

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #849

WEEK: 14/10-28/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

Χανιά



Πάρε **15%** έκπτωση
από τα αγαπημένα σου
καταστήματα!

Με κωδικό:

welovechania

Σκάνανε εδώ
και πάρε
έκπτωση στην
παραγγελία σου!



Ισχύει μόνο για λίγο. Μην το χάσεις!

Ισχύει για μία παραγγελία ημερησίως.

Δεν συνδυάζεται με άλλες προσφορές ή εκπτώσεις.

Μέγιστη αξία έκπτωσης ανά παραγγελία €5.



fagi.gr

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

EXPLORE IT ON
AppGallery

η ελληνική πλατφόρμα
online delivery



14/10/2026

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: #849

WEEK: 14/10-28/10

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL

#Ας προφυλάξουμε τα παιδιά μας!

Social Media μετά τα 15 στην Ελλάδα! Επιτέλους θα πω εγώ... και πολύ αργήσαμε να το κάνουμε πράξη. Η ουσία όμως δεν είναι να νομοθετήσει το κράτος, αλλά να βοηθήσουν και οι γονείς να γίνει πράξη αυτό το μέτρο. Ένας νόμος για να περπατήσει, θα πρέπει να θέλουν και οι πολίτες να τον εφαρμόσουν και αν με ρωτάτε, εκεί είναι τα δύσκολα. Στις μέρες μας το κινητό είναι η προέκταση του χεριού μας και συνάμα η εύκολη λύση για κάθε γονιό που θέλει να απασχολήσει το παιδί του, για να χαρεί λίγες στιγμές ηρεμίας.

Την ίδια στιγμή τα παιδιά κάτω των 15 ετών δεν μαθαίνουν τι σημαίνει κοινωνικοποίηση, απορροφούνται μπροστά σε μια οθόνη, δημιουργούν λάθος πρότυπα και δημιουργούν μια σφαλμένη εικόνα της πραγματικής ευτυχίας. Η προώθηση αγαθών που πραγματικά δεν χρειάζονται τα παιδιά αυτής της ηλικίας και η δημιουργία μιας ψεύτικης ανάγκης, αποτελεί παγίδα για τους μεγάλους, πόσο μάλλον για τους μικρούς σε ηλικία χρήστες.

Ένας νόμος αποτελεί απλώς την αφορμή και την δικαιολογία του γονιού για να αρνηθεί στα παιδιά την επαφή, με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο δικό μας χέρι είναι να το κάνουμε πράξη και να προφυλάξουμε τη νέα γενιά από ένα κόσμο ψεύτικο, παραπλανητικό και επικίνδυνο για την ψυχική υγεία των παιδιών μας. Η αρχή θα είναι δύσκολη, πόσο μάλλον για τα παιδιά που έχουν ήδη μυηθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά είναι αναγκαία. Μακροπρόθεσμα θα κάνετε ένα μεγάλο καλό στα παιδιά σας και εσάς τους ίδιους.



DON'T WATCH



Other Mommy



Για την ταινία Other Mommy δεν υπάρχουν λόγια τα οποία θα περιγράψουν το πόσο βαρετή είναι, καθότι δεν καταφέρνει να προσφέρει τίποτα το καινούργιο στο είδος, ενώ κάθε σκηνή που περνάει, την κάνει να μοιάζει ακόμα πιο... δυσβάστακτη. Κρίμα για την Jessica Chastain, που αξίζει σίγουρα κάτι πολύ καλύτερο. Jump scares δεν υπάρχουν μεν, αλλά ούτε και κάποιος τρόμος σε μια flat ταινία, ενώ σε συνδυασμό με το ανεκδιήγητο σενάριο και τις άχρωμες ερμηνείες σε έναν... απάλευτο ατμοσφαιρικό παρακολουθούμε για ένα... στελείωτο μιαιμόνιο, που πραγματικά ζητουμε να έχει 2-3 καλές σκηνές. Για μια ακόμα φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στο είδος, πέρα από μια ατελείωτη δθενιά, κακό ρυθμό και ένα μεγάλο κρίμα για την όλη παραγωγή και το στήσιμο της, που δεν μας δίνει έστω τον αναμενόμενο τρόπο. Τελικά το μάρκετινγκ κάνει... θαύματα, καθώς μια ανιαρή ταινία τρόμου, πλάσαριστηκε σαν κάτι που θα ικανοποιήσει τους fans του τρόμου, αλλά δεν...

ANIMALS PROFILE

Σκύλοι και γάτες: Ένας φθινοπωρινός οδηγός ασφάλειας!#3



Μαζεύοντας μήλα: Ενώ η σάρκα των ώριμων μήλων δεν αποτελεί πρόβλημα για τους σκύλους ή τις γάτες, τα κοτσάνια, τα φύλλα και οι σπόροι των μήλων μπορούν να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές, μειωμένο οξυγόνο στο αίμα, μειωμένο καρδιακό ρυθμό, δυσκολία στην αναπνοή, επιληπτικές κρίσεις, κώμα, ακόμη και θάνατο. Με λογική προετοιμασία, η σάρκα των μήλων μπορεί να αποτελέσει κατάλληλη λιχουδιά για τους σκύλους. Κρατήστε τα πλούσια τρόφιμα για τον εαυτό σας: Το να μοιράζεστε τις ανθρωπίνες λιχουδιές μπορεί να είναι επικίνδυνο, ακόμη και θανατηφόρο. Μείνετε μακριά από επιδόρπια, λιπαρά κρέατα και κομματάκια, κόκαλα, σάλτσες, πυκνά σε θερμίδες γιουβέτσια και καρυκευμένα συνοδευτικά. Μην ξεχνάτε ότι το σκόρδο και τα κρεμμύδια είναι τοξικά! Πολλοί γονείς κατοικίδιων ζώων δεν γνωρίζουν τα πολλά επικίνδυνα πράγματα που μπορούν να συμβούν, όπως η οξεία και απειλητική για τη ζωή παγκρεατίτιδα, μια κατάσταση που προκαλείται όταν ένα κατοικίδιο ζώο καταπίνει πολύ λιπαρά τρόφιμα.

Γιάννης Βενετάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862

PETWORLD
CHANIA

#BESTOFFB



#Nikos Moraitis

Το ότι οι Ράδιο Αρβύλα κόβονται σε προεκλογική περίοδο είναι πρόβλημα Δημοκρατίας. Μετά τη Μεταπολίτευση, μόνο δύο καθεστώτα δεν έχουν ανεχτεί τη σάτιρα - κατά σύμπτωση τα δύο πιο σκοτεινά και διεφθαρμένα: Η οκταετία Μητσοτάκη και η οκταετία Σημίτη, που είχε κόψει τη Μαλβίνα.



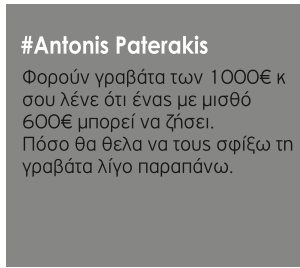
#Georgina Koutsou Koutsou

Επιτέλους Παρασκευή. Μόνο 30 χρόνια δουλειάς μείνανε ακόμα και ξεμπερδέψαμε



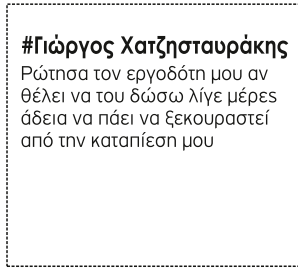
#Manolis Grigorakis II

Δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι πλημμύρισαν τους δρόμους: στο Παρίσι για την παιδεία, στη Μαδρίτη για κοινωνική αλληλεγγύη, στην Αθήνα για συναυλία της Βίση. Κάθε λαός κι η κουλούρα του.



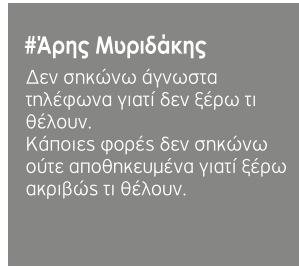
#Antonis Paterakis

Φορούν γραβάτα των 1000€ κ σου λένε ότι ένας με μισθό 600€ μπορεί να ζήσει. Πόσο θα θελα να τους σφίξω τη γραβάτα λίγο παραπάνω.



#Γιώργος Χατζησταυράκης

Ρώτησα τον εργοδότη μου αν θέλει να του δώσω λίγες μέρες άδεια να πάει να ξεκουραστεί από την καταπίεση μου



#Αρης Μυριδάκης

Δεν σηκώνω άγνωστα τηλέφωνα γιατί δεν ξέρω τι θέλουν. Κάποιες φορές δεν σηκώνω ούτε αποθηκευμένα γιατί ξέρω ακριβώς τι θέλουν.



Με σεβασμό στην παράδοση
Με αγάπη για τον χορό!

Εγγραφές & Έναρξη Μαθημάτων

ΤΕΤΑΡΤΗ 30/09

19:00 Παιδιά & Έφηβοι
21:00 Ενήλικες

ΝΕΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ

ΝΕΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ στα ΧΑΝΙΑ
Μουσική σκηνή ΚΟΝΤΥΛΙΕΣ

Viglatores Chania | viglatores09@yahoo.com
@viglatores09 | 6974047066
Viglatores Chania
Βιγλάτορες Χανιά

BRAS DE FRÈRES

FALL / WINTER
16-17 >> THURSDAY 27/10
FROM 21:00

90'S FAMOUS CLASSIC PARTY

STATHIS IOANNIDIS PRESENTS
BACK TO THE BEST DECADE

ΤΡΙΤΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΗ
STARTS: 21:30

10 YEARS ANNIVERSARY
BRAS DE FRÈRES

ΕΠΙΜΕΝΙΔΟΥ 2, ΧΑΝΙΑ / Τ. 6974020544

ΤΟ BRAS DE FRERES ΕΙΝΑΙ LIVE ΞΑΝΑ ΚΑΙ Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΞΕΚΙΝΑ!

Για ακόμα ένα χειμώνα, κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 κυπιάει κόκκινος! Μοναδικές live βραδιές κάνουν τα βράδια σας ξεχωριστά! Οι Τετάρτες παραμένουν στάνταρ υπόθεση με Stathi Ioannou και τις αγαπημένες Karaoke Nights! Παρασκευή 23/10 ο Άκης Ζάρης παίρνει την κιθάρα του και μαζί με τη μπάντα του σας χαρίζει ένα αξέχαστο μουσικό ταξίδι. Σάββατο 24/10 ο Wang ξεδιπλώνει τις πρώτες ρίμες της σεζόν και Κυριακή 25/10 ο Μάνος Τρυπιάς σας ξεσηκώνει στη πρώτη ροκ βραδιά για φέτος. Τρίτη 27/10 το Bras έχει γενέθλια, γιορτάζοντας 10 χρόνια αξέχαστης διασκέδασης με το απόλυτο 90's Birthday Party! Και Σάββατο 31/10, ο Valentino επιστρέφει στον τόπο του εγκλήματος για ακόμα ένα λαϊκό ξεφάντωμα!

INFO
The Day: Παρ. 23/10 - Κυρ. 01/11
The Time: 22:00
Location: Επιμενίδου 2

BrasDeFreres



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ» - ΝΕΑ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2026-2027

Ο Σεπτέμβρης έφτασε και οι Βιγλάτορες επιστρέφουν με ακόμη περισσότερη διάθεση, μεράκι και αγάπη για την Κρητική Παράδοση! Ξεκινούν οι εγγραφές και τα μαθήματα για τη νέα χορευτική χρονιά 2026-2027, στα κατά τόπους παραρτήματα του συλλόγου: Αλικιανός (έδρα), Χανιά, Καλαμάκι, Μουρνιές, Ταυρωνίτης, Σπηλιά, Καθιανά, Βρύσες, Νιό Χωριό.

Εγγραφές νέων μελών: Ανοίγουμε την αγκαλιά μας σε όλους όσοι θέλουν να γνωρίσουν την Κρήτη μέσα από τον χορό, τη μουσική, την παράδοση και την παρέα. Για τα παλαιά μέλη ξεκινά παράλληλα η ανανέωση εγγραφής!

Ελάτε να χορέψουμε, να γνωριστούμε, να δημιουργήσουμε και να κρατήσουμε την παράδοσή μας ζωντανή! Νέα χρονιά — νέα ξεκινήματα — ίδια αγάπη για την παράδοση!

ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ: Με σεβασμό στην παράδοση. Με αγάπη για τον χορό. Με βλέμμα στο μέλλον.

vigliatores



ΕΓΧΟΡΔΟ:ΕΝΑΡΞΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗΣ ΣΕΖΟΝ 2026 / 27

Η Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο επιστρέφει ανανεωμένη και σας υποδέχεται στον ξεχωριστό χώρο της για να διασκεδάσετε ακριβώς όπως σας αρέσει. Ο γνωστός προορισμός διασκέδασης στο Κάτω Δαράτσο σας υποδέχεται από την Παρασκευή 23 Οκτωβρίου, με τα «Πεντοχιλιारा» να κάνουν μια έναρξη που...τα «σπάει», καθώς κλείνουν 5 χρόνια μοναδικών εμφανίσεων και κεφιού! Και έκτοτε το πρόγραμμα πάει ως εξής, κάθε Παρασκευή ο μοναδικός Μανώλης Σταγάκης μαζί με την Κωνσταντίνα Πηλιούρη και τον Μιχάλη Καμπίτση, τα αγαπημένα «Πεντοχιλιारा», σας χαρίζουν στιγμές διασκέδασης από αξέχαστες εποχές και κάθε Σάββατο οι Μιχάλης Καμπίτσης & Γιώτα Παπαδημητράκη σας υποδέχονται με «Τα Λαϊκά» για μοναδικές στιγμές διασκέδασης! Και την 28η Οκτωβρίου, στην πρώτη από μια σειρά από ξεχωριστές εκδηλώσεις, μετά την παρέλαση όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο Κάτω Δαράτσο με τους Νίκο, Ζήνο & Στέλιο Περούλακη να σας υπόσχονται ένα γιορτινό ξεφάντωμα!

INFO
The Day: Κάθε Παρασκευή - Σάββατο / Τετάρτη 28/10
The Time: 22:00 - 22:00 - 14:30
The Place: Μουσική Ταβέρνα Έγχορδο
Location: Κάτω Δαράτσο

Enhordochania

10 YEARS BRAS DE FRERES BIRTHDAY: 90s THE PARTY!

10 χρόνια Bras de Freres! 10 χρόνια στιγμές, ποτά, μουσικές και νύχτες που έγιναν αναμνήσεις. Και ποιος καλύτερος τρόπος να το γιορτάσουμε από ένα μεγάλο 90s Party; Αν τα 90s είναι η εποχή σου, ετοιμάσου για ένα ταξίδι πίσω στην καλύτερη δεκαετία! Ο DJ Stathis Ioannou ανεβαίνει στα decks και φέρνει μαζί του τα μεγαλύτερα 90s hits — από αγαπημένα ελληνικά μέχρι all-time classic ξένα που όλοι ξέρουμε, αγαπάμε και... τραγουδάμε! Και αυτή η βραδιά είναι λίγο πιο ξεχωριστή... Το Bras de Freres γιορτάζει 10 χρόνια λειτουργίας! 10 χρόνια μαζί σας. 10 χρόνια cocktail, μουσική, παρέες, γέλια και αμέτρητες όμορφες νύχτες. Οπότε... έχουμε διπλό λόγο για party! Ετοιμάσου για: Non-stop χορό με τα μεγαλύτερα 90s hits, Ελληνικά & ξένα αγαπημένα της δεκαετίας, Αυθεντικό 90s throwback vibe. Μια βραδιά γεμάτη ενέργεια και αναμνήσεις... Και φυσικά... 10 χρόνια Bras de Freres! Τρίτη 27 Οκτωβρίου στις 21:30, Let's celebrate together! Bras de Freres Cocktail Bar, 10 YEARS. ONE NIGHT. ALL THE 90s.

Κρατήσεις: 697 402 0544

INFO
The Day: Τρι. 27/10
The Time: 21:30
The place: Bras de Freres
Location: Επιμενίδου 2

BrasDeFreres



HOTMESS x MOOD prs: FLOW IN PINK

Λίγη κίνηση, λίγο ροζ και ένας πολύ σημαντικός σκοπός. Αυτόν τον Οκτώβριο, κινούμαστε με σκοπό κάτι μεγαλύτερο από εμάς τους ίδιους. Ελάτε μαζί μας στο FLOW IN PINK! Ένα πρωινό γεμάτο yoga από την Lucia, επικοινωνία, ροζ ροφήματα και γλυκές λικουδιές, με στόχο την ενίσχυση του Μήνα Ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Μαστού. Γιατί η ευεξία δεν αφορά μόνο τη φροντίδα του εαυτού μας, αλλά και το να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Το 20% των εσόδων από τα εισιτήρια θα διατεθεί στον Σύλλογο «Ορίζοντας», στηρίζοντας τους καρκινοπαθείς της τοπικής μας κοινότητας. Φορέστε κάτι ροζ, φέρετε τις φίλες και τους φίλους σας και ας κάνουμε κάθε κίνηση να μετράει.

INFO
The Day: Σαβ. 17/10
The Time: 11:00
The place: Hotmess x Mood
Location: Ηρώων Πολυτεχνείου 37
hotmess_chania / yogawithlucia.chania



POL BREW "4 YRS BDAY PARTY"



Από την εικόνα του σώματος στην αίσθηση του σώματος:
Μια διαφορετική προσέγγιση στην άσκηση

Σε μια εποχή όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προβάλλουν καθημερινά συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς και φυσικής κατάστασης, η άσκηση συχνά συνδέεται περισσότερο με την εμφάνιση παρά με την υγεία και την ευεξία. Η επιθυμία για ένα πιο γυμνασμένο σώμα μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για να ξεκινήσει κανείς να γυμνάζεται.

Τι συμβαίνει, όμως, όταν η εξωτερική εικόνα γίνεται ο μοναδικός στόχος; Η άσκηση μπορεί να προσφέρει πολλά περισσότερα από μια αλλαγή στην εμφάνισή μας. Συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή και μπορεί να επηρεάσει θετικά τη διάθεση και την ποιότητα ζωής. Παράλληλα, μας δίνει την ευκαιρία να αφιερώσουμε χρόνο στον εαυτό μας, να αποφορτιστούμε από την καθημερινότητα και να αναπτύξουμε μια ουσιαστικότερη σχέση με το σώμα μας.

Ίσως, λοιπόν, χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την πρόοδο. Να μην αξιολογούμε την προσπάθειά μας αποκλειστικά μέσα από τον καθρέφτη, αλλά και μέσα από όσα καταφέρνουμε: να τρέχουμε λίγο περισσότερο, να αισθανόμαστε δυνατότεροι, να κινούμαστε με μεγαλύτερη ευκολία ή απλώς να ολοκληρώνουμε μια προπόνηση που μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα.

Εξίσου σημαντικό είναι να κατανοήσουμε ότι δεν υπάρχει ένας μοναδικός τρόπος άσκησης που να ταιριάζει σε όλους. Το Pilates, η προπόνηση με βάρη, το τρέξιμο, η γιόγκα, ο χορός ή ακόμη και το καθημερινό περπάτημα μπορούν να αποτελέσουν διαφορετικές μορφές φροντίδας του εαυτού μας. Το ζητούμενο είναι να ανακαλύψουμε εκείνη που ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας και μπορούμε να εντάξουμε σταθερά στη ζωή μας, χωρίς να μετατρέψουμε την κίνηση σε μια ακόμη πηγή πίεσης.

Τελικά, η άσκηση δεν χρειάζεται να αποτελεί τιμωρία για όσα φάγαμε ούτε μια διαρκή προσπάθεια να διορθώσουμε την εικόνα μας. Μπορεί να γίνει ένας τρόπος να επενδύσουμε στην υγεία μας, να ανακαλύψουμε τις δυνατότητές μας και να αισθανόμαστε πιο δυνατοί στην καθημερινότητά μας.

Γιατί ο στόχος δεν είναι απλώς να αγαπήσουμε το σώμα που βλέπουμε στον καθρέφτη, αλλά να εκτιμήσουμε όλα όσα μας επιτρέπει να κάνουμε.

mo.rfes
OUTDOOR PERSONAL TRAINING SINCE 2016

Νάνσυ Γαρυφαλή
Founder of Morfes Nature Workouts
@mo.rfes @_nancygar_

**WE ARE
HIRING**

Ζητούνται άτομα για να μοιράσουν διαφημιστικά φυλλάδια πόρτα πόρτα, για άμεση απασχόληση.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

▪ 6979115513
▪ 6948117115

Real
advertising



www.aod.dj

LUXURY WEDDINGS
PRIVATE PARTIES
SPECIAL EVENTS

ANDREAS GARIFALIS

Nik.Skoula 75, Chania
+30 2821044127
mob.+306979115513
andreasondecks@hotmail.com

andreasondecks



Το Beautique Chania γιόρτασε τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του!

Με μια λαμπερή βραδιά γεμάτη μουσική, χαμόγελα και εκπλήξεις, το Beautique Chania γιόρτασε τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του, πραγματοποιώντας και τα επίσημα εγκαίνια του, στην οδό Κριάρη 3, στα Χανιά.

Φίλοι, συνεργάτες και αγαπημένοι πελάτες έδωσαν το «παρών», απολαμβάνοντας μια πραγματική γιορτή με εορταστική διάθεση και πολλή θετική ενέργεια. Τη μουσική επιμέλεια ανέλαβε ο DJ Panagiotis Xatzidakis, ενώ ο αγαπημένος Κρητικός καλλιτέχνης Γιώργος Ζερβάκης, έδωσε το δικό του ξεχωριστό μουσικό στίγμα, ανεβάζοντας το κέφι με αυθεντικούς κρητικούς ήχους.

Η βραδιά κορυφώθηκε με την επετειακή τούρτα και τις θερμές ευχαριστίες της ομάδας προς όλους όσους στηρίζουν την πορεία της επιχείρησης.

Ένας χρόνος γεμάτος ομορφιά και δημιουργία έγινε η αφορμή για μια γιορτή που θα μείνει αξέχαστη, με το Beautique Chania να συνεχίζει δυναμικά το ταξίδι του στον χώρο της ομορφιάς και των καλλυντικών, προσφέροντας προϊόντα και υπηρεσίες που θα λατρεύσεις.



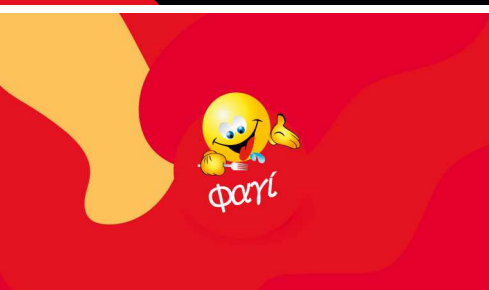
Στα Χανιά, για ό,τι τραβάει η όρεξή σου... μπαίνεις στο Φαγί!

Ξυπνάς και θέλεις καφέ. Λογικό και σχετικά εύκολο. Λίγες ώρες μετά, όμως, αρχίζουν τα δύσκολα. Σουβλάκι; Burger; Pizza; Μαγειρευτό; Κάτι γλυκό; Ή μήπως εκείνο το brunch που σου έχει μείνει στο μυαλό;

Στα Χανιά η όρεξη αλλάζει ανάλογα με την ώρα. Το fagi.gr ακολουθεί...

Καθημερινά, νέα καταστήματα των Χανίων προστίθενται στο Φαγί, φέρνοντας στην πλατφόρμα ακόμη περισσότερες γεύσεις, αγαπημένα τοπικά spots αλλά και επιλογές για κάθε στιγμή της ημέρας. Και τα Χανιά είναι το επόμενο δυνατό κεφάλαιο μιας διαδρομής που έχει ήδη σημαντικό αποτύπωμα σε ολόκληρη την Ελλάδα!

Το Φαγί, η ελληνική πλατφόρμα onlinedelivery, έχει σήμερα παρουσία σε 14 περιοχές της χώρας και συνεργάζεται με περισσότερα από 1.500 καταστήματα. Σε πολλές από τις περιοχές όπου δραστηριοποιείται, μάλιστα, αγαπημένα τοπικά καταστήματα επιλέγουν να συνεργάζονται αποκλειστικά με το Φαγί.



Στην Κρήτη, η δυναμική αυτή είναι ήδη γνώριμη. Στο Ρέθυμνο, το Φαγί έχει αναπτύξει ισχυρή παρουσία στην τοπική αγορά, με καταστήματα και καταναλωτές να έχουν ήδη αγαπήσει και εμπιστευτεί το Φαγί.

Τώρα, σειρά έχουν τα Χανιά. Με την τοπική «παρέα» του Φαγί να μεγαλώνει μέρα με τη μέρα και νέες συνεργασίες να προστίθενται συνεχώς.

Και όσο οι επιλογές αυξάνονται, αυξάνονται και οι λόγοι για να παραγγέλνεις από το Φαγί. Ένας από αυτούς είναι τα Φαγί Rewards: παραγγέλνεις, συγκεντρώνεις πόντους και κερδίζεις μέσα από το πρόγραμμα επιβράβευσης. Γιατί στο Φαγί, κάθε παραγγελία μπορεί να σου επιστρέψει πολλά παραπάνω.

Γιατί τελικά στην ερώτηση:

Τι τραβάει η όρεξή σου σήμερα;

Η απάντηση, για παραπάνω από έναν λόγους, είναι πάντα... Φαγί!

Ημερίδα στο Ρέθυμνο «Τα παιδιά δεν φωνάζουν πάντα»

Η Α.ΪΕ.Π.Τ. Ασφαλή Ξένοιαστα Παιδιά Τώρα, το BEST magazine και η Περιφέρεια Κρήτης ένωσαν τις δυνάμεις τους για την πραγματοποίηση μιας ιδιαίτερα επιτυχημένης ημερίδας στο Ρέθυμνο, στο πλαίσιο της εκστρατείας «Equality4Crete – Do the Right Thing» και των δράσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Σεξουαλικής Υγείας 2026 (WAS 2026), που συγκέντρωσε πλήθος κόσμου και έστειλε ένα ισχυρό μήνυμα ευαισθητοποίησης και συλλογικής ευθύνης για την προστασία και τη στήριξη των παιδιών.

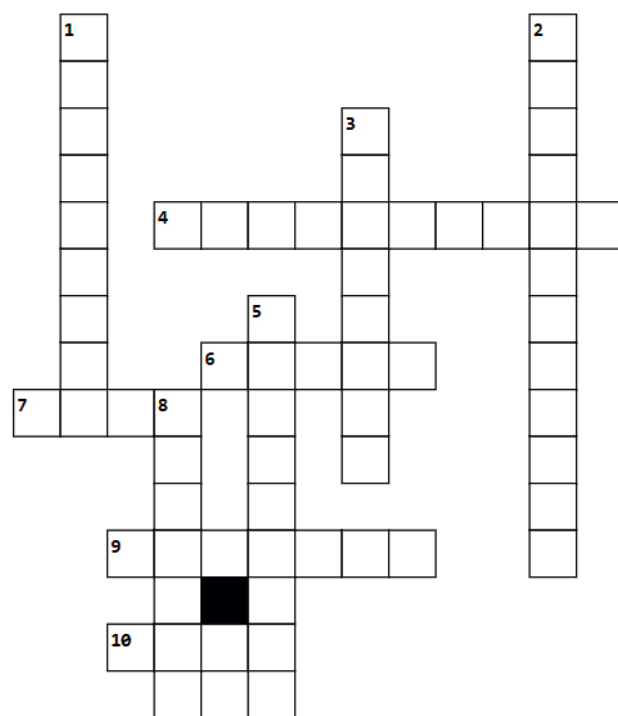
Μια βραδιά αφιερωμένη στα παιδιά, στις ανάγκες τους και σε όλα εκείνα που συχνά δυσκολεύονται να εκφράσουν, φιλοξένησε τη Δευτέρα 5 Οκτωβρίου 2026 το TheartemisPalaceHotel στο Ρέθυμνο. Η ημερίδα «Τα παιδιά δεν φωνάζουν πάντα» συγκέντρωσε πλήθος κόσμου, αναδεικνύοντας το έντονο ενδιαφέρον της κοινωνίας για ζητήματα που αφορούν την προστασία, την ψυχική υγεία, τα δικαιώματα και την ουσιαστική στήριξη των παιδιών και των εφήβων.

Την ιδέα για την πραγματοποίηση της ημερίδας είχε ο Στέλιος Κουνδουράκης, υπεύθυνος έκδοσης του BEST magazine, ο οποίος συνέβαλε καθοριστικά στην υλοποίησή της, μέσα από την εξαιρετική συνεργασία με τους συνδιοργανωτές, τον άρτιο σχεδιασμό και την προσεγμένη οργάνωση της εκδήλωσης. Παράλληλα, ανέλαβε την έναρξη και την παρουσίαση των ομιλητών, υπογραμμίζοντας τη σημασία της ενεργούς συμμετοχής της κοινωνίας σε πρωτοβουλίες που προάγουν την ενημέρωση, τον προβληματισμό και την ευαισθητοποίηση γύρω από τα ζητήματα που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους.

Χαιρετισμό απηύθυνε η Αντιπεριφερειάρχης Πολιτισμού και Ισότητας της Περιφέρειας Κρήτης, Γεωργία Μηλάκη, η οποία παρουσίασε τους στόχους και την πορεία της εκστρατείας «Equality4Crete – Do the Right Thing», αναδεικνύοντας τη σημασία της ισότητας, του σεβασμού και της προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών.



CHILLIN CROSSWORD



Across

4. Πρωτοπορος Α Τοπικού
6. φεστιβάλ γυμναστικής
7. Ομάδα Β Τοπικού αντικατέστησε τον προπονητή της
9. χανιώτικο νερό
10. "ταβερνα του" στα κεραμικά

Down

1. Θα μας διασκεδάσει τα Σάββατα
2. αντιδημαρχος αθλητισμού
3. ομάδα της Κανδανού
5. προεδρος ΑΟΧΧ
8. Σπουδαίος Κρητικός ηθοποιός



MOOD x HOTMESS: Ένα νέο concept άνοιξε επίσημα τις πόρτες του στα Χανιά!

Το Σάββατο, 10 Οκτωβρίου, το MOOD x HOTMESS γιόρτασε τα εγκαίνιά του στην καρδιά της περιοχής των Δικαστηρίων στα Χανιά, συγκεντρώνοντας φίλους, οικογένεια και μέλη της τοπικής κοινότητας σε μια βραδιά γεμάτη μουσική, νόστιμο φαγητό, δροσιστικά ποτά και αξέχαστες στιγμές.

Οι καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν και στους δύο χώρους, να γνωρίσουν τις υπηρεσίες τους, να απολαύσουν μια ποικιλία από κεράσματα και ποτά και να βιώσουν από κοντά την ατμόσφαιρα που χαρακτηρίζει αυτές τις δύο συναρπαστικές νέες ιδέες.

Η βραδιά ήταν κάτι περισσότερο από ένα απλό πάρτι εγκαίνιων. Ήταν μια γιορτή για το νέο ξεκίνημα, την κοινότητα και μια φρέσκια προσέγγιση στον τρόπο με τον οποίο κοινωνικοποιούμαστε, χαλαρώνουμε και φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Μαζί, το MOOD x HOTMESS φέρνουν μια νέα φιλοσοφία στην καθημερινή ζωή στα Χανιά. Ένας χώρος για κίνηση, ανανέωση και φροντίδα του εαυτού μας. Και δίπλα του, ένας χώρος για να απολαύσουμε τον αγαπημένο μας καφέ, κάτι νόστιμο και την παρέα των ανθρώπων γύρω μας.

Το HOTMESS παρουσιάζει το πρώτο wellness social club των Χανίων, φέρνοντας μια νέα οπτική στον χώρο της ευεξίας στην πόλη. Περισσότερο από ένα απλό στούντιο γυμναστικής, το HOTMESS είναι ένας χώρος σχεδιασμένος για κίνηση, χαλάρωση, προσωπική φροντίδα και, πάνω απ' όλα, ουσιαστική σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Προσφέρει μαθήματα Pilates και γογα, συνεδρίες σάουνας, κρύα λουτρά (cold plunges), μασάζ και περιποιήσεις νυχιών, συγκεντρώνοντας μια ποικιλία εμπειριών ευεξίας κάτω από την ίδια στέγη.

Ακριβώς δίπλα, το MOOD φέρνει μια διαφορετική, αλλά απόλυτα συμπληρωματική, ενέργεια στη γειτονιά. Ένα all-day cafe-bar με τη δική του ξεχωριστή προσωπικότητα, σχεδιασμένο να γίνει το αγαπημένο σου στέκι, από τον πρώτο πρωινό καφέ μέχρι την απογευματινή συνάντηση με φίλους. Με έμφαση στον ποιοτικό specialty coffee, στις δημιουργικές επιλογές matcha, στα φρεσκοψημένα αρτοσκευάσματα και γλυκά, στα θεραπευτικά σνακ, στα σάντουιτς και στα δροσιστικά ροφήματα, το MOOD προσφέρει κάτι για κάθε επιθυμία και κάθε στιγμή της ημέρας.

Δύο brands. Μία κοινότητα. Αμέτρητες δυνατότητες.
Ηρώων Πολυτεχνίου 37, Χανιά

hotmess.

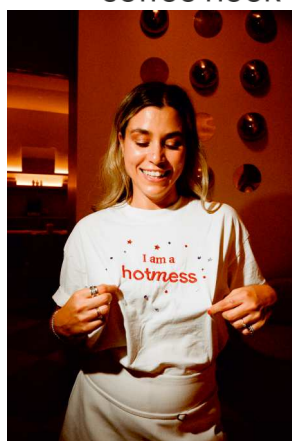
social club

X

mood.

coffee nook

Photos by: Giannis Kritikos



ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΒΡΟΧΗ



Έχει ακούσει ποτέ κανείς σας κάποιον αναβάτη μοτοσυκλέτας να λέει: «πω ρε φίλε, καταγίδια 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 απλοί γίνεται. Απαγορεύονται τα απότομα ανοίγματα και κλεισίματα του γκαζού, όπως επίσης και τα ξαφνικά φρένα. Σταθερό και ομαλό γκάζι αν γίνεται, καθώς και προετοιμασία για σταμάτημα σε φανάρι από πολύ πριν είναι τα συστατικά της επιτυχίας-επιβίωσης. Εννοείται, όπως προστάζει 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 σπτήματα, λάστιχα-ταίχλες και τέλεια άσφαλτο, μειώνουν τις κλίσεις περίπου στο μισό, φανταστείτε τι πρέπει να κάνουμε εμείς σε άσφαλτο – καθρέπτη. Όπως λέει και ο Χούντρας στην Ακαδημία του, πρέπει να καθαλάμε 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 οδηγάμε 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

gaeologies

zodia

Κριός: Η εβδομάδα σε βάζει σε διαδικασία επαναπροσδιορισμού σχέσεων και οικονομικών επιλογών. Ξανασκεφτείσαι μια συμφωνία ή μια σχέση. Δεν χρειάζεται να πάρεις αποφάσεις υπό πίεση. Αρχίζεις να βλέπεις καθαρότερα μια κατάσταση που είχε κουράσει. Στα προσωπικά, η ειλικρίνεια θα αποδειχθεί σημαντικότερη από τον ενθουσιασμό.

Ταύρος: Οι σχέσεις βρίσκονται στο επίκεντρο και αυτή την εβδομάδα χρειάζεται να ξεχωρίσεις την πραγματική ανάγκη από τον φόβο της απώλειας. Ένα πρόσωπο από το παρελθόν μπορεί να επανέλθει, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα επιστροφή. Στα οικονομικά, απόφυγε βιαστικές δεσμεύσεις και έλεγξε λεπτομερώς συμφωνίες.

Δίδυμοι: Η εβδομάδα απαιτεί συγκέντρωση, ιδιαίτερα σε θέματα εργασίας, καθημερινότητας και επικοινωνιών. Έχεις αρκετές σκέψεις και πιθανόν περισσότερες από μία επιλογές μπροστά σου, όμως δεν χρειάζεται να τις ακολουθήσεις όλες ταυτόχρονα. Μια κατάσταση που θεωρούσες δεδομένη μπορεί να χρειάζεται διαφορετική διαχείριση.

Καρκίνος: Η εβδομάδα σε βοηθά να ξαναβρείς τη χαρά σου, αλλά και να καταλάβεις τι πραγματικά θέλεις από μια σχέση ή μια προσωπική επιθυμία. Στα οικονομικά, χρειάζεται προσοχή σε έξοδα που γίνονται περισσότερο από συναισθηματική ανάγκη. Μια υπόθεση που είχε παραμείνει στάσιμη αρχίζει να κινείται. Κράτησε πίστη στον εαυτό σου.

Λέων: Η εβδομάδα έχει έντονη κινητικότητα και σε ωθεί να πάρεις πιο σοβαρά μια προσωπική ή οικογενειακή απόφαση. Σου δίνει πειθαρχία και αντοχή: ότι αποφασίσεις να χτίσεις τώρα μπορεί να έχει διάρκεια. Στα αισθηματικά, ζητάς να δεις πίσω από την επιθυμία και να αναγνωρίσεις τι πραγματικά χρειάζεσαι. Μην κυνηγάς αυτό που δεν ανταποκρίνεται.

Παρθένος: Η επικοινωνία, οι μετακινήσεις και οι καθημερινές επαφές χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή. Μπορεί να υπάρξουν συζητήσεις που σε κάνουν να επανεξετάσεις μια απόφαση ή να ξανανοήξεις ένα ζήτημα που θεωρούσες λήξαν. Δεν αρκεί πλέον να διατηρείς ισορροπίες για να μην υπάρξουν εντάσεις. Πρέπει να εκφράσεις αυτό που πραγματικά θέλεις.

Ζυγός: Βρίσκεσαι σε ένα σημαντικό σημείο προσωπικής ανανέωσης. Αυτή την εβδομάδα χρειάζεται να αποφασίσεις ποια πράγματα θέλεις πραγματικά να συνεχίσεις και ποια έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο τους. Αφήνεις πίσω ένα φόβο και διεκδικείς περισσότερο χώρο στη ζωή σου.

Σκορπιός: Η εβδομάδα λειτουργεί σαν καθρέπτης. Επανεξετάζεις σχέσεις, επιλογές, επιθυμίες και την αξία που δίνεις στον εαυτό σου. Δεν είναι περίοδος για επιφανειακές απαντήσεις. Ένα συναισθηματικό που επιστρέφει μπορεί να σου αποκαλύψει κάτι που μέχρι σήμερα απέφευγες να παραδεχτείς. Τώρα μπορείς να κινηθείς πιο αποφασιστικά.

Τοξότης: Η εβδομάδα σε βοηθά να ανακτήσεις αισιοδοξία, αλλά πρώτα χρειάζεται να κλείσεις έναν εσωτερικό κύκλο. Η ανάδρομη Αφροδίτη φέρνει στην επιφάνεια κρυφές επιθυμίες, παλιές συναισθηματικές ιστορίες και σκέψεις που δεν είχες εκφράσει. Μην πιέζεις τον εαυτό σου να αποφασίσει πριν καταλάβεις τι αισθάνεται.

Αιγόκερως: Η εβδομάδα σε καλεί να δεις με διαφορετικό μάτι τους στόχους και τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες. Μπορεί να έχεις κουραστεί από καθυστερήσεις ή από μια κατάσταση που απαιτεί συνεχώς υπομονή, όμως τώρα αρχίζουν να φαίνονται σημάδια αλλαγής.

Υδροχόος: Η επαγγελματική και κοινωνική σου εικόνα περνά από περίοδο αναθεώρησης. Κάποιοι στόχοι μπορεί να μη σε εκπνέουν πλέον όπως παλιά και η εβδομάδα σε ωθεί να αναζητήσεις κάτι ουσιαστικότερο. Μην αντιδράσεις απότομα. Κάτι μέσα σου αλλάζει οριστικά και αυτό θα φανεί σύντομα και στις εξωτερικές σου επιλογές.

Ιχθύς: Η εβδομάδα ανοίγει μπροστά σου θέματα που σχετίζονται με προοπτικές, σχέδια, ταξίδια, ή μια σημαντική προσωπική αναζήτηση. Θέλεις να δεις μακρύτερα, αλλά αμφισβητείς μια επιλογή που θεωρούσες σωστή. Μην αντιμετωπίζεις την αμφιβολία ως αποτυχία. Μπορεί να είναι ο τρόπος με τον οποίο καταλαβαίνεις τι χρειάζεται αλλαγή.

Γνωρίζετε ο Gerani
www.gerani-softdrinks.gr

Περίπου το 40% των χωρών χρησιμοποιούν την λεγόμενη θερινή ώρα. Από φέτος (2027) λέγεται ότι θα πάψει να ισχύει στην Ευρώπη, όπως και στην Ελλάδα.

Υπάρχει ένα σημείο στην Ευρώπη που υπάρχουν 3 ζώνες ώρας. Το τριεθνές Νορβηγία – Φινλανδία – Ρωσία που έχει UTC+1, UTC+2 και UTC+3. Τέτοια σημεία υπάρχουν και σε άλλες περιοχές, ιδιαίτερα τα τριεθνή σημεία που εμπλέκεται η Κίνα.

Η Ανταρκτική δεν έχει δική της ώρα, αφού όλοι οι μεσημβρινοί ενώνονται εκεί. Συνεπώς κάθε σταθμός έχει την δική του ώρα αναλόγως την χώρα που ανήκει.

Στους Διομήδιους Νήσους, στον Βερίγγειο πορθμό, μπορεί κανείς να δει το «μέλλον», ή το «παρελθόν», αφού τα δυο νησιά χωρίζονται από την Διεθνή Γραμμή Ημερομηνίας.



#numero

Η μεγάλη τηλεοπτική διαδρομή του ελληνικού μπάσκετ. Τα 30.000.000 δραχμές των αρχών της δεκαετίας του '90, τα 11,5 δισεκατομμύρια δραχμές της μεγάλης συμφωνίας του 1998 και σήμερα, τα 49 εκατομμύρια ευρώ του νέου πενταετούς τηλεοπτικού συμβολαίου αποτελούν 3 διαφορετικούς σταθμούς στην πορεία του ελληνικού μπάσκετ.

Όταν ανέλαβε την ΕΣΑΚ, στις αρχές της δεκαετίας του '90, ο Θεόδωρος Καρατζάς η τηλεοπτική αξία του πρωταθλήματος βρισκόταν σε πολύ χαμηλά επίπεδα, συγκεκριμένα, στα 30 εκατομμύρια δραχμές, ένα ποσό που σήμερα μοιάζει συμβολικό αν συγκριθεί με τα χρήματα που επενδύθηκαν (τηλεοπτικά) στο μπάσκετ λίγα μόλις χρόνια αργότερα.

Η κορύφωση της πορείας των τηλεοπτικών δικαιωμάτων ήρθε το 1998, όταν η Filmnet κέρδισε τη μάχη για τα τηλεοπτικά δικαιώματα απέναντι στον ANT1. Το τίμημα της συμφωνίας έφτασε περίπου στα 11,5 δισεκατομμύρια δραχμές για 3 χρόνια, ποσό που με την επίσημη ισοτιμία μετατροπής αντιστοιχεί σε περίπου 33.750.000 ευρώ!

Με την ολοκλήρωση του Διοικητικού Συμβουλίου του ΕΣΑΚΕ το μεσημέρι της Τετάρτης (7/10) εξασφαλίστηκε πενταετής τηλεοπτική συμφωνία συνολικής αξίας 49 εκατομμυρίων ευρώ από τον ΣΚΑΙ, ένα ποσό που σε απόλυτους αριθμούς ξεπερνά εκείνο της μεγάλης συμφωνίας του 1998!

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, κολλίνη, 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.

