

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΣΑΠΟΥΝΑΚΗΣ MR.OLYMPIA WORLD CHAMPION



Με μεγάλη μας χαρά σας ανακοινώνουμε ότι μετά από πολύμηνη προετοιμασία και κάτω από αντίξοες συνθήκες ο Παντελής με την στήριξη όλου του χανιώτικου κοινού και την αμέριστη συμβολή των χορηγών μας, έδωσε ένα βροντερό παρών στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και κατάφερε να σκώσει την Ελληνική σημαία στα ύψη κάνοντας μας για ακόμα μια φορά όλους υπερήφανους. Στους κορυφαίους αγώνες του κόσμου Mr. Olympia Pro Powerlifting που πραγματοποιήθηκαν στο Las Vegas στις 13-14/9 ο Χανιώτης πρωταθλητής απέδειξε για ακόμα μια φορά ότι είναι ο κορυφαίος αθλητής του κόσμου στην κατηγορία των 125 κιλών.

Έλαβε μέρος και τις δυο μέρες των αγώνων και κατάφερε να υπερασπιστεί τον τίτλο του από την πρώτη κιόλας μέρα κατακτώντας 3 χρυσά μετάλλια και 1 ασημένιο. Την πρώτη μέρα λαμβάνοντας μέρος στο (Single ply Bench Press)-(Multi ply Bench Press)-(Raw Deadlift)-(Single ply Deadlift) κατέκτησε 2 χρυσά μετάλλια και 1 ασημένιο. Ταυτόχρονα με την επίδοσή του αυτή σε συνδυασμό του συνόλου κιλών που κατάφερε να σκώσει και το σωματικό του βάρους, κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο του γενικού τίτλου (WILKS) που αυτομάτως τον κρίνει κορυφαίο αθλητή και παγκόσμιο πρωταθλητή για ακόμα μια φορά στην κατηγορία των 125 κιλών. Την δεύτερη μέρα λόγω ενός

τραυματισμού στο πόδι, στον (ραπτικό μυ) που είχε κόψει την περίοδο της προετοιμασίας του στα Χανιά, και επανήλθε στους αγώνες καθώς αποδείχτηκε ότι δεν είχε αποκατασταθεί πλήρως.... δυο νέους μικροτραυματισμούς που είχε στο χέρι και στους ραχιαίους από την υπερπροσπάθεια της πρώτης μέρας, δεν ολοκλήρωσε τις προσπάθειες του στο Powerlifting. Θα μπορούσε να συνεχίσει την προσπάθεια του ρισκάροντας για έναν νέο και σοβαρότερο τραυματισμό, αλλά σκεπτόμενος το μέλλον του στο αθλητισμό επέλεξε να σταματήσει.

Κρατώντας λοιπόν τα αποτελέσματα της πρώτης μέρας και τον τίτλο του παγκόσμιου πρωταθλητή του γενικού συνόλου (WILKS) Best lifter ανέβηκε για ακόμα μια φορά στο ψηλότερο σκαλί του βάθρου με το χρυσό μετάλλιο για την Ελλάδα κρεμασμένο στο στήθος του.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΕ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ !!!!!

Σ' ευχαριστούμε θερμά μέσα από τα βάθη της καρδιάς μας, για την χαρά που μας έδωσες και για την υπερηφάνεια που μας κάνεις να νιώθουμε ως Έλληνες κάθε φορά που αγωνίζεσαι !!!!

Ο Παντελής επιστρέφει στα Χανιά στις 24/9 με τιμές παγκόσμιου πρωταθλητή!

ΜΕΓΑ ΧΟΡΗΓΟΙ



Και μετά από ένα τρελό τριήμερο Street Food Festival στο Ηράκλειο μπορώ να πω και επίσημα πως το πιο επιτυχημένο καλοκαίρι των τελευταίων ετών έφτασε στο τέλος του. 5 φεστιβάλ (Street Food Chania, Holi Rethymno, Holi Ag.Nikolaos, Chania Beach Party, Street Food Irakleio) 4 διαφορετικές πόλεις, χιλιάδες φίλοι και όλα με απόλυτη επιτυχία. Δεν μπορώ παρά να είμαι ευγνώμων πρώτα από όλα στο θεό που με βοήθησε να πάνε όλα καλά και μου έδωσε τη δύναμη να αντέξω όλο αυτό το τρέξιμο, το άγχος και τη πίεση που έχουν τέτοιου είδους διοργανώσεις. Έπειτα οφείλω να ευχαριστήσω τη Μαρίνα Παπαμανωλιουδάκη και το Τάκη Κλαρίτη, τους συνδιοργανωτές μου στο Street Food Festival, που έχουμε δημιουργήσει κάτι μοναδικό, αλληλοσυμπληρώνοντας ο ένας τον άλλο, για να φτιάσουμε σε αυτή τη τεράστια επιτυχία. Τη Ρένα Πατεράκη, συνδιοργανώτρια μου στο Holi Fest Agios Nikolaos, που συνεργαστήκαμε άψογα για να έχει και η άλλη πλευρά του νησιού το δικό της Holi Fest. Οφείλω επίσης να ευχαριστήσω τον συνεργάτη μου και ακούραστο πολυεργαλείο Αντώνη Ξανθοουδάκη που χωρίς αυτόν, δε θα κατάφερνα πολλά από όσα έχω καταφέρει μέχρι σήμερα. Πως θα μπορούσα να παραλείψω όμως το κορίτσι μου, την Ηρώ, που είναι εκεί δίπλα μου κάθε φορά για να με στηρίξει, να μου τα χώσει όταν χρειάζεται, να με βοηθήσει όταν το έχω ανάγκη, αλλά και το Μανώλη και το Διονύση που με ακολουθήσαν ως το Ηράκλειο για να βοηθήσουν όπου μπορούσαν. Είμαι τυχερός που έχω πολλούς και καλούς φίλους και την οικογένεια μου που με στηρίζουν, με βοηθούν και είναι εκεί όποτε τους έχω ανάγκη. Θα μπορούσα να αναφέρω πολλούς ακόμα όμως είμαι σίγουρος πως ξέρουν ποιοί είναι. Είναι ευλογία να έχεις τέτοιους ανθρώπους δίπλα σου και είμαι πολύ τυχερός που είναι όλοι τους εκεί όταν τους χρειαστώ. Σας ευχαριστώ όλους για το πιο ξεχωριστό καλοκαίρι. Ωρα να γεμίσουμε μπαταρίες και να μπούμε σε φθινοπωρινούς ρυθμούς! Αλλάστε εδώ θα είμαστε να τα λέμε κάθε βδομάδα από αυτές εδώ τις γραμμές!

DON'T WATCH

Ναι μεν μιλάμε για μια ταινία που απευθύνεται πιο πολύ στο παιδικό κοινό, ωστόσο ακόμα και αυτό θα κουραστεί από το γενικώς ανέμπνευστο σενάριο που δεν έχει χιούμορ και γενικώς δείχνει να είναι προχειροστημένο. Στην ταινία, όχι μόνο το στοιχείο της έκπληξης δυστυχώς απουσιάζει, αλλά παράλληλα δείχνει ότι έχει γίνει μηχανικά και χωρίς πλάνο. Δεν είναι επίσης οπτικά κάτι το φοβερό και σίγουρα δεν περιμέναμε να δούμε κάτι εξωφρενικά εντυπωσιακό, ωστόσο αναμφίβολα χρειάζεται κάτι καινοτόμο πόσο μάλλον όταν ο ανταγωνιστής σου έχει χτίσει κάτι πολύ δυνατό. Γενικότερα η ταινία δεν καταφέρνει να ευχαριστήσει τους λιλιπούτειους φίλους και θα κρατήσει "ζεστούς" τους ενήλικους συνοδούς τους, οπότε δημιουργεί ένα μεγάλο κενό σε αμφότερους, μιας και οι ιδέες της εξαντλούνται, ενώ παράλληλα χιούμορ και δράση δεν ικανοποιούν.

Playmobil



Animals profile by PETWORLD

CHANIA

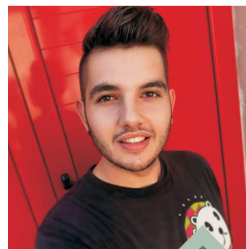
Οι σημαντικότεροι κίνδυνοι για τα κατοικίδια το καλοκαίρι #5

Κίνδυνος #7: Έντομα

Φροντίστε να κάνετε μια καλή απολύμανση στο σπίτι σας. Κρατήστε το ζώο μακριά από το φάρμακο για 24 ώρες. Σε περίπτωση που το ζώο σας πρηστεί κάπου, αυτό μπορεί να σημαίνει τσίμπημα από μέλισσα ή σαρανταποδαρούσα. Επικοινωνήστε με τον κτηνίατρο σας για να σας προτείνει κάποιο αντιφλεγμονώδες. Από τον Μάιο ως τον Οκτώβριο, ξυπνάνε οι σκνίπες του καλαζάρ. Ψεκάστε το σκύλο σας κάθε βράδυ με ειδικό spray πρόληψης και κρατήστε τον σε όσο γίνεται προφυλαγμένο μέρος. Κάντε του εξετάσεις αίματος κάθε 6 μήνες για να εντοπίσετε τυχόν μόλυνση. Μην ξεχνάτε την αποπαρασίτωση για τοιμπούρια και ψύλλους κάθε 3 μήνες με ειδικό spray ή κολάρο και κάθε μήνα με αμπούλα για να αποφύγετε την ερλικίωση.



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



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣ



ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ!

Ο Αύγουστος τελειώνει και μαζί του και η καλοκαιρινή σεζόν, αλλά επειδή ο Σεπτέμβριος είναι γεμάτος με μέρες που θυμίζουν καλοκαίρι, το Cabana Mare και το εστιατόριο Δίκταμο παραμένουν μαζί σας. Ο αγαπημένος σας καλοκαιρινός προορισμός συνεχίζει να σας προσφέρει και στις αρχές του Φθινοπώρου feeling και διασκέδαση βγαλμένη από καλοκαίρι και εσείς φυσικά δεν πρέπει να τη χάσετε. Γιατί στο Cabana Mare το καλοκαίρι συνεχίζεται!



Cabana Mare
INFO
The day: Καθ/νά κοντά σας
The place: Cabana Mare
Location: Αγιά Μαρίνα

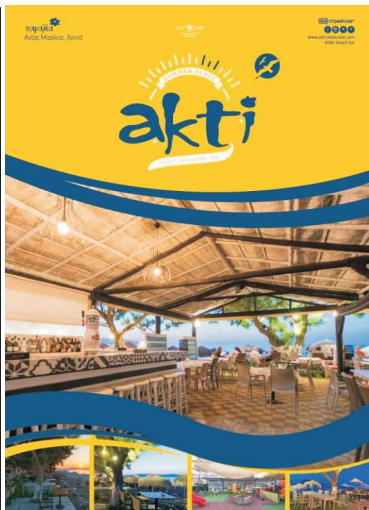
EVENT OF THE WEEK

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ - "ΑΓΙΑΣΜΟΣ"

Το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου και ώρα 19:00, ο Παραδοσιακός Σύλλογος Βιγλάτορες πραγματοποιεί τον Αγιασμό για την έναρξη της νέας χορευτικής χρονιάς και φυσικά είστε όλοι καλεσμένοι! Θα παρατεθεί κέρασμα στον προαύλιο χώρο του συλλόγου στον Αλικιανό και θα υπάρξει άφθονη διασκέδαση με τις μουσικές επιλογές από τους Dj Lefteris 55 και Dj Anonymous καθώς και δημιουργική ψυχαγωγική απασχόληση των παιδιών! Μην το χάσετε!



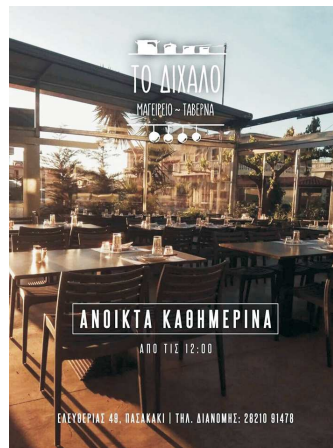
Αλικιανός
INFO
The day: Κυρ. 21/9
The Time: 19:00



ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

INFO
The day: Καθ/νά κοντά σας
The place: Akti Beach Bar
Location: Αγία Μαρίνα

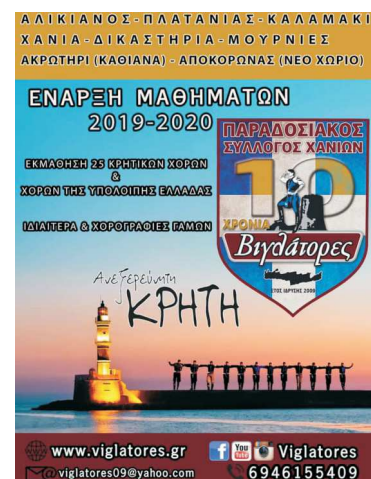
Μπορεί η καλοκαιρινή σεζόν να εφτασε στο τέλος της, το αγαπημένο Beach Restaurant Bar της Αγίας Μαρίνας όμως συνεχίζει να είναι κοντά σας. Ανανεωμένο, φρέσκο και καλύτερο από ποτέ, και το Σεπτέμβριο η Akti είναι εδώ με σκοπό να σας προσφέρει τον ιδανικό προορισμό. Στην Akti τα πάντα κινούνται ακόμα σε καλοκαιρινούς ρυθμούς διασκέδασης και, είτε πρόκειται για φαγητό, είτε για καφέ και ποτό, ξέρετε πού θα τα απολαύσετε!



ΠΕΙΝΑΣ; ΣΤΟ ΔΙΧΑΛΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΣ!

INFO
The day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Το Δίχαλο
The time: 12:00-24:00
Location: Ελευθερίας 49

Το Δίχαλο συνεχίζει να εντυπωσιάζει τους φίλους του που από την ημέρα που άνοιξε το προτιμούν φανατικά για να γευτούν σπιτικές γεύσεις. Και το καλοκαίρι το μαγειρείο – ταβέρνα στην οδό Ελευθερίας στο Πασακάκι έχει όσα λαχταράς και πολλά ακόμα. Σπιτικά μαγειρευτά, σουβλιστά αλλά και ψητά, καλύπτουν τις ανάγκες και των πιο απαιτητικών, ενώ το καλωσόρισμα αλλά και η εξυπηρέτηση θα σε κερδίσουν από τη πρώτη στιγμή. Το προσωπικό ευγενέστατο και χαμογελαστό θα σας φτιάξει τη διάθεση, πριν προλάβει να περιποιηθεί τις διατροφικές σας ορέξεις. Απόλαυσε το γεύμα σου εκεί ή πάρε πακέτο για το σπίτι. Όπως και να το προτιμάς, το Δίχαλο είναι ο προορισμός που θα λατρέψεις!



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ - ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Οι Βιγλάτορες, ερευνητές και γνήσιοι συνεχιστές της κρητικής και λαϊκής μας παράδοσης ανακοίνωσαν ότι ξεκίνησαν οι εγγραφές για την χειμερινή σεζόν 2019-2020 με τμήματα παιδικά, εφηβικά καθώς και τμήματα ενηλίκων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει: Την εκμάθηση 25 διαφορετικών παραδοσιακών χορών της Κρήτης (στην αυθεντική τους μορφή) και χορών από την υπόλοιπη Ελλάδα (Λαϊκά, νησιώτικα, μακεδονίτικα, θρακιώτικα, πειρώτικα και ποντιακά).

Επίσης προβλέπεται η εκμάθηση ριζικού τραγουδιού μόνο στον Αλικιανό.

Καταξιωμένοι χοροδιδάσκαλοι και πρωτοχορευτές παραδίδουν μαθήματα σε αίθουσες με προδιαγραφές για χορό (πχ. ξύλινο δάπεδο, εξαερισμό) ενώ παράλληλα επιμελούνται τη θεωρητική κατατοπίση των χορευτών σχετικά με την προέλευση και την ιστορία που φέρουν οι παραδοσιακοί χοροί μας.

Dj & Live Music by Stelios

www.djstelios.gr
mob.6976486648

Nikos Lianopoulos

IT IS A MANS WORLD

HAIRSTYLING
ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΜΑΤΙΑ

Be part of the Art Zone



The "Art Zone". Μια νέα σχολή τεχνών που στεγάζει το χορό και το τραγούδι. Πως προέκυψε αυτή η ιδέα;

Η ιδέα για την σχολή "Art Zone" προέκυψε από αυτό που μας ενώνει και τις 4 - η αγάπη για την τέχνη. Η αγάπη για κάθε μορφή έκφρασης της ψυχής και των συναισθημάτων μας, είτε με τραγούδι είτε με χορό. Αναζητώντας τον τρόπο να εκφραστούμε, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο που θα είναι ανοιχτός για όλες τις πλευρές της τέχνης και τους ανθρώπους που θέλουν να την μοιραστούν και να την βιώσουν! Προς το παρόν ο χορός και το τραγούδι είναι μέσα στη ζώνη της τέχνης μας αλλά είμαστε γενικά ανοιχτοί σε όλες τις μορφές τέχνης!

Θα θέλαμε να μας συστηθείτε για να σας γνωρίσουμε καλύτερα. Από ποιους αποτελείται η σχολή;

Η «ραχοκοκκαλιά» της σχολής αποτελείται από μια καθηγήτρια φωνητικής και 3 δασκάλες χορού. Είμαστε η Annika Schöffler, η Κωνσταντίνα Μαρινάκη, η Κυριακή Μπροκαλάκη και η Όλγα Σταφυλαράκη. Μεταξύ μας γνωριστήκαμε χρόνια πριν στην ομάδα της πρώτης δασκάλας μας, Μαρίας Μαρινάκη. Εκτοτε έχουμε ταξιδέψει μαζί στο εξωτερικό, έχουμε σταθεί δίπλα δίπλα σε παραστάσεις, σεμινάρια, σε κακές στιγμές όπως και σε ευχάριστες. Ταξίδια, αμέτρητες πρόβες και μάθηματά μας ενώνουν με έναν τρόπο που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Είμαστε 4 από μια μεγάλη ομάδα ατόμων και στηρίζουμε η μια την άλλη!

Τι είναι αυτό που σας ένωσε σε αυτή τη ξεχωριστή συνεργασία;

Όλες αυτές οι εμπειρίες μας έκαναν να θέλουμε ενώσουμε την αγάπη για την τέχνη, τις γνώσεις, τις ιδέες και φυσικά την τρέλα μας, για να δημιουργηθεί κάτι που θα μας επιτρέψει να εκφραστούμε, να διδάξουμε και να διδαχτούμε χωρίς όρια! Είμαστε 4 τελείως διαφορετικοί χαρακτήρες αλλά με κάποιον τρόπο καταφέρνουμε να ταιριάζουμε. Αυτό είναι και ένα μήνυμα που στέλνουμε προς τον κόσμο, ότι μέσα σε έναν τέτοιο χώρο που στεγάζει την τέχνη και σε φέρνει σε επαφή με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους, χτίζουμε γερές φιλίες, περνάμε όμορφα και κάνουμε την ζωή μας πιο γεμάτη και φωτεινή.



Τι κάνει την "Art Zone" να διαφέρει;

Στην Art Zone ο κύριος στόχος είναι να γεννηθεί μια ομάδα ανθρώπων που αναζητούν την ουσιαστική γνώση με όλη την απλότητα, την αγάπη και την αλήθεια. Αυτό το τόσο απλό αλλά τόσο δύσκολο κάνει τη διαφορά! Θέλουμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο όπου κάποιος μπορεί να διασκεδάσει και ταυτόχρονα να έρθει σε επαφή όχι μόνο με τα ταλέντα του αλλά και με πτυχές της προσωπικότητάς του που ίσως δεν είχε ανακαλύψει έως τώρα. Μας ενδιαφέρει πολύ να δώσουμε στον κόσμο αυτή τη δίοδο γιατί για όλες μας η τέχνη έχει υπάρξει φάρος στις πιο σκοτεινές στιγμές.

Πότε ξεκινούν οι εγγραφές και πότε αρχίζουν τα μαθήματα;

Οι εγγραφές μας έχουν ήδη ξεκινήσει και μέχρι τέλος Σεπτεμβρίου ο χώρος μας θα είναι ανοιχτός για εγγραφές και πληροφορίες. Στις 28 Σεπτεμβρίου καλούμε τον κόσμο να έρθει και να γιορτάσει μαζί μας την έναρξη της χορευτικής χρονιάς, να μας γνωρίσει και να απολαύσει μια μικρή παρουσίαση των ειδών μας. Τα μαθήματα μας ξεκινάνε 1 Οκτώβρη.

Τι μαθήματα μπορούν να παρακολουθήσουν οι μαθητές της σχολής;

Προς το παρόν παρέχουμε μαθήματα από διάφορα είδη χορού όπως, A.T.S, Bhangra, Bollywood, Indian Fusion, Oriental/BellyDance, Tribal Fusion και παραδοσιακά από όλη την Ελλάδα από τον σύλληγο χορού «Σύγχωρος» που συνεργαζόμαστε. Ακόμα μπορούν να διδαχθούν τραγούδι/ φωνητική και σε συνδυασμό με κίνηση.

Τι θα λέγατε σε ένα μαθητή για να τον πείσετε να γίνει μέλος της Art Zone;

Όποιος σκέφτεται να έρθει στον χώρο μας για μαθήματα αλλά νιώθει ανασφάλεια ή αμφιβολία για οποιοδήποτε λόγο θέλουμε να τον προσκαλέσουμε να έρθει και να βιώσει αυτό που τόσο πολύ αγαπάμε κ μας οδήγησε στην δημιουργία της ζώνης της τέχνης! Οι λέξεις σταματούν εκεί που η μουσική αρχίζει να μιλά, και δεν μπορούν να περιγράψουν τίποτα από τη μαγεία της. Μόνο αν το νιώσεις μπορείς να καταλάβεις ακριβώς! Η τέχνη είναι ένα συναίσθημα, σε ταξιδεύει κ σε αγγίζει. Δεν κρίνει κανέναν και δεν κλείνει σε κανέναν τις πόρτες της! Τόλημψε να μπει και εσύ στην ζώνη και να ζήσεις την μαγική περιπέτεια!



Therissou 7, Chania

info: 698 779 3992

fb: Art Zone , Performing arts

insta: artzone_chania



Μαθήματα Φωνητικής / Τραγουδιού και Χορού

Έναρξη μαθημάτων για νέα τμήματα: 01 / 10 / 2019

Πληροφορίες / Εγγραφές: 01 / 09 / 2019

Στοιχεία Επικοινωνίας

698 7793 992

Art Zone, Performing Arts

artzonechania@gmail.com

artzone_chania

Διεύθυνση: Θερίσου 7, Χανιά

Ώρες επικοινωνίας: 10:00 - 14:00, 18:00 - 21:00



Όλγα Σταφυλαράκη
Δασκάλα Χορού



Annika Schöffler
Καθηγήτρια Φωνητικής

Διδάσκονται:

◆ A.T.S.

◆ Bhangra

◆ Bollywood

◆ Indian Fusion

◆ Oriental / Bellydance

◆ Tribal Fusion

◆ Κλασσικό Τραγούδι

◆ Φωνητική / Τραγούδι

Τμήματα:

Παιδικά

Εφηβικά

Ενηλίκων

Ομαδικά και

Ατομικά Μαθήματα

Σεμινάρια

Παραστάσεις

Συναυλίες



Κωνσταντίνα Μαρινάκη
Δασκάλα Χορού



Κυριακή Μπροκαλάκη
Δασκάλα Χορού

art attack

Ενημερωθείτε
για τις Προσφορές μας!

ΑΡΒΑΝΙΤΑΚΗ - ΚΟΤΣΙΡΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝ.ΤΑΦΡΟ



ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΣΧΟΛΗΣ “ΤΟ ΑΝΤΑΜΩΜΑ”



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

ΚΟΥΜΠΕΣ
παράδοση στη γεύση

Νέα εμφάνιση, νέος χώρος, νέες γεύσεις!



DELIVERY
28210
76955
76956
93577

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ & Α. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ, ΚΟΥΜΠΕΣ - ΧΑΝΙΑ • FACEBOOK: ΨΗΣΤΑΡΙΑ ΚΟΥΜΠΕΣ - ΚΟΥΒΕΣ GRILL HOUSE

“To 1o Street Food Festival στο Ηράκλειο ήταν φοβερό”

Το Street Food Festival έφτασε για πρώτη φορά στο Ηράκλειο ξεπερνώντας τις προσδοκίες ακόμα και των πιο αισιόδοξων. Περισσότεροι από 12.000 φίλοι του φαγητού πέρασαν τη πύλη του Παγκρήτιου Σταδίου για να γευτούν τα πιάτα των συμμετεχόντων, να ακούσουν djs και μπάντες και να διασκεδάσουν σε ένα από τα πιο fun festivals των τελευταίων χρόνων. Αν και ο καιρός ανησυχούσε τους διοργανωτές αλλά και το κοινό τη πρώτη μέρα, τελικά δεν πτόησε κανένα, μιας και πολυάριθμοι φίλοι έδωσαν το παρόν με το καλημέρα. Ο Super 904 μετέδιδε live από το Παγκρήτιο Στάδιο ενώ λίγο μετά έδωσε το παρόν και ο chef Μανώλης Παπουτσάκης που είχε την ευκαιρία να φωτογραφηθεί με τους φίλους του Ηρακλείου. Εν'συνεχεία πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του φεστιβάλ που κράτησε ως τις 12.00 μιας και οι επισκέπτες δεν έλεγαν να φύγουν. Τις επόμενες δύο μέρες επικράτησε το αδιαχώρητο, ειδικότερα τις απογευματινές ώρες με αποτέλεσμα κάποια από τα περίπτερα να ξεπουλήσουν κυριολεκτικά. Ήταν αναμφίβολα μια τεράστια επιτυχία σε επίπεδο οργάνωσης και προσέλευσης, ενώ και ο κόσμος απόλαυσε γεύσεις που δεν συνηθίζει από

συμμετέχοντες που έδωσαν το καλύτερο τους εαυτό για να εξυπηρετήσουν τους επισκέπτες. Το Ηράκλειο αγάπησε το Street Food Festival και αυτό είναι κάτι που φάνηκε και από τα σχόλια των επισκεπτών, αλλά και των επαγγελματιών που βρέθηκαν εκεί το τριήμερο. Το Street Food Festival ανανεώνει το ραντεβού του και υπόσχεται να επιστρέψει ακόμα μεγαλύτερο και ακόμα πιο γευστικό για όλους τους φίλους του νησιού!



ITALIANFACTORYOUTLET

by ita MARKET.GR

THE GREEK INTERNATIONAL COMPANY

SALES UP TO 80%

The only authentic Factory Outlet in Crete



WE DRESS THE...WORLD

visit us: MALL "OLEA" PLATANIAS • KLADISSOS

GHANIA, CRETE ITALMARKET.GR TORINO, ITALIA +30-28210 49641/45/46 - info@italmarket.gr



ΑΓΙΑΣΜΟΣ

Θα παρατεθεί κέρασμα
στον προαύλιο χώρο του Συλλόγου
στον Αλικιανό



Ψυχαγωγική έκπληξη
για τους μικρούς μας φίλους



Σάββατο, 21 Σεπτεμβρίου

Είσοδος
ελεύθερη

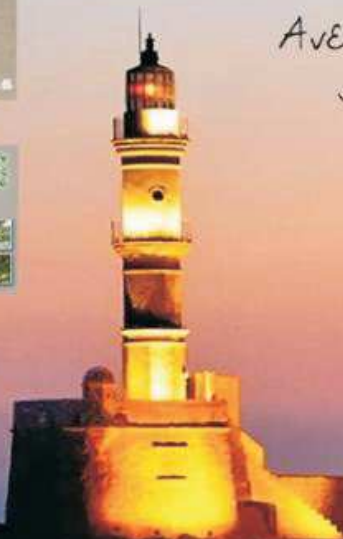
Unexplored Crete

Ώρα έναρξης
19:00

Θα μας διασκεδάσουν:

DJ 155
FEETIS
VS.
DJ Anonymous

Ανεξερεύνητη
ΚΡΗΤΗ





ΚΑΝΕ ΟΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙ

Πάμε άλλη μία γιατί δεν βλέπω να το έχετε εμπεδώσει οι περισσότεροι. Καταρχάς as συμφωνήσουμε σε ένα πράγμα: οι ζωές των παιδιών είναι πολύτιμες και πρέπει να τις προστατεύουμε ό,τι κι αν χρειαστεί να κάνουμε, ακόμα και αν πρέπει να αλλάξουμε τις βλακώδεις συνήθειές μας. Όποιος διαφωνεί να σηκώσει το χέρι του και να αποχωρήσει σιωπηλά, ξεπαρεού με τα κουβαδάκια του και σε άλλη παραλία.

Τώρα που ξεκίνησαν τα σχολεία, οι μετακινήσεις με τη μοτοσυκλέτα θα είναι συχνότερες με τα παιδιά ως συνεπιβάτες, άρα θεωρήστε ότι προετοιμαζόμαστε για την περίπτωση ατυχήματος σαν να συνέβαινε σήμερα. Το πιθανότερο, και αυτό που ολόψυχα σας ευχόμαστε, είναι να μη συμβεί τίποτα ποτέ των ποτών, αλλά για να πραγματοποιηθεί αυτό προετοιμαζόμαστε σαν να γνωρίζατε ότι θα κινδυνεύατε σήμερα. Δεν βάζουμε το παιδί ποτέ μπροστά από μας ή όρθιο σε σκούτερ, ή ανάμεσα στο μπαμπά και τη μαμά, ή ανάμεσα στον μπαμπά, τη μαμά, τα δίδυμα αδελφάκια, τον σκύλο και το γειτονάκι, εκτός αν θέλετε να λειτουργήσουν τα παιδιά ως αερόσακος για να πέσετε εσείς στα μαλακά. Ούτε για δέκα μέτρα, ούτε για πλάκα. Τελεία και παύλα.

Το πρώτο πράγμα που μαθαίνουν στις σχολές αποτελεσματικών γονέων (πολύ καλές, να πάτε) είναι την μεγάλη αλήθεια ότι τα παιδιά αντιγράφουν τη συμπεριφορά των γονιών τους. Του πήρες κράνος αλλά δεν φοράς εσύ; Δεν θα το βάλει ποτέ όταν μεγαλώσει. Το δένεις στο παιδικό καθισματάκι αλλά δεν φοράς ζώνη και μιλάς στο κινητό ενώ μουτζώνεις; Τα ίδια θα κάνει κι αυτό. Νόμος. Κάνε αυτό που θα ήθελες να κάνει και όλα θα πάνε καλά.



Κάθε χρόνο, ο αριθμός των γεννήσεων στην Ινδία ξεπερνάει τον συνολικό πληθυσμό της Αυστραλίας.

Κάθε χρόνο, τα θύματα γαϊδάρων είναι περισσότερα από τα θύματα αεροπορικών δυστυχημάτων.

Το 90% των γυναικών που περπατούν μέσα σε ένα πολυκατάστημα, στρίβουν προς τα δεξιά. Κανείς δεν γνωρίζει, όμως, γιατί.

Τα αναπαραγωγικά όργανα του σαλιγκαριού βρίσκονται στο κεφάλι του.

Μόνο το 4% των βρεφών γεννήθηκε τη μέρα που είχε προσδιορίσει ο γυναικολόγος.

Οι μοναδικές άγριες καμήλες σε όλο τον κόσμο βρίσκονται στην Αυστραλία.

#8



10. Λούκα Γιόβιτς 60 εκατ. ευρώ (Από Άνιτραχτ σε Ρεάλ Μαδρίτης)

EL.VENIZELOU 1 - CHANIA TEL: 698 584 4885

fb.Jay Jay's Steakhouse Burgerhouse

#numero

Το φετινό Top 10 στο μεταγραφικό παζάρι της Ευρώπης

1. Ζοάο Φέλιξ 126. εκατ. ευρώ (Από Μπενφίκα σε Ατλέτικο)

2. Αντουάν Γκριζμάν 120 εκατ. ευρώ (Από Ατλέτικο σε Μπαρτσελόνα)

3. Εντεν Αζάρ 100 εκατ. ευρώ (Από Τσέλσι σε Ρεάλ)

4. Χάρι Μαγκουάιρ 87 εκατ. ευρώ (Από Λέστερ σε Μαν. Γιουνάιτεντ)

5. Ματάις Ντε Λιχτ 85.5 εκατ. ευρώ (Από Αγιαξ σε Γιουβέντους)

6. Νίκολας Πέπε 80 εκατ. ευρώ (Από Λιλ σε Άρσεναλ)

7. Φρένκι ντε Γιονγκ 75. εκατ. ευρώ (Από Αγιαξ σε Μπαρτσελόνα)

8. Ρόδρι 70 εκατ. ευρώ (Από Ατλέτικο σε Μάντσεστερ Σίτι)

9. Ζοά Κανσέλο και Ρομέλου Λουκάκου 65 εκατ. ευρώ (Από Γιουβέντους σε Σίτι - Από Γιουνάιτεντ σε Ίντερ)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Σταφύλι το θαυματουργό!

Ένα τσαμπί σταφύλια, αποτελεί ένα από τα πιο θρεπτικά και εύγεστα σνακ, με εξαιρετικά οφέλη για την υγεία μας. Συγκεκριμένα είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, βιταμίνη C, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και συγχρόνως είναι πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P), κάλιο (K), και σίδηρο (Fe). Το αξιοσημείωτο είναι ότι από τα 16 στοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό, τα 12 πιο βασικά περιέχονται στα σταφύλια. Επίσης λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση ιών υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Στις αντιοξειδωτικές ουσίες του σταφυλιού περιλαμβάνεται επίσης και η βιταμίνη C. Τέλος, βοηθάει σε καταστάσεις ύπαρξης δυσπεψίας, δυσκοιλιότητας και αιμορροϊδων.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®
SINCE 1928



zodia

Κριός: Έρωτας: Η περίοδος είναι σημαντική για σας, μόνο που δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για να γυρίσετε σελίδα και να διαγράψετε τα καλά ή τα κακά που έχουν συμβεί. Επαγγελματικά: Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τους ρυθμούς σας κι εσείς δυσκολεύεστε να τους κρατήσετε σταθερούς.

Ταύρος: Έρωτας: Στο σπίτι, οι σχέσεις σας βελτιώνονται και για πρώτη φορά αισθάνεστε ότι περνάει η άποψή σας και γίνεται αυτό που θέλετε. Επαγγελματικά: Κάντε τις απαραίτητες αλλαγές για να προσαρμοστείτε και βεβαιωθείτε ότι στην πορεία δεν θα αλλοξέτε γνώμη.

Δίδυμοι: Έρωτας: Αληθώς το πράγμα το έχετε σκεφτεί και θα σας προκύψει πολύ διαφορετικά απ' ό,τι το φανταστήκατε. Επαγγελματικά: Η βδομάδα δεν ευνοεί τα δημιουργικά κομμάτια της δουλειάς σας και σαφέστατα τα οικονομικά σας συμφέροντα.

Καρκίνος: Έρωτας: Επειδή στις σχέσεις σας με όλους γενικώς έχουν έρθει τα πάνω-κάτω, θα ήταν προτιμότερο να αφήσετε τα πολύ σημαντικά πράγματα για αργότερα. Επαγγελματικά: Θα χρειαστεί να πάρете την παρακαμπτήριο για να πετύχετε αυτά τα οποία θέλετε.

Λέων: Έρωτας: Οι συναισθηματικές σας ανάγκες σας οδηγούν να αναζητήσετε τις σχέσεις με κάποιους ανθρώπους που σκέφτονται και λειτουργούν όπως ακριβώς θέλετε. Επαγγελματικά: Ένας τρόπος για να συνειδητοποιήσετε μερικά πράγματα είναι να τα δείτε από μία διαφορετική οπτική γωνία.

Παρθένος: Έρωτας: Ένας νέος έρωτας σας έχει βάλει στο μάτι. Δείξτε του ενδιαφέρον. Επαγγελματικά: Το ένστικτό σας λειτουργεί σωστά, αλλή τα πρώτα δείγματα που αφορούν τη νέα σας καριέρα θα τα δείτε αργότερα.

Ζυγός: Έρωτας: Η εβδομάδα έχει ανάμεικτα συναισθήματα, απρόοπτα γεγονότα, αλλή δεν είστε μόνοι σας. Επαγγελματικά: Πολλά έχουν συμβεί αυτό το διάστημα, έπεσαν οι μάσκες και συνειδητοποιήσατε ότι κάποιοι άνθρωποι δεν είναι ακριβώς όπως τους φανταστήκατε.

Σκορπιός: Έρωτας: Η εβδομάδα θα σας κόψει τους στενούς δεσμούς με ανθρώπους, συνεργασίες και συναναστροφές που δεν αντιπροσωπεύουν το είδος ζωής που θέλετε. Επαγγελματικά: Το μεγάλο παιχνίδι είναι το πνεύμα συνεργασίας και η αξιοποίηση του κοινωνικού σας κύκλου.

Τοξότης: Έρωτας: Σκεφτείτε και προβληματιστείτε, ιδιαίτερα στο πώς θα κάνετε πιο ζεστούς και ουσιαστικούς τους δεσμούς σας. Επαγγελματικά: Κάποιες επαφές που έχετε κάνει δεν θα δώσουν το ποθητό αποτέλεσμα και πρέπει να γίνουν αλλαγές.

Αιγόκερως: Έρωτας: Η οικογένεια αφήνει στην άκρη τις ανασφάλειες, τις παρεξηγήσεις και σας οδηγεί σε αμοιβαίες εκδηλώσεις ζεστασιών και αγάπης. Επαγγελματικά: Ανακαλύψατε ότι οι γύρω σας πάσχουν από έλλειψη τακτικής κι αλλή τόσο εσείς.

Υδροχόος: Έρωτας: Μην ξαφνιαστείτε αν δείτε ανατροπές σε σχέσεις, φιλίες, επαφές. Επαγγελματικά: Χρειάζεται πολύ μεγάλη προσοχή στην καριέρα και μάλιστα το στόμα σας θα πρέπει να είναι κλειστό, αν θέλετε να τα βγάλετε πέρα.

Ιχθύς: Έρωτας: Πρέπει να αποφασίσετε πλέον να είστε απόλυτα ειλικρινής με τον αληθινό σας εαυτό. Επαγγελματικά: Οι μέρες είναι πιο θετικές για επαφές και συμφωνίες, ενώ νιώθετε πιο ξεκάθαροι για τις κινήσεις σας.

f Sinners Party

@ sinners_party



EVERY TUESDAY

THE ART OF PARTYING RETHYMNO

MUSIC BY
ADVA
ANDREASONDECKS

ICE

RETHYMNO, CRETE