

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #773

WEEK: 21/06-04/07

🌐 chilloutnews.gr

📌 Chillin Free Press

📷 chillinpress

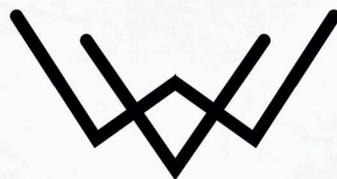
✉ chilloutnews@hotmail.com

© nationwhitechania 📌 WHITE NATION

  
CABANA  
MARE  
beach club

SATURDAY  
**22.7**  
STARTS: 19.00

GUEST DJ  
**ALEX  
GUESTA**  
+ MORE TBA



## WHITENATION

FROM THE CREATORS OF CHANIA BEACH PARTY

TICKETS: 10€

 viva.gr

| DRESSCODE: STRICTLY WHITE |

AGIA MARINA, CHANIA CRETE | RSV.+306979115513

  
**Jose Cuervo**  
TEQUILA

21/06/2022

ΕΚΔΟΣΗ:

REAL ADVERTISING

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

REAL ADV.

ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ

ΧΑΝΙΑ 73135

T.28210 44127

KIN.6979115513

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Ή ΩΡΑΣ, ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #773

WEEK: 21/06-04/07

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

## #EDITOREAL #Η σεζόν προβληματίζει..

Η κρήνη του τουρισμού δεν ήρθε ούτε τον Ιούνιο...αντιθέτως όλοι μιλούν για μια χρονιά πολύ πιο κάτω από τα περυσινά δεδομένα. Ο προβληματισμός του κλάδου είναι έκδηλος. Οι επενδύσεις που έγιναν στον τουρισμό και η προσδοκία για υψηλό ρυθμό κερδών, μάλλον θα πάρει παράταση. Νησιά όπως η Μύκονος, η Σαντορίνη αλλά και η Κρήτη βιώνουν αυτή τη πτώση, σε σχέση με την περυσινή σεζόν. Τι όμως άλλαξε και δεχόμαστε μια σημαντική πτώση στην τουριστική κίνηση, τους πρώτους μήνες του καλοκαιριού;

Το προϊόν μας δεν άλλαξε σύσταση σε σχέση με πέρυσι, όμως πλέον θεωρείται ακριβό για τα οικονομικά δεδομένα των επισκεπτών, που βιώνουν μια σημαντική οικονομική κρίση στο κομπόδεμα τους. Η ακρίβεια σε Ευρώπη και Αμερική, πλήττει σημαντικά κάθε νοικοκυριό, ωθώντας τους ταξιδιώτες να επιλέξουν διαφορετικούς προορισμούς, που τους είναι πιο προσίτοι. Η Τουρκία για παράδειγμα που είναι κύριος ανταγωνιστής μας, πουλάει ελκυστικά πακέτα διακοπών σε πολύ χαμηλότερη τιμή, λόγω και της πτώσης του νομίσματος της.

Οι καιρικές συνθήκες δεν έχουν επιτρέψει την έλευση των Last Minute travelers που σίγουρα δεν θα επιλέξουν να επισκεφθούν ένα προορισμό στον οποίο βρέχει πιο πολύ και από τη χώρα τους.

Ένα ακόμα στοιχείο που προβληματίζει είναι η αύξηση του κόστους των αεροπορικών εισιτηρίων. Αυτό έχει ως συνέπεια να χάνουμε ένα σημαντικό αριθμό επισκεπτών που θα ταξιδέψουν μεμονωμένα και είναι αυτοί που θα κινήσουν την αγορά της εστίασης και διασκέδασης. Προβληματισμός σίγουρα υπάρχει. Πανικός δεν θα πρέπει να υπάρξει. Η σεζόν έχει ακόμα δρόμο, όμως σίγουρα θα πρέπει να αναθεωρήσουμε τις προσδοκίες μας.



## DON'T WATCH

### The Boogeyman



Κλισέ δίχως όρια, αναξιοποίητοι ηθοποιοί, δίχως κάτι που να βγάξει νόημα σαν εκτέλεση, ειδικά με το κάρσιτο τελευταίο μισάωρο, το οποίο πραγματικά είναι από τα πιο ανυπόφορα που έχουμε δει τελευταία με αμέτρητα κενά.

Για την ταινία The Boogeyman δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο βαρετή είναι, καθώς δεν καταφέρνει να προσφέρει τίποτα το καινούργιο στο είδος, ενώ κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει ακόμα πιο... δυσβάστακτη.

Jump scares δεν υπάρχουν μεν, αλλά ούτε και κάποιος τρόμος σε μια flat ταινία, ενώ σε συνδυασμό με το ανεκδιήγητο σενάριο (που είχε μια πολύ ωραία ιδέα) και τις άχρωμες ερμηνείες σε έναν... απάλευτο αχταρμά που παρακολουθούμε για 1,5 ώρα.

Κι όλα αυτά ενώ η αρχή σε προδιαθέτει για κάτι σχετικά ενδιαφέρον, αλλά η συνέχεια είναι οδυνηρά δυσανάλογη. Με αποκορύφωμα το τραγικά γελοίο φινάλε που πραγματικά είναι εντελώς πρόχειρο, παρά το γεγονός πως ήθελε να πετύχει τα αντίθετα αποτελέσματα.



## ANIMALS PROFILE

Πώς θα φροντίσω τα κατοικίδια μου το καλοκαίρι; #1



Τα ζωάκια μας αντιμετωπίζουν κι αυτά τις δυσκολίες τους μέσα στον καύσωνα του καλοκαιριού. Πώς θα τα φροντίσουμε;

Το καλοκαίρι δεν είναι δύσκολη περίοδος μόνο για εμάς, που σκάμε από την ζέση. Και τα κατοικίδια μας αντιμετωπίζουν προβλήματα, και ίσως να χρειάζονται ειδική φροντίδα πολλές φορές. Πώς θα βοηθήσουμε τα ζωάκια μας, λοιπόν, να την παλέψουν μέσα στον καλοκαιρινό καύσωνα;

\*Μην αφήνετε ποτέ τον σκύλο σας στο αυτοκίνητο. Ακόμα και με τα παράθυρα κατεβασμένα, το αυτοκίνητο μπορεί να μετατραπεί σε "φούρνο".

\*Δεν πρέπει ποτέ να αφήνετε ένα σκυλί στο αυτοκίνητο να κρεμά το κεφάλι του από τα παράθυρα. Πετραδάκια που πετάνονται από τα άλλα αυτοκίνητα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό στα μάτια και την μύτη.

\*Μην αφήνετε τον σκύλο σας να αφυδατώνεται. Αν βγαίνετε έξω, να έχετε πάντα αρκετό νερό μαζί σας.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

#BESTOFFB



### #Thanos Di-Vita

Πηγαίναμε μαζί σχολείο, οκ. Θα χαιρετιόμαστε μέχρι να πεθάνουμε;



### #Sofia Lionaki

Απλά βήματα για θεϊκό κορμί:

1. Διατροφή
2. Γυμναστική
3. Τάμα στην Παναγία την λιποδιαλύτσα



### #Dimitris Garofalis

Να εδώ...Στην αναμονή στο ιατρείο, διαβάζω τα περιοδικά. Πολύ στεναχωρήθηκα που χώρισαν Παπαμπαήλ - Βουγιουκλάκη....



### #Manolis Grigorakis

Δυο λόγια συμπάθειας και μια αγκαλιά στις ελληνικές ομάδες που έχουν πληρώσει για καλοκαιρινή προετοιμασία στην κεντρική Ευρώπη, όπου δεν έχει τη ζέση και την ηλιοφάχαχαχα της Ελλάδας.



### #Dimitra Skounaki

-Τι μας εμποδίζει από το να είμαστε ο εαυτός μας στη δουλειά;  
-Ο ΟΑΕΔ



### #Antonis Paterakis

-Σήμερα θα κάνουμε πρόσθεση. Έχετε στο ένα χέρι 500 ευρώ και στο άλλο 200 ευρώ. Τι έχετε;  
-Παραισθήσεις





**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, 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

Foodtruck Delicassies

ΑΝΤΙ...ΠΤΕΙΝΑ



Επιμενίδου 9, Χανιά  
28210 27432

Θα μας βρείτε και στη 

## ΧΟΡΟΣΠΕΡΙΔΑ ΕΝΩΣΗΣ ΠΑΓΧΑΝΙΑΚΟΣ Δ.Α.Α.Ο.Χ: ΑΝΤΡΕΑΣ ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ LIVE

Όπως συμβαίνει κάθε χρόνο με απόλυτη επιτυχία, έτσι και φέτος η Ένωση Παγχανιακός Δ.Α.Α.Ο.Χ πραγματοποιεί την ετήσια χοροσπερίδα του με ξεχωριστό καλεσμένο αυτήν τον μοναδικό Ανδρέα Μανωλαράκη με το επιτελείο του. Δευτέρα 3/7 μετά τις 20:30 ο αγαπημένος σας κρητικός καλλιτέχνης σας υποδέχεται στο γήπεδο της Μοναχής Ελιάς για την καθιερωμένη χοροσπερίδα της ομάδας του Δ.Α.Α.Ο.Χ και σας υπόσχονται ένα αξέχαστο παραδοσιακό ξεφάντωμα γεμάτο κέφι και χορό!



INFO  
The Day: Δευ. 03/7  
The Time: 20:30  
The Place: Γήπεδο Μοναχής Ελιάς

ENΩΣΗ Παγχανιακού-Δασος

## WHITENATION

Οι διοργανωτές του Chania Beach Party σας παρουσιάζουν το νέο μεγάλο γεγονός στο νησί. Το Σάββατο 22 Ιουλίου clubbers από όλο τον κόσμο μαζεύονται για να ζήσουν την απόλυτη «ολόλευκη» εμπειρία διασκέδασης! Με international dj acts και local talents, όπως και dance shows αλλά και special effects, το WhiteNation θα είναι το highlight διασκέδασης του φετινού καλοκαιριού. Σάββατο 22 Ιουλίου φόρεσε τα λευκά σου και ζήσε την απόλυτη εμπειρία διασκέδασης στο Cabana Mare Beach Club! Αυτό το event δε το χάνεις!!!

Dresscode: ΑΥΣΤΗΡΑ ΛΕΥΚΑ

INFO  
The Day: Σαβ. 22/7  
The Place: Cabana Mare Beach Club  
The Time: 19:00 - 01:00  
Location: Αγία Μαρίνα

CabanaMareBeachClub



### A PLACE TO BE THIS SUMMER!

Πρόκειται για έναν από τους πιο αγαπημένους προορισμούς του καλοκαιριού στην πόλη και βρίσκεται εδώ και λίγο καιρό πάλι κοντά σας ανανεωμένος και καλύτερος από ποτέ. Το Ammos & Hlios Beach Bar υποδέχεται τους λουόμενους στην παραλία του και αυτό σημαίνει πως το καλοκαίρι, έστω και αν είναι λίγο διαφορετικό, έχει αρχίσει! Με νέα, φρέσκια εμφάνιση και αλλαγές που θα εντυπωσιάσουν αλλά και την ίδια αγαπημένη συνταγή διασκέδασης, το Ammos & Hlios Beach Bar σας υπόσχεται και φέτος αξέχαστες στιγμές διασκέδασης δίπλα στο κύμα!

The day: Καθημερινά κοντά σας  
The Place: Ammos & Hlios Beach Bar  
Location: Αγία Μαρίνα

AmmoskaiHlios



### ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Για μια ακόμα καλοκαιρινή σεζόν, το αγαπημένο Beach Restaurant Bar της Αγίας Μαρίνας είναι και πάλι κοντά σας. Ανανεωμένο, φρέσκο και καλύτερο από ποτέ, είναι και πάλι εδώ με σκοπό να σας προσφέρει για ακόμα μια σεζόν τον ιδανικό καλοκαιρινό προορισμό. Στην Ακτή τα πάντα κινούνται πλέον σε καλοκαιρινούς ρυθμούς διασκέδασης και από δω και πέρα, είτε πρόκειται για φαγητό, είτε για καφέ και ποτό, και αυτό το καλοκαίρι ξέρετε που θα τα απολαύσετε!

The day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: Akti Beach Bar Restaurant  
Location: Αγία Μαρίνα

aktirestaurant



### A BLEND OF EXCELLENCE

Αν είναι κάτι που παραμένει αδιαπραγμάτευτο με κάθε θερινή σεζόν που ξεκινάει, αυτό είναι η υψηλή ποιότητα υπηρεσιών του πιο εμβληματικού luxury beach club του νησιού. Και αυτό το καλοκαίρι θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε το κοκτέιλ μας δίπλα στη πισίνα, ή στην παραλία, να διασκεδάσουμε grive σε μία καμπάνα με τους φίλους μας, να γευματίσουμε αμφιθεατρικά, απολαμβάνοντας sushi και τις νέες γεύσεις του καταλόγου, με το μάτι μας να φθάνει εκεί που τελειώνει το γαλάζιο, αλλά και να ακούσουμε μουσικές που θα μας ταξιδέψουν, από τους residents του μαγαζιού. Η προσίτη πολυτέλεια του Cabana Mare είναι η προστιθέμενη αξία και για πολλούς από μας ένα κόσμημα στη διασκέδαση του νησιού...as to απολαύσουμε...Welcome Cabana Mare!

The day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: Cabana Mare Beach Club  
Location: Αγία Μαρίνα

CabanaMareBeachClub



### THEODOSI RESTAURANT: MORE THAN A SUNSET!

Όσοι επισκέφθηκαν το Theodosi Restaurant φέτος έχουν μείνει άφωνοι και όχι άδικα. Το ηλιοβασίλεμα παραμένει το ίδιο σαγηνευτικό από το λόφο της παρηγοριάς. Αυτό όμως που κλέβει για ακόμα μία χρονιά τις εντυπώσεις είναι το μενού του Theodosi Restaurant που συνεχίζει να εκπλήσσει ευχάριστα ντόπιους και επισκέπτες του νησιού. Άλλωστε μια ματιά στα αυθόρμητα σχόλια στα social media του εστιατορίου, αλλά και στο trip advisor θα σας πείσει. Πέρα από τις γεύσεις, εξίσου εντυπωσιακή είναι η παρουσίαση των πιάτων που ξεχωρίζει για ακόμα μία σεζόν. Όσοι δεν έχετε προλάβει να επισκεφθείτε το Theodosi Restaurant, προσθέστε το άμεσα στην "to do list" και δε θα χάσετε!

The day: Καθημερινά κοντά σας  
The place: Theodosi Restaurant  
Location: Παπαρηγοπούλου, Χανιά

BrasdeFreres

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  
M-CLOUD

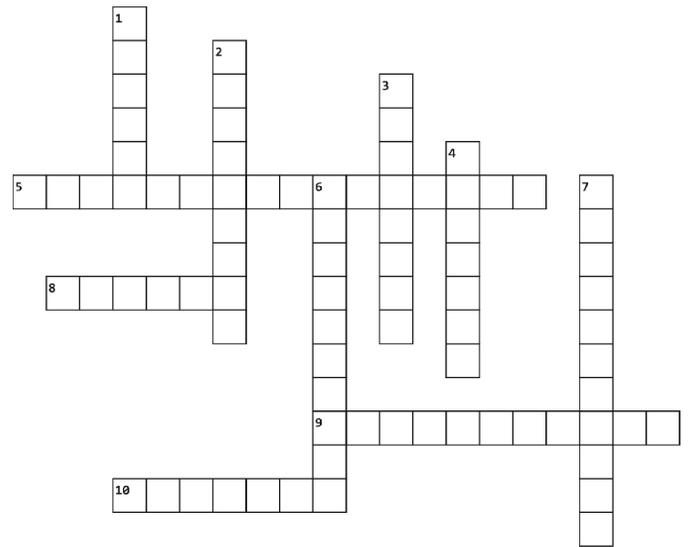
SUMMER PLACE  
**akti**  
beach restaurant - bar

EST. 2008  
παράλιτα  
Αγίας Μαρίνας, Χανιά

10 ΧΡΟΝΙΑ 63ο ΜΕΖΕΔΟΣΧΟΛΕΙΟΝ



CHILLIN CROSSWORD



Across

- 5. Pastry chef στο The Jar
- 8. Ποια ομάδα δεν θα συμμετάσχει στο πρωτάθλημα Β' Τοπικού τη φετινή σεζόν;
- 9. Αγαπημένο μαγειρείο της πόλης
- 10. Θα εμφανιστεί στο Εθνικό Στάδιο Χανίων στις 7 Αυγούστου

Down

- 1. Club που το όνομα του παραπέμπει σε έντομο
- 2. Ταξίδεψε για εμφανίσεις στο Ισραήλ
- 3. Θα ενισχύσει την επιθετική γραμμή του Απόλλωνα την φετινή σεζόν
- 4. Θα αγωνίζεται στην επιθετική γραμμή της Ιωνίας τη νέα σεζόν
- 6. Διοργανωτής σπουδαιών συναυλιών στα Χανιά
- 7. Χανιώτης πολλά υποσχόμενος καλαθοσφαιριστής



**ΔΕΥΤΕΡΑ**

**03/07**

**ΕΝΑΡΞΗ: 20.30**

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**



Artwork Dimitris Matakos

*Ανδρέας*

**ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ**

**ΓΗΠΕΔΟ ΜΟΝΑΧΗΣ ΕΛΙΑΣ**

**ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 6944243384**

ΕΓΚΑΙΝΙΑ SUNBABOO ΜΕ ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗ



ALEX GUESTA AT WHITE NATION



Ο διεθνούς φήμης Ιταλός Dj & Producer, Alex Guesta έρχεται για πρώτη φορά στο νησί μας, για να μας χαρίσει ένα live dj act στο ολοκαίνουριο White Nation Party, που θα πραγματοποιηθεί στο Cabane Mare, το Σάββατο 22 Ιουλίου. Ο Alex Guesta, γνωστός από τα αμέτρητα mashups και remixes που έχει πραγματοποιήσει όλα αυτά τα χρόνια υπόσχεται ένα μοναδικό show με tribal mainstream ήχους που θα απογειώσει το party.

Οι διοργανωτές του Chania Beach Party φέρνουν ένα project εμπνευσμένο από το White Sensation της Ολλανδίας στο χώρο του Cabana Mare και θέτουν μόνο ένα απαράβατο όρο. Για να συμμετάσχεις πρέπει να φορέσεις λευκά ρούχα και να συμμετάσχεις στο πιο White σκηνικό που έζησες ποτέ! Τα highlights θα είναι πολλά και ενδιαφέροντα. Αλλωστε δεν περιμένουμε κάτι λιγότερο από τους παραγωγούς του CBP.

Σάββατο 22 Ιουλίου λοιπόν, οι πόρτες του Cabana Mare ανοίγουν στις 19.00 και μια μοναδική διασκεδαστική εμπειρία ετοιμάζεται να γράψει ιστορία!

Τιμή εισόδου: 10 ευρώ / viva.gr  
Κρατήσεις: 6979115513



SATURDAY  
**22.7**  
STARTS: 19.00

**WHITENATION**  
FROM THE CREATORS OF CHANIA BEACH PARTY

**ALEX GUESTA**

|| DRESSCODE: STRICTLY WHITE ||

AGIA MARINA, CHANIA CRETE | RSV.+306979115513

TRAVEL LIST



Αυτή την εποχή που όλοι φεύγουν ή ετοιμάζονται να φύγουν για ταξίδι, έρχονται και μας ρωτούν εάν έχουμε κάποια λίστα με τα πράγματα που παίρνουμε εμείς, ώστε να δουν εάν έχουν παραλείψει κάτι. Η αλήθεια είναι μετά από τόσα Mega Test με το MOTO (από το 2003 ζωή να 'χουμε), και άπειρες στιγμές που μας έχει λείψει κάτι σημαντικό, έχει συσσωρευτεί μία εμπειρία που πλέον είναι σχεδόν αλάνθαστη. Προσοχή στο «σχεδόν», πάντα υπάρχουν περιθώρια βελτιώσης.

Δεν θα σας πούμε πόσα σώβρακα, μπλούζες, παντελόνια και κάλτσες θα πάρετε, αν και στατιστικά είναι βέβαιο ότι στην πραγματικότητα χρησιμοποιείτε ενδοσυνεννόηση, δοκιμάστε να επικοινωνήσετε με άλλα πράγματα που ίσως κάποιοι να μην έχετε σκεφτεί. Όπως για παράδειγμα τις ωτοασπίδες: για μένα είναι τόσο σημαντικές όσο το κράνος. Κατά κύριο λόγο με

ξεκουράζω από το βουπό του αέρα στην εθνική, αν και εξίσου σημαντική αποστολή επιτελούν στο να μειώσουν το ροχαλπτό του συγκάτοικου στη σκηνή, το οποίο ξυπνάει βοσκό στο απέναντι βουνό. (Τip: εάν χρησιμοποιείτε ενδοσυνεννόηση, δοκιμάστε να φορέσετε ωτοασπίδες και απλώς να δυναμώσετε την ένταση στα ακουστικά). Τα αδιάβροχα είναι οπωσδήποτε στη λίστα μου, ελαφριά και διαπνέοντα όσο γίνεται, μαζί ένα σετ γκέτες εάν φοράω τις διάτρητες και όχι τις αδιάβροχες μπότες μου. Στην τσάντα μου έχω πάντοτε ένα πολυεργαλείο με κοφτερό μαχαίρι (για να κλέβω φρούτα από τα χωράφια), ένα σετ δεματικά, ένα ρολό duct tape, ένα κιτ επισκευής ελαστικών και ένα μικρό κομπρεσεράκι. Γενικά δεν λες ότι πιάνουν τα χέρια μου, όμως τα παραπάνω με έχουν κάνει μάγκα πολλές φορές. Ένας φακός κεφαλής είναι ακώριστος σύντροφός μου, όπως επίσης και ένα μαντίλι τύπου Buff που προστατεύει το λαιμό μου από τα γ@μ@έντομα και τον ήλιο. Τέλος, last but not least, πάντα κρατάω μισό κιλό ανάμεικτους ξηρούς καρπούς (ωμούς και ανάλατους) και λίγες μπάρες με όσο λιγότερη ζάχαρη γίνεται. Ξεχνάω κάτι:

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

zodia

**Κριός:** Η προσοχή σου πλέον είναι στραμμένη στο σπίτι, την οικογένεια και την ακίνητη περιουσία. Η Αφροδίτη περνά στους Διδύμους, φέρνοντας μια περίοδο που είσαι πιο εξωστρεφής. Η νέα θέση της φέρνει φλερτ, γνωριμίες και κινητικότητα αν είσαι μόνος, ενώ αν είσαι σε σχέση μπορείς να αναζωπυρώσεις τη φλόγα ανάμεσά σας στο προσεχές διάστημα.

**Ταύρος:** Έρχεται μια πιο εξωστρεφής περίοδο που κάνεις επαφές, νέες γνωριμίες, ενώ οι πολλές κοντινές διαδρομές και εξορμήσεις είναι πλέον συχνότερο φαινόμενο. Η εβδομάδα όμως αυτή προειδοποιεί για υπερβολές, ενώ πολλές φορές το κλίμα στο σπίτι είναι αυτό που διαμορφώνει τα δεδομένα και αυτό ίσως σε πιέσει.

**Δίδυμοι:** Πρόκειται για μια ευνοϊκή εβδομάδα για σένα, παρότι εναποθέτεις πολλές ελπίδες στη στήριξη των άλλων, αντί να στραφείς κυρίως στις δικές σου δυνάμεις. Η Αφροδίτη περνώντας στο ζώδιό σου δείχνει πως ξεκινά ένα διάστημα που η γοητεία σου αυξάνεται και μια κατάσταση που μέχρι τώρα δεν προχωρούσε, βρίσκει πρόσφορο έδαφος.

**Καρκίνος:** Ο Ήλιος περνά στο ζώδιο σου, φέρνοντάς σε στο επίκεντρο των εξελίξεων, καθώς μέχρι τώρα προετοιμάζες πολύ σημαντικά βήματα, τα οποία τώρα φέρνεις στο φως. Μερδεμένη περίοδος στα προσωπικά, ίσως και με μυστικές επαφές, ενώ έχεις πολύ σημαντικές ευκαιρίες χάρη σε ένα φιλικό πρόσωπο.

**Λέων:** Περνάς σε μια περίοδο που προετοιμάζεις το επόμενο σου βήμα, παραμένοντας πιο εσωστρεφής. Παράλληλα όμως πρέπει να είσαι όσο πιο ξεκάθαρος γίνεται στον τρόπο που επικοινωνείς τις ιδέες σου, καθώς υπάρχουν κάποια κενά που αφήνουν χώρο για παρανοήσεις. Σημαντική εύνοια στα προσωπικά, μέσω προσώπων του φιλικού σου περιβάλλοντος.

**Παρθένος:** Ο Ήλιος περνά σε μια πιο ευνοϊκή θέση για το ζώδιό σου, φέρνοντας ισχυρούς συμμάχους στο πλευρό σου, ενώ εσύ εστιάζεις σε στόχους που θέτεις. Παράλληλα, το μεγαλύτερο μέρος της προσοχής σου εστιάζεται στην καριέρα, την εικόνα που βγάζεις και τις φιλοδοξίες σου. Επίσης, αφήνεις τα αισθηματικά ένα βήμα πίσω λόγω υποχρεώσεων.

**Ζυγός:** Η κοινωνική σου ζωή, αλλά και η εικόνα που βγάζεις προς τα έξω γίνεται πλέον για σένα η πρώτη σου προτεραιότητα. Ξεκινάει ένα πιο εξωστρεφές διάστημα, που εστιάζεις σε νέα εγχειρήματα, σε επαφές με το εξωτερικό, νομικές υποθέσεις, ή θέματα σπουδών. Η σταθερότητα στις διαπροσωπικές σου σχέσεις είναι για την ώρα το πιο σημαντικό για σένα.

**Σκορπιός:** Ο Ήλιος περνά σε μια πιο φιλική θέση για το ζώδιό σου, ωθώντας σε σε νέους ορίζοντες, πιο αισιόδοξους, ενώ και εσύ αλλάζεις προς το καλύτερο την κοσμοθεωρία σου. Επίσης, καλείσαι να πάρεις οριστικές αποφάσεις πάνω σε νομικά ή διαδικαστικά θέματα, υποθέσεις σπουδών ή επαφές με ανθρώπους που βρίσκονται μακριά.

**Τοξότης:** Η εβδομάδα σε ωθεί σε ενδοσκόπηση και εξέταση των βαθύτερων θέλω σου και γενικότερα σε καλεί να δεις πραγματικά τις δυνατότητες στα οικονομικά, προτού αρχίσεις να υλοποιείς τα σχέδιά σου. Επίσης είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις διαπροσωπικές σου σχέσεις και τις συνεργασίες. Μέχρι την Πέμπτη όμως υπάρχει ψυχρότητα...

**Αιγόκερως:** Το πλανητικό σκηνικό σε βοηθά να πάρεις σημαντικές αποφάσεις στον τρόπο που αλληλεπιδράς με τους άλλους ανθρώπους, αρκεί να μην παρασυρθείς από ξαφνικά γυρίσματα της τύχης! Η προσοχή σου πλέον στρέφεται στον τομέα των διαπροσωπικών σου σχέσεων.

**Υδροχόος:** Έρχεται για σένα μια περίοδος που ασχολείσαι περισσότερο με την καθημερινότητά σου και τις υποχρεώσεις της. Επίσης, θα κληθείς να δώσεις συγκεκριμένες απαντήσεις για ένα ζήτημα πρακτικής φύσης. Είσαι σε μια περίοδο που τα προσωπικά είναι η πρώτη σου προτεραιότητα και θα πρέπει να φανεί περισσότερο διαλλακτικός.

**Ιχθύς:** Ο Ήλιος περνά σε ευνοϊκότερη θέση για σένα, βγάζοντας προς τα έξω τον πιο δημιουργικό εαυτό σου και σου δίνει ώθηση για όσα ετοιμάζεις. Στα προσωπικά φέρνει φλερτ, ερωτισμό, αλλά και γνωριμίες για τους ελεύθερους, ευχάριστες στιγμές και «απόδραση» από την καθημερινότητα.



Τα σύννεφα στο Mario ήταν το ίδιο γραφικό με τους θάμνους, απλά με άλλο χρώμα!

Η ταινία για τον Τιτανικό κόστισε περισσότερο από την κατασκευή του ίδιου του Τιτανικού

Οι σαλάτες στα McDonalds είναι πιο ανθυγιεινές από τα burgers

Το νησί Okinawa της Ιαπωνίας έχει πάνω από 450 ανθρώπους με ηλικία πάνω από 100 και είναι γνωστό ως το πιο "υγιεινό" μέρος του κόσμου

Το να πυροβολάς με όπλο προκαλεί την ίδια χημική αντίδραση στον εγκέφαλο με ένα παθιασμένο φιλί

Ένα είδος τραύματος στο κεφάλι μπορεί να προκαλέσει "πάθος" για τα γκουρμέ φαγητά



#numero

**Ρεάλ Μαδρίτης:** Οι δέκα πιο ακριβές μεταγραφές στην ιστορία της Η Ρεάλ Μαδρίτης έριξε την πρώτη μεταγραφική «βόμβα» στο ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο για το καλοκαίρι του 2023. Οι Μερένγκες έβαλαν... βαθιά το χέρι στην τσέπη και αγόρασαν από την Ντόρτμουντ ένα από τα πιο «καυτά» ονόματα της αγοράς, τον Τζουντ Μπέλινγκχαμ.

Η Βασίλισσα έδωσε 134 εκ. για να αποκτήσει τον 19χρονο Βρετανό χαφ και του έδωσε το «βαρύ» Νο. 5 του θρυλικού Ζινεντίν Ζιντάν. Μάλιστα δεν αποκλείεται να κάνει ακόμα μια αγορά είτε για λογαριασμό του Χάρι Κέιν είτε για τον Κιλιάν Μπαπέ.

- 10) Λούις Φίγκο - 60.000.000 ευρώ (2000)
- 9) Λούκα Γιόβιτς - 60.000.000 ευρώ (2019)
- 8) Κακά - 67.000.000 ευρώ (2009)
- 7) Χάμες Ροντρίγκες - 75.000.000 ευρώ (2014)
- 6) Ζινεντίν Ζιντάν - 77.500.000 ευρώ (2001)
- 5) Κριστιάνο Ρονάλντο - 94.000.000 ευρώ (2009)
- 4) Ορελιένο Τσουαμενί - 100.000.000 ευρώ (2022)
- 3) Γκάρεθ Μπέιλ - 101.000.000 ευρώ (2009)
- 2) Εντέν Αζάρ - 115.000.000 ευρώ (2019)
- 1) Τζουντ Μπέλινγκχαμ - 134.000.000

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Καποκαϊρινά ροφήματα: τι να διαλέξω;

Το κρύο τσάι κρύβει όλα τα οφέλη του τσαγιού και αποτελεί την καλύτερη επιλογή μετά από το νερό. Περιέχει τη μισή ποσότητα καφεΐνης από ένα φλιτζάνι καφέ και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύοντάς σας από τη φθορά και τη γήρανση. Αποφύγετε τα τσάι του εμπορίου που είναι πλούσια σε ζάχαρη και προτιμήστε σπιτικά τσάι ή τσάι χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Οι χυμοί φρούτων αποτελούν μια πολύ καλή λύση, για να προσλάβουμε τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά των φρούτων. Αυτό στο οποίο υστερούν οι χυμοί, είναι αφενός ότι δεν περιέχουν τις φυτικές ίνες του φρούτου, οι οποίες χάνονται με το στύψιμο και αφετέρου ότι είναι πιο πλούσιοι σε απλά σάκχαρα. Τέλος, ο καφές περιέχει καφεΐνη που στις κατάλληλες ποσότητες βελτιώνει την ενεργητικότητά μας, την ψυχική διάθεση και την πνευματική μας εγρήγορση και επιταχύνει το μεταβολισμό, ταυτόχρονα, όμως, αυξάνει την αρτηριακή πίεση και επηρεάζει την απορρόφηση ασβεστίου.



cbp

CHANIA BEACH PARTY

2023

SAPEL

11 | 12

FRIDAY | SATURDAY

AUGUST

19.00 - 01.00

2 days

AGIA MARINA, CHANIA

a new era unfolds...  
BUY YOUR TICKETS / BOOK A TABLE  
www.chaniabeachparty.com



**WATT+VOLT**

ΡΕΥΜΑ | ΑΕΡΙΟ

Φαντάσου Περισσότερα

Σε περιμένουμε στα καταστήματα  
**Ρεθύμνου και Χανίων**



Επισκέψου τα καταστήματά μας στο **Ρέθυμνο**  
στην οδό **Κουντουριώτη 74** και στα **Χανιά**, στην  
οδό **Κυδωνίας 79** για να μάθεις τα πάντα για το  
ρεύμα του σπιτιού ή της επιχείρησής σου, αλλά  
και τις καινοτόμες υπηρεσίες μας. ....

Κυδωνίας 79, 73136, Χανιά | 2821095408 | [chania@watt-volt.gr](mailto:chania@watt-volt.gr)  
[facebook.com/wattandvolt.chania](https://facebook.com/wattandvolt.chania)

Κουντουριώτη 74, 74100, Ρέθυμνο | 2831311576 | [rethymno@watt-volt.gr](mailto:rethymno@watt-volt.gr)  
[facebook.com/wattandvolt.rethymno](https://facebook.com/wattandvolt.rethymno)