

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #758

WEEK: 09/11-22/11

 chilloutnews.gr

 Chillin Free Press

 chillinpress

 chilloutnews@hotmail.com

EA. BENIZEAOY 111 RSV .6945241837

12.11
ΣΑΒΒΑΤΟ

SNIK
LIVE PERFORMANCE

LIV
MUSIC STAGE

ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΕ ΠΟΤΟ: 15€
DOORS OPEN: 22.00

09/11/2022

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: #758
 WEEK: 09/11-22/11

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

#EDITOREAL #Νηφαλιότητα...μεγάλο πράγμα

Νηφαλιότητα...ο τρόπος να δεις τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση. Ένα στοιχείο που απουσιάζει από τις αντιδράσεις όσων το αίμα βράζει, μετά από ένα ντέρμπι, ειδικά με την τροπή που πήρε. Όσοι μπορούν να παραμείνουν αντικειμενικοί και νηφάιοι, κατανοούν ότι δίκαια ο Παναθηναϊκός παραμένει πρώτος στη βαθμολογία μετά από 11 αγώνες. Μια ομάδα που έχει ένα εξαιρετικό διαχειριστή, τον Ιβάν Γιοβάνοβιτς, ένα δεμένο σύνολο που συνεχίζει από 'κει που έχτισε πέρυσι και μια καλοδουλεμένη ομάδα, που κατάφερε να αποβάλει τις φοβίες του παρελθόντος και καταφέρνει να παίρνει αποτελέσματα ακόμα και στη κακή τη μέρα. Κάτι που κατάφερε με σχετική ευκολία ο περυσινός Ολυμπιακός που αν και κακός αγωνιστικά, έπαιρνε νίκες σε έδρες που δίνουν πρωταθλήματα. Ο χθεσινός Ολυμπιακός ήταν καλύτερος αγωνιστικά. Αυτό είναι αδιαμφισβήτητο. Αυτό δεν τον κάνει καλύτερη ομάδα. Έχει μεγάλες προσωπικότητες στο ρόστερ του και με πολύ μεγάλη ποιότητα. Όμως τώρα αρχίζει να αποκτά ομοιογένεια, όπως και η ΑΕΚ. Ομάδες που χρειάστηκαν χρόνο να δέσουν. Πράγμα απολύτως φυσιολογικό με τόσες αλλαγές προπονητών και παικτών. Αυτό εκμεταλλεύτηκε ο σοβαρός φειτός Παναθηναϊκός και βρίσκεται μόνος πρώτος. Προφανώς δεν έχει τελειώσει τίποτα και σίγουρα οι φωνές από τους ιθύνοντες του Ολυμπιακού περι αποχώρησης από το πρωτάθλημα, είναι τουλάχιστον αστειές και μειώνουν την προσπάθεια του χθεσινού Ολυμπιακού.



DON'T WATCH

Amsterdam



Amsterdam... δυστυχώς... είναι η μεγαλύτερη απογοήτευση του 2022, με μια εκτεταμένη και πυκνή ιστορία φτιαγμένη με φιλοδοξία, η οποία διαθέτει ένα απίστευτα ταλαντούχο κάστ, αλλά που ποτέ δεν δικαιολογεί τη συνένωσή του.



ANIMALS PROFILE

Τι προσέχουμε το φθινόπωρο στα κατοικίδια μας #3



Σε ότι αφορά τις γάτες που ο τρόπος ζωής τους επιτρέπει την επαφή με άλλες γάτες, αυτές βρίσκονται πάντα σε κίνδυνο μόλυνσης από διάφορα λοιμώδη νοσήματα (λευκαιμία, fin, λοιμώδη περιτονίτιδα, αιμοτρόπο μυκοπλάσμωση). Δυστυχώς προληπτική αγωγή υπάρχει μόνο για τη λευκαιμία (εμβόλιο) και για την αιμοτρόπο μυκοπλάσμωση (αντιπαρασιτικές αμπούλες).

Επειδή οι γάτες ως λιγότερο εξημερωμένο είδος κρύβουν καλά την πιθανή ασθένειά τους, κρίνεται απαραίτητη η διενέργεια προληπτικών εξετάσεων ώστε να δοθεί έγκαιρα η κατάλληλη θεραπευτική ή υποστηρικτική αγωγή καθώς και οδηγίες από κτηνίατρο για την αποφυγή μετάδοσης σε άλλες γάτες. Με τον κτηνίατρο μας συζητάμε τους προβληματισμούς μας και οτιδήποτε μας φαίνεται διαφορετικό στη συμπεριφορά του ζώου, έτσι ώστε να μας καθοδηγήσει στις σωστές εξετάσεις και θεραπεία για το καλό του πιστού μας φίλου.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
 ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
 CHANIA

#BESTOFFB



#Thanos Di-Vita

Ανακοίνωση στον τύπο που μου έκλεψε, σήμερα, την τσάντα. Είχα ένα τάπερ της μάνας μου μέσα. Θα σε βρει. Δε γλιτώνεις με τίποτα



#Sofia Lionaki

Έρχεται κακοκαιρία, κλειστείτε μέσα, έρχεται κορωνοίος, κλειστείτε μέσα, έρχεται ακριβεία, κλειστείτε μέσα, έρχεται εγκληματικότητα, κλειστείτε μέσα. Εξω θα είστε μόνο για να δουλεύετε, εκεί δε σας πιάνει τίποτα...



#Dimitra Skounaki

Καλωσορίσατε στο σημερινό μάθημα μαγειρικής μαζί μου. Σήμερα δε θα κάνουμε τίποτα, μαγειρεύουμε κάθε μέρα, δε θα πεθάνουμε κιόλας



#Manolis Grigorakis

Παιδιά δεν είναι καλή τι του νοικοκυριού. Είναι τα λάθη του καλοκαιριού του 2019.



#Nicol Eliana

Θέλω να κάνω ένα μπάτσελορ αλλά χωρίς να παντρευτώ μετά!



#Antonis Paterakis

-Τι επάγγελμα μπορώ να κάνω που να μη χρειάζεται να μιλάω και να συναντάω κανέναν;
 -Makeup artist σε γραφείο τελετών.



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)
 PANTEBOY:28210 44190



Οδυσσεΐα

καφέ - μπύρα - ποτό

Κτιστάκη 9 Χανιά
 facebook Instagram

ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ «ΧΤΥΠΑΕΙ!» ΚΟΚΚΙΝΟ!

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει 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 Μαλαξιάνακης με νέο πρόγραμμα και τρελά κέφια σας υποδέχεται, ενώ την Τρίτη 15/11 ο Κωστής Κεζέμπογλου μαζί με την μουσική του ομάδα, θα σας παρουσιάσουν ένα ξεχωριστό πρόγραμμα, σε ελληνικό και ξένο ρεπερτόριο!

INFO
The Day: Τετ. 9/11 - Κυρ. 13/11
The Time: 22:00
The Place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2

BrasDeFreres

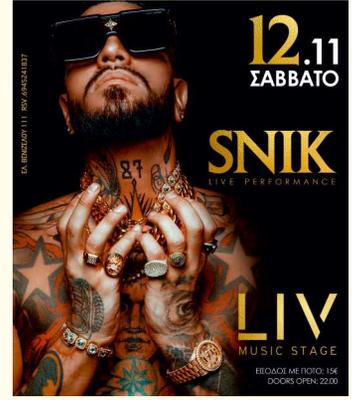


SNIK LIVE

Το LIV music stage συνεχίζει δυναμικά μέσα στο Νοέμβριο και σας υποδέχεται με ανεβασμένο feeling και ρυθμό! Σάββατο 12/11 το εντυπωσιακό live music stage της Ελευθερίου Βενιζέλου 111 παρουσιάζει τον πιο δημοφιλή Έλληνα trapper, SNIK, σε ένα ξεχωριστό LIVE performance!!! Απολαύστε τις επιτυχίες του Senorita, Trafficante, Diamanti, WET σε μια δυνατή live εμφάνιση! «LIV» this night!

INFO
The Day: Σαβ. 12/11
The Time: 22:00
The place: LIV Music Stage
Location: Ελ. Βενιζέλου 111

stagechania



COME BACK WITH A NEW ERA

Είναι από τους πιο γνωστούς προορισμούς διασκέδασης στα Δικαστήρια και αν δεν το έχετε ακόμα δοκιμάσει, η πρόσφατη αλλαγή διεύθυνσης και η ανανέωση του χώρου είναι μερικοί μόνο από τους λόγους που χρειάζονται για να το κάνετε. Γιατί το Lawbby αποτελεί ιδανική επιλογή για όλη την ημέρα, με το ανανεωμένο μενού να έχει πάντα κάτι να σας προσφέρει αναλόγως τη στιγμή που θα επιλέξετε να πάτε. Η cozy και ζεστή ατμόσφαιρα ολοκληρώνουν το πακέτο, ενώ Παρασκευή με Κυριακή βράδυ οι Άρης Σταματάκης & Μάνος Λιοδάκης παίρνουν θέση στην κονσόλα σας καλούν να ανακαλύψετε και την πιο ανεβαστική πλευρά του! Lawbby is everything you need!

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Lawbby bar and more
Location: Πλατεία Ελευθερίας, Δικαστήρια

lawbby

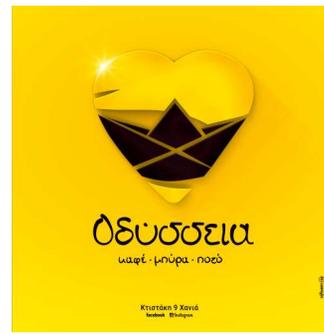


THE JAR CAFE: THE FALL EDITION

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, μαζεύομαστε 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

The Jar_cafe



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: Κτιστάκν 9

odysseiachania



KEZ 'N' THE BAND LIVE AT BRAS DE FRERES

Την Τρίτη 15 Νοεμβρίου το Bras υποδέχεται άλλη μία πολύ δυνατή μπάντα της πόλης μας, τους «Kez & the Band»! Ο Κωστής Κεζέμπογλου επιστρέφει στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 και μαζί με την μουσική του ομάδα, θα σας παρουσιάσουν ένα ξεχωριστό πρόγραμμα σε ελληνικό και ξένο ρεπερτόριο, που μαζί με την δική σας συμμετοχή θα κάνουν τη βραδιά αξέχαστη! Οι «Kez & the Band» συμπληρώνονται από τα εξής μέλη:

Καλατζάκης Κων/νος : ηλ. κιθάρα
Δήμητρα Κατζουράκη : πλήκτρα /φωνητικά
Στέφανος Δεσποτάκης : μπάσο
Χότζας Νίκος : τύμπανα

INFO
The Day: Τρι. 15/11
The Time: 22:00
The Place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2

BrasdeFreres

ACHILLEAS PAPAΚOSTAS
DJ SET - TRUMPET PERFORMANCE

achipapakostas@gmail.com
phone num. 6944752658

HOME NEWS CALENDAR CONTACT AOD YOUTUBE SPOTIFY MIXCLOUD PRESSKIT

LUXURY WEDDINGS PRIVATE PARTIES SPECIAL EVENTS

Andreas on decks
Nikolaou Skoula 75. Chania
+30 2821044127
mob +306979115513
andreasondecks@hotmail.com

www.aod.dj

CONNECT

LAWBBY IS EVERYTHING YOU NEED!

Η Πλατεία Δικαστηρίων είναι εδώ και χρόνια μια εξαιρετική επιλογή για έξοδο, τόσο για τη μέρα, όσο και για τη νύχτα. Εδώ και λίγες εβδομάδες προστέθηκε μια ακόμα σημαντική αφορμή για να την επισκεφθείς.

Το Lawbby bar & more, άλλαξε διεύθυνση, ανανεώθηκε αισθητικά και είναι σε θέση να προσφέρει την ποιότητα που ψάχνεις σε κάθε σου επίσκεψη. Με ποιοτικό καφέ Βυονδί και σχολαστικά εκπαιδευμένους barmistas, ο καφές σου χτυπάει υψηλά standards.

Το breakfast & brunch menu συμπληρώθηκε με αλμυρές γεύσεις αλλά και healthy options για όσους επιλέγουν μια πιο fit προσέγγιση, ενώ η λίστα των κρασιών είναι επιλεγμένη με γνώση και είναι ικανή να αποτελέσει το απαραίτητο συνοδευτικό του μενού φαγητού.

Αν πάλι αναζητάς καλές μουσικές για την έξοδο σου, οι Μάνος Λιοδάκης και Άρης Σταματάκης έχουν τόσο τη γνώση όσο και την εμπειρία να σου χαρίσουν μια διασκεδαστική μουσική έξοδο, από την Παρασκευή έως και τη Κυριακή το βράδυ. Το cocktail list έχει ανανεωθεί και η Malt & Premium κάβα είναι εκεί για τους πιο απαιτητικούς. Το Lawbby είναι η απόλαυση που αναζητάς σε κάθε σου έξοδο, όποια ώρα της ημέρας και αν επιλέξεις. Lawbby is everything you need!!!



JAR FLAVORS



Μια ακόμα πεντανόστιμη πρόταση για brunch παρουσιάζει το The Jar. Για όσους είναι λάτρεις του κρουασάν, αυτή είναι μια "must try" επιλογή. Γεμιστό με scrambled eggs, καπνιστή πανσέτα και hollandaise sauce είναι ένας ακαταμάχητος συνδυασμός και μια χορταστική επιλογή για brunch. Φυσικά οι επιλογές είναι πολλές και εξίσου νόστιμες τόσο για τα πρωινά, όσο και για τα βράδια σας. Αρκεί να ρίξετε μια ματιά στο φθινοπωρινό μενού του Jar.



MARAKIS TIRES-WHEELS

ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΖΑΝΤΕΣ



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

Α.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ 99, ΒΑΜΒΑΚΟΠΟΥΛΟ, ΧΑΝΙΑ / ΤΗΛ. 28250 32033 ΚΙΝ. 6982864880

宝淘

BAOTAO
ASIAN MODERN KITCHEN



OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Tel.28210 93334 Kissamou 20,Chania

© Baotao_Aslan_Kitchen

© Baotao_Aslan_Kitchen

ΧΡΙΣΤΙΑΝΑΚΗΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗ Ρουμανία

Η Χώρα των θρύλων, των παραδόσεων, των παραμυθιών



Γνωστή και ως η χώρα του μυστηρίου του Κόμης Δράκουλα. Είναι μία μεγάλη και πλούσια σε αξιοθέατα χώρα, καλοδιατηρημένα κάστρα, καταπληκτική φύση, ωραία βαλκανικά τοπία, γραφικά χωριά ενδιαφέρουσα λαογραφία και το πλουσιότερο φολκλόρ της Ευρώπης. Τα Χριστούγεννα είναι μια από τις μεγαλύτερες χριστιανικές γιορτές για τους Ρουμάνους. Οι παραδόσεις και τα έθιμα που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά συνδέονται με αυτό. Το κάλαντα και ο στολισμός του δέντρου είναι οι πιο διαδεδομένες χριστουγεννιάτικες παραδόσεις στη Ρουμανία, μια γιορτή που προάγει την καλοσύνη και δίνει έμφαση στην οικογένεια.



Οι χριστουγεννιάτικες εκθέσεις είναι εκδηλώσεις με παράδοση στην Ευρώπη και οι οποίες έχουν αποκτήσει μεγάλη φήμη στη Ρουμανία τα τελευταία χρόνια. Αυτές οι εποχικές αγορές, που διεξάγονται γενικά τον Δεκέμβριο, μας μυσούν στη μαγική ατμόσφαιρα των Χριστουγέννων. Βραδιές φωτισμένες από χιλιάδες λαμπάκια, μυρωδιά ζεστού κρασιού, κέικ, γεύση σαρμαλούτ, ιστορίες και γέλια με φίλους και οικογένεια. Η μαγεία των γιορτών. Όλα αυτά συγκεντρώνονται στη Χριστουγεννιάτικη Αγορά.





Follow fb & insta: The Holidays Destination
 THL 6906698170 / 2821033399
 Email info@toptravelgreece.com
 Web www.toptravelgreece.com





The Holidays Destination
by Top Travel
Personal Travel Agency

Εξωτικές η ευρωπαϊκές, πολυτελείς, ρομαντικές ή περιπετειώδεις, οι διακοπές σας πρέπει να αντικατοπτρίζουν αυτό που είστε.

Από διακοπές με την οικογένεια ή την παρέα, γαμήλια ταξίδια, μέχρι ατομικές εξορμήσεις ή επαγγελματικά ταξίδια, για όλα εφαρμόζουμε μια εξατομικευμένη προσέγγιση για τον προγραμματισμό της ιδανικής απόδρασης.

Σχεδιάζουμε προσεκτικά και φροντίζουμε ολόκληρη την υλικότεχνική πλευρά ενός ταξιδιού: κρατήσεις πτήσεων, διαμονή, μετακινήσεις και δραστηριότητες για εσάς με στόχο να απολαύσετε στο μέγιστο τις διακοπές σας.

Σας προσφέρουμε αφοσιωμένη ταξιδιωτική υποστήριξη πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Η ομάδα μας, με αγάπη, πάθος, και επαγγελματισμό, υψόσχεται σε κάθε ταξιδιώτη εμπειρία χωρίς άγχος από την αρχή ως το τέλος του ταξιδιού.

6906698170 / 2821033399
info@toptravelgreece.com
www.toptravelgreece.com



The Holidays Destination

ΤΣΑΛΙΚΗΣ - ΓΙΑΝΝΙΑΣ ΣΤΟ LIV



ΜΑΛΛΕΙΑΝΑΚΗΣ LIVE ΣΤΟ BRAS



BACK WITH A NEW ERA.

BAR AND MORE

LB

ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΩΝ

lawbychania

2821 028500

Lawby bar and more



ΔΙΑΝΟΜΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΑΣ!
από τις 12:00 το μεσημέρι!



ΔΕΙΤΕ ΤΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΜΑΣ
καθημερινά
ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΜΑΣ!
*τα μαγειρευτά συνοδεύονται
με ρύζι ή πατάτες τηγανιτές

28210
88661

online
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ:



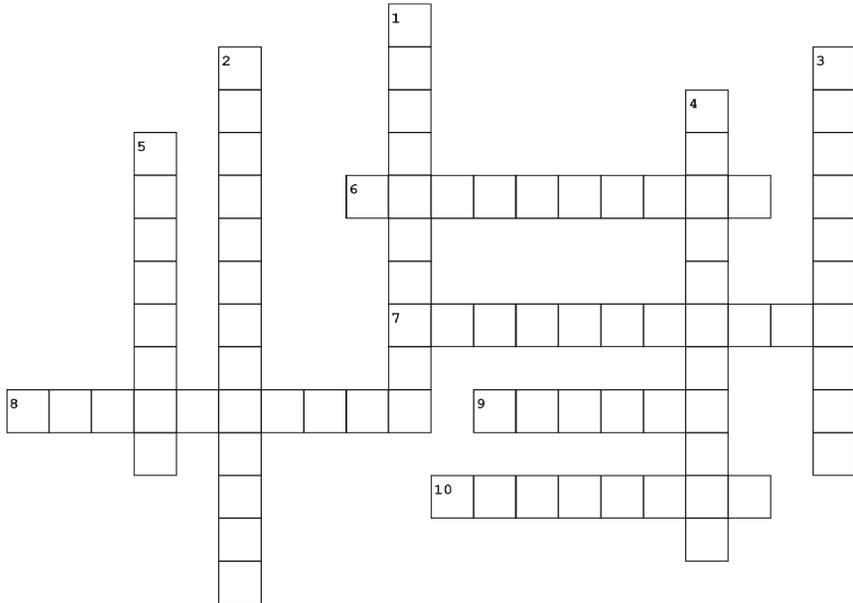
Το κατσαρολάκι



tokatsarolaki



CHILLIN CROSSWORD



Down

1. Αγωνίζεται ως μπακ σε ομάδα Α Τοπικού που επιδιώκει να πρωταγωνιστήσει στο φετινό πρωτάθλημα.
2. Χανιώτης σφυροβόλος με σημαντικές διακρίσεις
3. Παίζει μουσική στο Lawbby αλλά και σε ραδιοφωνικό σταθμό της πόλης
4. Γνωστός ηθοποιός που κατάγεται από τα Χανιά
5. Προπονητής της Εθνικής Εφήβων στο πόλο

Across

6. Lead singer των Freaktones
7. Γνωστή ταβέρνα στον Αποκόρωνα
8. Ανέλαβε επικεφαλής του εμπορικού τμήματος του ΑΟ Χανιά
9. Φανή...ραδιοφωνική παραγωγός του MAX FM.
10. Το πρωί κομμωτής, το βράδυ dj

Κολάν: Οι πιο κομψοί τρόποι να τα φορέσετε και στο γραφείο και στο street style



Τα κολάν είναι το staple της φθινοπωρινής γκαρνταρόμπας που δίνει λύσεις στο καθημερινό στυλ. Μπορεί για χρόνια να το είχαμε συνδέσει με τις πιο σπορ εμφανίσεις, τώρα όμως έχουν θέση και στην υψηλή ραπτική, οπότε και αυτός ο κανόνας καταρρίφθηκε.

Το φθινόπωρο 2022 είδαμε τα leggings στα shows των οίκων Versace, Coperni, Chanel, ως αυτό το lifesaver κομμάτι που μπορούμε εύκολα να συνδυάσουμε με πουκάμισα, T-shirts και τζάκετ. Φέτος τα βλέπουμε επίσης σε διαφορετικές εκδοχές, όπως latex, με ντένιμ υφή, ή το stitgrip στυλ που εφαρμόζει στα πόδια και το επιλέγουν stars όπως η Victoria Beckham. Κάθε φορά μπορούμε να συνδυάσουμε τα κολάν με διαφορετικό τρόπο, δίνοντας ένα fresh twist.

Τα leggings δεν είναι μόνο trend, αλλά και πολύ άνετα. Ειδικά το μαύρο κολάν έχει τη δύναμη να σας σώζει σε κάθε περίπτωση και θεωρείται classic όπως ένα μαύρο παντελόνι. Ακολουθήστε τον οδηγό της Vogue και δείτε πως θα φορέσετε τα leggings και στο γραφείο και στα party, σαν γνήσια fashion icons. Μπορείτε να φορέσετε τα slit leggings και στο γραφείο, με ένα μακρύ σακάκι, μαζί με γόβες ή μπαλαρίνες. Επιλέξτε items σε μαύρο χρώμα για ένα κομψό total black look. Ένας πολύ απλός συνδυασμός για κάθε περίπτωση, είναι τα leggings με thigh-high μπότες. Προσθέστε και ένα leather jacket ή top για ένα edgy look. Αν επιλέξετε να φορέσετε κολάν, αποφύγετε τα πολύ στενά top και προτιμήστε ένα oversized πλεκτό ή πουκάμισο. Με αυτό τον τρόπο και το στυλ σας δείχνει πολύ σύγχρονο.

Ένας απροσδόκτος συνδυασμός, είναι τα κολάν με σοφιστικέ loafers. Σε αυτή την περίπτωση προσθέστε στο look και κάλτσες, όπως προτείνουν και τα πολύ cool Scandi girls. Για ένα parisian chic look, προτιμήστε leggings με tweed σακάκια.

Πηγή: vogue.gr

Massia meat bar
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

ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΒΡΟΧΗ

Έχει ακούσει ποτέ κανείς σας κάποιον αναβάτη μοτοσυκλέτας να λέει: «πω ρε φίλε, καταίγδα αναμένεται αύριο, ανυπομονώ να οδηγήσω στη βροχή:» Ούτε κι εμείς, παρόλα αυτά τις περισσότερες φορές η οδήγηση υπό καρεκλοπόδαρα είναι αναγκαίο κακό που δεν γίνεται να αποφευχθεί. Τι κάνουμε λοιπόν; Πώς οδηγούμε χωρίς να κινδυνεύουμε;

Με πολλή προσοχή είναι η απάντηση. Συγκεντρωμένοι και έτοιμοι να αντιδράσουμε σε κάθε πιθανή έκπληξη. Χρειάζεται όμως και γνώση ή πρότερη εμπειρία – τις οποίες αμφότερες μοιραζόμαστε εδώ μαζί σας. Να θυμάστε ότι τα πρωτοβρόχια είναι ό,τι πιο επικίνδυνο διότι ανακατεύονται τα νερά της βροχής με τη γλίτσα του δρόμου από τα πετρέλαια, τις σκόνες και τα λάδια, με αποτέλεσμα ένα πολύ ύπουλο γλιστερό μείγμα. Όταν συνεχίζει να βρέχει πολύ οι δρόμοι καθαρίζονται και η πρόσφυση βελτιώνεται, αλλά μην παίρνετε θάρρος, δε θα γίνουν ποτέ επιπέδου Γερμανίας ή Ελβετίας.

Οι λευκές διαγραμμίσεις που διαχωρίζουν τις λωρίδες κυκλοφορίας ή σηματοδοτούν τις διαβάσεις πεζών, απαιτούν επίσης ιδιαίτερη προσοχή διότι γλιστρούν επικίνδυνα. Σε κάθε περίπτωση και γενικά στη βροχή, πρέπει να είμαστε όσο πιο απαλοί γίνεται. Απαγορεύονται τα απότομα ανοίγματα και κλεισίματα του γκαζιού, όπως επίσης και τα ξαφνικά φρένα. Σταθερό και μαλακό γκάζι αν γίνεται, καθώς και προετοιμασία για σταμάτημα σε φανάρι από πολύ πριν είναι τα συστατικά της επιτυχίας-επιβίωσης. Εννοείται, όπως προτάζει και η κοινή λογική, ότι οι κλίσεις πρέπει να περιορίζονται στο απολύτως απαραίτητο. Αν οι σούπερ ήρωες των MotoGP, με τα πανάκριβα μηχανάκια και τα επιστημονικά στοιχεία, λάστιχα-τσίκλες και τέλεια άσφαλο, μειώνουν τις κλίσεις περίπου στο μισό, φανταστείτε τι πρέπει να κάνουμε εμείς σε άσφαλο – καθρέπτη.

Όπως λέει και ο Χούντρας στην Ακαδημία του, πρέπει να βαλαίμε σα να παίζουμε video game. Να αναρωτιόμαστε συνεχώς: από πού θα μας έρθει ο εχθρός για να μας αιφνιδιάσει; Εάν σκεφτόμαστε με αυτόν τον τρόπο, φοράμε κατάλληλο εξοπλισμό για να προστατευόμαστε και να μην κρυώνουμε ή βρεχόμαστε και οδηγούμε απαλά με έξυπνα προετοιμασμένες κινήσεις, τότε δεν έχουμε να φοβηθούμε ποτέ τίποτα.

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



Συνολικά στον πλανήτη υπάρχουν πάνω από 7.500 ποικιλίες μήλων.

Σχεδόν το 70% του ελαιόλαδου που πωλείται δεν είναι στην πραγματικότητα αγνό παρθένο ελαιόλαδο.

Η πιο ακριβή πίτσα του πλανήτη κοστίζει €10.320 και χρειάζεται 72 ώρες για να κατασκευαστεί.

8 φορές μπορεί να καλύψει το Σινικό Τείχος της Κίνας ο αριθμός από βαζάκια Nutella που πωλούνται ετησίως.

Η αρχαιότερη τσίχλα που έχει βρεθεί ποτέ είναι ηλικίας 9.000 ετών.

Περίπου το 60% των σάντουιτς που πωλούνται καθημερινά στον κόσμο είναι burgers.



#numero

Σάκκαρη: Κλείνει στο Νο6 τη σεζόν για δεύτερο σερί χρόνο Η χρονιά κλείνει λοιπόν για την Ελληνίδα τενίστρια χωρίς τίτλο, αλλά με συμμετοχές σε τελικούς και στο Νο6 της παγκόσμιας κατάταξης, όπως και πέρυσι.

Το top 10 έχει κλείσει με μόνη εκκρεμότητα το Νο4 και το Νο5 που θα κριθεί από το ποια θα κερδίσει τον τελικό στο Τέξας, μεταξύ της Γκαρσία και της Σαμπαλένκα.

Σβιόντεκ (Νο1), Ζαμπέρ (Νο2), Πεγκούλα (Νο3), Σάκκαρη (Νο6), Γκοφ (Νο7), Κασάκινα (Νο8), Κουντερμέτοβα (Νο9) και Χάλεπ (Νο10) συγκροτούν την κορυφαία 10αδα στον κόσμο για το 2022. Προς το παρόν η Γκαρσία έχει 30 βαθμούς περισσότερους από την Σαμπαλένκα, αλλά καμία δεν μπορεί να πιάσει στο Νο3 την Πεγκούλα.

Όσον αφορά την Σάκκαρη, κλείνει φέτος την σεζόν με ρεκόρ 40-23. Είναι οι περισσότερες νίκες που είχε στην καριέρα της σε μία χρονιά, με το ποσοστό επιτυχίας να είναι στο 64%.

Επαίξε σε 4 τελικούς φέτος, τους οποίους έχασε, με τους 2 να είναι σε 1000αρι τουρνουά (Ιντιαν Γουέλς από την Σβιόντεκ και Γουδαλαχάρα από την Πεγκούλα, ενώ έχασε και το 500αρι στην Αγία Πετρούπολη από την Κονταβέιτ και το 250αρι στη Πάρμα από την Σερίφ), ενώ το ποσό από τα χρηματικά έπαθλα, έφτασε τα 2.480.000 δολάρια.



ZODIA

Κριός: Σύνθετη η εβδομάδα αυτή καθώς σου δημιουργεί αμφιβολίες για τα κεκτημένα σου, αλλά και το αίσθημα της ικανοποίησης από τα απλά καθημερινά. Παράλληλα θα κληθείς να πάρεις σημαντικές αποφάσεις, μην το κάνεις όμως εν βρασμό. Τα αισθηματικά σου είναι μπερδεμένα και δεν βλέπεις ξεκάθαρα τις επιλογές σου, αλλά και τις συνέπειες από αυτές.

Ταύρος: Η εβδομάδα χρωματίζεται από τη σεληνιακή έκλειψη που λειτουργεί σαν ένας μεγεθυντικός φακός σε όσα ήδη σε προβληματίζουν και δεν είσαι διατεθειμένος να κάνεις πίσω στα θέλω σου, δεν αποκλείεται λοιπόν να υπάρξουν ρήξεις με πρόσωπα. Το σίγουρο είναι πως με μετριοπάθεια καταφέρνεις πολλά, χωρίς να "προδίδεις" τις θέσεις σου.

Δίδυμοι: Η εβδομάδα αυτή σε επιφορτίζει με υποχρεώσεις άλλων καθώς η σεληνιακή έκλειψη φέρνει άγχος αλλά και κάποιο εκνευρισμό. Γενικότερα όμως έχεις ανάγκη και να αφήσεις πίσω σου κάποιον κατάσταση. Έχεις πολλές ευκαιρίες για τα προσωπικά σου, καθώς τα ζητήματα καρδιάς ντύνονται με ένα "πέπλο" που σε κάνει να βλέπεις μόνο τα θετικά.

Καρκίνος: Η εβδομάδα χωρίς να είναι δυσαρμονική, έχει σημεία που πρέπει να προσέξεις καθώς σε καλεί να αφήσεις πίσω σου στόχους που δεν έχουν θέση στο δικό σου σήμερα. Η έκλειψη είναι πιθανό να φέρει και κάποια θέματα στο προσωπικό ως προς φιλικό πρόσωπο, ενώ τα αισθηματικά σου για την ώρα έχουν μια δόση... τρικυμίας.

Λέων: Θα πρέπει να δείξεις περισσότερη σύνεση ως προς την εικόνα που βγάζεις. Η σεληνιακή έκλειψη σε προβληματίζει καθώς από τη μια υπάρχουν τομές που πρέπει να κάνεις εδώ και τώρα και από την άλλη υπάρχουν ανασφάλειες που σε κρατούν πίσω. Γενικότερα όμως είσαι σε μια βοηθητική περίοδο για τα προσωπικά χάρη στα δικά σου πρόσωπα.

Παρθένος: Η εβδομάδα αυτή σου δίνει ευκαιρίες που μπορείς να εκμεταλλευτείς καθώς ακόμη και στις δυσκολίες που ενδεχομένως να κληθείς να αντιμετωπίσεις έχεις και τα ανάλογα εφόδια. Έρχεται πιο κοντά στα αγαπημένα σου πρόσωπα, ωστόσο το πρώτο σου μέλημα είναι το αίσθημα σταθερότητας που έχεις ανάγκη. Ίσως όμως να ψάχνεις λάθος.

Ζυγός: Η εβδομάδα είναι αρκετά μπερδεμένη καθώς μαζί με τα όσα έχεις να διαχειριστείς ως προς τα δικά σου ζητήματα, η σεληνιακή έκλειψη φέρνει ερωτηματικά για τις βαθύτερες συναισθηματικές και ψυχικές σου ανάγκες. Έτσι λοιπόν είναι προτιμότερο να συλλέξεις τις πληροφορίες που σου δίνουνται και να αναπτύξεις δράση την επόμενη εβδομάδα.

Σκορπιός: Η εβδομάδα φέρνει κάποιες δυσκολίες στις διαπροσωπικές σου σχέσεις, καθώς τυχόν προβλήματα που ήδη υπάρχουν μεγεθύνονται, είναι λοιπόν προτιμότερο να φανεί πιο διαλλακτικός. Τα ζητήματα καρδιάς αγγίζονται άμεσα από αυτή την έκλειψη και ένα πιθανό σενάριο είναι πως έρχονται μαζεμένα παράπονα από το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

Τοξότης: Η σεληνιακή έκλειψη αγγίζει άμεσα τον τομέα της καθημερινότητάς σου, φέρνοντας αναστάτωση με τις υποχρεώσεις και τα ζητήματα πρακτικής φύσεως, ενώ θα πρέπει να δώσεις περισσότερη σημασία στην υγεία σου. Έχεις και ψυχολογικά βάρη να διαχειριστείς...

Αιγόκερως: Η σεληνιακή έκλειψη φέρνει κάποια αναστάτωση σε ένα δημιουργικό σου σχέδιο. Μέσα από τις δυσκολίες μπορείς να ωριμάσεις περισσότερο, ωστόσο στην παρούσα φάση το κλίμα στα αισθηματικά σου είναι μπερδεμένο και τα αγαπημένα σου πρόσωπα έχουν ανάγκη από την παρουσία σου. Κάποιο φιλικό πρόσωπο παίζει καθοριστικό ρόλο...

Υδροχόος: Αυτή ενδεχομένως να είναι μια πιεστική εβδομάδα για τις υποθέσεις που σχετίζονται με το σπίτι και την οικογένεια. Έτσι λοιπόν καλέσαι να κρατήσεις εσύ τις ισορροπίες. Η έκλειψη αυτή φέρνει στην επιφάνεια και κάποιες ανασφάλειες, καθώς έχεις ανάγκη να ιωθήεις προστατευμένους και διχάζεσαι ανάμεσα στα πρέπει και τα θέλω.

Ιχθύς: Χρειάζεται λεπτότερους χειρισμούς στις επαφές σου με το κοντινό περιβάλλον και στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείς καθώς η σεληνιακή έκλειψη φέρνει αναστάτωση. Θες να αφουγκραστείς τις πραγματικές σου ανάγκες, αλλά δεν βλέπεις τις καταστάσεις καθαρά.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Ακτινίδιο και τα πολλά οφέλη του για την υγεία

Τα ακτινίδια είναι τροφή πυκνή σε θρεπτικές ουσίες και χαμηλή σε θερμίδες. Στα πιθανά οφέλη στην υγεία περιλαμβάνονται η υγιής υφή του δέρματος, η μείωση της αρτηριακής πίεσης και η πρόληψη της καρδιακής νόσου και του εγκεφαλικού επεισοδίου. Το ακτινίδιο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Επίσης περιέχει βιταμίνη E, χαλκό, βιταμίνη K, κοιλίνη, μαγνήσιο και φώσφορο. Το κολλαγόνο εξαρτάται από τη βιταμίνη C, που δρα στον οργανισμό ως αντιοξειδωτικό το οποίο βοηθά στην πρόληψη της βλάβης από τη ρύπανση, μαλακώνει τις ρυτίδες και βελτιώνει την υφή του δέρματος. Σύμφωνα με έρευνα σχετικά με την επίδραση της κατανάλωσης ακτινιδίων στην ποιότητα του ύπνου σε ενήλικες με προβλήματα ύπνου, η κατανάλωση του συγκεκριμένου φρούτου μπορεί ενδεχομένως να βελτιώσει την έναρξη του ύπνου, καθώς και τη διάρκεια και την αποτελεσματικότητά του σε ενήλικες με διαταραχές ύπνου.



BRAS DE FRÈRES

Epimenidou 2, Chania rsv. 697 402 0550 fb. Bras de Frères insta. Bras de Frères

TUESDAY 15/11

EVERY WEDNESDAY

EVERY THURSDAY

EVERY FRIDAY

EVERY SATURDAY