

# CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

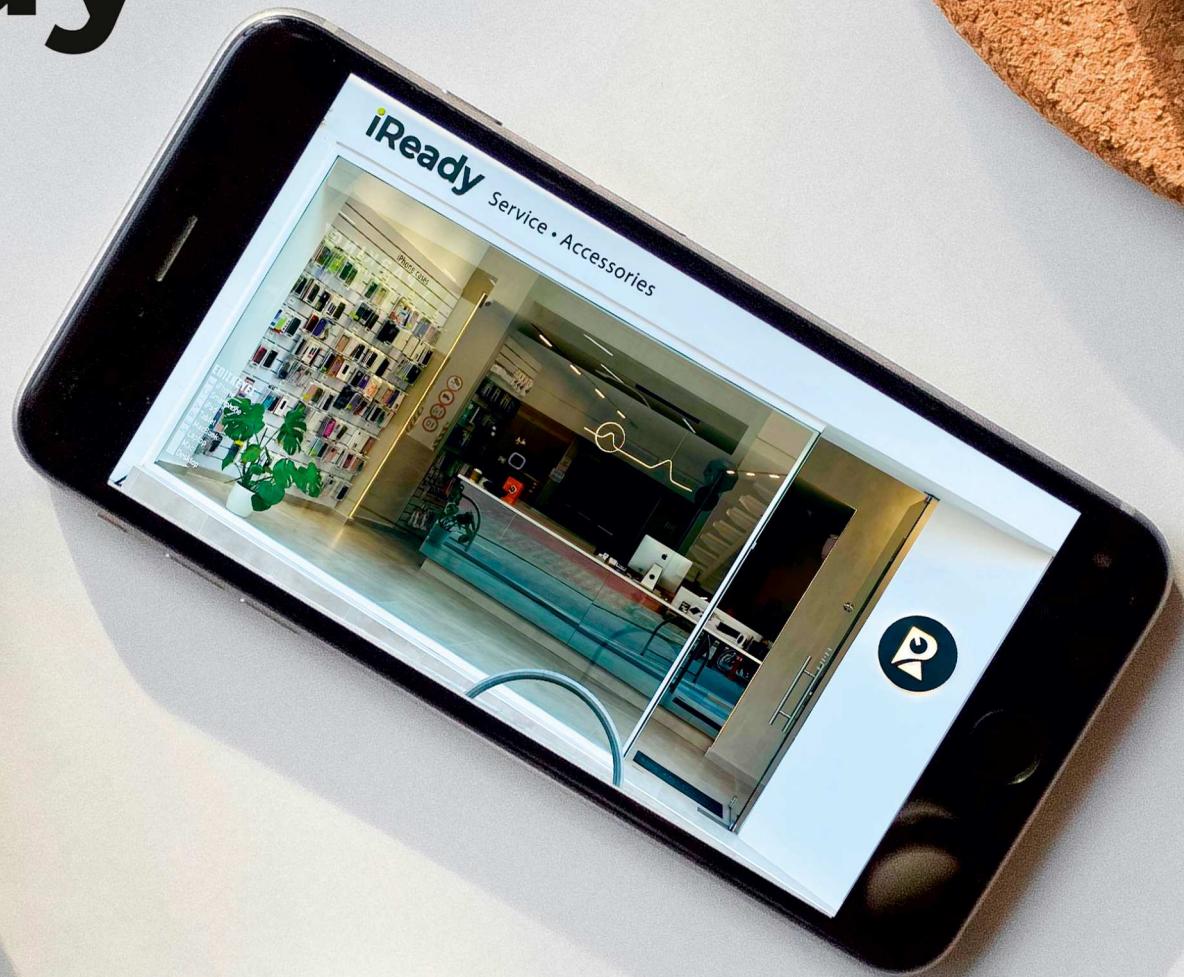
ISSUE: #789  
WEEK: 27/03-09/04

🌐 chilloutnews.gr  
 FACEBOOK Chillin Free Press  
 INSTAGRAM chillinpress  
 EMAIL chilloutnews@hotmail.com



## iReady

Service • Accessories



ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ iPhone  
Smartphone  
iPad  
Tablet  
Macbook  
Laptop  
Mac  
Desktop

Περίδου 17, Χανιά

02821093111

[iready.gr](http://iready.gr)



Εγκαίνια  
Παρ. 5. Απριλίου

από: 18.00

27/03/2024

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 ΑΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Η ΔΡΑΣΗ, ΟΠΟΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ  
ΓΙΑ ΑΚΥΡΟΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Η Άλλων ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ  
ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #789  
WEEK: 27/03-09/04

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

#BESTOFFB



#Γιώργος Χατζησταυράκος

20 ευρώ το κταπόδι, 15 ευρώ ο ταραμάς, 5 ευρώ η λαγάνα, 2 ευρώ η βενζίνη, αυτό δε θα είναι Καθαρά Δευτέρα, η δευτέρα παρουσία θα είναι



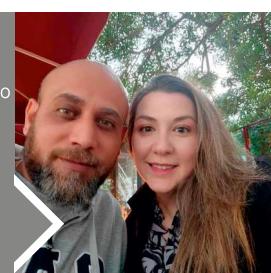
#Thanos Di-Vita

Στα πόσα «ωπαλάκια» μα δίνουν τη σύνταξη;



#Manolis Grigorakis II

Δυο Νόμπελ (σε Σεφέρη, Ελύτη) έχει δώσει η ποίηση στην Ελλάδα. Και θα δώσει και τρίτο αν καλλιεργήσει το ταλέντο του Βαγγέλης Μαρινάκης.



#Christina Nikolaidi

Είπα στη γιαγιά μου με παράπονο ότι «όλοι πάνε τριήμερα..» Και με ρώτησε με απορία «σε ποιανού τα τριήμερα πάνε;;»



#Dimitra Skounaki

-Πόσο πάει το κιλό το κταπόδι;  
-20 ευρώ μαντάμ  
-Γιατί, στους «Πειρατές της Καραϊβικής» έπαιξε!;



#Antonis Paterakis

Ακούστηκε ένα τόσο δυνατό «κράκ» από την ωμοπλάτη μου.. Να δει που βγάζω φτερά!

# Οδυσσεια

καφέ - μπούρα - ποτά

Κτιστάκη 9 Χανιά  
facebook Instagram

**Closing party**

**5 Χρόνια**  
**Έγχορδο**

**ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ**

**Παρασκευή**  
**12/04/24**  
ΕΝΑΡΞΗ 21:00

ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ - XANIA · 6987779374

## #EDITOREAL #Παράδειγμα προς αποφυγή!

Αυτές οι γραμμές μπορεί να γράφονται από μακριά, όμως η σκέψη πάντα βρίσκεται στο νησί μας και ο παραλληλισμός της σκέψης αναπόφευκτος.

Βλέπετε η ακριβοθώρητη και πολυδιαφορισμένη Ταϊλάνδη έχει πολλά κοινά με το νησί μας, αλλά και πολλές διαφορές, που εύχομαι να παραμείνουν. Η Patong Beach αλλά και τα Phi Phi islands που επισκέφθηκα αυτές τις μέρες έχουν κυριολεκτικά βιαστεί από την άναρχη δόμηση, τη λεπλασία του χρήματος σε ένα φτωχό λαό που οι ιθύνοντες της δεν φρόντισαν να προστατέψουν.

Ο λαός της Ταϊλάνδης έχει γίνει υπάλληλος των ξένων επενδύσεων, που χωρίς καμία αισθητική, καμία συμμόρφωση με την αισθητική του τόπου κτίζουν όπου και όπως θέλουν. Ισως πριν το Τσουνάμι που κτύπισε αυτά τα μέρη τα πράγματα να ήταν αλλιώς, όμως σήμερα έχει καθείται το μέτρο, σε σημείο να ψάχνεις κάτι που να θυμίζει Αστική κουλτούρα.

Ευτυχώς αυτό δεν έχει συμβεί στο τόπο μας και εύχομαι να μη συμβεί, γιατί μόνο ως τουρίστας μπορείς να αντιληφθείς πόσο σπουδαίο είναι να έχει ταυτότητα ένας τόπος.

As προστατεύουμε λοιπόν τον δικό μας παράδεισο.



## DON'T WATCH Drive Away Dolls



Δυστυχώς το Drive Away Dolls είναι μια ταινία που πραγματικά όχι μόνο δεν προσφέρει κάτι στον θεατή, αλλά όσο περνάει η ώρα του εξοργίζει. Περιμέναμε κάτι ψυχαγωγικό και ανατρεπτικό, μέχρι φυσικά να την δούμε, όμως. Ειδικά στο δεύτερο μισό είναι ανεκδίηπτη και δεν έχει συνοχή, χωρίς κάποιο ιδιαίτερο νόημα στα τεκτινόμενα. Για να το πάρουμε από την αρχή, εν μέρει ο σκηνοθέτης επιχείρησε να βάλει την δική του «πινελιά» για την σύγχρονη πραγματικότητα και η αλήθεια είναι πως μέχρι ένα σημείο έχεις ένα ενδιαφέρον για το «που το πάει», αλλά μετά από λίγα δεν... τσουλάει. Ωστόσο από κει και πέρα, με αποκορύφωμα το χαοτικό δεύτερο μισό που είναι λες και θέλεις απλά να γεμίσει τον χρόνο με ασύνδετες τραβηγμένα σκηνές και καταφέρνει να σε αφήνει με το στόμα ανοιχτό, ωστόσο για όλους τους λόγους λόγους. Αντί να έχει μια ένταση, αγώνια και τα συναρπά, γίνεται όλοένα και πιο άνευρη με ένα τεμπέλικο σενάριο, χαρακτήρες που είναι το λιγότερο καρικατούρες και παρόλο που υπήρχε προοπτική για κάτι πρωτότυπο, καταλήγει σε φιάσκο.

## ANIMALS PROFILE

Άνοιξη: 5 Συμβουλές για την ασφάλεια των κατοικιδίων μας #2

### 2. Κηπουρική

Τα λιπαρόματα, τα εντομοκότόνα και τα ζζανιοκότόνα διατηρούν τα φυτά και το γκαζόν μας υγιή και πράσινα, αλλά τα συστατικά τους μπορεί να είναι επικίνδυνα για τα κατοικίδια ζώα. Επίσης, πολλά αρκετά διαδεδομένα και ευρέως γνωστά ανοιξιάτικα φυτά είναι εξαιρετικά τοξικά για τα κατοικίδια ζώα και μπορεί να αποβούν θανατηφόρα αν καταναλωθούν. Ρίχε μια ματιά στον πλήρη κατάλογο τοξικών φυτών και μια τοξικών φυτών για το σπίτι και το κήπο του Κέντρου Ελέγχου Δηλητηριάσων Ζώων της ASPCA (APCC), για να βρείτε φυτά φιλικά προς τα κατοικίδια ζώα ή να βεβαιωθείτε ότι αυτά που δήν έχετε είναι ασφαλή.

### 3. Ανοιξιάτικος καθαρισμός

Ο ανοιξιάτικος καθαρισμός είναι μια παράδοση που «κρατά» από παλιά, αλλά είναι σημαντικό να φροντίζουμε όλα τα καθαριστικά και τα χημικά να φυλάσσουνται μακριά από τα κατοικίδια ζώα μας. Σχεδόν όλα τα προϊόντα καθαρισμού, περιέχουν χημικές ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς για τα κατοικίδια ζώα. Το «κλειδί» για την ασφαλή χρήση τους είναι να ακολουθούμε τις οδηγίες, εξασφαλίζοντας τη σωστή χρήση τους και μέρος αποθήκευσης.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)  
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD  
CHANIA

## BRAS ΣΗΜΑΙΝΕΙ LIVE ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

Κάθε εβδομάδα στη γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live βραδιές κάνουν τα βράδια σας ξεχωριστά! Στα καθιερωμένα, η αρχή γίνεται κάθε Τετάρτη με την αγαπημένη "BarSTARS" καραoke βραδιά υπό την επιμέλεια του Στάθη Ιωάννου και κάθε Πέμπτη τα σπάνια λαϊκά με τον Valentino full Band, κάθε Παρασκευή οι ανανεωμένοι Freaktones σας απογειώνουν και κάθε Σάββατο το μοναδικό Μάνος Μολαξιάνακς με τη μπάντα του φροντίζουν να γίνεται αξέχαστο! Και πάμε στα special: Πέμπτη 28/3 ένα Stand-Up Comedy Show με ζωντανή ορχήστρα από τον μοναδικό "Τσολιά". Αποστόλη Μπαρμπαγιάννη σας περιμένει. Παρασκευή 29/3 στις 20:00 δύο από τις μεγαλύτερες φωνές της αθηναϊκής εναλλακτικής σκηνής, η μαγευτική Nalyssa Green και ο συναισθηματικός Mazoha, ενώνουν τις φωνές τους για μια μοναδική σύμπραξη για πρώτη φορά live στα Χανιά. Κυριακή 31/3 ο Ζήσης Ρούμπος έχει για «Σουπέρ Δύναμη» το stand up comedy και σας το αποδεικνύει, Πέμπτη 04/4 ο Απρίλιος ξεκινάει με τον καλύτερο τρόπο, Δημήτρης Μπάσης live και Κυριακή 07/4 η Νεφέλη Φασούλη παρέα με 5 τολμηρούς εξερευνητές ξεκινούν μια μουσική περιπέτεια που όμοια της δεν έχουμε ξαναδεί!

The Day: Τετ. 27/3- Κυρ.07/4

The Time: 21:00

Location: Επιμενίδου 2

 BrasDeFreres



## 5 ΧΡΟΝΙΑ ΈΓΧΟΡΔΟ CLOSING PARTY

Η μουσική ταβέρνα Έγχορδο κλείνει 5 χρόνια γεμάτα αξέσσωτες λαϊκές live βραδιές και στην κυριολεξία, τα σπάτε! Ο γνωστός προορισμός διασκέδασης στο Κάτω Δαράτσο την Παρασκευή 12 Απριλίου σας περιμένει για ένα birthday αλλά και closing season party που δε θα έχει προηγούμενο! Τα αγαπημένα «Πεντοχιλιαρά» παίρνουν θέση στη σκηνή, η γιορτή ξεκινάει γεμάτη κέφι και διασκέδαση και εσείς τα δίνετε όλα! Η σκεδόν όλα, κρατήστε λίγες δυνάμεις για το τέλος όπου όσοι έχουν δει τη σκηνή «Ηλία, ρίχτο!» από την ταινία «Όλα είναι δρόμος» έχουν μια εικόνα για το θά συμβεί. Οπότε ξέρετε, δε χάνεται αυτό!

## INFO

The Day: Παρ. 12/4

The Time: 21:00

The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο

Location: Κάτω Δαράτσο

 Enhordochania

## ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΤΟΝ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ ΕΙΝΑΙ LIVE!

Το αγαπημένο Στέκι του ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ στις Μουρνιές με τις έξιωριστες γεύσεις και την πάντα φιλόξενη και ζεστή ατμόσφαιρα σίγουρα το ξέρετε και πολλοί το έχετε κιόλας δοκιμάσει. Αυτό που ίσως δε ξέρετε είναι για το Ξεχωριστό μουσικό σχήμα που κάθε Σαββάτο βράδυ και Κυριακή απόγευμα βάζει φωτιά στην πίστα και σας χαρίζει αξέχαστες στιγμές διασκέδασης! Οι Αντώνης Πρέκας και Βαγγέλης Μαρούλης μαζί με τους Γιώργο Κουτσουδάκη, Στέφανο Καρασαββίδη και Μιχάλη Τζομπανόπουλο σας έσφαντώνουν με ένα πλούσιο λαϊκό και κρυπτικό χορευτικό πρόγραμμα! Και μάζι με το εγγυημένο γευστικό πακέτο του Αμπαδιώτη, φτιάχνουν την ιδανική πρόταση εξόδου για εσάς!

## INFO

The Day: Κάθε Σαββάτο - Κυριακή  
The Place: Αμπαδιώτης Μεζεδοπωλείο –  
Μουσική Σκηνή  
Location: Αρπακούλακηδων 37, Μουρνιές

 TO STEKI TOY Αμπαδιώτη

 BrasDeFreres

## ΕΓΚΑΙΝΙΑ iREADY SERVICE & ACCESSORIES

Μπορεί να το έχετε επισκεφτεί ήδη, ίσως το έχετε παραπορήσει καθώς περνάτε..αν όχι τότε η Παρασκευή 5 Απριλίου είναι η ιδανική μέρα για να το γνωρίσετε! Το iReady Service & Accessories στην Περίδου 17 πραγματοποιεί τα εγκαίνια του και σας προσκαλεί με μεγάλη χαρά να γνωρίσετε από κοντά τον ειδικό στην επισκευή smartphones, desktop, laptops και tablets. Στο iReady, αντιλαμβάνονται πόσο σημαντικό είναι για εσάς το κινητό σας τηλέφωνο, ο υπολογιστής σας ή το tablet σας και πόσο άβολη μπορεί να είναι η απωλεία της λειτουργικότητάς τους. Για αυτό και σας παρέχουν εξαιρετική ποιότητα εξυπηρέτησης και γρήγορους χρόνους επισκευής, καθώς και ανταγωνιστικές τιμές. Οπότε Παρασκευή 5/4 από τις 18:00 και μετά κάντε μια βόλτα από εκεί για να διαπιστώσετε του λόγου το αληθές..και να διασκεδάσετε φυσικά σε μια αξέχαστη βραδιά γνωριμίας!

## INFO

The Day: Παρ. 05/4

The Time: 18:00

The Place: iReady Service Accessories

Location: Περίδου 17

 iReady.gr



## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΣΗΣ LIVE ΣΤΟ BRAS DE FRERES!

Ο Δημήτρης Μπάσης, ένας από τους σημαντικότερους λαϊκούς τραγουδιστές της γενιάς του, ετοιμάζει και φέτος ένα μοναδικό πρόγραμμα, γεμάτο αγαπημένα τραγούδια από την πρωστική του δισκογραφία αλλά και τραγούδια μεγάλων δημιουργών. Ερμηνεύεμενά πάντα με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο. Τραγούδια σύγχρονα και κλασικά που θα μας ταξιδέψουν, σε όλο το φάσμα της λαϊκής μουσικής μέσα από το πρίσμα της μοναδικής φωνής του αγαπημένου μας καλλιτέχνη. Μια ξεχωριστή αναδρομή από το κτήμα στο σήμερα, από τα «Χαμοπούλια» μέχρι το «Κάθε Μέρα» και «Τ' Ανίκητα» που «έντυσαν» σκηνές της σειράς «Σασμός» και «μάγεψαν» αμέσως το κοινό. Πιο ανανεωμένος από ποτέ αλλά πάντα με το θήσο και την αυθεντικότητα που τον διακρίνουν σε όλη την μουσική του πορεία, ο Δημήτρης Μπάσης έρχεται για να μας διασκεδάσει και για να μας χαρίσει ανεπανάληπτες μουσικές στιγμές!

## INFO

The Day: Πεμ. 4/4

The Time: 21:00

Location: Επιμενίδου 2

 BrasDeFreres

## THE JAR CAFE: THE SPRING EDITION

Ο Απρίλιος είναι ο μήνας της αλαγής. Ο μήνας που όλοι αρχίζουμε να μπαίνουμε στους ρυθμούς της άνοιξης και να αποζητάμε πιο πολύ την χαλαρή έξοδο. 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;

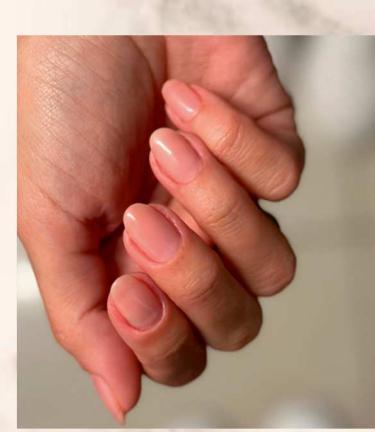
## INFO

The Day: Καθημερινά κοντά σας

The place: The Jar Cafe

Location: Ανδρέα Παπανδρέου 70

 The\_Jar\_cafe



NAILS \* MASSAGE \* MAKE UP \* FOOD SUPPLEMENTS & VITAMINS \* PERFUMES & SOLARIUM

 KISSAMOU 129, CHANIA  28210 96790

## TRIED &amp; TESTED / MARKET NEWS

## PANCAKES ΣΕ ΆΛΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ!

Αφίσαμε για λίγο το γραφείο και καταλήξαμε στο Ntourountous bakery, στο κέντρο της πόλης, για το ιδανικό brunch. Το δίλλημα sweet or salty λύθηκε με μια! Επιλέξαμε και τα δύο! Ξεκινήσαμε με την πιο αλμυρή εκδοχή.

Επιλέξαμε αφράτα pancakes με κρέμα τσένταρ, προσούτο cotto, ντοματίνια και αρωματισμένο λάδι! Το απόλυτο #pancakeperfection! Ως λάτρεις του φυστικοβούτυρου συνεχίσαμε με Salty peanuts pancakes. Κάναμε υπερ "ντου" στη γεύση τους και το λατρέψαμε κυριολεκτικά!

Δοκιμάστε τα δικά μας Tried & Tested και κλείστε ραντεβού στο Ntourountous Bakery, Πλ. 1866. Χανιά



## ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΠΟ ΠΑΝΤΟΥ!

Οι αφίξεις του φετινού Street Food Festival έρχονται και από μακριά. Επιχειρήσεις εστίασης και food trucks από Τρίκαλα, Αθήνα και Θεσσαλονίκη επιλέγουν Ηράκλειο και Χανιά για να μοιραστούν τις γευστικές τους προτάσεις. Μια από αυτές και το Crazy Chicken που έχει την secret recipe για να κερδίσει τις προτιμήσεις των επισκεπτών. Fried Chicken στα καλύτερα του λοιπού, τόσο σε Χανιά, όσο και στο Ηράκλειο. Σημειώστε τις ημερομηνίες και ετοιμαστείτε για το μεγαλύτερο φεστιβάλ φαγητού.

Parking Marina Ηράκλειο 10-11-12 Μαΐου

Εθν.Στάδιο Χανιών 24-25-26 Μαΐου



# tokatharo

υπηρεσία - προϊόν - εξοπλισμός

Το Καθαρό. Ήνεα μας εταιρική επωνυμία, το νέο μας brand. Με 14 χρόνια συνεχούς πορείας στον χώρο της υγιεινής, επίσημοι αντιπρόσωποι της Hygiene Service Χανίων, με προϊόν, υπηρεσία κι εξοπλισμό, ανανεώνουμε την εταιρική μας ταυτότητα παραμένοντας σταθεροί σε υψηλά στάνταρ ποιότητας.

Με την ανανέωση της εταιρικής μας ταυτότητας, δεν κάνουμε απλώς ένα βήμα προ το μέλλον, ενισχύουμε τις ρίζες μας και παραμένουμε πιστοί στις αξίες μας. Η επιμονή μας για υψηλή ποιότητα, η εξυπηρέτηση των πελατών με επαγγελματισμό και η συνεχής προσαρμογή στις εξελίξεις της αγοράς παραμένουν ακλόνητες.

Το Καθαρό δεν είναι απλώς ένα όνομα, αλλά η υπόσχεση για συνεχή καινοτομία, υπευθυνότητα και αξιοπιστία. Welcome aboard!.

## ΓΥΝΑΙΚΑ &amp; ΑΘΛΗΣΗ



Οι γυναίκες δεν μπορούν να φουσκώσουν, όπως όλες φοβούνται. Ο κύριος λόγος είναι το ορμονικό τους προφίλ, όπου η τεστοστερόνη τους και κατά συνέπεια η μυϊκή τους δύναμη είναι αμελητέα. Επίσης έχουν περισσότερα οιστρογόνα, κάτι που είναι αντίθετο στο αναβολικό περιβάλλον του άντρα. Οι γυναίκες όμως θα πρέπει να σπάνουν όσο πιο πολλά βάρη μπορούν και αυτό διότι ένα καταφέρουν να πάρουν ένα κιλό μυϊκού ίστού, θα ανεβάσουν δραματικά το βασικό τους μεταβολισμό, πράγμα που θα έχει θετικές επιπτώσεις στην καύση του λίπους. Κάθε μυϊκό κιλό ισοδυναμεί με 50 kcal ημεροπίσιως. Επίσης το σχήμα του σώματος θα αλλάξει με πιο καλλιγραφμα πόδια και λεπτότερη μέση.

Οι γυναίκες που μπαίνουν στην εμμηνόπαυση καταπολεμούν σε μέγιστο βαθμό την οστεοπόρωση που οφείλεται στην πτώση των οιστρογόνων. Είναι καλύτερα μια γυναίκα να κάνει άσκηση με αντιστάσεις, από το να περπάτα ανέμελη πάνω σε ένα διάδρομο. Με την αεροβίωση ο σωματότυπος σου παραμένει αμετάβλητος, όπως και το σχήμα σου! Ο μεταβολισμός σου δεν ενεργοποιείται μακροπρόθεσμα αλλά καις θερμίδες μόνο την ώρα που γυμνάζεσαι. Μια γυναίκα που κάνει αντιστάσεις (βάρη), συνοδευόμενη από μια σωστή διατροφή, μπορεί να διατηρήσει τη θολυκότητα της ταυτόχρονα. Πέραν του ότι το σωματικό της λίπος ελαττώνεται δραματικά, οι γοφοί της τονώνονται, η μέση της λεπταίνει, δίνοντας ένα αθλητικό σχήμα.

Δεν υπάρχει καλύτερη μέθοδος γλυπτικής των κάτω άκρων, από τα βαθιά καθίσματα και τις προβολές. Η αεροβίωση έχει θετικά οφέλη για την καρδιά και την απώλεια θερμίδων, όχι όμως για το σχήμα του σώματος της.

Ενα άρθρο του:  
Μανώλη Λουπασάκη  
(Απόφοιτος Γυμναστικής  
Ακαδημίας ΑΠΘ)



**ΑΜΠΑΔΙΩΤΗΣ**

**ΜΕΖΕΔΟΠΟΛΕΙΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ**

ΠΟΡΤΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ ΒΑΤΕΛΗΣ  
ΜΙΧΑΗΛΣ ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΚΗΣ ΠΡΕΚΑΣ ΜΑΡΟΥΛΗΣ  
ΤΖΟΜΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΖΑΒΒΙΛΗΣ

**ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ**

Αρπακουπάκιπων 37 Μουρνιές (100μ. από το ΕΠΑΛ Μουρνιών)  
Τηλ. 28210 96811 & 6946688200

S.F.F.C 2024

[Instagram](#) [Facebook](#)

**STREET FOOD FESTIVAL CRETE**  
EST. 2019

**HERAKLION!**  
10-11-12 MAY

**CHANIA!**  
24-25-26 MAY

...ΔΗΛΩΣΕ...  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ  
**all in** EVENTS  
**chillin** EVENTS



**ΝΤΟΥ  
ΡΟΥ  
ΝΤΟΥΣ**

Your daily spot...  
στην Πλατεία 1866!

Η προ αρχανστική  
συγκέντρωσης της πρεμιέρας...  
σε περιφερειακό σενορά!  
Φουρτού Ντουρουντούς!



## 8 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ PIAZZA BIRTHDAY PARTY!

Το γνωρίζετε, το έχετε δοκιμάσει και την Κυριακή 24/3 ήταν η στιγμή, όπως και πέρυσι, να γιορτάσετε μαζί ακόμα ένα χρόνο λειτουργίας, τον 80 στη σειρά. Το Me Piazza στα Περιβόλια, το μέρος όπου η άμεση εξυπηρέτηση του take away παντρεύεται με την ποιότητα και την απόλαυση πραγματοποίησε τα γενέθλια του το βράδυ της Κυριακής και φυσικά όλοι, φίλοι και γνωστοί βρέθηκαν εκεί για να ευχηθούν και να γιορτάσουν με τους ιδιοκτήτες!

Ο χώρος που έχετε αγαπήσει και σας προσφέρει το ιδανικό διάλειμμα από την καθημερινότητά σας, υποδέχτηκε τον κόσμο με άκρως γιορτινή διάθεση, πολλές πολλές εκπλήξεις και κεράσματα και τον αγαπημένο Μάνο Μαλαξιανάκη με την ορχήστρα του να δίνει το ρυθμό και όσοι βρέθηκαν εκεί σίγουρα δεν έχασαν! Εμείς να τους ευχηθούμε με το καλό και στα επόμενα!



## ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΔΥΣΣΕΙΑ



 **tokatharo**  
υπηρεσία - προϊόν - εξοπλισμός

ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ  
ΣΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ



FREAKTONES CARNIVAL PARTY  
ΣΤΟ BRAS DE FRERES

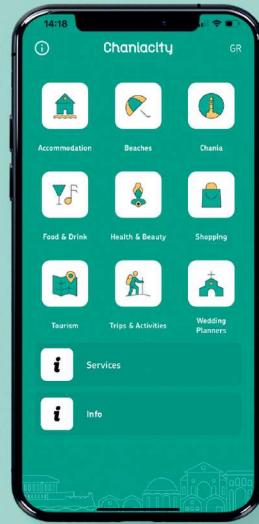


ΤΑ ΠΕΝΤΟΧΙΛΙΑΡΑ ΣΤΟ ΕΓΧΟΡΔΟ



ΟΛΗ Η ΠΟΛΗ...στην παλάμη σας!

CREATED WITH BY [BY APPSART](#)



DOWNLOAD  
FOR FREE



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / ΕΓΓΡΑΦΕΣ

**6934354154**

Chania city app the one and only fully organized city guide | [chaniacityapp.gr](http://chaniacityapp.gr)

*Argy*

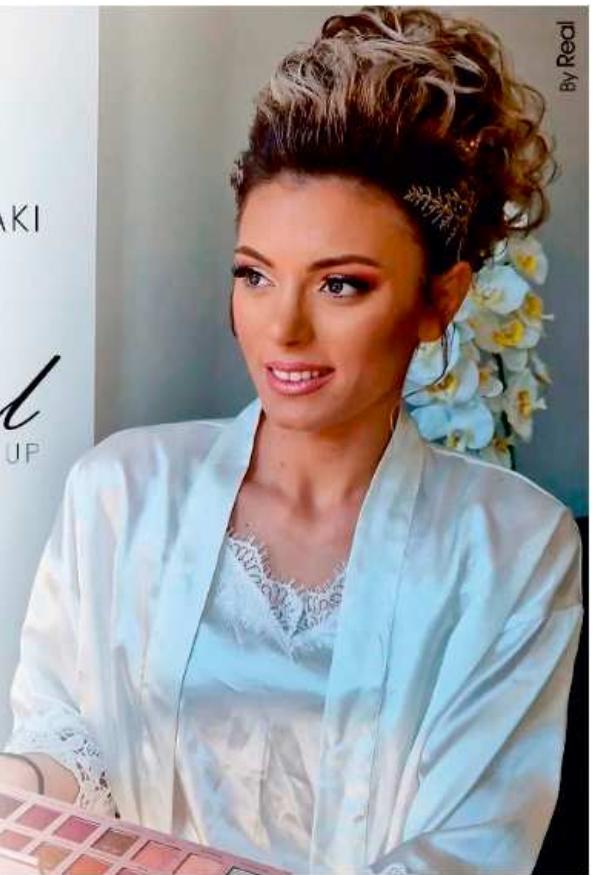
ARGY PAPADAKI  
MAKE UP ARTIST

*Bridal*  
MAKEUP

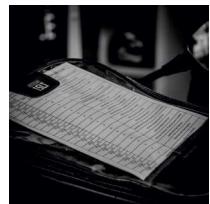
Info / bookings

**f Argy Papadaki**

**o iro\_papadaki\_mua**



## ΤΟΥ ΛΩΛΟΣΤΕΦΑΝΗ



Όπως σας περιγράφαμε και την προηγούμενα φορά, η φετινή Gasόpitά μας είχε τεράστια επιτυχία, λόγω τρομερής πημέρας, διαδρομής αλλά και ρεκόρ συμμετοχών. Δεν μπορούμε να μετρήσουμε με ακρίβεια αν όλοι μαζί είμαστε τετρακόσιοι οδηγοί και συνεπιβάτες ή πεντακόσιοι αλλά δεν έχει σημασία – αυτό που έχει εκπληκτικό ενδιαφέρον είναι ότι είμαστε, ακόμα κι εκεί, μια μικρογραφία της ελληνικής κοινωνίας. Καταρχάς ενώ πολλοί ήρθαν στην ώρα τους ή και νωρίτερα, οι υπόλοιποι, όχι απλώς τελευταία στηγμή, αλλά και μετά που φύγαμε. Άλλοι δεν είχαν βενζίνη και σταμάτησαν να βάλουν αμέσως META που ξεκινάσμε και κόρναραν να τους περιμένουμε (καμία τύχη), άλλοι δεν είχαν αέρα στα λάστικα, ενώ κάποιοι έμειναν από μπαταρία έξω από τη μαγαζί ενώ ήταν ήδη είναι η μπαταρία τους έχει πρόβλημα. Αυτό που με συγκλονίζει κάθε χρόνο είναι το πόσοι μαρσάρουν σαν αφονιασμένοι στο πρώτο χιλιόμετρο, με τα μπανάκια στον κόφτη τα καμένα μπαμ μπουνα σε ξεροβύχους και τους ανθρώπους στα μπαλκόνια αλλά και τους υπόλοιπους από εμάς να τους σκυλωθήσουν. Δεν μπορώ να το κατανοήσω χρόνια τώρα.

Τα ωραία είναι στη διαδρομή: έχουμε κατεβάσει κάρτες google μέρες πριν, έχω τυπώσει το δισέλιδο road book της διαδρομής και το έχω μπροστά μου στο BMW που μου δάνεισε ο φίλος Κωστής (θα σε θυμάμαι για πάντα ασελφέ). Σε κάποια διασταύρωση βλέπω μπροστά μου καμιά σαρανταριά μπανάκια που δεν ζέρουν εάν η διαδρομή μας πάει αριστερά ή δεξιά. Σταματώ, κοιτώ το roadbook και τους οδηγώς προς τα δεξιά. Έρχεται στο καπάκι ένα παλικάρι και με ρωτάει το θεϊκό: «που πάμε μετά?» Του δείχνω με το δάχτυλο τις λεπτομέρειες του roadbook που ανά λίγα χιλιόμετρα σε καθοδηγούν σε πολλά σημεία παγίδες, γυρλώνει τα μάτια, κιτρινίζει και μου λέει «α καλά, κατάλαβα». Ακόμα τον ψάχνουμε και αυτόν και την παρέα του. Σημασία άμας έχει ότι κάθε χρόνο όλοι βρισκόμαστε στο ίδιο σημείο (από αλλό δρόμο ο καθένας) και περνάμε μούρλια!

Κισσάμου 98 Τ. 28210 74730    fb.Gas Motorsport Culture [www.gasmoto.gr](http://www.gasmoto.gr)



Γεράνι  
www.gerani-softdrinks.gr

Ο αμερικανός μεγιστάνας Κορνέλιους Βάντερμπιλτ έπασχε από αύγνες. Δεν μπορούσε να κοιμηθεί, εκτός κι αν κάθε πόδι του κρεβατιού του ήταν μέσα σ' ένα πιάτο με αλάτι. Πίστευε πως έτσι έδιωκνε τα κακά πνεύματα.

Το Μάιο του 1992, ο γιατρός Σέσιλ Γάλακτον πατακίστηκε σε 5 χρόνια φυλάκιο για απάτη. Επί 20 χρόνια διπούθυνε μία κλινική εξωσωτική σε πολλές γονιμοποίησης στη Βιρτζίνια και το σάφλα του ήταν ότι σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούσε το δικό του σπέρμα. Στο τέλος είχε αποκτήσει 70 παιδιά!

Στη Βαβυλώνα, πριν από 4.000 χρόνια, συντηρίζονταν για τον μήνα μετά τον γάμο ο πατέρας της νύφης να προσφέρει στον γαμπρό ένα υδρόμελο για να πίνει. Το υδρόμελο ήταν μπύρα με μέλι κι επειδή το πιερολόγιο τότε βασιζόταν στη σελήνη (moon), ο μήνας αυτός ονομάστηκε honeymoon.



## #numero

**Το έξωφρενικό κόστος της ταινίας «Παπαφλέσσα»**  
Δεν γίνεται να υπάρχει 25η Μαρτίου χωρίς «Παπαφλέσσα» στην τηλεόραση. Κάθε χρόνο τέτοια μέρα, όλο και κάποιο κανάλι θα προβάλει την ελληνική ταινία με πρωταγωνιστή τον Δημήτρη Παπαμιχαήλ, ο οποία αναφέρεται φυσικά στα γεγονότα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821.

Η συμπαραγωγή της Φίνος Φίλμ με τον Τζέιμς Πάρις, ο οποίος είχε θητεύσει ως διευθυντής παραγωγής σε ταινίες της 20th Century Fox, κυκλοφόρησε στις κινηματογραφικές αίθουσες τον Οκτώβριο του 1971 και έκουψε 297.817 εισιτήρια, με το κοινό να τανικάρει πολλές πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούσε το δικό του σπέρμα.

1 μήνα νωρίτερα, είχε προβληθεί στο 12ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, όπου πήρε τη βραβεία Καλύτερης Σκηνοθεσίας και Αριτέρες Παραγωγής, ενώ δόθηκε Τιμητική διάκριση στον Διονύσου Φωτόπουλο.

Οι 2 τελειομανείς παραγωγοί, εμπιστεύτηκαν στον Ερρίκο Ανδρέου τη σκηνοθεσία και στον Πάνο Κοντέλη το σενάριο, βάζοντας από την τσέπη τους περίπου 12.000.000 δραχμές, προκειμένου να ολοκληρωθεί τη ταινία. Είχαν φέρει στην Ελλάδα υπερσύγχρονα μπανάκια από τη Γαλλία, έκαναν πολλά εξωτερικά γυρίσματα, ενώ είχαν πάρει μέρος και περίπου 3.000 κομπάρσοι.

## gasologies

**Κρίσις:** Οι επαγγελματικές προσπάθειες βρίσκονται στο επίκεντρο αυτή τη βδομάδα. Οι πγετικές σου ικανότητες ενισχύονται στα εργασιακά και μπορεί να παρουσιαστούν ευκαιρίες για πρόσδοτο. Η παθιασμένη ενέργεια του κυβερνήτη σου Άρη προσθέτει μια σπίθα στη σχέση. Να έχεις τόλμη σε θέματα αγάπης και μπορεί να βρεθείς σε μια βαθύτερη σχέση.

**Ταύρος:** Αυτή τη βδομάδα θα πρέπει να αγκαλιάσεις την αλαγή με ανοιχτό μυαλό. Πάρε την πρωτοβουλία να αναδείξεις τις δεξιότητες και τα ταλέντα σου. Τα οικονομικά θέματα απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή. Σε θέματα καρδιάς μπορεί να διαπιστώσεις ότι ο επικοινωνία είναι το κλειδί για βαθύτερες συνδέσεις. Μη φοβηθείς να βγεις από τη ζώνη ανάστασης σου.

**Δίδυμοι:** Είναι καιρός να ακονίσεις τις δεξιότητες σου στα εργασιακά και να αναδείξεις τα ταλέντα σου. Μια συνετή προσέγγιση στη διαχείριση των οικονομικών σου θα ανοίξει το δρόμο για σταθερότητα και μελλοντική ευημερία. Το σύμπαν σε ενθαρρύνει να εκφραστείς συναίσθηματικά ανοιχτά αυτές τις μέρες. Μη είσαι ανοιχτή/ος στο απροσδόκιμο.

**Καρκίνος:** Αυτή τη βδομάδα σε ωθεί στην εξερεύνηση διαφορετικών προοπτικών και στην προσαρμογή των εξεριστών συνθηκών. Να θυμάσαι ότι κάθε αλλαγή είναι ένα βήμα προς ένα φωτεινότερο μέλλον. Η εβδομάδα έκιναν ρομαντικά και αν βρίσκεσαι σε μια μόνη σχέση μπορείς να περιμένεις βαθιά σύνδεση και ουσιαστικές συζητήσεις.

**Λέων:** Αυτή τη βδομάδα, μη αντισταθείς στις μεταμορφώσεις που εκτυλίσσονται στη ζώνη σου, είτε πρόκειται για σχέσεις, καριέρα ή πρωταρχική εξέλιξη. Τα οικονομικά θέματα είναι κρίσιμο να τα προσεγγίσεις με στρατηγική νοοτροπία. Η αγάπη βρίσκεται στο επίκεντρο και σε ενθαρρύνει να εκφράσεις τα συναισθήματα σου ειλικρινά.

**Παρθένος:** Αυτή τη βδομάδα ενθαρρύνεται να επικεντρωθείς στην αυτοφροντίδα. Είναι κατάλληλη στη σημαντική για να επαναγελούνεσις την ρουτίνα φυσικής κατάστασης και τις διατροφικές σου συνήθειες. Οι επαγγελματικές σου φιλοδοξίες βρίσκονται επίσης στο προσκήνιο. Σε θέματα καρδιάς μπορεί να βιώσεις ένα κύμα πάθους και σύνδεσης.

**Ζυγός:** Στην αναζήτηση της ισορροπίας να θυμάσαι ότι ο φροντίδα του εαυτού σου δεν είναι πολυτελεία, αλλά ανάγκη. Δώσε προτεραιότητα σε δραστηριότητες που σου φέρουν χαρά και χαλάρωση. Εάν είσαι μόνη/ος, άσε την καρδιά σου να σε καθιδηγήσει και απόλαυσε το φλέρεν.

**Σκορπίος:** Εξερεύνησε πτυχές του εαυτού σου που λαχτάρας για ανάπτυξη. Είτε στην αγάπη, στην υγεία ή την καριέρα, οδηγείσαι σε μια πιο εξελιγμένη εκδοχή του εαυτού σου. Είτε είσαι σε μια μόνη/ον, η βδομάδα έχει ενδιαφέρον καθώς οι ερωτικές σημειώσεις είναι περισσότερες από εκεί που δεν το περιμένεις.

**Τοξότης:** Η απεριόριστη ενέργεια σου είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημα σου. Οστόσο, ήρθε τη ώρα να εστιάσεις στις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες. Με πειθαρχία και σύνεση θα διαπιστώσεις ότι ο οικονομικός προϋπολογισμός σου σταθεροποιείται. Η βδομάδα επίσης σε προσκαλεί να εξερευνήσεις τα βάθη των συναισθηματικών συνδέσεων.

**Αιγαίκερως:** Αυτή τη βδομάδα φέρνει ένα μοναδικό συνδυασμό προκλήσεων και ευκαιριών ειδικά προσαρμοσμένων για σένα. Η σκληρή δουλειά δε θα περάσει απαραίτητη. Οικονομικά θέματα απαιτούν προσοχή. Εάν είσαι μόνη/ος, θα διαπιστώσεις πως ο επικοινωνία είναι το κλειδί για να καταφέρεις να κατατκήσεις το πρόσωπο που σε ενδιαφέρει.

**Υδροχόος:** Το σύμπαν αυτή τη βδομάδα σε ενθαρρύνει να βγεις από τη ζώνη ανέστησης σου και να αναζήτησες νέες ευκαιρίες είτε πρόκειται για επαγγελματικά είτε για πρωσπικά θέματα. Αγκάλιασε ευκαιρίες για να επιδείξεις τις μοναδικές σου ιδέες και τις αντισυμβατικές λύσεις σου.

**Ιχθύς:** Το σύμπαν ανταποκρίνεται στην ενέργεια που εκπέμπεις, γι' αυτό ευθυγράμμισες τις σκέψεις με τις φιλοδοξίες σου. Αυτή είναι η σημαντική δεξιότητα και ιδέες σου. Σε θέματα καρδιάς η εβδομάδα ξετυλίγεται σαν μια ποιητική ιστορία αγάπης. Η σχέση με τον αγαπημένο/η σου βαθαίνει και νέες συνδέσεις μπορεί να ανθίσουν.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΥΓΙΕΙΝΗΣ διατροφής Το αβοκάντο στην διάτα γα

Πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν ότι το αβοκάντο έπρεπε να αποκλείεται από τη διάτα γα καθώς περιέχει πολλές θερμίδες. Σε νέες μελέτες, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσοι καταναλώνουν αβοκάντο έχουν διατροφή καλύτερης ποιότητας, υψηλότερη «καλή» χοληστερόλη, μειωμένο κίνδυνο να εμφανίσουν το λεγόμενο μεταβολικό σύνδρομο, καλύτερη σωματική βάρος και μειωμένη περιφέρεια στην παράσταση.

Η συμπαραγωγή της Φίνος Φίλμ με τον Τζέιμς Πάρις, ο οποίος είχε θητεύσει ως διευθυντής παραγωγής σε ταινίες της 20th Century Fox, κυκλοφόρησε στις κινηματογραφικές αίθουσες τον Οκτώβριο του 1971 και έκουψε 297.817 εισιτήρια, με το κοινό να αισθάνεται πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιούσε το δικό του σπέρμα.

1 μήνα νωρίτερα, είχε προβληθεί στο 12ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, όπου πήρε τη βραβεία Καλύτερης Σκηνοθεσίας και Αριτέρες Παραγωγής, ενώ δόθηκε Τιμητική διάκριση στον Διονύσου Φωτόπουλο.

Οι 2 τελειομανείς παραγωγοί, εμπιστεύτηκαν στον Ερρίκο Ανδρέου τη σκηνοθεσία και στον Πάνο Κοντέλη το σενάριο, βάζοντας από την τσέπη τους περίπου 12.000.000 δραχμές, προκειμένου να ολοκληρωθεί τη ταινία. Είχαν φέρει στην Ελλάδα υπερσύγχρονα μπανάκια από τη Γαλλία, έκαναν πολλά εξωτερικά γυρίσματα, ενώ είχαν πάρει μέρος και περίπου 3.000 κομπάρσοι.

Οι 2 τελειομανείς παραγωγοί, εμπιστεύτηκαν στον Ερρίκο Ανδρέου τη σκηνοθεσία και στον Πάνο Κοντέλη το σενάριο, βάζοντας από την τσέπη τους περίπου 12.000.000 δραχμές, προκειμένου να ολοκληρωθεί τη ταινία. Είχαν φέρει στην Ελλάδα υπερσύγχρονα μπανάκια από τη Γαλλία, έκαναν πολλά εξωτερικά γυρίσματα, ενώ είχαν πάρει μέρος και περίπου 3.000 κομπάρσοι.

Οι 2 τε