

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #769
WEEK: 26/04-09/05
 chilloutnews.gr
 Chillin Free Press
 chillinpress
 chilloutnews@hotmail.com

ΑΝΟΙΧΤΑ

ΑΠΟ

ΣΑΒΒΑΤΟ

29-4-2023



REZERVE

2821060694

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ
2023

1-5-23

ΑΚΤΙ



SEASON 2023

EST 2007

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΤΙΚΟ
ΣΤΕΦΑΝΙ ΜΕ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ

26/04/2022

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 Η ΔΡΑΣΗ, ΟΠΟΥ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΥΓΡΟΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Η ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #769
WEEK: 26/04-09/05

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

#BESTOFFB



#Thanos Di-Vita

Όταν θέλει κάτι πάρα πολύ, εύχεσαι να βγει αληθινός ο Κοδιό, αλλά συνήθως πάιρνεις τα τέτοια του Μέρφυ



#Sofia Lionaki

Τρία είναι τα πιο γρήγορα πλάσματα στον κόσμο. Το Τσιτάχ, ο Γιουσένι Μπόλτ και ο Έλληνας με το που πει ο παπάς Χριστός Ανέστη.



#Dimitra Skounaki

Ο άλλος έρχεται πρώτος και μου λέει «Αληθώς Ανέστη». Κάτσε ρε φίλε, και εγώ τώρα τι θα πω:

#Manolis Grigorakis
Τι πρόγμα είναι ρε σεις αυτό με τους Έλληνες εφοπλιστές: Ή που θα μεταφέρουν τα πλοία τους ναρκωτικά ή που θα παντερούνται τη Στάν.



#Alexandros Terezakis
Πίγια σούπερ μάρκετ. 6 αυγά 4,5 ευρώ..Λες και η κότα γέννησε με καισαρική...



#Antonis Paterakis
Ο άλλος ζητάει σερβιτόρο που να μιλάει τρεις γλώσσες.. Μα με 3 γλώσσες μάναμ ανοίγεις φροντιστήριο..δε πας πέρα δώθε τις χωράτικες



#EDITOREAL #It's time for street food!

Σε ρυθμούς Street Food Festival κινούμαστε όλοι εμείς στην Chillin, με το φεστιβάλ των Χανίων να είναι εδώ, σε λιγότερες από 20 μέρες.

Το Εθνικό Στάδιο Χανίων ετοιμάζεται να υποδεχτεί 15 επιχειρήσεις εστίασης με κάθε πιθανή και απίθανη γεύση. 9 μάντες έχουν ξεκινήσει να κουρδίζουν και 7 djs θα μοιραστούν τα decks, την ίδια στιγμή που τέσσερις χορευτικές σχολές κάνουν πρόβες για τις Street Food εμφανίσεις τους. Το επίσημο promo video προβάλλεται από τα social, αλλά και τη Νέα Τηλεόραση, ενώ flyers και αφίσες θα κάνουν αισθητή τη παρουσία του φεστιβάλ στη πόλη.

Η Γωγώ Καλληδονάκη ετοιμάζει food challenges και τα ραδιόφωνα έχουν ξεκινήσει να βομβαρδίζουν το κοινό με μηνύματα και διαγωνισμούς!!! Είναι αυτή η εποχή που οι παλμοί μας χτυπάνε κόκκινο, που η ομάδα ενισχύεται με νεανικά πρόσωπα που θα δώσουν κάτι παραπάνω από το χρόνο και την ενέργεια τους για να είναι όλα έτοιμα στις 12 Μαΐου που θα ανοίξουν οι πόρτες του φεστιβάλ.

Τα Χανιά μας είναι έτοιμα για την αφετηρία του μεγαλύτερου φεστιβάλ φαγητού!!! Σας περιμένουμε για μια ακόμα διασκεδαστικά νόστιμη εμπειρία!!!



DON'T WATCH

Winnie The Pooh: Blood And Honey



Η διασκευή του γνωστού παιδικού χαρακτήρα σε ταινία τρόπου, πραγματικά αποδεικνύεται βαρετή, ανέπνευστη, παντελώς άστοχη και γενικότερα τα κάνει όλο λάθος. Από το όλο στόρι που γίνεται όλο και πιο γελούδι καθώς τις αποφάσεις των πρωταγωνιστών της, που καταλήγουν να κάθονται και να κοιτάνε αμέτοχοι τις εξελίξεις, ενώ έχουν όλο τον χρόνο το κόσμου.

Δεν είναι μόνο το ότι σε μια ακόμα προσπάθεια βλέπουμε αμέτρητα κλισέ, επαναλαμβανόμενες σεκανς χωρίς ουσία και ουσιαστικά αποτελεί copy-paste κάποιας άλλης (απλά προσαρμοσμένη στο στόρι) και πραγματικά τόσο τραγική είναι η σκηνοθεσία της συγκεκριμένης. Ειλικρινά σε πεμπτοκλασάτη παραγωγή δεν θα βλέπαμε τόσο κακοφτιαγμένα πλάνα και το ότι έχει γυριστεί ολόκληρη στο ουντιό κάνει "μπαμ".

Ειλικρινά δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουμε αυτό που είδαμε, σε μια προσπάθεια απαράδεκτη και τανίες όπως το Winnie The Pooh: Blood And Honey πρέπει να διαγράφονται από παντού, μαζί με το franchise που πρέπει σίγουρα να... αυτοκαταστραφεί.



ANIMALS PROFILE

Πώς να σταματήσουμε το σκύλο μας να τραβάει το λουρί του #1



Τίποτα άλλο δε σας στερεί την αισθάνεστε όταν βγάζετε το σκύλο σας βόλτα από το να σας σέρνει σε όλο το δρόμο! Γιατί λοιπόν ο σκύλος μας σέρνει από τη μία κολώνα στην άλλη; Ένας σκύλος τραβάει το αφεντικό του γιατί θέλει να προχωρήσει μπροστά να δει τι ενδιαφέρον υπάρχει εκεί. Και αν το καλοσκεφτείτε, απλά το γεγονός

ότι εμείς προχωράμε μπροστά όταν ο σκύλος μας τραβάει, ενισχύεται στο μυαλό του την αξία του τραβήγματος. Γ' αυτό, καλά καταλάβατε! Δικό μας τελικά είναι το φταιέμιο που ο σκύλος μας τραβάει το λουρί!

Στο παρελθόν, πολλοί άνθρωποι κατέφευγαν στις choke chains ως μέσο αποθάρρυνσης του από το να μας τραβάει. Εκτός όμως από το προφανές γεγονός ότι η όλη εμπειρία είναι πολύ δυσάρεστη για το σκύλο, τέτοιες μέθοδοι έχουν πια παραγκωνιστεί και αντικατασταθεί από άλλες θετικές και ανταποδοτικές τεχνικές.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

The Holidays Destination by Top Travel Personal Travel Agency



The Holidays Destination
by Top Travel
Personal Travel Agency

Εξωτικές η ευρωπαϊκές, πολυτελείς, ρομαντικές ή περιπετειώδεις, οι διακοπές σας πρέπει να αντικατοπτρίζουν αυτό πού 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 ιδιαίτερης απόδρασης.

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

Σας προσφέρουμε αφοσιωμένη ταξιδιωτική υποστήριξη πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Η ομάδα μας, με αγάπη, πάθος, και επαγγελματισμό, υπόσχεται 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



f The JAR Pastry

GRIGORIOU E 24, Chania

thejar_pastry

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ» - ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Ο Παραδοσιακός Σύλλογος «Βιγλάτορες» με χαρά σας προσκαλεί στην Επίσημη Εκδήλωση του συλλόγου την Κυριακή 7 Απριλίου και ώρα 10:00 έως 18:00! Η εκδήλωση θα λάβει χώρα στον πολυχώρο ψυχαγωγίας «MEGA PLACE», στο Βλητέ Χανίων. Θα γίνει παρουσίαση χορευτικών τμημάτων από όλα τα παραρτήματα του συλλόγου και θα σας διασκέδασουν οι μουσικοί: Πιτοπούλακης Μάνος (λαούτο), Αντρέας Πατεράκης (λύρα), Γρηγόρης Ατσαλάκης (κιθάρα), Νίκος Κωνσταντουλάκης (ασκομαντούρα-κρουστά), Γιώργος Τριανταφύλλου (λύρα), Γιώργος Σκουνάκης (λαούτο), Μάνωλης Χρυσοχεράκης (λαούτο), Μπάμπης Βαγιωνάκης (μαντολίνο-λαούτο), Κώστας Καρτσωνάκης (βιολί) & Γιάννης Καρτσωνάκης (λαούτο). Συμμετέχει ο Dj Λευτέρης Βουλγαράκης. Θα κληρωθούν πολλά και πλούσια δώρα! Γενική είσοδος 10 ευρώ

INFO

The Day: Kup.07/4

The place: Mega Place

The Time: 10:00-18:00

Location: Καράγιωργα 26, Βλητές

viglatores



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

Δευτέρα 01/5, πρέμα της Πρωτομαγιάς το αγαπημένο Beach Restaurant Bar της Αγίας Μαρίνας σας περιμένει για την καθιερωμένη πλέον Δημιουργική Πρωτομαγιά, προσφέροντας σας δωρεάν τα Λουλούδια για να πιάσετε μαζί τον Μάν και να περάσετε αξέχαστα! Στην ανανεωμένη Ακτή οι πόρτες ανοίγουν από το Σάββατο 29/4 με την διάθεση στα ύψη και όλα μπαίνουν πλέον σε καλοκαιρινούς ρυθμούς. Από το Σάββατο και έπειτα είτε πρόκειται για μπάνιο και χαλάρωμα στην παραλία, είτε για φαγητό, είτε για καφέ και ποτό, και αυτό το καλοκαίρι ο ιδανικός προορισμός όπου θα απολαύσετε θα είναι ένας!



INFO

The Day: Δευτ. 01/5

The Place: Akti Beach Restaurant Bar

The Time: 12:00

Location: Αγία Μαρίνα

aktirestaurant



ΑΚΟΜΑ ΕΝΑΣ ΔΥΝΑΤΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ!

Τελευταία εβδομάδα για τη φετινή χειμερινή σεζόν του Bras και φυσικά όπως και τις προηγούμενες η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 θα χτυπήσει κόκκινο! Τετάρτη 26/4 γίνεται η αρχή με "BarStars - Karaoke" Βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, βραδιά που θα συνεχιστεί και καθόλη τη διάρκεια του καλοκαιριού στην καλοκαιρινή μορφή του Bras. Πέμπτη 27/4 η Μαρία Παπαγεωργίου επιστρέφει στις μουσικές σκηνές με το ιδιαίτερο project "In Loop". Παρασκευή 28/4 οι ανεπανάληπτοι FreakTones σε ένα final show και Σάββατο 29/4 ο Μάνος Μαλαξιανάκης ρίχνει αυλάια με μια μεγάλη παράσταση. Κυριακή 30/4 το κλείσιμο της χειμερινής σεζόν 22-23 γίνεται με ένα πολύ δυνατό live με την Ανδρομάχη και την ορχήστρα της!

The Day: Τετ. 26/4-Kup.30/4

The Time: 21:30

Location: Επιμενίδου 2

BrasDeFreres

THE JAR CAFE: THE SPRING EDITION

Ο Απρίλιος είναι ο μήνας που τα πάντα πάινουν ζωή ξανά. Ο μήνας που όλοι αρχίζουμε να μπαίνουμε στους ρυθμούς της άνοιξης και να αποζητάμε πιο πολύ την χαλαρή έξοδο. Και ο Μάιος ο μήνας της μετάβασης όπου όλα σιγά σιγά άρχιζουν να θυμίζουν καλοκαίρι. Μέσα σε αυτά που απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο είναι τα brunch breaks στο The Jar. Πατάμε πάνω 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 στην πόλη....δε συμφωνείτε;

The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: The Jar Cafe
Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70

The_Jar_cafe

CUPPA COFFEE & MORE

"JOIN THE CUPPA WORLD"

AKROTIRIOU 92, VILTE, SOUDA
2821 601804

JOIN THE CUPPA WORLD!

Το Cuppa Coffee & More είναι η νέα στάση για καφέ στο δρόμο από και προς τη Λιμνάνη της Σούδας. Στο δρόμο της Ακρωτηρίου 92, στο Βλητέ Σούδας θα συναντήσετε ένα νέο προορισμό για μια ιδανική παύση στη μέρα σας, αλλά και το κατάλληλο pick up point για το καφέ ή το σνακ σας. Με άνετο parking, αλλά και μοναδική θέα, είναι η ιδανική απόδραση για σουσού ψάχνουν ένα σημείο για να αποφύγουν την κίνση στην πόλη. Με έμφαση στο καλό καφέ, αλλά και πολλές νοστιμίες στο κατάλογο, το Cuppa coffee & more κάνει τη διαφορά από νωρίς το πρωί, φροντίζοντας και για δύο ώρες στη δουλειά τους και χρειάζονται την απαραίτητη καφεΐνη μέχρι αργά το απόγευμα για το πιο χαλαρωτικό διάλλειμα της ημέρας!

The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Cuppa Coffee & More
Location: Ακρωτηρίου 92, Σούδα

cuppa_coffee_and_more

CLOSING WINTER SEASON SUNDAY 30/4 2023

ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ LIVE

BRAS DE FRERES

ΕΠΙΜΕΛΙΔΟΥ 2, ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ, ΗΛΙΔΑ ΚΡΗΤΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΠΡΟΣΛΕΤΥΣΗ: 20:00 | ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ: 22:00 | ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΙΤΟΥΣ: 16€ | ΜΕΙΟΥΣ ΕΙΣΙΤΟΥΣ: 12€ | ΤΙΚΕΤ ΣΕΡΒΙΣΟΥΣ: 20 ΕΠΙΛΕΞΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ

ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ FULL BAND LIVE | WINTER CLOSING SEASON

Ήταν μία καταπληκτική σαιζόν για το Bras και σας ευχαριστούμε πολύ όλους, πού κάνατε και φέτος τις βραδιές τους μαγικές! Για αυτό και την Κυριακή 30.04.2023 στο κλείσιμο της σεζόν το γιορτάζουν με ένα πολύ δυνατό live με την Ανδρομάχη και την ορχήστρα της! Στα decks θα βρίσκεται ο Στάθης Ιωάννου, για να σας ζεστάνει πριν και να συνεχίσει να σας ξεσκύνει μετά το live! Εποιαστείτε να μιλήσετε λοιπόν για "Παράλληλες Αγάπες" και να διασκεδάσετε με την μοναδική Ανδρομάχη σε ένα αξέχαστο closing party!

The Day: Kup. 30/4

The Time: 21:00

The Place: Bras de Freres

Location: Επιμενίδου 2

BrasdeFreres

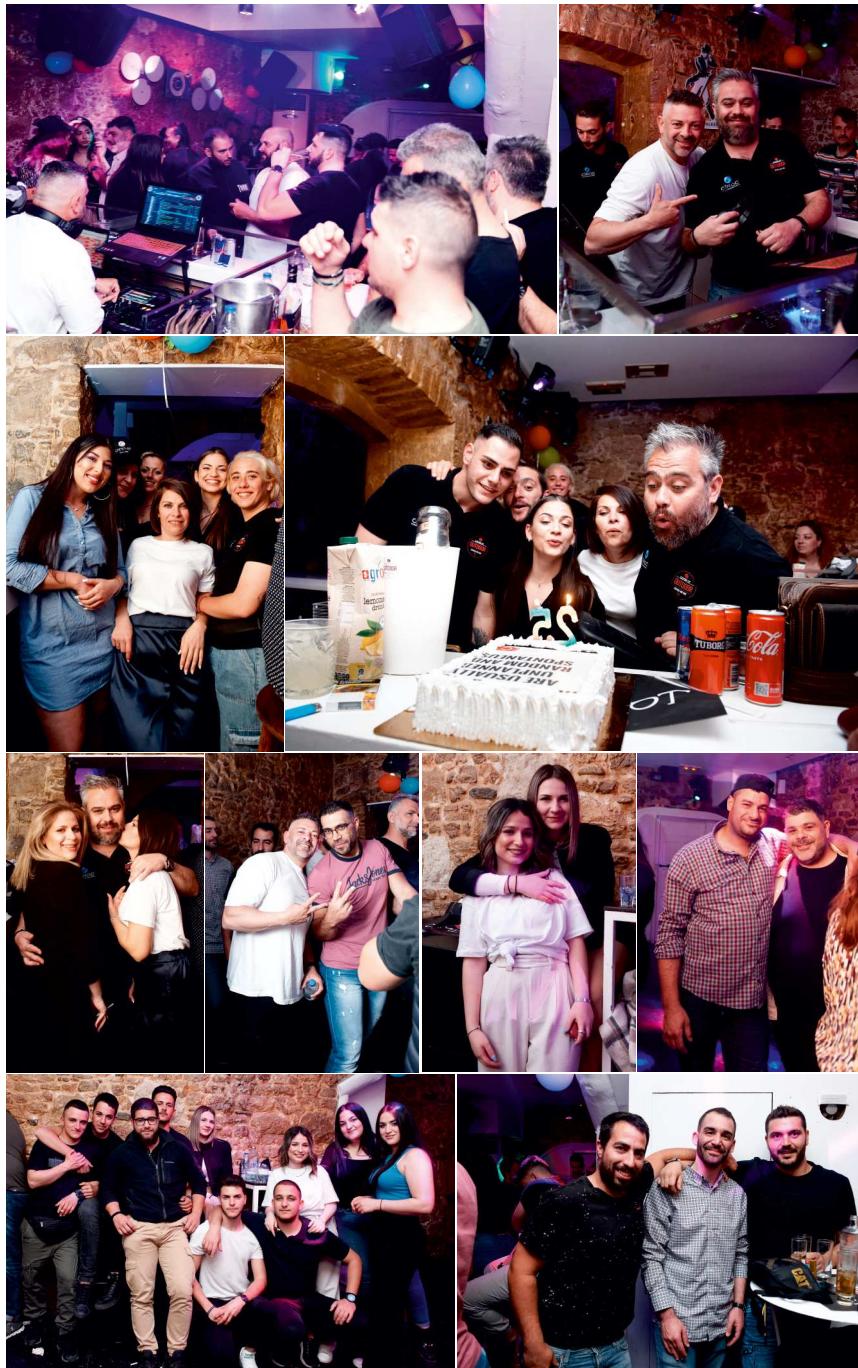
CHANIA BEACH PARTY



AGIA MARINA, CHANIA



25 YEARS CAMELOT CLUB



KALLIRIS - KOKKOTAS AT BRAS



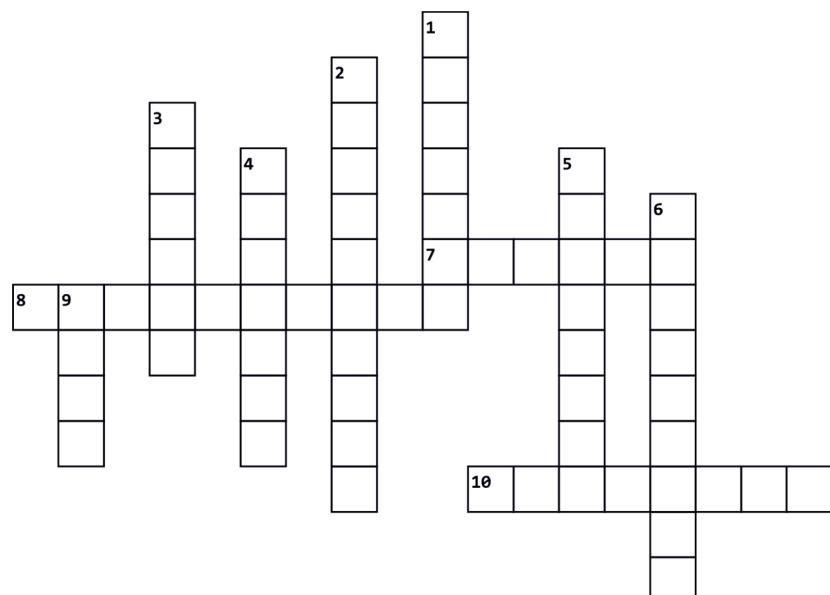
Sorelle
Women's Clothing



KARAMELA
ALL DAY BAR

AKTH KOYNTOYPIΩTH 47, XANIA

CHILLIN CROSSWORD



Down

1. Φράχτες και σύνορα, ο τίτλος του κομματιού του που μόλις κυκλοφόρησε
2. Είναι η ιστορία πίσω από το τραγούδι στη Nea TV
3. Από πιο χωρίο της Κρήτης είναι ο ράπερ Rack
4. Ψητοπωλείο με μαγαζί γωνία
5. Γιορτάζει 12 χρόνια στη διασκέδαση των Χανιών
6. Σαγηνευτική σαραντάρα που καρφώνει σαν έφοβη
9. Σχεδόν εθιμοτυπικά ανοίγει τις πόρτες του κάθε Πρωτομαγιά

Across

7. Ολοκαίνουριο restaurant στην οδό Νταλιάνη
8. Ταβέρνα στη Βλαχερωνίτισσα
10. Το τελευταίο κάστρο των εργένηδων έπεσε

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ...

NEPAL



Follow fb & insta: The Holidays Destination

THL6906698170/2821033399

Email info@toptravelgreece.com web www.toptravelgreece.com

Κάτω από το Έβερεστ, τον αιώνιο «φρούραρχο» των Ιμαλαΐων, απλώνεται το Νεπάλ. Η πατρίδα του Βούδα αποτελεί τον απόλυτο προορισμό των ταξιδιωτών από όλα τα μήκο και πλάτο της γης και μπορεί να κάνει πραγματικότητα ένα ονειροζωής, την κατάκτηση της υψηλότερης κορυφής του κόσμου.

Μια υπέροχη χώρα που θα λατρέψετε για τα μαγευτικά της βουνά, τα όμορφα τοπία, την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική και τους ανθρώπους της. Το Νεπάλ σας περιμένει για να ανακαλύψετε ιστορικούς, πολιτιστικούς και θρησκευτικούς θησαυρούς και για να περιπλανηθείτε σε μοναδικά στο είδος τους εθνικά πάρκα που προστατεύουν την πλούσια άγρια ζωή.

Στους πρόποδες της Οροσειράς των Ιμαλαΐων, θα δείτε τις οκτώ από τις δεκατέσσερις ψηλότερες κορυφές του κόσμου, συμπεριλαμβανομένου και του Όρους Έβερεστ. Οι πόλεις του Νεπάλ, όπως η πρωτεύουσα Κατμαντού, η Πατάν, το Κιρτιπούρ, η Θίμη και το Μπακτιπούρ φημίζονται για την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική των κτιρίων αλλά και των εκπληκτικών ναών τους. Η χώρα είναι γνωστή και όχι άδικα για την άγρια ζωή της. Το πάρκο Chitwan είναι ένα από τα γνωστότερα και αποτελεί πόλο έλενσης για τους λάτρεις της φύσης.

Ο πλούτος του Νεπάλ κρύβεται σε τοπία απίστευτου φυσικού κάλλους, σε επιβλητικά μνημεία πολιτιστικής κληρονομιάς και εθνικά πάρκα διεθνώς αναγνωρισμένα από την UNESCO, που σίγουρα αποτελούν ένα πολύ ισχυρό λόγο για να ταξιδέψει κανείς τόσο μακριά.



Foodtruck

Delicassies



28210 27432

Επιμενίδου 9, Χανιά

Θα μας
θερέτε
και στην

Wolt

#6

CHILLIN

MALAXIANAKIS ΣΤΟ BRAS



PRE EASTER PARTY AT THE JAR



COFFEE & MORE



"JOIN THE CUPPA WORLD"

AKROTIRIOU 92, VLITE, SOUDA

2821 601804

S.F.F.C 2023



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

all in
EVENTS

chillin
EVENTS

STREET
**FOOD
FESTIVAL
CRETE**
EST.2019

ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

Chania!
12-13-14 May

SYNKA
super markets

VERA
KORNIS

A
ΛΑΦΑ

Coca-Cola



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ “Βιγλάτορες”

Κυριακή 7 Μαΐου 2023

ώρα 10:00 έως 18:00 | Mega Place

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



Τηλ. επικοινωνίας: 6974047066

email: viglatores09@yahoo.com | www.viglatroes.gr

ΓΛΥΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ



gasologies

Αυτοί οι νέοι αναβάτες μοτοσικλέτας έχουν την πλάκα τους. Από την μία τους διακρίνει το πάθος και ο έρωτας για τα μηχανάκια και την οδήγηση σε δύο ρόδες, από την άλλη όμως έχουν παντελή άγνοια για τον εξοπλισμό που απαιτείται για να υπάρχει έστω μία στοιχειώδης προστασία. Μετά τα κράνη, τα οποία αναλύαμε κάπως την προηγούμενη φορά «*να είναι μικρό για να παίρνω αέρα και να χωράει κάτω από τη σέλα παρακαλώ*», το επόμενο σουέζ γκράντε είναι τα μπουφάν: «*Θέλων ένα να βγαίνει η επένδυση για να το φοράω όλο το χρόνο*». Πάρα πολύ όμορφα τους εξηγούμε ότι αυτό δε γίνεται, τουλάχιστον στην Ελλάδα. Δε γίνεται με ένα μπουφάν να ανεβαίνεις το Γενάρη στο Αστεροσκοπείο του Σκινάκα στα 1.750 μέτρα χωρίς να τουρτουρίζεις, ενώ με το ίδιο ακριβώς να πηγαίνεις για μπάνιο στο Ελαφονήσι με 42 βαθμούς υπό σκιά, χωρίς να παθαίνεις θερμοπληξία. Η μάλλον γίνεται, αλλά με ελάχιστα μπουφάν που δύνανται να παθαίνουν ντουβρουτζά. «*Εκαλά, τότε δώστε μου ένα κειμενικό διότι το καλοκαίρι δεν φοράω μπουφάν ούτε ήτταλως*». Θεωρούν ότι αφού κάνει ζέστη και δεν κρυώνουν, δεν χρειάζεται να φορούν κάτι. Αυτό είναι μία συγκλονιστική κοτσάνα. Διότι, σε περίπτωση πτώσης, ακόμα και με ελάχιστα χιλιόμετρα, τα χέρια τους που συνήθως είναι το πρώτο πράγμα που ακουμπάει κάτω, θα γίνουν ένα μεγάλιερως κάκαδο. Άλλα και χωρίς αυτή τη δυσάρεστη περίπτωση, ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει πολύ επίπονα εγκαύματα. Συν τις πέτρες που μπορεί να αρπάξουν από τα προπορεύμενα οχήματα, για να μη μιλήσουμε για μπάμπουρες και σφήκες στα μηράτσα ή τα δάκτυλα. Άστοι.

Για αυτό να θυμάστε το εξής: Δεν θα συμβεί πολλές φορές κάτι δραματικό, αλλά εξοπλιζόμαστε για αυτές τις ελάχιστες φορές. Αχρείαστα να είναι!

Κισσάμου 98 T. 28210 74730 fb.Gas Motorsport Culture www.gasmoto.gr

ZODIA

Κρίος: Η εβδομάδα αυτή ενδεχομένως να σε προβληματίσει ως προς την αξία που δίνεις σε πρόσωπα και καταστάσεις, όμως οι μαριβολίες που έχεις μοιάζουν να μην βρίσκουν πειστική απάντηση για την ώρα. Υπάρχουν και κάποια προβλήματα στο σπίτι, είναι λοιπόν προτιμότερο να μην παρασύρεσαι σε βιασύνες και εριστικές συμπεριφορές.

Ταύρος: Αυτή η εβδομάδα σε βρίσκει να πρωταγωνιστείς στις εξελίξεις, ενώ κλείνει ένας κύκλος στη ζωή σου μέσα από πολλές διαδικασίες, και ανοίγει ένας νέος! Στα καλά νέα είναι και η παρουσία του Εμρή στο δικό σου ζώδιο μέχρι την Παρασκευή, ο οποίος σε καλεί να μιλήσεις με ειλικρίνεια και κλείσεις οριστικά τις σχέσεις σου με το παρελθόν.

Δίδυμοι: Η εβδομάδα σε αποπροσανατολίζει από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας και ενδεχομένως να σε γεμίζει με άγχος για τις καταστάσεις που μοιάζουν μετέωρες, ενώ επωμίζεσαι και ευθύνες. Τα φλερτ δε λείπουν, όπως και οι ευκαιρίες για πιο ανέμελες στιγμές στον ερωτικό τομέα και το πλαίσιο είναι ιδιαίτερα βοηθητικό.

Καρκίνος: Η εβδομάδα αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για σένα καθώς αυξάνονται κατακόρυφα τα επίπεδα τύχης και διάσθισης που έχεις, και μολονότι μπορεί να μη λείψουν οι προκλήσεις που θα κληθείς να αντιμετωπίσεις, αυτή τη φορά το παιχνίδι είναι στα χέρια σου. Το κλίμα στα πρωσπικά γίνεται ευνοϊκό. Θα γνωρίσεις νέα, πιο ενδιαφέροντα άτομα!

Λέων: Η εβδομάδα προλογίζει αρκετές αναταράξεις ως προς το στάτους σου. Θα πρέπει λοιπόν να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός και να κρατάς χαμηλό προφίλ. Θα έρθουν πολύ σημαντικές ευκαιρίες αλλά χρειάζεται να τις διαχειρίστε με σύνεση! Αυτή η εβδομάδα ανάβει έντονα πάθη, δεν αποκλείεται όμως κάποια πρόσωπα να μην είναι ειλικρινή απέναντι σου..

Παρθένος: Η εβδομάδα αυτή φέρνει σημαντικές αλλαγές, καθώς σε καλεί να δεις σε βάθος την κοινοθεωρία σου και να φαιρέσεις όλα εκείνα που στεγανά που δεν συμβαδίζουν με το δικό σου σήμερα. Μέχρι την Τετάρτη η Σελήνη φωτίζει τα προσωπικά σου, φέρνοντάς σε ποι κοντά στα αγαπημένα σου πρόσωπα, άλλωστε αυτή τη περίοδο σε ευνοεί πλέον.

Ζυγός: Τόσο η καθημερινότητα, με τις πολλές υποχρεώσεις της που σε κουράζουν, όσο και οι διαπρωσωπικές σου σχέσεις, είναι στο προσκήνιο αυτό το διάστημα. Αυτή την περίοδο τα προσωπικά μπορεί να μην είναι η πρώτη σου προτεραιότητα, όμως μέσα σου σιγκαίνε έντονα πάθη που δεν γίνονται εύκολα αντιληπτά και πλήμιντο σου είναι αυξημένη.

Σκορπίος: Αυτή την εβδομάδα οι άλλοι θα σε απασχολήσουν πιο έντονα με τις υποθέσεις τους, κλείνει οριστικά κάποιο κεφάλαιο στης διαπρωσωπικές σου σχέσεις και ανοίγει ένα καινούριο. Στα προσωπικά σου, έρχονται σημαντικές αλλαγές, για την ώρα όμως έχεις να παλέψεις και μάκριοις ανασφάλειές σου.

Τοξότης: Ξεκινώντας από την εβδομάδα αυτή, κάτι αλλάζει μέσα στην καθημερινότητά σου. Θα πρέπει όμως να δώσεις και τη δέουσα προσοχή στην υγεία σου, ενώ αν επεδίώκεις να αλλάξεις συνήθειες που βάζουν τρικλοπόδια στο πρόγραμμά σου, ήρθε τη ώρα να το κάνεις!

Αιγάλεως: Γενικότερα περίοδος αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για σένα καθώς σταδιακά κάνεις γερά έκκαθαρίσματα ως προς τους ανθρώπους που έχεις δίπλα σου. Η τύχη πάντως είναι με το μέρος σου! Αγγίζει και τα προσωπικά σου, ολοκληρώνοντας έναν κύκλο και ανοίγοντας έναν άλλο, θα πρέπει όμως να προσέξεις ιδιαίτερα.

Υδροχόος: Ενδεχομένως να κληθείς να αντιμετωπίσεις αλλαγές σε καταστάσεις ή σημαντικές εξελίξεις στο σπίτι. Στο τέλος όμως το πρόσημο είναι θετικό. Οι ανασφάλειές σου είναι πολλές και αντιδράς παρορμητικά. Γενικότερα όμως περνάς όμορφα και έχεις ευκαιρίες για φλερτ!

Ιχθύς: Αυτή η εβδομάδα σηματοδοτεί λύτρωση από τις δυσκολίες, καθώς φέρνει ευχάριστες αλλαγές, παρά το άγχος που σε καταβάλλει. Επιπλέον όμως, θα πρέπει να είσαι πιο διαλλακτικός στον τρόπο που επικοινωνείς τις ιδέες σου. Είσαι πιο εξωστρεφής στα προσωπικά, επίσης ο λίμπιντο σου είναι αυξημένη, την οποία «χρησιμοποιείς» για το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ διατροφής Οι τροφές που καθαρίζουν το συκώτι

Το γκρέιπφρουτ έχει υψηλή περιεκτικότητα τόσο σε βιταμίνη C όσο και σε αντιοξειδωτικά, γι' αυτό το λόγο και είναι πολύ αποτελεσματικό στην αποτοξίνωση του ήπατος. Επίσης, το γκρέιπφρουτ περιέχει φλαβονοειδή που βοηθούν το συκώτι να καταναλώνει το λίπος αντί να αποθηκεύει. Επίσης και τα λεμόνια περιέχουν πολύ μεγάλες ποσόστιες βιταμίνης C, που βοηθά το σώμα να μετατρέψει τοξικά στοιχεία σε ουσίες που μπορούν να απορροφηθούν από το νερό. Το Κρεμμύδι και το σκόρδο περιέχουν θείο απελευθερώνουν χρήσιμα μορία που αποδινώνουν το συκώτι αλλά και ολόκληρο το σώμα. Το σκόρδο περιέχει αλισίνη και σελάνιο, συστατικά που προστατεύουν το συκώτι από την επιθετική παροχή των συκωτιού. Τέλος, ο κουρκουμάς είναι το αγαπημένο μπαχαρικό του ήπατος, καθώς το αποτοξίνωνει και βοηθά τα ένζυμά του να αποβάλουν τις καρκινογόνες ουσίες που συγκεντρώνονται στον οργανισμό μέσω των τροφών.



BRAS DE FRÈRES

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

WINTER SEASON CLOSING



WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY