

11/12 - 17/12/2019

Chillin

FREE PRESS
CHANIA
RETHYMNO

#706

www.chilloutnews.gr

ΚΑΘΕ
ΠΕΜΠΤΗ

live

ΣΤΑΥΡΟΣ ΖΚΑΛΙΔΑΚΗΣ

Mozzarella
Dinner

☎ 2821 056200

📍 Ηρώων Πολυτεχνίου 16

📱 Mozzarella Dinner

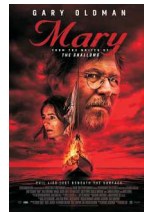
Τα φετινά Χριστούγεννα όπως όλα δείχνουν θα έχουν ένα διαφορετικό χρώμα στη πόλη. Ο Δήμος αποφάσισε να αξιοποιήσει το Πάρκο Ειρήνης & Φιλίας όπου θα στήσει διάφορα σκηνικά και δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους. Η αγορά πήρε το ανάλογο χρώμα με το δέντρο της και κάτι πάει να γίνει. Το Santa Run παρά την αρχική απόφαση για την ακύρωση του επανέρχεται και πάλι, περνώντας στα χέρια του Δήμου Χανίων που θα προσπαθήσει να κρατήσει ζωντανό το θεσμό και παράλληλα έχουμε και μία ιδιωτική πρωτοβουλία στο προαύλιο χώρο του Εθνικού Σταδίου Χανίων που θα δώσει το δικό του άρωμα Χριστουγέννων. Προφανώς και θα πραγματοποιηθούν τα καθιερωμένα πλέον ημερήσια party σε κάθε γωνιά της πόλης τις παραμονές, ενώ και τα μαγαζιά εστίασης και διασκέδασης θα κάνουν το κάτι παραπάνω για την διασκέδαση του κόσμου αυτές τις μέρες. Αν βοηθήσει και ο καιρός και είναι σχετικά ήπιος τότε θα μιλάμε για ένα καλό Χριστουγεννιάτικο δώρο για όλες τις επιχειρήσεις πριν από το δύσκολο τρίμηνο που ακολουθεί. Ευχή όλων μας είναι να μην υπάρξουν αρνητικά περιστατικά, να σταματήσει η γη να τρέμει κάτω από τα πόδια μας με όλους αυτούς τους σεισμούς των τελευταίων ημερών και φυσικά να μην υπάρξει κανένα «ατύχημα» σε ότι αφορά τα Ελληνοτουρκικά που βρίσκονται σε ένταση το τελευταίο. Τι ζητάμε Άγιο Βασίλη μου; Λίγη ηρεμία να περάσουμε καλά τις γιορτές.



DON'T WATCH

Από τα πρώτα λεπτά καταλαβαίνεις τι θα παιχτεί, με μια ταινία η οποία από ένα σημείο και μετά είναι ανυπόφορη. Η ταινία αποδεικνύει ότι η ίδια συνταγή αρχίζει και κουράζει, διότι ενώ θα μπορούσε υπό προϋποθέσεις να αξιοποιηθεί, όχι μόνο δεν διαφέρει από τον σωρό, σίγουρα ανήκει στις χειρότερες φετινές ταινίες. Για ακόμα μια φορά έχουμε μια ταινία που σίγουρα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα με βαρετές σκηνές, που προσφέρουν πιο πολύ γέλιο με την όλη παραγωγή παρά κάτι που θα σε τρομάξει, ενώ οι Gary Oldman και Emily Mortimer είναι λες και... ξέχασαν την υποκριτική. Τι να κάνουν όμως, όταν δεν έχουν και σενάριο. Ειλικρινά δεν υπάρχουν πολλά λόγια να περιγράψουν αυτό που είδαμε, σε μια προσπάθεια απαράδεκτη και ταινίες όπως το Mary επιβεβαιώνουν την... κατηφόρα που έχει πάρει το είδος και τις αλλαγές που χρειάζονται.

Mary



Animals profile by PETWORLD CHANIA

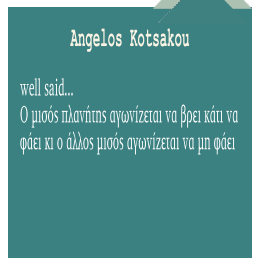
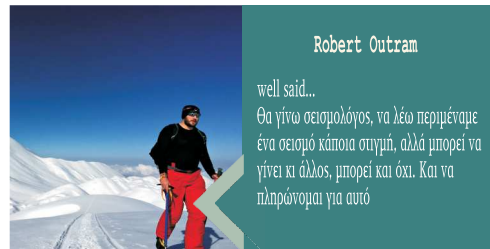
Πως να σταματήσουμε το σκύλο μας να τραβάει το λουρί του #3

Τώρα είναι ώρα να ξεκινήσει η εκπαίδευση. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να μην ενισχύετε την τάση του σκύλου να τραβάει το λουρί και αυτός είναι φυσικά... να μην προχωράτε όταν αυτός σας τραβάει! Τότε τότε μπορείτε να συνεχίσετε να περπατάτε; Μόνο όταν ο σκύλος σας στρέψει την προσοχή του προς τα εσάς και το λουρί του είναι χαλαρό.



Αν προσπαθεί να σας τραβήξει αλλά μάταια, δεν κουνήστε ρούπι, σύντομα θα εγκαταλείψει την προσπάθεια και θα κοιτάξει πίσω να δει γιατί έχετε σταματήσει. Με αυτή την κίνηση του, θα χαλαρώσει το λουρί και μόλις σας κοιτάξει στα μάτια, πείτε ΚΑΛΟ ΑΓΟΡΙ/ΚΟΡΙΤΣΙ και αρχίστε να περπατάτε προς τα μπροστά ξανά. Μόλις το λουρί τεντωθεί, σταματήστε και επαναλάβετε τη διαδικασία. Αυτό απαιτεί υπομονή αλλά τελικά θα αποζημιωθείτε! Μόλις ο σκύλος σας μάθει επιτυχώς να περπατάει χωρίς να τραβάει το λουρί, μπορείτε να αρχίσετε να τον εκπαιδεύετε για το επόμενο στάδιο που είναι να περπατάει δίπλα σας.

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

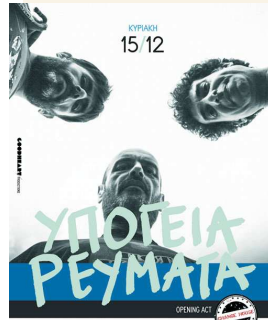


ΓΙΩΡΓΟΣ & ΝΙΚΟΣ ΣΤΡΑΤΑΚΗΣ LIVE

Το ανανεωμένο Λίμνη Cafe πλέον καλύτερο από ποτέ συνεχίζει δυναμικά μέσα στον Δεκέμβριο, και σας υποδέχεται το βράδυ του Σαββάτου με ακόμα μια ξεχωριστή live βραδιά από αυτές που σας έχει συνθησίου, την πρώτη για τον φεινό χειμώνα. Σαββάτο 14/12, ο αγαπημένος προορισμός διασκέδασης στην λίμνη της Αγιάς διοργανώνει για εσάς ένα ξεχωριστό παραδοσιακό live, με καλεσμένους αυτού τους μοναδικούς Γιώργο και Νίκο Στρατάκη με το συγκρότημά τους, οι οποίοι υπόσχονται να σας διασκεδάσουν με τον δικό τους ανεπανάληπτο τρόπο.. Βράδυ Σαββάτου η διασκέδαση ξεκινάει από την Λίμνη και ολοκληρώνεται εκεί, και αυτό φυσικά αποτελεί αφορμή για να μην λείψει κανείς!



Λίμνη Cafe
INFO
The Day: Σαβ.14/12
The time: 22:00
Location: Λίμνη Αγιάς



Τρεις έμπειροι μουσικοί, μία θρυλική φωνή, μια Υπόγεια παρέα που πορεύεται 25 χρόνια και δρα εδώ και τώρα! Τα Υπόγεια Ρεύματα συνεχίζουν ασταμάτητα αυτό που τους αρέσει περισσότερο, τις συναυλίες! Στις ζωντανές εμφανίσεις ο άγιος, ξεσηκωτικός ήχος του τριό παρασέρνει σε μια πρωτόλεια γιορτή γεμάτη ιδρώτα και ένταση, ταξιδεύοντας παράλληλα με το λυρισμό των στίχων και τα ακουστικά διαλείμματα. Υπεύθυνοι για την παρουσίαση των παραπάνω επί σκηνής είναι η θρυλική φωνή του Γρηγόρη Κλιούμη με το χαρακτηριστικό παίξιμο της κιθάρας του, η ανατρεπτική προσέγγιση των τυμπάνων από τον Τάσο Πέππα που κινείται από τις ευαίσθητες σιωπές έως τη θορυβώδη κόλαση και η αεικίνητη, ευγενικά αυθαδίκη μορφή του Νίκου Γιούσεφ που αποδίδει με την ίδια άνεση ένα σιβαρό μπάσο ή ένα αέρινο μουσικό πριόνι.

Bras de Freres
INFO
The Day: Κυρ.15/12
The Time: 22:00
Location: Εμπενίδου 2



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΖΕΡΒΟΥΔΑΚΗΣ
INFO
The Day: Πεμ.12/12
The place: Bras de Freres
The Time: 22:00
Location: Εμπενίδου 2

Ο Δημήτρης Ζερβουδάκης στα πλαίσια της χειμερινής του περιοδείας επισκέπτεται την Πέμπτη 12/12 το Bras De Freres, παρουσιάζοντας ένα πρόγραμμα ανανεωμένο, εμπεριέχοντας και κομμάτια από τη νέα του δισκογραφική πρόταση. Νέα στοιχεία στον ήχο διαδέχονται την γνησιότητα της καλλιτεχνικής πορείας του Δημήτρη Ζερβουδάκη, προσφέροντας την αμεσότητα της ζωντανής επαφής, με την "αλήθεια" ως βασικό μέσο γεφύρωσης με το κοινό του. Την αισθαντική φωνή του και την χαρακτηριστική ερμηνεία του συνοδεύουν τέσσερις εκλεκτοί μουσικοί, διαμορφώνοντας μια παράσταση γεμάτη συναίσθημα, δυναμισμό κι ανατρεπτική διάθεση.



80's MEXPI KAI SHMEPA by DJ GRAMMENOS EVERY FRIDAY
INFO
The Day: Παρ. 13/12 & Κάθε Παρασκευή
The Place: Οδύσσεια Cafe
The Time: 21:00
Location: Κτιστάκη 9

Το πιο διαχρονικό χειμερινό cafe στην πόλη, πού εδώ και χρόνια έχει ταυτίσει το όνομα του με την έννοια «αγαπημένο στέκι», φέτος ανανεώθηκε πλήρως, φόρεσε τα καλύτερα του και σας περιμένει καθημερινά, με στόχο να γεμίσει ζεστασιά τις καθημερινές σας μέρες... και νύχτες φυσικά. Και κάθε Παρασκευή η νύχτα παίρνει φωτιά στην Οδύσσεια, με τον Dj Andrea Grammeno να λαμβάνει θέση στα decks, ανεβάζοντας τους ρυθμούς της διασκέδασης και όλοι οι δρόμοι φυσικά οδηγούν εδώ!



ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ...ΠΑΕΙ ΑΚΤΑΙΟΝ!
INFO
The Day: Κάθε Δευτέρα- Σάββατο
The Place: Ακταίον Theory Live Stage
The Time: 22:30
Location: Ακτί Μιαούλη 12

Κάθε εβδομάδα το Ακταίον σας υποδέχεται με μοναδικές προτάσεις διασκέδασης. Δευτέρα ο Βασίλης Μαλαξιανάκης & ο Χρήστος Πατεράκης σας υποδέχονται σε ένα καινούριο μουσικό project, με στόχο να σας γυρίσουν σε γνωστές ελληνικές μελωδίες, εκτελεσμένες με το δικό τους στυλ και ύφος, Τετάρτη το Εν Χορώ Dance Academy σας περιμένει όλους για να χορέψετε σε ρυθμούς Bachata & Kizomba! Δωρεάν Μάθημα Bachata πριν το πάρτι!! Πέμπτη η διασκέδαση απογειώνεται με την αγαπημένη Karaoke βραδιά και την μπάντα των StickerNoiz να ροκάρει δυνατά. Και Σάββατο υποδέχεται τον Γιάννη Χριστιανάκη για ξεχωριστά βράδια γεμάτα έντεχνες-ροκ μελωδίες και αγαπημένες μουσικές...στο Ακταίον φυσικά!



ΤΟ ΚΟΝΑΚΙ ΜΟΥΣΙΚΟ ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΕ ΓΙΟΡΤΙΝΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ!
INFO
The Day: Παρ.13-Κυρ.15/12
The place: Κονάκι
The time: 22:00-15:00
Location: Ακρωτηρίου 165

Με τα Χριστούγεννα να πλησιάζουν το Κονάκι ξεκινάει να μπαίνει σε εορταστικό κλίμα και σας περιμένει έχοντας ετοιμάσει μοναδικές παραδοσιακές βραδιές γεμάτες διασκέδαση! Παρασκευή 13/12 οι μοναδικοί Μανώλης Αλεξάκης και Γιώργος Μανωλιούδης σας περιμένουν για ένα αξέχαστο γλέντι, Σάββατο 14/12 οι ξεχωριστοί Νίκος, Ζήνος & Στέλιος Περουλάκης παίρνουν τη σκυτάλη και σας διασκεδάσουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο, ενώ Κυριακή 15/12 το μεσημέρι ο αγαπημένος Αντρέας Μανωραλάκης σας περιμένει να ξεφαντώσετε παρέα σε ένα παραδοσιακό μεσημέρι γεμάτο διασκέδαση!



ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΡΤΣΑΚΗΣ / Μ.ΠΕΤΣΑΚΗΣ-Κ.ΚΑΚΟΥΔΑΚΗΣ LIVE
INFO
The Day: Παρ.13-Σαβ.14/12
The Time: 22:00
The Place: Κοντυλιές
Location: Κυδωνίας 90

Με ακόμα δυο ξεχωριστές βραδιές συνεχίζουν οι Κοντυλιές μέσα στον Δεκέμβριο, και σας περιμένουν να διασκεδάσετε παρέα! Παρασκευή 13/12 ο αγαπημένος Αντώνης Μαρτσάκης σας περιμένει για να σας διασκεδάσει όπως μόνο εκείνος ξέρει σε ένα ακόμα αξέχαστο γλέντι, ενώ Σάββατο 14/12 τη σκυτάλη στη διασκέδαση παίρνουν οι μοναδικοί Μιχάλης Πετσάκης & Κώστας Κακουδάκης για να σας προσφέρουν ένα αξέχαστο παραδοσιακό Σαββατόβραδο γεμάτο κέφι και διασκέδαση, από αυτά που σας έχουν συνθησίου!

Ya Yeeros & grill

ΕΠΕΣΤΡΕΨΕ!

το γνήσιον
Ya
YEEROS & GRILL
Τηλ. 28210 88380

#yayeerosandgrill #neadiefthinsi #idiapoiotita #perissoteresgefseis

νέα διεύθυνση
Μάρκου Μπότσαρη 7-9

EVERY FRIDAY
TIME 21:00

g
grammenos
deejay

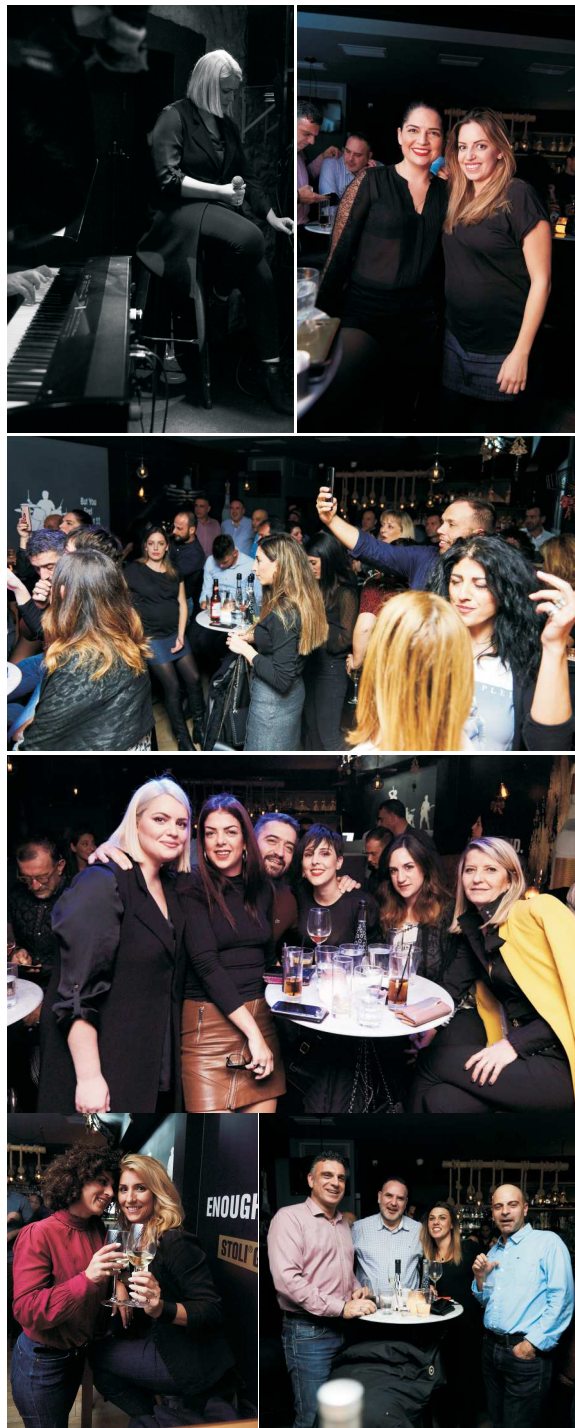
80's

ΜΕΧΡΙ & ΣΗΜΕΡΑ

ΟΔΥΣΣΕΙΑ
καφέ-μπαρ-νυχ

ΚΤΙΣΤΑΚΗ 9 ΧΑΝΙΑ

KASSIANI AT AKTAION



ΜΑΓΓΕΛΑΚΗΣ ΣΤΟ ΚΟΝΑΚΙ

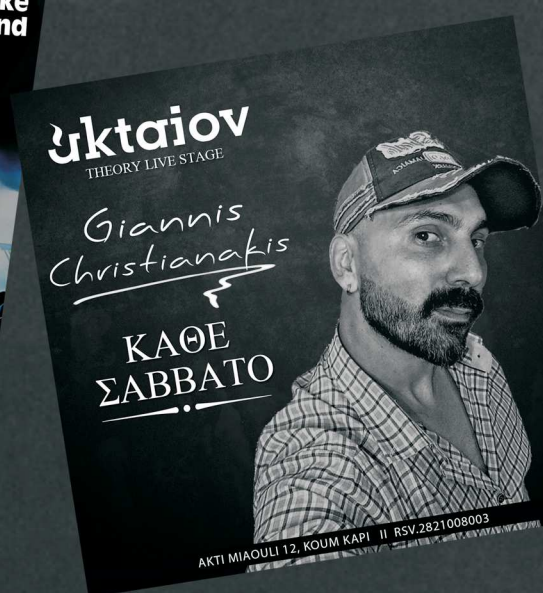


ΛΑΙΚΕΣ ΒΡΑΔΙΕΣ ΣΤΟ ΝΙΚΚΙ



υκταιον

THEORY LIVE STAGE



FIND OUT MORE:

[f](#) Aktaiion Theory Cafe Bar

[@](#) aktaiion_theorycafebar

Nights Out

AKTI MIAOULI 12, KOUM KAPI RSV.2821008003

SUPER KIKI AT AKTAION



ΔΡΑΜΟΥΝΤΑΝΗΣ ΣΤΟ ΚΟΝΑΚΙ



NEW COCKTAIL LIST AT BRAS



The JAR

• COFFEE & SPIRITS •

Andrea Papandreou 70, Chania

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΕΝΑΡΞΗ 22:00

ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΛΕΞΑΚΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΗΣ

ΑΚΡΟΤΗΡΙΟΥ 165, ΧΑΝΙΑ
ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 698 307 7210

ΝΙΚΟΣ, ΖΗΝΟΣ & ΣΤΕΛΙΟΣ
ΠΕΡΟΥΛΑΚΗΣ
Μανώλης Τσιρλιάγκος - Γιώργος Καφαλάκης

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΕΝΑΡΞΗ 22:00

ΑΚΡΟΤΗΡΙΟΥ 165, ΧΑΝΙΑ
ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 698 307 7210

ΚΥΡΙΑΚΗ
15
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
ΕΝΑΡΞΗ 15:00

ΜΑΝΩΛΑΡΑΚΗΣ

ΑΚΡΟΤΗΡΙΟΥ 165, ΧΑΝΙΑ | ΤΗΛ. ΚΡΑΤΗΣΕΩΝ: 698 307 7210

Καλλιόπη Αλεξάνδρου Κόλλιας Γεωργιάδου Μόρας
Μοναχία - Πνευστά Κατερίνα Νίκος Τζιάνης Φωτεινή Αλυσία Κωνσταντίνος Μάρκος Στέφανος

FREAKTONES AT BRAS



VOULGARAKIS- VLAMAKIS AT ODYSSEIA



Kato Daratso, Chania
 f i Move On

Move on...
 for Christmas

Ho! Ho! Ho!

sombaty:
 Mpolanakis D.

guest dj:
 Andreasondecks

Saturday 21.12

time: 20.00

14
 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
 2019

live

ΠΙΩΡΓΟΣ
ΣΤΡΑΤΑΚΗΣ
 ΝΙΚΟΣ

ΛΙΜΝΗ ΑΓΥΙΑΣ, ΧΑΝΙΑ // ΤΗΛ. 2820 77976

Ματζαράκης Δημήτρης / Κιθάρα - Χατζάκης Αλέκος / Κοντραμπάσο
 Μανώλης Στρατάκης / Νταούλι - Γιώργος Σαλούστρος / Πνευστά

ΚΟΥΡΑΚΗΣ ΣΤΙΣ ΚΟΝΤΥΛΙΕΣ



THE JAR CHRISTMAS SPIRIT!

Τις ημέρες των γιορτών η καρδιά της πόλης θα χτυπάει στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας όπου ο Δήμος ετοιμάζει διάφορες Χριστουγεννιάτικες πινελιές που θα αποτελέσουν πόλο έλξης όλων των Χανιωτών. Συνδυάστε λοιπόν τη βόλτα σας όλες τις ώρες τις ημέρες με μια στάση για brunch καφέ ή κοκτέιλ τα βραδάκια των Χριστουγέννων στο Jar και μπιείτε και σεις σε Christmas Mood.



CBP AFTERMOVIE PARTY IS BACK AGAIN



Είναι μία παράδοση χρόνων που δε θα μπορούσε να μη συμβεί και φέτος. Τη Παρασκευή 27 Δεκεμβρίου το Chania Beach Party κάνει την επίσημη πρεμιέρα της ταινίας του και το γιορτάζει με ένα πολύ δυνατό party στο Theatro city bar. Η πρώτη επίσημη παρουσίαση της ταινίας θα συνοδευτεί από guest djs, live acts, δωράκια για όλους τους φίλους, special effects αλλά και guest djs. Τη Παρασκευή 27/12 γιορτάζουμε για τελευταία φορά το CBP19 και βάζουμε πλώρη για το επετειακό 10ο Chania Beach Party του 2020. Αυτό δε το χάνεις για κανένα λόγο. Κάνε έγκαιρα τη κράτηση σου! Κρατήσεις: 6979115513





ΚΡΑΝΗ ΠΑΠΦΟΥΔΙΑ

Μπήκε σήμερα το πρωί ένας ευγενέστατος κύριος, ο οποίος επιθυμούσε να αλλάξει την εσωτερική επένδυση στο (ακριβό κάποτε) κράνος του. Όταν τον πληροφορήσαμε ότι η επένδυση στο συγκεκριμένο κράνος δεν είναι αφαιρούμενη και ως εκ τούτου δεν αλλάζει, πήρε ένα ανοικτό κίτρινο χρώμα. Κοιτάξαμε το ταμπλάκι στο εσωτερικό του όπου αναγράφεται η ημερομηνία κατασκευής και διαπιστώσαμε ότι κατασκευάστηκε εννέα χρόνια και τρεις μήνες πριν. «Και τι έγινε;» μας ρώτησε, πάντα ευγενέστατα. «Αν αγόραζα μία ηλεκτρική κουζίνα και μου έλεγε ο έμπορος ότι θα έλγχε στα πέντε χρόνια, δεν θα την επέλεγα.»

Έλα μου ντε όμως που τα κράνη δεν είναι ούτε κουζίνες, ούτε πλυντήρια, ούτε αυτοκίνητα, ούτε απορροφητήρες. Όσο ακριβό και αν ήταν, μόλις περάσει ο αδυσώπητος χρόνος πρέπει να αντικατασταθεί, όσο δύσκολο και αν φαίνεται σε μερικούς ιδιοκτήτες. Ούτε οι εταιρείες έχουν την υποχρέωση να συνεχίζουν να παράγουν και να κρατούν σε σtok ανταλλακτικά για μοντέλα τους τα οποία έχουν προ πολλού καταργηθεί. Εννοείται ότι αν το δίχρονο παιδί σας το ρίξει στο χαλί και σπάσει την ζελατίνα και τον μηχανισμό που την κρατάει θα την αλλάξετε, εάν το κράνος είναι σχετικά φρέσκο. Εννοείται ότι θα αλλάξετε τα μάγουλα και την εσωτερική επένδυση εάν από την πολλή χρήση έχουν «κάσει» ή αν τα έχει φάει ο σκύλος από την απλότητα (συχνό φαινόμενο).

Δεν υπάρχει όμως κανένας λόγος να επενδυθεί ούτε ένα ευρώ σε κράνη που έχουν λήξει, εκτός και αν για συναισθηματικούς λόγους θα διακοσμήσουν κάποιο ράφι. Για το καλό σας μην το κάνετε. Εάν σας ενδιαφέρει καθόλου...



Οι περισσότεροι λαοί είχαν θεοποιήσει τα ηφαίστεια: οι Έλληνες είχαν τον Ήφαιστο, οι Ρωμαίοι τον Βουλκάνο, οι Πολυνήσιοι την πανέμορφη και οξύθυμη θεά Πέλε και οι Ινδιάνοι τους θεούς Λάο και Σκελ.

Στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι μεγαλύτερο αριθμό γεννήσεων έχουμε κατά τη διάρκεια της χάσης του φεγγαριού, παρά κατά το γέμισμά του.

Στα Νησιά του Σολομώντα, μέχρι τον 20ό αιώνα, χρησιμοποιούσαν τα δόντια των σκύλων ως νομίσματα.

Στη Βίβλο αναφέρονται 49 διαφορετικά φαγητά, το αλάτι περισσότερες από 30 φορές, ενώ τα αμύγδαλα και τα φιστίκια είναι οι μόνοι «βιβλικοί» ξηροί καρποί.



#numero

Ντάνκαν-Πάρκερ-Τζινόμπιλι: Για πάντα μαζί!

Ελάχιστοι περίμεναν πως η συνεργασία τους θα ήταν τόσο επιτυχημένη. Ο Γάλλος ήταν No.28 στο draft του 2001, ενώ ο Αργεντινός No.57 στο draft του 1999, αλλά έπαιξε για 1η φορά το 2002.

Ο Τιμ πάτησε στην κορυφή του NBA το 1999 παρέα με τον Ντίιβιντ Ρόμπινσον, χαρίζοντας στο Σαν Αντόνιο το 1ο πρωτάθλημα στην ιστορία του. Χρειάστηκε να περιμένει το φοβερό δίδυμο στα γκαρντ για να φορέσει και πάλι δαχτυλίδι.

Στην πρώτη σεζόν που οι 3 αυτοί φοβεροί τύποι έπαιξαν μαζί, κατάφεραν να σκώσουν το πρωτάθλημα.

Η συνέχεια ήταν ονειρική, αφού πήραν και τους τίτλους το 2005, 2007 και του 2014.

Πήραν μαζί 4 πρωταθλήματα και κατάφεραν να κάνουν 50+ νίκες σε κάθε σεζόν.

Η big-three του Σαν Αντόνιο είναι εκείνη με τις περισσότερες νίκες στην ιστορία του NBA (575)!



Είχαν 60% ποσοστό νικών κάθε χρονιά!
EL.VENIZELOU 1 - CHANIA TEL: 698 584 4885
fb.Jay Jay's Steakhouse Burgerhouse

gas ologies

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

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Γιατί ο κουρκουμάς θεωρείται το πιοτιμότερο μπαχαρικό
Ο κουρκουμάς βοηθά στη μείωση του σωματικού βάρους, συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών από το σκυώτι, μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ρίχνει τη χοληστερίνη και ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Κατατάσσεται ανάμεσα στα πιοτιμότερα μπαχαρικά, χάρη στις ισχυρές αντικαρκινικές του ιδιότητες, προστατεύει τα κύτταρα από τη φθορά που προκαλεί η ακτινοβολία, προστατεύει από την τοξικότητα των βαρέων μετάλλων και αποτρέπει τον κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer. Διαθέτει αντιφλεγμονώδη δράση ανάλογη αυτής της κοριζόνης και βελτιώνει την μνήμη και την λειτουργία του εγκεφάλου. Οι ευεργετικές ιδιότητες του πολλαπλασιάζονται, όταν τον χρησιμοποιούμε σε συνδυασμό με τριμμένο μαύρο πιπέρι. Κουρκουμά μπορείτε να χρησιμοποιείτε στα ζυμαρικά, στο ρύζι, στο κρέας, στο ψάρι και στα φαγητά της κατσαρόλας.

Νικολέτα Μπαθαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος



zodia

Κριός: Έρωτας: Κοιτάξτε τη ζωή σας, τι θέλετε για να είστε πλήρεις, ικανοποιημένοι και γιατί όχι ευτυχισμένοι με τον σύντροφό σας. Επαγγελματικά: Η εβδομάδα θα δοκιμάσει την ικανότητά σας να παίζετε παιχνίδια εκεί που πρέπει και να παίζετε κορώνα γράμματα όσα πετύχατε.

Ταύρος: Έρωτας: Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και χειριστείτε διπλωματικά τις διαφορές σας με τον σταθερό σύντροφο ή τον έρωτα της ζωής σας. Επαγγελματικά: Πολλά τα προβλήματα και τα περιθώρια στενεύουν. Πρέπει να χτυπήσετε πόρτες και να εξαργυρώσετε τα λάθη με σωστές κινήσεις.

Δίδυμοι: Έρωτας: Αυτό το διάστημα θα βοηθήσει τόσο εσάς όσο και το ταίρι σας να καταλάβετε ότι σημασία έχει το αποτέλεσμα και όχι ποιον ή γνώνιμ υπερίσχυσε για να το πετύχετε. Επαγγελματικά: Τα παλιά προβλήματα δεν θα σας επιτρέψουν να διαμορφώσετε τις συνθήκες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Καρκίνος: Έρωτας: Η άσκηση πίεσης ζημιώνει τις σχέσεις με τον σύντροφό σας. Επαγγελματικά: Αυτό το διάστημα θα αποδειχθεί ναρκωτικό που θα περιορίσει τις κινήσεις σας, ενώ θα αφήσει το γόνιμο μυαλό σας ελεύθερο να καταστρώσει σχέδια.

Λέων: Έρωτας: Κάτι η κούραση, κάτι το άγχος, κάτι οι σχέσεις σας που τρίζουν πολύ τα θεμέλιά τους, όλα αυτά είναι δοκιμασίες. Επαγγελματικά: Δυστυχώς η επιτυχία ζητάει περισσότερη προσπάθεια αυτοελέγχου και διπλωματικού τρόπου.

Παρθένος: Έρωτας: Για το κοινό καλό να βάζετε νερό στο κρασί σας. Αν θυμηθείτε όλα όσα σας πόνεσαν, το χάσαμε το τρένο. Επαγγελματικά: Η πορεία των σχεδίων σας θα ανατραπεί πολλές φορές ακόμα με στόχο να διευρύνει τις προοπτικές σας.

Ζυγός: Έρωτας: Μην θυμώνετε αν οι πρωταγωνιστές της καρδιάς σας επιμένουν να κάνουν τα λάθη τους, γιατί γι' αυτό τους διαλέξατε, επειδή είχαν πείσμα και θέληση. Επαγγελματικά: Όλα τα δύσκολα είναι του χεριού σας και έχετε την εξυπνάδα και την εντιμότητα για το όφελος αυτών που αγαπάτε.

Σκορπιός: Έρωτας: Αυτό το διάστημα νιώθετε περισσότερο την ανάγκη να ισορροπήσετε και να βρείτε τον εαυτό σας. Επαγγελματικά: Ενδιαφέρουσες προτάσεις θα μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον σας μαζί με πρακτικά θέματα της καθημερινότητας.

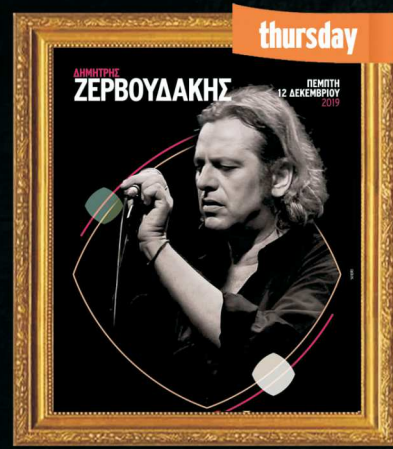
Τοξότης: Έρωτας: Επιθυμείτε διακαώς να αποκαταστήσετε το ερωτικό κλίμα μέσα στο σπίτι ή στον γάμο σας, γιατί φοβάστε ότι οι ανοχές του συντρόφου σας εξαντλήθηκαν. Επαγγελματικά: Όμορφα τα όνειρα, αλλά η λογική πρέπει να υπερισχύσει. Κάποιοι φίλοι θα σας στηρίξουν στις δύσκολες ώρες που περνάτε.

Αιγόκερως: Έρωτας: Το αστρολογικό καθεστώς συνεχίζει να ξεγυμνώνει καταστάσεις, ταλαιπωρώντας τον συναισθηματικό σας κόσμο. Επαγγελματικά: Θα κάνετε θαύματα με τους σωστούς συνεργάτες. Όλα, όμως, εξαρτώνται από τον τρόπο προσέγγισής.

Υδροχόος: Έρωτας: Αυτό το διάστημα θα σας βοηθήσει να ξεμπερδέψετε συναισθηματικά. Επαγγελματικά: Λένε ότι η τύχη βοηθάει τους τολμηρούς. Χρειάζεται όμως λογική και διπλωματία για να δείτε την επαγγελματική ζωή σας να αλλάζει.

Ιχθύς: Έρωτας: Θα πατήσετε «αγκάθι» και θα ψάχνετε κάποιον να σας το βγάλει! Επαγγελματικά: Αποφύγετε να επικίνδυνα λάθη, τους κόλακες, τους επικίνδυνους φίλους και προπαντός μην επαναλαμβάνετε συμπεριφορές που μόνο συμφορές έχουν φέρει.

BRAS DE FRÈRES "THIS WEEK"



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