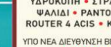


 CALDERA Ομιλίες Εμπειρικών Κρομμυδαίων	 Topi HOTEL Ομιλίες Τοπογράφων Psathouss or Stalos - N. Kikionia Chania-Crete-Greece Tel.: +30284 25001100 - Fax: +30284 25001101 Email: info@topihotel.gr - topihotel@topihotel.gr	 Κongoroute - Επισκοπή Αμφοτέρως Α. Γαρυφαλιού-Καζάνης Tel.: +30284 7560000 - Fax: +30284 7560001 Email: garyfalio@kongoroute.gr	 Café Enaioia Αλυσόφ. Χαλκίς Λαλιό Αφροί Χαλκίς	ΣΤΑΦΥΛΑΡΑΚΗΣ Γ. ΣΑΥΤΕΡΓΙΩΤΗΣ ΥΠΟΦΟΡΗ • ΣΤΑΤΑΤΑ CNC ΦΑΒΑΚΑ • ΠΑΝΤΟΓΡΑΦΟΣ ROUTER 4 AXIS • ΚΥΜΑΙΝΑΡΟΣ ΥΠΟ ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΒΙΟ ΠΛ. ΧΑΝΙΩΝ 6947705413	 cretanature.gr Συνεργασία... Κριτική
 Kapsaloiakia ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ • ΣΑΝΤΟΥΤΣΙ • ΣΑΝΔΕΣ • ΣΤΙΧΟΙ ΔΕΛΕ ΣΑΝΤΟΥΤΣΙ ΔΕΛΕ ΣΑΝΔΕΣ ΔΕΛΕ ΣΤΙΧΟΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ 6942290470 info@kapsaloiakia.gr	 Aster Media Εργαστήριο ΦΩΤΟΣ Αμφοτέρως Βαλκάνης 6942290470 info@astermedia.gr	 ELEMEN ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ ΕΛΕΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ 6942290470	 restaurant drosia Patsiana Chania - Tel. / Fax: 28101 60002 e-mail: drosia_chania, patsiana@chani.gr	CHANIA CAR & TRUCKS ΜΑΚΕΔΟΝΙΣΙΟ & ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ • ΛΕΩΝΙΔΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΣΙΟ • ΜΑΚΕΔΟΝΙΣΙΟ ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ • ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ, ΑΝΤΙΣΤΕΛΕΣ • ΑΝΤΙΣΤΕΛΕΣ ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ • ΚΑΡΑΪΩΝΕΣ Τηλ: +30284 25001100 - Fax: +30284 25001101 Email: info@chania-car-trucks.gr	 ΑΤΟΛΑΙΕΣ ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ ΗΜΕΙΣ ΚΑΙ Η ΚΑΤΣΟΥΛΗ Αμφοτέρως 918.81 - Σίμα Σπυριδίου - Κρήνη Τηλ: +30284 25001100 - Fax: +30284 25001101

Μια μαύρη μέρα για το ποδόσφαιρο, μία εξίσου μαύρη μέρα για το μπάσκετ. Δυστυχώς το έχω πει επανειλημμένα, ο καθρέπτης της κοινωνίας μας είναι ο βασιλιάς των σπορ και επειδή θεωρώ και το μπάσκετ έναν εκ' των βασιλέων των σπορ στην Ελλάδα δεν μπορώ να διαχωρίσω τα δύο. Το παιχνίδι παίζεται μέσα στις τέσσερις γραμμές και πουθενά αλλού. Οι εικόνες της τελευταίας βδομάδας, με αποκορύφωμα το ντέρμπι στο ποδόσφαιρο μας θύμισαν πόσο σάπιο είναι το σύστημα μας. Αντί να ασχολούμαστε με την τέρρα νίκη του Παναθηναϊκού εκτός έδρας με ένα από τα μεγαθήρια του μπάσκετ, ασχολούμαστε με την τραγική συμπεριφορά των μεγαλοπαράγοντων του Ελληνικού μπάσκετ. Αντί να βλέπουμε να παίζεται ένα ντέρμπι αιώνιων μέσα στις τέσσερις γραμμές βλέπαμε να παίζεται μέσα σε κλειστές πόρτες και με Live ξεκατινιάσματα στο instagram. Αντί να ασχολούμαστε με τη βράβευση ενός παιχταρά που τίμησε τα γήπεδα μας, ασχολούμαστε με τους ανεγκέφαλους που για ακόμα μία φορά έβλαψαν ανεπανόρθωτα την ομάδα, πατώντας πάνω στο κόπο αυτών των παιδιών που είναι το παρόν και το μέλλον και ίσως το μόνο υγιές πράγμα που έχει απομείνει για τους πραγματικούς φιλάθλους του τριφυλλιού. Την ίδια στιγμή βλέπαμε στη γειτονική Ιταλία να παίζεται ένα φανταστικό ντέρμπι μεταξύ Ιντερ και Μίλαν μέσα στις τέσσερις γραμμές. Γιατί εκεί παίζονται τα παιχνίδια. Όμως σε μια χώρα που έχει καθεί κάθε αξία φυσικό επόμενο είναι να καθεί και ο κύριος εκφραστής του αθλητισμού μας. Συγγνώμη δε θα πάρω και δεν πρόκειται να παρακολουθήσω και για πολύ καιρό ακόμα κανένα εγχώριο παιχνίδι. Σας σιχάθηκα λέμε...



DON'T WATCH

Η ταινία ενώ σε κάποια κομμάτια της στο πρώτο μέρος και έχει κάποια ενδιαφέροντα σημεία, εντέλει δεν πετυχαίνει τον σκοπό της, μιας και όσο περνάει η ώρα... ξεχειλώνει, απλά ξεμένοντας από έξυπνες ιδέες. Υπήρχε δυνατότητα για μερικές πολύ καλές και έξυπνες στιγμές, τις οποίες και δεν αξιοποιεί μέσα στον συγκεκριμένο χώρο που έχει, χαράμιζοντας μια αρχικά ενδιαφέρουσα ιδέα, η οποία μπορούσε να προσφέρει περισσότερα. Θα μπορούσε να είναι μια υποφερτή ταινία και να προσφέρει πολλά παραπάνω από αυτά που τελικά βλέπουμε. Δυστυχώς δεν τα καταφέρνει καλύτερα από τον μέσο όρο του είδους και αυτό αποτελεί ένα πρόβλημα σε μερικές από τις ταινίες της εποχής μας, δεν καταφέρνει να αφήσει κάτι στον θεατή, διότι μπορούσε να δώσει πολλά περισσότερα με την υποσχόμενη ιδέα που είχε.

The Prodigy



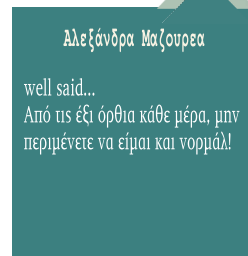
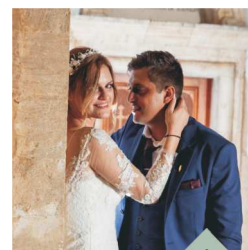
Animals profile by PETWORLD CHANIA

9 τρόποι διαχείρισης & αντιμετώπισης της παχυσαρκίας στα κατοικίδια. #4

Προσδιορίστε την πρόσληψη τροφής
Το σημαντικότερο αίτιο της παχυσαρκίας είναι η κατανάλωση παραπάνω τροφής απ' την ιδανική. Το μεγαλύτερο πρόβλημα, σύμφωνα πάντα με τον Dr. Cave είναι πως δεν μπορούν οι ιδιοκτήτες να υπολογίσουν με ακρίβεια την δόση. Συγκεκριμένα, έβαλε φοιτητές κτηνιατρικής στο Massey University της Νέας Ζηλανδίας, όπου και διδάσκει, να μετρήσουν με ακρίβεια 110gr ξηράς τροφής. Τα αποτελέσματα ήταν απογοητευτικά, η διακύμανση των μετρήσεων ήταν απ' τα 80gr μέχρι τα 160gr, απόκλιση μεγάλη. Για να γίνει αντιληπτό το πόσο σημαντική είναι η μέτρηση ακριβείας, μετά τη στείρωση ενός κατοικιδίου συμβουλευόμαστε τη μείωση της ημερήσιας πρόσληψης κατά 10% στοχεύοντας στο να προλάβουμε την πιθανή πρόσληψη ανεπιθύμητου βάρους. Έτσι, συμβουλή μας είναι κατά την καθημερινή ποσοτική μέτρηση της τροφής να γίνεται η χρήση ζυγαριάς με ακρίβεια.



Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος) II ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862



ΜΑΣ ΤΟ ΖΗΤΗΣΑΤΕ
ΚΑΙ ΣΑΣ ΑΚΟΥΣΑΜΕ
ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ!!!
ΜΕΧΡΙ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΜΕ ΣΥΝΕΧΕΙΣ ΠΑΡΑΛΑΒΕΣ
ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΓΕΘΗ

ΑΝΑ 50€

ΕΩΣ

ΒΥΘΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ

ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ

ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΣΑΣ BRANDS

ΑΠΟ 10 ΕΩΣ 50 ΕΥΡΩ

www.italmarket.gr
Italian Factory Outlet
tel.+30 2821 087347

ITALIANFACTORYOUTLET
KLADISSOS. CHANIA

旅行 Journey

DISCOVER THE JOURNEY TO THE HEART OF ASIAN CUISINE

宝淘

BAOTAO
ASIAN FUSION KITCHEN

OPEN EVERY DAY FROM 18.00

Kissamou 20, Chania
BaoTao Chania
bao_tao_chania
Tel.28210 93334

2002 GR "45th ANNIVERSARY" LIVE

Οι θρυλικοί 2002GR πιστοί στο ραντεβού με το κοινό τους -και- φέτος, έχοντας sold out εμφανίσεις στην Αθήνα, στην Επαρχία, αλλά και στο Εξωτερικό, με δεκάδες επιτυχίες στις αποσκευές τους και ανεξάντλητο ενθουσιασμό, την σεζόν 2019 γιορτάζουν τα 45 χρόνια δημιουργίας, ζωντανών εμφανίσεων και δισκογραφίας !!! Ο Ηλίας Αοβεστόπουλος και οι 2002GR, από τις πλέον επιδραστικές μπάντες της ελληνικής μουσικής σκηνής που πρώτη πάντρεψε ιδανικά την pop με το rock, χαρίζοντας μας αξέχαστες επιτυχίες όπως : «Είπες Πως», «Τι να σου προσφέρω», «Άννα», «Μαγική Αυλή», «Δεν είσαι ερωτας», «Ο σιδερένιος ανθρωπος», «Αύριο» και τόσες άλλες. Προσφέροντας ένα μοναδικό μουσικό πρόγραμμα, θέλουν να τηρήσουν την υπόσχεση που έδωσαν στους εκατοντάδες θαυμαστές τους, ότι θα πάνε στις περισσότερες πόλεις της Ελλάδας !!!



Bras de Frères

INFO
The Day: Κυρ.24/3
The Time: 22:00

EVENT OF THE WEEK

10 ΧΡΟΝΙΑ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ (2009 - 2019) - ΚΡΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΝΤΙΑΚΟ ΓΛΕΝΤΙ

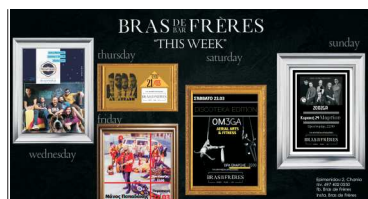
Την Κυριακή 24/3 και ώρα 12 το μεσημέρι, στο κοσμικό κέντρο «Ευτυχία palace», στα Ραπανιανά Κολυμβηρίου, θα πραγματοποιηθεί η επίσημη εκδήλωση, στο πλαίσιο των εορτασμών 10 χρόνων από την ίδρυση του Παραδοσιακού Συλλόγου "Βιγλάτορες". Θα παρουσιαστούν χορευτικά από όλα τα τμήματα (200 χορευτές) όλων των παρτημάτων, αλλά και από τους επίτιμους καλεσμένους μας, την αντιπροσωπευτική αποστολή του αδελφού σωματείου «Ποντιακή Εστία Στουτγάρδης», που θα φιλοξενούμε το διάστημα αυτό, τα οποία θα παλαιώνουν μουσικά καταξιωμένοι Κρητικοί και Πόντιοι καλλιτέχνες. Επίσης θα γίνει παρουσίαση της τελευταίας μας καταγραφής χορών σε ψηφιακό πολυμορφικό δίσκο, σε συνεργασία με την Jukebox Editions και τίτλο "Ανεξερεύνητη Κρήτη". Έπειτα θα ακολουθήσει ένα αξέχαστο κρητικό παραδοσιακό γλέντι με τον Αντώνη Μαρτσάκη και το συγκρότημά του! Τιμή εισόδου 15 ευρώ με πλήρες μενού και Σαρακοντιανό.

Ευτυχία Palace

The Day: Κυρ.24/3

The Time: 12:00

Location: Ραπανιανά Κολυμβηρίου



Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΟ BRAS ΔΕ ΣΤΑΜΑΤΑ

INFO
The Day: Τετ.20/3-Κυρ.24/3
The Time: 22:00
Location: Επιμενίδου 2

Μοναδικές live βραδιές σε γιορτινή ατμόσφαιρα σας περιμένουν. Η διασκέδαση ξεκινάει την Τετάρτη 20/3 όπου οι FreakTones σας περιμένουν για ακόμα ανεπανάληπτη live βραδιά, συνεχίζεται Πέμπτη 21/3 οι "Alcatrash" από την εκπομπή του Μουσικά έρχονται για να σας ξεσηκώσουν με ένα live ανατρεπτικό πρόγραμμα, Παρασκευή 22/3 ο Μάνος Παπαδόκης βγαίνει στη "Γύρα" μαζί με την μπάντα του, για να παρουσιάσει τον καινούργιο του δίσκο και να σας ταξιδέψει μουσικά με τον δικό του μοναδικό τρόπο, ενώ Σάββατο 23/3 ένα "OM3GA Aerial Arts" DiscoTeka Edition πάρτι με τον Dj MI. ALPHA είναι η καλύτερη προθέρμανση για την κορύφωση. Που δεν είναι άλλη από την Κυρ. 24/3 με τους αξεπέραστους 2002GR με δεκάδες επιτυχίες στις αποσκευές τους και ανεξάντλητο ενθουσιασμό, γιορτάζουν τα 45 χρόνια δημιουργίας, ζωντανών εμφανίσεων και δισκογραφίας!



THE MUSIC PROJECT by D-CODE 96.2

INFO
The Day: Παρ. 22/3
The place: Οδύσσεια cafe bar
The Time: 21:00
Location: Κτιστάκη 9

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, που εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», και αυτόν το χειμώνα σας περιμένει καθημερινά, με στόχο να γεμίσει ζεστασιά τις υποδέχεται με κομμάτια αγαπημένα, ψαγμένα και διαφορετικά. Ένα project διαφορετικό, γεμάτο καλή μουσική και η πάντα ζεστή ατμόσφαιρα της Οδύσσειας σε εγγυώνται ένα βράδυ γεμάτο με ξεχωριστές στιγμές και διασκέδαση.



ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΓΕΜΑΤΟ LIVE

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
INFO
The Day: Παρ.22-Κυρ.24/3
The place: Nikki Μουσική Σκηνή
The Time: 22:00
Location: Κάτω Σταλός

Τριήμερο της 25ης Μαρτίου και το Nikki διοργανώνει για εσάς τρεις ξεχωριστές live παραδοσιακές βραδιές και σας περιμένει να διασκεδάσετε παρέα! Παρασκευή 22/3 ο αγαπημένος Αντώνης Μαρτσάκης σας περιμένει παρέα με το συγκρότημά του για να σας διασκεδάσουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, Σάββατο 23/3 τη σκυτάλη στη διασκέδαση παίρνουν οι ξεχωριστοί Θωδωρής Πολυχρονάκης και Δημήτρης Χατζουλάκης για να σας προσφέρουν ένα αξέχαστο βράδυ, ενώ Κυριακή 24/3 παραμονή της Παρέλασης ο μοναδικός Μιχάλης Μανουσέλης μαζί με την ομάδα του Ήφαιστου Χανίων που θα κάνει την κοπή της Πίτας της σας περιμένουν κλείνοντας με τον καλύτερο τρόπο ένα τριήμερο γεμάτο κέφι και χορό!



LIVE BRADIES GIA OLOYS

INFO
The Day: Παρ.22-Κυρ.24/3
The place: Ακταίον
The Time: 22:30
Location: Ακτή Μιαούλη 12

Εβδομάδα με γιορτινό τριήμερο στο τελειωμά της και το Ακταίον Theory έχει ετοιμάσει για εσάς ξεχωριστές live βραδιές. Παρασκευή 22/3 η διασκέδαση ξεκινά με τους Κωστή Κεζέμπογλου & Σπύρο Κουτσορινάκη σε μια βραδιά γεμάτη μελωδίες και αγαπημένες μουσικές, Σάββατο 23/3 υποδέχεται τον μοναδικό Γιάννη Χριστιανάκη και σας χαρίζει ένα ξεχωριστό βράδυ γεμάτο έντεχνες-ροκ μελωδίες και αγαπημένες μουσικές και Κυριακή 24/3 ο Ευγένιος Δερμιτάσογλου μαζί με τον Μάριο Τσομπανίδη στο πιάνο σας παρουσιάζουν την "Μπάντα Λάντρα", ένα εργοτάξιο εξαιρετικών +αισθημάτων, με νέα τραγούδια απ' τον δίσκο που θα κυκλοφορήσει, με απόψεις ηλεκτρικό-ακουστικές μπάλαντες, Αντάρτικα rock n' roll, Κρητικά blues & Ελληνικά Λαϊκά Φλαμένκο!



Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΝΕΙ ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΣΤΟ ΚΟΝΑΚΙ

INFO
The Day: Παρ. 22-Δευ.25/3
The place: Κονάκι
The Time: 22:00 - 17:00
Location: Ακρωτηρίου 165

Το Κονάκι συνεχίζει σε ανοιξιάτικους ρυθμούς, διοργανώνοντας για εσάς μοναδικές παραδοσιακές βραδιές γεμάτες κέφι και όμορφες στιγμές! Παρασκευή 22/3 οι Χρήστος Τζανιδάκης & Γρηγόρης Σαμολής κάνουν την αρχή ενός πολύ δυνατού 4ημέρου, Σάββατο 23/3 ο Στρατής Σκαράκης παίρνει τη σκυτάλη στην διασκέδαση, Κυριακή 24/3 η παρέλαση ξεκινάει από το Κονάκι με τους μοναδικούς Νίκο, Ζήνο & Στέλιο Περούλακη και Δευτέρα 25/3 η παρέλαση συνεχίζεται και οι αγαπημένοι Αντρέας Μανωλαράκης σας περιμένει να σας διασκεδάσει όπως μόνο εκείνος ξέρει σε ένα αξέχαστο γιορτινό απόγευμα!



ΚΑΦΕ || ΣΑΛΑΤΕΣ || ΚΡΕΠΕΣ || JACKET POTATOES || BURGER
PIZZA || ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΕΣ || FAJITAS || NACHOS || ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

ΡΩΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ

DELIVERY
28210-93994
07.00 έως 02.00

ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΟΤΖΑΜΠΑΣΗ
ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 1, ΧΑΝΙΑ

ΚΩΣΤΑΣ ΤΟΥΡΝΑΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



STREET FOOD FESTIVAL NEWS

Οι εκθέτες έχουν ξεκινήσει να κλείνουν τα περίπτερα τους για το Street Food Festival και πλέον έχουν αρχίσει να ανακοινώνονται από τους διοργανωτές. Το ινδικό εστιατόριο Masala αγκάλιασε από τη πρώτη κιόλας μέρα την ιδέα και είναι ένα από τα περίπτερα ethnic κουζίνας που θα μπορεί να γευτεί ο επισκέπτης.

massalla
house
Indian Cuisine



Το Original Food Court δε θα μπορούσε να λείπει από το Street Food Festival. Πίτσες, Burgers και άλλες αγαπημένες street food γεύσεις θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν οι λάτρες του φαγητού το τριήμερο 10 έως 12 Μαΐου. Με μια δόση "Αμερικής", το Original σε περιμένει!!!

Αν νομίζατε ότι το καλύτερο brunch spot της πόλης θα έλλειπε από τον μεγαλύτερο φεστιβάλ γεύσεων είστε γελασμένοι. Η ομάδα του Estrella θα είναι εκεί για να σαγηνεύσει τον ουρανό σας και να σας χαρίσει μια γλυκιά συντροφιά καθ' όλη τη διάρκεια του τριημέρου. Με ιδιαίτερη χαρά υποδεχόμαστε το Estrella στο Street Food Festival Chania



HOLI FEST NEWS

Οι προετοιμασίες για το Holifest Crete 2019 έχουν ξεκινήσει και όπως όλα δείχνουν η αφετηρία θα γίνει από το Ρέθυμνο. Η πόλη κινείται πλέον σε Holi ρυθμούς ενώ πολλοί είναι οι συμμετέχοντες που θέλουν να λάβουν μέρος σε αυτό. Χορευτικές ομάδες, μουσικές ομάδες, djs αλλά και συγκροτήματα έχουν στείλει μηνύματα για να δηλώσουν συμμετοχή και όπως όλα δείχνουν το Ρέθυμνο είναι έτοιμο να αγκαλιάσει για ακόμα μία χρονιά το πιο χρωματιστό φεστιβάλ.



ηλεκτρονικά τσιγάρα
electronic cigarettes

Πλατεία Σούδας (Τάλω) - Τηλ: 698 3819317

ΠΕΤΣΑΚΗΣ - ΚΑΚΟΥΔΑΚΗΣ ΣΤΟ ΝΙΚΚΙ



ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ **22**
ΜΑΡΤΙΟΥ
ώρα έναρξης 22:00

ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ

ΚΑΤΟ ΣΤΑΘΟΣ ΧΑΛΑΣ
ΤΕΛ. ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ 22:00
ΤΗΛ. 99432000, 994 9485 851

NIKKI
μουσική σκηνή

ΣΑΒΒΑΤΟ **23**
ΜΑΡΤΙΟΥ
ώρα έναρξης 22:00

ΘΟΔΩΡΗΣ ΠΟΛΥΧΡΟΝΑΚΗΣ
Λαούτο ΠΙΟΡΓΟΣ ΣΚΟΥΝΑΚΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΡΤΖΟΥΛΑΚΗΣ

ΚΑΤΟ ΣΤΑΘΟΣ ΧΑΛΑΣ
ΤΕΛ. ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ 22:00
ΤΗΛ. 99432000, 994 9485 851

NIKKI
μουσική σκηνή

ΚΟΡΗ ΠΙΤΑΣ
ΗΒΑΙΩΤΟΣ
ΧΑΝΙΩΝ

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ
24 **ΚΥΡΙΑΚΗ**
ΜΑΡΤΙΟΥ
ώρα έναρξης 17:00

ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΜΑΝΟΥΣΣΕΛΗΣ

ΚΑΤΟ ΣΤΑΘΟΣ ΧΑΛΑΣ
ΤΕΛ. ΠΑΡΕΛΑΣΗΣ 17:00
ΤΗΛ. 99432000, 994 9485 851

ΚΟΥΜΠΕΣ
παράδοση στη γεύση

Νέα εμφάνιση, νέος χώρος, νέες γεύσεις, σταθερή ποιότητα!

28210
76955
76956
93577

DELIVERY

Λ. Ηρακλείου & Α. Παναγιώτη, Κουμπές - Χανιά • Facebook: Ψηταριά Κουμπές - Koubes Grill House

PRIMA VOLTA ΣΤΟ ΑΚΤΑΙΟΝ



ΠΟΝΤΙΚΑΚΗΣ ΣΤΟ ΚΟΝΑΚΙ



υκταϊον
THEORY CAFE BAR

ΠΑΡ.22/3

ΚΩΣΤΗΣ ΚΕΖΕΜΠΟΓΛΟΥ
ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΥΤΣΟΡΙΝΑΚΗΣ

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ:
22.30



ΣΑΒ.23/3

ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑΚΗΣ

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ:
22.30

ΚΥΡ.24/3

ΕΥΓΕΝΙΟΣ ΔΕΡΜΙΤΑΣΟΓΛΟΥ

ΜΑΡΙΟΣ ΤΣΟΜΠΑΝΙΔΗΣ (ΠΙΑΝΟ)

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ:
22.30

ΕΥΓΕ
ΝΙΟΣ
ΔΕΡΜΙ
ΤΑΣΟ
ΓΛΟΥ
ΜΠΑΝΤΑ
ΛΑΝΤΡΑ

ΑΚΤΙ ΜΙΑΟΥΛΙ 12, ΚΟΥΜ ΚΑΡΙ II RSV.2821008003





ΕΝΥΔΡΕΙΑ ΤΕΛΟΣ

Ένα από τα ευχάριστα της δουλειάς μας (τι δουλειά δηλαδή, κόμμι επί πληρωμή as το πούμε καλύτερα), είναι και η ακατάπαυστη εκμάθηση νέων καταπληκτικών γνώσεων. Το τεχνικό σεμινάριο που παρακολουθήσαμε στις εγκαταστάσεις του MOTO MARKET από τον Mauro Piva, διευθυντή πωλήσεων της Forma, (Ιταλικό εργοστάσιο μοτοών μοτοσυκλέτας), μας έμαθε τις δυσκολίες της κατασκευής έτσι ώστε οι μπότες να είναι άνετες, ασφαλείς, αδιάβροχες αλλά και αξιόπιστες. Λόγω έλλειψης χώρου θα σταθούμε σε αυτό που μας εντυπωσίασε περισσότερο: Την αδιαβροχοποίησή τους και συγκεκριμένα τη μέθοδο Out Dry. Όπως ίσως ξέρετε, αυτό που κάνει τις μπότες αδιάβροχες είναι οι μεμβράνες που ράβονται στο εσωτερικό της μπότας, με τις ενώσεις να είναι θερμοκολλημένες για να μην μπάζουν νερό οι ραφές. Αυτός ο τρόπος είναι μεν αποτελεσματικός, έως ένα βαθμό όμως. Ο κενός χώρος ανάμεσα στη μεμβράνη και το εξωτερικό υλικό (π.χ. δέρμα) με τις ώρες μαζεύει νερό αποτρέποντας την σωστή διαπνοή ενώ ταυτόχρονα διαβρώνονται και οι κολλήσεις της μεμβράνης, συν το ότι αυτή τριβεται με το δέρμα και με τα χρόνια σκίζεται βάζοντας νερό. Το πότε θα συμβεί αυτό εξαρτάται από τη χρήση και την ποιότητα της όλης κατασκευής - άλλο το Gore-Tex και άλλο το Bourboulithra-Tex. Η Forma ξεκίνησε να υλοποιεί την μέθοδο OutDry, η οποία στα μπουφάν εφαρμόζεται καιρό τώρα και που ουσιαστικά ενσωματώνει (laminates) όπως λέει και η γιαγιά μου) την μεμβράνη με το εξωτερικό στρώμα. Δεν θα φλυαρήσουμε άλλο με λεπτομέρειες, θα σας πούμε όμως ότι αν θέλετε αδιάβροχες, διαπνεύουσες και ανθεκτικές στον χρόνο μπότες, επιλέξτε Out Dry και θα καταλάβετε την διαφορά στην πρώτη καταγίδια.



Πάνω από το 25% των πλκτρολογίων στα νοσοκομεία είναι φορείς σταφυλόκοκκου.

Τα δακτυλικά αποτυπώματα των Κοάλα και των ανθρώπων είναι πανομοιότυπα.

Οι πατημασιές των αστροναυτών στη Σελήνη μπορούν να παραμείνουν αναλλοίωτες για πάνω από 10 εκατομμύρια χρόνια, αφού η Σελήνη δεν έχει ατμόσφαιρα.

Η Αφροδίτη είναι ο μόνος πλανήτης στο ηλιακό σύστημα που περιστρέφεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Κάθε μέρα είναι κατά 55 δισεκατομμυριοστά του δευτερολέπτου μεγαλύτερη από την προηγούμενη μέρα.

Ο πιο δυνατός μυσ του ανθρώπινου σώματος είναι η γλώσσα.

#7



#numero

Κ. Ρονάντο: Το όνομά του, όλη η ιστορία του Ch. League Ετών 34. Φυσική κατάσταση, που θα ταίριαζαν σε 23χρονο. «Δίψα» για διάκριση, όπως έχει ένας 18χρόνος.

Έπειτα και από τα 3 γκολ στη νίκη - πρόκριση επί της Ατλέτικο, ο CR7 έχει μετρήσει πλέον 124 στο Ch.L., με σύνολο 127 γκολ στις διοργανώσεις της UEFA!

1 σε επίπεδο προκριματικών & 2 σε Super Cup Ευρώπης, όντας ο 1ος στην ιστορία των τουρνουά της Ευρωπαϊκής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας που φτάνει και ξεπερνά τα 125 γκολ.

Επίσης, έχει πλέον συμμετοχή σε 77 τέρματα σε ματς νοκ-άουτ φάσης του Ch. League (63 γκολ, 15 ασίστ!), έχει σκοράρει 25 φορές σε 33 παιχνίδια με αντίπαλο την Ατλέτικο και κατάφερε να ισοφαρίσει τον Μέσι στα χατ-τρικ, πιάνοντας κι εκείνος τα 8.

Παράλληλα, έχει καταφέρει να σκοράρει 2 γκολ σε παιχνίδι του Ch. League 28 φορές, με τον Μέσι να το έχει πετύχει 22 και οι «ροχιμπλάνκος» έχουν παρηγοριά τη Σεβίλλη, αφού έχουν δεχθεί 27 γκολ από τον CR7, έναντι των 25 που έχει μετρήσει η ομάδα του Ντιέγκο Σιμόνε.

fb.Jay Jay's Steakhouse Burgerhouse



EL.YENIZELOU 1 - CHANIA TEL: 698 584 4885

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Πείτε ΝΑΙ στην νηστεία

Η παραδοσιακή δίαιτα της Σαρακοστής, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, C, Ε), φυλλικό οξύ, ιχθυοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Η άφθονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά και τα φρούτα ευνοεί τη λειτουργία του εντέρου. Η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη Ε, προστατεύει τον οργανισμό από την επίδραση των βλαβερών ελεύθερων ριζών. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνη, καταναλώστε όσπρια, τα οποία αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, ψωμί), μας δίνουν πρωτεΐνες, ιαίες του κρέατος. Γαρίδες, καραβίδες, καλαμάρια, σουπιές, αστακός και χταπόδι αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης, ψευδαργύρου και ιωδίου, ενώ ταυτόχρονα είναι χαμηλά σε λιπαρά.

Νικολέτα Μπαλάντινιου

Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®
SINCE 1928



zodia

Κριός: Έρωτας: Ξεχάστε όλα όσα ξέρατε, τώρα θα πρέπει να παίξετε με τους όρους του συντρόφου σας. Έτσι κι αλλιώς τόσο καιρό περνούσε μόνο το δικό σας. Επαγγελματικά: Η περίοδος αυτή δεν ευνοεί παράτολμα ανοίγματα. Καλύτερο θα είναι να προσπαθήσετε να εδραιώσετε τη θέση σας.

Ταύρος: Έρωτας: Προσπαθήστε να μη μεταφέρετε τα άγχη της δουλειάς μέσα στη σχέση σας. Επαγγελματικά: Τα οικονομικά σας αυτή τη στιγμή μπορούν να σας εξασφαλίσουν μια άνετη διαβίωση. Θα πρέπει, όμως, να εξασφαλίσετε το μέλλον σας.

Δίδυμοι: Έρωτας: Μην αφήσετε την ένταση να επηρεάσει τη σχέση σας και να δημιουργηθούν τριβές που θα φθείρουν κι εσάς και τον σύντροφο σας. Επαγγελματικά: Τα άστρα θα σας βάλουν τα δυο ποδιά σε ένα παπούτσι, καθώς θα αναγκαστείτε να σκύψετε το κεφάλι στις απαιτήσεις των ανώτερων σας.

Καρκίνος: Έρωτας: Το κομφούζιο, επεκτείνεται και στην ερωτική σας ζωή. Μέσα όμως από αυτό τον κυκεώνα όλο και κάτι ευχάριστο μπορεί να προκύψει. Επαγγελματικά: Είστε αρκετά μπερδεμένοι και δεν μπορείτε να αποφασίσετε τι είναι αυτό που ζητάτε. Ηρεμήστε και αποφασίστε με ξεκάθαρο μυαλό.

Λέων: Έρωτας: Δύσκολα θα συνεννοηθείτε με τον σύντροφο της ζωής σας, αν δεν αποφασίσετε ότι δικαιούται κι αυτός μερίδιο στη ζωή σας. Επαγγελματικά: Μήπως πρέπει να αναθεωρήσετε τις απόψεις σας για τους ανθρώπους που συνεργάζεστε;

Παρθένος: Έρωτας: Χαλαρά τα πράγματα στον αισθηματικό τομέα, όπου δεν προβλέπονται απώλειες αληθιά ούτε και αλληγές. Επαγγελματικά: Κάποιες απώλειες στην επαγγελματική σας πορεία θα πρέπει να θεωρηθούν ως φυσιολογικές συνέπειες.

Ζυγός: Έρωτας: Δείξετε περισσότερο ζήλο και ζήλια στη σχέση σας. Ίσως είναι καλό και θα την ανανεώσει. Επαγγελματικά: Οι μέρες αυτές, εκτός από την κούραση, θα σας προσθέσουν και άγχος λόγω των ευθυνών που θα σας φορτώσουν.

Σκορπιός: Έρωτας: Μια ξαφνική κρίση εισβάλλει στη σχέση σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Επαγγελματικά: Περνάτε πολλές δυσκολίες. Κάντε υπομονή και προσπαθήστε να είστε συνεπείς στις υποχρεώσεις σας.

Τοξότης: Έρωτας: Ένταση επικρατεί στη σχέση σας και μέσα στο σπίτι. Αν κάνετε υπομονή και δείξετε αυτοσυγκράτηση θα βγείτε αλώβητοι. Επαγγελματικά: Δύσκολες στιγμές έρχονται και θα σας ταλαιπωρήσουν αρκετά. Γι' αυτό καλύτερα να αποφύγετε τα περιττά έξοδα και μην ενδώσετε σε άσκοπες αγορές.

Αιγόκερως: Έρωτας: Προκαλούνται αναταράξεις στην ερωτική σας ζωή. Θα πρέπει να αναλογισθείτε τι αξίζει περισσότερο. Επαγγελματικά: Δυσκολίες φέρνουν τα άστρα σε ό,τι αφορά την καριέρα σας. Οι τριβές θα είναι συχνές.

Υδροχόος: Έρωτας: Το μόνο που μπορεί να χαλάσει την ειδυλλιακή ατμόσφαιρα που επικρατεί ανάμεσα σε εσάς και τον σύντροφο σας είναι οι ιδιοτροπίες σας. Επαγγελματικά: Στον επαγγελματικό τομέα θα υπάρξουν εξελίξεις που θα σας προωθήσουν και θα σας καθιερώσουν στον χώρο σας.

Ιχθύς: Έρωτας: Έχετε δίκιο να είστε εκνευρισμένοι από τη στάση του συντρόφου σας. Σκεφτείτε, όμως, ότι ακόμα και τώρα έχετε τη δυνατότητα να κάνετε μια νέα αρχή. Επαγγελματικά: Την περίοδο αυτή μην πιέζετε τα πράγματα για νέα θεκινήματα και νέες διεκδικήσεις. Καλύτερα να κάτσετε στα αυγά σας.

BRAS DE FRÈRES

"THIS WEEK"

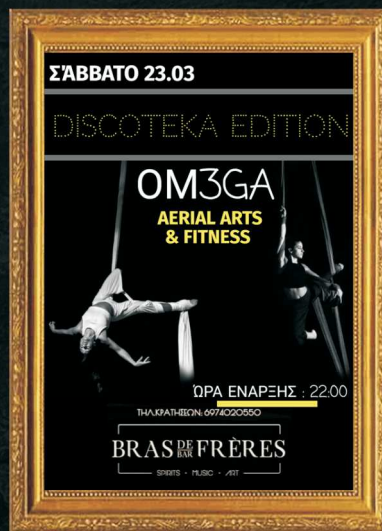
sunday

thursday

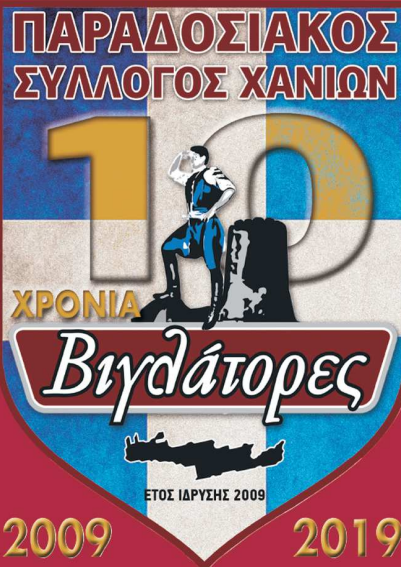
saturday



friday



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



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ "ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ"

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ:



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΧΑΝΙΩΝ

CALDERA
Όμιλος Εταιρειών Κρομμυδάκη

BOTANICAL PARK & GARDENS
of Crete
www.botanical-park.com
TEL. 6976860573

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
FlashNews.gr
Οι ειδήσεις στην Κρήτη την ώρα που συμβαίνουν!
parakritika.gr
ειδήσεις από την Κρήτη με άποψη...
ΚΡΗΤΙΚΟΡΑΜΑ
24 ΩΡΕΣ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ
93.8 FM ΣΤΕΛΑΚΟ

ΕΤΗΣΙΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

ΕΛΕΜΑΝ
ΤΑΧΥΤΗΛΑ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ - ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ροχα | δερματίτιδα | γυναικεία | παιδικά | κοσμήματα | κοσμήματα | ρολόγια
ΚΕΝΤΡΙΚΟ: ΣΕΛΙΝΟΥ 38, ΧΑΝΙΑ ΤΗΛ. 28210 98500
Ιωάννης Εμμ. Πατεράκης ΥΠΟΚΑΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΚΗ ΟΔΟΣ 3 ΤΗΛ. 28210 88613
email: elemantlaundry@yahoo.gr

TopHOTEL
Dimitris Topaltzas
Psathou str. Stalos - N. Kidonia
Chania-Crete-Greece
Tel: (+30) 28210 60058 Fax: (+30) 28210 68186 Mob: (+30) 69420 5342
http://www.tophotel.gr email: tophotel@otenet.gr

Κοσμήματα - Ωρολόγια
Δημήτρης Α. Γαροφαλάκης
X' μεγάλη Γιάννου 16 - Χανιά
Τηλ: 28210 27650 Φαξ: 28210 27651
E-mail: garofalla@otenet.gr

Ενάσμα
Αίγιον Αγίας
Lake Agia Chania

FASH SPA
Platanias
Τηλ. 2821068833

X-TREME STORES
Δημήτρης Τραυμάκουλος
Συμβούλος διατροφής και αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών
X-TREME STORES
Κενταύρου 71
Χανιά Τηλ: 28210 88065
www.xtremestores.gr
e-mail: xtremestores@yahoo.gr

Καπουλάκης
• ΚΑΦΕΣ • ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ • ΣΝΑΚ • ΧΥΜΟΙ
• ΦΑΙΛΑΚΑ • ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Α. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ ΒΑΜΒΑΚΟΠΟΛΙΣ 10
Θέση στο κέντρο Χανίων - Κρήνη ΤΗΛ: 28210 97120

SERVice
Εφαρμογές Ψύξης Κλιματισμού
Αντώνης Βιγλάκης
T. 6942906671
vigilis.antonis@gmail.com

PAGOTO
ΠΑΓΟΤΟ
ΜΑΡΙΝΑ ΜΑΡΙΝΕΣ ΕΣΤΙΑΣ

drosia
Platanias Chania - Tel. / Fax: 28210 60092
e-mail: drosia_tavern_platanias@yahoo.gr

ANEAKΥΣΤΗΡΕΣ TOPALTZAS LIFT
TEL. 28210 76676 95380
Αγ. Νεκταρίου 54 - Χανιά

MYLOS
1992
ΤΗΛ. 2824022210 - mail: mylos1@hotmail.com - facebook: myloscafe.kolymari

CHANIA CAR & TRUCKS SA
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΟ & ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ
ΑΝΤΙΡΟΠΤΕΡΑ & ΕΙΣΡΟΙΑ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ & ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
Κλαμαράς Αυθεντίων - Λιανικά
Αξονάρ - Νεοεστίαση - Συναγερμοί
Γραφ. Μοσχά 32, Χανιά Τηλ. 28210 88812, 34301, 34324 - Fax: 28210 88813
e-mail: trucksbj@net.gr

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ
e-mail: katsoulis@cha.forthnet.gr
Αποκορώνου 93-97, 3ος όροφος - Χανιά
Τηλ. (28210) 42867-53304 Fax: 40220

cretanature.gr
Δοκίμασε... Κρητικά

ΣΤΑΦΥΛΑΡΑΚΗΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
ΥΔΡΟΚΟΠΗ • ΣΤΡΑΤΖΑ CNC
ΨΑΛΙΔΙ • ΡΑΝΤΟΓΡΑΦΟΣ
ROUTER 4 ACIS • ΚΥΛΙΝΔΡΟΣ
ΥΠΟ ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΒΙΟ.ΠΑ ΧΑΝΙΩΝ
6947705413

Σταυρος Σπορ
ΠΑΡΑΠΟΡΟΥ 57
ΧΑΝΙΑ ΤΗΛ. 28210 99027
C.D. Σκουρής Σπορ - C.D. Σταυρού
www.stavrossport.gr

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΣΑΒΒΑΚΗ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΦΡΕΣΚΩΝ
ΦΡΟΥΤΩΝ - ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ
ΠΩΛΗΣΗ ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ
Αγία Μορίνα | Τηλ: 28210 84980-81 | Fax: 28210 84982
Email: froutemporikisavvaki@hotmail.com

Beach bar akti restaurant

ΑΦΙΣΟΚΟΛΛΗΣΗ
ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΟΥΣΤΟΥΛΑΚΗΣ
ΤΗΛ. 6973565571

Belive
family sports club

NET computer center
Service Υπολογιστών
Εγκαταστάσεις Δικτύων
Μηχανές Γραφείου
Tablets - Laptop
Αναβάθμιση
Αναβάθμιση
Internet Υπηρεσίες
Δημήτρης Κυριακάκης
dimitris.kiriakakis@gmail.com
Αλκίονος 73005, Χανιά
www.netcc.gr e-mail: kiriatkis@gmail.com
Tel: 2821083503
fax: 6972822181

ιδύσσομος
Αντώνιος & Ιωάννης Εμ. Παπαγιαννάκη
Θυμαρίσιο Μέλι / Ελαιόλαδο
www.idiosmos.gr
Τηλ. / Tel. +30 28220 31690

CRETAN KNIVES
Skalidakis

kentorama
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΚΕΝΤΗΜΑΤΟΣ

Οδυσσεια
καφέ-μπαρ-πιάζα

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
ΣΗΦΗΣ ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ
ΤΗΛ. 28210 71748
ΑΝ. ΓΟΓΟΝΗ 132 - ΧΑΝΙΑ

JUKEBOX
music store

στο καλ πάλ κλ
café
Αγιά, Χανιά

Michalis Cheretis
Photography

Let's FERRY

ΛΙΚΙΑΝΟΣ: 28210 78845 & 6946155409
(100 μ. μετά το Δημαρχείο)
ΔΙΚΑΙΣΤΗΡΙΑ: 6946155409, ΕΝΩΣΗ
ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ Ν. ΧΑΝΙΩΝ
ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ: 6983593330 & 6946155409
Αίθουσα Ενορίας Αγίου Δημητρίου
πάνω Πλατανιάς
ΚΑΛΑΜΑΚΙ: 6972022844 & 6946155409
Αίθουσα Ενορίας Αγίου Φανουρίου
ΑΡΩΝΙ ΑΚΡΩΤΗΡΙΟΥ 6946155409 &
6936759993 & 6937777674
Αίθουσα "Ομνεία"
ΒΑΦΕΣ ΑΠ/ΝΑ: 6908637017
& 6946155409
ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ "FLASH DANCE" στις
ΜΟΥΡΝΙΕΣ: 6936914005, 6946155409
ΧΑΝΙΑ: Σχολή χορού "ΕΝ ΧΟΡΟ",
6948594077 & 6974047066

Viglatores Chania, Βιγλάτορες Χανιά
Viglatores09
www.viglatores.com • E-mail: viglatores09@yahoo.com