

CHILLIN

FREE PRESS LIFESTYLE ISSUE FOR CITIES CHANIA & RETHYMNO

ISSUE: #791

WEEK: 24/04-08/05

chilloutnews.gr

Chillin Free Press

chillinpress

chilloutnews@hotmail.com



**ΝΤΟΥ
ΡΟΥ
ΝΤΟΥΣ**

Your daily spot...
στην Πλατεία 1866!

Οι αγαπημένες γεύσεις του Πάσχα
από τον Φούρνο Ντουρουντούς!

Κεντρικό: Χώρα Σφακιών, ΤΚ 73100
Υποκ. Α': Αλ. Παπαναστασίου 14, ΤΚ 73200
Υποκ. Β': Χατζημιχάλη Γιάνναρη 41, ΤΚ 73135
Χανιά, Κρήτη, Τ. 28250 91270

www.ntourountous.gr



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ / FOLLOW US
Facebook NtourountousFournos
Instagram ntourountous_bakery

24/04/2024

ΕΚΔΟΣΗ:
REAL ADVERTISING
ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
ΑΝΤΡΕΑΣ ΓΑΡΥΦΑΛΗΣ
ΚΕΙΜΕΝΑ / ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:
ΑΝΤΩΝΗΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΧΑΝΙΑ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΛΙΟΝΤΖΑΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
REAL ADV.
ΣΚΟΥΛΑ 75, ΠΑΧΙΑΝΑ
ΧΑΝΙΑ 73135
T.28210 44127
KIN.6979115513
ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΗΜΕΡΑΣ Ή ΩΡΑΣ,ΟΠΩΣ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ
ΓΙΑ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Ή ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΕΝΩΝ
ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΝ ΦΕΡΟΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ.

ISSUE: #791
WEEK: 24/04-08/05

chilloutnews.gr
 Chillin Free Press
 chillinpress
 chilloutnews@hotmail.com

#EDITOREAL #Against all odds

As μιλήσουμε και λίγο ποδοσφαιρικά. Άλλωστε το επιτάσσει και η ολοκλήρωση ενός από τα πιο ενδιαφέροντα τοπικά πρωταθλήματα των τελευταίων ετών, εκεί όπου το φινάλε ήταν δραματικό και έμελε να ανατραπεί στα τελευταία 6 λεπτά. As μην κοροϊδευόμαστε, όταν ξεκίνησε το πρωτάθλημα, όλοι έβλεπαν ένα πρωταθλητή.

Τόσο η μεταγραφική ενίσχυση όσο και το υπάρχουν ρόστερ ήταν κομμένο και ραμμένο για τα μπαράζ. Όμως για ακόμα μία φορά ο Βασιλιάς των Σπορ μας θυμίζει ότι δεν αρκεί το μεγάλο budget. Τόσο ο Απόλλων, όσο και η ΑΕ Κυδωνίας, είναι ομάδες με πολύ μικρό ρόστερ για πρωταθλητισμό, αλλά διαθέτουν τεράστια χημεία και αυτό φάνηκε καθ'όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος. Ο Απόλλωνας αναμφισβήτητα αποδυναμώθηκε, είχε και ατυχίες με τραυματισμούς, όμως οι παίκτες του συνυπάρχουν αρκετά χρόνια στην ομάδα και έχουν γίνει μια παρέα. Και στο ποδόσφαιρο, οι παρέες κάνουν τη διαφορά. Η ΑΕ Κυδωνίας δουλεύει εξαιρετικά τα τελευταία χρόνια και γι'αυτό έφτασε δίκαια στην πρώτη θέση, μέχρι το χιτασκοκικό φινάλε, που έστεψε τον Απόλλωνα πρωταθλητή.

Αναρωτιέμαι, αν αυτό το πρωτάθλημα είναι πιο γλυκό από το προ διετίας, που πήρε σχεδόν περίπατο ο Απόλλωνας. Κατ'εμέ αυτό έχει ακόμα μεγαλύτερη αξία, γιατί ήταν αυτό που λέμε "against all odds". Όσο για τον ΑΟΧ, το τελευταίο ανεπιτυχές αποτέλεσμα του εξανεμίζει τις ελπίδες για άνοδο, όμως θα πρέπει να παλέψει μέχρι το τέλος και να συνεχίσει τη προσπάθεια και την επόμενη χρονιά. Ευχή όλων μας είναι να δούμε μια ομάδα μας στην Superleague.



DON'T WATCH

Woody Woodpecker Goes to Camp



Η ταινία θέλει να σεβαστεί το είδος και να πάει σύμφωνα με τους κανόνες του, έχοντας φυσικά συγκεκριμένο target group και είναι δεδομένο ότι αφορά περισσότερο από όλους το συγκεκριμένο, ωστόσο αμφιβάλλουμε αν θα καταφέρει να το ικανοποιήσει. Μπορεί σε κάποια σημεία να προσφέρει διασκεδαστικές σκηνές και δίνει μερικές ενδιαφέρουσες εξελίξεις, ωστόσο είναι τόσο κακοσχεδιασμένη και απογοητευτική σαν δομή, που είναι εμφανές το ότι ήθελε παραπάνω δουλειά και ένα πιο κλασικό στυλ. Συν τοις άλλοις, δεν δίνει κάτι το ιδιαίτερο και απλά γεμίζει τα κενά για όσα ακολουθούν, είναι αδύναμη σε πολλά σημεία, ακολουθώντας την τυποποιημένη συνταγή εκεί που θα μπορούσε να κάνει την διαφορά και ειδικά μετά την αρχή παραμένει αδιάφορη. Σίγουρα οι fans θα παρατηρήσουν ότι εμφανίζονται αδιάφοροι χαρακτήρες, δεν έχει την αίσθηση των παλιών animation, ούτε φυσικά δίνει κάτι το καινούργιο στους fans, ενώ δεν εκμεταλλεύεται τίποτα από όσα έκανε καλά η πρώτη ταινία.



ANIMALS PROFILE

Πάσχα και κατοικίδια: Πράγματα που πρέπει να προσέξεις #1

Από τους δυνατούς θορύβους μέχρι τα ταξίδια, ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να κάνουμε το Πάσχα μια διασκεδαστική και ασφαλή περίοδο για τα κατοικίδια μας.

Δυνατοί ήχοι: Η Ανάσταση γιορτάζεται συχνά με πυροτεχνήματα, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα τρομακτικό για τα σκυλιά. Για να κατευνάσουμε το άγχος των κατοικίδιων μας, μπορούμε να επενδύσουμε σε προϊόντα κατά του στρες για γάτες και σκύλους. Επιπλέον, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή χώρο για να αποσυρθεί το κατοικίδιο ζώο μας σε περίπτωση που υπερδιεγερθεί από τους κρότους.

Εκδρομή με το κατοικίδιο: Εάν σχεδιάζουμε να ταξιδέψουμε το Πάσχα, η προετοιμασία είναι το κλειδί. Καλό είναι να αρχίσουμε να εξοικειώνουμε τον σκύλο ή τη γάτα μας με τα ταξίδια με αυτοκίνητο, πηγαίνοντάς τα πρώτα σε μικρές διαδρομές, ώστε να συνηθίσουν. Φροντίζουμε να πάρουμε μαζί όλα τα απαραίτητα όπως τροφή, νερό και τυχόν φάρμακα που μπορεί να χρειαστεί. Αν ταξιδεύουμε με σκυλάκι, προγραμματίζουμε διαλείμματα στη διαδρομή ώστε να επιτρέψουμε στον σκύλο μας να τεντώσει τα πόδια του και να ανακουφιστεί.

Γιάννης Βενετιάκης (Ζωοτεχνολόγος)
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 85 / ΤΗΛ.2821091862



#BESTOFFB



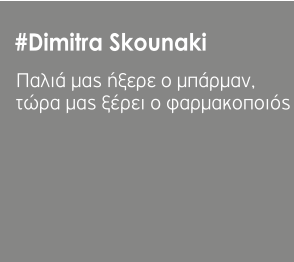
#Γιώργος Χατζησταυράκης
Η Ελλάδα παίζει να είναι η μόνη χώρα που κατουράει ένα καγκουρό στην Αυστραλία και ανεβαίνει η τιμή της γραβιέρας Νάξου



#Thanos Di-Vita
Αν ζούσε τώρα ο Όμηρος θα έγραφε την Ηλιτιάδα



#Manolis Grigorakis II
Παρκάρω, βγαίνω απ' το αυτοκίνητο κι εκεί που ετοιμαζόμουν να περάσω απέναντι, εμφανίζεται ο Ρέτσος και μου κάνει πέναλτι.



#Dimitra Skounaki
Παλιά μας ήξερε ο μπάρμαν, τώρα μας ξέρει ο φαρμακοποιός



#Αμαρυλλίς Αληγιάννη
Βάζω για αύριο ένα ξυπνητήρι 7:20, ένα 7:35, ένα 7:48 και ένα τελευταίο ασφαλείας πέντε το απόγευμα.



#Antonis Paterakis
Ευτυχώς που αυξήθηκε ο κατώτατος μισθός και τώρα με τα 830 ευρώ θα είναι πολύ πιο εύκολο να νοικιάσεις σπίτι με 800 ευρώ ενοίκιο



BASSBREAKS PRESENTS

SATURDAY 04 MAY

DOORS OPEN 00:00

CABANA MARE NIGHT CLUB

ALEX KOSH
MANOU
TECHNOTROPICO
WOLVE

PLATANIAS, CHANIA

30 years

Dj Dielefsis
cocktail & music bar

SUMMER OPENING PARTY 2024

FRIDAY 26.4

ΑΚΟΜΑ ΕΝΑΣ ΔΥΝΑΤΟΣ ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ!

Τελευταία εβδομάδα για τη φετινή χειμερινή σεζόν του Bras και φυσικά όπως και τις προηγούμενες η διασκέδαση στο γνωστό σημείο διασκέδασης στην Επιμενίδου 2 θα χτυπήσει κόκκινο! Τετάρτη 24/4 γίνεται η αρχή με "BarStars - Karaoke" βραδιά με τραγούδι και διασκέδαση για όλους και τον Stathis Ioannou on decks, βραδιά που θα συνεχιστεί και καθόλη τη διάρκεια του καλοκαιριού στην καλοκαιρινή μορφή του Bras, Πέμπτη 25/4 ο Valentino σας αποχαιρετάει κάνοντας χαμό, Παρασκευή 26/4 στις 21:00 ο κωμικός Ανδρέας Πασιπάτης έρχεται με τη νέα του, εντελώς solo, Stand up Comedy παράσταση, με τίτλο "Σόλο" και μετά οι ανεπανάληπτοι FreakTones σας υποδέχονται σε ένα final show και Σάββατο 27/4 η αρχή γίνεται στις 19:00 με Ηγεμόνας live show και μετά ο Μάνος Μαλαξιάνακης ρίχνει αυλαία με μια μεγάλη παράσταση. Κυριακή 28/4 Jeremy & Σεβαστέρης με το Δυν-αστεία stand up comedy ανοίγουν το το κλείσιμο της χειμερινής σεζόν 23-24, όπου θα γίνει με ένα πολύ δυνατό live, με τους απίστευτους Alcatrash!

The Day: Τετ.24/4-Κυρ.28/4
The Time: 21:00
Location: Επιμενίδου 2
@ BrasDeFreres



ΑΝΑΣΤΑΣΗ «ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ» PRE-EASTER PARTY

Μετά την τεράστια επιτυχία του party των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, δίνουμε ραντεβού ξανά "ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ" της Σαρπάκη και Ποτιέ για ένα τελευταίο party, πριν την Ανάσταση. Just Veronesi και Block 38 σας υποδέχονται...ο Andreasondecks παρέα με τον Slekas δίνουν το ρυθμό μετά τις 16.00...και υπόσχονται μία ακόμα αξέχαστη εμπειρία διασκέδασης, που δεν πρέπει να χάσει κανείς!!! Ραντεβού ξανά ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ για το απόλυτο PRE-EASTER PARTY!!! Αυτό δε το χάνεις!!!

INFO
The Day: Σαβ. 4/5
The place: Just Veronesi + Block 38 Spirits & Bites
The Time: 16:00
Location: Ποτιέ & Σαρπάκη
@ justveronesichania & Block38chania



SUMMER 2024 OPENING PARTY

Η στιγμή έφτασε και όπως κάθε χρόνο, έτσι κι φέτος, μια από τις πολυαναμενόμενες αφίξεις στον τομέα της καλοκαιρινής διασκέδασης στην πόλη γίνεται γεγονός! Παρασκευή 26/4 η το opening του Dielefsis Cocktail & Music Bar για το καλοκαίρι του 2024 είναι γεγονός. Το αγαπημένο bar του Πλατανιά που φέτος συμπληρώνει 30 χρόνια διαχρονικής πορείας στην καλοκαιρινή διασκέδαση την Παρασκευή το βράδυ δίνει το έναυσμα για την έναρξη της καλοκαιρινής σεζόν με ένα μεγάλο event, και σας περιμένει για να σας δείξει ότι θα αποτελεί και φέτος μια ξεχωριστή επιλογή διασκέδασης!

INFO
The day: Παρ. 26/4
The place: Dielefsis Cocktail & Music Bar
The Time: 22:00
Location: Πλατανιάς
@ dielefsis



ΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΣΤΟΝ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ ΕΙΝΑΙ LIVE!

Το αγαπημένο Στέκι του ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ στις Μουρνιές με τις ξεχωριστές γεύσεις και την πάντα φιλόξενη και ζεστή ατμόσφαιρα σίγουρα το ξέρετε και πολλοί το έχετε κιόλας δοκιμάσει. Αυτό που ίσως δε ξέρετε είναι για το ξεχωριστό μουσικό σχήμα που κάθε Σάββατο βράδυ και Κυριακή απόγευμα βάζει φωτιά στην πίστα και σας χαρίζει αξέχαστες στιγμές διασκέδασης! Οι Αντώνης Πρέκας και Βαγγέλης Μαρούλης μαζί με τους Γιώργο Κουτσουδάκη, Στέφανο Καρασαββίδη και Μιχάλη Τζομπανόπουλο σας ξεφραντώνουν με ένα πλούσιο λαϊκό και κρητικό χορευτικό πρόγραμμα! Και μαζί με το εγγυημένο γευστικό πακέτο του Αμπαδιώτη, φτιάχνουν την ιδανική πρόταση εξόδου για εσάς!

INFO
The Day: Κάθε Σάββατο - Κυριακή
The Place: Αμπαδιώτης Μεζεδοπωλείο - Μουσική Σκηνή
Location: Αρπακουλάκων 37, Μουρνιές
@ ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ Αμπαδιώτη



CABANA MARE BEACH CLUB & NIGHT CLUB IS COMING!

Στον πιο must προορισμό καλοκαιρινής διασκέδασης στην πόλη ήδη οι ετοιμασίες για την σεζόν που έρχεται συνεχίζονται με αμείωτους ρυθμούς, και πολύ σύντομα θα είναι έτοιμο για να επιστρέψει κοντά σας και να φέρει φυσικά μαζί του το καλοκαίρι! Το αγαπημένο σας Cabana Mare προετοιμάζεται με πυρετώδεις ρυθμούς για το καλοκαίρι του 2024, με τις αλλαγές να είναι ουσιαστικές και με γνώμονα να μην υπάρξουν «εκπτώσεις» στη διασκέδαση και αυτό το καλοκαίρι. Η αντίστροφη μέτρηση έχει ξεκινήσει και Σάββατο 4 Μαΐου θα βρίσκεται και πάλι κοντά σας για να σας προσφέρει ένα καλοκαίρι που δεν θα αφήσει κανένα ασυγκίνητο! Την ίδια μέρα επίσης το βράδυ μετά τις 1 θα έχετε την ευκαιρία να πάρετε μια πρώτη γεύση από το πολυαναμενόμενο Cabana Mare Nightclub! Ο special guest Alex Kosh από την Αθήνα μαζί με τους locals Manou Technotropico & Wolve σας δίνουν το βράδυ της Ανάστασης μια πρώτη γεύση από την απόλυτη clubbing εμπειρία που θα ζήσετε αυτό το καλοκαίρι!

The Day: Σαβ. 4/5
The Place: Cabana Mare beach club / Cabana Mare Nightclub
The Time: 12:00 / 01:00
Location: Αγία Μαρίνα
@ CabanaMareBeachClub



ALCATRASH LIVE - CLOSING SEASON PARTY

Ήταν μια υπέροχη σεζόν, και στο Bras de Freres σας ευχαριστούν γι αυτό! Το τελευταίο χειμερινό party για φέτος σας περιμένει, με τους απίστευτους Alcatrash την Κυριακή 28/4. Στο Bras de Freres όμως δε σας λένε οριστικό αντίο, αλλά το καλοκαίρι θα παραμείνουν ανοιχτά, στον εσωτερικό χώρο ως KARAOKE Cocktail bar, και για κάποιες επιλεκτικές live βραδιές. Επίσης σας ετοιμάζουν πάρα πολλές συναυλίες και εκπλήξεις σε ανοιχτούς χώρους, άρα παραμένετε συντονισμένοι! Να περνάτε όμορφα, να χαμογελάτε και να ερωτεύεστε! Δεν θέλει άγχος η ζωή, θέλει διασκέδαση!

INFO
The Day: Κυρ. 28/4
The Time: 22:00
Location: Επιμενίδου 2
@ BrasDeFreres

parabita

Δικαιοσύνης 57, Ηράκλειο Τ. 2813021226

www.parabita.com

TRIED & TESTED!

Πασχαλινά Ντου...
στον Φούρνο Ντουρουντούς!



Ετοιμαστείτε να απολαύσετε τις πιο γευστικές πασχαλινές λικουδιές στον Φούρνο Ντουρουντούς! Ανακαλύψτε μια πλούσια ποικιλία από σοκολατένια αυγά για το βαφτιστήρι, τσουρέκια που θα ενθουσιάσουν το νονό και τη νονά, και πολλές άλλες γλυκές εκπλήξεις!

Αφεθείτε στη μαγεία της κρητικής γαστρονομίας και ανακαλύψτε τη γεύση της παράδοσης με τα βραβευμένα Παραδοσιακά & Βιολογικά Κρητικά Προϊόντα ΝΤΟΥΡΟΥΝΤΟΥΣ για το πασχαλινό σας τραπέζι!

Ελάτε να μοιραστείτε τη χαρά των εορτών στο απόλυτο all-day spot που προσφέρει εξαιρετικό καφέ, πρωινό και brunch που θα σας ενθουσιάσουν! Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις μοναδικές γεύσεις από το ασυναγώνιστο χειροποίητο παγωτό που έκανε την εμφάνισή του!

14 ΧΡΟΝΙΑ ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ!



Μετά από 14 χρόνια επιτυχημένης πορείας με συνέπεια στην ποιότητα και την απόδοση, το νέο μας brand "το καθαρό" είναι πλέον η ομπρέλα κάτω από την οποία υπάρχουν όλες οι συνεργασίες μας με αξιόπιστους προμηθευτές. Στην εταιρεία μας θα βρείτε ένα συνεργάτη που γνωρίζει τις ανάγκες σας και είναι σε θέση να τις καλύψει με ολοκληρωμένες λύσεις. Στόχος μας είναι να σας προσφέρουμε ένα εύρος επιλογών, με εγγυημένη την καλύτερη σχέση ποιότητας-τιμής. Εδώ και αρκετά χρόνια, χτίζουμε μακροχρόνιες συνεργασίες εμπιστοσύνης με κορυφαίες εταιρείες της αγοράς με μία διευρυμένη γκάμα προϊόντων σε:

- ✓ Υπηρεσίες υγιεινής
 - ✓ Προϊόντα υγιεινής
 - ✓ Αρωματισμό χώρων
 - ✓ Εντομοαπώθηση χώρων
 - ✓ Επαγγελματικά είδη καθαρισμού - απολύμανσης
 - ✓ Επαγγελματικό εξοπλισμό καθαρισμού
 - ✓ Προϊόντα επαγγελματικών πλυντηρίων ιματισμού
 - ✓ Είδη ατομικής προστασίας
 - ✓ Προϊόντα χαρτού
 - ✓ Τραπεζομάντιλα - σουπλά - θήκες μαχ/νων - χαρτοπετσέτες
 - ✓ Αναλώσιμα κουζίνας
 - ✓ Διαχείριση απορριμμάτων και ανακύκλωσης
- Πληρώνοντας τις αυστηρότερες προδιαγραφές, σας παρέχουμε όλα τα απαραίτητα δελτία ασφαλείας και τις πιστοποιήσεις, προς επίδειξη σε κάθε υγειονομικό έλεγχο. Παράλληλα, η ομάδα μας είναι κοντά σε κάθε επιχειρηματία προσφέροντας συνεχή και αποτελεσματική τεχνική υποστήριξη, δωρεάν εκπαίδευση προσωπικού για ορθή χρήση των προϊόντων και του εξοπλισμού με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της οικονομίας. Με αφορμή την έναρξη της νέας θερινής σεζόν, σας προσκαλούμε στο χώρο μας στη Λεωφόρο Καζαντζάκη 43 για μια ενημέρωση εφ' όλης της ύλης προκειμένου να προτείνουμε λύσεις για οποιαδήποτε περαιτέρω εξατομικευμένη σας ανάγκη.

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



Αποτελούν τη βασικότερη πηγή ενέργειας (άπλοι- σύνθετοι) που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην σωματοδόμηση. Η σωστή ποσότητα υδατανθράκων θα σου προσφέρει μυική απόδοση, που μεταφράζεται σε μυική ανάπτυξη, ηρεμία στο νευρικό σύστημα (ύπνος- διάθεση) και ένα καλό πρήξιμο-γέμισμα. Οι υδατάνθρακες παχύνουν εξαιτίας της παραγωγής ινσουλίνης.

Η χαμηλή ινσουλίνη στο αίμα είναι δείγμα ότι τρώμε λίγους υδατάνθρακες και καίμε λίπος. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι φιλικόι προς τον αθλητή αλλά με τη σωστή ποσότητα.

Η θεωρία δεν τρώω υδατάνθρακες μετά τις 8μμ, ισχύει για όσους δεν κάνουν βάρη, ή όσους κάνουν και είναι σε περίοδο γράμμωσης. Όταν κάποιος είναι σε φάση όγκου ακόμη και μετά τη βραδινή προπόνηση οι μύες του πρέπει να αναπληρώσουν το χαμένο μυϊκό γλυκογόνο. Συνεπώς, μόνο σε περίοδο γράμμωσης θα πρέπει να ελαχιστοποιείται ο υδατάνθρακας το βράδυ, που και εκεί ακόμη πρέπει να είναι λίγος. Το λάθος είναι να κάνουμε προπόνηση, να φάμε βραδινό και σε μία ώρα να κοιμηθούμε.

Ενα άρθρο του Μανώλη Λουπασάκη (Απόφοιτος Γυμναστικής Ακαδημίας ΑΠΘ)



GRAND OPENING SATURDAY 4 MAY

LUXURY REIMAGINED. MEMORIES RELIVED
WELCOME TO CABANA MARE



SATURDAY

04

APRIL

STARTS: 16.00



Anastasi

ΣΤΟ ΣΤΕΝΟ!



Glebas



BLOCK 38
spirits & bites

RSV. 6979115513

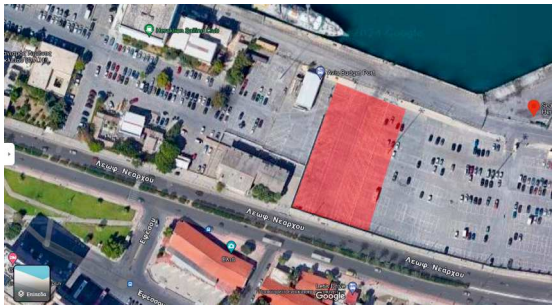
SARPAKI & POTIE

RSV. 6975606961

STREET FOOD FESTIVAL NEWS!!!

NEW LOCATION HERAKLION

Λίγα μέτρα μακριά και πιο συγκεκριμένα στο Parking του Λιμένα Ηρακλείου, θα πραγματοποιηθεί το φετινό Street Food Festival Heraklion. Σεβόμενοι την επιθυμία της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας, το φεστιβάλ μεταφέρθηκε λίγα μέτρα παρακάτω. Το φεστιβάλ θα εξυπηρετείται τόσο από το Parking στη Μαρίνα, όσο και από το parking του Λιμανιού.



EL CHACAL GOES STREET FOOD



Μία ακόμα ξεχωριστή εμφάνιση για το Street Food Festival του Ηρακλείου που σίγουρα θα δελέασει του Street Food Lovers. Το El Chacal ετοιμάζει μεξικάνικα Burritos και Nachos και υπόσχεται ένα μικρό οδοιπορικό στους δρόμους του Μεξικού. Ετοιμαστείτε για μία ακόμα ξεχωριστή πρόταση που θα λατρέψετε!



ΝΙΚΟΣ ΜΑΥΡΗΣ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

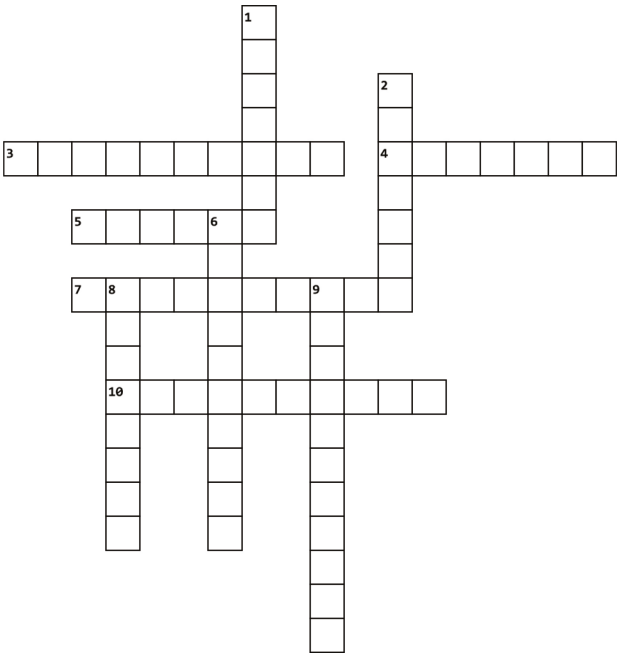
Ο Νίκος Μαυρης, ο Κρητικός Frontman του συγκροτήματος ΩΜΕΓΑ Μπάντα εμφανίζεται για πρώτη φορά στη πόλη του και το Street Food festival Heraklion. Έπειτα από μία πετυχημένη πορεία 15 χρόνων και με συνεργασίες Στο χώρο της μουσικής με ονόματα όπως, Δημήτρη Ζερβουδάκη, Γεωργία Νταγάκη, Λεωνίδα Μπαλάφα, Βασίλη Παπακωνσταντίνου, Γιάννη Γιοκαρίνη, Γιάννη Μπλιώκα, Μάνο πυροβόλακη, Νίκο Ζιώγαλα, Μίλτο Πασχαλίδη, ήρθε η ώρα συντροφιά με μια κιθάρα να Αντάμωσε με το κοινό του τόπου του.

COCA COLA SUPPORTS SFFC



Για 2η συνεχή χρονιά θα βρεθεί στο πλευρό του Street Food Festival το αγαπημένο αναψυκτικό όλων. η Coca Cola θα συνοδεύσει κάθε γεύση και κάθε κορυφαία στιγμή διασκέδασης του μεγαλύτερου φεστιβάλ φαγητού του νησιού. Απολαύστε την παγωμένη σε Ηράκλειο και Χανιά, στις 10-11-12 Μαΐου και 24-25-26 Μαΐου αντίστοιχα.

CHILLIN CROSSWORD



Across

3. Σκόρερ του πιο γρήγορου γκολ του τοπικού φέτος
4. Σκόρερ της Ιωνίας στο παιχνίδι που έκρινε το πρωτάθλημα Α Τοπικού
5. Πως ονομάστηκε η άσκηση σεισμού στα Χανιά
7. Ετοιμάζει νέα επιχείρηση εστίασης στο Κουμ Καπί...Νεκτάριος
10. Αγαπημένος προορισμός για θαλασσινά στο Κολυμπάρι

Down

1. Δεύτερος σκόρερ του Α τοπικού
2. Νέο party που θα πραγματοποιηθεί στο Cabana τη φετινή σεζόν
6. Νικητής του 13ου Ράλλυ Χανίων
8. Θα κλείσουν τη φετινή σεζόν στο Bras De Freres
9. Δημοσιογράφος του Athlitiko.gr



ΜΕΖΕΔΟΠΟΛΕΙΟ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΚΗΝΗ



ΠΙΡΤΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ
ΚΟΥΤΣΟΥΔΑΚΗΣ
ΤΖΟΜΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡΕΚΑΣ

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΡΟΥΛΗΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ

Αρπακουλάκηδων 37 Μουρνιές (100μ. από το ΕΠΑΛ Μουρνιών)
Τηλ. 28210 96811 & 6946688200

S.F.F.C 2024

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



chillin
EVENTS



ΗΡΑΚΛΙΟΝ!
10-11-12 MAY
ΛΙΜΑΝΙ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΧΑΝΙΑ!
24-25-26 MAY
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

Be there!!!

ΝΥΧΤΕΣ ΣΤΟΥ ΑΜΠΑΔΙΩΤΗ



ΜΠΑΣΗΣ LIVE ΣΤΟ BRAS



5 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΧΟΡΔΟ



tokatharo

υπηρεσία - προϊόν - εξοπλισμός

Hygiene Service

Λεωφ. Καζαντζάκη 43, Βαμβακόπουλο, Χανιά / Τηλ. 28210 96066, insta. tokatharo / fb. tokatharo

ΓΛΥΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΑΚΙ



μπουφάν ούτως ή άλλως». Θεωρούν ότι αφού κάνει ζέστη και δεν κρυώνουν, δεν χρειάζεται να φορούν κάτι. Αυτό είναι μία συγκλονιστική κοτσάνα. Διότι, σε περίπτωση πτώσης, ακόμα και με ελάχιστα χιλιόμετρα, τα χέρια τους που συνήθως είναι το πρώτο πράγμα που ακουμπάει κάτω, θα γίνουν ένα μεγαλειώδες κάκαδο. Αλλά και χωρίς αυτή τη δυσάρεστη περίπτωση, ο ήλιος μπορεί να προκαλέσει πολύ επίπονα εγκαύματα. Συν τις πέτρες που μπορεί να αρπάξουν από τα προπορευόμενα οχήματα, για να μη μιλήσουμε για μπάμπουρες και σφήκες στα μπράτσα ή τα δάχτυλα. Άουτς. Για αυτό να θυμάστε το εξής: Δεν θα συμβεί πολλές φορές κάτι δραματικό, αλλά εξοπλιζόμαστε για αυτές τις ελάχιστες φορές. Αχρείαστα να είναι!

Κισσάμου 98 Τ. 282 10 74730 [fb.Gas Motorsport Culture](#) [www.gasmoto.gr](#)



zodia

Κριός: Θα καταβάλεις προσπάθειες αυτή τη βδομάδα. Ίσως βρεις κάποιες ευκαιρίες στα εργασιακά που θα θέλεις να αξιοποιήσεις στο έπακρο. Ωστόσο θα πρέπει να λάβεις αποφάσεις, έχοντας κατά νου τους μακροπρόθεσμους στόχους σου. Στα συναισθηματικά θα υπάρξουν κάποιες αναταραχές μαζί με κάποιες ένδοξες ρομαντικές στιγμές.

Ταύρος: Ο Ερμής δείχνει ότι αυτή μπορεί να είναι η ιδανική στιγμή για να προβάλεις τις δεξιότητες σου. Ωστόσο είναι πιθανό να αντιμετωπίσεις κάποια απροσδόκιστα προβλήματα. Γενικά είναι μια στιγμή που πρέπει να διατηρήσεις τη ψυχραιμία και την υπομονή σου. Τέλος θα πρέπει να δώσεις ιδιαίτερη προσοχή για τη σωματική και ψυχική σου ευεξία.

Δίδυμοι: Ίσως αυτή η βδομάδα να είναι πολύ σημαντική για τα επαγγελματικά βήματα και θέματα σου. Ίσως χρειαστεί να κάνεις αποφασιστικά βήματα. Μπορεί να αναγκαστείς να αποδεχτείς κάποια γεγονότα και να επαναπροσδιορίσεις κάποιους από τους όρους που έχετε θέσει με τον ερωτικό σύντροφο σου για το μέλλον της σχέσης σας.

Καρκίνος: Η επικοινωνία λειτουργεί βοηθητικά στις υποχρεώσεις της εβδομάδας. Δεν αποκλείεται να προκύψουν κάποιες προτάσεις που θα σε βγάλουν λίγο έξω απ' τα νερά σου, όμως δε θα πρέπει να δειλιάσεις να τις αναλάβεις. Μη στερείς χρόνο απ' τη σχέση σου έστω κι αν χρειαστεί να καταπιεστείς. Είναι σημαντικές για σένα οι συναισθηματικές ισορροπίες.

Λέων: Οι συνθήκες στην επικοινωνία της καθημερινότητας διευκολύνονται, οι ρυθμοί ανεβαίνουν και ευχάριστες επαφές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ανεβάζουν τη διάθεση σου. Υποχρεώσεις καθημερινότητας μπορείς να τις μοιραστείς με τον/την σύντροφο σου, μιας και διατίθεται να σε στηρίξει. Κάτι που θα σε φέρει πιο κοντά.

Παρθένος: Η διάθεση σου ανεβαίνει. Τις μέρες που ακολουθούν προσπάθησε να δεις τι σε ωφελεί και τι σε βαραίνει και κάνε τα ξεκαθαρίσματα σου. Πάρε πρωτοβουλίες και κάλυψε τα κενά που δημιουργήθηκαν στη σχέση σου το προηγούμενο διάστημα. Πρόσθεσε χρώμα στην καθημερινότητα σας με νέες κοινωνικές δραστηριότητες.

Ζυγός: Είναι σημαντική για τις υποθέσεις σου αυτή η εβδομάδα. Ξεκινά ένα διάστημα για σένα που καταφέρνεις με μεγαλύτερη ευκολία να εξισορροπήσεις τις καταστάσεις. Όσο κυλούν οι μέρες τόσο και πιο κοντά έρχεται με τη σχέση σου κι αν καταφέρεις να εστιώσεις εκεί, τόσο καλύτερα θα πάνε τα πράγματα μεταξύ σας.

Σκορπιός: Ευκαιρία αυτή τη βδομάδα να κάνεις τα ξεκαθαρίσματα σου, τόσο των επιλογών όσο κι των ανθρώπων που σε περιβάλλουν. Καιρός να κρατήσεις στη ζωή σου αυτά που πραγματικά αξίζουν τον κόπο. Οι συζητήσεις φέρουν τα αποτελέσματα και τη βελτίωση στη σχέση σας.

Τοξότης: Η επικοινωνία βελτιώνεται και το τοπίο γύρω σου αρχίζει να ξεκαθαρίζει. Η εκφραστικότητα, η κοινωνική σου ζωή, αλλά και η επιθυμία να αποκαταστήσεις τις φιλικές, αλλά και επαγγελματικές σχέσεις σου θα είναι στο απόλυτο επίκεντρο. Αυτό που θα πρέπει να προσέξεις με τον αγαπημένο/η σου είναι τις συζητήσεις που αφορούν το κοινό πορτοφόλι.

Αιγόκερως: Έχεις την ευκαιρία να διευθετήσεις υποθέσεις σου που βρίσκονταν σε στασιμότητα, να ολοκληρώσεις συζητήσεις και να προχωρήσεις ανεμπόδιστα σε νέες συμφωνίες. Ένα πρόσωπο που πιθανά έχεις ήδη γνωρίσει, αρχίζει να εκδηλώνει το ερωτικό ενδιαφέρον του και κάνει την καρδιά σου να χτυπά λίγο πιο δυνατά.

Υδροχόος: Αυτή τη βδομάδα έχεις τη δυνατότητα και την ευκαιρία να αποκαταστήσεις τις σχέσεις σου με τους άλλους, κυρίως αυτούς μέσα απ' το φιλικό σου περιβάλλον. Ο σύντροφος σου χρειάζεται το ενδιαφέρον σου, γι' αυτό καλά θα κάνεις να εξασφαλίσεις ουσιαστικό χρόνο γι' αυτόν.

Ιχθύς: Έχεις τη διάθεση να ασχοληθείς με τις εκκρεμότητες των υποθέσεων σου και αυτό λειτουργεί βοηθητικά για τις επιδιώξεις σου. Η νέα εβδομάδα ξεκινά δυναμικά και υπόσχεται πολλά. Ευκαιρία να βελτιώσεις τη σχέση σου με τον αγαπημένο/η και να μοιραστείτε επιθυμίες αλλά και υποχρεώσεις. Έτσι θα νιώσετε ξανά κοντά και ενωμένοι.



Ο κοντινέρος άνθρωπος που κατοικούσε επί της Γης ήταν ο νεπαλίζος αγρότης Τσάντρα Μπαχαντούρ Ντάνγκι. Είχε ύψος 0.546 μ., ζύγιζε 15 κιλά και φυσικά αποτελούσε επίλεκτο μέλος των Ρεκόρ Γκίνες.

Το 1094 αναφέρονται για πρώτη φορά οι γόνδολες στη Βενετία.

Η μαργαρίνη χρωστάει το όνομά της στην ελληνική λέξη μαργαρίταρι.

Το 1979 χιόνισε για πρώτη φορά στη Σαχάρα.

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

Στα ανάκτορα των Βερσαλιών στο Παρίσι δεν υπήρχαν τουαλέτες.



#numero

Βαλβέρδε: Σηκωσε το πρώτο Κύπελλο της Μπιλμπάο μετά από 40 χρόνια και αποθεώθηκε. Η Αθλέτικ Μπιλμπάο του Ερνέστο Βαλβέρδε λύγισε την Μαγιόρκα με 4-2 στα πέναλτι (κ.δ. και παρ. 1-1) στον τελικό του Κυπέλλου Ισπανίας που διεξήχθη στο Ολυμπιακό Στάδιο της Σεβίλλης και κατέκτησε το τρόπαιο για 24η φορά στην ιστορία της και πρώτη από το... 1984 και τον «πόλεμο του Σαντιάγο Μπερναμπέου»!

Ο Ερνέστο Βαλβέρδε έγραψε το όνομα του με χρυσά γράμματα στην ιστορία της Αθλέτικ Μπιλμπάο!

Ο 60χρονος κόουτς οδήγησε τους Βάσκους στο 24ο Copa del Rey της ιστορίας τους και το πρώτο τους έπαιτα από αναμονή 40 χρόνων.

Αυτό ήταν το 2ο Κύπελλο Ισπανίας του Βαλβέρδε, ο οποίος το είχε κατακτήσει και το 2018 με την Μπαρσελόνα, ενώ αποτελεί τον 2ο τίτλο του με την Μπιλμπάο μετά το Super Cup του 2016.

Από εκεί και πέρα ο Τσιγκούρι έχει στο παλμαρέ του 2 πρωταθλήματα με τους Καταλανούς, 1 Super Cup με τους Μπλαουγκράνα, ενώ έχει 3 πρωταθλήματα και 2 Κύπελλα με τον Ολυμπιακό, έχοντας πανηγυρίσει δισ νταμπλ (2009 και 2012).

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, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Αντίθετα, είναι «φτωχή» σε κορεσμένα ζωικά λίπη! Η άφθονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά και τα φρούτα ευνοεί τη λειτουργία του εντέρου, που θεωρείται ο δεύτερος εγκέφαλος του οργανισμού. Η αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών, όπως η βιταμίνη Ε, προστατεύει τον οργανισμό από την επίδραση των βλαβερών ελεύθερων ριζών, οι οποίες ευθύνονται για την καταστροφή των κυττάρων. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνη, καταναλώστε όσπρια, τα οποία αν συνδυαστούν σωστά, με δημητριακά μας δίνουν πρωτεΐνες, ισάξιες του κρέατος. Γαρίδες, καλαμάρια, σουπιές και χταπόδι αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας, ψευδαργύρου και ιωδίου, ενώ ταυτόχρονα είναι χαμηλά σε λιπαρά (βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι πλούσια σε χοληστερίνη).



BRAS DE FRÈRES SEASON FINALE

Epimenidou 2, Chania

rsv. 697 402 0550

fb. Bras de Frères

insta. Bras de Frères

