

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #756

WEEK: 12/10-25/10

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com

10 Years THEATRO  
COFFEE CITY BAR

GRAND  
O  
PEN  
ING

14 | 10 | 22

Platia Chortatson 5-7A, Chaniá,  
Greece | RSV : +30 6981 969 221

12/10/2022

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: #756

WEEK: 12/10-25/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

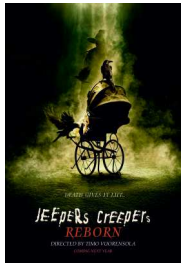
## #EDITOREAL #Οι καλοί καπετάνιοι θα φανούν τώρα

Στο κρισιμότερο τεστ αντοχής για τον επιχειρηματικό κόσμο, όχι μόνο στη χώρα μας, αλλά και σε πολλά μέρη του κόσμου, οι επιχειρηματίες καλούνται να βρουν λύσεις απέναντι σε ένα ολοένα αυξημένο κόστος λειτουργίας, που σε κάποιες περιπτώσεις, ίσως και να μην είναι καν βιώσιμο. Καπετάνιοι στα σπίτια μας, στις επιχειρήσεις μας, αλλά και στην καθημερινότητα μας, καλούμαστε να αναθεωρήσουμε τις συνήθειες μας, να περιορίσουμε τις σπατάλες και να αναζητήσουμε τις νέες ευκαιρίες που διαμορφώνονται υπό τις παρούσες συνθήκες. Αυτό που βλέπαμε να έρχεται από το καλοκαίρι και επιβεβαιώνεται καθημερινά, είναι αντικείμενο συζήτησης όλων. Οι αυξήσεις στο καύσιμα και κατ'επέκταση στο λογαριασμό του ρεύματος. Η αύξηση των τιμών στις πρώτες ύλες και τα βασικά αγαθά και το κόστος διαβίωσης, είναι μόνο η αρχή όσον πρόκειται να έχουν αντίκτυπο στη καθημερινότητα μας. Το ερώτημα είναι τι κάνουμε για να το αντιμετωπίσουμε. Αποψη μου είναι ότι θα πρέπει να καθίσουμε όλοι μαζί στο ίδιο τραπέζι και να αναλύσουμε κάθε κόστος και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαμε να το διαχειριστούμε. Οι επιχειρηματίες με τους συνεργάτες τους, αλλά και τα μέλη κάθε οικογένειας στο σπίτι. Σε κάθε πρόβλημα υπάρχει λύση. Απαιτείται συνεννόηση και κατανόηση. Πρέπει κάθε νοικοκυριό και κάθε επιχείρηση να ανακαλύψει τον τρόπο που θα περιορίσει τα έξοδα του, χωρίς ωστόσο να αλλάξει και τον τρόπο ζωής του σε μεγάλο βαθμό. Θα μου πείτε "αρκεί αυτό;"... ίσως όχι, όμως από κάπου πρέπει να ξεκινήσεις αν θέλεις να είσαι βιώσιμος. Εν'συνχεία θα πρέπει να αναζητήσεις τρόπους να ελιχθείς. Ήρθε η στιγμή να αποδείξεις πόσο καλός καπετάνιος είσαι!



## DON'T WATCH

### Jeepers Creepers: Reborn



Με την πρώτη ταινία να είναι πραγματικά αξιόλογη, την δεύτερη απλά να βλέπεται, αλλά την τρίτη να είναι απαράδεκτη, πλέον το franchise έχει ήδη ξεχουμιστεί με μια πραγματικά ανεκδιήγητη προσπάθεια, που τα κάνει όλα λάθος.

Δεν είναι μόνο το ότι σε μια ακόμα προσπάθεια βλέπουμε αμέτρητα κλισέ, επαναλαμβανόμενες σκηνές χωρίς ουσία και ουσιαστικά αποτελεί cory-paste κάποιας άλλης, αλλά πραγματικά τόσο τραγικό green screen έχουμε πολύ καιρό να δούμε. Ειλικρινά σε πεμπτοκλασάτη παραγωγή δεν θα βλέπαμε τόσο κακοφτιαγμένα πλάνα και το ότι έχει γυριστεί ολόκληρη σε στούντιο κάνει "μπαμ". Για μια ακόμα φορά είμαστε στο ίδιο έργο θεατές, με την ταινία να μην προσφέρει τίποτα στο σύνολο της και πραγματικά έχει γραμμική και εντελώς προβλέψιμη εξέλιξη και τραγελαφικές σκηνές, που μοιάζουν με παρωδία περισσότερο. Δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουν αυτό που είδαμε, σε μια προσπάθεια απαράδεκτη και ταινίες όπως το Jeepers Creepers: Reborn πρέπει να διαγράφονται από παντού, μαζί με το franchise που πρέπει σίγουρα να... αυτοκαταστραφεί.



## 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 σπρέϊ σιτρονέλας, ακόμη και εμβολιασμό κατά της λείσμανίωσης 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 αποδειχτούν 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



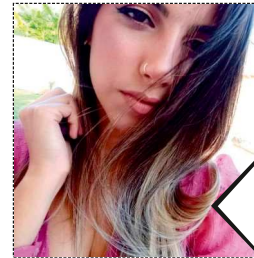
### #Thanos Di-Vita

Ο μπροστινός μου στο ATM δε θα κάνει ποτέ μόνο ανάληψη. Όσοοχι, θα ζητήσει διαθέσιμο υπόλοιπο, τελευταίες κινήσεις, πρόγνωση καιρού, ωροσκόπιο, αν τον αγαπάει ή όχι και ποιό είναι το νόημα της ύπαρξής του



### #Dimitra Skounaki

Όσο πίναμε φραπέ όλα μια χαρά ήταν, αυτός ο φρέντο καπουτσίνο μας κατέστρεψε.



### #Georgina Koutsou Koutsou

Μέρα με τη μέρα όλο και πιο κοντά στα μελομακάρονα.



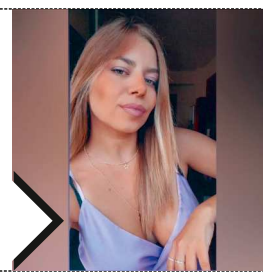
### #Manolis Grigorakis

Αποκλείστηκε ο Άδωνις Γεωργιάδης από τα προημιτελικά του τουρνουά τένις στη Φιλοθέη, αλλά παρά την ήττα του παραμένει ένα από τα μεγαλύτερα νούμερα στην παγκόσμια κατάταξη.



### #Αμαρυλλίς Αληγιάννη

Όταν ήμουν μικρή δε με ένοιαζε τι θα φορέσω... Κοιτώντας παλιές φωτογραφίες κατάλαβα πως ούτε τη μάνα μου την ένοιαζε



### #Bledi Sadrija

-Έρεεις τι μπορούμε να κάνουμε για να μαζέψουμε χρήματα;  
-Only Fans  
-Οικονομία  
-Α οικονομία ναι



宝 淘

**BAOTAO**  
ASIAN MODERN KITCHEN

OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20, Chania

@ baotao\_asian\_modern BaoTao Asian modern kitchen

**Οδύσσεια**  
καφέ - μπύρα - νοζό

Coming soon . . .

Κτιστάκη 9 Χανιά  
facebook Instagram

sifisanti

## TOQUEL LIVE

To LIV music stage συνεχίζει δυναμικά μέσα στο Φθινόπωρο και σας υποδέχεται με ανεβασμένο feeling και ρυθμό! Σαββάτο 15/10 το εντυπωσιακό live music stage της Ελευθερίου Βενιζέλου 111 παρουσιάζει τον TOQUEL, ένα από τους πιο hot trapper!!! Απολαύστε τις επιτυχίες του Business, Diamonds, Stars, WET σε μια δυνατή live εμφάνιση! «LIV” this night!

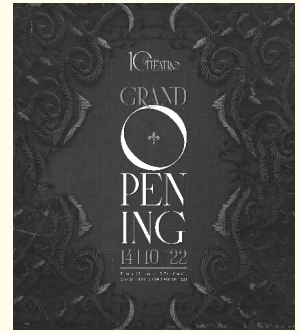


INFO  
The Day: Σαβ. 15/10  
The Time: 22:00  
The Place: LIV Music Stage  
Location: Ελ. Βενιζέλου 111

stagechania

## 10 YEARS THEATRO – WINTER 22/23 OPENING

Εδώ και 10 χρόνια, είτε πρόκειται για καφέ και socializing είτε για ποτό και ξέφρενη διασκέδαση, βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο και η τοποθεσία που βρίσκεται είναι ο λιγότερο σημαντικός λόγος για αυτό. Είναι ο χώρος, είναι οι άνθρωποι, είναι η μουσική, είναι η ατμόσφαιρα, είναι το feeling. Είναι όλα αυτά και ακόμα περισσότερα, που θα κάνουν και φέτος το Theatro city coffee bar τον πιο must προορισμό διασκέδασης. Και μιας και συμπληρώνονται 10 χρόνια από όταν μπήκε στη ζωή μας, κάθε βραδιά θα είναι γιορτή, ξεκινώντας από αυτή την Παρασκευή 14/10. Curtains open, lights are on..Cause' show must go on!



INFO  
The Day: Παρ. 14/10  
The Time: 22:00  
The Place: Theatro city coffee bar  
Location: Πλατεία Χορτατζών 5-7a

TheatroChania



## ENTASI RADIO OKTOBERFEST 2022

Η Ραδιοφωνική Ομάδα Πολυτεχνείου Κρήτης ξεκινάει το ετήσιο ημερολόγιό της για άλλη μια φορά στο Oktoberfest της Βαυαρίας. Η απόλυτη εμπειρία μπύρας και φαγητού έρχεται ξανά μετά από 3 χρόνια στο Πολυτεχνείο Κρήτης. Ένα ανεπανάληπτο φεστιβάλ, που άφησε ιστορία, επιστρέφει ακόμα πιο δυνατά!

Αποκλειστικός προμηθευτής μπύρας θα είναι η Κρητική Ζυθοποιία - Μπύρα Χάρμα, με τουλάχιστον 5 θρυλικές ποικιλίες. Κι επειδή Oktoberfest χωρίς καλό φαγητό δεν γίνεται, στο χώρο της εκδήλωσης θα υπάρχει γκάμα από food stands και όχι μόνο.

Κερασάκι στην τούρτα θα είναι η μουσική, την οποία αναλαμβάνουν όπως πάντα οι παραγωγοί του σταθμού μας, με κορυφαία ηχοσηχτήματα και φωτισμό και το αποτέλεσμα θα είναι μια μεγάλη, τρελή φιάστα! ΔΕΝ ΤΟ ΧΑΝΕΙΣ!

INFO  
The Day: Παρ. 14/10  
The Time: 21:00  
The Place: Πολυτεχνείο Κρήτης  
Location: Κουσουπιδιανά

RadioEntasi93.5FM

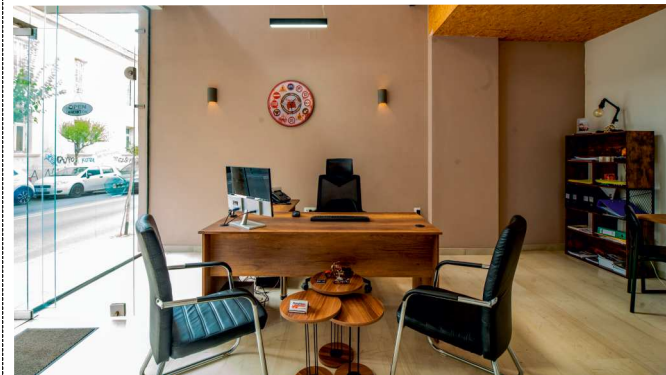
## ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ: ΣΑΣ ΒΑΖΕΙ ΣΤΟ «ΣΩΣΤΟ» ΔΡΟΜΟ

Στην εποχή που ζούμε, το να διεκπεραιώνεις τις υποχρεώσεις σου όσο πιο άμεσα γίνεται είναι πλέον απαραίτητο. Και για να το πετύχεις αυτό χρειάζεσαι σίγουρα ένα μεταφορικό μέσο. Πολύ πριν από όλα αυτά όμως, χρειάζεται να έχεις τις κατάλληλες γνώσεις ώστε να κάνεις όλα τα παραπάνω με ασφάλεια.

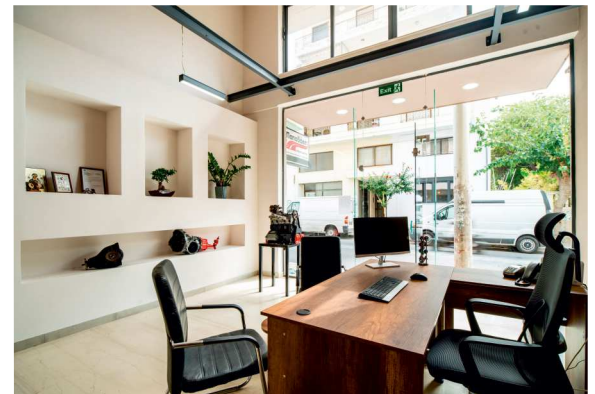
Και εδώ έρχεται να δώσει τη λύση η Σχολή Οδηγών Παπαδάκης. Με εμπειρία και όλες τις απαραίτητες γνώσεις πάνω στην οδήγηση, και φυσικά τη διάθεση να τις μεταφέρει στον υποψήφιο οδηγό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αποτελεί την ιδανική επιλογή για όποιον δεν θέλει απλά να πάρει δίπλωμα, αλλά να είναι σίγουρος ότι έχει όλα τα εφόδια που χρειάζονται για να βγει στο δρόμο.

Εκτός από όλα τα παραπάνω, η Σχολή Οδηγών Παπαδάκης συμβαδίζοντας με τις ανάγκες της εποχής προσφέρει και τις κατάλληλες διευκολύνσεις για αυτούς που το έχουν ανάγκη, με ειδικές προσφορές για όσους θέλουν να βγάλουν δίπλωμα για σμάξι και μηχανάκι μαζί.

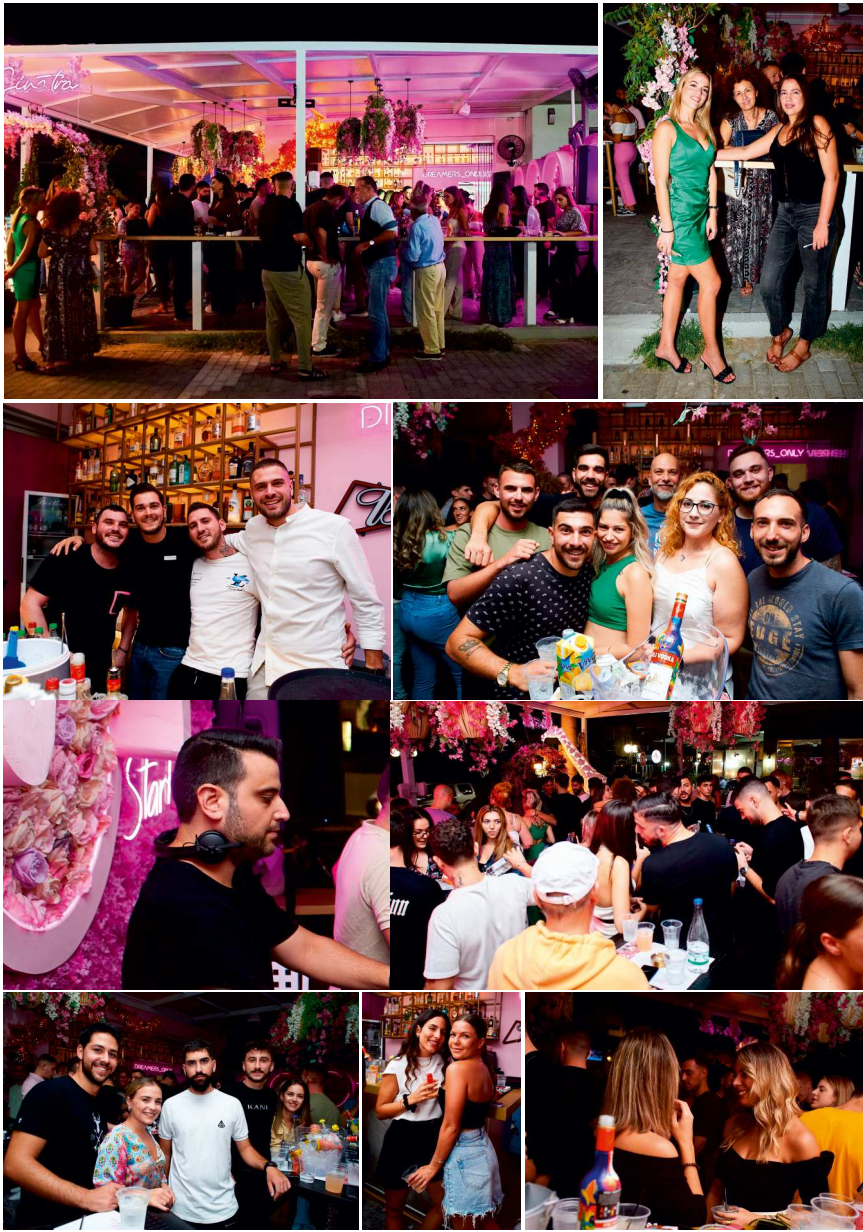
Περάστε μια βόλτα από την Ελ. Βενιζέλου 91 και έχετε κάνει το βασικότερο βήμα για να μπειτε στον «σωστό» δρόμο!



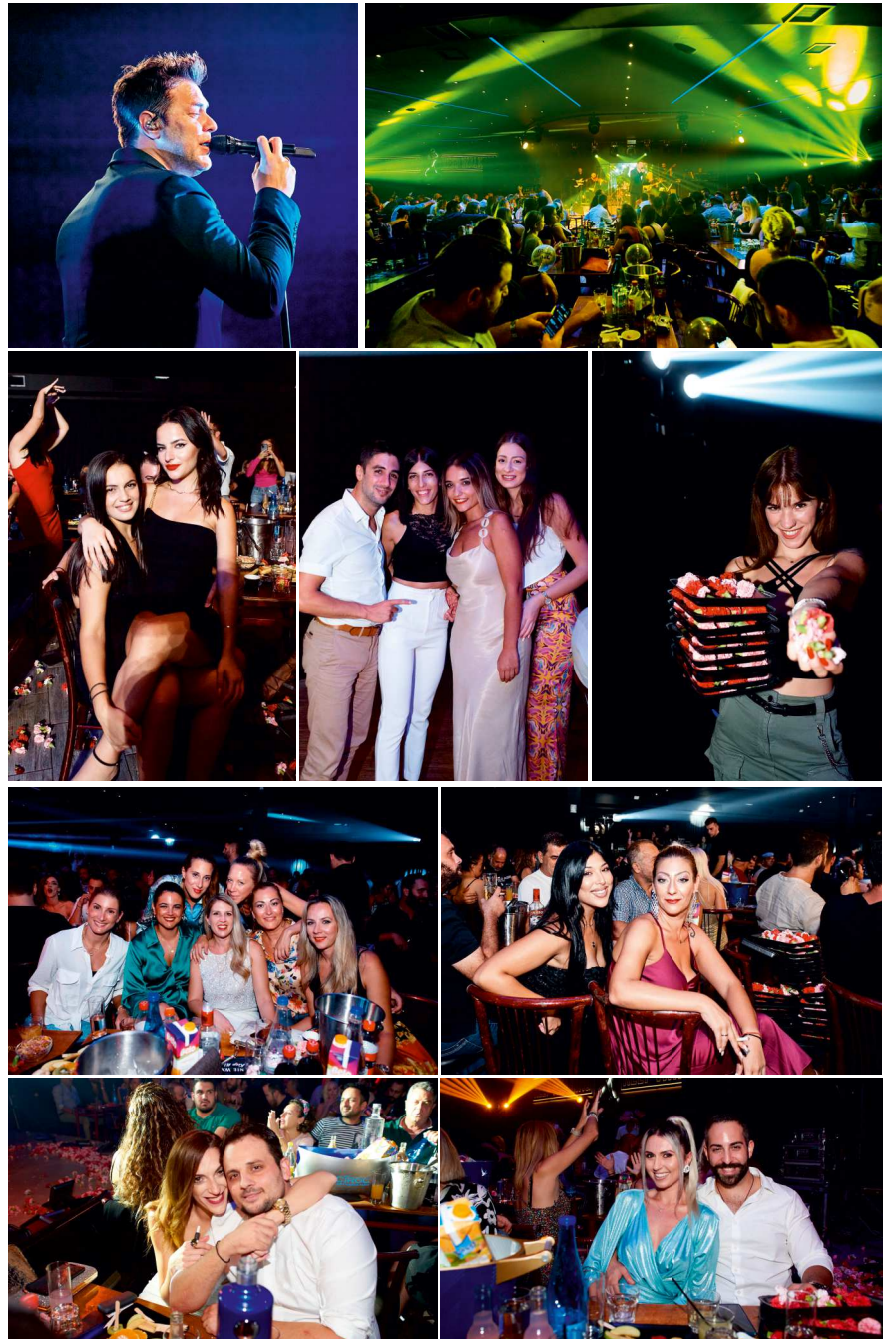
Scholi odhigwn Papadakis Xristos



SINATRA CLOSING PARTY



ΧΟΛΙΔΗΣ LIVE ΣΤΟ LIV MUSIC STAGE



SONARTE LATIN PARTY AT IPPOPOOTAMOS



**ΡΙΖΕΣ**  
— μαγειρείό

απο το 1955

📍 Κόρακα 21, Χανιά  
☎ 28210 97129  
f: rizesgreekcuisine

# LIV

MUSIC STAGE



# TOQUEL

L I V E

## SATURDAY 15.10

STARTS 22.00

ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕ ΠΟΤΟ: 15€ / ΦΙΑΛΗ ΑΠΛΗ: 120€

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 111 | ΤΗΛ.6945241837



**YOUR STYLE**  
*Path*

**CREATIVE DIRECTOR**  
www.yourstylepath.gr  
insta:katerina.pathiakaki

Η Κατερίνα Παθιακάκη ανέλαβε την παραγωγή του Chania Beach Fashion, επιλέγοντας να παρουσιάσει την μοναδική συνύληψη της φύσης και της μόδας με μοναδικές στυλιστικές δημιουργίες. Επέλεξε συνεργάτες, μοντέλα και επιχειρήσεις που υποστήριξαν με τον καλύτερο τρόπο το concept και εργάστηκε σχεδόν δύο μήνες για να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ένα eco friendly fashion statement στο μεγαλύτερο beach party του νησιού.



**THRAS**

**ARTIST**  
email: tg0269@gmail.com  
insta.thras\_g

Ο Γιακουμάκης Θρασύβουλος (Θράς) είναι ένας χαρισματικός καλλιτέχνης από τα Χανιά, που δημιουργεί έργα από καθημερινά υλικά που έχουν χάσει πλέον την αξία τους και δουλεύοντας τα, τους δίνει μια νέα αξία (π.χ μικροαντικείμενα όπως καπάκια, εξαρτήματα από ηλεκτρονικές συσκευές, παλιά εργαλεία, παλιούς σωλήνες, γενικά απ' οτιδήποτε μπορεί να φανταστεί κάποιος).

Στο Chania Beach Fashion επιμελήθηκε τα φτερά των μοντέλων δίνοντας τους ένα Avant Garde υπόβαθρο.



**HAIRSTYLE BY**  
**MARIAM DIMA**

**HAIR&MORE**  
Partheniou Kelaidi 8, Chania  
Tel.6988216342  
insta:mariam\_dima\_karavasili\_hair

Η Μαριάν Δήμα, τεχνική χημικός και εξαιρετική hairstylist επιμελήθηκε το Hair Styling των μοντέλων με eco friendly υλικά, παρουσιάζοντας εντυπωσιακά χτενίσματα, σε απόλυτη αρμονία με το concept του Chania Beach Fashion!



**INGLOT**  
at your beauty service

**HEALTH&BEAUTY**  
Tzanakaki 17, Chania  
Tel.6945401669  
insta.inglot\_chania

Στην INGLOT μπορεί κανείς να βρει πάνω από 1.500 διαφορετικές αποχρώσεις μακιεζ και εκατοντάδες μοναδικά χρώματα σε lipsticks και κραγιόν, σε ανταγωνιστικές τιμές. Η INGLOT βρίσκεται σε 90 χώρες με περισσότερα από 950 καταστήματα αλλά και πίσω από κάθε μεγάλη τάση, από τις διεθνείς εβδομάδες Μόδας, μέχρι το Broadway! Το team του καταστήματος των Χανίων επιμελήθηκε το μακιγιάζ των μοντέλων του Chania Beach Fashion, παρουσιάζοντας ένα λαμπερό αποτέλεσμα!



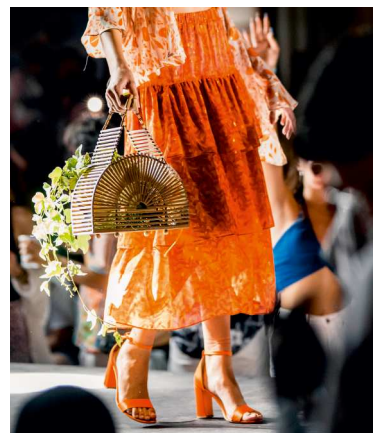
**ΚΟΥΚΟΥΤΣΑΚΗΣ**  
ΦΥΤΩΡΙΑ  
www.fytoriakoukoutsakis.gr  
Platanias, Chania



**HEAVEN**  
Travel Accesories  
Tel.28210-42607  
Skrydlouf 10-12, Chania



**Batilas Dent**  
Dentist  
Gogoni 94, Chania  
Tel.697 095 5356  
insta.mydentistgr\_batilasdent



**Xti SHOES**  
www.fitrakis-shoes.gr  
Tel.28210-59210  
insta.fitrakis\_shoes



**NAILBOW**  
nails & body studio  
Nails & Body studio  
Tel.28210 08535  
Kydonias 124, Chania  
nailbow.chania



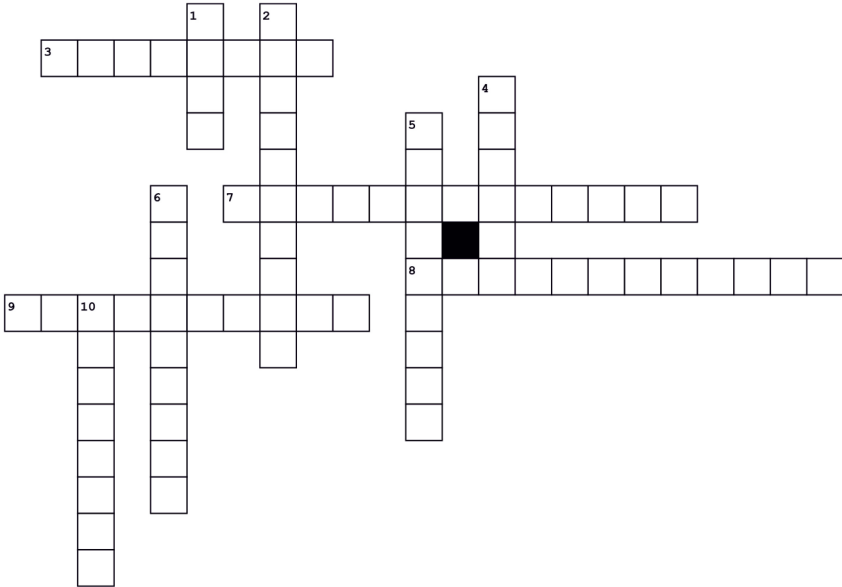
**ΟΙΚΟΣ**  
ΑΡΩΜΑΤΩΝ  
Oikos Aromaton  
Mylonogianni & Kriari, Chania  
www.oikosaromaton.gr  
insta.oikoaromaton



**ERMIS**  
PARKING - ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ  
PARKING  
Tel.2821 503703  
Mponiali & Apokoronou  
ermis.parking



## CHILLIN CROSSWORD



## Across

3. Τοπική ιστοσελίδα που μας μεταφέρει τα αθλητικά δρώμενα
7. Ιστορικό μαγειρείο στην οδό Σφακιανάκη
8. Χανιώτισσα κολυμβήτρια που ανήκει στο Παναθηναϊκό
9. Δημοσιογράφος που ασχολήθηκε και με τη πολιτική

## Down

1. Ραδιοφωνικός σταθμός της πόλης που παίζει ελληνική μουσική
2. Γνωστή γυμνάστρια έλαβε μέρος και στο DEAL
4. Καφέ της πόλης που φέτος γιορτάζει 10 χρόνια παρουσίας
5. Σημερινός δήμαρχος Ρεθύμνου
6. Χανιώτισσα, αναδείχτηκε πρώτη σκόρερ στο γυναικείο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου
10. Καφέ που επιστρέφει σύντομα στη διασκέδαση της πόλης

## Η φούστα που φορούν τώρα οι Παριζιάνες



Η μίνι δερμάτινη φούστα είναι η αγαπημένη των parisian girls και μπαίνει στη λίστα με τα μεγαλύτερα trends για το φθινόπωρο 2022. Το στυλ των Γαλλίδων έχει συνδεθεί με την effortless και κομψή αισθητική, με έμπνευση από icons όπως η Brigitte Bardot, η Inès de La Fressange ή η Jenanne Damas. Ωστόσο, υπάρχει και μια άλλη γενιά Παριζιάνων που αντιμετωπίζει τη μόδα με μια λίγο πιο ροκ διάθεση.

## Το νέο parisian look

Τα κασμιρένια πουλόβερ σε ουδέτερα χρώματα, τα στενά τζιν και τα unstructured blazer, είναι μερικά στοιχεία για να υιοθετήσετε αυτή την αισθητική. Όμως τη σεζόν φθινόπωρο/χειμώνας 2022, την προσοχή μας έχει τραβήξει ένα hero piece που είναι πάντα trendy και διαχρονικό και στο οποίο ορκίζονται οι Γαλλίδες. Πρόκειται για τη δερμάτινη μίνι φούστα, ένα από τα πιο αγαπημένα ρούχα των Παριζιάνων για party εμφανίσεις αλλά και καθημερινά σύνολα. Η leather φούστα δίνει μια σέξι πινελιά και έναν ροκ χαρακτήρα. Δεν χρειάζεται πολλά για να δημιουργηθεί το τέλειο styling, αρκεί μόνο ένα απλό πουλόβερ, μια basic μπλούζα ή ένα πουκάμισο, για να ολοκληρώσετε το look με τον πιο updated τρόπο. Μπορείτε να προσθέσετε ankle boots στις casual εμφανίσεις σας ή και ένα ζευγάρι heeled boots για τα πιο εντυπωσιακά polished looks.

Τα δερμάτινα pieces είναι ένα από τα μεγάλα trends στη fashion scene από το 2019 και όλα δείχνουν ότι θα συνεχίσουν να κυριαρχούν δυναμικά και αυτή τη σεζόν. Από brands όπως Maje, Chloé και Khaite, οι δερμάτινες μίνι φούστες μπαίνουν στη λίστα με τα μεγαλύτερα must-haves του φθινοπώρου και υπόσχονται να γίνουν ο σύμμαχος σας σε όλες σας τις εμφανίσεις από το πρωί μέχρι το βράδυ.

Πηγή: vogue.gr

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ & ΚΕ.Θ.Ε.Υ.Ο

Παπαδάκης

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ

ΕΙΔΙΚΕΣ  
ΤΙΜΕΣ  
ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΓΙΑ ΑΜΑΞΙ &  
ΜΗΧΑΝΑΚΙ

ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 91, ΧΑΝΙΑ  
28210 40790 / 6973045173

ΜΠΙΣΤΟΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Δεν θα περίμενε ποτέ κανείς να ακούσει στην ίδια πρόταση τις λέξεις «μπίστος» και «ασφάλεια», αλλά υπάρχουν μερικές τεχνικές που ίσως φανούν χρήσιμες και λιγότερο επιζητίες στον επόμενο βρόντο.

Καταρχάς, πριν αγγιχτείτε ερωτικά με το όχημα που πετάχτηκε από το STOP, φρενάρτε όσο καλύτερα μπορείτε. Το «φρενάρισμα» είναι αυτόνοτο, το «όσο καλύτερα» δεν είναι. Εάν το μηχανάκι σας διαθέτει ABS, απλώς τσαρουχώστε μπρος και πίσω τα φρένα με όση δύναμη έχετε και αφήστε το σύστημα αντιμπλοκαρίσματος να κάνει τη δουλειά του. Εάν δεν έχει, προσευχηθείτε. Η εμπειρία εκεί φαίνεται, στο οριακό φρενάρισμα χωρίς να μπλοκάρουν οι τροχοί και φύγει το μπροστινό φέτα. Έχει να κάνει με το οδόστρωμα, με την κατάσταση των ελαστικών και την πίεσή τους, και ένα σωρό άλλα που θέλουν δέκα άρθρα μόνα τους.

Εάν υπάρχει επιλογή (λέμε τώρα), προσπαθήστε να κατευθύνετε την μοτοσυκλέτα πριν πέσει, έτσι ώστε να μην περάσετε στο αντίθετο ρεύμα. Στα μαλακά αν γίνεται ακόμα καλύτερα, αν και οι περισσότεροι μία που βλέπουμε το κακό και μία που είμαστε ξάπλα. Όλα τα ενδιάμεσα μας τα περιγράφουν φίλοι ή η κάμερα κάποιου καταστήματος. Μετά που πέφτουμε δεν κρατιόμαστε από το μηχανάκι, αφήστε τα αυτά για τον Μαριζέζ. Αφηνόμαστε στο ρολάρισμα (ή πέταγμα) και ταυτόχρονα μαζεύουμε τα άκρα πάνω στο σώμα για ευνότους λόγους. Όσο πιο χαλαρά γίνεται: σκεφτείτε μία βέργα και ένα σκονί. Η βέργα θα σπάσει, το σκονί όχι. Να είστε σκονί. Όταν σταματήσει η πορεία του superman, μετρήστε μέχρι το πέντε πριν σηκωθείτε. Το αίσθημα ισορροπίας δεν έχει προλάβει να προσαρμοστεί και ίσως να κινείστε ακόμα. Και τι κάνουμε μετά την τούμπα: Στο επόμενο...

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



zodia

**Κριός:** Την εβδομάδα αυτή θα νιώσεις την ανάγκη να ξεκουραστείς και να απομακρυνθείς για λίγο από τις πολλές και κουραστικές υποχρεώσεις, παρόλα αυτά από την Πέμπτη ανεβαίνει η διάθεσή σου και έρχονται και θετικοί οιωνοί, θα πρέπει λοιπόν να εκμεταλλευτείς τις ευκαιρίες που σου δίνονται για να δείξεις τα ταλέντα σου, χωρίς να μπλεχτείς σε υπερβολές.

**Ταύρος:** Οι στόχοι σου είναι πιο εύκολα υλοποιήσιμοι όμως έχεις ανάγκη από περισσότερη ξεκούραση. Να θυμάσαι πως αυτή η περίοδος σου μεταφέρει μια πολύ σημαντική πληροφορία: πως όλες οι σχέσεις σου, ειδικά με τους αγαπημένους σου, αλλά και με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, είναι καθρέφτισμα της σχέσης που έχεις με τον εαυτό σου.

**Δίδυμοι:** Η εβδομάδα αυτή φέρνει πολλά εμπόδια και μπορεί να νιώθεις αντιμέτωπος με... θεριά. Υπάρχουν κάποιες προστριβές στο οικογενειακό σου περιβάλλον, κυρίως μέσα από δικές σου ενέργειες, προτίμησε λοιπόν να κατεβάσεις τους τόνους. Γενικότερα όμως είναι καλή περίοδος για να ξαναδοκιμάσεις με το πρόσωπο που στο παρελθόν δεν προχώρησε!

**Καρκίνος:** Αισθάνεσαι πως δυσκολεύεται να βάλεις σε μια τάξη τον εσωτερικό σου κόσμο και τις σκέψεις σου, ενώ δεν αποκλείεται να νιώθεις κάπως... χαμένος! Δεν εξαρτάται τόσο από τις δικές σου κινήσεις το πως θα προχωρήσουν τα πράγματα στα αισθηματικά σου. Το σίγουρο είναι πως θες να απομακρυνθείς από όλα και να ξεκουραστείς.

**Λέων:** Έχεις όρεξη και σθένος για νέα εγχειρήματα, καθώς ωριμάζεις και βλέπεις καθαρά τις επιλογές σου, ενώ κάνεις κοινωνικές επαφές, μολοντί καλείσαι να παίξεις με τους κανόνες του παιχνιδιού. Αυτές τις ημέρες καλείσαι να δώσεις στον εαυτό σου μια δεύτερη ευκαιρία για να ανακαλύψεις τι θέλεις τελικά από τις σχέσεις σου, άσχετα με το παρελθόν.

**Παρθένος:** Η εβδομάδα αυτή δυναμιτίζει αρκετά το κλίμα και οι απαιτήσεις των άλλων σου φέρνουν πονοκέφαλο, κυρίως επειδή δεν ξέρουν τι θέλουν! Πρόσεξε για κάποιες επικίνδυνες ενέργειες στον κύκλο σου. Δεν αποκλείεται να νιώθεις πως «δέχεσαι επίθεση» από πρόσωπα και καταστάσεις αυτή την εβδομάδα.

**Ζυγός:** Βρίσκεις τρόπους να φτιάξεις την σχέση σου με τον εαυτό σου και η διάθεση σου είναι πιο αγεβασμένη. Προσπαθείς να έρθεις πιο κοντά στο πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, ενώ στην παρούσα φάση που βρίσκεσαι σε ενδιαφέρει να φανείς χρήσιμος σε πρόσωπα που σε χρειάζονται και η περίοδος φέρνει ευκαιρίες στην συναισθηματική σου ζωή.

**Σκορπιός:** Η εβδομάδα έχει πολλές δυνατότητες που μπορείς να εκμεταλλευτείς, καθώς ακόμη και στις δυσκολίες δεν χάνεις το χαμόγελο σου. Έχεις αρκετά έκρυθμο κλίμα με το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, όμως και η διάθεση για φλερτ είναι αυξημένη και οι ευκαιρίες δεν λείπουν.

**Τοξότης:** Αυτή την εβδομάδα θα πρέπει να δείξεις περισσότερη ψυχραιμία και κατανόηση, καθώς οι άλλοι έχουν πολλές απαιτήσεις από εσένα. Πιθανώς λοιπόν να πρέπει εσύ να παίξεις τον ρόλο του. Αυτές τις μέρες ένα... τραύμα σου σού τυπνά την πόρτα και είτε δίνεις μια δεύτερη ευκαιρία σε μια παλιά σχέση, είτε αναζωογονείς την υπάρχουσα.

**Αιγόκερως:** Η εβδομάδα αυτή είναι αρκετά βοηθητική καθώς σταδιακά βλέπεις πιο καθαρά τις καταστάσεις στον περίγυρό σου, ενώ η διάθεσή σου αλλά και η δημιουργικότητά σου είναι πιο ψηλά, μπορείς λοιπόν να καταφέρεις πολλά. Πρόσεξε όμως την υγεία σου! Τα ζητήματα καρδιάς έχουν δεύτερες ευκαιρίες, μολοντί είσαι πιο εσωστρεφής.

**Υδροχόος:** Θετική αυτή η εβδομάδα στο σύνολό της, ωστόσο δυσκολεύεται στις σχέσεις σου με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, καθώς έχουν υπερβολικές απαιτήσεις. Ο Άρς σχηματίζει δυσμενή όψη με τον Ποσειδώνα στα ερωτικά, φέρνοντας πολεμικές αποχωρήσεις στις σχέσεις.

**Ιχθύς:** Αυτή η εβδομάδα μοιάζει αρκετά πειστική και κουραστική, κυρίως σε ζητήματα που σχετίζονται με το σπίτι. Οι οικείοι σου ενδοχόμενος να σε χρειαστούν, ωστόσο θα πρέπει να βάλεις σαφή όρια. Επίσης, πλησιάζεις ευκολότερα το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει, σε μια περίοδο όπου αναγκάζεσαι να δεις καθαρά πρόσωπα και επιλογές.



Γνωρίζετε ότι  
www.gerani-softdrinks.gr

Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η IBM κατασκεύασε μετρητικές μηχανές, τις οποίες χρησιμοποίησαν οι Ναζί για να μπορέσουν να οργανώσουν τα στρατόπεδα συγκέντρωσης.

Τα δακτυλικά αποτυπώματα των Κόαλα και των ανθρώπων είναι πανομοιότυπα.

Οι πατημασιές των αστροναυτών στη Σελήνη μπορούν να παραμείνουν αναλλοίωτες για πάνω από 10 εκατομμύρια χρόνια, αφού η Σελήνη δεν έχει ατμόσφαιρα.

Η Αφροδίτη είναι ο μόνος πλανήτης στο ηλιακό σύστημα που περιστρέφεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Κάθε μέρα είναι κατά 55 δισεκατομμυριοστά του δευτερολέπτου μεγαλύτερη από την προηγούμενη μέρα.



#numero

Μπαρτσελόνα: Πρόωρος τελικός για τους Καταλανούς

Η Μπαρτσελόνα βρίσκεται 1 ήττα μακριά από έναν οδυνηρό αποκλεισμό απ' το Champions League. Εάν η Ίντερ κερδίσει στο «Καμπ Νόου» την Τετάρτη τότε -υποθέτοντας ότι η Μπάγερν θα κάνει τη δουλειά της απέναντι στη Βικτόρια Πλζεν- η Μπάρτσα θα μείνει μαθηματικά εκτός Ευρώπης!

Δεν θα είναι αρκετή για τους Καταλανούς ούτε η Ισπανία, εκτός από... ένα θαύμα, γιατί η Ίντερ θα φύγει με 7 βαθμούς και νικώντας τους Τσέχους θα στείλουν την Μπάρτσα στο Europa League για άλλη μια χρονιά.

Αν η Μπαρτσελόνα μείνει εκτός Champions League θα χάσει και την ευκαιρία να διεκδικήσει 52,7 εκατομμύρια ευρώ σύμφωνα με τα έπαθλα που απονέμει η UEFA στη διοργάνωση (9,6 εκατομμύρια για την πρόκριση στη φάση των 16 και 10,6 για συμμετοχή στα προημιτελικά, 12,5 για την πρόκριση στα ημιτελικά, 15,5 για τους φιναλίστ και 4,5 για τον πρωταθλητή).

Για μια ομάδα που έχει κάνει μια θεαματική επένδυση (45.000.000 για τον Λεβαντόφσκι, 60 + μεταβλητές για τον Κουντέ και 58 για τον Ραφίνια), συν τις αναλώσεις των Ντεμπελέ, Αραούχο, Γκάβι ή τις προσθήκες των Κεσίε και Κρίστενσεν, θα ήταν πολύ δύσκολο να ισορροπήσει τα ταμεία της χωρίς τα χρήματα από την κορυφαία ευρωπαϊκή διασυλλογική διοργάνωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

υγιεινής διατροφής

Σταφύλι το θαυματουργό!

Ένα σταμπί σταφύλια, αποτελεί ένα από τα πιο θρεπτικά και εύγεστα σνακ, με εξαιρετικά οφέλη 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 αξιολογώτερο 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.



ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®  
SINCE 1928



Nikos Lianopoulos  
IT IS A MANS WORLD



loyalty card  
"Η αφοσίωση πρέπει να επιστρέφεται"

Σε κάθε 5 επισκέψεις σας κάνουμε ΔΩΡΟ την 6η  
ΑΠΕΚΤΗΣΕ ΤΗΝ ΔΩΡΕΑΝ!

ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΟΥ 43  
(ΕΜΠ. ΚΕΝΤΡΟ ΤΡΙΑΝΟΝ)  
ΠΑΝΤΕΒΟΥ:28210 44190

The JAR Pastry  
GRIGORIOU E 24, Chania  
thejar\_pastry