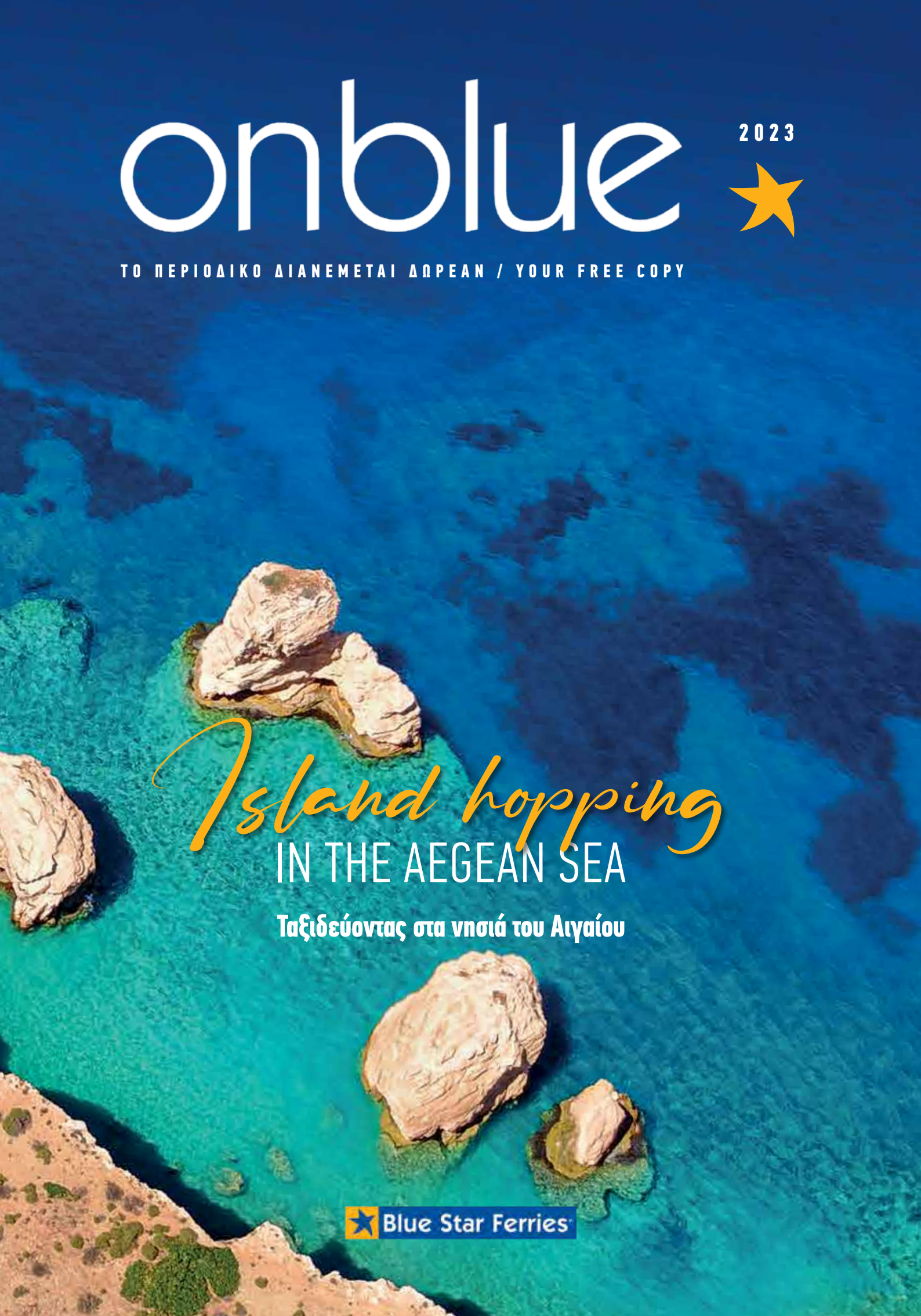
onblue

2023

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY



Island hopping
IN THE AEGEAN SEA

Ταξιδεύοντας στα νησιά του Αιγαίου

Blue Star Ferries

Σταθμός Φόρτισης
ΔΕΗ
blue

We envision a future blue world.

We change the future of transportation, through our advanced e-mobility services.

DEI blue, with over 1.500 charging points in 49 areas of Greece, is now the largest and fastest network of public EV chargers in the country.

Our chargers use green power generated exclusively from RES, contributing to a better world for all of us and the generations to come.

Download DEI blue app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

The future is charging

deiblue.com

AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Με πλώρη για τη μαγεία

Είναι απίστευτο πόσες ερημικές παραλίες με χρυσή άμμο και σμαραγδένια νερά, κρυμμένοι κολπίσκοι και μικρά γραφικά χωριουδάκια σας περιμένουν να ζήσετε το αιγαιοπελαγίτικο καλοκαίρι.

Αγκαλιάστε το απαράμιλλο γαλάζιο των Κυκλάδων

www.aegeanislands.gr

Αμοργός • Ανάφη • Άνδρος • Αντίπαρος • Δήλος • Δονούσα • Ηρακλειά • Θηρασιά • Ίος
Κέα • Κίμωλος • Κουφονήσια • Κύθνος • Μήλος • Μύκονος • Νάξος • Πάρος • Σαντορίνη
Σέριφος • Σίκινος • Σίφνος • Σύρος • Σχοινούσα • Τήνος • Φολέγανδρος

GREECE

oegean islands

AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Το Δωδεκάθεο της ομορφιάς

Περιπλανηθείτε στα σοκάκια του μύθου και της ιστορίας, εκεί όπου τα χρώματα του ηλιοβασιλέματος βυθίζονται σε γαληνεμένα ακρογιάλια.

Ζήστε το ασύγκριτο καλοκαίρι σας στα Δωδεκάνησα

Αγαθονήσι • Αρκοί • Αστυπάλαια • Κάλυμνος • Κάρπαθος • Κάσος • Καστελόριζο • Κως
Λειψοί • Λέρος • Νίσυρος • Πάτμος • Ρόδος • Σύμη • Τέλενδος • Τήλος • Χάλκη

GREECE

aegean islands

www.aegeanislands.gr

3D photorealism: pramadiotis.com

Οι συσκευές της THERMOGATZ έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα τη βελτίωση της καθημερινότητας, προσφέρονιάς σου περισσότερα απ' όσα ζητάς. Διακρίνονται για το ιδιαίτερο Design, αναβαθμίζουν την αισθητική του χώρου, συνδυάζοντας αρμονικά τη σύγχρονη τεχνολογία με την Ελληνική παραδοσιακή αρχιτεκτονική.

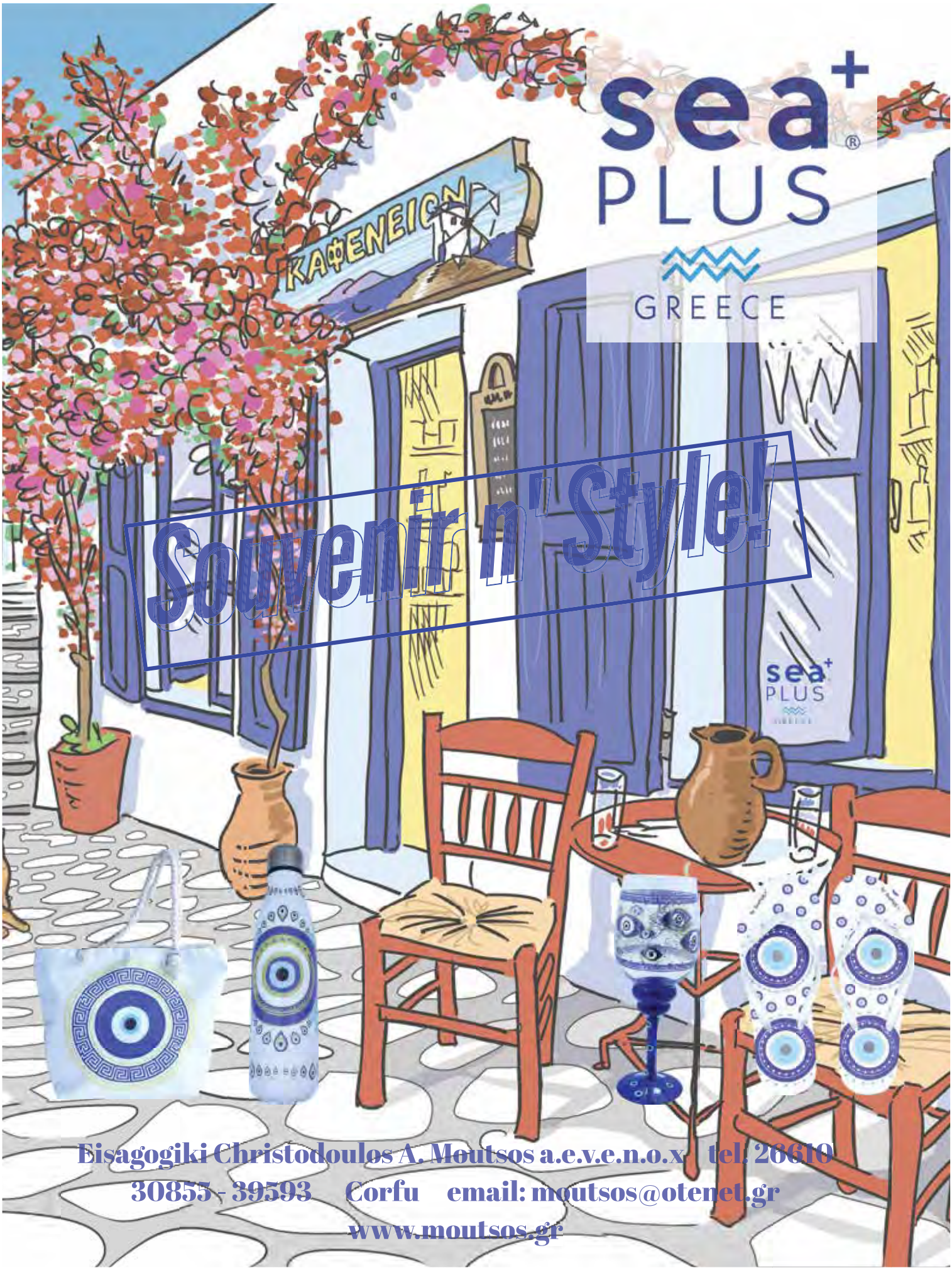
THERMO
GATZ
www.thermogatz.gr

EVA'S FASHION
GREECE

EVA'S FASHION
GREECE

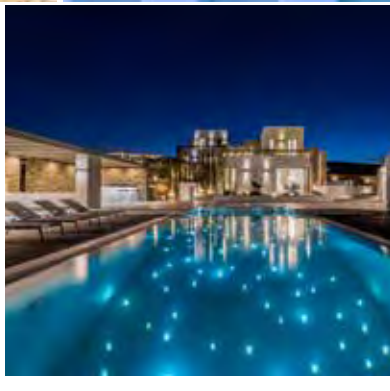
EVA'S FASHION
GREECE

Eisagogiki Christodoulos A.
Moutsos a.e.v.e.n.o.x.
tel. 26610 30855 - 39593
Corfu email:
moutsos@otenet.gr
www.moutsos.gr



Eisagogiki Christodoulos A. Moutsos a.e.v.e.n.o.x. tel: 26610
30855 - 39593 Corfu email: moutsos@otenet.gr
www.moutsos.gr

REVITHIS
est 1989
real estate

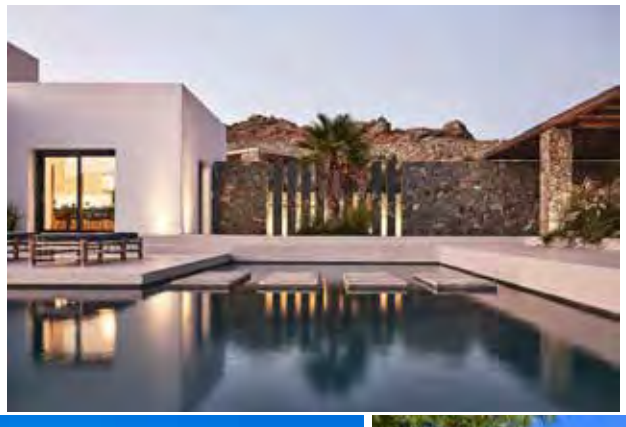


VILLAS - HOTELS - LANDS - RESIDENTIAL, COMMERCIAL & INDUSTRIAL BUILDINGS
PRIVATE ISLANDS - RENEWABLE ENERGY SOURCES - PROPERTY MANAGEMENT

Offices:

Athens: 13-15 Sofokleous Rd, Athens
www.revithis-realestate.com
Drosia: 2 Marathonos Str.
www.revithis.com
Mykonos: New Region Drafaki Rd, (Above Piraeus Bank)
www.mykonos-realestate.com
Arachova: Old Nation Rd
www.parnassos-realestate.com
NEW **Vouliagmeni:** Astir Marina Vouliagmenis, South Suburbs
www.greektopvillas.com

www.revithis.com
info@revithis.com / +30 210 81 35 181



real estate specialist since 1989

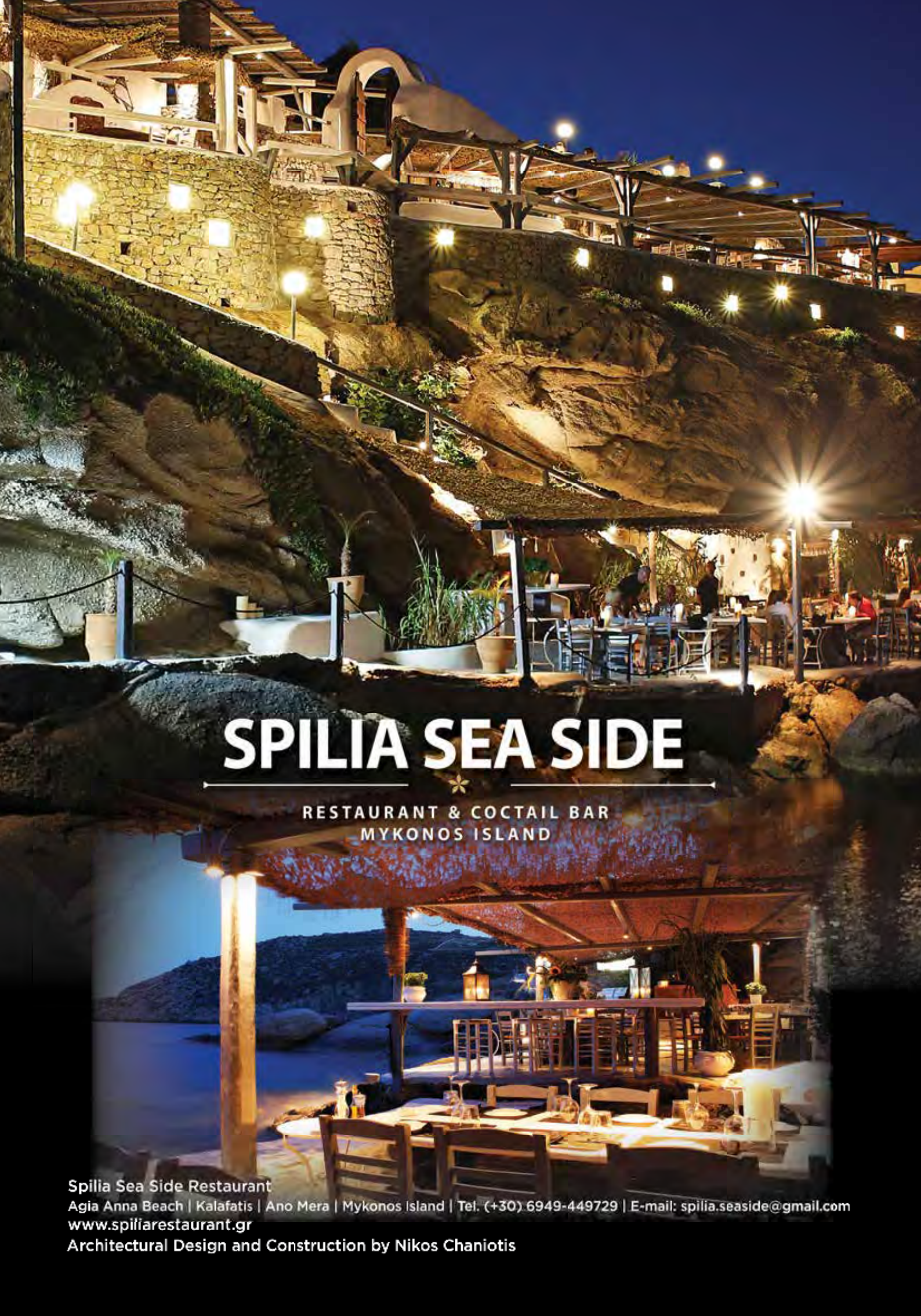
ALEXANDER REVITHIS , YANNIS REVITHIS, AKIS REVITHIS

Mykonos real estate est 1989

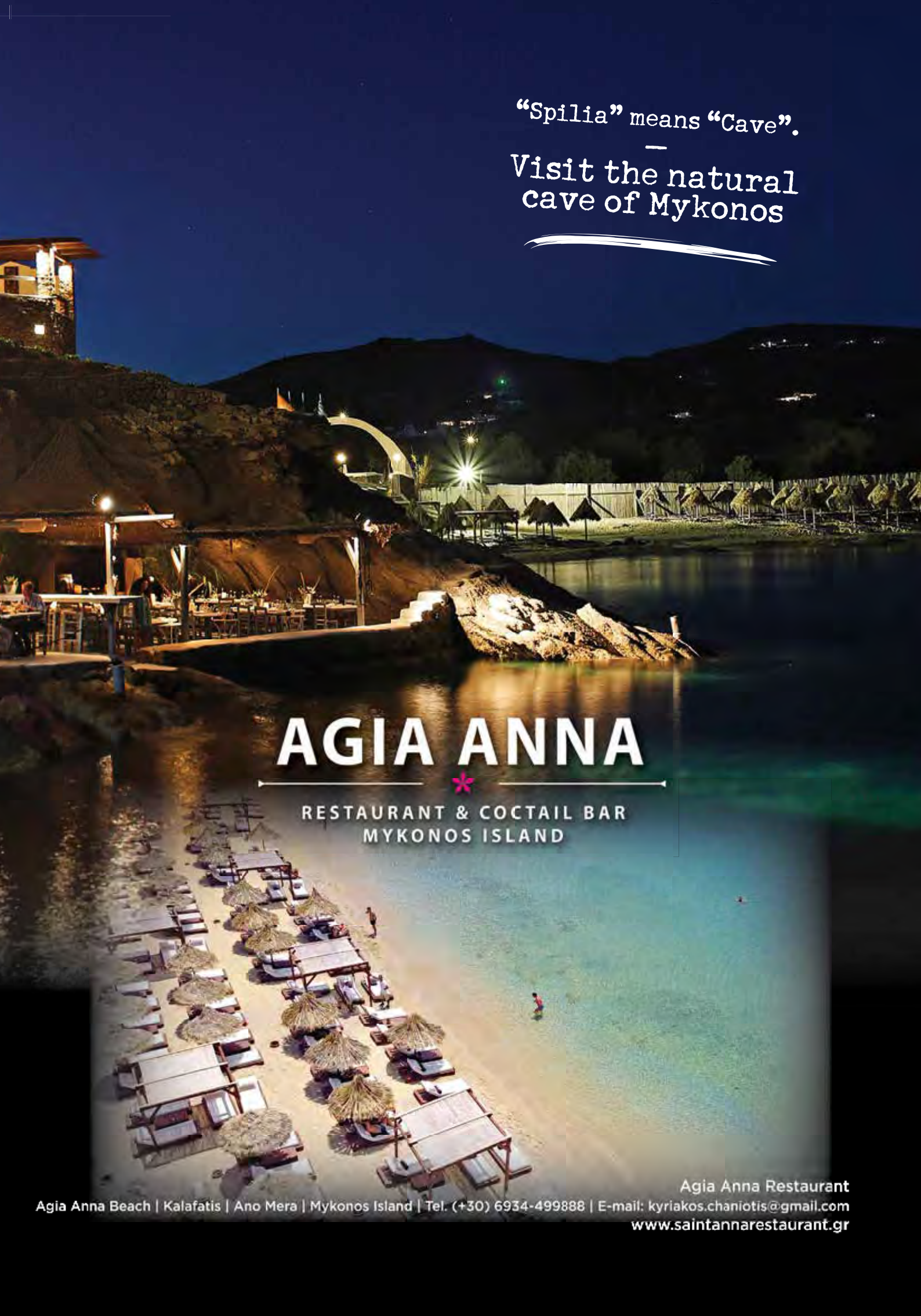
REVITHIS GROUP OF COMPANIES

GREEK TOP VILLAS

REVITHIS REAL ESTATE EST 1989



Spilia Sea Side Restaurant
Agia Anna Beach | Kalafatis | Ano Mera | Mykonos Island | Tel. (+30) 6949-449729 | E-mail: spilia.seaside@gmail.com
www.spiliarestaurant.gr
Architectural Design and Construction by Nikos Chaniotis


"Spilia" means "Cave".
—
Visit the natural cave of Mykonos
AGIA ANNA
RESTAURANT & COCTAIL BAR
MYKONOS ISLAND
Agia Anna Restaurant
Agia Anna Beach | Kalafatis | Ano Mera | Mykonos Island | Tel. (+30) 6934-499888 | E-mail: kyriakos.chaniotis@gmail.com
www.saintannarestaurant.gr

Αγαπητοί επιβάτες,

ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

Το 2022 υπήρξε χρονιά ανάκαμψης για τον κλάδο της επιβατηγού ναυτιλίας, καθώς η άρση των περιορισμών που επέβαλε η πανδημία COVID-19, συνετέλεσε στη σημαντική αύξηση του αριθμού των μετακινούμενων επιβατών. Οι μέχρι τώρα κρατήσεις σε καταλύματα και η ακόμα μεγαλύτερη άνοδος της Ελλάδας στις προτιμήσεις των ταξιδιωτών από όλο τον κόσμο, προμηνύουν ότι το 2023 ο τουρισμός θα καταγράψει νέα αύξηση.

Εμείς στην ATTICA GROUP παραμένουμε προσηλωμένοι στη δέσμευσή μας να λειτουργούμε με βάση την αρχή της Υπεύθυνης Λειτουργίας. Μία αρχή που για την επιβατηγό ναυτιλία, γίνεται ολοένα και πιο πολύπλευρη από πλευράς προκλήσεων, με βασικότερη την απανθρακοποίηση του κλάδου που συνάδει με την ανάγκη ανανέωσης του στόλου με νέα πιο «πράσινα» πλοία.

Η αλληλεπίδραση της νομοθεσίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Green deal) με τους κανονισμούς του ΙΜΟ δημιουργεί ένα απαιτητικό πλαίσιο, με το οποίο πρέπει να προσαρμοστούμε σε πολύ γρήγορους ρυθμούς, χωρίς ταυτόχρονα να είναι άμεσα διαθέσιμη η τεχνολογία που θα υποστηρίξει την πράσινη μετάβαση. Στο πλαίσιο της «πράσινης» μετάβασης της ναυτιλίας, έχουμε ολοκληρώσει τη χάραξη νέας Περιβαλλοντικής Στρατηγικής και Χάρτη Απανθρακοποίησης με ορίζοντα το 2030, καθορίζοντας συγκεκριμένες δράσεις και στόχους μείωσης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Περαιτέρω, πιστοί στη δέσμευσή μας για επιχειρηματική δραστηριότητα με διαφάνεια και λογοδοσία, προχωρήσαμε στην έκδοση του 14ου Απολογισμού Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2022.

Μέσω του Απολογισμού, παρουσιάζουμε αναλυτικά τη βελτίωσή μας στο επίπεδο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης. Είναι αυτονόητο ότι δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε την προσπάθεια που κάνουμε προκειμένου να λειτουργούμε με αίσθημα ευθύνης και να συνεργαζόμαστε αρμονικά με τους Κοινωνικούς Εταίρους μας (π.χ. Πελάτες, Προμηθευτές, Μετόχους, Τοπικές Κοινωνίες), καθώς και με σεβασμό για το Περιβάλλον, ώστε να διασφαλίζουμε τη δημιουργία αμοιβαίας μακροπρόθεσμης αξίας, μια δέσμευση που στηρίζεται στο Όραμα, στην Αποστολή και στις Αξίες μας, αλλά πάνω από όλα στο ήθος των εργαζομένων μας.

Αξίζει να αναφέρουμε τη διάκριση του Ομίλου μας στα Corporate Responsibility Reporting Awards 2022 (CRRA 2022) ως 4ος σε παγκόσμιο επίπεδο και 1ος στην Ευρώπη στην κατηγορία Καλύτερος Απολογισμός κατά ESG – Best ESG Report, 7ος σε παγκόσμιο επίπεδο και 2ος στην Ευρώπη στην κατηγορία Διαφάνεια και Ειλικρίνεια - Openness & Honesty, και 6ος σε παγκόσμιο επίπεδο και 4ος στην Ευρώπη στην κατηγορία Αξιοπιστία μέσω διασφάλισης - Credibility Through Assurance.

Παράλληλα, η διάκριση ως «Μία από τις κορυφαίες εταιρίες που διαμορφώνουν τον Επιχειρηματικό Χάρτη της Βιώσιμης Ανάπτυξης στη χώρα μας» στην εκδήλωση του QualityNet Foundation "The Most Sustainable Companies in Greece 2023", μας γεμίζει υπερηφάνεια. Η διάκριση αυτή απονέμεται στις εταιρείες που εφαρμόζουν ολιστική προσέγγιση στα θέματα Βιώσιμης Ανάπτυξης με συστηματική ενσωμάτωσή της στην επιχειρηματική τους λειτουργία και αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση στην ελληνική αγορά.

Με γνώμονα τις αξίες της ποιότητας, της καινοτομίας, της αξιοπιστίας, της διαφάνειας, της ακεραιότητας και της υπευθυνότητας, η Attica Group από την αρχή της λειτουργίας της έχει επενδύσει άνω των €1,8 δισ. συνολικά για την κατασκευή νεότευκτων πλοίων. Με τα AERO 1, 2, 3 Highspeed διακρίνεται για μία ακόμη φορά για την πρωτοπορία της στην εισαγωγή νέων και καινοτόμων πλοίων, στα οποία ενσωματώνονται οι πλέον σύγχρονες κάθε φορά τεχνολογίες και λαμβάνει τη διάκριση των AERO 1, 2, 3 Highspeed ως «ΠΛΟΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ» από την Lloyd's List αλλά και το βραβείο Shippax Fast Ferry Award 2023 από το Σουηδικό περιοδικό SHPPAX που αποτελεί τον κορυφαίο πάροχο διεθνώς των πιο εκτεταμένων και αναλυτικών πληροφοριών για τη παράκτια ναυτιλία με σχεδόν 50 χρόνια εμπειρίας.

Εντός του έτους αναμένεται και η παραλαβή του φορτηγού – οχηματαγωγού (Φ/Γ-Ο/Γ) πλοίου Clementine από την εταιρία CldN Ferries NV. Το πλοίο, έτους κατασκευής 1997, είναι ολικού μήκους 162,49 μέτρων και ολικής χωρητικότητας 23,986 MT, έχει μεταφορική ικανότητα 2.307 μέτρων φόρτωσης ή 160 ασυνόδευτων φορτηγών οχημάτων και 458 Ι.Χ. αυτοκινήτων σε ειδικά διαμορφωμένα γκαράζ. Με την επένδυση αυτή, ο Όμιλος αυξάνει σημαντικά τη μεταφορική ικανότητα φορτηγών οχημάτων, προσφέροντας επιπλέον επιλογές δρομολογίων στο υφιστάμενο δίκτυό του.

Με στόχο να εμφυσήσουμε την αξία της εθελοντικής προσφοράς στους εργαζομένους μας, να καλλιεργήσουμε το πνεύμα συνεργασίας και να ευαισθητοποιήσουμε περαιτέρω σε θέματα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος, στην κυκλική οικονομία και στη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών που δραστηριοποιούμαστε, πραγματοποιήσαμε 2 ακόμα αποΔράσεις σε συνεργασία με την Aegean Rebreath σε Πάρο και Μυτιλήνη, με αντικείμενο την προστασία της θαλάσσιας ζωής των νησιών μας. Στο ίδιο πλαίσιο διοργανώθηκε στην Αμοργό Ημερίδα για την κλιματική αλλαγή και τις σημερινές προκλήσεις.

Επιπλέον, η πρόσφατη διάκρισή μας με 10 βραβεία στα "Tourism Awards 2023" επισφραγίζει τις προσπάθειές του Ομίλου μας, πρωτοπόρου στην επιβατηγό ναυτιλία για την ενίσχυση του Ελληνικού τουριστικού προϊόντος και μας βοηθάει να ατενίζουμε το μέλλον με αισιοδοξία.

Τέλος, Ο Όμιλος μας άνοιξε ένα νέο επενδυτικό κύκλο, επενδύοντας σε νέα υπερσύγχρονα ψηφιακά εργαλεία με στόχο την προσωποποίηση των υπηρεσιών μας και τη σημαντική αναβάθμιση της ταξιδιωτικής σας εμπειρίας. Νεότερα σε λίγους μήνες.

Η Attica Group, ο μεγαλύτερος Όμιλος στον κλάδο του στην Ελλάδα, ο τρίτος μεγαλύτερος στη Μεσόγειο και ανάμεσα στους δέκα μεγαλύτερους στην Ευρώπη, επενδύει συνεχώς στο μέλλον.

Γιατί η πρωτοπορία είναι μια πορεία που δεν τελειώνει ποτέ.

Καλό σας ταξίδι!

Full [Home]

Η ασφάλεια του σπιτιού σου, ο κόσμος όλος!

Στην Εθνική Ασφαλιστική προσφέρουμε 4 προγράμματα που παρέχουν ολοκληρωμένη λύση ασφάλισης κατοικίας με νέες σύγχρονες καλύψεις.

[Full [Home] Basic, Extra, Advance και Max]

Επιπλέον με όλα τα προγράμματα ασφάλισης κατοικίας εξασφαλίζεις δωρεάν, την υπηρεσία επείγουσας τεχνικής βοήθειας, για την εξυπηρέτησή σου σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης.
Για οποιαδήποτε πληροφορία για τα προγράμματα **Full [Home]**, επικοινώνησε σήμερα κιόλας με τον κατάλληλα πιστοποιημένο Ασφαλιστικό Διαμεσολαβητή σου ή με το Κέντρο Εξυπηρέτησης Πελατών της Εθνικής Ασφαλιστικής.

+30 210 90 99 000 www.ethniki-asfalistiki.gr facebook.com/ethnikiasfalistiki

ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Dear Passengers,

SPIROS PASCHALIS
Chief Executive Officer Attica Group

The passenger shipping sector experienced a year of recovery in 2022, as the lifting of Covid-19 restrictions helped to significantly increase passenger numbers. Accommodation bookings so far – and Greece's even greater popularity with travellers from around the world – bode well for a new increase in tourism in 2023.

At ATTICA GROUP we remain committed to the principle of Responsible Operation – a principle that, for passenger shipping is becoming increasingly multifaceted in terms of challenges, including the key priority of decarbonising the sector, which means adding new, "greener" vessels to our fleet.

European Union legislation (Green deal) and IMO regulations comprise a demanding framework to which we must adapt at very fast pace and the technology to support the green transition is not yet readily available. In the context of shipping's green transition we have drawn up a new Environmental Strategy and Decarbonisation Map to take us through 2030, setting out specific actions and goals for reducing greenhouse gas emissions.

What's more – faithful to our commitment to transparency and accountability in our business operations – we have published our 14th Responsibility and Sustainability Report, covering 2022.

This report provides a detailed presentation of our improvement on the level of Responsible and Sustainable Development. It goes without saying that we are committed to continuing our efforts to operate with a sense of responsibility and to cooperate smoothly and fully with our social partners (e.g. customers, suppliers, shareholders, local communities) – while respecting the environment – to ensure the creation of mutual long-term value, a commitment based on our Vision, Mission and Values, and above all on the ethos of our employees.

We are proud to report our Group's success at the Corporate Responsibility Reporting Awards 2022 (CRRA 2022), placing 1st in Europe and 4th globally in the Best ESG Report category, 2nd in Europe and 7th globally in the Openness & Honesty category, and 4th in Europe and 6th globally in the Credibility through Assurance category.

Ultimately, our distinction as "One of the top companies shaping the Business Map of Sustainable Development in Greece" at the QualityNet Foundation's 'Most Sustainable Companies in Greece 2023' event fills us with pride. This distinction is awarded to companies that apply a holistic approach to Sustainable Development, which is systematically incorporated into their business operations, making them model companies in the Greek market.

Based on the values of quality, innovation, credibility, transparency, integrity and responsibility since it began operating, Attica Group has invested over €1.8 billion in the construction of newly built vessels. With our AERO 1, 2, 3 Highspeed we stood out once again for pioneering the introduction of new and innovative vessels that integrate state-of-the-art technologies, garnering the Lloyd's List distinction of 'SHIPS OF THE YEAR' and the Shippax Fast Ferry Award 2023 from the Swedish magazine SHIPPAX, which is the top global provider of extensive and detailed data on coastal shipping, with nearly 50 years of experience.

Within the year, we expect to take delivery of the roll-on/roll-off (RO-RO) vessel Clementine from CldN Ferries NV. The vessel, built in 1997, has an overall length of 162.49 meters, gross tonnage of 23,986 MT, and carrying capacity of 2,307 lane meters or 160 unaccompanied trailers and 458 cars in dedicated garages. Through this investment, the Group is significantly increasing its cargo vehicle transport capacity, offering additional itineraries on its existing network.

With the aims of instilling the value of volunteerism in our employees, cultivating a spirit of cooperation, and raising awareness of marine environment protection issues in the circular economy and sustainable development of the local communities where we operate, we continued carrying out two initiatives in collaboration with Aegean Rebreath, on Paros and Mytilene, on protecting the marine life of our islands. In the same context, on Amorgos we held a conference on climate change and current challenges.

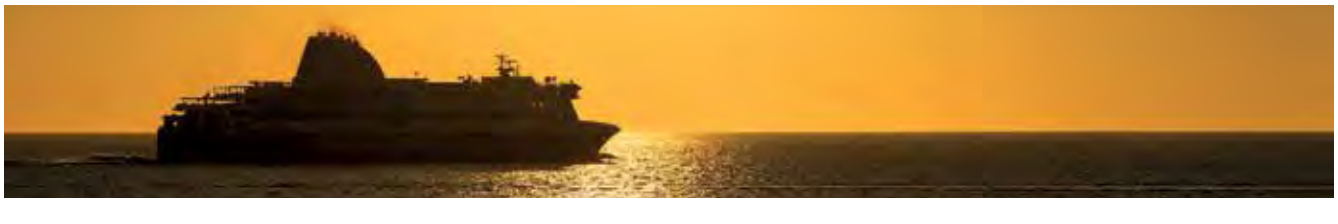
In addition, our recent garnering of 10 awards at the 'Tourism Awards 2023' crowns the efforts of our Group – an innovator in passenger shipping – to enhance the Greek tourism product, helping us look to the future with optimism.

Finally, our Group has launched a new investment cycle, investing in state-of-the-art digital tools designed to personalise our services and significantly upgrading your travel experience. More news in a few months.

Attica is the largest Group in its sector in Greece, the third largest in the Mediterranean and among the ten largest in Europe, investing continuously in the future.

Because leading is a course that never ends.

Have a nice trip!



cosmoclinic

Με επίκεντρο τον ασθενή, οδεύουμε προς το μέλλον!

Offering patient-centered services, we are heading towards the future !

Φροντίζουμε

Νοιαζόμαστε

Εξελισσόμαστε

70 YEARS 1953-2023

Etolikou 55, Piraeus, 18545 +30 210 46 11 204-206 +30 697 46 11 204

www.cosmoclinic.gr info@cosmoclinic.gr cosmoclinicgr cosmoclinicgr

22. BIRD'S EYE VIEW
Chios / Lesvos / Lemnos / Ikaria / Samos.

58. ΤΗΝΟΣ. TINOS
Ενα πανέμορφο νησί που κρύβεται πίσω από τη θρησκευτική του φήμη.
- A beautiful island which is hidden behind its religious reputation.

76. ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ.
KOUFONISSIA
Ενας premium προορισμός με δυνατά σημεία τις εξωτικές παραλίες και την υψηλής ποιότητας γαστρονομία.
- A premium destination with strong points of exotic beaches and high quality gastronomy.

86. LOCAL PRODUCTS.
Γευστικό ταξίδι στο Αιγαίο.
- A delicious trip to the Aegean.

92. ΚΥΚΛΑΔΕΣ. CYCLADES
Βουτιά στο απέραντο Γαλάζιο.
- Diving into the infinite blue.

CULTURE

32
Συναυλίες, Θεατρικές Παραστάσεις, Εκθέσεις Τέχνης και Φεστιβάλ στην νησιωτική Ελλάδα.
Concerts, Theatrical Performances, Art Exhibitions and Festivals in Greek islands.

INTERVIEW **EMMANUEL KARALIS** **Πετώντας προς την κορυφή** / Flying to the top

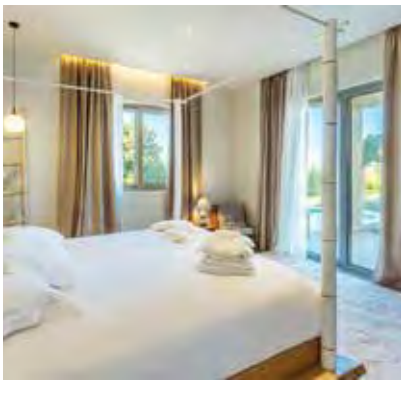
ELYSIAN
LUXURY HOTEL & SPA
★ ★ ★ ★ ★

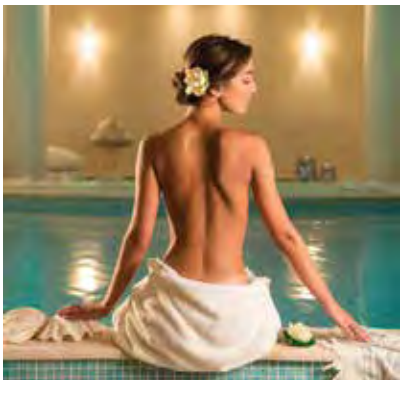
Unique style - Distinctive luxury for exclusive visitors!

ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA 5 ***** introduces a brand-new holistic holiday experience and redefines the essence of luxury accommodation in Kalamata. Located on a waterfront property where the endless blue of the Messinian sea meets the blue of the clear Greek sky.

Set amidst a serene landscape, embraced by the endless blue of the sea and adorned with windswept palm trees, our infinity shaped swimming pool invites you to enjoy summer time at its best. Take in the view while you laze around the pool surrounded by gazebos and sun beds.

An elegant collection of 44 luxury rooms and suites with 22 private pools welcome our guests to an oasis of splendor. Choose one of our 22 luxury rooms or 22 luxury suites from a palette of colors that captivate the infinite white, the light blue, the soothing colors of the earth, the stylish grey or black, and the mysterious deep violet.





The choice is yours.

Synoikia Kordia | Kalamata 241 00 | T.: 0030 2721 180100 | E-mail: elysianreception@gmail.com

108 ΚΡΗΤΗ CRETE

ΒΟΛΤΑ
ΣΤΑ ΠΙΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΚΑΣΤΡΑ ΤΗΣ

A STROLL TO ITS MOST IMPRESSIVE CASTLES

122. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ. DODEKANESE

134. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ATTICA GROUP
-Environmental Initiative of Attica Group.

138. ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΝΙΣΥΡΟΥ.
NISYROS GEOPARK
Μία εξαιρετική γεωκληρονομιά
- An extraordinary Geoheritage.

144. SOCIETY.
Ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο
- Youth Addiction to the internet

148. WELLBEING.
Καθημερινές συνήθειες για την ενίσχυση της ψυχικής μας υγείας
- Daily habits to boost our mental health

154. HEALTH
Το θεμέλιο για την ευτυχία είναι η καλή υγεία!
-The groundwork for all happiness is good health!

160. ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ.
-Market guide

167. NEWS
Το δίκτυο, τα νέα και οι υπηρεσίες της Blue Star Ferries.
The network, the news and the services of Blue Star Ferries

FIRST NAME

Παραγωγή – έκδοση
Petta PUBLICATIONS

Διευθύντρια έκδοσης
Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

Υπεύθυνοι ύλης BLUE STAR FERRIES
Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Manager
Νάνσυ Χατζή
Marketing and Advertising Coordinator

Υπεύθυνοι Διαφήμισης
Μπάμπης Παπαδάτος,
Σίλια Μπαμπέτα

Creative Art Director
Γιώργος Νικολάου

Μετάφραση Κειμένων
Stam Pyrsos

Συντακτική ομάδα
Χαράλαμπος Παπαδάτος, Βίκυ Αποστολοπούλου, Κίμη Ζαζή, Παρασκευή Νομικού, Δρ. Ανατολή Παταρίδου, Δρ. Στέλλα Νίκα, Δρ. Βασίλειος Κελλάρης, Δρ. Νεφέλη Λάγιος, Δρ. Κων. Λάγιος, Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης.

Fashion editor
Georgia Vaina

Φωτογραφίες
Χρήστος Κατσαούνης, LS AERIAL, Chris CatwalkMag, 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.

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

GRANDMA'S

MODERN GREEK CUISINE

IOS SEA VIEW
AWARDED DINING

www.liostasi.com

BIRD'S
EYE VIEW

ΧΙΟΣ
CHIOS

Η Νέα Μονή βρίσκεται στο κέντρο της Χίου και θεωρείται το σημαντικότερο μοναστήρι του νησιού, αλλά και ένα από τα σημαντικότερα ολόκληρης της Ελλάδας. Χτίστηκε τον 11ο αιώνα από τον αυτοκράτορα Κωνσταντίνο Θ' Μονομάχο και αφιερώθηκε στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Το συγκλονιστικό καθολικό αποτελεί το σπουδαιότερο παράδειγμα του οκταγωνικού τύπου ναού και είναι διακοσμημένο με τα ομορφότερα ψηφιδωτά και μωσαϊκά. Η Νέα Μονή προστατεύεται από την UNESCO ως Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς. ●

Nea Moni is located in the center of Chios and is considered the most important monastery on the island, but also one of the most important in the whole of Greece. It was built in the 11th century by Byzantine Emperor Constantine IX Monomachos and dedicated to the Assumption of Mary. The amazing "katholikon" is the most important example of the octagonal type temples and is decorated with the most beautiful mosaics. Nea Moni is protected by UNESCO as a World Heritage Site. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΧΙΟ**
- Εως 9 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΧΙΟ**
- Εως 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΧΙΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **CHIOS**
- Up to 9 weekly departures

From **KAVALA** to **CHIOS**
- Up to 2 weekly departures

From **THESSALONIKI** to **CHIOS**
- 1 weekly departure

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

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

www.bluestarferries.com

ΤΣΙΠΟΥΡΟΝ ΔΙΠΛΗΣ ΑΠΟΣΤΑΞΕΩΣ
ΣΤΕΜΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ

ΤΣΙΠΟΥΡΟ
ΧΩΡΙΣ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
40% vol

ΤΣΙΠΟΥΡΟ
ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
42% vol

ΛΕΣΒΟΣ
LESVOS

Η Μήθυμνα, γνωστή περισσότερο σαν Μόλυβος, είναι ένας από τους ομορφότερους παραδοσιακούς και διατηρητέους οικισμούς της Λέσβου. Τα παραδοσιακά πετρόχτιστα σπίτια και τα αρχοντικά με τις κόκκινες σκεπές, «σκαρφαλώνουν» μέχρι το εντυπωσιακό κάστρο, συνθέτοντας ένα εξαιρετικής ομορφιάς τοπίο που γοητεύει. ●

Mithymna, better known as Molyvos, is one of the most beautiful traditional and preserved settlements of Lesvos. The traditional stone-built houses and mansions with red roofs «climb» up to the impressive castle, composing a landscape of exceptional beauty that fascinates the visitor. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΛΕΣΒΟ**
- Εως 9 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΛΕΣΒΟ**
- Εως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΛΕΣΒΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

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

HOW TO GET THERE

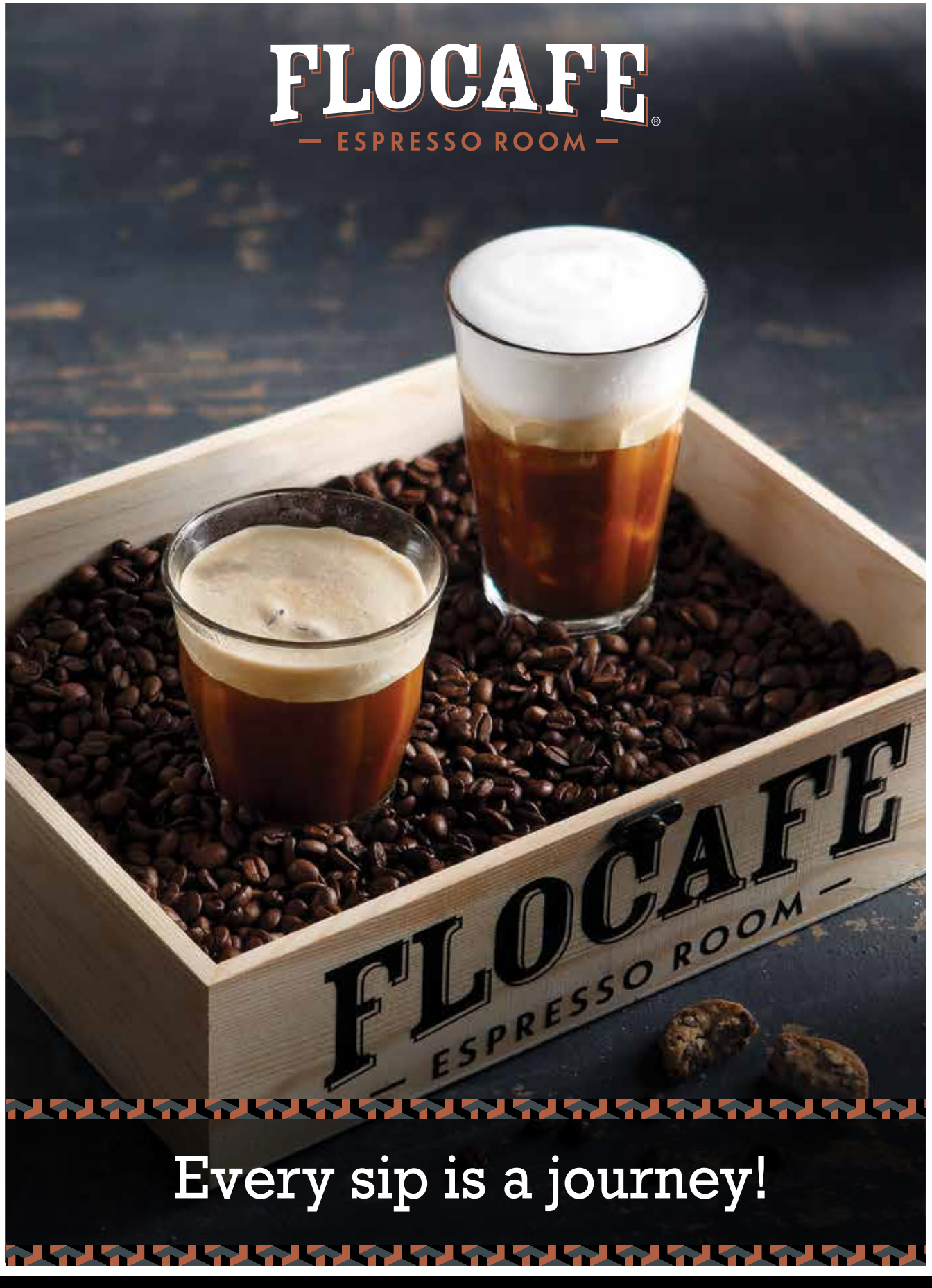
From **PIRAEUS** to **LESVOS**
- Up to 9 weekly departures

From **KAVALA** to **LESVOS**
- Up to 4 weekly departures

From **THESSALONIKI** to **LESVOS**
- 1 weekly departure

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

www.bluestarferries.com



www.flocafe.com

flocafe

flocafe

ΛΗΜΝΟΣ
LEMNOS

Η Μύρινα, πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, είναι χτισμένη στη θέση της αρχαίας πόλης. Περπατήστε στα παραδοσιακά πλακόστρωτα σοκάκια της πόλης και θαυμάστε τα πανέμορφα πέτρινα αρχοντικά. Ανεβείτε μέχρι το Βυζαντινό Κάστρο που δεσπόζει πάνω από την γραφική πόλη κι απολαύστε την μαγευτική θέα. Και που ξέρετε, μπορεί να συναντήσετε και κάποιο από τα ελάφια που ζουν και κυκλοφορούν ελεύθερα μέσα σε αυτό. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΛΗΜΝΟ**
- Εως 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΛΗΜΝΟ**
- Εως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΛΗΜΝΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

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

Myrina, the capital and port of the island, is built on the site of the ancient city. Walk the traditional cobbled alleys of the town and admire the beautiful stone mansions. Climb up to the Byzantine Castle that dominates the picturesque town and enjoy the magnificent view. And who knows, you might even meet some of the deer that live and roam freely in it. ●

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **LEMNOS**
- Up to 2 weekly departures

From **KAVALA** to **LEMNOS**
- Up to 3 weekly departures

From **THESSALONIKI** to **LEMNOS**
- 1 weekly departure

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

www.bluestarferries.com

astymove

The smart and sustainable mobility in Astypalea

Welcome to **astyMOVE,** the one and only app that moves you around the island of **Astypalea** in a flexible way. Download the app and experience the smart mobility services.

ASTYBUS

Ride sharing service - Enjoy a ride on board one of the electric shuttle vehicles.

astygo

Vehicle sharing service - Move easily and "digitally"with electric vehicles by Volkswagen.

SCAN & DOWNLOAD

smart & sustainable island

Kosmocar
Official Importer

ΙΚΑΡΙΑ
IKARIA

Ο Εύδηλος, παλιά πρωτεύουσα της Ικαρίας, είναι χτισμένος στην βόρεια πλευρά του νησιού κι αποτελεί τον πλέον παραδοσιακό οικισμό του. Χαρακτηριστικά είναι τα παλιά αρχοντικά του χωριού που αποπνέουν αέρα κομψότητας και φινέτσας. Ο επισκέπτης αξίζει να περιπλανηθεί στα μικρά λιθόστρωτα σοκάκια, που συνδέουν τις γειτονιές μεταξύ τους και να γνωρίσει αυτό τον πανέμορφο οικισμό. ●

Evdilos, the old capital of Ikaria, built on the north side of the island, is the most traditional settlement. Typical are the old mansions of the village that exudes an air of elegance and finesse. The visitor it is worth to wander through the small, cobbled streets that connect the neighborhoods with each other and get to know this beautiful village. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟ**
- Εως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΕΥΔΗΛΟ**
- Εως 5 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΕΥΔΗΛΟ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

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

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **AG. KIRYKOS**
- Up to 3 weekly departures

From **KAVALA** to **AG. KIRYKOS**
- 1 weekly departure

From **PIRAEUS** to **EVDILOS**
- Up to 5 weekly departures

From **THESSALONIKI** to **EVDILOS**
- 1 weekly departure

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

www.bluestarferries.com

Όταν ο προορισμός είναι η υγεία,
το ΙΑΣΩ δείχνει το δρόμο.

Το ΙΑΣΩ Γενική Κλινική είναι εδώ για να σε οδηγεί και να σε προστατεύει.
Με ολοκληρωμένες και σύγχρονες υπηρεσίες υγείας. Με έμπειρο ιατρικό
και νοσηλευτικό προσωπικό και τεχνολογικά προηγμένο εξοπλισμό.
Δίπλα σε κάθε σου ανάγκη.

www.iaso.gr | omilosiaso group-iaso

Λεωφ. Κηφισίας 37-39 • 151 23 • Μαρούσι • Αττική
Τηλ.: 210 6184000 • Email: info@iaso.gr

ΙΑΣΩ Γενική Κλινική
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

ΣΑΜΟΣ
SAMOS

Η Σάμος διαθέτει πολλές και πανέμορφες παραλίες περικυκλωμένες με δέντρα και πεντακάθαρα νερά, όπου μπορείς να διακρίνεις όλες τις αποχρώσεις του μπλε. Εμείς σας προτείνουμε την παραλία Τσαμπού. Πρόκειται για μια πανέμορφη, μεγάλη παραλία στο βόρειο μέρος του νησιού με καταγάλανα νερά, που απλώνεται ανάμεσα σε δύο βράχους! Σε περίπτωση που είσαστε λάτρεις των βουτιών από τα βράχια σίγουρα θα ενθουσιαστείτε. ●

Samos has many beautiful beaches surrounded by trees and crystal-clear waters, where you can distinguish all shades of blue.
We recommend "Tsambou" beach. It is a beautiful, large beach in the northern part of the island with blue waters spread between two rocks! In case you are a lover of diving from the rocks you will definitely get excited. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΒΑΘΥ**
- Εως 6 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΒΑΘΥ**
- Εως 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΒΑΘΥ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ**
- Εως 7 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ**
- 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

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

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **VATHI**
- Up to 6 weekly departures

From **KAVALA** to **VATHI**
- Up to 2 weekly departures

From **THESSALONIKI** to **VATHI**
- 1 weekly departure

From **PIRAEUS** to **KARLOVASI**
- Up to 7 weekly departures

From **KAVALA** to **KARLOVASI**
- 1 weekly departure

From **THESSALONIKI** to **KARLOVASI**
- 1 weekly departure

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

www.bluestarferries.com

Υπάρχουν μπαταρίες 1ας χρησης, που φορτίζουν συσκευές
&
«ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ» για 1 Ζωή, που φορτίζουν τους Ανθρώπους !

FIORE rubinetterie
Made in Italy since 1965

*τα προϊόντα μας καλύπτονται από 20ετη Εγγύηση , δείτε : **fiore.it & fiore.gr.**

Blue Star Ferries®

Your first choice in the Aegean

With its modern luxury fleet, **Blue Star Ferries** is taking you to your favourite islands, making the most unforgettable and enjoyable getaways a reality. Reliability meets comfort and elegance, creating the travel experience that makes us **your first choice at sea.**

FCBGNOM1

CYCLADES · DODECANESE · N.AEGEAN ISLANDS · CRETE

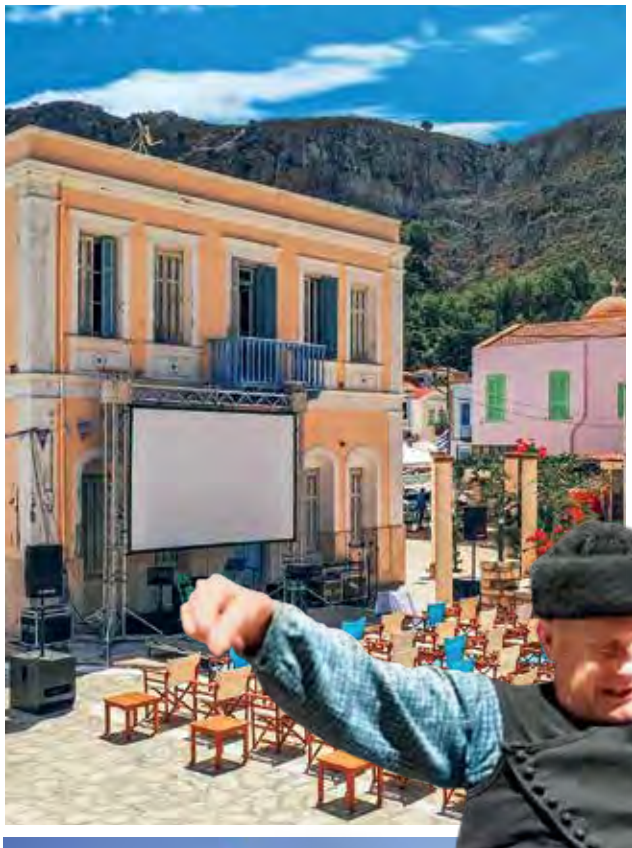
BOOK ONLINE
bluestarferries.com

Information/ Reservations: +30 210 8919800 or contact your Travel Agent

Attica Group

CULTURE

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



ΝΑΞΟΣ. ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS. BAZEOS TOWER

Ραντεβού και φέτος
το καλοκαίρι με τις τέχνες
A Great Cultural Treasure

KLAUS PFEIFFER
THE WINGS OF ICARUS

Η έκθεση «The Wings of Icarus» είναι ένας φόρος τιμής στον καλλιτέχνη Klaus Pfeiffer (1938-2022), ο οποίος έφυγε από τη ζωή πέρυσι, κληροδοτώντας το έργο του στο Φεστιβάλ Νάξου για να διατηρηθεί ως πολιτιστικό αγαθό του νησιού. Το έργο του avant-garde καλλιτέχνη συμπυκνώνει την κλασική ελληνική μυθολογία, την κοινωνική κριτική και μοτίβα της κλασικής ιστορίας και της τέχνης, μεταφέροντας τα σε μια πολύχρωμη, σύγχρονη σύνθεση. Ο Κλάους Φάιφερ γεννήθηκε και σπούδασε στη Γερμανία. Αυτός και η σύζυγός του Μαρλέν ταξίδεψαν στην Ελλάδα για πρώτη φορά το 1965 και το 1974 αποφάσισαν να μετακομίσουν στην Νάξο. Το νησί μετατράπηκε σε χώρο εργασίας και πηγή έμπνευσης του καλλιτέχνη. Τα μέσα που επέλεξε να χρησιμοποιήσει για να εκφράσει τις επιρροές του μέσα από την τέχνη του, κυμαίνονται από τον κλασικό καμβά και το ναξιώτικο μάρμαρο, μέχρι τα πλαστικά απόβλητα από τον ποταμό της κοιλάδας της Ποταμιάς. Γοητευμένος από τον ελληνικό μύθο του Δαίδαλου και του γιου του Ίκαρου, ο καλλιτέχνης δουλεύει με το κλασικό μοτίβο των δύο που πετούν πάνω από νησιά του Αιγαίου και εξερευνά την πτώση του Ίκαρου. Όμως ακόμα κι αν ο μύθος θέλει τον Ίκαρο να πέφτει στη θάλασσα, στα έργα του Pfeiffer ο Ίκαρος συνεχίζει να ζει σε πολύπλευρες απεικονίσεις. Το ίδιο κάνει και ο ίδιος ο καλλιτέχνης, του οποίου τη ζωή και το έργο φιλοδοξεί να γιορτάσει αυτή η έκθεση που επιμελούνται οι: Britta Breuers και Μάριος Βαζαίος.

The exhibition «The Wings Of Icarus» is a tribute to the artist Klaus Pfeiffer (1938-2022), who passed away last year, bequeathing his work to the Naxos Festival to be preserved as cultural property of the island. The work of this avant-garde artist encapsulates classical Greek mythology, social criticism and patterns of classical history and art, transferring them to a colorful, modern composition.

Klaus Pfeiffer was born and educated in Germany. He and his wife Marlene traveled to Greece for the first time in 1965 and in 1974 they decided to move to Naxos.

The island became the artist's workplace and a constant source of inspiration. The mediums he chose to use to express his influences through his art, range from classical canvas and Naxian marble, to the plastic waste from the river that runs through the valley of Potamia.

Fascinated by the Greek myth of Daedalus and his son Icarus, the artist works with the classic motif of the two flying over the Aegean islands and explores the fall Of Icarus.

But even if the myth wants Icarus to fall into the sea, in the works of Pfeiffer, Icarus continues to live in multifaceted portrayals. The artist himself does the same, so this exhibition is going to celebrate his life and work. The exhibition is curated by: Britta Breuers and Marios Vazaios.

Πύργος Μπαζαίου, 12χλμ κεντρικής Οδού Χώρας Νάξου-Αγιασσού

4 Ιουνίου έως τις 8 Οκτωβρίου 2023

Ανοιχτή για το κοινό καθημερινά από τις 10:00-17:00 εκτός Δευτέρας.

www.bazeostower.gr **www.naxosfestival.gr**

Bazeos Tower, 12km Main Road Naxos-Agiassos

June 4 to October 8, 2023,

Open to the public daily from 10: 00-17: 00 except Monday.

ΝΑΞΟΣ. ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS. BAZEOS TOWER

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΟΑΣΗ

Στον Πύργο Μπαζαίου, εκτός από την εικαστική έκθεση, φιλοξενείται όπως κάθε χρόνο το Φεστιβάλ Νάξου με συναυλίες, παραστάσεις και χορό. Φέτος, σε συνεργασία με την Εθνική Λυρική Σκηνή, μέλη του μπαλέτου της παρουσιάζουν χορευτικές παραστάσεις σε επιμέλεια του διευθυντή του μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, Κωσταντίνου Ρήγου, ενώ το Oros Ensemble παρουσιάζει μουσικές από την Αναγέννηση μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Στο Φεστιβάλ συμμετέχουν ακόμα, ο Αλκίνοος Ιωαννίδης, ο Χρήστος Ταμπουρατζής, η Αργυρώ Καπαρού με τον Σταύρο Σιόλα, η Έλλη Πασπαλά με τον Τάκη Φαραζή και τον David Lynch, ο Πέτρος Κλαμπάνης με την Αρετή Κετιμέ. Την 15η Αυγούστου ο Γιάννης Ζευγόλης με το σχήμα του, οργανώνουν ένα αυθεντικό νησιώτικο πανηγύρι. Στο πλαίσιο του προγράμματος 2023 του θεσμού «Όλη η Ελλάδα ένας Πολιτισμός» του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού, ο Μιχάλης και Παντελής Καλογεράκης με τον εικαστικό Αλέξανδρο Κακλαμάνο και σκηνοθεσία Στέλιου Κρασανάκη, παρουσιάζουν την παράσταση «Ποιητικά να κατοικεί ο άνθρωπος». ●

CULTURAL OASIS

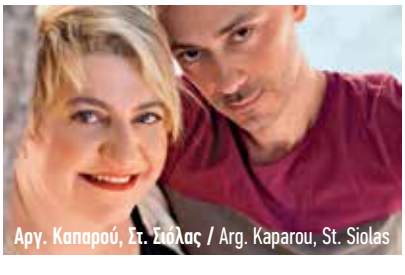
In Bazeos Tower, apart from the art exhibition is hosted, as every year, the Naxos Festival with concerts, performances, and dancing. This year, in collaboration with the Greek National Opera, members of its ballet present dance performances curated by the director of the ballet of the Greek National Opera, Costantinos Rigos, while "Oros Ensemble" presents music from Renaissance to modern times.

In the festival, they also also participate, Alcinoos Ioannidis, Christos Tambouratzis, Argiro Kaparou with Stavros Siolas, Elli Paspala with Takis Farazis and David Lynch, and Petros Klampanis with Areti Ketime.

On the 15th of August, Giannis Zevgolis, with his band, organized an "Authentic Island festival". In the context of the 2023 program of the institution "All of Greece, one Culture" of the Ministry of Culture and Sports, Michael and Pantelis Kalogerakis along with the artist Alexandros Kaklamanos and under the direction of Stelios Krasanakis, present the show «Poetically Man Dwells». ●

Έλ. Πασπαλά / El. Paspala

Oros Ensemble


Αργ. Καπαρού, Στ. Σιόλας / Arg. Kaparou, St. Siolas

Γ. Ζευγόλης / G. Zevgolis

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΝΑΞΟ** - ΕΩΣ 4 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ Από **ΡΑΦΗΝΑ** για **ΝΑΞΟ** - 1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	From **PIRAEUS** to **NAXOS** - UP TO 4 DAILY DEPARTURES From **RAFINA** to **NAXOS** - 1 DAILY DEPARTURE
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

Address
Protodikeiou Square
Chora Naxos, Greece

Phone
T: +30 228 5301 810
M: +30 694 5246 606

Email
sales@chaka.gr

https://chaka.gr

@chakaatelier

ΣΥΡΟΣ
SYROS

7ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ **ΡΕΜΠΕΤΙΚΟΥ**
7ο INTERNATIONAL REBETIKO FESTIVAL

«Η Σύρα του Μάρκου Βαμβακάρη»

"Syra of Markos Vamvakaris"

Το Φεστιβάλ Ρεμπέτικου «Η Σύρα του Μάρκου Βαμβακάρη» συνδιοργανώνουν ο Δήμος Σύρου-Ερμούπολης και το Επιμελητήριο Κυκλάδων, στο πλαίσιο μιας κοινής προσπάθειας για την ανάπτυξη και προβολή του πολιτισμού της Σύρου. Η σύλληψη και η δημιουργία του οφείλεται στη σχέση της Σύρου με το ρεμπέτικο, καθώς και στο σεβασμό και την αναγνώριση του έργου του Μάρκου Βαμβακάρη. Ξεκίνησε το 2016 και κάθε χρόνο περιλαμβάνει ένα πλήρες πρόγραμμα εκδηλώσεων, όπως συναυλίες, έκθεση ελλήνων οργανοποιών, εργαστήρια για τις τεχνικές και τους χειρισμούς λαϊκών παραδοσιακών μουσικών οργάνων, αλλά και την ιστορία της λαϊκής μουσικής, θεατρικές παραστάσεις, κ.λπ.

Φέτος, θα πραγματοποιηθεί στο διάστημα **30 Αυγούστου έως 2 Σεπεμβρίου,** τιμώντας δύο εμβληματικές μορφές του ρεμπέτικου: τον Γιάννη Παπαϊωάννου και τον Στέλιο Βαμβακάρη. Ο Γιάννης Παπαϊωάννου, επιστήθιος φίλος και συνοδοιπόρος του Μάρκου, μια από τις κολώνες που κοσμούν το οικοδόμημα της λαϊκής μουσικής. Σπάνιος άνθρωπος, μεγάλη καρδιά, και μοναδικός παίκτης με απερίγραπτα ταξίμια. Στο φεστιβάλ θα παρουσιαστούν και ανέκδοτα τραγούδια του, που τα παιδιά του εμπιστεύθηκαν στο Γρηγόρη Βασίλα και τους συνεργάτες του.

Rebetiko Festival "Syra of Markos Vamvakaris" is co-organized by the Municipality of Syros-Ermoupolis and the Cyclades Chamber of Commerce, as part of a joint effort for the development and promotion of Syros' culture. Its conception and creation is due to Syros' relationship with urban folk music, Rebetiko, as well as to the respect and recognition of the work of Markos Vamvakaris.

It started in 2016 and every year it includes a full program of events, such as concerts, an exhibition of Greek luthiers, workshops on the techniques and handling of traditional folk instruments and the history of folk music, theatrical performances, etc.

This year, it will take place between **30 August and 2 September**, honoring two emblematic figures of Rebetiko: Yannis Papaioannou and Stelios Vamvakaris.

Giannis Papaioannou, a close friend and partner of Markos Vamvakaris, was one of the pillars and foundations of Greek music. A rare human being, a bighearted man, a gifted musician. The festival will feature some of his unpublished songs, which his children entrusted to Grigoris Vasilas and his associates.

Σύγχρονοι με την

αυθεντικότητα δεκαετιών

στα **παραδοσιακά προϊόντα** της **Σύρου**

και των **Κυκλάδων**

ΠΡΕΚΑΣ

παραδοσιακά προϊόντα Σύρου

www.prekasyros.gr

traditional products from Syros

ΤΗΛ. / TEL. +302281087556 - +302281083380

prekasyr@otenet.gr

ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ · AUTHENTIC · KOMMATI 1870 - 1930 A PIECE OF HISTORY OF HERMOUPOLIS & SYROS

Αυθεντική Συλλεκτική Συλλογή

Παρουσιάζουμε τα τελευταία αυθεντικά δημιουργήματα της πρώτης υαλουργίας στην Ελλάδα, η οποία **ιδρύθηκε στη Σύρο το 1870** με τίτλο ***Ελληνικόν Υαλουργείον ο Ερμής.***

Authentic Collector's Line

We present the last authentic creations of the first glass work industry in Greece with the trademark ***Hellenic Glassworks Hermes. The first in Greece - Founded in Syros in 1870***.

ΣΥΡΟΣ / SYROS

7ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΡΕΜΠΕΤΙΚΟΥ / 7o INTERNATIONAL REBETIKO FESTIVAL

Η ΣΥΡΟΣ ΤΙΜΑ ΤΟΝ "ΜΥΘΟ" ΜΑΡΚΟ ΒΑΜΒΑΚΑΡΗ

Ο Στέλιος Βαμβακάρης, σάρκα και αίμα του Μάρκου, μιλάει για το Μάρκο, τον Παπαϊωάννου και τα άλλα μυθικά πρόσωπα του ρεμπέτικου, με απέραντη αγάπη και θαυμασμό. Για αυτόν τον πρίγκηπα της λαϊκής μας μουσικής ήρθε η ώρα να παιχτεί η δική του μουσική στη Σύρα, από τους στενούς συνεργάτες του.

Το σχήμα της Μουσικής Σχολής «ΕΝ ΧΟΡΔΑΙΣ & ΟΡΓΑΝΟΙΣ» (Η Μεγάλη του Μάρκου Σχολή), θα παρουσιάσει τη μουσική παράσταση με τίτλο «Μάρκος Βαμβακάρης, ο Συριανός».

Δύο τοπικά μουσικά σχήματα, θα παρουσιάσουν μια ανθολογία με ποικίλες θεματικές ενότητες, από το πλούσιο και σε μεγάλο του μέρος ανεξερεύνητο υλικό της λαϊκής μουσικής των δεκαετιών '30, '40 και '50.

Το Μουσικό Εργαστήρι με τους Γρηγόρη Βασίλα και Μιχάλη Δήμα, μετά τις παρουσιάσεις των δύο ομιλητών, θα εξελιχθεί σε μια ανοικτή συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων με τους συμμετέχοντες, με θέμα τη θέση και το ρόλο του μπουζουκιού σήμερα.

Στην έκθεση Λαϊκών Μουσικών Οργάνων συμμετέχουν κορυφαίοι οργανοποιοί που θα μας παρουσιάσουν από κοντά τις μοναδικές δημιουργίες τους, καθώς έχουν εισαγάγει νέες μεθόδους, νέα υλικά και εργαλεία στον μαγικό κόσμο της οργανοποιίας προσαρμόζοντάς τη στο σήμερα, χωρίς να ξεφεύγουν από τις παραδοσιακές φόρμες. ●

Οι εκδηλώσεις του Φεστιβάλ, έχουν ελεύθερη είσοδο.

SYROS HONORS THE "MYTH" MARKOS VAMVAKARIS

Stelios Vamvakaris, Markos Vamvakaris' flesh and blood, spoke of Markos, Giannis Papaioannou and everyone in the big family of "rebetiko", with boundless love and admiration. It is time, now, for the music of this prince of Greek popular music to be played in Syros, by his close partners.

The band of the Music School "EN CHORDAIS & ORGANIS" (The Great School of Markos), will present the musical performance entitled "Markos Vamvakaris, from Syros".

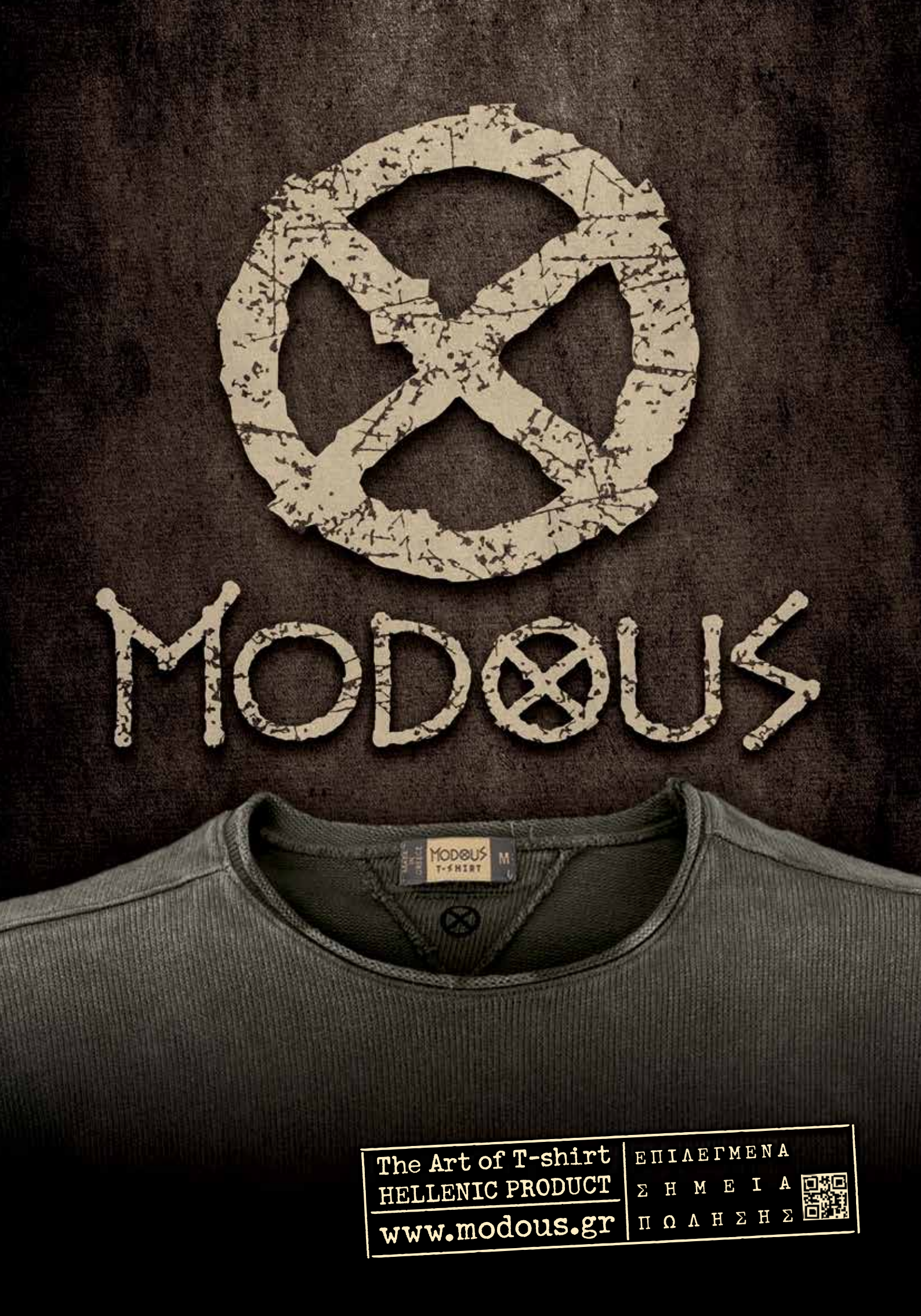
Two local music groups, will present an anthology with various thematic sections, from the rich and largely unexplored material of folk music of the 1930s, 1940s and 1950s.

A Music Workshop with Grigoris Vassilas and Michalis Dimas. After the presentations by the two speakers, the workshop will evolve into an open discussion and exchange of views with the participants. The main theme will be the role of the bouzouki instrument today.

The exhibition of Folk Musical Instruments features leading luthiers who will present their unique creations, as they have introduced new methods, new materials and tools to the magical world of instrument making, adapting it to today, without departing from traditional forms. ●

Free entrance to all Festival events.

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΣΥΡΟ** - ΕΩΣ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **SYROS** - UP TO 3 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com


MODOUS
MODOUS
T-SHIRT
M
The Art of T-shirt
HELLENIC PRODUCT
www.modous.gr
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ
ΣΗΜΕΙΑ
ΠΩΛΗΣΗΣ

ΠΑΡΟΣ. ΜΑΡΠΗΣΣΑ
PAROS. MARPISSA.

Διαδρομές στη Μάρπησσα

Festival "Routes in Marpissa"

Στις φιλόξενες αυλές της, τα πλακόστρωτα σοκάκια, τις πλατείες και τα προαύλια των εκκλησιών της θα μας υποδεχτεί και φέτος η Μάρπησσα της Πάρου, με αφορμή το 13ο φεστιβάλ Διαδρομές στη Μάρπησσα που θα πραγματοποιηθεί στις **25, 26 και 27/8**.

Αυτή τη φορά με οδηγό τον χάρτη των διαδρομών, οδοδείκτες τις μπουκαμβίλιες και πυξίδα τα αρώματα από τα γιασεμιά και την αρμπαρόριζα, θα ταξιδέψουμε σε μια εποχή που το «μαζί» στην καθημερινότητα, τη χαρά και τη θλίψη ήταν δεδομένο, και τα όρια ανάμεσα στο προσωπικό και το δημόσιο όχι πάντα ευδιάκριτα.

In its hospitable courtyards, the cobbled streets, the squares, and the forecourts of its churches, Marpissa of Paros will welcome us again this year, on the occasion of the13th Festival, "Routes in Marpissa" to be held on **25, 26 and August 27**. This time with the route map as a guide, the bougainvilleas as signposts and the aromas of jasmine and rose geranium as our compass, we will travel in a time when "togetherness", joy, and sadness were "a given" in everyday life, and the boundaries between the personal and the public were not always distinct.

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 αμπέλια και καλλιεργώντας νέα κλήματα τοπικών ποικιλιών. 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 επισκέφτούν το νησί έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά την παραγωγή τους, καθώς υπάρχει επισκέψιμος χώρος με υπέροχη θέα στους αμπελώνες.

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

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. 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.

ΜΑΡΠΗΣΣΑ. ΠΑΡΟΣ / MARPISSA. PAROS

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗ ΜΑΡΠΗΣΣΑ / FESTIVAL "ROUTES IN MARPISSA"

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ

Με σημείο αναφοράς την κοινότητα και τον κοινόχρηστο χώρο, συνήθειες και παραδόσεις από το παρελθόν ζωντανεύουν μέσα από διαδραστικά παιχνίδια και δράσεις για μικρούς και μεγάλους, δίνουν αφορμή για σκέψη και συζήτηση, και αποτελούν τον θεματικό άξονα ενός ακόμα φεστιβάλ που μας προσκαλεί να το ακολουθήσουμε στις φετινές Διαδρομές του, από το εγώ στο εμείς, από το μόνος στο μαζί, από το ιδιωτεύω στο «συμμετέχω στα κοινά». Το πολυσυλλεκτικό πρόγραμμα του φετινού φεστιβάλ περιλαμβάνει μεταξύ άλλων έκθεση σύγχρονης τέχνης με τίτλο «Το όνομα της μαμάς μου όμως είναι όνομα ποταμού» σε επιμέλεια της Δέσποινας Ζευκιλή, ένα σπονδυλωτό μουσικό εργαστήριο για παιδιά, που θα κληθούν να φτιάξουν μια ορχήστρα εγχόρδων υπό την καθοδήγηση του μουσικού Τζέμπεν Κλαπάκη, συναυλία τζαζ μουσικής με το Mihalis Kalkanis Group αλλά και μια μουσική παράσταση-αφιέρωμα στα τραγούδια της Σωτηρίας Μπέλλου.

Η αυλαία του φεστιβάλ θα κλείσει όπως πάντα τιμώντας τη μουσική παράδοση των Κυκλάδων, με τσαμπούνες, τουμπάκια κι ένα αυθεντικό αιγαιοπελαγίτικο γλέντι με τον Νίκο Οικονομίδη και την Κυριακή Σπανού. ●

FOCUS IN TRADITION

With a point of reference the community and the shared space, habits and traditions from the past are brought to life through interactive games and actions for young and old, are a source of inspiration for thought and discussion, and they are the thematic axis of yet another festival that invites us to follow it in its annual route, from I to WE, from individualism to togetherness, from private to civic participation.

This year's festival program includes, among other things, a contemporary art exhibition entitled "My mom's name though is a name of a river" edited by Despina Zefkili, an episodic musical workshop for children, who will be asked to make a string orchestra under the guidance of musician Jeben Klapakis, a jazz concert with the Mihalis Kalkanis Group and a musical performance tribute to the songs of Sotiria Bellou.

The final curtain of the festival will go down as always, honoring the music tradition of the Cyclades, with "tsampounes", "toubakia", and an authentic Aegean regalement with Nikos Oikonomidis and Kyriaki Spanou. ●

Με έμπνευση το χωριό, συντροφιά τους κατοίκους και στόχο τη δράση... ελάτε να περπατήσουμε και φέτος μαζί στη Μάρπησσα!
With inspiration from the village, companionship of the residents and target action... come let's walk again this year together in Marpissa!

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΠΑΡΟ** - ΕΩΣ 4 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **PAROS** - UP TO 4 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

Παντοπωλείο arsenis

Fresh, nutritious and fine products from Paros and all over the world. "**Arsenis**" grocery stores combine delicatessen with traditional products.

We supply Paros and Antiparos with fruits and vegetables of our own production, in organic crops. For a healthier and enjoyable diet!

Parikia Grocery
T. +30 22840 26477
ktimaarseni@gmail.com
Winter Hours:
Daily 08:00 – 20:00
Summer Hours:
Daily 08:00 – 23:00

Naousa Grocery
T. +30 2284 055017
ktimaarseni@gmail.com
Winter Hours:
Daily 08:00 – 20:00
Summer Hours:
Daily 08:00 – 21:00

Wholesale
Kampos Naousa
T. +30 2284 055015
arsenisfresh@gmail.com
Ordering Hours:
24 hours
Winter Hours:
08:00 – 14:00
Summer Hours:
06:00 – 15:00

Estate
Paros
T. +30 6932 331810
(Arsenis)
ktimaarseni@gmail.com
Hours:
Upon request

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ
KASTELLORIZO

«Beyond Borders»
Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ
International Documentary Festival

Από το 2016 έως τώρα, στο ακριτικό και πανέμορφο Καστελλόριζο, με πρωτοβουλία του Ελληνικού Ιδρύματος Ιστορικών Μελετών (ΙΔ.ΙΣ.ΜΕ.) και σε συνεργασία με την Les Ecrans de Mondes (Παρίσι), διοργανώνεται το φεστιβάλ «Beyond Borders». Σε κομβικό σημείο, ανάμεσα σε Δύση και Ανατολή, το Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Καστελλορίζου «Beyond Borders», επιδιώκει να αποτελέσει σημείο αναφοράς για την κινηματογραφική και πολιτιστική συνεργασία των δημιουργών ντοκιμαντέρ διεθνώς.

From 2016 until now, in the border and beautiful region of Kastellorizo, with the initiative of Hellenic Foundation for Historical Studies (HHF) and in collaboration with Les Ecrans de Mondes (Paris), the festival "Beyond Borders" is organized. At a focal point, between West and East, the International Documentary Festival of Kastellorizo "Beyond Borders", seeks to be a reference point for cinematography and cultural collaboration of documentary filmmakers internationally.

The nature inspires art
JKG
living s.a.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ &
ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΒΙ.ΠΑ. Μαρκοπούλου, Θέση Ντοροβάτεζα Τ.Κ 19003, Τ.Θ. 61
T: 22990 41240 | F: 22990 41281 | E: jkg@otenet.gr | www.jkg-living.gr

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ / KASTELLORIZO

«BEYOND BORDERS» ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ/ INTERNATIONAL DOCUMENTARY FESTIVAL

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΕΣΜΑ

Στόχος του Φεστιβάλ είναι να γιορτάσει και να υπογραμμίσει την ομορφιά και την προσφορά της κινηματογραφικής αφήγησης μέσω της Ιστορίας και της Κοινωνίας. Να «γεφυρώσει» ανθρώπους, ιδέες και οράματα από κάθε πλευρά της υφηλίου μέσω ποικιλόμορφων εικονογραφικών μωσαϊκών. Το «Beyond Borders», όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, πλαισιώνεται από ποικίλες πολιτιστικές εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους (εκθέσεις εικαστικών και φωτογραφίας, επιμορφωτικά προγράμματα, παιδικά εργαστήρια, διαλέξεις, ημερίδες και workshops, masterclasses και pitching labs, documentary studios κ.α.) που προσελκύουν τόσο την τοπική κοινωνία, όσο και το διεθνές κοινό, που καταφθάνει στην «άκρη του Αιγαίου» κάθε χρόνο για να παρακολουθήσει το Φεστιβάλ.

Χωρίς ποτέ να ξεχνάμε τις ρίζες και τις καταβολές μας, στο Φεστιβάλ επιδιώκουμε συνεχώς την ολοένα και αυξανόμενη σύμπραξη με κάθε λογής ακαδημαϊκό και πολιτιστικό φορέα από κάθε γωνιά της υφηλίου. Δανειζόμενοι από το ακριτικό φως του Αιγαίου, μεταλαμπαδεύουμε τη δημιουργικότητα και τον εποικοδομητικό προβληματισμό σε κάθε γωνιά της οικουμένης. ●

CULTURAL CALL

The aim of the festival is to celebrate and highlight the beauty and contribution of cinematography narrative through History and society. To "bridge" people, ideas, and visions from every side of the globe through diverse iconographic mosaics.

"Beyond Borders," like every year, is framed by a variety of cultural events for young and old (art and photography exhibitions, educational programs, children's workshops, lectures, workshops, masterclasses and pitching labs, documentary studios, etc.) that attract both the local society, as well as the international audience, which arrives at the "edge of the Aegean" every year in order to attend the festival.

Without ever forgetting our roots and origins, at the festival, we constantly seek ever-increasing collaboration with all kinds of academic and cultural institutions in every corner of the world. Borrowing from the frontier light of the Aegean, we impart creativity and constructive concerns in every corner of the world. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Απο **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ** - 2 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **KASTELLORIZO** - 2 WEEKLY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 89 19 800
		www.bluestarferries.com

JohnP.®
www.johnp-shop.com
@Johnp_shop JohnP

ΑΝΟΙΧΤΑ ΠΑΝΙΑ ΧΑΝΙΑ 2023

ΚΡΗΤΗ. ΧΑΝΙΑ
CRETE. CHANIA

Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά»

«Open Sails» festival

Το Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά», στα Χανιά της Κρήτης, συμπλήρωσε δύο χρόνια λειτουργίας και αποτελεί ήδη ένα επιτυχημένο παράδειγμα περιφερειακού πολιτιστικού θεσμού. Επικεντρωμένο στις σύγχρονες καλλιτεχνικές πρακτικές, το Φεστιβάλ εγκαινιάστηκε το καλοκαίρι του 2021 από τον Δήμο Χανίων, σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Κρήτης, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού και με τη συνεργασία μεγάλων τοπικών Φορέων. Μουσική, θέατρο, εικαστικά, χορός, φωτογραφία, κινηματογράφος, λογοτεχνία και νέα μέσα, κυριαρχούν στο πρόγραμμα του Φεστιβάλ, με τις δράσεις να απλώνονται σε όλη την πόλη των Χανίων και πάντα με τη συνοδεία παράλληλων εκπαιδευτικών και άλλων υποστηρικτικών δράσεων.

Με τα «Ανοιχτά Πανιά», πολίτες και επισκέπτες γνωρίζουν τα Χανιά μέσα από το πρίσμα της Τέχνης. Δεν είναι τυχαία η επιλογή της μεγάλης διάρκειας του φεστιβάλ (περίπου 6 μήνες, από το καλοκαίρι έως και τις αρχές του χειμώνα), καθώς δίνεται η ευκαιρία όχι μόνο στους επισκέπτες, αλλά κυρίως στην τοπική κοινωνία, να βιώσει ουσιαστικά την Τέχνη στην πόλη και να βρει πολλές αφορμές να αλληλεπιδράσει με όσα συμβαίνουν στο πλαίσιο των εκδηλώσεων. Έτσι, τα Χανιά αποκτούν περίοπτη θέση στον χάρτη της πολιτιστικής παραγωγής και δραστηριότητας. Το Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά» οργανώνεται πάνω σε πέντε βασικούς άξονες:

Ο πρώτος από αυτούς, αφορά στην πρωτότυπη καλλιτεχνική δημιουργία, κάτι που σημαίνει πως το πρόγραμμα περιλαμβάνει πρωτότυπα καλλιτεχνικά έργα, από όλες τις μορφές Τέχνης, που δημιουργούνται αποκλειστικά για το Φεστιβάλ «Ανοιχτά Πανιά».

Δεύτερος άξονας, είναι η ίδια η πόλη των Χανίων, που αποτελεί αναφορά και αφετηρία για την καλλιτεχνική δημιουργία. Οι δημιουργοί καλούνται να κάνουν τη δική τους επιτόπια καλλιτεχνική έρευνα στα Χανιά, να ζυμωθούν με την πόλη και να εμπνευστούν από τη ζωή, την παράδοση και την ιστορία της. Οι παραγωγές παρουσιάζονται πάντα για πρώτη φορά στα Χανιά.

Τρίτος άξονας, είναι η εμπλοκή με τις τοπικές κοινότητες, οι οποίες όχι μόνο αποτελούν κλειδί για την καλλιτεχνική έρευνα, αλλά απολαμβάνουν και μία σειρά από παράλληλες δράσεις όπως εργαστήρια, ξεναγήσεις και ανοιχτές συζητήσεις.

Τέταρτος άξονας είναι τα εκπαιδευτικά προγράμματα, που στοχεύουν στην εκπαίδευση του κοινού και την επαφή του με τη σύγχρονη Τέχνη. Όλα τα καλλιτεχνικά έργα συνοδεύονται απαραιτήτως από εκπαιδευτικά εργαστήρια και άλλες παράλληλες δράσεις, όπως ξεναγήσεις και ανοιχτές συζητήσεις που απευθύνονται σε ποικίλες ομάδες πολιτών και διαφορετικές ηλικίες.

The festival "Open Sails", in Chania, Crete, completed two years of operation and it is already a successful example of a regional cultural institution. Focused on contemporary artistic practices, the festival was inaugurated in the summer of 2021 by the municipality of Chania, in co-organization with the region of Crete, under the auspices of the Ministry of Culture and with the cooperation of large local agencies. Music, theatre, visual arts, dance, photography, cinema, literature, and New Media, dominate the program of the festival, with the activities, spread throughout the city of Chania and always accompanied by parallel teaching and other supportive actions. With the "Open Sails", citizens and visitors know Chania through the prism of Art. It is not by chance that the festival has such a long duration (about 6 months, from summer to early winter), as it is given the opportunity not only for the visitors but also especially in the local community, to experience essentially the art in the city and find many reasons to interact with what is happening within the events.

Thus, Chania acquires a prominent place on the map of cultural production and activity. The festival "Open Sails" is organized on five main axes: The first of these concerns the original artistic creation, which it means that the program includes original works of art, from all art forms, created exclusively for the festival "Open Sails".

The second axis is the city of Chania itself, which is a reference and starting point for artistic creation. Creators are invited to make their own on-site artistic research in Chania, to blend with the city, and to be inspired by its life, tradition, and history.

The productions are always presented for the first time in Chania. The third axis is to engage with local communities, which not only are the key to artistic research, but they also enjoy a range of parallel activities such as workshops, guided tours, and open discussions.

The fourth axis is educational programs aimed at the education of the public and its contact with contemporary art. All artistic projects

Μουσική, θέατρο, εικαστικά, χορός, φωτογραφία, κινηματογράφος, λογοτεχνία και νέα μέσα, κυριαρχούν στο πρόγραμμα του Φεστιβάλ.

Τα "Ανοιχτά πανιά" θα διαρκέσουν από τον Ιούλιο έως τον Δεκέμβριο του 2023

www.chania-culture.gr/category/anoichta-pania/ #anoixtapania

Music, theater, visual arts, dance, photography, cinema, literature and new media dominate the Festival program.

"Open Sails" will run from July to December 2023

@anoixtapania

Πέμπτος άξονας είναι η αναζωογόνηση των χώρων, με διάχυση των δράσεων σε πολλούς τόπους της πόλης, οι οποίοι και επανασυστήνονται στο κοινό μέσω της Τέχνης. Με αφορμή τα «Ανοιχτά Πανιά», ενεργοποιήθηκαν πολλές κρυμμένες γωνιές των Χανίων, που πήραν νέα πνοή μέσω των πρωτότυπων πολιτιστικών δράσεων. Ενδεικτικά, οι δράσεις αυτές απλώθηκαν από το Θέατρο Μίκης Θεοδωράκης ως την Συναγωγή Ετζ Χαγίμ, από τον Προμαχώνα Σαν Σαλβατόρε μέχρι τον Άγιο Ρόκκο στη Σπλάντζια, από τη συνοικία της Νέας Χώρας και των Ταμπακαριών ως τους Τάφους των Βενιζέλων, τη Λίμνη της Αγυιάς κ.α.

«ΑΝΟΙΧΤΑ ΠΑΝΙΑ» ΓΙΑ ΤΟ 2023

Φέτος το Φεστιβάλ, τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, εγκαινιάζει μία νέα θεματική, με τον τίτλο "Φυγόκεντρος", που απευθύνεται στην ενδοχώρα Χανίων, στις τοπικές κοινότητες που βρίσκονται στις υπόλοιπες έξι δημοτικές ενότητες του Δήμου Χανίων. Καλλιτέχνες προσκλήθηκαν να καταθέσουν ιδέες και προτάσεις για τις συγκεκριμένες περιοχές, να δημιουργήσουν πρωτότυπα καλλιτεχνικά έργα, που θα μπορέσουν να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα στα ίδια τα χωριά και να αποτελέσουν ένα σημείο ενεργοποίησης της κοινότητας. ●

are necessarily accompanied by educational workshops and other parallel activities, such as guided tours and open discussions aimed at diverse groups of people of different ages.

The fifth axis is the revitalization of spaces, with a diffusion of actions in many places of the city, which are re-introducing themselves to the public through the Artwork. On the occasion of the "Open Sails", many hidden corners of Chania were "activated" and they redefined themselves through original cultural actions. Indicatively, these actions spread from the Mikis Theodorakis Theatre to the Etz Hayyim synagogue, from Bastion San Salvatore to Agios Rokkos in Splantzia, from the District of Nea Chora and Tabakaria to the tombs of Venizelos, the lake of Agia, etc.

"OPEN SAILS" FOR 2023

This year the Festival, in July and August, is launching a new theme, with the title "centrifuge", addressed to the hinterland of Chania, local communities located in the remaining six municipal units of the municipality of Chania. Artists were invited to submit ideas and proposals for these areas to create original works of art that will be able to remain for a long time in the villages and become the trigger point which will activate the community. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΧΑΝΙΑ** - ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ (ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ & ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ ΓΙΑ ΧΑΝΙΑ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ)	From **PIRAEUS** to **CHANIA** - DAILY DEPARTURE (DURING SUMMER THERE ARE ALSO DAILY ITINERARIES FROM PIRAEUS TO CHANIA ON SPECIFIC DATES)
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

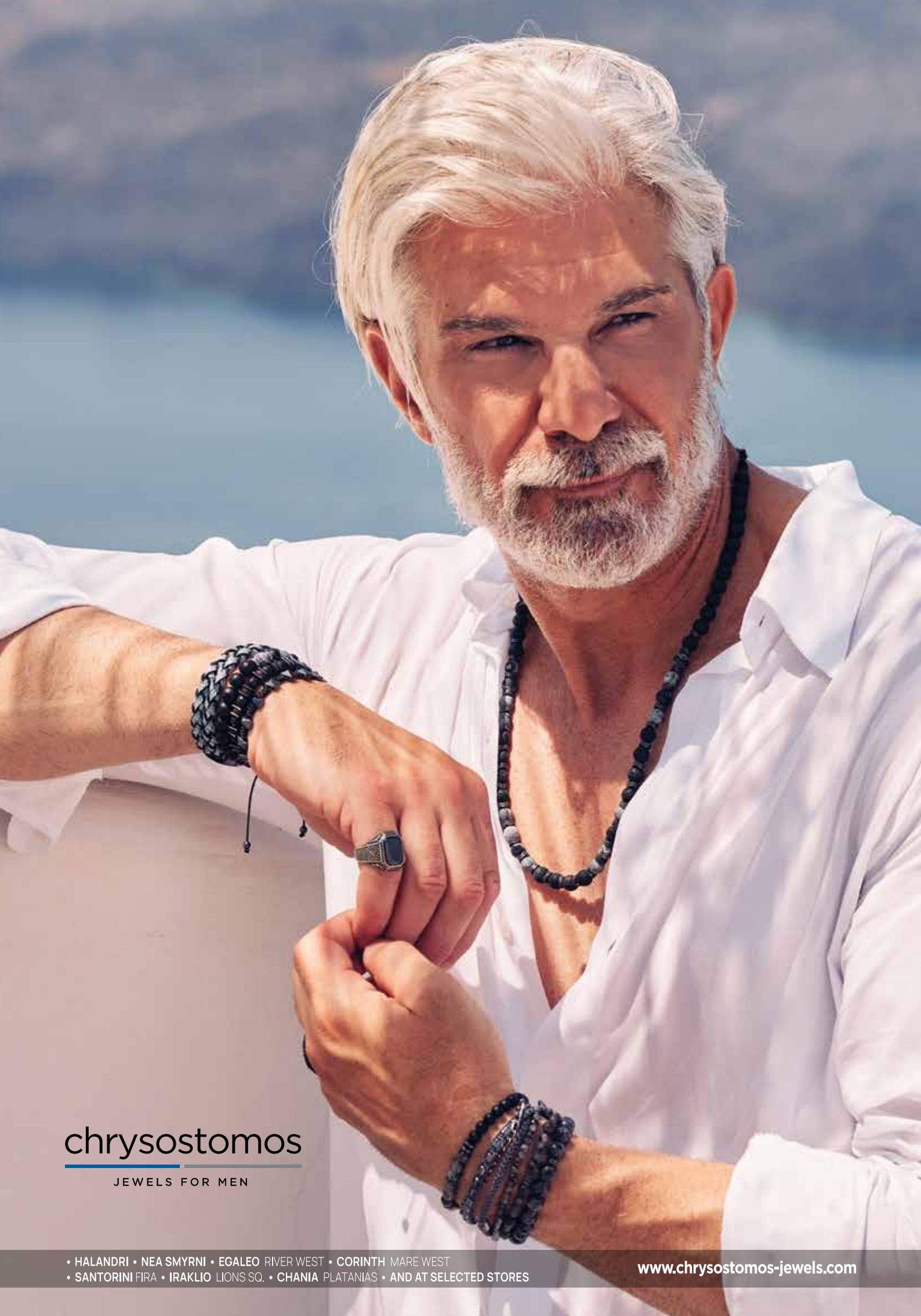
ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ
SANTORINI

«Ταξίδι» στην προϊστορική Θήρα

«Journey» to prehistoric Thera

Το «Μουσείο Προϊστορικής Θήρας», όπως επίσης και ο «Προϊστορικός οικισμός Ακρωτηρίου», προσφέρουν στον επισκέπτη μια ολοκληρωμένη εικόνα της ιστορίας και του πολιτισμού του νησιού κατά τους προϊστορικούς χρόνους.

The «Museum of Prehistoric Thera», as well as the «Prehistoric settlement Akrotiri», offers the visitor a complete picture of history and the culture of the island during prehistoric times.



• **HALANDRI** • **NEA SMYRNI** • **EGALEO** RIVER WEST • **CORINTH** MARE WEST
• **SANTORINI** FIRA • **IRAKLIO** LIONS SQ. • **CHANIA** PLATANIAS • **AND AT SELECTED STORES**

www.chrysostomos-jewels.com

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / SANTORINI

«ΤΑΞΙΔΙ» ΣΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΘΗΡΑ / «JOURNEY» TO PREHISTORIC THERA

ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΟΣ ΟΙΚΙΣΜΟΣ ΑΚΡΩΤΗΡΙΟΥ

Κοντά στη σημερινή θέση «Ακρωτήρι» της Σαντορίνης έχει αποκαλυφθεί σταδιακά από το 1967 μία από τις πιο σπουδαίες θέσεις του προϊστορικού Αιγαίου, που συμμετείχε δυναμικά στην διαμόρφωση του κυκλαδικού πολιτισμού. Το μνημειακό αυτό σύνολο, που προστατεύεται σήμερα από βιοκλιματικό στέγαστρο αναδεικνύει στην ανασκαμμένη έκταση την λαμπρή προϊστορική πόλη της Ύστερης Κυκλαδικής περιόδου. Η πόλη αυτή χτυπήθηκε αρχικά από ένα μεγάλο σεισμό και στη συνέχεια θάφτηκε από την καταστροφική έκρηξη του ηφαιστείου, κατά την Ύστερη Εποχή του Χαλκού.

Ο επισκέπτης, περιδιαβαίνοντας τον ανασκαμμένο χώρο, μπορεί να θαυμάσει τα πολυώροφα δημόσια και ιδιωτικά κτίρια, διακοσμημένα τότε με αριστουργηματικές τοιχογραφίες, τις πλατείες, τους δρόμους με προηγμένο αποχετευτικό σύστημα, που μαρτυρούν το υψηλό πολιτισμικό επίπεδο των τότε κατοίκων της.

Η θεμελίωση του βιοκλιματικού στεγάστρου βοήθησε την έρευνα στα βαθύτερα στρώματα και ανέδειξε την ιστορία της θέσης της πόλης από το αρχικό νεολιθικό χωριό στον πρωτοκυκλαδικό οικισμό και αργότερα στην μεσοκυκλαδική πόλη, που ανοικοδομήθηκε μετά από τον σεισμό του 1650 π.Χ., η οποία διαμόρφωσε και την υστεροκυκλαδική πόλη.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Δευτέρα-Τετάρτη-Πέμπτη **08:30-15:30**
Τρίτη-Παρασκευή-Σάββατο-Κυριακή **08:00-20:00**

PREHISTORIC SETTLEMENT OF AKROTIRI

Near the current location, "Akrotiri" of Santorini has been gradually revealed since 967 one of the most important sites of the prehistoric Aegean, which participated dynamically in the formation of Cycladic culture.

This monumental complex, which is today protected by a bioclimatic canopy, highlights in the excavated area the brilliant prehistoric city of late Cycladic period. The city was initially hit by a major earthquake, and it was subsequently buried by the catastrophic eruption of the volcano, during the late Bronze Age.

The visitor, strolling through the excavated area, can admire the high-rise public and private buildings, then decorated with magnificent murals, squares, and streets with advanced drainage systems, which testify to the high cultural level of its inhabitants at the time.

The foundation of the bioclimatic shelter helped the research in the deepest layers and highlighted the history of the location of the city from the original Neolithic village in the Proto-Cycladic settlement and later in the Middle-Cycladic town, which was rebuilt after the earthquake of 1650 BC. which also shaped the late Cycladic town.

WORKING HOURS

Monday-Wednesday-Thursday **08:30-15:30**
Tuesday-Friday-Saturday-Sunday **08:00-20:00**

Remvi
RESTAURANT

Θέα που κόβει την ανάσα, συναρπαστικό ηλιοβασίλεμα, φιλική εξυπηρέτηση και υπέροχο φαγητό. Το all day εστιατόριο Remvi ανοίγει τις πόρτες του από τις 9 το πρωί, προσφέροντας πρωινό και brunch και συνεχίζει με νόστιμα πιάτα της μεσογειακής και διεθνούς κουζίνας για μεσημεριανό και βραδυνο, που υπογράφει ο σεφ μας Αχιλλέας Καρανικολάου. Απολαύστε το φαγητό σας με την πιο εντυπωσιακή θέα του ηφαιστείου και της καλντέρας και ένα δροσιστικό κοκτέιλ από τον μπαρτέντερ μας Άγγελο Ψαραδέλη.

A breathtaking view, a fascinating sunset, friendly service and great food. The all-day restaurant Remvi opens its doors from 9 in the morning, offering breakfast and brunch, and carries on with delicious dishes of Mediterranean and international cuisine for lunch and dinner, with the signature dishes of our chef Achilleas Karanikolaou. Enjoy your meal with the most spectacular view of the volcano and the caldera and a refreshing cocktail from our bartender Angelos Psaradelis.

847 00 Firostefani – Santorini Island – GREECE
Tel: +30 2286 028200
Email: remvirestaurant@gmail.com

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / SANTORINI

«ΤΑΞΙΔΙ» ΣΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΘΗΡΑ / «JOURNEY» TO PREHISTORIC THERA

ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗΣ ΘΗΡΑΣ

Το Μουσείο Προϊστορικής Θήρας βρίσκεται στην πρωτεύουσα της Θήρας, τα Φηρά, λίγα μέτρα πριν την κεντρική πλατεία.

Το μουσείο φιλοξενεί δύο αυτοτελείς, αλλά και ταυτόχρονα συμπληρωματικές εκθέσεις, που έχει επιμεληθεί η Εφορεία Αρχαιοτήτων Κυκλάδων. Οι εκθέσεις παρουσιάζουν τον πολιτισμό, που αναπτύχθηκε στο νησί κατά τους προϊστορικούς χρόνους, μέχρι την καταστροφή που έγινε από την έκρηξη του ηφαιστείου.

Η πρώτη έκθεση παρουσιάζει ευρήματα, σε εξαιρετική κατάσταση, κυρίως από την προϊστορική πόλη του Ακρωτηρίου. Ο επισκέπτης της έκθεσης αυτής κατανοεί την πορεία της Θήρας από τα μέσα της 5ης χιλιετίας π.Χ. μέχρι και τον 17ο αιώνα. Η Θήρα κατά το διάστημα αυτό κατέστη ένα από τα σπουδαιότερα κέντρα του Αιγαίου. Η δεύτερη έκθεση αναδεικνύει τον τοιχογραφικό πλούτο της προϊστορικής πόλης του Ακρωτηρίου, παρουσιάζοντας 28 τοιχογραφίες από τα κτίρια της «Δυτικής Οικίας» και της «Ξεστής 3», δηλαδή ενός ιδιωτικού και ενός δημοσίου κτηρίου της εποχής. Ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει πασίγνωστες τοιχογραφίες, δείγματα εξαίρετης επιτοίχιας ζωγραφικής, όπως εκείνες των «Ψαράδων», της «Μικρογραφίας του Στόλου», των «Κροκοσυλλεκτριών», των «Γυμνών Αγοριών» και της «Θεάς της Φύσης». ●

MUSEUM OF PREHISTORIC THERA

The Museum of Prehistoric Thera is located in the capital of Thera, Fira, a few steps before the main square.

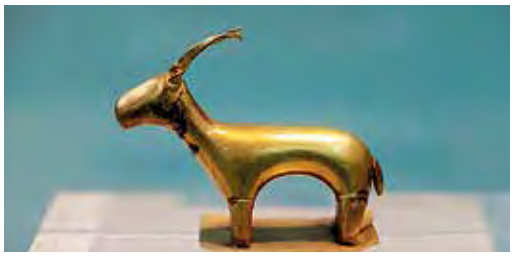
The museum hosts two independent and at the same time complementary exhibitions, which have been curated by the Ephorate of Antiquities of Cyclades. The exhibitions present the culture, which developed on the island during prehistoric times, until the destruction caused by the eruption of the volcano.

The first report presents findings, in excellent condition, mainly from the prehistoric town of Akrotiri. The visitor of this exhibition gets an understanding of the course of Thera from the middle of the 5th millennium BC. until the 17th century.

Thera during this period became one of the most important centers of the Aegean. The second exhibition highlights the mural wealth of the prehistoric city of Akrotiri, by presenting 28 frescoes from the buildings of the "Dytiki Oikia" and "Xestis 3", i.e., a private and a public building of the time.

The visitors can admire famous murals, and samples of excellent wall paintings, such as those of the "fishermen", the "miniature of the fleet", the " crocus-collectors," The "Naked Boys," and the "Goddess of Nature". ●

ΘΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	**SUMMER** SEASON	WINTER SEASON
Από **1/4** έως **31/10**	Από **1/11** έως **31/3**	Από **1/4** έως **31/10**	Από **1/11** έως **31/3**
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	WORKING HOURS	WORKING HOURS
08:30 - 15:30 Τρίτη κλειστό	**08:30 - 15:30** Τρίτη κλειστό	**08:30 - 15:30** Tuesday closed	**08:30 - 15:30** Tuesday closed



	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ** - ΕΩΣ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **SANTORINI** - UP TO 3 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

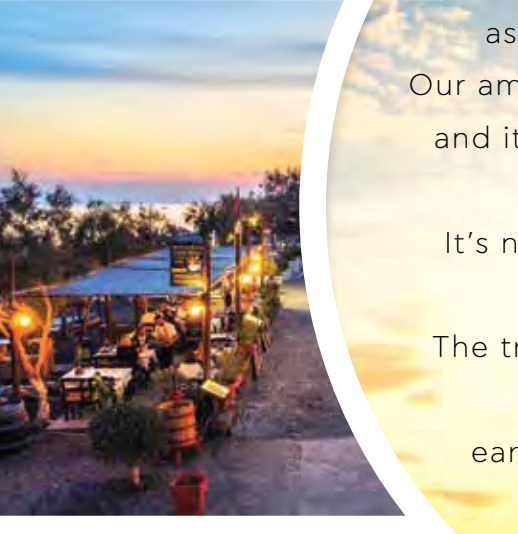
FISH TAVERN

PERIVOLOS

PERIVOLOS BEACH • SANTORINI

Since 1981

and until the present day
we can boast our own history
of good food and our establishment
as one of the best tavernas of Santorini.
Our amazing seaside position on Perivolos Beach,
and its unique black volcanic sand combine to
form a magical scene.
It's not by chance that we named the taverna
after the beach.
The traditional decor of the taverna with wood
features, murals and warm
earthy tones create a friendly atmosphere
which cannot be encountered
elsewhere on the island.



PERIVOLOS BEACH

SANTORINI

T: 6943 070 730

OPENING HOURS:

11.00-00.00

Open All Year

https://
perivolostavern.gr/taverna/

ΤΗΝΟΣ

TINOS

Ένα πανέμορφο νησί που κρύβεται πίσω από τη θρησκευτική του φήμη

A BEAUTIFUL ISLAND WHICH IS HIDDEN BEHIND ITS RELIGIOUS REPUTATION

By **Kimi Zazi**

Το θαύμα της Τήνου δεν είναι μόνο η εικόνα της Παναγίας που την έχει κάνει ξακουστή. Η άγρια ομορφιά του νησιού θα σας συνεπάρει.

Βράχοι σμιλεμένοι από τον άνεμο, παραλίες με βαθιά μπλε νερά, κυκλαδίτικα χωριά σκαρφαλωμένα σε πλαγιές.

Είναι το τρίτο μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων, που σύμφωνα με μύθο της ελληνικής μυθολογίας, ο θεός της θάλασσας Ποσειδώνας έστειλε σμήνος πελαργών προκειμένου να απαλλάξει τους αρχαίους κατοίκους του από τα πολλά φίδια που είχαν σχεδόν κατακλύσει το νησί.

The miracle of Tinos is not only the icon of the Virgin Mary, it is much much more that has made the island famous.

The wild beauty of the island will amaze you. Rocks sculpted by the wind, beaches with deep blue waters, and Cycladic villages perched on hillsides.

It is the third largest island of the Cyclades, which according to a legend in Greek mythology, the sea god Poseidon sent a swarm of storks in order to free its ancient inhabitants of the many snakes that had almost overrun the island.

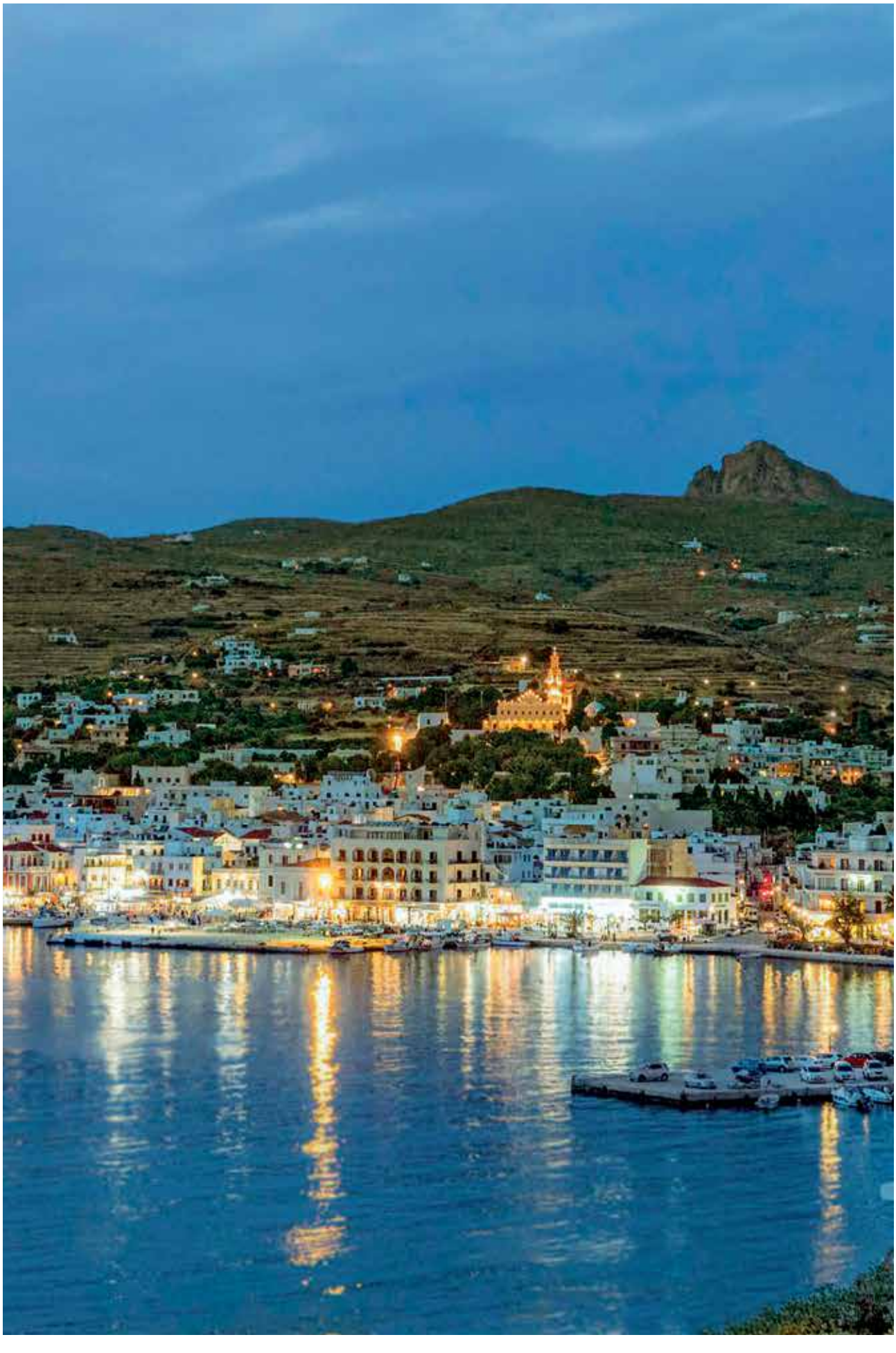


PHOTO BY ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΤΣΑΟΥΝΗΣ

Με τους φιλόξενους κατοίκους του να ασχολούνται με την γεωργία, την κτηνοτροφία, τη μελισσοκομία, την ναυτιλία, την αλιεία και τον τουρισμό, η Τήνος προσφέρει στους επισκέπτες της τοπικά προϊόντα, με κύριο εκπρόσωπο την άγρια αγκινάρα που καλλιεργείται στην κοιλάδα της Κώμης (λιβάδι). Επίσης φημισμένα από την αρχαιότητα είναι και τα τηνιακά σκόρδα με τον Αριστοφάνη να τα χαρακτηρίζει στο Πλούτο ως «φάρμακο των ματιών».

Περιπλανηθείτε στα γραφικά χωριά, ξεχωριστά στολίδια του νησιού

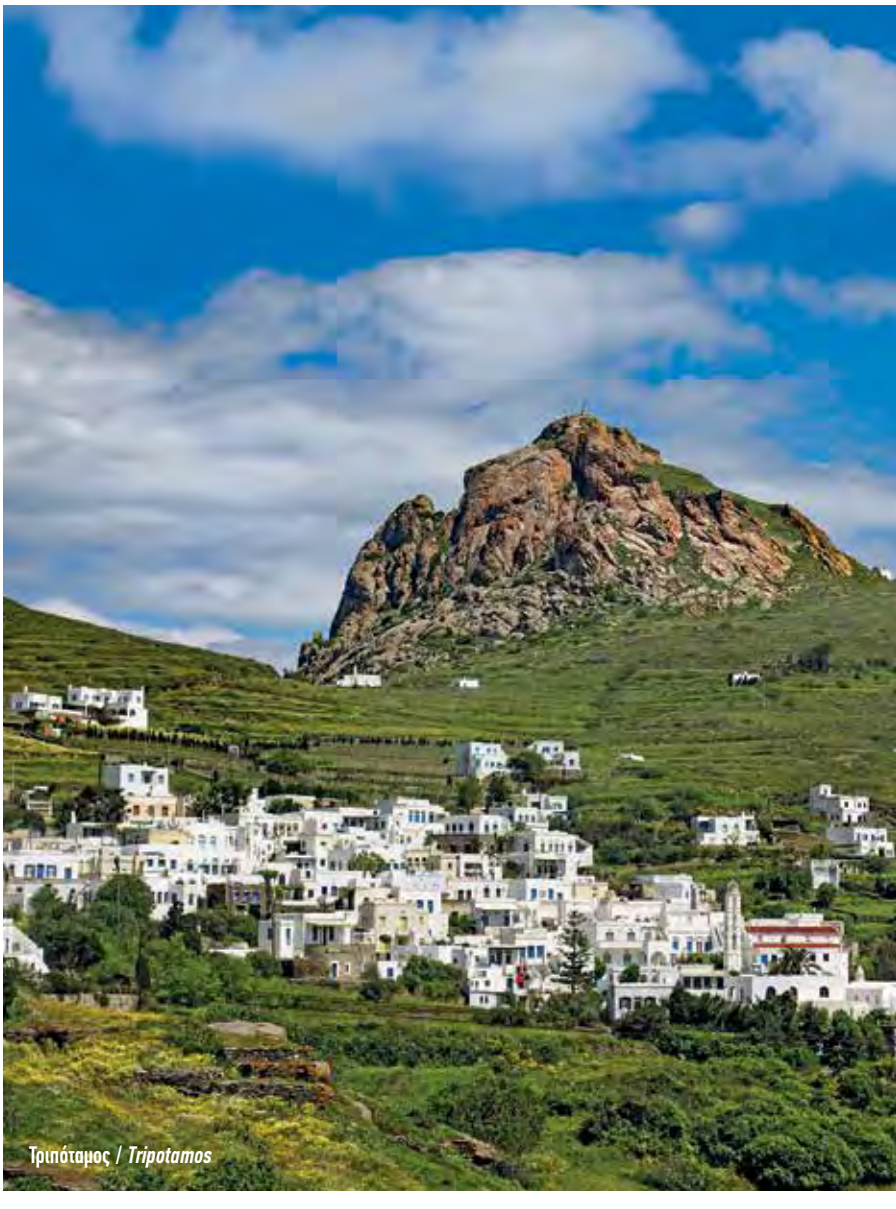
Τα χωριά της Τήνου αποτελούν λευκά στολίδια στις πλαγιές του νησιού. Περπατήστε τα ένα προς ένα και βρείτε παντού μάρμαρο... Στις πλατείες, τους φεγγίτες, τις κρήνες που θα πιείτε νερό.

Ο κυκλαδίτικος αέρας πνέει παντού. Ανακαλύψτε τα με μια στάση στα παραδοσιακά καφενεία και νιώστε το Τηνιακό "καλωσόρισμα" κάτω από τη σκιά του πλάτανου για καφέ ή μεζέ με τηνιακό τυρί, λούζα και γλυκόπιοτη ρακή.

Τα 64 συνολικά χωριά της Τήνου μπορείτε να τα γνωρίσετε μόνο αν περπατήσετε στα δαιδαλώδη σοκάκια. Επισκεφθείτε την καθολική εκκλησία του Αγίου Ιωάννη, στην **Κώμη** και στις σκιερές μεσαιωνικές στοές στον **Αρνάδο**.

Φωτογραφίστε το κεκλιμένο καμπαναριό, την Μικρή Πίζα όπως την αποκαλούν κάποιοι, της εκκλησίας του Σωτήρα στην **Καρκάδο**. Σταματήστε μπροστά στις μαρμαρόγλυπτες λεπτομέρειες των σπιτιών στον **Πύργο**, πατρίδα των Χαλεπά, Λύτρα, Φιλιππότη και άλλων επιφανών Τηνίων. Απαθανατίστε την ομορφιά των δεκάδων καμπαναριών και αποκρυπτογραφήστε όλα τα σύμβολα (πουλιά, ζώα , φυτά κ.α.) πάνω στα εντυπωσιακά υπέρθυρα που θα βρείτε παντού στο νησί. Μπείτε στο νεκροταφείο του Πύργου που μοιάζει περισσότερο με μουσείο γλυπτικής. Ανακαλύψτε γιατί ο Κορνήλιος Καστοριάδης λάτρεψε τον **Τριπόταμο**, από τα αρχαιότερα χωριά της Τήνου, κάτω από τον επιβλητικό όγκο του **Εξώβουργου**.

Σκαρφαλώστε στον **Ξώμπουργο**, μια κορυφή με θέα τα άλλα νησιά. Ο βράχος του Ξώμπουργου, 640 μέτρα πάνω από τη γη, ξεχωρίζει σε όλο το νησί. Από εκεί ψηλά βλέπετε όχι μονάχα την Τήνο, αλλά την Σάμο, την Ικαρία, την Νάξο και την Δήλο. Ανασαίνετε Αιγαίο. Στην ρίζα του, η καθολική μονή της Ιεράς Καρδίας. Στην κορυφή του το άπαρτο κάστρο του Ξώμπουργου, το πιο ψηλό του Αιγαίου κάποτε, που καταστράφηκε το 1715 από τους Τούρκους. Στο **Κτικάδο** αγναντέψτε την θάλασσα, θαυμάστε την ομορφιά των σπιτιών και πιείτε νερό από την παλιά βρύση.


Τριπόταμος / *Tripotamos*

Βώλαξ/*Volax*

Οι μύλοι αποτελούν ένα ακόμη παράδειγμα της δεξιοτεχνίας Τηνίων τεχνιτών / *The mills are another example of folk craftsmanship by Tinian artisans.*

Πύργος / *Pyrgos*

64 ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΗΣ ΤΗΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΣΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΓΝΩΡΙΣΕΤΕ, ΝΑ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΣΟΚΑΚΙΑ ΤΟΥΣ, ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ.

IN TINOS ISLAND THERE ARE 64 VILLAAGES IN TOTAL AND IT IS REALLY WORTH IT TO GET TO KNOW THEM, WANDER AROUND IN THEIR ALLEYS, TO TRY THEIR TRADITIONAL RECIPES AND EXPLORE THE TRADITIONAL ARCHITECTURE.

With its hospitable inhabitants engaged in agriculture, the livestock raising, beekeeping, shipping, fishing, and tourism, Tinos offers its visitors local products, with the main representative being the wild artichoke grown in the valley of Komis (Meadow). Also famous from ancient times is the Tinian garlic with Aristophanes characterizing them in his play "Pluto" as "eye medicine".

Wander around the picturesque villages, and have a blast.

The villages of Tinos are white ornaments on the slopes of the island. Walk them one by one and find marble everywhere. In the squares, the skylights, the fountains where you'll drink water. The Cycladic air blowseverywhere. Discover them with a stop at traditional cafes and feel the Tinian "welcoming" under the shade of the plane tree where you'll sit for a coffee or meze (snack) with Tinian cheese, louza, and bittersweet raki.

The 64 villages of Tinos can only be known if you walk through the labyrinthine alleys. Visit the Catholic Church of St. John, in **Komi** and the shady medieval arcades in **Arnado**. Photograph the slanted bell tower, little Pisa as some call it, of the church of the Saviour in Carcado.

Stop in front of the marble-carved details of the houses in **Pyrgos**, the homeland of Chalepas, Lytras, Philippotis, and other prominent Tinians. Capture the beauty of dozens of bell towers and decipher all symbols (birds, animals, plants, etc.) on top of the impressive lintels that you will find everywhere on the island. Enter the Tower cemetery which looks more like a sculpture museum.

Find out why Cornelius Castoriadis loved **Tripotamos**, one of the oldest villages of Tinos, under the imposing mountain of **Exobourgo**. Climb to its peak and have an amazing view of the other islands. The Rock of Exobourgo, 640 meters above the Earth, stands out all over the island. From there you can see not only Tinos but Samos, Ikaria, Naxos, and Delos. You breathe Aegean. At its root, the Catholic monastery of the Sacred Heart.

At the top the castle of Exobourgo, the highest in the Aegean once, which was destroyed in 1715 by the Turks. In **Ktikado** just gaze at the sea, and admire the beauty of the unique houses without of course forgetting to drink water from the old tap.

Listen to the heart of the Catholic Tinos in **Xynara** and at **Loutra**. Here is the seat of the Catholic Archdiocese, the convents of the Jesuits and Ursuline nuns.

Αφουγκραστείτε την καρδιά της καθολικής Τήνου στην **Ξυνάρα** και στα **Λουτρά**. Εδώ βρίσκεται η έδρα της καθολικής Αρχιεπισκοπής, τα μοναστήρια των Ιησουιτών και των Ουρσουλίνων μοναχών. Θα αγαπήσετε σίγουρα το χωριό **Αγάπη** με τις καταπληκτικές καμάρες, τους πλακόστρωτους δρόμους και το παραδοσιακό πηγάδι με τις πλύστρες που αποτελεί μνημείο του χωριού.

Αφήστε την φαντασία σας να οργιάσει στο **Βώλαξ**, ένα σχεδόν εξωπραγματικό χωριό. Γύρω από το χωριό αντικρίζετε ένα οροπέδιο με τεράστια βότσαλα. Σαν να τους πέταξε γίγαντας, οι στρογγυλοί γρανίτες εκατομμυρίων ετών σε δεκάδες διαφορετικά μεγέθη δεν είναι μετεωρίτες ούτε τα απομεινάρια κάποιας Τιτανομαχίας, αλλά γεωλογικό φαινόμενο σφαιρικής αποσάθρωσης.

Ζήστε την άγρια ομορφιά του σεληνιακού τοπίου διασχίζοντας την περιοχή **Κακόβολο**, από το **Φαλατάδο** προς την **Παναγία Κακή Σκάλα**.

Στον **Κάμπο** ξεχαστείτε για ώρες στα γραφικά σοκάκια, μιλήστε με τους ντόπιους που κάθονται στις αυλές και γλυκαθείτε με πεντανόστιμα σύκα. Στην **Καρδιανή** και τα **Υστέρνια**, μπαλκόνια στο Αιγαίο, απολαύστε αρχοντιά και θέα στη θάλασσα, τον καταλύτη που διαμόρφωσε τις ψυχές των ανθρώπων. Στον **Ταραμπάδο**, όπως και σε πολλά άλλα μέρη της Τήνου, θα θαυμάσετε τους εκπληκτικούς περιστερώνες. Οι περίτεχνοι περιστεριώνες φτιαγμένοι με σχιστόλιθο, πέτρα και ασβέστη, γεμάτοι «λιθοκεντήματα» είναι το σήμα-κατατεθέν του νησιού και από τα πιο εντυπωσιακά έργα τέχνης των Κυκλάδων. Ο διάκοσμος τους μοιάζει με κέντημα, μετατρέποντας τα σε μνημεία λαϊκής τέχνης, μοναδικά σε ολόκληρο τον κόσμο.

Και φυσικά θα ανεβείτε στην Παναγία της Τήνου, την ιερή πλευρά του νησιού.

Οι περιστεριώνες που είναι διασπάρτοι σε όλο το νησί αποτελούν ένα ακόμη αξιοθαύμαστο παράδειγμα της λαϊκής δεξιοτεχνίας των Τηνίων τεχνιτών.
The dovecotes scattered throughout the island are another admirable example of folk craftsmanship of Tinian artisans.

You will surely love the Village **Agapi**, with its amazing arches, paved streets, and the traditional well with laundry room, which is a monument of the village.

Let your imagination run wild in **Volax**, an almost unreal village. Around the village, you see a plateau with huge pebbles. As if thrown by a giant, the round granites millions of years old in dozens of different sizes are not meteorites nor the remnants of some Titanomachy, but a geological phenomenon of global disintegration. Experience the wild beauty of the lunar landscape crossing the **Kakovolo** area, from **Falatado** to **Panagia Kaki Skala**.

In **Kampos** forget yourselves wandering in the picturesque alleys, talk to locals who sit in the courtyards and altogether enjoy the sweetness of delicious figs. In **Kardiani** and **Ysternia**, the Aegean Sea balconies, enjoy the elegance and the mesmerizing sea view, the catalyst that shaped people's souls. In **Tarabado**, as in many other parts of Tinos, you will admire the amazing dovecotes. The ornate dovecotes made with slate, stone, and lime, filled with "stone carvings" is the trademark of the island and among the most impressive works of Cycladic Art.

Η ΤΗΝΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΤΟ ΝΗΣΙ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΠΡΟΣΩΠΑ. ΤΟ ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝΕΜΟΡΦΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΑ ΧΩΡΙΑ. ΟΤΑΝ ΒΡΕΘΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ ΓΟΗΤΕΥΕΣΑΙ ΑΜΕΣΩΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΗΣ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΖΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΛΗΘΟΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΩΝ ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΤΗΣ.

TINOS IS CHARACTERIZED AS THE ISLAND WITH TWO FACES. ONE IS ITS BEAUTIFUL HARBOR AND THE OTHER IS ITS AMAZING VILLAGES. WHEN YOU FIND YOURSELF IN TINOS, YOU ARE IMMEDIATELY CHARMED BY ITS BEAUTY AND IMPRESSED BY ITS MULTITUDE OF CULTURAL AND HISTORICAL MONUMENTS.

GEROCHRISTO
JEWELRY
Penelope
collection
gerochristojewelry.gr

Κάθε Δεκαπενταύγουστο χιλιάδες πιστοί συγκεντρώνονται στο νησί για να συνοδεύσουν τη λιτανεία της θαυματουργής εικόνας της Παναγίας. Οι προσκυνητές ανηφορίζουν από το λιμάνι ως το προσκύνημα που υψώνεται από το 1880 πάνω από την πόλη της Τήνου.

Σε όλο το νησί μπορείτε να θαυμάσετε τους μύλους, που αποτελούν ένα ακόμη αξιοθαύμαστο παράδειγμα της λαϊκής δεξιοτεχνίας των Τηνίων τεχνιτών. Κτισμένοι από ντόπια πέτρα, σε σχήμα στρογγυλό, βρίσκονται κοντά σε περάσματα και σταυροδρόμια. Σχεδόν στο σύνολο τους σταμάτησαν να λειτουργούν την δεκαετία του 1970.

Η Τήνος χαρακτηρίζεται ως το νησί με τα δύο πρόσωπα. Το ένα είναι το πανέμορφο λιμάνι της και το άλλο είναι τα εκπληκτικά χωριά, όπου διατηρείται αναλλοίωτη η κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική. Όποιος βρεθεί στην Τήνο γοητεύεται αμέσως από την ομορφιά της και εντυπωσιάζεται από το πλήθος των πολιτιστικών και ιστορικών μνημείων της. Είναι το νησί που οι κάτοικοι ακόμα και σήμερα πλέκουν τα καλάθια τους αγναντεύοντας τις πέτρες και τα ομορφότερα ηλιοβασιλέματα.

Οι κρυμμένοι θησαυροί της Τήνου

• Το νησί διαθέτει ένα εκτεταμένο δίκτυο μονοπατιών, τα οποία αρχικά χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι για να πηγαίνουν από το ένα χωριό στο άλλο, προτού φτιαχτεί το οδικό δίκτυο. Από τα 300 χλμ. του δικτύου, περίπου 150χλμ., είναι σηματοδοτημένα μονοπάτια. Ακολουθήστε το δίκτυο των παλιών μονοπατιών του νησιού και θα αποκαλυφθούν μπροστά σας μικρά θαύματα: ερειπωμένοι οικισμοί, βρύσες, μύλοι, ξωκκλήσια και περιστεριώνες, ξερολιθιές και καταπράσινα λιβάδια.

• Αναρρίχηση στον βράχο του Ξώμπουργου, bouldering στους γρανίτες του Βώλαξ, windsurfing και καταδύσεις στη Μεγάλη Κολυμπήθρα.

• Η κρυφή παραλία Λιβάδα ξεχωρίζει για τα γλυπτά-βράχια της και τα άγρια νερά της. Αφήνοντας την πίσω σας, θα περπατήσετε μέχρι τον φάρο στο ακρωτήρι Παπαργύρας και θα κάνετε τον γύρο του ψηλότερου βουνού της Τήνου, του Τσικνιά. ●

Κάθε Δεκαπενταύγουστο χιλιάδες πιστοί επισκέπτονται το νησί για να συνοδεύσουν τη λιτανεία της θαυματουργής εικόνας της Παναγίας.
Every fifteenth of August thousands of believers visit the island to accompany the litany of the miraculous icon of the Virgin Mary.

Όλοι σχεδόν οι οικισμοί της Τήνου παραμένουν αυθεντικοί, γεμάτοι φως, διατηρώντας αναλλοίωτη την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική.
Almost all the settlements of Tinos remain authentic, full of light, keeping the Cycladic architecture unchanged.

Their decoration looks like embroidery, turning them into monuments of folk art, unique in the whole world.

And of course, you will go up to the Virgin of Tinos, the sacred side of the island. Every 15th of August thousands of believers gather on the island to accompany the litany of the miraculous icon of the Virgin Mary. Pilgrims ascend from the harbor to the pilgrimage which has been rising since 1880 above the city of Tinos

All over the island, you can admire the mills , that are yet another remarkable example of folk craftsmanship by Tinian artisans. Built of local stone, in a round shape, are located near passages and Crossroads. Almost all of them stopped operating in the 1970s. Tinos is characterized as an island with two faces.

One is its beautiful harbor and the other is the amazing villages, where Cycladic architecture remains unchanged. Anyone that has ever been in Tinos is immediately charmed by its beauty and impressed by the numerous cultural and historical monuments. It is the island where the inhabitants even today weave their baskets gazing at the stones and the most beautiful sunsets.

The hidden treasures of Tinos

• The island has an extensive network of trails, which initially was used by the inhabitants to go from one village to the other before the road network was built. Of the 300 km. of the network, about 150 km., are marked trails. Follow this network of the old paths of the island and small wonders will be revealed in front of you: ruined settlements, fountains, mills, chapels and dovecotes, dry stone walls, and green meadows.

• Climbing the rock of Exobourgo, bouldering on the granites of Volax, windsurfing, and diving in Megali Kolimbithra.

• The hidden beach of Livada stands out for its rock sculptures and its wild waters. After leaving, you will walk to the lighthouse at Cape Papargyra and you will make the tour of the highest mountain of Tinos, Tsiknias. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΤΗΝΟ** ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ Από **ΡΑΦΗΝΑ** για **ΤΗΝΟ** ΕΩΣ 2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **TINOS** DAILY DEPARTURES From **RAFINA** to **TINOS** UP 2 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΒΙΔΑΛΗ ΣΤΑΗ ΙΩΑΝΝΑ

Υψηλής ποιότητας εργόχειρα της ορθόδοξης παράδοσης με προσοχή στη λεπτομέρεια

Αντικείμενα Πίστης από την Τήνο

ΕΔΡΑ: Αγία Βαρβάρα, 84200 Τήνος, Ελλάδα **ΤΗΛΕΦΩΝΟ:** 2283024068
E-MAIL: vidalistai.tinos@gmail.com **www.tinosicon.com**
ΗΜΕΡΕΣ - ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευ. - Παρ.: 9:00 πμ - 5:00 μμ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ

INTERVIEW **EMMANUEL KARALIS**

ΠΕΤΩ

ΝΤΑΣ

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ

FLYING TO THE TOP

By **Charalambos Papadatos**

Πολλές επιδόσεις για την ηλικία του, *μεγάλες διακρίσεις, αθλητής με τη στόφα του νικητή στη ζωή και στους αγώνες. Με γονεϊκούς και υποστηρικτικούς γονείς, αλλά και φιλίες με Γιάννη Αντετοκούμπο, Στέφανο Τσιτσιπά, Μίλτο Τεντόγλου. Έκανε την πιο μεγάλη του διαδρομή με ένα κοντάρι, από την αμφισβήτηση έως τις καρδιές μας, για όλους αυτούς τους λόγους, είναι ο Μανόλο...*

A lot of outstanding performances for his age, *great distinctions, an athlete with av winner's material, in life as well as in sports. With charming and supportive parents, but also friendships with Giannis Antetokounmpo, Stefanos Tsitsipas, Miltos Tentoglou. His biggest journey was with the sole companion of a pole, and for all these reasons he won the gold medal in our hearts, he is OUR Manolo...*

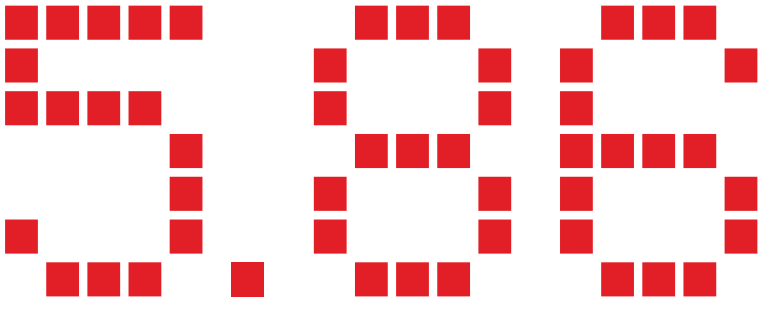
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ / EMMANUEL KARALIS

Πώς φαίνεται ο κόσμος από τα 5,86 μέτρα;
Κάνει κρύο εκεί πάνω! Αυτό είναι όλες οι προσπάθειες που έχω κάνει όλο αυτό τον καιρό για να φτάσω στο επίπεδο που βρίσκομαι. Είναι ο αγώνας που κάναμε εγώ και η οικογένεια μου. Μια ομαδική προσπάθεια που είχε σαν αποτέλεσμα τις επιδόσεις μου, αλλά και τα μετάλλια. Ότι κάνω τώρα και ότι θα φέρω στο μέλλον, είναι αποτέλεσμα ομαδικού κόπου.

-Πόσο μεγάλη είναι η απόσταση από τα 5,86 έως τα 5,87... έως τα 6;
-Μπορεί να είναι ένα εκατοστό, να ακούγεται τόσο απλό, ότι είναι πολύ κοντά, αλλά βρίσκεται πολύ μακριά. Ο αθλητής μπορεί να κάνει δυο και τρία χρόνια για να περάσει αυτή την απόσταση, άλλωστε σε αυτά τα αθλητικά επίπεδα η παραμικρή λεπτομέρεια μετράει. Έως τα έξι σίγουρα απαιτείται πάρα πολύ δουλειά. Αυτοί που ξεπέρασαν τα έξι μέτρα είναι λίγοι, μετριούνται στις δυο παλάμες των χεριών. Χρειάζονται υπεράνθρωπες προσπάθειες για να ξεπεράσεις αυτό το ύψος. Αλλά με την σκληρή δουλειά, την δική μου και του προπονητή μου, που είναι ο πατέρας μου, θεωρώ ότι τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο.

What does the world look like from 5.86 meters?
It's cold up there! It's the summation of all of the efforts I've done all this time to reach this level I'm at. It is the struggle which me and my family went through. A team effort that had, as a result, my performances, and consequently all the medals. All my present doings as well as any future accomplishments are the result of teamwork.

-How far is 5.86 to 5.87...to 6?
-Actually, it's a centimeter, and it might sound so simple that it is very close, but the truth is that it's still far away. The athlete might need two or three years of hard work in order to make this leap, after all, at this level the smallest detail counts. To reach six meters there's lots of hard work to be done, tons of sweat in the training field. Those who exceed six meters are very few. It takes superhuman efforts to get over that height. But with the help of my coach, who is my father, and my hard work, I think nothing is impossible.



ΤΑ 5.86 ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΝΕΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟ 2023 ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.

THE 5.86 ARE A NEW PANHELLENIC RECORD AND THE THIRD BEST PERFORMANCE FOR 2023 IN EUROPE.

-Σε εκείνα τα ύψη όλες οι αισθήσεις αλλάζουν. Το κορμί αντιλαμβάνεται διαφορετικά ακόμα και το ένα εκατοστό;
-Τα πάντα αλλάζουν εκεί ψηλά! Όλα παίζουν ρόλο, μια αλλαγή στο μυαλό, στον αέρα, στη θέση του σώματος, το λύγισμα στο κοντάρι, η ψυχολογία σου, ένα σύνολο πραγμάτων που καλείσαι να τα διαχειριστείς σε ελάχιστο χρόνο. Έχεις στο νου σου να ξεπεράσεις τον πήχη και τον εαυτό σου, οπότε οι αισθήσεις σου πρέπει να είναι στο maximum.

- Ποιο ήταν το δικό σου εσωτερικό κίνητρο ώστε να αφιερωθείς στον πρωταθλητισμό; Θέλει τεχνική ο αθλητισμός;
- Είμαι από αθλητική οικογένεια, ο πατέρας μου έκανε δέκαθλο κι η μητέρα μου άλμα εις μήκος, οπότε καταλαβαίνεις μεγάλωσα με αθλητική παιδεία και ιδεώδη.

-At those heights, all senses change. Even one centimeter is being perceived by our body in a whole different way.
-Everything changes up there! Everything plays a role, a mind change, the intensity of the wind, the body position, the way the pole bends, the psychology of the athlete, a set of things that you are called upon to manage at a minimum time. You have to overcome the bar and yourself, so your senses must be at their maximum.

-What was your inner motivation to dedicate yourself to sports at a championship level? Is technique a prerequisite in order to perform sports at a high level?
- I come from an athletic family. My father did decathlon, and my mother long jump, so you can easily understand that I grew up with a sports mentality and ideals.

Red Bull

Από τα τρία μου χρόνια ξεκίνησα και έκανα όλα τα αθλήματα, κολυμβητήριο, ταεκβοντο, ποδόσφαιρο και στα δώδεκα κατέληξα στο άλμα επί κοντό, οπότε με κέρδισε αυτό. Εννοείται σαν επικοντιστής πρέπει να είσαι οργανωτικός, εκρηκτικός, ταχύς, να έχεις ένα πακέτο πραγμάτων για να καταφέρεις σημαντικά αποτελέσματα, γι' αυτό και είναι ένα ιδιαίτερο άθλημα.

- Χρειάστηκε να μιμηθείς κάποιους άλλους αθλητές και ποιους για να γίνεις Εμμανουήλ Καραλής;

- Δεν έχω συγκεκριμένο πρότυπο, δεν «κλέβω», ούτε μιμούμαι. Βεβαίως παρακολουθώ όλους τους αθλητές και φυσικά αυτούς που έχουν γράψει ιστορία, όπως ο Μπούμπκα. Έχω και πολλούς φίλους που αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης στην αθλητική μου καριέρα, όπως τον Γιάννη Αντετοκούμπο, τον Στέφανο Τσιτσιπά, τον Μίλτο Τεντόγλου. Ακολουθώ το δικό μου τρόπο για να μπορέσω να καταφέρω πράγματα στον αθλητισμό. Προσπαθώ να γράψω την δική μου ιστορία στο αγώνισμα.

-Ο αθλητής καλείται σε επίδειξη ψυχικής ετοιμότητας. Πόσο ανεπηρέαστος μένει ο Εμμανουήλ από δεύτερες σκέψεις, από ανασφάλειες, φόβους; Πόσο συγκεντρωμένος είναι; Σε πόση εγρήγορση βρίσκεται πνευματικά όταν αγωνίζεται;

-Σίγουρα πρέπει να είσαι πάντα σε εγρήγορση. Να είσαι ήρεμος για ότι κινήσεις κάνεις.
Αυτή την στιγμή εγώ βρίσκομαι σε μια πολύ καλή φάση. Προπονούμαι κάνοντας το αγώνισμα που αγαπάω σε ένα περιβάλλον που με βοηθά να βρίσκομαι συγκεντρωμένος, μακριά από κάθε ανασφάλεια, με στόχο πάντα τις καλύτερες επιδόσεις.

ΠΑΝΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΕΒΡΙΣΚΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ, ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΓΑΛΗΝΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΜΟΥ.

I ALWAYS FOUND LOVE, SUPPORT AND PEACE OF MIND IN MY FAMILY.

When I was just three years old, I started doing numerous sports like swimming, taekwondo, and football among others, and at twelve I ended up with the pole vault, so that won me over. Of course, when you're doing pole vaulting, you have to be organized, explosive, and fast, you got to have or acquire through hard training certain qualities in order to achieve significant results, which is why it is an exceptional sport.

- Did you have to imitate any athlete in order to become Emmanuel Karalis?

- I don't have a specific role model, I don't cheat, I don't imitate. For sure I watch all the athletes and of course, those who have written history, like Bubka. I also have a lot of friends that are a constant source of inspiration and motivation such as Giannis Antetokoumpo, Stefanos Tsitsipas, Miltos Tentoglou. I follow my own way of doing things in order to be the best version of myself and try to leave my own legacy in the sport that I'm so in love with.

-The athlete is invited to demonstrate mental readiness. To what degree does Emmanuel remain unaffected by second thoughts, insecurities, and fears? How focused is he? Is he mentally alert when he competes?

-You definitely have to be alert at all times. Be calm in each and every move you make. Right now I'm in a very good phase. I practice doing the sport I love in an environment that helps me to stay focused away from any insecurities, and always aiming for the best performances.

«To Balcony tou Aki» has been operating since 1964 and has recently been renewed with new dishes, always maintaining the quality you wish to have. The fish you will find are caught by the owner, who offers the customers only the freshest and finest of seafood delicacies. Our restaurant offers a variety of Greek and Mediterranean flavors made with local products, always respecting our clients, as well as the Greek and the Cycladic tradition.

το Μπαλκόνι του Άκη

Aliki, Paros island / (+30) 22840 91512 / 694 7684 861

Akis Skandalis Balcony

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ / EMMANUEL KARALIS

-Τι είναι αυτό που κάνεις ή σκέφτεσαι προκειμένου να αποβάλλεις το άγχος;
-Προσπαθώ να σκέφτομαι θετικά. Δεν είμαι αθλητής που αγχώνεται στο αγώνισμα. Αυτό που κάνω μου δίνει χαρά και έτσι το βλέπω σαν ένα μεγάλο πάρτι. Έχω ηρεμία και ευτυχία μέσα μου.

-Πως συγκέντρωσες την δύναμη και μίλησες για το bulling;
-Ήταν ένα κεφάλαιο που άνοιξε και έχει πλέον κλείσει. Κατάφερα να ξεπεράσω αυτή την δυσκολία με το bulling που δέχτηκα λόγω του χρώματος μου. Στην ηλικία των είκοσι ετών αποφάσισα και είχα την δύναμη μέσα μου να επικοινωνήσω την δυσκολία που περνάω στους δικούς μου, στην ομοσπονδία μου, αλλά και στα social media. Η μεγάλη υποστήριξη που πήρα από τον κόσμο γύρω μου και η αγάπη που εισέπραξα, λειτούργησε σαν ένα θαύμα που ήρθε και έδιωξε κάθε αρνητικό συναίσθημα. Από εκεί και ύστερα τα πράγματα έγιναν καλυτέρα μέσα μου, αλλά και πιο λειτουργικά στις προπονήσεις μου, στους αγώνες και γενικότερα στην πορεία μου.

-Πως διαχειρίζεσαι την επίδειξη αγωνιστικότητας και μαχητικότητας για την επικράτηση επί των άλλων;
-Κοιτάζω τον εαυτό μου, να γίνομαι εγώ καλύτερος και όχι τους άλλους αθλητές, πόσο καλοί ή κακοί είναι. Να πηγαίνω καλά, να μπορώ κάθε μέρα να βελτιώνομαι, να έχω ανεβασμένη ψυχολογία και είτε πρώτος, είτε τελευταίος, αυτό που με απασχολεί είναι να κερδίσω τον εαυτό μου.

- Θεωρείς ότι η επιτυχία σε έναν αγώνα εξαρτάται από το πόσο μπορείς να διορθώσεις τα λάθη που έκανες στα πρώτα άλματα.
- Σίγουρα τα λάθη που έχεις κάνει πριν τον αγώνα, αλλά και κατά την διάρκεια του, είναι αυτά που σου δίνουν την ώθηση να γίνεις ακόμα καλύτερος στους επόμενους αγώνες. Τα λάθη είναι ανθρώπινα, αλλά και καλά, για να ξεπεράσεις τον εαυτό σου.

- Τα λάθη τα εντοπίζει και τα υποδεικνύει ο προπονητής, εσύ τα καταλαβαίνεις;
-Ένας προπονητής φυσικά έχει πιο έμπειρο μάτι, είναι απ έξω και έτσι μπορεί να υποδείξει τα λάθη των αθλητών, αλλά ναι και εγώ μπορώ να δω τα λάθη μου και να τα διορθώσω.

- Ποια συμβουλή του προπονητή σου έχεις συνέχεια στο μυαλό σου;
-Εμένα προπονητής είναι ο πατέρας μου και η συμβουλή που εκείνος μου δίνει κι εγώ έχω συνέχεια στο μυαλό μου, είναι γενικότερα για την ζωή, να γνωρίζω την ιστορία μου, από που και πως ξεκίνησα. Και έτσι στις δύσκολες, αλλά και στις

ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟΝ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΤΡΟΠΟ ΓΙΑ ΝΑ ΓΡΑΨΩ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ.

I FOLLOW MY OWN WAY OF DOING THINGS IN ORDER TO LEAVE MY OWN LEGACY IN THE SPORT

-What do you do or think in order to eliminate any stress?
-I try to think positively. I'm not an athlete who gets stressed during the competition. What I do gives me joy and so I see it as a great party. I have peace and happiness within me.

-How did you manage to find the strength and talk about bullying?
-It was a chapter that opened and has now closed. I managed to overcome this difficulty with bullying because of my color. At the age of twenty, I decided that i had the power within me to communicate the difficult times I'm going through with my family, my sports federation, and on social media. The great support and love that I received from the world around me worked like a miracle that came and drove away every negative feeling. From then on things got better for me., but also more functional in my training sessions, competitions, and generally in my athletic course.

-How do you manage to balance the display of competitiveness and combativeness to prevail over others?
-I look at myself to become a better version of myself, and not how good or bad are the other athletes. To do well, to be able to improve each and, every day to have elevated psychology, and either first or last what concerns me the most is to win against myself.

-You think that success in a competition depends on what degree you can correct any mistakes that have been made on your first attempts?
-Certainly, the mistakes you made before the competition, as well as the ones during it, are the force that gives you the impetus to become better in the next competition. Mistakes are human, but also very instructive in order to become the best version of yourself...

-Mistakes that are identified and pointed out by the coach, have been identified also by you?
-A coach of course has a more experienced eye, he has a neutral viewpoint and so he can point out the mistakes of athletes, but yes I can also see my mistakes and correct them.

-Which advice from your coach do you keep always on your mind?
-My father is my coach and the advice he gives me and I always have in my mind, it's about life in general, to remember my past, where and how I started, and so in the difficult, but also in my happy moments

το παλιό Βιβλιοπωλείο

Χαρτικά - Βιβλία - Εκτυπώσεις - Δώρα

Το απόλυτο σημείο συνάντησης των βιβλιόφιλων στη Νάξο

Παλαιά Αγορά Χώρας Νάξου
Τηλ.: 22850 22512

ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΡΑΛΗΣ EMMANUEL KARALIS

ευχάριστες στιγμές μου να θυμάμαι πάντα αυτό, την αφετηρία μου. Αυτό είναι που μου δίνει την δύναμη να συνεχίσω αλλά είναι και δείκτης της πορείας μου.

- Πόση ικανοποίηση και πόσο πόνο κρύβει μέσα του ο αθλητισμός;

- Πολύ πόνο και κακές στιγμές και όπως λένε οι αθλητές, στον αθλητισμό υπάρχουν εννέα λύπες και μια χαρά. Τραυματισμοί, απογοητεύσεις, αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις και οικονομικοί λόγοι που μπορεί να μην επιτρέψουν σε έναν αθλητή να πάει στους αγώνες του. Αλλά όταν έρχεται η στιγμή της νίκης, της χαράς, τότε φεύγουν όλες οι λύπες και ξεχνιούνται όλες οι δυσκολίες.

- Ποιοι είναι οι επόμενοι αγωνιστικοί στόχοι σου; Πού πιστεύεις ότι μπορείς να φτάσεις;

- Φέτος ξεκινάω στον ανοιχτό στίβο. Αλλά ο αγωνας-στόχος είναι το παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Βουδαπέστη τον Αύγουστο. Δεν ξέρω που θα φτάσω. Δεν έχω βάλει ένα όριο στον εαυτό μου, γιατί μπορεί να πω ένα νούμερο και να είμαι πολύ πάρα πάνω.

Πηγαίνω «βλέποντας και κάνοντας», με πολύ καλή ψυχολογία, χωρίς να έχω βάλει ταβάνι. ●

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΜΟΥ ΔΙΝΕΙ ΧΑΡΑ ΣΑΝ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΡΤΙ. ΕΧΩ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΕΣΑ ΜΟΥ.

WHAT I DO GIVES ME JOY LIKE A BIG PARTY. I HAVE PEACE OF MIND AND HAPPINESS WITHIN ME.

to always remember my beginnings. This is what gives me the strength to continue but also a guiding force on my path.

-How much satisfaction and pain do sports have?

-A lot of pain and bad times and as athletes say, in sports there are nine sorrows and one joy. Injuries, disappointments, and also in some cases financial reasons that may not allow an athlete to go to their competitions. But when the moment of victory and joy comes then all sorrows go away and all difficulties are forgotten.

-What are your next goals? Where do you think you can reach? Is the sky the limit?

-This year I'm starting in the open track. But my target competition is the World Championships in Budapest in August. I don't know how I will perform and if I will break any records. I have not set a limit for myself, because I might say less, and my final result would be way over. So the only way is to "play it by ear" with very good psychology, and without having set a ceiling. ●

ΑΡΜΗΤΕ_0206E81000494100

ΠΑΡ**AVIS**ΕΝΙΟΣ
ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

Για όλους υπάρχει ένας παρα**AVIS**ένιος προορισμός

Παραλίες με καταγάλανα νερά...
Ρομαντικά ηλιοβασιλέματα...
Γραφικά κυκλαδίτικα σοκάκια...
Τίποτα δε στέκεται εμπόδιο ανάμεσα σε εσένα και στον δικό σου παρAVISο, όταν ταξιδεύεις με το ιδανικό αυτοκίνητο για τις διακοπές σου, φυσικά από την Avis.

Κάνε κράτηση τώρα στο www.avis.gr

AVIS®

EXO KOUFONISSIA

Το μικρό νησιωτικό σύμπλεγμα δύο νησιών, του «Πάνω» (ή «Άνω») και του «Κάτω» Κουφονησίου που χωρίζονται από έναν πορθμό 200 μέτρων, απέκτησε ηλεκτρικό ρεύμα και λιμάνι μόλις τη δεκαετία του 1980. Σήμερα έχει εξελιχθεί σε έναν premium ελληνικό προορισμό με δυνατά σημεία τις εξωτικές παραλίες, την υψηλής ποιότητας γαστρονομία και την "εικόνα" των ελληνικών νησιών πριν τον τουρισμό. Αναπόσπαστο κομμάτι του ιδιαίτερου χαρακτήρα του νησιού είναι οι χαμογελαστοί και φιλόξενοι κάτοικοι, πρόθυμοι να σας μεταδώσουν τους χαλαρούς ρυθμούς τους.

Το Πάνω Κουφονήσι, με μόλις 5,7 τετραγωνικά χιλιόμετρα έκταση σας προσκαλεί να περπατήσετε στο ευκολοδιάβατο μονοπάτι, να πάρετε τη λάντζα (καΐκι) και να ανακαλύψτε κάθε γωνιά του σε μόλις 3 ώρες! Απολαύστε την διαδρομή με θέα που κόβει την ανάσα, με βουτιές στις εξωτικές παραλίες και μοναδικά ηλιοβασιλέματα!

TIC

ΕΝΑΣ PREMIUM ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΜΕ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΙΣ ΕΞΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ.
A PREMIUM DESTINATION WITH STRONG POINTS OF EXOTIC BEACHES AND HIGH QUALITY GASTRONOMY.

By **Kimi Zazi**

The small island cluster of two islands, the «Pano»(or «Ano») and the «Kato» Koufonissi, separated by a strait of 200 meters, acquired electricity and port just in the 1980s. Today it has evolved into a premium Greek destination with strong points such as, the exotic beaches, the high-quality gastronomy and the «image" of the Greek islands before tourism.

An integral part of the island's special character is the smiling and hospitable residents, willing to impart their relaxed rhythms to you.

Pano Koufonissi, with only a 5.7 square kilometers area, invites you to walk on the easy-to-walk path, take the lanza (small boat) and discover every corner of it in just 3 hours! Enjoy the route with a view that is breathtaking, swim on exotic beaches, and be mesmerized by the unique sunsets!

ΟΤΑΝ ΦΤΑΝΕΙΣ ΣΤΟ ΛΙΜΑΝΙ, Η ΠΡΩΤΗ ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΚΡΙΖΕΙΣ, ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΩΣ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ. ΜΙΑ ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΗ ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΕ ΤΥΡΚΟΥΑΖ ΝΕΡΑ!.
WHEN YOU ARRIVE AT THE PORT, THE FIRST IMAGE YOU SEE IS EXTREMELY IMPRESSIVE. AN AMAZING BEACH WITH TURQUOISE WATERS.

Ο μοναδικός οικισμός στο Πάνω Κουφονήσι είναι η γραφική Χώρα! Εδώ τα καλοκαιρινά βράδια χτυπάει η "καρδιά" της νυχτερινής διασκέδασης: Γραφικά ταβερνάκια, ρακάδικα, μπαρ και χορός!!! Περπατήστε στα σοκάκια της Χώρας και θαυμάστε τα κάτασπρα σπιτάκια με τις μπλε πινελιές, χαρακτηριστικό δείγμα της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, το λιμανάκι και τον ανεμόμυλο του 1830. Επισκεφθείτε τον ναό του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του νησιού, που βρίσκεται στο κέντρο της Χώρας. Απολαύστε στα παραδοσιακά καφενεδάκια-ρακομελάδικα και στα ταβερνάκια δίπλα στο κύμα, αγναντεύοντας την Κέρο και το απέραντο γαλάζιο, νόστιμους μεζέδες θαλασσινών, φρέσκα ψάρια και αστακομακαρονάδα, αλλά και παραδοσιακές κυκλαδίτικες συνταγές, όπως αγριοκάτσικο από την Κέρο, πατατάτο (παραδοσιακό κατσικάκι με πατάτες), ξεροτήγανο με μέλι και καρύδια και ρακόμελο.

Για τις μετακινήσεις σας, σας συμβουλεύουμε να νοικιάσετε ποδήλατο λόγω της ευκολίας του επίπεδου εδάφους του νησιού. Με το ποδήλατο μετακινούνται και οι αστυνομικοί του νησιού.

Το Πάνω Κουφονήσι φημίζεται για τις παραλίες εξωτικής ομορφιάς. Θα τις αναζητήσετε στην ανατολική πλευρά του νησιού με τα πόδια, ή με την λάντζα που αναχωρεί καθημερινά από το λιμάνι.

The only settlement in Pano Koufonissi is the picturesque Chora! Here on summer evenings, the "heart" of nightlife is beating fast. Alluring old-fashioned taverns, bars, and lots of dancing!!! Walk in the alleys of Chora and discover its Cycladic architecture, with its white houses with blue accents, the harbor, and the windmill of 1830. Visit the temple of Saint George, patron of the island, that is located in the center of Chora. Enjoy the traditional coffee shops and the taverns that are «next door» to the beach, gazing at Keros and the endless blue, indulging in some delicious seafood, and lobster pasta, but also traditional Cycladic recipes, such as wild goat from Keros, "patatato" (traditional recipe, of goat with potatoes), "xerotigano" with honey and walnuts and of course rakomelo. For your transportation, we advise you to rent a bicycle because of the flat terrain of the island. Even the police officers of the island move around on bicycles.

✓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

Στην πανέμορφη και προστατευμένη από τους βόρειους ανέμους παραλία του λιμανιού Άμμος, θα απολαύσετε πεντακάθαρα και γαλαζοπράσινα νερά.

Η διασημότερη παραλία του νησιού είναι το Πορί. Το εξωτικό σκηνικό της παραλίας αποτελούν η χρυσή αμμουδιά, τα γαλαζοπράσινα νερά, η φυσική σκιά και το ηλιοβασίλεμα. Αν είστε λάτρεις των θαλάσσιων σπορ, θα συναντήσετε surfers την περίοδο των μελτεμιών. Εξαιρετική επιλογή είναι και η αμμουδερή παραλία Φανός που θα απολαύσετε το μπάνιο σας στα κρυστάλλινα τιρκουάζ νερά της. Η Πισίνα είναι φυσικό άνοιγμα στους βράχους με τιρκουάζ νερά.

Στον δρόμο για το Πορί συναντάτε την δημοφιλή τροπική παραλία Ιταλίδα (ή Πλατιά Πούντα) που πήρε το όνομα της από μία γυναίκα που με τον Ιταλό σύζυγό της αγόρασαν μεγάλη έκταση στο νησί πριν από δεκαετίες. Έχτισαν μόνο ένα σπίτι. Σήμερα η γυναίκα ζει στην Ιταλία και παρά τις προτάσεις που δέχεται, αρνείται να πουλήσει την έκταση.

Δεν πρόκειται για μία ακόμη όμορφη παραλία του νησιού, αλλά για μία παραλία απερίγραπτης ομορφιάς που ξεπηδά σαν ζωγραφιά καθώς ο ταξιδιώτης πλησιάζει στον γκρεμό. Η παραλία Γάλα αγκαλιάζεται από έναν βράχο, δημιουργώντας μια μικρή αμμουδιά ανάμεσα στους βράχους και πήρε το όνομα της από το γαλακτερό χρώμα των νερών της. Αφού βουτήξετε σε αυτή την φυσική πισίνα, θα κολυμπήσετε για λίγα λεπτά, θα περάσετε κάτω από έναν βράχο και θα βρεθείτε στο πέλαγος. Το νερό ξαφνικά αποκτά άλλη θερμοκρασία, ο άνεμος είναι δυνατότερος. Καταγάλανα νερά και ένας βράχος... μονοπάτι στην ανοικτή θάλασσα. Το Conde Nast Traveller την έχει χαρακτηρίσει σαν τα Χάμπτονς της Ελλάδας.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΕΘΕΙΣ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΙΣ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΤΟΠΟΣ.
YOU HAVE TO BE ON THE ISLAND TO REALIZE THE MAGIC AND THE ENERGY THAT THIS PLACE HAS.

Pano Koufonissi is famous for its beaches of exotic beauty. You will find them on the eastern side of the island, and you can reach them either on foot or by boat which departs daily from the port.

On the beautiful and protected from the north winds beach of the port, "Ammos", you will enjoy crystal clear and turquoise waters. The most famous beach on the island is "Pori". The exotic setting of the beach consists of golden sand, turquoise waters, natural shade, and an amazing sunset. If you are a water sports fan, you will get the chance to meet surfers during the "meltemia" (dry north-westerly wind that blows during the summer in the eastern Mediterranean). An excellent choice is the sandy beach "Fanos" where you will enjoy swimming in its crystal-clear turquoise waters. "Pisina" beach is a natural opening in the rocks with turquoise waters. On the way to "Pori", you come across the popular tropical beach "Italida" (or Platia Punta) named after a woman who along with her Italian husband bought a huge plot of land on the island decades ago. They built only one house. She is currently living in Italy, and despite the proposals she has received, she refuses to sell the land. This is not another beautiful beach on the island, but a beach of indescribable beauty that springs up like a painting as the traveler approaches the cliff. "Gala" (milk) beach is embraced by a rock, creating a small beach between the rocks, and took its name from the milky color of its waters. After you dive into this natural pool, you will swim for a few minutes, pass under a rock and find yourself in the open sea. The water suddenly changes temperature, and the wind is stronger. Crystal clear waters and a rock... a path to the open sea. Conde Nast Traveller has described it as the Hamptons of Greece.

DALORENT
ANTIPAROS LUXURY RENTALS & TRANSFERS

Transfers • Cars • Buggies

Feel the Island Breeze

Rent a car & Explore Antiparos

Visit our Website
www.dalorentantiparos.gr

Get in Touch
+30 6937427184

Where to Find us
Antiparos

Follow us
Dalorentcars

Εξορμήσεις

Αν σας αρέσει η περιπέτεια σας προτείνουμε μια ημερήσια εκδρομή στο ερημικό Κάτω Κουφονήσι, όπου θα ανακαλύψετε κρυμμένες παραλίες και όμορφα μονοπάτια. Τα 4,3 τ.χ. φιλοξενούν ελάχιστες εξοχικές κατοικίες κι ερημικές αμμώδεις παραλίες, όπως το Νερό, η Παναγιά και ο Δέτης. Αν είστε περιπετειώδεις τύποι και σας αρέσουν οι παραλίες με βότσαλο, ανακαλύψτε περπατώντας άλλη μία καταπληκτική παραλία, τα Πεζούλια. Ζήστε συναρπαστικές στιγμές συναντώντας τις βραχώδεις σπηλιές στα βόρεια του νησιού. Ταξιδέψτε με καΐκια στο Κάτω Κουφονήσι ανήμερα τον Δεκαπενταύγουστο. Στο εκκλησάκι της Παναγίας, μπορείτε να παρακολουθήσετε την λειτουργία. Στην επιστροφή τα καΐκια αγωνίζονται για το ποιο θα μπει πρώτο στο λιμάνι του Άνω Κουφονησίου, ενώ στη συνέχεια στήνεται ένα μεγάλο πανηγύρι με τους ήχους των βιολιών και θαλασσινούς μεζέδες!

Μην ξεχνάτε ότι το Κάτω Κουφονήσι είναι ακατοίκητο, χωρίς νερό, τουριστική υποδομή και οργάνωση. Είναι προσβάσιμο με καραβάκι από το Πάνω Κουφονήσι.

Πολύ κοντά στα Κουφονήσια βρίσκεται το επίσης ακατοίκητο νησί Κέρος, που διαγράφεται σαν μορφή γυναίκας ξαπλωμένης. Πρόκειται για έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Πρωτοκυκλαδικής περιόδου. Το μικρό αυτό νησάκι είναι συνώνυμο των Κουφονησίων και αποτελεί προστατευόμενο αρχαιολογικό χώρο! Τα ευρήματα του νησιού χρονολογούνται από την εποχή των Πυραμίδων της Αιγύπτου και προκαλούν δέος. Σήμερα τα

ΤΑ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΟΝΗΣ ΓΡΑΜΜΗΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΑΥΤΗ ΤΗ ΛΙΤΗ ΚΑΙ ΑΠΕΡΙΤΤΗ ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟ ΣΤΟΥΣ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΑΝΕΜΕΛΙΑ...
KOUFONISSIA OF THE BARREN LINE MAINTAIN THIS SIMPLE AND SPARE BEAUTY AND INTRODUCE THEMSELVES IN THEIR OWN WAY TO MORE AND MORE VISITORS WHO ARE LOOKING FOR SUMMER CAREFREENESS.

Excursions

If you like adventure we recommend a day trip to the isolated Kato Koufonissi, where you will discover hidden beaches and beautiful paths. The 4.3 square kilometers host a few cottages and isolated sandy beaches, such as “Nero”, “Panagia”, and “Detis”. If you are an adventurous type and you like pebbly beaches, start walking and discover another amazing beach, “Pezoulia”. Experience exciting times when you get acquainted with the rocky caves in the north of the island. Travel by boat to Kato Koufonissi on the 15th of August. In the Church of the Virgin Mary, you can watch the mass. On the way back the boats compete with each other for which will enter first the Port of Ano Koufonissi, while afterward there is a big fair with the sounds of violins and seafood!

Do not forget that Kato Koufonissi is uninhabited, without water, touristic infrastructure, and organization. It is accessible by boat from Pano Koufonissi.

Very close to Koufonissia is the uninhabited island of Keros, which is shaped like a figure of a woman lying down. This is one of the most important archaeological sites of the early Cycladic period. This small island is synonymous with Koufonissia and is a protected archaeological site! The findings of the island date back to the time of the Egyptian pyramids and they are awe-inspiring. Today these objects are mainly located in the Museum of Cycladic Art, the Archaeological Museum of Athens, but also at the Naxos Museum. You will not

hello Greece
the site of Greek products and tourism

ΝΑΞΟΣ

για οικονομικές και πολυτελείς διακοπές!

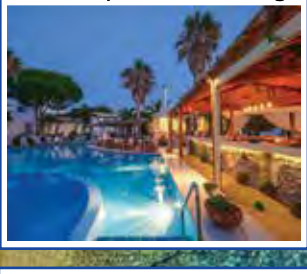
PLAZA BEACH HOTEL
Πλάκα Νάξος
T: 22850 29400
www.plazabeachhotel.gr

COLOSSEO STAR
Άγιος Προκόπιος
T: 22850 24182
www.naxos-colosseo.com

MIKRI VIGLA HOTEL
Παραλία Μικρής Βίγλας
T: 22850 75241
www.mikriviglahotel.com

NAXOS IMPERIAL
Άγιος Προκόπιος - Στελίδα
T: 22850 26620
www.naxosimperial.com

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



NIKOS & MARIA
Studios / Apartments
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670
www.nikos-maria.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

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

IPPOKAMPOS
Παραλία Αγίου Γεωργίου | Χώρα
T: 22850 24648
www.ippokampos-naxos.com

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

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

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

IPPOKAMPOS BEACHFRONT Εστιατόριο
Παραλία Αγίου Γεωργίου, T: 22850 24648

ΤΟ ΛΑΔΟΧΑΡΤΟ Εστιατόριο
Παραλία Χώρα Νάξου, T: 22850 22178

ΚΑΛΗ ΚΑΡΔΙΑ Εστιατόριο
Παραλία Χώρα Νάξου, T: 22850 22537

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

ΤΟ ΣΠΙΤΙΚΟ Ψητοπωλείο
Παραλία Χώρα Νάξου, T: 22850 26212

CAFE/BAR/FUN/TOURS

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ
Μουσείο / Γευσιγνωσία Ελαιολάδου / Καφέ
Καλόξυλος Νάξος, T: 22850 31434
FB - IG @ergostasio.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

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΕΛΙΜΗΛΟΝ
Breakfast - Γλυκά Κουταλιού
Παραλία Αγ. Γεωργίου, T: 22854 00744

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΤΣΙΜΠΛΑΚΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Χώρα Νάξου, T: 22850 22230

ΠΡΟΜΠΟΝΑΣ - ΠΟΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ
Παραλία Νάξου, T: 22850 22258

ΜΕΛΙ ΝΑΞΟΣ
ΚΟΥΜΕΡΤΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
Χώρα Νάξου,T: 22850 23768

MARGARITIS MARKET
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670

ΔΙΑΦΟΡΑ

NAXOS VET CENTER
ΚΑΡΟΥΣΗ ΜΑΡΚ., ΡΟΖΟΣ Χ.
Χώρα Νάξου, Περιοχή Λουκάκι
T: 6934 793794

NAXOS BNB
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ ΒΡΑΧ. ΜΙΣΘΩΣΗΣ
Χώρα Νάξου
www.naxosbnb.com

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΤΣΑΚΩΝΙΑΤΗΣ ΥΙΟΙ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ο.Ε.
Χώρα Νάξου
T: 22850 22239

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ & ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ
ΓΑΜΟΥ - ΒΑΠΤΙΣΗΣ ΣΤΗ ΝΑΞΟ
ΚΟΡΡΕΣ
EVENTS & CATERING
ΕΚΛΕΠΤΥΣΜΕΝΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ
EXECUTIVE CHEF
ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΡΡΕΣ
Τηλέφωνο:
22850 27 530
69 484 40 984
weddingnaxos.gr

Pikantiko GRILL HOUSE
ΡΙΚΑΝΤΙΚΟ
GRILL HOUSE
Χώρα Νάξου
T: 2285026192

αντικείμενα αυτά βρίσκονται κυρίως στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών, αλλά και στο Μουσείο Νάξου. Δε θα βρείτε μόνιμους κατοίκους παρά μόνο όμορφες παραλίες με κρυστάλλινα νερά. Το νησί δεν έχει νερό και απαγορεύεται η διανυκτέρευση. Μην ξεχάσετε να ενημερώνεστε για τα καθημερινά δρομολόγια αναχώρησης της λάντζας και να έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό για την παραμονή σας στην παραλία. Σχεδόν στο σύνολο τους οι παραλίες δεν είναι οργανωμένες και δεν διαθέτουν φυσική σκιά.

Ποτέ δεν λέμε αντίο..

Για όσους έχουν επισκεφθεί τα Κουφονήσια, γνωρίζουν ήδη την χαλαρή ενέργεια που εκπέμπουν τα νησιά γι΄ αυτό και έρχονται ξανά και ξανά... Εάν, πάλι, είναι η πρώτη φορά που επισκέπτεστε τα Κουφονήσια θα σας κερδίσουν με την είσοδο σας στο λιμάνι. Είναι ένα μικρό, αλλά τόσο γοητευτικό μέρος που πιθανότατα μία-δύο μέρες πριν την αναχώρηση σας από το νησί θα ψάχνετε τρόπο να παρατείνετε την παραμονή σας. Οπότε σας προτείνουμε να αφήσετε ανοιχτή την ημερομηνία της επιστροφής σας! ●

ΕΞΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΜΕ ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΝΑ, ΓΑΛΑΖΟΠΡΑΣΙΝΑ ΝΕΡΑ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΕΝΑ ΤΟΠΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΘΗΛΩΤΙΚΟ.
EXOTIC BEACHES WITH CRYSTAL CLEAR BLUE-GREEN WATERS, CREATE A UNIQUE AND MESMERIZING LANDSCAPE.

find permanent residents but only beautiful beaches with crystal clear waters. The island has no water and overnight stays are prohibited. Do not forget to be informed about the daily departure schedules of the "lanzas" (small boats) and have the necessary equipment during your stay on the beach. Almost all of the beaches are not organized and do not have natural shade.

We never say goodbye...

Those who have visited Koufonissia, already know the relaxed energy that has been emanated from these islands, that is why everybody is coming again and again... If, again, it is the first time you visit Koufonissia you will be mesmerized just by your entrance at the port. It's a small, but so charming place that probably a day or two before your departure from the island you will be looking for a way to extend your stay. So, our proposal is to have a flexible schedule and leave open the return date. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ** - ΕΩΣ 2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **KOUFONISSIA** - UP TO 2 DAILY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

Καλημέρα όλη μέρα με αυθεντική γεύση Νάξου

ΧΩΡΑ ΝΑΞΟΥ 84 300
T. (22850) 25340, 23051 **F.** 22850 22240
e-mail: easnaxos@otenet.gr
www.easnaxos.com
easnaxou

LOCAL PRODUCTS

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ

A delicious trip TO THE AEGEAN

By **Vicky Apostolopoulou**

Η κουζίνα του Αιγαίου γεμάτη αυθεντικότητα, με βαθιές ρίζες στην κουλτούρα και στον πολιτισμό του τόπου, προσφέρει απλόχερα, γεύσεις που ανυπομονούν να τις ανακαλύψετε. Μελεκούνι Ρόδου, Κρασιά Σαντορίνης, Γαριδάκι Σύμης, Γραβιέρα Νάξου, Γούνα Πάρου, Μακαρούνες Καρπάθου... είναι μερικές από τις γευστικές εμπειρίες που θα ζήσετε στα νησιά του Αιγαίου!

The cuisine of the Aegean, full of authenticity, with deep roots in its culture and civilization generously offers flavors that can't wait to be discovered. Melekouni of Rhodes, Santorini Wines, shrimps from Symi, Graviera of Naxos, gouna of Paros, and Makarounes of Karpathos... are some of the culinary experiences that you will indulge in when visiting the Aegean islands!

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ

A delicious trip

TO THE AEGEAN

ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ ΡΟΔΟΥ

Η λέξη «μελεκούνι» είναι Ελληνική, σε αντίθεση με το όνομα «παστέλι» που είναι Λατινογενές. Είναι σύνθετη και προέρχεται από τις λέξεις «μέλι» και «κουνί» όπως λέγεται ο σπόρος στη Ρόδο και προέρχεται από την αρχαία Ελληνική ονομασία του σπόρου: κόκκων (του κόκκωνος). Αποτελεί το παραδοσιακό γλύκισμα της Ρόδου, που προσφέρεται σαν κέρασμα στις χαρές, στους αρραβώνες, γάμους και βαφτίσεις. Παρότι μοιάζει με παστέλι, διαφέρει σημαντικά στη γεύση και την υφή. Είναι μαλακό και ελευθερώνει όλα τα αρώματα του τη στιγμή που το γεύεσαι.

Το μυστικό της συνταγής είναι η αγάπη και η χαρά των στιγμών που συνοδεύει το μελεκούνι και φυσικά ο παραδοσιακός τρόπος παραγωγής του. Τα υλικά από τα οποία παρασκευάζεται είναι το μέλι, το φυσικό σησάμι (μη αποφλοιωμένο, στα παστέλια χρησιμοποιούν αποφλοιωμένο), τα αμύγδαλα, φλούδα από πορτοκάλι , χυμό λεμονιού και μυρωδικά, κανέλλα, μοσχοκάρυδο και κόλιανδρο. Είναι προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης ΠΓΕ και έχει ενταχθεί στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας.

MELEKOUNI OF RHODES

The word "melekouni "is Greek, in contrast to the name "pasteli " which is of Latin origin.
It is a compound word formed by joining the words "meli", (honey) and "kouni" as the seed is called in Rhodes and it derives from the ancient Greek name of the seed: kokkon.

It is the traditional sweet of Rhodes, which is offered as a treat to all joyful events, to engagements, weddings, and christenings. Although it resembles a pasteli, it differs significantly in taste and texture. It is soft and releases all its aromas the moment you taste it.

The secret of the recipe is the love and joy of the moments that accompany the "melekouni" and of course the traditional way of its production. The ingredients from which it is prepared are honey, natural sesame (non peeled, in pastels they use peeled), almonds, orange peel, lemon juice and herbs, cinnamon, nutmeg, and coriander.

It is a product of a Protected Geographical Indication PGI and has been included in the National Index of Intangible Cultural Heritage of Greece.

ΣΥΜΙΑΚΟ ΓΑΡΙΔΑΚΙ

Μια από τις πιο διάσημες λιχουδιές των νησιών του Αιγαίου είναι αναμφισβήτητα το Συμιακό γαριδάκι (τηγανητό). Πήρε το όνομά του από την περιοχή όπου κυρίως αλιεύεται, τη Σύμη και ειδικά στα βόρεια του νησιού, στην περιοχή από το Σεσκλί μέχρι τον Αϊ-Μιλιανό. Η μικρή αυτή γαρίδα (επιστημονικά Plesionika narval) μοιάζει με γόνο κι έχει μήκος μόλις 4-7 εκατοστών. Είναι ραβδωτή, κατακόκκινη, έχει μακρύ ρύγχος και γεύση που ελαφρώς γλυκίζει. Χρόνια τώρα το συμιακό γαριδάκι αποτελεί σημαντική πηγή εσόδων για τους παράκτιους αλιείς, οι οποίοι σε μια καλή ψαριά τους μπορούν να βγάλουν ώς και 12-15 κιλά.

SYMIAN SHRIMP

One of the most famous delicacies of the Aegean islands is undoubtedly the Simian shrimp (fried). It took its name from the area where it is mainly fished, Symi, and especially in the north of the island, in the region from Seskli to St-Emilianos.

This little shrimp (scientifically Plesionika narval) it looks like a spawn and is only 4-7 cm long. It is ribbed, dark red in color, has a long snout, and tastes slightly sweet. For years now, the Symian shrimp has been an important source of income for the coastal fishermen, who in a good catch can get up to 12-15 kg.

ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ

Αυτό το σκληρό τυρί, με το υποκίτρινο χρώμα,τη λεπτή, ξηρή επιδερμίδα, τη συμπαγή ελαστική μάζα, τις χαρακτηριστικές μικρές διάσπαρτες οπές, το φίνο άρωμα, τη γλυκιά και λεπτή γεύση και την πολύ χαρακτηριστική επίγευση, έχει εδώ και χρόνια κερδίσει τη φήμη ως ένα από τα δύο κυριότερα προϊόντα της Νάξου, αλλά και ένα από τα κορυφαία ελληνικά τυριά. 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.

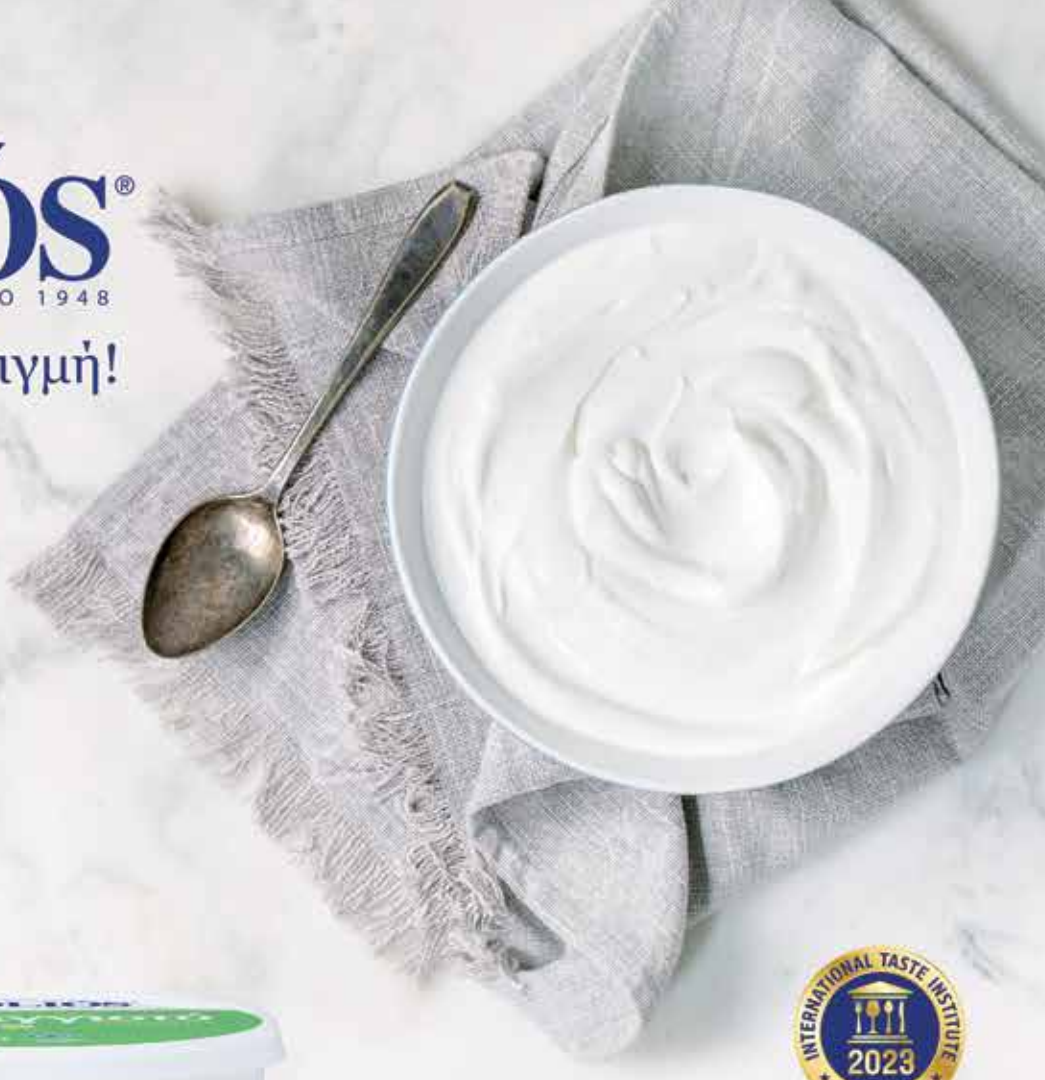
GRAVIERA NAXOU

This hard cheese, with its pale yellow color, thin, dry skin, solid elastic mass, the fine aroma, the sweet and delicate taste, and the very characteristic aftertaste, is recognized as one of the top Greek cheeses. Graviera Naxou is produced by E.A.S Naxos, it is a product of Protected Designation of Origin and with its high quality and excellent taste has gained many important awards and distinctions, both domestically and internationally.

KOLIÓS®

ΑΠΟ ΤΟ 1948

Γεύσου την κάθε στιγμή!



INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE 2023 BRUSSELS
ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΓΕΥΣΗΣ ΒΡΑΒΕΙΟ

Πολυβραβευμένο για την ποιότητα και τη γεύση του.

Η απολαυστική επιλογή
για κάθε στιγμή της ημέρας!

Ελληνικό Σήμα
100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ γάλα
Υψηλή περιεκτικότητα σε ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ανά 100g

www.kolios.gr

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ

A delicious trip

TO THE AEGEAN

ΜΑΚΑΡΟΥΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΙΔΩΝ ΨΩΜΙΑ ΣΤΗ ΚΑΡΠΑΘΟ

Η τοπική κουζίνα βασίζεται στα ζυμαρικά, με πασίγνωστες τις παραδοσιακές μακαρούνες που φτιάχνονται από αλεύρι και νερό. Το αρχικό ζυμαρένιο κορδόνι, κόβεται σε τμήματα μήκους 3 εκατοστών, τα οποία πιέζονται καλά στο κέντρο τους με τα δάχτυλα, ώστε να αποκτήσουν ένα βαθούλωμα. Αφού ξεραθούν λίγο, βράζονται, καίγονται με βούτυρο και σερβίρονται με «τσικωμένο» (καβουρντισμένο κρεμμύδι) και με σιτάκα(το παραδοσιακό τυρί του νησιού. Οι γυναίκες της Καρπάθου, ακόμη και σήμερα, ζυμώνουν όλες μαζί και φουρνίζουν τα φημισμένα ψωμιά και τις πίττες σε παραδοσιακούς ξυλόφουρνους. Τα ψωμιά, στο νησί είναι όλων των ειδών και των γεύσεων: Πικάντικα, κρεμμυδόψωμα, τραγανά παξιμαδοκούλουρα με μαστίχα, κύμινο και λευκό σουσάμι, τραγανές πικάντικες κρεμμυδοκούλουρες, με άφθονα μπαχαρικά και πολλά κρεμμύδια και φυσικά τα ψιλοκούλουρα, τα κουλούρια του γάμου που προσφέρονταν σε πανέρι με ζαχαροστράγαλα.

MACAROUNES AND VARIOUS TYPES OF BREAD IN KARPATHOS

The local cuisine is based on pasta, with the well-known traditional "macarounes" that are made from flour and water. The original pasta cord is cut into sections 3 centimeters long, which are pressed well into their center with the fingers, so as to obtain a dent. After having dried a little, they get boiled, burned with butter, and served with "tsikomenos" (roasted onion) and with "sitaka" (the traditional cheese of the island). The women of Karpathos, even today, knead all together and bake the famous bread and the pies in traditional wood-fired ovens. The bread, on the island, is of all kinds and flavors: spicy, onion bread, crunchy rusks with mastic, cumin, and white sesame seeds, crispy spicy onion bagels, with plenty of spices and lots of onions, and of course, the "psilokouloura" (wedding bagels) that were offered in a basket with chickpeas that are sugar-coated.

ΓΟΥΝΑ ΠΑΡΟΥ

Η γούνα Πάρου είναι μία παραδοσιακή συνταγή, που προέρχεται από τα καΐκια των ψαράδων! Πρόκειται για ψάρι, όσο πιο παχύ τόσο το καλύτερο, όπως κολιός, σκουμπρί, σαφρίδι ή κάποιο άλλο αφρόψαρο, που «ψήνεται» και στεγνώνει κάτω από τον καυτό ήλιο. Το ψάρι ανοίγεται από την μεριά της ράχης, καθαρίζεται, αλατοπιπερώνεται και απλώνεται στον ήλιο για πολλές ώρες. Μετά ψήνεται στα κάρβουνα και γίνεται ένας μεζές μοναδικός. Ξεκίνησε από τους ψαράδες οι οποίοι εξαιτίας της μεγάλης τους παραμονής στη θάλασσα χωρίς να έχουν κάποιο μέσο συντήρησης των φρέσκων ψαριών, τα συντηρούσαν με την βοήθεια του ήλιου.

GOUNA OF PAROS

Gouna of Paros is a traditional recipe originating from fishermen's boats! It's a fish, the thicker the better, such as horse-mackerel, mackerel, and scad, among others, which is "baked" and dried under the hot sun. The fish is opened from the back side, it is cleaned, seasoned with salt and pepper, and spread under the sun for many hours. Then it's grilled and it becomes a unique "meze" (snack). It was started by fishermen who were living for long periods of time in the sea without having any means of preserving fresh fish, so they were conserving them with the help of the sun.

ΚΡΑΣΙΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Το αμπέλι και το κρασί ήταν ανέκαθεν στο επίκεντρο της οικονομικής ζωής του νησιού. Τα ευρήματα στις ανασκαφές της προϊστορικής πόλης του Ακρωτηρίου συνηγορούν στο ότι υπήρχε καλλιέργεια αμπελιού στο νησί τουλάχιστον από τον 17ο αιώνα π.Χ. Ο προϊστορικός αμπελώνας καταστράφηκε με τη μεγάλη έκρηξη του ηφαιστείου, γύρω στα 1.600 π.Χ. και γύρω στα 1.200 π.Χ στο νέας σύστασης ηφαιστειακό έδαφος δημιουργήθηκε και πάλι αμπελώνας, ο οποίος καλλιεργείται αδιάκοπα από τότε έως σήμερα. Οι πιο γνωστές ποικιλίες Σαντορινιών κρασιών είναι το Ασύρτικο, το Νυχτέρι, και το Βινσάντο (Vino di Santorini). ●

SANTORINI WINES

The vineyards and the wine have always been at the heart of economic, social, and cultural life of the island. The findings in the excavations of the prehistoric city of Akrotiri suggest that there has been vine cultivation on the island since the 17th century BC. The prehistoric vineyard was destroyed by the Great Eruption of the volcano, around 1,600 B.C, and around 1,200 B.C in a newly formed volcanic soil, a vineyard was created again, which is cultivated continuously from then until today. The most famous varieties of Santorini wines are Assyrtiko, Nychteri, and Vinsanto (Vino di Santorini). ●

buSulas

Discover Busulas Restaurant

Discover the **Busulas** food experience in **Goumenio Square, Mykonos.** Visit us and enjoy the taste of Greece through fresh seafood, local dishes and drinks.

Your Way Home

FIND US ON

@busulasmykonos

2289 026 705

Travel to the Aegean Sea, one Way or Another!

ΓΟΒΓΝΟΜΙ

Lloyd's List 2022 GREEK SHIPPING AWARDS SHIP OF THE YEAR

AERO *Highspeed*
Ships of the year **2022**

Enjoy the Hellenic Seaways travel experience! Choose from our fleet of 17 HighSpeed and Conventional ferries and travel to the Cyclades, the Sporadic islands and the islands of the Saronic Gulf and Northern Aegean.
Over 36 prime destinations await you for the perfect Aegean getaway.

HELLENIC SEAWAYS

BOOK ONLINE: +30 210 8919800 or contact your Travel Agent

www.hsw.gr

A member of Attica Group

ΚΥΚΛΆΔΕΣ

cyclades

By **Vicky Apostolopoulou**

Diving into the infinite blue

Βουτιά στο απέραντο Γαλάζιο

Diving into the infinite blue

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ
SANTORINI

Βλυχάδα, μια μεγάλη παραλία καλυμμένη με γκρίζα ηφαιστειακή άμμο, που περιβάλλεται από απίστευτα γραφικά, απότομα ψηλά βράχια, η επιφάνεια των οποίων για πολλούς αιώνες σκαλίζεται από τα κύματα και τους ανέμους πράγμα που δημιουργεί ένα τοπίο πραγματικά φανταστικό! ●

Vlychada, a long beach covered with gray volcanic sand, surrounded by incredible picturesque, steep high cliffs, the surface of which has been carved by the waves and the winds for many centuries, creating a truly fantastic landscape! ●

Diving into the infinite blue

ΤΗΝΟΣ **TINOS**

Στα Κιόνια, μια από τις μεγαλύτερες παραλίες του νησιού, μόλις τρία χιλιόμετρα από την πόλη της Τήνου, βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος του αρχαίου ναού του Ποσειδώνα και της γυναίκας του, Αμφιτρίτης. Ιδανικό μέρος για αυτούς που θέλουν να συνδυάζουν «το τερπνόν μετά του ωφελίμου»... βουτιές και ιστορία! ●

In Kionia, one of the largest beaches on the island just three kilometers from the town of Tinos, there is the archaeological site of the ancient temple of Poseidon and his wife, Amphitrite. Ideal place for those who want to combine "the utile with the dolci"... dives and history! ●

ΠΑΡΟΣ **PAROS**

Οι Κολυμπήθρες είναι από τις ομορφότερες και δημοφιλέστερες παραλίες της Πάρου. Οι σμιλεμένοι επί χιλιετίες, από την αλμύρα, το νερό και τον αέρα, γρανιτένιοι βράχοι της προχωρούν μέχρι τη θάλασσα, σχηματίζοντας πολλές διαδοχικές παραλίες και σε συνδυασμό με τα καταγάλανα νερά δημιουργούν ένα τοπίο πραγματικά μοναδικό. ●

Kolimbithres is one of the most beautiful and popular beaches of Paros. Granite rocks eroded by salt, water, and air lead down to the sea, forming sequential beaches and combined with the blue waters create a truly unique landscape. ●

ΜΥΚΟΝΟΣ **MYKONOS**

Ένα από τα χαρακτηριστικά της Μυκόνου είναι και οι αμέτρητες πανέμορφες παραλίες της. Διαφορετικές συνθέσεις χρυσής άμμου, βότσαλων και κρυστάλλινων, γαλαζοπράσινων νερών θα ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και τις ανάγκες σας. ●

One of the characteristics of Mykonos is its countless beautiful beaches. Compositions of golden sand, pebbles, and crystal clear, turquoise waters will satisfy all your preferences and needs. ●

Diving into the infinite blue

ΝΑΞΟΣ
NAXOS

Αν η επιθυμία σας είναι να απολαύσετε με ηρεμία και γαλήνη τις βουτιές σας, ακόμη και τον Αύγουστο, τότε η παραλία Πυργάκι είναι η επιλογή. Περιτριγυρισμένη από χρυσαφένιους αμμόλοφους και κέδρους που φθάνουν μέχρι τα γαλαζοπράσινα νερά της θάλασσας, σίγουρα θα σας ενθουσιάσει. ●

If you desire to swim in a relaxed and peaceful environment, even in August, then Pyrgaki beach is the choice. Surrounded by golden sand dunes and cedars reaching up to the turquoise waters of the sea will surely excite you. ●

PHOTO BY ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΤΣΑΟΥΝΗΣ

Diving into the infinite blue

ΣΥΡΟΣ SYROS

Αν επιθυμείτε να κάνετε τις βουτιές σας με ησυχία σε μια μικρή κι απάνεμη παραλία σας έχουμε πρόταση! Η παραλία Λωτός που βρίσκεται στη δυτική Σύρο, σχεδόν δίπλα από το Κίνι, είναι προστατευμένη από τους ανέμους και προσφέρει καταγάλανα νερά για ατέλειωτες βουτιές. ●

If you wish to swim in peace on a small and sheltered beach we have for you the undeniable proposal! Lotos (Persimmon) beach located in Western Syros, almost next to Kini, is protected from the winds and offers crystal blue waters for endless dives. ●

ΙΟΣ IOS

Ο Μυλοπότας που βρίσκεται μέσα στον ομώνυμο όρμο είναι μια υπέροχη αμμουδερή χρυσαφένια ακρογιαλιά με πεντακάθαρα νερά όπου κάποιος μπορεί να δει σχεδόν όλες τις αποχρώσεις του μπλε. Πρόκειται για την πιο δημοφιλή και πολυσύχναστη παραλία στην Ίο κι από τις δημοφιλέστερες στις Κυκλάδες. ●

Mylopotas located in the homonymous bay is a wonderful golden sandy beach with crystal clear waters where one can see almost all shades of blue. It is the most popular and crowded beach in Ios and one of the most popular in the Cyclades. ●

CIEL

EAT. DRINK. LOVE.

CIEL, Asteria Beach
SYROS
T. 6986 822827

ONO

concept

ONO, Agathopes, Poseidonia, SYROS **T.** 6976 461851

Diving into the infinite blue

ΗΡΑΚΛΕΙΑ **IRAKLIA**

Στο νησί αυτό θα βρείτε όποιο είδος παραλίας κι αν προτιμάτε, αμμώδεις παραλίες, αλλά και βοτσαλωτές, απόκρημνες ακτές, αλλά και προσιτές και όλες με νερά καταγάλανα και πεντακάθαρα. ●

On this island, you will find any type of beach you prefer, sandy and pebbled beaches, steep coasts but also accessible and all with crystal clear waters. ●

ΑΜΟΡΓΟΣ **AMORGOS**

Ο Μούρος είναι μια από τις πιο όμορφες παραλίες της Αμοργού. Τα ωραία γκρίζα βότσαλα, οι εντυπωσιακοί διάσπαρτοι βραχώδεις σχηματισμοί και τα καταγάλανα βαθιά νερά, κάνουν αυτό το μέρος μοναδικό. ●

Mouros is one of the most beautiful beaches in Amorgos. The fine grey pebbles, the impressive rock formations that are scattered all around and the deep blue waters make this place unique. ●

ΔΟΝΟΥΣΑ **DONOUSSA**

Η παραλία Λιβάδι στη Δονούσα, μπορεί να είναι λίγο δυσπρόσιτη, (πρόσβαση εφικτή είτε με πεζοπορία από μονοπάτια είτε με καΐκια), αλλά τελικά η προσπάθεια θα σας αποζημιώσει. Λευκή άμμος και γαλαζοπράσινα νερά δημιουργούν ένα τοπίο πραγματικά μαγευτικό. ●

Livadi beach in Donoussa, can be a bit difficult to reach, (access is possible either by hiking through paths or by boats), but the effort will pay you off in the end. White sand and turquoise waters create a truly enchanting landscape. ●

Diving into the infinite blue

ΑΝΑΦΗ **ANAFI**

Κλεισίδι στον Όρμο Αγίου Νικολάου. Η λευκή αμμουδιά, τα καταγάλανα νερά και ένα πλήθος από αρμυρίκια όπου μπορεί κάποιος να ξεκουραστεί και να απολαύσει φυσική σκιά, την καθιστούν μια από τις δημοφιλέστερες παραλίες της Ανάφης. ●

Kleisidi in the Bay of Agios Nikolaos. The white sandy beach, the blue waters, and a multitude of tamarisks where one can rest and enjoy the natural shade, making it one of the most popular beaches of Anafi. ●

ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ **SCHINOUSSA**

Αν και είναι ένα μικρό νησί, διαθέτει πάνω από δεκαπέντε παραδεισένιες παραλίες με καταγάλανα νερά, όπου θα απολαύσετε αναζωογονητικές βουτιές και μοναδικές στιγμές ηρεμίας και χαλάρωσης. ●

Although it is a small island, it has more than fifteen heavenly beaches with clear blue waters where you will enjoy refreshing dives and unique peaceful and relaxing moments. ●

Irini's
RESTAURANT

Για Παραδοσιακή Ελληνική κουζίνα
For Traditional Greek Cuisine

Στο εστιατόριο της "Ειρήνης", στην Χώρα της Νάξου, σ' ένα ευχάριστο και φιλικό περιβάλλον, θα απολαύσετε παραδοσιακές συνταγές, φτιαγμένες με ντόπια προϊόντα.

At "Irini's" restaurant, in Naxos Town, in a pleasant and friendly environment you will enjoy traditional recipes, made with local products.

Πέτρου Πρωτοπαπαδάκη, Χώρα, Νάξος, Τ:. +30 2285026780

Petrou Protopapadaki, Chora Naxos

Diving into the infinite blue

ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ
KOUFONISSIA

Δεν είναι δυνατόν να επισκεφτεί κανείς τα Κουφονήσια και να μην απολαύσει τους Καστέλλους. Ψηλά βράχια σκορπισμένα μέσα και έξω από τα καταγάλανα νερά σχηματίζουν περάσματα που σας οδηγούν από κολπίσκο σε κολπίσκο. Σε αυτό το μαγευτικό τοπίο θα φθάσετε μόνο μέσω θαλάσσης. ●

It is not possible to visit Koufonissia and not enjoy the Kastellos. Tall rocks scattered in and out of the crystal clear waters form passages that lead you from creek to creek. You will only reach this mesmerizing landscape by sea. ●

KPHTH
CRETE

TRAVEL

ΒΟΛΤΑ

ΣΤΑ ΠΙΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ **ΚΑΣΤΡΑ ΤΗΣ**

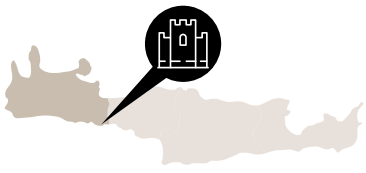
A Stroll

TO ITS MOST **IMPRESSIVE CASTLES**

By **Vicky Apostolopoulou**

Τα ιστορικά φρούρια της Κρήτης είναι επιβλητικά και ιδιαίτερα από αρχιτεκτονική άποψη, είναι διάσπαρτα σε ολόκληρο το νησί και στην πλειοψηφία τους Ενετικά.

The historical fortresses of Crete are imposing and especially from an architectural point of view, they are scattered throughout the island and in the majority of them Venetians.



Φραγκοκάστελλο

ΧΑΝΙΑ

Το Φραγκοκάστελλο έχει χτιστεί σύμφωνα με τις αρχές φρουριακής αρχιτεκτονικής που εφαρμόζονταν από την αρχαιότητα, πριν την ανακάλυψη της πυρίτιδας κι όχι του "προμαχωνικού συστήματος".

Το μεσαιωνικό κάστρο, το οποίο βρίσκεται στη νότια ακτή της Κρήτης, περίπου 12 χιλιόμετρα ανατολικά της Χώρας Σφακίων, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της περιοχής. Χτίστηκε στο διάστημα 1371-74 από τους Βενετούς, με σκοπό την προστασία από τους πειρατές, αλλά και από τους συχνά εξεγερμένους Σφακιανούς. Σύμφωνα με τοπική παράδοση το κάστρο χτιζόταν την ημέρα από τους Βενετούς στρατιώτες και το βράδυ οι Σφακιανοί με αρχηγούς τους έξι αδελφούς Πατσούς το γκρέμιζαν. Τελικά οι Βενετοί συνέλαβαν και εκτέλεσαν τους αδελφούς Πατσούς και κατάφεραν να ολοκληρώσουν το κάστρο.

Το Βενετικό όνομα του κάστρου ήταν Άγιος Νικήτας. Επικράτησε όμως η ονομασία Φραγκοκάστελλο, που του δόθηκε από τους ντόπιους, καθώς συνήθιζαν να αποκαλούν Φράγκους όλους τους ξένους καθολικούς.

Το 1828, κατά την διάρκεια της ελληνικής επανάστασης ο οπλαρχηγός Χατζημιχάλης Νταλιάνης οχυρώθηκε στο κάστρο μαζί με 700 αντρες. Στις 18 Μαΐου 1828 σε μια άγρια μάχη μεταξύ των οχυρωμένων Ελλήνων και των οθωμανικών δυνάμεων του Μουσταφά Ναϊλή Πασά οι Έλληνες νικήθηκαν κι ένα μεγάλο μέρος από αυτούς έπεσαν νεκροί. Η φονική αυτή μάχη συνδέθηκε με το σπάνιο φαινόμενο που παρατηρείται στην περιοχή και είναι γνωστό ως Δροσουλίτες. Κάθε χρόνο μεταξύ Μαΐου και Ιουνίου κατά τις πρωινές ώρες, παρατηρούνται στον κάμπο γύρω από το κάστρο σκιές που θυμίζουν φιγούρες ιππέων ή πολεμιστών. Η παράδοση αναφέρει πως πρόκειται για τα φαντάσματα των στρατιωτών που σκοτώθηκαν σ' εκείνη τη φονική μάχη. Οι πιο αποδεκτές επιστημονικά εξηγήσεις αποδίδουν το φαινόμενο σε αντικατοπτρισμό ή σε οφθαλμαπάτη. ●

Frangokastello

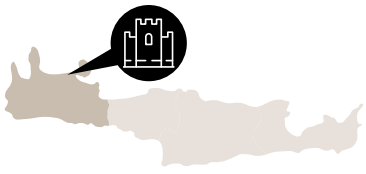
CHANIA

Frangokastello has been built according to the principles of fortress architecture that were applied since ancient times, before the discovery of gunpowder and not the "promachonic system".

The medieval castle, which is located on the south coast of Crete, about 12 km east of Chora Sfakion is one of the most important attractions of the region. Built between 1371-74 from the Venetians, in order to provide protection against Pirates, but also from the often insurrectionist Sfakians. According to local tradition the castle was built during the day by the Venetian soldiers and in the evening the Sfakians led by the six Patsos brothers demolished it. Eventually, the Venetians captured and executed the Patsos brothers and managed to complete the castle.

The Venetian name of the castle was Agios Nikitas. But the name Frangokastello prevailed, which it was given by the natives, as they used to call Franks all foreign Catholics.

In 1828, during the Greek Revolution, the Chieftain Hatzimichalis Dalianis fortified himself in the Castle with 700 men. On May 18, 1828, in a fierce battle between the fortified Greeks and the Ottoman forces of Mustafa Naili Pasha the Greeks were defeated, and a large part of them fell dead. This deadly battle was associated with the rare phenomenon observed in the region and is known as Drosoulites. The term Drosoulites refers to a long procession of visions, seen by residents around Frangokastello castle every year between May and June during the morning hours. Tradition says that they are the ghosts of the soldiers who were killed in that deadly battle. The most acceptable scientific explanations attribute the phenomenon to Mirage or an optical illusion. ●



Φρούριο **Φιρκά**

ΧΑΝΙΑ

Κατασκευάστηκε από τους Βενετούς στη βορειοδυτική πλευρά του λιμανιού της πόλης των Χανίων, με σκοπό να προστατεύσει το λιμάνι από τους εχθρούς. Η κατασκευή του ξεκίνησε περίπου στα μέσα του 16ου αι. και ολοκληρώθηκε το 1645, μερικά χρόνια πριν την πτώση της πόλης στους Τούρκους. Το όνομά του ήταν Revellino del Porto. Στα χρόνια της τουρκοκρατίας το Revellino χρησιμοποιήθηκε κυρίως σαν στρατώνας από όπου πήρε και το όνομα που διατηρεί έως σήμερα (Firka = στρατώνας). Οι θολωτοί χώροι βολής χρησιμοποιήθηκαν ως φυλακές από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας μέχρι τα χρόνια του εμφύλιου πολέμου. Εδώ γράφτηκε κι η ενδοξότερη σελίδα της ιστορίας της σύγχρονης Κρήτης καθώς την 1η Δεκεμβρίου του 1913 στο γωνιακό πυργίσκο του φρουρίου, υψώθηκε συμβολικά η σημαία της Ένωσης της Κρήτης με την Ελλάδα. Σήμερα, στο φρούριο αυτό, στεγάζεται το Ναυτικό Μουσείο Κρήτης. ●

Οι Τούρκοι το χρησιμοποιούσαν κυρίως σαν στρατώνα. Ο στρατώνας στα τούρκικα είναι «Φιρκά».

Fortress **Firka**

CHANIA

It was built by the Venetians on the northwest side of the port of the city of Chania, in order to protect the port from enemies. Its construction began in the middle of the 16th century and it was completed in 1645, some years before the fall of the city to the Turks. Its name was Revellino del Porto. During the Turkish occupation, Revellino was mainly used as a barracks from where it took its name which it maintains to this day (Firka = barracks). The vaulted firing rooms were used as prisons during the years of Turkish rule until the years of the Civil War. This is where the most glorious page of the history of modern Crete was written. On December 1, 1913, Crete was officially integrated into the Greek state, and the flag of the union of Crete with Greece was raised on the turret of the fortress. Today, this fortress houses the Maritime Museum of Crete. ●

The Turks used it mainly as a barracks. The barracks in Turkish is "Firka".

CRETAN DAILY CRUISES

Κρητικές Ημερήσιες Κρουαζιέρες

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ
ΣΤΟΝ ΜΠΑΛΟ
ΚΑΙ ΣΤΗ ΓΡΑΜΒΟΥΣΑ

FROM KISSAMOS
TO BALOS LAGOON
& GRAMVOUSA ISLAND

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ
ΣΤΗ ΧΡΥΣΗ

FROM IERAPETRA
TO CHRISSI ISLAND

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΑΚΡΥ ΓΙΑΛΟ
ΣΤΟ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙ

FROM MAKRIS GIALOS
TO KOUFONISI ISLAND

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ // DAILY DEPARTURES

www.cretandailycruises.com | T. +30 28220 22888 | BUY YOUR TICKETS

Σπιναλόγκα

ΛΑΣΙΘΙ

Οχυρώθηκε άριστα από τους Ενετούς. Τόσο από κατασκευαστική, όσο και από αρχιτεκτονική άποψη, η Σπιναλόγκα διατηρεί την αξεπέραστη ομορφιά της.

Το περιβόητο νησί-αποικία των λεπρών στην είσοδο του κόλπου της Ελούντας, υπήρξε ένα από τα πιο σημαντικά ενετικά κάστρα της Κρήτης. Οχυρώθηκε κατά την αρχαιότητα, το πιθανότερο κατά την ελληνιστική περίοδο, με μεγάλο οχυρωματικό περίβολο.

Πάνω στα ερείπια αρχαίου κάστρου, αργότερα οι Βενετοί έκτισαν ένα ισχυρό φρούριο, σύμφωνα με την οχυρωματική πρακτική. Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας το φρούριο χρησιμοποιήθηκε για στρατιωτικούς σκοπούς. Την περίοδο του κρητικού πολέμου (1645-1669) κατέφυγαν στη Σπιναλόγκα πρόσφυγες και επαναστάτες (χαΐνηδες), η δράση των οποίων διήρκεσε όσο οι Ενετοί κατείχαν το φρούριο αφού με την συνθήκη παράδοσης του Χάνδακα το 1669, η Σπιναλόγκα παρέμεινε στην κυριότητα της Βενετίας.

Μετά την κατάληψη του νησιού από τους Τούρκους το 1715 στη Σπιναλόγκα διαμορφώνεται σταδιακά ένας οικισμός αμιγώς οθωμανικός. Κατά τους πρώτους αιώνες της τουρκοκρατίας το φρούριο χρησιμοποιήθηκε ως τόπος εξορίας και απομόνωσης. Όμως κατά το 19ο αι. τα δεδομένα άλλαξαν. Στο νησί συγκεντρώθηκε μεγάλος αριθμός κατοίκων, στην πλειονότητά τους έμποροι και ναυτικοί, που επωφελούμενοι από την ασφάλεια του οχυρωμένου οικισμού εκμεταλλεύονταν τους εμπορικούς δρόμους της Ανατολικής Μεσογείου. Η ζωή αυτού του οικισμού διακόπηκε απότομα λόγω των πολιτικών εξελίξεων που διαδραματίστηκαν στην Κρήτη τα τελευταία χρόνια του 19ου αι.

Η ανασφάλεια που επικράτησε ανάμεσα στους Οθωμανούς της Κρήτης λόγω της επαναστατικής δράσης των χριστιανών ανάγκασε την πλειονότητα των κατοίκων της Σπιναλόγκας να μεταναστεύσουν. Η Κρητική Πολιτεία το 1903 αποφάσισε τη δημιουργία Λεπροκομείου στη Σπιναλόγκα προκειμένου να υπάρχει η δυνατότητα μίας συντονισμένης βοήθειας στους πάσχοντες από τη νόσο του Χάνσεν. Από το 1948 και μετά ο αριθμός των λεπρών στη Σπιναλόγκα άρχισε να μειώνεται γιατί τότε ανακαλύφθηκε το πρώτο φάρμακο κατά της φρικτής αυτής αρρώστιας.

Η δύσκολη ζωή των αρρώστων, που έμειναν στο νησί έως το 1957, φόρτισε συναισθηματικά το νησάκι καθιστώντας το τόπο μαρτυρίου και ιστορικής μνήμης. ●

Spinalonga

LASITHI

It was well fortified by the Venetians. From both a construction and an architectural point of view, Spinalonga maintains its unsurpassed beauty.

The notorious island-leper colony at the entrance of Elounda Bay was one of the most important Venetian castles of Crete. It was fortified in antiquity, most likely during the Hellenistic period, with a large fortification enclosure. On the ruins of an ancient castle, the Venetians, later on, built a strong fortress, according to the fortification practice. During the Venetian occupation, the fortress was used for military purposes. During the Cretan war (1645-1669) refugees and rebels (chainides) fled to Spinalonga, and their action lasted as long as the Venetians occupied the fortress because, with the Chandax surrender treaty in 1669, Spinalonga remained under Venetian rule. After the occupation of the island by the Turks in 1715 a purely Ottoman settlement was gradually formed in Spinalonga.

During the first centuries of Ottoman rule, the fortress was used as a place of exile and isolation. But in the 19th century, the facts changed. On the island, a large number of inhabitants, most of them merchants, and seafarers, benefited from the security of the fortified settlement and exploited the trade routes of the Eastern Mediterranean.

The life of this settlement was abruptly interrupted due to the political developments that took place in Crete in the last years of the 19th century. The insecurity that prevailed among the Ottomans of Crete due to the revolutionary action of the Christians forced the majority of the inhabitants of Spinalonga to migrate.

In 1903 the Cretan State decided to create a leprosy center in Spinalonga in order to have the possibility of coordinated assistance to those suffering from Hansen's disease. From 1948 onwards, the number of lepers in Spinalonga began to decline because that's when the first drug against this horrible disease was discovered.

The difficult life of the sick, who stayed on the island until 1957, charged emotionally the islet making it a place of martyrdom and historical memory. ●

Φρούριο **Κούλες**

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Στην είσοδο του λιμανιού του Ηρακλείου, δεσπόζει το ενετικό επιβλητικό φρούριο Κούλες σήμα κατατεθέν της πόλης κι αγαπημένο σημείο των κατοίκων. Κατά την Ενετοκρατία ήταν γνωστό με τα ονόματα Rocca a Mare ή Castello a Mare, δηλαδή φρούριο στη θάλασσα. Η σύγχρονη ονομασία προέρχεται από την τούρκικη ονομασία Su Kulesi (φρούριο του νερού).
Η πρώτη ιστορική αναφορά γίνεται στην β' Βυζαντινή περίοδο (10ος-13ος) το 1303 όπου αναφέρει την ύπαρξη πύργου με την ονομασία "Castellum Comunis" ο οποίος καταστράφηκε από μεγάλο σεισμό. Οι Ενετοί στις αρχές του 16ου αιώνα, όταν κατέλαβαν το νησί, για τη μεγαλύτερη ασφάλεια του λιμανιού και μέσα στα πλαίσια του γενικότερου επανασχεδιασμού των οχυρώσεων της πόλης, κατασκεύασαν το φρούριο. Το παλαιό κτίσμα κατεδαφίστηκε και στη θέση του κατασκευάστηκε το φρούριο που σώζεται μέχρι σήμερα. ●

Σήμερα το φρούριο είναι επισκέψιμο ως αρχαιολογικός χώρος και μέσα σε αυτό ο επισκέπτης μπορεί να βρει ένα καλά οργανωμένο πληροφοριακό υλικό για την ιστορία του φρουρίου, αλλά και του Ηρακλείου γενικότερα.

Fortress **Koules**

HERAKLION

At the entrance to the Port of Heraklion stands the imposing Koules fortress which is the trademark of the city and a favorite spot of the residents. During the Venetian occupation, it was known by the name Rocca a Mare or Castello a Mare, i.e., fortress on the sea. The modern name comes from the Turkish name SuKulesi (water fortress). The first historical reference is in the second Byzantine period (10th-13th) in 1303 where it mentions the existence of a tower named "Castellum Comunis" which was destroyed by a major earthquake The Venetians at the beginning of the 16th century, when they occupied the island, constructed the fortress for the greater security of the port and within the framework of a general redesign of the fortifications of the city. The old building was demolished and in its place was constructed the fortress that survives to this day. ●

Today the fortress can be visited as an archaeological site and inside it the visitor can find a very well organized information material about the history of the fortress, but also of Heraklion in general.

ΟΛΗ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΜΕΝΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Ε.
Heraklion Port Authority S.A.

tourism AWARDS 2021 PLATINUM

BRONZE tourism AWARDS 2022 ΔΕΙΘΟΡΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

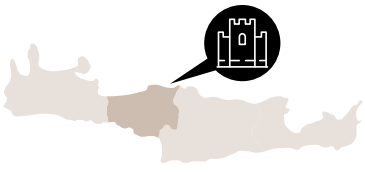
MEDCRUISE AWARDS Adaptation and Resilience Award 2021

ΤΟ ΛΙΜΑΝΙ ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ!

Ταξιδεύει στο πέρασμα των χρόνων και σήμερα φουσκώνει τα πανιά του
με ούριο άνεμο για το αύριο που είναι γεμάτο προκλήσεις.
Κουβαλώντας πάντα μια ιστορία και πολιτισμό που χάνεται στα βάθη των αιώνων.
Ακόμη και σήμερα με την πανδημία να ανατρέπει κάθε ταξιδιωτικό σχεδιασμό και δράσεις,
είναι και θα είναι ανοιχτό για την πόλη και τους επισκέπτες της.
Οι εγκαταστάσεις μας σας προσκαλούν να το ζήσετε από το πρώτο φώς της ημέρας ως αργά τη νύχτα!
Περίπατοι, αναψυχή, ναυταθλητικές δραστηριότητες, υπηρεσίες μα πάνω απ΄όλα θάλασσα...
Το λιμάνι είναι ανοιχτό για όλους

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ! ΖΗΣΤΕ ΤΟ!

Οργανισμός Λιμένος Ηρακλείου Α.Ε.
Λιμάνι Ηρακλείου, ΤΘ 1068 - 71110, Τηλ. γραμματείας: 2810-338000
e-mail: info@portheraklion.gr, www.portheraklion.gr



Φρούριο **Φορτέτζας**

ΡΕΘΥΜΝΟ

Το βενετσιάνικο φρούριο της Φορτέτζας είναι κτισμένο πάνω στο λόφο του Παλαιοκάστρου, στα δυτικά της σημερινής πόλης. Κατασκευάστηκε μεταξύ 1573-1580 από τους Βενετούς, προκειμένου να προστατεύσει τους κατοίκους από την Τουρκική απειλή. Έχει αστερόμορφο σχήμα, τρεις πύλες και έξι προμαχώνες. Ο λόφος του Παλαιόκαστρου, έχει απέραντη θέα και από στεριά και από θάλασσα. Μέχρι και σήμερα το Φρούριο της Φορτέτζας συνεχίζει να αποτελεί σημείο κατατεθέν της κρητικής πόλης. ●

Φορτέτσα σημαίνει στα Ιταλικά "Οχυρό". Κατασκευάστηκε από τους Ενετούς και αποτελεί την φρουριακή Ακρόπολη της πόλης

Fortress **Fortezza**

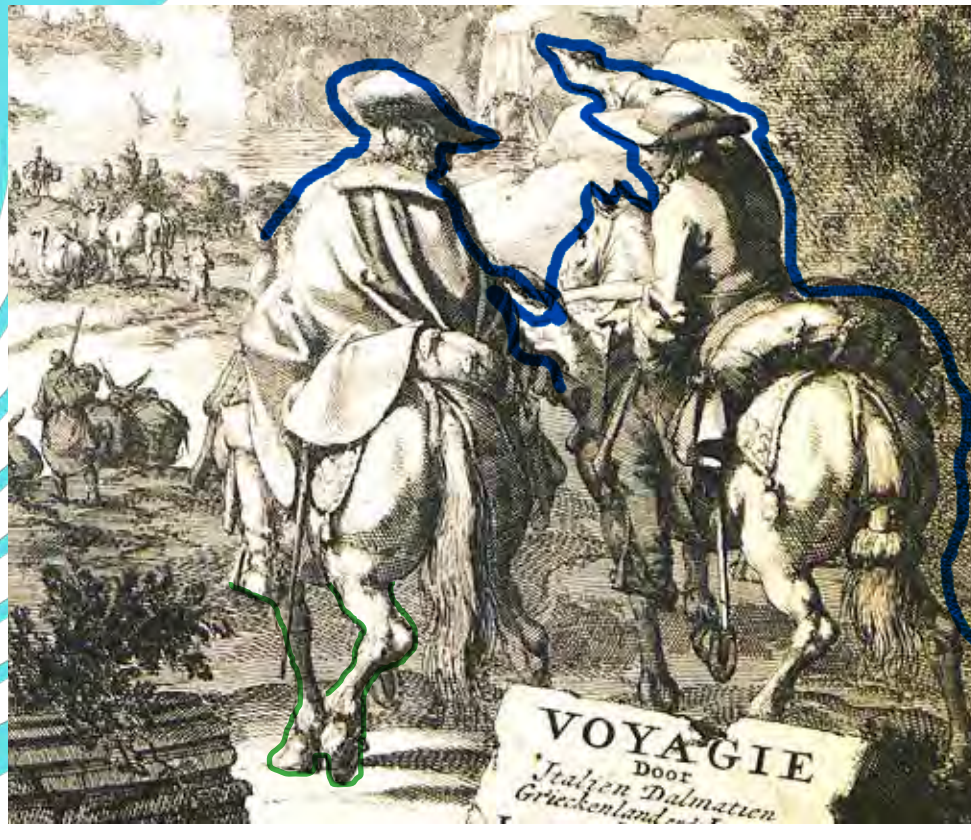
RETHYMNO

The Venetian fortress of Fortezza is built on the hill of Palaiokastro, in the West of the present city of Rethymno. It was constructed between 1573-1580 by the Venetians, in order to protect people from the Turkish threat. It has a star-shaped shape, three gates, and six bastions. The Hill of Palaiokastro has endless views from both land and sea. To this day, the Fortress of Fortezza continues to be a landmark of the Cretan city. ●

Fortezza means "Fortress" in Italian, it was built by the Venetians and is the fortified Acropolis of the city

TravellersMap

Best DH Data Visualization website 2022



Τέσσερις αιώνες περιηγητικής λογοτεχνίας στο χέρι σας με ένα κλικ

Το TravellersMap (TravellersMap.gr) είναι ένας δυναμικός χάρτης που στόχο έχει να αναδείξει, μέσα από σύντομα βίντεο, την ιστορικότητα τής Ανατολικής Μεσογείου. Συνδυάζοντας την ταξιδιωτική εμπειρία δυτικοευρωπαίων περιηγητών των προηγούμενων αιώνων, με τη σύγχρονη επιστημονική γνώση, το TravellersMap προσφέρει μία διαφορετική προσέγγιση στον "ελληνικό κόσμο".

Εναρμονισμένο με το σύνολο των πρωτοπόρων ψηφιακών προϊόντων του Ιδρύματος Αικατερίνης Λασκαρίδη, το TravellersMap αξιοποιεί:

- 20.000 εικονογραφικά τεκμήρια από περιηγητικές εκδόσεις (travelogues.gr)
- 108.071 σελίδες από 201 εκδόσεις (traveltrails.gr)
- Σύγχρονα λήμματα
- Πλήθος video από εξειδικευμένους ιστορικούς στα ελληνικά και στα αγγλικά

Four centuries of travel literature at your disposal with just a click

ΙΔΡΥΜΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΙΔΗ

Φρούριο **Καλές**

ΛΑΣΙΘΙ

Στέκεται επιβλητικός στην είσοδο του παλιού λιμανιού της Ιεράπετρας, μαρτυρώντας την ιστορία της πόλης. Κτίστηκε από τους Ενετούς τον 13ο αιώνα μ.Χ., για να προστατεύει τη πόλη της Ιεράπετρας από τους εχθρούς της. Το 1508 καταστράφηκε από σεισμό και από τις επιδρομές των Οθωμανων. Οι ζημιές του κάστρου δεν επιδιορθώθηκαν εντελώς, ίσως γιατί ήταν πολύ σοβαρές και δεν υπήρχε οικονομική δυνατότητα. Όταν η Ιεράπετρα έπεσε στα χέρια των Οθωμανών το 1647, το κάστρο επιδιορθώθηκε και χρησιμοποιήθηκε για την άμυνα της πόλης. Από αυτή την περίοδο κρατάει και το όνομα της Καλές, που αποτελεί παραφθορά του οθωμανικού «Κουλές», που σημαίνει πύργος. ●

Ο Καλές ήταν ένα από τα κάστρα που επισκεύασαν οι Τούρκοι για να αντιμετωπίσουν τους Κρήτες επαναστάτες.

Fortress **Kales**

LASITHI

It stands imposingly at the entrance of the Old Port of Ierapetra, testifying to the history of the city. It was built by the Venetians in the 13th century AD to protect the city of Ierapetra from its enemies. In 1508 it was destroyed by an earthquake and by Ottoman raids. The damage to the castle was not completely repaired, perhaps because they were too serious and there were no financial means. When Ierapetra fell to the Ottomans in 1647, the castle was repaired and used for the defense of the city. From this period, it also kept the name of Kales, which is a corruption of Ottoman word “Koules”, which means tower. ●

Kales was one of the castles that the Turks repaired to face the Cretan rebels.

live in

Sîmple CITY®

Luxury is in each detail.

scan here!

simple-city.gr

Χανιά Κρήτης

follow us on

Attica Group

ONE GROUP, 4 COUNTRIES, 61 UNIQUE DESTINATIONS

ATTICA GROUP, a Greek Shipping Group, operates a fleet of 35 modern and technologically advanced vessels with an international presence, offering high quality transportation services for passengers, vehicles and trucks. A Group, pioneer in passenger shipping, with activities that operate for the benefit of partners and local communities, reducing the environmental footprint, thus creating added value for shareholders and employees. Strategically oriented towards environmentally friendly policies, sustainable development and safeguarding territorial continuity and social cohesion, we are working towards a better tomorrow for humanity and the natural environment, now and in the future.

AERO Highspeed Ships of the year 2022

Attica Group is the largest Group in its sector in Greece, the third largest in the Mediterranean and among the ten largest in Europe, investing continuously in the future.

Because leading is a course that never ends.

SAILING TOGETHER TO THE SUSTAINABLE SIDE OF LIFE

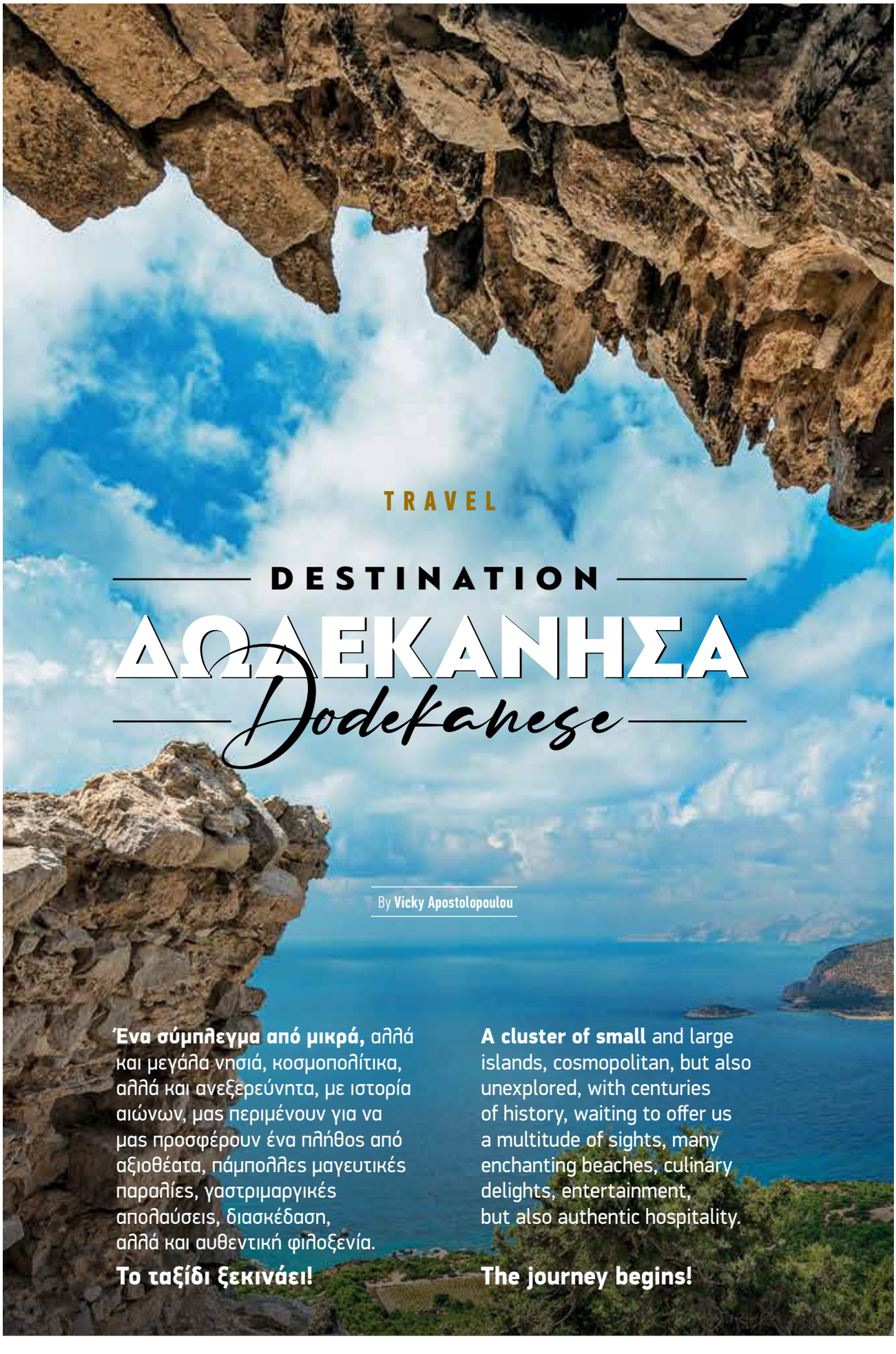
SUPERFAST FERRIES www.superfast.com

Blue Star Ferries www.bluestarferries.com

HELLENIC SEAWAYS www.hsw.gr

AFRICA MOROCCO LINK www.aml.ma

www.attica-group.com



TRAVEL

DESTINATION ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ *Dodekanese*

By **Vicky Apostolopoulou**

Ένα σύμπλεγμα από μικρά, αλλά και μεγάλα νησιά, κοσμοπολίτικα, αλλά και ανεξερεύνητα, με ιστορία αιώνων, μας περιμένουν για να μας προσφέρουν ένα πλήθος από αξιοθέατα, πάμπολλες μαγευτικές παραλίες, γαστριμαργικές απολαύσεις, διασκέδαση, αλλά και αυθεντική φιλοξενία.

Το ταξίδι ξεκινάει!

A cluster of small and large islands, cosmopolitan, but also unexplored, with centuries of history, waiting to offer us a multitude of sights, many enchanting beaches, culinary delights, entertainment, but also authentic hospitality.

The journey begins!

ΡΟΔΟΣ. RHODES

Ένα νησί προορισμός, πραγματικά ασυναγώνιστος! Με μια μεσαιωνική πόλη κόσμημα, πάμπολλους αρχαιολογικούς χώρους διάσπαρτους σε όλο το νησί, μαγευτικές παραλίες με κρυστάλλινα νερά, πευκόφυτα βουνά και πανέμορφους οικισμούς, συναρπάζει και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη.
TIP: ***Να κάνετε μια βόλτα στο κάστρο της Μονολίθου, χτισμένο σ' έναν απόκρημνο βράχο 236 μέτρων, όπου θα απολαύσετε τη μαγευτική θέα κι ένα μοναδικό ηλιοβασίλεμα.***

An island that's truly an unbeatable destination! With a medieval city that's beyond any description, many archaeological sites scattered throughout the island, enchanting beaches with crystal clear waters, pine-covered mountains and beautiful settlements fascinate even the most demanding visitor.
TIP: ***Take a walk to the Castle of Monolithos, built on a craggy rock of 236 meters, where you will enjoy the magnificent view and a unique sunset.*** ●

Ρόδος / Rhodes

ΣΥΜΗ. SIMI

Με μια Χώρα, που δικαίως θεωρείται σαν μια από τις ομορφότερες νεοκλασικές πολιτείες της Ελλάδας, με τα πολύχρωμα αρχοντικά σπίτια που θυμίζουν πίνακα ζωγραφικής, αλλά και με τις εξαιρετικές παραλίες της, αυτό το μικροσκοπικό νησί αποτελεί τον ιδανικό προορισμό για ονειρικές διακοπές.
TIP: ***Από τον Γιαλό ανηφορίστε για το Χωριό, τον πάνω οικισμό της Σύμης μέσω της Καλής Στράτας, που αποτελείται από 500 σκαλοπάτια χτισμένα με πέτρα. Όσο κι αν ακούγεται κουραστικό, μην πτοείστε, γιατί η θέα από ψηλά, αλλά και η βόλτα σας μέσα στο Χωριό, σίγουρα θα σας αποζημιώσει!***

With a Chora that is rightly considered one of the most beautiful neoclassical towns of Greece, with the colorful mansions reminiscent of a painting, but also with the excellent beaches, this tiny island is the ideal destination for dreamy holidays.
TIP: ***From Gialos upbill to Xorio, the upper settlement of Symi through Kali Strata consists of 500 steps built with stone. As tedious as it sounds, don't be afraid, because the view from above and your walk through Xorio will surely compensate you!*** ●

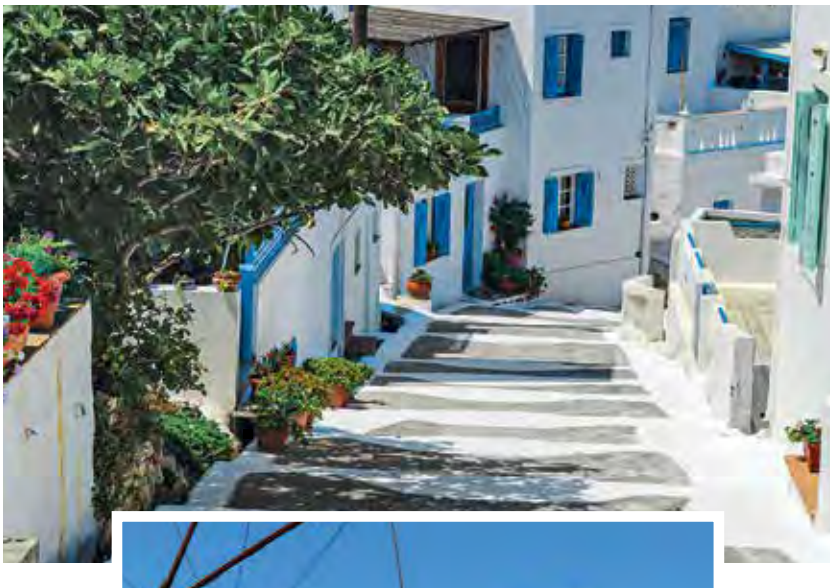
Σύμη / Simi

Λέρος / Leros

ΛΕΡΟΣ. LEROS

Ένα νησί κατάφυτο με ελαιόδεντρα, ευκαλύπτους και πεύκα, μοναδικές παραλίες, φιλόξενους κατοίκους και ένα ιδιαίτερο και εξαιρετικά ενδιαφέρον παρελθόν, σας περιμένει να το ανακαλύψετε.
TIP: ***Επισκεφτείτε μια από τις πιο γραφικές εκκλησίες του νησιού, το μαγευτικό εκκλησάκι της Παναγιάς Καβουράδαινας. Βρίσκεται κοντά στο χωριό του Ξηρόκαμπου, χτισμένη σε ένα βράχο της παράκτιας ζώνης. Πήρε το όνομά της από την θαυματουργή εικόνα που εικονίζει έναν κάβουρα να «αγκαλιάζει» την Παναγία.***

An island overgrown with olive trees, eucalyptus, and pine trees, unique beaches, hospitable residents and a special and extremely interesting past awaits you to discover it.
TIP: ***Visit one of the most picturesque churches on the island, the magnificent church of Panagia Kavouradena. It is located near the village of Xirokampos, built on a rock of the coastal zone. It took its name from the miraculous icon that depicts a crab "hugging" Virgin Mary.*** ●



Αστυπάλαια / Astypalea

ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ. ASTYPALEA

Παρόλο που ως «διεύθυνση» αναφέρει τα Δωδεκάνησα, το άνυδρο τοπίο και τα κατάλευκα σπιτάκια που κυκλώνουν αμφιθεατρικά το λόφο της Χώρας, δίνουν την αίσθηση ενός ιδιαίτερου νησιού των Κυκλάδων, ιδανικού προορισμού για αξέχαστες διακοπές.
TIP: ***Να περιπλανηθείτε στα λαβυρινθώδη σοκάκια της Χώρας θαυμάζοντας τα ολόλευκα σπίτια της, με τα μπλε πορτοπαράθυρα και τις ολάνθιστες αυλές, τους πέτρινους ανεμόμυλους και τις εκκλησίες με τους γαλάζιους τρούλους.***

Although the "address" refers to the Dodecanese, the arid landscape and the whitewashed houses that they circle amphitheatrical the Hill of Chora, giving the feeling of a special island of Cyclades, an ideal destination for unforgettable holidays.
TIP: ***Wander the labyrinthine streets of Chora admiring its whitewashed houses, with the blue french-windows and the flowery courtyards, the stone windmills, and the churches with their blue domes.*** ●

Dodekanese

ΤΗΛΟΣ. TILOS

Η Τήλος, το πρώτο ενεργειακά πράσινο νησί της Μεσογείου, ένας από τους πιο αυθεντικούς και βιώσιμους προορισμούς της Δωδεκανήσου, με τις μαγευτικές και πεντακάθαρες παραλίες, τους τραχείς ορεινούς όγκους, τα εντυπωσιακά αρχαιολογικά μνημεία συναρπάζει κάθε επισκέπτη.
TIP: ***Διασχίστε τα διαμορφωμένα μονοπάτια στο βουνό κι ανακαλύψτε την πλούσια χλωρίδα και πανίδα της Τήλου, απολαμβάνοντας την υπέροχη θέα και τ' αρώματα του άγριου θυμαριού, του φασκόμηλου και των ποικίλων βοτάνων.***

Tilos, the First Energy-Self-Sufficient Island in the Mediterranean, is one of the most authentic and Sustainable Destinations of the Dodecanese, with the enchanting and crystal clear beaches, the rough massifs, the impressive archaeological monuments, fascinate every visitor.
TIP: ***Cross the landscaped mountain paths and discover the rich flora and fauna of Tilos, enjoying the wonderful view and the aromas of wild thyme, sage and of varied herbs.*** ●

Τήλος / Tilos

ΚΩΣ. KOS

Καλαίσθητη, κατάφυτη και κοσμοπολίτισσα, με κάθε γωνιά της να αφηγείται ένα πλούσιο παρελθόν που χάνεται στο χρόνο, στον μύθο και την ιστορία, η Κως σίγουρα θα σας γοητεύσει.
TIP: ***Ανακαλύψτε τις ομορφιές του νησιού με ένα ποδήλατο! Η Κως με ένα δίκτυο ποδηλατοδρόμων γύρω στα 15 χιλιόμετρα και σταθμούς ποδηλάτων παντού θεωρείται ως ο «παράδεισος του ποδηλάτη».***

Charming, verdant, and cosmopolitan, with every corner narrating a rich past that lost in time, myth, and history, Kos will surely seduce you.
TIP: ***Discover all the beauty of the island with a bicycle! Kos has a network of bike paths around 15 km and there are bike stations everywhere; it is considered the "cyclist's paradise".*** ●

Κως / Kos

residential@savills.gr +30 21 0699 6311

GREECE'S FINEST COLLECTION
OF LUXURY HOMES

INVENT YOUR OWN REALITY

Whatever your need, we have an expert that can help.

Leveraging our 30 years of experience in real estate and our in-depth knowledge of the Greek market, in combination with Savills' global network & resources, we have the means to deliver tailored real estate solutions to meet your requirements.

From luxury sea view villas, beachfront retreats and city penthouses to traditional stone-built houses, scenic farmlands and private estates, our collection of 2,000 assets offers the most exclusive properties in Greece's most desirable areas, carefully selected to match your lifestyle, budget & needs.

FIND YOUR ESCAPE PLACE

SCAN OUR CODE

OR VISIT OUR SITES AT:

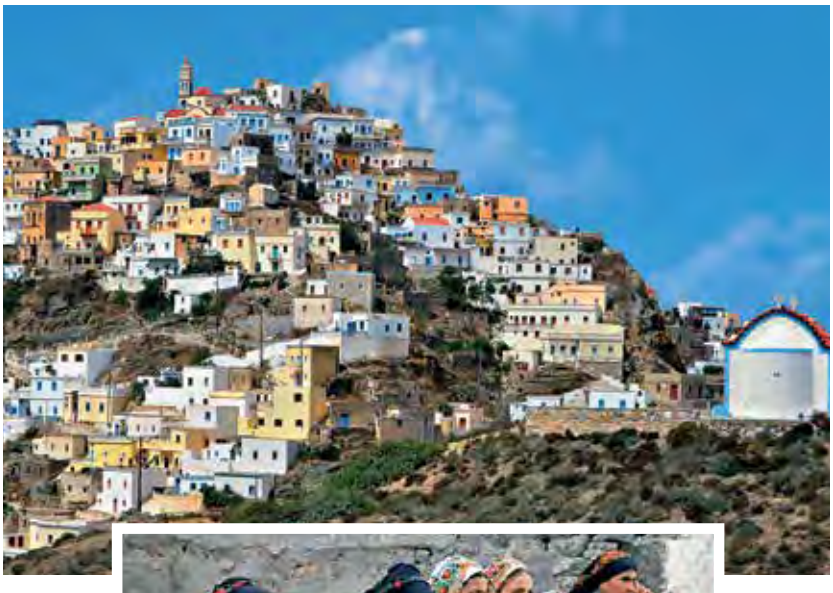
kentriki.gr | savills.gr

KENTRIKI | savills International Associate

ΚΑΡΠΑΘΟΣ. KARPATHOS

Παραλίες παρθένες με νερά σμαραγδένια, βουνά που εναλλάσσονται με πεδιάδες, παραδοσιακοί οικισμοί καρφιτσωμένοι σε ορεινούς όγκους, σπηλιές και αρχαίες πολιτείες, είναι μερικά από τα στοιχεία που συνθέτουν το γοητευτικό τοπίο της Καρπάθου .
TIP: ***Να παρευρεθείτε σε ένα από τα πανηγύρια που όμοιά τους δεν υπάρχουν στο Αιγαίο και να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία. Οι πολύχρωμες τοπικές ενδυμασίες, η παραδοσική μουσική και φυσικά οι ζωηροί χοροί δημιουργούν μια διονυσιακή ατμόσφαιρα.***

Pristine beaches with emerald waters, mountains alternating with plains, and traditional settlements pinned to massifs, caves, and ancient cities, are some of the elements which "compose" the charming landscape of Karpathos.
TIP: ***Attend one of the unique festivals that can't be found anywhere else in the Aegean and live a unique experience. The colorful local costumes, the traditional music and of course the lively dances create a Dionysian atmosphere.*** ●



Κάρπαθος / Karpathos

ΠΑΤΜΟΣ. PATMOS

Το νησί όπου κατέφυγε ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος για να συγγράψει την «Αποκάλυψη». Ένα παγκόσμιο μνημείο του Χριστιανισμού που συνδυάζει τη μοναδική ιστορία του και την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική των οικισμών του. Η Πάτμος, έχει αποκτήσει τη φήμη ενός μοναδικού προορισμού κι αποτελεί καταφύγιο πολλών αστέρων της μουσικής και του κινηματογράφου.
TIP: ***Να σκαρφαλώσετε στην κορυφή του βράχου της Καλλικατσούς και ν' απολαύσετε την μαγική θέα στο Αιγαίο. Ο βράχος μέχρι τον 14ο αιώνα ήταν ασκητήριο, όπου μέχρι σήμερα υπάρχουν λαξευτά σκαλοπάτια και δεξαμενή νερού.***

The island where St. John the Theologian fled to write the "Apocalypse". A world monument of Christianity that combines its unique history and the special architecture of its settlements. Patmos, has gained the reputation of a unique destination and is a haven for many stars of music and cinema.
TIP: ***Climb to the top of the Rock of Kallikatsou and enjoy the magical view of the Aegean. The rock until the 14th century was a Hermitage, where to this day there are carved steps and a water tank.*** ●

Πάτμος / Patmos

Κάλυμνος / Kalymnos

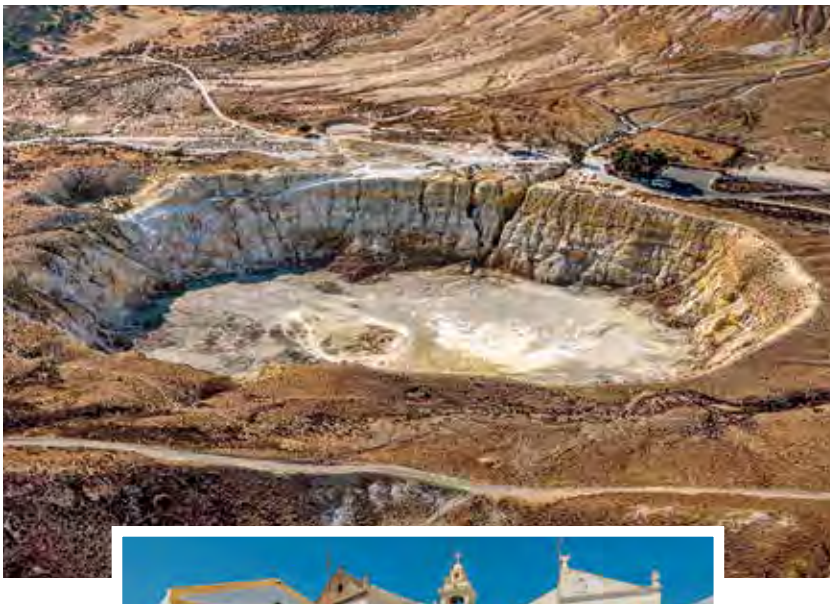
ΚΑΛΥΜΝΟΣ. KALYMNOS

Ένας συναρπαστικός προορισμός για τους λάτρεις της φυσικής ομορφιάς, της ηρεμίας, αλλά και της περιπέτειας, αφού λόγω της γεωμορφολογίας της με τους ιδιαίτερους βραχώδεις σχηματισμούς θεωρείται ο παράδεισος των αναρριχητών.

TIP: ***Να επισκεφθείτε το πιο εύφορο σημείο του νησιού, το Βαθύ. Πρόκειται για μια κοιλάδα γεμάτη μανταρινιές και πορτοκαλιές που καταλήγει σε ένα λιμανάκι, τη Ρήνα. Εκεί θ' αντικρίσετε το ομορφότερο φιόρδ του Αιγαίου με γαλαζοπράσινα νερά ανάμεσα σε ψηλούς βράχους.***

An exciting destination for lovers of natural beauty, and tranquility, but also adventurous, since due to its geomorphology with the particular rock formations it is considered the paradise of climbers.

TIP: ***Visit the most fertile spot of the island, the Vathi. It is a valley full of tangerine and orange trees that end up in a small port, Rina. There you will see the most beautiful fjord of the Aegean with turquoise waters between high rocks.*** ●



Νίσυρος / Nisyros

ΝΙΣΥΡΟΣ. NISYROS

Η Νίσυρος προσφέρει μοναδικές αντιθέσεις και εικόνες επιβλητικής ομορφιάς. Η εικόνα των μαύρων ηφαιστειακών βράχων εναλλάσσεται με καταπράσινα τοπία και το χρώμα της απέραντης θάλασσας, δίνει τη θέση του στους γραφικούς οικισμούς και τα κάτασπρα σπίτια.

TIP: ***Περπατήστε στον κρατήρα του Στεφάνου, τον κεντρικό κρατήρα του ηφαιστείου της Νισύρου, με διάμετρο 300 μ.. Τρύπες που κοχλάζουν και έντονη μυρωδιά από θειάφι δημιουργούν ένα σεληνιακό τοπίο που θα σας μείνει αξέχαστο.***

Nisyros offers unique contrasts and images of imposing beauty. The image of black volcanic rocks alternating with green landscapes and the color of the vast sea gives its place in the picturesque settlements with the all-white houses with the colored shutters.

TIP: ***Walk to Stefanos crater that's the central crater of Nisyros' volcano, with a diameter of 300 m. White and yellow colors, seething holes, cracks, and a strong smell from brimstone creates a lunar landscape that will be unforgettable.*** ●

Dodekanese

ΛΕΙΨΟΙ. LIPSI

Μία συστάδα από 30 μικροσκοπικά νησιά, οι Λειψοί, σας προσκαλούν να τα ανακαλύψετε! Το μεγαλύτερο από αυτά η Λειψώ ή Λειψοί, βρίσκεται ανάμεσα στη Πάτμο και στη Λέρο και είναι ο ιδανικός προορισμός για όσους θέλουν διακοπές μέσα στη φύση, μακριά από την πολυκοσμία.
TIP: *Γνωρίστε το νησί περπατώντας. Οι ομορφιές της φύσης θα σας ανταμείψουν. Κολυμπήστε σε εξωτικές παραλίες με κρυστάλλινα νερά και μην χάσετε τη γιορτή κρασιού, ένα τριήμερο γλέντι που διοργανώνεται τον Αύγουστο στο νησί, με άφθονο φαγητό, χορούς και φυσικά κρασί.*

A cluster of 30 tiny islands, Lipsi, invites you to discover them! The larger one, Lipso or Lipsi, is located between Patmos and Leros and is the ideal destination for those who want a vacation literally in nature, away from the crowds.
TIP: *Get to know the island by walking. The beauty of nature will reward you. Swim in exotic beaches with crystal clear waters and don't miss the Wine Festival, a three-day feast that is organized in August on the island, with plenty of food, dances, and of course wine.* ●

Λειψοί / Lipsi

ΚΑΣΟΣ. KASOS

Η Κάσος μπορεί να δείχνει άγρια και αφιλόξενη, όμως όταν κάποιος την επισκεφθεί θα γνωρίσει την ιδιαίτερη ομορφιά της. Οι πανέμορφοι οικισμοί, οι υπέροχες παραλίες, τα θρυλικά κασιώτικα πανηγύρια, καθώς και η εκλεκτή παραδοσιακή κουζίνα την καθιστούν ιδανικό προορισμό για χαλαρωτικές διακοπές.
TIP: *Περιηγηθείτε στο Φρυ, πρωτεύουσα και κύριο λιμάνι του νησιού με τα όμορφα αρχοντόσπιτα και περπατήστε στην Μπούκα, το παλιό πειρατικό λιμανάκι με τις ψαρόβαρκες και τα τρεχαντήρια, τα καφενεία και τον φάρο.*

Kasos may look wild and inhospitable, but when someone visits they will get to know its particular beauty. The beautiful settlements, the wonderful beaches, the legendary kasiotika festivals, and the fine traditional cuisine makes it an ideal destination for relaxing holidays.
TIP: *Tour through the village of Fry which is the capital and main port of the island with its beautiful mansions and walk to Buka, the old Pirate harbor with the fishing boats and caiques, the coffee shops and the lighthouse.* ●

Κάσος / Kasos

AIR CONDITIONING | HEATING | VENTILATION
20,000 INSTALLATIONS
2,200 COMPANIES
180 RETAIL CHAINS & MULTISTORES
2,800 RESIDENCES
9,000 ANNUAL SERVICES
THE HOTTEST BRANDS
THE COOLEST RESULTS
JUST DON'T OVERDO IT
INK DESIGN
Climatism
www.climatism.gr
CHALAKATEVAKIS NICK, CLIMATISM LTD
The fullest range of energy solutions in Greece
ATHENS • MYKONOS • RHODES • PAROS
T +30 2108981130 | sales@climatism.gr
DAIKIN
SAMSUNG
GRUNDFOS
REHAU
Calpak

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ. KASTELLORIZO

Αυτός ο επίγειος παράδεισος θα αποτελέσει τον ιδανικό προορισμό για να απολαύσετε μοναδικές στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας.
TIP: ***Εκτός από τον απαραίτητο περίπατο στον γοητευτικό και μοναδικό οικισμό του νησιού, αυθεντικό δείγμα της δωδεκανησιακής αρχιτεκτονικής με τα πανέμορφα αρχοντόσπιτα, τις επιβλητικές εκκλησίες και τα πλακόστρωτα σοκάκια, ανεβείτε τα περίπου 300 σκαλοπάτια που θα σας οδηγήσουν από το λιμάνι στο μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου του Βουνού με το εξαιρετικό ψηφιδωτό δάπεδο και την εκπληκτική θέα.***

This earthly paradise will be the ideal destination to enjoy unique moments of relaxation and tranquility.
TIP: ***Apart from the necessary walk in the charming and unique settlement of the island, which is an authentic sample of Dodecanese architecture with its beautiful mansions, imposing churches and the cobbled streets, climb the approximately 300 steps that will lead you from the port in the monastery of St. George of the Mountain with its excellent mosaic floor and the amazing view.*** ●

Καστελλόριζο / Kastellorizo

ΧΑΛΚΗ. CHALKI

Το νησί της Χάλκης, με το γραφικό λιμανάκι του, τις ονειρεμένες παραλίες και πάνω από όλα την γαλήνια ατμόσφαιρα του, είναι ο ιδανικός προορισμός, όπου θα απολαύσετε τις απόλυτα χαλαρωτικές διακοπές.
TIP: ***Ανεβείτε μέχρι το Χωριό, την παλιά πρωτεύουσα του νησιού, που βρίσκεται σε ένα λόφο 2,5 χιλ. μακριά από το λιμάνι, ακολουθήστε το μονοπάτι που οδηγεί στο Κάστρο των Ιπποτών και θαυμάσετε την υπέροχη θέα.***

The island of Chalki, with its picturesque harbor, dreamy beaches and above all its peaceful atmosphere, is the ideal destination, where you will enjoy a completely relaxing vacation.
TIP: ***Go up to Chorio, the old capital of the island, located on a hill 2.5 km away from the port, follow the path that leads to the Castle of the Knights and admire the wonderful view.*** ●

Χάλκη / Chalki

upupa epops

THE BAR

A "HOOPOE" IN THE CITY CENTER

For years now, Upupa Epops the bar has been the place which makes you feel this kind of chemistry you have with someone you meet for the first time, being sure you will finally become best friends in the end. It is an Inter-War construction made up of three buildings and a prime example of the historic architecture of the city. Standing at number 7 of Alkmini Street for more than 90 years, it is the ultimate redefinition of the "all day" bar and successfully reflects the nobility of Kato Petralona.

Among the neoclassical buildings of the area and the bitter orange trees on the pavements, here, you can find this magic sense of belonging to this neighbourhood; just like all those who flock to this place from every corner of Athens.

Investing in elegant style, rather special paintings on the walls, elaborate vintage works of art, which you will definitely want to take them home, restored furnishings and a ceiling made of glass, Upupa Epops is your home away from home, the most familiar place to be. You can find the hottest parties of the city and taste the most refreshing cocktails with the signature of the legendary bartender Marfi Bali and her team as well as our appetising brunch, which goes far beyond the ordinary. All the above are accompanied with the greatest memories you create , which will be brought back to your memory even days after leaving our doorstep. Its location, in a peaceful street, one heartbeat away from Piraeus street, combined with the great size of its building, create a discrete atmosphere: like your favourite hiding place, distanced from the busy world; as if you were a guest at Frida Kahlo's, where the gastronomy and the drinking experience will definitely keep bringing you back to it like a migratory bird. Like an Upupa Epops.

7, Alkminis str., Athens • 21 2105 5214

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ **ATTICA GROUP**

ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ ΜΑΣ

Sailing Together

TO PROTECT THE ENVIRONMENT AND OUR SEAS

SAILING TOGETHER TO THE SUSTAINABLE SIDE OF LIFE

Στο πλαίσιο του προγράμματος Υπευθυνότητας & Βιώσιμης Ανάπτυξης της Attica Group «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ», ολοκληρώθηκαν η 4η και η 5η από μια σειρά δράσεων με αντικείμενο την προστασία της θαλάσσιας ζωής των νησιών μας.

Στόχος του προγράμματος είναι να εμφυσήσουμε στους εργαζομένους μας την αξία της εθελοντικής προσφοράς και της συνεισφοράς σε κοινωνικά και περιβαλλοντικά θέματα, να καλλιεργήσουμε το πνεύμα συνεργασίας και να ευαισθητοποιήσουμε περαιτέρω σε θέματα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος, στην κυκλική οικονομία και στη βιώσιμη ανάπτυξη τις τοπικές κοινωνίες στις οποίες δραστηριοποιούμαστε.

Στη συνέχεια των τριών επιτυχημένων αποΔράσεων στη Νάξο, στην Κω και στη Σαντορίνη, ο 4ος σταθμός μας ήταν η Πάρος, όπου στις 17 και 18 Σεπτεμβρίου 2022, οι 59 εθελοντές εργαζόμενοί μας με αρωγούς 7 μέλη των οικογενειών τους, μαζί με τους 28 εθελοντές της Aegean Rebreath, σε συνεργασία με το Δήμο Πάρου και την υποστήριξη του καταδυτικού κέντρου H2O

ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΡΥΠΑΝΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΣΤΙΚΑ ΛΥΜΑΤΑ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΓΩΓΟΥΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ, ΡΕΜΑΤΩΝ, ΠΟΤΑΜΩΝ ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ.
ONE OF THE MAIN CAUSES OF POLLUTION IS URBAN SEWAGE, WHICH FLOWS FROM WASTE PIPES, STREAMS AND RIVERS INTO THE SEA.

As part of our "SAILING TOGETHER" responsibility programme, Attica Group has successfully completed the fourth and the fifth of a series of initiatives aiming to clean the seabed of our islands and protect their marine life. The aim of these actions is to instill volunteerism and cooperation among our employees and raise awareness within the local communities on issues such as environmental protection, circular economy and sustainable development. Following our previous successful activities in Naxos, in Kos and in Santorini, our next destination was Paros. On Saturday 17th and Sunday 18th of September, our 59 employees with the support of 7 members of their families along with 28 volunteers of Aegean Rebreath and in collaboration with the Municipality of Paros and the support of the diving center H2O Diving Nomads Paros, worked with patience in an effort to clean the fishing shelters in Parikia and Naoussa. In the course of the action, the volunteer divers collected from the seabed: 1.888 plastic and synthetic polymers, 6.5 sacks of plastic bags, 73 wheels and tyres, 198 pieces of textile,

PHOTO BY AEGEAN REBREATH

ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
FOURTH STOP
ΠΑΡΟΣ / PAROS

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ / THEY PARTICIPATED

59 **εθελοντές** εργαζόμενοι του Ομίλου Attica Group's employees
& 7 μέλη των οικογενειών τους & seven members of their families

+

28 **εθελοντές** της Aegean Rebreath volunteers of Aegean Rebreath

ΣΥΝΕΛΛΕΞΑΝ / COLLECTED

1.888	73	198	1.437	847
πλαστικά plastic	**ρόδες και ελαστικά** wheels & tyres	**αντικείμενα από ύφασμα** pieces of textile	**μεταλλικά αντικείμενα** metallic objects	**γυάλινα/ κεραμικά** glass/ceramics

5 **σάκοι με σχοινιά** sacks of ropes
700 kg **δίχτυα** nets
6,5 **σάκοι με πλαστικές σακούλες** sacks of plastic bags

Diving Nomads Paros, εργάστηκαν με περίσσεια υπομονή και επιμονή για τον καθαρισμό των αλιευτικών καταφυγίων στην Παροικιά και τη Νάουσα. Κατά τη διάρκεια της δράσης οι εθελοντές συνέλεξαν από το βυθό και ταξινόμησαν:

1.888 πλαστικά και συνθετικά πολυμερή, 6,5 σάκους με πλαστικές σακούλες, 73 ρόδες και ελαστικά, 198 αντικείμενα από ύφασμα, κουβέρτες, χαλιά και μοκέτες, 1.437 μεταλλικά αντικείμενα, 847 γυάλινα/κεραμικά αντικείμενα, 5 σάκους με σχοινιά και 700 κιλά δίχτυα.

Επιπρόσθετα την Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε δειγματοληψία για την ανίχνευση και την περισυλλογή μικρο-πλαστικών από την παραλία Ξιφαρά, πλησίον της Νάουσας.

Ο 5ος σταθμός μας ήταν η Λέσβος, όπου στις 6 και 7 Μαίου 2023, οι 52 εθελοντές εργαζόμενοί μας με αρωγούς 5 μέλη των οικογενειών τους, μαζί με τους 20 εθελοντές της Aegean Rebreath, κατέβαλαν εντατικές προσπάθειες για τον υποβρύχιο και παράκτιο καθαρισμό στο λιμανάκι Παναγιούδα, και για τον καθαρισμό παραλίας βόρεια του Φοινικοδάσους Παναγιούδας.

blankets and carpets, 1.437 metallic objects, 847 glass / ceramics and 5 sacks of ropes and 700 kg of nets. In addition to the above, on Sunday 18th of September a sampling was carried out to detect and collect micro-plastics from Xifara beach, near Naoussa.

Our 5th stop was Lesvos, where on 6th and 7th of May, our 52 employees with the support of 5 members of their families, along with 20 volunteers

ΠΕΜΠΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
FIFTH STOP
ΛΕΣΒΟΣ / LESVOS

PHOTO BY AEGEAN REBREATH

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ / THEY PARTICIPATED

52 **εθελοντές** εργαζόμενοι του Ομίλου
Attica Group's employees
& 5 μέλη των οικογενειών τους
& Five members of their families

+

20 **εθελοντές** της Aegean Rebreath
volunteers of Aegean Rebreath

ΣΥΝΕΛΛΕΞΑΝ / COLLECTED

69 **ρόδες & ελαστικά**
wheels & tyres

50 kg **δίχτυα**
nets

21 **αντικείμενα από χαρτί**
pieces of paper

212 **αντικείμενα από ύφασμα**
pieces of textile

589 **μεταλλικά αντικείμενα**
metallic objects

124 **γυάλινα/κεραμικά**
glass/ceramics

1.000 kg **χημικά (λάδια/πίσσα)**
chemicals (oils/tar)

1.890 **πλαστικά**
plastic

15 **σάκοι με πλαστικά**
sacks with plastics

Η δράση πραγματοποιήθηκε με την έγκριση και τη συνεργασία όλων των αρμόδιων φορέων και συγκεκριμένα του Δήμου Μυτιλήνης, της Δημοτικής Κοινότητας Παναγιούδας, του Λιμεναρχείου Μυτιλήνης, του Δημοτικού Λιμενικού Ταμείου Λέσβου, της Εφορείας Εναλίων Αρχαιοτήτων και του Τμήματος Ωκεανογραφίας και Θαλασσίων Βιοεπιστημών του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Ευχαριστούμε θερμά τον αλιέα κ. Παναγιώτη Βιόλατζη, ο οποίος εκτός των άλλων προσέφερε και το σκάφος του προς διευκόλυνσή μας.

Την Κυριακή συμμετείχαν εθελοντικά και 4 πρόσφυγες από το Σουδάν που φιλοξενούνται στην τοπική προσφυγική δομή.

Κατά τη διάρκεια της δράσης οι εθελοντές συνέλεξαν από το βυθό και ταξινόμησαν: 1.890 πλαστικά και συνθετικά πολυμερή, 69 λάστιχα και ελαστικά, 212 αντικείμενα από ύφασμα, 589 μεταλλικά αντικείμενα, 124 γυάλινα/κεραμικά αντικείμενα, 21 αντικείμενα από χαρτί/χαρτόνι, 15 σάκους με πλαστικά/συνθετικά πολυμερή, 50 κιλά δίχτυα και 1.000 κιλά χημικά (λάδια/πίσσα).

Επιπρόσθετα, την Κυριακή 7 Μαΐου πραγματοποιήθηκε δειγματοληψία για την ανίχνευση και την περισυλλογή μικρο-πλαστικών από την παραλία Χρυσή Άμμος. ●

from Aegean Rebreath, made extensive efforts to carry out underwater and coastal cleaning at the port of Panagiouda, and beach cleaning north of the Panagiouda pine forest. The initiative was carried out with the approval and cooperation of all those in positions of responsibility, namely the Municipality of Mytilene, the Municipal Community of Panagiouda, the Mytilene Port Authority, the Municipal Port Fund of Lesvos, the Ephorate of Underwater Antiquities and the Department of Oceanography and Marine Life Sciences of the University of the Aegean. Many thanks to the fisherman Panagiotis Violatzis, who, among other things, offered the use of his vessel to facilitate our work. On Sunday, 4 Sudanese refugees who are being hosted at the local refugee structure participated voluntarily. In the course of the action, the volunteers collected and sorted, from the seabed: 1,890 plastic and synthetic polymer objects, 69 tires and rubber objects, 212 pieces of textile, 589 metallic objects, 124 glass / ceramics, 21 paper/cardboard objects, 15 sacks of plastic/synthetic polymers, 50kg of nets and 1,000 kg of chemicals (oils/tar).

In addition to the above, on Sunday, 7 May, a sampling was carried out to detect and collect micro-plastics from Chrysi Ammos beach. ●

NOVOTEL

Playtime long overdue?

Kids stay for free.

BOOKINGS ON novotel.accor.com

Novotel Athenes
4-6, Michail Voda street, 104 39 Athens, Greece
T. (+30) 210 82 00 700 | **F.** (+30) 210 82 00 777 | **M.** h0866@accor.com

ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΝΙΣΥΡΟΥ

ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΓΕΩΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

Υποψήφιο για την ένταξη του στο Δίκτυο των Παγκόσμιων Γεωπάρκων UNESCO

NISYROS GEOPARK

AN EXTRAORDINARY GEOHERITAGE

UNESCO World Geopark candidate

By **Assoc. Prof. Paraskevi Nomikou**
National & Kapodistrian University of Athens
Department of Geology & Geoenvironment

Το Γεωπάρκο Νισύρου, ένα νησιωτικό Γεωπάρκο στο Νοτιοανατολικό Αιγαίο, παρουσιάζεται ως υποψήφιο για την ένταξη του στο Δίκτυο των Παγκόσμιων Γεωπάρκων της UNESCO, διαθέτοντας ιδιαίτερα γεωλογικά, φυσικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά, άρρηκτα συνδεδεμένα με την ηφαιστειακή του προέλευση. Καλύπτει μια συνολική έκταση 481 km^2 και περιλαμβάνει το ενεργό ηφαίστειο της Νισύρου, συνοδευόμενο από τις γύρω νησίδες Παχειά, Στρογγύλη, Περγούσα, Κανδελιούσα και τη θαλάσσια περιοχή ανάμεσά τους. Βρίσκεται στο νοτιοανατολικό άκρο του Ηφαιστειακού Τόξου του Νοτίου Αιγαίου, ενός από τα πιο σημαντικά ενεργά τόξα παγκοσμίως και ως εκ τούτου χαρακτηρίζεται από ένα μοναδικό χερσαίο και υποθαλάσσιο φυσικό τοπίο. Διαθέτει 24 γεώτοπους, ένα οργανωμένο δίκτυο πεζοπορικών μονοπατιών, δύο διεθνώς χαρακτηρισμένες περιοχές Natura 2000 που καλύπτουν ολόκληρη την επιφάνειά του και προστατεύουν την πλούσια βιοποικιλότητα του νησιού, με τα 450 είδη χλωρίδας, τα 85 είδη πανίδας και τα 7 είδη ερπετών, καθώς και εξαιρετικής σημασίας σημεία αρχαιολογικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος.

The Nisyros Geopark, an island Geopark in the southeastern Aegean, is presented as a candidate for inclusion in the network of Global Geoparks of UNESCO possesses special geological, natural, and cultural characteristics, inextricably linked to its volcanic origin. It covers a total area of 481 square km and includes the active volcano of Nisyros, accompanied by the surrounding islets Pachia, Strogili, Pergousa, Kandelioussa, and the sea area between them.

It is located at the southeastern end of the Volcanic Arc of the South Aegean, and is one of the most important active arcs worldwide and is therefore characterized by a unique terrestrial and underwater natural landscape.

It has 24 geotopes, an organized network of hiking trails, two internationally designated areas Natura 2000 that covers its entire surface and protects the rich biodiversity of the island, with 450 species of flora, 85 species of fauna, and 7 species of reptiles, as well as important archaeological and cultural points of interest.

Η εντυπωσιακή καλδέρα, οι ηφαιστειακοί δόμοι που πληρούν το δυτικό τμήμα της, τα στρώματα λάβας (ποικίλλων χημικών συστάσεων), τέφρας, και πυροκλαστικών, μαρτυρούν το μακρύ γεωλογικό παρελθόν, ενώ το ενεργό υδροθερμικό πεδίο των κρατήρων, αλλά και οι αμέτρητες θερμές πηγές κατά μήκος της ακτογραμμής της Νισύρου, αποτελούν αντιπροσωπευτικές ενδείξεις της υφιστάμενης υδροθερμικής δραστηριότητας. Ακόμη όμως και η υποθαλάσσια περιοχή του γεωπάρκου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εξέλιξης και της διαμόρφωσης του ηφαιστειακού αυτού τοπίου, ενώ βρίσκεται διαρκώς στο επίκεντρο διεθνών επιστημονικών ερευνών, που έχουν ως αντικείμενο την εξερεύνηση ενεργών ηφαιστειακών περιβαλλόντων. Αποτελεί λοιπόν ένα μοναδικό υπαίθριο γεωλογικό εργαστήριο στην ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου, προσφέροντας τη δυνατότητα στους κατοίκους και στους επισκέπτες να βιώσουν την εμπειρία ενός ενεργού ηφαιστείου, να ανακαλύψουν την μοναδική γεωλογική ιστορία της δημιουργίας του και να περιηγηθούν στο εσωτερικού ενός από τους μεγαλύτερους υδροθερμικούς κρατήρες στον κόσμο, τον Στέφανο.

Η πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής του γεωπάρκου είναι εξίσου αξιοσημείωτη, καθώς παρά το μικρό της μέγεθος βρίσκεται σε καθεστώς διαρκούς κατοίκησης για αρκετές χιλιετίες. Άμεσα συνδεδεμένη με το μύθο της Γιγαντομαχίας και η Νίσυρος, έχει κληρονομήσει τμήματα της πολιτιστικής ταυτότητας άλλων λαών, που στο πέρασμα του χρόνου την κατέκτησαν και έθεσαν υπό έλεγχο.

Η ΝΙΣΥΡΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΠΙΟ ΝΕΟ ΑΠΟ ΤΑ ΗΦΑΙΣΤΕΙΑΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ. ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑ ΤΗ ΦΥΣΗ.

NISYROS IS THE "YOUNGEST" OF THE VOLCANIC CENTERS OF GREECE. IT IS A PARADISE FOR ANY NATURE-LOVING TRAVELER.

The impressive caldera, the volcanic domes that fill its western part, the layers of lava (of varying chemical composition), ash, and pyroclastics, testify to the long geological past, while the active hydrothermal field of craters, but also the countless hot springs along the coastline of Nisyros, are typical indications of existing hydrothermal activity.

But even the underwater area of the geopark is an integral part of the evolution and formation of this volcanic landscape, while it is constantly at the center of international scientific research, which has as its object the exploration of active volcanic environments. It is therefore a unique outdoor geological workshop in the wider region of the Eastern Mediterranean, offering the enabling residents and visitors to live the experience of an active volcano to discover the unique geological history of its creation and explore the interior of one of the largest hydrothermal craters in the world, that goes by the name Stephanos.

The cultural heritage of the geopark area is equally remarkable, as despite its small size, it has been continuously inhabited for several millennia.

Directly related to the myth of Gigantomachy Nisyros also, has inherited parts of the cultural identity of other nations, which in the passing of time conquered it and brought it under control. Fortresses, such as Palaiokastro, one of the most well–preserved fortifications of antiquity in the Aegean, the castle of Mandraki, remnants of ancient settlements, but also churches and monasteries from the Byzantine era, they crystallized the history

ΤΟ ΛΟΚΑΛΙ

cup, tap & tavern

ΕΝΑ ΣΠΙΤΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Έκανε πρεμιέρα πριν από τέσσερα χρόνια και υποσχέθηκε να γίνει το σπίτι έξω από το σπίτι μας. Κράτησε την υπόσχεση. Η αυλή του μας φιλοξένησε ζεστά σε όλες τις φάσεις. Για brunch τα ήσυχα πρωινά της εβδομάδας, αλλά και τα γεμάτα κόσμο του σαββατοκύριακου, για φαγητό, χειμώνα-καλοκαίρι, για ποτό με υψηλών προδιαγραφών κοκτέιλ, ποτά και αποστάγματα, στην περίφημη αυλή του (από τις ομορφότερες της Αθήνας) και στην ταράτσα του. Τα κεφτεδάκια πάνε όντως με gin tonic και οι μπάμιες τηγανίζονται με τεράστια επιτυχία. Το μενού αλλάζει ανά εποχές, το ίδιο και ο κατάλογος ποτών που φέτος είναι αφιερωμένος στο gin. Κυρίως το Λοκάλι κατάφερε να παραμένει μια ελληνική παμπ, ένα στέκι, ένα σπίτι έξω από το σπίτι μας.

Το Λοκάλι
Σαρρή 44, Αθήνα, 105 53
Τηλ. +30 21 0325 0673
E. Hello@tolokali.gr
1: tolokali
2: taratsa_bylokali

A HOME AWAY FROM HOME

It premiered four years ago and promised to become our home away from home. Lokali kept its promise. His yard always welcomes us warmly. For brunch on the quiet mornings of the week, as well as the crowded weekends, for lunch and dinner throughout the year, always serving high-quality cocktails, drinks and spirits in its famous yard (one of the most beautiful in Athens) and on its terrace. The menu changes seasonally, and the drinks list this year is dedicated to gin. Most of all, Lokali has managed to remain a Greek pub, a hangout, a home away from home.

Lokali
44 Sarri str, Athens, 105 53
Tel. +30 21 0325 0673
E. Hello@tolokali.gr
1: tolokali
2: taratsa_bylokali

Φρούρια, όπως το Παλαιόκαστρο – ένα από τα πιο καλοδιατηρημένα οχυρωματικά έργα της αρχαιότητας στο Αιγαίο – το κάστρο του Μανδρακίου, απομεινάρια αρχαίων οικισμών, αλλά και εκκλησίες και μοναστήρια από τη Βυζαντινή εποχή, έχουν αποκρυσταλλώσει την ιστορία της περιοχής και πλέον τροφοδοτούν τις παραδόσεις, τα έθιμα, την απτή και άυλη πολιτισμική κληρονομιά των ντόπιων πληθυσμών.

Οι ενέργειες του Φορέα Διαχείρισης του Γεωπάρκου Νισύρου και της επιστημονικής του ομάδας (Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Διεθνές Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πανεπιστημιακή Έδρα UNESCO Con-E-Ect) συνεχίζονται με στόχο την ενίσχυση της υποψηφιότητας και την ανάδειξη της μοναδικής του γεωποικιλότητας, αλλά και τον εμπλουτισμό του διαθέσιμου εκπαιδευτικού υλικού του Γεωπάρκου (www.nisyrosgeopark.gr) και περιλαμβάνουν μια σειρά από δράσεις επιμορφωτικού χαρακτήρα απευθυνόμενες προς το ευρύ κοινό, αλλά και σε εκπαιδευτικά ιδρύματα (σχολικές και πανεπιστημιακές μονάδες). Ο σχεδιασμός και η εγκατάσταση μιας σειράς επεξηγηματικών πινακίδων, η δημιουργία ενός νέου σύγχρονου αναδιπλούμενου έντυπου φυλλαδίου αφιερωμένο στους 24 γεώτοπους, η εφαρμογή Nisyros Volcano App για κινητό, η διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών, εκπαιδευτικών εργαστηρίων, θερινών σχολείων και η προώθηση των δραστηριοτήτων στα ΜΜΕ αποτελούν κάποιες από τις πιο πρόσφατες δράσεις του Γεωπάρκου της Νισύρου. ●

Η Attica Group στηρίζει την υποψηφιότητα ένταξης της Νίσυρου στο παγκόσμιο δίκτυο Γεωπάρκων της Unesco.
Attica Group supports the candidacy integration of Nisyros on the global network of UNESCO Geoparks.

of the region and now feed the traditions, customs, and tangible and intangible cultural heritage of the local populations.

The actions of the management body of the Nisyros Geopark and its scientific group (National and Kapodistrian University of Athens, Athens International University, UNESCO Con-e-Ect University Chair) continues with the aim of strengthening the nomination and the promotion of its unique geo-diversity, but also the enrichment of the available educational material of the Geopark (www.nisyrosgeopark.gr) and include a number of training actions addressed to the general public, but also to educational institutions (school and university units). The design and installation of a series of explanatory signs, the creation of a new modern foldable print booklet dedicated to the 24 geotopes, the Nisyros Volcano Mobile App, the organization of informative lectures, educational workshops, summer schools and the promotion of the activities in the media, are some of the most recent actions of the Geopark of Nisyros. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΝΙΣΥΡΟ** 2 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **NISYROS** 2 WEEKLY DEPARTURES
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

VOILA Athènes

Ανεβαίνοντας τη λευκή μαρμάρινη σκάλα προς τον πρώτο όροφο, η vintage αισθητική συνθέτει μια mix and match εικόνα ενός αστικου σαλονιού, εμπνευσμενη από τις δεκαετιες των 60s, 70s και 80s σε ένα bar κατάλληλο για ποτό, φαγητό ,φλερτ και ξεφρενο χορο. Το ιδιαίτερα διαμορφωμένο stage, συγκεκριμένες μέρες, φιλοξενεί διάφορα performances.

Συνεχίζοντας στον 2ο όροφο, μεταφερόμαστε στην ταράτσα. Καθίστε στις αναπαυτικές fer forge και απολαύστε από τις 11:00 το πρωί καφέ και brunch και συνεχίστε με cocktail, κρασί και aperitivo με θεα την Ακρόπολη, μέσα από τα γεράνια, τους βασιλικούς και τα κουμ κουατ. Αν πεινάσετε, στις 15:00 ανοίγει όλο το μενού με απολαυστικά burger κοτόπουλου, τάκος με γύρο χοιρινό και μοσχαρίσια κεφτεδάκια με σάλτσα και πατάτες τηγανητές, καλαμάκια γαρίδας κ.α.

Climbing the white marble staircase to the first floor, the vintage aesthetic consists of a mix and match image of an urban lounge, channeling the ‘60s ‘70s and ‘80s in a bar area suitable for drinking, eating, flirting and dancing. The specially designed stage hosts various performances on specific days, during the week.

Ascending to the second floor, you are transferred to the roof. Sit in the comfortable fer forge lounge and enjoy your morning coffee from 11 am, explore the brunch options, and continue with cocktails, wine and apéritifs with a great view of the Acropolis among geraniums, basil and kumquats. If you’re hungry, by 15.00 the main menu is introduced with delicious chicken burgers, enticing pork gyro tacos, home-made beef meatballs with sauce and crispy fried potatoes, shrimp skewers, etc.

Πλ. Αβησσυνίας 3, Αθήνα, 10555, τηλ. +30 697 659 0904
3 Avissinias Square, Athens, 10555, tel. +30 697 659 0904
voila_alldaybar Voila All Day Bar

SOCIETY

Ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο

Youth Addiction to the internet

By **Stella Nika,** Psychiatrist / **www.drnikapsychiatry.com**

Η χρήση του διαδικτύου πλέον είναι τόσο διαδεδομένη που για πολλούς νέους μπορεί να είναι εθιστική. Το βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι ότι το άτομο αφιερώνει πάρα πολύ χρόνο στη χρήση του διαδικτύου, αλλά κυρίως το γεγονός ότι αυτή η χρήση παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του, στην κοινωνική του ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή του απασχόληση.

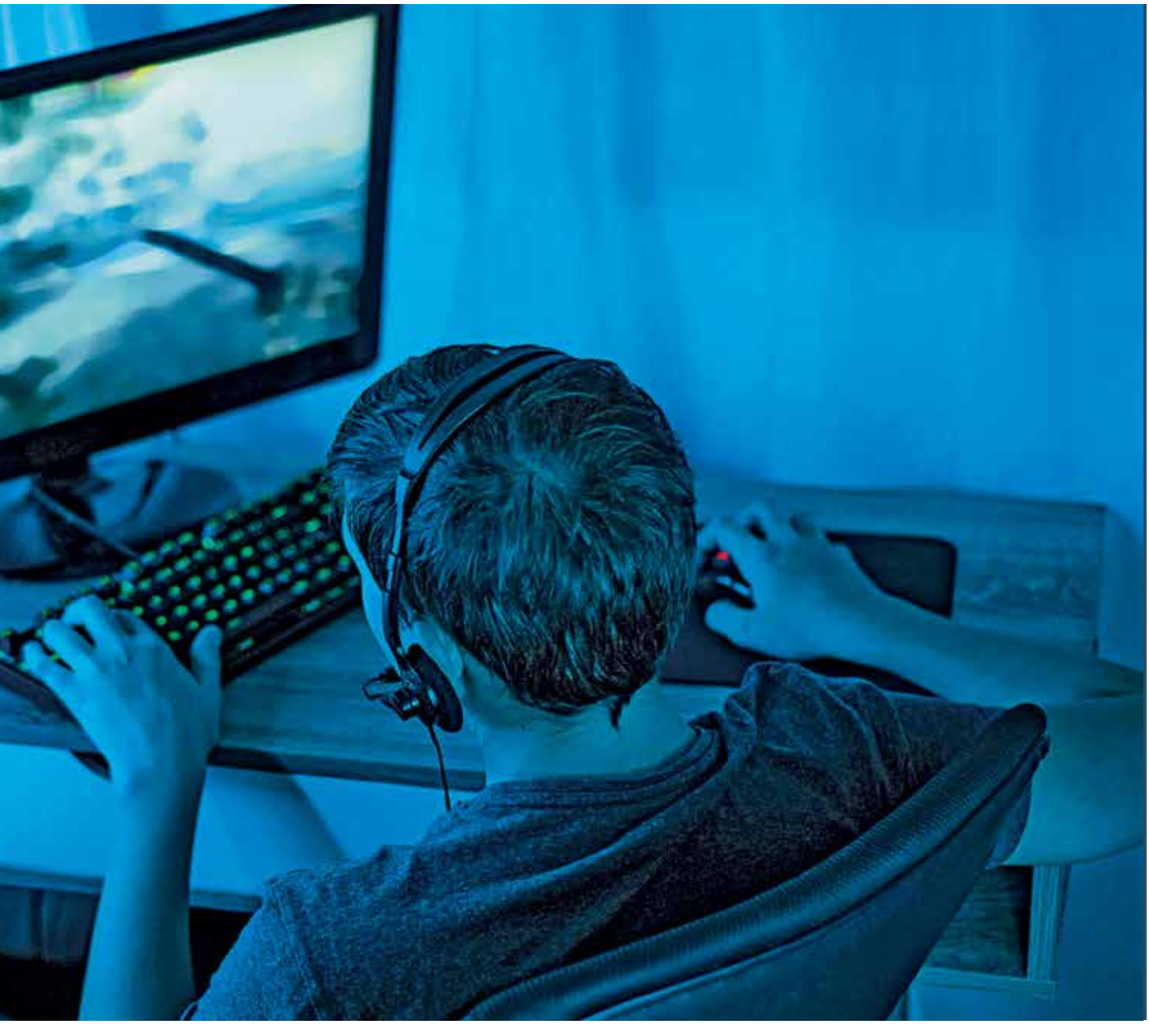
Μπορεί να υπάρχουν οικογενειακοί παράγοντες που παρακινούν το άτομο στη χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πλοηγείται στο διαδίκτυο για να αποφύγει την οικογενειακή σύγκρουση. Άλλο ενδεχόμενο είναι ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί επίσης να ενισχύεται από τις ευχάριστες σκέψεις και συναισθήματα που εμφανίζονται όσο το άτομο κάνει

ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ "ΨΗΦΙΑΚΗ ΖΩΗ" ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΦΤΑΝΟΥΝ ΣΤΟ 50-60% ΚΑΙ Η ΣΟΒΑΡΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΟ 15%.

TEENAGERS "DIGITAL LIFE" ADDICTION RATES REACH THE 50%-60% AND SERIOUS ADDICTIVE BEHAVIOR REACHES 15%.

Internet use is so widespread that many young people can be addicted. The main characteristic of this disorder is not only that a person devotes too much time using the internet, but the fact that this use interferes with his daily functioning, social life, in schoolwork or in his employment. There may be family factors that motivate the person to use the internet. For example, a person can navigate the internet to avoid family conflict. Another possibility is that excessive use of the internet is motivated by social reasons.

The use of the internet can also be enhanced by the pleasant thoughts and feelings that occur as long as the person uses the internet or reduces their loneliness. It is possible for the person who has some kind of dependence to be prone to other addictions towards substances or activities-behaviors such as using the internet. In the end, an inves-



χρήση του διαδικτύου ή να μειώνει την μοναξιά του. Είναι πιθανό το άτομο που έχει κάποιου είδους εξάρτηση να είναι επιρρεπής και σε άλλες εξαρτήσεις σε ουσίες ή δραστηριότητες -συμπεριφορές όπως στη χρήση του διαδικτύου.

Τέλος η διερεύνηση συννοσηρότητας πρέπει να είναι το πρώτο βήμα. Ακόμα αναπάντητο είναι το κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα διακριτό είδος εξάρτησης ή είναι απλά ένα μέσο μιας νέας τεχνολογίας που χρησιμοποιείται για να υποστηρίξει άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές που προυπάρχουν ή μόλις ξυπνούν, όπως ο διαδικτυακός τζόγος, ο διαδικτυακές αγορές, οι πορνογραφικές σελίδες. Αν λοιπόν υπάρχει έντονη επιθυμία για χρήση και αδυναμία ελέγχου της ή περιορισμού της, χάνεται η αίσθηση του χρόνου και αφιερώνεται όλο και περισσότερος χρόνος για την ευχαρίστηση.

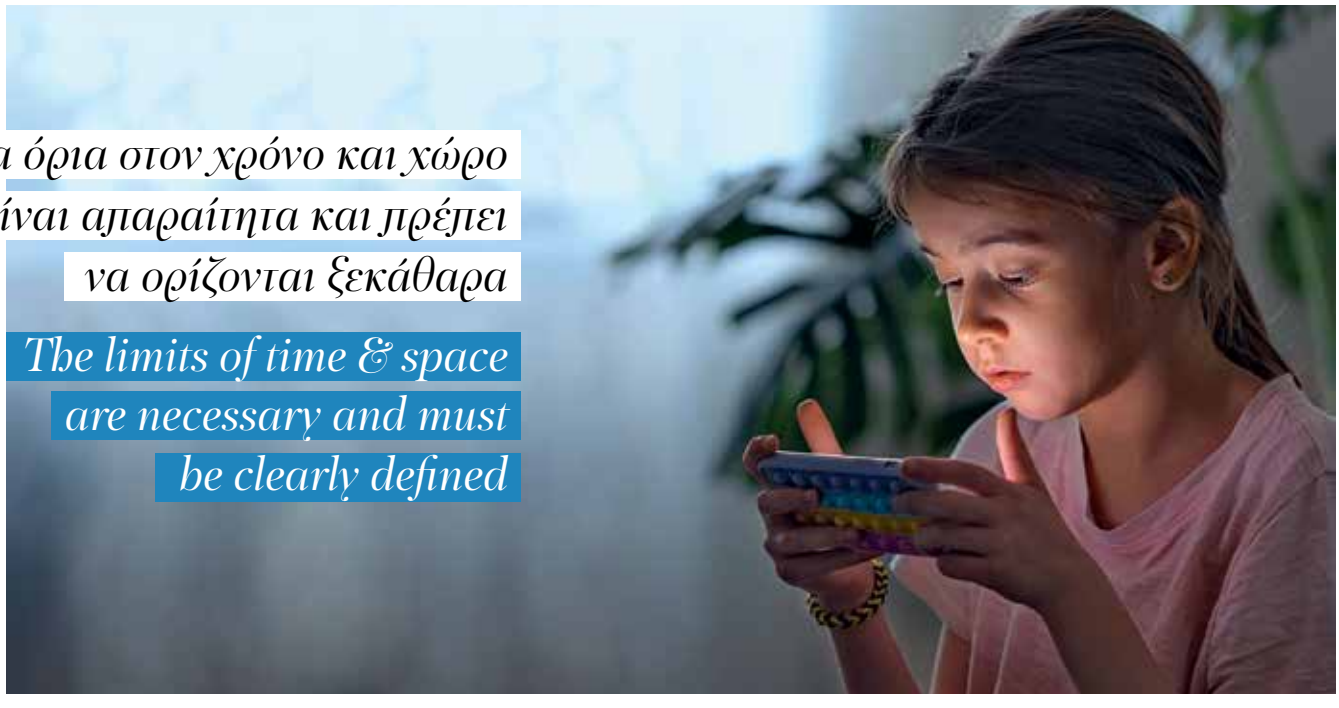
ΤΟ 70% ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 12 ΕΤΩΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΠΡΟΦΙΛ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ.

70% OF 12 YEARS OLD CHILDREN CREATE AND USE SOCIAL MEDIA PROFILES.

tigation of comorbidity should be the first step.

It is still unclear whether internet addiction is a distinct kind of dependency or is simply a means of a new technology used to support other addictive behaviors that are preexisting or just waking up, such as online gambling, online shopping, and pornographic pages.

So, if there is a strong desire for use and an inability to control or limit it, the sense of time is lost, and more and more time is devoted to pleasure. If you notice anger or discomfort every time you ask your children to a temporary interruption from what they do on the internet, as well as if you discern indifference to other interesting aspects of entertainment or find that it is a means of escape from problems or unpleasant situations, then visiting specialized centers and experts are the first steps.



Τα όρια στον χρόνο και χώρο είναι απαραίτητα και πρέπει να ορίζονται ξεκάθαρα

The limits of time & space are necessary and must be clearly defined

Αν διακρίνετε θυμό ή δυσφορία κάθε φορά που ζητάτε από τα παιδιά την προσωρινή διακοπή από ό,τι κάνουν στο διαδίκτυο, καθώς και αν διακρίνετε αδιαφορία για άλλα ενδιαφέροντα αντικείμενα ψυχαγωγίας ή διαπιστώσετε πως αποτελεί μέσο διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις, τότε η επίσκεψη σε εξειδικευμένα κέντρα και ειδικούς είναι το πρώτο βήμα.

Αυτό που προτείνεται στους γονείς, εκτός από το να εντοπίσουν έγκαιρα τα σημάδια, είναι επίσης να εξοικειωθούν όσο γίνεται με τις τεχνολογίες αυτές. Είναι πλέον απαραίτητο οι γονείς να γνωρίζουν τις νέες τεχνολογίες και τα βιντεοπαιχνίδια, και να ανοίξουν ουσιαστικούς διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά τους. Τα ανοιχτά κανάλια επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια, η ενθάρρυνση, η συναισθηματική κάλυψη και το παράδειγμα για τις πραγματικές ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων έχουν θετική επίδραση στη ψυχοσύνθεση των νέων.

Τέλος, επίσης σημαντικό είναι να υπάρχουν χρονικοί περιορισμοί. Να γνωρίζει το παιδί ή ο έφηβος κάθε πότε και για ποιο λόγο χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο. Τα όρια στον χρόνο και χώρο είναι απαραίτητο να ορίζονται ξεκάθαρα. Είτε μέσα στο εικοσιτετράωρο ή στην εβδομάδα και στο Σαββατοκύριακο ή στις εποχικές διακοπές.

Το διαδίκτυο είναι ένας χαώδης χώρος με πολλές δυνατότητες, αλλά και παγίδες. Η ορθή χρήση του είναι απαραίτητη ώστε να μπορέσουμε να καρπωθούμε τα οφέλη που έχει να δώσει στον χρήστη. ●

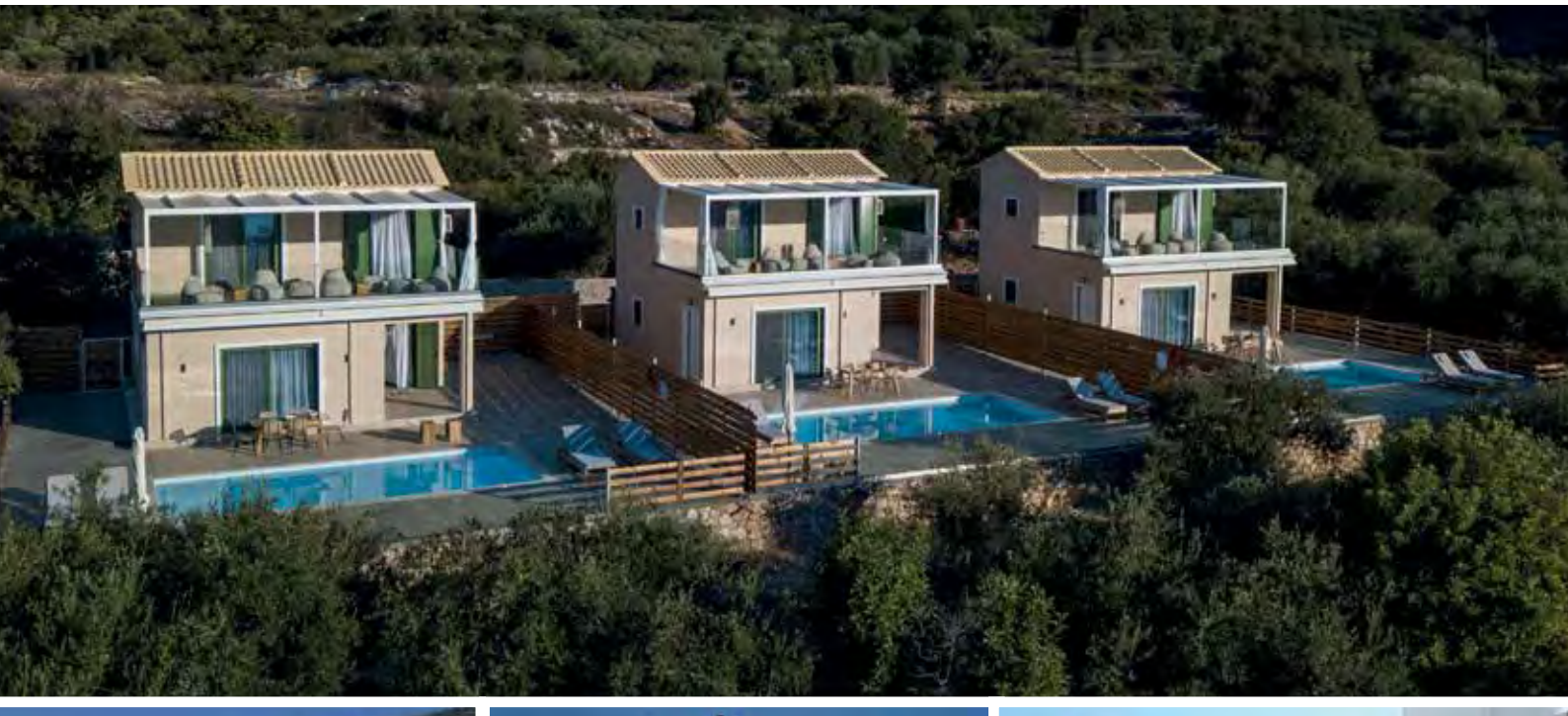
ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟΥΣ ΔΙΑΥΛΟΥΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ.

IT IS NECESSARY FOR PARENTS TO BE AWARE OF NEW TECHNOLOGIES AND VIDEO GAMES AND OPEN UP MEANINGFUL CHANNELS OF COMMUNICATION WITH THEIR CHILDREN.

What is suggested to parents, apart from spotting the signs in time, is to be as familiar as possible with these technologies. It is now necessary for parents to be aware of new technologies and video games and open up meaningful channels of communication with their children. These open communication channels within the family, encouragement, emotional fulfillment, and setting the example for real meaningful relationships between people have a positive effect on the mentality and psychology of young people. It is also important to have time constraints. The child or the teenager should know why and for what reason we use the internet. Limits in time and space are necessary to be clearly defined. Either within the twenty-four hours or during the week and weekends or seasonal holidays. The internet is a chaotic space with many possibilities, but also pitfalls. Its correct use is necessary so that we can reap the benefits that it has to give to the user. ●

ΚΑΛΛΕΡΓΗΣ

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΕΣ
ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΤΥΠΟΥ



Προκατασκευασμένες Ενεργειακές Κατοικίες,
Ξενοδοχειακά Συγκροτηματα,
Τουριστικά Καταλύματα,
Βαριά Προκατασκευή από
ΟΠΛΙΣΜΕΝΟ ΜΠΕΤΟΝ-ΣΚΥΡΟΔΕΜΑ
ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΠΡΟΣΟΨΗ,
Αντισεισμικές Κατασκευές
Χωρίς επιβάρυνση ΙΚΑ

ISO 9001:2015

60 ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Ι. Γ. ΚΑΛΛΕΡΓΗΣ

Εργοστάσιο: 44ο χλμ Παλαιάς Εθνικής Οδού Αθηνών-Κορίνθου, Μέγαρα

Έκθεση: 33ο χλμ Νέας Εθνικής Οδού Αθηνών – Κορίνθου

Τηλ: 2296082100 – 2296082170

www.kallergis.gr | **info@kallergis.gr**

Καθημερινές συνήθειες

για την ενίσχυση της ψυχικής μας υγείας

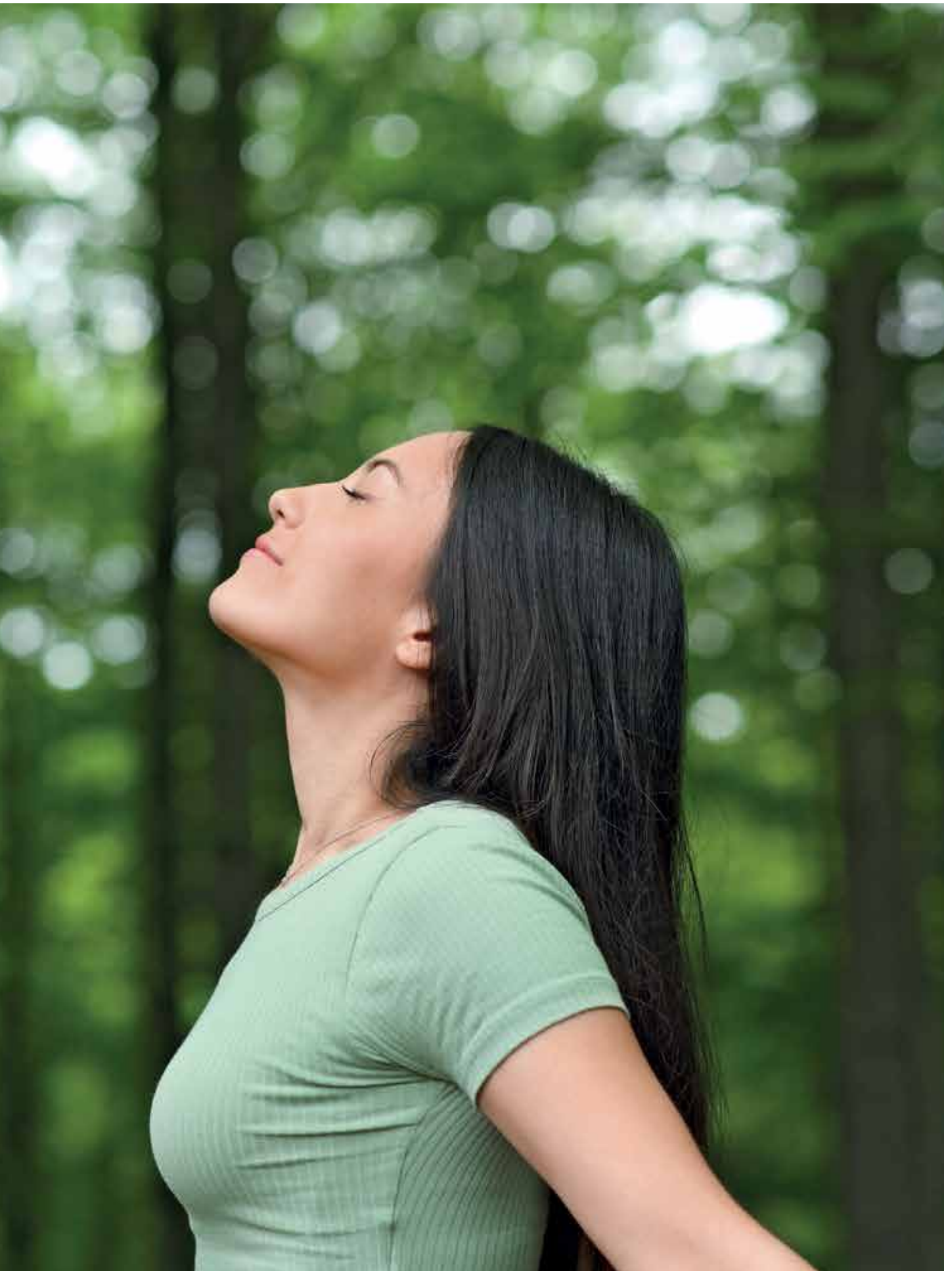
Daily habits

to boost our mental health

By **Stella Nika,** Psychiatrist / **www.drnikapsychiatry.com**

Η ψυχική υγεία, σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, είναι βασικός πυλώνας για την υποστήριξη γενικά της υγείας μας. Η πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας, αντίθετα με ό,τι πιστεύουν οι περισσότεροι, αφορά κατά κύριο λόγο τον υγιή πληθυσμό. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας συνδέονται με χαμηλότερη ποιότητα ζωής και αυξημένη θνησιμότητα. Όταν αφουγκραστούμε τις ανάγκες αυτοφροντίδας και ενστερνιστούμε την έννοια της υγείας ως πολύτιμο αγαθό, η προφύλαξη της υγείας αντί της επιδιόρθωσης, αναδύεται ευκολότερα. Ας δούμε πώς θα μπορούσαν απλές παρεμβάσεις στην καθημερινή μας ρουτίνα να έχουν θετική επίδραση στην ψυχική μας υγεία.

Mental health, according to the World Health Organization, is essential pillar to support our health in general. Prevention and promotion of mental health contrary to what most people think, primarily concerns the healthy population. Mental health problems are linked to lower quality of life, increased unplanned healthcare, high economic and social costs, and increased mortality. When we listen to self-care needs and embrace the concept of health as a valuable commodity, health prevention rather than repair emerges more easily. Let's see how simple interventions in our everyday routine have a positive effect on our mental health.



Ενίσχυσε την ψυχική σου υγεία

Boost your mental health

Η Πράσινη Φροντίδα

Μια ομάδα ολιστικών θεραπειών που στοχεύει στη θεραπεία ολόκληρου του ατόμου και έχει ερευνηθεί καλά μέσω ερευνών και τυχαιοποιημένων δοκιμών είναι η λεγόμενη πράσινη φροντίδα ή θεραπεία με έκθεση στην φύση και κηπουρική.

Η ιαπωνική έκφραση «shinrin-yoku» μπορεί να μεταφραστεί ως «κολύμβηση στο δάσος», η οποία αποτυπώνει όμορφα την εμπειρία του να «βυθίζεσαι» στο πράσινο. Ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών έχει βρει κάθε είδους οφέλη στο να βρίσκεσαι στα φυσικά τοπία πράσινα ή μπλέ.

Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη φύση (NBIs: nature based interventions) και που υποστηρίζουν τους ανθρώπους να ασχοληθούν με τη φύση με δομημένο τρόπο, είναι δυνατές λύσεις για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας ενηλίκων και παιδιών της κοινότητας. Η βιβλιογραφία έχει δείξει ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη φύση, κυρίως οι ομαδικές, μπορεί να επηρεάσουν θετικά την κατάθλιψη, το άγχος, τη διάθεση και τα συναισθήματα ελπίδας. Τα NBI, ειδικά η κηπουρική, η πράσινη άσκηση και η θεραπεία με βάση τη φύση, είναι αποτελεσματικά για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας σε ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με προϋπάρχοντα προβλήματα. Βελτίωση παρατηρείται επίσης σε ωφελούμενους σε οίκους ευγηρίας, σχολικά περιβάλλοντα και υγειονομικούς ή άλλους εργασιακούς χώρους. Σε σύγκριση με την απλή έκθεση σε φυσικά τοπία, η οποία βέβαια υπερέχει της μη έκθεσης, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη φύση προσφέρουν ευκαιρίες για ποικιλόμορφη σύνδεση με τη φύση, την απόκτηση κοινωνικής υποστήριξης και τη συμμετοχή σε ψυχοσωματική ή/και σκόπιμη δραστηριότητα, και αυτοί οι παράγοντες είναι οι δυνητικοί μηχανισμοί που στηρίζουν τα παρατηρούμενα οφέλη για την υγεία.

Για τον αστικό ιστό, μια ενεργός συμμετοχή σε κοινωνική δραστηριότητα, ένας συστηματικός περίπατος στο κοντινό πάρκο ή την ακτογραμμή, μια προγραμματισμένη μηνιαία αστική απόδραση,

ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΧΟΥΝ ΔΕΙΞΕΙ ΟΤΙ ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ.
RESEARCH HAS SHOWN THAT ACTIVITIES IN NATURE, CAN HAVE A POSITIVE EFFECT IN HUMAN MENTAL HEALTH.

Green Care

A group of holistic therapies, aimed at curing the person as a whole and has been well researched through surveys and randomized trials, is the so-called Green care or treatment with exposure to nature and gardening. The Japanese expression shinrin-yoku can be translated as "swimming in the forest", which beautifully captures the experience of being "immersed" in greenery. Growing volumes of research have found all kinds of benefits to being in natural landscapes green or blue. Nature-based interventions (NBIs) that support people to engage with nature in a structured way, are efficient solutions to improve the mental health of adults and children in the community.

Literature has shown that nature-based interventions, especially group-based ones, may positively affect depression, anxiety, mood, and emotions of hope. Nature-based interventions (NBI), especially gardening, green exercise, and nature-based therapy, are effective for improving mental health in adults, including those with pre-existing problems. Improvement is observed also in beneficiaries in nursing homes,school envi-

μια εποχική καλλιεργητική δραστηριότητα, ένας μικρός κήπος στην είσοδο, στην οροφή ή το μπαλκόνι σας είναι το πρώτο βήμα!

Η ενασχόληση με την μουσική

Ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας συνέθεσε πρόσφατα ένα αυξανόμενο σύνολο στοιχείων σχετικά με το πώς οι παρεμβάσεις που περιλαμβάνουν τη μουσική και τις στρατηγικές εκφραστικών τεχνών μπορούν να υποστηρίξουν τη δέσμευση, την πρόληψη και τη θεραπεία των συνθηκών υγείας και ψυχικής υγείας.

Αυτή η αναφορά υπογραμμίζει την ικανότητα της μουσικής και των εκφραστικών τεχνών να διεγείρουν την αισθητική δέσμευση, τη φαντασία, την αισθητηριακή ενεργοποίηση, την πρόκληση συναισθήματος και τη γνωστική προσοχή. Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που ενσωματώνουν τη χρήση μουσικής και ρυθμού, μπορούν να προάγουν την ενσωμάτωση, την αυτοεκτίμηση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αυτοέκφραση, τις δεξιότητες αντιμετώπισης της έκθεσης, την αυτογνωσία, την οικοδόμηση κοινότητας και να μειώσουν τα επίπεδα του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης.

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ, ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.
MUSIC PLAYS AN IMPORTANT ROLE IN EMOTION REGULATION, SELF-EXPRESSION AND REDUCTION OF ANXIETY AND DEPRESSION.

ronments, and healthcare or other workplaces. In comparison with the simple exposure to natural landscapes, which of course, it excels from non-e posure, nature-based interventions offer opportunities for diverse connections with nature, obtaining social support and engaging in psychosomatic and/or intentional acts, and these factors are the potential mechanisms that underpin the observed benefits for health. For the urban population, active participation in social activity, a systematic walk to the nearby park or shoreline, a monthly planned getaway, a seasonal farming activity, a small garden at the entrance, on the roof, or to your balcony is the first step!

The engagement in music

The World Health Organization recently put together a growing set of information on how interventions involving music and expressive arts strategies can support engagement, prevention, and treatment of health and mental health conditions. This report highlights the ability of music and expressive arts to stimulate aesthetic engagement, imagination, sensory activation, emotion elicitation and cognitive attention.

Ενίσχυσε την ψυχική σου υγεία

Boost your mental health

Μια μεγάλη λίστα νοσημάτων, νευρολογικών, πνευμονολογικών, καρδιολογικών,παιδιατρικών καθώς και γηριατρικών, ωφελούνται είτε παθητικά, είτε ενεργητικά με την μουσική.

Το ομαδικό τραγούδι, με τη μορφή μιας θεραπευτικής χορωδίας, προσφέρει - διαχρονικά - αναρίθμητα οφέλη ψυχικής υγείας στους συμ-μετέχοντες, λειτουργώντας ως φυσικό αντικαταθλιπτικό. Απελευθερώνει τις ενδορφίνες, ορμόνες που βοηθούν στην προώθηση θετικών συναισθημάτων, και προκαλεί την παραγωγή της ωκυτοκίνης, της λεγόμενης ορμόνης της αγάπης και της αγκαλιάς, που τόσο πολύ μας είχε λείψει στις ημέρες του Covid, και που αποδεδειγμένα μειώνει το άγχος και ενισχύει το ανοσοποιητικό, αυξάνοντας τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και ευεξίας. Εξάλλου εδώ ο Απόλλωνας, ο αρχαίος Έλληνας θεός της μουσικής και της ιατρικής αρέσκεται να παίζει ολόχρονα τη λύρα του...

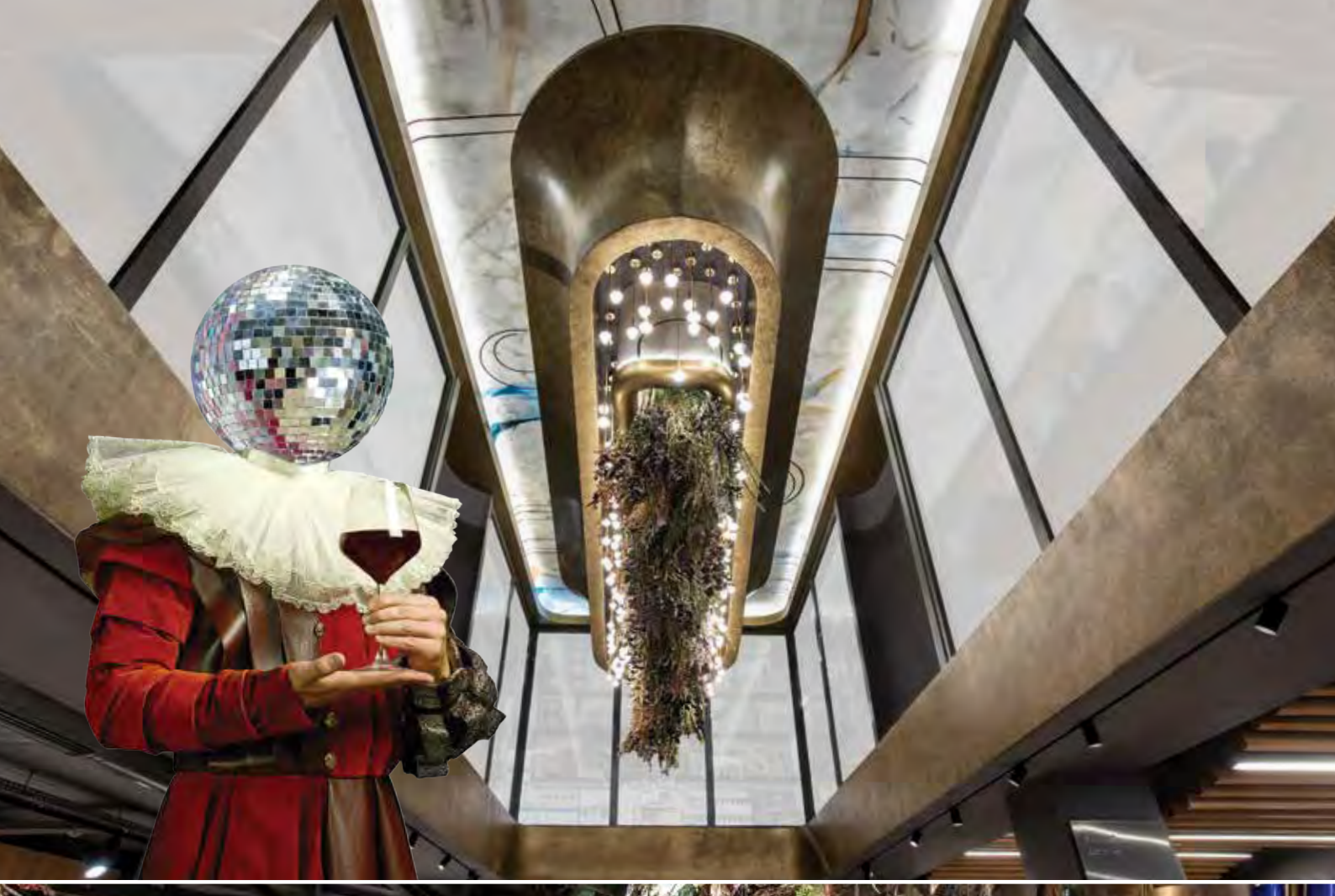
Η ψυχική υγεία, μπορεί να επηρεάσει όλη τη ζωή μας. Είναι στο χέρι μας να βρούμε και να εντάξουμε στη ρουτίνα μας καθημερινές συνήθειες ώστε να ενισχύσουμε την ψυχική μας υγεία και ηρεμία. ●

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΥΓΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

MENTAL HEALTH IS AN INTEGRAL PART OF HEALTH. THERE IS NO HEALTH WITHOUT MENTAL HEALTH.

Therapeutic interventions that incorporate the use of music and rhythm can promote integration, self-esteem, regulation of emotions, self-expression, coping skills of exposure, self-awareness, establishing community bonds and reducing stress levels, anxiety and depression. A long list of diseases, neurological, pulmonary, cardiac, pediatric, as well as a geriatric, benefit either passively, or actively with the music. Group singing, in the form of a healing choir, offers – over time-innumerable mental health benefits to participants, acting as natural antidepressant. It releases endorphins, hormones that help promoting positive emotions, and causing the production of oxytocin, the so-called hormone of love and embrace, which we had so much missed in days of Covid, and proven to reduce stress and boost immunity, increasing feelings of confidence and well-being. After all Apollo, the ancient Greek god of music and medicine likes to play the lyre all year round.

Mental health can affect our entire lives. It is up to us to find and to incorporate into our daily routine the appropriate habits to strengthen our mental health and inner peace. ●



INK DESIGN

Shopping Therapy in Mykonos!

SUPERMARKET | FRUITS & VEGETABLES | DELICATESSEN | WINES & SPIRITS

Welcome to a place where shopping becomes an artistic journey, offering a huge variety of quality products. Indulge in the stunning interior and treat yourself to a moment of respite at our elegant Bar, as our in-store DJ creates an immersive atmosphere.

flora SUPER MARKETS

The blue. The people. The hospitality. The pleasure.

When the journey and the destination share their gifts.

ANCONA ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS

BARI ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS

VENICE ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS

20% DISCOUNT

- Family & Friends
- Air Seat
- Deck
- Youth
- Senior

20% DISCOUNT

on tickets for Silver & Gold members!

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

For more information, brochures and reservations, please contact your travel agent or Superfast Ferries:
Tel.: + 30 210 89 19 700

superfast.com

Member of Attica Group

SUPERFAST FERRIES®

SUMMER 2023

HEALTH

ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ
για την ευτυχία
είναι η καλή υγεία!

THE GROUNDWORK FOR ALL HAPPINESS IS GOOD HEALTH!

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ: **ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΕΛΛΑΡΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΙ ΝΕΦΕΛΗ ΛΑΓΙΟΣ, ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΛΕΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ**

Τα θαλάσσια σπορ χτίζουν γερό ανοσοποιητικό σύστημα

Water sports build a strong immune system

Τα θαλάσσια σπορ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό και cool τρόπο, ξορκίζοντας τη ζέστη του καλοκαιριού. Ωστόσο, αυτό που λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν είναι ότι η ενασχόληση με τα σπορ της θάλασσας επιδρά ευεργετικά στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και πως τα παιδιά και οι έφηβοι που περνούν το καλοκαίρι τους κάνοντας θαλάσσια σπορ χτίζουν από μικρή ηλικία ένα πολύ γερό ανοσοποιητικό. Δεν είναι ποτέ αργά να ανακαλύψουμε τα φανερά και τα κρυφά οφέλη των υδάτινων σπορ και να τα εντάξουμε στη ζωή μας.

Για μένα, 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.

Βέβαια, παρά την εξέλιξη στη διάγνωση και στη θεραπεία, είτε φαρμακευτική είτε χειρουργική με τις νέες ενδοσκοπικές τεχνικές, είναι βέβαιο αυτό που ο Ιπποκράτης είχε πει πριν από χιλιάδες χρόνια, ότι το σώμα έχει την ιδιότητα, σε μεγάλο βαθμό, να αυτοθεραπεύεται.

Κάθε ηλικία είναι κατάλληλη για να μάθεις water ski ή windsurfing έτσι κι εγώ, 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.

Παράλληλα, κατά την επαφή μας με το νερό κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις, οι οποίες θεραπεύουν τα χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή βοηθούν ώστε αυτά να διατηρηθούν σε ένα σταθερό επίπεδο, χωρίς επιπλοκές και έντονα συμπτώματα.

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

Οι παρακαταθήκες ενέργειας που θα πάρουμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ας γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας με ριζική αλλαγή του καθημερινού τρόπου ζωής όσον αφορά τη διατροφή, την άθληση και τη διαχείριση των γεγονότων της ζωής μας. ●

www.pataridou.gr.

Ανατολή Παταρίδου / Anatoli Pataridou

-Χειρουργός – Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου – ΠΑΙΔΟ ΩΡΛ
- Επιστημονική Συνεργάτης Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ – ΜΗΤΕΡΑ

-ENT Head & Neck Surgeon - Kids & Adults Scientific Associate of Hygeia Hospital - Mitera

Water sports combine fun and exercise in the most enjoyable way. However, what few people know is, that engaging in sea sports has a beneficial effect on chronic diseases of the upper respiratory system and that, children and teenagers who spend their summer doing water sports, build from an early age a very strong immune system. It's never too late to discover the obvious and hidden benefits of water sports and incorporate them into our lives.

Especially otolaryngology has increased patients with allergic rhinitis, sinusitis, polyps, etc. Also, the embodiment of anxiety has increased, with the most frequent symptoms being vertigo, headache, difficulty swallowing, and unsteadiness.

Despite the development in diagnosis and treatment, either pharmaceutical or surgical with new endoscopic techniques, it is certain what Hippocrates said thousands of years ago, that the body has the ability, to a large extent, to heal itself.

> **Δεν είναι ποτέ αργά να ανακαλύψουμε τα οφέλη των υδάτινων σπορ και να τα εντάξουμε στη ζωή μας**
> **It's never too late to discover the benefits of water sports and to include them in our lives**

Windsurfing and water skiing are two sports that boost adrenaline and enthusiasm, because they increase the levels of endorphins, which act as natural antidepressants in the brain and immediately our mood changes. At the same time, during contact with water, we make the most natural nasal washes, which heal chronic conditions of the upper respiratory or help to keep them leveled, without complications and pronounced symptoms.

Let the energy reserves that we will get from our summer vacations, be the reason for having a more holistic reaction to the increase in morbidity with a radical change in the daily lifestyle, in terms of nutrition, sports, and management of our lives. ●

Δημιουργία ζωής, ελπίδα για υπογόνιμα ζευγάρια

BE-LIVE

Creating life, and hope for infertile couples

Εχουν ήδη περάσει τέσσερα χρόνια από τον Φεβρουάριο του 2019 που ιδρύσαμε την Be-Live. Η σκέψη και μόνο ότι ένα τέτοιο όνειρο πήρε σάρκα και οστά με γεμίζει συγκίνηση και ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον. Η επαφή μου με πολλά υπογόνιμα ζευγάρια όλα αυτά τα χρόνια, η αγωνία που έζησα μαζί τους κατά την πορεία των εξωσωματικών, αλλά και η δυσκολία πολλών από αυτά να υποστηρίξουν οικονομικά το δυσβάσταχτο κόστος των διαδικασιών, ήταν ο βασικός λόγος που θέλησα να βρω τρόπο να βοηθήσω. Να βοηθήσω να επωφεληθούν όλο και περισσότερα ζευγάρια που επιθυμούν να κάνουν παιδί, να έχουν πρόσβαση στις διαδικασίες της εξωσωματικής χωρίς το οικονομικό βάρος να αποτελεί τροχοπέδη και να λαμβάνουν σωστή και άρτια ενημέρωση σε όποια γωνιά της Ελλάδας και αν βρίσκονται.

Όλα αυτά σε μία κοινωνία που απειλείται από δραστική μείωση του πληθυσμού, φαινόμενο το οποίο φαίνεται να παρουσιάζει αυξητικές τάσεις. Το όραμα της Be-Live ήταν εξαρχής και θα είναι, ένα μέλλον με λιγότερα προβλήματα υπογονιμότητας, αλλά και με χαμηλότερα ποσοστά υπογεννητικότητας.

Η Be-Live λοιπόν βοηθάει υπογόνιμα ζευγάρια, που πληρούν συγκεκριμένα οικονομικά κριτήρια, να αποκτήσουν παιδί. Όσο ουτοπικό και αν φαίνεται, η όλη διαδικασία είναι εντελώς δωρεάν, εφόσον οι δαπάνες των προσπαθειών της εξωσωματικής γονιμοποίησης καλύπτονται από το Σωματείο.

Τα τέσσερα αυτά χρόνια, η Be-Live δραστηριοποιείται σε ενημερωτικές εκδηλώσεις σε όλη τη χώρα, με ιδιαίτερη ευαισθητοποίηση σε ακριτικές περιοχές, όπου η πρόσβαση στα μέσα, αλλά και στην απαραίτητη πληροφόρηση, είναι δύσκολη και ελλιπής.

Η Be-Live έχει συνεργαστεί και με άλλα μη κερδοσκοπικά Σωματεία, δημιουργώντας αξία για το πολύτιμο και ουσιαστικό έργο της και κινητοποιώντας γιατρούς από όλη τη χώρα που συμμετέχουν στο πρόγραμμά μας, πληθώρα εθελοντών και συνεργατών από την επιστημονική κοινότητα, πάνω από οκτώ μεγάλες Μονάδες Εξωσωματικής, αλλά και επιχειρήσεις που πίστεψαν στο όραμά μας και μας στήριξαν ουσιαστικά με τις χορηγίες τους. Αισθανόμαστε ευγνώμονες που μας στηρίζουν, αναγνωρίζουν την ευθύνη απέναντι στην κοινωνία και τον άνθρωπο και εκτιμούν το έργο μας.

Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί περισσότεροι από 150 κύκλοι εξωσωματικής, έχουν γεννηθεί περισσότερα από 25 μωρά, ενώ κυοφορούνται περίπου 15. Τα αποτελέσματα ξεπέρασαν τις αρχικές προσδοκίες και δικαίωσαν τις δεσμεύσεις μας, ενώ είναι άκρως ενθαρρυντικά όχι μόνο για εμένα και τον Χάρη Χνιάδη, με τον οποίο μαζί ιδρύσαμε την Be-Live, αλλά και για όλη την ομάδα, τον πυρήνα που πίστεψε, αγάπησε και αφοσιώθηκε στο Σωματείο. Και συνεχίζουμε. ●

www.be-live.gr

MD, MsC, PhD Βασίλειος Κελλάρης
MD, MsC, PhD Vassilios Kellaris

Μαιευτήρας – Γυναικολόγος, Ειδικός στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή
Αντιπρόεδρος Νοσοκομείου Μητέρα / Αντιπρόεδρος Μονάδας ΥΓΕΙΑ IVF Εμβρυογένεσις
Συνιδρυτής του μη κερδοσκοπικού Σωματείου Be-Live

Obstetrician-gynecologist, a specialist in Assisted Reproduction
Vice President of Mitera Hospital
Vice president of Hygeia IVF embryogenesis unit
Co-founder of the non-profit Be-Live Association.

It has already been four years since February 2019 when we founded Be- Live. My contact with many infertile couples over the years, the agony I experienced with them during the course of IVF, but also the difficulty of many of them to financially support the unbearable cost of the procedures were the main reasons I wanted to find a way to help. Help to benefit as many couples as possible who wish to have a child, have access to the process of IVF procedures without the financial burden being a hindrance, and receive correct and complete information, wherever they are in Greece. Therefore, Be-Live helps infertile couples who meet certain financial criteria for having a child.

As utopian as it may seem, the whole process is completely free, since the costs of IVF efforts are covered by the Union. During these four years, Be-Live has been active in informational events throughout the country, with particular awareness in border areas, where access to media, but also the necessary information is also incomplete and difficult to get. Be-Live has work with other non-profit organizations, creating value for its precious and essential work and mobilizing doctors from all over the country who participate in our program, a multitude of volunteers and partners from the scientific community, more than eight large IVF units, but also businesses that believed in our vision and supported us substantially with their sponsorships.

To date, more than 150 cycles of IVF have been performed; more than 25 babies are born, while about 15 are gestated. The results have exceeded our initial expectations and justified our commitments while they are highly encouraging not only for me and Harry Hiniadis, with whom we founded the Be-Live, but also for the whole team, the core that believed, loved, and dedicated to the Union. And on we go. ●

LASER ΧΑΜΗΛΗΣ ΙΣΧΥΟΣ

Ο τρόπος για να απαλλαγείτε από πονοκεφάλους, πόνους σε γνάθο & αυχένα

LOW POWER LASER

The way to get rid of headaches, jaw & neck pain

Κωνσταντίνος Λάγιος
DR. Constantinos Laghios
D.D.S, M.S. Χειρουργός Οδοντίατρος – Ενδοδοντολόγος

Νεφέλη Λάγιος
DR. Nefelie Laghios
D.D.S. UCLA Endodontic & Aesthetic Dentistry

Στην εποχή που ζούμε λόγω της αύξησης της έντασης στη ζωή μας και του έντονου στρες, πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από πόνους στην περιοχή του στόματος, πονοκεφάλους και αυχενικό. Ένας μεγάλος αριθμός αυτών των συμπτωμάτων οφείλεται σε αυτό το οποίο αποκαλούμε σφίξιμο των δοντιών (βρυγμός).

Η παρουσία έντονων μυϊκών σπασμών τα λεγόμενα trigger points, στον μασητήρα, άνω τραπεζοειδή, στερνοκλειδομαστοειδή, και κροταφίτη, συνδέονται με χρόνιους πονοκεφάλους καθώς και περιορισμένη κινητικότητα του αυχένα. Αυτή η κατάσταση έχει το όνομα δυσλειτουργία κροταφογναθικής διάρθρωσης (σύνδρομο ΚΓΔ). Σε πολλές επιστημονικές έρευνες βρέθηκε ότι η χρήση χαμηλής ισχύος λέιζερ είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για τις χρόνιες παθήσεις της κροταφογναθικής διάρθρωσης. Αυτοί οι ασθενείς παρουσίασαν σημαντική ελάττωση στην ένταση του πόνου και πολύ μεγάλη βελτίωση στο άνοιγμα του στόματος μετά τη θεραπεία με λέιζερ χαμηλής ισχύος. Εδώ να τονίσουμε ότι όσο πιο έντονα και οξέα είναι τα συμπτώματα, τόσο μεγαλύτερη είναι και η βελτίωση αυτών των συμπτωμάτων. Σε αυτές τις περιπτώσεις έχουμε άμεση παυσίπονη και αντιφλεγμονώδη δράση που παράγεται από την φωτοδιαμόρφωση των ιστών με τη χρήση χαμηλής ισχύος λέιζερ. Τα προβλήματα δυσλειτουργίας της κροταφογναθικής διάρθρωσης μπορούν επίσης να θεραπευτούν με νάρθηκες βρυγμού. Φαρμακευτική αγωγή, φυσικοθεραπεία, και ηλεκτρική διέγερση των νεύρων και πολλές φορές ένας συνδυασμός των παραπάνω θεραπειών, μπορεί να είναι αποτελεσματικός.

Η χρήση των λέιζερ είναι πολύ σημαντικής αξίας και οφείλεται στη δυνατότητα του λέιζερ να έχει παυσίπονη δράση και να βοηθά στην χαλάρωση των μυών, η οποία εξηγείται από την αύξηση των επιπέδων των Β-ενδορφινών, αύξηση στο κατώφλι του πόνου, ελάττωση στην απελευθέρωση βραδυκινίνης και ισταμίνης, αύξηση της ροής του λεμφικού συστήματος, ελάττωση του οιδήματος, αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, με αποτέλεσμα σημαντική μείωση της φλεγμονής. Πολλές έρευνες έδειξαν ότι το λέιζερ χαμηλής ισχύος έχει πολύ καλά αποτελέσματα όχι μόνο στο άνοιγμα του στόματος, αλλά και στις πλάγιες κινήσεις της γνάθου και έχει σημαντική επίσης μείωση όλων των συμπτωμάτων του πόνου. Ο λόγος για τα πολύ καλά αποτελέσματα είναι ότι το λέιζερ βελτιώνει την τοπική κυκλοφορία του αίματος και αυξάνει την παροχή οξυγόνου στο μυϊκό σύστημα.

Το τελικό συμπέρασμα είναι ότι το λέιζερ μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μοναδική ή και σαν συμπληρωματική θεραπεία για την ελάττωση του πόνου.

Η χρήση λέιζερ έχει πολλά πλεονεκτήματα και είναι μια πολλά υποσχόμενη θεραπευτική μέθοδος γιατί δεν είναι επιθετική, δεν έχει ανεπιθύμητες ενέργειες, και βελτιώνει το ψυχολογικό και συναισθηματικό κομμάτι που σχετίζεται με πονοκεφάλους, αυχενικό και πόνους από τη δυσλειτουργία του στοματογναθικού συστήματος. ●

In the era in which we live due to the increase in tension and consuming stress in our lives, many people suffer from pains in the mouth area, headaches, and cervical pain.

Many of these symptoms are due to what we call tightness of teeth (bruxism). The presence of intense muscle spasms the so-called trigger points, in the masseter, upper trapezius, sternocleidomastoids, and temporalis, are associated with chronic headaches as well as limited mobility of the neck. This condition has the name temporomandibular dysfunctionstructure (KGD syndrome).

Many scientific studies found that the use of low-power lasers is extremely effective for chronic diseases of the temporomandibular structure.

> **Η χρήση λέιζερ έχει πολλά πλεονεκτήματα και είναι μια πολλά υποσχόμενη θεραπευτική μέθοδος.**
> **The use of lasers has many advantages and is a promising treatment method.**

These patients experienced a significant decrease in pain intensity and a very large improvement in the mouth opening after low-power laser treatment. The dysfunction problems in the temporomandibular structure can also be treated with bruxism splints.

Medication, physiotherapy, and electrical nerve stimulation and many times a combination of these treatments can be effective. Many studies have shown that a low-power laser has very good results, not only in the opening of the mouth, but also in lateral movements of the jaw and has a significant reduction of all pain symptoms.

The reason for the very good results is that the laser improves blood circulation in the area and increases the supply of oxygen to the muscular system. ●

Αρθροπλαστική γόνατος και ισχίου Matrix

Matrix knee & hip arthroplasty

Ο Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης, MD, PhD, δ/ντής στο Τμήμα Ρομποτικής Χειρουργικής Ισχίου & Γόνατος παρουσιάζει όλα τα οφέλη της αρθροπλαστικής MATRIX που εκτελείται στην κλινική του. Η αρθροπλαστική MATRIX, ξεπερνά την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα όλων των ρομποτικών συστημάτων αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου και συνδυάζει τρισδιάστατο υπολογισμό στο χειρουργείο με χρήση έξυπνων γυαλιών και χειρουργικών αισθητήρων . Μια μοναδική κάμερα εγκατεστημένη σε «έξυπνα γυαλιά» μπορεί να δώσει στον χειρουργό υπερφυσικές δυνάμεις με ακτίνες Χ, να ανιχνεύει αντικείμενα στον τρισδιάστατο χώρο κάτω από το δέρμα, να τα προσομοιώνει με τρισδιάστατα μοντέλα και να κατασκευάζει τέλειες αρθρώσεις.

Το σύστημα βασίζεται αποκλειστικά στην ανατομία κάθε ασθενούς, δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο χειρουργικό μοντέλο (100% αποστειρωμένο) και μπορεί να εγγυηθεί σχεδόν το 100% της σωστής τοποθέτησης προθετικών υλικών σε ασθενείς που πάσχουν από σοβαρή αρθρίτιδα και να υποσχεθεί μακροχρόνια επιβίωση εμφυτεύματος για περισσότερα από 30 χρόνια!

Η αρθροπλαστική MATRIX είναι η πρώτη του είδους της στην Ευρώπη και η μόνη υπάρχουσα και πιστοποιημένη λύση στην Ελλάδα στην Επανορθωτική Ορθοπαιδική Χειρουργική που χρησιμοποιεί «επαυξημένη ή/και μικτή πραγματικότητα με τρισδιάστατα ολογράμματα» .

Δημιουργείται μια «συγχωνευμένη χειρουργική σκηνή», που επιταχύνει τη διαδικασία , εκμηδενίζει το τραύμα (συμβατή με την τεχνική MIS) ,εξασφαλίζει ακρίβεια στην εμφύτευση προθετικού υλικού και άμεση κινητοποίηση του ασθενούς με πλήρη λειτουργικότητα από τις πρώτες μετεγχειρητικές ώρες.

“Η αρθροπλαστική MATRIX, ξεπερνά την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα όλων των ρομποτικών συστημάτων.

MATRIX arthroplasty, surpasses quality and efficacy of all existed robotic systems.

Αυτό μπορεί να μειώσει την παραμονή στην κλινική σε λίγες ώρες . Δεν υπάρχει απώλεια αίματος, τραυματισμός ιστού και σκληρή φαρμακευτική αγωγή. Συγκεκριμένοι αισθητήρες που περιλαμβάνονται στις «έξυπνες κάλτσες» μπορούν να δώσουν στο κινητό του χειρουργού όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, σχετικά με την κινητοποίηση του. Περισσότεροι από 800 ασθενείς με βαριά αρθρίτιδα κάθε χρόνο υποβάλλονται στην εμπειρία της αρθροπλαστικής MATRIX και μπορούν να επιστρέψουν χαρούμενοι και σίγουροι στις καθημερινές τους δραστηριότητες άμεσα. ●

Σταύρος Αλευρογιάννης / Stavros Alevrogiannis

MD, PhD, δ/ντής Ορθοπαιδικός Χειρουργός στο Τμήμα Ρομποτικής Χειρουργικής Ισχίου & Γόνατος, στο METROPOLITAN GENERAL HOSPITAL

MD,PhD, a senior Consultant Orthopaedic Surgeon and Chief Surgeon at Robotic Hip & Knee Surgery Dept, at METROPOLITAN GENERAL HOSPITAL

Dr Stavros Alevrogiannis, MD,PhD, a senior Consultant Orthopaedic Surgeon and Chief Surgeon at Robotic Hip & Knee Surgery Dept, presents us all the benefits of MATRIX arthroplasty .

State-of-the-art technology, MATRIX arthroplasty, surpasses quality and efficacy of all existed robotic systems for hip and knee replacement and combines three-dimensional calculation in the operating room with the use of smart glasses and surgical sensors.

A unique camera installed in «smart glasses» can give the surgeon supernatural powers with X-rays, to detect objects in 3D space under the skin, simulate them with 3D models and perform perfect joint replacements.

The system is based exclusively on the anatomy of each patient, creating a personalized surgical model (100% sterilized) and can guarantee almost 100% the proper placement of prosthetic materials in patients suffering from severe arthritis in hip and knee joint and promise long-term implant survival for more than 30 years !

MATRIX arthroplasty is the first of its kind in EU and the only existing and certified solution in Greece in Reconstructive Orthopedic Surgery that uses “augmented and/or mixed reality with three-dimensional holograms” assisted by a computer to support surgery.

A “merged surgical scene” is created, that speeds up the procedure, decreases the extension of trauma (MIS technique compatible) and can always give an excellent result.

In fact, the use of 3D holographic navigation images in MATRIX arthroplasty, ensures a safe operation, accuracy in prosthetic material implantation, immediate mobilization of the patient, who regains full functionality from the very first postoperative hours. This can decrease hospital stay and in some cases only some hours hospital stay may be required .

There is no blood loss, tissue injury and harsh medication. Specific sensors included in “clever stockings” can give in the surgeon’s mobile, all information needed regarding patient’s walking .

More than 800 patients with severe hip or knee arthritis ,every year undergo the experience of MATRIX arthroplasty and can return happy and confident again in their daily activities . ●

COSMOCLINIC

Οδεύουμε προς το μέλλον

Με επίκεντρο τον ασθενή

Μία οικογένεια, τρεις γενιές, εδώ και 70 χρόνια, φροντίζουμε όλοι οι συνάνθρωποί μας να έχουν πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας και εξατομικευμένες υπηρεσίες υγείας, σε ένα ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον. Παρακολουθώντας στενά τις εξελίξεις της ιατρικής επιστήμης, συνεχώς εξελισσόμαστε, τιμώντας την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε! Προσφέρουμε την καλύτερη δυνατή κάλυψη σε όλες σας τις ανάγκες, μέσω των συμβάσεων που έχουμε με 15 ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρείες, για απευθείας κάλυψη των ιδιωτών ασφαλισμένων και έκπτωση 55% στη συμμετοχή. Είμαστε επίσης συμβεβλημένοι με τον ΕΟΠΥΥ και εξυπηρετούμε όλα τα παραπεμπτικά του. ●

COSMOCLINIC

Heading towards the future

Offering patient-centered healthcare services

Cosmoclinic is a Private Clinic & Diagnostic Center, situated 400m from the port of Piraeus, easily accessible by train and metro. In order to cover all your needs in the best possible way, we are directly contracted with 15 private insurance companies and EOPYY. One family, three generations, for 70 years, we make sure that everyone has access to high quality and personalized health services, in a warm and welcoming environment. By closely monitoring the developments of medical science, we are constantly evolving! ●

Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 /
Etolikou 55-57, Piraeus 18545.
Τ.: +30 210 46 11 204-206 +30 697 46 11 204

«ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ»

Ενα σημείο συνάντησης

των αναγνωστών στη Νάξο

«Το Παλιό Βιβλιοπωλείο», στην παλιά αγορά της Χώρας της Νάξου, είναι ίσως το πιο σύγχρονο και ενημερωμένο βιβλιοπωλείο του νησιού. Εκτός από βιβλία ελληνικών και ξένων εκδοτικών οίκων, θα βρείτε και επιλεγμένα παιγνίδια και μοναδικά gadgets για εσάς αλλά και για τα παιδιά σας. ●

"TO PALIO VIVLIOPOLIO"

A meeting point

for readers in Naxos

«To Palio Vivliopolio», in the Old Market of Naxos Town is probably the most modern and up-to-date bookstore on the island. Apart from books by Greek and foreign publishers, you will also find selected toys and unique gadgets for you and your children. ●

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "ΤΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ"ΣΤΗ ΝΑΞΟ

Εδώ η γεύση

συναντά την ποιότητα

Σημείο συνάντησης αποτελεί εδώ και χρόνια το Πικάντικο στο κέντρο της παραλίας της Χώρας. Σε ένα πολύ ωραίο χώρο, θα απολαύσετε τις κλασικές Ελληνικές γεύσεις τον κορυφαίο γύρο σε πίτα ή μερίδα, ντόπια κρέατα Νάξου ψητά της ώρας στη σχάρα, αλλά και νοστιμότατα μαγειρευτά. Η ποιότητα, η γεύση, οι καλές τιμές, οι πλούσιες μερίδες και η ιστορία του μαγαζιού, είναι αυτά που το κάνουν την πρώτη σας επιλογή στο φαγητό! ●

Χώρα Νάξου, Νάξος
τηλ. 22850 26192 & 6972780999

PIKANTIKO STEAK HOUSE IN NAXOS

Here taste

meets quality

Pikantiko in the center of the beach of Chora, has been a meeting point for years. In a very nice place, you will enjoy the classic Greek flavors, the tasty gyros wrapped in a pita or a portion of it, freshly grilled local meats, but also delicious stews. The quality, the taste, the good prices, the rich portions, and the history of this tavern, are what make it your first choice when it comes time for food! ●

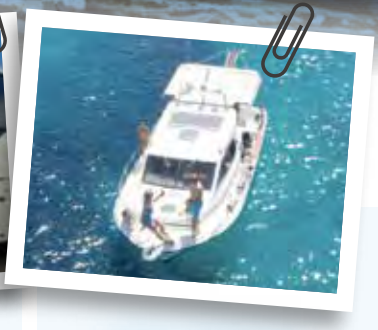
Chora Naxos, Naxos
Tel. 22850 26192 & 6972780999

Explore Naxos

with

MOUSTAKI RENTAL

Rent a Car | Exclusive Tour Club | Transfer | Sea Tours



Rent a Car

Start your Naxian adventure with comfort and style.

- Big variety of vehicles (Mini, Economy, Family, Automatic, Cabriolet, SUV, Luxury, Seven Seats)
- Well Maintained
- Unlimited Kms
- Free Additional Driver

Transfer

We ensure your transportation to and from Naxos' port, airport, your hotel, or any other desired location is seamlessly managed.

Reach your destination fast and with safety.

- VIP Comfortable and clean vehicles
- 24/7 at your service

Tours

Organized day and/or multi-day private tours.

Enjoy the island in alternative ways, out-of-the-beaten-route and in your own style.

- Gastronomy & Culinary
- Nature & Activities
- Culture & History
- Special Events (Weddings, Bachelors etc)

Sea Tours

Organized day and/or half-day sea tours with experienced captain and chef on board.

Enjoy the island's secret bays and stunning quiet beaches.

Let us take you on a journey and explore the treasures of the Aegean.

SAIL SWIM AND RELAX

Discover the Beauty of the Aegean

SCAN ME

+30 693 811 9767 | info@moustakirental.gr | www.moustakirental.gr @moustakirental

T: +30 22854 00044 | Kontoleontos Street (Grotta), Naxos, 843 00 | Mon – Sun : 09:00 – 21:00

LULU BY LIANA K.

Ταξιδέψτε στον υπέροχο κόσμο της Lulu!

Μετά από 25 χρόνια σημαντικής επαγγελματικής εμπειρίας, η Λιάνα Καθρεπτίδου δημιουργεί το 2012 τη δική της εταιρία με μια ολοκληρωμένη σειρά χειροποίητων πλεκτών, υφασμάτινων και δερμάτινων τσαντών, καθώς και μια επιλεγμένη συλλογή από χειροποίητα σανδάλια και ρούχα. Μια σημαντική και μεγάλη ομάδα συνεργατών αποτελούν το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρίας και συνεισφέρουν καθημερινά με αγάπη και επαγγελματισμό στη συνεχή ανάπτυξη και επιτυχία της. Η εταιρία συνεργάζεται με επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, αλλά και το εξωτερικό (Ευρώπη, Αμερική, Αυστραλία, Μέση Ανατολή).
Η Lulu διακρίνεται για την άριστη ποιότητα των χειροποίητων δημιουργιών της, τη σχολαστική επιλογή αυθεντικών και φυσικών πρώτων υλών, καθώς και τη συνεχή εξέλιξη των συλλογών της, προσφέροντας διαχρονικά σε κάθε γυναίκα ένα υπέροχο, απαραίτητο και μοναδικό προϊόν της καθημερινότητας που τη κάνει να ξεχωρίζει και να νιώθει μοναδική. Ανακαλύψτε τον κόσμο και τις δημιουργίες της Lulu σε ένα απέραντο ταξίδι έμπνευσης, δημιουργικότητας και στυλ! ●

LULU BY LIANA K.

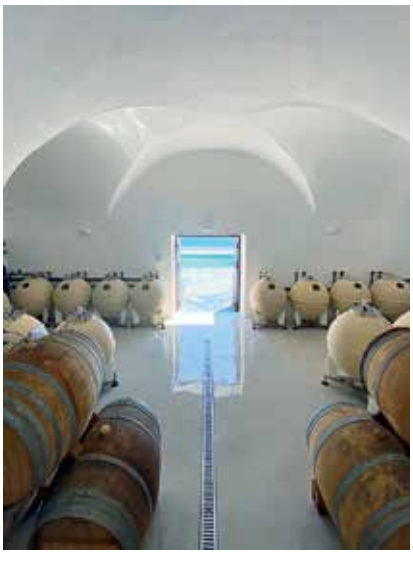
Take a trip to Lulu's wonderful world!

After 25 years of significant professional experience, Liana Kathreptidou, creates in 2012 her own brand with a complete line of handmade knitted, fabric and leather bags, as well as a selected collection of handmade sandals and knitwear. An important and large group of collaborators make up the company's human resources that contribute daily with their skills, their professionalism and above all their love, to its continuous development and success. The company cooperates with selected stores all over Greece and many countries worldwide, with presence on 5 continents. Lulu stands out for the excellent quality of its handmade creations, the meticulous selection of authentic and natural raw materials, as well as the constant evolution of its collections, offering to every woman a wonderful, essential and unique accessory for everyday that makes her distinguish. Join Lulu's world in an endless journey of inspiration, creativity, and style! ●

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ GAIA WINES ΣΤΗ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Εκεί που η καινοτομία συναντά την παράδοση στην τέχνη της παραγωγής Ασύρτικου

Η δυναμική ανάπτυξη της GAIA WINES τα τελευταία χρόνια οδήγησε σε αύξηση του παραγωγικού δυναμικού της, τόσο στη Νεμέα, όσο και στην Σαντορίνη, με παράλληλη αναβάθμιση των εγκαταστάσεών της. Ειδικά, στο οινοποιείο της Σαντορίνης, που στεγάζεται στο αναπαλαιωμένο εργοστάσιο τομάτας των αρχών του προηγούμενου αιώνα στην Έξω Γωνιά, η GAIA WINES προχώρησε στη δημιουργία ενός νέου χώρου, δίπλα στο κεντρικό κτήριο, κτισμένου αποκλειστικά από την πέτρα του νησιού και με την παραδοσιακή τεχνική. Εκεί φιλοξενούνται οι καινούργιες δεξαμενές χωρητικότητας 16 τόνων, αλλά και οι κεραμικές σφαίρες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή του μεγαλύτερου μέρους του Ασύρτικου της Γαίας Wild Ferment και του Ασύρτικου Clay, στο σύνολό του. Με τις κεραμικές σφαίρες, επιτυγχάνεται ένα περιβάλλον ζύμωσης και ωρίμανσης ιδανικό για το σαντορινιό Ασύρτικο, που επιτρέπει στο κρασί να «ανοίξει» πιο γρήγορα και να φέρει στο προσκήνιο τον πιο φρουτώδη χαρακτήρα του. ●



GAIA WINES WINERY IN SANTORINI

Where innovation meets tradition in the art of Assyrtiko production

The dynamic growth of GAIA WINES in recent years has led to an increase in its productive potential, both in Nemea and Santorini, while upgrading its facilities. Especially, in the winery of Santorini which is housed in the restored tomato factory that dates back at the beginning of the last century in Exo Gonia, GAIA WINES proceeded to create a new space, next to the main building, built exclusively from the stone of the island nd in keeping with traditional techniques.. There are the new tanks with a capacity of 16 tons, as well as the ceramic spheres that are used in the production of most of Gaia Assyrtiko Wild Ferment and of Assyrtiko Clay, in its entirety. With the ceramic spheres, we manage to achieve a a fermentation and maturation environment ideal for Santorini Assyrtiko is achieved, allowing the wine to «open» faster and bring to the forefront its fruitier character. ●

Mediterraneo First Care
Santorini

Orthopaedic Dpt. | Surgical Dpt.
Radiology & CT Scan Dpt.
Biopathology - Laboratory Dpt.

In 2022 Mediterraneo Healthcare Group opens a new window to the Cyclades: after the groundbreaking idea of Mediterraneo First Care in Athens, a primary healthcare "multiplex" housed inside another multiplex, the City Plaza shopping centre, **Mediterraneo First Care Santorini** becomes the second instance of this innovative concept.

Staffed with **specialized medical teams** and equiped with **cuttingedge medical technology** the new Primary - Diagnostic Health Centre provides first class healthcare services to permanent residents and visitors of this unique island.

Housed in a building in complete harmony with the local architecture, the polyclinic meets all the prerequisites that make it a modern primary healthcare centre.

Boasting a wealth of experience in the application of all innovative techniques, the people of Mediterraneo First Care Santorini are bound to choose the best treatment for each case.

Mediterraneo First Care

Santorini
Messaria Airport, Kamari
District Road, 84700 Thira
T +30 22860 33317
T +30 22860 28296
E santorini@mediterraneofc.gr

Athens
85 Vouliagmenis Ave.,
16674 Glyfada, Athens Greece
T +30 210 911 7900
E info@mediterraneofc.gr

ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA

Ζήστε

την εκλεπτυσμένη πολυτέλεια

Το πεντάστερο ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA, κτισμένο το 2019, πάνω στη θάλασσα, αποτελεί μια ολιστική εμπειρία διακοπών, και αποπνέει άνεση, ηρεμία, χαλάρωση ώστε η διαμονή σας να σας μείνει αξέχαστη! Εκτός από τα δωμάτια με ιδιωτική πισίνα, διαθέτει και μεγάλο Συνεδριακό Κέντρο, καθώς και μικρότερες αίθουσες για συναντήσεις B2B. Επίσης διαθέτει Κέντρο Ευεξίας με εσωτερική θερμαινόμενη πισίνα, hammam, sauna, καθώς και μεγάλη εξωτερική πισίνα, μπαρ και εστιατόριο. Ζήστε την εκλεπτυσμένη πολυτέλεια και ανακαλύψτε βήμα-βήμα τον παράδεισό μας. ●

Elysian Luxury Hotel & Spa,
T: 2721 180100,
www.elysianhotel.gr

ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA

Experience

refined luxury

The newly built five-star ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA, built in 2019, on the sea, is a holistic holiday experience, and exudes comfort, tranquility, and relaxation so that your stay will be unforgettable!
Apart from the rooms with a private pool, it has a large Conference Centre, as well as smaller rooms for B2B meetings. It also boasts a Wellness Centre with an indoor heated pool, hammam, and sauna as well as a large outdoor pool, bar, and restaurant.
Experience refined luxury and discover our paradise step by step. ●

Elysian Luxury Hotel & Spa,
T: 2721 180100,
www.elysianhotel.gr

ΙΑΣΩ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας

Η υγεία κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας είναι για εμάς το Α και το Ω!

Στην Γενική Κλινική του ΙΑΣΩ ολοκληρώνεται η παροχή φροντίδας σε όλη την οικογένεια. Με έμπειρους ιατρούς όλων των ειδικοτήτων, πρωτοποριακό ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και μοντέρνες εγκαταστάσεις, αποτελεί την πρώτη επιλογή στην κορυφαία φροντίδα για άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, από την πραγματοποίηση της πιο απλής εξέτασης μέχρι την αντιμετώπιση του πιο σύνθετου προβλήματος υγείας. Ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας, ακολουθώντας τις πιο σύγχρονες μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας. Εξωτερικά Ιατρεία όλων των ιατρικών ειδικοτήτων και υπερσύγχρονο τμήμα Check-Up. ●

IASO GENERAL CLINIC

Comprehensive healthcare services

The health of both men and women is the Alpha & the Omega for us!!

At IASO General Clinic, the provision of health care to the whole family is completed. Having experienced doctors of all specialties, innovative medical technological equipment and modern facilities, it constitutes the first choice in top-quality care for men and women of all ages, from performing the simplest examination to dealing with the most complex health problem.
Comprehensive healthcare services, by conforming to the most modern methods of diagnosis and treatment.
Outpatient Departments of all medical specialties and a state-of-the-art Check-Up. Department. ●

24 **Το τμήμα Επειγόντων Περιστατικών εφημερεύει 24/7, 365.**
The Emergency Department is on duty around the clock.

Τμήμα Check-Up, Δευτέρα - Παρασκευή, 08:00-15:00, τηλ.: 210 6383090-1, email: checkup@iaso.gr
Check-Up Department: Monday – Friday, 08:00-15:00, tel.: +30 210 6383090-1, email: checkup@iaso.gr
Εξωτερικά Ιατρεία: Δευτέρα - Παρασκευή, 09:00-15:00, τηλ.: 210 6383090-1, email: outpatient@iaso.gr
Outpatient Department: Monday – Friday, 09:00-15:00, tel.: +30 210 6383090-1, email: outpatient@iaso.gr

Λεωφόρος Κηφισίας 37-39, Μαρούσι 15123 / 37-39 Kifissias Ave., Maroussi 15123. T.: 210 6184000

MOUGIOS autoPARTS

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ • ΑΨΟΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

50 χρόνια

Στον χώρο των ανταλλακτικών αυτοκινήτων

Δ. ΜΟΥΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

www.mougiosparts.gr | Mougios autoparts | info@mougiosparts.gr

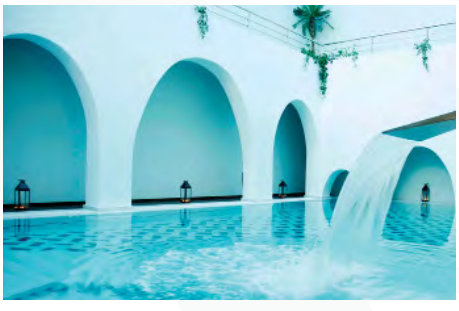
Ποιοτικά προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς

DENSO Bendix BOSCH PETRONAS LUK FI.BA Valeo EXEDY NGK

ΣΕΡΡΩΝ 56, 10441, ΑΘΗΝΑ. Τ.:2105126195, 2105149125. **F.:**2105138198
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ 32 ΒΥΡΩΝΑΣ, **Τ.:**210.0085105

AEGIALIS

HOTEL & SPA ★★★★★



AMORGOS 5* HOSPITALITY

Aegiali 84008, Amorgos - Cyclades - Greece

Tel: 22850 73393 e-mail: info@aegialis.com

www.amorgos-aegialis.com

/AegialisHotelSpa

www.bluestarferries.com

WELCOME

On Board

FOR A TRULY EXCEPTIONAL EXPERIENCE

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ

ΣΤΑ ΠΛΟΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ON BOARD ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΜΑΣ!
FIND OUT MORE ABOUT US!

Our Company

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ

SAILING TOGETHER TO THE SUSTAINABLE SIDE OF LIFE

ΕΔΩ η υπευθυνότητα και η αξιοπιστία συναντούν την άνεση και την κομψότητα, για να σας προσφέρουν ανεπανάληπτες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η Blue Star Ferries, μέλος της Attica Group, είναι η εταιρεία που άλλαξε για περισσότερα από 20 χρόνια 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.

Η Attica Group είναι ένας Ελληνικός Ναυτιλιακός Όμιλος, με στόλο 35 υπερσύγχρονων πλοίων και διεθνή παρουσία, που προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες θαλάσσιας μεταφοράς επιβατών, οχημάτων και φορτηγών. Συγκεκριμένα δραστηριοποιείται μέσω των εταιρειών SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS και AFRICA MOROCCO LINK.

Τα πλοία του στόλου της ταξιδεύουν σε 4 χώρες, σε 61 μοναδικούς προορισμούς, προσεγγίζοντας 79 λιμάνια. Ενας πρωτοπόρος στην επιβατηγό ναυτιλία, με δραστηριότητες που λειτουργούν προς όφελος των συνεργατών και των τοπικών κοινωνιών, περιορίζουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και δημιουργούν προστιθέμενη αξία στους μετόχους και τους εργαζόμενους. Με στρατηγικό προσανατολισμό σε πολιτικές φιλικές προς το περιβάλλον, στη βιώσιμη ανάπτυξη, στην εξασφάλιση της εδαφικής συνέχειας και της κοινωνικής συνοχής εργάζεται με γνώμονα ένα καλύτερο αύριο τόσο για τον Άνθρωπο όσο και για το φυσικό περιβάλλον, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον.

Η Attica Group, ο μεγαλύτερος Όμιλος στον κλάδο του στην Ελλάδα, ο τρίτος μεγαλύτερος στη Μεσόγειο και ανάμεσα στους δέκα μεγαλύτερους στην Ευρώπη, επενδύει συνεχώς στο μέλλον. Γιατί πρωτοπορία, είναι μια πορεία που δεν τελειώνει ποτέ.

Στην Attica Group, η πρωτοπορία, είναι μια πορεία που δεν τελειώνει ποτέ.

At Attica Group, leading is a course that never ends.

Blue Star Ferries, member of Attica Group, is a company with a modern and elegant fleet that takes you to Greek islands, offering a comfortable and enjoyable trip.

Responsibility and reliability meet comfort and elegance, ensuring an unforgettable travel experience.

Blue Star Ferries, the company which changed the standards during the last 20 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 modern 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, a Greek shipping group with a fleet of 35 state-of-the-art vessels and an international presence, offering high-quality maritime transport services for passengers, cars and trucks. The Group operates through the companies SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS and AFRICA MOROCCO LINK.

Its fleet vessels travel to 4 countries, 61 unique destinations, approaching 79 ports.

A pioneer in passenger shipping, with operations that benefit its partners and local communities, limit its environmental footprint and create added value for shareholders and employees.

Strategically oriented towards environmentally friendly policies, sustainable development and safeguarding territorial continuity and social cohesion, we are working towards a better tomorrow for humanity and the natural environment, now and in the future.

Attica Group – Greece's largest group in the sector, the third largest in the Mediterranean, and in the top 10 in Europe – constantly invests in the future. Because leading is a course that never ends.

It is worth mentioning that Attica Group received in 2022 3 new, state-of-the-art Aero Highspeed vessels, which boast an

Tinos Beach
www.tinosbeach.gr

Naxos Resort Beach Hotel
www.naxosresort.gr

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Attica Group εντός του 2022 παρέλαβε και δρομολόγησε 3 νέα πλοία Aero Highspeed τελευταίας τεχνολογίας και σύγχρονης αισθητικής με καινοτόμα χαρακτηριστικά και φιλικότερα προς το περιβάλλον που αναβαθμίζουν πλήρως τις προσφερόμενες υπηρεσίες. Η επένδυση αυτή συμβάλει καθοριστικά στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και στη σταδιακή μετάβαση σε μία πιο πράσινη και βιώσιμη οικονομία.

Τέλος, η Attica Group στο πλαίσιο της διεύρυνσης της παρουσίας της στο τουριστικό κλάδο εξαγόρασε μέσω της θυγατρικής της Attica Blue Hospitality το ξενοδοχείο Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο στη Νάξο τον Δεκέμβριο του 2021. Για πληροφορίες και κρατήσεις επισκεφθείτε το www.naxosresort.gr.

Επιπλέον, τον Ιούλιο του 2022, ο Όμιλος απέκτησε το ξενοδοχείο Tinos Beach που βρίσκεται στη θέση Κιόνια της Τήνου, το οποίο ανακαινίζεται πλήρως και θα είναι στη διάθεση σας για απολαυστικές διακοπές. Μείνετε συντονισμένοι εδώ: www.tinosbeach.gr

Τα δύο ξενοδοχεία διαθέτουν πισίνα, εστιατόρια, μπαρ , αίθουσα συνεδριάσεων, γυμναστήριο, spa και χώρο parking. ●

ultra-modern design with innovative and environmentally friendly features that fully upgrade the services offered.

This investment contributes significantly to the reduction of the environmental footprint and the gradual transition to a greener and more sustainable economy.

Finally, in the context of broadening its presence in tourism sector, Attica Group acquired in December 2021 through its subsidiary Attica Blue Hospitality, the Naxos Resort Beach Hotel located in Agios Georgios, Naxos. For more information and reservations, visit www.naxosresort.gr

Furthermore, in July 2022, Attica Group acquired the Tinos Beach Hotel in Kionia of Tinos, which is being fully renovated and will be available to you for a wonderful holiday. Stay tuned at www.tinosbeach.gr

Both above mentioned hotels, have pool, restaurants, a bar, a conference hall, a gym, a spa and a parking area. ●

Awards and Distinctions

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

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

Η ATTICA GROUP ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΕ

- Στα **Corporate Responsibility Reporting Awards 2022** (CRRA 2022) ως 1η στην Ευρώπη και 4η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Καλύτερος Απολογισμός κατά ESG – Best ESG Report, 2η στην Ευρώπη και 7η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Διαφάνεια και Ειλικρίνεια - Openness & Honesty, 4η στην Ευρώπη και 6η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Αξιοπιστία μέσω διασφάλισης - Credibility through Assurance.
- Στα **ESG Shipping Awards 2023** με χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Επιχειρηματική Ηθική» και με επίσης χρυσό βραβείο στην κατηγορία «Κοινωνική Συνεισφορά».
- Ως «Μία από τις κορυφαίες εταιρίες που διαμορφώνουν τον Επιχειρηματικό Χάρτη της Βιώσιμης Ανάπτυξης στη χώρα μας» στην εκδήλωση του **QualityNet Foundation** "The most Sustainable Companies in Greece 2023". Η διάκριση αυτή απονέμεται στις εταιρείες που εφαρμόζουν ολιστική προσέγγιση στα θέματα Βιώσιμης Ανάπτυξης με συστηματική ενσωμάτωσή της στην επιχειρηματική τους λειτουργία και αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση στην ελληνική αγορά.
- Επιπλέον με την βράβευση των AERO 1, 2, 3 Highspeed ως «ΠΛΟΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ» από την **Lloyd's List** η Attica Group διακρίνεται για μία ακόμη φορά για την πρωτοπορία της στην εισαγωγή νέων και καινοτόμων πλοίων, στα οποία ενσωματώνονται οι πλέον σύγχρονες κάθε φορά τεχνολογίες. ●

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.

ATTICA GROUP HAS BEEN DISTINGUISHED

- At the **Corporate Responsibility Reporting Awards 2022** (CRRA 2022) as 1st in Europe & 4th globally in the category "Best ESG Report", 4th in Europe & 7th globally in the category "Openness & Honesty" and 4th in Europe & 6th globally in the category "Credibility through assurance".
- At the **ESG Shipping Awards 2023** with a gold award in the category "Business Ethics" and a gold award in the category "Community Contribution".
- At the **QualityNet Foundation's** "The most Sustainable Companies in Greece 2023" event, Attica Group was awarded as "One of the top companies shaping the Business Map of Sustainable Development in Greece". This distinction is awarded to companies that implement a holistic approach to Sustainable Development, which is systematically incorporated into their business operations, making them model companies in the Greek market.
- At **Lloyd's List** Greek Shipping Awards 2022, AERO 1, 2, 3 Highspeed have been voted as "SHIPS OF THE YEAR". The new AEROs, once again reaffirm Attica Group as a pioneer in the introduction of new and innovative vessel designs incorporating the most up-to-date technologies. ●

Η Blue Star Ferries, μέλος της Attica Group, μια εταιρεία με σύγχρονο και πολυτελή στόλο, σας ταξιδεύει στο Αιγαίο, προσφέροντάς σας το πιο όμορφο και απολαυστικό ταξίδι.

Blue Star Ferries, member of Attica Group, is a company with a modern and elegant fleet that takes you to Greek islands, offering a comfortable and enjoyable trip.

Our Culture

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ

ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ
OUR VISION

Η ενίσχυση της ηγετικής θέσης και αξίας του Ομίλου με κερδοφόρα επέκταση σε νέες αγορές και δραστηριότητες, παρέχοντας υπηρεσίες υψηλής ποιότητας που ξεπερνούν τις προσδοκίες της αγοράς.

To strengthen the Group's leading position and value, through profitable expansion into new markets and activities, as well as provide high quality services, which exceed market expectations.

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ
OUR SIZE

Είμαστε ο μεγαλύτερος ακτοπλοϊκός Ομιλος στην Ελλάδα, ο τρίτος στη Μεσόγειο θάλασσα και μεταξύ των 10 μεγαλύτερων στην Ευρώπη.

We are the largest passenger shipping group in Greece, the third in the Mediterranean Sea and among the largest in Europe.

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

Our Size*

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ

Είμαστε ο μεγαλύτερος ακτοπλοϊκος Ομιλος στην Ελλάδα,
ο τρίτος στη Μεσόγειο θάλασσα και μεταξύ των 10 μεγαλύτερων στην Ευρώπη.

**We are the largest passenger shipping group in Greece,
the third in the Mediterranean Sea and among the largest in Europe.**

€530,2 εκατ. **million**
Κύκλος εργασιών
Turnover

27
Χρόνια παρουσίας στις θάλασσές μας
Years of presence in our seas

35 Υπερσύγχρονα πλοία
Modern vessels

415,6 χιλιάδες / **thousand**
Φορτηγά οχήματα
Freight units

6.000.000
Επιβάτες
Passengers

1.000.000 Ι.Χ. οχήματα
Private vehicles

99 φορές/ **times**
Το γύρο της Γης το χρόνο
Around the Earth

€2,7 εκατ. /**million**
Κοινωνική συνεισφορά
Social contribution

€1,8 δισ. /**billion**
Επένδυση σε νέα πλοία
Investment in new vessels

1.861 Εργαζόμενοι
Employees

55,3%
Γυναίκες στα γραφεία και 7,5% στα πλοία
women working in land & 7,5% in ships

100%
Εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης
Full time employees

€683 εκατ. **million**
Οικονομική αξία που διανέμεται
Economic value distributed

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

128
Επιθεωρήσεις πλοίων για μέτρα προστασίας κατά της πανδημίας και 49 για υγιεινή και ασφάλεια τροφήμων.
Vessel inspections for protection measures against the pandemic & 49 for food hygiene and safety.

€6,5 εκατ./**million**
Επένδυση που σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με την προστασία του περιβάλλοντος
Investment for programs directly or indirectly related to environmental protection

135
Τόνοι δωρεάν μεταφορά υλικών για ανακύκλωση
Tons of free-of-charge transported materials for recycling

* Στοιχείο 2022 / Data 2022

RESPONSIBLE OPERATION / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2022

Attica Group
SUPERFAST FERRIES
Blue Star Ferries
HELLENIC SEAWAYS
AFRICA MOROCCO LINK

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διανείμαμε σχεδόν €683,5 εκατ. σε οικονομική αξία

- **€100,8 εκατ. σε εργαζομένους** (για μισθούς, παροχές και ασφαλιστικές εισφορές).
- **€82,6 εκατ. σε φόρους** (συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ και λιμενικών τελών).
- **€47,9 εκατ. σε παρόχους κεφαλαίου** (για πληρωμές τόκων και αποδόσεων).
- **€28 εκατ. σε πράκτορες** (για προμήθειες).
- **€374,9 εκατ. σε προμηθευτές** (για αγορές αγαθών και υπηρεσιών).
- **€2,7 εκατ. σε κοινωνία** (για εκπτωτικά εισιτήρια, κοινωνικά προγράμματα, χορηγίες και δωρεές)
- **€46,6 εκατ. σε επενδύσεις.**

Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε

- **173 προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης** και στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- **Την τελευταία τριετία** συλλέξαμε 175 μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας.
- **Διαθέσαμε το 87,3%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές.
- **Διαθέσαμε το 13,8%** των συνολικών δαπανών αγορών σε μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- **Το 10%** των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας.
- **Επικοινωνήσαμε** τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/Συνεργατών στο 100% των προμηθευτών μας, ενώ το 94% ήδη υπέγραψε την αποδοχή του. ●

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΟΙ στα social media και στις ιστοσελίδες μας (bluestarferries.com, superfast.com, hsw.gr), μάθετε πρώτοι για τη νέα δράση υποστήριξης των τοπικών κοινωνιών και λάβετε μέρος.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΤΟ 100% ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΑΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΣΕΙΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

- **Η Υπευθυνότητα** αποτελεί 1 από τα 6 κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων γραφείων
- **Εκπαιδεύσαμε** (τουλάχιστον μία φορά) το 92,8% και 3,7% των εργαζομένων γραφείων και πλοίων αντίστοιχα
- **Αυξήσαμε** τον αριθμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων που υλοποιήσαμε κατά 22,4%
- **Το 8,8% του εργασιακού χρόνου** πραγματοποιήθηκε με τηλεργασία, ενώ πραγματοποιήθηκαν 8.895 online συσκέψεις.
- **Την τελευταία τριετία** συλλέξαμε 175 μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας
- **Το 100% των εργαζομένων** σε ανώτερες και ανώτατες διοικητικές θέσεις είναι ελληνικής υπηκοότητας
- **Δεν παρουσιάστηκε καμία καταγγελία** για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας
- **Το 100% των εργαζομένων μας** έλαβαν την κανονική τους άδεια εντός προγραμματισμού
- **Υλοποιήσαμε εσωτερικά γυμνάσια** σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης) στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας
- **Αυξήσαμε το ποσοστό** των νέων θέσεων εργασίας στα γραφεία που καλύφθηκαν από εσωτερικούς υποψήφιους στο 27,6%

EMPLOYEES

WE EMPLOY 100% OF OUR EMPLOYEES WITH FULL TIME EMPLOYMENT CONTRACTS

- **Responsibility** is 1 out of 6 appraisal criteria for all office employees
- **We trained** (at least once) 92.8% and 3.7% of our office and marine employees respectively
- **We increased** the number of training programs by 22.4%
- **8.8%** of work was conducted remotely, while 8,895 online meetings were conducted
- **We collected** 175 blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years
- **100%** of employees in Director and Top Management positions are Greek
- **No grievances** regarding our marine employees living conditions were filed
- **100%** of our employees received their annual leave, as planned
- **We conducted** internal drills on Health and Safety issues (such as response to emergency situations) to 100% of marine employees
- **We increased** the percentage of permanent job openings in offices covered by internal candidates to 27.6%

SOCIETY

We distributed approximately €683,5 million in economic value

- **€100.8 million to employees** (for salaries, benefits and insurance payments).
- **€82.6 million for taxes** (including VAT and port taxes).
- **€47.9 million to providers of capital** (for interest and return payments).
- **€28 million to agents** (for commissions).
- **€374.9 million to suppliers** (for purchases of goods and services).
- **€2.7 million to society** (for discount tickets, implemented programs, sponsorships and donations).
- **€46.6 million for investments.**

We implemented or supported

- **173 society support programs,** as well as in 100% of the islands we serve.
- **We collected 175 blood units** through our voluntary blood donation programs in the last three years.
- **We spent 87.3%** of total procurement expenditure to local suppliers.
- **We spent 13.8%** of total procurement expenditure to small and medium-sized enterprises (up to 50 employees).
- **10%** of supplier selection criteria is related to their responsible operation.
- **We communicated** our Supplier Code of Conduct to 100% of our suppliers, with 94% already signing its acceptance. ●

STAY TUNED on social media and on our websites (bluestarferries.com, superfast.com, hsw.gr), be the first to learn about the new initiative to support local communities and take part.

RESPONSIBLE OPERATION / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2022

ΠΕΛΑΤΕΣ

ΑΥΞΗΣΑΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΙΣΤΟΤΗΤΑΣ ΠΕΛΑΤΩΝ SEASMILES ΚΑΤΑ 17%

- **Ενημερώσαμε** 96,7% των επιβατών που ήταν απαραίτητο (πάνω από 579.000 επιβάτες) μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής
- **Αποστείλαμε** πάνω από 276.000 ενημερωτικά μηνύματα (SMS) στους επιβάτες μας
- **Το 97,5%** των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες
- **Τηρήσαμε** τις ώρες αναχώρησης των πλοίων μας στο 87% των προγραμματισμένων δρομολογίων και άφιξης στο 66%
- **Η μέση βαθμολογία** μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε 4 με άριστα το 5
- **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας
- **Δεχτήκαμε** 128 επιθεωρήσεις στα πλοία μας για μέτρα προστασίας κατά της πανδημίας, 49 για υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων και 29 για εφαρμογή του Νόμου περί καπνίσματος, χωρίς περιστατικό μη συμμόρφωσης
- **Αποστείλαμε** συνολικά 3.852 ενημερώσεις για εξυπηρέτηση επιβατών μας (1.622 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 10 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες)
- **Συντηρούμε** 5 εταιρικές ιστοσελίδες με πάνω από 2,2 εκατ. επισκέπτες το χρόνο και 2 εφαρμογές κινητών με πάνω από 20.900 λήψεις το 2022. ●

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΜΕΤΑΦΕΡΑΜΕ ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟ ΝΗΣΙΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 135 ΤΟΝΟΥΣ ΥΛΙΚΩΝ ΠΡΟΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

- **Μειώσαμε** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (Scope 1 και Scope 2) ανά διανυθέν ναυτικό μίλι κατά 2,5%
- **Παρήγαμε** περίπου 4.380 KWh ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
- **Ενημερώσαμε** το 100% των εργαζομένων πλοίων και 46% των εργαζομένων γραφείων για θέματα προστασίας του περιβάλλοντος
- **Μειώσαμε** την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία μας κατά 8,7%
- **Το 80%** των οθονών και 60% των προσωπικών και φορητών υπολογιστών που χρησιμοποιούμε διαθέτουν προδιαγραφές εξοικονόμησης ενέργειας
- **Χρησιμοποιούμε** ψυκτικά υγρά που δεν επηρεάζουν τη στιβάδα του όζοντος (όπως R134a, R404a, R407a) στο 100% των ψυγείων και καταψυκτών στα πλοία μας
- **Μειώσαμε** την κατανάλωση πλαστικών σακουλών στα γραφεία κατά 39,7%
- **Ενημερώσαμε** δυνητικά πάνω από 1,7 εκατ. πελάτες σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως προστασίας του περιβάλλοντος
- **Απομακρύναμε** 346 kgr πλαστικών απορριμμάτων από τις ακτές μας, μέσω δράσεων καθαρισμού
- **Μειώσαμε** τη συνολική κατανάλωση χαρτιού κατά 10,1%
- **Χρησιμοποιήσαμε** 84% ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς
- **Μειώσαμε** τη χρήση χαρτιού εμπορικής χρήσης κατά 9,8% και αυξήσαμε τη χρήση ανακυκλωμένου ή πιστοποιημένου χαρτιού εμπορικής χρήσης στο 91%
- **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος στο 100% των εργαζομένων πλοίων. ●

ΔΙΟΙΚΗΣΗ **ΕΧΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΙ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ** & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ 100% ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ.

- **106** Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής 2021-2023
- **Καθορίσαμε** 123 ενέργειες στο Πλάνο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023
- **Αυξήσαμε** κατά 3,7% τον αριθμό των ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό
- **Έχουμε εκπαιδεύσει** πάνω από 89% των εργαζομένων γραφείων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς
- **Έχουμε επικοινωνήσει** τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο 100% των εργαζομένων μας στα γραφεία
- **Εκπαιδεύσαμε** το 18% των εργαζομένων γραφείων στην αντιμετώπιση διαφθοράς
- **Παρουσιάστηκε** μόλις 1 περιστατικό παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς την τελευταία πενταετία
- **Δεν παρουσιάστηκε** κανένα περιστατικό δωροδοκίας ή χρηματισμού των εργαζομένων μας
- **Δεχτήκαμε** 50 εξωτερικές επιθεωρήσεις των Συστημάτων Διαχείρισης που χρησιμοποιούμε, χωρίς να καταγραφεί περιστατικό μη συμμόρφωσης
- **Δεν καταγράφηκε** κανένα περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων των Συστημάτων Διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι ανάδοχοί μας
- **Εκτελέστηκαν** 23 εσωτερικοί έλεγχοι
- **Εκπαιδεύσαμε** το 100% των μεσαίων και ανώτερων διοικητικών στελεχών στα γραφεία σε θέματα διαχείρισης κινδύνων
- **Επιτύχαμε** 99,9% διαθεσιμότητα υπηρεσίας πληροφορικής
- **Δεν κάναμε** καμία δωρεά προς πολιτικά κόμματα στην Ελλάδα

MANAGEMENT **WE HAVE COMMUNICATED** OUR REGULATION OF PROFESSIONAL CONDUCT & BUSINESS ETHICS TO 100%

- **106** Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Strategy 2021-2023
- **We defined** 123 actions in our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2021-2023
- **We increased** by 3.7% the number of quantitative indicators we make reference to within the Report
- **We have trained** over 89% of office employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics
- **We have communicated** our Anti-corruption Regulation to 100% of our office employees
- **We trained** 18% of office employees on anti-corruption
- **Only 1 violation** case of our main principles and rules of professional behavior occurred in the last five years
- **No bribery incidents** related to our employees occurred
- **We were subject** to 50 external audits regarding our Management Systems, with no recorded non-compliance incident
- **No non-compliance** incident was recorded during audits of our contractors' Management Systems
- **23 internal audits** were conducted
- **We trained** 100% of office Managers and Directors on risk management
- **We achieved** 99.9% IT service availability
- **We did not make** any donations to political parties

CUSTOMERS **WE INCREASED** OUR SEASMILES LOYALTY AND REWARD PROGRAM MEMBERS BY 17%

- **We informed** 96.7% of passengers deemed necessary (over 579,000 passengers) through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines
- **We sent** over 276,000 information SMS to our passengers.
- **97.5%** of our premises and vessels have access for people with disabilities
- **We kept** 87% of our vessels' departure times and 66% of arrival times as scheduled
- **The average score** registered through service evaluation devices onboard our vessels reached 4 on a 5 point scale
- **We conducted** internal drills and trainings on passenger safety to 100% of marine employees
- **We were subject** to 128 vessel inspections for protection measures against the pandemic, 49 for food hygiene and safety and 29 for Anti-Smoking Law's implementation, with no non-compliance incident
- **We sent** overall 3,852 notifications to serve our passengers (1,622 concerning passengers with reduced mobility, 10 concerning passengers with sensitivity to allergens)
- **We maintain** 5 corporate websites, with over 2.2 million visitors annually and 2 mobile applications with over 20,900 downloads in 2022. ●

ENVIRONMENT **WE TRANSPORTED** FROM ISLANDS FREE-OF-CHARGE OVER 135 TONES OF MATERIALS FOR RECYCLING

- **We reduced** our greenhouse gas emission intensity (Scope 1 and Scope 2) per nautical mile traveled by 2.5%
- **We produced** approximately 4,380 KWh electricity from renewable energy sources
- **We informed** 100% and 46% of marine and office employees respectively on environmental protection issues
- **We reduced** office electricity consumption by 8.7%
- **80%** of monitors and 60% of personal and laptop computers we use have energy-saving specifications
- **We use refrigerants** that do not affect the ozone layer (such as R134a, R404a, R407a) in 100% of refrigerators and freezers onboard our vessels
- **We reduced** the consumption of plastic bags in our offices by 39.7%
- **We informed** potentially over 1.7 million customers on Corporate Responsibility and Sustainability issues, such as environmental protection
- **We removed** 346 kgr of plastic waste from our coasts through coastal cleaning activities
- **We reduced** paper consumption for all purposes by 10.1%
- **We used** 84% recycled paper for all purposes
- **We reduced** commercial paper use by 9.8% and increased recycled or certified commercial paper use to 91%
- **We conducted** internal drills on environmental protection issues to 100% of marine employees ●

i **Για να ενημερωθείτε** σχετικά με τον απολογισμό του Ομίλου μας αλλά και τις δράσεις του, μπορείτε να επισκεφθείτε..... **www.attica-group.com**

Our Routes and Fleet

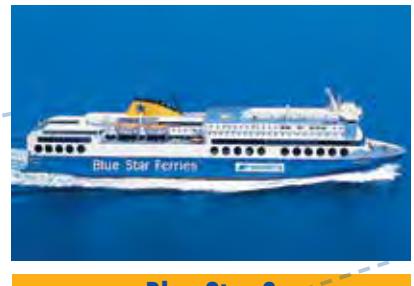
ΤΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΤΟΛΟΣ ΜΑΣ

Η Blue Star Ferries δραστηριοποιείται στις ελληνικές ακτοπλοϊκές γραμμές ως ακολούθως:

ΚΥΚΛΑΔΕΣ	Από Πειραιά για **Σύρο**-Πάρο-**Νάξο**-Σαντορίνη-**Τήνο**-Μύκονο-**Ίο**-Αμοργό-**Ηρακλειά**-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-**Μυτιλήνη**-Οινούσσες-**Ψαρά**-Λήμνο Από Θεσσαλονίκη και Καβάλα για **Χίο**- Λέσβο-**Ικαρία**-Σάμο-**Φούρνους**-Λήμνο - **Μύκονο**- Σύρο
ΚΡΗΤΗ	Από Πειραιά για **Ηράκλειο** Από Πειραιά για **Χανιά** Από Πειραιά για **Σητεία**

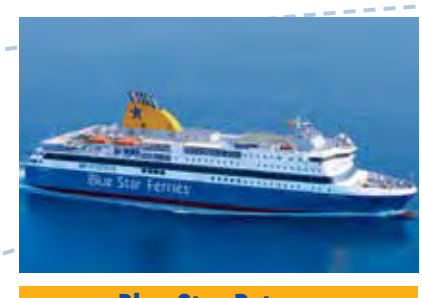
Blue Star 1

28 Kn - **1.890** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



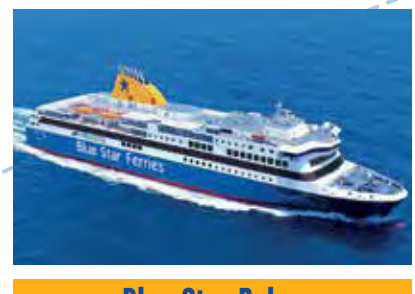
Blue Star 2

28 Kn - **1.854** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Patmos

25,5 Kn - **2.000** Επιβάτες / Passengers
430 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Delos

25,5 Kn - **2.400** Επιβάτες / Passengers
430 Οχήματα / Vehicles

Blue Star Paros

24,4 Kn - **1.474** Επιβάτες / Passengers
240 Οχήματα / Vehicles

Blue Star Naxos

24,4 Kn - **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 ακτοπλοϊκων 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

H Blue Star Ferries operates on Greek Domestic Lines as follows:

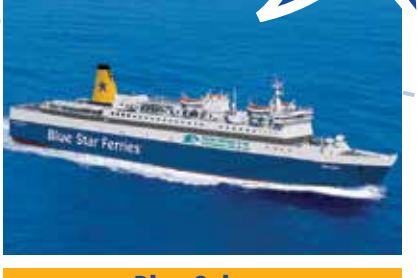
CYCLADES	From Piraeus to **Syros**-Paros-**Naxos**-Santorini-**Tinos**-Mykonos-**Ios**-Amorgos-**Iraklia**-Schinoussa-**Koufonisi**-Donoussa-**Anafi**
DODECANESE	From Piraeus to **Patmos**-Leros-**Kos**-Rhodes-**Astypalea**-Kalymnos-**Lipsi**-Nisyros-**Tilos**-Symi-**Karpathos**-Kasos-**Kastellorizo**-Chalki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

Diagoras

21 Kn - **1.462** Επιβάτες / Passengers
274 Οχήματα / Vehicles

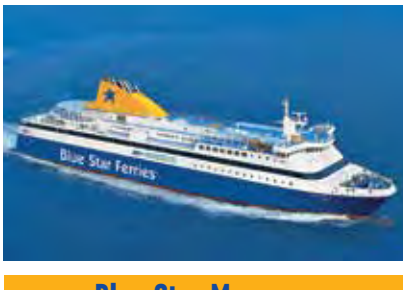
Blue Horizon

23 Kn - **1.488** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



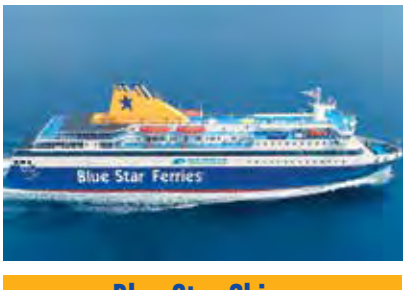
Blue Galaxy

24 Kn - **1.790** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



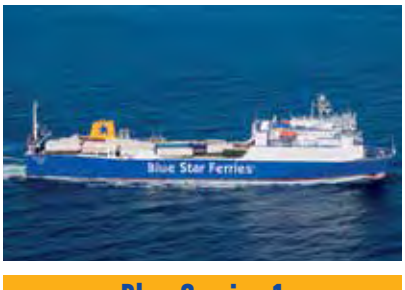
Blue Star Myconos

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



Blue Star Chios

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



Blue Carrier 1

23,2 Kn - **1.680** μέτρα φόρτωσης/ lane meters
120 φορτηγά/trucks

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

Our destinations in the Aegean

*The Heraklion & Chania routes are jointly operated with ANEK LINES

seasmiles
LOYALTY SCHEME
Frequent Traveller Loyalty Programme

Use your biodegradable Seasmiles card in order to win while you are travelling and give nature one more reason to smile.

Attica Group

bluestarferries.com

hsw.gr

For Information & Reservations, Tel.: 210 89 19 800 or contact your Travel Agent

ΝΕΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ / NEW SITE / www.bluestarferries.com

Η επανασχεδιασμένη ιστοσελίδα της BLUE STAR FERRIES δημιουργεί νέα δεδομένα στην ταξιδιωτική αγορά, δίνοντας απρόσκοπτα στον επιβάτη όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για να ονειρευτεί, να οργανώσει και να κάνει κράτηση για το ταξίδι του!

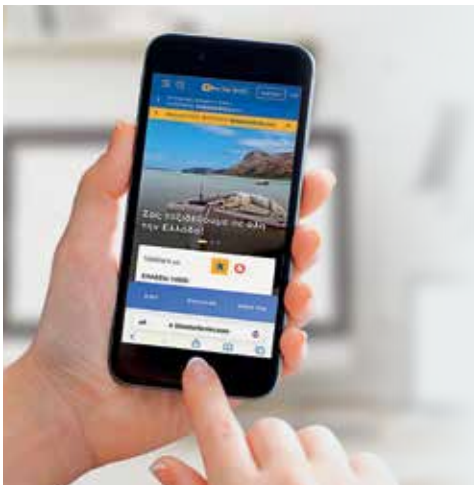
Σημαντικό έργο στο νέο site της BLUE STAR FERRIES είναι το αναβαθμισμένο σύστημα κρατήσεων, που

1. με λίγα και απλά βήματα ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτησή του
2. δίνεται στον επιβάτη η δυνατότητα επιλογής & κράτησης πολλαπλών προορισμών
3. ενοποιήθηκε με τις πλατφόρμες κρατήσεων της SUPERFAST FERRIES και της HELLENIC SEAWAYS, προσφέροντας καινοτόμες δυνατότητες, όπως τη δυνατότητα συνδυαστικών online κρατήσεων για δρομολόγια εσωτερικού – Αδριατικής. ●

The redesigned website of BLUE STAR FERRIES creates a new booking experience for the travel market, offering the passenger maximum convenience in finding all the necessary information in order to dream, organize and book a trip by ship!

An important feature of the new BLUE STAR FERRIE'S site is the upgraded booking system, which

1. lets the passenger complete the booking in a few and simple steps
2. gives the passenger the opportunity to choose & book multiple destinations
3. was integrated with the booking platforms of SUPERFAST FERRIES and HELLENIC SEAWAYS, offering the possibility perform combined online reservations for Greek domestic and international routes. ●



Το νέο mobile booking σχεδιάστηκε για να καθοδηγεί και να διευκολύνει τον επιβάτη, κάνοντας την πλοήγησή του μια εύκολη, κατανοητή και ευχάριστη εμπειρία. Με τη χρήση εικόνων που εμπνέουν από την πρώτη κιόλας οθόνη, ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτησή του βήμα- βήμα μέσα σε λίγα μόνο λεπτά.

The new mobile booking is designed to guide and facilitate the passenger, making navigation an easy, understandable and pleasant experience. Using inspiring images from the very first screen, the passenger can complete a booking step by step in just a few minutes.

ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ / FOR DOMESTIC TRIPS / WEB CHECK-IN / E-TICKET

Με την υπηρεσία Web Check-in / e-ticket, έχετε τη δυνατότητα να πραγματοποιείτε την κράτηση σας, να εκδίδετε και να αποθηκεύετε τα εισιτήρια ή / και τις κάρτες επιβίβασης σας, με μεγαλύτερη άνεση μέσω των mobile εφαρμογών.

Το Web Check-in και η αποστολή των e-tickets είναι διαθέσιμα 48 ώρες πριν την αναχώρηση του πλοίου και διενεργείται αποκλειστικά στην ιστοσελίδα της blue star ferries (www.bluestarferries.com).

Τα ηλεκτρονικά εισιτήρια μπορούν να αποθηκευτούν σε οποιαδήποτε συσκευή (smartphone, tablet κλπ), στις εφαρμογές Wallet & Passbook για λειτουργικά συστήματα IOS & Android αντίστοιχα, ενώ είναι δυνατή και η εκτύπωση σε χαρτί Α4. Η επιβίβαση στο πλοίο γίνεται με την επίδειξη του εκτυπωμένου ή ηλεκτρονικού εισιτηρίου/boarding pass συνοδεύοντάς τα με τα απαραίτητα παραστατικά για την ονομαστική σας ταυτοποίηση (ταυτότητα, διαβατήριο, άδεια οδήγησης). Η διαδικασία είναι πολύ φιλική και καθόλου χρονοβόρα. ●

With the Web Check-in / e-ticket App, you will now have the possibility to make your reservations much easier and receive and store your tickets and / or boarding passes.

Web Check–in and e-tickets are available 48 hours before the vessel's departure, and the whole process is carried out exclusively on the BLUE STAR FERRIES web site (www.bluestarferries.com)

The e-tickets can be stored on any device (smart-phone, tablet, etc.), in the Wallet & Passbook applications for IOS and Android, respectively, while alternatively can be printed on A4 paper. When boarding the vessel, simply show your printed or e-ticket/boarding pass, accompanied by the necessary identification document (ID, passport or driver's license, etc.). The procedure is very quick and convenient. ●

Tips for a pleasant trip

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Shopping on board

Επισκεφτείτε το κατάστημα του πλοίου! Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε αρώματα, καλλυντικά, κοσμήματα, είδη ταξιδίου, 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! Επισκεφτείτε το ανανεωμένο διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi δίκτυο 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. Σας περιμένουμε!

Comment Form@sea

Μοιραστείτε την ταξιδιωτική σας εμπειρία στη νέα πλατφόρμα @sea και συμπληρώστε ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο "Η γνώμη σας είναι σημαντική για εμάς"..

Internet

Μείνετε συνδεδεμένοι στο Internet καθόλη την διάρκεια του ταξιδιού σας. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Επισκεφτείτε το @sea και επιλέξτε το πακέτο που επιθυμείτε.

À la Carte & Self Service Restaurants

Για το γεύμα σας μπορείτε να επισκεφτείτε τα εστιατόρια Á la Carte* και Self Service* και να επιλέξετε από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων εμπνευσμένα από την κουζίνα των νησιών μας με ελληνικές πρώτες ύλες. Εναλλακτικά μπορείτε να επισκεφτείτε το Goody's Burger House*.
Δεν διατίθενται σε όλα τα πλοία.

Συνεχίζοντας να επενδύουμε στην εξέλιξη και αναβάθμιση των υπηρεσιών μας, ανανεώσαμε τα bars σε δυο πλοία μας (Blue Star Paros & Blue Star Naxos) εισάγοντας ένα νέο brand το «Bonheur». Στο «Bonheur»μπορείτε να απολαύστε το ρόφημά σας, το snack ή να επιλέξετε από την εξαιρετική λίστα ένα ποτήρι κρασί.

no smoking

Με βάση τον υπ'αριθμό 3730 νόμο του Υπουργείου Υγείας, απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους κλειστούς χώρους και στις καμπίνες του πλοίου. Οι επιβάτες μπορούν να καπνίζουν μόνο στους προκαθορισμένους χώρους των εξωτερικών ανοικτών καταστρωμάτων. Για τους παραβάτες προβλέπονται κυρώσεις και πρόστιμα εκ του νόμου.

ATM

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

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. Αναζητήσετε 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!

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 renewed interactive versatile portal @ sea and discover a new online world!
Connect to the ship's Wi-Fi network 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. Join us!

Comment Form@sea

Share your travel experience with us at our new interactive onboard infotainment portal @sea. Complete our on line comment form "Your feedback is important to us"

Internet

Stay connected throughout your trip! Wireless Internet access is available on board! Purchase the Wi-Fi connection card at the Reception Desk or visit the portal @sea and choose the connection package of your choice.

À la Carte & Self Service Restaurants

For your meals you can visit the Á la Carte*, the Self Service restaurant or Goody's Burger House* to enjoy your meal. In our Á la Carte menu we have chosen to use great Greek raw materials to produce amazing local dishes combined with unique Greek wines from local as well as international varieties!
Not available on all vessels

Continuing to invest in the development and upgrade of our services, we renewed the bars on two of our vessels (Blue Star Paros & Blue Star Naxos) by introducing a new brand «Bonheur». At «Bonheur» you can enjoy your drink, snack or choose from the excellent list a glass of wine.

no smoking

As per the National Law 3730 of the Greek, Ministry of Health, smoking is forbidden in all enclosed areas as well as the vessel's cabins. Passengers may smoke only in the designated areas on the open outer decks. Offenders will be liable to penalties and fines by law.

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. ●

seasmiles
LOYALTY SCHEME

Loyalty and Reward programme

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

Σας καλωσορίζουμε στο Πρόγραμμα Επιβράβευσης πελατών Seasmiles. Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους εσάς τους επιβάτες της Blue Star Ferries της Superfast Ferries & Hellenic Seaways 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 ή κατεβάστε το Seasmiles App ή ενώ ταξιδεύετε στο Seasmiles kiosk ή μέσω του portal@sea. Ως μέλος του προγράμματος σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο. Το Seasmiles προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης πόντων, σύστημα εξαργύρωσης πόντων, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια, εκπτώσεις και πολλά άλλα! ●

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 πόντους και χαρίστε ταξίδια στην οικογένεια ή στους φίλους σας!

Καταστήματα εν πλω

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

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!

Κατεβάστε τώρα το seasmiles app

Συνδεθείτε γρήγορα και διαχειριστείτε εύκολα τις πληροφορίες του λογαριασμού σας ή γίνετε μέλος μέσω της εφαρμογής. Αποκτήστε άμεση πρόσβαση στους πόντους που έχετε συγκεντρώσει στην ψηφιακή σας κάρτα, στην αναλυτική κίνηση του ιστορικού των συναλλαγών από τα ταξίδια σας και ενημερωθείτε για θέματα που αφορούν το πρόγραμμα Seasmiles. Σε εσάς, τα μέλη του προγράμματος Seasmiles προσφέρονται περισσότερα προνόμια, μοναδικά οφέλη και ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών μας σε διάφορες κατηγορίες όπως:

ΔΙΑΜΟΝΗ | ΑΓΟΡΕΣ | ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ |
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

www.seasmiles.com

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 νέας βιοδιασπώμενης μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των πλοίων εύκολα και γρήγορα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή κατεβάστε το Seasmiles app ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό portal @sea.

The biodegradable SEASMILES card is made of BIOPVC, 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 new biodegradable can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on board. For more information visit seasmiles.com or download the Seasmiles app or log in at sea to the infotainment portal @sea.

Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Blue Star Ferries, Superfast Ferries & Hellenic Seaways. 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 www.seasmiles.com or download the Seasmiles App or While travelling at the Seasmiles kiosk, or via the portal @sea.
By simply presenting your membership card, you collect & redeem points and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries & Hellenic Seaways, but also, on a selected network of partners. ●

Εστιατόρια À La Carte

By presenting your card before issuing the bill, you are entitled to a 15% discount!

Points for friends and families

Redeem points 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.

SEASMILES CHATBOT 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!

Download now to seasmiles app

Sign in and easily manage your account information or join us through the app.
Get instant access to your digital card and to the points you 've accumulated, view your transactions from your trips and stay tuned with seasmiles. In addition, through the Seasmiles Reward Programme you are offered, as a member, unique benefits and special discounts through a dynamically growing network of selected collaborators partners on various categories such as:

ACCOMODATION | SHOPPING | FOOD & DRINK | CULTURE & ENTERTAINMENT | HEALTH & BEAUTY

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 τους πόντους σας, να εκτυπώστε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήστε 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 points balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Biocard.

«Θεέ μου τι μπλε ξοδεύεις για να μη σε βλέπουμε».

"My God, how much blue you spend, so we cannot see you!"

Οδυσσέας Ελύτης / Odysseas Elytis

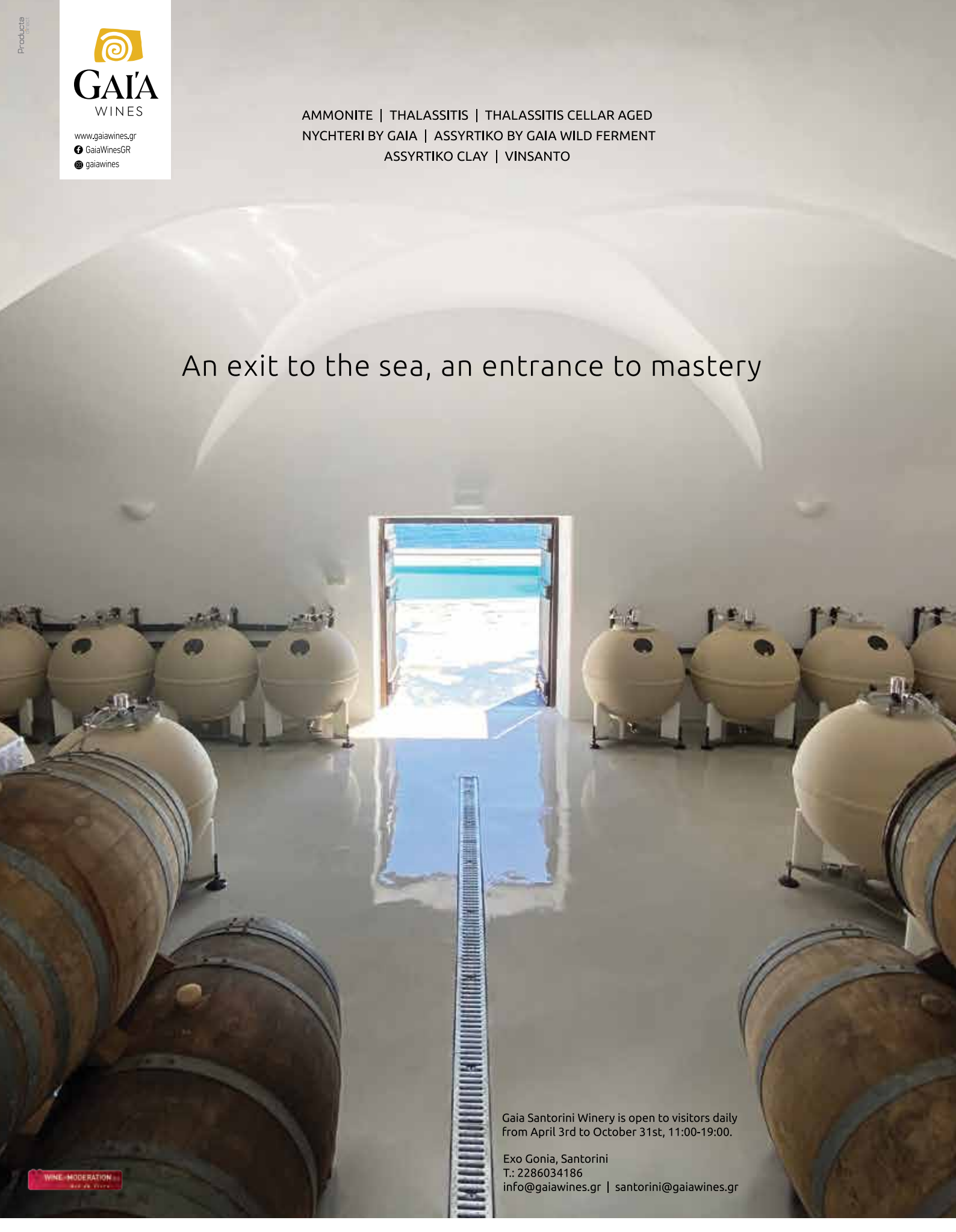
Producta direct

GAÏA
WINES

www.gaiawines.gr
GaiaWinesGR
gaiawines

AMMONITE | THALASSITIS | THALASSITIS CELLAR AGED
NYCHTERI BY GAIA | ASSYRTIKO BY GAIA WILD FERMENT
ASSYRTIKO CLAY | VINSANTO

An exit to the sea, an entrance to mastery



Gaia Santorini Winery is open to visitors daily
from April 3rd to October 31st, 11:00-19:00.

Exo Gonia, Santorini
T.: 2286034186
info@gaiawines.gr | santorini@gaiawines.gr

EUROPEAN AGRICULTURAL FUND FOR RURAL DEVELOPMENT
Europe investing in rural areas
HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY FOR RURAL DEVELOPMENT AND FOOD
ΕΣΠΑ 2014-2020

Co-funded by Greece and the European Union

Lulù

by Liana K

● **Kifissia:** Parou 25, t.k 14562 ● **Dionysos:** Solomou 32, t.k 14576 **E.:** liana.k@windowslive.com **T.:** +30 6970968628 / +30 210.8010050

www.lulubylianak.com Lulu by Liana K. lulu_by_liana_k