

12/02 - 18/02/2020

Chillin

FREE PRESS
CHANIA
RETHYMNO

714

www.chilloutnews.gr

all in
CHANIA.gr

chillin
EVENTS



STREET
**FOOD
FESTIVAL**
CRETE 2020

EST.2019

ΕΡΧΕΤΑΙ...

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



CHANIA



RETHYMNO



HERAKLION

Με αφορμή ένα βίντεο που παρακολούθησα πρόσφατα επέλεξα να αναφερθώ στο θέμα που ακολουθεί και πιστεύω με, είναι αρκετά σοβαρό και πολύ γνώσιμο σε όλους μας. Είναι οι γονείς που πηγαίνουν να δουν τα παιδιά τους να αθλούνται στο γήπεδο. Είναι εκείνοι οι γονείς που φωνάζουν την ώρα που αγωνίζεται το παιδί τους, εκείνοι που βάλουν κατά του διαιτητή ή του προπονητή που τον έκανε αλλαγή. Είναι εκείνοι οι γονείς που αντί να πουν μπράβο στο παιδί τους ακόμα και αν δεν ήταν καλό, θα αρχίσουν να του επισημαίνουν τα λάθη του, λες και αυτό δε ξέρει. Είναι εκείνοι που θα του πουν μόνο εσύ ήσουν καλός και ο συμπαίκτης σου άμπαλος. "Όλα λάθος" αγαπημένοι μου γονείς. Όλα όμως. Άφησε το παιδί σου να απολαύσει το παιχνίδι, να διαχειριστεί την ήττα, να διασκεδάσει με μια νίκη, να αισθανθεί την αδικία, να νευριάσει, να πεισμώνει, να τα βάλει με τον εαυτό του, να αγαπήσει τους συμπαίκτης του. Άσε το παιδί σου στο μικρόκοσμο του αθλητισμού να ξεδιπλώσει το χαρακτήρα του. Να γίνει μια αυτόνομη προσωπικότητα. Μην του χαλάς το παιχνίδι. Μην βλέπεις στο παιδί σου αυτό που εσύ θα ήθελες να ήσουν και δεν κατάφερες. Η αθλητική δραστηριότητα του παιδιού είναι ο καθρέπτης όλων όσων θα κληθεί να αντιμετωπίσει το παιδί σας αύριο. Δε θα φταίει πάντα το αφεντικό για τα λάθη του. Μην το μάθετε να τα ρίχνει μόνο στο αφεντικό του γιατί εσείς τα χώνετε τότε στο προπονητή ή το διαιτητή. Αφήστε το παιδί σας να κάνει αυτοκριτική πριν κάνει κριτική. Τα καλύτερα παραδείγματα ζωής τα παίρνει από την ήττα, τη στιγμή που πρέπει να ενωθεί με τους συμπαίκτης του, να πεισμώνει, να προσπαθήσει περισσότερο για να βελτιωθεί. Δε χρειάζεται εσάς για να του πείτε ούτε για τα λάθη του προπονητή, ούτε πως έπαιξαν οι συμπαίκτης του, ούτε να του κάνετε κριτική για τα λάθη του. Ένα «μπράβο» για τη προσπάθεια και ένα «συνέχισε» να προσπαθείς αρκεί για να ξέρει ότι είσαι δίπλα του.



DON'T WATCH

Η ταινία μπορεί να έχει συγκεκριμένες προδιαγραφές και σίγουρα αναμενόταν με αρκετό ενδιαφέρον με βάση τα όσα έχουν ακουστεί, ωστόσο αδυνατεί να διαχειριστεί το θέμα της και η συνοχή της είναι ανύπαρκτη, καταλήγοντας κάποιες φορές σε μια light τσόντα και άλλες σε έναν αχαρμά. Σίγουρα περιμένεις πολλά περισσότερα και τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι πολύ καλύτερα από ένα εντελώς άνευρο και κουραστικό δεύτερο μέρος, που επαναλαμβάνεται. Δεν έχουμε παράλογες απαιτήσεις από τέτοιες ταινίες, πέρα από το να προσφέρουν δυνατές στιγμές στον θεατή και να προσφέρουν τα υποτυπώδη έστω πράγματα. Πρέπει κάποτε να σταματήσει αυτό το πράγμα με τις (και καλά) προκλητικές ταινίες, οι οποίες νομίζουν ότι προσφέρουν τέχνη, αλλά στην πραγματικότητα θέλουν να αντιγράψουν την βιομηχανία του πορνό, παρά κάτι άλλο.

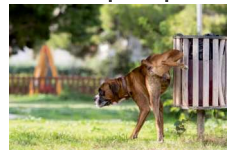
The Wild Boys



Animals profile by PETWORLD

Μαρκάρισμα στο σπίτι με ούρα #1

Γιατί οι σκύλοι μαρκάρουν με ούρα; Τα μαρκάρισμα με ούρα είναι για ένα σκύλο μία συμπεριφορά εδαφικού, κοινωνικού και σεξουαλικού χαρακτήρα καθώς χρησιμοποιεί τα ούρα του ως ένα ισχυρό, επικοινωνιακό εργαλείο. Πιστεύεται ότι οσμίζοντας τα ούρα άλλων σκύλων, μπορεί να αποκτήσει σημαντικές πληροφορίες για αυτούς, όπως το είδος ή το φύλο τους, το αν μία σκύλα είναι σε περίοδο γονιμοποίησης και πολλές άλλες. Ο καθορισμός εδάφους που του ανήκει είναι ο κύριος λόγος για τον οποίο ένας αρσενικός σκύλος θα χρησιμοποιήσει τα ούρα του. Αν ρίξουμε μια ματιά στον τρόπο ζωής των άγριων προγόνων του σκύλου, θα κατανοήσουμε αυτή τη συμπεριφορά. Όντας οι ίδιοι μέλη μιας αγέλης, οι άγριοι σκύλοι και λύκοι ζούσαν μέσα σε μία καλά καθορισμένη περιοχή η οποία τους παρείχε όλα τα απαραίτητα εφόδια για τη διαβίωση της αγέλης, όπως φαγητό και ευκαιρίες για ζευγάρωμα.



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

Kristina Stavrianoudaki
well said...
Μιλούσα με έναν παππού που έχει κάνει 26 εκδρομές μόνο πέρυσι με το ΚΑΠΗ και μου λέει «δε βαριέσαι, για εσάς τους νέους είναι η ζωή» και δεν ξέρω αν θέλω να κλάψω ή να εγγραφώ στο ΚΑΠΗ...

Georgina Koutsou Koutsou
well said...
9 Φεβρουαρίου Παγκόσμια Ημέρα Γάμου λέει...Δε φτάνει που την κάναμε τη μη@λ@κία...Πρέπει να το γιορτάσουμε κιόλας!

Bledi Sadrija
well said...
200 € το μήνα για να φυάχνει τα νύχια της μαύρα, λες και δε μπορώ να της τα χτυπήσω ένα ένα με το σφυρί

Sofia Lionaki
well said...
Ένα ποσι για όλου εμάς, που βολεύεμασε στον καναπέ γεμάτοι προσδοκίες ότι θα δούμε ταινία και πάνω στο μισώφο, έχουμε ήδη δει και όνειρο...

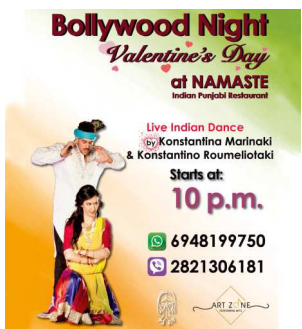
Nicol Eliana
well said...
Έχει ήλιο σήμερα και έβαλα τέσσερα πλυντήρια από το πρωί. Έτσι ξεφρενη τη φανταζόμουν την ενήλικα ζωή μου!

Bledi Sadrija
well said...
200 € το μήνα για να φυάχνει τα νύχια της μαύρα, λες και δε μπορώ να της τα χτυπήσω ένα ένα με το σφυρί

BOLLYWOOD NIGHT at VALENTINE'S DAY

Μια ακόμα ξεχωριστή BOLLYWOOD βραδιά διοργανώνει για εσάς την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου, Παρασκευή 14/2 το Namaste Indian Restaurant με την υποστήριξη της σχολής χορού Art Zone. Οι φίλοι της Ινδικής κουζίνας θα έχουν τη δυνατότητα να γευτούν ποικίλες γεύσεις από το μπουφέ του Namaste σε μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα και να παρακολουθήσουν Live Indian Dance από την χοροδιδάσκαλο της Art Zone, Κωνσταντίνα Μαρινάκη και τον παρτενέρ της Κωνσταντίνο Ρουμειλιωτάκη. Μια ακόμα ξεχωριστή εμπειρία που αξίζει να γευτείς και να την ζήσεις, στην οδό Κισσάμου 186.

Namaste Indian Punjabi Restaurant
INFO
The Day: Παρ.14/02
The Time: 22:00
Location: Κισσάμου 186



EVENT OF THE WEEK

ΜΙΡΕΛΑ ΠΑΧΟΥ LIVE

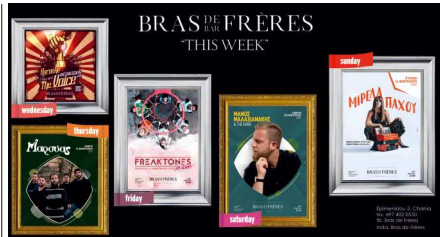


Την Κυριακή 16/2 η Μιρέλα Πάχου σας υποδέχεται στο 'Bras de freres' για να σήσετε μαζί της το πιο ξεχωριστό πάρτι του χειμώνα! Με την αστείρευτη ενέργεια, το χαμόγελο και βέβαια... το ακορντεόν της, σχεδιάζει τις ιδανικές μουσικές βραδιές, με όλα όσα θα θέλαμε να χορέψουμε και να τραγουδήσουμε!

Τη χρονιά που μας πέρασε η Μιρέλα Πάχου βρέθηκε στο πλευρό του Λαυρέντη Μαχαιρίτσα και του Νίκου Πορτοκάλογλου, δίνοντας συναυλίες σε Ελλάδα και Κύπρο, ενώ το καλοκαίρι πραγματοποίησε μία μεγάλη περιοδεία γεμάτη προσωπικές συναυλίες, κερδίζοντας την αγάπη του κοινού με τη δυναμική της παρουσία ως μουσικός και ως ερμηνεύτρια.

Η βραδιά θα είναι γεμάτη swing και ντισώτικα, rock και λαϊκά, κέφι και φαντασία!

Bras de Frères
INFO
The Day: Κυρ.16/02
The Time: 22:00



Η ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΕΔΩ ΔΕ ΣΤΑΜΑΤΑ!

INFO
The Day: Τετ.12/02-Κυρ.16/02
The place: Bras de Freres
The Time: 22:00
Location: Επιμενίδου 2

Κάθε εβδομάδα η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 χτυπάει κόκκινο! Μοναδικές live εκδηλώσεις κάνουν τα βράδια σας αξέχαστα. Τετάρτη 12/2 γίνεται η αρχή με την karaoke βραδιά "You are The Voice", Πέμπτη 13/2 οι Μαρσούς ξανά κοντά σας, ανανεωμένοι, φρέσκοι και έτοιμοι για ανατίναξη, Παρασκευή 14/2 η house Band του Bras de Freres τα τελευταία χρόνια, Freaktones, που ξεσηκώνει κάθε είδους κοινού σας περιμένει με ερωτική διάθεση λόγω ημέρας, ενώ Σάββατο 15/2 υποδέχεται τον πάντα ξεχωριστό Μάνο Μαλαξιάνακη και την μπάντα του. Και Κυριακή 16/2 έρχεται η κορύφωση με την Μιρέλα Πάχου σε μια βραδιά γεμάτη swing και ντισώτικα, rock και λαϊκά, κέφι και φαντασία!



PARUMBA® BY PARIS NAGUAL
INFO
The Day: Σαβ.15/02
The Place: Κλειστό Γυμναστήριο Κλαδισού
The Time: 20:00
Location: Μαρίνου Αντύπα 10

Συνδιοργάνωση: Σύλλογος Γονέων 3 Τέκνων Ν.Χανιών & Δήμος Χανιών
Ο Σύλλογος Γονέων 3 Τέκνων Νομού Χανιών σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Χανιών σας παρουσιάζει το Σάββατο 15/2 στις 20:00 στο Κλειστό Γήπεδο Κλαδισού τον γνωστό σε όλους PARIS NAGUAL, πρόση των ΑΜΕΑ στην "ΓΕΦΥΡΑ ΖΩΗΣ" για μια μοναδική εμφάνιση γεμάτη αγάπη, νόημα και φυσικά...χορό! Τα έσοδα της εκδήλωσης θα διατεθούν για την ενίσχυση της μικρής Χανιώτισσας Κ.Κ που πρέπει άμεσα να μεταβεί στο εξωτερικό για ιατρική επέμβαση και στον εθελοντικό πολυχώρο δημιουργίας και έκφρασης παιδιών & νέων με αναπηρία «Γεφυρα Ζωής».



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΒΙΓΛΑΤΟΡΕΣ» - ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ

INFO
The Day: Κυρ.23/02
The Time: 14:00
The Place: Κοντυλιές Κρητικό Κέντρο
Location: Κυδωνίας 90

Ο Παραδοσιακός Σύλλογος «Βιγλάτορες» με μεγάλη χαρά σας προσκαλεί στην κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου, που θα γίνει την Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2020 και ώρα 14:00, στο κέντρο «Κοντυλιές». Την διασκέδαση σας θα αναλάβουν οι μουσικοί: Μ. Λουφαρδάκης (βιολί), Κ. Σταυριανουδάκης (λαούτο), Γ. Μοτάκης (λύρα), Γ. Χριστονάκης (μαντολίνο), Λ. Δανδουλακός (κιθάρα), Γ. Καψάλης (ασκομαντούρα). Η είσοδος θα είναι ελεύθερη. Το κατάστημα διαθέτει πλήρες μενού και ο καθένας μπορεί να παραγγείλει φαγητό και/ή ποτό της αρεσκείας του, καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης. Θα ισχύουν τιμές καταλόγου. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχει παιδαγωγός για τους μικρούς μας φίλους. Σας περιμένουμε όλους γονείς, παιδιά και φίλους να διασκεδάσουμε.



5 ΧΡΟΝΙΑ FRANTZESKA CAFE

INFO
The Day: Καθημερινά κοντά σας
The place: Frantzeska cafe-market
Location: Av. Γογονή 80

Το Cafe Frantzeska φθάνει αισιώς τα 5 χρόνια λειτουργίας και συνεχίζει να επενδύει στο χώρο του, φροντίζοντας να προσφέρει τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες στους πελάτες του. Σε ακόμα μία αλλαγή προχώρησε αυτές τις μέρες, αφού αντικατέστησε το μουςαμά που κάλυπτε τον εξωτερικό χώρο με αποσπώμενα τζαμιά για να απολαμβάνουν με ακόμα περισσότερη άνεση το καφέ ή το ρόφημα τους όσοι θέλουν να τον απολαύσουν εκεί. Φυσικά η συγκεκριμένη προσθήκη μεριμνά για καπινοτές και μη. Έτσι φροντίζει ώστε να είναι όλοι ευχαριστημένοι, με απόλυτη νομιμότητα. Εμείς να ευχηθούμε τα χρόνια που ακολουθούν να συνεχίσει την επιτυχημένη του πορεία και να εξελισσεται διαρκώς με γνώμονα το καλύτερο για το πελάτη.

Κτιστάκη 9 Χανιά
facebook Instagram

Τα έσοδα της εκδήλωσης θα δοθούν για την ενίσχυση μικρής Χανιώτισσας Κ.Κ που πρέπει άμεσα να μεταβεί στο εξωτερικό για ιατρική επέμβαση, & στο εθελοντικό πολυχώρο δημιουργίας και έκφρασης παιδιών και νέων με αναπηρία «Γεφυρα Ζωής»

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΓΙΑ ΑΕΕΚ ΣΥΝΚΑ



Η ποδοσφαιρική ομάδα μαζί με το Σωματείο Εργαζομένων ΣΥΝΚΑ, έκοψαν την πρωτοχρονιάτικη πίτα τους στο κέντρο "Πορτοκάλι" στον Πλατανιά. Παρών ο πρόεδρος του Συνεταιρισμού, Απόστολος Αλεξάκης, καθώς και ο αντιπρόεδρος, Δημήτρης Αλεξάκης, οι οποίοι ευχήθηκαν σε όλους καλή χρονιά, στην ομάδα τα καλύτερα, ενώ έγινε λόγος και τη νέα επένδυση του συνεταιρισμού στην Κέρκυρα, που αυξάνει τον αριθμό των καταστημάτων, αλλά και των εργαζομένων. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης τιμήθηκαν για την προσφορά τους στο χανιώτικο ποδόσφαιρο ο πρόεδρος της ΕΠΣ Χανίων, Κώστας Κωνσταντινίδης, ο προπονητής της Πρωταθλήτριας Ελλάδος Κ-16, Γιώργος Ριζάκης, καθώς και ο πρόεδρος του "Ταλανόλευκου Φάρου", Νίκος Φλέκκας. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιπεριφερειάρχης Νίκος Καλογεράς, ο Δήμαρχος Χανίων Παναγιώτης Σημανδηράκης, Αντιδήμαρχοι, δημοτικοί και περιφερειακοί σύμβουλοι. Στην εκδήλωση υπήρξε και λαχειοφόρος αγορά με πολλά και πλούσια δώρα. Τους παρευρισκόμενους διασκέδασαν οι Γιάννης Χριστιανάκης, Μανώλης Αγγελάκης, Κατερίνα Λιόλιου, Κώστας Φιωτάκης και οι συνεργάτες τους.



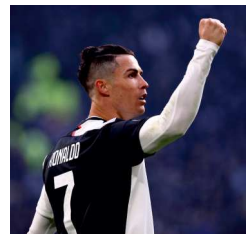
HOT



Ο Joaquin Phoenix κέρδισε το χρυσό αγαλματίδιο και δικαιωματικά είναι ο πιο hot ηθοποιός του 2020. Αν και πολλοί είχαν δεδομένο το Όσκαρ για το γνωστό ηθοποιό συμβαίνουν και περιέργα στις βραδιές τον Όσκαρ, όμως αυτή τη φορά επιβεβαιώθηκαν οι προβλέψεις.



Ο ΑΟΧ σκαρφάλωσε στη 3η θέση του βαθμολογικού πίνακα και όλα δείχνουν ότι η ιστορική ομάδα των Χανίων επιστρέφει στη κανονικότητα μετά από πολλά χρόνια. Ας ελπίσουμε να συνεχιστεί αυτή η ανοδική πορεία.



Ο Ρονάλντο συνεχίζει να είναι HOT στα 35 του. Και δε μιλάμε φυσικά για την εμφάνιση του αλλά για την ερωτική σχέση που έχει με τα δίχτυα. Σκοράρει σε 10 συνεχόμενα παιχνίδια και δείχνει ότι η ηλικία δεν είναι εμπόδιο στην σπουδαία καριέρα του.

NOT

Ο Αμπιντιάλ πάει από γκάφα σε γκάφα ως τεχνικός διευθυντής της Μπάρτσα και πλέον είναι σε ευθεία ρήξη με το Λιονέλ Μέσι και τους συμπαίκτες του, μετά την ατυχή του δήλωση ότι κάποιιοι αδιαφορούν. Είχε προηγηθεί και η ατυχή δήλωση για τον Τσαβί και αυτό ήταν το κερασάκι στη τούρτα.



Ξεκίνησε με τους καλύτερους σιωνούς, αλλά όσο περνάει ο καιρός χάνει την ουσία, μιας και παρά τα συνεχιζόμενα υψηλά νούμερα τηλεθέασης οι Αγριες Μέλισσες έχουν αναλωθεί σε έρωτες και μόνο. Μήπως οι σεναριογράφοι να σκεφτούν και κάτι ακόμη;

Το Master Chef από διαγωνισμός μαγειρικής έχει καταφέρει να γίνει χειρότερο και από εκπομπή της Τατιάνας. Κάθε πικραμένος θα βγάλει τα εσώψυχα του για να πάρει μια λευκή ποδιά και κάπου εκεί χάνεται η μαγεία του παιχνιδιού. Ας ελπίσουμε να τελειώσει το reality και να αρχίσει το μαγείρεμα.



www.vrettosantiques.gr

Αντίκες Βρεττός

VRETTOS
ANTIQUES &



SINCE 1957

NEW STORE

Κισσάμου 131 -133, Χανιά

2821307455 mob.6974354145

vrettosantiques@gmail.com

The JAR
• COFFEE & SPIRITS •

Andrea Papandreou 70, Chania

The Jar_cafe

thejar_cafe

OSCARS 2020...THE HIGHLIGHTS



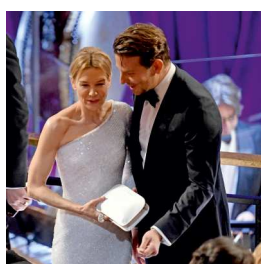
Η σημαντικότερη στιγμή της βραδιάς ήταν αναμφίβολα η τεράστια νίκη της ταινίας «Τα Παράσιτα», αφού για πρώτη φορά μια ξενόγλωσση ταινία κέρδισε το κορυφαίο χρυσό αγαλματίδιο της διοργάνωσης. Εξάλλου ο σκηνοθέτης και συνδημιουργός της ταινίας, Bong Joon-ho, κατέκτησε και τα τέσσερα αγαλματίδια που διεκδικούσε, αυτά της Καλύτερης Ταινίας, της Καλύτερης Σκηνοθεσίας, του Καλύτερου Πρωτότυπου Σεναρίου, αλλά και της Καλύτερης Ξενόγλωσσας Ταινίας.

Τις εντυπώσεις έκλεψε και ο Joaquin Phoenix, με τον λόγο του κατά την παραλαβή του βραβείου του. Ο 45χρονος σταρ ακολούθησε την τακτική που είχε και στις προηγούμενες βραβεύσεις του, τη φεινή σεζόν, και μίλησε για τη σημασία της Δικαιοσύνης σε κάθε της εκδοχή. «Όταν ήταν 17 χρονών, ο αδελφός μου έγραψε έναν στοίχο: "τρέξε να σωθείς με την αγάπη και η ειρήνη θα ακολουθήσει"» είπε στο τέλος του λόγου του, θέλοντας να τιμήσει τη μνήμη του εκλιπόντος River Phoenix.



Ο Brad Pitt κέρδισε το πρώτο του Όσκαρ Β' Αντρικού Ρόλου για το Once Upon A Time in Hollywood και το αφιέρωσε στα παιδιά του. «Σε ευχαριστώ Ακαδημία για την μεγαλύτερη τιμή που θα μπορούσε να μου κάνει. Κουέντιν είσαι αυθεντικός, είσαι μοναδικός, η βιομηχανία θα ήταν φτωχή χωρίς εσένα. Λίο, θα ακολουθώ τα βήματά σου ανά πάσα στιγμή. Σκέφτομαι τους δικούς μου να με πηγαίνουν μικρό σινεμά για να δούμε τους «Δύο Αποστές» και συγκινούμαι. Το αφιερώνω στα παιδιά μου που με έμαθαν όσα ξέρω. Σας λατρεύω...»

Μια εμφάνιση- έκπληξη είχαμε στη σκηνή των φετινών Oscars. Ο Eminem εμφανίστηκε επί σκηνής ερμηνεύοντας το iconic "Loose Yourself" για το οποίο βραβεύτηκε με Oscar πριν 17 χρόνια, δηλαδή το 2003, όταν το κομμάτι του ακούστηκε στην ταινία "8 Mile". Πριν εμφανιστεί στη σκηνή μερικά από τα πιο φημισμένα κινηματογραφικά κομμάτια ακούστηκαν στην αίθουσα, θέλοντας να αναδειχθεί ο ρόλος τους και πόσο βοήθησαν τις ταινίες που "έντυσαν".



Μια μίνι επανασύνδεση είχαμε κατά τη διάρκεια της βραδιάς, αφού ο φακός εντόπισε τη νικήτρια Renee Zellweger να έχει πιάσει κουβέντα με τον πρώην σύντροφό της, Bradley Cooper. Και αν δεν θυμάστε περισσότερα, οι δυο τους έγιναν ζευγάρι το 2009 για να χωρίσουν το 2011. Ωστόσο, πέρα από τη συντροφιά της πρώην αγαπημένης του, ο Bradley πέρασε αρκετά καλά έχοντας στο πλευρό του τον καλό του φίλο, Brad Pitt.

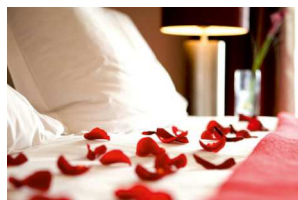
ΑΓΙΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΥ...WHAT TO DO



Αναπαραστήστε το πρώτο σας ραντεβού
Μια από τις πιο ρομαντικές κινήσεις που θα μπορούσε να κάνεις είναι να αναπαραστήσεις το πρώτο σας ραντεβού. Οι γυναίκες τρελαίνονται για τους άνδρες που συγκρατούν λεπτομέρειες από το παρελθόν, όπως σε ποιο εστιατόριο πήγατε, τι φάγατε και τι κάνατε μετά. Θα είναι σαν να γιορτάζετε την επέτειο σας.

Απολαύστε ένα μασάζ

Θα μπορούσε να προσφερθείς να της κάνεις μασάζ για να χαλαρώσει, αλλά ακόμα καλύτερα θα μπορούσατε να απολαύσετε μαζί ένα μασάζ σε κάποιο σπα. Ξεκλέψτε λίγο χρόνο για να μπορέσετε να χαλαρώσετε μαζί. Οποιοδήποτε σπα και να διαλέξεις θα είναι ο ιδανικός προορισμός για τη μέρα του Αγίου Βαλεντίνου.



Κλείστε ένα δωμάτιο σε ξενοδοχείο

Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να μην χρειάζεται να καθαρίσετε το δωμάτιο σας αφού θα το έχετε κάνει άνω κάτω. Γι' αυτό κλείστε ένα δωμάτιο σε κάποιο ξενοδοχείο και παίξτε το τουρίστες. Ζήστε λίγο την περιπέτεια του παράνομου ζευγαριού και θα νιώσετε αμέσως την λίμπιντο να σας αγγίζει τα ύψη!

Αποδράστε

Εάν σας το επιτρέπουν οι δουλειές και τα οικονομικά σας, σχεδιάστε μια απόδραση για δυο, τρεις μέρες, ανεβείτε στο αυτοκίνητο, το πλοίο, το αεροπλάνο και φύγετε μακριά από όλους κι από όλα.



Βάλτε τα καλά σας



Είναι ξεχωριστή περίσταση οπότε βάλτε τα καλά σας, και πηγαίνετε είτε σε κάποιο καλό εστιατόριο, είτε δειπνήστε στο σπίτι. Οι γυναίκες λατρεύουν όταν τους δίνεται η ευκαιρία να βάλουν τα καλά τους και το γεγονός ότι θα βάλεις κι εσύ μια φορά τα καλά σου θα κάνει οτιδήποτε κι αν επιλέξετε να κάνετε να φανεί σαν ειδική περίσταση. Με αυτό τον τρόπο θα της δείξεις πόσο σημαντική είναι για σένα.

cbp

CHANIA BEACH PARTY
WED. 12.AUG
www.chaniabeachparty.com

AGIA MARINA, CHANIA
AT THE BEACH OF VILLA CLUB

10 years

Bollywood Night
Valentine's Day
at **NAMASTE**
Indian Punjabi Restaurant

Live Indian Dance
by **Konstantina Marinaki**
& **Konstantino Roumeliotaki**

Starts at:
10 p.m.

6948199750
2821306181

ART ZONE
PERFORMING ARTS

ΠΑΥΛΟΣ ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΣΤΟ BRAS DE FRERES



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΣΦΠΧ ΚΑΙ ΑΕΤΟΣ

Την κοπή της πίτας του πραγματοποίησε ο ΣΦΠΧ & ο ΑΟΠΕ ΑΕΤΟΣ την Παρασκευή 7 Φεβρουαρίου στον Ιστιοπλοϊκό όμιλο Χανίων, με τους αθλητές, το διοικητικό συμβούλιο και γονείς των αθλητών να δίνουν το παρόν σε μία πολύ όμορφη εκδήλωση, υπό τους ήχους του Andreasondecks. Στη διάρκεια της εκδήλωσης η ομάδα τίμησε αθλητές για τη προσφορά τους στο σύλλογο, αλλά και αθλητές που διακρίνονται σε Εθνικές Ομάδες. Ακολούθησε λαχειοφόρος αγορά με 170 δώρα που συνέλλεξαν οι αθλητές της ομάδας, αλλά και η καθιερωμένη Κοπή της Πίτας με τέσσερις τυχερούς που κέρδισαν δώρα σημαντικής αξίας. Ήταν μια όμορφη βραδιά που έφερε ακόμα πιο κοντά τους αθλητές και όλους όσους ασχολούνται με την ομάδα.



“ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ”

Γεγονότα

1709:Ο σκοτσέζος ναυτικός Αλεξάντερ Σέλκιρκ διασώζεται, έπειτα από τέσσερα χρόνια που έμεινε απομονωμένος στο νησί Φερνάντεζ. Θα αποτελέσει την έμπνευση για το μυθιστόρημα του Ντάνιελ Ντεφόε «Ροβινσών Κρούσος».

1861:Διεξάγεται ο πρώτος διασυλλογικός αγώνας στην ιστορία του ποδοσφαίρου. Στο Σέφιλντ της Αγγλίας τίθενται αντιμέτωπες η Σέφιλντ (Sheffield F.C.) και η Χάλαμ (Hallam FC). Σήμερα και οι δύο αυτές ομάδες αγωνίζονται στο τοπικό ερασιτεχνικό πρωτάθλημα.

Γεννήσεις

1809: Αβραάμ Λίνκολν, 16ος πρόεδρος των ΗΠΑ. (Θαν. 15/4/1865)

1809: Τσαρλς Ντάργουιν, γνωστός στην Ελλάδα ως Κάρολος Δαρβίνος, άγγλος φυσιοδίφης, «πατέρας» της θεωρίας περί της εξέλιξης των ειδών και της φυσικής επιλογής.

ΓΙΑΤΙ ΕΜΕΙΣ...
ΜΠΟΡΟΥΜΕ

1+1 ΣΤΑ ΠΑΝΤΑ!

ΠΛΗΡΩΝΕΙΣ ΕΝΑ
ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΣΗΣ ΑΞΙΑΣ
ΔΙΚΗΣ ΣΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗΣ
ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ



ITALIANFACTORYOUTLET

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 27/1
ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΕΩΣ
ΤΩΝ ΑΠΟΘΕΜΑΤΩΝ
ΑΠ'ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΑΡΚΕΣ

ΚΛΑΔΙΣΣΟΣ / ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΑΝΑ / ΠΛΑΤΑΝΙΑΣ

ΜΑΛΑΞΙΑΝΑΚΗΣ & THE BAND ΣΤΟ BRAS



CITY NEWS

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ CHANIA CARS & TRUCKS

Η Chania Cars & Trucks έκοψε την Πρωτοχρονιάτικη Βασιλόπιτα σε οικογενειακό κλίμα ανταλλάσσοντας ευχές την προηγούμενη εβδομάδα. Οι εργαζόμενοι και η διεύθυνση της επιχείρησης απόλαυσαν ένα γεύμα πλούσιο σε εδέσματα, αντάλλαξαν ευχές και πέρασαν μια χαλαρή μέρα παρέα, όπως αρμόζει στη περίπτωση.



Η ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΙ Η ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΚΟΨΑΝ ΤΗ ΠΙΤΑ

Η ομάδα του Face & Body Art, της αγαπημένης Ιωάννας Δουρουντάκη, γιόρτασε τη νέα χρονιά με την καθιερωμένη κοπή της Βασιλόπιτας. Η συνάντηση των κοριτσιών έγινε σε γνωστό ταβερνάκι, όπου έφαγαν, αντάλλαξαν ευχές και ήπιαν ένα χαλαρό κρασάκι, μακριά από τη πίεση της δουλειάς. Ενδεικτική του καλού κλίματος που επικρατεί και η σχετική φώτο της ομάδας.



THE JAR CHEESECAKE



Το κρύο θέλει δύο και ένα γλυκό στη μέση...αν σκέφτεστε τι γλυκό να γευτείτε σας προτείνουμε ένα μοναδικό cheesecake και αν ψάχνετε προορισμό προτείνουμε ένα αγαπημένο meeting spot στο κέντρο της πόλης. Το The Jar είναι πλέον ο καθιερωμένος προορισμός για μια εξωτική απόδραση από τη πόλη, όμως είναι

ΑΠΟ ΤΟ 2002 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

ΔΙΑΝΟΜΗ



ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

ΣΧΟΛΕΙΑ

ΧΕΡΙ - ΧΕΡΙ

(ΦΑΝΑΡΙΑ / ΚΕΝΤΡΟ)

ΠΟΡΤΑ ΠΟΡΤΑ

(ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ)

ΚΑΦΕ - ΕΜΠΟΡΙΚΑ

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ

(ΙΑΤΡΕΙΑ / ΓΡΑΦΕΙΑ)

📍 ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗ 10.ΠΑΣΑΚΑΚΙ

☎ +30 28210 44127

📘 Real Advertising

Real advertising
company ... επειδή η ιδέα δεν αρκεί

Frantzeska

café

5

Χρόνια Μαζί σας

fb.Frantzeska Market - cafe Αναγ.Γογονή 80 Τηλ.28210 95033 insta.frantzeska_cafe

✓ ΔΙΑΝΟΜΗ ΔΕΥΤ - ΣΑΒ 07.00 - 15.00

✓ ΜΕ ΚΑΘΕ ΚΑΦΕ ΔΩΡΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

✓ ΚΑΦΕΣ ΜΟΝΟ 1,50€

✓ ΠΑΡΑΔΙΔΟΥΜΕ & ΨΙΛΙΚΑ - ΤΣΙΓΑΡΑ



ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΟΙ

Με αφορμή τη φοβερή και τρομερή, άκρως επιτυχημένη (και λίγα λέμε) βόλτα μας πριν δύο εβδομάδες που κόψαμε την πίτα με τα υπερτυχερά φλουριά, ας σχολιάσουμε λίγο τον εξοπλισμό που φορούσαν τουλάχιστον οι μισοί από τους τριακόσιους (όχι του Λεωνίδα), συν τις συνεπιβάτριές τους.

Είτε τους λέγαμε ότι θα περπατήσουμε με τα πόδια στο λιμάνι μαζί με τα ΚΑΠΗ για να πιούμε μαλοτύρα με μέλι και παξιμάδι, είτε ότι θα καβαλούσαμε μοτοσυκλές για να κάνουμε διακόσια χιλιόμετρα σε σφικτό επαρχιακό στροφιλικό με διάφορες απρόσμενες παγίδες, τα ίδια θα φορούσαν. Με εξαίρεση ίσως το κράνος, αν και όχι όλοι – πήρε έναν το μάτι μου με αντβέντσουρ μοτοσυκλέτα και κράνος για το kite surf, αλλά κάπου ψηλά τον ξαναείδα σταματημένο να έχει τυλίξει την καράφλα του με ένα κασκόλ για να την ζεστάνει. Τα τρέντι κάζουαλ μπουφάν φτεροκοπούσαν με θόρυβο στις πλάτες τους, χωρίς καμία προστασία ούτε στο κρύο, αλλά ούτε και στις (ελάχιστες ευτυχώς) πτώσεις. Ένας που έφαγε μπίστο σχεδόν σταματημένος, φρενάροντας πάνω σε κάτι νερά, έκανε το κυριλέ μπουφάν-σοσιβιο καλοκαιρινό. Τα τζιν ήταν από τα ανθεκτικότερα παντελόνια που φορούσαν οι μισοί, οι οποίοι παραπονήθηκαν στην πρώτη στάση για καφέ ότι έψαξαν το γαριδάκι τους με τον μεγεθυντικό φακό. Τα γάντια ήταν ένα άλλο είδος πολυτελείας σε εκείνη την θεϊκή βόλτα, ένας στους πέντε φορούσε. Οι υπόλοιποι ξεπαγώνουν χέρια ακόμα, ενώ αυτός που έφαγε την σφίγγα στον παράμεσο, περιμένει να του ξεπρωτεί. Μπότες; Χαχαχα, ας γελάσουμε, πολύ καλό. Ευχόμαστε να μην τους γίνει το πάθημα μάθημα, αλλά να βρεθεί ένας ευλογημένος παθόντας φίλος τους να τους συνετίσει...

gas ologies

fb. Gas Motorsport Culture
www.gasmoto.gr

Κισσάμου 98 Τ. 28210 74730



#numero

Έτσι τελειώνει η Λίβερπουλ τα 30 πέτρινα χρόνια... #1

Η Λίβερπουλ, χάρη στον Γιούργκεν Κλοπ, δεν κάρησε να κλάψει την μοίρα της για το πρωτάθλημα που έχασε παρά το γεγονός ότι μάζεψε 97 πόντους και ότι έμεινε για 29η χρονιά χωρίς πρωτάθλημα. Βοήθησε αφάνταστα βέβαια και το γεγονός ότι την ίδια σεζόν κατέκτησε το Τσάμπιονς Λιγκ και η ψυχολογία και η αυτοπεποίθηση του club παρέμεινε στα ύψη.

Όταν έφτασε λοιπόν το καλοκαίρι και ο Κλοπ κάρησε με τους συνεργάτες του να συζητήσουν τι πρέπει να κάνει η ομάδα προκειμένου να κατακτήσει το πρωτάθλημα, κατέληξαν σε ένα καθοριστικό συμπέρασμα. Οτι πρέπει οι βαθμοί που θα συγκεντρώνουν να είναι τριψήφιος αριθμός (100 + δηλαδή) και ότι αυτό δεν πρόκειται να επιτευχθεί με ακόμη καλύτερο ποδόσφαιρο, αλλά με αποτελεσματικότερο.

Με απόφαση στην ομάδα να μην αλλάξει τίποτα (ούτε προσθήκες, ούτε αφαιρέσεις στο μεταγραφικό παζάρι) η Λίβερπουλ εκπόνησε το πλάνο που σήμερα την έχει οδηγήσει σε αυτό το μυθικό, το πρωτοφανές 24 νίκες και 1 ισοπαλία σε 25 ματς.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ υγιεινής διατροφής

Τι μας εμποδίζει να κάνουμε σωστή διατροφή;

Οι λίγες ώρες ύπνου επηρεάζουν τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη και συχνά δημιουργούν την ανάγκη για κάτι γλυκό. Όταν, λοιπόν, αισθανόμαστε ότι τα αποθέματα ενέργειάς μας λιγοστεύουν, καλό είναι να τρώμε πιο συχνά και πιο μικρά γεύματα μέσα στη μέρα, έτσι ώστε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα να παραμένουν όσο το δυνατόν πιο σταθερά. Ένας άλλος παράγοντας που μας επηρεάζει είναι το κρύο, αφού οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού μας αυξάνονται. Για τις κρύες ημέρες του χειμώνα, επιλέγουμε το ιδανικό μενού. Προτιμάμε τις σούπες, οι οποίες, ακριβώς επειδή είναι ζεστές, προκαλούν κορεσμό και ταυτόχρονα έχουν χαμηλή θερμιδική αξία. Ακόμη, όταν τρώμε ενώ παράλληλα είμαστε απορροφημένοι βλέποντας τηλεόραση, καταναλώνουμε μέχρι και 50% μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.

Νικολέτα Μπαλαντίνου
Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

ΜΠΑΛΑΝΤΙΝΟΣ®
SINCE 1928



Η μαργαρίνη κρωσταίει το όνομά της στην ελληνική λέξη μαρ-γαριτάρι.

Το 1979 χιόνισε για πρώτη φορά στη Σαχάρα.

Στην αρχαία Αίγυπτο, αν ο ασθενής πέθαινε στην εγχείρηση, ο γιατρός ακρωτηριάζονταν και από τα δύο χέρια.

Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες που έμεναν ανύπαντροι μετά τα 30 τους, έχαναν το εκλογικό τους δικαίωμα και τους απαγορευόταν η συμμετοχή σε αγώνες.

Το σύμβολο της Πομπηίας, της ρωμαϊκής πόλης που καταστράφηκε από τον Βεζούβιο, ήταν ο φτερωτός φαλλός. Τα περισσότερα αντικείμενα που ήρθαν στο φως με τις ανασκαφές ήταν φαλλόμορφα.

#8



BRAS DE FRÈRES

"THIS WEEK"



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