαπημένο μας φόρεμα, μπορεί να είναι ο καθοριστικός παράγοντας για να μας δείξει ότι κάτι φτιάχτηκε για μας ή ότι φοράμε κάτι παλιό.

2. Λάθος αξεσουάρ

Τα αξεσουάρ φτιάχνουν ένα σύνολο, αλλά μπορούν και πολύ εύκολα να το καταστρέψουν. Και ποιοι είναι οι πιο εύκολοι κανόνες που πρέπει να τηρούνται; Κράτα τα σακίδια πλάτης, τις satchels και τις tote bags για τη διάρκεια της ημέρας και άφησε για τη νύχτα τα εντυπωσιακά mini αξεσουάρ.

3. Sneakers το βράδυ

Εκτός κι αν έχεις σκοπό να χορέψεις, τα sneakers δεν πρέπει να φορεθούν σε ένα night-out. Επίλεξε σανδάλια και μπαλαρίνες αν θέλεις κάτι άνετο.

4. Overdoing (και under-doing) με χρώματα και μοτίβα

Φορεμένα σωστά, τα χρώματα και τα μοτίβα δημιουργούν ένα πολύ δυναμικό outfit. Φορεμένα λάθος, θα σε κάνει να φαίνεσαι σαν ένας κλόουν. Βεβαιώσου πως φοράς χρώματα που ανήκουν στην ίδια οικογένεια ή παρόμοια μοτίβα. Αν το παρακάνεις, η εμφάνισή σου θα είναι υπερβολική.

5. Φρόντισε τα μαλλιά και το μακιγιάζ σου

Δεν μπορείς να είσαι στυλάτη χωρίς να δίνεις την ίδια προσοχή στην ομορφιά. Το καλό ντύσιμο, τα λαμπερά μαλλιά και το μακιγιάζ πάνε χέρι-χέρι. Τόσο συχνά τα παραβλέπουμε, αλλά είναι το 50% του outfit. Το σημαντικό είναι να υπάρχει μια ισορροπία.

Πηγή: queen.gr

Massia meat bar

MASSIA
MEAT BAR

SOMETHING NEW IS COOKING

POTIE - CHANIA

ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΕ
ΣΩΣΤΑ
ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΟΥ

διαχείριση
Social Media
by Real Adv.

Real
advertising

6979115513 / 28210 44127

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ



Μια εργασία που μας κάνουν αρκετά συχνά είναι το αν αξίζουν τα χρήματα που κοστίζουν οι σχολές ασφαλούς οδήγησης μοτοσυκλέτας. Η απάντηση θα μπορούσε να γεμίσει σελίδες επί σελίδων, όμως θα σας δώσουμε το απόσταγμα της δικής μας εμπειρίας, συμπυκνωμένο σε λίγες παραγράφους.

Η μοτοσυκλετιστική μου ζωή, την οποία δεν τη λες και μικρή μιας και καθαλά συστηματικά από τα δεκάξι μου, δηλαδή 34 χρόνια μέχρι σήμερα, από το ταπεινό μου C50 μέχρι τις γρηγορότερες ναυαρχίδες του πλανήτη μέσα από τις συγκριτικές δοκιμές του περιοδικού MOTO, χωρίζεται στα δύο από ένα κρίσιμο κομβικό σημείο: τα χρόνια που οδηγούσα πριν κάνω τα μαθήματα και την περίοδο μετά. Τόσο απλά. Σα να τράβηξαν μία κουρτίνα από μπροστά μου και η μεγάλη θολούρα να γίνει μία απολύτως ξεκάθαρη εικόνα. Εάν νομίζετε ότι οδηγείτε καλά, τότε παρακαλώ απαντήστε μου τις εξής ερωτήσεις: Κατά τη διάρκεια μίας στροφής - ποια είναι η κατάλληλη γραμμή που πρέπει να πάρεις, πού πρέπει να ξεκινήσεις τα φρένα, πού να κατεβάσεις ταχύτητες στο κιβώτιο, πού να αφήσεις τα φρένα, πώς θα δώσεις κλίση στη μοτοσυκλέτα, πόση γωνία κλίσης θα χρησιμοποιήσεις, πόσο γρήγορα θα δώσεις κλίση, πού θα ανοίξεις το γκάζι, πόσο γρήγορα θα το ανοίξεις, πού θα σηματοδεύει η μοτοσυκλέτα υπό κλίση, πώς θα κάνεις διορθώσεις αν χρειαστεί μέσα στη στροφή, πού θα κοιτάς, πώς θα τοποθετήσεις το σώμα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη στροφή; Έχω κι άλλες αλλά σας δίνω αυτές για αρχή. Εάν δε μπορείτε να απαντήσετε τότε πάτε εντελώς κατά τύχη και ξανά και ξανά κάποια στροφή «θα σας πετάξει έξω» πηγαίνοντας την καρδιά σας στην Κούλουρη.

Στις 29 και 30 Οκτωβρίου θα είναι στα Χανιά να δίδαξει το δικό του Riding School ο Θανάσης Χούντρας, ο οποίος με έχει δίδαξει σε εκείνο το κομβικό σημείο της μοτοσυκλετιστικής μου ζωής όπως σας ανέφερα παραπάνω. Μην το χάσετε αυτή (ή την επόμενη φορά) σε καμία περίπτωση, θα μεταμορφωθείτε κυριολεκτικά...

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



ZODIA

Κριός: Αυτή την εβδομάδα είναι αρκετά βοηθητική για τις επιδιώξεις σου, αρκεί να μην αφήσεις να βγει στην επιφάνεια η σκληρή και απόλυτη πλευρά σου. Τώρα είναι η ώρα για μεγαλοκαρδία και σύνεση. Επίσης φέρνει πολύ σημαντικές ευκαιρίες, αφού μπαίνεις σε μια περίοδο που ευνοεί τόσο όσους είναι ήδη σε σχέσι, όσο και τους ελεύθερους.

Ταύρος: Καλείσαι να δείξεις υπευθυνότητα και εργατικότητα μέσα στην καθημερινότητά σου, χωρίς όμως να αφήνεις την υγεία σου σε δεύτερη μοίρα. Επίσης, ασχολείσαι πιο εντατικά με τα ζητήματα που σχετίζονται με την οικογένεια. Γενικότερα όμως έχεις ανάγκη από ένα πρόσωπο που θα στηρίξει τα βήματά σου και θα σου δείξει έμπρακτα πως σε νοιάζεται.

Δίδυμοι: Μπορείς στον ορίζοντα της εβδομάδας αυτής να καταφέρεις πολλά, αρκεί να θυμάσαι πως καλείσαι να βοηθήσεις πρόσωπα που θα σε χρειαστούν. Μπορείς να στηριχθείς στο κοντινό σου περιβάλλον, πρόσεξε όμως ένα οικογενειακό θέμα. Περνάς σε πιο εξωστρεφή περίοδο στα αισθηματικά καθώς έρχονται ευκαιρίες για διασκέδαση και φλερτ.

Καρκίνος: Πρωταγωνιστείς στις εξελίξεις, ωστόσο μπορεί να συναντήσεις και κάποια προβλήματα. Δείξε υπομονή και κατανόηση. Τα αισθηματικά σου περνούν σε μια πιο εσωστρεφή φάση. Είσαι όμως σε μια περίοδο που είναι σημαντική προτεραιότητα, έτσι θα πρέπει να φανεί διαλλακτικός, καθώς οι καταστάσεις μεγεθύνονται στο κεφάλι σου.

Λέων: Εβδομάδα που φέρνει διαφωνίες και φιλονικίες στο κοντινό σου περιβάλλον, αλλά στο τέλος βρίσκεις λύσεις. Άλλωστε είναι κοντά και οι φίλοι σου, ενώ προετοιμάζεις τις επόμενες κινήσεις σου, πρόσεξε όμως να μην σε καταβάλει το άγχος. Γενικότερα όμως περνάς σε ένα διάστημα μεγαλύτερης εξωστρέφειας, στο οποίο διορθώνεις λάθη.

Παρθένος: Η εβδομάδα αυτή σε βοηθά να δρομολογήσεις τις κινήσεις σου και να βρεις υποστήριξη σε τομείς που νιώθεις ότι τη χρειαζόσαι, βεβαιώσου όμως ότι κάνεις τις σωστές επιλογές. Μολοντί η ερωτική σου διάθεση είναι αυξημένη, πρόσεξε τι κάνεις γιατί παρασύρεσαι σε λάθη.

Ζυγός: Αυτή η εβδομάδα μοιάζει να σε πιέζει με παρακινδυνευμένες κινήσεις και αντιπαλότητες. Από την άλλη, αν είσαι γεννημένος τον Οκτώβριο, τότε θα έχεις μια πολύ σημαντική βοήθεια ή ευνοία. Η Αφροδίτη περνά στο ζώδιό σου και αλλάζει το τοπίο, αυξάνοντας τη γοητεία σου και φέρνοντας σημαντικές ευκαιρίες στα προσωπικά!

Σκορπιός: Η εβδομάδα αυτή είναι ανάμεικτη για σένα, καθώς σε βοηθά να υλοποιήσεις τους στόχους σου, όμως ο ανάδρομος Ερμής μαρτυρά ένα πολύ επικίνδυνο πλαίσιο, χρειάζεται λοιπόν και προσοχή, καθώς περνάς... δεύτερη εφηβεία! Κατά τη διάρκεια της επίσης, είσαι πιο ρεαλιστής και μετράς πόσα δίνεις σε μια σχέση, και πόσα παίρνεις σαν αντάλλαγμα.

Τοξότης: Εστιάζεις πολύ στους στόχους σου, όμως δεν θα πρέπει να κάνεις βιαστικές κινήσεις. Μέχρι τώρα τα προσωπικά σου βρίσκονταν ένα βήμα πίσω λόγω συνθηκών. Η Αφροδίτη σε βοηθά να προσεγγίσεις καλύτερα τα ζητήματα καρδιάς. Κάποιες φιλικές σου σχέσεις όμως περνούν από δοκιμασία... Μήπως κάποιος κύκλος πρέπει να κλείσουν;

Αιγόκερως: Πολλά τα δεδομένα της εβδομάδας, καθώς ιαχυροποιεί την θέση σου και ενισχύει τα θεμέλια που βάζεις, αλλά πιέζει από τις απαιτήσεις των άλλων και δεν αποκλείεται να γίνεις αποδέκτης σκληρών συμπεριφορών. Γενικότερα κάνεις αλλαγές, έχεις πολλές προσκλήσεις για κοινωνικές επαφές, αφήνεις όμως στην άκρη τα προσωπικά.

Υδροχόος: Γενικά είσαι σε μια περίοδο που έχεις όρεξη να κινήσεις ξανά τους στόχους σου, αλλά δεν πρέπει να φέρεσαι επιπόλαια. Άνοιξε τους ορίζοντές σου. Συγκεκριμένα, η Αφροδίτη περνά σε ευνοϊκότερη θέση για τα ζητήματα καρδιάς, και η τύχη είναι με το μέρος σου.

Ιχθύς: Μια βοηθητική εβδομάδα στο σύνολό της, αρκεί να μην εμπλακείς σε... ενέργειες που δεν είσαι εντάξει απέναντι στους άλλους, καθώς μπορεί να βγεις ζημιωμένος/η. Η Αφροδίτη περνά στον Ζυγό και αυτό ανεβάζει κατακόρυφα τη λίμπιτο, ειδικά αν εκμεταλλεύτηκες τη θέση που είχε ως τώρα για τις σχέσεις και τις συνεργασίες σου.



Γνωρίζετε ότι
www.gerani-softdrinks.gr

Ο αριθμός των εν ζωή ανθρώπων πάνω στη Γη σήμερα είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό όλων των νεκρών ανθρώπων στα χρονικά.

Η Ρωσία έχει τα περισσότερα κινηματοθέατρα απ' όλο τον κόσμο.

Ο Μέγας Ναπολέων φοβόταν τις γάτες.

Ο Ρωμαίος Αυτοκράτορας Καλιγούλας διόρισε το αλόγο του Συγκλητικό.

Ο Άλφρεντ Χίτσκοκ δεν είχε ομφαλό, καθώς του αφαιρέθηκε κατά τη διάρκεια μίας επέμβασης.

Ο Έλβις Πρίσλεϊ είχε δίδυμο αδερφό που πέθανε στη γέννα!



#numero

Ρότζερ Φέντερερ: Τα ρεκόρ που δύσκολα θα «σπάσουν»

Ο Ρότζερ Φέντερερ στην 20χρονη και πλέον καριέρα του δημιούργησε πολλά ρεκόρ, υπάρχουν όμως 5 που μοιάζουν αδιανόητα και πολύ δύσκολα να «σπάσουν».

-7 στη σειρά νίκες στους 7 πρώτους τελικούς σε Grand Slam: Συγκεκριμένα αναδείχθηκε πρωταθλητής: Στο Wimbledon 2003, στο Αυστραλιανό Όπεν το 2004, στο Wimbledon το 2004, στο US Open το 2004, στο Wimbledon το 2005, στο US Open το 2005 και στο Αυστραλιανό Όπεν το 2006.

-10 σερί τελικοί Grand Slam: Έπαιξε σε 10 διαδοχικούς τελικούς, το μεγαλύτερο σερί από άνδρα σε μονό στην ιστορία του τένις. Αυτό συνέβη από το Wimbledon του 2005, έως το US Open του 2007.

-100 νίκες σε δύο διαφορετικά Majors: Για την ιστορία σήμερα έχει ρεκόρ 105-14 στο Wimbledon και 102-15 στο Australian Open.

-237 συνεχόμενες εβδομάδες στο No.1: Ήταν στο No.1 της παγκόσμιας κατάταξης της ATP για 237 συνεχόμενες εβδομάδες, αριθμός απλά αδιανοήτος. Από τις 2/2/04 μέχρι τις 17/8/08, δηλαδή για 4+ χρόνια!

-24 διαδοχικές νίκες σε τελικούς στο tour: Να κατακτάς 1 ή 2 τελικούς είναι ξεχωριστό. Ο Φέντερερ το πήγε σε άλλο επίπεδο, σε ένα ακόμα μοναδικό επίτευγμα για το άθλημα!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

υγιεινής διατροφής

Σταφύλι το θαυματουργό!

Ένα ταμπί σταφύλια, αποτελεί ένα από τα πιο θρεπτικά και εύγεστα σνακ, με εξαιρετικά σφέλη για την υγεία μας. Συγκεκριμένα το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και συγχρόνως είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P), κάλιο (K), και σίδηρο (Fe). Το αξιοσημείωτο είναι ότι από τα 16 στοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό, τα 12 πιο βασικά περιέχονται στα σταφύλια (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο κ.α.). Επίσης το σταφύλι λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Στις αντιοξειδωτικές ουσίες του σταφυλιού περιλαμβάνεται επίσης και η βιταμίνη C, η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από διάφορες λοιμώξεις. Τέλος, η κατανάλωση σταφυλιού βοηθάει σε καταστάσεις ύπαρξης δυσπεψίας, δυσκοιλιότητας και αιμορροϊδών.

