

onblue

2026



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY

Aegean islands THE ULTIMATE DESTINATION

Νησιά του Αιγαίου,
ο απόλυτος προορισμός



Blue Star Ferries



You'll come
for the sea.
But you will discover
so much more.



Aegean Islands



GREECE



MORE THAN
YOU CAN
SEA
Discover more: aegeanislands.gr

Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

Η Ελλάδα συνεχίζει και το 2026 να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ταξιδιωτικούς προορισμούς παγκοσμίως, με την ελληνική ακτοπλοΐα να παραμένει βασικός πυλώνας συνδεσιμότητας, τουριστικής ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής. Στον Όμιλο Attica, με στόλο 33 πλοίων που συνδέουν περισσότερους από 55 προορισμούς και 70 λιμάνια, δραστηριοποιούμαστε μέσω των 4 δημοφιλών εμπορικών μας σημάτων —Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines— επενδύοντας σταθερά σε μια σύγχρονη και βιώσιμη ταξιδιωτική εμπειρία. Το 2026 αποτελεί χρονιά σημαντικών επιτευγμάτων και στρατηγικών βημάτων που αναβαθμίζουν τόσο την εμπειρία του επιβάτη όσο και το συνολικό αποτύπωμα του Ομίλου.

Ανανεωμένος στόλος στο Σαρωνικό – Aero Highspeed 4 & 5

Στο πλαίσιο της στρατηγικής ανανέωσης του στόλου, προχωρήσαμε στην απόκτηση δύο νέων Highspeed Catamaran τύπου **Aero**, τα οποία θα ενισχύσουν τις γραμμές του Σαρωνικού ως **Aero Highspeed 4 και 5**.

Σχεδιασμένα με προηγμένα υλικά ανθρακονημάτων, συνδυάζουν υψηλή ενεργειακή απόδοση και μείωση εκπομπών CO₂ έως και 60%, προσφέροντας μια πιο γρήγορη, άνετη και βιώσιμη εμπειρία ταξιδιού.

Ένα νέο σύγχρονο πλοίο για την Αδριατική – Superfast V

Το 2026 υποδεχθήκαμε το **Superfast V**, ένα σύγχρονο επιβατηγό-οχηματαγωγό πλοίο κατασκευασμένο το 2021.

Με 157 καμπίνες, χωρητικότητα 950 επιβατών και 2.564 γραμμικά μέτρα γκαράζ, αναβαθμίζει ουσιαστικά την ταξιδιωτική εμπειρία στις γραμμές της Αδριατικής.

Σε συνδυασμό με τα δύο υπό ναυπήγηση E-Flexer που θα παραληφθούν το 2027, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας για τον εκσυγχρονισμό του στόλου στις γραμμές Αδριατικής.

Νέες Ξενοδοχειακές Επενδύσεις με Προστιθέμενη Αξία

Η επέκταση του Ομίλου τα τελευταία χρόνια στον ξενοδοχειακό κλάδο, μέσω της απόκτησης δύο ξενοδοχείων στη Νάξο και ενός στην Τήνο, δημιουργεί ισχυρές προϋποθέσεις για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών προς τους πελάτες μας και την παραγωγή πρόσθετης αξίας μέσα από τις συνέργειες που αναπτύσσονται. Παράλληλα, η επένδυση αυτή ενισχύει τις τοπικές οικονομίες των νησιών και συμβάλλει ουσιαστικά στην περαιτέρω ανάπτυξη του ελληνικού τουρισμού.

Τον Ιούνιο του 2026, το πλήρως ανακαινισμένο **Tinos Beach** άνοιξε ξανά τις πύλες του, προσφέροντας μια νέα εμπειρία διαμονής που συνδυάζει κυκλαδίτικη αισθητική, σύγχρονο design και υψηλό επίπεδο υπηρεσιών.

Ένα νέο Ενιαίο Ψηφιακό Περιβάλλον

Με στόχο μια ομοιομόρφη και απλοποιημένη πελατοκεντρική εμπειρία, δημιουργήσαμε ένα ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον που ενώνει σε μία δομή όλα τα sites των εταιρειών μας και το app “seamore”. Οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν τη δυνατότητα δημιουργίας ενιαίου προφίλ και πρόσβασης με έναν κοινό κωδικό στο προφίλ τους στις ιστοσελίδες μας, στο app και στο πρόγραμμα πιστότητας και επιβράβευσης Seasmiles.

Το νέο Seamore app

Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη νέα εποχή έχει το **Seamore App** – ο «προσωπικός ταξιδιωτικός βοηθός» των επιβατών μας.

Το Seamore συνοδεύει τον ταξιδιώτη από την κράτηση των εισιτηρίων του και το ταξίδι, μέχρι την παραμονή στον προορισμό και την επιστροφή προσφέροντας προσωποποιημένες υπηρεσίες και λειτουργίες που το καθιστούν απαραίτητο εργαλείο μετακίνησης.



ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ

Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

Οι επιβάτες έχουν πλέον στη διάθεσή τους:

- **Εύκολη & γρήγορη** κράτηση με αποθηκευμένα στοιχεία συνταξιδιωτών, οχημάτων και κατοικιδίων
- **web check in**
- **ιστορικό και επισκόπηση όλων των ταξιδιών τους**
- **εξαργύρωση Seasmiles**
- προαγορά **Wi Fi με 10% έκπτωση**
- αγορά **γευμάτων με έκπτωση έως 20%**
- **tips για προορισμούς**

Το **Seamore** ξεκίνησε το καλοκαίρι του 2025 εισάγοντας βασικές λειτουργίες για την κράτηση εισιτηρίων. Σήμερα, η εφαρμογή εξελίσσεται συνεχώς και εμπλουτίζεται με νέες δυνατότητες και υπηρεσίες, που αναβαθμίζουν τη συνολική εμπειρία των επιβατών μας. Με το Seamore, το ταξίδι γίνεται πιο εύκολο, πιο ψηφιακό και πιο προσωποποιημένο από ποτέ.

Δράσεις με κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Μέσα από δράσεις που ενισχύουν τόσο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση όσο και την ψηφιακή ασφάλεια, η Blue Star Ferries συμβάλλει ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών και της νέας γενιάς. Στους Φούρνους Κορσεών ανέδειξε τη σημασία της τοπικής οικολογικής γνώσης ως βασικού εργαλείου για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Στη Λέσβο, μέσα από ενημερωτικές δράσεις για γονείς και μαθητές, σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, την πρόληψη του cyberbullying και την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά, προώθησε την πρόληψη, την ασφάλεια και την καλλιέργεια ψηφιακής υπευθυνότητας.

Ο Όμιλός μας συμπληρώνει φέτος 10 Περιβαλλοντικές αποΔράσεις σε 10 ελληνικά νησιά, επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τη διαχρονική δέσμευσή του για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Μέσα από το πρόγραμμα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί», ο Όμιλος Attica συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις που δημιουργούν ουσιαστική αξία για τα νησιά όπου δραστηριοποιείται, ενισχύοντας τόσο την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων του όσο και τις συνεργασίες με οργανισμούς που συμβάλλουν στην προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, υλοποιήθηκαν δράσεις απορρύπανσης βυθού στην Αίγινα και τη Χίο σε συνεργασία με την Aegean Rebreath, αναδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής προσπάθειας για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Διάκριση για τον Όμιλο – ISO 45001:2018

Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια σας ενημερώνουμε για την απόκτηση της πιστοποίησης **ISO 45001:2018** από τον διεθνώς αναγνωρισμένο νιογνώμονα ABS (American Bureau of Shipping), για το σύνολο του στόλου και των τεσσάρων εμπορικών μας σημάτων.

Η πιστοποίηση αυτή επιβεβαιώνει τη διαχρονική δέσμευσή του Ομίλου στην προστασία της Υγείας & Ασφάλειας των εργαζομένων του. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Όμιλός μας συγκαταλέγεται μεταξύ των πρώτων εταιρειών στην Ελλάδα που αποκτούν τη συγκεκριμένη πιστοποίηση για τον στόλο τους, καθώς η πιστοποίηση αυτή απονέμεται κατά κανόνα, σε εταιρικές εγκαταστάσεις και γραφεία.

Στον Όμιλο Attica, κάθε επένδυση – από τον ψηφιακό μετασχηματισμό έως τον εκσυγχρονισμό του στόλου – έχει έναν κοινό στόχο: **να ταξιδεύουμε μαζί προς ένα βιώσιμο μέλλον.**

Καλό σας ταξίδι!
Πάνος Δικαίος



ΜΙΑ ΝΕΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ.



5 νησιά. 1 δίκτυο καθαρής ενέργειας για τα σπίτια, τις επιχειρήσεις και τον τουρισμό στις Κυκλάδες.
Σημαντικά έργα υποδομής που φέρνουν σταθερότητα, διασύνδεση και ενεργειακή ασφάλεια στα νησιά μας.
Η Ευρωπαϊκή Ένωση χρηματοδοτεί έργα και διευκολύνει την καθημερινότητα στα νησιά.

**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ
ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΑΖΙ**

Dear Passengers,

Greece continues to be one of the world's leading travel destinations in 2026, while the Greek ferry industry remains a key pillar of connectivity, tourism development, and social cohesion.

At Attica Group, with a fleet of 33 vessels connecting more than 55 destinations and 70 ports, we operate through our four well-established brands — **Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines**— consistently investing in a modern and sustainable travel experience.

The year 2026 marks a period of significant achievements and strategic initiatives that enhance both the passenger experience and the overall footprint of the Group.

Fleet Renewal in the Saronic Gulf – Aero Highspeed 4 & 5

As part of our fleet renewal strategy, we have acquired two new Aero-type high-speed catamarans, which will strengthen our Saronic Gulf services as **Aero Highspeed 4** and **Aero Highspeed 5**.

Constructed with advanced carbon-fiber materials, these vessels combine high energy efficiency with CO₂ emission reductions of up to 60%, offering a faster, more comfortable, and more sustainable travel experience.

A New Modern Vessel for the Adriatic – Superfast V

In 2026, we welcomed **Superfast V**, a modern passenger and vehicle ferry built in 2021.

Featuring 157 cabins, a capacity of 950 passengers, and 2,564 lane meters of garage space, the vessel significantly upgrades the travel experience on our Adriatic routes.

Together with the two E-Flexer vessels currently under construction and scheduled for delivery in 2027, this addition reaffirms our commitment to the modernization of our Adriatic fleet.

New Hotel Investments Creating Added Value

The Group's expansion into the hospitality sector in recent years, through the acquisition of two hotels in Naxos and one in Tinos, creates strong opportunities to provide integrated services to our customers and generate additional value through developing synergies. At the same time, these investments support local island economies and contribute substantially to the further growth of Greek tourism. In June 2026, the fully renovated **Tinos Beach Hotel** reopened its doors, offering a renewed hospitality experience that combines Cycladic aesthetics, contemporary design, and a high standard of service.

A New Unified Digital Environment

With the aim of delivering a seamless and simplified customer-centric experience, we have created a unified digital environment that brings together all our company websites and the **Seamore** app under one integrated structure.

Registered users can now create a single profile and access their accounts across our websites, the app, and the **Seasmiles** loyalty and rewards program using one set of credentials.

The New Seamore App

At the heart of this new digital era is the **Seamore App** — our passengers' personal travel companion.

Seamore accompanies travelers throughout their entire journey, from ticket booking and travel arrangements to their stay at the destination and return trip, offering personalized services and features that make it an indispensable travel companion.

Passengers can now enjoy:

- Easy and fast booking with saved traveler, vehicle, and pet information



PANOS DIKAIOS
CEO Attica Group

- Web check-in
- Travel history and trip overview
- Seasmiles redemption
- Wi-Fi pre-purchase with a 10% discount
- Meal purchases with discounts of up to 20%
- Destination tips and recommendations

Seamore was first launched in the summer of 2025 with core ticket-booking functionalities. Today, the application continues to evolve with new features and services that further enhance the overall passenger experience.

With Seamore, travel becomes easier, more digital, and more personalized than ever before.

Initiatives with Social and Environmental Impact

Through initiatives promoting both environmental awareness and digital safety, Blue Star Ferries makes a meaningful contribution to strengthening local communities and empowering younger generations.

On Fourni Korseon, the company highlighted the importance of local ecological knowledge as a key tool for sustainable development. In Lesvos, through educational initiatives for parents and students focusing on safe internet use, cyberbullying prevention, and responsible digital behavior, it promoted awareness, safety, and digital responsibility.

10 Environmental Actions Across 10 Greek Islands

This year, our Group celebrates the completion of **10 Environmental Actions across 10 Greek islands**, reaffirming its long-standing commitment to protecting the marine environment.

Through the **"Sailing Together"** Responsible and Sustainable Program, Attica Group continues to implement initiatives that create meaningful value for the islands it serves, while encouraging employee engagement and partnerships with organizations dedicated to the protection of marine ecosystems.

As part of this effort, seabed clean-up operations were carried out in Aegina and Chios in collaboration with **Aegean Rebreath**, highlighting the importance of collective action in safeguarding the natural environment.

Group Distinction – ISO 45001:2018 Certification

We are particularly proud to announce that Attica Group has been awarded **ISO 45001:2018 certification** by the internationally recognized classification society **ABS (American Bureau of Shipping)** for its entire fleet and all four of its commercial brands.

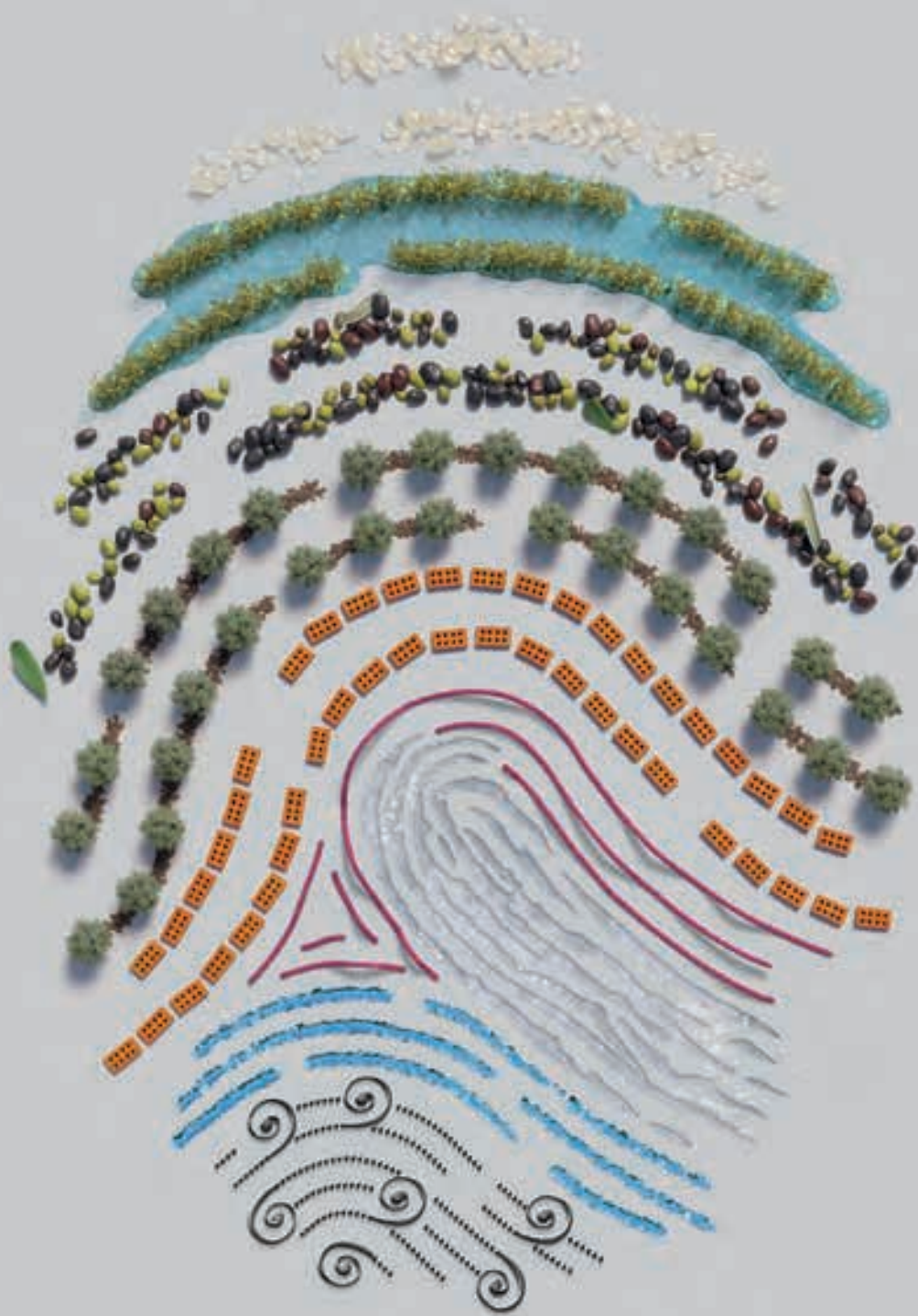
This certification confirms the Group's long-standing commitment to protecting the health and safety of its employees.

It is worth noting that our Group is among the first companies in Greece to obtain this certification for its fleet, as ISO 45001 certification is typically awarded to corporate facilities and offices rather than maritime fleets.

At Attica Group, every investment — from digital transformation to fleet modernization — shares a common objective:

To sail together towards a sustainable future.

We wish you a pleasant journey!
Panos Dikaïos



Αναδεικνύουμε το αποτύπωμα της παραγωγικής ιστορίας μας

Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς προβάλλει στοιχεία της υλικής και άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου, δίνοντας έμφαση στο τρίπτυχο άνθρωπος-πολιτισμός-περιβάλλον. Με το Δίκτυο των εννέα θεματικών Μουσείων σε όλη την Ελλάδα, το Ιστορικό Αρχείο και τη Βιβλιοθήκη στην Αθήνα, το εκδοτικό έργο του, τα εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματά του, υποστηρίζει τη διάσωση και την ανάδειξη της παραγωγικής ιστορίας μας.



1. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΧΙΟΥ 2. ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΥΜΦΑΛΙΑΣ 3. ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΑΔΙΟΥ (ΣΠΑΡΤΗ)
4. ΜΟΥΣΕΙΟ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΕΛΑΙΟΥΡΓΙΑΣ ΛΕΣΒΟΥ 5. ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΛΙΝΘΟΚΕΡΑΜΟΠΟΙΑΣ Ν. & Σ. ΤΣΑΛΑΠΑΤΑ (ΒΟΛΟΣ)
6. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΤΑΞΗΣ (ΣΟΥΦΛΙ) 7. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΤΗΝΟΣ)
8. ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΗΣ (ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ) 9. ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΓΥΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΙΩΑΝΝΙΝΑ)

12. BIRD'S EYE VIEW

Chios / Lesvos / Ikaria /
Samos / Lemnos

45. ΚΥΚΛΑΔΕΣ

-CYCLADES

58. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

INTERVIEW

Good Job Nicky

Ανήσυχος, ειλικρινής, ελεύθερος
- Restless, Honest, Free

66. ΤΗΝΟΣ. TINOS

77. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

-DODECANESE

90. ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ

ASTYPALEA

Το νησί των αντιθέσεων
- The Island of Contrasts

23. Συναυλίες, Θεατρικές Παραστάσεις, Εκθέσεις Τέχνης και Φεστιβάλ στην νησιωτική Ελλάδα.

Concerts, Theatrical Performances,
Art Exhibitions and Festivals in Greek islands.

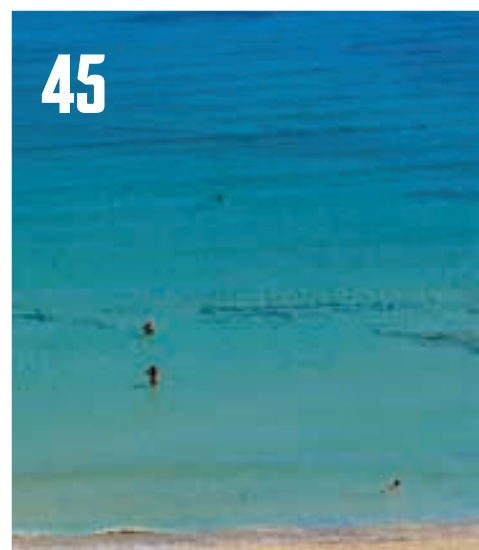
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΑ



58



45



66



90



77

Where
clinical
excellence
meets
real
*human
care*





96

96. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

ENVIRONMENT

Προστατεύοντας τη Ζωή στα βάθη των Ελληνικών θαλασσών

- Protecting Life in the Depths of the Greek Seas

100. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ATTICA GROUP

-Environmental Initiative of Attica Group.

104. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ. INTERVIEW

Λένια Κοντογούρη,

«Μαζί για το παιδί»

- Lenia Kontogouri "Together for Children"

110. ΚΟΙΝΩΝΙΑ. SOCIETY

Το σύνδρομο της «τέλειας γυναίκας»

- The "Perfect Woman" Syndrome

116. ΥΓΕΙΑ

-HEALTH

122. ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ.

-Market guide



100



110



104



116

129. NEWS

Το δίκτυο, τα νέα κι οι υπηρεσίες της Blue Star Ferries.

The network, the news and the services of Blue Star Ferries



FIRST NAME

Παραγωγή – έκδοση



Διευθύντρια έκδοσης

Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

Υπεύθυνοι ύλης BLUE STAR FERRIES

Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Director

Νάνσυ Χατζή
Marketing and Advertising Coordinator

Υπεύθυνοι Διαφήμισης

Χαράλαμπος Παπαδότος,
Σίλια Μπαμπέτα

Creative Art Director

Στέλλα Νίκα

Μετάφραση Κειμένων

Stam Pyrsos

Συντακτική ομάδα

Μπάμπης Παπαδότος, Μαρία Σιαμαντά,
«Αρχιπέλαγος» Ινστιτούτο Θαλάσσιες
Προστασίας, Βίκυ Αποστολοπούλου,
Δρ. Στέλλα Νίκα, Δρ. Κώστας Καράμπαρς,
Δρ. Σπυρίδων Κυρίτσας, Δρ. Ανατολή Παταρίδου,
Δρ. Γεώργιος Βασταρδής, Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς,
Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης

Φωτογραφίες

Under The Pole,
Aegean rebreath, Shutterstock

Διαχωρισμοί φωτογραφιών

Γιάννης Δραγάτης

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της εταιρείας που εκδίδει το τεύχος και της BLUE STAR FERRIES. Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αποσπασματική μεταφορά κειμένων, χωρίς την γραπτή συναίνεσή τους.



Για την εκτύπωση του περιοδικού έχει χρησιμοποιηθεί χαρτί με πιστοποίηση FSC®

FRUIT & VEGETABLE MARKET

KO
FI.
NI

Three orange circles are positioned near the 'KO' text, and one orange circle is positioned near the 'FI.' text.

SANTORINI

PIRGOS KALLISTIS



ΧΙΟΣ
ΧΩΡΙΟ ΚΑΛΑΜΩΤΗ
CHIOS
KALAMOTI VILLAGE

Σε μια από τις πιο εύφορες κοιλάδες του νησιού, 20 χιλιόμετρα νότια της πόλης της Χίου, βρίσκεται η **Καλαμωτή**, ένα μεγάλο και πλούσιο Μαστιχοχώρι. Κάνουμε μια βόλτα στα στενά λιθόστρωτα σοκάκια του μεσαιωνικού οικισμού με τα τόξα και τις καμάρες πάνω από τους δρόμους, θαυμάζοντας την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική δομή που παραμένει έως σήμερα αναλλοίωτη και καταλήγουμε στην κεντρική πλατεία, την «πλάτσα» όπου βρισκόταν ο πύργος του χωριού, ο «Βαρβακάς». Το μεσαιωνικό αυτό τμήμα του χωριού έχει χαρακτηριστεί ιστορικό διατηρητέο μνημείο.. ●

**ΠΩΣ ΘΑ
ΠΑΤΕ**

ΧΙΟΣ

Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 8 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΚΑΒΑΛΑ έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

ΜΕΣΤΑ ΧΙΟΥ

Από ΠΕΙΡΑΙΑ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

In one of the most fertile valleys of the island, 20 kilometers south of the town of Chios, lies **Kalamoti** — a large and prosperous Mastichochori (mastic-producing village). Take a walk through the narrow, cobbled alleys of the medieval settlement, with its arches and vaults stretching over the streets, admiring the distinctive architectural structure that remains unchanged to this day. The route leads to the central square, the “platsa”, where the village’s tower, known as “Varvakas,” once stood. This medieval part of the village has been declared a protected historical monument. ●

**HOW
TO GET
THERE**

CHIOS

From PIRAEUS up to 8 weekly departures
From KAVALA up to 4 weekly departures
From THESSALONIKI 1 weekly departure

ΜΕΣΤΑ ΧΙΟΥ

From PIRAEUS 1 weekly departure

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app



KATERINA VASSOU



katerinavassou.com



ΛΕΣΒΟΣ
ΠΕΤΡΑ
LESVOS
PETRA

Η **Πέτρα** είναι ένας μεγάλος οικισμός στα βόρεια παράλια της Λέσβου ιδιαίτερα δημοφιλής για την όμορφη και μεγάλη παραλία της, αλλά και τα αξιοθέατά της. Ένα από αυτά είναι ο Ναός της Παναγίας Γλυκοφιλούσας με τα 114 σκαλοπάτια, που δεσπόζει στο κέντρο του οικισμού πάνω σε ένα βράχο. Από αυτόν προήλθε και το όνομα του οικισμού. Ένα ακόμη αξιόλογο μνημείο αποτελεί και το αρχοντικό της Βαρελτζήδαινας, διακοσμημένο με εξαιρετικές τοιχογραφίες και ξυλόγλυπτα. ●

**ΠΩΣ ΘΑ
ΠΑΤΕ**

ΛΕΣΒΟΣ

Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 8 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΚΑΒΑΛΑ έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

ΛΕΣΒΟΣ (ΣΙΓΡΙ)

Από ΠΕΙΡΑΙΑ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

Petra is a large settlement on the northern coast of Lesbos, especially popular for its beautiful, long beach and its noteworthy sights. One of these is the Church of Panagia Glykofilousa, reached by climbing 114 steps, standing prominently in the center of the village atop a rock. The settlement takes its name from this very rock. Another remarkable monument is the Vareltsidaina Mansion, decorated with exceptional wall frescoes and wood carvings. ●

**HOW
TO GET
THERE**

LESVOS

From PIRAEUS up to 8 weekly departures
From KAVALA up to 4 weekly departures
From THESSALONIKI 1 weekly departure

LESVOS (SIGRI)

From PIRAEUS 1 weekly departure

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app

Extraordinary **PROJECTS**

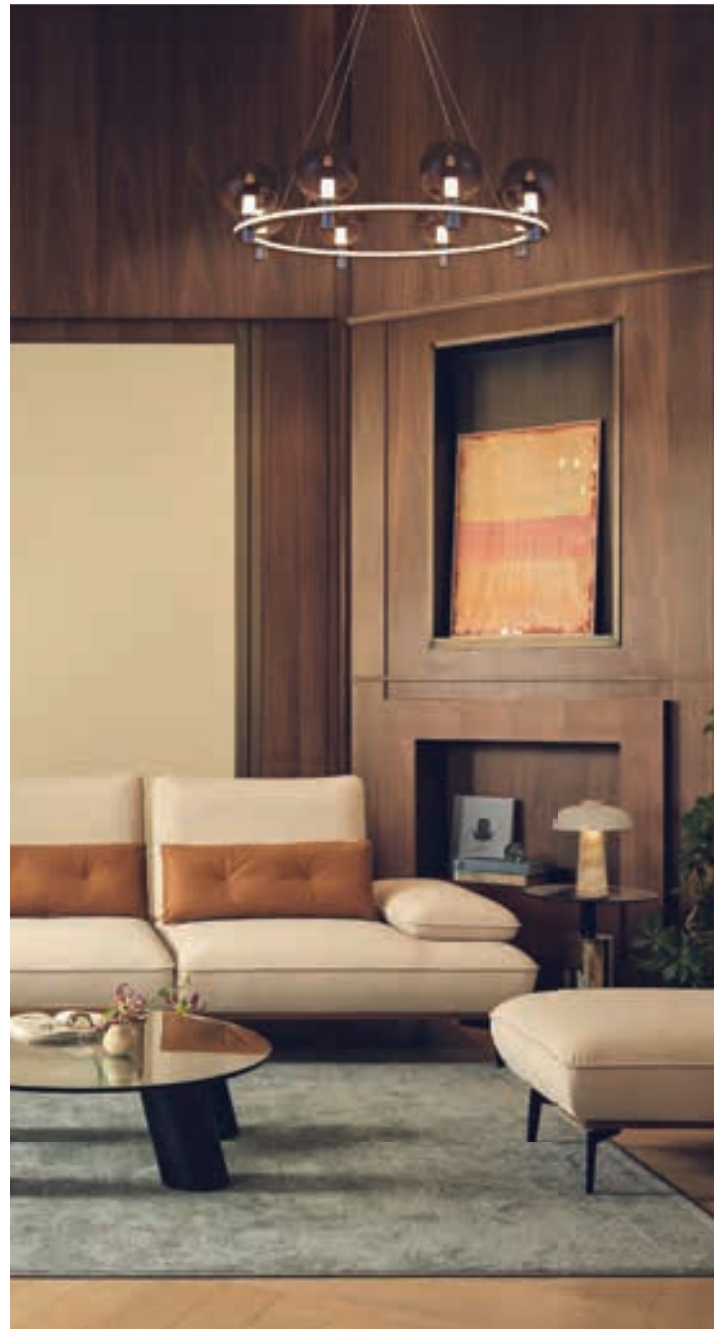


Our **Company**

With over 30 years of expertise and 21 stores across Greece, SMK GROUP provides a plethora of E/M and lighting solutions, which contribute to aesthetic enhancement and focus on functionality.

Driven by quality, powered by service, and trusted by professionals and consumers alike — Our growth is built on your trust!

www.smkgroup.gr



21/STORES
ACROSS GREECE

SMK
GROUP
Group of Companies

ATHENS • PIRAEUS • THESSALONIKI • ZAKYNTHOS • KARPATOS • CORFU • MYKONOS • NAXOS • PAROS • RHODES • SANTORINI • SYROS • CHALKIDIKI • CRETE



ΙΚΑΡΙΑ ΑΓΙΟΣ ΚΗΡΥΚΟΣ

ΙΚΑΡΙΑ ΑΓΙΟΣ ΚΗΡΥΚΟΣ

Ο Άγιος Κήρυκος, ή αλλιώς ο Άγιος, όπως τον αποκαλούν οι ντόπιοι, είναι η πρωτεύουσα κι ένα από τα δύο λιμάνια της Ικαρίας. Στην είσοδο του δεσπόζει το μεταλλικό, επιβλητικό γλυπτό, η Ικαριάδα για να θυμίζει σε όλους την σχέση του νησιού με τον μύθο του Ικάρου. Περιηγηθείτε στα στενά λιθόστρωτα σοκάκια του, θαυμάζοντας τα νεοκλασικά κτίρια και τα σπίτια χτισμένα με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Επισκεφτείτε την εκκλησία του Αγίου Κηρύκου, την εκκλησία του Αγίου Νικολάου με το ξυλόγλυπτο τέμπλο του 1820 και το Αρχαιολογικό Μουσείο. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟΣ

ΠΑΤΕ Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΚΑΒΑΛΑ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

ΕΥΔΗΛΟΣ

Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 5 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

Agios Kirikos, or simply Agios as the locals call it, is the capital and one of the two ports of Icaria. At its entrance stands the imposing metal sculpture Ikariada, reminding everyone of the island's connection to the myth of Icarus. Stroll through its narrow, cobbled alleys and admire the neoclassical buildings and houses built in traditional architectural style. Visit the Church of Agios Kirikos, the Church of Agios Nikolaos with its wood-carved iconostasis from 1820, and the Archaeological Museum. ●

HOW AG. KIRYKOS

TO GET THERE From PIRAEUS up to 3 weekly departures
From KAVALA 1 weekly departure

ΕΥΔΙΛΟΣ

From PIRAEUS up to 5 weekly departures
From THESSALONIKI 1 weekly departure

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app

FLOCAFE®

— ESPRESSO ROOM —

Your coffee experts since 1994



Greece | United Kingdom | Egypt | Cyprus | Bulgaria | Hungary | Qatar | The Netherlands

Find us on board



ΛΗΜΝΟΣ ΗΦΑΙΣΤΙΑ

LEMNOS HEPHAISTIA

Η **Ηφαιστία**, ήταν η μεγαλύτερη και αρχαιότερη πόλη της Λήμνου (1000 π.Χ.-1200 μ.Χ.). Είχε προστάτη το θεό Ήφαιστο και αποτελούσε σημαντικό κέντρο λατρείας του. Ανακαλύφθηκε το 1926 από ανασκαφές της Ιταλικής Αρχαιολογικής Σχολής που έφεραν στο φως ιερό, νεκροπόλεις, λουτρά, ένα μεγάλο οικοδόμημα - ανάκτορο και πλήθος αντικειμένων που εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Μύρινας. Η σημαντικότερη όμως αρχαιολογική ανακάλυψη είναι το αρχαίο θέατρο της ελληνιστικής περιόδου, το οποίο κατατάσσεται μεταξύ των αρχαιότερων του ελληνικού κόσμου. ●

Hephaistia was the largest and oldest city of Lemnos (1000 B.C.-1200 A.D.). It was dedicated to the god Hephaestus and served as an important center of his worship. The site was discovered in 1926 through excavations by the Italian Archaeological School, which brought to light a sanctuary, necropolises, baths, a large building—possibly a palace—and numerous artifacts now exhibited at the Archaeological Museum of Myrina. However, the most important archaeological discovery is the ancient theater from the Hellenistic period, ranked among the oldest in the Greek world. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΛΗΜΝΟ**
- έως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΛΗΜΝΟ**
- έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΛΗΜΝΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

HOW TO GET THERE From **PIRAEUS** to **LEMNOS**
-up to 3 weekly departures
From **KAVALA** to **LEMNOS**
-up to 2 weekly departures
From **KAVALA** to **LEMNOS**
-1 weekly departure

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app

www.bluestarferries.com



BREAKFAST
TIME



KOLIÓS®

THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!
Taste every moment!



www.kolios.gr

LUNCH OR
DINNER?





ΣΑΜΟΣ ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ

Το **Καρλόβασι** χτισμένο στις παρυφές καταπράσινων βουνοπλαγιών είναι μια με λαμπρό παρελθόν, μια πόλη που αποπνέει αρχοντιά και φινέτσα. Κατά την περιήγησή σας εδώ θα θαυμάσετε τα πανέμορφα και καλοδιατηρημένα νεοκλασικά αρχοντικά, αλλά και πλήθος από ιστορικά κτίρια. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΒΑΘΥ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
ΑΠΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ 7 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση
ΑΠΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

SAMOS KARLOVASI

Karlovasi, built on verdant hillsides, is a town with a glorious past that exudes nobility and refinement. As you stroll through it, you will admire the beautiful, well-preserved neoclassical mansions and numerous historic buildings. ●

HOW TO GET THERE

VATHI

FROM PIRAEUS 4 weekly departures
FROM KAVALA 2 weekly departures
FROM THESSALONIKI 1 weekly departure

KARLOVASI

FROM PIRAEUS 7 weekly departures
FROM KAVALA 1 weekly departure
FROM THESSALONIKI 1 weekly departure

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app



www.bluestarferries.com

Απόδραση ή διακοπές;
Έτσι κι αλλιώς Αιγαίο.



ΝΗΣΙΑ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ & Β. ΑΙΓΑΙΟΥ.

Ταξίδεψε στους αγαπημένους σου προορισμούς στον Σαρωνικό και στο Βόρειο Αιγαίο με τον σύγχρονο στόλο της Hellenic Seaways, απολαμβάνοντας κάθε μικρή ή μεγάλη διαδρομή.

— Πληροφορίες και κρατήσεις: —

hsw.gr, 210 8919800,

στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή στο νέο **seamore app** Κατεβάστε το τώρα!



CULTURE

ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ, ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ, ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΣΤΗΝ ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ.
CONCERTS, THEATRICAL PERFORMANCES, ART EXHIBITIONS AND FESTIVALS IN GREEK ISLANDS.





ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΑΞΟΥ 2026 • ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS Festival 2026 • Bazeos Tower



YIANNIS PAPADOPOULOS



DESPINA PANTAZOPOULOU



THEODORA CHORAFAS

Την ομάδα ΑΦΗ απαρτίζουν επτά καλλιτέχνες: Τζούντιθ Άλλεν Ευσταθίου - Δέσποινα Πανταζοπούλου - Θεοδώρα Χωραφά - Εύα Χειλαδάκη - Ίνγκερ Κάρλσον - Μαρία Γρηγορίου - Γιάννης Παπαδόπουλος. Διακεκριμένοι στην τέχνη τους, χρησιμοποιώντας διαφορετικά υλικά όπως χρώματα, πινέλα, ξύλο, σίδηρο, ππλό, χειροποίητο χαρτί, νήμα, ύφασμα, δουλεύουν αργά (slow making) χειρονακτικά, έργα και μεταφέρουν ιδέες και παλιές τεχνικές σ' ένα σύγχρονο εικαστικό πλαίσιο. Το έργο τους συνεχώς εξελισσόμενο, όπως οι ζωντανοί οργανισμοί, προσλαμβάνει κάθε αλλαγή ή νέα τάση, ως νέο ερέθισμα και πρόκληση. Διατηρώντας

The AFI collective consists of seven artists: Inger Carlsson – Judith Allen Efstathiou – Maria Grigoriou – Eva Chiladaki – Despina Pantazopoulou – Theodora Chorafas – Yiannis Papadopoulos. Each artist is distinguished in their own field. Working with different materials such as paints, brushes, wood, iron, clay, handmade paper, thread, and fabric, they create works slowly and manually (“slow making”), carrying ideas and traditional techniques into a contemporary visual arts context. Their work is in constant evolution, like living organisms, absorbing every change or new trend as a fresh stimulus and challenge. Maintaining



Β το παλιό ιβλιοπωλείο

Χαρτικά - Βιβλία - Εκτυπώσεις - Δώρα



Το απόλυτο σημείο
συνάντησης
των βιβλιόφιλων
στη Νάξο



Παλαιά Αγορά Χώρας Νάξου
Τηλ.: 22850 22512



ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ





ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΑΞΟΥ 2026 NAXOS FESTIVAL 2026



EVA CHILADAKI



JUDITH ALLEN EFSTATHIOY



INGER CARLSON

την καλλιτεχνική τους εγρήγορση, προωθούν την ομάδα τους, όποτε εκθέτουν όλοι μαζί, στο επίκεντρο του πολιτιστικού ενδιαφέροντος, αποτελώντας ένα από τα πιο επιδραστικά σχήματα του χώρου.

Η προγραμματιζόμενη έκθεση, το καλοκαίρι στη Νάξο, μέσα σε έναν αυθεντικά ιστορικό χώρο, όπως είναι ο Πύργος Μπαζαίου, υπερβαίνει την μονοσήμαντη αισθητηριακή παράθεση έργων τέχνης. Ανοίγει έναν πραγματικό, ουσιαστικό διάλογο με τη χειροτεχνική, πλαστική αρχιτεκτονική του μνημείου, προτείνοντας μια διαφορετική, αλλά συνάμα συμβατή, κατοίκισή του, πολυαισθητηριακή και πολυδιάστατη. Στοχεύει να αποτελέσει μια βιωματική εμπειρία του κοινού, με την τέχνη, την ιστορία και το χώρο. Παράλληλα, ως καλλιτεχνικό γεγονός είναι μια ευτυχής συνθήκη συνάντησης δύο κορυφαίων παραδειγμάτων καλλιτεχνικής διαχρονικότητας. Της ομάδας ΑΦΗ, που μετράει από το 1979 και του Φεστιβάλ Νάξου, που συνεχίζει αδιάλειπτα την πορεία του, από το 2001.

Την οργάνωση και επιμέλεια υπογράφει ο Μάριος Βαζαίος, τη διοργάνωση το Φεστιβάλ Νάξου 2026.

info:

Οργάνωση και επιμέλεια έκθεσης:
Μάριος Βαζαίος

Διάρκεια έκθεσης:

31 Μαΐου – 27 Σεπτεμβρίου

Καθημερινά: 10.00–17.00, εκτός Δευτέρας
Πύργος Μπαζαίου, μνημείο του 17ου αι.,
12ο χλμ. Οδού Χώρας Νάξου – Αγιασού.

The exhibition is organized and curated:
Marios Vazeos

Duration: May 31 – September 27

Daily 10:00 AM – 5:00 PM (except Mondays)

BAZEOS TOWER, a 17th century monument,
situated on the 12th km of the main road
linking Naxos' capital city (Chora) with the
seacoast of Agiasos

www.bazeostower.gr | www.naxosfestival.gr



Χορηγός / Sponsor: Blue Star Ferries

their artistic alertness, they bring their collective to the forefront of cultural interest whenever they exhibit together, forming one of the most influential groups in the field.

The exhibition planned for this summer on Naxos, within the authentically historic setting of Bazeos Tower, goes beyond a straightforward sensory presentation of artworks. It opens a genuine and meaningful dialog with the hand-crafted, sculptural architecture of the monument, proposing a different yet harmonious way of inhabiting the space — multisensory and multidimensional. Conceived as an experiential encounter between the public, art, history, and place, the exhibition also represents a fortunate contemporary meeting of two outstanding examples of artistic continuity: the AFI collective, active since 1979, and the Naxos Festival, which has continued uninterrupted since 2001.

The exhibition is organized and curated by Mario Vazaio and implemented by the Naxos Festival.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



Από ΠΕΙΡΑΙΑ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ



Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

From PIRAEUS 3 DAILY DEPARTURES

For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app

www.bluestarferries.com

Το κορυφαίο τυρί
σε όλο τον κόσμο!

* σύμφωνα με διεθνείς
γαστρονομικούς οδηγούς

The best cheese
in the world!

* according to international
culinary guides

• ΠΡΕΠΕΙ •
να το δοκιμάσεις!

• MUST •
try it!



100 years
EST 1926



η διαφορά είναι στο γάλα!
milk makes the difference!



Μίκης Θεοδωράκης • ΛΕΣΒΟΣ
Mikis Theodorakis • LESVOS



Μίκης Θεοδωράκης, η μνήμη στην ψηφιακή εποχή

Mikis Theodorakis, Memory in the Digital Age

Η περιοδεύουσα έκθεση «Μίκης Θεοδωράκης, η μνήμη στην ψηφιακή εποχή» τιμά τη μνήμη και το έργο ενός δημιουργού που σημάδεψε ανεξίτηλα τον σύγχρονο ελληνικό πολιτισμό.

Η έκθεση συγκεντρώνει όλα τα ψηφιακά εργαλεία που έχουν αναπτυχθεί από τον Σύλλογο «Οι Φίλοι της Μουσικής» και τη Μουσική Βιβλιοθήκη «Λίλιαν Βουδούρη», με στόχο να καταστήσουν το έργο του Μίκη Θεοδωράκη προσίτο στο ευρύ κοινό. Οι επισκέπτες περιηγούνται σε τρία θεματικά περίπτερα, αξιοποιώντας σύγχρονες τεχνολογίες και διαδραστικές εφαρμογές που φωτίζουν τη ζωή, τη δράση και τη δημιουργία του μεγάλου συνθέτη.

Συνεργασία του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς με τον Σύλλογο Οι Φίλοι της Μουσικής και με τον Δήμο Δυτικής Λέσβου.

info:

Διάρκεια έκθεσης:
22 Ιουνίου-30 Σεπτεμβρίου 2026
Μουσείο Βιομηχανικής Ελαιουργίας Λέσβου, Αγία Παρασκευή, 811 02 Λέσβος

Duration:
June 22 - September 30, 2026
Museum of Industrial Olive-Oil
Production of Lesvos
/Aghia Paraskevi, GR-811 02 Lesvos

T: +30 22530 32300
www.piop.gr

The itinerant exhibition titled "Mikis Theodorakis, memory in the digital age" honors the memory and legacy of a composer whose work left an indelible mark on modern Greek culture.

The exhibition brings together all the digital tools developed by the Friends of Music Society and the Lilian Voudouri Music Library to make Mikis Theodorakis's work accessible to the wider public. Visitors explore three thematic pavilions, using modern technologies and interactive applications that shed light on the life, activities, and creative work of the great composer.

A collaboration between the Piraeus Bank Group Cultural Foundation, the Friends of Music Society, and the Municipality of Western Lesvos.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



ΓΙΑ ΛΕΣΒΟ:

Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 8 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
 Από ΚΑΒΑΛΑ έως 4 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
 Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

ΓΙΑ ΛΕΣΒΟ (ΣΙΓΡΙ)

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ



Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

LESVOS:

From PIRAEUS up to 8 WEEKLY DEPARTURES
 From KAVALA up to 4 WEEKLY DEPARTURES
 From THESSALONIKI 1 WEEKLY DEPARTURE

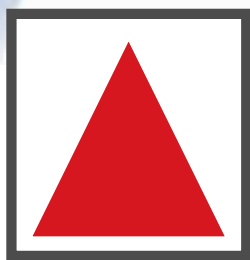
LESVOS (SIGRI):

From PIRAEUS 1 WEEKLY DEPARTURE

For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app

www.bluestarferries.com

AGL
Orologas
Real Estate
20 χρόνια μαζί
20 χρόνια κοντά σας



ASPIS
Real Estate

- ✓ Αγορές, Μισθώσεις & Πωλήσεις Κατοικιών & Επαγγελματικών χώρων
- ✓ Αγορές, Πωλήσεις & Αντιπαροχή Οικοπέδων
- ✓ Εκτιμήσεις Ακίνητης Περιουσίας
- ✓ Εντονη Προβολή & Διαφήμιση

www.santorinirealestates.gr

T. +30 22860 25 122, +30 6907 704 166

VERY IMPORTANT PROPERTIES



«Καρυάτις Δ'» • ΧΙΟΣ
"Caryatis delta" • CHIOS



info:

Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς παρουσιάζει τη φωτογραφική έκθεση του Γιώργου Τατάκη «Καρυάτις Δ' | Χίος». Τα ασπρόμαυρα έργα του διεθνώς αναγνωρισμένου φωτογράφου, μια φωτογραφική μελέτη τοπικών γυναικείων ενδυμασιών της Χίου, αποτυπώνουν την πολιτισμική πολυμορφία και την ιστορία του νησιού.

Διάρκεια έκθεσης:
15 Ιουλίου-31 Δεκεμβρίου 2026
Μουσείο Μαστίχας Χίου
Πυργί, Θέση Ράχη (Τεπέκι), 821 02, Χίος

Duration:
July 15-December 31, 2026
Chios Mastic Museum
Pyrgi, Rachi area (Tepeki), 821 02, Chios

T: +30 22530 32300
www.piop.gr

The Piraeus Bank Group Cultural Foundation presents the photography exhibition by Giorgos Tatakis, titled "Caryatis delta | Chios." The black-and-white works of the internationally acclaimed photographer form a photographic study of the island's local women's costumes, capturing the cultural diversity and history of Chios.

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	ΓΙΑ ΧΙΟ: Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 8 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ Από ΚΑΒΑΛΑ έως 4 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΓΙΑ ΜΕΣΤΑ ΧΙΟΥ: Από ΠΕΙΡΑΙΑ 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	CHIOS: From PIRAEUS up to 8 WEEKLY DEPARTURES From KAVALA up to 4 WEEKLY DEPARTURES From THESSALONIKI 1 WEEKLY DEPARTURE MESTA CHIOS: From PIRAEUS 1 WEEKLY DEPARTURE
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app
		www.bluestarferries.com



ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΛΟΥΚΟΥΜΙΩΝ Κ. ΚΟΚΚΑΛΗΣ

Η γλυκιά γεύση της παράδοσης



ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ
ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΕΣ

The sweet taste
of tradition



Βιοτεχνία: Αντωνίου Ρούσσου (Αγ. Νεκτάριος)

Ερμούπολη Σύρος

Πρατήριο: Ακτή Εθνικής Αντιστάσεως

Τηλέφωνα: 2281087572, 6944393392

📍 Λουκούμια Σύρου Κανακάρη





Παναγία Εκατονταπυλιανή / Panagia Ekatontapiliani Church
Πάρος / Paros



ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΚΑΤΟΝΤΑΠΥΛΙΑΝΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟ: 17αιώνες αδιάλειπτης λατρείας του Θεού και διακονίας του ανθρώπου

Φέτος συμπληρώνονται 1700 χρόνια από την ανέγερση και συνεχή λειτουργική παρουσία της Παναγίας της Εκατονταπυλιανής στην Πάρο.

Με αφορμή την επέτειο, προγραμματίζεται ένα ευρύ φάσμα λατρευτικών, αλλά και πολιτιστικών δράσεων, όπως η σύγκληση θεολογικού-επιστημονικού συνεδρίου, η πραγματοποίηση εκδηλώσεων βυζαντινής και παραδοσιακής μουσικής, η προκήρυξη μαθητικού διαγωνισμού συγγραφής εκθέσεων ιδεών, και πολλές άλλες δράσεις.

Η Παναγία η Εκατονταπυλιανή, είναι ένα από τα σημαντικότερα και αρχαιότερα χριστιανικά μνημεία της Ελλάδας και αποτελεί κορυφαίο θρησκευτικό και ιστορικό σύμβολο των Κυκλάδων. Βρίσκεται στην Παροικιά της Πάρου, μόλις 150 μέτρα από το λιμάνι, είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου και αριθμεί χίλια επτακόσια χρόνια αδιάλειπτης μυστηριακής ζωής και λειτουργίας.

Η μεγάλη ιστορία αρχίζει από τα πρώτα χρόνια του θριάμβου του Χριστιανισμού μετά το Διάταγμα των Μεδιολάνων. Τότε ανηγέρθη ο πρώτος ναός της Κοίμησης της Θεοτόκου – σημερινός Άγιος Νικόλαος- που

**PANAGIA EKATONTAPILIANI
 CHURCH IN PAROS:**

*17 centuries of unbroken
 worship of God and service
 to humankind*

This year marks 1,700 years since the construction and continuous liturgical presence of Panagia Ekatontapiliani Church (The Church of Our Lady of One Hundred Gates) in Paros.

To commemorate the anniversary, a wide range of religious ceremonies and cultural events is planned, including the convening of a theological-scientific conference, performances of Byzantine and traditional music, the announcement of a student essay competition, and many other activities.

1700 χρόνια από την ανέγερση και συνεχή λειτουργική παρουσία της Παναγίας της Εκατονταπυλιανής 1,700 years since the construction and continuous liturgical presence of Panagia Ekatontapiliani Church

βρίσκεται στην βόρεια πλευρά του κτιριακού συγκροτήματος.

Το έτος 326 η Αγία Ελένη, μητέρα του πρώτου χριστιανού Αυτοκράτορα Μ. Κωνσταντίνου, αποπλέει από την Κωνσταντινούπολη προς τους Αγίους Τόπους. Σκοπός του ταξιδιού της είναι η ανεύρεση του Τιμίου Σταυρού. Εξ' αιτίας όμως μιας σφοδρής θαλασσοταραχής το πλοίο αναγκάζεται να προσορμισθεί στο λιμάνι της Πάρου. Η Αγία κατευθύνθηκε στον μικρό ναό της Παναγίας να προσευχηθεί για ευόδωση του ταξιδιού της και έκανε τάμα, όταν βρει τον Τίμιο Σταυρό να χτίσει μεγαλύτερο ναό στην Χάρη της.

Ο Μέγας Κωνσταντίνος εκπλήρωσε το τάμα της μητέρας του, ανεγείροντας μια ξυλόστεγη σταυρική βασιλική, η οποία ανακατασκευάστηκε σε τρίκλιτη σταυρική βασιλική με τρούλλο τον 6ο αιώνα από τον αυτοκράτορα Ιουστινιανό. Με το πέρασμα των αιώνων ο ναός υπέστη σοβαρές καταστροφές οπότε το 1959 ο Ακαδημαϊκός Καθηγητής Αναστάσιος Ορλάνδος ανέλαβε την αποκατάσταση του στην Ιουστινιάνεια μορφή που βλέπουμε σήμερα.

Γνωρίζουμε ότι οι Βυζαντινοί είχαν την συνήθεια να χτίζουν τους ναούς τους πάνω σε προχριστιανικά κτίσματα, όπως συνέβη και εδώ, αφού κάτω από την Εκατονταπυλιανή βρέθηκαν τέσσερις κολώνες και ένα ψηφιδωτό με άθλους του Ηρακλή τα οποία ανήκαν σε γυμναστήριο Ρωμαϊκής εποχής. Επίσης στα δυο σφαιρικά τρίγωνα του θόλου σώζονται εξαπτέρυγα Σεραφείμ του 6ου αιώνα, όμοια με αυτά που υπάρχουν στην Αγία Σοφία Κωνσταντινουπόλεως.

Επάνω στο τέμπλο από τα αριστερά δεσπόζει η θαυμαστή βυζαντινή σεμνότητας θαυματουργή εικόνα της Παναγίας της Εκατονταπυλιανής, η κυρία λατρευτική εικόνα του ναού, πηγή αναφοράς και ευλογίας για το Ορθόδοξο Χριστιανικό πλήρωμα. Η αργυρή επένδυση της εικόνας έχει φιλοτεχνηθεί στο Βουκουρέστι το 1788 και είναι αφιέρωμα του Παριανού ηγεμόνα της Μολδοβλαχίας Νικολάου Μαυρογένους, θείου της Μαντούς Μαυρογένους. Δωρεά της ίδιας οικογένειας είναι και οι άλλες δύο εικόνες στα δεξιά, του Παντοκράτορος Χριστού και της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.

Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί στον επισκέπτη το μαρμάρινο

Panagia Ekatontapiliani is one of the most important and oldest Christian monuments in Greece and stands as a leading religious and historical symbol of the Cyclades. Located in Parikia village, in Paros, just 150 meters from the port, it is dedicated to the Dormition of the Virgin Mary and counts seventeen hundred years of uninterrupted sacramental life and liturgical function. Its long history begins in the early years of the triumph of Christianity after the Edict of Milan. At that time, the first church of the Dormition of the Virgin Mary—today's Saint Nicholas—was built on the north side of the complex.

In the year 326, Saint Helena, mother of the first Christian Emperor, Constantine the Great, set sail from Constantinople to the Holy Land in search of the True Cross. Due to a severe storm, the ship was forced to put in at the port of Paros. The Saint went to the small church of the Panagia to pray for the success of her journey and vowed that, upon finding the True Cross, she would build a larger church in Her honor.

Emperor Constantine the Great fulfilled his mother's vow by erecting a wooden-roofed cruciform basilica, which was rebuilt in the 6th century by Emperor Justinian as a three-aisled cruciform basilica with a dome. Over the centuries, the church suffered serious damage, and in 1959 the Academician Professor Anastasios Orlandos undertook its restoration to the Justinianic form we see today.

We know the Byzantines often built their churches atop pre-Christian structures, as happened here: beneath Ekatontapiliani were found four columns and a mosaic depicting the Labors of Heracles, belonging to a Roman-era gymnasium.

Also, on two spherical triangles of the dome there survive six-winged Seraphim from the 6th century, similar to those in Hagia Sophia in Constantinople. On the iconostasis, to the left, dominates the wonder-working icon of Panagia Ekatontapiliani, of admirable Byzantine modesty—the principal devotional icon of the church, a source of reference and blessing for the Orthodox faithful. Its silver revetment was crafted in Bucharest in 1788 and was a dedication of Nikolaos





Παναγία Εκατονταπυλιανή / Panagia Ekatontapiliani Church

Πάρος / Paros



Mavrogenis, the Parian ruler of Moldavia and Wallachia, uncle of Manto Mavrogenous. Also donations of the same family are the two other icons on the right: Christ Pantocrator and the Dormition of the Virgin Mary.

Particularly striking to visitors are the marble ciborium covering the Holy Altar and the synthronon in the apse of the Sanctuary, consisting of eight semicircular, concentric benches, at the center of which stands the marble episcopal throne. Beneath the Holy Altar, since the 9th century, a holy spring flows, directly connected with the life of Saint Theoktiste, a nun from Mytilene who lived as an ascetic in the church for 35 whole years.

Within the church there are seven chapels: on the north side, Saint Nicholas, Saint Theoktiste, and Saint Theodosia; on the south, the Holy Unmercenaries, Saint Philip, the Baptistry, and Saint Demetrios.

The Ancient Early Christian Baptistry, which also dates to the 4th century, is the best preserved in the entire Orthodox East. It consists of the Hall of the Catechumens, the Photisterion (illumination chamber), and the Holy of Holies, where there is a cruciform marble font for administering the sacrament of baptism to adult Christians.

Κιβώριο που σκεπάζει την Αγία Τράπεζα καθώς και το Σύνθρονο που βρίσκεται στην κόγχη του Ιερού Βήματος και αποτελείται από οκτώ ημικυκλικές και ομόκεντρες κερκίδες, στο κέντρο του οποίου δεσπόζει ο μαρμάρινος δεσποτικός θρόνος.

Κάτω από την Αγία Τράπεζα αναβλύζει αγίασμα από τον 9ο αιώνα που είναι άμεσα συνδεδεμένο με την ζωή της αγίας Θεοκτίστης, μοναχής από την Μυτιλήνη, η οποία ασκήτευσε για 35 ολόκληρα χρόνια στον ναό.

Εντός του ναού υπάρχουν επτά παρεκκλήσια. Στη βόρεια πλευρά ο Άγιος Νικόλαος, η Αγία Θεοκτίστη και η Αγία Θεοδοσία. Στη νότια οι Άγιοι Ανάργυροι, ο Άγιος Φίλιππος, το Βαπτιστήριο και ο Άγιος Δημήτριος.

Το Αρχαίο Παλαιοχριστιανικό Βαπτιστήριο που ανάγεται κι αυτό στον 4ο αιώνα, είναι το καλύτερα διατηρημένο όλης της Ορθόδοξης Ανατολής. Αποτελείται από την αίθουσα των Κατηχουμένων, το Φωτιστήριο και τα Άγια των Αγίων, όπου βρίσκεται και η σταυρική μαρμαρίνη κολυμβήθρα για την τέλεση του μυστηρίου του βαπτίσματος των ενηλίκων χριστιανών.



	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	Από ΠΕΙΡΑΙΑ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From PIRAEUS 3 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app
	www.bluestarferries.com	



KR
Ktima
ROUSSOS

Οινική πανδαισία

Η Πάρος δεν είναι μόνο ένας μαγικός προορισμός για διακοπές αλλά και ένας ευλογημένος τόπος με τεράστια αμπελοοινική παράδοση: τα πλούσια και ιδιαίτερα συστατικά του εδάφους συνδυάζονται με τον ήλιο και τη θάλασσα του νησιού, προσφέροντας σταφύλια και ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν και αναγνωρίζονται σε όλο τον κόσμο. Ακολουθώντας την παράδοση του νησιού αλλά και την οικογενειακή, ο Κωνσταντίνος Ρούσσος δημιούργησε το Ktima Roussos, επεκτείνοντας τα υπάρχοντα αμπελία και καλλιεργώντας νέα κλήματα τοπικών ποικιλιών. Εν συνεχεία, εφαρμόστηκαν καινοτόμες μέθοδοι υψηλότατων προδιαγραφών στην παραγωγή και την εμφιάλωση, που εξασφαλίζουν σταθερή ποιότητα και εξαιρετική γεύση. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά υπέροχων, αυθεντικών παριανών κρασιών από γηγενείς ποικιλίες, που καλύπτουν κάθε οινική προτίμηση και έχουν βραβευθεί διεθνώς.

Τις ετικέτες του Ktima Roussos μπορούμε να τις απολαύσουμε παντού, όσοι όμως επισκεφτούν το νησί έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά την παραγωγή τους, καθώς **υπάρχει επισκέψιμος χώρος με υπέροχη θέα στους αμπελώνες**, ενώ υπάρχει επίσης δυνατότητα γευσισγνωσίας, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

A wine feast

Paros is not only a magical holiday destination, but also a blessed land with a vast viticultural tradition: the rich and special ingredients of the soil combine with the sun and the sea of the island, offering grapes and varieties of wines that are distinguished and recognised all over the world.

Following the tradition of the island, but also the family tradition, Konstantinos Roussos created the Ktima Roussos, expanding the existing vineyards and cultivating new vines of local varieties. Afterwards, innovative methods of the highest standards were applied in production and bottling, ensuring consistent quality and excellent taste. The result is a range of wonderful, authentic Parian wines from indigenous varieties, which cover every wine preference and have been internationally awarded.

The labels of Ktima Roussos can be enjoyed everywhere, however, those who visit the island have the opportunity to see their production up close, since **there is a visitable area with a wonderful view of the vineyards**, as well as the opportunity for tastings throughout the year.

Ktima Roussos οινοποιείο
Αστέρας, 844 00, Πάρος
Τηλ. +30 22840 51798
info@ktimaroussos.gr

Ktima Roussos winery
Asteras, 844 00, Paros
Tel. +30 22840 51798
info@ktimaroussos.gr

Facebook & Instagram: @Ktima_roussos

www.ktimaroussos.gr



Φεστιβάλ Γρίφων / Puzzle Festival

Διάρκεια: 16-18 Οκτωβρίου 2026

Duration: 16th-18th of October 2026



Μουσείο Γρίφων και Φεστιβάλ Γρίφων στο Καστελλόριζο

Το Καστελλόριζο έχει μεγάλη παράδοση στους γρίφους. Η Ελλάδα εκπροσωπείται τακτικά στον Διεθνή Οργανισμό Γρίφων από δύο πολύβραβευμένους Έλληνες με καταγωγή από το Καστελλόριζο. Επίσης, τοπικά περιοδικά του 19ου αιώνα και εφημερίδες της δεκαετίας του 60' ξεχειλίζουν από γρίφους.

Puzzle museum and puzzle festival in Kastellorizo

Greece is regularly represented in the International Puzzle Party by two highly awarded Greeks with origins from Kastellorizo. Also, local magazines of the 19th century and newspapers of the 1960s are overflowing with puzzles.

Μεδούσειο (Μουσείο Γρίφων Μεγίστης) / Meduseum (Megisti Puzzle Museum)

<https://www.kastellorizofestival.com> | <https://kastellorizofestival.com/el/mouseio-25/>

T: +30 6980865814 WhatsApp | email meduseum@megisti.net

Από τον Αύγουστο του 2020 λειτουργεί στο νησί το Μουσείο Γρίφων Μεγίστης, γνωστό κι ως Μεδούσειο, το μοναδικό στην Ελλάδα, το οποίο διαθέτει τη μεγαλύτερη συλλογή γρίφων στην Ελλάδα και μία από τις μεγαλύτερες συλλογές παγκοσμίως. Ιδρύθηκε από τον μαθηματικό Πανταζή Χούλη και σήμερα διαθέτει 5000 εκθέματα, εκ των οποίων 800 είναι δικές του επινοήσεις και κατασκευές. Από την ίδρυση του, το Μεδούσειο, έχει κηρυχθεί ως Ευρωπαϊκό Κέντρο Επιστήμης, Τεχνολογίας και Τέχνης. Αποτελεί την ελληνική βάση γρίφων κι έναν από τους πιο καινοτόμους παγκόσμιους πυρήνες δημιουργικής σκέψης. Αποτελεί τεράστια ιδιωτική επένδυση στο νησί της καρδιάς μας. Λειτουργεί χειμώνα/καλοκαίρι κατόπιν ραντεβού για 4-10 άτομα. Η δωρεάν διαδραστική ξενάγηση, διάρκειας τουλάχιστον μιας ώρας, δεν αποτελεί τεστ IQ, αλλά θετικό πολιτιστικό σοκ για τους επισκέπτες κάθε ηλικίας. Σύμφωνα με γνωστές ιστοσελίδες (TripAdvisor, GoogleMaps) είναι μια από τις πιο δημοφιλείς αξιοθέατα στο νησί.

Αξιοποιώντας το γεγονός αυτό, ο Πανταζής Χούλης και η Ελένη Γραμματικοπούλου, με μακρόχρονη εμπειρία στην επικοινωνία της επιστήμης, «τόλμησαν» να διοργανώσουν στο νησί το 1ο Φεστιβάλ Γρίφων το 2021. Πρόκειται για μία διοργάνωση υψηλού επιστημονικού επιπέδου με εθνικό αντίκτυπο, ένα καινοτόμο θεσμό που συνδυάζει επιστήμη, τεχνολογία, γρίφους και τέχνη και ο οποίος τη χρονιά αυτή οδεύει τον 6ο χρόνο μιας ξεχωριστής πορείας στον χώρο της Επικοινωνίας της Επιστήμης. Το Φεστιβάλ έχει διαδραματίσει έναν καθοριστικό ρόλο στην πολιτιστική/εκπαιδευτική πορεία του νησιού, ενώ παράλληλα έχει επεκταθεί γεωγραφικά από την Αθήνα και την Πάτρα (2022) έως την ακριτική Ξάνθη (2025). Η επιτυχία του οφείλεται στη μοναδικότητα του θεματικού του αντικειμένου, τους γρίφους, οι οποίοι πλαισιώνονται από επιστημονικές εκδηλώσεις, εργαστήρια, πειράματα, ομιλίες και καλλιτεχνικά δρώμενα, συνδυάζοντας την τέχνη με την επιστήμη. Η δυναμική του ενισχύεται από τη συμμετοχή κορυφαίων ακαδημαϊκών (Στάματης

Since August 2020, the Megisti Puzzle Museum, also known as Meduseum, has been operating on the island, the only one in Greece, which has the largest collection of puzzles in Greece and one of the largest collections worldwide.

It was founded by the mathematician Pantazis Houlis and today it has 5,000 exhibits, of which 800 are his own inventions and constructions. Since its establishment, the Meduseum has been declared a European Center for Science, Technology, and Art. It serves as the Greek base for puzzles and one of the most innovative global hubs of creative thinking. It is a huge private investment on the island of our heart. It operates in winter/summer by appointment for 4-10 people. The free interactive tour, lasting at least an hour, is not an IQ test, but a positive cultural shock for visitors of all ages. According to well-known websites (TripAdvisor, Google Maps), it is now the most popular attraction on the island.

Capitalizing on this fact, Pantazis Houlis and Eleni Grammatikopoulou, with long-standing experience in science communication, 'dared' to organize the 1st Puzzle Festival on the island in 2021. A high-level scientific event with national impact, an innovative institution that combines science, technology, puzzles, and art, and this year marks the 6th year of a unique course in the field of Science Communication. The Festival has played a decisive role in the cultural/educational development of the island, while simultaneously expanding geographically from Athens (2022) and Patras (2022) to the remote Xanthi (2025). Its success is due to the uniqueness of its thematic subject, the puzzles, which are accompanied by scientific events, workshops, experiments, lectures, and artistic performances, combining art with science. Its dynamism is reinforced by the participation of leading

academics (Stamatis Krimizis, Michalis Bletsas, Athanasia Athanasiou, Giannis Ioannidis, etc.), young researchers, educators, and artists, who support it selflessly with their valuable knowledge and innovative programs. Its main objectives are:





Φεστιβάλ Γρίφων / Puzzle Festival



Κριμιζής, Μιχάλης Μπλέτσας, Αθανασία Αθανασίου, Γιάννης Ιωαννίδης, κ.α.), νέων ερευνητών, εκπαιδευτικών και καλλιτεχνών, που το στηρίζουν αφίλοκερδώς με τις πολύτιμες γνώσεις και τα καινοτόμα προγράμματά τους. Κύριοι στόχοι του είναι:

- Η ανάδειξη της αξίας των γρίφων ως καινοτόμα εκπαιδευτικά εργαλεία.
- Η μείωση του επιστημονικού αναλφαριθμητισμού μέσα από νέες βιωματικές εκπαιδευτικές μεθόδους.
- Το Καστελλόριζο να μετατραπεί σε πυλώνα νέας γνώσης, δημιουργικής σκέψης και καινοτόμου πολιτισμού.
- Η απόδειξη πως ένα μικρό ακριτικό νησί στο ΝΑ άκρο της Ευρώπης μπορεί να δημιουργεί και να εξαγάγει τον δικό του πολιτισμό.

Χορηγός / Sponsor: Blue Star Ferries

- Highlighting the value of puzzles as innovative educational tools.
- Reducing scientific illiteracy through new experiential educational methods.
- Kastellorizo to be transformed into a pillar of new knowledge, creative thinking, and innovative culture.
- The proof that a small remote border island at the SE edge of Europe can create and export its own culture.

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	FROM PIRAEUS 2 WEEKLY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app
		www.bluestarferries.com

THE CAVE OF NIKOLAS



Η Μικρή μας Ιστορία

Στη Σαντορίνη, στη νότια μεριά του όμορφου Ακρωτηρίου, δίπλα στη θάλασσα, εδώ και πολλά χρόνια βρίσκεται μια μικρή παραδοσιακή σπηλιά, λαξευμένη από τα χέρια του μπάμπα Νικόλα στα νεανικά του χρόνια.

Φτιαγμένη με αγάπη και μεράκι, πρόσφερε καταφύγιο στον ίδιο και στη μικρή βαρκούλα του.

Η ανοιχτή καρδιά του, τα φρέσκα ψάρια που ο ίδιος έπιανε και το ντόπιο κρασί που πάντα είχε, έκανε τη μικρή σπηλιά καταφύγιο της παρέας του. Στο πλευρό του πάντα η κυρά Ευσταθία, που με τη μαγική της μαγειρική ξετρέλαινε τους πάντες.

Ο αείμνηστος Σπύρος Μαρινάτος, επικεφαλής του έργου της ανασκαφής του αρχαιολογικού χώρου του Ακρωτηρίου, πρότεινε στον μπάμπα Νικόλα να μετατρέψει το μικρό αυτό καταφύγιο σε ταβερνάκι, για τους πεινασμένους εργάτες της ανασκαφής.

Με τα χρόνια, η σπηλιά γινόταν ολοένα και πιο γνωστή στους επισκέπτες του νησιού, καθώς μετά την επίσκεψή τους στον αρχαιολογικό χώρο κατέφευγαν στην παραλία να δοκιμάσουν τους ξακουστούς μεζέδες.

Το 1981 παρέδωσαν τα ηνία στην κόρη τους, Μαργαρίτα. Με πιο πλούσιο μενού αλλά πάντα με παραδοσιακό τρόπο μαγειρικής, συνέχισε να μαγεύει τους πελάτες της. Η αγάπη της για την κουζίνα και τα τοπικά προϊόντα, που η ίδια

και ο σύζυγός της Νικόλας παράγουν, της χάρισε το βραβείο Gourmet, ως η καλύτερη παραδοσιακή ταβέρνα 2007-2008 στη Σαντορίνη.

Our little story...

On the southern side of the beautiful Akrotiri in Santorini, next to the sea, there has been a small traditional cave for many years, carved by Uncle Nikolas's hands in his youth. It was made with love and care and offered him and his little boat shelter.

With his open heart, the fresh fish he caught himself, and the local wine he always had to hand, he made the small cave a refuge for his friends. Mrs Efstathia was always at his side and her magical cooking was a delight to everyone.

Spyros Marinatos, the late head of the Akrotiri excavation, suggested to Uncle Nikolas that he turn this small shelter into a tavern for the hungry workers. Over the years, the cave became increasingly well-known among visitors to the island, who would come to the beach after visiting the archaeological site to sample the famous meze.

In 1981 they handed over the reins to their daughter, Margarita. She continued to enchant her customers with a more varied menu, but always using traditional cooking methods. Her love for the cuisine and the local products that she and her husband, Nikolas, produce, earned her the Gourmet Award as the best traditional taverna 2007-2008 in Santorini.



“Where The Day Starts”

Biennale of Contemporary Keramics (BCK) 2026 στη Ρόδο / in Rhodes

Η BCK 2026 στη Ρόδο δεν είναι μόνο ένα πολιτιστικό γεγονός: είναι μια πρόσκληση για συλλογική δημιουργία, ένα φως μεσημεριανό που αποκαλύπτει, ενοποιεί και προβάλλει. Σε αυτό το νησί του φωτός, η σύγχρονη κεραμική βρίσκει νέο έδαφος και η Μεσόγειος, το νέο της επίκεντρο.

BCK 2026 in Rhodes is not just a cultural event—it is an invitation to collective creation, a noon light that reveals, unifies, and projects. On this island of light, contemporary ceramics find new ground, and the Mediterranean, its new center.



Loukia Thomopoulou. Photo credits @DimitraTzanou

Stamatia Dimitrakopoulos. Photo credits @ThanasisKaratzas

Anissa Touati. Photo credits @JavierAgustinRojas

Location/Τοποθεσία: Rhodes, Region of South Aegean / Ρόδος, Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου

Design & Implementation / Διοργάνωση: Big Blue Dot NPO

Διάρκεια/Duration: Ιούνιος-Οκτώβριος/June-October 2026



Atalanti Martinou, Quatrefoil, 2026, hand painted and glazed earthenware clay, installation of 38 pieces of various dimensions

H Biennale of Contemporary Ceramics (BCK) 2026 επιστρέφει δυναμικά, μετά την πρωτοφανή επιτυχία της πρώτης Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής στη Σαντορίνη το 2024, θέτοντας τον πήχη ακόμα πιο ψηλά. Παρά τον νομαδικό χαρακτήρα της, αφού κάθε δύο χρόνια διοργανώνεται και σε διαφορετικό ελληνικό νησί, για το 2026, η Biennale of Contemporary Ceramics εδραιώνεται ως θεσμός με παγκόσμια απήχηση, δίνοντας το στίγμα μιας νέας εποχής στην Τέχνη της Κεραμικής. Η επιλογή της Ρόδου για τη διοργάνωση της δεύτερης BCK δεν είναι τυχαία — είναι μια συνειδητή επιστροφή σε μια γη που ανέκαθεν φιλοξενούσε τη συνύπαρξη: του παρελθόντος με το παρόν, της παράδοσης με τη σύγχρονη τέχνη, της Ανατολής με τη Δύση. Είναι «εκεί που η μέρα ξεκινά», στο ανατολικό άκρο της Ελλάδας, και αναδύεται το απαλό φως του Αιγαίου.

Με τίτλο *Where the Day Starts* και επιμελήτριες τη Λουκία Θωροπούλου, τη Σταματία Δημητράκοπούλου και την Annisa Touati, η φετινή Biennale θα πραγ-

The Biennale of Contemporary Ceramics (BCK) 2026 returns with renewed energy after the unprecedented success of the first Biennale in Santorini in 2024, raising the bar even higher. Despite its nomadic character—since it takes place every two years on a different Greek island—BCK 2026 establishes itself as an institution of global resonance, marking a new era in the art of ceramics. The choice of Rhodes as the host for the second BCK is no coincidence—it is a conscious return to a land that has always embraced coexistence: of past and present, tradition and contemporary art, East and West. It is “where the day starts,” at the easternmost edge of Greece, where the soft light of the Aegean rises.

Under the title *Where the Day Starts*, and curated by Loukia Thomopoulou, Stamatia Dimitrakopoulou, and Annisa Touati, this year's Biennale will take place from June 6 to October 31 in the Medieval City of Rhodes, gathering more than 40 contem-



Asunción Molinos Gordo, ¡Cuánto río allá arriba!, 2023. Glazed ceramic, iron, various dimensions (detail)



Darien Arikoski-Johnson, Nomadic Assemblage, 2025. Terracotta, underglaze, majolica glazes and pigments, 30.5 x 30 x 23 cm



Katya Desnenko, Torso 2, 2024, ceramics 40 x 21 x 23 cm



Ρόδος, Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου / Rhodes, Region of South Aegean
Πληροφορίες / info: <https://bigbluedot.art/>



Elif Uras, Moon Goddess with Rose Lips, 2025, materials, dimensions. Photo by Zeynep Firat. Courtesy of the artist and GALERIST. Supported by Saha Dernegi and Galerist



Ayla Tavares, Matéria The Sound and the Wind, 2026. Wall installation 31x4x22 cm and 26.5x11x33 cm. Photo by Aurélien Mole Courtesy of the artist and Hatch Gallery



Lillian Lykiardopoulou, Untitled, 2025, Porcelain and high fire clay 60x27x17 cm. Courtesy of the artist and Bernier Eliades Gallery. Photograph by Boris Kirpotin

ματοποιηθεί από τις 6 Ιουνίου έως τις 31 Οκτωβρίου στη Μεσαιωνική Πόλη της Ρόδου, συγκεντρώνοντας περισσότερους από 40 σύγχρονους καλλιτέχνες από την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Μέσω διεθνούς Open Call και λαμβάνοντας περισσότερες από 300 αιτήσεις, η διεθνής επιτροπή της BCK 2026 (ανάμεσα τους η Κατερίνα Γρέγου, η Θεοδώρα Χωραφά και ο Florian Dageut Bresson) επέλεξε 20 έργα που θα παρουσιαστούν στην Κεντρική Έκθεση, ενώ παράλληλα θα παρουσιαστούν και έργα προσκεκλημένων, καταξιωμένων καλλιτεχνών όπως οι Etel Adnan, Luke Edward Hall, Dionisis Kavallieratos, Ben Wolf Noam. Η έκθεση θα φέρει ως θεματική τον Ήλιο, ως αρχετυπικό σύμβολο, πηγή ζωής και Θεό προστάτη της Ρόδου. Μέσα από αυτή την ισχυρή εικόνα εξερευνώνται έννοιες όπως η θάλασσα – ως σύνδεσμος και όχι σύνορο-, η ειρήνη, η ανταλλαγή και η πολιτισμική συνύπαρξη των λαών. Η κεραμική, ως φορέας ιστορίας και ταυτότητας, γίνεται το όχημα για την εξερεύνηση της μεσογειακής εμπειρίας από



Luke Edward Hall, Lugh Plates, 2026. Hand painted ceramic, 3 x 32 x 4 cm. © Luke Edward Hall. Courtesy of the artist and The Breeder, Athens.

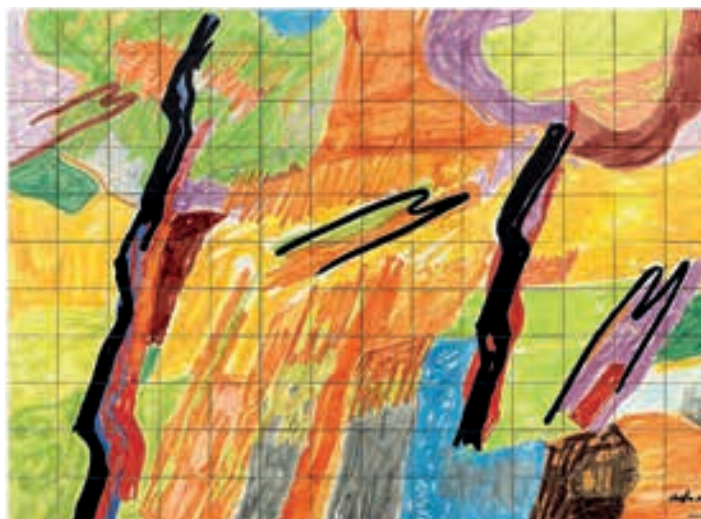
porary artists from across the Mediterranean region. Through an international open call that received more than 300 applications, the international committee of BCK 2026 (including Katerina Gregos, Theodora Choraфа, and Florian Dageut Bresson) selected 20 works to be presented in the Main Exhibition, alongside invited works by distinguished artists such as Etel Adnan, Luke Edward Hall, Dionisis Kavallieratos, and Ben Wolf Noam. The exhibition's core theme is the Sun—an archetypal symbol, source of life, and protector god of Rhodes. Through this powerful image, the exhibition explores ideas such as the sea as a connector rather than a border, peace, exchange, and the cultural coexistence of peoples. Ceramics, as a vessel of history and identity, becomes the medium for exploring the Mediterranean



Vassiliki Kyriaki, L-akrimaria, 2026. Stoneware clays, goatskin, 95 x 220 x 45 cm. Photo by Giorgos Vitsaropoulos. Text by Ioanna Pliatsika. Drumskin placement by Kleo Xirou.

Διάρκεια / Duration: Ιούνιος-Οκτώβριος / June-October 2026

Πληροφορίες / info: <https://bigbluedot.art>



Etel Adnan, Parmi les tilleuls, 2021, Ceramic, 163,7 x 208,4 cm

τις ακτές της Βόρειας Αφρικής έως τα νησιά του Αιγαίου.

Η έκθεση θα ολοκληρωθεί με ένα αφιέρωμα στην ιστορική και κοσμητική κεραμική της Ρόδου, παρουσιάζοντας τη διαχρονική εξέλιξη της τοπικής τέχνης από την προϊστορική περίοδο και τη δωρική κεραμική έως τις επιρροές της Ανατολής και της Ιταλίας στην περίοδο της Ιπποτοκρατίας και της Οθωμανικής κυριαρχίας. Η Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής πλαισιώνεται κι από ένα πλούσιο πρόγραμμα παράλληλων δράσεων με ομιλίες, διαδραστικά εργαστήρια κεραμικής για παιδιά και ενήλικες, περφόρμανς, ξεναγήσεις ανοιχτές στο κοινό, εκπαιδευτικά προγράμματα και προβολές ντοκιμαντέρ.

Σε emblematic and historic sites of the Medieval City—such as the Archaeological Museum, the Hall of Pithoi, the Bastion, and the Garden of the Palace of the Grand Master—visitors will soon realize that the event's title, Where The Day Starts, refers not only to the mythical sunrise of the island but also to an invitation for new beginnings: inspiring artistic exploration and dialogue, encouraging participants to redefine the shared heritage and evolving identities of the Mediterranean in the light of today.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Biennale of Contemporary Ceramics, τους χώρους διεξαγωγής και τις παράλληλες δράσεις, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://bigbluedot.art/> ●

Ο Όμιλος Attica μέσω της Blue Star Ferries ως μέλος του, είναι περήφανος χορηγός, πιστός στον προσανατολισμό του για ενδυνάμωση και στήριξη των νησιών.



Myrsini Alexandridi, Promise, 2025, Hand-painted earthenware ceramic tiles with underglazes and clear glaze, 75x60x2,5 cm

experience—from the shores of North Africa to the islands of the Aegean.

The exhibition will conclude with a tribute to the historical and decorative ceramics of Rhodes, presenting the evolution of local art from prehistoric times and Dorian pottery to the influences of the East and Italy during the Knights' period and Ottoman rule. The Biennale will be accompanied by a rich program of parallel events—including talks, interactive ceramics workshops for children and adults, performances, public guided tours, educational programs, and documentary screenings.

In emblematic and historic sites of the Medieval City—such as the Archaeological Museum, the Hall of Pithoi, the Bastion, and the Garden of the Palace of the Grand Master—visitors will soon realize that the event's title, Where The Day Starts, refers not only to the mythical sunrise of the island but also to an invitation for new beginnings: inspiring artistic exploration and dialogue, encouraging participants to redefine the shared heritage and evolving identities of the Mediterranean in the light of today. ●

Attica Group through Blue Star Ferries as its member, is a proud sponsor, true to its orientation to empower and support the islands.



GianMarco Porru, Tirso, 2026, Glazed ceramic, wood, parts of real flowers, paster, 136x28x23cm

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 2 καθημερινές αναχωρήσεις.



Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

From ΠΙΡΑΕΥΣ up to 2 daily departures.

For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800 or at seamore app

www.bluestarferries.com

Η ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Blue Star Ferries. Γιατί όταν ξέρεις ότι η συνέπεια, η άνεση, η ταχύτητα, η εμπιστοσύνη και η απόλαυση του ταξιδιού, είναι σταθερές αξίες, το μόνο που έχεις να σκεφτείς είναι ο προορισμός!

ΚΥΚΛΑΔΕΣ
ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ
ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ

Πληροφορίες & κρατήσεις:
bluestarferries.com, 210 8919800,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!



Cyclades

Οι Κυκλάδες, μας προσκαλούν στις ονειρεμένες παραλίες τους που είναι και ένας από τους λόγους για τον οποίο βρίσκονται εδώ και πολλά χρόνια στην κορυφή των προτιμήσεων, τόσο των Ελλήνων, όσο και των ξένων επισκεπτών. Μικρές ή μεγάλες, μυστικές ή φημισμένες, όλες με καταγάλανα νερά μας περιμένουν να μας δεχτούν στην «αγκαλιά» τους. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν τις βουτιές μας!

Cyclades, invites us to its dreamlike beaches, one of the main reasons they've remained at the top of the preferences of both Greek and foreign visitors for years. Small or large, hidden or famous, all with sparkling blue waters, they await to welcome us into their "embrace." So, let's begin our dives!

By Vicky Apostolopoulou

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES

ΑΝΑΦΗ. ANAFI

Πρόκειται για ένα νησί με πανέμορφο φυσικό τοπίο και χαλαρή ατμόσφαιρα, ιδανικό για εναλλακτικές διακοπές. Στις εντυπωσιακές της παραλίες του, με πιο γνωστή τον ΡούκOUNA, με τα γαλαζοπράσινα νερά και τη χρυσαφένια αμμουδιά θα χαρείτε ατελείωτες βουτιές μακριά από την πολυκοσμία.

This island, with its beautiful natural scenery and laid-back atmosphere, is ideal for alternative holidays. Among its stunning beaches, the most famous is Roukounas, with turquoise waters and golden sand, where you can enjoy endless swims far from the crowds. ●

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ. SANTORINI

Το Καμάρι είναι μια στην κυριολεξία ατελείωτη παραλία. Θεωρείται από τις πιο δημοφιλείς και κοσμοπολίτικες παραλίες του νησιού με υπέροχα κρυστάλλινα νερά, μαύρη αμμουδιά και ψιλό βότσαλο χαρακτηριστικά του αποτυπώματος που άφησε στο νησί η ηφαιστειακή λάβα.

Kamari is truly an endless beach. It is considered one of the island's most popular and cosmopolitan beaches, with magnificent crystal waters, black sand, and fine pebbles — all trademarks of volcanic lava that shaped the island. ●





Live a truly unique experience



Sail around ancient history's most important volcano,
enjoy the breathtaking view of Oia and
the world famous sunset of Santorini,
sipping on a glass of wine.



**SANTORINI
EXCURSIONS**
by Dakoutros Bros



T: 22860 22958 E: INFO@SANTORINI-EXCURSIONS.COM
WWW.SANTORINI-EXCURSIONS.COM



SCAN ME

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



PAROS. PAROS

Σάντα Μαρία. Μια πανέμορφη παραλία κοντά στη Νάουσα, με χρυσή άμμο και πεντακάθαρα νερά. Για όσους επιθυμούν να απολαύσουν βουτιές με πuschία, καλό είναι να διαλέξουν τη Μικρή Σάντα Μαρία. Η μεγαλύτερη είναι ιδανική για αυτούς που θέλουν πολυκοσμία, διασκέδαση σε beach bars, αλλά και για αυτούς που λατρεύουν τα water sports.

Santa Maria. A beautiful beach near Naoussa, with golden sand and crystal-clear waters. Those seeking quiet swimming should choose Mikri (Small) Santa Maria. The larger beach is ideal for those who enjoy crowds, fun at beach bars, and water sports. ●

ΝΑΞΟΣ. NAXOS

Η Ψιλή Άμμος στην ανατολική πλευρά του νησιού, είναι από τις όμορφες και ήσυχες παραλίες του. Η λευκή αμμουδιά, τα καταγάλανα, ρηχά νερά, οι διάσπαρτοι κέδροι και οι αμμόλοφοι δημιουργούν ένα ειδυλλιακό τοπίο.

Psili Ammos on the island's eastern side is one of its most beautiful and peaceful beaches. The white sand, turquoise shallow waters, scattered cedars, and sand dunes create an enchanting setting. ●





hello greece.gr Το προτείνει Νάξος

για οικονομικές και πολυτελείς διακοπές!



ALMIRIKI
Beachside Living
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670
www.almirikinaxos.com

NAXOS PALACE HOTEL
Άγιος Προκόπιος - Στελίδα
T: 22850 29133
www.naxospalacehotel.com

VILLA NAXIA
LUXURY STUDIOS & APARTEMENTS
Παραλία Αγίου Γεωργίου | Χώρα
T: 2285 026480
www.villa-naxia.gr

GEORGIA'S CENTRAL COLLECTION
Χώρα, Νάξος | T: 22850 22141
www.booking.com

AQUA FUN
ΝΕΡΟΤΣΟΥΚΗΘΡΕΣ / ΠΙΣΙΝΕΣ
Στελίδα
T: 22850 25050
www.aquafun.gr

PLAZA BEACH HOTEL
Πλάκα Νάξος
T: 22850 29400
www.plazabeachhotel.gr

HOTEL ASTIR OF NAXOS
Άγιος Γεώργιος
T: 22850 29320 - 1
www.astirofnaxos.com

ANNITA'S VILLAGE
Αγία Άννα, T: 22850 42133
www.annitas-village.com

ALKYONI BEACH HOTEL
Άγιος Γεώργιος
T: 22850 26136 - 25987
www.alkyonibeachhotel.gr

SPHINX HOTEL
Γλ. Πρωτοδικείου, Χώρα Νάξου,
T: 22850 23811, 22850
www.sphinxhotel.gr

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

ΣΤΟ ΛΑΔΟΧΑΡΤΟ Εστιατόριο
Παραλία Χώρα Νάξου, T: 22850 22178
ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ Μεζεδοπωλείο
Χώρα Νάξου, T: 2285 026425
COLOSSEO Pizzeria, Grill House
Αγ. Προκόπιος, T: 22850 42182
PALATIA Cafe, Bar & Restaurant
Αγία Άννα, T: 22850 41591
NIKOS & MARIA Restaurant
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670

CAFE/BAR/FUN/TOURS

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ
Μουσεία / Γευσιγνωσία Ελαιολάδου / Καφέ
Καλόξυλος Νάξος, T: 22850 31434
FB - IG @ergostasiao.naxos
MELI & KANELA
Cafe, Bar Deli Road to Castle
Χώρα Νάξου, T: 22850 26565
NAXOS TOURS
Χώρα Νάξου, T: 22850 23043
www.naxostours.net
MARS Rent a Car & ATV
T: 22850 22222, 6932 339475

PIKANTIKO GRILL HOUSE
Χώρα Νάξου T: 2285026192

KOPPEΣ
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
& ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ
ΓΑΜΟΥ - ΒΑΠΤΙΣΗΣ ΣΤΗ ΝΑΞΟ
EXECUTIVE CHEF ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΡΡΕΣ
weddingnaxos.gr

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΡΟΜΠΟΝΑΣ - ΠΟΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ
Παραλία Νάξου, T: 22850 22258
MARGARITIS MARKET
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670

ΔΙΑΦΟΡΑ

NAXOS VET CENTER
ΚΑΡΟΥΣΗ ΜΑΡΚ, ΡΟΖΟΣ Χ
Χώρα Νάξου, Περιοχή Λουκάκι
T: 6934 793794
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΙΔΙΩ
ΤΣΑΚΩΝΙΑΤΗΣ ΥΙΟΙ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ο.Ε.
Χώρα Νάξου
T: 22850 22239

ΧΟΡΗΓΟΙ

VAENI
ΝΑΟΥΣΑ





ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ. SCHINOUSSA

Αν για σας οι διακοπές είναι συνυφασμένες με στιγμές χαλάρωσης σε παραδεισένιες παραλίες, χωρίς να σας απασχολούν οι μετακινήσεις, τότε ο προορισμός σας είναι αναμφισβήτητη η Σχοινούσα. Αυτό το νησί, παρόλη την πολύ μικρή έκτασή του, διαθέτει από τις περισσότερες και ωραιότερες παραλίες του Αιγαίου, με κρυστάλλινα νερά και πολύ εύκολα προσβάσιμες.

If holidays for you mean moments of pure relaxation on heavenly beaches without worrying about transportation, then Schinoussa is undoubtedly your destination. Despite its very small size, this island boasts some of the most numerous and beautiful beaches in the Aegean, with crystal-clear waters and very easy access. ●



ΔΟΝΟΥΣΑ. DONOUSSA

Ο Κέδρος, η εξωτική παραλία της Δονούσας, με την χρυσή άμμο και τα τουρκουάζ νερά συμπεριλήφθηκε το 2018 στη λίστα του περιοδικού Forbes με τις 8 καλύτερες παραλίες του κόσμου. Ξεκινήστε κι εσείς την βόλτα σας με τα πόδια από τον οικισμό του Σταυρού, απολαμβάνοντας την φύση κι όταν φθάνετε στην παραλία, από το πλακόστρωτο μονοπάτι, και μόνο η μαγευτική θέα της παραλίας θα σας αποζημιώσει και θα δικαιολογήσει απόλυτα αυτή τη διάκριση.

Kedros, the exotic beach of Donoussa with its golden sand and turquoise waters was included in Forbes magazine's 2018 list of the eight best beaches in the world. Begin your walk from the village of Stavros, taking in the natural surroundings, and as you reach the beach via the stone-paved path, the stunning view alone will reward you and fully justify this distinction. ●

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ. ΚΟΥΦONISSIA

Όταν φτάνεις στο λιμάνι, στο Πάνω Κουφονήσι η πρώτη εικόνα που αντικρίζεις είναι άκρως εντυπωσιακή. Μια πανέμορφη παραλία, η Άμμος, ξεδιπλώνεται μπροστά σου επιβεβαιώνοντας την φήμη του νησιού για τις εκπληκτικές του παραλίες. Τα διάφανα γαλαζοπράσινα νερά, σε συνδυασμό με την κατάσπρη αμμουδιά, τα σπιτάκια και τα ελάχιστα αρμυρίκια, δημιουργούν ένα τοπίο εξωτικής ομορφιάς.

As soon as you reach the port of Pano Koufonissi, the first sight is absolutely captivating. A stunning beach, Ammos, unfolds before you, confirming the island's reputation for its extraordinary beaches. The transparent turquoise waters, pure white sand, small houses, and a few tamarisk trees combine to form a scene of exotic beauty. ●

ΗΡΑΚΛΕΙΑ. IRAKLIA

Στην Ηρακλειά, σε αυτό το μικρό νησί των Κυκλάδων, θα έχετε την δυνατότητα να απολαύσετε στιγμές χαλάρωσης και ατελείωτες βουτιές στις υπέροχες παραλίες της. Προτείνουμε τον Άγιο Γεώργιο, εύκολα προσβάσιμη παραλία, με χρυσάφενια άμμο και κρυστάλλινα νερά η οποία σίγουρα θα γίνει η αγαπημένη σας.

On Iraklia, this small island of the Cyclades, you'll have the chance to enjoy moments of relaxation and endless swims on its beautiful beaches. We recommend Agios Georgios, an easily accessible beach with golden sand and crystal-clear waters that will surely become your favorite. ●



TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



ΙΟΣ. IOS

Μια από τις πιο δημοφιλείς παραλίες της Ίου είναι το Μαγγανάρι. Συνεχόμενοι κολπίσκοι, δημιουργούν μια μαγευτική εικόνα που θυμίζει δαντέλα. Ξαπλώστε πάνω στη χρυσή αμμουδιά και απολαύστε αξέχαστες βουτιές στα γαλανά, κρυστάλλινα νερά..

One of Ios' most popular beaches is Manganari. It's a series of adjoining coves that form a landscape so picturesque it resembles lace. Lie on the golden sand and enjoy unforgettable swims in the clear, blue waters. ●

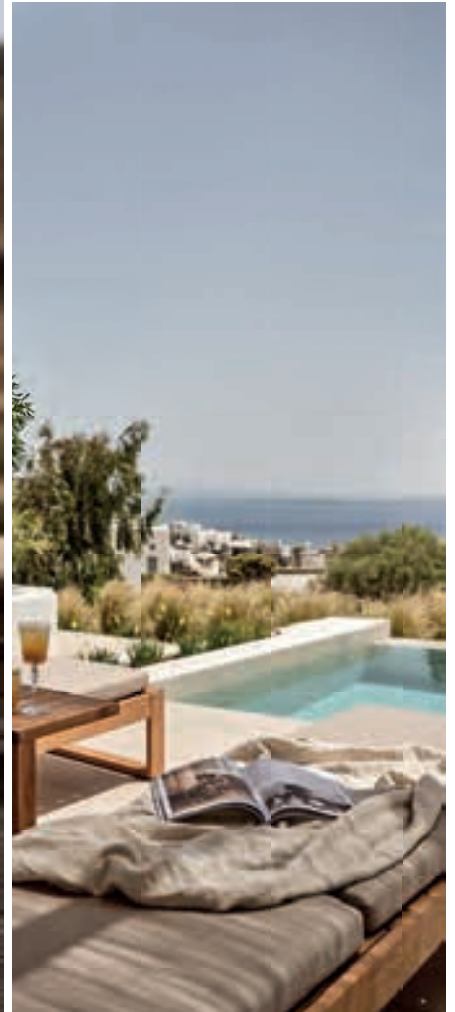
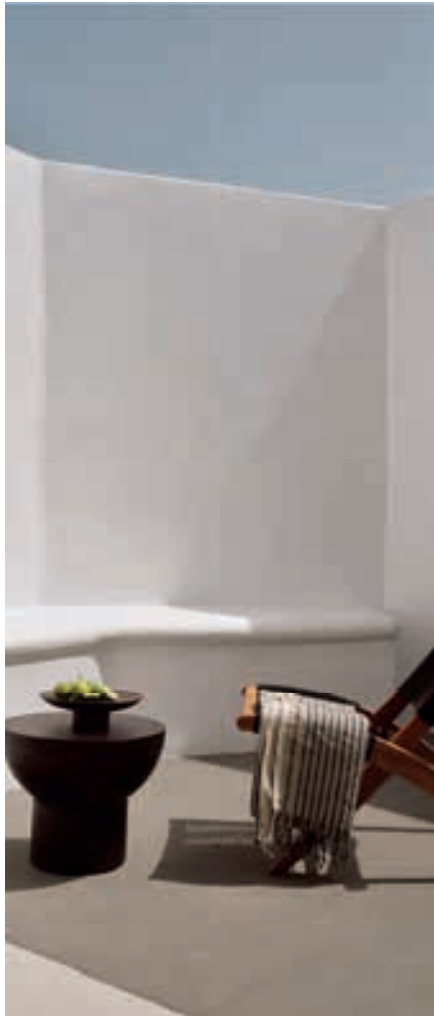
ΜΥΚΟΝΟΣ. MYKONOS

Η Μύκονος είναι γνωστή για τις κοσμοπολίτικες παραλίες και τα ξέφρενα, μέχρι το πρωί πάρτι, δίπλα στο κύμα. Αν όμως θέλετε μια ήσυχη παραλία, όπου βέβαια θα έχετε και όλες τις ανέσεις σας και μάλιστα χωρίς να απομακρυνθείτε από την πανέμορφη Χώρα, ο **Άγιος Στέφανος** είναι η λύση. Με την ωραία αμμουδιά, τα πεντακάθαρα νερά που βαθιάινουν σταδιακά, το εκκλησάκι του Αγίου Στεφάνου και την υπέροχη θέα στη Δήλο, σίγουρα θα σας ενθουσιάσει..

Mykonos is famous for its cosmopolitan beaches and wild parties that last until sunrise. However, if you want a quiet beach — with all the comforts — and without straying far from the beautiful Chora, **Agios Stefanos** is the answer. With fine sand, crystal-clear waters that deepen gradually, the small church of Saint Stephen, and the stunning view of Delos, it will surely delight you. ●



α
anemeliā
MYKONOS



THE ART OF EFFORTLESS ELEGANCE

A sanctuary where freedom and tranquility converge within the refined luxury of a 5-star retreat. Seventeen private pool suites offer breathtaking views of endless blue horizons and the island's timeless beauty.

INTERIORS AWARDS GOLD AWARD 2025

Architectural design & Permit: Evripiotis Architects
Detailed Design: A&M Architects
Interior Design: A&M Architects
Lighting & E/M Design: SMK Group
Supervising Engineer: Panagiotis Kalavros
©Photographer: Anima Vision
Visual Storytelling: Nōstos Agency

SMK
GROUP

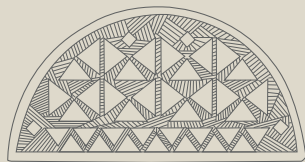




ΤΗΝΟΣ. TINOS

Η Κολυμπήθρα είναι μία από τις πιο δημοφιλείς παραλίες της Τήνου. Ουσιαστικά μιλάμε για δύο παραλίες τη Μικρή και τη Μεγάλη Κολυμπήθρα και οι δύο με πεντακάθαρα νερά και λεπτή άμμο. Αν δεν θέλετε πολυκοσμία ή αν το σερφ είναι το αγαπημένο σας άθλημα τότε η Μεγάλη είναι ιδανική για σας..

Kolymbithra is one of the most popular beaches of Tinos. It consists essentially of two beaches — Mikri and Megali Kolymbithra — both with clear waters and fine sand. If you want to avoid crowds or if surfing is your favorite activity, Megali Kolymbithra is ideal. ●



Tinos Beach

The 5 expression of Tinos



tinosbeach.gr

Tinos Beach feels like an effortless and approachable place of belonging, open to travelers from around the world in the quest for unpretentious luxury.

An experience you return to

Kionia, 84200 Tinos, Greece // reservations@tinosbeach.gr



ΑΜΟΡΓΟΣ. AMORGOS

Πολύ κοντά στην Αιγιάλη, βρίσκεται η παραδεισένια παραλία Λευρωσός, μια από τις πιο όμορφες παραλίες του νησιού. Με χρυσαφένια, ψιλή άμμο, γαλαζοπράσινα, ρηχά νερά και τα αρμυρίκια να δημιουργούν μια φυσική σκιά, είναι ιδανική για όσους αναζητούν απομόνωση και ηρεμία..

Very close to Aegiali lies the heavenly Levrossos beach, one of the most beautiful on the island. With golden fine sand, turquoise shallow waters, and tamarisk trees providing natural shade, it's perfect for those seeking seclusion and tranquility. ●

ΣΥΡΟΣ. SYROS

Ακριβώς δίπλα από τον κόλπο του Γαλησσά βρίσκεται η παρθένα παραλία Αρμεός. Ιδανική για όσους επιθυμούν απομόνωση και να νοιώθουν προστατευμένοι από την κοινή θέα. Το ολόλευκο εκκλησάκι της Αγίας Πακούς πάνω στον λόφο, τα βότσαλα, τα κρυστάλλινα νερά και τα ελάχιστα δέντρα ανάμεσα στα βράχια, δημιουργούν ένα ειδυλλιακό τοπίο.

Right next to Galissas bay lies the unspoiled Armeos beach, ideal for those who want privacy and protection from public view. The white chapel of Agia Pakou on the hill, the pebbles, the crystal-clear waters, and a few trees scattered among the rocks create an idyllic landscape. ●



SUPERIOR
TASTE
AWARD

Tradition Et Quality



Η οικογένεια Λειβαδάρας, και συγκεκριμένα ο παππούς Αντώνιος, ξεκίνησε από το 1923 να παρασκευάζει λουκούμια, χαλβαδόπιτες, χαλβά και άλλα ζαχαρώδη προϊόντα. Ήταν άνθρωπος με μεράκι και ταυτόχρονα φρόντιζε ιδιαίτερα την ποιότητα των προϊόντων του. Το 1933 κερδίζει το πρώτο βραβείο στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης και το 1936 στη Σύρο, στην Πανκυκλαδική Έκθεση Τροφίμων.

Ο γιος του, Ανδρέας, συνεχίζει την οικογενειακή παράδοση με το ίδιο μεράκι κληροδοτώντας το στα παιδιά του, Αντώνη και Βασίλη. Ο Αντώνιος Λειβαδάρας, έχει προαγάγει τη βιοτεχνία σε μια αναγνωρισμένη επιχείρηση, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως. Το 1987 ήταν οι πρώτοι στη Σύρο που ξεκίνησαν και την παρασκευή παγωτού από φρέσκο συριανό γάλα.



ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΛΟΥΚΟΥΜΙΩΝ ΠΑΓΩΤΩΝ & ΖΑΧΑΡΩΔΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ

Ακτή Εθνικής Αντιστάσεως 24, Ερμούπολη, Τ. +30 22810 87031

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ Μάννα Μάρμαρο, Τ. +30 22810 87262

livadara@otenet.gr

Λουκούμια Λειβαδάρας

www.leivadaras.gr

GOOD JOB NICKY



Ανήσυχος, ειλικρινής, ελεύθερος

Ο Good Job Nicky δεν ακολουθεί τις νόρμες της ελληνικής pop σκηνής — και ίσως αυτό να είναι το μεγαλύτερο του πλεονέκτημά. Με έναν ήχο βαθιά ατμοσφαιρικό, με κινηματογραφικές αναφορές και με μια καλλιτεχνική ταυτότητα που κινείται ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι, στη πραγματικότητα και τη φαντασία, ο ίδιος συνεχίζει να χτίζει έναν κόσμο χωρίς σύνορα και στεγανά.

GOOD
JOB
NICKY



Restless, Honest, Free

Good Job Nicky doesn't follow the norms of the Greek pop scene — and perhaps that's his greatest strength. With a deeply atmospheric sound, cinematic references, and an artistic identity that moves between light and darkness, reality and imagination, he continues to build a world without borders or barriers.

By **Babis Papadatos**
Photo: **Giannis Androulakis**
Styling: **Mortasia**



INTERVIEW

GOOD JOB NICKY

Εδώ, μας μιλά για τη σχέση του με την ελληνική μουσική παράδοση, τη συνειδητή ανάγκη για συναισθηματική αλήθεια, το νέο album που ετοιμάζει, αλλά και για το πώς διαχειρίζεται τη σύγκριση με τον πατέρα του, Γιάννη Πάριο.

Έχεις επιλέξει να εκφράζεσαι κυρίως στα αγγλικά, δημιουργώντας μια πιο «διεθνή» ταυτότητα. Είναι αυτό μια συνειδητή απομάκρυνση από την ελληνική μουσική παράδοση ή ένας διαφορετικός τρόπος να την επαναπροσδιορίσεις;

Θα έλεγα πως δεν έχω επιλέξει τίποτα, κυρίως με έχει επιλέξει αυτό από μόνο του. Οι επιρροές μου ήτανε πάρα πολλές απ' όταν ήμουν μικρός και τα μαθήματα μέσω αυτών των επιρροών ήταν να μην «κλειδωθεί» πουθενά και αυτό με οδήγησε να ακολουθήσω, όπως λες και εσύ, μια πιο διεθνή ταυτότητα, κάτι το οποίο δεν έχει σύνορα με έναν τρόπο. Αγαπώ τις ελληνικές μουσικές παραδόσεις, τις ακούω, τις σέβομαι, τις προσέχω όταν τις ακούω, εμπνέομαι από αυτές, αλλά μετά προσπαθώ να μεταφράσω και να μεταφέρω αυτό που νιώθω σε κάτι το οποίο είναι πιο κοντά σε αυτό που κάνω εγώ.

Η μουσική σου συχνά έχει μια εσωστρέφεια, μια σχεδόν κινηματογραφική μελαγχολία. Πόσο προσωπικές είναι οι ιστορίες που αφηγείσαι και πόσο «ρόλο» παίζει η καλλιτεχνική περσόνα του Good Job Nicky;

Η καλλιτεχνική περσόνα του GJN είναι εκεί για να με αποστασιοποιεί από το τι είμαι στην πραγματικότητα, με έναν τρόπο ουσιαστικής προστασίας. Και αυτό που προσπαθώ να κάνω με την μουσική μου είναι να αγγίξω όσες περισσότερες ιστορίες μπορώ, είτε είναι προσωπικές, είτε είναι άλλων ανθρώπων με άλλα βιώματα, είτε είναι από φαντασία και μόνο. Νιώθω και πάλι ότι δεν πρέπει να κλειδωνόμαστε σαν καλλιτέχνες σε κάτι. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να εξερευνούμε όλα τα έγκυρα οποιουδήποτε συναισθήματος βιώνουμε. Αυτή είναι η δουλειά μας. Αυτή είναι η ευθύνη μας σαν καλλιτέχνες, να βουτάμε κάπου έτσι ώστε να βγάλουμε όσους περισσότερους μπορούμε στην επιφάνεια. Αν χωρίσεις, μουσική θα ακούσεις, αν ερωτευτείς, πάλι μουσική θα ακούσεις.

Μίλησε μας για το τρέχον σου πρότζεκτ. Αναμένουμε album; Μετά το επιτυχημένο "Dark Side Of The Moon", τι έρχεται;

Ηere, he talks about his relationship with Greek musical tradition, his conscious need for emotional truth, the new album he's preparing, and how he deals with comparisons to his father, Giannis Parios.

- You've chosen to express yourself mainly in English, creating a more "international" identity. Is that a conscious departure from Greek musical tradition or a different way to redefine it?

I'd say I haven't really chosen anything — it kind of chose me. My influences have been countless since I was a kid, and through them, I learned not to "lock myself in" anywhere. That led me, as you said, to a more international identity — something, in a way, without borders.

I love Greek musical traditions; I listen to them, respect them, pay attention to them when I do, and get inspired by them. But then I try to translate and convey what I feel into something closer to my own sound.

- Your music often has an introspective, almost cinematic melancholy.

How personal are the stories you tell, and how much of a "role" does the Good Job Nicky persona play?

The GJN persona exists to distance me from who I really am — a kind of genuine self-protection. What I try to do with my music is to touch as many stories as possible: my own, other people's, or ones born purely of imagination. I feel, again, that we, as artists, shouldn't lock ourselves into something specific. It's very important to explore every depth of every emotion we experience. That's our job. That's our responsibility as artists — to dive deep so that we can bring as many people as possible to the surface. When you go through heartbreak, you listen to music; when you fall in love, you listen to music again.

Tell us about your current project. Should we expect a new album? After the successful "Dark Side of the Moon", what's next?

Yes, a new album is coming after "Dark Side



INTERVIEW

GOOD JOB NICKY

Μετά το “Dark Side Of The Moon” όντως έρχεται album. Θα είναι ένα album του οποίου η μία πλευρά θα μοιάζει κάπως στο DSOTM και η άλλη του πλευρά θα είναι πιο πολύ κοντά σε αυτά που έχετε συνηθίσει, απλώς με μία πολύ πιο ώριμη ματιά πλέον και κάτι πιο ειλικρινές σε σχέση με τον ήχο που θέλω αυτή την περίοδο να βγάλω προς τα έξω.

Σε μια εποχή όπου η εικόνα συχνά προηγείται του ήχου, εσύ φαίνεται να επενδύεις πρωτίτως στο συναίσθημα και στην ατμόσφαιρα. Είναι αυτό μια μορφή αντίστασης στη σύγχρονη μουσική βιομηχανία;

Δεν θα έλεγα ότι αυτό είναι μία αντίσταση στην σύγχρονη μουσική βιομηχανία. Αλλά θα έλεγα ότι ο καθένας θα πρέπει να πηγαίνει με τα νερά του έτσι ώστε αυτή η μουσική βιομηχανία να μπορεί να αναγεννιέται διαρκώς και να μπαίνει σε άλλα λημέρια. Όλοι οφείλουμε να κάνουμε κάτι, έτσι ώστε να υπάρχει πάντα μια αντιπαράθεση. Δηλαδή για να υπάρξω εγώ πρέπει να υπάρξει και η αντιπαράθεση μου με έναν τρόπο. Και αυτό δεν το λέω με ανταγωνιστική ματιά, το λέω ξεκάθαρα γιατί η μουσική είναι χίλια διαφορετικά πράγματα και οι τέχνες επίσης είναι χίλια διαφορετικά πράγματα και έτσι πρέπει να είναι. Οφείλουμε πάλι να βουτάμε παντού.

Σε σχέση με την εικόνα, αυτό είναι κάτι που με απασχολεί πάρα πολύ. Εκεί που δεν φτάνουν οι λέξεις και τα τραγούδια νομίζω ότι μπορώ να μεταφέρω αυτά που θέλω μέσω της εικόνας και για αυτό και τα video clips μου έχουν μεγάλη «συμμετοχή» στην τέχνη μου.

Η φωνή σου έχει ένα ιδιαίτερο «μέταλλο», που πολλοί συνδέουν —συνειδητά ή ασυνείδητα— με την κληρονομιά του πατέρα σου του Γιάννη Πάριου. Εσύ πώς διαχειρίζεσαι αυτή τη σύγκριση; Τη βιώνεις ως βάρος, ως ευθύνη ή ως ένα αόρατο στήριγμα;

Θα έλεγα ότι αυτή τη σύγκριση την βιώνω αρχικά σαν κοπλιμέντο. Δεν είναι βάρος, θα έλεγα ότι είναι και ένα τσακ delusional γιατί εκτός από το DNA δεν θα έλεγα πως υπάρχει κάποια σύγκριση, κάνουμε πολύ διαφορετικά πράγματα. Βέβαια, όταν τραγουδάω στα ελληνικά όντως του φέρνω λίγο, έχω όντως ίδιο μέταλλο όταν τραγουδάω στα ελληνικά μόνο.

Αν αφαιρέσουμε το όνομα και τις προσδοκίες που το συνοδεύουν, ποιος είναι ο πυρήνας της καλλιτεχνικής σου ταυτότητας; Τι θα ήθελες να «μείνει» όταν σβήσουν τα φώτα;

Δεν νομίζω ότι οι προσδοκίες του ονόματος είναι

ΔΕΝ ΝΟΜΙΖΩ ΟΤΙ ΟΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΕΓΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

I DON'T THINK THE EXPECTATIONS TIED TO MY NAME ARE GREATER THAN THOSE I'VE SET FOR MYSELF

of the Moon”. One side will resemble DSOTM, while the other will be closer to what you’re already used to — just with a more mature and honest perspective that reflects the sound I want to share with the world right now.

In an era where image often precedes sound, you seem to invest primarily in emotion and atmosphere. Is that a form of resistance to the modern music industry?

I wouldn't call it resistance. I'd say that everyone should follow their own current, so the music industry can keep renewing itself and venturing into new territories. We all need to contribute something that creates contrast — because for me to exist, there also



INTERVIEW

GOOD JOB NICKY

μεγαλύτερες από αυτές που έχω εγώ ο ίδιος θέσει για τον εαυτό μου. Αυτό που θα ήθελα να μείνει και να κάνει echo in eternity θα ήταν η ειλικρίνεια, η αλήθεια μου, ότι μέσω της μουσικής μου με γνώρισες, μπήκες στον κόσμο μου και αυτός ο κόσμος μου κάνει και για τον δικό σου. Αυτό θα ήθελα. Θα ήθελα να μπορέσω να δώσω λίγο φως σε οποιοδήποτε λημέρι και έγκατα οποιουδήποτε ανθρώπου. Θα ήθελα να μπορέσω να αγγίξω κόσμο και ναβάλω κι εγώ το λιθαράκι μου σε αυτή τη τεράστια ιστορία που λέγεται μουσική.

Η έννοια του ταξιδιού —σωματικού και εσωτερικού— είναι έντονη στη μουσική σου. Αν η θάλασσα ήταν ένα τραγούδι σου, τι ήχο θα είχε και τι θα αφηγούνταν;

Η θάλασσα είναι ένα από τα πιο έντονα στοιχεία της φύσης που με εμπνέουν. Δηλαδή από το “Blue” και το “January 8th” μέχρι ακόμα και το “Dark Side of

ΚΑΘΕ
ΔΡΟΜΟΣ ΕΧΕΙ
ΔΥΣΚΟΛΕΣ
ΣΤΙΓΜΕΣ

EVERY
PATH HAS
DIFFICULT
MOMENTS

needs to be the “opposite” of what I do. And I don’t mean that competitively; I mean it because music is a thousand different things, and so are the arts. And that’s how it should be. We must keep diving everywhere. As for the image, it’s something that really concerns me. Where words and songs can’t reach, I feel I can express what I want through visuals, which is why my music videos play such an integral role in my art.

Your voice has a distinct “timbre,” which many link — consciously or subconsciously — to your father, Giannis Parios. How do you handle that comparison? Do you feel it as a burden, a responsibility, or an invisible support?

I’d say I primarily experience that comparison as a compliment. It’s not a burden — maybe even a bit delusional because apart from the DNA, there’s not much to compare. We’re doing very different things. Of course, when I sing in Greek, I do sound a bit like him — my voice really does have the same tone, but only in Greek.

If we strip away the name and the expectations attached to it, what is the core of your artistic identity? What would you like to “remain” when the lights go out?

I don’t think the expectations tied to my name are greater than those I’ve set for myself. What I’d want to remain and echo in eternity would be honesty — my truth. Through my music, you got to know me, entered my world, and that world worked for you, too. That’s what I’d like. I’d like to shed a bit of light into the depths of any person’s world. To touch people and leave my small stone in this vast story called music.

- The concept of “travel” — both physical and internal — runs strongly through your music. If the sea were one of your songs, what would it sound like, and what story would it tell?

The sea is one of the most powerful natural elements that inspires me. From “Blue” and “January 8th” to “Dark Side of the Moon”, I’ve always tried to include the sea or water as an element. The sea means a lot to me. The sea is everything — it can be a sunny, bright day in the water, or it can be a storm. It’s everything... emotional, and it forgives nothing. It never forgives.

You grew up surrounded by music but chose to carve your own path with a distinct personal mark. What was the hardest moment in that journey— the one where you had to prove, maybe first to yourself, who you are?





Wine Spirits & Premium Products

Where to find us

Evangelistraki, Mykonos, 84600
22890-23591
info@brouzos.gr

Porta, Mykonos, 84600
22890-22202
porta@brouzos.gr



INTERVIEW

GOOD JOB NICKY

The Moon” πάντα προσπαθώ να συμπεριλαμβάνω την θάλασσα ή το νερό σαν στοιχείο. Η θάλασσα σημαίνει πολλά για εμένα. Η θάλασσα είναι τα πάντα. Είναι μια πάρα πολύ όμορφη ηλιόλουστη μέρα μέσα στο νερό, αλλά είναι και τρικυμία. Είναι τα πάντα... είναι συναισθηματική η θάλασσα και δεν συγχωρεί με τίποτα. Δεν συγχωρεί.

Έχεις μεγαλώσει μέσα στη μουσική, αλλά επέλεξες να χαράξεις έναν δρόμο με σαφή προσωπικό αποτύπωμα. Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή σε αυτή τη διαδρομή όπου χρειάστηκε να αποδείξεις —ίσως πρώτα στον εαυτό σου— ποιος είσαι;

Κάθε δρόμος έχει δύσκολες στιγμές, αλλά θα έλεγα ότι ο δικός μου, όσο δύσκολος και αν είναι, δεν με ζορίζει γιατί κάνω αυτό που αγαπώ. Έχω περάσει πάρα πολλά πράγματα όσον αφορά τις «σφαλιάρες» που έχω φάει μέσα στη βιομηχανία κατανοώντας ότι τα πράγματα δεν είναι όπως νόμιζα πως είναι. Κυριαρχούν άλλες δυνάμεις που έχουν διαφορετικές προτεραιότητες από την τέχνη και αυτό ήτανε κάτι που έπρεπε να καταλάβω και να μάθω γρήγορα... και το έμαθα και έντονα δυστυχώς. Μου έκανε την καρδιά θρύψαλα, αλλά ανακάμπτουμε και συνεχίζουμε. Το μόνο αντίδοτο σε αυτό είναι να συνεχίσω να κάνω αυτό που ξέρω να κάνω και οποιαδήποτε άλλη προσδοκία, είτε είναι οικονομική, είτε οτιδήποτε άλλο αντίστοιχο, να μην με απασχολεί. Ότι είναι να ακουστεί, θα ακουστεί.

Ο Good Job Nicky δεν προσπαθεί να χωρέσει σε συγκεκριμένες ταμπέλες — ούτε μουσικά ούτε προσωπικά. Σε μια εποχή όπου όλα μοιάζουν να απαιτούν ταχύτητα και επιφάνεια, εκείνος επενδύει στο συναίσθημα, στην ατμόσφαιρα και κυρίως στην ειλικρίνεια. Και ίσως τελικά αυτό να είναι το πιο δυνατό στοιχείο της τέχνης του, η ανάγκη να δημιουργεί μουσική που δεν ακούγεται απλώς, αλλά βιώνεται. ●

ΑΓΑΠΩ ΤΙΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ
ΜΟΥΣΙΚΕΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

I LOVE GREEK
MUSICAL
TRADITIONS

Every path has its hard moments, but I'd say mine — as tough as it is — doesn't really weigh me down because I'm doing what I love. I've been through a lot, especially the “slaps” I've taken within the industry, realizing that things aren't how I thought they were. There are forces at play with different priorities than art — and that was something I had to learn quickly and painfully. It broke my heart, but we bounce back and keep going. The only antidote to that is to keep doing what I know how to do, without worrying about financial or other expectations.

Whatever is meant to be heard will be heard.

Good job, Nicky doesn't try to fit into labels — musically or personally. In an age that demands speed and surface-level engagement, he invests in emotion, atmosphere, and above all, sincerity. And perhaps that's the most powerful aspect of his art: the need to create music that isn't just heard, but felt. ●





• KIRA POTHITI •

Φρέσκια • τοπική • ποιοτική κουζίνα στην Σχοινούσα

Fresh • local • quality cuisine in Schinoussa



Στο εστιατόριο Κυρά Ποθητή καθημερινά συλλέγουν πρώτης ποιότητας υλικά που προσφέρει η θάλασσα και ο τόπος της Σχοινούσας αλλά και των γειτονικών νησιών, δημιουργώντας γευστικά ποιοτικά πιάτα στα οποία αποτυπώνεται η μαγειρική τους φιλοσοφία.

Φρέσκα αιγαιοπελαγίτικα ψάρια σε παρασκευές head to tail, πρώτης ποιότητας ντόπια κρέατα και λαχανικά.

Το εστιατόριο Κυρά Ποθητή, ένας γαστρονομικός θησαυρός στις Μικρές Κυκλάδες που συνδυάζει τη δημιουργικότητα με τη διαχρονικότητα της κλασικής ελληνικής κουζίνας και των δυνατών γεύσεων.

Κεντρικός δρόμος Σχοινούσα (Χώρα) 84300

On daily basis in Kira Pothiti restaurant they collect top ingredients from the sea, the fields and small farms of Schinoussa, and all islands around so that they can offer you savoury dishes, with no preservatives, depicting their culinary instincts and deep love for cooking.

Fresh fish from the Aegean sea in head to tail preparations, top quality local meat and excellent vegetables.

Kira Pothiti restaurant is a local culinary treasure on the island of Schinoussa combining creativity with timeless classics and bold flavors.

Main road Schinoussa (Chora) 84300

☎ 22850 76615 / 6976175621 🌐 kirapothiti.com @ [@kirapothitirestaurant](https://www.instagram.com/kirapothitirestaurant)



TRAVEL

TINOS

Αν και είναι γνωστή για το προσκύνημα της Παναγίας διαθέτει και πολλά ακόμη στοιχεία που την καθιστούν έναν προορισμό που αξίζει να επισκεφτούμε. Οι υπέροχες παραλίες, τα γραφικά χωριά, το πλήθος των πολιτιστικών και ιστορικών μνημείων κι οι επιβλητικοί περιστεριώνες, είναι μόνο μερικά από αυτά. Κάνουμε λοιπόν ένα ταξίδι, στο καλύτερα διατηρημένο μυστικό των Κυκλάδων για να ανακαλύψουμε έστω και μερικούς από τους θησαυρούς του.

Although it is best known for the pilgrimage to the Church of the Virgin Mary, Tinos offers much more, making it a destination truly worth visiting. Its beautiful beaches, picturesque villages, numerous cultural and historical landmarks, and imposing dovecotes are just some of its many charms. Let us take a journey to this best-kept secret of the Cyclades and discover a few of its treasures.

By Vicky Apostolopoulou



TRAVEL

ΤΗΝΟΣ / TINOS

Με περισσότερα από 60 χωριά, η Τήνος προσφέρεται για διαρκή αναζήτηση. Ένα από τα ομορφότερα χωριά ολόκληρης της Ελλάδας είναι ο Πύργος, στα βόρεια του νησιού. Πήρε το όνομά του από το κάστρο που έχτισαν οι Ενετοί τον 16ο αιώνα και γνώρισε τη μεγαλύτερη ανάπτυξη του κατά τον 19ο αιώνα με το εμπόριο του χαρακτηριστικού τηνιακού μαρμάρου. Στο χωριό αυτό γεννήθηκε ο κορυφαίος Έλληνας γλύπτης Γιαννούλης Χαλεπάς και ο ζωγράφος Νικηφόρος Λύτρας. Κάθε γωνιά του Πύργου κρύβει αρχιτεκτονικά αριστουργήματα. Στην πλατεία του χωριού θα επισκεφτούμε το Μουσείο Χαλεπά και το Μουσείο Τηνίων Καλλιτεχνών, ενώ στο Μουσείο Μαρμαροτεχνίας θα δούμε την πορεία του μαρμάρου, από την εξόρυξή του μέχρι τη δημιουργία του έργου τέχνης. Από εδώ κατηφορίζουμε προς τον Πάνορμο, το επίνειο του Πύργου για φρέσκο ψάρι.

Στην καρδιά της Τήνου, στην πλαγιά του βουνού Πατέλες, είναι χτισμένη η Καρδιανή. Ένα καταπράσινο χωριό, με πολλά τρεχούμενα νερά και θέα που πραγματικά συγκλονίζει. Τριγυρνώντας στα σοκάκια θαυμάζουμε τα σπίτια με τις μαρμάρινες διακοσμή-

With more than 60 villages, Tinos invites constant exploration. One of the most beautiful villages in all of Greece is Pyrgos, in the north of the island. It was named after the Venetian fortress built in the 16th century and flourished in the 19th century thanks to the trade in the island's famous Tinian marble. Pyrgos is the birthplace of the renowned sculptor Giannoulis Halepas and the painter Nikiforos Lytras. Every corner of Pyrgos hides architectural masterpieces. In the village square, you can visit the Halepas Museum and the Museum of Tinian Artists, while at the Museum of Marble Crafts, you can follow the marble's journey from extraction to artistic creation. From there, you can descend to Panormos, Pyrgos's seaside port, for fresh fish by the water.

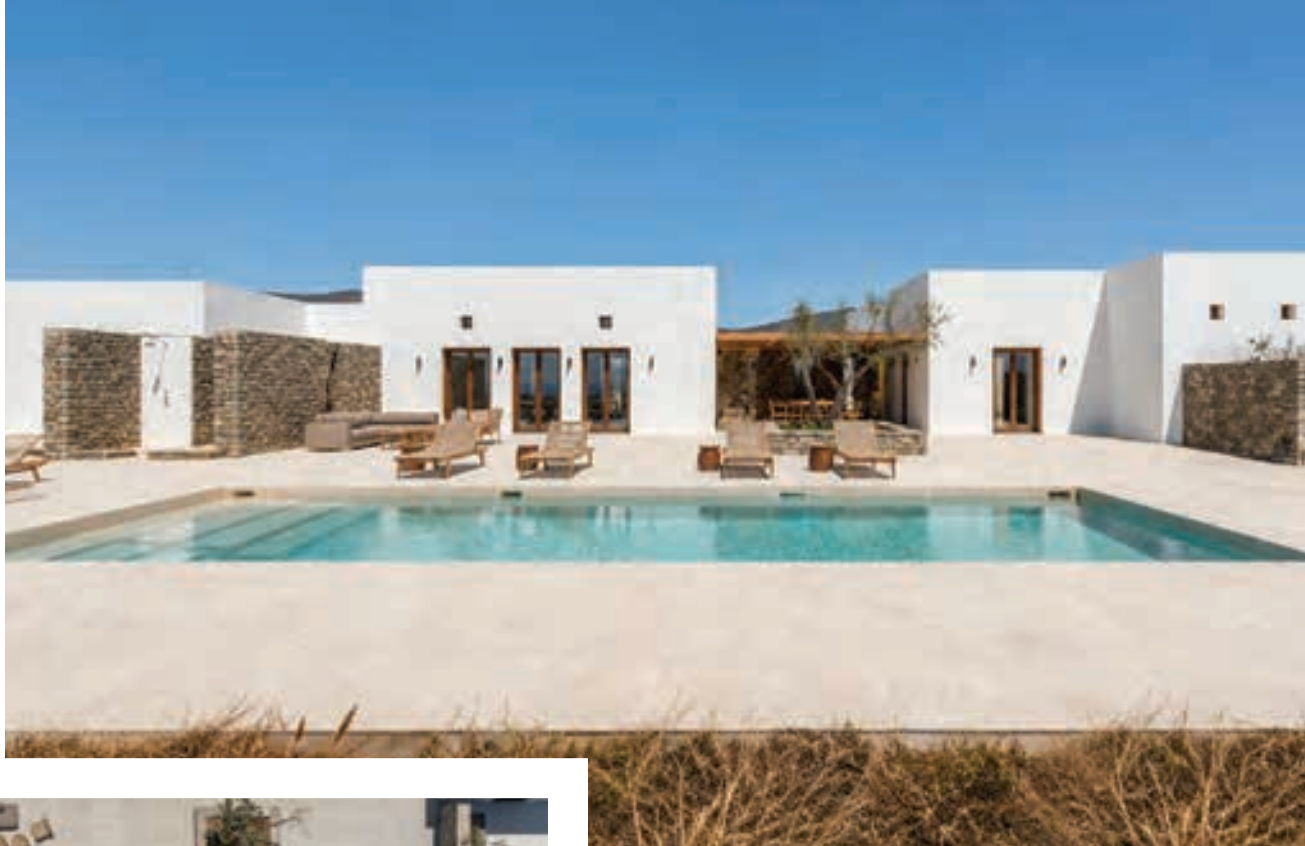
In the heart of Tinos, built on the slopes of Mount Pateles, lies Kardiani, a lush green village full of running waters and offering a truly breathtaking view. Wandering through its narrow streets, you'll admire the marble-decorated houses, churches, and fountains. Along its main lane, you'll find the Catholic Church of Panagia Kyra, with its marble fountain dating back to 1777.

After Kardiani, head toward Ysternia, often called the "balcony of the Aegean". Walk along its marble-paved alleys between two-story houses adorned with marble lintels and take in the stunning view of the Aegean Sea.

A visit to Volax is essential. This village, located in the center of Tinos, is surrounded by spherical granite boulders, creating a lunar-like landscape—a rare and extraordinary sight. It's also worth visiting Komi, one of the island's liveliest villages, and Agapi, one of Tinos's oldest settlements.

Another hallmark of Tinos is its dovecotes.

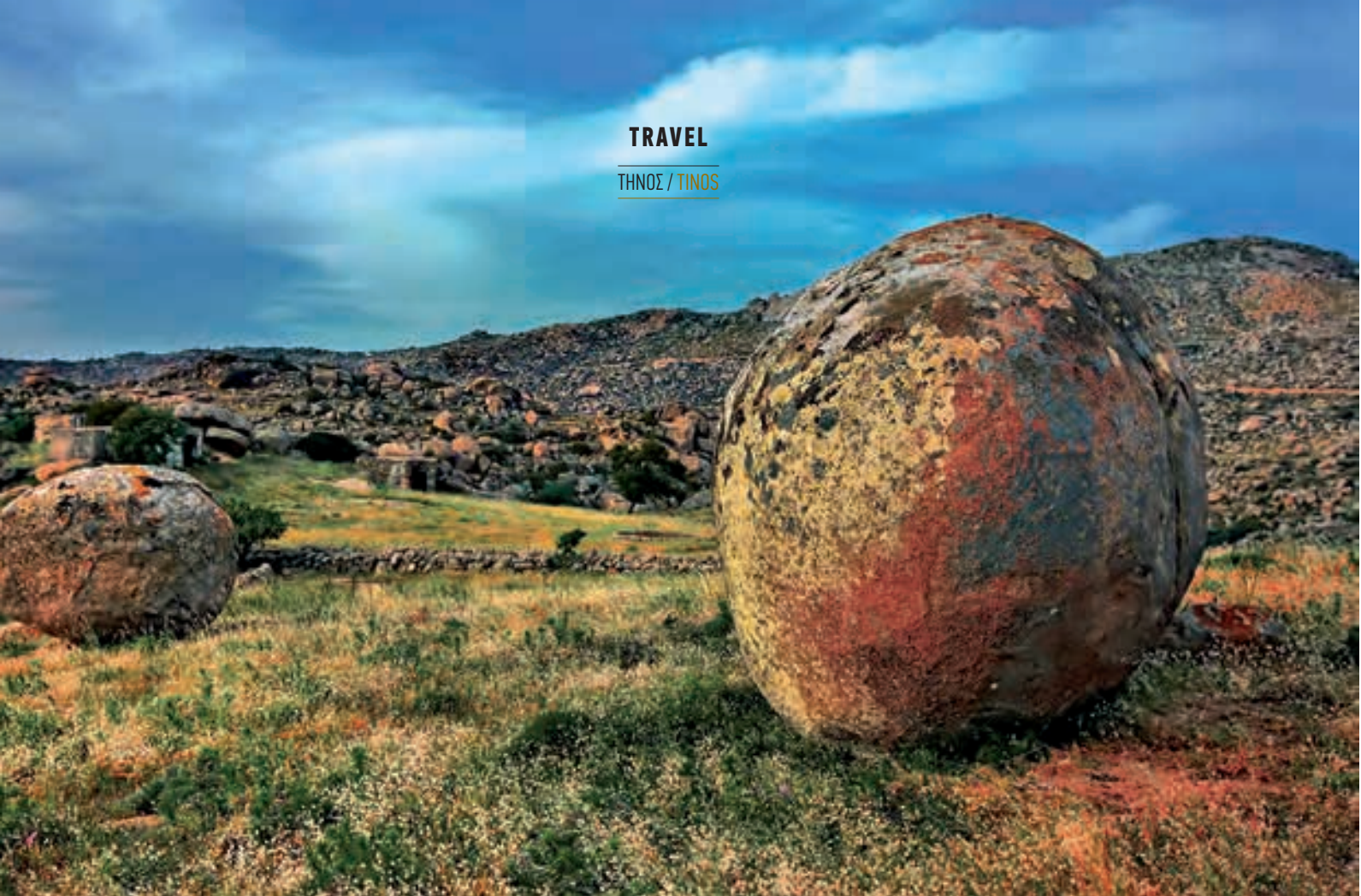




26 STUDIO265 S5 αρχιτεκτονική + κατασκευή



VAZAIOS P. • KARELIS D. • PANTAVOS S. • CHATZIDIMOS N. architects • SMYRNIS X. civil engineer
 Athens studio, 265 Imitou str. - 116 31 Athens • tel. +30 210 7510466, +30 210 7513346 • fax. +30 210 7510465
 Cycladic islands studio, Parikia - 84400 Paros • tel. +30 22840 24331 • fax. +30 22840 25252
 e-mail: studio265.ath@gmail.com www.studio265.gr



σεις, τις εκκλησίες και τις κρήνες. Στο κεντρικό σοκάκι της βρίσκουμε την καθολική εκκλησία της Παναγίας της Κιουράς με την κρήνη του 1777.

Μετά την Καρδιανή κατευθυνόμαστε προς το χωριό Υστέρνια, το μπαλκόνι του Αιγαίου. Περιπατάμε στα στρωμένα με μάρμαρο καλντερίμια ανάμεσα σε δίπατα σπίτια, στολισμένα με μαρμάρινα υπέρθυρα και απολαμβάνουμε μοναδική θέα στο Αιγαίο.

Απαραίτητη είναι η επίσκεψή μας στο Βόλακα. Το χωριό στο κέντρο της Τήνου με τους σφαιρικούς γρανιτένιους ογκόλιθους θυμίζει σεληνιακό τοπίο και προσφέρει ένα μοναδικό και εντυπωσιακό θέαμα που σπάνια μπορεί να συναντήσει κανείς. Επίσης αξίζει να επισκεφτούμε την Κώμη, ένα από τα πιο ζωντανά χωριά του νησιού και την Αγάπη, από τα παλαιότερα χωριά της Τήνου.

Ένα χαρακτηριστικό επίσης της Τήνου είναι και οι περιστεριώνες. Σε ολόκληρο το νησί βρίσκονται διάσπαρτοι οι περισσότεροι και πιο επιβλητικοί ολόκληρης της Ελλάδας. Φτιαγμένοι με το χέρι με σχιστόλιθο, πέτρα και ασβέστη από τους ξακουστούς Τηνιακούς τεχνίτες αποτελούν μνημεία μοναδικής λαϊκής τέχνης σε παγκόσμιο επίπεδο. Παλαιά θεωρούνταν σύμβολο της ευγενικής καταγωγής του ιδιοκτήτη τους. Κάθε ένας είναι τελείως διαφορετικός από τον άλλο, με μοναδικό κοινό χαρακτηριστικό το ότι έχουν πρόσψη μεσημβρινή για να προστατεύονται από τους βορινούς ανέμους.

Κλείνοντας την μικρή μας περιήγηση στην πανέμορφη Τήνο δεν πρέπει να ξεχάσουμε να επισκεφτούμε μερικές από τις πανέμορφες παραλίες της



Scattered throughout the island, they are among the most numerous and impressive in all of Greece. Built by skilled Tinian craftsmen using slate, stone, and lime, they stand as monuments of unique folk art recognized worldwide. In the past, they symbolized the noble origin of their owners. Each dovecote is completely different from the next, with only one common feature: its southern-facing façades, designed to shield it from the northern winds.

To conclude our brief tour of magnificent Tinos, we must not forget to visit some of its beautiful beaches, renowned for their crystal-clear waters. Start with Kolymbithra, essentially two sandy beaches — the smaller, cosmopolitan one,



ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ - ΧΑΛΒΑΔΟΠΙΤΤΕΣ
Συκουτρής

Εκ Σμύρνης 1922 - Εν Σύρω 1928



Μια γλυκιά ιστορία στα αλμυρά νερά του Αιγαίου...

Παραδοσιακά Λουκούμια & Χαλβαδόπιτες Σύρου

A sweet story in the salty waters of the Aegean Sea...

Traditional Loukoumia & Nougat Pies of Syros



Κατάστημα: Χίου 5, Ερμούπολη, Τ: 22810 82329 Βιοτεχνία: Μυστρά 8, Ερμούπολη, Τ: 22810 81390

Shop: 5 Chiou Street, Ermoupoli, T: +30 22810 82329 Manufacture: 8 Mystra Street, Ermoupoli, T: +30 22810 81390



[loukoumiasykoutri](https://www.facebook.com/loukoumiasykoutri)



[loukoumiasykoutris](https://www.instagram.com/loukoumiasykoutris)



[loukoumiasykoutri](https://www.youtube.com/loukoumiasykoutri)

TRAVEL

ΤΗΝΟΣ / TINOS



που γοντεύουν με τα πεντακάθαρα, κρυστάλλινα νερά τους. Ξεκινάμε από την Κολυμπήθρα. Πρόκειται ουσιαστικά για δύο παραλίες με άμμο, την κοσμοπολίτικη Μικρή και τη Μεγάλη, για τους λάτρεις των θαλάσσιων σπορ. Συνεχίζουμε με την Παχιά Άμμο, μια από τις πιο ήσυχες και εντυπωσιακές παραλίες του νησιού, με χρυσαφένια αμμουδιά και καταγάλανα νερά. Ακολουθεί η Λιβάδα με τα χαρακτηριστικά βράχια που θυμίζουν γλυπτά και τα διάφανα νερά της. Τέλος τα Κιόνια, μια οργανωμένη και πολυσύχναστη παραλία κοντά στη Χώρα με άμμο και βότσαλα, ακριβώς μπροστά από τον αρχαίο Ναό του Ποσειδώνα και της Αμφιτρίτης, ιδανική για τις μέρες που φυσάει πολύ στο νησί.

and the larger, more suitable for water sports enthusiasts. Continue to Pachia Ammos, one of the island's quietest and most spectacular beaches, with golden sand and turquoise waters. Next is Livada, known for its sculpted rock formations and transparent waters. Finally, Kionia, an organized and popular beach near the main town, with sand and pebbles lies directly in front of the ancient Temple of Poseidon and Amphitrite, and is perfect for days when the island's winds blow strongly.



TRAVEL

ΤΗΝΟΣ / TINOS

USEFULL INFO / ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



ΠΟΥ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ / WHERE TO STAY



Tinos Beach

Tinos Beach: Το ιστορικό ξενοδοχείο της Τήνου αναγεννάται και επιστρέφει το 2026

Το Tinos Beach, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα ξενοδοχειακά συγκροτήματα των Κυκλάδων, επέστρεψε δυναμικά τον Μάιο του 2026, πλήρως αναδιαμορφωμένο, επαναπροσδιορίζοντας τη φιλοξενία στην Τήνο ως τη σύγχρονη πεντάστερη έκφραση του νησιού.

Με κεντρικό μήνυμα «*Rooted in topos, open to the world*», το ξενοδοχείο επενδύει στη γνήσια ταυτότητα της Τήνου, τιμώντας τον τόπο, την πολιτιστική του κληρονομιά και την αυθεντικότητα του κυκλαδίτικου τοπίου.

Νέα εποχή υπό την υπογραφή του Ομίλου Attica

Υπό την ιδιοκτησία και διαχείριση του Ομίλου Attica μέσω της θυγατρικής του εταιρείας **Attica Blue Hospitality** και με την αρχιτεκτονική επιμέλεια των **Tsolakis Architects**, το Tinos Beach παρουσιάζει έναν σύγχρονο και ποιοτικό ανασχεδιασμό, διατηρώντας παράλληλα την ιστορική του ταυτότητα.

Η συμβολή Τηνιακών τεχνιτών στην ανανέωση του ξενοδοχείου ενισχύει τη σύνδεση με τα τοπικά υλικά, τις παραδοσιακές τεχνικές και τη βαθιά σχέση με το νησί. Θεμελιώδη άξονα του επανασχεδιασμού αποτέλεσε η ενσωμάτωση της τοπικότητας. Υλικά

Tinos Beach: The Historic Hotel of Tinos Is Reborn and Returns in 2026

Tinos Beach, one of the most recognizable hotel complexes in the Cyclades, returned dynamically in May 2026, fully redesigned, redefines hospitality on Tinos as the island's contemporary five star expression.

With the central message “*Rooted in topos, open to the world*”, the hotel invests in the authentic identity of Tinos, honoring the place, its cultural heritage, and the genuine Cycladic landscape.

A New Era Under the Attica Group Signature

Under the ownership and management of the Attica Group through its subsidiary **Attica Blue Hospitality**, and with architectural design by **Tsolakis Architects**, Tinos Beach presents a contemporary, high quality redesign while preserving its historic character.

The contribution of Tinian craftsmen to the renovation strengthens the connection to local materials, traditional techniques, and the island's deep-rooted heritage.

A fundamental axis of the redesign is the integration of locality. Materials such as marble, stone, and wood—all deeply linked to Tinos' history—create an environment that remains authentic and timeless. Rather than introducing an imported notion of luxury, the hotel highlights what already exists: the essence of the island, its simplicity, natural beauty, and vibrant culture.

Built on **Kionia Beach**, just 2.5 km from the port of Tinos, the hotel takes full advantage of its privileged location with unobstructed views over the bay. Its setting makes it an ideal base for both relaxing holidays and exploring the island.

The experience remains deeply connected to the natural landscape: sea, light, wind, and ever changing views throughout the day.



TRAVEL

ΤΗΝΟΣ / TINOS



όπως το μάρμαρο, η πέτρα και το ξύλο, όλα με άμεση αναγωγή στην ιστορία της Τήνου, συνθέτουν ένα περιβάλλον αυθεντικό και διαχρονικό, το οποίο δεν επιδιώκει να εισαγάγει μια ξένη έννοια πολυτέλειας, αλλά να αναδείξει αυτό που ήδη υπάρχει: την ουσία του νησιού, την απλότητα, τη φυσικότητα και τη ζωντανή του κουλτούρα.

Χτισμένο στην παραλία **Κιόνια**, μόλις 2,5 χλμ. από το λιμάνι της Τήνου, το ξενοδοχείο αξιοποιεί την προνομιακή του θέση με ανεμπόδιση θέα στον κόλπο. Η τοποθεσία του το καθιστά ιδανική βάση τόσο για χαλαρωτικές διακοπές όσο και για εξορμήσεις στο νησί. Η εμπειρία παραμένει βαθιά συνδεδεμένη με το φυσικό τοπίο: θάλασσα, φως, αέρας και εικόνες που εναλλάσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η φιλοσοφία του Tinos Beach αποτυπώνεται στη λογική: *Luxury shaped down to what matters* δηλαδή «η πολυτέλεια στην ουσία της». Μια προσέγγιση που εστιάζει στα ουσιαστικά, αφαιρώντας το περιττό, όπως ο γλύπτης που δουλεύει το μάρμαρο για να αποκαλύψει τη μορφή.

Το Tinos Beach απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα επισκεπτών:

- Μοναχικούς ταξιδιώτες που αναζητούν ηρεμία και χρόνο για τον εαυτό τους
- Ζευγάρια που επιθυμούν μία ρομαντική απόδραση
- Παρέες φίλων που επιλέγουν ποιοτικές διακοπές σε περιβάλλον άνεσης
- Οικογένειες που επιθυμούν ποικιλία δραστηριοτήτων και πρακτικές παροχές

Η νέα ταυτότητα του Tinos Beach στοχεύει στη δημιουργία εμπειριών που προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε επισκέπτη, με έμφαση στον χρόνο με την οικογένεια, την επανασύνδεση, την προσωπική ηρεμία και την πνευματική αναζήτηση.

Υποδομές & Παροχές: Σύγχρονη φιλοξενία με την έννοια της αυθεντικότητας

Το ξενοδοχείο διαθέτει 151 δωμάτια και σουίτες υψηλής αισθητικής, σχεδιασμένα με κριτήριο την άνεση, τις καθαρές γραμμές και την ισορροπία ανάμεσα στην πολυτέλεια και την απλότητα.

Επιπλέον περιλαμβάνει:

- Εξωτερική πισίνα για ενήλικες και παιδιά
- Bars με μεγάλη ποικιλία σε κοκτέιλ

Luxury Reduced to What Truly Matters

The philosophy of Tinos Beach is summarized by the concept “*Luxury shaped down to what matters*”—luxury in its purest form. This approach focuses on the essential, removing excess, much like a sculptor carving marble to reveal the form within.

A Destination for Every Type of Traveler

Tinos Beach attracts a wide range of guests:

- Solo travelers seeking tranquility and personal time
- Couples looking for a romantic escape
- Groups of friends choosing refined, high-quality holidays in a setting of comfort holidays
- Families in search of diverse activities and practical facilities

The hotel's new identity focuses on creating experiences tailored to each guest's needs, emphasizing family time, reconnection, personal calm, and spiritual exploration.

Facilities & Amenities: Contemporary Hospitality with Authenticity

The hotel offers 151 rooms and suites of high aesthetic value, designed for comfort, defined by clean lines, and a seamless balance between luxury and simplicity.

It further includes:

- Outdoor swimming pools for adults and children
- Bars offering an extensive cocktail selection
- Restaurants highlighting Tinian gastronomy, using fresh local ingredients
- An atmospheric spa and wellness center



TRAVEL

ΤΗΝΟΣ / TINOS

- Εστιατόρια που αναδεικνύουν τη γαστρονομική παράδοση της Τήνου, με έμφαση στα φρέσκα υλικά του νησιού
- Ατμοσφαιρικό spa και wellness center
- Πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο
- Σύγχρονη συνεδριακή αίθουσα

Η Τήνος στο επίκεντρο της εμπειρίας

Από το Tinos Beach, ο επισκέπτης έχει άμεση πρόσβαση στην πολιτιστική, γαστρονομική και φυσική πολυμορφία της Τήνου. Το νησί, γνωστό για την πνευματικότητά του, τις καλλιτεχνικές του παραδόσεις, τη γαστρονομική του αναγέννηση και τις αμέτρητες παραλίες του, αποτελεί ιδανικό σκηνικό για διακοπές με ουσία.

Κεντρική είναι και η έννοια της επιστροφής... Η Τήνος είναι ένας προορισμός που, όταν τον ανακαλύψεις, θέλεις να επιστρέφεις ξανά και ξανά. Έτσι, αναγεννημένο επέστρεψε και το Tinos Beach, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες και εγκαθιστώντας στο νησί μια αίσθηση οικείας, ανεπιτήδευτης πολυτέλειας στην οποία θέλεις να επανέρχεσαι. Το ξενοδοχείο λειτουργεί ως

- Fully equipped gym
- Modern conference facilities

Tinos at the Heart of the Experience

From Tinos Beach, guests have direct access to the cultural, gastronomic, and natural diversity of Tinos.

Known for its spirituality, artistic traditions, gastronomic renaissance, and countless beaches, the island provides an ideal backdrop for deeply escapes.

Central to the experience is the notion of return. Tinos is a destination that, once discovered, inspires visitors to come back again and again. In the same spirit, Tinos Beach returns, creating the conditions for an atmosphere of familiar, understated luxury that guests long to rediscover.

The hotel serves as a point of reference for experiencing the island in depth, combining comfort with authentic connection to place and a true sense of belonging.



σημείο αναφοράς για να βιώσει κανείς το νησί σε βάθος, συνδυάζοντας την άνεση με την αυθεντική επαφή με τον τόπο και το αίσθημα του ανήκειν. Η επιστροφή του Tinos Beach σηματοδοτεί την επανεγγραφή ενός ιστορικού κεφαλαίου στο ξενοδοχειακό τοπίο της Τήνου. Με σύγχρονο σχεδιασμό, ουσιαστικές παροχές και βαθιά σύνδεση με τον τόπο, το ξενοδοχείο στοχεύει να αποτελέσει εκ νέου έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες φιλοξενίας στο νησί.

Το Tinos Beach δεν φιλοδοξεί να είναι απλώς ένας τόπος διαμονής. Αλλά, μια εμπειρία στην οποία ο επισκέπτης θα θέλει να επιστρέφει ξανά και ξανά. ●

A Landmark Returns

The revival of Tinos Beach marks the rewriting of a historic chapter in the hotel landscape of Tinos. With contemporary design, meaningful services, and a deep connection to place, the hotel aims once again to become one of the island's most important pillars of hospitality. **Tinos Beach does not aspire to be merely a place to stay, but an experience guests will want to return to —again and again. ●**

tinobeach.gr

Για κρατήσεις / For reservations: Tel. 2283 440040, 2283 440050
email: reservations@tinobeach.gr

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ		HOW TO GET THERE	
➔	Από ΠΕΙΡΑΙΑ 1 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	From PIRAEUS 1 DAILY DEPARTURE	
	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app	
		www.bluestarferries.com	



Ένας Όμιλος 4 Εμπορικά Σήματα Ένα Κοινό Όραμα

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Η Attica Group με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων ακτοπλοϊκών εταιρειών παγκοσμίως.

Τριάντα τρία (33) σύγχρονα πλοία, συνδέουν καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές Ελλάδας - Ιταλίας.

Με σαφή δέσμευση για την ενσωμάτωση των αρχών της υπεύθυνης και βιώσιμης ανάπτυξης σε όλο το φάσμα της επιχειρηματικής δραστηριότητας και των λειτουργιών της, η Attica Group επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, ενώ παράλληλα δημιουργεί αξία για τους μετόχους, τους εργαζομένους και τις τοπικές κοινότητες.

Στηρίζουμε την Εθνική οικονομία και την Ελληνική κοινωνία, επενδύουμε στον κλάδο της επιβατηγού ναυτιλίας και ενδυναμώνουμε την ανάπτυξη των νησιών μας!

www.attica-group.com



ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Χαρακτηρίζονται από τη μοναδική φυσική ομορφιά τους, την μακραίωνη ιστορία, αλλά και τους γραφικούς οικισμούς με την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική, τα πολύχρωμα σπίτια, τα πλακόστρωτα σοκάκια και την μοναδική θέα στο Αιγαίο. Ας γνωρίσουμε μερικούς από αυτούς τους πανέμορφους οικισμούς.

Dodecanese

Are distinguished by their unique natural beauty, their long and rich history, and their picturesque villages with impressive architecture, colorful houses, cobblestone alleys, and breathtaking views of the Aegean Sea. Let's get to know some of these beautiful settlements.

By **Maria Siamanta**

TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE

ΡΟΔΟΣ. RHODES

Το νησί με την πλούσια ιστορία, τις υπέροχες παραλίες, τα πευκόφυτα βουνά, τα γραφικά χωριά και τους παραδοσιακούς οικισμούς αποτελεί έναν ασυναγώνιστο προορισμό. Ένας από τους οικισμούς που αξίζει να επισκεφτείτε είναι η Κοσκινού. Βρίσκεται σε απόσταση μόλις 7 χιλιόμετρα από το κέντρο της πόλης της Ρόδου πάνω σε ένα λόφο. Πρόκειται για έναν διατηρητέο παραδοσιακό οικισμό με πολύχρωμα ροδίτικα σπίτια. Περιπατήστε στα πλακόστρωτα δρομάκια και θαυμάστε τα όμορφα νεοκλασικά ζωγραφισμένα σε φωτεινά χρώματα, με τις πέτρινες βεράντες και τις ολάνθιστες αυλές.



An island of rich history, beautiful beaches, pine-covered mountains, picturesque villages and traditional settlements, it is an unmatched destination. One of the villages worth visiting is Koskinou. Located just 7 kilometers from the center of Rhodes Town on a hill, it is a preserved traditional settlement known for its colorful Rhodian houses. Stroll along its cobblestone streets and admire the lovely neoclassical homes painted in bright hues, with stone verandas and blooming courtyards. ●





GREEK & TURKISH
TRADITIONAL CUISINE
KOS ISLAND



Οι γεύσεις που μας ενώνουν
The flavours that bring us together

🌐 www.alirestaurantkos.gr

📍 Αρτεμισίας 23, Κως 853 00

☎ 2242021860

✉ restaurantalis@gmail.com @ [ali_restaurant_kos](https://www.instagram.com/ali_restaurant_kos)



TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE

ΚΩΣ. KOS

Το νησί με την πλούσιο ιστορία, τις ατελείωτες παραλίες με τα τουρκουάζ νερά, τα αρχαιολογικά μνημεία, αλλά και τους γραφικούς οικισμούς, είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς. Η γραφική Ζία, είναι ίσως ένα από τα ομορφότερα χωριά του νησιού. Βρίσκεται στις πλαγιές του όρους Δίκαιος με εκπληκτική θέα στο Αιγαίο, την Κάλυμνο, την Ψέριμο και τα Μικρασιατικά παράλια. Περιτριγυρίζεται από δάση με πεύκα και κυπαρίσσια, αλλά και ελαιόδεντρα. Έχει διατηρήσει την παραδοσιακή αρχιτεκτονική με τα λευκά σπιτάκια με τα πολύχρωμα πορτοπαράθυρα. Εδώ θα απολαύσετε ένα από τα πιο όμορφα ηλιοβασιλέματα της ζωής σας.

An island rich in history with endless beaches of turquoise waters, archaeological monuments, and picturesque villages, is one of the most popular destinations. The charming village of Zia is perhaps one of the most beautiful on the island. It lies on the slopes of Mount Dikaos, offering stunning views of the Aegean Sea, Kalymnos, Pserimos, and the coast of Asia Minor. Surrounded by forests of pine and cypress trees, as well as olive groves, it has preserved its traditional architecture with whitewashed houses and brightly colored doors and windows. Here, you can enjoy one of the most beautiful sunsets of your life. ●





ΛΕΡΟΣ. LEROS

Το νησί με την πλούσια ιστορία, τα χαρακτηριστικά αρχιτεκτονικά μνημεία, τους φυσικούς κόλπους απερίγραπτης ομορφιάς, τις μαγευτικές βοτσαλωτές και αμμουδερές παραλίες και τους γραφικούς οικισμούς, είναι ο ιδανικός προορισμός για ήσυχες διακοπές. Ξεκινάμε την περιήγηση μας από την πρωτεύουσα, την Αγία Μαρίνα. Κάντε ένα περίπατο στα γραφικά σοκάκια, ανάμεσα σε αρχοντικά και παραδοσιακά σπίτια και ανεβείτε μέχρι το Κάστρο της Παναγίας, στην κορυφή του λόφου Απιτύκι και θαυμάστε τη μαγευτική θέα στο Αιγαίο, από την Πάτμο ως την Κάλυμνο και τις Μικρασιατικές ακτές.

The island, with its rich history, distinctive architectural monuments, natural coves of indescribable beauty, enchanting pebble and sandy beaches, and picturesque settlements, is the ideal destination for peaceful holidays. We begin our tour at the capital, Agia Marina. Take a stroll through its charming alleys, among mansions and traditional houses, and climb up to the Castle of Panagia on the top of Apitiki hill to admire the magnificent view of the Aegean, from Patmos to Kalymnos and the coast of Asia Minor. ●

ΠΑΤΜΟΣ. PATMOS

Ένα νησί γεμάτο πολιτισμό, παράδοση και αρχοντιά. Ένας τόπος που συνδυάζει μοναδικά την κοσμική ζωή με τις εσωτερικές αναζητήσεις. Εκτός από τη θρησκευτική κληρονομιά της, η Πάτμος είναι γνωστή και για τις κρυστάλλινες παραλίες και τους γραφικούς οικισμούς της. Στον πανέμορφο οικισμό του Γροίκου που είναι κτισμένος σ' ένα μαγευτικό κόλπο, θα έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε μοναδικές στιγμές ηρεμίας. Θα κολυμπήσετε σε κρυστάλλινα νερά, αλλά και θα θαυμάσετε το χαρακτηριστικό βράχο της «Καλικατσού», τη λεγόμενη «Πέτρα» που στέκει αγέρωχος στον κόλπο του Γροίκου.

An island full of culture, tradition, and grace. A place that uniquely combines cosmopolitan life with spiritual reflection. Beyond its religious heritage, Patmos is also known for its crystal-clear beaches and picturesque villages. In the beautiful settlement of Grikos, built in a stunning bay, you'll have the chance to experience moments of true tranquility. You can swim in its clear waters and admire the distinctive rock of Kalikatso, the so-called "Petra", standing proudly in the bay of Grikos. ●





ΝΙΣΥΡΟΣ. NISYROS

Η Νίσυρος αποτελεί το φυσικό στολίδι των Δωδεκανήσων που προσέλκυσε αμέτρητους λαούς στη μακραίωνη ιστορία της και συνεχίζει να μαγεύει κάθε επισκέπτη. Πρωτεύουσα και λιμάνι της Νισύρου είναι το πανέμορφο Μανδράκι. Περιπλανηθείτε στα δαιδαλώδη σοκάκια, παρατηρώντας τα κατάσπρα σπίτια με τα πολύχρωμα παραθυρόφυλλα και τις ανθοστόλιστες αυλές και ξεκουραστείτε σε ένα από τα καφενεία στην Πλατεία της Ηλικιωμένης με το υπέροχο βοτσαλωτό δάπεδο. Χτισμένο ψηλά στο βράχο στέκει επιβλητικό το Κάστρο των Ιπποτών του Αγίου Ιωάννη, με την εκκλησία της Παναγίας της Σπηλιανής αφιερωμένης στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Για να την επισκεφτείτε θα χρειαστεί να ανεβείτε περίπου 270 σκαλοπάτια, αλλά η μαγευτική θέα θα σας αποζημιώσει.

Nisyros is the natural jewel of the Dodecanese, which has attracted countless people throughout its long history and continues to enchant every visitor. The capital and port of Nisyros is the beautiful Mandraki. Wander through the maze-like alleys, admire the whitewashed houses with colorful shutters and flower-filled courtyards, and rest at one of the cafés in Ilikiomeni Square, with its exquisite pebble mosaic flooring. Built high on the rock stands the imposing Castle of the Knights of St. John, with the Church of Panagia Spiliani, dedicated to the Dormition of the Virgin Mary. To visit it, you'll need to climb about 270 steps, but the breathtaking view will reward you. ●



FUJIFILM

instax

System

mini | SQUARE | WIDE

mini 12 / mini Evo / mini Evo Cinema / mini 41 / SQ1 / mini 99 / mini LiPlay / mini LiPlay+
WIDE Evo / WIDE 400 / mini Link 3 / mini Link+ / SQUARE Link / Link WIDE



©2021 FUJIFILM

follow us on    as "Fujifilm Hellas" | www.fujifilm.gr

FUJIFILM HELLAS A.E.

TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE

ΧΑΛΚΗ. HALKI

Φτάνοντας στο φυσικό λιμάνι της Χάλκης θα αντικρύσετε το αμφιθεατρικά χτισμένο γύρω του, Νημποριό. Πρόκειται για ένα πανέμορφο οικισμό με πολύχρωμα πέτρινα νεοκλασικά με αυλές που είναι στρωμένες με τοπικά βοτσαλωτά μωσαϊκά. Η επίσκεψη στο ναό του Αγίου Νικολάου (1861), με τις ωραίες αγιογραφίες και το περίτεχνο ξυλόγλυπτο τέμπλο, είναι απαραίτητη.

Arriving at the natural harbor of Halki, you will see Nimborio, built amphitheatrically around it. It is a beautiful settlement with colorful stone neoclassical houses and courtyards paved with local pebble mosaics. A visit to the Church of Saint Nicholas (1861), with its fine frescoes and ornate wooden iconostasis, is a must. ●



ΣΥΜΗ. SYMI

Η Σύμη, το πολύχρωμο αυτό μικρό νησί, συνδυάζει αρμονικά την αρχοντιά με την παράδοση. Κάθε γωνιά του αποπνέει αίγλη και μοναδική κομψότητα. Μια βόλτα στο Γιαλό, το λιμάνι του νησιού και λίγο πιο πάνω στο Χωριό, ανάμεσα στα πανέμορφα νεοκλασικά αρχοντικά που είναι βαμμένα σε διάφορους χρωματισμούς, από απαλό κίτρινο έως βαθύ κόκκινο και μπλε, με φόντο το γαλάζιο του Αιγαίου, θα σας μεταφέρει σε προηγούμενες εποχές και θα σας μείνει για πάντα αξέχαστη.

Symi, this colorful little island, harmoniously blends elegance with tradition. Every corner exudes charm and unique sophistication. A walk along Gialos, the island's harbor, and a little higher up in Chorio, among the beautiful neoclassical mansions painted in various shades—from pale yellow to deep red and blue—set against the turquoise of the Aegean, will transport you to another era and leave an unforgettable impression. ●





ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ. KASTELLORIZO

Το Καστελλόριζο, ένα από τα μικρότερα, αλλά και ταυτόχρονα από τα πιο γοητευτικά νησιά των Δωδεκανήσων, θα σας χαρίσει ίσως τις πιο χαλαρές κι ήρεμες διακοπές της ζωής σας. Ο μοναδικός οικισμός του νησιού, το ομώνυμο Καστελλόριζο, εντυπωσιάζει με τα πολύχρωμα, δίπατα σπίτια του που είναι χτισμένα αμφιθεατρικά γύρω από το λιμάνι, μπροστά από έναν επιβλητικό κόκκινο βράχο.

ΛΕΙΨΟΙ. LIPSI

Αν στις διακοπές σας ψάχνετε την απόλυτη χαλάρωση, οι Λειψοί είναι ο ιδανικός προορισμός. Η γαλήνια ατμόσφαιρα, οι παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, το νοστιμότατο φαγητό και οι φιλόξενοι και χαμογελαστοί κάτοικοι του νησιού θα κλέψουν την καρδιά σας. Ο μοναδικός οικισμός του νησιού, η Χώρα, χτισμένη στο λιμάνι του, θυμίζει έντονα αιγαιοπελαγίτικο τοπίο με γραφικά καλντερίμια, άσπρα σπιτάκια με μπλε παραθυρόφυλλα και ολάνθιστες βουκαμβίλιες.

If you're looking for absolute relaxation on your holidays, Lipsi is the perfect destination. Its peaceful atmosphere, beaches with crystal-clear waters, delicious food, and the island's hospitable and cheerful inhabitants will steal your heart. The island's only settlement, Chora, built around its harbor, strongly evokes the Aegean landscape, with charming cobblestone paths, white houses with blue shutters, and blooming bougainvilleas. ●

Kastellorizo, one of the smallest yet most charming islands of the Dodecanese, may offer you the most relaxing and peaceful holidays of your life. The island's only settlement, also called Kastellorizo, impresses with its colorful, two-storey houses built amphitheatrically around the harbor, set before an imposing red rock. ●



ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ. ASTYPALEA

Αστυπάλεια, το νησί που όποιος το γνωρίζει δεν το ξεχνάει ποτέ. Η Χώρα χτισμένη σε λόφο που φτάνει μέχρι τη θάλασσα, με το βενετσιάνικο κάστρο να δεσπόζει στην κορυφή της και τα κατάλευκα σπίτια με μπλε πορτοπαράθυρα και ξύλινα κάγκελα στα μπαλκόνια, με βουκαμβίλιες, γεράνια και ευωδιαστούς βασιλικούς στις αυλές τους, αποτελεί ίσως την ομορφότερη πρωτεύουσα νησιού στο Αιγαίο.

Astypalea is the island that no one forgets after visiting it. Chora, built on a hill that reaches down to the sea, is crowned by its Venetian castle, while the whitewashed houses with blue doors and windows, wooden balcony railings, and courtyards full of bougainvilleas, geraniums, and fragrant basil, make it perhaps the most beautiful island capital in the Aegean. ●



ΚΑΣΟΣ. KASOS

Ένας τόπος με ένδοξο ιστορικό παρελθόν και πολλές φυσικές ομορφιές. Ξεκινήστε την περιήγησή σας με μια βόλτα στο Φρυ, πρωτεύουσα και κύριο λιμάνι του νησιού, θαυμάζοντας τα όμορφα αρχοντόσπιτα. Περπατήστε στη Μπούκα, το πειρατικό λιμανάκι με τις ψαρόβαρκες και χαλαρώστε σε ένα από τα παραδοσιακά καφέ-νεία που θα βρείτε εδώ.

A place with a glorious historical past and many natural beauties. Begin your tour with a stroll in Fry, the island's capital and main port, admiring its stately mansions. Stroll through Bouka, the little pirate harbor with its fishing boats, and relax in one of the traditional cafés you'll find there. ●

AVIN
στηρίξω

Υποστηρίζουμε το

Make-A-Wish
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα

Τώρα, μπορούμε να
προσφέρουμε μαζί **x10**



- 1. Κατεβάζεις το AVIN Κερδίζω app
- 2. Προσφέρεις όσους πόντους επιθυμείς
- 3. Η AVIN προσφέρει 10πλάσιους πόντους, 10πλασιάζοντας έτσι τη συνολική προσφορά
- 4. Μαζί, κάνουμε πραγματικότητα ακόμη περισσότερες ευχές παιδιών με σοβαρές ασθένειες

TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE

ΤΗΛΟΣ. TILOS

Η Τήλος, το πρώτο ενεργειακά πράσινο νησί της Μεσογείου, με τις πανέμορφες παραλίες και τα γραφικά χωριά, είναι ο ιδανικός προορισμός για χαλαρές διακοπές κοντά στη φύση. Η περιήγησή μας στο νησί, ξεκινά από τα Λιβάδια, όπου βρίσκεται και το λιμάνι. Το χωριό αναπτύσσεται στη νοτιοανατολική ακτή, στους πρόποδες των βουνών που υψώνονται πάνω από την παραλία του. Κάνοντας τη βόλτα μας στα Λιβάδια, το μάτι μας πέφτει πάνω στο κτίριο του αστυνομικού τμήματος, με τη υπέροχη αρχιτεκτονική που μας θυμίζει την ιταλική κατοχή του νησιού (1912- 1948). Στην κορυφή του βουνού πάνω από το χωριό δεσπόζει το εξακοσίων ετών Κάστρο της Αγιοσυκιάς.

Tilos, the first energy self-sufficient green island in the Mediterranean, with its beautiful beaches and picturesque villages, is the ideal destination for a tranquil holiday close to nature. Our tour of the island begins at Livadia, where the port is located. The village stretches along the south-eastern coast, at the foot of the mountains rising above its beach. Walking through Livadia, your eye will be drawn to the building of the police station, whose splendid architecture recalls the Italian occupation of the island (1912–1948). At the top of the mountain above the village stands the six-hundred-year- old Castle of Agiosykia. ●





ΚΑΛΥΜΝΟΣ. KALYMNOS

Η Κάλυμνος γεμάτη με πανύψηλα βράχια, ιδανικά για αναρριχήσεις, μαγευτικούς βυθούς με πανάρχαια ναυάγια, πανέμορφες παραλίες με γαλαζοπράσινα νερά και γραφικούς οικισμούς, αποτελεί ένα προορισμό που θα σας συναρπάσει. Κάντε μια βόλτα στην Πόθια, πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού. Είναι χτισμένη αμφιθεατρικά στις παρυφές δύο αντικριστών λόφων. Περιηγηθείτε στα σοκάκια της ανάμεσα σε παλιά αρχοντικά, πανέμορφα καπετανόσπιτα και παραδοσιακά σπίτια σφουγγαράδων. Τέλος, κάντε μια επίσκεψη στο επιβλητικό Κάστρο Χρυσοχεριάς που χτίστηκε από τους Ιωαννίτες ιππότες τον 15ο αιώνα.

Kalymnos, filled with towering cliffs perfect for climbing, fascinating seabeds with ancient shipwrecks, beautiful beaches with turquoise waters, and picturesque villages, is a destination that will captivate you. Take a walk in Pothia, the island's capital and port. It is built amphitheatrically on the slopes of two facing hills. Wander through its narrow streets among old mansions, beautiful captains' houses, and traditional sponge divers' homes. Finally, visit the imposing Castle of Chrysocheria, built by the Knights of St. John in the 15th century. ●

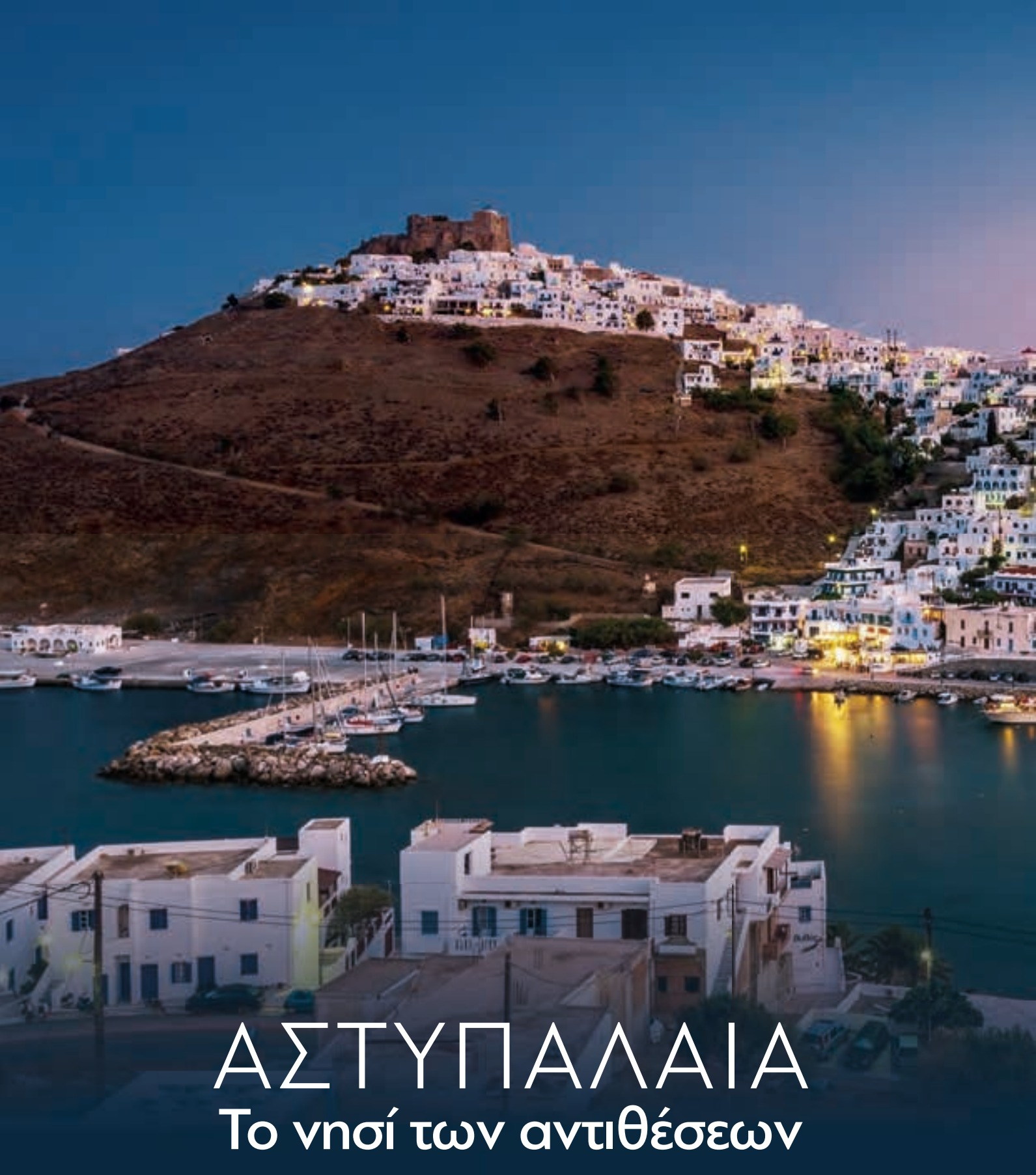


ΚΑΡΠΑΘΟΣ. KARPATHOS

Το ιδιαίτερο αυτό νησί με τα καταπράσινα βουνά, τις πανέμορφες παραλίες, τα γραφικά χωριά γεμάτα παράδοση και τους αγνούς και φιλόξενους κατοίκους περιμένει να το ανακαλύψουμε. Κάθε χωριό της Καρπάθου είναι και μια απαραίτητη στάση στην περιήγησή μας. Εδώ θα κάνουμε μια στο Απέρι. Πρόκειται για ένα πανέμορφο ορεινό χωριό με επιβλητικά αρχοντικά που διατηρούν την παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Περιπατάμε στα σοκάκια του και ανεβαίνουμε στην κορυφή του λόφου, όπου βρισκόταν η ακρόπολη της αρχαίας Καρπάθου, για να απολαύσουμε πανοραμική θέα.

This special island, with its lush green mountains, stunning beaches, picturesque villages steeped in tradition, and pure, hospitable inhabitants, is waiting to be discovered. Every village in Karpathos deserves a stop on our journey. Here, we pause at Aperi. It is a beautiful mountain village with grand mansions preserving traditional architecture. Walking through its alleys and climbing to the top of the hill—where the acropolis of ancient Karpathos once stood—we enjoy a panoramic view. ●

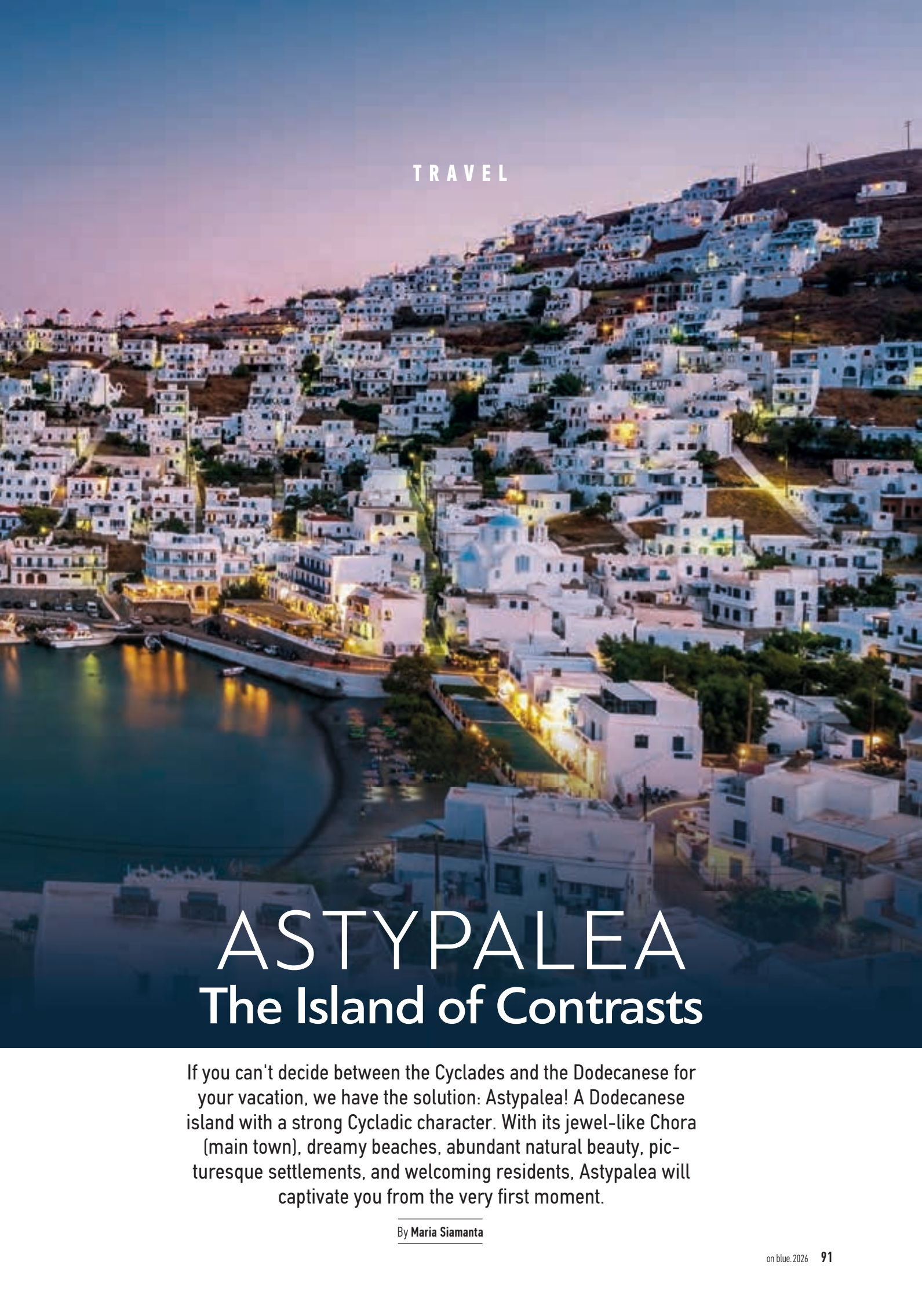




ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ

Το νησί των αντιθέσεων

Αν για τις διακοπές σας δεν μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε Κυκλάδες και Δωδεκάνησα, σας έχουμε την λύση, Αστυπάλαια! Το νησί των Δωδεκανήσων με το έντονο κυκλαδίτικο χρώμα. Με μια Χώρα κόσμημα, ονειρικές παραλίες, πλήθος από φυσικές ομορφιές, γραφικούς οικισμούς και φιλόξενους κατοίκους, η Αστυπάλαια θα σας ενθουσιάσει από την πρώτη στιγμή.

An aerial photograph of the island of Astypalea at dusk. The town is built on a steep hillside, with numerous white-washed buildings and a prominent church with a blue dome. The town is illuminated by warm lights, and the surrounding sea is visible in the foreground.

TRAVEL

ASTYPALEA

The Island of Contrasts

If you can't decide between the Cyclades and the Dodecanese for your vacation, we have the solution: Astypalea! A Dodecanese island with a strong Cycladic character. With its jewel-like Chora (main town), dreamy beaches, abundant natural beauty, picturesque settlements, and welcoming residents, Astypalea will captivate you from the very first moment.

By Maria Siamanta



Εκινήστε την περιήγησή σας από τον Πέρα Γιαλό, το παραδοσιακό λιμάνι του νησιού και επισκεφτείτε το αρχαιολογικό μουσείο για να γνωρίσετε την μακραίωνη ιστορία του. Στην συνέχεια ακολουθώντας τα ανηφορικά δρομάκια, κατευθυνθείτε προς τη πανέμορφη Χώρα. Τα πάντα γύρω θυμίζουν Κυκλάδες. Κάτασπρα κυβόσχημα σπίτια, με μπλε πορτοπαράθυρα κι ολάνθιστες αυλές. Φθάνοντας στη Χώρα περιπλανηθείτε στα στενά σοκάκια της και καταλήξτε στην κεντρική πλατεία, όπου βρίσκονται οι ανεμόμυλοι, σήμα κατατεθέν του νησιού. Μια στάση εδώ επιβάλλεται, για φωτογραφίες, αλλά και ανάπαυση σε ένα από τα παραδοσιακά καφεενδάκια για να απολαύσετε τοπικές λιχουδιές. Από δω, ακολουθώντας ένα πλακόστρωτο μονοπάτι, θα φτάσετε στο Βενετσιάνικο Κάστρο των Γκουερίνι, το «στέμμα» της Χώρας. Χτίστηκε τον 13ο αιώνα με την τοπική πέτρα με το σκούρο χρώμα που «φωτίζεται» από το λευκό των Ναών της Ευαγγελιστρίας και του Αγίου Γεωργίου. Σε υψόμετρο 130 μέτρα από τη θάλασσα προσφέρει μαγευτική θέα στον Πέρα Γιαλό και το Λιβάδι που θα σας αποζημιώσει για τον κόπο σας να ανεβείτε έως εδώ. Κάτω από το κάστρο θα συναντήσετε την εκκλησία της Παναγίας της Πορταίτισσας, μια από τις πιο όμορφες εκκλησίες των Δωδεκανήσων, χτισμένη τον 18ο αιώνα.

Επόμενος προορισμός είναι το κατάφυτο Λιβάδι. Περπατήστε ανάμεσα σε σπίτια με αυλές γεμάτες λουλούδια και περιβόλια με πορτοκαλιές και μαντα-

Βegin your exploration at Pera Gialos, the island's traditional harbor, and visit the Archaeological Museum to discover the long and rich history of the island. Then, following the uphill streets, make your way to the beautiful Chora. Everything around you evokes the Cyclades: dazzling white cube-shaped houses with blue doors and window shutters, and courtyards overflowing with flowers. Once you reach Chora, wander through its narrow alleys and end up in the central square, where the island's iconic windmills stand. A stop here is a must—not only for photographs, but also for a rest at one of the traditional cafés, where you can enjoy local delicacies. From there, follow a paved path to the Venetian Castle of the Guerini family, the “crown” of Chora. Built in the 13th century from local dark-colored stone, it is beautifully highlighted by the white churches of Evangelistria and Saint George. Standing 130 meters above sea level, it offers breathtaking views over Pera Gialos and Livadi, more than rewarding the effort of the climb. Beneath the castle, you will find the Church of Panagia Portaitissa, one of the most beautiful churches in the Dodecanese, built in the 18th century.

Your next destination is the lush area of Livadi. Stroll among houses with flower-filled courtyards and orchards of orange and manda-

TRAVEL

ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ / ASTYPALEA

ρινιές και καταλήξτε στην ομώνυμη παραλία για μια βουτιά στα πεντακάθαρα νερά της.

Ένας οικισμός που επίσης αξίζει να επισκεφτείτε, είναι η Μαλτεζάνα, που πήρε το όνομα της από τους Μαλτέζους πειρατές του Μεσαίωνα. Στην περιοχή αυτή, θα θαυμάσετε τα λουτρά του Ταλαρά με τα μοναδικά στον ελλαδικό χώρο, γαλάζια και κεραμιδί ελληνιστικά ψηφιδωτά.

ΠΟΥ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΗΣΕΤΕ

Η Αστυπάλεια είναι προικισμένη με πλήθος από πανέμορφες παραλίες. Μερικές είναι προσβάσιμες μέσω της στεριάς κι άλλες μέσω θαλάσσης, αλλά όποιο τρόπο κι αν επιλέξετε για να τις εξερευνήσετε, το σίγουρο είναι ότι όλες θα σας εντυπωσιάσουν.

Καρινάκια. Μια από τις πιο όμορφες παραλίες του νησιού. Με αμμουδιά, γκρίζο χαλίκι, μερικές ξαπλώστρες αλλά και αρμυρίκια για φυσική σκιά και βαθιά πρασινογάλαζα νερά σίγουρα θα γίνει η αγαπημένη σας.

Βάτσες. Βρίσκεται ανάμεσα σε δύο βράχους κι είναι ιδανική για όσους επιζητούν την ηρεμία. Εδώ θα βρείτε και το Σπήλαιο του Νέγρου που κατά την παράδοση οφείλει το όνομα του σε έναν Αφρικανό πειρατή που την χρησιμοποιούσε για κρησφύγετο. Για να φθάσετε εδώ θα πρέπει να διανύσετε ένα

rin trees and make your way to the beach of the same name for a swim in its crystal-clear waters.

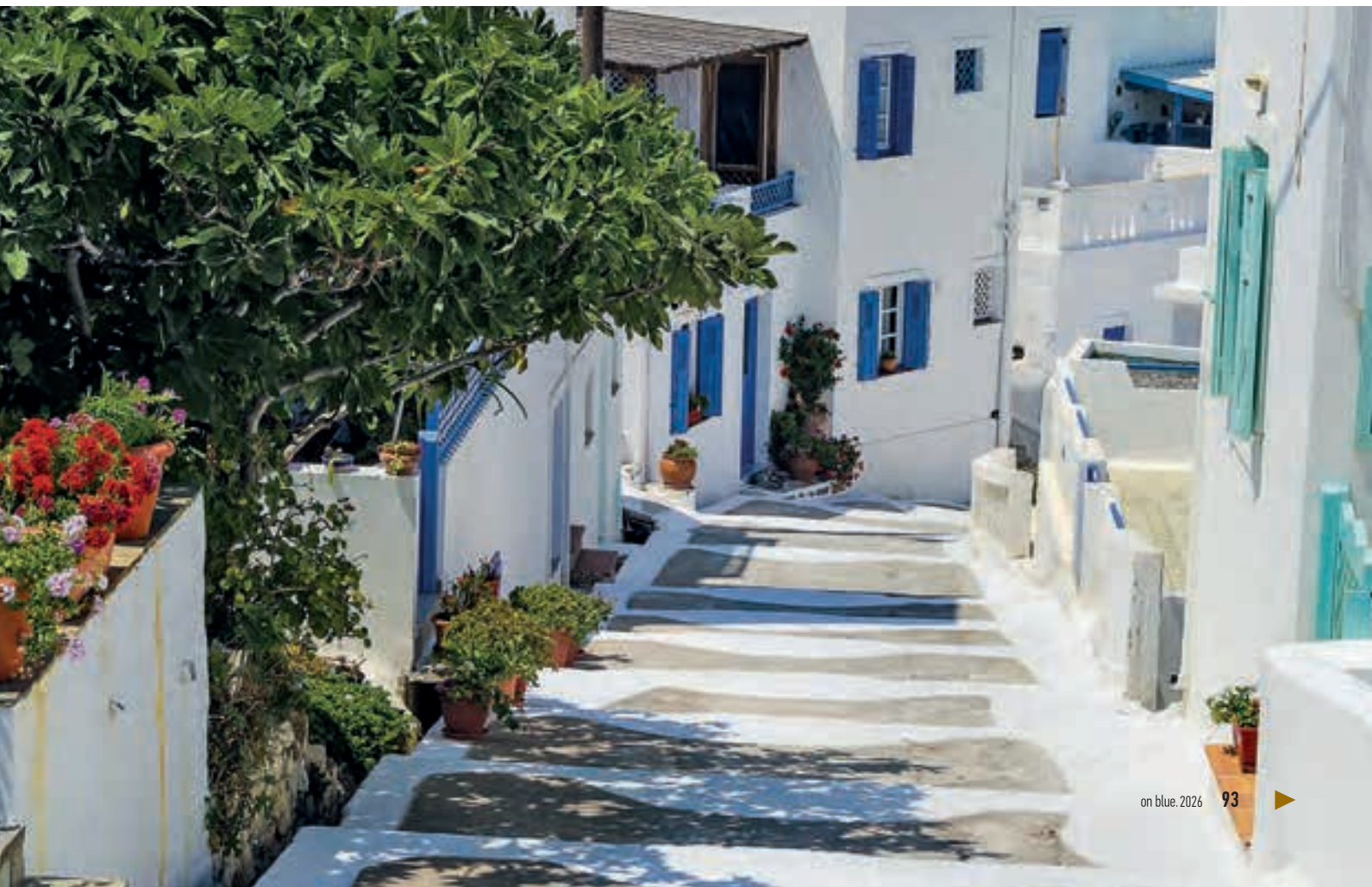
Another settlement worth visiting is Maltezana, named after the Maltese pirates of the Middle Ages. In this area, you can admire the Baths of Talara, featuring unique Hellenistic mosaics in shades of blue and terracotta, unlike any others found in Greece.

WHERE TO SWIM

Astypalea is blessed with numerous beautiful beaches. Some are accessible by land and others by sea, but whichever way you choose to explore them, they are all certain to impress.

Kaminakia One of the island's most beautiful beaches. With its sandy shore, gray pebbles, a few sunbeds, tamarisk trees providing natural shade, and deep turquoise-green waters, it is sure to become your favorite.

Vatses Located between two rocky cliffs, this beach is ideal for those seeking peace and tranquility. Here you will also find the Cave of the Negro, which, according to local tradition, is named after an African pirate who used it as a hideout. Reaching the cave requires walking along a challenging trail, but it is well worth the effort to admire its





δύσβατο μονοπάτι, αλλά σίγουρα αξίζει τον κόπο να την επισκεφτείτε για να θαυμάσετε τους σταλακτίτες και τους σταλαγμίτες με τους οποίους είναι διακοσμημένη.

Τζανάκια. Δεν μιλάμε για μια παραλία, αλλά για τέσσερις συνεχόμενες που σχηματίζονται ανάμεσα στους βράχους. Με βότσαλο, βαθιά πεντακάθαρα νερά, άγρια ομορφιά και υπέροχη θέα στο Κάστρο θα σας ενθουσιάσει. Αλλά ο μακρύς κατάλογος με τις παραλίες της Αστυπάλαιας δεν τελειώνει εδώ, **Σχοινώντας, Βάι, Χρυσή Άμμος, Πάνορμος, Αγριλίδι** και πολλές άλλες περιμένουν να τις ανακαλύψετε. ●

impressive stalactites and stalagmites.

Tzanakia This is not just one beach, but four consecutive beaches formed between rocky outcrops. With pebbled shores, deep, crystal-clear waters, wild natural beauty, and stunning views of the Castle, it is sure to delight visitors. And the long list of Astypalea's beaches does not end there.

Schoinontas, Vai, Chrysi Ammos (Golden Sand), Panormos, Agrilidi, and many others await discovery. ●



TIP

- Να πάρετε ένα από τα καραβάκια που φεύγουν από τον Πέρα Γιαλό και την Μαλτεζάνα για μια εξόρμηση στα κοντινά νησάκια Κουτσομύτης και Κουνούπες. Μια απαραίτητη εκδρομή για να βρεθείτε σε μέρη απερίγραπτης ομορφιάς και να κολυμπήσετε σε τουρκουάζ, πεντακάθαρα νερά.

- Take one of the small boats departing from Pera Gialos or Maltezana for an excursion to the nearby islets of Koutsomytis and Kounoupes. It is an essential trip if you want to experience places of indescribable beauty and swim in pristine turquoise waters.

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 5 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From PIRAEUS up to 5 WEEKLY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800 or at seamore app
		www.bluestarferries.com



Συριανός Ε.Π.Ε.

Οικοδομικά Υλικά Χρώματα - Μονωτικά

ΠΑΡΟΙΚΙΑ ΠΑΡΟΣ - Τ. 22840 21031 - Κ. 6936 670 555-4



ΝΕΟΣ ΧΩΡΟΣ

πίσω από τον Αγροτικό Συνεταιρισμό

Όλα για κάθε κατασκευή & ανακαίνιση
σε έναν νέο, οργανωμένο χώρο



- Οικοδομικά υλικά
- Μονωτικά
- Σκυρόδεμα & οπλισμός



BUILDING TRUST



logistirio@syrianos.gr



ENVIRONMENT

Προστατεύοντας τη Ζωή στα βάθη των Ελληνικών Θαλασσών

Στα βάθη των ελληνικών θαλασσών βρίσκεται ένας οικότοπος που ελάχιστοι έχουν αντικρίσει. Τα κοραλλιογενή οικοσυστήματα βρίσκονται διαρκώς υπό απειλή, κυρίως εξαιτίας καταστροφικών αλιευτικών πρακτικών. Εδώ και σχεδόν 20 χρόνια, το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», σε στενή συνεργασία με τις τοπικές κοινωνίες και μια διεθνή ομάδα επιστημόνων, εργάζεται για να αποκαλύψει, να μελετήσει και να προστατεύσει αυτά τα μοναδικά οικοσυστήματα

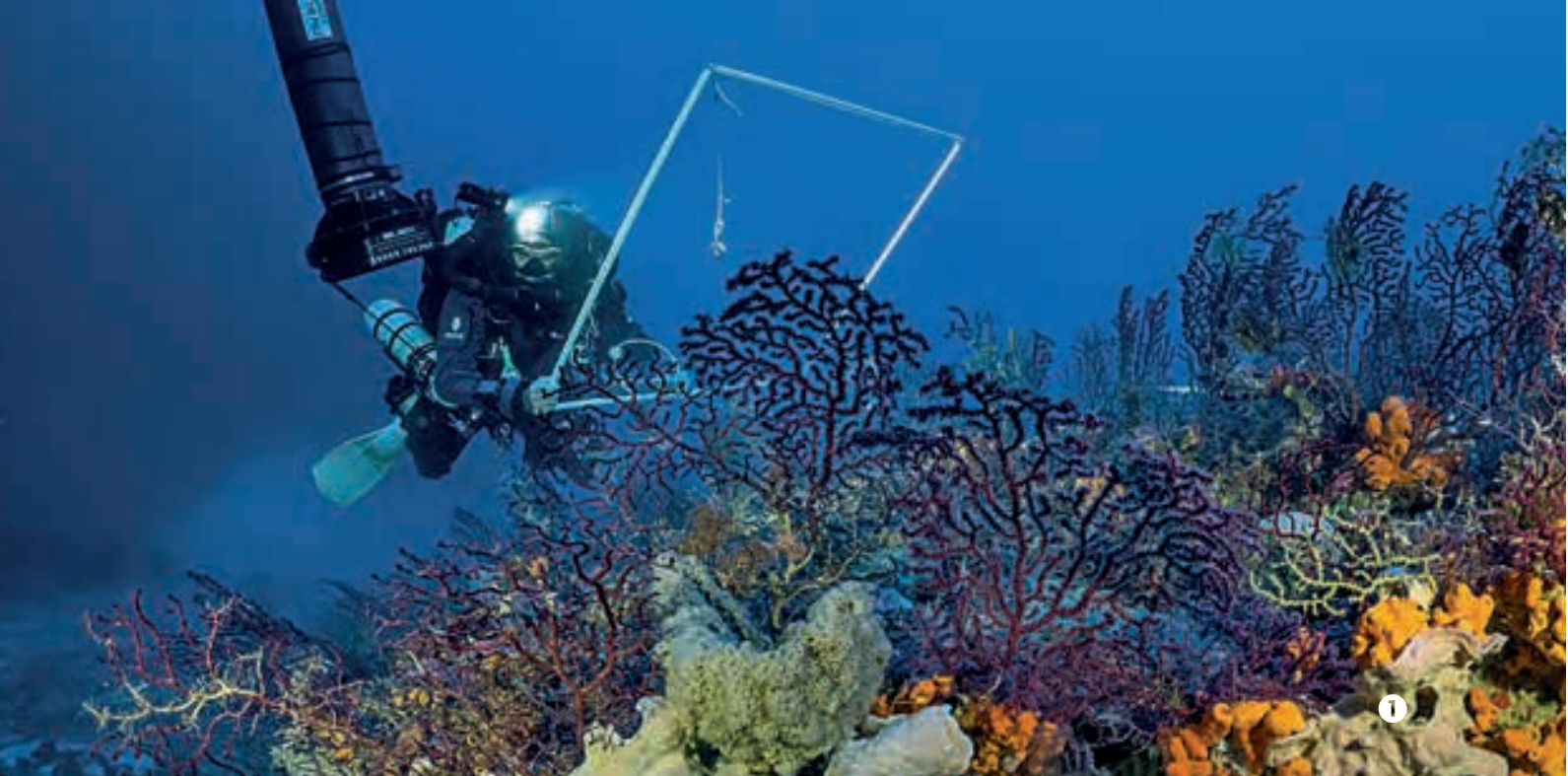
Κείμενα Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος»
Φωτο: Under The Pole

PROTECTING LIFE IN THE DEPTHS OF THE GREEK SEAS

In the depths of the Greek Seas lies a habitat that few have ever seen. Constantly threatened, mainly by destructive fishing practices, the coralligenous habitats have been the focus of nearly 20 years of research by the Archipelagos Institute of Marine Conservation, working together with local communities and an international team of scientists to bring awareness to and protect these extraordinary ecosystems.

Texts By Archipelagos Institute of Marine Conservation
Photos by Under The Pole

www.archipelago.gr



Τα κοραλλιγενή οικοσυστήματα αναπτύσσονται στη μεσοφωτική ζώνη, μία ζώνη με λιγοστό φως που εκτείνεται σε βάθη περίπου 70–150 μέτρων. Σε αντίθεση με τους τροπικούς κοραλλιογενείς υφάλους, σχηματίζουν τα λεγόμενα θαλάσσια ζωικά δάση. Αναπτύσσονται με εξαιρετικά αργό ρυθμό - μόλις λίγα χιλιοστά τον χρόνο - και ορισμένοι σχηματισμοί εκτιμάται ότι έχουν ηλικία άνω των 7.000 ετών.

Σε αυτά τα σύνθετα οικοσυστήματα ζουν περισσότερα από 1.800 είδη θαλάσσιων οργανισμών. Ωστόσο, παρά τη σπουδαία οικολογική τους αξία, παραμένουν ανάμεσα στα λιγότερο μελετημένα θαλάσσια οικοσυστήματα, κυρίως επειδή η ύπαρξή τους παραμένει σε μεγάλο βαθμό άγνωστη. Αν και η νομοθεσία για την προστασία τους υπάρχει εδώ και δεκαετίες, στην πράξη δεν εφαρμόστηκε ποτέ ουσιαστικά. Ως αποτέλεσμα, εκτεταμένες περιοχές έχουν ήδη ισοπεδωθεί από τη δραστηριότητα της μηχανότρατας, αφήνοντας πίσω τους ερημοποιημένους βυθούς. Τα κοραλλιγενή οικοσυστήματα που εξακολουθούν να επιβιώνουν κινδυνεύουν να καταστραφούν ανεπανόρθωτα, προτού καν ανακαλύψουμε ότι υπάρχουν.

Ένα από τα σημαντικότερα κοραλλιγενή οικοσυστήματα της Μεσογείου επιβιώνει γύρω από το νησιωτικό σύμπλεγμα των Φούρνων. Σχεδόν 20 χρόνια συνεργασίας μεταξύ του Ινστιτούτου Αρχιπέλαγος, διεθνών επιστημόνων και - κυρίως - των τοπικών κοινωνιών αποκάλυψαν μια εξαιρετική βιοποικιλότητα κρυμμένη κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Η ποικιλία και αφθονία αυτών των θαλάσσιων ζωικών δασών, σε τόσο περιορισμένη γεωγραφική έκταση και σε τόσο καλή οικολογική κατάσταση, είναι εξαιρετικά σπάνια για τη Μεσόγειο.

Έπειτα από εκτεταμένη και μακροχρόνια επιστημονική έρευνα, ο Ιούνιος του 2025 σηματοδότησε ένα σημαντικό ορόσημο για τη θαλάσσια προστασία στην Ελλάδα. Μια ζώνη απαγόρευσης αλιείας με μηχανότρατα, έκτασης 430 km² γύρω από το σύμπλεγμα των Φούρνων, θεσμοθετήθηκε από το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, αποτελώντας την πρώτη εφαρμογή μέτρων προστασίας για τα

1. 2. Βαθυδύτες του Under the Pole σε βάθος που ξεπερνά τα 100 μέτρα πραγματοποιούν δειγματοληψίες και εξειδικευμένες μετρήσεις σε συγκεκριμένους υφάλους της περιοχής των Φούρνων τους οποίους έχει ήδη χαρτογραφήσει και αποτυπώσει το Ινστιτούτο Αρχιπέλαγος. / Under the Pole divers at a depth exceeding 100 meters collecting samples and numerous other scientific data in selected reefs in the Fourni area which have already been mapped and are monitored by the Archipelagos Institute.

3. Τα δάση του μαύρου κοραλλιού αποτελούν βιότοπους εξαιρετικής σημασίας για πολλά άλλα θαλάσσια είδη όπως καρχαριοειδή, σαλάχια και καλαμάρια που αποθέτουν σε αυτά τα αυγά τους. Black coral forests are extremely important habitats for many marine species, including sharks, skates and squids, who use these forests to lay their eggs.

Coralligenous habitats occur in the mesophotic zone, a dimly lit environment between 70–150 m depth. Unlike tropical coral reefs, they form marine animal forests. Growing at a remarkably slow rate - only a few millimetres per year - some formations are estimated to be over 7,000 years old.

These complex ecosystems support more than 1,800 marine species. Yet, despite their ecological importance, they remain among the least studied and protected marine ecosystems, largely because they exist “out of sight and out of mind”. Although legislation to protect them has existed for decades, it was never enforced. Consequently, large areas have already been flattened by bottom trawling, leaving barren seabeds behind. Those that still survive are at risk of irreversible destruction before we even discover that they exist.

One of the Mediterranean's most significant coralligenous habitats survives around the Fourni island complex. Nearly 20 years of collaboration between the Archipelagos Institute, international experts and - most importantly - the local communities has revealed exceptional biodiversity hidden beneath the surface. The diversity and abundance of these marine animal forests found in such a limited area, and in such good ecological condition, are exceptionally rare in the Mediterranean.



ENVIRONMENT

ΑΠΟΙΚΙΕΣ ΚΟΡΑΛΛΙΩΝ / CORAL COLONIES

κοραλλιγενή οικοσυστήματα στην Ελλάδα. Η θεσμοθέτηση αυτή αποτελεί ένα πρώτο αλλά σημαντικό βήμα για τη μακροπρόθεσμη προστασία αυτών των ευάλωτων οικοσυστημάτων από καταστροφικές αλιευτικές πρακτικές.

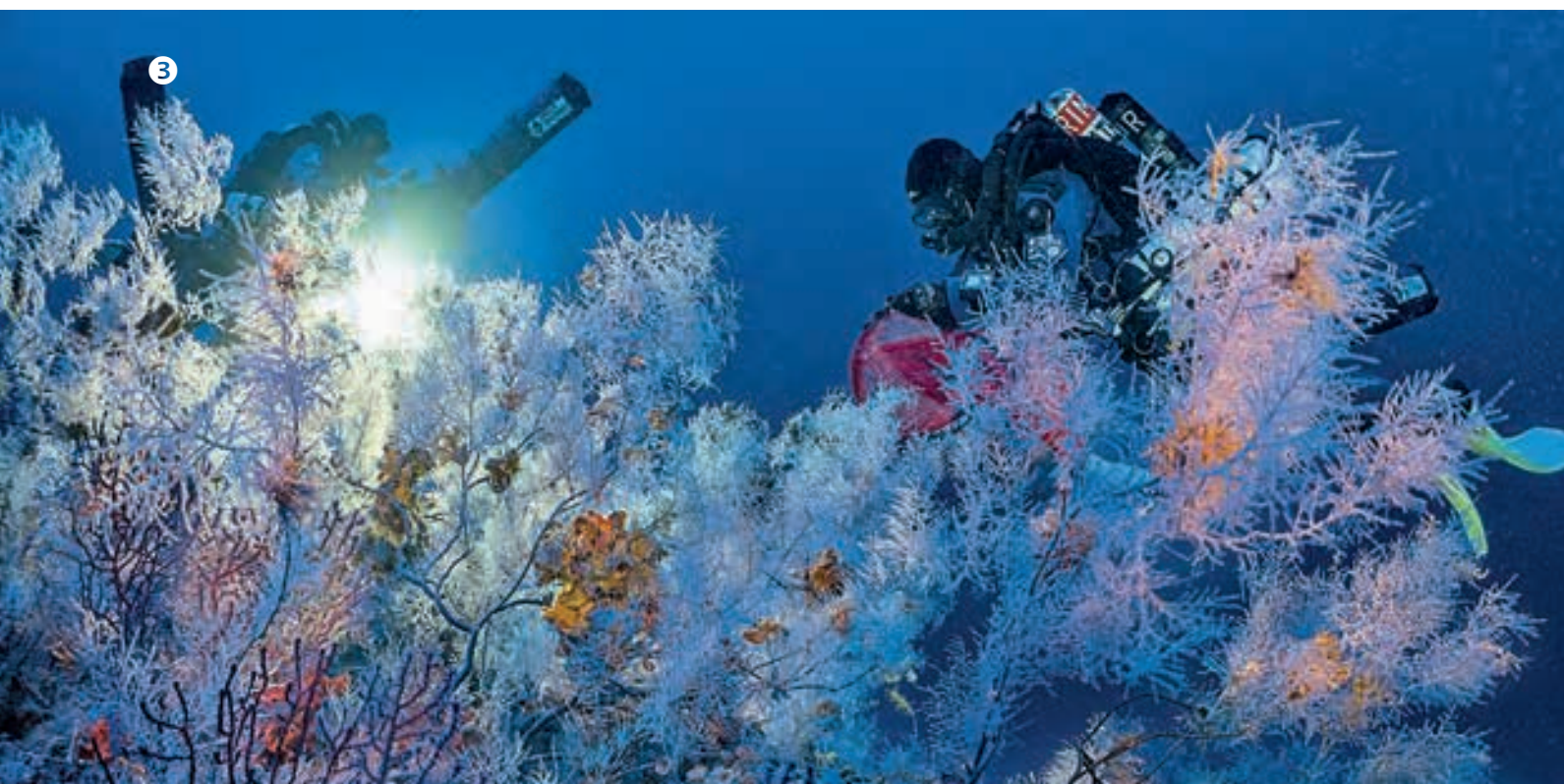
Η προστατευόμενη αυτή περιοχή αποδεικνύει τι μπορεί να επιτευχθεί όταν η προστασία της φύσης καθοδηγείται από την επιστημονική τεκμηρίωση και την ειλικρινή συνεργασία με τις τοπικές κοινωνίες. Επόμενος στόχος είναι η δημιουργία ενός μηχανισμού επιτήρησης για την αποτελεσματική εφαρμογή της νομοθεσίας, παράλληλα με τη συνέχιση της χαρτογράφησης και προστασίας και άλλων κοραλλιγενών οικοσυστημάτων σε όλη την Ελλάδα, πριν να είναι πολύ αργά.

Η προστασία αυτών των οικοσυστημάτων διεθνούς περιβαλλοντικής σημασίας σημαίνει προστασία της βιοποικιλότητας, της βιοποικιλότητας και της παραγωγικότητας των θαλασσών μας, της διατροφικής επάρκειας και της εύθραυστης ισορροπίας της θαλάσσιας ζωής.. ●

After extensive long-term scientific research, June 2025 marked a major conservation milestone. A 430 km² no-trawl zone around Fourni was formally designated by the Greek Ministry of Environment, marking the first institutional protection of coralligenous habitats in Greece. This designation represents a significant step towards ensuring the long-term protection of these fragile ecosystems from destructive fishing practices.

This protected area demonstrates what can be achieved when conservation is guided by scientific evidence and strong local cooperation. The next priority is to develop a control mechanism that will ensure effective enforcement of this legislation while continuing to map and protect additional coralligenous habitats across Greece before it is too late.

Protecting these habitats of international environmental importance means safeguarding biodiversity, marine productivity, food security, livelihoods, and the fragile balance of marine life. ●



ENVIRONMENT

ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ

Sailing Together

TO PROTECT THE ENVIRONMENT AND OUR SEAS



AEGEAN
rebreath

Ο Όμιλος Attica, στο πλαίσιο του προγράμματος Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί» και σε συνεργασία με τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις «Aegean Rebreath» και τους «Πράκτορες του Πλανήτη», προχώρησε στην υλοποίηση δύο δράσεων σε Αίγινα και Χίο. Η πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε με στόχο την ευαισθητοποίηση και στήριξη της τοπικής κοινωνίας, για την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης της νέας γενιάς.

As part of its "Sailing Together" Responsibility Program, Attica Group, in co-operation with the non-governmental organizations "Aegean Rebreath" and "Planet Agents", carried out two initiatives in Aegina and Chios, aiming to raise awareness and support local communities, to protect the marine ecosystem and to strengthen the environmental education of the younger generation.



Specifically, from **October 30 to November 2, 2025**, more than 70 Group's volunteer employees, with the support of **Hellenic Seaways**, were in Aegina to implement the **9th Environmental Initiative**, where, in cooperation with and under the guidance of **Aegean Rebreath's** specialized and experienced staff, they **cleaned the seabed of the island's port**. They collected, sorted, and recycled a large volume of waste (4,756 plastic items, 2,047 metal and aluminum items, 523 glass and ceramic items, and 870 kilos of plastic nets), actively contributing to protecting the marine ecosystem and preserving its balance. **At the same time**, on **October 30 and 31, 2025**, 349 students from 5 primary schools in Aegina attended educational programs designed and implemented by **Planet Agents**, with the support of **Attica Group**. The experiential program aimed to shape an environmental culture and cultivate ecological awareness among students, reinforcing the Group's commitment to a sustainable future.

The Group's **10th Environmental Initiative** took place in Chios from **June 5 to June 7, 2026**. The initiative was once again implemented in cooperation with the NGO "Aege-

Συγκεκριμένα, από τις 30 Οκτωβρίου έως τις 2 Νοεμβρίου 2025, περισσότεροι από 70 εθελοντές-εργαζόμενοι του Ομίλου, με την υποστήριξη της **Hellenic Seaways**, βρέθηκαν στην Αίγινα, για την υλοποίηση της **9ης Περιβαλλοντικής Απόδρασης**, όπου με τη συνεργασία και την καθοδήγηση των εξειδικευμένων και έμπειρων στελεχών της **Aegean Rebreath**, προχώρησαν στον **καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού**. Συνέλεξαν και ανακύκλωσαν μεγάλο όγκο απορριμμάτων (4.756 πλαστικά αντικείμενα, 2.047 από μέταλλο και αλουμίνιο, 523 από γυαλί και κεραμικό και 870 κιλά πλαστικά δίκτυα) συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και τη διατήρηση της ισορροπίας του. **Παράλληλα**, στις 30 και 31 Οκτωβρίου 2025, 349 μαθητές από 5 δημοτικά σχολεία της Αίγινας παρακολούθησαν τα εκπαιδευτικά προγράμματα που σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από τους «**Πράκτορες του Πλανήτη**», με την υποστήριξη της **Attica Group**. Το βιωματικό πρόγραμμα της δράσης, είχε ως στόχο τη διαμόρφωση περιβαλλοντικής κουλτούρας και την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης στους μαθητές, ενισχύοντας τη δέσμευση του Ομίλου για ένα βιώσιμο μέλλον.

Η 10η κατά σειρά Περιβαλλοντική απόδραση του Ομίλου, πραγματοποιήθηκε στη Χίο από τις 5/6 έως τις



ENVIRONMENT

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ απόδραση ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ATTICA / ENVIRONMENTAL INITIATIVE OF ATTICA GROUP



7/6/2026. Η δράση υλοποιήθηκε, για ακόμη μια φορά, σε συνεργασία με τη ΜΚΟ «Aegean Rebreath», αλλά και με την **πολύτιμη συνδρομή των τοπικών Λιμενικών Αρχών**. Περισσότεροι από 50 εργαζόμενοι του Ομίλου και μερικοί μαζί με τα παιδιά τους, βρέθηκαν στο νησί για να βοηθήσουν έμπρακτα στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, συμμετέχοντας εθελοντικά στη δράση. Οι εθελοντές, υπό την καθοδήγηση της «Aegean Rebreath» προχώρησαν στον **καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού και στο Πελαγονήσι**. Συνέλεξαν 264 αντικείμενα από μέταλλο και αλουμίνιο, 718 από γυαλί και κεραμικό, 378 από πλαστικό, 134 ελαστικά και 200 κιλά πλαστικά δίκτυα, τα οποία στη συνέχεια ταξινομήθηκαν με επόμενο σταθμό την ανακύκλωσή τους.

Τέλος, μέσα στο 2026, οι «**Πράκτορες του Πλανήτη**» σχεδίασαν και υλοποίησαν, σε συνεργασία με τον Όμιλο Attica, διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε τρία νησιά. Συγκεκριμένα, στους **Φούρνους Κορσέων**, στην **Κάλυμνο** και στη **Χίο**, 1.151 μαθητές, από 14 δημοτικά σχολεία συνολικά, συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα με έμφαση στους θεματικούς πυλώνες της κλιματικής αλλαγής, της υπεραλίευσης και της πλαστικής ρύπανσης. ●

an Rebreath” and with the valuable **support of the local Port Authorities**. More than 50 employees of the Group, some accompanied by their children, traveled to the island to actively help protect the marine environment by volunteering in the initiative. Under the guidance of “Aegean Rebreath”, the volunteers **cleaned the seabed in the island's port and at Pelagonisi**. They collected 264 metal and aluminum items, 718 glass and ceramic items, 378 plastic items, 134 tires, and 200 kilos of plastic nets, which were then sorted before being sent for recycling.

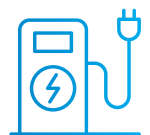
Finally, in 2026, **Planet Agents**, in cooperation with **Attica Group**, designed and implemented a range of educational activities across three islands. Specifically, in **Fournoi Korseon, Kalymnos, and Chios**, 1,151 students from 14 primary schools participated in educational programs focused on climate change, overfishing, and plastic pollution. ●

FUTURE IS NOW

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΟΧΗΜΑΤΩΝ



electrified
ALL ABOUT CHARGING



Thessi Megali Avli, 19001 Keratea P.O. Box 60019. Attica / Greece
E.: info@electrified.gr T.: +30.210.2203536

www.electrified.gr



INTERVIEW

ΛΕΝΙΑ ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ

LENIA KONTOGOURI



By **Babis Papadatos**

Η κα Λένια Κοντογούρη Γενική Διευθύντρια του «Μαζί για το Παιδί», με αφορμή την επέτειο των 30 χρόνων παρουσίας του οργανισμού στην Ελλάδα, μας μιλάει για το πολύπλευρο έργο του, το κοινωνικό του αποτύπωμα και τους σημαντικούς σταθμούς όλα αυτά τα χρόνια της προσφοράς του.

“Together for Children”

Ms. Lenia Kontogouri, General Director of “Together for Children”, on the occasion of the organization’s 30th anniversary in Greece, speaks to us about its multifaceted work, its social impact, and the key milestones throughout these years of contribution and service.

What is the main mission of “Together for Children” today, and which needs do you address most directly?

This year, “Together for Children” celebrates its 30th anniversary. Its main mission is to ensure equal opportunities for all children and access to better living conditions. We address a wide range of needs, which sets us apart from other organizations—from immediate needs like providing essential goods to vulnerable



Ποια είναι σήμερα η βασική αποστολή του «Μαζί για το Παιδί» και ποιες ανάγκες καλύπτετε πιο άμεσα;

Το «Μαζί για το Παιδί» κλείνει φέτος τα 30 του χρόνια. Η βασική του αποστολή είναι η διασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλα τα παιδιά και η πρόσβαση σε καλύτερες συνθήκες διαβίωσης. Καλύπτουμε ένα μεγάλο εύρος αναγκών και αυτό μας διαφοροποιεί σε σχέση με άλλες οργανώσεις. Από άμεσες ανάγκες, όπως είναι η παροχή ειδών πρώτης ανάγκης σε ευάλωτες οικογένειες, σε λιγότερο άμεσες αλλά εξίσου απαραίτητες όπως είναι η συμβουλευτική γονέων και παιδιών από ψυχολόγους ή η βελτίωση σχολικών μονάδων σε απομακρυσμένες περιοχές.

Ποιοι είναι οι βασικοί άξονες δράσης σας και πώς μεταφράζονται στην πράξη;

Δραστηριοποιούμαστε σε τρεις βασικούς πυλώνες πάντα με επίκεντρο το παιδί – την καταπολέμηση της φτώχειας, τη σωματική και ψυχική υγεία και την εκπαίδευση. Κάτω από αυτούς τους πυλώνες αναπτύσσονται προγράμματα από εξειδικευμένους συνεργάτες.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί του «Μαζί για το Παιδί» αξιολογούν τις ανάγκες και στηρίζουν οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες καθώς και ιδρύματα παιδικής προστασίας σε όλη την Ελλάδα. Στην πράξη αυτό σημαίνει πως, σε συνεργασία με κοινωνικές υπηρεσίες, εκατοντάδες οικογένειες λαμβάνουν βοήθεια σε είδη πρώτης ανάγκης και βασικές υπηρεσίες υγείας, αλλά και ζητήματα εκπαίδευσης, όπως για παράδειγμα στην εκμάθηση αγγλικών ή στην προετοιμασία εξετάσεων για την εισαγωγή σε κάποια σχολή, με στόχο να μπορέσουν τα παιδιά να διεκδικήσουν ένα καλύτερο μέλλον για τα ίδια και τις οικογένειές τους.

Επίσης, διαθέτουμε μία αποθήκη από την οποία περισσότεροι από εκατό τόνοι αγαθών διανέμονται ετησίως σε φορείς παιδικής προστασίας – τρόφιμα, ρούχα, παιχνίδια κ.α. Επιπλέον, βελτιώνουμε τις υποδομές δομών παιδικής προστασίας δημιουργώντας

families to longer-term services like psychological counseling for parents and children or improving school facilities in remote areas.

What are your main areas of action, and how do they translate into practice?

We focus on three main pillars — always with the child at the center: fighting poverty, promoting physical and mental health, and supporting education. Under these pillars, specialized partners develop targeted programs.

The social workers of “Together for Children” assess needs and support families facing difficulties, as well as child protection institutions throughout Greece. In practice, this means that, in collaboration with local social services, hundreds of families receive assistance in essential goods and basic health services, as well as educational support, such as English lessons or exam preparation for school or university entry—helping children build a better future for themselves and their families.

We also maintain a warehouse from which we distribute over 100 tons of goods annually to child protection organizations — food, clothing, toys, and more. In addition, we improve the infrastructure of child protection facilities by creating libraries, upgrading bedrooms and communal spaces, and providing kitchen equipment. We currently partner with 250 organizations across Greece.

Our psychologists respond daily to questions from parents, educators, and teenagers about challenges they face, via the free helpline 11525. We also visit dozens of schools to conduct psychoeducational workshops for children and online seminars for parents on topics such as family communication, performance anxiety, and bullying — contemporary issues affecting families and schools today.

In education, we run an extensive program to upgrade school facilities in border and remote regions of Greece, going beyond basic equipment provision to include the creation of inquiry-based learning classrooms, libraries, labs, and sensory integration rooms in special schools. To date, we have improved 195 schools in regions such as Evros, Thrace, Epirus, the Dodecanese, and other regions. We provide modern educational tools and facilities so

INTERVIEW

ΛΕΝΙΑ ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ / LENIA KONTOGOURI

βιβλιοθήκες, αναβαθμίζοντας υποδομικά και κοινόχρηστους χώρους, παρέχοντας εξοπλισμό για τις κουζίνες κ.ο.κ. Σημειώστε ότι συνεργαζόμαστε με ένα δίκτυο 250 φορέων σε όλη την Ελλάδα.

Οι ψυχολόγοι μας καθημερινά απαντούν σε ερωτήματα γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων σχετικά με προβλήματα που αντιμετωπίζουν και δεν μπορούν να διαχειριστούν μέσω της δωρεάν τηλεφωνικής Γραμμής 11525. Επισκεπτόμαστε επίσης δεκάδες σχολεία και πραγματοποιούμε ψυχο-εκπαιδευτικά σεμινάρια σε παιδιά, καθώς και διαδικτυακά σεμινάρια σε ομάδες γονέων με θεματικές όπως η επικοινωνία στην οικογένεια, το άγχος των επιδόσεων, το μπουλινγκ – σύγχρονα θέματα που απασχολούν την οικογένεια και το σχολείο.

Σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση, έχουμε ένα εκτενές πρόγραμμα αναβάθμισης σχολικών εγκαταστάσεων σε ακριτικές περιοχές της χώρας μας όπου δεν προσφέρουμε απλώς εξοπλισμό, αλλά δημιουργούμε αίθουσες διερευνητικής μάθησης, βιβλιοθήκες, εργαστήρια, αίθουσες αισθητηριακής ολοκλήρωσης σε ειδικά σχολεία κοκ. Μέχρι σήμερα έχουμε αναβαθμίσει 195 σχολικές μονάδες στον Έβρο, στη Θράκη, στην Ήπειρο, στα Δωδεκάνησα και αλλού. Προσφέρουμε σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία και εγκαταστάσεις, για να μην υστερούν οι μαθητές μας στην παραμεθόριο. Αθλητικοί χώροι και γήπεδα επίσης διαμορφώνονται όπου υπάρχει ανάγκη.

Στο ίδιο πρόγραμμα εντάσσεται και η παροχή παιδιατρικού ιατρικού εξοπλισμού σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας. Το «Μαζί για το Παιδί» διαθέτει έμπειρους γιατρούς - στελέχη που επιμελούνται αυτή την δράση. Συνολικά έχουμε εξοπλίσει 28 δομές υγείας σε διάφορες περιοχές της χώρας.

Τα τελευταία χρόνια έχουμε ξεκινήσει μία πολύ εποικοδομητική συνεργασία με το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Εκπονούμε δύο καινοτόμα προγράμματα – το πρώτο είναι ένα δίωρο εβδομαδιαίο πρόγραμμα που συνδυάζει την μέθοδο STEM με τις Ήπιες Δεξιότητες. Πραγματοποιείται στο Μαρασλείο Διδασκαλείο και παρέχεται δωρεάν σε μαθητές δημοσίων σχολείων. Το δεύτερο είναι οι Κόμβοι Τεχνολογίας – πρόκειται για τη δημιουργία εργαστηρίων με τεχνολογία αιχμής σε σχολεία, τα οποία μπορούν υποστηρίξουν όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Για παράδειγμα, ο ιστορικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία της εικονικής πραγματικότητας και να μεταφέρει τους μαθητές σε έναν ιστορικό τόπο, σε ένα αρχιτεκτονικό δημιούργημα που δεν υφίσταται πλέον, ο μουσικός να δημιουργήσει μελωδία χρησιμοποιώντας ψηφιακά κυκλώματα αντί για μουσικά όργανα, τα παιδιά να δώσουν εντολές σε ρομπότ να κάνουν πολύπλοκες κινήσεις, να τυπώσουν



ΕΧΟΥΜΕ ΕΝΑ ΕΚΤΕΝΕΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
ΣΕ ΑΚΡΙΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ ΟΠΟΥ
ΔΕΝ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ
ΑΠΛΩΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ, ΑΛΛΑ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΑΙΘΟΥΣΕΣ
ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ,
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ,
ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗΣ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ
ΣΧΟΛΕΙΑ.

IN EDUCATION, WE
RUN AN EXTENSIVE
PROGRAM TO UPGRADE
SCHOOL FACILITIES IN
BORDER AND REMOTE
REGIONS OF GREECE,
GOING BEYOND BASIC
EQUIPMENT PROVISION TO
INCLUDE THE CREATION OF
INQUIRY-BASED LEARNING
CLASSROOMS, LIBRARIES,
LABS, AND SENSORY
INTEGRATION ROOMS IN
SPECIAL SCHOOLS.

that students in remote areas are not left behind. We also build or renovate athletic facilities wherever needed.

Within this same program, we supply pediatric medical equipment to hospitals and health centers. Together for Children works with experienced medical professionals to manage this initiative and has so far equipped 28 healthcare facilities throughout the country.

In recent years, we have partnered with the Department of Education of the University of Athens (ΕΚΠΑ). Together, we have developed two innovative programs: The first is a two-hour weekly course that combines the STEM method with Soft Skills, offered free of charge at the Marasleio Teaching School to public school students. The second is the Technology Hubs program, which creates high-tech labs within schools that can support all academic subjects. For example, a history teacher can use virtual reality to transport students to historical sites or lost architectural monuments; a music teacher can compose melodies using digital circuits instead of instruments; and students can program robots to perform complex movements or print 3D models. EKPA trains teachers from these schools and others in the area so they can fully utilize these technologies with their students. The first hub was implemented at the General Lyceum of Oinofyta, and the next will begin soon.

What does your daily contact with children and parents reveal about the main challenges they face?

The difficulties Greek families face today are largely linked to the increasing demands of modern life. Parents must juggle multiple roles and responsibilities while managing their own anxieties and challenges. Depending on the age of the children, difficulties vary — different for families with infants, different for those with teenagers.

INTERVIEW

ΛΕΝΙΑ ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ / LENIA KONTOGOURI

τριοδιάστατα μοντέλα κοκ. Το ΕΚΠΙΑ αναλαμβάνει την επιμόρφωση των καθηγητών του σχολείου, αλλά και των γειτονικών σχολείων προκειμένου να εκμεταλλευτούν στο μέγιστο, με τους μαθητές τους, τις δυνατότητες που μας δίνουν οι νέες τεχνολογίες. Ο πρώτος κόμβος υλοποιήθηκε στο Γενικό Λύκειο Οινοφύτων και σύντομα θα ξεκινήσουμε τον επόμενο.

Τι σας δείχνει η καθημερινή επαφή με παιδιά και γονείς για τις μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν;

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα η ελληνική οικογένεια συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με τις αυξημένες απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής. Οι γονείς καλούνται να ανταποκριθούν σε πολλαπλούς ρόλους και ευθύνες, διαχειριζόμενοι παράλληλα τις δικές τους ανησυχίες και προκλήσεις. Επιπλέον, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών οι δυσκολίες διαφέρουν – άλλες είναι οι δυσκολίες σε οικογένειες με βρέφη και διαφορετικές σε οικογένειες με εφήβους.

Ιδιαίτερα στις περιπτώσεις εκείνες που βαρύνονται με σημαντικά προβλήματα σε οικονομικό, κοινωνικό, ψυχικό ή σωματικό επίπεδο, οι δυσκολίες μεγεθύνονται και τα μέλη της οικογένειας συχνά λυγίζουν και χρειάζονται στήριξη. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η επικοινωνία, τα όρια, το αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά, η σύνδεση στην οικογένεια μπορεί να καθούν. Παρόλα αυτά κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι μοναδικά και σκοπός μας είναι να αγκαλιάζουμε την κάθε οικογένεια ανάλογα με τις ανάγκες της.

Πώς λειτουργεί η γραμμή υποστήριξης 11525 και τι αποκαλύπτει για την ελληνική οικογένεια σήμερα;

Η Γραμμή 11525 είναι συμβουλευτική, δωρεάν και απευθύνεται σε γονείς παιδιών έως 18 ετών, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 το πρωί έως τις 7 το απόγευμα. Στην Γραμμή απαντούν επαγγελματίες ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι τελούν υπό διαρκή κλινική εποπτεία. Η ιδιαιτερότητα της Γραμμής 11525 είναι ότι ο ωφελούμενος μπορεί να καλέσει έως και 10 φορές τον χρόνο και να μιλήσει με τον ίδιο ψυχολόγο. Είναι σημαντικό εδώ να τονίσουμε ότι όλα τα πρωτόκολλα διαχείρισης προσωπικών δεδομένων τηρούνται αυστηρά.

Η ελληνική οικογένεια είναι σήμερα πιο ανοιχτή στο να ζητήσει υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας. Εμπιστεύεται τους ειδικούς και αναζητά τρόπους να διατηρήσει τη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας. Η κοινωνία αλλάζει με ταχύτητα και τα παιδιά αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως είναι η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, τα κοινωνικά δίκτυα και ένα γενικευμένο αίσθημα ανασφάλειας. Οι γονείς δεν διαθέτουν πάντα τα κατάλληλα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν αυτές

Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΛΛΑΖΕΙ
ΜΕ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ
Η ΡΑΓΔΑΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ
ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΚΑΙ
ΕΝΑ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.

SOCIETY IS RAPIDLY
CHANGING, AND
CHILDREN FACE
CHALLENGES SUCH
AS TECHNOLOGICAL
ACCELERATION, SOCIAL
MEDIA PRESSURES, AND
A PERVERSIVE SENSE OF
INSECURITY.

Especially in families facing serious economic, social, mental, or physical issues, challenges are amplified, and members often struggle and need support. Within this context, communication, boundaries, the sense of safety, and emotional connection within the family can weaken. Still, every family and every child is unique, and our goal is to embrace each according to their specific needs.

How does the 11525-support line work, and what does it reveal about Greek families today?

The 11525 Helpline is a free counseling service for parents of children up to 18 years old, educators, and teenagers. It operates Monday to Friday, 9 a.m. to 7 p.m. Calls are answered by professional psychologists and social workers under continuous clinical supervision. What makes the line unique is that each caller can make up to 10 calls per year and speak with the same psychologist, ensuring continuity and trust. Strict data protection protocols are always observed.

Greek families are now more open to seeking support for mental health issues. They trust experts and actively seek ways to strengthen family connections. Society is rapidly changing, and children face challenges such as technological acceleration, social media pressures, and a pervasive sense of insecurity. Parents often lack the tools to manage these changes because they occur too quickly. Therefore, many parents need guidance to effectively support their children.

How do your programs reach children outside major cities and in more vulnerable regions?

All “Together for Children” programs cover the entire Greek territory. Our helpline psychologists frequently visit remote areas to support residents who lack access to similar services, and we regularly organize online psychoeducational seminars accessible from anywhere in Greece. The families and child protection institutions we support oper-



INTERVIEW

LENIA KONTOGYRPH / LENIA KONTOGOURI

τις αλλαγές. Δεν προλαβαίνουν να τις ενσωματώσουν. Συνεπώς για να μπορέσουν οι γονείς να υποστηρίξουν τα παιδιά τους πολλές φορές χρειάζονται καθοδήγηση.

Πώς φτάνει το έργο σας σε παιδιά εκτός μεγάλων πόλεων και σε πιο ευάλωτες περιοχές;
Όλα τα προγράμματα του «Μαζί για το Παιδί» απευθύνονται στο σύνολο της ελληνικής επικράτειας. Οι ψυχολόγοι της Γραμμής επισκέπτονται συχνά απομακρυσμένες περιοχές της χώρας για να στηρίξουν συμπολίτες μας που δεν έχουν πρόσβαση σε παρόμοιες υπηρεσίες και διοργανώνουν συχνά διαδικτυακά ψυχο- σεμινάρια, τα οποία είναι προσβάσιμα από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Οι οικογένειες και οι φορείς παιδικής προστασίας που στηρίζουμε βρίσκονται και στις 13 Περιφέρειες της χώρας.

Πέρα από τα παραπάνω το πρόγραμμα των Ακριτικών Περιοχών είναι εξ ολοκλήρου αφιερωμένο στην ενίσχυση απομακρυσμένων και ευάλωτων περιοχών με την αναβάθμιση σχολείων και δομών υγείας. Η ομάδα που διαχειρίζεται το πρόγραμμα έχει «οργώσει» τη Θράκη, τον Έβρο, την Ήπειρο, τα νησιά μας και άλλες περιοχές ενισχύοντας εκπαιδευτικές και ιατρικές υποδομές της χώρας. Μόνο το 2025 το έργο μας έφτασε στα Δωδεκάνησα, τη Βοιωτία, την Αιτωλοακαρνανία, την Αχαΐα, την Εύβοια, τα Επτάνησα, Θεσσαλονίκη, τα Ιωάννινα, την Ηλεία, τον Έβρο, την Καρδίτσα, την Κοζάνη, την Κορινθία, την Καβάλα, τη Λάρισα, τη Χαλκιδική, τις Κυκλάδες, τα Τρίκαλα, τη Μαγνησία, τη Ροδόπη, την Πιερία, τα Χανιά, τη Χίο, τη Φθιώτιδα και φυσικά την Αττική.

Πόσο καθοριστική είναι η συμβολή των εθελοντών και των συνεργατών σας στην ανάπτυξη των δράσεων σας;

Απολύτως καθοριστική. Καταρχάς το «Μαζί για το Παιδί» ιδρύθηκε και διοικείται από εθελοντές. Το Διοικητικό Συμβούλιο, τα μέλη των επιτροπών μας είναι όλοι εθελοντές. Συμβουλευουν, αναζητούν πόρους, εντοπίζουν ανάγκες. Μην ξεχνάτε πως η χρηματοδότηση του οργανισμού γίνεται αποκλειστικά από ιδιωτικούς πόρους. Δεν επιχορηγούμαστε από το κράτος.

Ο αριθμός και το εύρος των εθελοντών διαρκώς επεκτείνεται με τη συμμετοχή σχολείων, εταιρειών και ιδιωτών που συμμετέχουν με τον χρόνο, τις γνώσεις και την εξειδίκευσή τους.

Αν έπρεπε να αποτυπώσετε το έργο του «Μαζί για το Παιδί», μετά από τα 30 χρόνια προσφοράς, με μια δράση ή μια εικόνα, τι θα επιλέγατε και γιατί;

Αυτό που έρχεται αμέσως στο μυαλό είναι περισσότερο ένα αίσθημα παρά μία εικόνα. Το αίσθημα της ηρεμίας που πηγάζει από την ασφάλεια που νιώθουμε οι άνθρωποι όταν λαμβάνουμε τη βοήθεια που αποζητούμε. Αυτό πιστεύω προσφέρουμε πάνω απ' όλα. ●



ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ
ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ
ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΝΤΑΙ ΣΥΧΝΑ
ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΕΣ
ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΟΥΝ
ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΣ ΜΑΣ ΠΟΥ
ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ
ΠΑΡΟΜΟΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

OUR HELPLINE
PSYCHOLOGISTS
FREQUENTLY VISIT
REMOTE AREAS TO
SUPPORT RESIDENTS
WHO LACK ACCESS TO
SIMILAR SERVICES

ate across all 13 administrative regions of the country.

Beyond this, the Border Areas Program is dedicated entirely to strengthening remote and vulnerable regions by upgrading schools and health facilities. The team managing this program has traveled throughout Thrace, Evros, Epirus, the islands, and many other regions to enhance Greece's educational and medical infrastructure. In 2025 alone, our work reached areas such as the Dodecanese, the Cyclades Boeotia, Aetolia-Acarnania, Achaia, Euboea, the Ionian Islands, Thessaloniki, Ioannina, Ilia, Evros, Karditsa, Kozani, Corinth, Kavala, Larissa, Halkidiki, Trikala, Magnesia, Rhodope, Pieria, Chania, Chios, Phthiotis, and of course, Attica.

How crucial are volunteers and partners to the development of your initiatives?

Absolutely crucial. "Together for Children" was founded and is governed by volunteers. The Board of Directors and all committee members are volunteers who advise, identify needs, and seek resources. It's important to note that our organization is entirely privately funded — we receive no government subsidies. The number and diversity of volunteers continue to grow, with schools, companies, and individuals contributing their time, knowledge, and expertise.

After 30 years of service, if you had to capture the essence of "Together for Children" in a single action or image, what would you choose and why?

What immediately comes to mind is not so much an image as a feeling — the sense of calm that comes from the safety one feels when receiving the help they need. I believe that is, above all, what we offer. ●

Ευτυχώς
αυτή η φλόγα
δεν σβήνει



ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ «ΤΕΛΕΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ»:

γιατί τόσες γυναίκες νιώθουν
ότι δεν είναι ποτέ αρκετές

Υπάρχει μια γνώριμη, αλλά σπάνια ομολογημένη, πίεση στη ζωή πολλών γυναικών: να είναι όμορφες, αλλά όχι μταιόδοξες. Επιτυχημένες, αλλά όχι «σκληρές». Δυναμικές, αλλά όχι απειλητικές. Τρυφερές, αλλά όχι αδύναμες. Καλές σύντροφοι, μητέρες, κόρες, φίλες, επαγγελματίες. Να τα προλαβαίνουν όλα, να φροντίζουν τους πάντες και, ει δυνατόν, να μη φαίνεται ποτέ το πόσο κουράζονται.



The “Perfect Woman” Syndrome:

There is a familiar, but rarely admitted, pressure in many women’s lives: to be beautiful, but not vain. Successful, but not “hard”. Strong, but not threatening. Tender, but not weak. Good partners, mothers, daughters, friends, professionals. To keep up with everything, to take care of everyone, and, if possible, never show how tired they really are.

why so many women feel they are never enough

By Dr Stella Nika MD & Dr Kostas Karampas
www.drnikapsychiatry.com



Το άγχος της τελειότητας δεν είναι απλώς μια προσωπική ανασφάλεια. Είναι ένας κοινωνικός μηχανισμός που ψιθυρίζει διαρκώς: «είσαι καλή, αλλά μπορείς και καλύτερα». Και το πιο ύπουλο είναι ότι συχνά αυτό δεν μοιάζει με πίεση. Μοιάζει περισσότερο με αυτοβελτίωση, φροντίδα, φιλοδοξία, υπευθυνότητα. Μόνο που, κάπου εκεί, η αυτοφροντίδα γίνεται αυτοεπιτήρηση, η φιλοδοξία φόβος αποτυχίας και η αγάπη υποχρέωση να είσαι πάντα διαθέσιμη.

Στο σώμα, η πίεση γίνεται ίσως πιο άμεσα ορατή. Η γυναίκα καλείται να δείχνει νέα, υγιής, αδύνατη, φροντισμένη, αλλά με τρόπο φυσικό, σχεδόν αβίαστο. Να προσπαθεί, αλλά να μη φαίνεται ότι προσπαθεί. Να κοιτάζεται στον καθρέφτη και, αντί να βλέπει έναν άνθρωπο που άντεξε άλλη μια δύσκολη μέρα, να εντοπίζει πρώτα τι πρέπει να διορθωθεί. Τα κοινωνικά δίκτυα προσθέτουν το δικό τους φίλτρο, κυριολεκτικά και μεταφορικά: πρόσωπα, σώματα και ζωές παρουσιάζονται στον ιδανικό φωτισμό, από τη σωστή γωνία, στην καλύτερη στιγμή τους. Και ύστερα καλούμαστε να συγκρίνουμε την αληθινή ζωή με μια επιμελημένη βιτρίνα.

Στην εργασία, η απαίτηση της τελειότητας γίνεται πιο επίσημη, πιο μετρήσιμη και συχνά πιο αμείλικτη. Πολλές γυναίκες αισθάνονται ότι πρέπει να αποδείξουν διπλά την αξία τους. Να είναι ικανές, αλλά όχι αυταρχικές. Φιλόδοξες, αλλά όχι ψυχρές. Αποφασιστικές, αλλά όχι «δύσκολες». Έτσι, η επαγγελματική ζωή δεν λειτουργεί πάντα μόνο ως χώρος δημιουργίας, εξέλιξης και αναγνώρισης. Συχνά μετατρέπεται και σε πεδίο διαρκούς αυτοελέγχου, όπου η γυναίκα δεν προσπαθεί απλώς να αποδώσει, αλλά να αποδείξει ξανά και ξανά ότι αξίζει να βρίσκεται εκεί.

Στις σχέσεις, η πίεση γίνεται πιο αθόρυβη και γι' αυτό συχνά πιο δύσκολο να αναγνωριστεί. Πολλά κορίτσια μεγαλώνουν μαθαίνοντας να φροντίζουν, να καταλαβαίνουν πριν καν τους ζητηθεί, να προσαρμόζονται, να κρατούν τις ισορροπίες. Να είναι «καλά κορίτσια». Το πρόβλημα, ωστόσο, δεν είναι η φροντίδα, αλλά η στιγμή που αυτή αρχίζει να συγχέεται με την

The anxiety of perfection is not just a personal insecurity. It is a social mechanism that constantly whispers: "You're good, but you could do better." And the most insidious part is that it often doesn't look like pressure. It looks more like self improvement, care, ambition, and responsibility. Except that, somewhere along the way, self care turns into self surveillance, ambition into fear of failure, and love into an obligation to always be available.

On the level of the body, the pressure is perhaps more immediately visible. A woman is expected to look young, healthy, slim, and well groomed, but in a natural, almost effortless way. To make an effort, but not to show she's making one. To look in the mirror and, instead of seeing a person who survived yet another difficult day, to first spot what needs to be fixed. Social media add their own filter, literally and metaphorically: faces, bodies, and lives are presented in ideal



Όταν πολλές γυναίκες μεγαλώνουν και ζουν με την πεποίθηση ότι δεν είναι ποτέ αρκετές, η εξάντληση κανονικοποιείται, η σύγκριση γίνεται καθημερινή συνήθεια και η ενοχή σχεδόν δεύτερη φύση



When many women grow up and live with the belief that they are never enough, exhaustion becomes normalized, comparison becomes a daily habit, and guilt almost a second nature

αυτοθυσία. Όταν η αγάπη μετρίεται με το πόσα αντέχεις, πόσα συγχωρείς και πόσα κουβαλάς σιωπηλά. Όταν λες «δεν πειράζει» τόσο συχνά, που κάποια στιγμή σταματάς να αναρωτιέσαι αν τελικά πειράζει.

Στον πυρήνα όλων αυτών βρίσκεται ένα βαθιά υπαρκτό ερώτημα: «Είμαι αρκετή όπως είμαι;». Η σύγχρονη κουλτούρα της εικόνας και το μάρκετινγκ μοιάζουν συχνά να απαντούν: «Όχι ακόμα». Λίγο πιο λεπτή. Λίγο πιο ήρεμη. Λίγο πιο παραγωγική. Λίγο πιο νέα. Λίγο πιο επιτυχημένη. Λίγο πιο βολική. Και έτσι η ζωή γίνεται ένας ατελείωτος στίβος αυτοβελτίωσης, όπου ο τερματισμός μοιάζει να μετακινείται συνεχώς.

Οι κοινωνικές προεκτάσεις, ωστόσο, είναι βαθύτερες απ' όσο φαίνονται. Όταν πολλές γυναίκες μεγαλώνουν και ζουν με την πεποίθηση ότι δεν είναι ποτέ αρκετές, η εξάντληση κανονικοποιείται, η σύγκριση γίνεται καθημερινή συνήθεια και η ενοχή σχεδόν δεύτερη φύση. Η επιτυχία παύει να είναι πηγή χαράς και μετατρέπεται σε υποχρέωση. Η εικόνα παύει να είναι προσωπική επιλογή και γίνεται διαρκής έλεγχος. Η φροντίδα παύει να είναι έκφραση αγάπης και γίνεται άορατο βάρος.

Αυτή η αφόρητη πίεση, όμως, δεν μένει μόνο στη δική τους ζωή. Περνά, αθόρυβα, στις επόμενες γενιές. Όχι μόνο με λόγια, αλλά με εικόνες. Ένα κορίτσι βλέπει αν η μητέρα

lighting, from the right angle, at their best moment. And then we are asked to compare real life with a carefully curated shop window.

At work, the demand for perfection becomes more official, more measurable, and often more ruthless. Many women feel they have to prove their worth twice over. To be competent, but not bossy. Ambitious, but not cold. Decisive, but not "difficult". Thus, professional life does not always function only as a space of creativity, growth, and recognition. It often turns into a field of constant self monitoring, where a woman is not just trying to perform, but to prove again and again that she deserves to be there.





του ξεκουράζεται χωρίς ενοχές, αν μιλά στο σώμα της με σεβασμό, αν ζητά βοήθεια, αν λέει «δεν μπορώ» ή «δεν θέλω» χωρίς να απολογείται. Βλέπει αν η μητέρα της υπάρχει ως άνθρωπος ή μόνο ως ρόλος. Και μαθαίνει.

Η απάντηση, λοιπόν, δεν είναι να πάψουν οι γυναίκες να προσπαθούν, να εξελίσσονται ή να φροντίζουν τον εαυτό τους. Είναι να πάψει αυτή η προσπάθεια να λειτουργεί ως απόδειξη και τελικά ως μέτρο της αξίας τους. Ίσως αυτό που χρειάζεται δεν είναι ακόμη περισσότερη αυτοβελτίωση, αλλά το θάρρος για περισσότερη αυτογνωσία.

Ίσως, τελικά, το πιο γενναίο μήνυμα που οφείλουμε όλοι να μεταδώσουμε στις επόμενες γενιές να είναι απλό, αλλά όχι αυτονόητο: δεν χρειάζεται να είσαι τέλεια για να αξίζεις αγάπη και σεβασμό στη ζωή σου. Χρειάζεται να μπορείς να είσαι αληθινή. Και αυτό, στις μέρες μας, είναι ήδη μια μικρή επανάσταση. ●

ΑΥΤΗ Η ΑΦΟΡΗΤΗ ΠΙΕΣΗ,
ΟΜΩΣ, ΔΕΝ ΜΕΝΕΙ
ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ
ΖΩΗ. ΠΕΡΝΑ, ΑΘΟΥΡΒΑ,
ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΓΕΝΙΕΣ.

THIS UNBEARABLE
PRESSURE DOES NOT
REMAIN ONLY IN THEIR
OWN LIVES. IT PASSES,
SILENTLY, TO THE NEXT
GENERATIONS.

In relationships, the pressure becomes quieter and therefore often harder to recognize. Many girls grow up learning to take care of others, to understand needs before they are even voiced, to adapt, and to keep the balance. To be "good girls". The problem, however, is not care itself, but the moment it starts to be confused with self sacrifice. Love is measured by how much you can endure, how much you forgive, and how much you carry in silence. When you say "it doesn't matter" so often that at some point you stop asking yourself whether, in fact, it does.

At the core of all this lies a deeply existential question: "Am I enough as I am?" Contemporary image culture and marketing often seem to answer: "Not yet." A little thinner. A little calmer. A little more productive. A little younger. A little more successful. A little more convenient. And so life becomes an endless track of self improvement, where the finish line seems to keep moving.

The social consequences, however, run deeper than they appear. When many women grow up and live with the belief that they are never enough, exhaustion becomes normalized, comparison becomes a daily habit, and guilt almost a second nature. Success stops being a source of joy and turns into an obligation. Appearance stops being a personal choice and becomes a constant inspection. Care stops being an expression of love and becomes an invisible burden.

This unbearable pressure does not remain only in their own lives. It passes, silently, to the next generations. Not only through words, but through images. A little girl sees whether her mother rests without guilt, whether she speaks to her body with respect, whether she asks for help, whether she says "I can't" or "I don't want to" without apologizing. She sees whether her mother exists as a person or only as a role. And she learns.

The answer, then, is not for women to stop trying, growing, or taking care of themselves. It is for this effort to stop functioning as proof and ultimately as a measure of their worth. Perhaps what is needed is not even more self improvement, but the courage for deeper self knowledge.

Perhaps, in the end, the most courageous message we owe to pass on to the next generations is simple, but not self evident: you do not have to be perfect to deserve love and respect in your life. You need to be real. And that, in our times, is already a small revolution. ●



Πολυτελές ξενοδοχείο 5 αστέρων στην Αμοργό! Στο νησί του "Απέραντου Γαλάζιου".
Luxurious holidays in the island of Amorgos, 5* Aegialis Hotel & Spa!

- Ιδανικό για γάμους, ρομαντικά γαμήλια ταξίδια, οικογενειακές διακοπές, σεμινάρια γιόγκα και συνέδρια.
- Ανάμεσα σε 2 παραλίες με πανοραμική θέα.
- Φιλικό και φιλόξενο προσωπικό - Άψογες υπηρεσίες!
- Λάλον Ύδωρ Spa για χαλάρωση και ευεξία όλο το χρόνο.
- Εστιατόριο "Ambrosia" με ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις
- Between 2 sandy beaches with panoramic views.
- Professional services by friendly and welcoming staff.
- Weddings, honeymoons & family holidays.
- Lalon Idor Spa - wellness and Yoga retreats
- Mediterranean cuisine at Ambrosia restaurant.
- Cooking classes - Wine tasting - Greek nights

Επισκευτείτε το ξενοδοχείο Aegialis Hotel & Spa στο μαγευτικό νησί της Αμοργού!
Your dream holidays in Cyclades at the magical island of Amorgos!

Aegialis Hotel & Spa - Aegialis Tours
Tel: +30 22850 73393 - +30 693 6608678
e-mail: info@aegialis.com
www.amorgos-aegialis.com



HEALTH

ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ

για την ευτυχία
είναι η καλή υγεία!

**THE GROUNDWORK FOR ALL
HAPPINESS IS GOOD HEALTH!**



ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ: ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΚΥΡΙΤΣΗΣ, ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΣΤΑΡΔΗΣ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΨΑΘΑΣ, ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΛΕΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

Τα Κότσια είναι το «τίμημα της ομορφιάς» από τις στενές ψηλοτάκουνες γόβες που φοράς..., όμως ΔΙΟΡΘΩΝΟΝΤΑΙ οριστικά!

Bunions are the “price of beauty” from the narrow high-heel shoes you wear..., but they can be CORRECTED definitively!

Ο Δρ. Σπυρίδων Κυρίτσης Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Διευθυντής του «Ορθοπαιδικού Κέντρου Χαλανδρίου» ειδικευμένος στις παθήσεις των Κάτω άκρων με **εξειδίκευση στα Κότσια** (στο NHS της Μεγάλης Βρετανίας) και με πολυετή εμπειρία στη χειρουργική αντιμετώπιση των παραμορφώσεων του άκρου ποδός, **αναλύει επιστημονικά την οριστική λύση για τα Κότσια.**

Το καλοκαίρι, η εποχή των ανοιχτών πέδινων και των σανδαλιών (mules) που τόσο περίμενες είναι εδώ, αλλά για εσένα και εκατοντάδες άλλες γυναίκες, **τα δάχτυλα των ποδιών δεν αποτελούν «παγίδα ομορφιάς»!** Είναι πραγματικό δράμα όταν τα Κότσια σου είναι αδύνατον να κρυφτούν...

Μία στις τρεις γυναίκες, όπως κι εσύ πάσχει από Κότσια, εξαιτίας της χρήσης στενών υποδημάτων. Οποσδήποτε και η γενετική προδιάθεση παίζει σημαντικό ρόλο. **Το Κότσι ή βλαισός μεγάλος δάκτυλος (Hallux Valgus) εξελίσσεται, πέρα από έντονο αισθητικό πρόβλημα και σε ένα ψυχικό «βασανιστήριο»:** το μεγάλο σου δάχτυλο αποκλίνει προς τα έξω και έτσι σχηματίζεται ένα επώδυνο εξόγκωμα και συχνά «κάλοι». Με την πάροδο των ετών προκαλεί πόνο και σε περιορισμό της κίνησης!

Πολλές διασημότητες πάσχουν από αυτή την παραμόρφωση και υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση για να την διορθώσουν όπως: Ναόμι Κάμπελ, Όπρα Γουίνφρεϊ, Βικτόρια Μπέκαμ, Μέγκαν Μαρκλ, Τζένιφερ Λόπεζ, Αμάλ Κλούνεϊ κ.α.

Ως εξειδικευμένος χειρουργός στα Κότσια έχω πραγματοποιήσει μεγάλο αριθμό επιτυχημένων επεμβάσεων, με εξατομικευμένες λύσεις και επιστημονική ακρίβεια. Σας συμβουλεύω να μην ταλαιπωρήστε με νάρθηκες, **καθώς η χειρουργική αντιμετώπιση είναι ασφαλής θεραπεία και επιφέρει οριστική λύση.**

Εφαρμόζω σύγχρονες ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, εξατομικευμένες ανάλογα με την ασθενή, που μειώνουν τον μετεγχειρητικό πόνο και έτσι επέρχεται ταχύτερη κινητοποίηση με εξαιρετικό μόνιμο αισθητικό αποτέλεσμα. η επέμβαση είναι διαδικασία «ρουτίνας» (διαρκεί σχεδόν 45 λεπτά), γίνεται υπό νάρκωση, με μικρές δερματικές τομές και δεν θα χρειασθείτε νοσηλεία. Εξέρχεστε χωρίς σημαντικό άλγος και θα περπατάτε με έναν ειδικό νάρθηκα για 3-4 εβδομάδες.

Η λύση για τα Κότσια σου είναι οριστική, χωρίς σημαντική πιθανότητα υποτροπής. Τα πόδια σου χρειάζονται ιδιαίτερης προσοχής και φροντίδας και αυτό το Καλοκαίρι στο υπενθυμίζει ξανά. Ποτέ δεν αργά να διορθώσεις τα κότσια σου! ●



<https://spyridonkyritsis72.wixsite.com/kotsia>
<https://spyridonkyritsis72.wixsite.com/orthopaedics>
 facebook: Κότσια χειρουργική διόρθωση: Δρ. Σπ. Κυρίτσης



Δρ. Σπυρίδων Κυρίτσης, MD / Dr. Spyridon Kyritsis, MD

Ορθοπαιδικός Χειρουργός-Εξειδικευμένος στα Κάτω Άκρα. Διευθυντής «Ορθοπαιδικού Κέντρου Χαλανδρίου» & Διευθυντής WorldCare Ελλάδος Ιδρυτής του Hallux Valgus INSTITUTE τ. ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ «ΓΝΑ Κ.Α.Τ.» & ΝΟΣΟΚ. «ΥΓΕΙΑ»

Orthopaedic Surgeon-Specialized in Lower Limbs. Director of the “Chalandri Orthopaedic Center” & Director of WorldCare Greece Founder of Hallux Valgus INSTITUTE
 Former Consultant of “GNA K.A.T.” HOSPITAL & “ΥΓΕΙΑ” HOSPITAL

Dr. Spyridon Kyritsis Orthopedic Surgeon, Director of “Chalandri Orthopedic Center”, specializing in diseases of the Lower Extremities (in the NHS of Great Britain) and **especially in Bunions (Hallux Valgus)**, with many years of experience in the surgical treatment of foot deformities, **analyzes scientifically the definitive treatment and solution for the bunions.**

Summer, the season for sandals and mules that you have been waiting for so long is here, but for you and hundreds of other women, **your toes are not a “beauty trap”!** It is a real tragedy when your bunions are impossible to hide...

One in three women, like you, suffers from bunions, due to the use of narrow high-heels shoes. Of course, genetic predisposition also plays an important role. **Bunions or Hallux Valgus evolves, beyond being an intense aesthetic problem, into a mental “torture”:** your big toe deviates outwards and thus is formed a painful bump and often “calluses”. Over the years, it causes intense pain and restriction of movement!

Many celebrities underwent an operation to correct it, such as: Naomi Campbell, Oprah Winfrey, Victoria Beckham, Meghan Markle, Jennifer Lopez, Amal Clooney, etc.

As a specialized surgeon in correction of the bunions, I have performed a large number of surgical procedures, with personalized solutions and scientific precision. I advise you not to bother with splints, **as surgical treatment is a safe treatment and provides a definitive solution.**

I apply modern minimally invasive techniques, personalized according to the patient, which reduce postoperative pain and thus offer faster mobilization with excellent permanent aesthetic results. The operation is a “routine” procedure (it lasts almost 45 minutes), is performed under anesthesia, with small skin incisions and does not require hospitalization. You are discharged without significant pain and you will walk with a special splint (postoperative metatarsal boot) for 3 to 4 weeks.

The solution for your Bunions is definitive, with no significant possibility of recurrence. Your feet need special attention and care and this summer reminds you again. **It's never too late to “fix” your bunions! ●**

Τα θαλάσσια σπορ χτίζουν γερό ανοσοποιητικό σύστημα

Water Sports Build a Strong Immune System

ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό τρόπο, ξερκίζοντας τη ζέστη του καλοκαιριού. Ωστόσο, αυτό που λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν είναι ότι η ενασχόληση με τα θαλάσσια σπορ επιδρά ευεργετικά στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και πως τα παιδιά και οι έφηβοι που ασχολούνται το καλοκαίρι με αυτά, χτίζουν από μικρή ηλικία ένα πολύ γερό ανοσοποιητικό.

Προσωπικά, η επαφή με τα θαλάσσια σπορ προέκυψε καθώς αναζητούσα απαντήσεις στο ερώτημα: «Γιατί, παρά την πρόοδο της Ιατρικής, έχει αυξηθεί τόσο πολύ η νοσηρότητα στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος;». Ιδιαίτερα στην ειδικότητα της ωτορινολαρυγγολογίας έχουν αυξηθεί οι ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, πολύποδες, αποφρακτική άπνοια, καθώς και κακοήθειες στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα. Επίσης, έχει αυξηθεί και η σωματοποίηση του άγχους, με συχνότερα συμπτώματα τον ίλιγγο, την κεφαλαλγία, τις εμβοές, τη δυσκολία στην κατάποση, την αστάθεια.

Η ενασχόληση με τα θαλάσσια σπορ καθώς συνδυάζει την άθληση με την επαφή με το υδάτινο στοιχείο, γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και προάγει την ψυχική μας υγεία, λόγω της άμεσης επαφής με τη φύση.

Έτσι πριν από οκτώ χρόνια, μπήκα στον γλυκό πειρασμό να πραγματοποιήσω ένα παιδικό μου όνειρο, να μάθω θαλάσσιο σκι και ιστιοσανίδα. Σαγηνεύτηκα από την αύρα του αέρα της Πάρου και αποφάσισα να ξεπεράσω τους φόβους μου, χάρη στους έμπειρους δασκάλους. Η ιστιοσανίδα και το θαλάσσιο σκι είναι δύο αθλήματα που ανεβάζουν την αδρεναλίνη και τον ενθουσιασμό στα ύψη, γιατί αυξάνουν τα επίπεδα των ενδορφινών, που δρουν ως φυσικά αντικαταθλιπτικά στον εγκέφαλο και αμέσως αλλάζει η διάθεσή μας.

Η ενασχόληση με αυτά τα τόσο δημοφιλή σπορ του ελληνικού καλοκαιριού χαρίζει ένα καλύτερο προφίλ υγείας σε κάθε ηλικία, καθώς έχουν ευεργετική επίδραση (και) στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού.

Η υψηλή περιεκτικότητα του θαλασσινού νερού σε ευεργετικά συστατικά μειώνει τις πιθανότητες νοσηρότητας, ενώ αλλάζει το προφίλ των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι αλλεργίες και η ιγμορίτιδα, στα παιδιά και στους ενήλικους. Το κλειδί για την καλή υγεία είναι η πρόληψη. Οι παρακαταθήκες ενέργειας που θα πάρουμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ως γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας. ●



www.pataridou.gr



Ανατολή Παταρίδου / Anatoli Pataridou

Χειρουργός – Οτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου – ΠΑΙΔΟ ΟΡΛ

Επιστημονική Συνεργάτιδα Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ – ΜΗΤΕΡΑ

Head & Neck Surgeon Otolaryngologist - Pediatric ENT

Scientific Associate of Hygeia Hospital - Mitera

WATER SPORTS combine fun and exercise in the most enjoyable way while beating the summer heat. What few people know, however, is that engaging in water sports has a beneficial effect on chronic upper respiratory diseases and that children and teenagers who participate in them during the summer build a very strong immune system from an early age.

Personally, my connection with water sports began as I was searching for answers to the question: "Why, despite the progress of Medicine, has morbidity in respiratory system diseases increased so much?" In the field of otorhinolaryngology in particular, there has been an increase in patients with allergic rhinitis, sinusitis, polyps, obstructive sleep apnea, and cancers of the mouth, pharynx, and larynx. There has also been an increase in the physical manifestation of anxiety, with more frequent symptoms such as vertigo, headaches, tinnitus, difficulty swallowing, and instability.

Engaging in water sports, since they combine exercise with contact with the aquatic element, works out the whole body and promotes our mental health through direct contact with nature.

So, eight years ago, I gave in to the sweet temptation of fulfilling a childhood dream: learning to water ski and windsurf. I was captivated by the wind's aura in Paros and decided to overcome my fears with the help of experienced instructors. Windsurfing and water skiing are two sports that raise adrenaline and excitement to great heights by increasing endorphin levels, which act as natural antidepressants in the brain, and our mood changes immediately.

Participating in these popular Greek summer sports improves health at every age and also has a beneficial effect on chronic upper respiratory diseases.

The high levels of beneficial elements in seawater reduce the risk of illness and alter the profile of chronic conditions such as allergies and sinusitis in both children and adults. The key to good health is prevention. Let the reserves of energy we gain from our summer holidays become the occasion for us to respond more holistically to the rise in illness. ●

DON'T M.I.S.S. A THING!

Η νέα εποχή στη χειρουργική σπονδυλικής στήλης: Τεχνητή Νοημοσύνη και ρομποτική χειρουργική στις ελάχιστα επεμβατικές και ενδοσκοπικές τεχνικές

The new era of spine surgery: Artificial Intelligence and robotic-assisted technology in minimally invasive and endoscopic spine surgery

Οι Καινοτόμες Ενδοσκοπικές και Ελάχιστα Επεμβατικές Χειρουργικές Τεχνικές (MISS) αποτελούν την αιχμή της σύγχρονης αντιμετώπισης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης, προσφέροντας λύσεις με ακρίβεια, ασφάλεια και ταχύτερη αποκατάσταση. Η Κλινική Ενδοσκοπικής και Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, υπό τη Διεύθυνση του Δρ. Γεωργίου Βασταρδή, MD, PhD, είναι αναγνωρισμένο Center of Excellence και διεθνές εκπαιδευτικό κέντρο, υποδεχόμενο χειρουργούς από όλο τον κόσμο για εξειδίκευση σε προηγμένες τεχνικές.

Οι MISS τεχνικές επιτρέπουν την αντιμετώπιση παθήσεων με μικρές τομές (~1 εκ.), τοπική αναισθησία και ελάχιστη καταστροφή ιστών. Τεχνικές όπως η διατρηματική έγχυση, η δισκοπλαστική, οι ενδοσκοπικές επεμβάσεις όπως αφαίρεση δισκοκήλης, η ριζοτομή, η αποσυμπίεση, η ενδοσκοπική σπονδυλοδεσία και η τρηματοπλαστική πραγματοποιούνται με ακρίβεια και ελαχιστοποιημένο τραυματισμό. Κομβικό ρόλο διαδραματίζει ο συνδυασμός ενδοσκοπικής προσέγγισης με ρομποτική τεχνολογία. Με την υποστήριξη ρομποτικών πλοηγών (όπως O-arm και Robot), οι χειρουργοί σχεδιάζουν με απόλυτη ακρίβεια την επέμβαση, τοποθετώντας βίδες και κλωβούς σταθεροποίησης μέσω ενδοσκοπίου και μικροεπεμβατικών τεχνικών, ακόμη και σε περιπτώσεις που απαιτείται ενδοσκοπική σπονδυλοδεσία. Η διαδερμική κυφοπλαστική χρησιμοποιείται για την εσωτερική ανάταξη και σταθεροποίηση σταθερών καταγμάτων, ιδανική για ηλικιωμένους ή ασθενείς με οστεοπόρωση, χωρίς απώλεια αίματος και με άμεση κινητοποίηση. Η πλειονότητα των επεμβάσεων πραγματοποιείται σε λίγες ώρες, με εξιτήριο την ίδια ημέρα. Οι ασθενείς επιστρέφουν άμεσα στις καθημερινές τους δραστηριότητες, χωρίς παρατεταμένη νοσηλεία ή αποθεραπεία.

Κάθε θεραπευτικό πλάνο βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και στην εξατομικευμένη προσέγγιση. Με οδηγό την Evidence-Based Medicine και φιλοσοφία “βήμα-βήμα”, στόχος είναι το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα με τη μικρότερη δυνατή παρέμβαση και τον λιγότερο πόνο. ●



www.endospinehellas.gr
Facebook, Instagram, LinkedIn, Youtube: Endospinehellas



Δρ. Γεώργιος Βασταρδής MD, PhD / Dr. Georgios Vastardis MD, PhD

Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης, Διευθυντής Κλινικής Ενδοσκοπικής και Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης (M.I.S.S.), ΙΑΣΩ Γενική Κλινική
Spine Surgeon, Chief of Endoscopic and Minimally Invasive Spine Surgery (M.I.S.S.)
Clinic, IASO General Clinic, IASO Group, Athens, Greece

Minimally Invasive Spine Surgery (MISS) and endoscopic techniques represent a breakthrough in the treatment of spinal conditions—offering precise, safe, and faster recovery solutions for patients. The Endoscopic and Minimally Invasive Spine Surgery Clinic at IASO General Clinic, led by Dr. Georgios Vastardis, MD, PhD, is a certified Center of Excellence and an international training hub, welcoming spine surgeons from around the world to master advanced techniques.

MISS procedures are performed through tiny skin incisions (~1 cm), using local anesthesia and causing minimal tissue damage. Techniques include transforaminal injections, disc nucleoplasty, endoscopic discectomy, endoscopic rhizotomy, endoscopic foraminal, endoscopic fusion and central decompression due to spinal stenosis—delivered with exceptional accuracy and minimal trauma. A key innovation is the combination of endoscopy with robotic-assisted navigation. Advanced systems like O-arm and robotic platforms allow surgeons to plan and execute each intervention with utmost precision—placing screws and interbody cages through percutaneous or endoscopic methods, even in complex spinal fusions. Stable spinal fractures due to trauma, osteoporosis, or other conditions can be treated with percutaneous kyphoplasty—an internal fracture repair performed without the need for blood transfusions. Patients typically mobilize independently just hours after surgery. Most procedures are completed within a few hours, with same-day discharge. Patients return to their normal routine quickly, without the prolonged recovery often associated with open spine surgery.

Every treatment is evidence-based and personalized. Following a step-by-step approach, our team aims to achieve the best possible outcome with the least invasive method and the least amount of postoperative pain. ●

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ: Η αξία της εξατομικευμένης γυναικολογικής φροντίδας

THE WOMAN AT THE CENTER: The Value of Personalized Gynecological Care

Καμία γυναίκα δεν είναι ίδια με κάποια άλλη. Κάθε οργανισμός έχει τη δική του ιστορία, τις δικές του ανάγκες και τους δικούς του ρυθμούς. Γι' αυτό και η σύγχρονη γυναικολογική φροντίδα δεν μπορεί να βασίζεται σε γενικές οδηγίες και τυποποιημένες προσεγγίσεις. Η πραγματική φροντίδα ξεκινά όταν κάθε γυναίκα αντιμετωπίζεται με βάση τις δικές της ανάγκες και προτεραιότητες.

Η εξατομικευμένη γυναικολογική παρακολούθηση δημιουργεί μια σχέση εμπιστοσύνης που εξελίσσεται μαζί με τη γυναίκα σε κάθε στάδιο της ζωής της. Από τις πρώτες ανησυχίες της εφηβείας και τον οικογενειακό προγραμματισμό έως την εγκυμοσύνη και την εμμηνόπαυση, η παρουσία ενός γυναικολόγου που γνωρίζει σε βάθος το ιστορικό, τις ανάγκες και τις προτεραιότητες της προσφέρει ασφάλεια, έγκαιρη πρόληψη και ουσιαστική υποστήριξη. Η υγεία δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση προβλημάτων όταν εμφανιστούν, αλλά τη συνεχή φροντίδα που βοηθά κάθε γυναίκα να διατηρεί την ευεξία και την ποιότητα ζωής της.

Η πρώτη επαφή με τον γυναικολόγο κατά την εφηβεία βοηθά τα κορίτσια να κατανοήσουν τις αλλαγές του σώματός τους, τον εμμηνορροϊκό κύκλο και τη σημασία της σωστής ενημέρωσης. Παράλληλα, συμβάλλει στη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης που θα τα συνοδεύει σε όλη τη ζωή τους.

Στην ενήλικη ζωή, η πρόληψη αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο. Οι τακτικοί γυναικολογικοί έλεγχοι, όπως το τεστ Παπανικολάου, ο έλεγχος για τον HPV, η μαστογραφία και το υπερηχογράφημα μήτρας και ωοθηκών, επιτρέπουν την έγκαιρη ανίχνευση πιθανών προβλημάτων πριν εμφανιστούν συμπτώματα. Επιπλέον, εξετάσεις όπως η μέτρηση της αντιμυλλέριας ορμόνης (AMH) προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για τη γονιμότητα και τον οικογενειακό προγραμματισμό.

Κατά την αναπαραγωγική περίοδο, ο γυναικολόγος αποτελεί πολύτιμο σύμμαχο τόσο στην προετοιμασία για εγκυμοσύνη όσο και κατά τη διάρκειά της. Ο προγεννητικός έλεγχος, η παρακολούθηση της κύησης και η εξατομικευμένη καθοδήγηση συμβάλλουν στην υγεία της μητέρας και του εμβρύου. Σε περιπτώσεις δυσκολίας σύλληψης, οι σύγχρονες μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής προσφέρουν αποτελεσματικές λύσεις, με την κατάλληλη ιατρική υποστήριξη να παίζει καθοριστικό ρόλο.

Παράλληλα, συχνά προβλήματα όπως ουρολοιμώξεις, μυκητιάσεις, διαταραχές κύκλου, κύστες ωοθηκών ή ορμονικές διαταραχές μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά όταν διαγνωστούν έγκαιρα.

Η ανάγκη για συστηματική παρακολούθηση συνεχίζεται και στην εμμηνόπαυση. Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν εξάψεις, διαταραχές ύπνου και αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης ή καρδιαγγειακών παθήσεων. Η σωστή ιατρική καθοδήγηση βοηθά τη γυναίκα να διατηρήσει την υγεία και την ευεξία της σε αυτή τη νέα φάση της ζωής.

Πέρα από τις εξετάσεις και τις θεραπείες, η διαχρονική σχέση εμπιστοσύνης με έναν γυναικολόγο προσφέρει ασφάλεια, εξατομικευμένη φροντίδα και ουσιαστική υποστήριξη. Η πρόληψη και η συνεχής παρακολούθηση αποτελούν επένδυση στη μακροχρόνια υγεία και ποιότητα ζωής κάθε γυναίκας. ●



<https://ppsathas.com> - info@ppsathas.com



Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς / Dr Panagiotis Psathas

Μαιευτήρας, Χειρουργός, Γυναικολόγος Institute Of Life – ΙΑΣΩ

Obstetrician, Surgeon, Gynecologist Institute of Life – IASO

Two women are not the same. Everybody has their own history, their own needs, and their own rhythms. That is why modern gynecological care cannot be based on general guidelines and standardized approaches. Real care begins when each woman is treated according to her own needs and priorities.

Personalized gynecological monitoring creates a relationship of trust that evolves together with a woman at every stage of her life. From the first concerns of adolescence and family planning to pregnancy and menopause, the presence of a gynecologist who knows her history, needs, and priorities in depth offers security, timely prevention, and meaningful support. Health is not only about treating problems when they appear, but also about continuous care that helps every woman maintain her well-being and quality of life.

The first contact with a gynecologist during adolescence helps girls understand the changes in their bodies, the menstrual cycle, and the importance of proper information. At the same time, it helps build a relationship of trust that will accompany them throughout their lives.

In adulthood, prevention takes on a leading role. Regular gynecological check-ups, such as the Pap test, HPV screening, mammography, and ultrasound of the uterus and ovaries, allow for the early detection of potential problems before symptoms appear. In addition, tests such as measuring anti-Müllerian hormone (AMH) provide important information about fertility and family planning.

During the reproductive years, the gynecologist is a valuable ally both in preparing for pregnancy and throughout its course. Prenatal screening, pregnancy monitoring, and personalized guidance contribute to the health of both the mother and the fetus. In cases of difficulty conceiving, modern assisted reproduction methods offer effective solutions, with appropriate medical support playing a decisive role. At the same time, common problems such as urinary tract infections, fungal infections, menstrual cycle disorders, ovarian cysts, or hormonal imbalances can be treated effectively when diagnosed early.

The need for systematic follow-up continues during menopause as well. Hormonal changes may cause hot flashes, sleep disturbances, and an increased risk of osteoporosis or cardiovascular disease. Proper medical guidance helps a woman maintain her health and well-being during this new phase of life. Beyond tests and treatments, a long-term relationship of trust with a gynecologist provides security, personalized care, and meaningful support. Prevention and continuous monitoring are an investment in every woman's long-term health and quality of life. ●

Master Surgeon σε ολικές αρθροπλαστικές στην Ελλάδα

MASTER SURGEON in large-joint arthroplasty

H Surgical Review Corporation είναι ένας ανεξάρτητος διεθνής οργανισμός που αξιολογεί ιατρούς, δημόσια νοσοκομεία και ιδιωτικές κλινικές βάσει αυστηρών διεθνών πρωτοκόλλων ποιότητας. Στη παρουσίασή της στο διαδίκτυο, μπορείτε να ανατρέξετε σε όλες τις χειρουργικές ειδικότητες ανά τον κόσμο και να γνωρίσετε τους χειρουργούς και τις κλινικές που έχουν πιστοποιηθεί.

Ο τίτλος Master Surgeon Orthopaedics απονέμεται σε ορθοπαιδικούς χειρουργούς που αποδεικνύουν υψηλή τεχνολογία και συνέπεια σε σοβαρές επεμβάσεις, όπως οι ολικές αρθροπλαστικές ισχίου και γόνατος και οι οποίοι δέχονται να ελεγχθούν από διεθνείς φορείς για τις γνώσεις τους και τα αποτελέσματα στους ασθενείς τους.

Ο συγκεκριμένος τίτλος δεν είναι εμπορική διάκριση αλλά αποτελεί τη σφραγίδα ότι ο χειρουργός:

- πραγματοποιεί μεγάλο αριθμό επεμβάσεων ετησίως, ώστε να έχει πλούσια εμπειρία.
- εμφανίζει πολύ χαμηλά ποσοστά επιπλοκών και σταθερά άριστα μετεγχειρητικά αποτελέσματα.
- εφαρμόζει αυστηρά διεθνή πρωτόκολλα ασφάλειας σε όλα τα στάδια της επέμβασης.
- συμμετέχει σε συνεχή εκπαίδευση, για νέες τεχνικές και τεχνολογίες
- ενημερώνει με ειλικρίνεια τον ασθενή για το είδος της επέμβασης ή της θεραπείας που θα πρέπει να ακολουθήσει

Ο Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης έχει διακριθεί ως Master Surgeon και αξιοποιεί την πρωτοποριακή τεχνολογία MATRIX, από τις πλέον σύγχρονες τεχνικές στο χώρο των αρθροπλαστικών μεγάλων αρθρώσεων.

Με βάση τις απεικονιστικές εξετάσεις και τα ιδιαίτερα ανατομικά χαρακτηριστικά κάθε ασθενούς, δημιουργείται ένα εξατομικευμένο τρισδιάστατο χειρουργικό. Με τη χρήση ειδικών «έξυπνων» γυαλιών, ο χειρουργός έχει τη δυνατότητα να βλέπει σε πραγματικό χρόνο τρισδιάστατες ανατομικές πληροφορίες και να εκτελεί την επέμβαση με εξαιρετική ακρίβεια.

Το σημαντικότερο πλεονέκτημα της τεχνολογίας MATRIX είναι ότι επιτρέπει την ολοκλήρωση μιας ολικής αρθροπλαστικής σε περίπου 45 λεπτά χειρουργικού χρόνου, μειώνοντας σημαντικά την καταπόνηση του οργανισμού. Παράλληλα, η ελάχιστη επεμβατική προσέγγιση καθιστά την επέμβαση αναίμακτη, με λιγότερο μετεγχειρητικό πόνο και ταχύτερη κινητοποίηση του ασθενούς.

Χάρη στην χρήση της τεχνητής νοημοσύνης, την ακρίβεια της τεχνολογίας και τα πρωτόκολλα ταχείας αποκατάστασης, η νοσηλεία περιορίζεται συνήθως σε μόλις 1 έως 2 ημέρες, επιτρέποντας στον ασθενή να επιστρέψει γρηγορότερα στο σπίτι και στις καθημερινές του δραστηριότητες με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Η ακριβής τοποθέτηση των προθετικών υλικών, η βέλτιστη αποκατάσταση του άξονα βάδισης και η εξατομικευμένη χειρουργική προσέγγιση συμβάλλουν σε ένα άριστο λειτουργικό αποτέλεσμα και σε υψηλά ποσοστά ικανοποίησης των ασθενών που χαίρονται την άρθρωσή τους για τουλάχιστον 30 χρόνια. ●



www.matrixarthroplasty.gr www.stavrosalevrogiannis.gr

Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης / Dr. Stavros Alevrogiannis

Διευθυντής Κλινικής Ρομποτικής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Γόνατος & Ισχίου
METROPOLITAN GENERAL

Director of the Robotic Orthopedic Knee & Hip Surgery Clinic

The Surgical Review Corporation is an independent international organization that evaluates physicians, public hospitals, and private clinics based on strict international quality protocols. On its website, you can browse surgical specialties worldwide and learn about certified surgeons and clinics.

The title Master Surgeon Orthopedics is awarded to orthopedic surgeons who demonstrate high expertise and consistency in major procedures, such as total hip and knee arthroplasties, and who agree to be audited by international bodies for their knowledge and their patient outcomes.

This title is not a commercial distinction but a seal confirming that the surgeon: performs a high number of procedures annually, ensuring extensive experience; shows very low complication rates and consistently excellent postoperative outcomes; strictly applies international safety protocols at all stages of the operation; engages in continuing education on new techniques and technologies, and honestly informs the patient about the type of surgery or treatment to be performed.

Dr. Stavros Alevrogiannis has been recognized as a Master Surgeon and uses the pioneering MATRIX technology, one of the most advanced techniques in large-joint arthroplasty.

Based on imaging studies and each patient's specific anatomical characteristics, a personalized three-dimensional surgical plan is created. Using special "smart" glasses, the surgeon can view real-time three-dimensional anatomical information and perform the operation with exceptional precision.

The most important advantage of MATRIX technology is that it enables a total arthroplasty to be completed in approximately 45 minutes of operative time, significantly reducing strain on the body. At the same time, the minimally invasive approach makes the operation bloodless, with less postoperative pain and faster patient mobilization.

Thanks to advances in artificial intelligence, advanced technology, and fast-track recovery protocols, hospitalization is usually limited to 1 to 2 days, allowing patients to return home sooner and resume daily activities more safely.

Accurate placement of prosthetic components, optimal restoration of the walking axis, and a personalized surgical approach contribute to an excellent functional outcome and high patient satisfaction rates, with patients enjoying their joint for at least 30 years. ●

SALA RESTAURANT

Στο Sāla, μαγειρεύουμε όπως οι νησιώτες: απλά, με σεβασμό στις εποχές και με την ψυχή στραμμένη στις αυθεντικές γεύσεις. Κάθε πιάτο μας ξεκινά από προσεκτικά διαλεγμένα υλικά, που φτάνουν στο τραπέζι μας από ανθρώπους του τόπου — παραγωγούς και ψαράδες που ακολουθούν τον φυσικό ρυθμό της γης και της θάλασσας. Λαχανικά λουσμένα στο φως του Αιγαίου, ψάρια αλιευμένα με παραδοσιακό τρόπο και εκλεκτά κρέατα συνθέτουν το γευστικό μας τοπίο. Όπως κάθε ελληνικό σπίτι, έτσι και το δικό μας τραπέζι είναι για μοίρασμα. Τα πιάτα σερβίρονται στη μέση — για

να δοκιμάζονται, να ανταλλάσσονται και να φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά, μέσα από την κοινή εμπειρία του φαγητού. Το Sāla δεν είναι απλώς ένα όνομα. Είναι ένας χώρος ζεστασιάς και αυθεντικής φιλοξενίας, όπου το φαγητό έχει τον χρόνο του, το γέλιο ακούγεται δυνατά και κανείς δεν φεύγει χωρίς να έχει χορτάσει — γεύση, μνήμη και σύνδεση.

Θα μας βρείτε στο Anemelia Mykonos Hotel, Ελία.

Is a tribute to the quiet richness of the Cyclades — where the sun ripens, the sea gives, and flavor takes its time. At Sāla, we cook as the islands live: simply, seasonally, soulfully. Our ingredients come from local hands that honor nature's rhythm — from Aegean-kissed vegetables to line-caught seafood and select meats. Like every Greek home, our table is for sharing. Dishes go in the middle, made for passing, tasting, and connecting. Sāla isn't just a name — it's a space of warmth, where meals linger, laughter echoes, and no one leaves hungry for connection. This is how we feed you: with flavor, with memory, with each other.

Find us at Anemelia Mykonos, Hotel, Elia



Γραβιέρα Νάξου

Η Γραβιέρα Νάξου που παράγεται από την Ε.Α.Σ. Νάξου, κατοχυρωμένη ως προϊόν Π.Ο.Π. από το 1996, με την ιδιαίτερα υψηλή της ποιότητα έχει αποσπάσει πολλές και σημαντικές διακρίσεις, εγχώριες και διεθνείς. Αυτό το σκληρό τυρί, με το υποκίτρινο χρώμα, τη λεπτή, ξηρή επιδερμίδα, τη συμπαγή ελαστική μάζα, τις χαρακτηριστικές μικρές διάσπαρτες οπές, το φινό άρωμα, τη γλυκιά και λεπτή γεύση και την πολύ χαρακτηριστική επίγευση, έχει εδώ και χρόνια κερδίζει τη φήμη ως ένα από τα δύο κυριότερα προϊόντα της Νάξου, αλλά και ένα από τα κορυφαία ελληνικά τυριά. ●

GRAVIERA NAXOU

Graviera Naxos PDO produced by E.A.S Naxos, is of high quality and has gained many important distinctions, domestic and international. This hard cheese, with its pale-yellow color, thin, dry skin, solid elastic mass, characteristic small, scattered holes, the fine aroma, the sweet and delicate taste, and the very characteristic aftertaste, has for years earned a reputation as one of the two main products of Naxos, but also one of the top Greek cheeses. ●

 **ANEK LINES**

Με τον αέρα του τόπου της

Ένα κρητικό σπίτι σε υποδέχεται εν πλω.



**ΧΑΝΙΑ - ΜΗΛΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΣΕΡΙΦΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ**

Με την ποιότητα και τη φιλοξενία που τη χαρακτηρίζουν εδώ και δεκαετίες με διευρυμένο δίκτυο προορισμών, η **ANEK LINES** σε υποδέχεται στην Κρήτη πριν ακόμη φτάσεις, μετατρέποντας κάθε διαδρομή σε μια σύγχρονη και ζεστή ταξιδιωτική εμπειρία!

Πληροφορίες & κρατήσεις:
anek.gr, 210 8919800,
28210 27500, 2810 308000,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!





Η COSMOCLINIC ΕΠΕΝΔΥΕΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Δίπλα στο λιμάνι του Πειραιά,
η ιατρική εξέλιξη συναντά την
ανθρώπινη φροντίδα.**

Η Cosmoclinic συνεχίζει να αναπτύσσεται δυναμικά, επενδύοντας σε σύγχρονες υποδομές, προηγμένο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό, με στόχο την παροχή υπηρεσιών υγείας υψηλού επιπέδου. Σε στρατηγική θέση δίπλα στο λιμάνι του Πειραιά, εξυπηρετεί καθημερινά κατοίκους, επισκέπτες και ταξιδιώτες, αποτελώντας ένα αξιόπιστο σημείο αναφοράς για την υγεία. Σημαντικό μέρος της αναπτυξιακής της πορείας αποτελεί η συνεχής αναβάθμιση των υπηρεσιών της, με χαρακτηριστικά παραδείγματα το ενδοσκοπικό τμήμα, που συγκαταλέγεται μεταξύ των πλέον προηγμένων στην Ελλάδα, και το εξειδικευμένο ουρολογικό τμήμα, με εξοπλισμό για ελάχιστα επεμβατικές θεραπείες, όπως η HoLEP. Η δέσμευσή της στην ποιότητα και την ασφάλεια επιβεβαιώνεται από τις έξι πιστοποιήσεις ISO που διαθέτει. Πάνω απ' όλα, όμως, η Cosmoclinic επενδύει στον άνθρωπο. Γιατί πίσω από κάθε σύγχρονη ιατρική υπηρεσία βρίσκεται η ανάγκη για εμπιστοσύνη, ουσιαστική φροντίδα και προσωπική σχέση με τον ασθενή. ●



Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45
55-57 Etolikon str. Piraeus 185 45

T.: +30 210 46 11 204-206

www.cosmoclinic.gr

COSMOCLINIC IS INVESTING IN THE NEXT CHAPTER OF HEALTHCARE

**Just steps from the Port of
Piraeus, medical advancement
meets human-centered care**

Cosmoclinic continues to grow through ongoing investments in modern facilities, advanced medical technology, and highly skilled healthcare professionals, with the goal of delivering high-quality medical services: Ideally located next to the Port of Piraeus, the clinic serves residents, visitors, and travelers, providing trusted healthcare. A key part of its development strategy is the continuous enhancement of its services, exemplified by its endoscopy unit, which is among the most advanced in Greece, and its specialized urology department, equipped for minimally invasive treatments such as HoLEP. Its commitment to quality and patient safety is reflected in its six ISO certifications, demonstrating compliance with internationally recognized standards. Above all, Cosmoclinic invests in people. Because behind every modern healthcare service lies the need for trust, compassionate care, and a meaningful relationship between patient and healthcare professional. ●

«ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ»

**Το σημείο συνάντησης
των βιβλιόφιλων
στη Νάξο**

«**Τ**ο Παλιό Βιβλιοπωλείο», στην Παλιά Αγορά της Χώρας της Νάξου, είναι το πιο σύγχρονο και ενημερωμένο βιβλιοπωλείο του νησιού. Εδώ θα βρείτε μεγάλη ποικιλία από από βιβλία ελληνικών και ξένων εκδοτικών οίκων που θα σας κρατήσουν συντροφιά στις διακοπές σας, αλλά και επιλεγμένα παιχνίδια και μοναδικά gadgets για εσάς, αλλά και για τα παιδιά σας. ●



“TO PALIO VIVLIOPOLIO”

**Book lovers’
meeting point
in Naxos Island**

“**P**alio Vivliopolio”, in the Old Market of Naxos Town is the most modern and up-to-date bookstore on the island. Here you will find a wide variety of books from Greek and foreign publishers that will keep you company during holidays as well as selected toys and unique gadgets for you and your children. ●

Χώρα Νάξου / Naxos Town

The journey that you always look forward to

30%
DISCOUNT
on return tickets

20%
DISCOUNT

- Youth & Senior
- on tickets for Silver & Gold members!



• ANCONA - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS

New • BARI - IGOUMENITSA - KEFALONIA (SAMI) - PATRAS

• BARI - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS

• VENICE - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS



Above offers are valid in the Adriatic Sea routes.
Please visit superfast.com for special terms & conditions.

Information & reservations:

superfast.com, +30 210 8919800, through your travel agent or via the new **seamore** app

Download now!



Στραγγιστό Γιαούρτι ΚΟΛΙΟΣ Πρωταγωνιστές σε κάθε στιγμή της ημέρας σου!



KOLIOS Strained Yogurt – Protagonists in every moment of your day!

Η σειρά ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό ενθουσιάζει με τη γεύση και τις επιλογές που προσφέρει!

ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 5%: Απολαυστικό με κάθε συνδυασμό!

ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 2%: Ελαφρύ και γευστικό!

ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό High Protein: Με 17g πρωτεΐνης ανά μερίδα και 0% λιπαρά, είναι η ιδανική επιλογή για όσους ακολουθούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής.

ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό Lactose Free: Το νέο Στραγγιστό Γιαούρτι Χωρίς Λακτόζη με 2% λιπαρά προσφέρει σε όλους τη δυνατότητα να απολαύσουν την αγαπημένη τους γεύση γιαουρτιού, χωρίς τις ενοχλήσεις της λακτόζης.

ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 0%: Το νέο προϊόν, που μόλις προστέθηκε στην οικογένεια των στραγγιστών, έρχεται να καλύψει την αυξανόμενη ανάγκη για επιλογές με μηδέν λιπαρά, προσφέροντας παράλληλα την πλούσια, κρεμώδη υφή που χαρακτηρίζει τα στραγγιστά γιαούρτια ΚΟΛΙΟΣ. ●

The KOLIOS strained yogurt stands out for its rich flavor and the variety of choices it offers!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 5%: Delicious with every combination!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 2%: Light and tasty!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt High Protein: With 17g of protein per serving and 0% fat, it is the ideal choice for those who follow an active lifestyle.

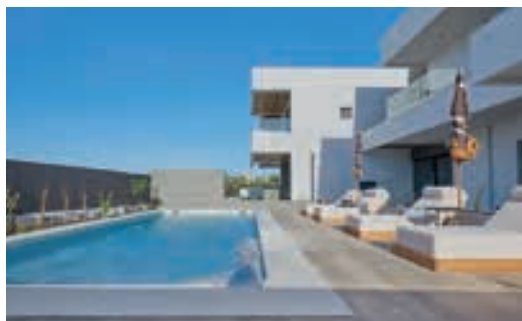
KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt Lactose-Free: The new Lactose-Free Strained Yogurt with 2% fat gives everyone the opportunity to enjoy their favorite yogurt flavor without the discomfort of lactose.

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 0%: The new product, which has just been added to the strained yogurt family, comes to meet the growing demand for zero-fat options, while still offering the rich, creamy texture that characterizes KOLIOS strained yogurts. ●

Mare suits. Προσιτή πολυτέλεια

Το "Mare Suites" στο Λέχαιο Κορινθίας, βρίσκεται στην είσοδο της Πελοποννήσου, μόλις 1 ώρα από την Αθήνα, κοντά στην Ορεινή Κορινθία, σε ίση σχεδόν απόσταση από την Αθήνα και την Πάτρα και με εύκολη πρόσβαση από την Εθνική Οδό Αθηνών-Πατρών 120xλμ. Από το λιμάνι του Πειραιά μόλις 80 χλμ. και από το λιμάνι της Πάτρας μόλις 100xλμ.

Το Mare Suites είναι ένα μοναδικό κατάλυμα που απέχει μόνο λίγα βήματα από την παραλία και είναι σχεδιασμένο να προσφέρει ένα ειδυλλιακό σκηνικό για τη δική σας περιπέτεια στο Λέχαιο Κορινθίας. Απολαύστε μια αξέχαστη εμπειρία διαμονής σε μια από τις μοναδικές σουίτες μας που εξυπηρετεί ακόμα και τους πιο απαιτητικούς επισκέπτες. ●



Mare suites. Affordable luxury

"Mare Suites" in Lechaio, Corinth, is located at the entrance of the Peloponnese, just 1 hour from Athens, near the Corinthian Mountains, almost equidistant from Athens and Patras and with easy access from the Athens-Patras National Road 120 km. From the port of Piraeus just 80 km. and from the port of Patras just 100 km.

Mare Suites is a unique accommodation located just a few steps from the beach and is designed to provide an idyllic setting for your adventure in Lechaio Corinth. Enjoy an unforgettable accommodation experience in one of our unique suites that caters to even the most demanding guests. ●



Ireou 96, Lecheo
Corinth, Greece
Tel: (+30) 27410 88704
Mail: info@maresuites.gr

Facebook | Instagram | Airbnb | Booking.com | trivago



ΕΞΕΛΙΞΗ ΜΕΝΟ ΠΡΟΣΟΠΙΚΟ • ΑΣΦΟΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

50 **χρόνια**

Στον χώρο
των ανταλλακτικών
αυτοκινήτων



Δ. ΜΟΥΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

www.mougiosparts.gr



Mougios autoparts

info@mougiosparts.gr

Ποιοτικά προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς



ΣΕΡΡΩΝ 56, 10441, ΑΘΗΝΑ. Τ.:2105126195, 2105149125. Φ.:2105138198

Attica Group & HOPEgenesis 8 χρόνια πλέουμε μαζί

Στηρίζουμε τη μητρότητα
σε μια σύμπραξη που «μεγαλώνει»

2018-2025

Το έργο μας σε αριθμούς



17

ακριτικά
νησιά*



538

οικογένειες
ωφελήθηκαν



455

παιδιά
γεννήθηκαν



Δεκάδες

γεννήσεις αναμένονται
τους επόμενους μήνες



8.500+

δωρεάν εισιτήρια
προσφέρθηκαν

*Αμοργός, Αλόνησος, Αστυπάλαια, Ανάφη, Δονούσα, Κάσος,
Κάλυμνος, Καστελλόριζο, Κουφονήσι, Λειψοί, Νίσυρος, Οινούσσες,
Πάτμος, Σχοινούσα, Τήλος, Φούρνοι, Ψαρά

HOPE
genesis

Ελπίδα για το Δημογραφικό



Attica
Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

πλέουμε μαζί

Welcome On Board

for a truly exceptional
experience

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΛΟΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ON BOARD ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Μάθετε περισσότερα για μας!

Find out more about us!



[bluestarferries.com](https://www.bluestarferries.com)



Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ

Our Company

Στη Blue Star Ferries η υπευθυνότητα και η αξιοπιστία συναντούν την άνεση και την κομψότητα, για να σας προσφέρουν ανεπανάληπτες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η Blue Star Ferries, μέλος του Ομίλου Attica, είναι η εταιρεία που για περισσότερο από 25 χρόνια έχει αλλάξει τα δεδομένα στο θαλάσσιο ταξίδι στον ευρύτερο χώρο του Αιγαίου.

Η Blue Star Ferries ταξιδεύει με συνέπεια χειμώνα-καλοκαίρι στα νησιά των Κυκλάδων, των Δωδεκανήσων, του Βορείου Αιγαίου και την Κρήτη, με σύγχρονα επιβατηγά-οχηματαγωγά πλοία, συνδέοντας τα νησιά με την ηπειρωτική Ελλάδα αλλά και μεταξύ τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην ανάπτυξη του τουρισμού και στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της νησιωτικής Ελλάδας.

Ο Όμιλος Attica, με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του Ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται στους κορυφαίους ναυτιλιακούς ομίλους παγκοσμίως.

Μέσω των ισχυρών εμπορικών σημάτων Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, με στόλο που αριθμεί 33 πλοία και ανθρώπινο δυναμικό που ξεπερνά τους 3.000 εργαζομένους σε ξηρά και θάλασσα, συνδέει καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές εξωτερικού (Ελλάδα-Ιταλία).

Με σταθερό προσανατολισμό στην ανάπτυξη και δέσμευση για βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ο Όμιλος επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα και δημιουργούν αξία για μετόχους, εργαζομένους και τοπικές κοινωνίες.

Ο Όμιλος τα τελευταία χρόνια έχει ενισχύσει την παρουσία του στον τουρισμό, επενδύοντας σε ξενοδοχειακές μονάδες στην Τήνο και τη Νάξο, με στόχο την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών.

Στη Νάξο, μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο, προχώρησε στην απόκτηση και ανακαίνιση του Galaxy Hotel. Τα 2 ξενοδοχεία λειτουργούν σήμερα ως ενιαία μονάδα με την ονομασία Naxos Resort. Παράλληλα, στην Τήνο, αναδιαμόρφωσε πλήρως το ιστορικό συγκρότημα Tinos Beach στα Κιόνια, το οποίο άνοιξε τις πόρτες του τον Μάιο του 2026! ●



At Blue Star Ferries, responsibility and reliability meet comfort and elegance, ensuring an unforgettable travel experience. Blue Star Ferries, a member of Attica Group, is the company which has changed the standards for more than 25 years in the wide area of the Aegean, travels all year round to the Cyclades, the Dodecanese, the islands of the North Aegean and Crete, with vehicle and passenger ferries. They provide local communities

with vital transportation links and facilitate tourism, there by improving the quality of life of people on Greece's islands.

Attica Group, with a long-standing presence in both Greek and international waters, is a leader in the Greek passenger shipping sector and ranks among the top maritime groups worldwide.

Through its well established commercial brands— Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines — and with a fleet of 33 vessels and a workforce of over 3,000 employees on land and at sea, the Group connects more than 55 destinations daily, offering high-quality transport services within Greece and on international routes (Italy-Greece).

With a consistent focus on growth and a commitment to sustainable entrepreneurship, the Group invests in practices that reduce its environmental footprint and create value for shareholders, employees, and local communities.

In recent years, Attica Group has expanded its presence in the tourism sector by acquiring hotel units on the islands of Tinos and Naxos, aiming to offer integrated services to its customers.

On Naxos island, after the Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, the Group acquired and renovated the Galaxy Hotel. The two hotels now operate as a single unit under the name Naxos Resort. At the same time, on Tinos island, the historic Tinos Beach complex in Kionia completely redesigned, and opened its doors in May 2026! ●



Tinos Beach



Για πληροφορίες και κρατήσεις επισκεφτείτε τα /
For more information, please visit:

www.naxosresort.gr

www.tinosbeach.gr



Naxos Resort



ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Awards and Distinctions

Η αναγνώριση και επιβράβευση των προσπαθειών της Attica Group αποτελεί σημαντική ηθική ικανοποίηση για τον Όμιλό μας, ενώ ταυτόχρονα τονίζει τη δέσμευση να συνεχίσει να εφαρμόζει σχετικές πρακτικές.

Recognizing and rewarding the efforts of Attica Group is a major moral satisfaction for our Group while stressing the commitment to continue to apply relevant practices.

Η Attica Group δεν έχει σαν αποστολή μόνο την μεταφορά επιβατών και οχημάτων. Η Attica Group επενδύοντας σε στοχευμένες δράσεις και στρατηγικές συνεργασίες, στηρίζει τη νησιωτικότητα, καλλιεργεί ένα περιβάλλον που προάγει τη συμπερίληψη και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, συμβάλλει στην ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς φέρνοντας την τέχνη και τον πολιτισμό στην καρδιά κάθε κοινότητας, μετατρέπει τη θαλάσσια συνδεσιμότητα σε κοινωνική αξία και ενισχύει την υγεία, την εκπαίδευση και τη βιωσιμότητα της νησιωτικής Ελλάδας. Το αποτύπωμα της Attica Group είναι μετρήσιμο, διαχρονικό και καθοριστικό για την ανάπτυξη των νησιωτικών κοινοτήτων.

Ο Όμιλος Attica μέσω των εταιρειών Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries και Anek Lines απέσπασε συνολικά 5 διακρίσεις στην τελετή απονομής Sponsorship Awards 2026, ως ακολούθως:

BPABEIO GOLD στην κατηγορία **Arts & Cultural** για τη στήριξη στο Animasyros-Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινουμένων Σχεδίων, στην Έκθεση «Κυκλαδίτισες» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης και στην πρωτοβουλία «Συνάντηση Ερασιτεχνικών Θιάσων Νήσων Αιγαίου»

3 BPABEIA SILVER στις κατηγορίες:

- **Social Purpose**, Community or Charity για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, και το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα»
- **Education & Learning** για την στήριξη του «Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου» και του έργου της «AMKE Cinemathesis»
- **Sponsorship Continuity** για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα», τον Ναυτικό Όμιλο Χανίων, και του ποδηλατικού συλλόγου «ΤΑΛΩΣ ANEK LINES».

BPABEIO BRONZE στην κατηγορία **Diversity & Equality** για την συνεργασία με τον αθλητικό, εκπαιδευτικό, μη κερδοσκοπικός οργανισμό «Special Olympics Hellas». ●

Attica Group's mission is not limited in transporting passengers and vehicles. By investing in targeted initiatives and strategic partnerships, Attica Group supports island communities, fosters an environment that promotes inclusion and respect to diversity, contributes to highlighting cultural heritage by bringing art and culture to the heart of every community, transforms maritime connectivity into social value, and strengthens the health, education, and sustainability across the Greek islands. Attica Group's impact is measurable, enduring, and decisive for the development of island communities.

Through its companies Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries, and Anek Lines, Attica Group received a total of 5 distinctions at the Sponsorship Awards 2026 ceremony, as follows:

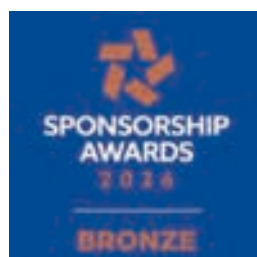
GOLD AWARD

in the **Arts & Cultural** category for its support of "Animasyros" - The International Animation Festival, the "Cycladic Women" exhibition of the Museum of Cycladic Art, and the initiative "Meeting of Amateur Theatre Groups of the Aegean Islands."



3 SILVER AWARDS in the following categories:

- **Social Purpose**, Community or Charity for its partnerships with HOPEgenesis and the "Dodekanisian Bee" Association
- **Education & Learning** for its support of the "Kastellorizo Puzzle Festival" and the work of "Cinemathesis".
- **Sponsorship Continuity** for its partnerships with HOPEgenesis, the "Dodekanisian Bee" Association, the Chania Sailing Club, and the cycling club "TALOS ANEK LINES."



BRONZE AWARD

in the **Diversity & Equality** category for its partnership with the athletic, educational, non-profit organization "Special Olympics Hellas". ●

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ

Our Culture

Attica
Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

OUR VISION

ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

«Ως βασικός πυλώνας της νησιωτικότητας και της ελληνικής οικονομίας, με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, συνεχίζουμε να ταξιδεύουμε με σταθερότητα, δύναμη, υπευθυνότητα και καινοτομία. Παρέχοντας υπηρεσίες υψηλού επιπέδου με έμφαση στην πελατοκεντρικότητα και διευρύνοντας την επιχειρηματική μας δράση, διασφαλίζουμε την ενίσχυση της ηγετικής μας θέσης.»

«Being a key pillar for both the Greek islands' connectivity and the domestic economy, we set our sights on the future, sailing forward with stability, strength, responsibility and innovation. By providing high-quality services with an emphasis on customer-centricity and expanding our business activities we ensure the strengthening of our leading position.»

ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ | ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ | ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ | ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ | ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ | ΠΟΙΟΤΗΤΑ
OUR VALUES. INNOVATION | TRANSPARENCY | INTEGRITY | RESPONSIBILITY | RELIABILITY | QUALITY

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ

Our Size*

€756,9 εκατ.
million

Κύκλος εργασιών
Turnover

540 χιλιάδες / thousand

Φορτηγά οχήματα το χρόνο στην
Ανατολική Μεσόγειο
Freight units annually in the
Eastern Mediterranean Sea



6.960.000

επιβάτες το χρόνο
στην Ανατολική Μεσόγειο
Passengers annually in the Eastern
Mediterranean Sea

1.260.000

Ι.Χ. οχήματα το χρόνο
στην Ανατολική Μεσόγειο
private vehicles annually in the
Eastern Mediterranean Sea



123 φορές / times

Το γύρο της Γης το χρόνο
Around the Earth annually

37 πλοία
Vessels

στην Ανατολική Μεσόγειο
in the Eastern Mediterranean Sea

€9,7 εκατ. /million

Κοινωνική συνεισφορά
Social contribution



€2 δισ. /billion

Επένδυση σε νέα πλοία
Investment in new vessels



Επιθεωρήσεις πλοίων
από τοπικές αρχές.
Vessel inspections
from local authorities.

2.513 Εργαζόμενοι
Employees



100%

Εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης
Full time employees

30

Χρόνια παρουσίας στις θάλασσές μας
Years of presence in our seas

€945,6 εκατ.
million

Οικονομική αξία που διανέμεται
Economic value distributed

937.000

seasmiles
LOYALTY SCHEME

Μέλη στο πρόγραμμα Πιστότητας
και Επιβράβευσης seasmiles
Members in the Loyalty and
Reward programme seasmiles



€22,6 εκατ./million

Επενδύσεις που σχετίζονται
με την προστασία του περιβάλλοντος
Investments for programs related
to environment protection



202,9

Τόνοι δωρεάν μεταφορά υλικών για ανακύκλωση
Tons of free-of-charge transported
materials for recycling

* Στοιχεία 2025 / Data 2025

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2025

What we achieved



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

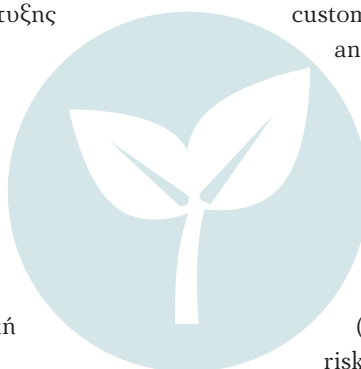
Πετύχαμε

- Μειώσαμε **3,2%** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τον ιδιόκτητο στόλο μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019 (και **-7,9 kgr eCO₂/nm** σε σχέση με το 2024).
- Μειώσαμε τις αέριες εκπομπές SO_x στην ατμόσφαιρα κατά **48,5%**.
- Μειώσαμε τις εκπομπές PM_{2.5} και PM₁₀ κατά **17,6%**.
- Ενημερώσαμε δυννητικά πάνω από **2 εκατ.** πελάτες σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος).
- Μειώσαμε **11,1 kgr eCO₂/nm** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019.
- Χρησιμοποιούμε **Κλιματικά Σενάρια** (1,5°C, 2°C και 3°C) για την αξιολόγηση μελλοντικών κινδύνων και την προληπτική επιχειρηματική προσαρμογή μας.
- Παρήγαμε πάνω από **25.700 KWh** ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- Ο **πρώτος** όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001.
- Ενημερώσαμε **91,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.
- Μεταφέραμε πάνω από **414 τόνους** υλικών προς ανακύκλωση από Νησιά την τελευταία τριετία.
- Περισσότερα από **25.000** ανακυκλώσιμα αντικείμενα και **2,5 τόννοι** δίχτυα απομακρύνθηκαν από εθελοντές μας από βυθούς και ακτές (από το 2021).
- Χρησιμοποιήσαμε **95%** ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς. ●

ENVIRONMENT

Our achievements

- We reduced **3.2%** the greenhouse gas emission intensity index from our privately owned fleet per nautical mile traveled, compared to baseline 2019 (and **-7.9 kgr eCO₂/nm** compared to 2024).
- We reduced air SO_x emissions into the atmosphere by **48.5%**.
- We reduced PM_{2.5} and PM₁₀ emissions by **17.6%**.
- We informed potentially over **2 million** customers on Corporate Responsibility and Sustainability issues (e.g. environmental protection).
- We reduced by **11.1 kgr eCO₂/nm** our vessels' greenhouse gas emission intensity per nautical mile traveled, compared to baseline 2019.
- We use **Climate Scenarios** (1.5°C, 2°C and 3°C), to assess future risks and proactively adapt our business operations.
- We produced over **25,700 KWh** electricity from renewable energy sources.
- The **first** Greek passenger shipping company to implement an Environmental Management System according to ISO 14001.
- We informed **91.2%** of employees on environmental protection issues.
- We transported over **414 tonnes** of materials for recycling from Islands in the last three years.
- Over **25,000** recyclable items and **2.5 tonnes** of fishing nets removed by our volunteers from seabeds and shores (since 2021).
- We used **95%** recycled paper for all purposes. ●



ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Πετύχαμε

- Βελτιώσαμε **13%** το επίπεδο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης σε σχέση με το 2023 (βάσει ποσοτικής αξιολόγησης 2025).
- Υλοποιήσαμε ήδη **90 Ενέργειες** στο πλαίσιο του Πλάνου Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- Αυξήσαμε **2%** τον αριθμό ποσοτικών δεικτών που δημοσιεύουμε στον Απολογισμό σε σχέση με το 2024 (και 95% σε σχέση με το 2018).
- Βελτιώσαμε **22%** την επίδοσή μας στο S&P ESG Score σε σχέση με το 2023.
- Βελτιώσαμε **14 ποσοστιαίες μονάδες** την επίδοσή μας στο ATHEX ESG Transparency Score σε σχέση με το 2024.
- Πάνω από **100** Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής 2024-2026.
- **3ος συνεχόμενος κύκλος** τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- **Εκπαιδεύσαμε 24,4%** των εργαζομένων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και **23,1%** στην αντιμετώπιση διαφθοράς.
- Έχουμε επικοινωνήσει τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο **100%** των εργαζομένων μας.
- Κανένα περιστατικό πραγματικής ή πιθανής σύγκρουσης συμφερόντων, διαφθοράς, δωροδοκίας ή χρηματισμού εργαζομένου μας και παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- **Κανένα** περιστατικό ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματιστηριακής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών.
- **100%** των εργαζομένων μας στα γραφεία έχει υπογράψει για την αναγνώριση και αποδοχή του Κανονισμού Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς.
- **100%** των εργαζομένων μας στα πλοία έχει υπογράψει για την αποδοχή βασικών κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- Εκπαιδεύσαμε **476 εργαζομένους** σε θέματα κυβερνοασφάλειας. •

MANAGEMENT

Our achievements

- **13%** improvement in our Corporate Responsibility and Sustainability maturity level compared to 2023 (based on 2025 quantitative assessment).
- **90 Actions** already implemented within the context of our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2024-2026.
- **2%** more quantitative indicators referenced within this Report compared to 2024 (and 95% compared to 2018).
- **22%** improvement in our S&P ESG Score, compared to 2023.
- **14 percentage points** improvement in our ATHEX ESG Transparency Score, compared to 2024.
- **Over 100** Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Corporate Responsibility and Sustainability Strategy 2024-2026.
- **3rd consecutive cycle** of our three-year Corporate Responsibility and Sustainability Strategy and Action Plan 2024-2026.
- We **trained 24.4%** of employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and **23.1%** on anti-corruption.
- We have communicated our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and our Anti-corruption Regulation to **100%** of our employees.
- **Zero cases** of actual or potential conflict of interest, corruption or bribery linked with our employees and violation of our main professional behavior principles and rules.
- **Zero money** laundering, terrorist financing or insider trading incidents.
- **100%** of office employees have signed, acknowledged and accepted our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics.
- **100%** of marine employees have signed, acknowledged and accepted our main professional behavior principles.
- We trained **476 employees** on cybersecurity issues. •



ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πετύχαμε

- Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο **100%** των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- Διανείμαμε πάνω από **€945 εκατ.** σε οικονομική αξία για εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις.
- Αυξήσαμε **16,8%** τον αριθμό εργαζομένων που συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις σε σχέση με το 2024.
- Διαθέσαμε το **81,5%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές και **28,2%** προς μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- Επικοινωνήσαμε στο **100%** των προμηθευτών μας τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/Συνεργατών.
- Αυξήσαμε τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρείχαμε κατά **22,8%** και **21,7%** αντίστοιχα.
- Αυξήσαμε την αξία προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε κατά **20,6%**.
- **Υπερτριπλασιάσαμε** τους ωφελούμενους πολίτες από δράσεις και προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με το 2024.
- Περισσότεροι από **1.000** κάτοικοι σε **16** νησιά έχουν συμμετάσχει σε σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών που υποστηρίξαμε (από το 2014).
- **10%** των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας.
- **Καμία** διακοπή συνεργασίας με προμηθευτές ή άλλους εμπορικούς συνεργάτες λόγω πραγματικών ή δυνητικών ζητημάτων συμμόρφωσης. ●

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

Πετύχαμε

- Εκπαιδεύσαμε **86,1%** των εργαζομένων στα γραφεία και 100% στα πλοία τουλάχιστον μία φορά.
- Διπλασιάσαμε τις ώρες εκπαίδευσης και αυξήσαμε **6,2%** τους εργαζομένους που εκπαιδεύτηκαν σε σχέση με το 2024.
- Υλοποιήσαμε στο **100%** των εργαζομένων στα πλοία εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης).
- **100%** των εργαζομένων μας απασχολούνται με συμβάσεις πλήρους απασχόλησης.
- Εκπαιδεύσαμε **68,7%** των εργαζομένων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Αυξήσαμε **74%** τις ώρες εκπαίδευσης των εργαζομένων πλοίων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Η Υπευθυνότητα αποτελεί **1 από τα 6** κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου.
- **Καμία** καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας.
- **28,5%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- Εκπαιδεύσαμε **61,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- Συλλέξαμε **460** μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία. ●

SOCIETY

Our achievements

- We implemented or supported society support programs in **100%** of the islands we serve.
- We distributed over **€945 million** in economic value to employees, taxes, capital providers, agents, suppliers, society and investments.
- **16.8%** more employees participated in volunteer activities compared to 2024.
- **81.5%** of total procurement expenditure was spent on local suppliers and **28.2%** on small and medium-sized enterprises (up to 50 employees).
- We communicated our Code of Conduct for Suppliers/Partners to **100%** of our suppliers.
- **22.8%** and **21.7%** increase in the total number and value of discount tickets offered respectively compared to 2024.
- **20.6%** increase in the value of implemented or supported society support programs compared to 2024.
- We more than **tripled** the number of people benefitted from our society support programs and activities compared to 2024.
- More than **1,000** residents in 16 islands have participated in the First Aid seminars we supported (since 2014).
- **10%** of supplier selection criteria is related to their responsible operation.
- **Zero** collaborations with suppliers or business partners discontinued, as a result of actual or potential compliance issues. ●

EMPLOYEES

Our achievements

- We trained **86.1%** of office employees and 100% of marine employees at least once.
- We doubled training hours and increased **6.2%** the number of employees trained compared to 2024.
- We conducted internal drills on Health and Safety issues (such as response to emergency situations) to **100%** of marine employees.
- **100%** of our employees are employed with full time employment contracts.
- **68.7%** of employees were trained on Health and Safety issues.
- **74%** increase in training hours of marine employees on Health and Safety issues.
- Responsibility is **1 out of 6** appraisal criteria for all office employees, Managers, Directors and Top Management Members, as well as our Chief Executive Officer.
- **Zero** grievances regarding our marine employee living conditions.
- **28.5%** of marine employees participated in our upskilling program.
- **61.2%** of our employees were trained on human rights issues.
- We collected **460** blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years. ●

ΠΕΛΑΤΕΣ

Πετύχαμε

- **100%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχαν σε γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών.
- **100%** των συμβάσεων επικοινωνίας και διαφήμισης συμπεριλαμβάνουν όρους Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας.
- **Κανένα** περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας (π.χ. υγειονομικοί και αγορανομικοί έλεγχοι).
- Ενημερώσαμε **96,9%** των επιβατών που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- Αυξήσαμε **41,6%** τον αριθμό ενημερωτικών μηνυμάτων (SMS) που αποστέλλουμε στους επιβάτες μας για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- **92,1%** των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- **87,2%** των αναχωρήσεων και 67,5% των αφίξεων πραγματοποιήθηκαν στις προγραμματισμένες ώρες.
- Η μέση βαθμολογία μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε **3,99** με άριστα το 5.
- **100%** των εργαζομένων έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR.
- Αποστείλαμε **797** ενημερώσεις για εξυπηρέτηση επιβατών (769 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 28 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες).
- Αυξήσαμε **19%** τα μέλη του προγράμματος πιστότητας πελατών seasmiles σε σχέση με το 2024. ●

CUSTOMERS

Our achievements

- **100%** of marine employees participated in internal drills and trainings on passenger safety.
- **100%** of our communication and advertising contracts include Responsible Marketing and Communication terms.
- **Zero** recorded non-compliance incidents during vessel inspections from Local Authorities (e.g. audits conducted by relevant health and market authorities).
- **96.9%** of passengers deemed necessary were informed through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **41.6%** increase in the number of information SMS sent to passengers for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **92.1%** of our premises and vessels have access for people with disabilities.
- **87.2%** of vessels' departures and 67.5% of arrivals occurred as initially scheduled.
- The average score registered through service evaluation devices onboard our vessels reached **3.99** on a 5 point scale.
- **100%** of employees have signed an additional deed regarding their obligations according to GDPR.
- We sent **797** notifications to serve passengers (769 concerning passengers with reduced mobility, 28 concerning passengers with sensitivity to allergens).
- **19%** more seasmiles Loyalty and Reward program members compared to 2024. ●



Για να ενημερωθείτε σχετικά με τον Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου μας αλλά και για τις δράσεις του, μπορείτε να επισκεφθείτε...
To find out about our Group's Responsibility and Sustainability Report but also about its actions, please visit...

www.attica-group.com



ΤΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΤΟΛΟΣ ΜΑΣ

Our Routes and Fleet



Η Blue Star Ferries

δραστηριοποιείται στις ελληνικές ακτοπλοϊκές γραμμές ως ακολούθως:

ΚΥΚΛΑΔΕΣ	Από Πειραιά για Σύρο-Πάρο-Νάξο-Σαντορίνη-Τήνο-Μύκονο-Ίο-Αμοργό-Ηρακλεία-Σχοινούσα-Κουφονήσι-Δονούσα-Ανάφη
ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ	Από Πειραιά για Πάτμο-Λέρο-Κω-Ρόδο-Αστυπάλαια-Κάλυμνο-Λειψούς-Νίσυρο-Τήλο-Σύμη-Κάρπαθο-Κάσο-Καστελλόριζο-Χάλκη
ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ	Από Πειραιά για Ικαρία-Φούρνους-Σάμο-Χίο-Λέσβο-Οινούσσες-Ψαρά-Λήμνο-Μύκονο-Σύρο Από Θεσσαλονίκη και Καβάλα για Χίο-Λέσβο-Ικαρία-Σάμο-Φούρνους-Λήμνο-Μύκονο-Σύρο-Πάτμο-Λέρο
ΚΡΗΤΗ	Από Πειραιά για Ηράκλειο Από Πειραιά για Σητεία



Blue Star 1

28 Κν - 1.890 Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



Blue Star 2

28 Κν - 1.890 Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Patmos

25,5 Κν - 2.000 Επιβάτες / Passengers
430 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Delos

25,5 Κν - 2.400 Επιβάτες / Passengers
430 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Paros

24,4 Κν - 1.474 Επιβάτες / Passengers
240 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Naxos

24,4 Κν - 1.474 Επιβάτες / Passengers
240 Οχήματα / Vehicles

Οι υπηρεσίες υψηλού επιπέδου, τα σύγχρονα πλοία και η συνεχής εξέλιξη είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της Blue Star Ferries, που της εξασφαλίζουν ηγετική θέση στον τομέα των ελληνικών ακτοπλοϊκών υπηρεσιών

**High quality service and continuous development
are the main characteristics that bring Blue Star Ferries
to a leading position in the Greek Coastal Services.**

Blue Star Ferries

operates on Greek Domestic Lines as follows:

CYCLADES	From Piraeus to Syros -Paros- Naxos -Santorini- Tinos -Mykonos- Ios -Amorgos- Iraklia -Schinoussa- Koufonissi -Donoussa- Anafi
DODECANESE	From Piraeus to Patmos -Leros- Kos -Rhodes- Astypalea -Kalymnos- Lipsi -Nisyros- Tilos -Symi- Karpathos -Kasos- Kastellorizo -Chalki
NORTH AEGEAN	From Piraeus to Ikaria -Fourni- Samos -Chios- Lesvos -Oinousses- Psara -Lemnos- Mykonos -Syros From Thessaloniki and Kavala to Chios -Lesvos- Ikaria -Samos- Fourni -Lemnos- Mykonos -Syros- Patmos -Leros
CRETE	From Piraeus to Heraklion From Piraeus to Sitia



Diagoras

21 Κν - **1.465** Επιβάτες / Passengers
274 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Chios

27 Κν - **1.782** Επιβάτες / Passengers
418 Οχήματα / Vehicles



Blue Carrier 2

17 Κν - **2.307** μέτρα φόρτωσης / lane meters



Blue Star Mykonos

26.5 Κν - **1.915** Επιβάτες / Passengers
418 Οχήματα / Vehicles



Blue Carrier 1

17 Κν - **1.680** μέτρα φόρτωσης / lane meters



New
seamore
app

Your personal
travel companion

Κατεβάστε το τώρα!
Download it now!

seasmiles

Ανακαλύψτε το Seamore — τη νέα, έξυπνη εφαρμογή των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, που φέρνει το ταξίδι σας στη θάλασσα... στα χέρια σας! Ο προσωπικός σας ταξιδιωτικός βοηθός με μοντέρνο σχεδιασμό, εύκολη πλοήγηση και λειτουργίες που θα σας λύσουν τα χέρια!

Τι σας προσφέρει το νέο app;

- **Γρήγορες κρατήσεις χωρίς κόπο:** Τα προσωπικά σας στοιχεία, οι συνταξιδιώτες σας, το όχημά σας και το κατοικίδιό σας (αν έχετε) συμπληρώνονται αυτόματα, για να ολοκληρώνετε την κράτησή σας πιο εύκολα και γρήγορα από ποτέ.
- **Όλα τα ταξίδια σας, σε ένα σημείο:** Δείτε συγκεντρωμένα όλα τα προηγούμενα αλλά και μελλοντικά ταξίδια σας, οργανωμένα με τρόπο που σας διευκολύνει.
- **Κάνετε εύκολα web check-in**
- **Για τα μέλη Seasmiles:** Παρακολουθήστε τον λογαριασμό σας σε πραγματικό χρόνο και εξαργυρώστε πόντους για δωρεάν ή εκπτώτικα εισιτήρια – απευθείας από την εφαρμογή.

Ενιαία πρόσβαση, όπου κι αν εγγραφείτε!

Γνωρίζετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα ίδια στοιχεία σύνδεσης (email & κωδικό πρόσβασης) είτε εγγραφείτε μέσω της εφαρμογής Seamore, είτε από τα websites των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines ή Seasmiles; Η πρόσβαση στο προφίλ σας είναι απλή και ενιαία — για ακόμα πιο εύκολη διαχείριση των ταξιδιών σας!

Εγγραφείτε και συνδεθείτε τώρα στο ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, της εφαρμογής Seamore και του Seasmiles!

Παροχές που κάνουν το ταξίδι καλύτερο:

Επιλέξτε πρόσθετες υπηρεσίες κατά την on line κράτησή σας στο **www.bluestarferries.com** ή στο **seamore app**, και αποκτήστε:

- wifi on board με **-10%**
- γεύματα στο À la Carte Εστιατόριο με έως **-20%**

Discover Seamore — the smart new app from Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines that brings your sea journey... right to your fingertips! Your personal travel assistant — with modern design, easy navigation, and smart features that make your journey effortless!

What does the new app offer you?

- **Fast, hassle-free bookings:** Your personal details, travel companions, vehicle, and even your pet (if you have one) are automatically filled in — making your booking quicker and easier than ever.
- **All your trips in one place:** View all your upcoming and past trips neatly organized in a way that makes it easier for you.
- **Easily** check-in online
- **For Seasmiles members:** Track your account in real time and redeem your Seasmiles points for free or discounted tickets — directly through the app.

Unified access, wherever you sign up!

Did you know that you can use the same login credentials (email & password) whether you register through the Seamore app or via the websites of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, or Seasmiles? Accessing your profile is simple and unified — making it easier than ever to manage your trips!

Sign up and log in now to the unified digital environment of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, the Seamore app, and Seasmiles!

Amenities that make your trip better:

Select additional services during your online booking on **www.bluestarferries.com** or via the Seamore app and enjoy:

- Onboard Wi-Fi with **10% off**
- Meals at the À la Carte Restaurant with up to **20% off**

Travel to the Greek islands



For Information & Reservations:

bluestarferries.com, hsw.gr, anek.gr, +30 210 89 19 800,

through your travel agent or via the new **seamore** app



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Tips for a pleasant trip

Shopping on board

Επισκεφτείτε το κατάστημα του πλοίου! Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε αρώματα, καλλυντικά, κοσμήματα, είδη ταξιδιού, επώνυμα ρούχα καθώς και λογοτυπημένα είδη Blue Star Ferries. Στα πλοία της Blue Star Ferries μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας, σε όλα τα σημεία πώλησης, με την κάρτα σας. (Είναι δεκτές πιστωτικές, χρεωστικές, προπληρωμένες κάρτες εκτός από American Express.)

@sea

Το ταξίδι σας με την Blue Star Ferries γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον! Επισκεφθείτε το διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi του πλοίου μέσω του κινητού ή του tablet σας και αποκτήστε ελεύθερη πρόσβαση στις απεριόριστες δυνατότητες που σας προσφέρει. Ενημερωθείτε για τον καιρό, τη θέση του πλοίου σε real time, ακούστε μουσική και podcasts ή δείτε χρήσιμες πληροφορίες του πλοίου, των λιμανιών, των προορισμών και πολλά άλλα.

@sea Η γνώμη σας μετράει!

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη για εμάς! Καταγράψτε τα σχόλιά σας ή αξιολογήστε τις υπηρεσίες μας εύκολα και γρήγορα μέσω της ειδικής φόρμας στην πλατφόρμα @sea. Κάθε σας σχόλιο μάς βοηθά να γίνουμε καλύτεροι και να αναβαθμίζουμε συνεχώς το ταξίδι σας.

Internet

Μείνετε συνδεδεμένοι στο Internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας! Περηνηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Συνδεθείτε στο "Wi-Fi OnBoard" και αγοράστε το πακέτο που επιθυμείτε.

Shopping on board

In our gift stores you will find a wide selection of products, from perfumes, cosmetics and jewellery to clothing, accessories, travel items, selected delicacies and our very own range of Blue Star Ferries souvenirs. On Blue Star Ferries vessels, you can do all your shopping with your favored card. (Accepted are credit cards, debit cards, prepaid cards except for the American Express.)

@sea

Your trip with Blue Star Ferries becomes even more interesting! Visit the interactive versatile portal @sea and discover a new online world! Connect to the ship's Wi-Fi via your mobile or tablet and gain free access to the unlimited possibilities it offers. Find out about the weather, the location of the ship in real time, listen to music and podcasts or see useful information about the ship, ports, destinations and much more.

@sea Your feedback is important to us!

Your experience is valuable to us! Share your comments or evaluate our services easily and quickly through the dedicated form on the @sea platform. Your feedback helps us improve and continually enhance your travel experience.

Internet

Stay connected to the Internet throughout your trip! Browse the web and keep in touch with everyone on Social Media. Simply connect to "Wi-Fi OnBoard" and purchase the package of your choice.





ATM

Για μετρητά εν πλω, στα πλοία μας υπάρχει διαθέσιμο ATM για γρήγορες και εύκολες αναλήψεις κάθε στιγμή του ταξιδιού σας.

À la Carte & Self Service Restaurants

Για το γεύμα σας μπορείτε να επισκεφτείτε τα εστιατόρια À la Carte* και Self Service* και να επιλέξετε από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων. Εναλλακτικά μπορείτε να επισκεφτείτε το Goody's Burger House* όπου θα παραγγείλετε το γεύμα σας γρήγορα κι εύκολα από το Digital Ordering Kiosk* χωρίς να περιμένετε στην ουρά.

**Δεν διατίθενται σε όλα τα πλοία.*

COFFEECO

Αφρόλουτρο φτιαγμένο από καφέ; Κι όμως γίνεται! Στις ντουζιέρες μας θα βρείτε shower gel για σώμα & μαλλιά, φτιαγμένο από υπολείμματα espresso που συλλέγονται στα πλοία μας! Μια πρωτοβουλία της Attica Group, σε συνεργασία με την Coffeeco, που στηρίζει την κυκλική οικονομία και συμβάλλει στη μείωση των αποβλήτων.

Charge On the Go – Σταθμός ενοικίασης POWER BANK BRICK

Η Blue Star Ferries παρέχει τη **δυνατότητα φόρτισης** οποιασδήποτε μικροηλεκτρονικής συσκευής (όπως κινητά, IQOS, tablets, ακουστικά κτλ.) οπουδήποτε χωρίς να είστε καθηλωμένοι σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Επισκεφτείτε το σταθμό Brick που υπάρχει στα πλοία και προμηθευτείτε το δικό σας Power Bank. ●

ATM

If you didn't get cash on time, there is an ATM on board. Make quick and easy withdrawals any time of the day.

À la Carte & Self Service Restaurants

For your meal you can visit the À la Carte*, and the Self Service restaurant to choose among a variety of dishes. Alternatively, you can visit the Goody's Burger House*, where you will order your meal quickly and easily from the Digital Ordering Kiosk* without waiting in line.

**Not available on all vessels*

COFFEECO

Shower gel made from coffee?

Yes, it's possible! In our showers, you'll find a hair & body shower gel made from espresso residues collected on our vessels! An initiative by Attica Group, in collaboration with Coffeeco, that supports the circular economy and contributes to waste reduction.

Charge On the Go – BRICK Power Bank Rental Station

Blue Star Ferries **offers the convenience of charging** your electronic devices (smartphone, IQOS device, tablet, headphones etc) anytime, anywhere—without being tied to a specific location. Simply visit the BRICK station available on all Group vessels and get your own Power Bank. ●

Private Review

Στο πλαίσιο αναβάθμισης των υπηρεσιών μας, τοποθετήσαμε κοντά στο χώρο της Reception τη συσκευή Private Review, η οποία προσφέρει στους επιβάτες την δυνατότητα αξιολόγησης των υπηρεσιών μας. Αναζητήστε την και αξιολογήστε μας!



Private Review

In our constant effort for improvement, we have placed the Private Review device, near the Reception area, so guests can provide their feedback and evaluate our services. Please evaluate us!





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

Σας καλωσορίζουμε στο Πρόγραμμα Επιβράβευσης πελατών Seasmiles. Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους εσάς τους επιβάτες της Blue Star Ferries, της Superfast Ferries, της Hellenic Seaways & της Anek Lines και έχει σχεδιαστεί για να σας παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που θα κάνουν κάθε σας ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία!

Μάθετε πώς μπορείτε να γίνετε μέλος στο Πρόγραμμα Seasmiles και ταξιδέψτε σε έναν κόσμο προνομίων!

Κάντε εγγραφή στο seasmiles.com, ενώ ταξιδεύετε στο [seasmiles kiosk](http://seasmiles.kiosk) ή μέσω του portal @ sea ή εναλλακτικά μέσω του νέου seamore app. Ως μέλος του προγράμματος σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο. Το Πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και εκπώσεις. Επίσης, προσφέρει μοναδικά οφέλη όπως ειδικές εκπώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών σε διάφορες κατηγορίες: ΔΙΑΜΟΝΗ | ΑΓΟΡΕΣ | ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Εστιατόρια À La Carte

Με την επίδειξη της κάρτας σας και πριν από την έκδοση του λογαριασμού, σας κερδίστε 15% έκπτωση!

Εκπτώσεις σε εισιτήρια

Επισκεφτείτε την επίσημη ιστοσελίδα της Blue Star Ferries bluestarferries.com και ενημερωθείτε για τις προσφορές που ισχύουν την περίοδο που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.

Χαρίστε ταξίδια

Εξαργυρώστε seasmiles και χαρίστε ταξίδια στην οικογένεια ή στους φίλους σας!

Καταστήματα εν πλω

Shopping therapy στα καταστήματα του πλοίου με 10% έκπτωση σε επιλεγμένα είδη!

Loyalty and Reward programme

Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines. Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions and high quality services, which will make every trip with us a truly unforgettable experience!

Find out how you can join Seasmiles Loyalty Scheme and sail to a world of exclusive privileges!

Sign up at seasmiles.com, while travelling at the Seasmiles kiosk, via the portal @ sea, or alternatively on the new seamore app.

By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines, but also, on a selected network of partners on various categories such as ACCOMODATION, SHOPPING, FOOD & DRINK, CULTURE & ENTERTAINMENT, TECHNOLOGY HEALTH & BEAUTY.

À La Carte Restaurants

By presenting your card before issuing the bill, you are entitled to a 15% discount!

Seasmiles for friends and families

Redeem seasmiles and offer trips to your friends and family!

On board shops

Shopping therapy in our onboard shops with 10% discount on selected items!

Discounts on tickets

Visit the Blue Star Ferries official website www.bluestarferries.com and check out the offers valid for the period you wish to travel.

www.seasmiles.com



Αναζητήστε τα Seasmiles Kiosks στα πλοία της Blue Star Ferries!

Εδώ μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονική εγγραφή στο πρόγραμμα Seasmiles και να εκτυπώσετε την Blue bio κάρτα σας άμεσα. Αν είστε ήδη μέλη, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα seasmiles σας, να εκτυπώσετε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήσετε την πλαστική Blue ή Silver με τη νέα βιοδιασπώμενη biocard.

Visit the Seasmiles Kiosks available on Blue Star Ferries vessels,

where you can sign up quick & easily and print your Blue biocard immediately while on board. If you are already a member, you may check your seasmiles balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Biocard. ●



SEASMILES CHATBOT

Συμβουλευθείτε 24/7 τον ψηφιακό βοηθό Smiles στο seasmiles.com για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με τη κάρτα Seasmiles, αλλά και εξατομικευμένες απαντήσεις για τα εγγεγραμμένα μέλη!

The digital assistant Smiles at seasmiles.com is available 24/7 for any information about registration & privileges offered with the Seasmiles card, as well as personalized responses for the registered Members!

seasmiles
LOYALTY SCHEME



SPECIAL INFO



Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIO-PVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομήσιμο, ανακυκλώσιμο και με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η αντικατάσταση και ανακύκλωση της πλαστικής κάρτας για όλα τα Blue & Silver μέλη ή η έκδοση της βιοδιασπώμενης κάρτας μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των πλοίων εύκολα και γρήγορα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό **portal @sea**.

The biodegradable SEASMILES card is made of BIO-PVC, a latest generation material, degradable and recyclable, with low environmental impact. Replacing and recycling the plastic card for all Blue & Silver members or issuing the biodegradable one can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on board. For more information visit seasmiles.com or log in to the infotainment **portal @sea**.

«Μα τι γυρεύουν οι ψυχές μας ταξιδεύοντας»

"What are our souls seeking as we travel"

Γιώργος Σεφέρης / George Seferis



ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ. ΝΕΕΣ ΑΠΟΔΡΑΣΕΙΣ.

ΓΝΗΣΙΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ BMW.
ΣΠΑΝΟΣ ΑΕ.



BMW Service

Σπανός ΑΕ.

Λεωφ. Συγγρού 299, 171 22 Αθήνα
Λεωφ. Βουλιαγμένης 99, 166 74 Γλυφάδα
Ευρώτα 26, 145 64 Κηφισιά
Τηλ.: 210 942 4449, 210 960 4999
bmw-spanos.gr



Μάθετε
περισσότερα



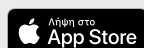
Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι... blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, ένα από τα πιο εκτεταμένα δίκτυα φόρτισης στη νοτιοανατολική Ευρώπη, κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, **με πάνω από 3.200 σημεία φόρτισης που αυξάνονται δυναμικά.**

Σήμερα **περισσότερα από 500 σημεία ταχυφόρτισης** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη.**

Κατεβάστε την ανανεωμένη
εφαρμογή PPC blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει

deibblue.com

