

03/07 - 09/07/2019

Chillin

FREE PRESS
CHANIA
RETHYMNO

687

www.chilloutnews.gr



SUPPORT BY

hama hotels
ASSOCIATION



HOSTED BY
**Chillin
Real**
advertising

CHANIA BEACH PARTY

cbp

The beach of Edem

**AGIA MARINA, CHANIA
AT THE BEACH OF VILLA CLUB**

INTERNATIONAL DJS THE EDEM BEACH STAGE SPECIAL EFFECTS
FIRE LED AERIAL STILL SHOWS EXCLUSIVE VIP AREA

FRIDAY 9 AUG 19



www.chaniabeachparty.com



Λίγες μόνο μέρες πριν τις Εθνικές Εκλογές και σίγουρα αυτή αποδεικνύεται η πιο ήσυχη προεκλογική περίοδος που ζήσαμε ποτέ. Ο λόγος προφανής...μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού ποιος θα κάτσει να ασχοληθεί με τα όσα λέει ο ένας και ο άλλος. Φυσικά σε αυτό συντέλεσε και η μεγάλη διαφορά που αποτυπώθηκε αρχικά στις Ευρωεκλογές και εν'συνεχεία στις δημοσκοπήσεις που κυκλοφορούν καθημερινά και δείχνουν μια αγεφύρωτη διαφορά. Είναι σα να λέμε ότι έχουν μείνει λίγα λεπτά για να λήξει το παιχνίδι και το αποτέλεσμα είναι μη αναστρέψιμο. Απλά περιμένεις το τελευταίο σφύριγμα. Αυτό φυσικά δε βολεύει ούτε τους μεν ούτε τους δε. Στη ΝΔ φοβούνται ότι η σίγουρη νίκη μπορεί να επιφέρει μεγάλη αποχή, ενώ στο Σύριζα η αδιαφορία και η πτιποάθεια που έχει κυριεύσει τους υποψήφιους μπορεί να φέρει ακόμα μεγαλύτερη συρρίκνωση της δύναμης του και μια ακόμα πιο διευρυμένη ήττα που μπορεί να προκαλέσει αναταράξεις. Το σίγουρο είναι ότι πλέον οδεύουμε σε ένα διαφορετικό μείγμα πολιτικής από τις 8 Ιουλίου που μένει να δούμε αν θα είναι αποδοτικό τόσο για τη χώρα όσο και για τους πολίτες του. Η ουσία είναι να μην πάει χαμένη ούτε ώρα. Όχι μέρα...ούτε ώρα γιατί έτσι όπως πάει και ο τουρισμός φέτος μας βλέπω να περνάμε μαύρο χειμώνα...



DON'T WATCH

The Rim Of The World

Στην αρχή είναι αρκετά υποτονική και δεν ξέρεις που θέλει να το πάει, από την ώρα ωστόσο που αρχίζει και προχωράει η ιστορία, τα πράγματα παίρνουν την κάτω βόλτα με τα πάντα να καταλήγουν σε μια ταινία που μόνο διασκεδαστική δεν είναι. Από ένα σημείο και μετά θυμίζει ένα τεράστιο συνονθύλευμα που δεν ξέρεις από που να το πρωτοπάσεις. Το στόρι όπως είπαμε δεν έχει αρχή, μέση και τέλος, αλλά δεν είναι αυτό μόνο το πρόβλημα, μιας και οι σκηνές δράσης αλλά και τα πισιρίκια, είναι αδιάφορα και δεν προσφέρουν κάτι, με την ταινία να χάνει γρήγορα το ενδιαφέρον. Σαν ιδέα σίγουρα δεν είναι κακή, ωστόσο η ταινία "μπάζει" από παντού και σε ωθεί να την... εγκαταλείψεις πριν το τραγικό φινάλε, διότι από ένα σημείο και μετά δεν βλέπεται με τίποτα. Για να συνοψίσουμε, είναι μια ταινία που θα ξεχάσεις πριν καν το τέλος της και αποτελεί μια εντελώς βαρετή προσπάθεια.

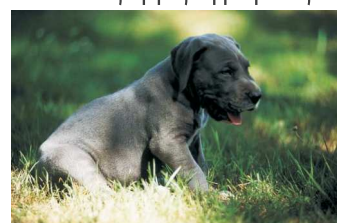


Animals profile by PETWORLD

CHANIA

Κατοικίδια & ζέστη: συμβουλές για προστασία από τις υψηλές θερμοκρασίες #2

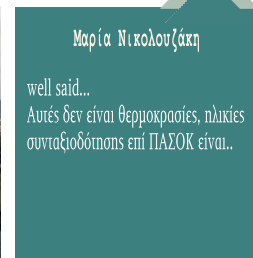
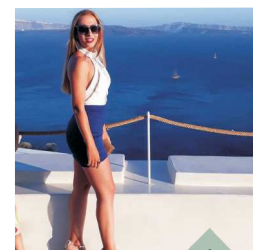
2. Καύσωνας και άσκηση δεν πάνε μαζί
Η άσκηση του κατοικίδιού σας είναι απαραίτητη για την καλή φυσική κατάσταση και κατά συνέπεια για την υγεία του. Ωστόσο, αποφύγετε την όσο διαρκούν οι υψηλές θερμοκρασίες.



3. Μην τα αφήνετε ασουνόδευτα στο αυτοκίνητο

Ανεξαρτήτως καιρού, η θερμοκρασία μέσα στο αυτοκίνητο μπορεί να ανέβει πολύ γρήγορα σε επικίνδυνα επίπεδα. Γι' αυτό, μην αφήνετε ποτέ ασουνόδευτα κατοικίδια μέσα στο αμάξι. Αν ο σκύλος ή η γάτα σας πάσχει από προβλήματα υγείας, αφιερώστε του περισσότερη προσοχή όταν τον βάζετε στο αμάξι.

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



VESPER LIVE

Μετά το δυνατό ξεκίνημα στο opening party, ο αγαπημένος σας προορισμός διασκεδάσης στην Ποτιέ 41 συνεχίζει στους ίδιους ρυθμούς και σας περιμένει την Πέμπτη 04/7 για ένα μοναδικό live με τους Vesper! Το Μπιζουδάκι Boutique Cafe υπό νέα διεύθυνση μπαίνει πλέον σε νέους ρυθμούς και σας περιμένει το βραδάκι της Πέμπτης στο γνωστό δρομάκι παρέα με τους Giouli Katsimpiri & Nick Kousis για να διασκεδάσετε με Funk, Jazz & Bossa Nova ήχους σε ένα live που θα σας ταξιδέψει μουσικά!



Μπιζουδάκι Boutique Cafe
INFO
The Day: Πέμ. 04/7
The Time: 20:00
Location: Ποτιέ 41

EVENT OF THE WEEK

6 YEARS BIRTHDAY PARTY W/ VASSILI TSILICHRISTOS

Σαββάτο 06/7 ο πιο ξεχωριστός καλοκαιρινός προορισμός διασκεδάσης κλείνει 6 χρόνια γεμάτα ατελείωτες στιγμές χαλάρωσης, απόλαυσης, χορού και φυσικά γεμάτα με αμέτρητα χαμόγελα... τα δικά σας χαμόγελα! 6 χρόνια Cabana Mare. 6 χρόνια ατελείωτη διασκέδαση! Φέτος το Cabana Mare, πιο ανανεωμένο από ποτέ, γιορτάζει τα έκτα του γενέθλια με τον πιο μοναδικό τρόπο. Ένα #designedforluxury party με τον Βασίλη Τσιλικρήστο, live vocals by Steven Aderinto και την Μολτ & Chandon που υπόσχεται να σας μείνει αξέχαστο! Κυριακή το Cabana έχει γενέθλια και αυτό είναι ένα απόγευμα που πρόκειται να σας μείνει αξέχαστο!



Cabana Mare Beach Club
INFO
The day: Σαβ.06/7
The time: 17:00-23:00
Location: Αγία Μαρίνα



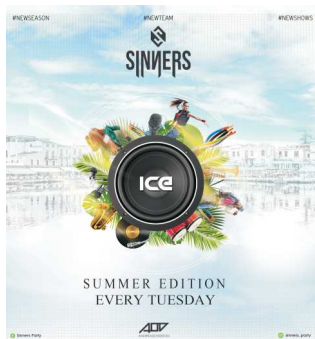
THE MYTH PREMIER
INFO
The day: Τετ.03/7
The place: Baboo Lounge Beach Bar
The time: 15:00
Location: Μπαλί, Ρέθυμνο

Τη Τετάρτη 03 Ιουλίου έρχεται ένα από τα πιο ενδιαφέροντα projects του καλοκαιριού. Το "The Myth" δεν είναι άλλο ένα party αλλά μια υπερπαραγωγή με σκηνικά και κοστούμια που σε μεταφέρουν σε μια άλλη εποχή. Φωτογραφίσου στον αρχαίο βράχο με το Μινώταυρο, φόρεσε στεφάνι ελιάς, παρήγγειλε premium φίλες και απόλαυσε ένα μοναδικό τελετουργικό στο Baboo. Νιώσε σαν "Mythos" σε μια άλλη εποχή, παρέα με μουσικές από τον Andreasondecks.



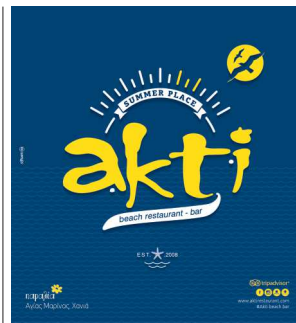
SUNSET PANIC: SO! & CRAZY NIGHTS TEAM
INFO
The day: Κυρ.07/7
The place: Cabana Mare
The time: 18:00-23:00
Location: Αγία Μαρίνα

Το Cabana Mare Beach Club σε συνεργασία με τις ομάδες SO! exciting Crew & CRAZY NIGHTS TEAM σας παρουσιάζουν το καθημερινό ετήσιο απογευματινό beach party πραγματικής διασκέδασης, Sunset Panic την Κυριακή 7 Ιουλίου από τις 6 το απόγευμα, με μουσικές και cocktails για όλα τα γούστα. Όλες τις τελευταίες χορευτικές επιτυχίες μιξάρουν ο Stathis Ioannou παρέα με τους residents του Cabana Mare και εσείς από κάτω διασκεδάσετε μέχρι τελικής πτώσης! Ο Ιούλιος ξεκινάει με τον καλύτερο τρόπο και την Κυριακή στο Cabana θα γίνει...πανικός!



SINNERS SUMMER EDITION
INFO
The Day: Τρί. 09/7
The Place: ICE Club
The time: 23:30
Location: Σλαβίνος 22, Ρέθυμνο

Κάθε Τρίτη το ICE Club στο Ρέθυμνο υποδέχεται τους Sinners σε ένα διαφορετικό σκηνικό διασκέδασης. Οι "αμαρτωλοί" της πόλης αφήνονται στις διαθέσεις του Andreasondecks, για να διασκεδάσουν με αγαπημένα mainstream ακούσματα! Οι Sinners υποδέχονται το καλοκαίρι με πλήρως ανανεωμένη ομάδα, νέα shows και πολλές εκπλήξεις για τους αγαπημένους τους φίλους. Η καλοκαιρινή έκδοση των Sinners υπόσχεται να δώσει διαφορετικό νόημα στη διασκέδαση σας και να μονοπωλήσει τις Τρίτες σας και το καλοκαίρι.



ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!
INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The Place: Akti Beach Restaurant Bar
Location: Αγία Μαρίνα

Για μια ακόμα καλοκαιρινή σεζόν, το αγαπημένο Beach Restaurant Bar της Αγίας Μαρίας 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!



CHANIA BEACH PARTY 2019: THE BEACH OF EDEM Fri.9/8

Το Chania Beach Party φθάνει αισίως στην 9η χρονιά του και όπως υποσχέθηκαν οι διοργανωτές, αφού βρέθηκε η κατάλληλη στέγη, ήρθε η ώρα το party να αλλάξει επίπεδο. Μια υπερπαραγωγή που όμοια της δεν έχει δει ποτέ το νησί ετοιμάζεται εδώ και αρκετό καιρό για να ικανοποιήσει όχι μόνο τα αυτιά, αλλά και τα μάτια σας. Φέτος το CBP επενδύει μεγάλο μέρος του budget στα σκηνικά, τα κοστούμια, τους χορευτές, το show, τα special effects και όλα όσα πρέπει να περιλαμβάνει ένα τέτοιο party. Από την είσοδο μέχρι τη παραλία, οι επισκέπτες θα απολαμβάνουν ένα υπερθέαμα με έντονα τα στοιχεία της φύσης. Η παραλία της Εδέμ, που είναι το κεντρικό θέμα του party θα μας φέρει σε επαφή με ένα διαφορετικό κόσμο για ένα μόνο βράδυ. Θα μπορούσαμε να πούμε πολλά ακόμα, όμως το σίγουρο είναι ότι ο ενθουσιασμός μας για την φετινή παραγωγή δίνει εκ'νέου ζωή σε αυτό το μεγάλο θεσμό. Το Chania Beach Party αλλάζει επίπεδο και σας περιμένει στη παραλία του Villa club για να σας πάει σε μια άλλη διάσταση.



CHANIA BEACH PARTY



BUY TICKETS

PRESALE POINTS

CHANIA CENTER:	CARTRIDGE WORLD (SKALIDI 68)
KATO DARATSO:	MOVE ON
KLADISSOS:	ITALIAN FACTORY OUTLET
AGIA MARINA:	COSTA COSTA
PLATANIAS:	ITALIAN FACTORY OUTLET
FALASARNA:	PLAYA PARAISO
KOUNOUPIDIANA:	ITALIAN FACTORY OUTLET
BALI, RETHYMNO:	BABOO BEACH BAR

LIMITED EARLY BIRDS

5€

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΕΩΣ 20/7

FRIDAY 9 AUG 19

www.chaniabeachparty.com

FUNK | JAZZ | BOSSA NOVA





PROUDLY PRESENTS



Giouli Katsimpiri & Nick Kousis

Thursday

4 July

TIME 20.00

POTIE 41, XANIA

RSV. 6944539005

ΥΠΟ ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

OFFICIAL OPENING PARTY

ALONG WITH



THE MYTH

A NEW ANCIENT PARTY PROJECT

PREMIER
WEDNESDAY 3.7

TIME: 16.00



ANDREASONDECKS



Baboo
la vida loca

ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ ΣΤΟ ΝΙΚΚΙ



ΣΧΟΙΝΑΣ ΣΤΟ CABANA MARE



Γυροτεχνείο
ART OF GRILL

ΜΟΥΣΟΥΡΩΝ 2, ΧΑΝΙΑ

ΤΗΛ. 2821059692



CHANIA BEACH PARTY...ALL THE NEWS

09.08.19

D-RASHID IS BACK!



Το πρώτο όνομα που ανακοινώνει το Chania Beach Party είναι ο δημιουργός και resident dj ενός εκ των τριών μεγαλύτερων φεστιβάλ της Ολλανδίας. Ο D-Rashid εντυπωσίασε πέρυσι, παίζοντας υπέροχους afro-house ήχους και έρχεται εκ νέου για να κάνει τα κορίτσια να λικνιστούν στο ρυθμό του. Με πολλές νέες παραγωγές και remix γνωστών επιτυχιών, ο αγαπημένος Ολλανδός θα δώσει καλοκαιρινό χρώμα στο φετινό CBP.

FROM CYPRUS WITH LOVE

Η Κύπρος θα έχει και αυτή τη τιμητική της, μιας και ο godfather της House σκηνής της Κύπρου και resident του πασίγνωστου Castle Club καταφθάνει στο Chania Beach Party για να μας ζεστάνει με ένα House από άλλο πλανήτη. Το καλύτερο event ξένης μουσικής δε θα μπορούσε να έχει τίποτα λιγότερο από τους καλύτερους του είδους.



ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΠΙΟ VIP ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Μια ακόμα καινοτομία για το φετινό Chania Beach Party είναι τα VIP tickets που θα κυκλοφορήσουν τις προσεχείς μέρες σε περιορισμένο αριθμό. Όσοι θέλουν να βρεθούν δίπλα στο stage, στο backstage ή στο μπαλκόνι πάνω από τη παραλία θα πρέπει να διαθέτουν VIP pass. Η προπώληση θα ξεκινήσει αυτή την εβδομάδα και αναμένεται να αλλάξει όσα ξέρατε για το μεγαλύτερο beach party του νησιού. Θέλεις να ζεις το beach party από ψηλά, να μην στριμωχτείς στη παραλία και να είσαι κοντά στους αγαπημένους σου artists; Τότε απέκτησε το VIP pass με 10 ευρώ έως τις 20 Ιουλίου. Στη συνέχεια η τιμή θα αλλάξει γι' αυτό φρόντισε να το προμηθευτείς έγκαιρα.



ΜΕ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ

Αφού έδειξε το διαπιστευτήριό του πέρυσι το Chania Beach Party, αποσπώντας μόνο θετικά σχόλια, φέτος έχει την αμέριστη στήριξη του συλλόγου ξενοδοχείων που προβάλλουν με κάθε τρόπο στα ξενοδοχεία τους το μεγαλύτερο και πιο διασκεδαστικό party του νησιού σε όλους τους επισκέπτες. Στόχος των διοργανωτών αλλά και του Συλλόγου είναι να έχουν όλοι οι επισκέπτες μια φαντασμαγορική και αξέχαστη εμπειρία και προς αυτή τη κατεύθυνση εργάζονται και συνεργάζονται καθημερινά. Σύντομα θα διατίθεται ενημερωτικό υλικό σε όλα τα ξενοδοχεία της πόλης.



Η ΚΑΒΑ ΘΥΜΙΑΝΟΣ ΕΙΝΑΙ CBP

Η κάβα Θυμιάνος δίνει και αυτή τη παρόν στο αγαπημένο party του νησιού. Στηρίζοντας το θεσμό ως χορηγός, προσφέρει αλκοολούχα και μη προϊόντα, εγκεκριμένα και Α ποιότητας στο party. Η στήριξη όλων σε αυτή τη προσπάθεια να εξελιχθεί ακόμα περισσότερο το event και να αγγίξει π ρ ό τ υ π α εξωτερικού βρίσκει ο λ ο έ ν α και περισσότερους συμμάχους.





ITALIAN FACTORY OUTLET

by **italmarket.gr**
THE GREEN INTERNATIONAL COMPANY

SALES UP TO 80%

The only authentic **Factory Outlet** in Crete

BONAVITA JEANS	EMPORIO ARMANI	D&G DOLCE & GABBANA	GUESS	Kappa	PUMA
ENERGIE	Salvatore Ferragamo	Piella Cardin	CERRUTI	TODS	PRADA
Calvin Klein	MISS SIXTY	BVLGARI	FENDI	NIKE	FRANKLIN MARSHALL
REPLAY	LEGEA	TOM FORD	adidas	DSQUARED2	VERSACE FURLA

WE DRESS THE...WORLD

visit us: MALL "OLEA" PLATANIAS • KLADISSOS

CHANIA, CRETE **ITALMARKET.GR** TORINO, ITALY +30 28210 49641/45/46 - info@italmarket.gr

ΧΟΡΟΣΠΕΡΙΔΑ ΗΦΑΙΣΤΟΥ ΜΕ ΜΑΡΤΣΑ



ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΟ ΜΠΙΖΟΥΔΑΚΙ



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

CABANA MARE beach club

6 YEARS BIRTHDAY PARTY

special guest dj
URSSILI TSILI CHRISTOS

live music by
STEVEN aderinto

SATURDAY
6 JULY
AFTERNOON



DESIGNED FOR LUXURY

AGIA MARINA, CHANIA | RSVP +30 6986 995 095
www.cabanamarechania.gr

POWERED BY
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE



ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ & ΒΟΤΟΧ

Δεν λέω, ωραίες οι καινούργιες μοτοσυκλέτες. Αλλά και η παλιά, η δικιά σου, αυτή που με τόσες οικονομίες και θυσίες αγόρασες πριν καν σκεφτείς ότι θα μπορούσες κάποτε να κάνεις οικογένεια, τι θα απογίνει; Θα την δώσεις για ένα κομμάτι ψωμί για να προσθέσεις άλλα δέκα χιλιάρικά τουλάχιστον, για να κάνεις ό,τι έκανες και πριν, αλλά λίγο καλύτερα;

Μετά από εξοντωτικά χρονοβόρα σκέψη μισού λεπτού, τελικά αποφάσισα να μην τα σκάσω για καινούργιο. Ένα μικρό ρολό έπαιξε ίσως η ασήμαντη λεπτομέρεια ότι από τα υπόλοιπα δέκα χιλιάρικά που θα ήθελα για καινούργια μοτοσυκλέτα (αν πουλήσω την παλιά), μου λείπουν περίπου τα δεκατρία. Είναι όμως και το συναισθηματικό κομμάτι. Πώς μπορώ να εγκαταλείψω την μηχανική μου σύντροφο που με έχει ταξιδέψει στα πέρατα της Ευρώπης και της χώρας, έχουμε κάνει νυχτερινές καταδρομικές, αστραπιαίες εξορμήσεις, αυτή που έχει παρακολουθήσει σιωπηλά κάθε μου κίνηση τα τελευταία δεκαέξι χρόνια; Ε, δεν μου έκανε καρδιά. Την έδωσα στον Μανωλί τον Πατέντα για τα μηχανικά και μετά στον πλαστικό χειρουργό τον Γιώργο τον Νιάου και την έκαναν καλύτερη από καινούργια. Και κόλλημα τα πλαστικά, και ίσιωμα, και βάψιμο, και τριψίματα, και αλλαγές βιδών, και service η ανάρτηση, ε και καινούργια αλυσιοδογράναζα, τζιτζί έγινε το εργαλείο. Το κοντέρ γράφει 122.800 χιλιόμετρα αλλά αν δεν σου πουν πόσα έχει και την οδηγήσεις θα πεις ότι έχει 12.280. Είναι μέλος της οικογένειας, με ταξιδεύει στο καταπληκτικό παρελθόν και στο συναρπαστικό μέλλον. Ακόμα και η μικρή Ελευθερία (που δεν μιλάει ακόμα), όταν τη ρωτήσεις ποια είναι η μοτοσυκλέτα του μπαμπά, λέει «τασαά» και την δείχνει χαμογελώντας!



Η λούφα προέρχεται από τα δέντρα και όχι από τη θάλασσα.

Το μπάλσα, ένα φυτό των τροπικών περιοχών της Αμερικής, έχει το ανθεκτικότερο ξύλο απ' όλα τα φυτά.

Οι τάρανδοι ήταν τα πρώτα ζώα που εξημερώθηκαν.

Τα παναμέζικα καπέλα προέρχονται από τον Ισημερινό.

Τα δόντια του Τζορτζ Ουάσιγγτον ανήκαν πριν σε έναν ιπποπόταμο.

Το μεγαλύτερο πράγμα που μπορεί να καταπιεί μία γαλάζια φάλαινα είναι το γκρέιπφρουτ.

Πάνω από 1 δισεκατομμύρια άνθρωποι σκοτώθηκαν από μαρμότες.

#8



#numero

Κοσμογονία στο NBA, όλες οι μεταγραφές! #1 Brooklyn Nets Πήρε: Κέβιν Ντουνάντ (4 χρόνια/164 εκατ. δολάρια), Κάιρι Ιρβινγκ (4 χρόνια/141 εκατ.), ΝτεΑντρέ Τζόρνταν (4 χρόνια/40 εκατ.), Γκάρετ Τεμπλ (2 χρόνια/10 εκατ.)
Εχασε: Ντ' Αντζελο Ράσελ

Boston Celtics
Πήρε: Κέμπα Ουόκερ (4 χρόνια/141 εκατ.)
Εχασε: Αλ Χόρφορντ, Τέρι Ροζιέρ, Κάιρι Ιρβινγκ

Milwaukee Bucks
Πήρε: Ρόμπιν Λόπεζ (2 χρόνια/9,8 εκ.)
Κράτησε: Κρις Μίντλετον (5 χρόνια/178 εκατ.), Μπρουκ Λόπεζ (4 χρόνια/52 εκατ.), Τζορτζ Χιλ (3 χρόνια/29 εκατ.)
Αντάλλαξε: Μάλκολμ Μπρόγκκτον (στους Indiana Pacers για 1 first round pick και 2 μελλοντικά second round picks)
Εχασε: Νίκολα Μίροτσιτς

Golden State Warriors
Πήρε: Ντ' Αντζελο Ράσελ (4 χρόνια/117 εκατ.)
Κράτησε: Κλέι Τόμποσον (5 χρόνια/190 εκατ.)
Εχασε: Κέβιν Ντουνάντ



Εδώσε: Αντρέ Ιγκουοντάλα (που θα μείνει ελεύθερος για να πάει Λέικερς)
EL.VENIZELOU 1 - CHANIA TEL: 698 584 4885
fb.Jay Jay's Steakhouse Burgerhouse

gaseologies

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

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Καλοκαιρινά ροφήματα: τι να διαλέξετε;

Το κρύο τσάι 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 ή 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 επιταχύνει το μεταβολισμό, όμως, αυξάνει την αρτηριακή πίεση και επηρεάζει την απορρόφηση ασβεστίου.

Νικολέτα Μπαλαντινού

Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®
SINCE 1928



zodia

Κριός: Έρωτας: Αν δεν είστε έτοιμοι να πείτε το μεγάλο ναι η το μεγάλο όχι, δεν είστε υποχρεωμένοι να το κάνετε. Επαγγελματικά: Πολλές οι υποχρεώσεις που έχετε αναλάβει και ο χρόνος είναι αρκετός για να τις διεκπεραιώσετε όλες.

Ταύρος: Έρωτας: Μην ενθουσιαστείτε από νέες αισθηματικές πρόσφορες. Ό,τι λάμπει δεν είναι απαραίτητα χρυσός. Επαγγελματικά: Ήρεμα κυλάνε τα πράγματα στον χώρο εργασίας. Μπορεί οι υποχρεώσεις να είναι πολλές, αλλά δε σας τρομάζει.

Δίδυμοι: Έρωτας: Πολλά έχουν φτάσει στ' αυτιά σας, αλλά πριν ελέγξετε αν αληθεύουν μην κάνετε κίνηση. Επαγγελματικά: Τα πράγματα είναι οξυμένα στον χώρο εργασίας. Η ένταση που δημιουργείται μεγάλη και οι καθυστερήσεις αμέτρητες.

Καρκίνος: Έρωτας: Καλά θα κάνετε να σκεφτείτε πριν μιλήσετε, γιατί υπάρχει κίνδυνος να παρεξηγηθείτε. Επαγγελματικά: Η αναβλητικότητα που σας χαρακτηρίζει, σας έχει φέρει σε δύσκολη θέση. Πρέπει να είστε συνεπείς.

Λέων: Έρωτας: Ανασάτωση έχει προκαλέσει και στα αισθηματικά σας η γκρίνια σας, γι' αυτό προσέξτε μήπως καταστρέψετε μια σημαντική σχέση. Επαγγελματικά: Οικονομικά προβλήματα θα σας κυνηγάνε αυτή την εβδομάδα, όμως, δεν αξίζει τον κόπο να στεναχωριέστε.

Παρθένος: Έρωτας: Πολλές και αξιόλογες οι νέες γνωριμίες. Δεν υπάρχει λόγος να μη δέχεστε τις προσκλήσεις που σας κατακλύζουν. Επαγγελματικά: Κάντε ένα σοβαρό έλεγχο στα οικονομικά σας, γιατί έχετε την τάση τα σπαταλάτε περισσότερα από ό,τι υπολογίζετε.

Ζυγός: Έρωτας: Η έλλειψη κατανόησης από τον σύντροφό σας, σας έχει ενοχλήσει. Μιλήστε ανοικτά και αποφασίστε τι πρέπει να κάνετε. Επαγγελματικά: Οι ευθύνες που έχουν πέσει στους ώμους σας είναι πολλές και εσείς αισθάνεστε κουρασμένοι.

Σκορπιός: Έρωτας: Η σχέση σας αρχίζει να κλυδωνίζεται, προσπαθήστε να κράτησε μια σταθερότητα. Επαγγελματικά: Κάποια αβλεψία στον χώρο εργασίας θα σας αναγκάσει να βάλите το χέρι βαθιά στο πορτοφόλι σας.

Τοξότης: Έρωτας: Πολλά τα προβλήματα στη σχέσής σας. Προσπαθήστε, τουλάχιστον, να μην καταλήξετε σε σκληρές αποφάσεις αυτό το διάστημα. Επαγγελματικά: Προσοχή στις αγοραπωλησίες και τις ευκαιριακές αγορές. Πριν καταλήξετε σε κάποια απόφαση εξετάστε όλες τις λεπτομέρειες.

Αιγόκερως: Έρωτας: Δεχθείτε τη συν γνώμη του συντρόφου σας, όπως θα θέλατε να δεχθούν και τη δική σας. Επαγγελματικά: Πριν αποφασίσετε να κάνετε αλλαγές στην καριέρα σας, συζητήστε και μελετήστε τις πρόσφορες που σας γίνονται.

Υδροχόος: Έρωτας: Το διάστημα αυτό αποφύγετε να επενδύσετε στα μεγάλα λόγια που θα ακούσετε. Επαγγελματικά: Έχετε πέσει με τα μούτρα στη δουλειά και δεν νοιάζεστε για το τι γίνεται γύρω σας, ενώ το μόνο που σας ενδιαφέρει είναι η καριέρα.

Ιχθύς: Έρωτας: Προσέξτε τη ζήλια σας, γιατί υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να γίνει η αιτία ενός χωρισμού. Επαγγελματικά: Οι εντάσεις στον χώρο εργασίας δεν σας επιτρέπουν να δείξετε την πραγματική σας αξία κι έτσι τα θετικά αποτελέσματα θα αργήσουν λίγο ακόμη.

#NEWSEASON #NEWTEAM #NEWSHOWS



SUMMER EDITION
EVERY TUESDAY