onblue

2024

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY

Enjoy

AN ENDLESS SUMMER
IN THE AEGEAN ISLANDS

Απολαύστε ένα ατελείωτο καλοκαίρι
στα Νησιά του Αιγαίου

Blue Star Ferries

ΔΕΗ
blue
Σταθμός ταχυφόρτισης
έως 300 kW DC
12'

Green mobility today is ...blue

E-mobility has changed the way we move. **DEI blue,** one of the most extensive charging networks in south-eastern Europe, provides easier access to e-mobility, with a **dynamically expanding** network of **2.100 charging points.**

Today, **270 EV fast chargers** are conveniently located across Greece, making the charging of electric cars **even faster.**

Using energy exclusively from Renewable Energy Sources, **DEI blue** offers a world of services for all!

Download the updated PPC 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 aegean 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

- Architectural design & Permit Evripiotis Architects
- Detailed Design A&M Architects
- Interior Design A&M Architects
- Lighting & E/M Design SMK Group
- Supervising Engineer Panagiotis Kalavros

© Photographer Anima Vision/ @animavision

EXTRAORDINARY PROJECTS

ATHENS • PIRAEUS • ZAKYNTHOS • KERKYRA • CHALKIDIKI • MYKONOS • NAXOS • PAROS • SANTORINI • SYROS • KARPATHOS • CRETE

Breathtaking

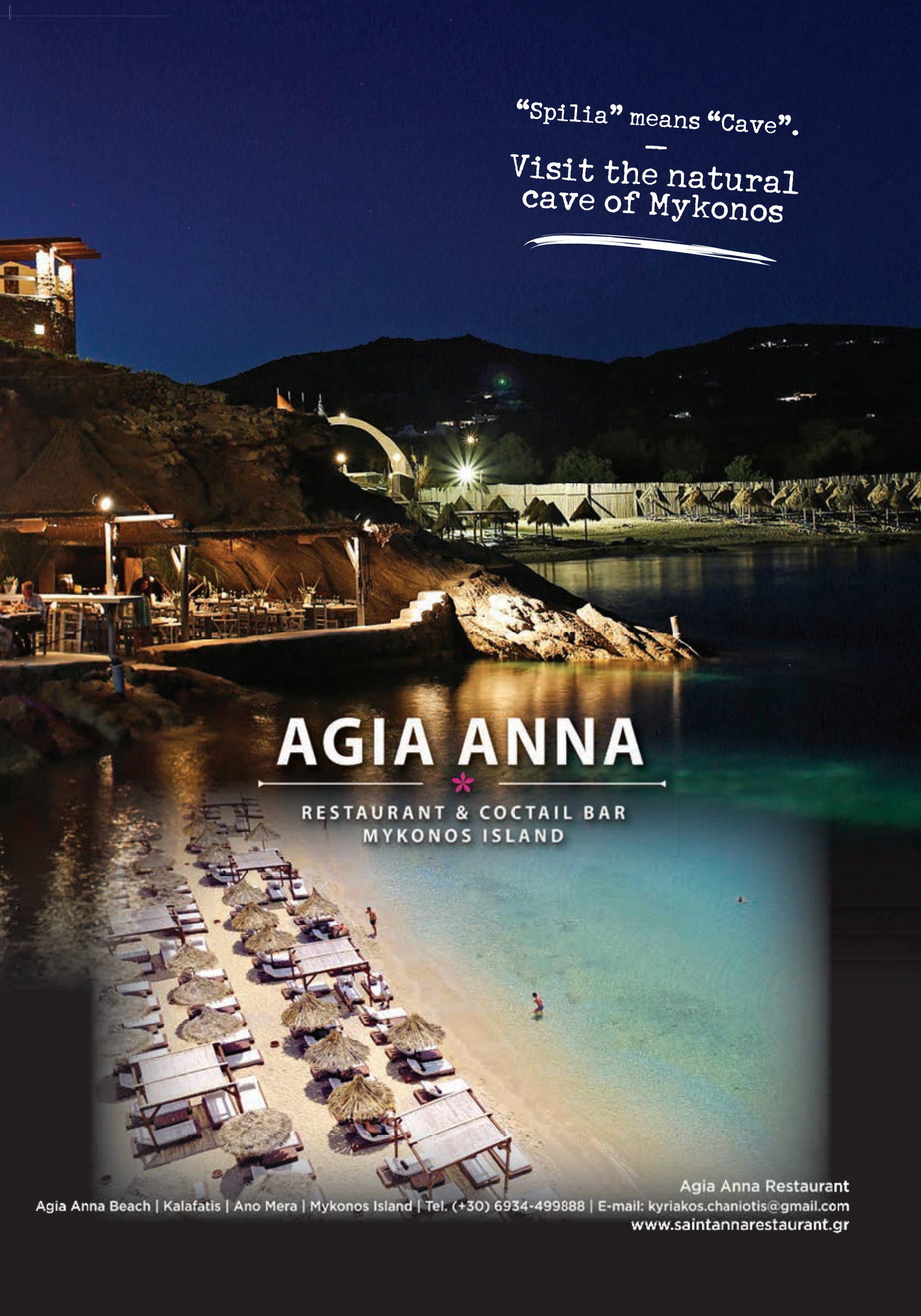
Lighting Solutions

anemelia
MYKONOS

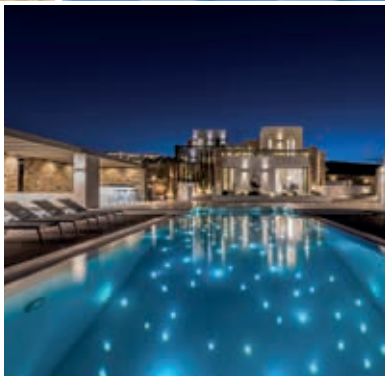
SMK GROUP

GROUP OF COMPANIES

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

REVITHIS
est 1989
real estate



VILLAS - HOTELS - LANDS - RESIDENTIAL, COMMERCIAL & INDUSTRIAL BUILDINGS

Mykonos real estate
REVITHIS & PARTNERS

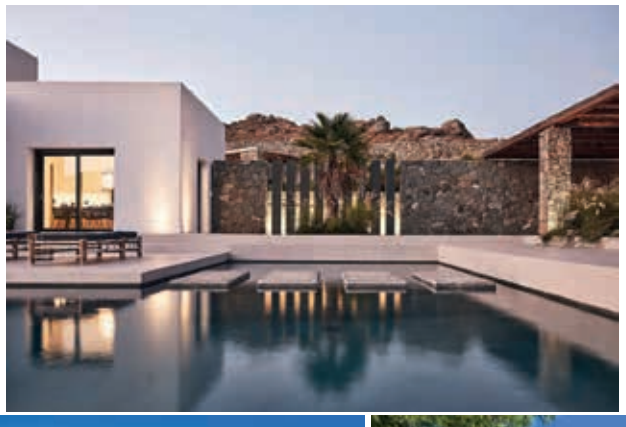
GREEK TOP VILLAS
REVITHIS & PARTNERS

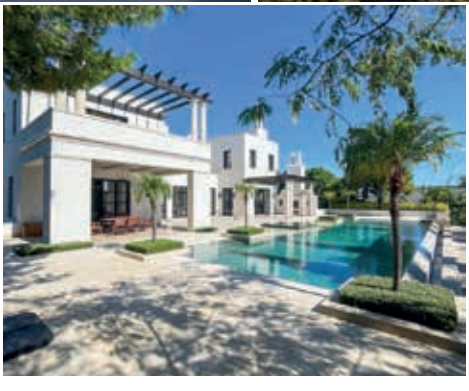
Parnassos real estate
ΡΕΒΥΘΗΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

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 and 2nd office above Germanos)
www.mykonos-realestate.com
Arachova: Old Nation Rd (2nd office at livadi ex poliko)
www.parnassos-realestate.com
NEW **Vouliagmeni:** Astir Marina Vouliagmenis, South Suburbs
www.greektopvillas.com
NEW **Chios:** Achermou 4 Rd

real estate specialist since 1989





PRIVATE ISLANDS - RENEWABLE ENERGY SOURCES - PROPERTY MANAGEMENT

member of

SETE

ALEXANDROS, YANNIS, AKIS REVITHIS

www.revithis.com

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

Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

Η **δυναμική του ελληνικού τουρισμού** ο οποίος το 2023 κατέγραψε ιστορικό ρεκόρ εσόδων και αφίξεων, διατηρείται και το 2024, με τις προβλέψεις να κάνουν λόγο για περαιτέρω άνοδο.

Σε ένα ευμετάβλητο περιβάλλον, με ικανοποίηση θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, ότι μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση της συγχώνευσης της ΑΝΕΚ, ο Όμιλος μας αποτελεί πλέον τον ηγέτη της επιβατηγού ναυτιλίας της χώρας μας και έναν εκ των μεγαλύτερων παγκοσμίως. Με στόλο που ξεπερνά τα 40 πλοία, συνδέουμε καθημερινά περισσότερους από 60 προορισμούς ενώ προσφέρουμε περισσότερες από 2.000 θέσεις εργασίας σε Έλληνες ναυτικούς, αποτελώντας τον μεγαλύτερο εργοδότη Ελλήνων ναυτικών.

Με την πεποίθηση ότι η ανάπτυξη οφείλει να συμβαδίζει με τον σεβασμό στον Άνθρωπο και το Περιβάλλον, έχουμε εκπονήσει και υλοποιούμε σταδιακά, επενδυτικό πρόγραμμα άνω του €1 δις, το οποίο περιλαμβάνει έργα για τον εκσυγχρονισμό και την περιβαλλοντική αναβάθμιση του υφιστάμενου στόλου, την περαιτέρω ψηφιοποίηση των εργασιών του Ομίλου, καθώς και τη σχεδίαση και ναυπήγηση νέων πλοίων με χαμηλές ή μηδενικές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Το επενδυτικό μας πρόγραμμα φιλοδοξεί να θέσει σε νέα πορεία την ελληνική επιβατηγό ναυτιλία προς όφελος του ταξιδιωτικού κοινού και των νησιών μας.

Ταυτόχρονα, συνεχίζοντας την υλοποίηση του αναπτυξιακού στρατηγικού σχεδιασμού μας, επενδύσαμε στην απόκτηση του δεύτερου κατά σειρά ξενοδοχειακού συγκροτήματος στη Νάξο, **Galaxy Hotel,** όμορου του υπάρχοντος **Naxos Resort Beach Hotel,** που αποκτήσαμε το 2021, διευρύνοντας έτσι την παρουσία μας στο νησί. Η επέκτασή μας στον ξενοδοχειακό κλάδο με τα δύο ξενοδοχεία στη Νάξο και το **Tinos Beach** στα Κιόνια της Τήνου, δημιουργεί το υπόβαθρο για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών στους πελάτες μας στοχεύοντας στην αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος εν γένει.

Υπηρετώντας σταθερά τις εταιρικές μας αξίες για διαφάνεια και υπευθυνότητα, εκδώσαμε τον **15ο Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης.** Ο Απολογισμός αποτελεί το επιστέγασμα όλων των προσπαθειών μας, συνθέτει το αποτύπωμά μας για το 2023 και διαμορφώνει το πλαίσιο της υπεύθυνης δραστηριοποίησής μας για τα επόμενα έτη, καθώς περιλαμβάνει τόσο τις δράσεις και τα επιτεύγματά μας όσο και τη μελλοντική στόχευση.

Στην προσπάθεια για αναβάθμιση του στόλου μας με απώτερο στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος, υπογράψαμε Μνημόνιο Συνεργασίας με τον Όμιλο ΟΝΕΧ, ύψους €1 δις με χρονικό ορίζοντα 10ετίας. Συμβάλουμε έτσι στην εξέλιξη της καινοτομίας μέσα από την ανταλλαγή τεχνογνωσίας και την ανάπτυξη των ναυπηγοεπισκευαστικών εργασιών στην χώρα μας υποστηρίζοντας τη δημιουργία θέσεων εργασίας και την ενίσχυση της εγχώριας οικονομίας.

Παράλληλα, με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας των κατοίκων των νησιών μας συνεχίζουμε να υλοποιούμε το πρόγραμμα Υπευθυνότητας «Πλέουμε μαζί», στο πλαίσιο του οποίου υπογράψαμε τριετή συμφωνία με τα Special Olympics Hellas για την ενίσχυση προγραμμάτων συμπερίληψης μέσω του αθλητισμού, για την τριετία 2024 - 2026. Η ενίσχυση των προγραμμάτων στις νησιωτικές περιοχές της χώρας, θα καλύψει σημαντικές ανάγκες για την υλοποίηση των τοπικών δράσεων όπως: η προσθήκη νέων αθλημάτων στα ήδη υπάρχοντα, η αναζήτηση και ένταξη νέων καθηγητών Φυσικής Αγωγής με εκπαίδευση στους κανονισμούς και στη φιλοσοφία των Special Olympics, η συνεργασία με Αθλητικούς Τοπικούς Συλλόγους και η ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας, ενισχύοντας τόσο το πρόγραμμα εθελοντισμού, όσο και τις ήδη υπάρχουσες δράσεις των Special Olympics.

Βασικό πυλώνα της στρατηγικής μας αποτελεί η διαρκής εκπαίδευση και συμμετοχή όλων των εργαζομένων της Attica Group σε θέματα υπευθυνότητας και βιωσιμότητας. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την υλοποίηση δράσεων που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γης που εορτάζεται κάθε χρόνο, στις 22 Απριλίου, υλοποιήθηκε στον **Πόρο η 6η περιβαλλοντική απόΔραση** του Ομίλου μας. Η τετραήμερη απόΔραση, έφερε κοντά 92 εθελοντές - εργαζόμενους του Ομίλου Attica, 19 εθελοντές της ΜΚΟ «Aegean Rebreath» καθώς και την ομάδα της ΜΚΟ «Πράκτορες του Πλανήτη». Στο πλαίσιο της απόΔρασης υλοποιήθηκαν βιωματικά εκπαιδευτικά προγράμματα σε περισσότερους από 280 μαθητές των σχολείων του νησιού και διήμερος εκτενής καθαρισμός του βυθού του λιμανιού του Πόρου, κατά τον οποίον συλλέχθηκαν και ταξινομήθηκαν περισσότερα από 3.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα.

Είμαστε περήφανοι για την ομάδα των εθελοντών μας. Σταθερά επενδύουμε στην εμπέδωση εταιρικής κουλτούρας συνεργασίας και θετικής αλληλεπίδρασης καθώς οι εργαζόμενοι του Ομίλου μας είναι η δύναμη και η ψυχή της Attica Group.

Για τις πρωτοποριακές δράσεις της Attica Group που αφορούν στην Υπεύθυνη & Βιώσιμη Ανάπτυξη και το πρόγραμμα πιστότητας πελατών, διακριθήκαμε στα «Tourism Awards 2024» με 6 βραβεία και στα «Health & Safety Awards 2024» με 10 βραβεία. Οι βραβεύσεις μας επιβραβεύουν το όραμα, τη στρατηγική και την κοινωνική προσέγγιση του Ομίλου μας ο οποίος παραμένει σταθερά προσανατολισμένος στην ενσωμάτωση των αρχών ESG στην λειτουργία του, στη στήριξη των αναγκών των τοπικών κοινωνιών, στην καλλιέργεια των αρχών του εθελοντισμού αλλά και στη δημιουργία προνομίων για τους κατοίκους και τους επισκέπτες των νησιών της χώρας μας.

Αγαπητές και αγαπητοί επιβάτες

Περνάμε στην επόμενη μέρα με πυξίδα τις αδιαπραγμάτευτες εταιρικές μας αξίες, συνταξιδιώτες τους εργαζομένους μας και προορισμό τη δημιουργία ενός Ομίλου που στόχο έχει να αποτελέσει έμπνευση και σημείο αναφοράς στον τρόπο λειτουργίας της ελληνικής ακτοπλοΐας. Πάντα με την ίδια αφοσίωση και το σταθερό ενδιαφέρον για την ικανοποίηση των δικών σας ταξιδιωτικών αναγκών και προτεραιοτήτων.

Καλό σας ταξίδι!

FLOCAFE®

— ESPRESSO ROOM —

Every sip is a journey!

EXPERTS IN COFFEE SINCE 1994

www.flocafe.gr, Facebook: FLOCAFE, Instagram: @flocafe

Dear Passengers,

PANOS DIKAIOS
CEO Attica Group

Greek tourism set new records in 2023, in terms of both revenue and arrivals, and is maintaining this momentum in 2024, with forecasts pointing to a further increase.

In a shifting environment, it brings me great satisfaction to share with you that, following the successful completion of the merger with ANEK, Attica Group is now the leading passenger shipping group in Greece and one of the largest in the world. With a fleet of over 40 vessels, we connect more than 60 destinations daily, providing over 2,000 jobs to Greek seafarers, making us the largest employer of Greek seafarers.

In the firm conviction that growth must go hand in hand with respect for people and the environment, we have mapped out an investment programme of over €1 billion, which includes projects for the modernisation and environmental upgrading of the existing fleet, further digitalisation of the Group's operations, and the design and construction of new ships with low or zero greenhouse gas emissions. Our investment plan aspires to chart a new course for Greek passenger shipping – a course that benefits the travelling public and our islands.

In tandem, continuing with the implementation of our strategic development plan, we invested in the acquisition of a second hotel complex in Naxos – the Galaxy Hotel – neighbouring the existing Naxos Resort Beach Hotel, which we acquired in 2021, thus expanding our presence on the island. Our expansion into the hotel sector with the two hotels in Naxos and Tinos Beach in Kionia, Tinos, enables us to provide our customers with integrated services with the aim of upgrading the overall tourism product.

In steadfast service of our corporate values of transparency and responsibility, this year we published our 15th Responsibility and Sustainability Report. This Report is the culmination of all our efforts; it is a snapshot of our footprint for 2023 and it sets out the framework for our responsible operations the coming years, describing not only our actions and achievements, but also our goals for the future.

In our effort to upgrade our fleet, with the ultimate goal of reducing our environmental footprint, we signed a €1 billion, 10-year Memorandum of Understanding with ONEX Group. In this way, we are promoting innovation through exchange of know-how and the development of shipbuilding and repair projects in Greece, supporting job creation and strengthening the domestic economy.

At the same time, with the aim of improving the daily lives of the residents of our islands, we are continuing the "Sailing together" Responsibility program, within the framework of which we signed a three-year agreement with Special Olympics Hellas to support inclusion-through-sport programmes for the years 2024 to 2026. By supporting the programmes in the island regions of Greece, we will meet major local needs for actions, such as: adding new sports, recruiting and integrating young Physical Education teachers with training in the regulations and philosophy of the Special Olympics, collaboration with local sports clubs and raising awareness in the local community, strengthening both the volunteer programme and the existing actions of the Special Olympics.

A key pillar of our strategy is the ongoing training and participation of all Attica Group employees in issues of responsibility and sustainability. Assuming responsibility for implementing actions aimed at raising public awareness on the occasion of Earth Day, which is celebrated every year on 22 April, our Group's 6th Environmental Action was implemented in Poros. The four-day Environmental Action brought together 92 Attica Group employee-volunteers, 19 volunteers from the NGO 'Aegean Rebreath'. and the team from the NGO 'Planet Agents'. In the context of the action, experiential educational programmes were held for over 280 students of the island's schools, and a two-day extensive cleaning of the seabed of the port of Poros was carried out, during which more than 3,000 recyclable items were collected and sorted.

We are proud of our team of volunteers. We invest constantly in consolidating a corporate culture of cooperation and positive interaction, as our Group's employees are the strength and soul of Attica Group.

Attica Group won 6 awards at the 'Tourism Awards 2024' and 10 awards at the 'Health & Safety Awards 2024' for its pioneering Responsible & Sustainable Development initiatives and its innovative customer loyalty programme. These awards highlight the vision, strategy and social approach of our Group, which remain firmly oriented towards incorporating ESG principles into its operation, supporting the needs of local communities, cultivating the principles of volunteerism among its employees, and creating benefits for residents of and visitors to Greece's islands.

Dear Passengers,

Our non-negotiable corporate values are our compass as we move into the future, accompanied by our employees. Our destination is the creation of a Group whose goal is to be an inspiration and a benchmark for the operation of Greek coastal shipping. Always with the same dedication to and devoted interest in meeting your travel needs and priorities.

Bon voyage!

Lexmark™

Η Lexmark παρουσιάζει την αναβαθμισμένη σειρά «έξυπνων» συσκευών GoLine XL με κορυφαία χαρακτηριστικά στην κατηγορία τους και με εξαιρετικά μικρές διαστάσεις, προσφέροντας τη μέγιστη εργονομία σε πολύ προσιτές τιμές και ασυναγώνιστα χαμηλό κόστος εκτύπωσης (0,015€).

Με 2 μοναδικά προνόμια:

Το 4ο toner δώρο!

για ακόμα χαμηλότερο κόστος εκτύπωσης,

από **0,015€!** ανά σελίδα

+

1 + 3 επιπλέον έτη εγγύησης δώρο!

Τα πιο δημοφιλή

Α/Μ LASER ΕΚΤΥΠΩΤΗΣ Α4

Α/Μ LASER ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΗΜΑ Α4

ΕΓΧΡΩΜΟ LASER ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΗΜΑ Α4

ΠΟΛΥ → ΜΙΚΡΕΣ ← ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΗ ΤΙΜΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΚΟΣΤΟΣ €ΚΤΥΠΩΣΗΣ

ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ & ΟΙΚΙΑΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

www.lexmarkcaresforyou.gr

infolex Output Management

Ελαιώνων 51-53, 153 51 Παλλήνη
τηλ. 210 67 22 230 | info@infolex.gr | www.infolex.gr

40. BIRD'S EYE VIEW
Chios / Samos / Ikaria / Lemnos.

48. ΠΑΡΟΣ. PAROS
Στην Πάρο "χτυπά"
η καρδιά του Αιγαίου...
- The "heart" of Aegean beats in Paros.

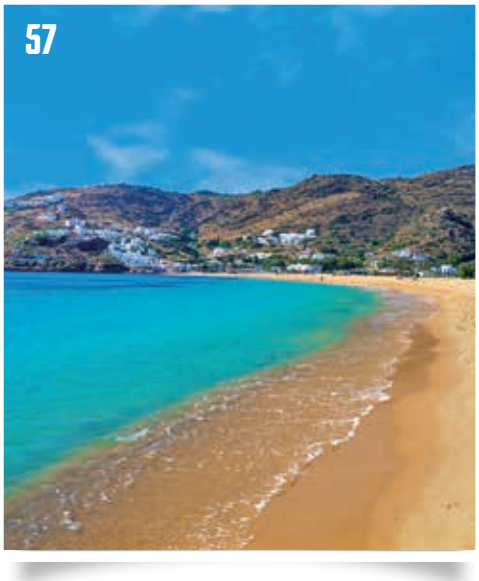
57. ΚΥΚΛΑΔΕΣ.
CYCLADES
Προορισμός Κυκλάδες.
- Destination Cyclades.

70. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.
INTERVIEW
Διονύσιος Κοδέλλας, Πρόεδρος των Special Olympics Hellas.
- Dionysios Kodellas, President of Special Olympics Hellas.

76. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.
ENVIRONMENT
Κυκλική οικονομία και βιωσιμότητα.
- Circular economy and sustainability.

CULTURE 21

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



Φροντίζουμε ό,τι
πολυτιμότερο έχετε,
την Υγεία σας!
cosmoclinic
Αιτωλικού 55–57, Πειραιάς 185 45
Τηλ. κέντρο 210 46 11 204–206
697 46 11 204
www.cosmoclinic.gr
info@cosmoclinic.gr
cosmoclinicgr
cosmoclinicgr

82 ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ SIXTH STOP
ΠΟΡΟΣ / POROS

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

94. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ. INTERVIEW
Ο ταλαντούχος Μίνως Μάτσας
- The talented Minos Matsas.

103. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ. DODECANESE
Οι ομορφότερες παραλίες των Δωδεκανήσων
- Dodecanese's most beautiful beaches.

114. ΚΑΣΟΣ. KASOS
Αυθεντική ομορφιά
- Authentic beauty!

120. TRAVEL
Σητεία - Sitia

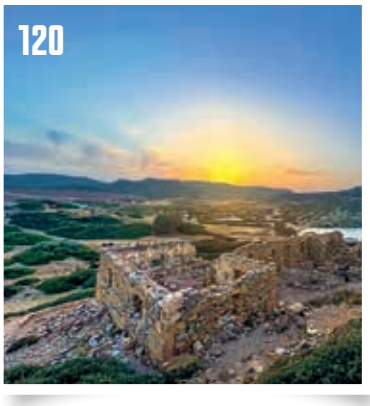
126. ΚΟΙΝΩΝΙΑ. SOCIETY
Μεγαλώνοντας ανθρώπους και όχι αγρίμια...
- Raising people, not savages...

126. ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ.
-Market guide

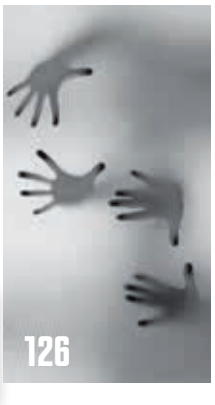
103

94

114



120



126

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

FIRST NAME

Παραγωγή – έκδοση
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
Νίκος Κόλλιας

Μετάφραση Κειμένων
Stam Pyrsos

Συντακτική ομάδα
Πάνος Κοκκίνης, Χαράλαμπος Παπαδάτος, Νίκος Δελαγραμμάτικας, Βίκυ Αποστολοπούλου, Κίμη Ζαζή, Στέλλα Νίκα, Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς, Δρ. Νίκος Μπαφαλούκας, Δρ. Χάρης Χνιάδης, Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης, Δρ. Ανατολή Παταρίδου, Δρ. Αθανάσιος Γκαραβέλας

Φωτογραφίες
Χρήστος Κατσαούνης, 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®

HUAWEI

HUAWEI IdeaHub S2

New Style Smart Office

65"/75"/86"

Building a Fully Connected, Intelligent World

- BYOM for smart office
- FHD intelligent meeting
- Wi-Fi 6 for direct projection
- Smart camera for an immersive viewing experience
- Intelligent whiteboard
- One-click mainstream office app download

oktabit

Για περισσότερες πληροφορίες:
ΟΚΤΑΒΙΤ Α.Ε.
Τηλ. 211 8888 000
www.oktabit.gr

Blue Star Ferries®

ΚΥΚΛΑΔΕΣ • ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

ΚΑΝΤΕ ΚΡΑΤΗΣΗ ΕΔΩ

Σταθεροί στο ραντεβού μας και φέτος, σας ταξιδεύουμε γρήγορα και άνετα σε περισσότερα από 25 νησιά σε Κυκλάδες και Δωδεκάνησα για να δημιουργήσετε μοναδικές αναμνήσεις. Με έναν στόλο από έντεκα σύγχρονα και πολυτελή πλοία, η Blue Star Ferries φροντίζει να σας προσφέρει την ταξιδιωτική εμπειρία που σας αξίζει με υπευθυνότητα και αξιοπιστία.

Attica Group

Πληροφορίες / Κρατήσεις: 210 8919800 στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή στο bluestarferries.com

CULTURE

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

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / SANTORINI
1η ΜΠΙΕΝΑΛΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΕΡΑΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 2024
1ST BIENNALE OF CONTEMPORARY KERAMICS 2024

* ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ Α.Ε. ΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΥ
UNDER THE PATRONAGE OF H.E. THE PRESIDENT OF THE HELLENIC REPUBLIC Ms. KATERINA SAKELLAROPOULOU

«Πηλού Αντηχήσεις: Μέσα Από Κρυμμένες Αφηγήσεις»

"Clay Echoes: Unearthing Hidden Narratives"

PHOTO BY GIORGOS VITSAROPOULOS

Στη γη της Θήρας, από τη γη της Προϊστορικής Θήρας. Κάθε κεραμικό αντικείμενο αφηγείται μια ιστορία, την ιστορία του δημιουργού του, των υλικών του, του τόπου του. Είναι η ιστορία των ανθρώπινων χεριών που έρχονται σε επαφή με το ταπεινό υλικό, μια επαφή προσωπική, χέρια που καθοδηγούν τον πηλό με προσεκτικές κινήσεις σε απρόσμενες μεταμορφώσεις. Είναι η ιστορία των ματιών που μετρούν, υπολογίζουν και χαϊδεύουν τον πηλό. Είναι η ιστορία ενός προσώπου που σκύβει τρυφερά πάνω στο χώμα που πλάθει, που του μιλάει, συχνά μονολογεί, που κοντοστέκεται να σκεφτεί, να απολαύσει, να θαυμάσει. Να ακούσει την ιστορία και μαζί με το υλικό του να δημιουργήσουν μια νέα ιστορία. Μαζί.

Η BCK 2024, η πρώτη Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής στην Ελλάδα, δεν θα μπορούσε να παραλείψει από την ονομασία της τη χώρα η οποία αποτελεί ορόσημο πολιτισμού, την Ελλάδα. Έτσι, το Ceramics έρχεται να ακουμπήσει στην ιστορία, να αγγίξει τις ρίζες του και να αντικατοπτρίσει τον «Κέραμο», δανείζοντας το αρχικό του «Κ» στο θεσμό Biennale of Contemporary Keramics (BCK).

Η διοργάνωση αναδεικνύει μια διπλή ανάγκη. Αφενός την ανάγκη της υποστήριξης της ελληνικής κεραμικής και αφετέρου την ανάδειξή της σε ευρύτερο κοινό. Στοχεύει στη δημιουργία ερεθισμάτων για νέες αισθητικές τάσεις, στην προώθηση της έρευνας και στην ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ δημιουργών και κοινού.

In the land of Thera, from the land of Prehistoric Thera. Every ceramic piece tells a story – of its creator, its materials, its origins. A story of human hands mingling with humble clay, guiding it through careful, precise movements into unexpected forms. A story of a gaze that measures, judges, and caresses the material. A story of an artist who tenderly leans over the forming soil, engaging in monologues, pausing to reflect, appreciate, admire, and listen – an artist who crafts a new narrative, along with her/his material, together.

The ancient Greek word for pottery, for the potter's clay and earth, is "Κέραμος/Kéramos." And BCK 2024, the inaugural Biennale of Contemporary Keramics in Greece, paying homage to the material's local history and roots, appropriately integrates "Kéramos" in its name, by lending its initial "K" to the word "Ceramics."

The organization highlights a double need. On the one hand, that of supporting Greek Ceramics and, on the other hand, promoting it to a wider audience. It aims to create stimuli for new aesthetic trends, promote research, and strengthen communication between creators and the public.

The Biennale of Contemporary Keramics by Big Blue Dot is wandering and decentralized by conviction. Like a traveling blue dot, it is not centered in the Athenian metropolis. Instead, it is held each time on a different island,

Διάρκεια/Duration: 07.06 – 26.10.2024 • Εκθεσιακοί χώροι / Exhibition Spaces

Μουσείο Προϊστορικής Θήρας, Σαντορίνη / Museum of Prehistoric Thera, Santorini
T. (+30) 2286025405 / E: amthi@culture.gr

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα-Κυριακή, 08:30 - 15:30 (Τρίτη κλειστά)
Visiting Hours: 08:30–15:30, Wednesday to Monday (Tuesday closed)

Εργοστάσιο Τεχνών Σαντορίνης (SAF) / Santorini Arts Factory (SAF)
Βιομηχανικό Μουσείο Τομάτας, «Δ. ΝΟΜΙΚΟΣ», Βλυχάδα
Tomato Industrial Museum "D. Nomikos", Vlychada
T: (+30) 228608514 / E: info@tomatomuseum.gr

Ώρες Λειτουργίας: Τρίτη - Κυριακή, 10:00 - 18:00 (Δευτέρα κλειστά)
Visiting Hours: 10:00–18:00, Tuesday–Sunday (Monday Closed)

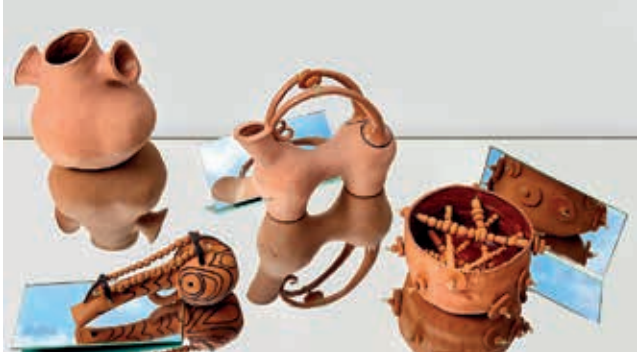


PHOTO BY DIMITRA TZANOU

Η Biennale of Contemporary Keramics είναι εκ πεποιθήσεως περιπλανώμενη και αποκεντρωμένη. Σαν μια μπλε κουκίδα που ταξιδεύει, δεν έχει κέντρο την αθηναϊκή μητρόπολη αλλά διεξάγεται κάθε φορά σε ένα διαφορετικό νησί, αντλώντας έμπνευση από τον κάθε τόπο, το μυθολογικό και ιστορικό παρελθόν του, τα αρχαιολογικά του τοπόσημα, παρουσιάζοντας μια έκθεση και ένα πρόγραμμα με παράλληλες δράσεις, πρότζεκτ, εκθέσεις και εργαστήρια τόσο για καλλιτέχνες όσο και για την τοπική κοινωνία.

Η περιπλάνηση της BCK οδηγεί σε μια νέα αφήγηση, η κεραμική είναι κάθε φορά ο αφηγητής της πολιτιστικής κληρονομιάς του εκάστοτε τόπου.

Διοργανώνει εκπαιδευτικά προγράμματα προσφέροντας γνώσεις, νέες εμπειρίες και ερεθίσματα στις τοπικές κοινότητες, συμβάλλει στην ανάπτυξη του πολιτιστικού τουρισμού και ενισχύει την τοπική οικονομία και τέχνη. Η Οργανωτική Ομάδα σε συνεργασία με καλλιτεχνικούς φορείς και ομάδες, ινστιτούτα, μουσεία και εκπαιδευτικούς οργανισμούς ερευνά και σχεδιάζει νέους τρόπους ανάδειξης της πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας μέσα από τη σύγχρονη κεραμική τέχνη.

Κάθε δύο χρόνια η διοργάνωση θα έχει νέο, ανανεωμένο πρόσωπο, αναδεικνύοντας και ενδυναμώνοντας πολιτιστικά ένα καινούργιο κομμάτι της Ελλάδας και της ιστορίας μας. Νέοι τόποι, νέες αφηγήσεις. Με κύριο γνώμονα την ανάδειξη και αναγνώριση της σύγχρονης ελληνικής κεραμικής τέχνης και των κεραμιστών σε παγκόσμιο επίπεδο, η BCK οραματίζεται να αποτελέσει ένα από τα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα, το οποίο θα διεξάγεται κάθε δύο χρόνια στην Ελλάδα.

drawing inspiration from each place, its mythological and historical past, its archaeological landmarks, presenting an exhibition and a program with parallel events, projects, exhibitions, and workshops for both artists and the local community. BCK's wandering leads to a new narrative – the ceramics are each time the narrator of the cultural heritage of a particular place.

It organizes educational programs offering knowledge, new experiences, and stimuli to local communities; it contributes to the development of cultural tourism and enhances the local economy and art. The Organizing Committee, in collaboration with artistic bodies and groups, institutes, museums, and educational organizations, explores and develops new ways to promote the cultural heritage of Greece through contemporary ceramic art. Every two years the event will be renewed, highlighting and culturally enhancing a new part of Greece and our history. New places, new narratives.

With its main objective being the promotion and recognition of contemporary Greek ceramic art and ceramists on a global level, BCK is envisaged to become one of the most important biennial cultural events in Greece. Its mission is to fill the gap that exists in contemporary ceramic art in our country and to be a major Biennale, equivalent to those held abroad. BCK aspires to act as a catalyst for Greek culture and for the promotion of established or emerging Greek and foreign ceramists, connecting domestic artistic production with the international scene.

PHOTO BY MINOS SKOULAS

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / SANTORINI

1η ΜΠΙΕΝΑΛΕ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΚΕΡΑΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 2024 / 1st BIENNALE OF CONTEMPORARY KERAMICS 2024

Αποστολή της είναι να καλύψει το κενό το οποίο υπήρχε μέχρι σήμερα στη σύγχρονη κεραμική τέχνη στη χώρα μας και να αποτελέσει μία σπουδαία μπιενάλε, αντίστοιχη με αυτές του εξωτερικού. Η BCK φιλοδοξεί να γίνει ο καταλύτης για τον ελληνικό πολιτισμό και την προβολή Ελλήνων και ξένων κεραμιστών, καταξιωμένων και νέων, συνδέοντας την εγχώρια καλλιτεχνική παραγωγή με τη διεθνή σκηνή.

Αφετηρία για την 1η Μπιενάλε Σύγχρονης Κεραμικής 2024 είναι η Σαντορίνη. Με έμπνευση από τον αρχαιολογικό χώρο του Ακρωτηρίου στα νότια του νησιού, όπου έχουν αποκαλυφθεί τα ερείπια μιας προϊστορικής πόλης μεγάλης πολιτιστικής σημασίας, το Μουσείο Προϊστορικής Θήρας θα φιλοξενήσει είκοσι πρωτότυπα έργα, είκοσι καλλιτεχνών από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Μέσω ανοικτής πρόσκλησης, οι καλλιτέχνες κλήθηκαν να εμπνευστούν από τα ευρήματα του προϊστορικού Ακρωτηρίου, να ερευνήσουν και να παρουσιάσουν τα έργα τους, με τον πηλό ως κυρίαρχο υλικό. Τα έργα επιλέχθηκαν από διεθνή επιτροπή ειδικών και θα εκτεθούν στον τόπο που αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης.

Με διάρκεια πέντε μηνών, από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο 2024, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να θαυμάσουν την κεντρική έκθεση, να παρακολουθήσουν workshops, ομιλίες και να επισκεφθούν παράλληλες εκθέσεις στο Εργοστάσιο Τεχνών Σαντορίνης (SAF).

Τον θεσμό αγκάλιασαν και υποστήριξαν θερμά Κρατικοί Φορείς και πλειάδα εταιρειών. Ο **Όμιλος Attica** και η **Blue Star Ferries** ως μέλος του, είναι περήφανος exclusive χορηγός, πιστός στον προσανατολισμό του για ενδυνάμωση και στήριξη των νησιών. ●

The inaugural location for the first Biennale of Contemporary Keramics 2024 is the island of Santorini.

The meeting place is the Museum of Prehistoric Thera. Inspired by the archaeological site of Akrotiri in the south of the island, where the ruins of a prehistoric city of great cultural importance have been uncovered, the Museum of Prehistoric Thera will host twenty original works by twenty artists from Greece and abroad. Through an open call, artists were invited to be inspired by the findings from prehistoric Akrotiri, research, and present their works with clay as the dominant material. The works were selected by an international committee of experts and will be exhibited in the place that was the source of inspiration.

With a duration of five months, from June to October 2024, visitors will have the opportunity to admire the main exhibition, as well as attend workshops, lectures, and visit parallel exhibitions at the Santorini Art Factory (SAF).

The institution was warmly embraced and supported by State Agencies and numerous companies. **Attica Group** and **Blue Star Ferries** as its member, is a proud exclusive sponsor, true to its orientation to empower and support the islands. ●

PHOTO BY ISMINI GOULA

Διοργάνωση:
Big Blue Dot,
Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία.
Production:
Big Blue Dot, Civil Non-Profit Company

INFO: www.bigbluedot.art
www.instagram.com/bckeramics/

	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

LIFT UP THE EVERYDAY

#starbuckschilledcoffee

Ανακαλύψτε τα σε όλα τα νησιά στα ψυγεία σε σούπερ μάρκετ, mini market & περίπτερα.

Discover Starbucks chilled coffees in all islands in the coolers in super & mini markets

ΝΑΞΟΣ. ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS. BAZEOS TOWER

Στον αστερισμό της Τέχνης
24ο Φεστιβάλ Νάξου
"Within the Constellation of Art" / 24th Naxos Festival

Daiana Rdavichute

Καλλιτέχνες από όλο το φάσμα των τεχνών, το θέατρο, τη μουσική, τα εικαστικά, συναντιούνται και φέτος στη Νάξο. Στο φιλόξενο και ατμοσφαιρικό χώρο του Πύργου Μπαζαίου. Ένα διατηρητέο μνημείο του 17ου αιώνα, στην αγροτική ενδοχώρα της Νάξου που αγκαλιάζει τους καλλιτέχνες, το έργο τους και το φιλότεχνο κοινό, τοπικό και διεθνές, που βρίσκεται το καλοκαίρι στο νησί, χωρίς διακρίσεις, αποκλεισμούς ή άλλους περιορισμούς.

"Phosphorus & Hesperus - Dialogue" είναι ο τίτλος της έκθεσης με την οποία ανοίγει η αυλαία του Φεστιβάλ. Το άστρο της Αφροδίτης που δεσπόζει στο ουράνιο στερέωμα σαν Φώσφορος το πρωί και σαν Έσπερος το βράδυ, θέτουν ως πηγή έμπνευσης στην έκθεση τους δύο εκλεκτοί εικαστικοί καλλιτέχνες, η **Daiana Rdavichute** και ο **Saulius Valius.** Ταξιδεύουν στη Νάξο από το Βίλνιους της Λιθουανίας για να συνομιλήσουν μέσα από τη τέχνη, με τα έργα του **Klaus Pfeiffer** που βρίσκονται ως παρακαταθήκη, στο εσωτερικό του Πύργου Μπαζαίου.

info:

Πύργος Μπαζαίου, 12χλμ κεντρικής Οδού Χώρας Νάξου-Αγιασσού

Διάρκεια έκθεσης:
8/6 – 6/10/2024
Καθημερινά 10.00-17.00, εκτός Δευτέρας.
Τ. 22850 31402

Bazeos Tower, situated on the 12th Km of the main road linking the capital city of Naxos (Chora), with the seacoast of Agiassos.

Exhibition duration:
Jun 8 - Oct 6, 2024
Open: daily 10:00-17:00, except Mondays.
Tel. +30 22850 31402

www.bazeostower.gr
www.naxosfestival.gr

Artists from various disciplines, including theater, music, and visual arts, are converging once more this year in Naxos. They gather in the welcoming and atmospheric Bazeos Tower, a 17th-century preserved monument nestled in the rural heart of Naxos. This venue warmly hosts the artists, their creations, and an art-loving audience—both local and international—who spend their summers on the island, with no distinctions, exclusions, or limitations "Phosphorus & Hesperus - Dialogue" marks the opening title of the festival. The exhibition, inspired by Venus—the star that dominates the sky as Phosphorus in the morning and Hesperus in the evening—features the works of two distinguished visual artists, **Daiana Rdavichute** and **Saulius Valius.** Traveling from Vilnius, Lithuania, they engage in an artistic dialogue with **Klaus Pfeiffer's** works, which are permanently housed within Bazeos Tower.

το παλιό Βιβλιοπωλείο

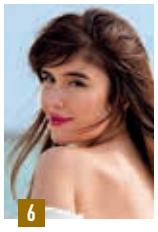
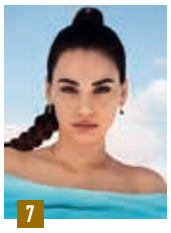
Χαρτικά - Βιβλία - Εκτυπώσεις - Δώρα

Το απόλυτο σημείο συνάντησης των βιβλιόφιλων στη Νάξο

Παλαιά Αγορά Χώρας Νάξου
Τηλ.: 22850 22512

ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

ΝΑΞΟΣ. ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS. BAZEOS TOWER

1. Josep Tero, 2. Στέφανος Κορκολής, 3. Παντελής Θαλασσινός / Μανόλης Ανδρουλιδάκης, 4. Γιώργος-Εμμανουήλ Λαζαρίδης, 5. Κωνσταντίνος Ντέλλας, 6. Νεφέλη Μούσουρα, 7. Σοφία Μανουσάκη

1. Josep Tero, 2. Stefanos Korkolis, 3. Pantelis Thalassinos / Manolis Andoulidakis, 4. Giorgos-Emmanouil Lazaridis, 5. Konstantinos Dellas, 6. Nefeli Mousoura, 7. Sofia Manousaki

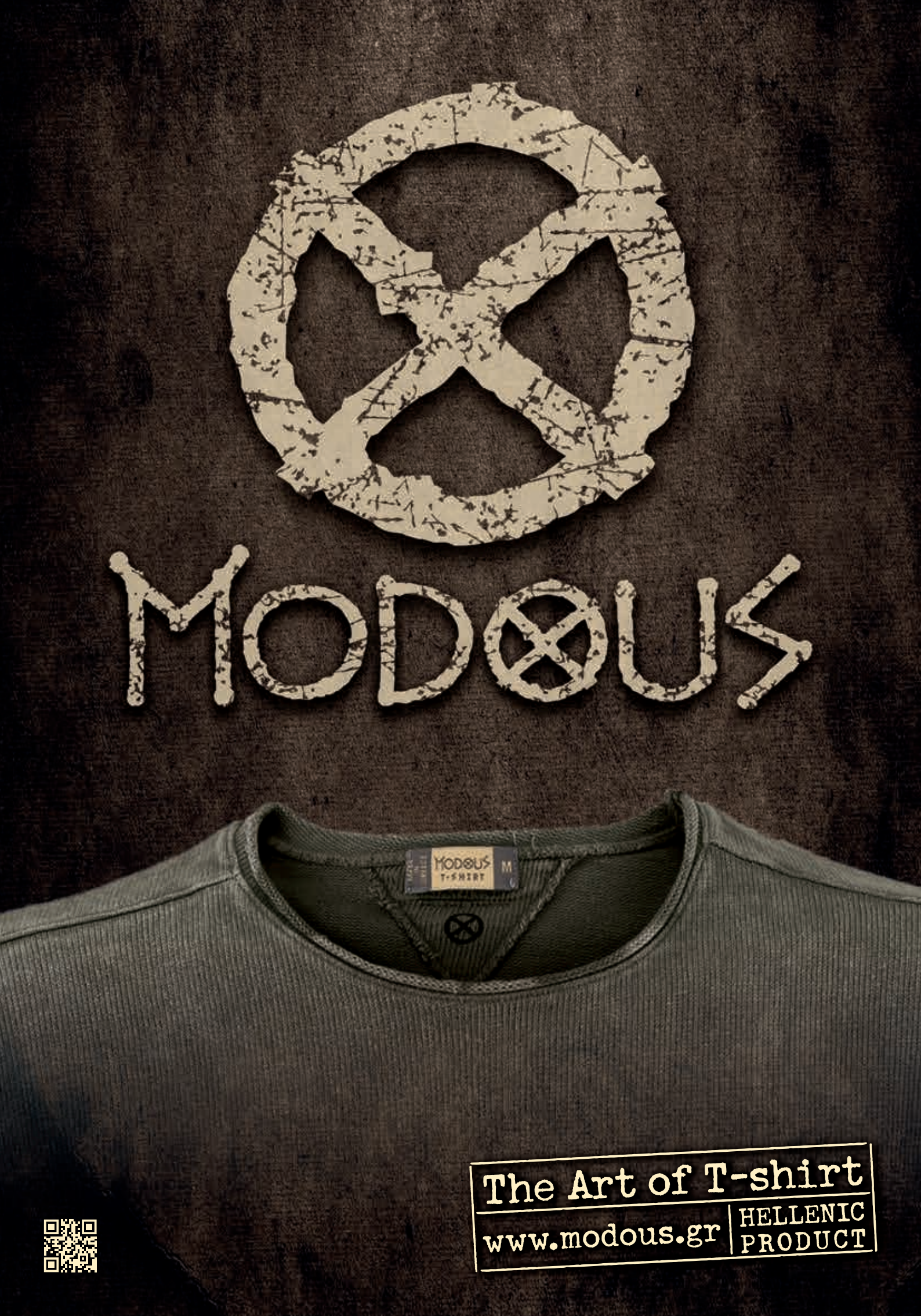
Το πρόγραμμα του Φεστιβάλ λαμπρύνει και μια συναστρία καλλιτεχνών. Ο **Στέφανος Κορκολής** στο πιάνο με τη **Σοφία Μανουσάκη** στην ερμηνεία, τραγουδούν τους ποιητές μας (6/8). Στο ίδιο μήκος κύματος, αλλά με τη κιθάρα του, ο **Josep Tero** από τη Καταλονία, τραγουδάει στίχους του Πωλ Βαλερύ και του Κ.Π. Καβάφη (1/9). Ο **Παντελής Θαλασσινός** με τον **Μανόλη Ανδρουλιδάκη** σε τραγούδια από την προσωπική τους δισκογραφία, αλλά και άλλων μεγάλων Ελλήνων δημιουργών (30/7). Ο **Vassilikos** με το δικό του στυλ και ρεπερτόριο. Σε τόνους νησιώτικους-παραδοσιακούς ο **Γιάννης Ζευγόλης** με βιολί και ο **Αχιλλέας Περσίδης** με λαούτο (24/7). Ο βιρτουόζος πιανίστας **Γιώργος-Εμμανουήλ Λαζαρίδης** στον "Πόλεμο των Ρομαντικών" που εντάσσεται στο Πρόγραμμα 2024 "Όλη η Ελλάδα ένας Πολιτισμός" του Υπουργείου Πολιτισμού, θα φιλοξενηθεί στις 8 και 9 Αυγούστου στον Πύργο Μπαζαίου. Επίσης η πιανίστα **Νεφέλη Μούσουρα** με τον βιολονίστα **Thomas Lefort** σε ένα πρόγραμμα, που περιλαμβάνει μερικές από τις πιο δημοφιλείς σελίδες του ρομαντικού ρεπερτόριο (11/8). Ακόμα, ο **Κωνσταντίνος Ντέλλας** με τη θεατρική παράσταση "Οι γριές που μαζεύουν τη τσουκνίδα" (13/8) και η **Αναστασία Παράβα,** στο ατμοσφαιρικό "HIKARU 輝 ακτίνα φωτός" (28/7).

Σεμινάρια, εργαστήρια και διαλέξεις, συμπληρώνουν το πολιτιστικό προφίλ του Φεστιβάλ. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει η διάλεξη της Ομότιμης Καθηγήτριας Ιστορίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Μαρίας Δ. Ευθυμίου,** η οποία θα δώσει διάλεξη με θέμα "Κεντρικά σημεία της Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού" (21/6). ●

The festival showcases a stellar lineup of artists. **Stefanos Korkolis** will grace the piano accompanied by **Sofia Manousaki's** vocals, interpreting our poets on August 6th. In a similar vein, **Josep Tero** from Catalonia will strum his guitar to the verses of Paul Valéry and C.P. Cavafy on September 1st. **Pantelis Thalassinos** and **Manolis Androulidakis** will perform songs from their discographies and those of other esteemed Greek composers on July 30th. **Vassilikos** promises a unique style and repertoire. Embracing traditional island melodies, **Yiannis Zevgolis** on violin and **Achilles Persidis** on lute will perform on July 24th. The virtuoso pianist **Giorgos-Emmanouil Lazaridis** will present "The War of the Romantics" at Bazeos Tower on August 8th and 9th, as part of the "All Greece a Culture" 2024 program by the Ministry of Culture. Additionally, pianist **Nefeli Mousoura** and violinist **Thomas Lefort** will deliver a selection from the romantic repertoire's most beloved pieces on August 11th. Furthermore, **Konstantinos Dellas** will stage "The Old Women Gathering Sage" on August 13th, and **Anastasia Parava** will present the evocative "HIKARU 輝 ray of light" on July 28th.

Seminars, workshops, and lectures enhance the cultural aspect of the Festival. Notably, the lecture by **Maria D. Efthymiou,** Honorary Professor of History at the National and Kapodistrian University of Athens, titled "Central Points of the History of Neo-Hellenism," scheduled for June 21st, stands out. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΝΑΞΟ** - 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ΠΛΟΙΟ Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΝΑΞΟ** - 1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΜΕ ΤΑΧΥΠΛΟΟ	From **PIRAEUS** to **NAXOS** - 3 DAILY DEPARTURES WITH CONVENTIONAL VESSEL From **PIRAEUS** to **NAXOS** - 1 DAILY DEPARTURE WITH HIGH-SPEED VESSEL
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
www.modous.gr
HELLENIC
PRODUCT

ΣΥΡΟΣ
SYROS

20ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ **ΚΥΚΛΑΔΩΝ**
INTERNATIONAL CLASSICAL MUSIC FESTIVAL OF THE CYCLADES

Η καρδιά της κλασικής μουσικής και φέτος χτυπά στη Σύρο

The heart of classical music beats in Syros this year as well.

Με συναυλίες υψηλού επιπέδου και διακεκριμένα ονόματα της κλασικής μουσικής θα γιορτάσει τα εικοστά του γενέθλια το Διεθνές Φεστιβάλ Κλασικής Μουσικής Κυκλάδων, στην Σύρο από τις 10 έως και τις 18 Αυγούστου.

Ο φετινός επετειακός εορτασμός περιλαμβάνει συναυλίες με την ελληνίδα βιολονίστα και εξάρχουσα της ΚΟΑ **Κατερίνα Χατζηνικολάου,** τον διεθνώς καταξιωμένο βαρύτονο **Δημήτρη Πλατανιά,** τον καλλιτεχνικό διευθυντή του Φεστιβάλ Κυκλάδων και Ά Κορυφαίο της ορχήστρας της ΕΛΣ βιολονίστα **Γιάννο Μαργαζιώτη,** τον δεξιοτέχνη Γερμανό πιανίστα **Anton Gerzenberg.**

Κάθε χρόνο ταξιδιώτες απ΄όλο τον κόσμο επισκέπτονται την μαγευτική πρωτεύουσα των Κυκλάδων, προκειμένου να παρακολουθήσουν τις συναυλίες του Φεστιβάλ Κλασικής Μουσικής ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο την φήμη του.

With high-level concerts and distinguished names of classical music, the International Classical Music Festival of the Cyclades will celebrate its twentieth anniversary in Syros from August 10th to 18th.

This year's anniversary celebration includes concerts featuring the Greek violinist and leader of the Greek National Opera Orchestra, **Katerina Chatzinikolaou,** the internationally acclaimed baritone **Dimitris Platanias,** the artistic director of the Cyclades Festival and Principal Conductor of the Hellenic Broadcasting Corporation Symphony Orchestra, violinist **Giannis Margaziotis,** and the virtuoso German pianist **Anton Gerzenberg.**

Every year, travelers from around the world visit the enchanting capital of the Cyclades to attend the concerts of the Classical Music Festival, thus enhancing its reputation.

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

Prekas_Syros

prekasyros

ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ · AUTHENTIC · KOMMATI 1870 - 1938 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

20ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ / 20o INTERNATIONAL CLASSICAL MUSIC FESTIVAL OF THE CYCLADES

ΚΟΑ

Γιάννος Μαργαζιώτης

Και φέτος, όπως κάθε χρόνο, στο τιμόνι του Φεστιβάλ με την ιδιότητα του καλλιτεχνικού διευθυντή ο **Γιάννος Μαργαζιώτης με την προσωπική επιμέλεια και φροντίδα του οποίου το φεστιβάλ απολαμβάνει αναγνώρισης και καταξίωσης αναδεικνύοντας τη μουσική δωματίου σε διεθνές επίπεδο.**

Κάθε χρόνο στη διοργάνωση περιλαμβάνονται masterclasses που επίσης προσελκύουν το ενδιαφέρον μουσικών και όχι μόνο. ●

And this year, as every year, at the helm of the Festival as its artistic director, is **Giannis Margaziotis, whose personal care and attention have earned the festival recognition and acclaim, highlighting chamber music on an international level.**

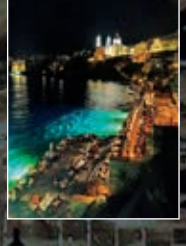
Every year, the event includes masterclasses that also attract the interest of musicians and beyond. ●

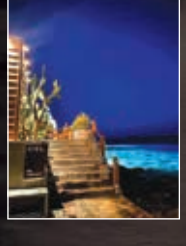
Anton Gerzenberg

	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

CIEL

EAT. DRINK. LOVE.





CIEL, Asteria Beach
SYROS

T. 6986 822827

ΝΙΣΥΡΟΣ. 2ο GEO/ECO- FESTIVAL ΝΙΣΥΡΟΥ
NISYROS. 2nd GEO/ECO-FESTIVAL OF NISYROS

2ο GEO/eco- FESTIVAL ΝΙΣΥΡΟΥ

2nd GEO/eco-FESTIVAL OF NISYROS

Η Νίσυρος, από τα νεότερα μεγάλα ηφαιστειακά κέντρα της Ελλάδας, περιλαμβάνεται στα ενεργά ηφαίστεια της χώρας μας αποτελώντας μοναδικό στο είδος του ανοιχτό γεωλογικό μουσείο στο οποίο μπορείς να επισκεφτείς τους ενεργούς κρατήρες του.

Με στόχους την ανάδειξη της γεωλογικής, φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς του αιγαιοπελαγίτικου νησιού της Δωδεκανήσου, την καλλιέργεια της οικολογικής συνείδησης και την προώθηση της τελικής επίτευξης του στόχου ένταξης του γεωπάρκου Νισύρου στο Παγκόσμιο Δίκτυο Γεωπάρκων της UNESCO θα διεξαχθεί το καλοκαίρι το 2ο GEO/eco-FESTIVAL ΝΙΣΥΡΟΥ περιλαμβάνοντας μια σειρά πολιτιστικών εκδηλώσεων με επίκεντρο τη γη, τη θάλασσα και τον άνθρωπο μέσω της προβολής του ιδιαίτερου ηφαιστειακού τοπίου της Νισύρου.

Η έναρξη του φεστιβάλ θα γίνει στις 9/7/2024 στην εντυπωσιακή καλντέρα του ηφαιστείου της Νισύρου με την δημοφιλή **tribute μπάντα των PINK FLOYD.**

Nisyros, one of Greece's youngest large volcanic centers, is included in the active volcanoes of our country, constituting a unique open geological museum where you can visit its active craters.

To highlight the geological, natural, and cultural heritage of the Aegean island of the Dodecanese, cultivating ecological awareness, and promoting the final achievement of the goal of integrating the Nisyros Geopark into the UNESCO World Geoparks Network, the 2nd GEO/eco-FESTIVAL OF NISYROS will take place this summer, including a series of cultural events focusing on earth, sea, and human through the promotion of the unique volcanic landscape of Nisyros.

The festival will kick off on 9/7/2024 at the impressive caldera of the Nisyros volcano with the popular **tribute band PINK FLOYD**.

chrysostomos
JEWELS FOR MEN
ATHENS
SANTORINI
HERAKLION
CHANIA
& IN SELECTED STORES
SHOP HERE
CHRYSOSTOMOS-JEWELS.COM

ΝΙΣΥΡΟΣ / NISYROS

2ο GEO/ECO- FESTIVAL ΝΙΣΥΡΟΥ / 2nd GEO/ECO-FESTIVAL OF NISYROS

1. tribute μπάντα των PINK FLOYD, 2. Μαρίνα Σάττι, 3. Γλυκερία, 4. Δήμητρα Γαλάνη / Παυλίνα Βουλγαράκη, 5. Παντελής Θαλασσινός, 6. Αλκίνοος Ιωαννίδης
1. tribute band of PINK FLOYD, 2. Marina Satti, 3. Glykeria, 4. Dimitra Galani / Pavlina Voulgaraki, 5. Pantelis Thalassinos, 6. Alkinoos Ioannidis

Ένα υπερθέαμα μουσικής που έχει παρουσιαστεί σε όλο τον κόσμο. Στις 21/07/24 θα είναι μαζί μας η **Μαρίνα Σάττι**. Στη συνέχεια, στις 31/07/2024 θα έχουμε την δυνατότητα να ακούσουμε την **Γλυκερία,** την "Φωνή της Ελλάδας" όπως την αποκαλούν τα ξένα ΜΜΕ. Στις 5/82024 ο **Παντελής Θαλασσινός** με την **Βιολέτα Ίκαρη** και τη **Μαρία Αναματερού** με τα τραγούδια και τη μουσική τους θα αναδείξουν την μουσική παράδοση του τόπου μας στηρίζοντας το παραδοσιακό τραγούδι.

Ο **Αλκίνοος Ιωαννίδης,** ο αγαπημένος τραγουδοποιός στις 5/9/2024 μέσα από τα τραγούδια του θα μοιραστεί μαζί μας για ακόμη μια φορά αισθήματα, σκέψεις, εμπειρίες, όνειρα και πραγματικότητες.

Σε ένα πρόγραμμα με τραγούδια που αγαπάμε να ακούμε και να τραγουδάμε η σπουδαία ερμηνεύτρια **Δήμητρα Γαλάνη** μαζί με την ταλαντούχα δημιουργό και ερμηνεύτρια **Παυλίνα Βουλγαράκη** στις 21/09/2024 θα μας ταξιδέψουν σε ξεχωριστά μουσικά τοπία και θα μας ξεναγήσουν σε μελωδικούς δρόμους.

Και ο κατάλογος των καλλιτεχνών που θα συμμετάσχουν στο φεστιβάλ δεν τελειώνει εδώ, οι **Ματούλα Ζαμάνη, Νίκος Οικονομίδης, Γιάννης Ζουγανέλης, Κίκης Καίσαρας** θα συμμετέχουν επίσης. ●

• Η είσοδος είναι ελεύθερη σε όλες τις εκδηλώσεις.
• Διοργάνωση: Επιτροπή πολιτισμού Δήμου Νισυρίων Δήμητρα Καφεντζιδάκη & Ιωάννης Τριανταφύλλου
• Καλλιτεχνική διεύθυνση: Δημήτριος Μίχαλος

A spectacular music performance that has been presented worldwide. **Marina Satti** will be with us on 21/07/24. Then, on 31/07/2024, we will have the opportunity to listen to **Glykeria,** the "Voice of Greece" as foreign media call her. On 5/8/2024, **Pantelis Thalassinos** with **Violeta Ikari,** and **Maria Anamaterou** their songs and music will highlight the musical tradition of our country, supporting traditional songs.

Alkinoos Ioannidis, the beloved songwriter, will share with us once again feelings, thoughts, experiences, dreams, and realities through his songs on 5/9/2024.

On 21/09/2024 in a program with songs we love to listen to and sing, the great singer **Dimitra Galani,** along with the talented creator and singer **Paulina Vulgaraki,** will take us on a journey to special musical landscapes and guide us through melodic paths.

And the list of artists participating in the festival does not end here, **Matoula Zamani, Nikos Oikonomidis, Giannis Zouganelis, and Kikis Kaisaras** will also participate. ●

• Admission is free for all events.
• Organization: Cultural Committee of the Municipality of Nisyros Dimitra Kafentzidaki & Ioannis Triantafyllou
• Artistic Director: Dimitrios Michalos

	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

AVIS®

WHAT A DR!VE

Looking to turn your ordinary drives into an epic adventure?
Avis Car Rental is your ticket to unlocking the beauty of Greece one drive at a time!

We've got the perfect wheels for your journey, plus:
- An extensive network of 60 rental stations across Greece
- Unbeatable value-for-money deals
- An exclusive selection of electric vehicles
- Additional benefits to enhance your experience

Scan & Explore our offers

AVIS.GR

ΑΡ.ΜΗΤ.Ε.: 0206E81000494100

ΠΑΤΜΟΣ. ΜΟΥΣΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ
PATMOS. MUSIC FESTIVAL

www.patmosmusicfestival.com

ΜΟΥΣΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΑΤΜΟΥ
PATMOS MUSIC FESTIVAL

Από τις 26 Αυγούστου έως τις 6 Σεπτεμβρίου 2024, το Φεστιβάλ Μουσικής Πάτμου θα προσφέρει μια εξαιρετική μουσική εμπειρία, προσαρμοσμένη στην πνευματική ταυτότητα της Ιεράς Νήσου Πάτμου. Η πρώτη εβδομάδα θα είναι αφιερωμένη στη Μουσική Δωματίου, ενώ η δεύτερη θα είναι αποκλειστικά αφιερωμένη στη Θρησκευτική Μουσική. Ο Πρόεδρος **Luigi Pianini Mazzucchetti** και ο Εκτελεστικός Διευθυντής **Massimo Fino** θα καλωσορίσουν μερικούς από τους μεγαλύτερους μουσικούς του κόσμου σε αυτό το μυστικιστικό και μαγευτικό νησί, με σκοπό να προσφέρουν μουσική που ξεπερνά την αίθουσα συναυλιών.

Ο καλλιτεχνικός διευθυντής **Roberto Prosseda,** ο οποίος θα ερμηνεύσει επίσης το κονσέρτο για πιάνο No. 1 του Felix Mendelssohn, θα είναι βασικό πρόσωπο στο Φεστιβάλ. Το νησί της Πάτμου θα χρησιμεύσει ως μια μεγάλη αίθουσα συναυλιών, με παραστάσεις σε ποικίλες τοποθεσίες σημαντικές για τη θρησκευτικότητα, τον πολιτισμό και την παράδοση του τόπου. Η φετινή χρονιά σηματοδοτεί επίσης την 25η επέτειο από την ένταξη του Ιερού Σπηλαίου της Αποκάλυψης, της Ιεράς Μονής Ιωάννου του Θεολόγου και του οικισμού της Χώρας στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Αυτό το ορόσημο θα γιορταστεί στις 6 Σεπτεμβρίου με μια συναυλία της βυζαντινής χορωδίας Music Aeterna, που ίδρυσε και διευθύνει ο **Θεόδωρος Κουρεντζής.**

Το Φεστιβάλ συνδιοργανώνεται από τον Ιταλικό Σύλλογο «Φεστιβάλ Μουσικής Δωματίου Πάτμου» και τον Δήμο Πάτμου.

Οι συναυλίες είναι δωρεάν. ●

From August 26 to September 6, 2024, the Patmos Music Festival will offer an extraordinary musical experience, tailored to the spiritual identity of the sacred island of Patmos.

The first week will be dedicated to chamber music, while the second week will be exclusively devoted to sacred music. President **Luigi Pianini** Mazzucchetti and Executive Director **Massimo Fino** will welcome some of the world's greatest musicians to this mystical and enchanting island, committed to delivering music that transcends the concert hall.

Artistic Director **Roberto Prosseda,** who will also perform Felix Mendelssohn's Piano Concerto No. 1, will be a key figure in the festival. The island of Patmos itself will serve as the grand concert hall. This year also marks the 25th Anniversary of the inclusion of the Cave of the Apocalypse and the Patmos Monastery in the UNESCO World Heritage List. This milestone will be celebrated on September 6 with a concert by the MusicAeterna Byzantine choir, founded and directed by **Theodor Currentzis.**

The Festival is co-organized by the Italian Association of "Chamber Music Festival of Patmos" and the Municipality of Patmos.

The concerts are free of charge. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΠΑΤΜΟ** - ΕΩΣ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΠΑΤΜΟ** - 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΠΑΤΜΟ** - 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	From **PIRAEUS** to **PATMOS** - UP TO 6 WEEKLY DEPARTURES From **KAVALA** to **PATMOS** - 1 WEEKLY DEPARTURE From **THESSALONIKI** to **PATMOS** - 1 WEEKLY 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

KATERINA VASSOU

E-SHOP **www.katerinavassou.com** ΚΟΛΩΝΑΚΙ BOUTIQUE **ΣΚΟΥΦΑ 2, 10673 ΑΘΗΝΑ**

BIRD'S EYE VIEW

ΧΙΟΣ
CHIOS

Κοντά στο χωριό Συκιάδα βρίσκεται ένα από τα πιο γραφικά και περισσότερο φωτογραφημένα μέρη της Χίου, το ξωκλήσι του Αγίου Ισιδώρου. Ο Άγιος Ισίδωρος είναι ένας από τους Πολιούχους της Χίου καθώς μαρτύρησε στο νησί στις 14 Μαΐου του 250 μ.Χ., ημέρα όπου τιμάται και η μνήμη του. Σύμφωνα με την παράδοση ο Άγιος συνδέεται με τον σχίνο και τη μαστίχα. Στο μέρος που οι Ρωμαίοι βασάνισαν τον Άγιο επειδή ήταν Χριστιανός, οι Σχίνοι, τα Μαστιχόδεντρα δηλαδή, κλαίγοντας για το μαρτύριο του, έβγαλαν ευωδιαστά δάκρυα, την Μαστίχα. ●

Near the village of Sykiada is one of the most picturesque and most photographed places in Chios, the chapel of St. Isidoros. St. Isidoros is one of the patron saints of Chios as he was martyred on the island on May 14, 250 AD, a day when his memory is honored. According to tradition, Saint Isidoros is associated with the mastic tree. In the place where the Romans tortured the Saint because he was a Christian, the Schinoi, (the Mastic trees), wept for his torment and brought out fragrant tears, the Mastic. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

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

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΧΙΟ**
- Έως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

Από **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** για **ΧΙΟ**
- 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 **CHIOS**
- Up to 9 weekly departures

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

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

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

www.bluestarferries.com

KOLIÓS®
THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!
Taste every moment!

www.kolios.gr

BIRD'S EYE VIEW

ΣΑΜΟΣ
SAMOS

Το γραφικό Κοκκάρι, με την Κυκλαδίτικη ατμόσφαιρα, είναι από τους ομορφότερους προορισμούς στη Σάμο. Ο συνδυασμός του πράσινου των δένδρων που φθάνουν μέχρι τις ακρογιαλιές, με το γαλάζιο της θάλασσας και οι μαγευτικές παραλίες Τσαμαδού, Λεμονάκια και Τσάμπου που περιβάλλουν το χωριό δημιουργούν το απόλυτο σκηνικό για χαλαρές διακοπές. Από εδώ ξεκινούν υπέροχες πεζοπορικές διαδρομές για τα χωριά Βουρλιώτες, Μυτιληνιούς και την κορυφή του όρους Καρβούνη. ●

The picturesque Kokkari, with its Cycladic atmosphere, is one of the most beautiful destinations in Samos. The combination of the greenery of the trees that reach down to the coast, with the blue of the sea and the enchanting beaches of Tsamadou, Lemonakia, and Tsampou surrounding the village, create the perfect setting for relaxed vacations. From here, wonderful hiking trails start towards the villages of Vourliotes, Mytilinioi, and the peak of Mount Karvouni. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΒΑΘΥ**
-Έως 9 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

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

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

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ**
-Έως 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 9 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

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

ΙΚΑΡΙΑ
IKARIA

Χωριά που γοητεύουν με την παραδοσιακή τους αρχιτεκτονική, ξένοιαστοι κάτοικοι που έχουν βρει το μυστικό της μακροζωίας, βουνά με καταπράσινες πλαγιές και όμορφα φαράγγια, τρεχούμενα νερά, ιαματικές πηγές και πανέμορφες παραλίες, κάνουν την Ικαρία τον απόλυτο προορισμό. Μία από τις πιο όμορφες παραλίες στο νησί είναι οι Σευχέλλες. Πρόκειται για μια παραλία πραγματικά «εξωτική»! Περικυκλωμένη από επιβλητικούς βράχους, με γαλαζοπράσινα νερά και λευκή άμμο προσφέρει ένα ειδυλλιακό σκηνικό. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

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

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

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

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΕΥΔΗΛΟ**
- Έως 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

Villages that fascinate with their traditional architecture, carefree residents who have found the secret to longevity,mountains with green slopes and beautiful gorges, running waters, thermal springs and beautiful beaches, make Ikaria the ultimate destination. One of the most beautiful beaches on the island is Seychelles, a truly «exotic» beach! Surrounded by imposing rocks, with turquoise waters and white sand offer an idyllic setting. ●

HOW TO GET THERE

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

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

From **THESSALONIKI** to **AG. KYRIKOS**
- 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

Το Ίδρυμα Vodafone καταδύεται στον βυθό

αναδύοντας τη σημασία της Ποσειδωνίας με στόχο τη διάσωσή της

The Vodafone Foundation is delving into the depths
to emphasize the significance of Posidonia and its conservation

Η Ποσειδωνία σχηματίζει υποθαλάσσια λιβάδια, τα οποία λειτουργούν ως καταφύγιο για περισσότερα από 1.400 είδη θαλάσσιας χλωρίδας και πανίδας, διατηρώντας τη βιοποικιλότητα του ελληνικού τοπίου. Εκτός από σπουδαία προστάτιδα της θαλάσσιας ζωής, η Ποσειδωνία επιτελεί ρόλο καθαριστή του θαλάσσιου οικοσυστήματος, καθώς τα λιβάδια της καθαρίζουν τη θολερότητα του νερού και παράγουν οξυγόνο με δυναμική που φτάνει τους 24 τόνους ετησίως, ενώ απορροφούν 15 φορές περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα συγκρινόμενα με τα χερσαία δάση του Αμαζονίου.

Τα λιβάδια της Ποσειδωνίας βρίσκονται υπό απειλή εξαιτίας της υπεραλίευσης, της αγκυροβόλησης και της ρύπανσης των υδάτων, ενώ η ανάπτυξη του ίδιου του φυτού, σε περίπτωση καταστροφής του, απαιτεί περίπου έναν αιώνα για να φτάσει το ένα μέτρο. Καθώς η προστασία αυτού του μοναδικού οικοσυστήματος καθίσταται αναγκαία για την θωράκιση των θαλασσών μας έναντι των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, το Ίδρυμα Vodafone επενδύει στον αγώνα για την ανάδειξη της σημασίας και τη διάσωσή του μέσα από το πρόγραμμα Vodafone Posidonia.

Σε συνεργασία με το Oceanus Lab του Πανεπιστημίου Πατρών και με τη βοήθεια της προηγμένης τεχνογνωσίας της Vodafone, το πρόγραμμα Vodafone Posidonia ξεκίνησε με τη συστηματική χαρτογράφηση στρατηγικών σημείων του Αιγαίου. Υπό την επιστημονική καθοδήγηση του Καθηγητή Περιβαλλοντικής και Γεωλογικής Ωκεανογραφίας και Διευθυντή του Oceanus Lab, Γιώργου Παπαθεοδώρου και με την χρήση υπερσύγχρονου εξοπλισμού, χαρτογραφήθηκε μεγάλο τμήμα της Ποσειδωνίας σε Σύρο, Πάρο, Αντίπαρο, Μύκονο, Δήλο και Ρήνεια.

Τα ερευνητικά «μακροβούτια» του Vodafone Posidonia αποκάλυψαν πάνω από 95 χιλιάδες στρέμματα λιβαδιών στο Αιγαίο, με παραγωγή οξυγόνου 19 φορές υψηλότερη από την αντίστοιχη του Δρυμού της Πάρνηθας.

Τα χαρτογραφικά ευρήματα θα βρίσκονται συγκεντρωμένα στη ψηφιακή πλατφόρμα "Citizen Science", προσφέροντας επικαιροποιημένη πληροφορία σχετικά με την Ποσειδωνία. Παράλληλα, οι χρήστες της πλατφόρμας μπορούν να ανεβάζουν φωτογραφικό υλικό και τις τοποθεσίες, όπου συναντούν λιβάδια Ποσειδωνίας, συμβάλλοντας στην πρόοδο της έρευνας.

Από τις πιο εντυπωσιακές δράσεις του Vodafone Posidonia αποτελεί η πόντιση υποθαλάσσιου παρατηρητηρίου, το οποίο, με υψηλής τεχνολογίας κάμερες, αισθητήρες IoT και τη δύναμη του Vodafone 5G Network, θα επισκοπεί τον βυθό σε πραγματικό χρόνο και θα τροφοδοτεί διαρκώς την πλατφόρμα με δεδομένα και εικόνες. ●

Posidonia oceanica forms underwater meadows that are a haven for more than 1,400 species of marine flora and fauna, safeguarding the biodiversity of Greece's marine landscape. Beyond its vital marine life protector role, Posidonia acts as a cleanser for the marine ecosystem. Its meadows diminish water turbidity, produce oxygen—up to 24 tons annually—and absorb carbon dioxide with 15 times the efficiency of the Amazon rainforest.

Posidonia meadows face threats from overfishing, anchoring, and water pollution, with the plant's growth taking about a century to reach one meter if destroyed. Protecting this unique ecosystem is crucial for defending our seas against climate change impacts. To this end, the Vodafone Foundation is dedicating resources to emphasize its significance and ensure its preservation via the Vodafone Posidonia program.

The Vodafone Posidonia program, in partnership with the Oceanus Lab at the University of Patras and supported by Vodafone's cutting-edge technology, initiated the systematic mapping of key locations in the Aegean Sea. Led by Professor George Papathanassiou, an expert in Environmental and Geological Oceanography and the Director of Oceanus Lab, the project employed advanced equipment to map extensive areas of Posidonia oceanica across Syros, Paros, Antiparos, Mykonos, Delos, and Rineia.

The Vodafone Posidonia research expeditions have uncovered more than 95,000 acres of meadows in the Aegean Sea, which produce oxygen at a rate 19 times greater than the Parnitha Forest. The mapping results will be integrated into the "Citizen Science" digital platform, offering up-to-date information on Posidonia. Additionally, platform users can contribute to the research's advancement by uploading photos and locations of Posidonia meadows they come across.

One of Vodafone Posidonia's standout initiatives is the establishment of an underwater observatory. Equipped with advanced cameras and IoT sensors and powered by the Vodafone 5G Network, it will provide real-time monitoring of the seabed and continuously supply the platform with data and imagery. ●

BIRD'S EYE VIEW

ΛΗΜΝΟΣ
LEMNOS

Ο Κοντιάς είναι ένα από τα μεγαλύτερα και ομορφότερα χωριά της Λήμνου. Είναι χτισμένο σε ένα πευκόφυτο λόφο, με έντονο παραδοσιακό χρώμα και μοναδική αρχιτεκτονική από πέτρα. Τα λιθόστρωτα σοκάκια, τα παραδοσιακά πέτρινα αρχοντικά των καραβοκύρηδων του 19ου και 20ου αιώνα, οι μισοερειπωμένοι ανεμόμυλοι και η γραφική εκκλησία του Αγίου Δημητρίου με το πέτρινο καμπαναριό, έχουν κάνει το χωριό αυτό ιδιαίτερα δημοφιλές. ●

Kontias is one of the largest and most beautiful villages of Lemnos. It is built on a pine-covered hill, with a strong traditional color and unique stone architecture. The cobblestone streets, with traditional stone mansions of the shipowners from the 19th and 20th centuries, the semi-ruined windmills, and the picturesque church of Agios Dimitrios with its stone bell tower, have made this village particularly popular. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

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

Από **ΚΑΒΑΛΑ** για **ΛΗΜΝΟ**
- Έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

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

HOW TO GET THERE

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

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

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

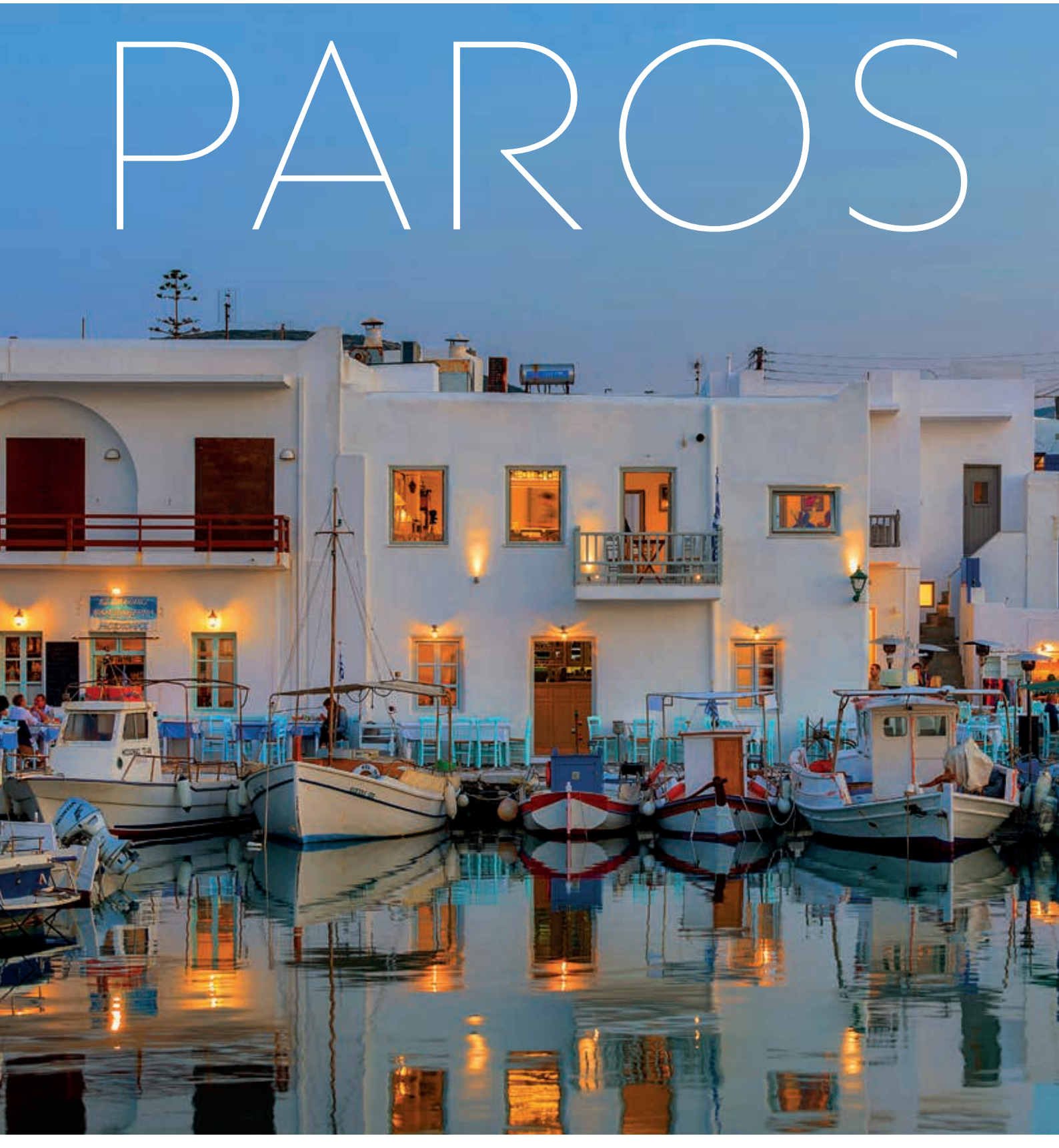
- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

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

www.bluestarferries.com

Π Α Ρ Ο Σ

PAROS



ΣΤΗΝ ΠΑΡΟ ΧΤΥΠΑ Η "ΚΑΡΔΙΑ" ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ...

THE "HEART" OF THE AEGEAN BEATS IN PAROS...

Ένα από τα δημοφιλέστερα και μεγαλύτερα κυκλαδίτικα νησιά, υποδέχεται τους επισκέπτες της με υπέροχες παραλίες, γραφικά χωριά, ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που υπόσχονται ήρεμες και χαλαρές διακοπές, αλλά με άρωμα έντονων συγκινήσεων και νυχτερινής ζωής.

One of the most popular and largest Cycladic islands welcomes visitors with beautiful beaches, picturesque villages, and interesting activities promising calm and relaxed vacations, but with the scent of intense emotions and nightlife.

By **Kimi Zazi**

Η Πάρος ήταν ήδη γνωστή από την αρχαιότητα για το δημοφιλές λευκό μάρμαρο της, την "Παρία Λίθο", υλικό που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή περίφημων και παγκοσμίως γνωστών ελληνικών γλυπτών, όπως ο Ερμής του Πραξιτέλη, η Αφροδίτη της Μήλου, η Νίκη της Σαμοθράκης και οι Καρυάτιδες του Παρθενώνα.

Μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου σχεδόν ερημώνει με τους Παριανούς να μεταναστεύσουν στο εξωτερικό και να επιστρέφουν την δεκαετία του '60, χρονικό σημείο εκκίνησης της συνεχούς τουριστικής ανάπτυξης του νησιού.

Τις τελευταίες δεκαετίες η Πάρος κατακλύζεται και από λάτρεις των θαλάσσιων σπορ, κατατάσσοντας την ψηλά στη λίστα με τους σημαντικότερους Ελληνικούς καλοκαιρινούς προορισμούς όπου θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε ή να γίνετε καλύτεροι στα θαλάσσια σπορ, καθώς υπάρχουν στο νησί εκπαιδευτές και εξοπλισμός για κάθε μορφής θαλάσσια δραστηριότητα (surf, scuba diving, kitesurfing, κ.ά.).

ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ Η ΠΑΡΟΣ ΚΑΤΑΚΛΥΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΣΠΟΡ.

IN RECENT DECADES, PAROS HAS ALSO BEEN FLOODED BY WATER SPORTS ENTHUSIASTS.

Paros was already known since antiquity for its famous white marble, the "Parian Marble," material used for the construction of famous and internationally known Greek sculptures, such as the Hermes of Praxiteles, the Aphrodite of Milos,

the Nike (Winged Victory) of Samothrace, and the Caryatids of the Parthenon. After the end of World War II, it was almost deserted with the Parian people immigrating abroad and returning in the 1960s, marking the beginning of the island's continuous tourist development.

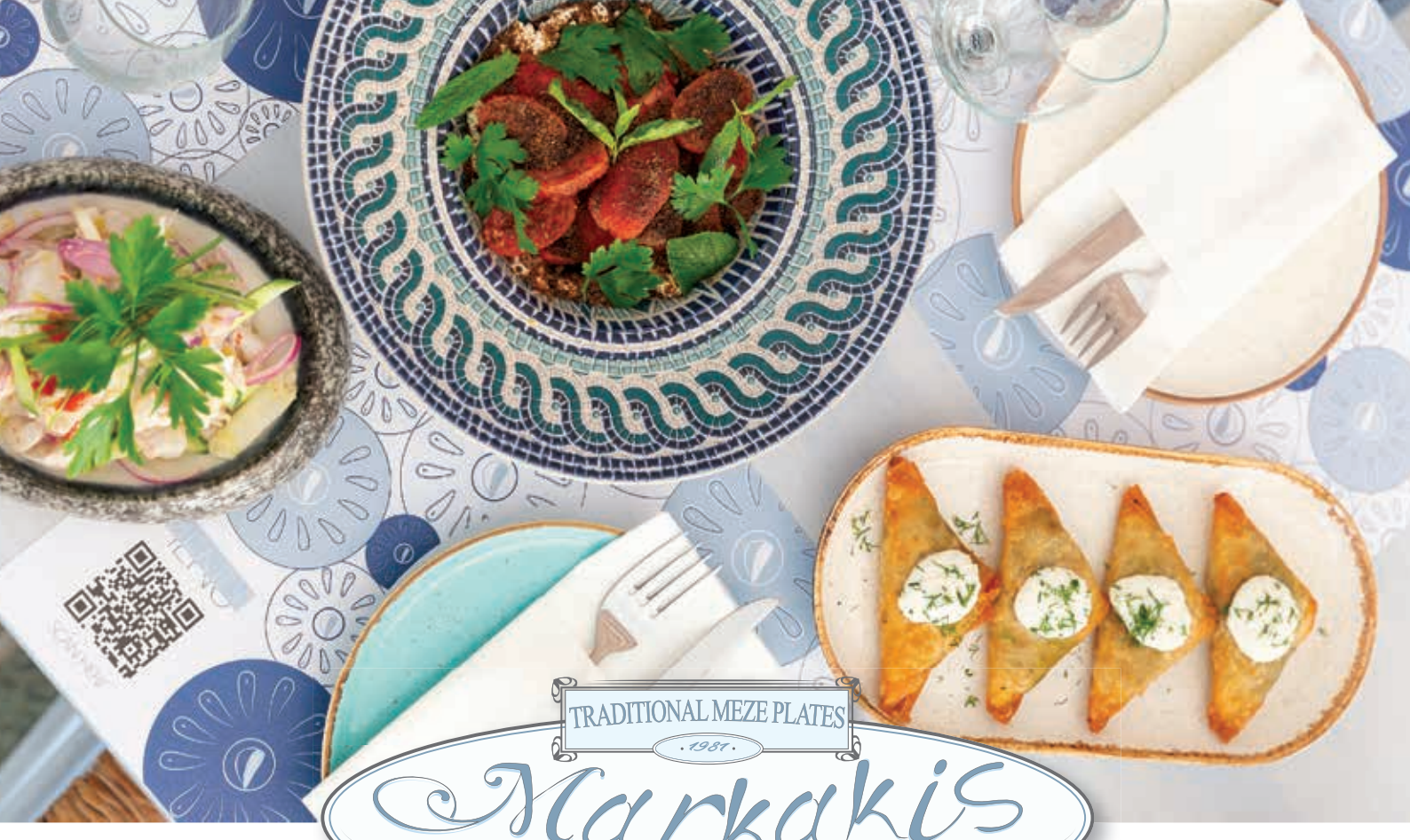
In recent decades, Paros has also been flooded by water sports enthusiasts, ranking high on the list of the most important Greek summer destinations where you will have the opportunity to learn or improve your skills in water sports, as there are instructors and equipment for every form of water activity (surfing, scuba diving, kitesurfing, etc.).

ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ;

Ξεκινάμε από την **Παροικιά ή Παρκιά** την πρωτεύουσα της Πάρου, όπου βρίσκεται και το λιμάνι του νησιού. Η βόλτα μας στα σοκάκια της μας αποκαλύπτει ένα από τα πιο όμορφα μέρη του νησιού. Εδώ βρίσκεται και ο ναός της **Παναγίας της Εκατονταπυλιανής ή Καταπολιανή,** ένα από τα σημαντικότερα "προσκυνήματα" στο Αιγαίο. Σύμφωνα με την ιστορία, τον ναό έχτισαν ο Άγιος Κωνσταντίνος και η Αγία Ελένη, σαν τάμα της στην Παναγία για την ολοκλήρωση του ταξιδιού της στα Ιεροσόλυμα. Ο ναός είναι ένα από τα παλαιότερα, αν όχι το παλαιότερο, μνημείο βυζαντινής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα. **Το Αρχαιολογικό Μουσείο,** με νεολιθικά ευρήματα. Ένα από τα αριστουργήματα του Μουσείου, είναι το άγαλμα Νίκης (5ου π.Χ. αιώνα), που παριστάνει μία γυναικεία φτερωτή μορφή και το **Κάστρο της Παροικιάς ή Φραγκοκάστελο** που κατασκευάστηκε το 1260 από τους Ενετούς και βρίσκεται στον λόφο του Αγίου Κωνσταντίνου, όπου σώζονται τα θεμέλια αρχαίων ναών.

ARE YOU READY TO DISCOVER IT?

We start from **Parikia or Parkia,** the capital of Paros, where the island's port is located. Our stroll through its alleys reveals one of the most beautiful places on the island. Here lies the temple of **Panagia Ekatontapiliani or Katapoliani,** one of the most important "pilgrimages" in the Aegean. According to history, the temple was built by Saint Constantine and Saint Helena, as a vow to the Virgin Mary for the completion of her journey to Jerusalem. The temple is one of the oldest, if not the oldest, monument of Byzantine architecture in Greece—**the Archaeological Museum** with Neolithic findings. One of the museum's masterpieces is the statue of Nike (5th century BC), depicting a female winged figure, and the **Castle of Parikia or Frankish Castle,** which was built in 1260 by the Venetians and is located on the hill of Agios Konstantinos, where the foundations of ancient temples are preserved.



ΤΟ ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ «ΜΑΡΚΑΚΗΣ» βρίσκεται στην ανατολική περιοχή της Πάρου, στο όμορφο λιμάνι στο Πίσω Λιβάδι. Ο φιλόξενος χώρος, σε συνδυασμό με τους υπέροχους παραδοσιακούς κυκλαδίτικους μεζέδες, δημιουργεί μια ιδανική πρόταση για κάθε επισκέπτη. Η κυρία Μαρία Σομπόνη είναι εκείνη που εμπνεύστηκε και δημιούργησε αυτό το προτότυπο μεζεδοπωλείο. Εκφράζει την αγάπη της για τη μαγειρική προτείνοντας πιάτα απλά, καθημερινά και κοντά στη λογική του μεζέ, όπως η μελιτζάνα τηγανητή με ξινομυζήθρα Πάρου & γλυκιά σάλτσα πιπεριάς, οι τραγανοί κεφτέδες μπακαλιάρου με απαλή σκορδαλιά από παντζάρι ή και το παραδοσιακό παριανό λιαστό σκουμπρί «γούνα» στη σχάρα. Επηρεασμένη από τη κυκλαδίτικη παράδοση, δίνει τον δικό της χαρακτήρα στα πιάτα της, και για πολλά χρόνια καταφέρνει να ικανοποιήσει και τους πιο απαιτητικούς!

"MARKAKIS" restaurant is located in the eastern part of Paros in the beautiful and picturesque port of Piso Livadi. The hospitable space combined with the wonderful traditional Cycladic meze plates create the ideal backdrop for the visitor. Mrs. Maria Soboni is the one who inspired and created the whole idea of this meze restaurant expressing her love for cooking with special culinary creations. She proposes simple dishes, close to the "meze" like the fried eggplant, with local goat cheese and red pepper coulis, the crispy cod patties served with red beetroot garlic spread or the traditional Parian sun-dried mackerel on the grill. Influenced by Cycladic traditional recipes, while at the same time giving her own character within them, she satisfies even the most demanding customers!

MARKAKIS RESTAURANT | PISO LIVADI, PAROS | TEL. +30 22840 42177 |

WWW.MARKAKISRESTAURANT.GR

Κοντά στο λιμάνι, βρίσκεται το **Αρχαίο Νεκροταφείο** που ήρθε στο φως το 1983 και χρονολογείται από το τέλος του 8ου π.Χ. μέχρι τις αρχές του 3ου μ.Χ. αιώνα.

Επόμενος σταθμός μας η **Νάουσα** με το φωτισμένο **Ενετικό Κάστρο,** κερδίζει τον επισκέπτη καθώς διατήρησε το παραδοσιακό ύφος της παρά την τουριστική της ανάπτυξη. Το λιμάνι της φιλοξενεί ψαροκάικα και σύγχρονα σκάφη, αλλά και έντονη νυχτερινή ζωή. Κάθε χρόνο, στις 23 Αυγούστου γίνεται αναπαράσταση της εισβολής του Μπαρμπαρόσα και των πειρατών του στη Νάουσα το 1537. Κατά τη διάρκεια αυτής της επιδρομής οι πειρατές έκλεψαν τις γυναίκες των Ναουσαίων και δόθηκε μάχη για να τις κερδίσουν πίσω. Σύμφωνα με το έθιμο οι πειρατές με φωτοβολίδες έρχονται από τη θάλασσα, κλέβουν τις γυναίκες και τρέχουν μέσα στα στενά. Η **"κουρσάρικη βραδιά"** ολοκληρώνεται με μεζέδες, κρασί, μουσική και χορό.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Από τις δημοφιλέστερες παραλίες του νησιού είναι οι **Κολυμπήθρες** που βρίσκονται στον κόλπο της Νάουσας. Ήσυχη παραλία με πεντακάθαρα νερά, πήρε το όνομα της από τα διάφορα σχήματα που έχουν δημιουργηθεί στους γρανιτένιους βράχους λόγω της αποσάθρωσης, δημιουργώντας φυσικές κοιλότητες που γεμίζουν με θαλασσινό νερό και μοιάζουν με κολυμπήθρες.

Η **Χρυσή Ακτή,** με χρυσαφένια αμμουδιά και πεντακάθαρα, ρηχά νερά, είναι από τις ομορφότερες και μεγαλύτερες του νησιού με ιδανικές συνθήκες για ιστιοπλοΐα. Σας περιμένουν surf-clubs, μπαράκια και μεζεδοπωλεία.

Μόλις δύο χιλιόμετρα από την Νάουσα βρίσκεται η παραλία **Σάντα Μαρία** με οργανωμένα θαλάσσια σπορ και εστιατόρια.

Η παραλία της **Πούντας** με οργανωμένα beach-bar. Οι δυνατοί άνεμοι είναι ο λόγος που συγκεντρώνει μεγάλο αριθμό kite surfers, που προσφέρουν ένα φαντασμαγορικό και "πολύχρωμο" θέαμα στον ουρανό.

Προστατευμένη από τους ανέμους και ήσυχη παραλία είναι το **Μοναστήρι**.

Και για τους λάτρεις των καταδύσεων ο **Λογαράς** είναι η ιδανική παραλία. Η οργανωμένη για θαλάσσια σπορ παραλία, η φυσική σκιά της και ο πλούσιος βυθός της, δημιουργούν τις συνθήκες για πολλαπλές δραστηριότητες.

Ναός της Παναγίας της Εκατονταπυλιανής / *The temple of Panagia Ekatontapiliani or Katapoliani*

Παραλία Κολυμπήθρες / *Kolibithres beach*

Near the port, there is the **Ancient Cemetery** which came to light in 1983 and dates from the late 8th century BC to the early 3rd century BC.

Our next stop is **Naoussa** with its illuminated **Venetian Castle,** which captivates the visitors as it has maintained its traditional character despite its tourist development. Its harbor hosts fishing boats and modern vessels, as well as a vibrant nightlife. Every year, on the 23rd of August, there is a reenactment of the invasion of Barbarossa and his pirates in Naoussa in 1537. During this raid, the pirates stole the women of Naoussa, and a battle ensued to win them back. According to the tradition, the pirates come from the sea with flares, steal the women, and run through the alleys. The "**corsair evening**" is completed with appetizers, wine, music, and dance.

RELAXATION AND ACTIVITY

Among the most popular beaches on the island are **Kolymbithres,** located in the bay of Naoussa. A quiet beach with crystal-clear waters, it took its name from the various shapes that have been created on the granite rocks due to erosion, creating natural cavities filled with seawater and resembling swimming pools.

Golden Beach, with a golden sandy beach and crystal-clear, shallow waters, is one of the most beautiful and largest beaches on the island with ideal conditions for sailing. Surf clubs, bars, and taverns await you.

Just two kilometers from Naoussa is **Santa Maria Beach** with organized water sports and restaurants.

Pounda Beach with organized beach bars. Strong winds are the reason it attracts a large number of kite surfers, offering a spectacular and "colorful" spectacle in the sky.

Protected from the winds and a quiet beach is **Monastiri**.

And for diving enthusiasts, **Logaras** is the ideal beach. The organized beach for water sports, its natural shade, and its rich seabed, create the conditions for multiple activities.

Λογαράς / *Logaras*

Η παραλία **Τσερδάκια - Νέα Χρυσή Ακτή,** είναι παγκοσμίως γνωστή σαν μία από τις ιδανικότερες παραλίες της Μεσογείου για θαλάσσια σπορ και ιδιαίτερα για wind-surf. Στις αρχές της δεκαετίας του '90, καθιερώνεται εδώ η οργάνωση του ετήσιου παγκόσμιου πρωταθλήματος windsurfing λόγω των ευνοϊκών καιρικών συνθηκών της παραλίας.

Οι επιλογές που δίνει το νησί για φαγητό και βόλτες είναι ατελείωτες. Μαγαζιά "all day", παραδοσιακές ψαροταβέρνες,αλλά και υψηλής γαστρονομίας εστιατόρια, τοπικά οινοποιεία, παραδοσιακά ορεινά χωριά , όπως οι Λεύκες, η Μάρπησσα, ο Κώστος, αλλά και γραφικά ψαροχώρια, συνθέτουν την πραγματική εικόνα της Πάρου.

Φεύγοντας από το νησί θα είστε γεμάτοι με εικόνες, μυρωδιές, γεύσεις και αναμνήσεις... μέχρι την επόμενη φορά. Γιατί σίγουρα πάντα θα επιστρέφετε στην Πάρο. ●

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ Ο ΛΟΓΑΡΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΑΡΑΛΙΑ.

FOR DIVING ENTHUSIASTS, LOGARAS IS THE IDEAL BEACH.

Tsardakia - New Golden Beach, is globally known as one of the best beaches in the Mediterranean for water sports and especially for windsurfing. In the early '90s, the organization of the annual world windsurfing championship was established here due to the favorable weather conditions of the beach.

The island offers endless choices for dining and walks. "All-day" shops, traditional fish taverns, as well as high-quality restaurants, local wineries, and traditional mountain villages, such as Lefkes, Marpissa, and Kostos, but also picturesque fishing villages, make up the real image of Paros.

Leaving the island, you will be filled with images, scents, tastes, and memories... until next time. Because surely you will always return to Paros. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΠΑΡΟ** 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ΠΛΟΙΟ Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΠΑΡΟ** 1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΜΕ ΤΑΧΥΠΛΟΟ	From **PIRAEUS** to **PAROS** 3 DAILY DEPARTURES WITH CONVENTIONAL VESSEL From **PIRAEUS** to **PAROS** 1 DAILY DEPARTURE WITH HIGH-SPEED VESSEL
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

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.

HELLENIC SEAWAYS

Απόδραση ή διακοπές;

Έτσι κι αλλιώς Αιγαίο

Attica Group

Ταξίδεψε άνετα και εύκολα στους αγαπημένους σου προορισμούς, σε Σαρωνικό, Κυκλάδες και Βόρειο Αιγαίο με τον σύγχρονο και πολυτελή στόλο της Hellenic Seaways.

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

210 8919800

ή στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ | ΚΥΚΛΑΔΕΣ | Β. ΑΙΓΑΙΟ

Κράτηση online στο **hsw.gr**

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ
Cyclades

Το μοναδικό φως,
η ιδιαίτερη αρχιτεκτονική,
οι παραδεισένιες παραλίες,
τα γυμνά τοπία,
οι γραφικοί οικισμοί,
ο παραδοσιακός τρόπος ζωής
που συνυπάρχει αρμονικά με τις
σύγχρονες ανέσεις
και οι φιλόξενοι κάτοικοι,
καθιστούν τις Κυκλάδες
τον ιδανικό προορισμό.

**Ας κάνουμε
μια βόλτα...**

The unique light,
the special architecture,
the heavenly beaches,
the bare landscapes,
the picturesque settlements,
the traditional way of life
that coexists harmoniously
with modern comforts
and the hospitable
inhabitants, make
the Cyclades
the ideal
destination.

**Let's take
a tour...**

By **Vicky Apostolopoulou**

Σαντορίνη / *Santorini*

ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Φθάνοντας με το πλοίο στη Σαντορίνη η εικόνα που αντικρύζουμε είναι εντυπωσιακή και μας προκαλεί δέος. Ολόλευκα χωριά σκαρφαλωμένα στην κορυφή ενός γυμνού μαύρου βράχου. Οία, Ημεροβίγλι, Φηροστεφάνι, Φηρά φαντάζουν σαν πολύτιμα πετράδια σε αυτό το μοναδικό κόσμημα που λέγεται Σαντορίνη. Η επίσκεψή μας ξεκινάει από τα πολυσύχναστα Φηρά με τα στενά δρομάκια και τα γεμάτα κόσμο μαγαζιά. Συνεχίζοντας, περνάμε από το Φηροστεφάνι, χτισμένο στο πιο ψηλό σημείο της καλντέρας από όπου απολαμβάνουμε μια μοναδική θέα. Στη συνέχεια φθάνουμε στην Οία, στον πανέμορφο αυτό οικισμό, όπου γινόμαστε θεατές μιας "μαγευτικής παράστασης" όταν ο ήλιος βυθίζεται στην κυριολεξία στη θάλασσα βάφοντας τα νερά με ένα βιολετί χρώμα. Όμως η Σαντορίνη δεν προσφέρει μόνο υπέροχη θέα. Τα μοναδικά της προϊόντα, οι εκπληκτικές της υπηρεσίες, η περιήγηση στην προϊστορία στον οικισμό του Ακρωτηρίου και οι διαφορετικές παραλίες της, μας προσφέρουν μια εκπληκτική εμπειρία που θα μας μείνει αξέχαστη.

Σαντορίνη / *Santorini*

SANTORINI Arriving by ship in Santorini, the view is awe-inspiring. All-white villages perched atop a bare black rock. Oia, Imerovigli, Firostefani, and Fira seem like precious gems in this unique jewel called Santorini. Our visit begins at the bustling Fira with its narrow streets and bustling shops. Continuing, we pass through Firostefani, built at the highest point of the caldera, from where we enjoy a unique view. Then we arrive in Oia, in this beautiful settlement, where we become spectators of a «magical performance» when the sun sinks into the sea, painting the waters with a violet hue. However, Santorini offers not only a wonderful view. Its unique products, its amazing services, the exploration of prehistory in the settlement of Akrotiri, and its different beaches offer us an amazing experience that will remain unforgettable. ●

Σύρος / *Syros*

Σύρος / *Syros*

ΣΥΡΟΣ

Από το πρώτο λεπτό που φτάνουμε στο λιμάνι της Σύρου διαπιστώνουμε την αρχοντιά και την φινέτσα της. Μια βόλτα στην πρωτεύουσα της, την Ερμούπολη, μας μεταφέρει σε περασμένες εποχές. Ξεκινώντας από την πολύβουη πλατεία Μιαούλη, με το μεγαλοπρεπές Δημαρχείο προχωρώντας προς το Θέατρο Απόλλων και φθάνοντας έως την αριστοκρατική συνοικία Βαπόρια, με την εκκλησία του Αγίου Νικολάου, τα νεοκλασικά κτίρια και τα πολύχρωμα, καλοδιατηρημένα αρχοντικά του περασμένου αιώνα, τα μάτια μας γεμίζουν με αξέχαστες εικόνες.

SYROS From the moment we arrive at the port of Syros, we observe its elegance and sophistication. A stroll through its capital, Ermoupolis, transports us to bygone eras. Starting from the bustling Miaouli Square, with its imposing Town Hall, moving towards the Apollo Theater and reaching the aristocratic district of Vaporia, with the church of Agios Nikolaos, the neoclassical buildings, and the colorful, well-preserved mansions of the past century, our eyes fill with unforgettable images. ●

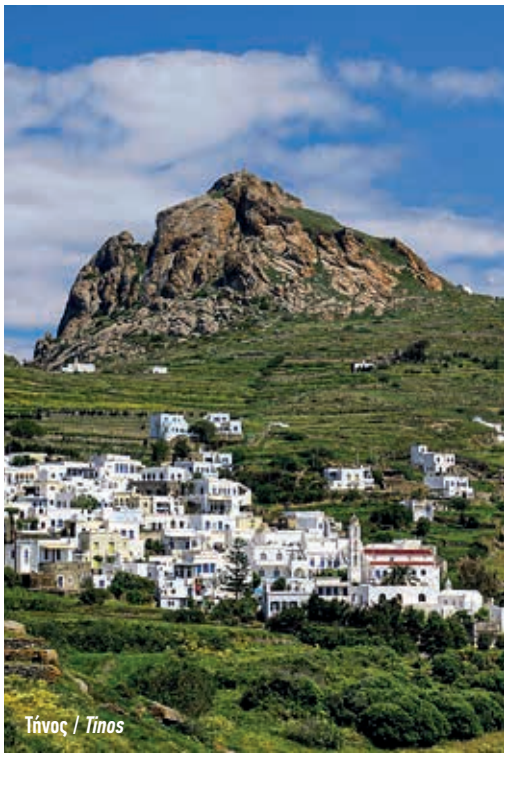
Cyclades

Τήνος / Tinos

ΤΗΝΟΣ

Η Τήνος είναι παγκόσμια γνωστή για την θαυματουργή εικόνα της Παναγίας και κάθε Δεκαπενταύγουστο χιλιάδες πιστοί συγκεντρώνονται στο νησί για να την προσκυνήσουν και να συνοδεύσουν τη λιτανεία της. Όμως η Τήνος δεν έχει μόνο αυτό να μας προσφέρει. Έχει και τα πανέμορφα χωριά της, τα οποία, άλλα σκαρφαλωμένα σε πλαγιές των βουνών κι άλλα μπροστά στις παραλίες, με ξεχωριστή ιστορία και παράδοση το καθένα, μας περιμένουν να περιπλανηθούμε στα σοκάκια τους και να γνωρίσουμε τα μυστικά τους. Έχει όμως και πλήθος από παραλίες με καταγάλανα νερά και επίσης τους περιστεριώνες που είναι διασπάρτοι σε όλο το νησί κι αποτελούν ένα ακόμη αξιοθαύμαστο παράδειγμα της λαϊκής δεξιοτεχνίας των Τηνίων τεχνιτών.

TINOS Tinos is globally known for the miraculous image of Panagia, and every August thousands of faithful gather on the island to worship and accompany her procession. But Tinos has not only this to offer us. It also has its beautiful villages, some perched on the slopes of the mountains and others facing the beaches, each with its unique history and tradition, waiting for us to wander through their alleys and discover their secrets. But it also has a plethora of beaches with azure waters and dovecotes scattered all over the island, which are another remarkable example of the folk art of the Tiniot craftsmen. ●


Τήνος / *Tinos*

ΙΟΣ

Φθάνοντας στο λιμάνι της Ίου μας καλωσορίζει το κατάλευκο, πανέμορφο εκκλησάκι της Αγίας Ειρήνης. Ξεκινώντας από το λιμάνι ακολουθούμε το παραδοσιακό πλακόστρωτο μονοπάτι για να φθάσουμε στη Χώρα. Κτισμένη αμφιθεατρικά, γοητεύει με την τυπική κυκλαδική αρχιτεκτονική της. Περιπλανιόμαστε στα πλακόστρωτα γραφικά σοκάκια της χαζεύοντας τα κατάλευκα σπίτια, τα διάφορα μικρά εκκλησάκια που βρίσκονται ανάμεσά τους, αλλά και τα κάθε λογής μαγαζάκια. Ανεβαίνοντας τα πέτρινα σκαλιά φθάνουμε στην Παναγιά την Γκρεμιώτισσα από όπου απολαμβάνουμε την μοναδική θέα στο χωριό που απλώνεται στα πόδια μας. Αφού κάνουμε μια στάση και στην περιοχή με τους ανεμόμυλους κατευθυνόμαστε στην παραλία του Μυλοπότα για μια βουτιά στα κρυστάλλινα νερά του.

IOS Arriving at the port of Ios, we are greeted by the dazzling, beautiful chapel of Agia Irini. Starting from the port, we follow the traditional cobblestone path to reach Chora. Built amphitheatrically, it charms with its typical Cycladic architecture. We wander through its cobbled picturesque alleys, admiring the whitewashed houses, the various small chapels scattered among them, as well as the various shops. Climbing the stone steps, we reach Panagia Gremiotissa, from where we enjoy the unique view of the village spread at our feet. After a stop in the area with the windmills, we head to the beach of Mylopotas for a dive into its crystalline waters. ●

Ίος / *Ios*

Ίος / *Ios*

Ανάφη / *Anafi*

ΑΝΑΦΗ

Γειτόνισσα της διάσημης και κοσμοπολίτισσας Σαντορίνης αποτελεί καταφύγιο για όσους προτιμούν τη γνήσια απλότητα της φιλοξενίας και την ηρεμία των Κυκλάδων. Με αφετηρία τη Χώρα, με τα γραφικά κατάλευκα σπίτια και τα πεντακάθαρα σοκάκια με τα ασβεστωμένα σκαλοπάτια, ο ιδανικός τρόπος για να γνωρίσουμε την Ανάφη είναι η πεζοπορία. Ένα δίκτυο πανέμορφων μονοπατιών συνολικού μήκους 18 χιλιομέτρων μας ξεναγεί στις μοναδικές παραλίες, στα εκπληκτικά μοναστήρια, τις ιαματικές πηγές και τα ανεξερεύνητα σπήλαια, περνώντας μέσα από αρχαιολογικά ευρήματα που βρίσκονται διάσπαρτα σε όλο το νησί.

ANAFI Neighboring the famous and cosmopolitan Santorini, Anafi is a refuge for those who prefer the genuine simplicity of hospitality and the tranquility of the Cyclades. Starting from Chora, with its picturesque whitewashed houses and the pristine alleys with paved steps, the ideal way to get to know Anafi is hiking. A network of beautiful paths totaling 18 kilometers guides us to the unique beaches, the stunning monasteries, the healing springs, and the unexplored caves, passing through archaeological finds scattered throughout the island. ●

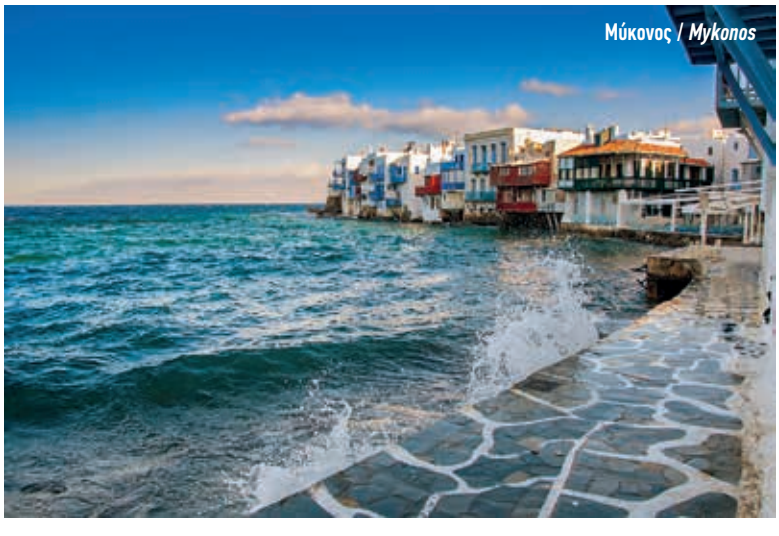
GRANDMA'S

MODERN GREEK CUISINE

IOS SEA VIEW
AWARDED DINING

www.liostasi.com

Μύκονος / *Mykonos*


Μύκονος / *Mykonos*

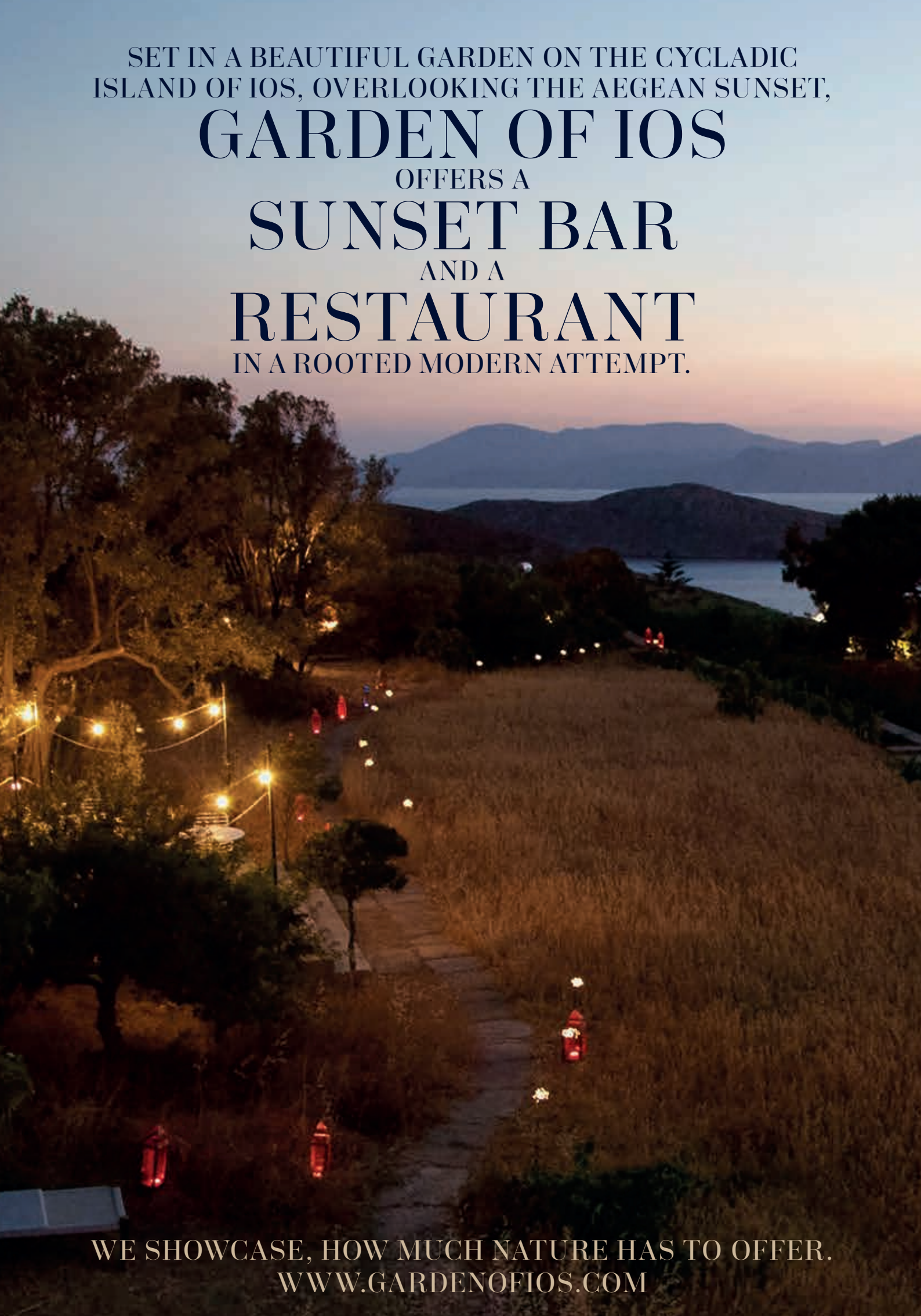
Μύκονος / *Mykonos*

Μύκονος / *Mykonos*

ΜΥΚΟΝΟΣ

Διάσημη σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι ταυτισμένη με τη διασκέδαση και την καλοπέραση. Όμως η Μύκονος πέρα από λάμψη, έχει και γραφικότητα... Η Χώρα της είναι από τις πιο σαγηνευτικές των Κυκλάδων. Το εκθαμβωτικό λευκό κυριαρχεί στα ασβεστωμένα δαιδαλώδη σοκάκια της, ιδανικά για ανέμελους ή ρομαντικούς περιπάτους. Τα Ματογιάννια είναι ο κεντρικός και ο πιο εμπορικός δρόμος της πόλης, με διάσημα και μοδάτα καταστήματα, καφέ και βραβευμένα εστιατόρια σε όλο το μήκος του. Το πιο γραφικό ίσως σημείο της Χώρας, η Μικρή Βενετία, βρίσκεται στη δυτική πλευρά της. Ειδυλλιακή είναι η ατμόσφαιρα κατά το ηλιοβασίλεμα. Καθόμαστε σε ένα από τα καφέ και τα μπαράκια που βρίσκονται εδώ κι απολαμβάνουμε την δύση του ήλιου που πυρακτώνει τα χτισμένα πάνω στη θάλασσα καπετανόσπιτα. Επίσης δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε και τις πολυάριθμες ασυναγώνιστης ομορφιάς παραλίες της, κάποιες με διάθεση για ξέφρενη διασκέδαση, αλλά και πιο απομονωμένες και ήσυχες, όλες με την χαρακτηριστική, χρυσαφένια, απέραντη αμμουδιά τους που υποδέχεται γλυκά τα πεντακάθαρα τιρκουάζ νερά του πελάγους.

MYKONOS Famous worldwide, it is identified with fun and good times. But Mykonos, beyond its glamour, also has quaintness... Its Chora is one of the most charming in the Cyclades. The dazzling white dominates the paved labyrinthine alleys, ideal for carefree or romantic strolls. Matogiannia is the central and most commercial street of the town, with famous and trendy shops, cafés, and award-winning restaurants along its length. Perhaps the most picturesque spot in Chora, Little Venice, is located on its western side. The atmosphere is idyllic during sunset. We sit at one of the cafés and bars here and enjoy the sunset, which illuminates the captains' houses built on the sea. We also cannot fail to mention the numerous beaches of incomparable beauty, some with a disposition for wild fun, and some that are more secluded and peaceful, all with their characteristic golden endless sandy beach which gently welcomes the crystal-clear turquoise waters of the sea.


SET IN A BEAUTIFUL GARDEN ON THE CYCLADIC
ISLAND OF IOS, OVERLOOKING THE AEGEAN SUNSET,
GARDEN OF IOS
OFFERS A
SUNSET BAR
AND A
RESTAURANT
IN A ROOTED MODERN ATTEMPT.
WE SHOWCASE, HOW MUCH NATURE HAS TO OFFER.
WWW.GARDENOFIOS.COM

Νάξος / *Naxos*

ΝΑΞΟΣ

Το πρώτο πράγμα που αντικρίζουμε φθάνοντας με το πλοίο στο νησί, είναι η Πορτάρα, το σήμα κατατεθέν της Νάξου. Στέκει εκεί στο νησάκι Παλάτια, στην είσοδο του λιμανιού, από τον 6ο αιώνα π.Χ έως σήμερα. Με μια βόλτα στη Χώρα, πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, παίρνουμε μια πρώτη γεύση από το πανέμορφο αυτό νησί. Σπίτια χαρακτηριστικά δείγματα κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, αλλά και παλιά πέτρινα αρχοντικά, στενά δρομάκια και καμάρες αποτελούν τον οικισμό που απλώνεται γύρω και μέσα στο μεσαιωνικό Κάστρο της Νάξου. Εκτός από τη Χώρα μια επίσκεψη στα γραφικά χωριά της επιβεβαιώνει το ότι η Νάξος τα έχει όλα! Το Σαγκρί, συνδυάζει τη μεσαιωνική και κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική, το Χαλκί, το οποίο πριν από χρόνια αποτελούσε το εμπορικό κέντρο της Νάξο, το Φιλώτι, το μεγαλύτερο χωριό της Νάξου με τη γραφική του πλατεία, η Απείρανθος, το παραδοσιακό ορεινό χωριό με την υπέροχη θέα μας αποδεικνύουν ότι η Νάξος είναι το νησί όπου δύσκολα θα μπορέσεις με μια μόνο επίσκεψη να ανακαλύψεις όλα αυτά τα μυστικά που το ανεβάζουν στην κορυφή των προτιμήσεων Ελλήνων και ξένων επισκεπτών.

Cyclades

NAXOS The first thing we see when arriving by ship on the island is Portara, the trademark of Naxos. It stands there on the islet of Palatia, at the harbor's entrance, from the 6th century BC until today. A walk in Chora, the capital and port of the island, gives us a first taste of this beautiful island. Characteristic houses of Cycladic architecture, but also old stone mansions, narrow streets, and arches form the settlement that spreads around and inside the medieval Castle of Naxos. Apart from Chora, a visit to the picturesque villages confirms that Naxos has it all! Sangri combines medieval and Cycladic architecture, Halki, which years ago was the commercial center of Naxos, Filoti, the largest village of Naxos with its picturesque square, Apeiranthos, the traditional mountainous village with its magnificent view, proves that Naxos is the island where it will be difficult for you to discover all these secrets with just one visit, making it one of the top preferences of Greeks and foreign visitors.

Νάξος / *Naxos*

ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ
ΝΑΞΟΥ
Καλημέρα όλη μέρα
με αυθεντική
γεύση Νάξου
ΧΩΡΑ ΝΑΞΟΥ 84 300
Τ. (22850) 25340, 23051 F. 22850 22240
e-mail: easnaxos@otenet.gr
www.easnaxos.com
easnaxou

Σχοινούσα / *Schinoussa*

Δονούσα / *Donousa*

Δονούσα / *Donoussa*

ΔΟΝΟΥΣΑ

Επειδή πολλοί είναι αυτοί που επιθυμούν να περνούν χαλαρωτικές διακοπές δίπλα στη θάλασσα, προτείνουμε ανεπιφύλακτα Δονούσα. Συγκλονιστικές παραλίες με κρυστάλλινα νερά, ειδυλλιακές τοποθεσίες ανέγγιχτης φυσικής ομορφιάς, μονοπάτια που μοσχοβολούν θυμάρι, δενδρολίβανο και κέδρο, σπηλιές παλιά κρησφύγετα πειρατών και οι φιλόξενοι, πάντα χαμογελαστοί κάτοικοι, δημιουργούν το απόλυτο σκηνικό για εναλλακτικές, γεμάτες ξεγνοιασιά διακοπές.

DONOUSSA Because many are those who wish to spend relaxing holidays by the sea, we highly recommend Donoussa. Breathtaking beaches with crystal-clear waters, idyllic locations of untouched natural beauty, paths fragrant with thyme, rosemary, and cedar, caves of old pirate hideouts, and the hospitable, always smiling inhabitants create the perfect setting for alternative, carefree holidays. ●

Αμοργός / *Amorgos*

ΑΜΟΡΓΟΣ

Το νησί των έντονων αντιθέσεων. Ψηλά βουνά που καταλήγουν απότομα στη θάλασσα, χωριά σφηνωμένα στις πλαγιές, δαντελωτά ακρογιάλια με καταγάλανα νερά και το εντυπωσακό μοναστήρι της Παναγίας της Χοζοβιώτισσας, δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο που μας μαγεύει. Η βόλτα μας στο νησί ξεκινάει από τη Χώρα η οποία θεωρείται από τις πιο όμορφες των Κυκλάδων. Περιπλανιόμαστε στα κατάλευκα σοκάκια που περιβάλλονται με σπίτια , χτισμένα με την παραδοσιακή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική και ξαποστένουμε σε κάποιο ουζερί ή μπαράκι απολαμβάνοντας τοπικές γεύσεις και πίνοντας παραδοσιακή ψημένη ρακή.

AMORGOS The island of intense contrasts. High mountains end abruptly in the sea, villages on the slopes, lace like coastlines with azure waters, and the impressive monastery of Panagia Hozoviotissa create a unique landscape that enchants us. Our walk on the island starts from Chora, which is considered one of the most beautiful in the Cyclades. We wander through the whitewashed alleys surrounded by houses built with traditional Cycladic architecture and stop at a tavern or bar to enjoy local flavors and drink traditional homemade raki. ●

ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ

Η Σχοινούσα, απαλλαγμένη από τα περιττά φτιασίδια, μας χαρίζει απλόχερα τη γαλήνη του αιγαιοπελαγίτικου τοπίου και την αληθινή επαφή με τη φύση. Εδώ απολαμβάνουμε τη μίνιμαλ εκδοχή όλων όσων έχουν κάνει γνωστά τα νησιά του Αιγαίου. Πανέμορφες παραλίες με καταγάλανα νερά, γραφικοί οικισμοί με κυρίαρχα χρώματα το λευκό και το γαλάζιο και μαγευτικά φυσικά τοπία, μας προσφέρουν τις απόλυτες διακοπές!

SCHINOUSSA Schinoussa, free from unnecessary embellishments, generously offers us the tranquility of the Aegean landscape and true contact with nature. Here, we enjoy the minimal version of everything that has made the islands of the Aegean famous. Beautiful beaches with azure waters, picturesque settlements with dominant colors of white and blue, and enchanting natural landscapes offer us the ultimate holidays! ●

ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ

Πρόκειται για το μικρό σύμπλεγμα των Μικρών Ανατολικών Κυκλάδων, που περιλαμβάνει το Άνω και Κάτω Κουφονήσι. Φθάνοντας στο Άνω Κουφονήσι που είναι και το μόνο κατοικημένο κι αναπτυγμένο, μας υποδέχεται στην είσοδο του ένας λευκός ανεμόμυλος. Λίγο πιο πάνω στη Χώρα, χτυπά η καρδιά του νησιού. Κάνουμε μια βόλτα στα γραφικά σοκάκια θαυμάζοντας τα φρεσκοασβεστωμένα σπίτια και την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του νησιού, που δεσπόζει στο κέντρο της. Από δω, σε λίγες μόνο ώρες, διασχίζοντας πανέμορφα μονοπάτια με τα πόδια, έχουμε γνωρίσει όλο το νησί. Διασχίζοντας το παραθαλάσσιο μονοπάτι από την Χώρα στον Ξυλοβάτη, φθάνουμε σε μοναδικό μέρος γεμάτο σπηλιές ιδανικό για εξερευνήσεις, αλλά και βουτιές από τα βράχια.

KOUFONISSIA It is the small complex of the Small Eastern Cyclades, which includes Upper and Lower Koufonissi. Arriving at Upper Koufonissi, which is the only inhabited and developed area, we are welcomed at the entrance by a white windmill. A little further up in Chora, is where the heart of the island beats. We take a walk in the picturesque alleys admiring the freshly whitewashed houses and the church of Agios Georgios (Saint George), the patron saint of the island, dominating in the center. From here, in just a few hours, crossing beautiful paths on foot, we have explored the whole island. Crossing the coastal path from Chora to Xilobatis, we reach a unique place full of caves ideal for exploration, as well as diving from the cliffs. ●

Κουφονήσια / *Koufonissia*

Ηρακλειά / *Iraklia*

ΗΡΑΚΛΕΙΑ

Αν είστε λάτρης του φυσικού και του απλού κι επιθυμείτε να περάσετε τις διακοπές μακριά από οτιδήποτε επιτηδευμένο σας έχουμε τον κατάλληλο προορισμό, την Ηρακλειά. Το πανέμορφο αυτό νησάκι των Μικρών Κυκλάδων, περιτριγυρισμένο από τα καταγάλανα νερά του Αιγαίου, απόμερο και ήρεμο, είναι το ιδανικό μέρος για χαλαρές διακοπές δίπλα στη θάλασσα. Εκτός όμως από την ηρεμία που θα βρείτε εδώ, αξίζει να επισκεφτείτε και κάποια αξιοθέατα, όπως είναι το Σπήλαιο του Άι-Γιάννη, με τους περίφημους σταλαγμίτες και σταλακτίτες, το οποίο, μάλιστα, αποτελεί το μεγαλύτερο σπήλαιο των Κυκλάδων.

IRAKLIA If you are a lover of nature and simplicity and wish to spend your holidays away from anything pretentious, we have the perfect destination for you, Iraklia. This beautiful little island of the Small Cyclades, surrounded by the azure waters of the Aegean, remote and serene, is the ideal place for relaxing holidays by the sea. But besides the tranquility you will find here, it is worth visiting some sights, such as the Cave of Saint-Giannis, with its famous stalagmites and stalactites, which, moreover, is the largest cave in the Cyclades. ●

Πάρος / *Paros*

Πάρος / *Paros*

Πάρος / *Paros*

ΠΑΡΟΣ

Αποτελεί έναν από τους δημοφιλέστερους ταξιδιωτικούς προορισμούς, κι όχι άδικα. Φτάνοντας στο λιμάνι του νησιού, τη Παροικιά, ξεδιπλώνεται μπροστά μας μια εικόνα μαγική. Ο συνδυασμός του εκτυφλωτικού λευκού των σπιτιών με τα γαλάζια πορτοπαράθυρα και τα πολύχρωμα λουλούδια στα μπαλκόνια είναι μοναδικός. Χανόμαστε στα πλακόστρωτα σοκάκια του, επισκεπτόμαστε την Παναγία την Εκατονταπυλιανή και χαλαρώνουμε σε ένα από τα πολυάριθμα καφέ. Αφήνοντας πίσω την Παροικιά, ανηφορίζουμε προς τη Νάουσα, ένα από τα γραφικότερα λιμανάκια του Αιγαίου, με το ενετικό κάστρο του 14ου αιώνα στην είσοδό του και τα πολύχρωμα καΐκια που βρίσκονται δεμένα στο λιμανάκι, δημιουργούν ένα πανέμορφο τοπίο. Σειρά έχουν τα γραφικά χωριά Λεύκες, Μάρπισσα, Πίσω Λιβάδι, Δρυός και φυσικά οι παραλίες που μας περιμένουν να δροσιστούμε στα κρυστάλλινα νερά τους, αλλά και να χαρούμε τα θαλάσσια σπορ.

PAROS It is one of the most popular travel destinations, and rightly so. Arriving at the island's port, Parikia, a magical image unfolds before us. The combination of dazzling white houses with blue shutters and colorful flowers on balconies is unique. We get lost in its cobblestone streets, visit Panagia Ekatontapiliani, and relax in one of the numerous cafes. Leaving Parikia behind, we ascend to Naoussa, one of the most picturesque harbors in the Aegean, with its Venetian castle from the 14th century at its entrance and the colorful fishing boats moored in the harbor, creating a beautiful landscape. Next, we visit the picturesque villages of Lefkes, Marpissa, Piso Livadi, Dryos, and of course the beaches that await us to cool off in their crystal-clear waters and enjoy water sports. ●

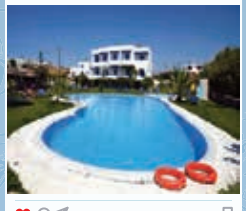
hello greece
Το προτείνει
Νάξος
για οικονομικές και πολυτελείς διακοπές!

PLAZA BEACH HOTEL

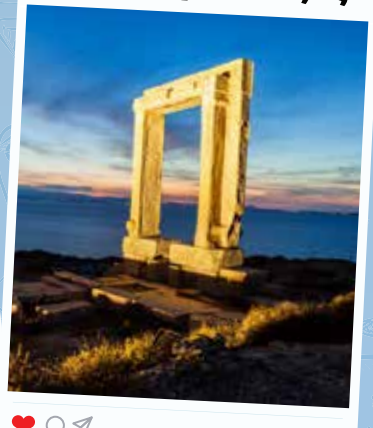
Πλάκα Νάξος
T: 22850 29400
www.plazabeachhotel.gr

Nikos & Maria
Studios / Apartments

Πλάκα Νάξος,
T: 22850 42670
www.nikos-maria.com

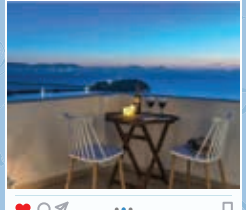
COLOSSEO STAR

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

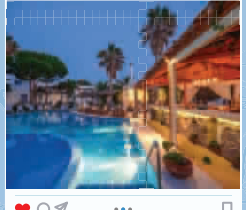
Τοπικά Προϊόντα

Πορτάρα, Νάξος


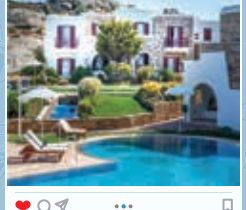
SIMOS LUXURY APTS.

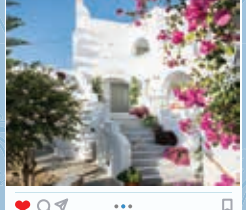
Άγιος Γεώργιος
T: 22850 26439
www.simos-studios.gr

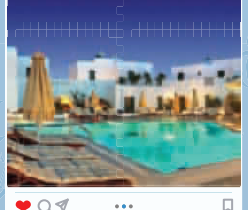
GEORGIA'S STUDIOS

Χώρα, Νάξος
T: 22850 22141
www.booking.com

ALKYONI BEACH HOTEL

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

hello Greece
the site of Greek products and tourism

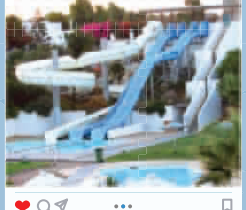
NAXOS PALACE HOTEL

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

ANNITA'S VILLAGE

Αγία Άννα,
T: 22850 42133
www.annitas-village.com

AQUA FUN
νεροτσουλήθρες / πισίνες

Στελίδα
T: 22850 25050
www.aquafun.gr

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

ΣΤΟ ΛΑΔΟΧΑΡΤΟ Εστιατόριο
Παραλία Χώρα Νάξου, T: 22850 22178

ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ Μεζεδοπωλείο
Χώρα Νάξου, T: 2285 026425

COLOSSEO Pizzeria, Grill House
Αγ. Προκόπιος, T: 22850 42182

PALATIA Cafe, Bar & Restaurant
Αγία Άννα, T: 22850 41591

NIKOS & MARIA Restaurant
Πλάκα Νάξος, T: 22850 42670

CAFE/BAR/FUN/TOURS

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ
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

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

INTERVIEW

DIVERSITY & INCLUSION

SPECIAL OLYMPICS HELLAS

Ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, Πρέσβυς ε.τ. κ. Διονύσιος Κοδέλλας, μας μιλάει για τη συνεργασία με τον Όμιλο Attica και την ενίσχυση των προγραμμάτων του οργανισμού στα ελληνικά νησιά.

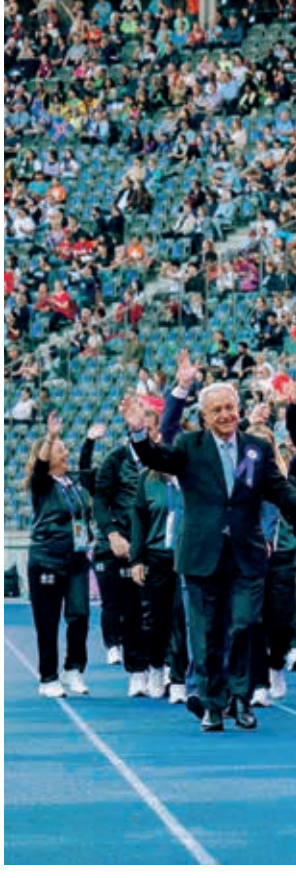
Honorary ambassador Mr. Dionysios Kodellas, President of Special Olympics Hellas, describes the cooperation with Attica Group and the improvement of the organization's programs in the Greek islands.

By **Panos Kokkinis**

«Βγάλτε τα παιδιά σας από το σπίτι». Η αυθόρμητη προτροπή της 28χρονης αθλήτριας των Special Olympics, Βάσως, μπροστά στους συναθλητές της και τους συγκεντρωμένους γονείς ατόμων με νοητική αναπηρία, είναι μια συγκλονιστική στιγμή που ο –επί εννέα χρόνια– πρόεδρος των Special Olympics, επικεφαλής της ελληνικής αντιπροσωπείας στην Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ και τέως πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, δηλώνει ότι δεν θα ξεχάσει ποτέ. Μια προτροπή, η οποία, υπό μια έννοια, συμπυκνώνει και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα από την μόλις εκκινήσασα τριετή συνεργασία του Ομίλου Attica με τα Special Olympics Hellas για την ενίσχυση των Προπονητικών Προγραμμάτων τους σε νησιά των Κυκλάδων, του Βορείου Αιγαίου.

"Get your kids out of the house." This spontaneous prompt by 28 year old Special Olympics athlete, Vasso, in front of her fellow athletes and the assembled parents of persons with intellectual disability, is a sensational moment which the Special Olympics president –for 9 years– , Head of the Greek delegation to the UN Human Rights Committee and former president of the Hellenic Red Cross, says that he will never forget; an instigation which also emphasizes the intended result of Attica Group's three-year cooperation with Special Olympics Hellas which just started, to enhance their Training Programs in the Cyclades and North Aegean islands.

ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΚΟΔΕΛΛΑΣ / ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΚΟΔΕΛΛΑΣ



Μια κρίσιμη πρωτοβουλία που αναμένεται να έχει πολλαπλασιαστικά θετικά οφέλη για την ενδυνάμωση, όχι μόνο των ίδιων των ατόμων με νοητική αναπηρία, αλλά των οικογενειών, καθώς και την ευαισθητοποίηση των ευρύτερων τοπικών κοινωνιών, που τις οδηγεί ακόμα ένα βήμα πιο κοντά σε μια κοινωνία με λιγότερες διακρίσεις.

Πώς προέκυψε η συγκεκριμένη συνεργασία με τον Όμιλο Attica και πόσο σημαντική θεωρείτε ότι είναι για την εξάπλωση των αξιών της προσφοράς, της αλληλεγγύης και της συμπερίληψης σε κάθε γωνιά της νησιωτικής Ελλάδας;

Η συγκεκριμένη συνεργασία είναι αποτέλεσμα της ιδιαίτερης κοινωνικής ευαισθησίας που διαχρονικά επιδεικνύει ο Όμιλος Attica. Μέσα σε αυτό το πνεύμα και έχοντας διαγνώσει τη πραγματική ανάγκη των τοπικών κοινωνιών, συζητήσαμε την προοπτική της μεταξύ μας συνεργασίας σε βάθος τριετίας (2024-2026), η οποία περιλαμβάνει την ίδρυση και ενίσχυση των προγραμμάτων μας στις νησιωτικές περιοχές της χώρας μας.

Στόχος όλων μας είναι να δώσουμε την ευκαιρία στα άτομα με νοητική αναπηρία να μπορέσουν, μέσω του αθλητισμού, να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο, σε συνθήκες σεβασμού και αξιοπρέπειας. Αυτός είναι ο στόχος, ή ακριβέστερα η αποστολή, των Special Olympics Hellas (www.specialolympicshellas.gr), από το 1988, μέλους του παγκόσμιου Κινήματος των Special Olympics.. Η σύμπραξη με την Attica αποτελεί για εμάς μία σημαντική στιγμή στην πορεία μας, η οποία δίνει σημαντική ώθηση στο έργο που επιτελούμε.

Τι ακριβώς περιλαμβάνουν οι δράσεις που θα αναπτύξετε στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας;

Το πρώτο στάδιο, που έχει ήδη ξεκινήσει, περιλαμβάνει την καταγραφή, σε συνεννόηση με τους δήμους και τις τοπικές δομές, του κατά τόπους αριθμού των ατόμων με νοητική αναπηρία, σε συνέχεια της οποίας θα αποφασιστεί ποια νησιά θα ενσωματωθούν στην πρώτη φάση του προγράμματος, καθώς και ποια από τα 22 συνολικά αθλήματα που αναπτύσσουμε ανταποκρίνονται στις τοπικές συνθήκες και στις υπάρχουσες αθλητικές εγκαταστάσεις. Ταυτόχρονα, ενθαρρύνουμε καθηγητές Φυσικής Αγωγής να ενταχθούν ως εθελοντές στα Special Olympics, μετά βέβαια από μία εκπαίδευση και ενημέρωσή τους. Παράλληλα, συνεργαζόμαστε με τους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους, προβάλλουμε το Πρόγραμμα Εθελοντισμού και ευαισθητοποιούμε την τοπική κοινωνία. Με την ανακοίνωση της συνεργασίας, άτομα, δομές και δήμοι εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους να ενταχθούν.

A critical initiative which is expected to have multiple positive benefits in the empowerment not only of the people with intellectual disabilities themselves, but their families too, and raise awareness in wider local communities, taking them one step closer to a less discriminatory society .

How did this cooperation with Attica Group result and how important is it in order to spread the values of contribution, solidarity and inclusion everywhere in island Greece?

This particular cooperation is the result of the special social sensitivity exhibited by Attica Group over time. Within this spirit and having diagnosed the true needs of the local communities, we discussed the prospect of a three-year cooperation (2024-2026), which includes the creation and enhancement of our programs in the Greek islands. Our goal is to give persons with intellectual disability the opportunity of integration in the society through sports, in conditions of respect and dignity. This is the goal, or more specifically the mission of Special Olympics Hellas (www.specialolympicshellas.gr), a member of the global Special Olympics movement since 1988. The cooperation with Attica is an important moment in our journey, which significantly boosts our work.

What exactly do the activities which you will develop within the context of this particular initiative include?

The first stage which has already begun, includes the recording, in cooperation with

Φιλοδοξία μας είναι, με τη βοήθεια του Ομίλου Attica, να καλύψουμε όλους τους δυνατούς προορισμούς. Γιατί και ένα άτομο με νοητική αναπηρία να υπάρχει σε ένα νησί αξίζει τη βοήθειά μας.

Μπορείτε να μας μιλήσετε για το διεθνές εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί» –«Play Unified: Learn Unified» των Special Olympics International, που επίσης αναμένεται να ενισχυθεί μέσα από τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία;

Το καινοτόμο αυτό εκπαιδευτικό βιωματικό πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν μαζί (μεικτές ομάδες ατόμων με και χωρίς νοητική αναπηρία) σε αθλητικές δράσεις, προάγοντας την αξία της ουσιαστικής συμπερίληψης. Με τον τρόπο αυτό, δημιουργείται η απαραίτητη ώσμωση, που οδηγεί στην ευκολότερη ένταξη των αθλητών και αθλητριών μας στην κοινωνία.
Στο πρόγραμμα, που έχει τη στήριξη του Υπουργείου Παιδείας, θα ενταχθούν, με την υποστήριξη του Ομίλου Attica, 18 σχολεία από τις Κυκλάδες και το Βόρειο Αιγαίο (Σύρος, Νάξος, Πάρος, Σαντορίνη, Λέσβος, Χίος, Σάμος, Λήμνος), με συμμετοχή 260 μαθητών και 30 εκπαιδευτικών.

Πόσο θετικά θεωρείτε ότι θα επιδράσει η συγκεκριμένη συνεργασία συνολικά στις τοπικές κοινωνίες;

Είναι εντυπωσιακό το πόσο πολύ αλλάζει μέσω του αθλητισμού όχι μόνο η ζωή του ατόμου με νοητική αναπηρία, αλλά και ολόκληρης της οικογένειάς του. Ο αθλητισμός δίνει στα άτομα με νοητική αναπηρία την ευκαιρία να βγουν από το στενό περιβάλλον του σπιτιού τους, να αρχίσουν να αποκτούν αυτοπεποίθηση και να αυτονομούνται. Μας ικανοποιεί ιδιαίτερα ότι ορισμένες κοινωνίες στην

Η ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ATTICA ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΣ.

THE COOPERATION WITH ATTICA IS AN IMPORTANT MOMENT IN OUR JOURNEY.

municipalities and local structures, of the number of people with intellectual disability in each location; then, a decision concerning the islands which will be integrated in the first phase of the program will follow, as well as which of the 22 sports that we support, suit the local conditions and the existing sports facilities. At the same time, we encourage Physical Education teachers to volunteer for the Special Olympics programs, after an appropriate training and updating. Also we cooperate with local sports clubs, we promote our Voluntary Work Program and we sensitize the local communities. As soon as the new cooperation was announced, we were contacted by individuals, various structures, and municipalities which are interested to participate. Our ambition is to cover all possible destinations with the assistance of Attica Group, because if even one person with intellectual disability exists on an island, he or she deserves our help.

Can you describe the international educational program "Play Unified: Learn Unified" of Special Olympics International, which is also expected to be enhanced through this particular initiative?

This innovative educational experiential program offers the opportunity to all the students to participate together (in mixed groups of persons with and without intellectual disability) in sports activities, promoting the value of crucial inclusion. In this way, the necessary osmosis occurs, leading to an easier integration of our athletes in the society. In the program, which is supported by the Ministry of Education and Attica Group, will be included 18 schools of the Cyclades and North Aegean islands (Syros, Naxos, Paros, Santorini, Lesvos, Chios, Samos, Limnos) with the participation of 260 students and 30 teachers.

How much is this particular cooperation expected to positively affect the local communities?

It's impressive how the life of a person with intellectual disability, as well as his family's, changes through sports. Sports offer to persons with intellectual disability the opportunity to get out of their home, to begin to gain self-confidence and become independent. We are particularly pleased to see that certain societies in the country which still face intellectual disability as a stigma change their attitude and embrace people with intellectual disability.

περιφέρεια που ακόμα αντιμετωπίζουν τη νοητική αναπηρία ως στίγμα, μεταβάλλουν τη στάση τους και υποδέχονται τα άτομα με νοητική αναπηρία στους κόλπους της. Πρέπει να υπογραμμίσω ότι η νέα γενιά είναι εντελώς διαφορετική, αντιμετωπίζει τα πράγματα με εντελώς διαφορετική προδιάθεση. Ένα γεγονός που μας γεμίζει αισιοδοξία.

Σύντομα κλίνετε εννέα χρόνια ως πρόεδρος των Special Olympics Hellas. Μπορείτε να συμπυκνώσετε την εμπειρία σας σε μια εικόνα, ένα στιγμιότυπο, ένα συναίσθημα;
Μία θερμή αγκαλιά από έναν αθλητή ή αθλήτρια μας, ένα βλέμμα ευγνωμοσύνης από έναν γονιό, πιστεύω ότι αποτελούν μία εικόνα, ένα στιγμιότυπο, ένα συναίσθημα στο οποίο συμπυκνώνεται η εμπειρία όλων αυτών των χρόνων. Ανέλαβα τα Special Olympics προκειμένου να αλλάξω ριζικά τη ζωή τόσων ατόμων και τη ζωή των οικογενειών τους. Τελικά, τόσα χρόνια μετά διαπιστώνω, όπως όλοι μας στα Special Olympics, ότι παίρνουμε πολύ περισσότερα και ανεκτίμητα αισθήματα και εμπειρίες.

Πόσο μακριά βρισκόμαστε από το να γίνει πραγματικότητα η Ελλάδα της συμπερίληψης;
Δεν έχω την παραμικρή αμφιβολία ότι βρισκόμαστε στο σωστό δρόμο. Το μήνυμα των Special Olympics, έχει περάσει στη κοινωνία. Εκείνο που χρειάζεται είναι να εξακολουθήσουμε με τον ίδιο ενθουσιασμό, σε συνδυασμό και με τις ευαισθησίες μεγάλων εταιρειών, όπως πρόσφατα ήρθε δίπλα μας ο Όμιλος Attica. Όταν η διοίκηση και οι άνθρωποι του Ομίλου δεν μας άνοιξαν μόνο την αγκαλιά τους, μας άνοιξαν και την καρδιά τους, τότε είναι απόλυτα βέβαια ότι η συνεργασία, θα είναι αρμονική, γόνιμη και απόλυτα επιτυχής. ●

I must underline that the new generation is totally different and it faces such situations with a totally different disposition. This is an event that fills us with optimism.

Soon it will be nine years that you are the president of Special Olympics Hellas. Can you condense your experience into an image, a snapshot, a feeling?
A warm hug from one of our athletes, a look of gratitude from a parent, I believe that they constitute an image, a snapshot, a feeling in which the experience of all these years is condensed. I took on the Special Olympics aiming to radically change the lives of all these people and the lives of their families. Finally, after all these years I discover, like all of us in the Special Olympics, that we get many more priceless feelings and experiences.

How far is Greece from actually becoming a true country of inclusion?
I have no doubt that we are on the right track. The Special Olympics message has spread in the society. What is needed is to continue with the same enthusiasm, combined with the sensitivities of big companies like Attica Group which recently joined us. When the Group's management and staff opened their arms and hearts to us, I became absolutely certain that our cooperation will be cordial, fruitful and extremely successful. ●

35+ ΧΡΟΝΙΑ

IAKENTRO
ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

One Step Beyond

Τα πολύ υψηλά ποσοστά επιτυχίας στο IAKENTRO διεθνώς, αποτελούν ένα ιδιαίτερο επίτευγμα για εμάς και έναν από τους βασικούς λόγους της εκτίμησης και της επιλογής σας.

Θεσσαλονίκη
Αγίου Βασιλείου 4, 54250 Θεσσαλονίκη
T. +30 2310 325 525, F. +30 2310 325 765
thessaloniki@iakentro.gr

Αθήνα (Συνεργαζόμενο κέντρο)
Φραγκοκκλησιάς 4, 15125 Μαρούσι
T. +30 2106 179340, F. +30 2106 179329
athens@iakentro.gr

EN 15224
BUREAU VERITAS
Certification

Find us online: www.iakentro.com YouTube Instagram facebook

Κυκλική οικονομία και βιωσιμότητα

CIRCULAR ECONOMY AND SUSTAINABILITY

Σε ένα χωριό της Λέσβου, δύο νέοι, με έντονη οικολογική συνείδηση κι αγάπη για τον τόπο καταγωγής τους, δημιούργησαν ένα καινοτόμο βιώσιμο υλικό από τα κουκούτσια ελιάς, ιδανικό για την κατασκευή επίπλων!

In a village on Lesvos, two young people with a strong ecological consciousness and love for their place of origin, created an innovative sustainable material from olive pits, ideal for the manufacture of furniture!

Έχοντας ζήσει σε μια γόνιμη γη, όπου η ελιά αποτελεί την βάση της παραγωγής, της οικονομικής δραστηριότητας, της διατροφής και του φυσικού πλούτου της Λέσβου, ο Χρήστος Βερβέρης (product designer) και η Ειρήνη Μουτσογιάννη (marketing consultant), οι ιδρυτές του Koukos de lab, παρακινούμενοι από το οικολογικό τους συναίσθημα, μετατρέπουν το 2020, τον πυρήνα της ελιάς (το κουκούτσι) σε υλικό κατασκευής επίπλων. Το «Koukoutsi eco-material» είναι ένα μοναδικό πρωτοποριακό υλικό, του οποίου το κύριο στοιχείο προέρχεται από το τελευταίο παράγωγο που απομένει μετά την παραγωγή του ελαιολάδου.

Οι ιδρυτές του εργαστηρίου Koukos de lab μας εξηγούν σχετικά με τις πρωτοποριακές δημιουργίες τους:

ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕΒΕΤΑΙ ΤΗ ΦΥΣΗ.
EVERYTHING WE DESIGN SHOULD RESPECT NATURE.

Having lived in a fertile land, where the olive is the basis of production, economic activity, nutrition, and natural wealth of Lesvos, Christos Ververis (product designer) and Irene Moutsogiannis (marketing consultant), motivated by their ecological feeling, they established the olive pip as a furniture manufacturing material. "Koukoutsi" is a unique innovative material whose basic ingredient is the olive bio waste left behind when olive oil production is over. Koukoutsi, actually means pip in Greek and as the main component, they named their material after it.

The founders of the Koukos de lab explain to us about their innovative creations:

The cornerstone of our inspiration was Lesvos Island, the biggest olive grove globally. Driven by our

"Ο ακρογωνιαίος λίθος της έμπνευσής μας, είναι το νησί της Λέσβου, που θεωρείται ο μεγαλύτερος ελαιώνας παγκοσμίως. Με γνώμονα το moto μας, ότι η αισθητική και η βιωσιμότητα πρέπει να υπηρετούν το μοντέρνο σχέδιο, επινοήσαμε το κουκούτσι ως κατασκευαστικό υλικό, το οποίο μοιάζει με χρυσό μωσαϊκό.

Συγκεκριμένα, το ταξίδι του Koukos de Lab ξεκίνησε τον Οκτώβρη του 2020, όταν εφηύραμε μια νέα πρωτότυπη τεχνοτροπία που θα αναβίωνε την παράδοση του νησιού από το οποίο καταγόμαστε, και παράλληλα θα αποτελούσε μια ρηξικέλευθη οικολογική πρόταση στον χώρο του interior design. Το παγκάκι της Λέσβου – «Lesvos Bench»- φτιαγμένο από το νέο οικολογικό προϊόν «koukoutsi eco-material» που προέρχεται από κουκούτσι ελιάς, αγκαλιάστηκε από ένα ευρύ κοινό. Η φιλοξενία του στην Biennale Λονδίνου του 2020 με τίτλο "Design in an Age of Crisis" αποτέλεσε την αρχή μιας σταθερής ανοδικής πορείας. Έκτοτε ξεκίνησε μια σειρά καινούργιων δημιουργιών με βάση την χρήση αυτού του υλικού, ακολουθώντας μια φρέσκια οπτική στο σχέδιο.

moto that aesthetics and sustainability should serve modern design we came up with the "koukoutsi" material that resembles to a gold terrazzo motif. Specifically, the journey of Koukos de Lab began in October 2020, when Irini Moutsoyiannis and Christos Ververis invented a new original technique that would revive the tradition of the island from which they originated, and at the same time would constitute a ground-breaking ecological proposal in the field of interior design. The sitting bench of "Mytilene -Lesvos Bench" -made from the new ecological product "koukoutsi eco-material" derived from the olive pip, was embraced by a wide audience. The idea traveled to the 2020 London Biennale under the title "Design in an Age of Crisis" and marked the beginning of a steady upward path. Since then, we started a series of new creations based on the use of this material, following a fresh perspective on design. Since the launch of the "Lesvos Bench" and the establishment of "Koukos de Lab", which is a renovated space that used to function as a traditional coffee shop, we recognize that our tradition is the foundation on which we step to "fly" into the modern era.

Από την κυκλοφορία του «Lesvos Bench» και την ίδρυση του «Koukos de Lab», το οποίο είναι ένας ανακαινισμένος χώρος που παλιότερα λειτουργούσε σαν παραδοσιακό καφενείο, αναγνωρίσαμε ότι η παράδοση αποτελεί το θεμέλιο στο οποίο πατάμε ώστε να «πετάξουμε» στην σύγχρονη εποχή. Σχεδιάσαμε νέες πρωτότυπες δημιουργίες με βάση το παραδοσιακό σχέδιο και κυκλοφορήσαμε νέα προϊόντα τα οποία μπορούν να εξυπηρετήσουν τόσο σε εσωτερικούς, όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Το πρωταρχικό υλικό του πυρήνα της ελιάς έχει ιδιότητες αντοχής, εύκολης εφαρμογής και είναι αδιάβροχο. Το «Coffee Table», το «Lesvos Stool», όλα τα νέα προϊόντα και η δυνατότητα μας να σχεδιάζουμε χώρους επενδυμένους με το υλικό μας, αποπνέουν τον αέρα της σύγχρονης εποχής και απορρέουν από το αίσθημα σεβασμού και αγάπης για την γη μας. Το μότο μας περιστρέφεται γύρω από την ιδέα ότι οτιδήποτε σχεδιάζουμε πρέπει να σέβεται τη φύση και δεν θα μπορούσαμε να βρούμε καλύτερο μέρος για να το πετύχουμε αυτό από αυτό το μικρό χωριό, το Μεγαλοχώρι της Λέσβου. ●

Ο ΑΚΡΟΓΩΝΙΑΙΟΣ ΛΙΘΟΣ ΤΗΣ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ ΜΑΣ, ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ, ΠΟΥ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΛΑΙΩΝΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ.
THE CORNERSTONE OF OUR INSPIRATION WAS LESVOS ISLAND, THE BIGGEST OLIVE GROVE GLOBALLY.

We crafted new original creations based on traditional design and launched new products that can serve both indoor and outdoor spaces. The primary olive core material has properties of strength, easy application, and is waterproof. The "Coffee Table", the "Lesvos Stool", all the new products and our ability to design spaces covered with our materials, are in accordance with the air of our modern times and spring from the feeling of respect and love for our land.

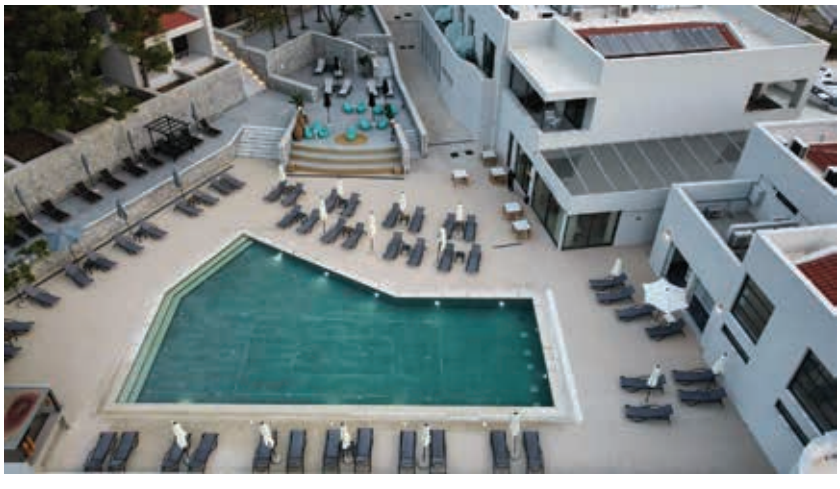
Our mantra revolves around the idea that everything we design should respect nature and we could not have found a better place to accomplish this than this small village, the Megalochori of Lesvos Island. ●

MYTHICAL COAST

WELLNESS RETREAT

When you get into a hotel room, you lock the door, and you know there is a secrecy, there is a luxury, there is a fantasy, there is comfort. There is reassurance.

www.mythicalcoast.gr



HIPPOCRATES

THERMAL SPRINGS LESVOS

The way to health
is to have an aromatic bath
and scented massage every day
Hippocrates

www.thermal-springs.gr

Αστυπάλαια – Έξυπνο και Αειφόρο Νησί
Astypalea - Smart and Sustainable Island

Υπόδειγμα πράσινης κινητικότητας
A model of green mobility

Με εξαιρετικά αποτελέσματα έκλεισε το 2023 για το πρόγραμμα «Αστυπάλαια – Έξυπνο και Αειφόρο Νησί», αναφορικά τόσο με την διείσδυση των ηλεκτρικών οχημάτων στην καθημερινότητα των κατοίκων και επισκεπτών του νησιού, όσο και με την ευρεία χρήση του οικοσυστήματος έξυπνης κινητικότητας "astyMOVE".

Το πρωτοποριακό πρόγραμμα «Αστυπάλαια - Έξυπνο και Αειφόρο νησί», που βρίσκεται πλέον στο τρίτο έτος υλοποίησής του, έχει ως στόχο τη βελτίωση της ζωής των κατοίκων μέσω του μετασχηματισμού της Αστυπάλαιας σε **υπόδειγμα πράσινης κινητικότητας και κυκλικής οικονομίας, τόσο σε ότι αφορά τις μετακινήσεις όσο και στο σκέλος της παραγωγής ενέργειας.**

Το 2023, με την αρωγή του εξειδικευμένου προγράμματος επιδότησης ηλεκτρικών οχημάτων «e-astypalea» και την επιπρόσθετη επιδότηση από την Kosmocar και το Volkswagen Group, η Αστυπάλαια πέτυχε μια **σημαντική πρωτιά για την ηλεκτροκίνηση στην Ελλάδα: περισσότερα από 2 στα 3 νέα επιβατικά αυτοκίνητα που κυκλοφορήσαν στο νησί ήταν αμιγώς ηλεκτρικά!**

Πιο συγκεκριμένα, από τα 57 νέα επιβατικά αυτοκίνητα που κυκλοφόρησαν για πρώτη φορά το 2023 από δημότες και επιχειρήσεις της Αστυπάλαιας, τα 39 ήταν αμιγώς ηλεκτρικά, με την χρήση του προγράμματος επιδοτήσεων e-astypalea.

Ακόμα πιο εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι το σύνολο των αμιγώς ηλεκτρικών αυτοκινήτων αφορούσαν αποκλειστικά μοντέλα της Volkswagen! Μάλιστα, το καλοκαίρι του 2024 αναμένεται να κυκλοφορούν στην Αστυπάλαια περισσότερα από 150 αμιγώς ηλεκτρικά οχήματα.

Outstanding results for the "Astypalea - Smart and Sustainable Island" project in 2023, regarding the penetration of electric vehicles into the daily lives of the island's residents and visitors, as well as the widespread use of the astyMOVE smart mobility ecosystem.

The pioneering program "Astypalea - Smart and Sustainable Island", which is now in its third year of implementation, aims to improve the lives of the residents through the transformation of Astypalea into a **model of green mobility and circular economy, both in terms of transportation and energy production.** Through «e-astypalea» special subsidy program for electric vehicles, and the incremental subsidy scheme supported by Kosmocar and the Volkswagen Group, Astypalea achieved in 2023 an important milestone for Greece:

*** More than 2 out of 3 newly registered passenger cars on the island were pure electric!**

* More specifically, 39 out of the 57 new passenger cars registered for the first time in 2023 by citizens and businesses of Astypalea were pure electric.

Even more impressive is the fact that all these electric cars refer to Volkswagen BEV model range! In the summer of 2024, more than 150 purely electric vehicles are expected to circulate in Astypalea.

At the pillar of smart mobility, **the innovative ecosystem of smart and sustainable mobility through the pioneering application "astyMOVE"** was embraced by even more residents and visitors of the island during the 2nd year of full implementation.

Στον πυλώνα της έξυπνης κινητικότητας, **το καινοτόμο οικοσύστημα έξυπνης και οικολογικής μετακίνησης μέσω της πρωτοποριακής εφαρμογής "astyMOVE"** αγκαλιάστηκε από ακόμα περισσότερους κατοίκους και επισκέπτες του νησιού στην 2 η χρονιά πλήρους εφαρμογής του.

Η υπηρεσία vehicle sharing "astyGO" πρόσφερε κατά τους καλοκαιρινούς μήνες την δυνατότητα επιλογής διαμοιρασμού των ηλεκτρικών αυτοκινήτων ID.3 της Volkswagen, των eScooters SEAT MO 125 και των πανίσχυρων eBikes της Ducati για σχεδόν 900 χρήσεις, μια **αύξηση 84% σε σχέση με το 2022.** Χαρακτηριστικό είναι ότι μέσα από την συγκεκριμένη υπηρεσία, τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα της Volkswagen καλύψαν στο μικρό νησί της Αστυπάλαιας απόσταση 12.500 χιλιομέτρων σε λιγότερο από 4 μήνες!

Εντυπωσιακά ήταν και τα αποτελέσματα της **υπηρεσίας shuttle service "ASTYBUS",** την ευθύνη λειτουργίας της οποίας έχει ο Αναπτυξιακός Οργανισμός της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου «Κ2», με την πολύτιμη συμβολή των εταιριών Alpha Bank και SKY express. **Καθόλη την διάρκεια του 2023, τα ηλεκτρικά Volkswagen ID.Buzz διάνυσαν σχεδόν 200.000 χλμ, πραγματοποιώντας την ίδια περίοδο περισσότερες από 27.800 διαδρομές.**

Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι περίπου το **25% των μόνιμων κατοίκων της Αστυπάλαιας χρησιμοποίησαν το "ASTYBUS",** γεγονός που αναδεικνύει την αποδοχή και υιοθέτηση των λύσεων έξυπνης κινητικότητας από την τοπική κοινωνία.

Συνολικά από την έναρξη λειτουργίας των υπηρεσιών τον Ιούνιο του 2022, οι χρήστες του οικοσυστήματος "astyMOVE" **διένυσαν περισσότερα από 390.000 χλμ με ηλεκτρικά αυτοκίνητα Volkswagen, μετακινήσεις που θα ισοδυναμούσαν με επιβάρυνση 46,8 τόνων CO^2 εφόσον πραγματοποιούνταν με αυτοκίνητα κινητήρων εσωτερικής καύσης** (μ.ο. 120 γρ / χλμ).

Συνολικά οι χρήστες δείχνουν την εμπιστοσύνη τους στο οικοσύστημα astyMOVE και το επιβραβεύουν με ποσοστό ικανοποίησης 90%.

Το 2024 θα αποτελέσει μια ακόμα χρονιά-σταθμό για το πρόγραμμα «Αστυπάλαια – Έξυπνο και Αειφόρο Νησί», καθώς στα ήδη υλοποιημένα προγράμματα της ηλεκτροκίνησης και του οικοσυστήματος μετακίνησης, θα προστεθεί και **η υλοποίηση της πρώτης φάσης του προγράμματος παραγωγής «πράσινης» ενέργειας μέσω της δημιουργίας ενός υβριδικού ενεργειακού συστήματος βασισμένου σε φωτοβολταϊκά, ικανού να καλύψει το 60% των συνολικών ενεργειακών αναγκών του νησιού!**

During summer months, **the vehicle sharing service "astyGO"** offered the option to share Volkswagen ID.3 electric cars, SEAT MO 125 eScooters and powerful Ducati eBikes for almost 900 uses, **an increase of 84% compared to 2022!**

It is worth mentioning that through the vehicle sharing service, Volkswagen electric cars covered in less than 4 months a distance of 12,500 kilometers on the small island of Astypalea!

Impressive results were recorder for "ASTYBUS" shuttle service, which is operated by the Development Organization of the South Aegean Region "K2", with the valuable contribution of Alpha Bank and SKY express. **Throughout 2023, the fleet of Volkswagen ID.Buzz electric vehicles traveled almost 200,000 km, making more than 27,800 trips during the same period.** Moreover, it is particularly important to mention that approximately **25% of the permanent residents of Astypalea use "ASTYBUS",** highlighting the acceptance and adoption of smart mobility solutions by the local community.

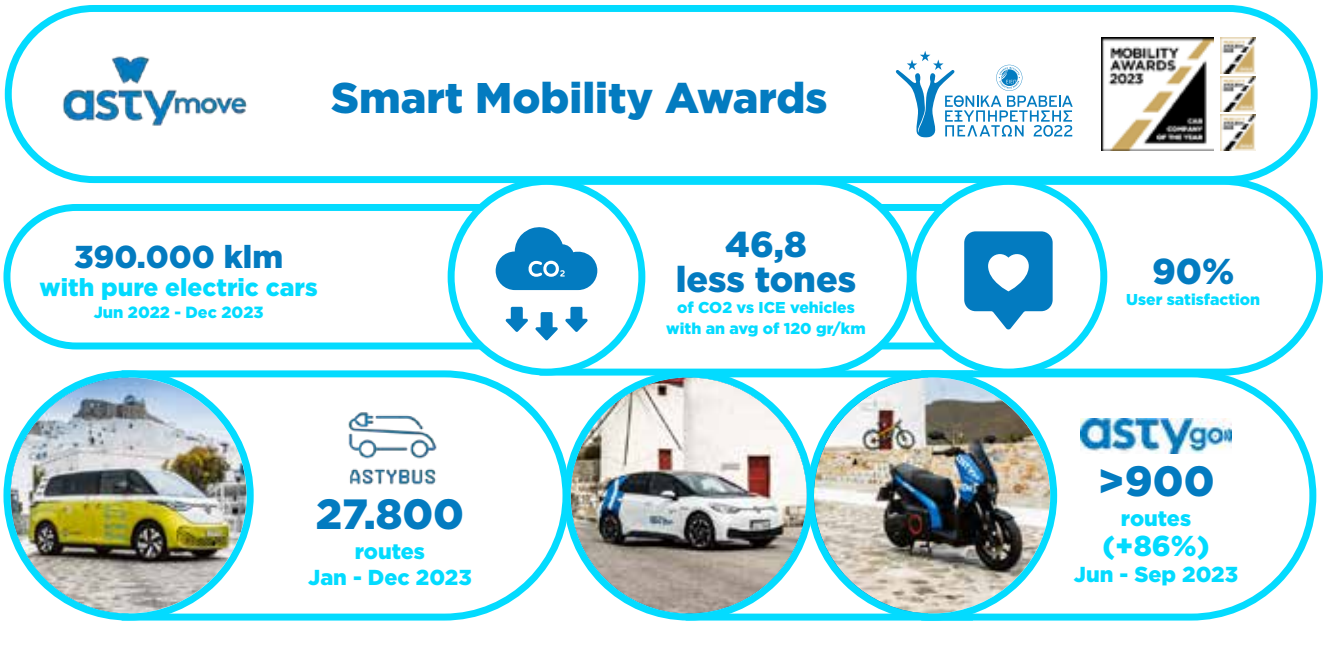
Since the launch of mobility services in June 2022, users of the "astyMOVE" ecosystem h**ave traveled more than 390,000 km in Volkswagen electric cars, an equivalent of CO^2 footprint of 46.8 tons if these routes were run by internal combustion engine cars** (average of 120).

Overall, the users show their trust in the astyMOVE ecosystem and reward it with a 90% satisfaction rate.

The year 2024 will be another milestone year for the "Astypalea - Smart and Sustainable Island" project, as additional to the already implemented e-mobility and mobility ecosystem programs, **the implementation of the first phase of "green" energy production program will take place through the development of a hybrid energy system based on photovoltaics, capable of producing 60% of the island's total energy needs!**

Σκανάρετε για να κατεβάσετε την εφαρμογή astymove

Scan to download astymove app



smart & sustainable island

KOSMOCAR

Περιβαλλοντική απόΔραση του Ομίλου Attica
ΣΤΟΝ ΠΟΡΟ

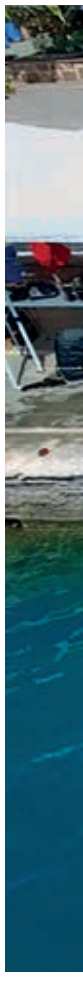
ENVIRONMENTAL INITIATIVE OF ATTICA GROUP
in Poros

92 ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ - ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ATTICA GROUP
VOLUNTEERS - EMPLOYEES OF THE ATTICA GROUP

2 ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ
NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ
MORE THAN
280 ΜΑΘΗΤΕΣ
STUDENTS

ΕΝΩΣΑΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΤΗΣ ΓΗΣ
JOINED FORCES IN THE CONTEXT OF THE CELEBRATION OF EARTH DAY



SAILING TOGETHER TO THE SUSTAINABLE SIDE OF LIFE

Η 6η περιβαλλοντική απόΔραση του Όμιλου Attica, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρας της Γης που εορτάζεται, κάθε χρόνο, στις 22 Απριλίου υλοποιήθηκε στον Πόρο από τις 4 έως τις 7 Απριλίου. Η πρωτοβουλία αυτή δημιούργησε θετικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα στο νησί, με δράσεις που συμβάλλουν στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας και παράλληλα δηλώνουν εμπράκτως την υποστήριξη προς τις τοπικές κοινωνίες μέσα από την ενεργοποίηση δεκάδων εθελοντών.

Συγκεκριμένα, η 4ήμερη απόΔραση, έφερε κοντά 92 εθελοντές - εργαζόμενους του Ομίλου Attica, 19 εθελοντές της ΜΚΟ «Aegean Rebreath» καθώς και την ομάδα της ΜΚΟ «Πράκτορες του Πλανήτη». Η ισχυρή ομάδα των εθελοντών υλοποίησε δράσεις σε δύο βασικούς κατευθυντήριους άξονες:

Εκπαίδευση & υλοποίηση προγραμμάτων σε σχολεία: Με απώτερο στόχο, τη διαμόρφωση συνηθειών που συμβάλλουν στο χτίσιμο μιας κουλτούρας που υποστηρίζει ένα βιώσιμο μέλλον, περισσότεροι από 280 μαθητές όλων των σχολικών βαθμίδων του Πόρου

ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ ΜΑΣ.
SAILING TOGETHER TO PROTECT THE ENVIRONMENT AND OUR SEAS.

The Attica Group's 6th environmental initiative, commemorating Earth Day on April 22, took place in Poros from the 4th to the 7th of April. The initiative contributed to the creation of a positive environmental footprint, with activities that fostered environmental awareness and substantially supported local communities by mobilizing numerous volunteers. In particular, the four-day event united 92 employees of Attica Group, and 19 volunteers from the NGO "Aegean Rebreath," as well as the team of the NGO "Agents of the Planet". This robust group of volunteers carried out actions centered around two principal objectives:

Education and program implementation in schools: Aimed at fostering habits that promote a culture of sustainability, over 280 students across various educational levels in Poros engaged in various experiential educational programs. These programs were conducted in the initial two days of the initiative by Aegean Rebreath and the Agents of the Planet, with the support and coordination of the Attica Group.

PHOTO BY AEGEAN REBREATH

συμμετείχαν σε σειρά βιωματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα υλοποιήθηκαν κατά τις 2 πρώτες ημέρες της απόΔρασης, από την Aegean Rebreath και τους Πράκτορες του Πλανήτη με την υποστήριξη και τον συντονισμό της Attica Group.

Περιβάλλον & καθαρισμός θαλάσσιου βυθού: ακολούθησε 2ήμερος εκτενής καθαρισμός του βυθού του λιμανιού του Πόρου. Κατά τον καθαρισμό της θαλάσσιας περιοχής, η ομάδα των 111 εθελοντών του Ομίλου Attica και της Aegean Rebreath, συνέλεξε και ταξινόμησε, υπό την καθοδήγηση της Aegean Rebreath, περισσότερα από 3.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα μεταξύ των οποίων πλαστικά, ελαστικά οχημάτων, μέταλλα, αλουμίνια, γυαλιά, κεραμικά κτλ.

Πέρα από την σπουδαιότητα της έμπρακτης συμβολής στον καθαρισμό, η ενεργή συμμετοχή σε συνδυασμό με την έντονη και ζωντανή εικόνα της διαδικασίας συλλογής χιλιάδων απορριμμάτων από τον βυθό, στοχεύει στην ουσιαστική ευαισθητοποίηση και περαιτέρω κινητοποίηση της νέας γενιάς, αλλά και συνολικά των κατοίκων του νησιού.

ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
SIXTH STOP
ΠΟΡΟΣ / POROS

Environmental and underwater cleaning: An extensive two-day seabed cleaning operation was conducted at Poros Port. The team of 111 volunteers from Attica Group and Aegean Rebreath, under the latter's supervision, gathered and categorized over 3,000 recyclable objects, such as plastics, vehicle tires, metals, aluminum, glass, ceramics, etc.

The practical contribution to cleaning is important, but active participation, coupled with the powerful and striking imagery of removing thousands of waste items from the seabed, seeks to raise awareness and further engage the new generation and the entire island community.

Mr. Panagiotis Papadodimas, the Executive Director of Management & Transformation and leader of the Responsible and Sustainable Development team at Attica Group, remarked, "Supporting our islands remains a steadfast priority for Attica Group. We are committed to actions that address the diverse needs and challenges they encounter every day and contribute to the sustainable development of the local communities. Our initiatives in Poros are aligned with the critical priority of safeguarding the marine environment and advancing the principles of the circular economy.

PHOTO BY AEGEAN REBREATH

Ο Επιτελικός Διευθυντής Διοίκησης & Μετασχηματισμού και επικεφαλής της ομάδας Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου Attica, κος Παναγιώτης Παπαδόδημας, δήλωσε σχετικά: «Σταθερή προτεραιότητα για την Attica Group αποτελεί η στήριξη των νησιών μας, με δράσεις που αφενός απαντούν στις διαφορετικές ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά και αφετέρου συνεισφέρουν στη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών. Η απόΔρασή μας στον Πόρο, συμβάλλει στην επιβεβλημένη προτεραιότητα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος καθώς και στην ανάδειξη των αρχών της κυκλικής οικονομίας.

Παράλληλα, καλλιεργούμε τις αξίες του εθελοντισμού στους περισσότερους από 2.300 εργαζόμενους μας. Είμαστε περήφανοι για την ιδιαίτερα μεγάλη και ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων του Ομίλου στις δράσεις μας, όπως ακριβώς αποτυπώνεται επί σειρά ετών στους δημοσιευμένους ετήσιους απολογισμούς ESG».

Ο Όμιλος Attica Group, από τα πρώτα χρόνια λειτουργίας του, κατέχει ηγετική θέση στην Ελληνική επιβατηγό ναυτιλία. Δραστηριοποιείται μέσω των εταιρειών Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, ενσωματώνοντας στις δράσεις του τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης. Η πρωτοβουλία για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Γης, εντάσσεται στο πρόγραμμα «Πλέουμε Μαζί» το οποίο αποτελεί μέρος ενός ολοκληρωμένου και στρατηγικού πλάνου Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης. Στόχος του «Πλέουμε Μαζί», είναι η σταθερή ενίσχυση του πνεύματος του εθελοντισμού με την έμπρακτη συνεισφορά και συμμετοχή των εργαζομένων του Ομίλου σε κοινωνικές και περιβαλλοντικές δράσεις. ●

ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
SIXTH STOP
ΠΟΡΟΣ / POROS

Simultaneously, we instill volunteerism among our 2,300 employees. We take pride in our Group's members' significant and enthusiastic involvement in our initiatives, as consistently demonstrated in our published annual ESG reports."

Attica Group, from its early years of operation has been a pioneer in Greek passenger shipping. The Group operates through its brands Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines, embedding sustainable development principles into its operations. The Earth Day celebration initiative falls under the "Sailing Together" program, a broad strategic, Responsible, and Sustainable Development plan segment.

"Sailing Together" aims to consistently bolster the spirit of volunteerism by actively involving Group employees in various social and environmental endeavors. ●

PHOTO BY AEGEAN REBREATH

Mediterraneo First Care
Santorini

General Medicine Dpt. | Orthopedic Dpt.
Radiology, Ultrasound & 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 **cutting-edge 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

ANCONA ▸ CORFU ▸ IGOUMENITSA ▸ PATRAS
BARI ▸ CORFU ▸ IGOUMENITSA ▸ PATRAS
VENICE ▸ CORFU ▸ IGOUMENITSA ▸ PATRAS

Where **dream journeys** come true.

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 19 800

superfast.com

SUPERFAST FERRIES®
Member of Attica Group

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ

A delicious trip TO THE NORTH AEGEAN

Τα νησιά του Βορείου Αιγαίου αποτελούν μικρούς παράδεισους για μεγάλες γαστρονομικές περιπλανήσεις. Ας ανακαλύψουμε κάποιους από τους θησαυρούς γεύσης που κρύβουν τα πανέμορφα αυτά νησιά.

The islands of the North Aegean are small paradises for long culinary wanderings. Let's discover some of the treasures of taste hidden in these beautiful islands.

By **Vicky Apostolopoulou**

ΧΙΟΣ

Η παγκοσμίου φήμης και μοναδική στο είδος της μαστίχα και μια πληθώρα άλλων προϊόντων κατατάσσουν τη Χίο ανάμεσα στους πιο ευλογημένους τόπους.

Η μαστίχα της Χίου είναι η φυσική, αρωματική ρητίνη, που εκκρίνεται σε σχήμα δακρύων από τον κορμό και τα μεγάλα κλαδιά του μαστιχόδενδρου, στις επιφανειακές τομές που του προξενούν οι παραγωγοί με αιχμηρά εργαλεία. Συγκεκριμένα, στη Χίο ευδοκιμεί μόνο στη νότια πλευρά του νησιού και ιδιαίτερα στα χωριά Λιθί, Μεστά, Ολύμποι, Πυργί, Νεοχώρι, Θυμιανά και άλλα, τα οποία είναι γνωστά ως Μαστιχοχώρια. Η συλλογή της μαστίχας γίνεται με παραδοσιακό τρόπο. Αρχικά οι εργάτες ισοπεδώνουν το χώρο γύρω από το δέντρο με μυστριά, τσάπες και αξίνες και σχίζουν έπειτα με το κεντητήρι και το σφυράκι τον κορμό του δέντρου σε συγκεκριμένα σημεία. Η μαστίχα αρχίζει να ρέει και σε 15 περίπου μέρες σταθεροποιείται και είναι έτοιμη για μάζεμα το οποίο γίνεται με τα τιμητήρια και τα πανέρια από το Δεκαπενταύγουστο μέχρι τα μέσα Σεπτεμβρίου. Κατόπιν το προϊόν κοσκινίζεται, πλένεται και καθαρίζεται επιμελώς, κομμάτι-κομμάτι, και κατόπιν προωθείται στο εμπόριο. Από τα αρχαία χρόνια η μαστίχα ήταν γνωστή, τόσο για το ιδιαίτερο άρωμά της, όσο και για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Σήμερα έχει εκτεταμένες εφαρμογές και χρήσεις στον κλάδο τροφίμων και ποτών, στην φαρμακευτική βιομηχανία, όπως επίσης και στην κοσμετολογία.

1 **Μαστιχόδενδρα** / *Mastic trees*
2 **Η μαστίχα εκκρίνεται σε σχήμα δακρύων από τον κορμό του μαστιχόδενδρου.** / *The mastic is excreted in teardrop shapes from the trunk of the mastic tree.*
3 **Τα Μεστά** / *Mesta village*

CHIOS

The world-famous, one-of-its-kind mastic and a wealth of other products make Chios one of the most blessed locations on the planet.

The mastic of Chios is the natural, aromatic resin, which is excreted in teardrop shapes from the trunk and large branches of the mastic tree, on the surface incisions caused by the producers with sharp tools. Specifically, it thrives only on the southern side of the island, especially in the villages of Lithi, Mastiha, Olympoi, Pyrgi, Neochori, Thymiana, and others, which are known as Mastic Villages. The collection of mastic is done traditionally. Initially, the workers flatten the area around the tree with trowels, hoes, and pickaxes and then they cut the trunk of the tree at specific places with the chisel and the hammer. The mastic begins to flow, and in about 15 days, it stabilizes and is ready for harvesting, which takes place with the use of special tools and wooden spatulas from August 15th to mid-September. Then the product is sifted, washed, and carefully cleaned piece by piece, and then it is promoted in the market. From ancient times, mastic has been known, both for its unique aroma and for its therapeutic properties. Today, it has extensive applications and uses in the food and beverage industry, in the pharmaceutical industry, as well as in cosmetology.

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΕΣΤΑ. ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΟ ΧΩΡΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ.

MESTA IS ONE OF THE MASTIC VILLAGES OF CHIOS. IT IS A TRADITIONAL, MEDIEVAL VILLAGE, ONE OF THE MOST BEAUTIFUL ON THE ISLAND.

Το χωριό Καλλονή / *Kalloni village*

ΛΕΣΒΟΣ

Γεμάτη χρώματα, γεύσεις και αρώματα, η Λέσβος θα σας προσφέρει ένα αξέχαστο γευστικό ταξίδι. Ξεκινάμε από το χωριό Καλλονή γνωστή για το φημισμένο προϊόν της που είναι η σαρδέλα. Όπως κι αν τη δοκιμάσετε, φρέσκια ή παστή η σαρδέλα Καλλονής θα σας κερδίσει με τη νοστιμότατη γεύση της. Η 'παπαλίνα', όπως την αποκαλούν στη Μυτιλήνη, είναι μικρή σε μέγεθος, παχιά κι η σάρκα της έχει υπόλευκο χρώμα. Η διαφορά και η υπεροχή της έχουν να κάνουν με τις συνθήκες κάτω από τις οποίες μεγαλώνει στον ομώνυμο κόλπο της Λέσβου. Οι ιδανικές θερμοκρασίες και η μεγαλύτερη ποικιλία στην τροφή της χαρίζουν αυτή την ιδιαιτερότητα στη γεύση της. Απολαμβάνουμε αυτό τον κορυφαίο θαλασσινό μεζέ πίνοντας αρωματικό ούζο της Λέσβου.

ΣΑΡΔΕΛΑ ΚΑΛΛΟΝΗΣ, Ο ΤΕΛΕΙΟΣ ΜΕΖΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΤΟΥ ΟΥΖΟΥ!

KALLONI SARDINE, THE PERFECT MEZE (SNACK) TO ACCOMPANY OUZO!

LESVOS

Full of colors, flavors, and aromas, Lesvos will offer you an unforgettable gastronomic journey. We start from the village of Kalloni, known for its famous product, which is sardines. No matter how you try it, fresh or salted, Kalloni sardines will win you over with their delicious taste. The "papalina," as it is called in Mytilene, is small in size, and thick, and its flesh has a creamy white color. Its difference and superiority are due to the conditions under which it grows in the homonymous gulf of Lesvos. Ideal temperatures and a greater variety in its food give this uniqueness to its taste. We enjoy this top seafood dish by drinking aromatic ouzo from Lesvos.

Η Ελλάδα στο ποτήρι σου

ΟΥΖΟ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ

ΟΥΖΟ VARVAYANNI

- ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1860 -

ESTABLISHED 1860

www.varvayanni.com

ΠΟΤΟΠΟΙΙΑ "Ι. ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗΣ ΕΠΕ"

ΠΛΩΜΑΡΙ, 81200, ΛΕΣΒΟΣ, Τ. 22520 32741 / 22520 33300

VARVAYANNIS LIQUOR DISTILLERIES LTD

PLOMARI, 81200, LESVOS, GREECE, T. +30 22520 32741 / +30 22520 33300

Το Πλωμάρι / *Plomari village*

ΓΕΜΑΤΗ ΧΡΩΜΑΤΑ, ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ,
Η ΛΕΣΒΟΣ ΘΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ
ΕΝΑ ΑΞΕΧΑΣΤΟ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ.

FULL OF COLORS, FLAVORS, AND AROMAS,
LESVOS WILL OFFER YOU AN UNFORGETTABLE
GASTRONOMIC JOURNEY.

The island of Lesvos and specifically Plomari is considered the homeland of Ouzo. Ouzo originates from the distillation of alcohol of agricultural origin (e.g., from grains), with various aromatic herbs, predominantly by aniseed. Distillation occurs in special retorts (cauldrons/alembics), traditionally made of copper. One of the most well-known ouzo of Lesvos is Varvayanni ouzo. The Varvayanni family, with 160 years of experience in ouzo distillation, continues to this day, using high-quality aniseed and other raw materials, to produce authentic, excellent quality ouzo 100% distilled. Next to the modern, privately owned distilleries of Varvayanni Distillery, you can visit the Ouzo Museum where you can see the first cauldron that was constructed in 1858 in Constantinople, the first tools used in bottling, taste this smooth drink, and discover the secret that continues to give quality and flavor to Varvayanni ouzo. ●

Το νησί της Λέσβου και ειδικότερα το Πλωμάρι θεωρείται η πατρίδα του ούζου. Το Ούζο προέρχεται από απόσταξη αλκοόλης γεωργικής προέλευσης (π.χ. όπως τα σιτηρά), παρουσία διάφορων αρωματικών βοτάνων με κυρίαρχο το γλυκάνισο. Η απόσταξη γίνεται σε ειδικούς αποστακτήρες (καζάνια/άμβυκες), οι οποίοι είναι κατά παράδοση φτιαγμένοι από χαλκό. Ένα από τα πιο γνωστά ούζα της Λέσβου είναι το ούζο Βαρβαγιάννη. Η οικογένεια Βαρβαγιάννη με εμπειρία 160 χρόνων στην απόσταξη του ούζου, συνεχίζει μέχρι σήμερα, χρησιμοποιώντας εξαιρετικής ποιότητας γλυκάνισο και άλλων πρώτων υλών, και με απόσταξη 100%, την παραγωγή του αυθεντικού, εξαιρετικής ποιότητας ούζου. Δίπλα στα σύγχρονα, ιδιόκτητα αποστακτήρια της Ποτοποιίας Βαρβαγιάννη, μπορείτε να επισκεφτείτε το Μουσείο του Ούζου όπου θα μπορέσετε να δείτε το πρώτο καζάνι που κατασκευάστηκε το 1858 στη Κωνσταντινούπολη, τα πρώτα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην εμφιάλωση, να δοκιμάσετε το εξαιρετικό αυτό ποτό και να ανακαλύψετε το μυστικό που συνεχίζει να δίνει την ποιότητα και τη γεύση στο ούζο Βαρβαγιάννη. ●

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

Ο ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΟΣ ΜΙΝΩΣ ΜΑΤΣΑΣ

The talented MINOS MATSAS

Ένα όνομα, μια ιστορία!
Έπρεπε να κάνει την υπέρβαση, να δουλέψει περισσότερο, να αποδείξει ότι δεν είναι μόνο ένα όνομα. Μεγάλωσε μέσα στα στούντιο των δισκογραφικών εταιρειών με τον Θεοδωράκη, Χατζιδάκη, Λοΐζο, Νταλάρα, Αλεξίου. Ήξερε τι δρόμο θα ακολουθήσει και το έκανε με επιτυχία!

Κυρίες και κύριοι ο Μίνως Μάτσας!

One name with a unique story.
His journey required a breakthrough, greater effort, and the determination to demonstrate he was more than just a name. Raised in the recording studios with legends like Theodorakis, Hatzidakis, Loizos, Dalaras, and Alexiou, he knew his path and pursued it with success.

Ladies and Gentlemen presenting Minos Matsas!

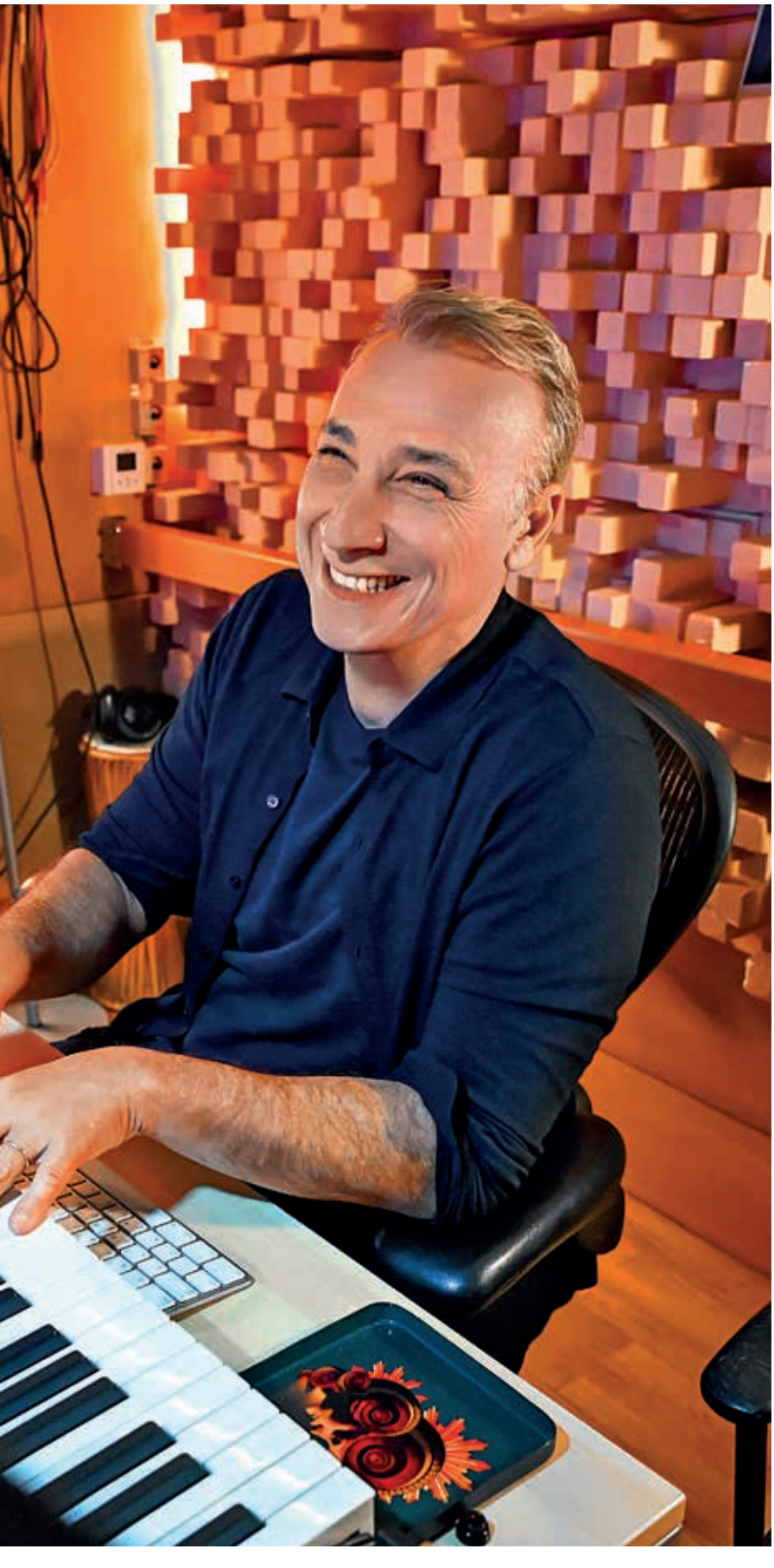
By **Charalampos Papadatos**

«Με μια ιστορία» ονομάσατε την παράσταση σας στο Μέγαρο Μουσικής αφιερωμένη στις γυναίκες. Έχετε συνθέσει για γυναίκες, έχετε μια ιστορία για την κάθε γυναίκα. Ενδεικτικά μας μιλήσατε για γυναίκες ηρωίδες, Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου, Μεγάλη Αικατερίνη Ναστάζια από τον "Ηλίθιο" του Ντοστογιέφσκι, Ελένη η σύντροφος του Καζαντζάκη. Πέρα από τα ονόματα είναι οι γυναίκες γενικά έμπνευση για τη μουσική σας;

Τον Μάρτιο έκανα μια συναυλία με τη κινηματογραφική και θεατρική μουσική μου με θέμα την γυναίκα. Τα έργα ερμήνευσε η Συμφωνική Ορχήστρα την ΕΡΤ υπό τη διεύθυνση του Μίλτου Λογιάδη και η συναυλία είχε πραγματικά ανέλπιστη επιτυχία! Αν κοιτάξουμε πίσω στον χρόνο, θα δούμε πόσο οι γυναίκες έχουν συμβάλει στην εξέλιξη της τέχνης, της λογοτεχνίας, της επιστήμης και της φιλοσοφίας, αν και συχνά αυτή τους η συμβολή δεν έχει αναγνωριστεί. Πολλές σημαντικές γυναικείες προσωπικότητες έχουν αγωνιστεί για τα δικαιώματά τους και για την ισότητα σε έναν κόσμο που πολύ συχνά τις απέκλειε από την πολιτική, την οικονομική και την κοινωνική σφαίρα. Ήταν στη σκιά των αντρών επί αιώνες. Οι γυναίκες δυστυχώς πρέπει να κάνουν πολύ μεγαλύτερο κόπο να αποδείξουν αυτό που αξίζουν σε έναν κόσμο που τώρα ευτυχώς είναι λιγότερο ανδροκρατούμενος. Εγώ λέω ευτυχώς. Πιστεύω ότι τα ωραιότερα πράγματα έχουν θηλυκό άρθρο από αριστερά: η φύση, η μουσική, η θάλασσα.

Μίνως Μάτσας ο παππούς σας από όπου πήρατε και το όνομά του. Ένα όνομα που επηρέασε όσο κανένα άλλο την ελληνική δισκογραφία. Όνομα brand name, πόση μεγάλη ευθύνη σας δημιούργησε και τι θα έπρεπε να αποδείξετε;

Τυχαίνει να έχω το ίδιο όνομα με τον άνθρωπο που κατέγραψε για πρώτη φορά τα αριστουργήματα των συνθετών του ρεμπέτικου με κίνδυνο να τινάξει την εταιρία Odeon στον αέρα. Τον άνθρωπο που έγραψε στίχους για μερικά από τα ωραιότερα ρεμπέτικα τραγούδια και μου μετέδωσε μέσα από αυτά, αφού στην πραγματικότητα δεν τον γνώρισα, το πάθος και την αφοσίωση του για καθετί αληθινό, αυθεντικό και όμορφο. Με ρωτούν συχνά αν είναι βαρύ να κουβαλάω αυτό το όνομα. Εγώ τους απαντώ πως είναι ευλογία. Γιατί χάρη σε αυτό το όνομα και στην ευρύτερη μουσική οικογένεια στην οποία με μεγάλωσε ο πατέρας μου Μάκης Μάτσας, βρήκα από νωρίς το δρόμο μου. Ήμουν από πολύ μικρός αποφασισμένος να κάνω αυτό που λέει η καρδιά μου, με οποιοδήποτε κόστος. Κι αυτό δεν ήταν τίποτε άλλο από το να εκφράσω με τη μουσική συναισθήματα, ιδέες, ιστορίες και εικόνες.



Your performance at the Megaron Music Hall, titled 'With a Story,' is a tribute to women. You've composed pieces for women, crafting a unique story for each. You've shared tales of female heroines like Eftihia Papagiannopoulou, the grand Catherine Nastasia from Dostoyevsky's 'The Idiot,' and Eleni, Kazantzakis' companion. Beyond these names, do women serve as a general inspiration for your music?

In March, I organized a concert that showcased my cinematic and theatrical compositions, themed around women's roles. Performed by the ERT Symphony Orchestra and conducted by Miltos Logiadis, the event was an unexpected success. Reflecting on history, we acknowledge women's substantial yet often overlooked contributions to the development of art, literature, science, and philosophy. Numerous women have valiantly struggled for their rights and equality in a society that frequently marginalized them from political, economic, and social realms. For centuries, they remained obscured by men's prominence.

Regrettably, women still frequently need to exert extra effort to earn their rightful place in a world that is, fortunately, becoming less patriarchal. I am grateful for this change. I hold the belief that the most splendid entities bear a feminine descriptor: nature, music, and the sea.

Minos Matsas, the grandfather from whom you inherited not just a name, but a legacy that has profoundly influenced Greek discography. A name synonymous with a brand carries immense responsibility. What did this mean for you, and what did you feel compelled to prove?

I share my name with the individual who first recorded the masterpieces of rebetiko composers, a bold move that could have jeopardized the Odeon company. This person, who wrote the lyrics lyrics for some of the most poignant rebetiko songs, instilled in me a passion and dedication for all that is genuine, authentic, and beautiful, even though we never met. People often inquire if carrying this name is a burden. I consider it a privilege. It is this name, along with the rich musical heritage fostered by my father, Makis Matsas, that guided me to my calling. From a tender age, I was resolute to follow my heart's desires, regardless of the cost, aspiring to convey through music the spectrum of emotions, ideas, narratives, and visions.

Μελετώντας ανακάλυψα ότι ο παππούς σας έγραψε τα τραγούδια «Το μινόρε της αυγής», «Ο Αντώνης ο βαρκάρης, ο σερέτης», «Είσαι εσύ ο άνθρωπός μου», του οποίου κάνατε και το ριμέικ για το «Νησί». Από την μια ο παππούς σας με τα ρεμπέτικα, από την άλλη ο πατέρας σας με ότι ακούστηκε από την δεκαετία του 70 ως σήμερα.
Και εδώ αναπόφευκτα η ερώτηση, πόσο βάρος και τι «εμπόδιο» να αποδείξετε ποιος είστε;
Τα πρώτα χρόνια ναι. Η αγωνία μου όταν ξεκινούσα ήταν να αντιληφθούν και οι άλλοι ότι ασχολούμαι σοβαρά με τη μουσική και δεν τη θεωρώ παιχνίδι. Πάντα πίστευα πως το τραγούδι είναι μια υπεύθυνη πράξη. Εγώ, όμως, είχα μία παραπάνω ευθύνη. Μου πήρε χρόνια να δηλώσω ότι, είμαι συνθέτης. Έλεγα ότι... ασχολούμαι με τη μουσική. Το όφελος για εμένα ήταν ότι μου έδωσε εφόδια, ερεθίσματα και επιρροές πολύ ωραίες παρόλο που κατέβαλα περισσότερο κόπο για να αποδείξω, για την προσωπική μου ηρεμία, ότι, κύριοι αυτό είναι σοβαρό, δεν αποτελεί πάρεργο σε κάτι που θα έρθει μελλοντικά. Και δεν το έκανα ως επανάσταση, θεωρώ ότι είμαι προορισμένος να κάνω αυτό το πράγμα. Τα υπόλοιπα τα κάνουν οι άλλοι καλύτερα.

Πως ανακαλύψατε τι θέλατε να κάνετε στην ζωή σας; Πότε ανακαλύψατε τι είναι εκείνο που σας αναστατώνει; Μια πηγή αναταραχής, συγκίνησης, εσωτερικής πάλης, την εντοπίσατε εγκαίρως;
Ήταν αναπόφευκτο, νομίζω, το δικό μου ταξίδι με τη μουσική. Το ότι μεγάλωσα μέσα σε μια μουσική οικογένεια, προφανώς με εξέθεσε σε ερεθίσματα, τα οποία με οδήγησαν να αγαπήσω τόσο πολύ το τραγούδι και τη μουσική. Επίσης, το ότι βρέθηκα ανάμεσα σε ανθρώπους που θαύμαζα και θαυμάζω. Μιλάω για συνθέτες, για στιχουργούς, για ποιητές, για τραγουδιστές, για το στούντιο, ακόμη και για τα καλώδια, τα μικρόφωνα, τις κονσόλες!

Ποια ήταν εκείνα τα στοιχεία και τα πρόσωπα που διαμόρφωσαν τη μουσική σας, τις επιρροές σας τον καλλιτέχνη Μίνωα, ποια αφομοιώσατε και ποια υπερβήκατε;
Σαν παιδί, αντί για βόλτα στο λούνα παρκ, σε μια εποχή που δεν υπήρχε ίντερνετ και video games, βρισκόμουν σε έναν κόσμο μαγικό.

Η ΤΕΧΝΗ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ.

ART ARISES FROM HUMANITY'S MOST PROFOUND NEEDS.

In my research, I learned that your grandfather composed songs like "The Minor of Dawn", "Antonis the Boatman, the Sailor", and "You Are My Man", which you remade for "The Island". Your grandfather was synonymous with rebetiko, while your father's music spans everything from the 70s to the present. This leads to the inevitable question: what challenges did you face and what burdens did you carry to establish your own identity?
In the beginning, certainly. My initial anxiety was about others recognizing my serious commitment to music, not dismissing it as mere play. I've always viewed the songs as a responsible endeavor. Yet, I bore an additional burden. It took years before I could assert myself as a composer. Previously, I'd merely state that I was involved with music. The advantage was that it equipped me with tools, inspiration, and influences, though I had to work harder to demonstrate, for my own satisfaction, that this was no trivial pursuit or a temporary sideline. It wasn't about rebellion; I believe I am meant for this path. Others excel in different areas.

How did you find your calling in life? When did you realize what truly excites you? Was it a source of turmoil, excitement, or internal struggle? Did you recognize it early on?
My journey with music seemed destined. Being raised in a musical household, I was naturally exposed to influences that fostered my deep love for singing and music. Surrounded by individuals I held in high esteem—composers, lyricists, poets, and singers, not to mention the studios, cables, microphones, and consoles—I absorbed it all like a sponge.
And all these became within me a mixture of influences, both musically and on a human level.

What elements and personalities have shaped your music? The artist, Mínos, which influences have you assimilated, and which have you transcended?
As a child, I never frequented amusement parks; instead, in an era devoid of the internet and video games, I was immersed in a magical world.

NOVOTEL

Playtime long overdue?

Kids stay for free.

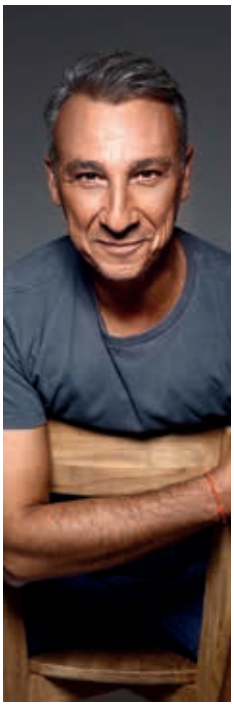
BOOKINGS ON novotel.accor.com

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

Μπαινόβγαιναν στο σπίτι μας συνθέτες, τραγουδιστές, στιχουργοί, Λοΐζος, Νταλάρας, Αλεξίου, Πάριος και άλλοι πολλοί... Στο στούντιο παρακολουθούσα από παιδάκι τις ηχογραφήσεις με τον Μίκη Θεοδωράκη, τον Μάνο Χατζιδάκι, τον Ξαρχάκο, τον Γκάτσο, τον Λευτέρη Παπαδόπουλο... και άλλους πολλούς. Εγώ ρουφούσα τα πάντα σαν σφουγγάρι, το θυμάμαι αυτό. Και όλα αυτά έγιναν μέσα μου ένα κράμα επιρροών, μουσικά αλλά και σε ανθρώπινο επίπεδο.

Πως γράφετε μουσική; Γράφετε γι' αυτό που σας καίει, για αυτά που ζείτε; Αποτυπώνεται ο καλλιτέχνης στο έργο του;
Αναλόγως. Αν έχω να γράψω μουσική για εικόνα, το πρώτο μου μέλημα είναι να εξυπηρετήσω όσο καλύτερα μπορώ την ιστορία-πλοκή και τους χαρακτήρες της εκάστοτε δουλειάς, είτε στο θέατρο, είτε στον κινηματογράφο, είτε σε μια τηλεοπτική σειρά. Ο στόχος είναι η μουσική μου να καταφέρει να αφηγηθεί την ιστορία. Γιατί η μουσική στην ουσία διευρύνει την εικόνα, μεταφέρει στον θεατή αυτά που δεν λέγονται και αυτά που δεν φαίνονται. Από την άλλη μεριά αν έχω έναν στίχο στα χέρια μου, κάθομαι στο πιάνο ή παίρνω την κιθάρα μου και δοκιμάζω πράγματα έχοντας στο μυαλό μου πάντα το νόημα των λέξεων. Μέχρι να βρει ο στίχος τον ήχο του! Το τραγούδι έχει τεράστια αξία, γιατί πρέπει μέσα σε τρία λεπτά να πετύχεις μια πύκνωση λόγου και μουσικής. Είναι ένα παιχνίδι, αλλά πρέπει να έχεις γνώση, αθωότητα και τεχνική για να το κάνεις σωστά. Τότε, ναι, είναι αριστούργημα. Θεωρώ πως είναι υψηλή μορφή τέχνης και τρέχει στις φλέβες μας αβίαστα.

Ο καλλιτέχνης επικοινωνεί με το κοινό μέσω της τέχνης του. Θα πρέπει να μένει μόνο σε αυτό, ή να παρεμβαίνει σε όσα συμβαίνουν γύρω του;
Κάθε έργο τέχνης, ως αντανάκλαση της κοινωνικής πραγματικότητας και των αντιθέσεών της, εμπεριέχει αντικειμενικά έναν ιδεολογικό-πολιτικό πυρήνα και επομένως παίρνει θέση "στα πράγματα" ανεξάρτητα από τις προθέσεις του δημιουργού του. Αυτό σε καμία περίπτωση όμως δεν σημαίνει πως θα πρέπει η τέχνη να ταυτίζεται με την πολιτική. Η τέχνη πηγάζει από την βαθύτερη ανάγκη του ανθρώπου να γνωρίσει όχι μόνο τον εαυτό του αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο. Για εμάς τους Έλληνες , η τέχνη δεν είναι μόνο απόλαυση, αλλά και μέρος της παιδείας μας. Είναι επιλογή τους καθενός να αποφασίσει τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδρά, θα παρεμβαίνει στα όσα συμβαίνουν γύρω του. Σίγουρα η δική μου φωνή είναι η μουσική, γιατί μπορώ μέσα από αυτήν να επικοινωνήσω ευκολότερα τις σκέψεις και τα συναισθήματα μου.



Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΦΩΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΥΣΙΚΗ, ΓΙΑΤΙ ΜΠΟΡΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ.

MUSIC IS MY VOICE, AS IT ALLOWS ME TO EXPRESS MY THOUGHTS AND EMOTIONS MORE EFFORTLESSLY.

Our home was a revolving door for composers, singers, and lyricists like Loizos, Ntalaras, Alexiou, and Paris, among many others. In the studio, I observed recordings of legends such as Mikis Theodorakis, Manos Hatzidakis, Xarhakos, Gatsos, and Lefteris Papadopoulos. I soaked up everything like a sponge. These experiences coalesced within me, forming a tapestry of musical and personal influences.

How do you write music? Does it involve expressing what deeply affects you and what you experience? Does an artist's work frequently reflect their journey?
When composing music for a visual medium, my primary focus is to enhance the narrative and characters of the work, be it in theater, film, or television. The aim is for the music to effectively tell the story, as it broadens the scope of the visual, conveying the unsaid and unseen to the audience. Conversely, when I have lyrics, I experiment with melodies at the piano or with my guitar, always mindful of the words' meaning, until the lyrics resonate with their true sound. A song holds immense value; within three minutes, it must encapsulate both lyrics and melody. It's a playful endeavor, yet it requires knowledge, purity, and skill to execute properly. When done correctly, it indeed becomes a masterpiece. To me, it's a lofty art form that instinctively flows through us...

An artist communicates with the audience through their art. Should they solely focus on this, or should they also engage with the surrounding events?
Every artwork, mirroring social realities and their inherent contradictions, objectively possesses an ideological-political essence, thus inherently adopting a stance on matters, independent of the creator's intentions. Nevertheless, this does not imply that art should be synonymous with politics. Art originates from the profound human desire for self-knowledge and understanding of the world. For us Greeks, art transcends mere pleasure; it is integral to our education. The choice of how to respond and engage with the surrounding events rests with the individual. Indeed, for me, music is my voice, as it allows me to express my thoughts and emotions more effortlessly.

Νομική, Ωδείο Αθηνών, Νέα Υόρκη σπουδές στο Julliard, τραγούδια μεγάλες επιτυχίες, όπως "Καράβια στη στεριά" με τον Νταλάρα, μουσική για την ταινία «Ευτυχία» και όχι μόνο. Μια μεγάλη διαδρομή πολλών ετών και όμως νοιώθουμε σαν να μην σας γνωρίζουμε. Στάση ζωής; Μιλάτε με τα έργα σας;

Μιλούν τα έργα μου για εμένα. Σωστά παρατηρείτε πως έχω μια μεγάλη διαδρομή, παρόλο που αισθάνομαι σαν να ξεκίνησα χτες. Δεν θεωρώ πως είναι αναγκαίο να μιλάει κανείς για τον εαυτό του! Αρκετή φασαρία δεν πιστεύετε πως υπάρχει εκεί έξω; Θεωρώ πως επιτυχία για έναν καλλιτέχνη είναι να επικοινωνεί με το έργο του, όπως επίσης να αναζητάει πάντα την αλήθεια όταν εκφράζεται. Αυτοί είναι οι απώτεροι στόχοι μου. Με συγκινεί πραγματικά όταν με πλησιάζει κάποιος άγνωστος άνθρωπος και μου λέει πως ένιωσε με κάποια μουσική μου,ή κάποιο τραγούδι μου. Όπως επίσης, όταν φεύγοντας από μια συναυλία μου επιστρέφει κάποιος σπίτι του έχοντας ταξιδέψει σε έναν κόσμο διαφορετικό, σε μια πιο όμορφη πραγματικότητα από αυτήν που ζούμε καθημερινά.

Μελλοντικά σχέδια, συναυλίες εμφανίσεις;

Έρχονται μουσικές για τον κινηματογράφο, για την ταινία "Υπάρχω" που αφηγείται την ζωή του Καζαντζίδη, καθώς και για την ταινία "Καποδίστριας", την βιογραφία του φωτισμένου ανθρώπου, που υπήρξε ο πρώτος κυβερνήτης της νεοσύστατης Ελλάδας. Επίσης το φθινόπωρο έχω στα σχέδια μου μουσικές για δυο θεατρικές παραστάσεις. Τέλος στις 15 Σεπτεμβρίου στο θέατρο του Λυκαβητού μια συναυλία εμπνευσμένη από τον πλούτο των ρεμπέτικων τραγουδιών με συμμετοχές -έκπληξη! ●

ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ.

AN ARTIST'S SUCCESS LIES IN CONVEYING MESSAGES THROUGH HIS ART.

You've pursued legal studies, attended the Athens Conservatory, and studied at Juilliard in New York. Your songs, like "Karavia sti steria" ("Ships on the dry land") with Dalaras, and your music for the film "Eftihia" have met with great success. Despite the many years of your journey, there remains a sense of mystery about you. Is this a chosen way of life? Are your works the medium through which you communicate?

My work is my voice. That's a keen observation. The journey has been long, yet it feels like it began just yesterday. I don't believe in self-promotion; isn't there already enough noise out there? For an artist, true success lies in communicating through his art and relentlessly pursuing truth in their expression. These are the goals I strive for. It touches me deeply when a stranger shares how my music or songs have moved them. Or when someone tells me they've been transported to a more beautiful reality during my concerts, far from our everyday world.

What are your future plans and upcoming concert performances?

Exciting musical compositions are on the horizon for the cinema, including scores for "Iparho" a film chronicling the life of Kazantzidis, and "Kapodistrias," a biopic of the esteemed first governor of modern Greece. Additionally, I am slated to compose music for two theatrical productions this autumn. To top it all off, on September 15th, the Lycabettus Theater will host a concert celebrating the vibrant heritage of rebetiko music, featuring surprise guest performances! ●

Attica Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

AFRICA MOROCCO LINK

ONE GROUP
5 LEADING BRANDS
A COMMON VISION

FOPGNOMI

ATTICA GROUP, a Greek Shipping Group, operates a fleet of 44 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.

Attica Group is the largest Group in its sector in Greece, investing continuously in the future.

Because leading is a course that never ends

www.attica-group.com

Dodecanese
ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

*

ΟΙ ΟΜΟΡΦΟΤΕΡΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΤΩΝ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΩΝ

DODECANESE'S MOST BEAUTIFUL BEACHES

By **Vicky Apostolopoulou**

ΛΕΡΟΣ. LEROS

Ένα κατάφυτο, μικρό νησί των Δωδεκανήσων, ανάμεσα στην Ανατολή και τη Δύση, με ένα ιδιαίτερο κι ενδιαφέρον παρελθόν, με τους φιλόξενους κατοίκους και τις μοναδικές παραλίες του, περιμένει να σας καλωσορίσει και να σας παρουσιάσει όλες του τις ομορφιές. Μια από αυτές είναι κι η παραλία Μπλεφούτης. Μια πολύ όμορφη και μεγάλη παραλία, με ψιλό βότσαλο, αρκετή φυσική σκιά και γαλαζοπράσινα νερά.

A lush, small island of the Dodecanese, between East and West, with a special and interesting past, welcoming inhabitants, and unique beaches, awaits to welcome you and introduce you to all its beauties. One of these is Blefoutis beach. A very beautiful and long beach, with fine pebbles, plenty of natural shade and turquoise waters. ●

ΚΩΣ. KOS

Η Κως, ένας εξαιρετικός προορισμός για διακοπές, σίγουρα θα σας ενθουσιάσει με τις φανταστικές της παραλίες που καλύπτουν όλα τα γούστα. Μία από αυτές είναι η παραλία Paradise. Το όνομά της τα λέει όλα! Θα την βρείτε στον κόλπο της Κεφάλου, λίγο μετά τη Λαγκάδα. Η ονειρεμένη αμμουδιά με τη χρυσή άμμο και τα ρηχά, γαλαζοπράσινα νερά της θα σας μείνουν αξέχαστα.

Kos, an excellent holiday destination, will surely impress you with its fantastic beaches that cater to all tastes. One of these is Paradise beach. Its name says it all! You will find it in the bay of Kefalos, just after Lagada. The dreamy sandy beach with golden sand and shallow, turquoise waters will create unforgettable memories. ●

1 **ΛΕΡΟΣ Παραλία Μπλεφούτης** / *LEROS Blefoutis beach*
2 **ΚΩΣ Παραλία Paradise** / *KOS Paradise beach*
3 **ΠΑΤΜΟΣ Δίδυμες παραλίες** / *PATMOS Twin beaches*

ΠΑΤΜΟΣ. PATMOS

Μπορεί η Πάτμος να είναι παγκοσμίως γνωστή για την θρησκευτική κληρονομιά της, καθώς εκεί έγραψε ο Ευαγγελιστής Ιωάννης την Αποκάλυψη κι ένας από τους επτά σημαντικότερους τόπους προσκυνήματος στην Ευρώπη, είναι όμως ταυτόχρονα κι ένας ιδανικός προορισμός καλοκαιρινών διακοπών με αμέτρητες ομορφιές και πολλές κρυστάλλινες παραλίες. Οι παραλίες του Λιγγίνου ή Δίδυμες, είναι προφανές γιατί ονομάστηκαν έτσι! Η θέα τους από ψηλά είναι καθηλωτική. Έχουν ψιλό βότσαλο, κρυστάλλινα νερά και χωρίζονται η μια από την άλλη με έναν βράχο που μοιάζει με γλυπτό.

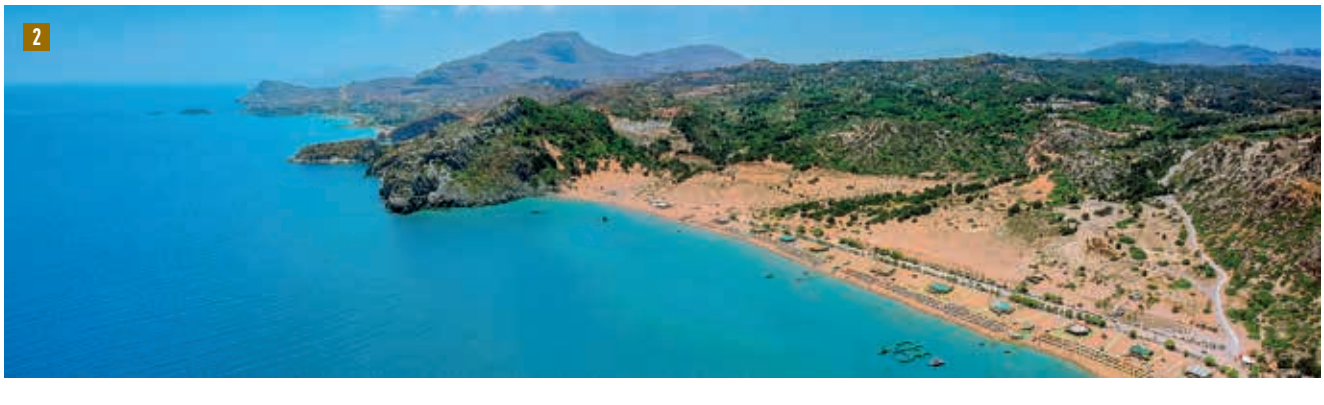
Although Patmos is globally known for its religious heritage, as it is where the Evangelist John wrote the Revelation and one of the seven most important pilgrimage sites in Europe, it is also an ideal destination for summer vacations with numerous beauties and many crystal-clear beaches. The beaches of Liginou or Didymes are obvious as to why they were named that way! The view of them from above is mesmerizing. They have fine pebbles, and crystal clear waters, and are separated from each other by a rock that looks like a sculpture. ●

ΡΟΔΟΣ. RHODES

Η Ρόδος, το μεγαλύτερο των Δωδεκανήσων, προσελκύει εδώ και πολλά χρόνια πλήθος επισκεπτών. Ένας από τους λόγους είναι και οι αμέτρητες πανέμορφες παραλίες της που ικανοποιούν όλα τα γούστα. Εμείς σας προτείνουμε την Τσαμπίκα και την Τραγανού. Η Τσαμπίκα είναι μια από τις δημοφιλέστερες και ομορφότερες παραλίες της Ρόδου. Η ψιλή άμμος σε συνδυασμό με τα κρυστάλλινα, γαλαζοπράσινα νερά της δημιουργούν ένα σκηνικό που θα σας μαγέψει. Εδώ, πάνω στο βράχο της παραλίας, βρίσκεται και το μοναστήρι της Παναγίας της Τσαμπίκας, από όπου πήρε και το όνομα της. Η Τραγανού, που θα τη βρείτε ανάμεσα στην Αφάντου και το Φαληράκι είναι περισσότερο γνωστή για τη σπηλιά που βρίσκεται στην μία άκρη της. Είναι από τις λίγες παραλίες στο νησί που έχουν βότσαλο αντί για άμμο και φυσικά τα νερά της είναι κρυστάλλινα και πεντακάθαρα, ιδανικά για ατελείωτες βουτιές.

1 ΡΟΔΟΣ Παραλία Τραγανού / *RHODES Traganou beach*
2 ΡΟΔΟΣ Παραλία Τσαμπίκα / *RHODES Tsabika beach*

The largest of the Dodecanese has been attracting visitors for many years. One of the reasons is its countless beautiful beaches that satisfy all tastes. We recommend Tsambika and Traganou. Tsambika is one of the most popular and beautiful beaches in Rhodes. The fine sand combined with its crystal clear, turquoise waters create a scenery that will enchant you. On the rock of the beach stands the monastery of Panagia Tsambika, from which it took its name. Traganou beach, located between Afandou and Faliraki, is more famous for the cave located at one end. It is one of the few beaches on the island with pebbles instead of sand, and of course, its waters are crystal clear and pristine, perfect for endless swims. ●



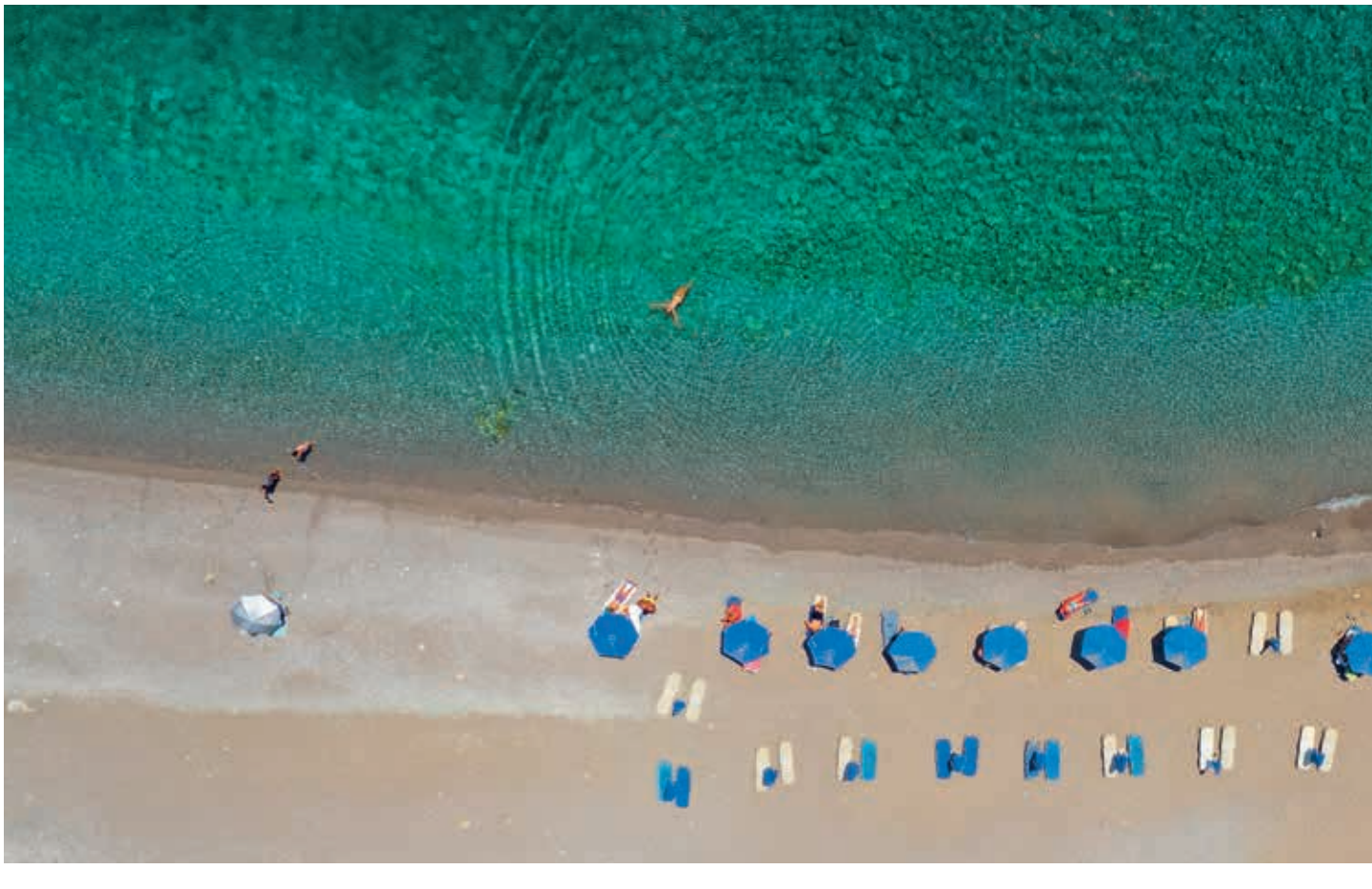
DAIKIN SAMSUNG GRUNDFOS REHAU Calpak

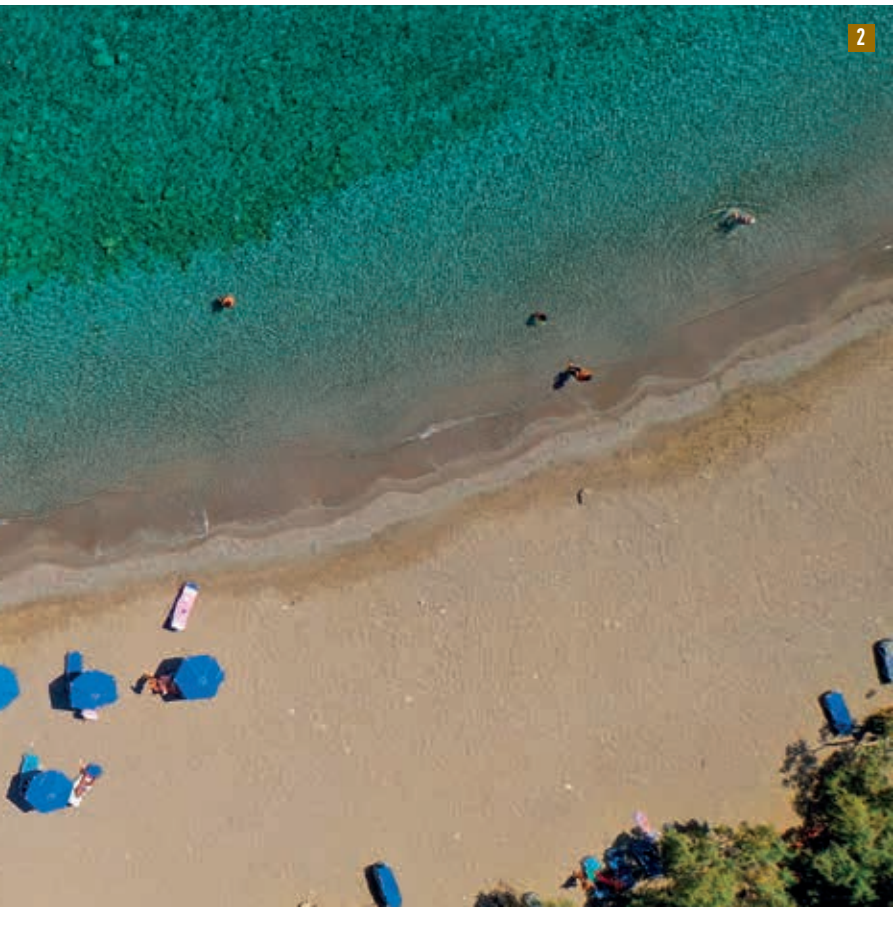
ΚΑΛΥΜΝΟΣ. KALYMNOS

Η Κάλυμνος, γνωστή και ως «το νησί των σφουγγαράδων», ξεχωρίζει λόγω της σπάνιας φυσικής της ομορφιάς και της αυθεντικότητάς της. Εδώ θα βρείτε πληθώρα αρχαιολογικών χώρων και μνημείων, εντυπωσιακούς και ταυτόχρονα ποιοτικούς βράχους για αναρρίχηση, πλούσιο βυθό για τους λάτρεις των υποθαλάσσιων εξερευνήσεων και φυσικά υπέροχες παραλίες με κρυστάλλινα νερά. Μια από αυτές είναι η παραλία Αργινώντα, στη βορειοδυτική πλευρά της Καλύμνου. Τα πεντακάθαρα γαλαζοπράσινα νερά της, τα στρογγυλεμένα βότσαλα και τα δέντρα που περιτριγυρίζουν όλο τον κόλπο δημιουργούν ένα πανέμορφο τοπίο.

Kalymnos, also known as "the island of sponge divers," stands out due to its rare natural beauty and authenticity. Here you will find a plethora of archaeological sites and monuments, impressive and at the same time quality cliffs for climbing, rich seabed for lovers of underwater exploration, and of course, wonderful beaches with crystal-clear waters. One of these is Arginonta beach, on the northwest side of Kalymnos. Its crystal-clear blue-green waters, rounded pebbles, and the trees surrounding the entire bay create a beautiful landscape. ●

1





ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ. ASTYPALEA

Η Αστυπάλαια, που σαν μια φυσική γέφυρα ενώνει τις Κυκλάδες με τα Δωδεκάνησα, με τις πανέμορφες παραλίες με τα γαλαζοπράσινα, κρυστάλλινα νερά, αποτελεί για τον κάθε επισκέπτη μια μοναδική εμπειρία. Το κολύμπι στη παραλία Καμινάκια σίγουρα θα σας μείνει αξέχαστο. Θεωρείται η ομορφότερη παραλία του νησιού. Τα δροσερά, βαθιά νερά της σε συνδυασμό με το γκρίζο χαλίκι ανακατεμένο με άμμο που λαμπυρίζει στον ήλιο, πραγματικά εντυπωσιάζουν.

Astypalea, which like a natural bridge connects the Cyclades with the Dodecanese, with its beautiful beaches with crystal-clear, turquoise waters, offers each visitor a unique experience. Swimming at Kaminakia beach will surely be unforgettable. It is considered the most beautiful beach on the island. Its cool, deep waters combined with the gray pebbles mixed with sand shining in the sun, truly impress. ●

1 **ΚΑΛΥΜΝΟΣ Παραλία Αργινώντα** / *KALYMNOS Arginonta beach*
2 **ΑΣΤΥΠΑΛΑΙΑ Παραλία Καμινάκια** / *ASTYPALEA Kaminakia beach*

1

ΚΑΣΟΣ. KASOS

Η Κάσος μπορεί να δείχνει άγρια και αφιλόξενη, όμως όταν κάποιος την επισκεφθεί θα γνωρίσει την ιδιαίτερη ομορφιά της. Η ακτογραμμή της είναι γεμάτη από παραλίες κάθε λογής, οπότε δεν είναι δυνατόν να μην βρείτε κάποια που να σας ταιριάζει. Η παραλία Χέλατρος με βότσαλα και πεντακάθαρα γαλανά νερά είναι πολύ καλά προστατευμένη από το βοριά και προσφέρεται για να απολαύσετε ένα πολύ ήρεμο μπάνιο.

Kasos may seem wild and inhospitable, but when someone visits it, they will discover its special beauty. Its coastline is full of beaches of all kinds, so it is impossible not to find one that suits you. Helatros Beach with pebbles and crystal-clear blue waters is very well protected from the north wind and is ideal for enjoying a very calm swim. ●

ΤΗΛΟΣ. TILOS

Τα εντυπωσιακά αρχαιολογικά μνημεία, τα καταπράσινα τοπία, οι τραχείς ορεινοί όγκοι κι οι αμέτρητες μαγευτικές και πεντακάθαρες παραλίες, συνθέτουν μία εικόνα που εντυπωσιάζει κάθε επισκέπτη. Σας προτείνουμε να επισκεφτείτε την πανέμορφη παραλία Λεθρά. Μια απομονωμένη, ειδυλλιακή παραλία, καλυμμένη με λευκά βότσαλα ιδανική για όσους επιθυμούν μοναχικές βουτιές.

The impressive archaeological sites, the lush landscapes, the rugged mountains, and the countless magical and crystal-clear beaches create an image that impresses every visitor. We suggest you visit the beautiful Lethra beach. An isolated, idyllic beach, covered with white pebbles, ideal for those seeking solitary swims. ●

3

2

1 ΚΑΣΟΣ Παραλία Χέλατρος / *KASOS Helatros beach*
2 ΚΑΡΠΑΘΟΣ Παραλία Κυρά Παναγιά / *KARPATHOS Kyra Panagia beach*
3 ΤΗΛΟΣ Παραλία Λεθρά / *TILOS Lethra beach*

ΚΑΡΠΑΘΟΣ. KARPATHOS

Η γοητεία της Καρπάθου δεν οφείλεται μόνο στους ορεινούς παραδοσιακούς οικισμούς, τις ψηλές βουνοκορφές και στους φιλόξενους κατοίκους που τηρούν με ευλάβεια τα ήθη και έθιμά τους, αλλά και στις παρθένες παραλίες της με τα σμαραγδένια νερά. Μία από αυτές τις παραλίες είναι η Κυρά Παναγιά, από τις πιο φημισμένες παραλίες του νησιού, που πήρε το όνομά της από το εκκλησάκι που βρίσκεται σκαρφαλωμένο σε ένα βράχο στη μια άκρη της. Από τον προαύλιο χώρο της εκκλησίας, η θέα της παραλίας είναι εντυπωσιακή.

The charm of Karpathos is not only due to its mountainous traditional settlements, its high mountain peaks, and its hospitable inhabitants who faithfully observe their customs and traditions but also due to its pristine beaches with emerald waters. One of these beaches is Kyra Panagia, one of the most famous beaches on the island, named after the chapel perched on a rock at one end. From the courtyard of the church, the view of the beach is impressive. ●

ΣΥΜΗ. SYMI

Η γραφική Σύμη με την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική της και τα εναλλασσόμενα φυσικά τοπία της, θα σας κάνει να την ερωτευτείτε με την πρώτη ματιά. Τα πολύχρωμα αρχοντικά σπίτια που θυμίζουν πίνακα ζωγραφικής θα σας μαγέψουν. Τα ψηλά κι απότομα βουνά της καταλήγουν σε δαντελωτές ακτές και μικρούς κολπίσκους για ατελείωτες βουτιές σε καταγάλανα νερά. Η αγαπημένη μας είναι η παραλία του Αγίου Γεώργιου Δυσάλωνα που σίγουρα θα σας εντυπωσιάσει με τα πεντακάθαρα, τιρκουάζ νερά της, αλλά και τα ψηλά, κάθετα βράχια που πλαισιώνουν την ακτή.

The picturesque Symi with its impressive architecture and alternating natural landscapes will make you fall in love with it at first sight. The colorful mansions resembling a painting will enchant you. Its tall and steep mountains, end in lace-like shores and small coves for endless dives into azure waters. Our favorite is the beach of Agios Georgios Dysalonapou, which will surely impress you with its crystal-clear, turquoise waters, as well as the tall, vertical cliffs that frame the coast. ●

ΝΙΣΥΡΟΣ. NISYROS

Με το ενεργό ηφαίστειο, από τα ελάχιστα επισκέψιμα στον πλανήτη, που αποτελεί μοναδικό στο είδος του γεωλογικό αξιοθέατο, τους γραφικούς οικισμούς, τα ιστορικά και αρχαιολογικά μνημεία, τα θερμά λουτρά, την άγρια φύση και τις απόκοσμες παραλίες, η Νίσυρος είναι ο must προορισμός, για αυτούς που επιθυμούν μοναδικές εμπειρίες στις διακοπές τους. Εμπειρίες όπως το γεγονός ότι θα περπατήσετε πάνω σε έναν από τους κρατήρες του ενεργού ηφαιστείου, τον Στέφανο, αφού είναι επισκέψιμος και εύκολα προσβάσιμος, αλλά και θα κολυμπήσετε στα κρυστάλλινα νερά της Παχιάς Άμμου, της ωραιότερης παραλίας του νησιού, με μεγάλη αμμουδιά από σκούρο λεπτό βότσαλο.

With its active volcano, one of the few accessible on the planet, which is a unique geological landmark, its picturesque settlements, its historical and archaeological sites, its hot springs, its wild nature, and its eerie beaches, Nisyros is a must-visit destination for those seeking unique experiences on their holidays. Experiences such as walking on one of the craters of the active volcano, Stefanos, as it is visit-able and easily accessible, and swimming in the crystal-clear waters of Pachia Ammos, the most beautiful beach on the island, with a large sandy area made of dark fine gravel. ●

1

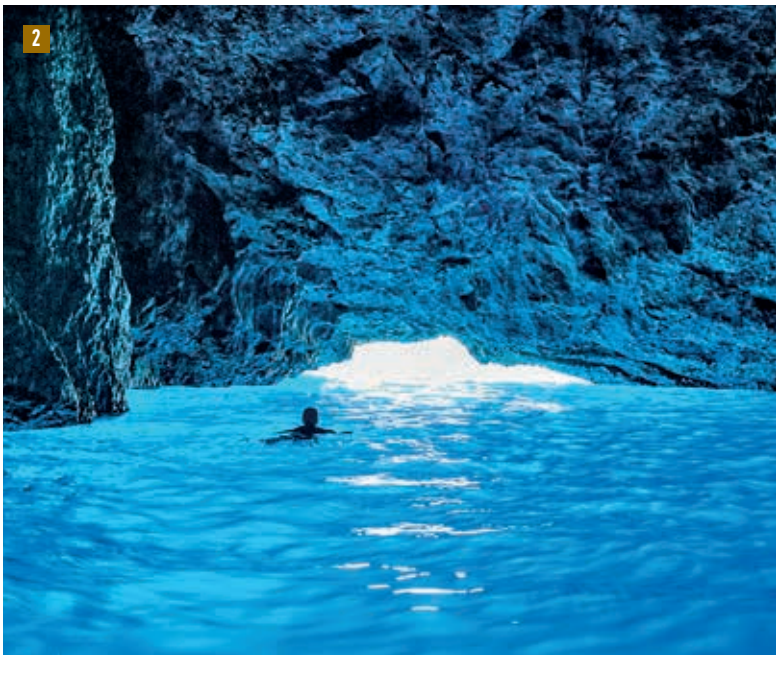
2

1 ΣΥΜΗ Παραλία Άγιος Γεώργιος / *SYMI Agios Georgios beach*
2 ΝΙΣΥΡΟΣ Παραλία Παχιά Άμμος / *NISYROS Pachia Ammos beach*

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ. KASTELLORIZO

Αυτός ο επίγειος παράδεισος θα αποτελέσει τον ιδανικό προορισμό για να απολαύσετε μοναδικές στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας. Ένας επιπλέον λόγος για να επισκεφτείτε το νησί, είναι και η Γαλάζια σπηλιά. Πρόκειται για το ομορφότερο σπήλαιο στη Μεσόγειο. Φτάνοντας εδώ με το καραβάκι θα καταλάβετε γιατί. Το φως του ήλιου διαθλάται μέσα από τη θάλασσα και αντανακλάται και στο εσωτερικό της σπηλιάς, παράγοντας έτσι ένα εκθαμβωτικό μπλε χρώμα.

This earthly paradise will be the ideal destination to enjoy unique moments of relaxation and tranquility. An additional reason to visit the island is the Blue Cave. It is the most beautiful cave in the Mediterranean. Arriving here by boat, you will understand why. The sunlight diffuses through the sea and is reflected inside the cave, creating a dazzling blue color. ●



ΛΕΙΨΟΙ. LIPSI

Μακριά από την πολύβουη κοσμική ζωή, βρίσκονται οι ονειρικοί Λειψοί. Οι παραλίες του νησιού ποικίλουν, άλλες με άμμο κι άλλες με βότσαλο. Μια από τις δημοφιλέστερες και πιο όμορφες παραλίες του νησιού είναι ο Πλατύς Γιαλός. Πρόκειται για μια πανέμορφη παραλία με χρυσή αμμουδιά και ρηχά τιρκουάζ νερά. Και μια πληροφορία, αν κολυμπήσετε παρέα με καμιά πάπια, μην ξαφνιαστείτε γιατί οι πάπιες είναι το χαρακτηριστικό της παραλίας.

Away from the bustling cosmopolitan life, lie the dreamy Lipsi island. The beaches of the island vary, some with sand and some with pebbles. One of the most popular and beautiful beaches on the island is Platis Gialos. It is a beautiful beach with golden sand and shallow turquoise waters. And a piece of information, if you find yourself swimming with a duck, do not be surprised because ducks are the characteristic of the beach. ●

1 ΛΕΙΨΟΙ Παραλία Πλατύς Γιαλός / *LIPSI Platis Gialos beach*
2 ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ Μπλέ σπηλιά / *KASTELLORIZO Blue Cave*
3 ΧΑΛΚΗ Παραλία Πόνταμος / *HALKI Pondamos beach*

ΧΑΛΚΗ. HALKI

Το μικρό νησί στα δυτικά της Ρόδου με το γραφικό λιμανάκι του και τις πανέμορφες παραλίες, σας περιμένει για να σας προσφέρει ήρεμες και χαλαρές στιγμές στις διακοπές σας. Το κολύμπι στις ονειρεμένες παραλίες του θα σας μείνει αξέχαστο. Ο Πόνταμος είναι μια από τις παραλίες αυτές που αξίζει να συμπεριληφθεί στη λίστα με τις καλύτερες παραλίες που πρέπει κάποιος να επισκεφθεί.

The small island to the west of Rhodes with its picturesque harbor and beautiful beaches awaits you to offer you peaceful and relaxing moments on your vacation. Swimming at its dreamy beaches will be unforgettable. Pondamos is one of these beaches that deserves to be included in the list of the best beaches one should visit. ●

Κ Α Σ Ο Σ

KASOS

Αυθεντική ομορφιά!

Authentic beauty!

By **Nikos Delagrammatikas**

Η γραφική Μπούκα, φωτισμένη. / *The picturesque Buca.*

ΠΕΡΙΗΓΗΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΦΡΥ, ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ ΜΕ ΤΑ ΟΜΟΡΦΑ ΑΡΧΟΝΤΟΣΠΙΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΣΤΗΝ ΜΠΟΥΚΑ, ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΠΕΙΡΑΤΙΚΟ ΛΙΜΑΝΑΚΙ ΜΕ ΤΙΣ ΨΑΡΟΒΑΡΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΤΡΕΧΑΝΤΗΡΙΑ, ΤΑ ΚΑΦΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΦΑΡΟ.

TAKE A TOUR TO THE 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.

Τριτά: Η μαγεία της φυσικής ομορφιάς. / *Trita: The magic of natural beauty.*

PHOTO BY ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ

KASOS

Η Κάσος, αξία αυθεντική, αναλλοίωτη στο χρόνο, με ιστορική διαδρομή που εκφράζει την πρωτοπορία, τον πολιτισμό και την αλληλεγγύη της, στέκεται περήφανα στην νοτιοανατολική άκρη του Αιγαίου, περιμένοντας στα χώματα που πάτησαν οι ήρωες της και ζωντανεύουν οι απόγονοι τους, όλους όσοι θέλουν να ζήσουν μία μοναδική εμπειρία που συνδυάζει επίγειο ρεαλισμό και δημιουργική φαντασία.

Ο Δήμος της Ηρωικής Νήσου Κάσου (όπως ονομάσθηκε από την Βουλή των Ελλήνων σε αναγνώριση της προσφοράς των Κασιωτών για το ελληνικό έθνος) φέτος, μαζί με όλους τους Κασιώτες ανά την υφήλιο, τιμά τα 200 χρόνια από το Ολοκαύτωμα του νησιού από τους Τούρκους που μετέφερε ο αιγυπτιακός στόλος και αποβιβάστηκαν στην Κάσο στις 7 Ιουνίου 1824.

Το Ολοκαύτωμα είχε ως συνέπεια να χάσουν τη ζωή τους εκατοντάδες Κασιώτες, πολεμιστές και άμαχοι, να οδηγηθούν πολλοί ακόμα ως σκλάβοι στα παζάρια ενώ ουσιαστικά, το νησί ερημώθηκε καθώς η μεγάλη πλειοψηφία όσων επέζησαν, κατέφυγε σε άλλα νησιά προκειμένου να σωθεί.

Kasos, an authentic value, unaltered by time, with a historical route that expresses its vanguard, culture and solidarity, stands proudly on the south-eastern edge of the Aegean, waiting on the soil where its heroes stepped on and their descendants enliven, all those who want to have a unique experience, which combines earthly realism and creative imagination.

This year, the Municipality of the Heroic Island of Kasos (as it is honorably named by the Hellenic Parliament for the sacrifice of Kasians for the Greek nation), together with all the Kasians around the world commemorates the 200th anniversary of the Holocaust of the island by the Turks carried by the Egyptian fleet and landed in Kasos on June 7, 1824.

The Holocaust resulted in the death of hundreds of Kasians, both warriors and civilians. Also, many more were taken as slaves to the bazaars, while the island was essentially deserted as the vast majority of those who survived left for other islands in order to survive.

Με ιδιαίτερη ναυτική ισχύ και έμπειρα πληρώματα, η Κάσος, πρωταγωνίστησε στον αγώνα για την απελευθέρωση της Ελλάδας από τους Τούρκους, που ξεκίνησε τον Μάρτιο του 1821. Επίσης, η συμβολή της στον αγώνα της γειτονικής Κρήτης ενάντια του ίδιου εχθρού, είχε ουσιαστικό χαρακτήρα, με πληθώρα απωλειών σε ανθρώπινες ζωές και υλικά αγαθά.

Για τους Τουρκοαιγυπτίους, που σχεδίαζαν εισβολή στην Πελοπόννησο με τις δυνάμεις του Ιμπραήμ Πασά, η Κάσος ήταν εμπόδιο λόγω της στρατηγικής θέσης της αλλά και της ναυτοσύνης των ανυπότακτων κατοίκων της.

Η επιλογή της καταστροφής της Κάσου εφαρμόστηκε, έστω και με δυσκολία, λόγω της πεισματικής αντίστασης των Κασσίων. Ωστόσο, η απροθυμία της ελληνικής κυβέρνησης να παράσχει βοήθεια έπαιξε καθοριστικό ρόλο, καθώς δήλωσε ότι δεν ήταν σε θέση να το κάνει λόγω έλλειψης πόρων.

Σήμερα, η Κάσος τιμά το παρελθόν της και τους θρυλικούς καπετάνιους και αγωνιστές της, που δοξάστηκαν για τις μάχες τους κατά των Τούρκων, αλλά ταυτόχρονα κοιτάζει μπροστά, με την πλούσια πολιτιστική, καλλιτεχνική και εμπορική δραστηριότητα των σύγχρονων Κασιωτών, την περιβαλλοντική φροντίδα μέσω της ανακύκλωσης, και την ανάδειξη του ένδοξου παρελθόντος της, χάρη στις συστηματικές υποθαλάσσιες ανασκαφές.

Τόπος ανέκαθεν φιλόξενος και με εξωστρέφεια, με ανθρώπους που έμαθαν να επιβιώνουν ακόμα και στις πιο δύσκολες συνθήκες, δείχνοντας τον δρόμο στους άλλους, όπου και αν πήγαν (όπως στην Αίγυπτο, που συνέβαλαν τα μέγιστα στην κατασκευή της Διώρυγας του Σουέζ, στη Ρουμανία, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, την Αυστραλία, το Σουδάν, την Μοζαμβίκη, την Νότια Αφρική, την Γαλλία και αλλού), η Κάσος περιμένει τον επισκέπτη όχι ως τουρίστα, αλλά ως φίλο.

Οι γαλήνιες παραλίες της Κάσου, το εξαιρετικό κλίμα της, η μοναδικότητα που έχουν τα Αρμάθια (ένας νησιωτικός παράδεισος με πανέμορφες παραλίες που σε ταξιδεύουν νοερά στην Καραϊβική), η ασφάλεια, η φιλικότητα των κατοίκων, η καταλυτική ηρεμία που έχει ο τόπος, οι εξαιρετικές, με οικογενειακό χαρακτήρα μονάδες φιλοξενίας, σε μικρά οικογενειακά καταλύματα και ενοικιαζόμενα δωμάτια, τα φρέσκα ψάρια, τα ποιοτικά τυροκομικά προϊόντα και η ιδιαίτερα εύγευστη τοπική κουζίνα με παραδοσιακές συνταγές μαγειρικής, αποτελούν μερικούς από τους λόγους για επίσκεψη στο νησί αυτό.

Μοναδικές και ασφαλείς περιπατητικές διαδρομές. / *Unique and safe hiking trails.*

PHOTO BY ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ

ΣΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΑΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΑΣΟ ΘΑ ΓΕΥΤΕΙΤΕ ΝΟΣΤΙΜΟΤΑΤΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΙΑΤΑ.

AT THE FEASTS AND WEDDINGS IN KASOS, YOU WILL TASTE DELICIOUS, TRADITIONAL DISHES.

With remarkable naval power and experienced crews, Kasos played a leading role in the struggle for the liberation of Greece from the Turks, which began in March 1821. Also, its contribution to the struggle of neighboring Crete against the same enemy was substantial, with numerous losses in human lives and material goods.

For the Turkish-Egyptians, who were planning an invasion of the Peloponnese with the forces of Ibrahim Pasha, Kasos was an obstacle due to its strategic position and the seamanship of its unbowed inhabitants.

The option of destroying Kasos was implemented even with difficulty due to the stubborn resistance of the Cassians. However, the unwillingness of the Greek government to provide aid played a decisive role as it was unable to do so because of a deficiency of resources.

Today, Kasos honors its past and its legendaries captains and fighters, who were glorified for their battles against the Turks. At the same time, it looks ahead with the Kasians' rich, culural, artistic and commercial activities, their environmental care through recycling. and the enhancement of Kasos glorious past as discovered during underwater excavations.

Kasos has always been a hospitable and extroverted place, whose people learned to survive even under the most difficult conditions showing the way to others wherever they went (like Egypt, where they contributed the most to the construction of the Suez Canal, Romania, the United States of America, Australia, Sudan, Mozambique, South Africa, France e.t.c.).

What characterizes Kasos is that the visitor is treated not as a tourist but as a friend.

Το εκκλησάκι του Αγίου Κωνσταντίνου. / *The chapel of Agios Konstantinos.*

ΤΑ 200 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΛΟΚΑΥΤΩΜΑ ΤΗΣ ΗΡΩΪΚΗΣ ΝΗΣΟΥ ΚΑΣΟΥ, ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΡΘΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ ΝΑ ΤΗΝ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ.

THE 200 YEARS SINCE THE HOLOCAUST OF THE HEROIC ISLAND OF KASOS, IS THE BEST OPPORTUNITY FOR YOU TO COME AND GET TO KNOW IT AND BECOME PART OF ITS HISTORY.

Οι περιπατητές θα βαδίσουν σε 12 διαδρομές με καλά χαραγμένα και φροντισμένα μονοπάτια και θα βρεθούν από τη μία άκρη του νησιού στην άλλη, αντικρίζοντας τα σημεία όπου οι γενναίοι Κασιώτες, το 1824, πολέμησαν τους Τούρκους, τα μοναστήρια που έχουν συντηρηθεί εξαιρετικά και διατηρούν τον χαρακτήρα τους, τη παρθένα φύση και το απέραντο Αιγαίο.

Τα 200 χρόνια από το Ολοκαύτωμα της Ηρωϊκής Νήσου Κάσου, είναι η καλύτερη ευκαιρία ώστε να έρθεις και εσύ να την γνωρίσεις, να γίνεις μέρος της ιστορίας του νησιού, βλέποντας και ακούγοντας τη σύνδεση με το παρελθόν χάρη στα 3 Μουσεία της (Αρχαιολογικό, Ναυτικό, Λαογραφικό), αντιλαμβανόμενος την τεράστια ναυτική παράδοση του τόπου και απολαμβάνοντας το σήμερα με τρόπο απλό, ποιοτικό και ζωντανό, μα και με όρια σεβασμού.

Η Κασιώτισα και ο Κασιώτης σε περιμένουν ώστε να σε καλωσορίσουν. Και αν ακόμα σε ρωτήσουν ''ποιανού είσαι εσύ;'', μην παραξενευτείς, από αγάπη το κάνουν, για να έρθετε πιο κοντά και να σε κεράσουν ένα καφεδάκι στο νησί της αυθεντικής ομορφιάς και της ψυχικής γαλήνης, που ξαναγεννήθηκε μέσα από τις στάχτες του Ολοκαυτώματος του. ●

KASOS

The serene beaches, the excellent climate, the uniqueness of Armathia island (an island paradise with beautiful beaches that take you on a mental journey to the Caribbean), the safety, the friendliness of the residents, the catalytic calm that the place reflects, the excellent, with a family character, accommodation units, the fresh fish, the quality cheese products and the particularly delicious local cuisine with traditional cooking recipes, are some of the reasons to visit this island.

Hikers will walk along 12 routes with well-marked and maintained paths and will find themselves from one end of the island to the other, facing the places where the brave Kasians fought the Turks in 1824, monasteries that have been excellently preserved and retain their character, unspoiled nature and the endless Aegean Sea.

The 200 years since the Holocaust of the Heroic Island of Kasos, is the best opportunity for you to come and get to know it and become part of its history by realizing the connection with the past thanks to its 3 Museums (Archaeological, Naval, Folkloric) and appreciating the vast maritime tradition of the island, while enjoying today in a simple, quality, and lively way, but also in terms of respect.

Kasiotisa and Kasiotis (the women and men from Kasos) are waiting to welcome you. And even if they ask you "who is your parent?" don't be surprised as they do it out of love, aiming to bring you closer and offer you a coffee on the island of pure beauty and peace of mind, which was reborn from the ashes of its Holocaust. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΑΣΟ** - 3 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ	From **PIRAEUS** to **KASOS** - 3 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

FUTURE IS NOW

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

electrified
ALL ABOUT CHARGING

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

www.electrified.gr

SITIA

ΣΗΤΕΙΑ

By **Vicky Apostolopoulou**

Η γοητευτική παραλιακή κωμόπολη στο νομό Λασιθίου είναι ο ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της κλασικής κρητικής ομορφιάς, αλλά και το τέλειο ορμητήριο για εξορμήσεις στην ανατολική Κρήτη όπου θα ανακαλύψετε πανέμορφα τοπία, ιστορικά μνημεία και ειδυλλιακές παραλίες.

The charming coastal town in the prefecture of Lassithi is the ideal destination for lovers of classical Cretan beauty and the perfect starting point for excursions in eastern Crete, where you will discover beautiful landscapes, historic monuments, and idyllic beaches.

ΙΣΤΟΡΙΑ Η πόλη της Σητείας πιθανώς ταυτίζεται με την κλασική και ελληνιστική Ητεία, την οποία αναφέρουν ο Στράβωνας και ο Στέφανος Βυζάντιος και η οποία πιθανολογείται ως πατρίδα του Μύσωνα, ενός από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, αλλά και του ποιητή του «Ερωτόκριτου», Βιτσέντζου Κορνάρου. Κατά την ελληνική μυθολογία, ο Ηρακλής συγκέντρωσε από αυτήν την πόλη (όπως και από ολόκληρη την Κρήτη) πολεμιστές κατά των Λαιστρυγόνων και αφού τους νίκησε στην κεντρική Ιταλία, ίδρυσε τη νέα Σητεία, λίγο πιο έξω από τη Ρώμη. Κατά τον Μεσαίωνα, αποτελούσε σημαντικό εμπορικό λιμάνι του Βυζαντίου. Κατά την Ενετοκρατία ενσωματώθηκε στο Βενετικό Regno di Candia, και είχε χαρακτηρισθεί "maximum statum et lumen ejiusdem insulae" (=μέγιστος σταθμός αλλά και φως του νησιού). Για να σταθεροποιήσουν την κυριαρχία τους, οι Βενετοί έκτισαν σε διάφορα σημεία στρατηγικής σημασίας της επαρχίας πολλά φρούρια που σώζονται και σήμερα (π.χ Καζάρμα). Η πόλη καταστράφηκε από σεισμό το 1508 και από επιδρομή πειρατών το 1538. Το 1651, οι Βενετοί κατέστρεψαν την πόλη για να μην την παραδώσουν στους Οθωμανούς και ξαναχτίστηκε το 1870.

HISTORY The town of Sitia is possibly identified with the classical and Hellenistic Itia, mentioned by Strabo and Stephanus Byzantinus and speculated as the homeland of Myson, one of the seven sages of antiquity, and the poet of "Erotokritos" Vitsentzos Kornaros. According to Greek mythology, Hercules gathered warriors from this city (as well as from all over Crete) to fight the Laestrygonians, and after defeating them in central Italy, he founded the new Sitia, a little further away from Rome. During the Middle Ages, it was an important Byzantine trading port. During the Venetian rule, it was incorporated into the Venetian Regno di Candia, and it was characterized as "maximum statum et lumen eiusdem insulae" (the greatest stronghold and light of the island). To consolidate their sovereignty, the Venetians built many forts at strategic points in the province, some of which are still preserved today (e.g., Kazarma). The city was destroyed by an earthquake in 1508 and by pirate raids in 1538. In 1651, the Venetians destroyed the city to prevent it from falling into the hands of the Ottomans, and was rebuilt in 1870.

Μονή Τοπλού / *Monastery of Toplu*

Καζάρμα / *Kazarma*

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ

ΚΑΖΑΡΜΑ Το πιο επιβλητικό μνημείο του παρελθόντος, που δεσπόζει της σημερινής Σητείας, είναι το φρούριο του Κάστρου, γνωστό σήμερα σαν Καζάρμα από το Casa di Arma. Αποτελούσε το στρατώνα της φρουράς ή το διοικητήριο κατά την Ενετοκρατία, ένα δηλαδή από τα οικοδομήματα της Μεσαιωνικής Σητείας, η οποία περιβαλλόταν με τείχος. Η οχύρωση της πόλης και η Καζάρμα χρονολογούνται στην ύστερη βυζαντινή περίοδο. Οι πειρατικές όμως επιδρομές, οι συχνές επαναστάσεις των κατοίκων κατά τη διάρκεια της ενετικής κατοχής, ακόμα και οι σεισμοί, προξένησαν αλλεπάλληλες καταστροφές στα τείχη και στην Καζάρμα. Στην περίοδο της τουρκικής κατοχής αναστηλώθηκε όπου σήμερα διακρίνονται οι τουρκικές προσθήκες, όπως οι κουμπέδες πάνω στις επάλξεις, δηλαδή τα φυλάκια του φρουρίου. Επιβάλλεται μια επίσκεψη για να απολαύσετε πανοραμική θέα στον κόλπο και την πόλη της Σητείας ή να παρακολουθήσετε τα "Κορνάρεια" τις πολιτιστικές εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται κάθε καλοκαίρι στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο της.

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ Το Αρχαιολογικό Μουσείο Σητείας άνοιξε τις πύλες του για το κοινό το 1984, εκατό χρόνια μετά τις πρώτες επίσημες ανασκαφές στην περιοχή από την Ιταλική Αρχαιολογική Σχολή. Περιλαμβάνει πολυάριθμα και σπουδαία ευρήματα, ορισμένα από τα οποία αποτελούν αριστουργήματα της μινωικής τέχνης. Πιο διάσημο αντικείμενο του Μουσείου θεωρείται το χρυσελεφάντινο αγαλματίδιο από τη μινωική πόλη του Παλαικάστρου.

Η ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ ΠΙΘΑΝΩΣ ΤΑΥΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΗΤΕΙΑ.

THE TOWN OF SITIA IS POSSIBLY IDENTIFIED WITH THE CLASSICAL AND HELLENISTIC ITIA.

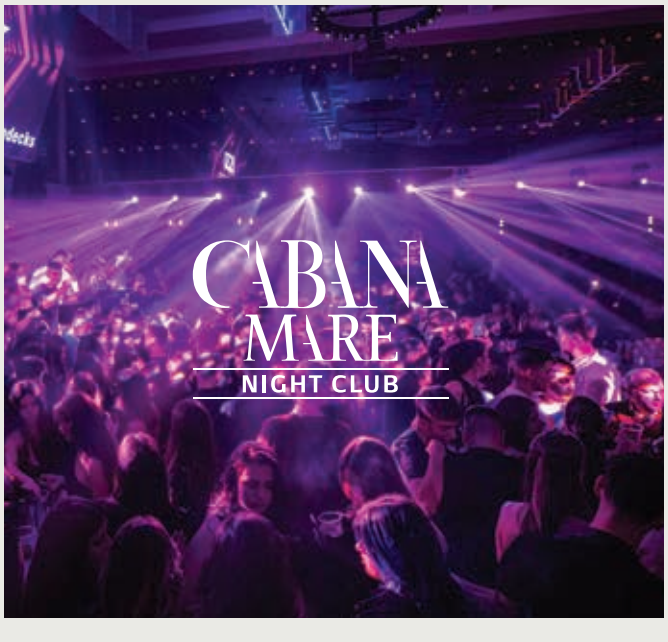
WORTH SEEING

KAZARMA The most imposing monument of the past, which dominates present-day Sitia, is the fortress of Kazarma, known today as Kazarma from the Casa di Arma. It was the barracks of the garrison or the headquarters during the Venetian rule, one of the buildings of Medieval Sitia, which was surrounded by a wall. The fortification of the city and Kazarma date back to the late Byzantine period. However, pirate raids, frequent revolutions of the inhabitants during Venetian rule, and even earthquakes caused successive destruction of the walls and Kazarma. During the Turkish occupation, it was rebuilt, where today the Turkish additions are distinguished, such as the embrasures on the ramparts, that is, the outposts of the fortress. A visit is recommended to enjoy a panoramic view of the bay and the city of Sitia or to watch the "Kornaria," cultural events held every summer in the specially arranged area.

ARCHAEOLOGICAL MUSEUM The Archaeological Museum of Sitia opened its doors to the public in 1984, a hundred years after the first official excavations in the area by the Italian Archaeological School. It includes numerous and important findings, some of which are masterpieces of Minoan art. The most famous object in the museum is considered to be the gold ivory statuette from the Minoan city of Palekastro.

CABANA MARE
beach club

- LUXURY CABANAS WITH PRIVATE JACUZZI
- POOL
- BEACH
- DJS EVENTS
- CABANA RESTAURANT
- FRESH FISH & LOBSTER
- SUSHI BAR



LUXURY REIMAGINED
MEMORIES RELIVED
welcome to Cabana mare

Agia Marina Beach, Chania T. 30 6986 995 095
www.cabanamarechania.gr

Αρχαία Ίτανος / *Ancient Itanos*

ΑΡΧΑΙΑ ΙΤΑΝΟΣ Τα ερείπια της αρχαίας Ιτάνου βρίσκονται 27 χλμ. ανατολικά της Σητείας, κοντά στο φοινικόδασος Βάι. Η περιοχή είναι γνωστή με το όνομα Ερημούπολη ή Ερμούπολη. Η ίδρυση της Ιτάνου ανάγεται στους προϊστορικούς χρόνους. Υπήρξε σπουδαίος σταθμός διαμετακομιστικού εμπορίου και είχε αναπτύξει εμπορικές σχέσεις με την Εγγύς και Μέση Ανατολή, στην οποία έκανε εξαγωγή κυρίως πορφύρας, σπόγγων, γυαλιού και αλιευμάτων. Κατείχε μια εξέχουσα θέση έως τα βυζαντινά χρόνια. Όμως, ένας καταστροφικός σεισμός το 795 μ.Χ. και οι επιδρομές των Σαρακηνών τον 9ο αιώνα έδωσαν τέλος στην αίγλη της.

ΜΟΝΗ ΤΟΠΛΟΥ Από την αρχαία Ίτανο, μετά από 9,6 χλμ. θα φτάσετε στη μονή Τοπλού. Ένα μοναστήρι-κάστρο, που χτίστηκε τον 15ο αιώνα. Το όνομα αυτό προήλθε από την Τούρκικη λέξη Τόπ που σημαίνει κανόνι, επειδή από την εποχή των Ενετών είχε ένα μικρό κανόνι για να προφυλάσσεται από τις επιδρομές των πειρατών και να ειδοποιεί συγχρόνως τα γύρω χωριά για τον κίνδυνο που διατρέχει. ●

ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΗΣ ΜΟΝΗΣ ΤΟΠΛΟΥ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΑΥΜΑΣΤΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΚΤΙΘΕΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ.

IN THE MUSEUM OF THE MONASTERY OF TOPLOU, IN ADDITION TO THE WONDERFUL ICONS, OBJECTS OF ECCLESIASTICAL ART ARE ALSO EXHIBITED.

ANCIENT ITANOS The ruins of ancient Itanos are located 27 km east of Sitia, near the palm forest of Vai. The area is known as Eremoupoli or Hermoupolis. The foundation of Itanos dates back to prehistoric times. It was an important transit trade station which had developed commercial relations with the Near and Middle East, mainly exporting laver, sponges, glass, and fish. It held a prominent position until the Byzantine era. However, a catastrophic earthquake in 795 AD and the raids of the Saracens in the 9th century ended its glory.

MONASTERY OF TOPLU After 9.6 km, from ancient Itanos you will reach the monastery of Toplou. A monastery fortress, built in the 15th century. This name derived from the Turkish word "Top" meaning cannon, because since the Venetian era, it had a small cannon to protect itself from pirate raids and at the same time to alert the surrounding villages of the danger they faced. ●

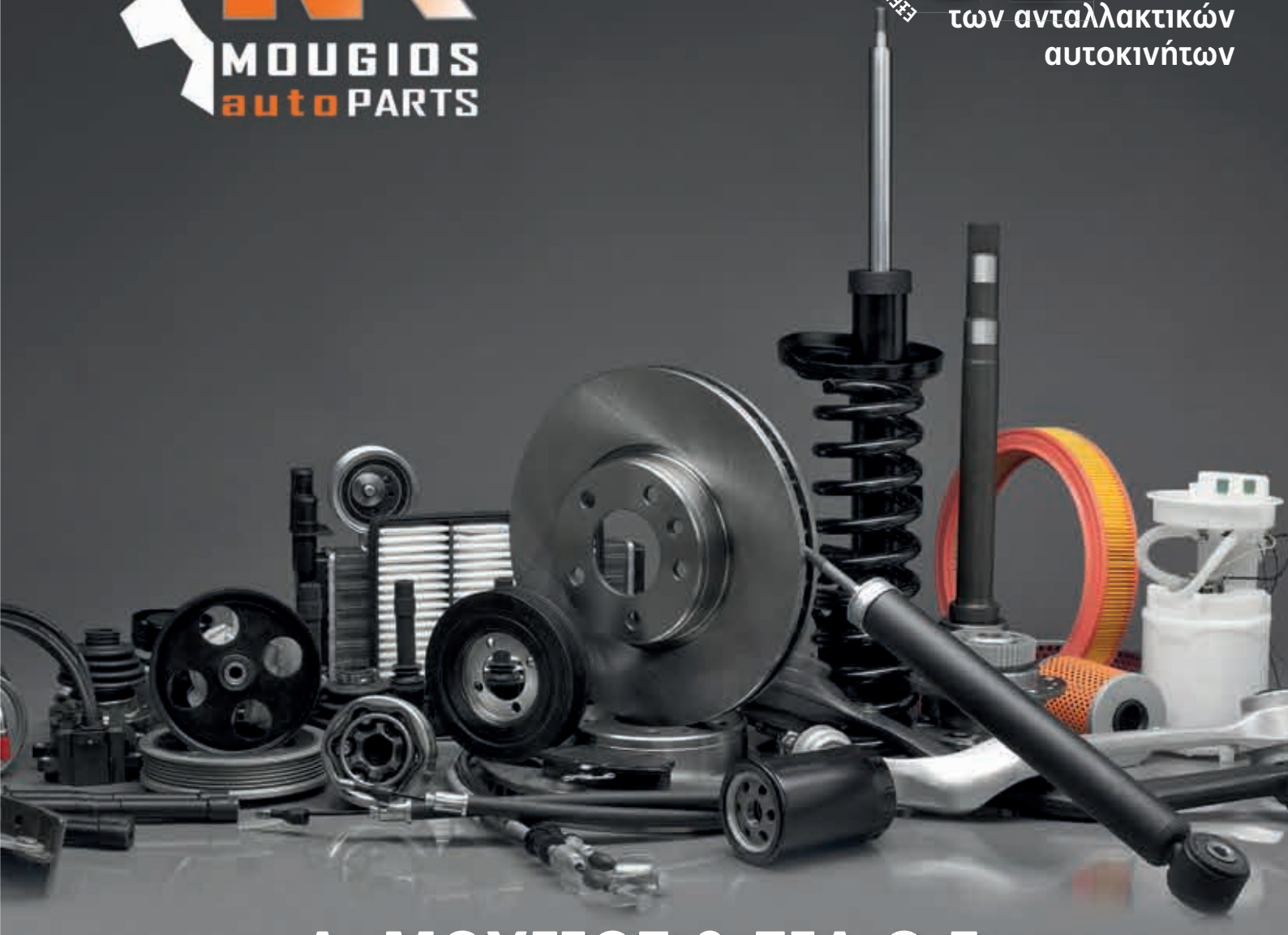
	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
⇄	Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΣΗΤΕΙΑ** - 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ	From **PIRAEUS** to **SITIA** - 1 WEEKLY DEPARTURE
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.:210 8919800	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.:+30 210 8919800
		www.bluestarferries.com

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

SOCIETY

Μεγαλώνοντας ανθρώπους και όχι αγρίμια...

Raising people, not savages...

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

Καθημερινά έρχονται στη δημοσιότητα ολοένα και περισσότερα περιστατικά βίας μεταξύ εφήβων και νέων μεγαλύτερων ηλικιών εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος με εκφοβισμούς, τραυματισμούς ακόμα και θανάτους. Μία κατάσταση που δεν αφορά μόνο το στενό πλαίσιο μιας οικογένειας, αλλά είναι και ευθύνη της κοινωνίας και της πολιτείας.

Τι είναι όμως αυτό που έχει επηρεάσει τόσο αρνητικά τη συμπεριφορά αυτών των νεαρών ατόμων; Η εφηβεία είναι μία ηλικία που χαρακτηρίζεται από την αμφισβήτηση στα νεαρά άτομα, που αφήνοντας πίσω την παιδική τους ηλικία και το στενό οικογενειακό περιβάλλον, προσπαθούν να διαμορφώσουν τον δικό τους χαρακτήρα και τις δικές τους παρέες. Στην ευαίσθητη αυτή φάση των νεαρών ατόμων που προσπαθούν να γκρεμίσουν αυτά που ισχύουν και να κτίσουν με βάση τα δικά τους δεδομένα, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται και δραστηριοποιούνται.

Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΥΠΕΡΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΠΤΙΚΗ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΙΚΑ.
SUSTAINED STRESS EXPOSURE FROM AN EARLY AGE HAS A CUMULATIVE DETRIMENTAL EFFECT.

Daily, an increasing number of violent incidents among adolescents and young adults are reported, occurring both within and outside of school settings, including bullying, injuries, and even fatalities. This issue extends beyond the immediate family, becoming a societal and governmental concern.

What then has so profoundly affected these young people's behavior? Adolescence is a period marked by exploration and identity formation. As young individuals transition from childhood and their close-knit family circles, they strive to forge their own identities and social groups. During this critical stage, as they challenge established norms and draw from personal experiences, the surrounding environment exerts a significant influence on their development.

Numerous risk factors for youth violence are associated with prolonged and repeated exposure to toxic stress or anxiety.

Πολλοί παράγοντες κινδύνου για τη νεανική βία συνδέονται με την εμπειρία τοξικού στρες ή άγχους που παρατείνεται και επαναλαμβάνεται. Το τοξικό αυτό στρες μπορεί να δημιουργείται στη μικροκλίμακα ενός οικογενειακού υποσυστήματος από συμπεριφορές που δημιουργούν ψυχικές πληγές στο άτομο, αλλά και στο κοινωνικό υποσύστημα του σχολείου ή του κοινωνικού ευρύτερου συνόλου. Η έκθεση σε σκηνές βίας μπορεί να γίνει μέσω βιντεοπαιχνιδιών, κοινωνικών δικτύων ή ακόμα και μέσω φίλων και γνωστών.

Οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που ζει και δραστηριοποιείται ο έφηβος μπορεί επίσης να τον επηρρεάσουν. Η συσσώρευση του στρες είναι αθροιστική και μάλιστα έχει επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία του εφήβου.

Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει σχέση της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών και της βίας. Η σχέση αυτή συνήθως είναι αμφίδρομη. Μπορεί η βία να οδηγήσει σε χρηση, αλλά και οι ψυχοδραστικές ουσίες να οδηγήσουν σε βίαιες συμπεριφορές.

ΤΟ ΤΟΞΙΚΟ ΣΤΡΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.
TOXIC STRESS CAN ADVERSELY AFFECT THE BRAIN DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS.

Such stress can arise within the family microclimate through behaviors that inflict psychological harm, as well as within the school's social subsystem or the broader social setting. Adolescents may encounter violent imagery through video games, social media, or their circle of friends and acquaintances. Additionally, the socioeconomic environment in which young people live and function can impact them. The buildup of stress is cumulative and adversely affects the adolescent's mental and physical well-being. In numerous instances, a bidirectional relationship exists between substance abuse and violence. Violence may lead to substance use, while substance abuse may also incite violent behavior...

The mechanisms for managing stress rely on an individual's available defense mechanisms, their psychological resilience, and the level of environmental stress they face. Occasionally, genetic predisposition may play a role. Sustained stress exposure from an early age has a cumulative detrimental effect.

Η κοινωνική βία μπορεί να προκαλέσει σημαντικούς σωματικούς τραυματισμούς και καταστάσεις ψυχικής υγείας

Social violence can lead to substantial physical harm and mental health issues

Ο μηχανισμός διαχείρισης του στρες εξαρτάται από τους μηχανισμούς άμυνας που διαθέτει το άτομο, την ψυχική του ανθεκτικότητα, αλλά και από από το μέγεθος του στρες στο οποίο περιβαλλοντικά εκτίθεται κάποιος. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να υπάρξει γενετική προδιάθεση. Η συνεχής υπερέκθεση σε στρες από μικρή ηλικία είναι βλαπτική συσσωρευτικά. Η γενικότερη έκθεση στη βία επηρεάζει με ομόκεντρους κύκλους τις σύγχρονες κοινωνίες, εκατομμύρια ανθρώπους και τις οικογένειές τους, τα σχολεία και τις κοινότητές τους κάθε χρόνο. Η κοινωνική βία μπορεί να προκαλέσει σημαντικούς σωματικούς τραυματισμούς και καταστάσεις ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

Το τοξικό στρες μπορεί να αλλάξει αρνητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών και των νέων. Αφήνει εγκεφαλικό αποτύπωμα όπως θα λέγαμε απλά. Μπορεί να βλάψει την ανάπτυξη και να συμβάλει σε μειωμένη λήψη αποφάσεων, μαθησιακές προκλήσεις, μειωμένες συνδέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες και προβλήματα διαχείρισης του άγχους.

Η ενημέρωση για την πρόληψη ενδυναμώνει τους νέους δημιουργώντας απόψεις, δεξιότητες και πόρους προκειμένου να αναγνωρίσουν, να αναφέρουν και να μειώσουν τη βία των συνομιλίκων τους. Σύμμετοχή σε αυτό έχει και η οικογενειακή αλληλεπίδραση, αλλά και οι καθηγητές και οι δάσκαλοι. Ζούμε σε ανθρώπινες κοινωνίες κι όχι σε κοινωνίες άγριων θηρίων. Καλό θα είναι να κατανοήσουν οι έφηβοι την εξελικτική πορεία της αυτοανάπτυξης του εαυτού τους από μικρή ηλικία και να ενδυναμώσουν τους μηχανισμούς εξέλιξης της προσωπικότητας τους ως προς τους κοινωνικούς τους ρόλους. Μια ισχυρή και ευρηματική προσωπικότητα δεν χρειάζεται τη βία για να λύνει τα προβλήματα, αλλά θα βρει δημιουργικούς τρόπους που θα έχουν μακροπρόθεσμα οφέλη. ●

Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΚΗΝΕΣ ΒΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ Η ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΦΙΛΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΩΝ.
ADOLESCENTS MAY ENCOUNTER VIOLENT IMAGERY THROUGH VIDEO GAMES, SOCIAL MEDIA, OR THEIR CIRCLE OF FRIENDS AND ACQUAINTANCES.

Widespread exposure to violence impacts contemporary societies, affecting millions of individuals, along with their families, schools, and communities annually. Social violence can lead to substantial physical harm and mental health issues, including depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD).

Toxic stress can adversely affect the brain development of children and adolescents, resulting in enduring effects. It can hinder their development, leading to diminished decision-making skills, learning difficulties, weaker social ties with peers and adults, and issues with anxiety management.

Promoting awareness of prevention equips young people with the attitudes, skills, and resources needed to identify, report, and diminish peer violence. The role of family engagement, alongside teachers and educators, is crucial in this endeavor. We exist within human societies, not realms of wild creatures. It is advantageous for adolescents to comprehend their self-growth's developmental path from an early age and to fortify the processes of personality development concerning their societal roles. A robust and creative personality does not resort to violence for problem-solving but instead seeks inventive solutions that yield enduring advantages. ●

ANEK LINES

Attica Group

Με τον αέρα του τόπου της

Φιλόξενα Πλοία
Όμορφα Ταξίδια

Η **ANEK LINES** εδώ και **57 χρόνια** πλέει με τον "αέρα" της Κρήτης, περήφανη και δυνατή. Ένας αληθινός ταξιδευτής που συνδυάζει τη μακροχρόνια εμπειρία, την εξυπηρέτηση και την άνεση των πλοίων της, με την κρητική κουλτούρα, δημιουργώντας έτσι για όλους ένα φιλόξενο σπίτι.

ΧΑΝΙΑ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΚΑΝΤΕ ΚΡΑΤΗΣΗ

Πληροφορίες / Κρατήσεις:
210 8919800
ή στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

anek.gr

HEALTH

ΤΟ ΘΕΜΕΛΙΟ
για την ευτυχία
είναι η καλή υγεία!

THE GROUNDWORK FOR ALL HAPPINESS IS GOOD HEALTH!

ΓΡΑΦΟΥΝ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ: **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΨΑΘΑΣ, ΝΙΚΟΣ ΜΠΑΦΑΛΟΥΚΑΣ, ΧΑΡΗΣ ΧΗΝΙΑΔΗΣ, ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΛΕΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ, ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ, ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΓΚΑΡΑΒΕΛΑΣ**

Κατάψυξη ωαρίων: Η τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία των γυναικών!

Egg Freezing: Artificial Intelligence at the Service of Women!

Η κατάψυξη ωαρίων είναι μια σύγχρονη μέθοδος που επιτρέπει στις γυναίκες να διατηρήσουν τη γονιμότητά τους για να γίνουν μητέρες στο μέλλον. Με την εισαγωγή της τεχνητής νοημοσύνης (AI) στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, η διαδικασία αυτή γίνεται ακόμα πιο ασφαλής και αποτελεσματική.

Η τεχνητή νοημοσύνη προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στις γυναίκες που αποφασίζουν να καταψύξουν τα ωάριά τους:

- **Ακριβής Πρόβλεψη Πιθανοτήτων:** Μέσω συστημάτων AI, οι γυναίκες μπορούν να γνωρίζουν αμέσως τις πιθανότητες που έχουν να γίνουν μητέρες στο μέλλον με τα δικά τους ωάρια. Η τεχνολογία αυτή παρέχει μια σαφή εικόνα των πιθανοτήτων επιτυχίας, βοηθώντας στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.
- **Βελτιστοποίηση Διαδικασίας:** Το AI συμβάλλει στην ακριβή παρακολούθηση και βελτιστοποίηση της διαδικασίας κατάψυξης ωαρίων, αυξάνοντας τις πιθανότητες επιτυχίας της μεθόδου Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής που θα ακολουθηθεί στο μέλλον.
- **Ασφάλεια και Διαφάνεια:** Οι γυναίκες μπορούν να είναι σίγουρες για τις συνθήκες φύλαξης του γενετικού τους υλικού, καθώς η AI τεχνολογία ενισχύει τις δικλείδες ασφαλείας και τις πιστοποιήσεις των κέντρων γονιμότητας.

Τι πρέπει να γνωρίζετε: Οι γυναίκες γεννιούνται με πεπερασμένο αριθμό ωαρίων, που μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Καταψύχοντας τα ωάριά τους σε νεαρότερη ηλικία, διατηρούν την ευελιξία να αποφασίσουν πότε θα γίνουν μητέρες, χωρίς να ανησυχούν για το πέρασμα του χρόνου. Η κατάψυξη ωαρίων βοηθά στην πρόληψη της υπογονιμότητας που οφείλεται στην ηλικία και διασφαλίζει τη διατήρηση της ποιότητας των ωαρίων, μειώνοντας τον κίνδυνο ανωμαλιών στα μελλοντικά έμβρυα.

Η ψυχολογική πίεση και το άγχος της υπογονιμότητας που σχετίζεται με την ηλικία έχουν οδηγήσει πολλές γυναίκες σε βεβιασμένες αποφάσεις ζωής. Η κατάψυξη ωαρίων προσφέρει μια λύση για να αποφύγουν αυτές τις επιλογές πανικού, επιτρέποντάς τους να προγραμματίσουν τη μητρότητα με ηρεμία και αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό για τις γυναίκες να γνωρίζουν τις ακριβείς συνθήκες φύλαξης του γενετικού τους υλικού. Πρέπει να ρωτούν το γιατρό τους για τις δικλείδες ασφάλειας, τις πιστοποιήσεις και τα ποσοστά επιτυχίας του κέντρου που θα εμπιστευτούν. Η χρήση της τεχνητής νοημοσύνης στα κέντρα γονιμότητας εξασφαλίζει ότι πληρούνται τα υψηλότερα πρότυπα ασφάλειας και επιτυχίας. ●

https://ppsathas.com

Παναγιώτης Ψαθάς / Panagiotis Psathas

MD, PhD – Μαιευτήρας – Χειρουργός Γυναικολόγος – Ιατρός Αναπαραγωγής – Ιδρυτικό Μέλος της Μονάδας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής Institute of Life – ΙΑΣΩ

MD, PhD – Obstetrician – Gynecologist Surgeon – Reproductive Medicine Specialist – Founding Member of the Assisted Reproduction Unit at Institute of Life – IASO

Egg freezing is a modern method that allows women to preserve their fertility for future motherhood. With the introduction of artificial intelligence (AI) in assisted reproduction, this process becomes even safer and more effective.

Artificial intelligence offers significant advantages for women who decide to freeze their eggs:

- **Accurate Probability Predictions:** Through AI systems, women can immediately know their chances of becoming mothers in the future with their own eggs. This technology provides a clear picture of success rates, helping women make informed decisions.
- **Process Optimization:** AI contributes to the precise monitoring and optimization of the egg freezing process, increasing the chances of success for the Assisted Reproductive Treatment that the woman will undergo in the future.
- **Safety and Transparency:** Women can be confident in the storage conditions of their genetic material, as AI enhances the security measures and certifications of fertility centers.

What you need to know: Women are born with a finite number of eggs, which decreases over time. By freezing their eggs at a younger age, they maintain the flexibility to decide when to become mothers without worrying about declining fertility. Egg freezing helps prevent age-related infertility and ensures the preservation of egg quality, reducing the risk of abnormalities in future embryos.

The psychological pressure and anxiety of age-related infertility have led many women to make hasty life decisions. Egg freezing offers a solution to avoid these panic choices, allowing women to plan motherhood with peace of mind and confidence.

It is crucial for women to know the exact conditions of their genetic material's storage. They should ask their doctor about the safety measures, certifications, and success rates of the fertility center they trust. The use of artificial intelligence in fertility centers ensures that the highest standards of safety and success are met. ●

ΚΑΛΟΗΘΗΣ ΥΠΕΡΠΛΑΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ
Η επανάσταση της ελάχιστα παρεμβατικής εκπυρήνισης προστάτου

BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA
MiLEP: The Revolution in Minimally Invasive Prostate Enucleation

https://www.ourologia.eu

Νίκος Μπαφαλούκας / Nikos Bafaloukas

Διευθυντής Δ Ουρολογικής κλινικής Laser χειρουργικής Προστάτη & Νεφρολιθίασης ΙΑΣΩ

Director of the 4th Urology Clinic, Laser Prostate Surgery & Nephrolithiasis, IASO

Οι άνδρες στην πορεία της ζωής τους αντιλαμβάνονται αλλαγές στην ούρηση. Αυτό οφείλεται στην ανάπτυξη αδενώματος εντός του προστάτη αδένα. Πρόκειται στις συντριπτικά περισσότερες περιπτώσεις για καλοήθη ιστό χωρίς όμως καμία λειτουργική συνεισφορά. Το μόνο που κάνει είναι να εμποδίζει την ελεύθερη ροή των ούρων εκδηλώνοντας τα γνώριμα για τους μεσήλικες άνδρες συμπτώματα όπως μείωση της ευκολίας ροής, συχνουρία, νυκτουρία και επιτακτική ανάγκη ούρησης, ακράτεια ακόμη και αδυναμία ούρησης. Αυτά ξεκινώντας από απλή ενόχληση εξελίσσονται σε μείζον πρόβλημα που ζητά την ιατρική λύση. Η κατά τα άλλα καλοήθης αυτήπάθηση είναι υπεύθυνη για σημαντικό ποσοστό επεμβάσεων σε άνδρες άνω των 55 συνδεόμενη με υπολογίσιμο ιατρικό, οικογενειακό, επαγγελματικό και οικονομικό κόστος.

Ο χρυσός κανόνας

Ιστορικά η χειρουργική κοινότητα προοδεύοντας δεν έπαψε να ερευνά μεθόδους ολοένα και λιγότερο ακίνδυνης, τραυματικής θεραπείας αυτής της καλοήθους κατάστασης. Η πρόοδος αυτή οδήγησε στην ολική εκπυρήνιση του αδενώματος μέσω Holmium Laser (HoLEP). Την τελευταία δεκαετία αξιώνει την θέση του χρυσού κανόνα στη αντιμετώπιση της Καλοήθους Υπερπλασίας Προστάτου.

• **Αναίμακτη διαδικασία.** Ασθενείς που λαμβάνουν "αντιπηκτική" αγωγή για σοβαρούς λόγους που αν διακοπεί θέτει την ζωή τους σε κίνδυνο μπορούν να χειρουργηθούν! Παλαιότερα αυτή η ομάδα έπρεπε να ενημερωθεί για μακρόχρονη νοσηλεία και προετοιμαστεί για τον κίνδυνο της αιμορραγίας εξασφαλίζοντας αίμα για μετάγγιση. • **Οριστική λύση.** Πλήρης και όχι μερική όπως προσφέρει η ευρέως διαδεδομένη διουρηθρική (TURis) αφαίρεση του αδενώματος. Δεν καταλείπεται υπολειμματικός ιστός ώστε αυτός να μεγαλώσει στο μέλλον. Έτσι η παλιά οδηγία/συμβουλή που λάμβαναν οι χειρουργημένοι ότι θα ήταν εντάξει για 7 με 10 χρόνια δεν ισχύει πια. Μετά την HoLEP ο άνδρας δεν ξανασχολείται με το πρόβλημα της ούρησης! • **Θεραπεύει όλους τους ασθενείς.** Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στις άλλες μεθόδους από το μέγεθος του αδένα δεν ισχύουν στην HoLEP. Με αυτή αντιμετωπίζονται οι γιγαντιαίοι αδένες των 300cc τόσο καλά όπως οι πολύ μικρότεροι. • **Βραχεία νοσηλεία.** Μια διανυκτέρευση στην κλινική. • **Ταχεία αποκατάσταση υγείας.** Σε μια εβδομάδα ο άνδρας έχει επιστέψει στις κανονικές του δραστηριότητες.

Η εξέλιξη του HoLEP η MiLEP

Το ενδοσκόπιο έγινε λεπτότερο άρα «φιλικότερο» με την ευαίσθητη ουρήθρα οπότε έχουμε: • Αποφυγή τραύματος ουρήθρας με ταχύτατη αποκατάσταση. • Ακρίβεια εντός του χειρουργικού πεδίου καθώς κατευθύνουμε το ισχυρό 150 watts Laser με ευέλικτο και ακριβή τρόπο εξασφαλίζοντας ιδανικό διαχωρισμό φυσιολογικού και παθολογικού ιστού. Η αντιμετώπιση ενός συχνού και διαδεδομένου προβλήματος του άνδρα εισέρχεται στην εποχή MiLEP. ●

Over time, men may experience changes in urination due to the growth of an adenoma in the prostate gland. Typically, this benign growth does not serve any functional purpose. Its primary effect is to impede the normal flow of urine, leading to common symptoms in middle-aged men such as reduced flow, frequent urination, nocturia, urgency, incontinence, and sometimes a complete inability to urinate. These symptoms can escalate from a minor inconvenience to a serious issue that necessitates medical intervention. Despite its benign nature, this condition leads to a significant number of surgeries in men over the age of 55, resulting in considerable medical, familial, professional, and financial impacts.

The Gold Standard

Throughout history, the surgical community has persistently sought methods to treat benign conditions more safely and with less trauma. This pursuit of progress culminated in the complete enucleation of the adenoma via Holmium Laser (HoLEP), which has established itself as the gold standard for treating Benign Prostatic Hyperplasia in the last decade. Bloodless Procedures: Patients undergoing "anticoagulant" therapy for critical conditions that cannot be safely interrupted can now undergo surgery. In the past, these patients faced extended hospital stays and were briefed on the risk of bleeding, with blood available for transfusion if necessary. Definitive Solution: The solution is complete, not partial, like the commonly used transurethral (TURis) removal of the adenoma, which leaves no residual tissue to grow back. Therefore, the previous notion that patients would only remain symptom-free for 7 to 10 years is obsolete. With HoLEP, men can expect a lasting resolution of urination issues. HoLEP is suitable for all patients without the size limitations of other methods. It effectively treats both large 300cc glands and smaller ones. Hospital stays are brief, typically just one overnight stay in the clinic. Additionally, patients often experience a quick health recovery, returning to their normal activities within a week.

The Evolution of HoLEP: MiLEP

The endoscope has become thinner, making it "friendlier" to the sensitive urethra, resulting in: Avoidance of urethral trauma with rapid recovery. Precision within the surgical field as the powerful 150-watt laser is directed flexibly and precisely, ensuring ideal separation of normal and pathological tissue. Treating a common and widespread problem in men enters the MiLEP era. ●

HPV & test ΠΑΠ

HPV & PAP Test

Πολλές ασθενείς ανησυχούν με τα αποτελέσματα του τέστ Παπ και έχουν απορίες για τον ιό HPV. Ας απαντήσουμε μερικές από αυτές.

Σχετίζεται ο καρκίνος με τον ιό HPV και τη σεξουαλική επαφή;

Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας σχετίζεται με στελέχη του ιού HPV. Ο ιός μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή, αλλά και με τα υγρά του σώματος (σάλιο κλπ). Μεταδίδεται δηλαδή εύκολα.

Σχετίζεται ο καρκίνος του τραχήλου με τα κονδυλώματα;

Όχι. Δεν πρέπει να συγχέεται η προκαρκινική βλάβη που προκαλούν στελέχη του ιού, με τα κονδυλώματα, τα οποία προκαλούνται από διαφορετικά στελέχη, είναι καλοήθη, δεν είναι καρκινογόνα, θεραπεύονται εύκολα και συνήθως αφορούν την επιφάνεια του αιδοίου.

Φταίει ο σύντροφός μου που έχω HPV βλάβες στο τεστ ΠΑΠ ή και κονδυλώματα;

Όχι. Οι βλάβες μπορεί να οφείλονται σε παλαιότερη σεξουαλική επαφή. Πρακτικά οποιαδήποτε κοπέλα είχε κάποτε σεξουαλική επαφή, φέρει και κάποια στελέχη του HPV.

Προστατεύει το προφυλακτικό από τον HPV; Μπορώ να μείνω έγκυος;

Προστατεύει σε μικρό μόνο ποσοστό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται με αυτό το σκοπό. Οι γυναίκες που έχουν αλλοιώσεις HPV πρέπει να προσπαθούν κανονικά για εγκυμοσύνη, χωρίς προφυλακτικό φυσικά.

Ποιες γυναίκες πρέπει να υποβάλλονται σε ΠΑΠ;

Όλες οι σεξουαλικά ενεργές γυναίκες πρέπει να υποβάλλονται σε ετήσιο έλεγχο μαζί με την γυναικολογική εξέταση και το υπερηχογράφημα μήτρας/ωοθηκών. Οι γυναίκες στις οποίες έχει διαγνωσθεί πρόβλημα ελέγχονται κάθε 4-6 μήνες. Ο ετήσιος έλεγχος πρέπει να συνεχίζεται και μετά την εμμηνόπαυση.

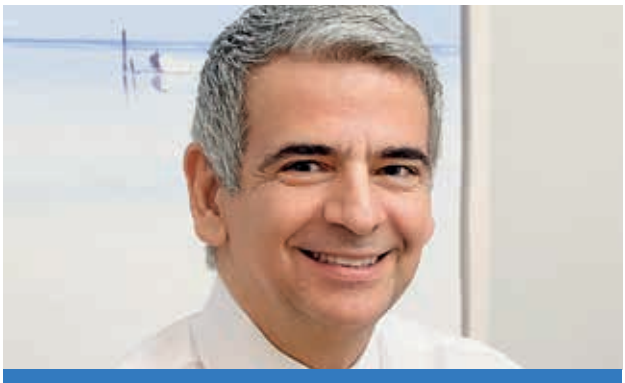
> **Όλες οι σεξουαλικά ενεργές γυναίκες πρέπει να υποβάλλονται σε ετήσιο έλεγχο**
>
> **Sexually active women are advised to undergo an annual check-up**

Πότε μπορούμε να κάνουμε το εμβόλιο για τον HPV;

Το εμβόλιο για τον HPV έχει έγκριση για κορίτσια και αγόρια ηλικίας 10 ετών, μπορεί όμως να γίνει και σε ηλικίες άνω των 40 ετών. Μια κοπέλα που έχει ήδη σεξουαλικές επαφές πριν το εμβόλιο, πρέπει να εμβολιαστεί, γιατί ακόμα και εάν είναι πλέον φορέας του HPV, με το εμβόλιο καλύπτεται για πολλά περισσότερα στελέχη του.

Ποια τα αίτια εμφάνισης του καρκίνου του τραχήλου;

Το κυριότερο αίτιο είναι η λοίμωξη με HPV, κυρίως τα στελέχη υψηλού κινδύνου. Επιπλέον ρόλο παίζει η έναρξη των σεξουαλικών επαφών σε μικρή ηλικία, οι πολλοί ερωτικοί σύντροφοι και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Πιο επιρρεπείς είναι γυναίκες με πολλά παιδιά, οι καπνίστριες και αυτές που κάνουν κακή διατροφή. Η κληρονομικότητα δεν παίζει ιδιαίτερο ρόλο. ●



Χάρης Χνιάδης / Harry Hiniadis

Γυναικολόγος Αναπαραγωγής, Συνιδρυτής Be-Live,
Μονάδα Εξωσωματικής Γονιμοποίησης Institute of Life ΙΑΣΩ

Reproductive Gynaecologist, Co-founder of Be-Live IVF NPO,
Institute of Life IASO IVF Unit

Many patients are concerned with their Pap test results and have questions about HPV. Let's answer some of them.

Is cancer related to HPV and sexual contact?

Cervical cancer is associated with certain strains of the HPV virus, which is transmitted through sexual contact and other bodily fluids such as saliva, making it highly contagious.

Is cervical cancer related to genital warts?

Precancerous lesions resulting from certain HPV strains should not be mistaken for genital warts, which are caused by other strains. Genital warts are benign, not cancerous, and are typically treatable, often appearing on the surface of the vulva.

Is my partner to blame for HPV lesions in my PAP test or genital warts?

No. The damage may be due to an earlier sexual contact. Practically any girl who's had any sexual intercourse carries some strains of HPV.

Does the condom protect against HPV? Can I still get pregnant?

It protects only a small percentage and should not be used for this purpose. Women who have HPV lesions should normally try for pregnancy, without a condom of course.

Which women should undergo a PAP test?

Sexually active women are advised to undergo an annual check-up, which includes a gynecological exam and an ultrasound of the uterus and ovaries. Those with diagnosed conditions should have evaluations every four to six months. It is also recommended that these annual check-ups persist post-menopause.

When can we get the HPV vaccine?

The HPV vaccine is recommended for girls and boys beginning at age 10 and can also be administered to individuals over 40. Women who have had sexual contact before vaccination are still advised to receive the vaccine, as it protects against numerous strains of HPV.

What are the causes of cervical cancer?

The primary cause is infection with high-risk strains of HPV. Other contributing factors are early sexual activity, having multiple sexual partners, and the presence of sexually transmitted infections. Increased susceptibility is observed in women with numerous children, smokers, and those with a poor diet. Genetic heredity appears to have a minimal impact. ●

MATRIX
ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Digital Arthroplasties of Major Joints

Μετά από 25 χρόνια εμπειρίας και χιλιάδες ασθενείς, παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της τεχνολογίας MATRIX στις αρθροπλαστικές από τον δρ Σταύρο Αλευρογιάννη. Σύμφωνα με το πρωτόκολλο της MATRIX αρθροπλαστικής, ο ασθενής πρέπει να υποβάλλεται σε ψηφιακές απεικονιστικές εξετάσεις και να ελέγχεται με βάση έναν αλγόριθμο που συνεξετάζει ηλικία, σωματομετρικά στοιχεία, συνοδές παθήσεις και επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Η ΕΝΩΣΗ ΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΩΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ που εκτελεί 800.000 αρθροπλαστικές ανά έτος, όταν στην Ελλάδα ετησίως εκτελούνται 25.000 είναι σταθερή στις απόψεις της. Οι ασθενείς ανήκουν σε συγκεκριμένο μοντέλο με εξατομικευμένα χαρακτηριστικά. Αυτά πρέπει να ανακαλύψει και να καλύψει ο σωστός ορθοπαιδικός χειρουργός για να πετυχαίνει πάντα η επέμβαση.

Προσπαθώντας λοιπόν να καλύψουμε κάθε παράμετρο και να εξαλείψουμε τον κίνδυνο της επιπλοκής και της μετεγχειρητικής δυσαρέσκειας, ακολουθήσαμε την χειρουργική φιλοσοφία MATRIX.

Μετά την ολοκλήρωση του κλινικού και απεικονιστικού ελέγχου, • επιβεβαιώνεται αν ο ασθενής είναι κατάλληλος για τη συγκεκριμένη τεχνική, • γίνεται ψηφιακή μοντελοποίηση και επιλογή του κατάλληλου προθετικού υλικού σε τρισδιάστατο επίπεδο, • παρουσιάζεται και αναλύεται το πλάνο της επέμβασης στον ασθενή με ειδικά γυαλιά για να αντιληφθεί το πριν και το μετά και • επιλέγεται από το χειρουργό η κατάλληλη τεχνική και το αντίστοιχο σύστημα που θα χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια του χειρουργείου.

Είναι εξαιρετικά εντυπωσιακό να μπορεί ο άνθρωπος που πάσχει, να βλέπει μέσα από τρισδιάστατα γυαλιά, τι υπάρχει μέσα στο σώμα του, την εικόνα του οστού του και τις βλάβες που του στερούν την ποιότητα ζωής.

Είναι εξαιρετικά βοηθητικό για τον χειρουργό να ταυτίζει το μοντέλο του μοσχεύματος με την άρθρωση που θα αντικατασταθεί, χωρίς να υπάρχουν περιθώρια λάθους τοποθέτησης.

Η τεχνική MATRIX συνεργάζεται με κάθε ρομποτικό ή πλοηγικό σύστημα. Λόγω της χρήσης της τεχνητής νοημοσύνης (Artificial Intelligence), δεν αποσπάται η προσοχή του χειρουργού σε οθόνες δεδομένων αφού όλες οι πληροφορίες είναι μπροστά στα μάτια του και κατευθύνουν τις κινήσεις των χεριών του ή του ρομποτικού βραχίονα. Δεν υπάρχει απώλεια αίματος. Δε τραυματίζονται ιστοί.

Ο ασθενής μετεγχειρητικά μπορεί να τοποθετεί αυτοκόλλητο με αισθητήρα εξωτερικά στο δέρμα στο σημείο της επέμβασης και μέσω ειδικής εφαρμογής, να ενημερώνεται ο γιατρός του για την κινητικότητα και τη λειτουργικότητα της άρθρωσης.

Τέλος, τα σύγχρονα υλικά αρθροπλαστικής που χρησιμοποιούνται, εγγυώνται μακροβιωσιμότητα 30 -35 χρόνων και καλύπτονται οικονομικά από τα ασφαλιστικά ταμεία. ●

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

With 25 years of experience and thousands of patients, Dr. Stavros Alevrogiannis presented the outcomes of MATRIX technology in arthroplasties. The MATRIX arthroplasty protocol requires patients to undergo digital imaging examinations and to be evaluated using an algorithm that takes into account age, anthropometric data, comorbidities, and professional responsibilities.

We adhere to the MATRIX surgical philosophy to ensure all aspects are considered and minimize the risk of complications and postoperative dissatisfaction. Once the clinical and imaging examinations are complete, • we confirm the patient's suitability for the specific technique, • we then perform digital modeling and select the appropriate prosthetic material on a three-dimensional level. • The surgical plan is presented and analyzed with the patient using special glasses, allowing them to visualize the 'before and after' scenarios. • During the surgery, the surgeon chooses the suitable technique and corresponding system. For patients, it is remarkably insightful to view the interior of their body, their bone structure, and the damage impacting their quality of life through three-dimensional glasses.

The MATRIX technique is highly beneficial for surgeons to align the graft model precisely with the replacement joint, eliminating any margin for placement errors. It integrates seamlessly with any robotic or navigation system. Artificial Intelligence (AI) ensures that the surgeon's focus remains uninterrupted by data screens, as all necessary information is visually presented, directing their hand movements or those of the robotic arm. This results in no blood loss and no tissue injury.

After surgery, patients have the option to attach a sensor sticker on their skin over the operated area. This sensor, paired with a dedicated app, allows doctors to monitor the joint's movement and function remotely. The advanced materials used in arthroplasty today are designed to last 30 to 35 years. ●

Τα θαλάσσια σπορ θεραπεία στα ΩΡΛ προβλήματα

Water sports, a treatment for ENT problems

Όλοι γνωρίζουμε πως η επίδραση που έχει η θάλασσα στον άνθρωπο, μόνο που τη βλέπει ή τη μυρίζει, είναι ευεργετική. Φανταστείτε πόσο καλό μας κάνει όταν αθλούμαστε μέσα στο νερό.

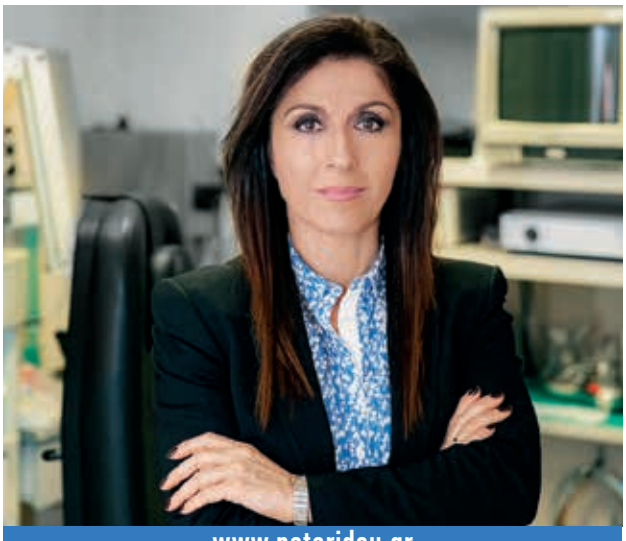
Τα θαλάσσια σπορ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό και cool τρόπο, ξορκίζοντας τη ζέστη του καλοκαιριού. Ωστόσο, αυτό που λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν είναι ότι η ενασχόληση με τα σπορ της θάλασσας επιδρά ευεργετικά στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και πως τα 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

Head & Neck Surgeon Otolaryngologist- Pediatric ENT
Scientific Associate of Hygeia Hospital - Mitera

We all know that the effect that the sea has on humans, just by seeing it or smelling it, is beneficial. Imagine how good it is for us when we exercise in water.

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.

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. ●

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΚΑΡΑΒΕΛΑ

Οι ειδικοί σε θέματα γονιμότητας

Garavelas Medical Group

Fertility Specialists

Ποια είναι η αποστολή της Garavelas Medical Group (GMG); Ποιες είναι οι βασικές αξίες που καθοδηγούν την ομάδα της GMG στην προσπάθεια επίτευξης της αποστολής της; Η αποστολή της Garavelas Medical Group είναι να παρέχει προηγμένες θεραπείες γονιμότητας, βοηθώντας τα ζευγάρια να βιώσουν τη χαρά να γίνουν γονείς. Η προσέγγισή της στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή υπερβαίνει την ιατρική πρακτική, αντικατοπτρίζοντας τη βαθιά δέσμευση στο να γίνει πραγματικότητα το όνειρο των ζευγαριών να αποκτήσουν παιδί. Πίσω από κάθε επιτυχημένο ταξίδι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, υπάρχει ένα σύνολο βασικών αξιών που καθοδηγούν την ομάδα της GMG. Η ενσυναίσθηση και η κατανόηση αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της GMG, αναγνωρίζοντας την συναισθηματική και οικονομική επιβάρυνση που μπορεί να προκαλέσει η υπογονιμότητα στα υποβοηθούμενα πρόσωπα.

Τι σας ξεχωρίζει στον κλάδο σας; Στην GMG παρέχουμε υπηρεσίες γονιμότητας υψηλού επιπέδου, βασισμένες στην εξειδίκευσή μας στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή και στη διαρκή αφοσίωσή μας στην επιστήμη και την τεχνολογία της αναπαραγωγικής ιατρικής. Σε συνεργασία με την **Institute of Life-ΙΑΣΩ,** τη μεγαλύτερη μονάδα εξωσωματικής γονιμοποίησης στην Ελλάδα και μία από τις κορυφαίες στην Ευρώπη, προσφέρουμε στα ζευγάρια πρόσβαση στο πιο προηγμένο εμβρυολογικό εργαστήριο αλλά και σε κορυφαίες υπηρεσίες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, εξασφαλίζοντας τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Στην GMG μοιραζόμαστε τις αξίες αυτής της συνεργασίας, χρησιμοποιώντας την εμπειρία και την αφοσίωσή μας για να υποστηρίξουμε κάθε ζευγάρι στο ταξίδι γονιμότητας του.

Ποιες υπηρεσίες παρέχετε; Η GMG ως κορυφαίος πάροχος υπηρεσιών στον τομέα της αναπαραγωγικής ιατρικής, δεσμεύεται να προσφέρει την υψηλότερη ποιότητα φροντίδας και υποστήριξης. Η GMG παρέχει ολοκληρωμένα προγράμματα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, δωρεάς ωαρίων, παρένθετης μητρότητας, αναζωογόνησης ωοθηκών (PRP) και ελέγχου γονιμότητας. Με εκτεταμένη γνώση και εμπειρία, οι ειδικοί της GMG παρέχουν εξατομικευμένες λύσεις και διαρκή επικοινωνία, προσαρμόζοντας την προσέγγισή τους στις ανάγκες και τις επιθυμίες κάθε ζευγαριού. Η συνεχής έρευνα και ανάπτυξη διασφαλίζουν τη χρήση προηγμένης τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένου του πιο σύγχρονου ιατρικού εξοπλισμού και συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης, παρέχοντας ακριβή και πρωτοποριακή φροντίδα.

Έχετε κάποιο προσεχές έργο που θα θέλατε να συζητήσετε; Μιλώντας για μελλοντικά σχέδια στη GMG διατηρούμε μια σταθερή δέσμευση για τη συνεχή βελτίωση των υπηρεσιών μας και την προσφορά προηγμένων λύσεων στους ασθενείς μας. Ένας από τους τομείς στους οποίους εστιάζουμε είναι η έρευνα και η ανάπτυξη νέων τεχνολογιών και καινοτόμων μεθόδων θεραπείας στην αναπαραγωγική ιατρική. Με επιστημονική αυστηρότητα και επιμονή στην καινοτομία, σχεδιάζουμε να δημιουργήσουμε νέες υπηρεσίες που θα επιτρέψουν στους ασθενείς μας να έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού τους προς τη γονιμότητα. ●

Δρ. Αθανάσιος Γκαραβέλας / Dr. Garavelas Attanasio

Μαιευτήρας - Χειρουργός Γυναικολόγος - Ειδικός Γονιμότητας

OB/GYN, Obstetrician – Surgeon – Gynecologist

Which is Garavelas Medical Group (GMG) company's mission? What are the core values that guide GMG team to achieve it? Garavelas Medical Group's mission is to provide advanced fertility treatments, helping couples experience the joy of parenthood. Their approach to IVF goes beyond medical practice, reflecting a deep commitment to couples' dreams of having a baby. Behind every successful IVF journey there is a set of core values that guides GMG team. Empathy and understanding are the cornerstone of his approach, recognizing the emotional and financial toll that infertility can take on individuals and couples.

What makes you stand out in your industry? Our company provides exceptional fertility care based on our IVF expertise and continuous engagement with reproductive health science and technology. Partnering with the **Institute of Life-IASO,** the largest IVF facility in Greece and one of the leading in Europe, we offer couples access to the most advanced embryology lab and to the top assisted reproduction services, ensuring optimal results. GMG shares this partnership's values, using its experience and dedication to support every couple on their fertility journey.

What services do you provide? Garavelas Medical Group is a leading provider of reproductive health services, committed to offering the highest quality care and support. GMG offers comprehensive programs, including Assisted reproduction, Egg donation, Surrogate maternity, Ovarian rejuvenation (PRP), and Fertility testing. With extensive knowledge and experience, GMG specialists provide personalized solutions and continuous communication, tailoring their approach to each couple's needs and desires. Continuous research and development ensure the use of advanced technology, including state-of-the-art medical equipment and AI systems, providing precise and cutting-edge care.

Do you have any upcoming projects in the pipeline that you would like to talk about? Speaking about future plans at GMG, we maintain a firm commitment to the continuous improvement of our services and the provision of advanced solutions to our patients. One of the areas we focus on is the research and development of new technologies and innovative treatment methods in reproductive medicine. With scientific rigor and a dedication to innovation, we plan to create new services that will enable our patients to access specialized care and support throughout their fertility journey. ●

COSMOCLINIC

Ενδοσκόπηση Προηγμένης Τεχνολογίας

Στην Cosmoclinic μπορείτε να κάνετε γαστροσκόπηση και κολονοσκόπηση με το τελευταίας τεχνολογίας ενδοσκοπικό σύστημα IMAGINA. Η συνδυασμένη χρήση της χρωμοενδοσκόπησης με την τεχνολογία FHD (Full High Definition) παρέχει τη δυνατότητα για έναν προηγμένο τρόπο εξέτασης του πεπτικού συστήματος. Η τεχνολογία FHD προσφέρει υψηλή ανάλυση εικόνας, με εκπληκτική ευκρίνεια και λεπτομέρεια, επιτρέποντας την ανίχνευση ακόμη και των πιο μικρών αλλαγών στους ιστούς. Η χρωμοενδοσκόπηση ενεργοποιεί διάφορα χρωματικά φίλτρα την ώρα της ενδοσκόπησης και ενισχύει την οπτική διάκριση μεταξύ βλαβών και υγιούς ιστού, κάνοντας πιο εύκολη την αναγνώριση ενδοσκοπικών ανωμαλιών. Με τον τρόπο αυτό, το ενδοσκοπικό σύστημα IMAGINA επιτρέπει στον γαστρεντερολόγο να εντοπίσει έγκαιρα και με εξαιρετική ακρίβεια προκαρκινικές βλάβες ή άλλες παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, προσφέροντας έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο διάγνωσης και θεραπείας. ●

Προηγμένη εξέταση του πεπτικού συστήματος με τεχνολογία Full High Definition.
Advanced examination of the digestive system with Full High Definition technology.

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

T.: +30 210 46 11 204-206
M.: +30 697 46 11 204

info@cosmoclinic.gr **cosmoclinicgr**

COSMOCLINIC

State-of-the-art Endoscopy

At Cosmoclinic you can have gastroscopy and colonoscopy with the state-of-the-art technology IMAGINA endoscopic system. The combined use of chromoendoscopy with FHD (Full High Definition) technology provides the possibility for an advanced examination of the digestive system. FHD technology offers high image resolution, with stunning clarity and detail, allowing even the smallest changes in tissues to be detected. Chromoendoscopy activates various color filters at the time of endoscopy and enhances the visual distinction between lesions and healthy tissues, making it easier to identify endoscopic abnormalities. In this way, the IMAGINA endoscopic system allows the gastroenterologist to detect precancerous lesions or other diseases of the gastrointestinal system in time and with great precision, offering a more effective way of diagnosis and treatment. ●

LEXMARK

Συσκευές Go Line XL

Αν ψάχνεις την ιδανική συσκευή για την επιχείρησή σου η σειρά Go Line XL της Lexmark είναι αναμφισβήτητα η καλύτερη επιλογή! Πλήρης γκάμα εκτυπωτών και πολυμηχανημάτων, ιδανικά για τις ανάγκες διαρκώς αναπτυσσόμενων μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων, αλλά και οικιακών γραφείων! Συσκευές με τη γνωστή απαράμιλλη αξιοπιστία της Lexmark αλλά και τη στιβαρότητα και τις επιδόσεις μεγαλύτερων διαστάσεων επαγγελματικών εκτυπωτών και πολυμηχανημάτων! Προσφέρουν κορυφαία χαρακτηριστικά αλλά και δικλείδες ασφαλείας περιεχομένου και διαθέτουν πολύ μικρές διαστάσεις λόγω της εργονομικής σχεδίασης. Σχεδίαση η οποία αποτελεί σημείο αναφοράς, όχι μόνο των χιλιάδων ευχαριστημένων χρηστών, αλλά και των σημαντικότερων ανταγωνιστών κατασκευαστών! Τέλος, με την επιλογή Go Line XL της Lexmark επιτυγχάνετε αξιομνημόνευτη ελαχιστοποίηση του αποτυπώματος στο περιβάλλον αλλά και στην τσέπη σας! Το αποδεδειγμένα χαμηλό κόστος χρήσης βελτιώνουν δύο επιπλέον μοναδικά προσφερόμενα προνόμια:
• Δωρεάν εγγύηση έως και 4 έτη*
• Δώρο κάθε 4ο αναλώσιμο εφ' όρου ζωής* ●

***Δείτε τους όρους στο www.lexmarkcaresforyou.gr/el/terms Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Infolex, επίσημο αντιπρόσωπο της Lexmark στο 210.67.22.230 ή στο info@infolex.gr**

***See terms & conditions at www.lexmarkcaresforyou.gr/en/terms For more information, pls contact Infolex S.A. the official partner of Lexmark in Greece at +30 2106722230 or at info@infolex.gr**

LEXMARK

Go Line XL devices

If you're looking for the most suitable device for your business, Lexmark's Go Line XL series is undoubtedly the best choice! A wide range of printers and multifunctional devices, ideal for small and medium-sized businesses and home offices! Devices with Lexmark's award-winning reliability but also with the robustness and performance of larger sized business printers and multifunction devices! They offer best-in-class and security features in a compact size due to their ergonomic design. A design that is a reference point not only for thousands of satisfied users but also for the main vendor's competitors!
Finally, by choosing Lexmark's Go Line XL devices, you achieve a noteworthy reduction of your footprint on the environment as well as in your pocket. The low cost of ownership comes to improve the two additional unique benefits offered:
• Free warranty of up to 4 years*
• Gift every 4th toner for the total lifetime of the device*. ●

μασίφ ημιμασίφ / προγυαλισμένα laminate βινυλικά deck

KOLIGAS
EST 1973
WOOD ESSENCE

INK DESIGN

ξύλινα δάπεδα

εσωτερικών / εξωτερικών χώρων
αθλητικά δάπεδα, επενδύσεις και ξυλεία

Παρουσίαση κατόπιν ραντεβού:
+30 2108217184 / koliga@koligas.gr / www.koligas.gr

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ GAIA WINES ΣΤΗ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

Ο προορισμός που κάνει κάθε επίσκεψη, μοναδική οινική εμπειρία

Στην ανατολική ακτή του νησιού, στη θέση Βραχειές της Έξω Γωνιάς, σας περιμένει το Οινοποιείο της GAIA Wines. Στεγασμένο σε εγκαταστάσεις που στις αρχές του 20ου αιώνα παρήγαγαν τοματοπελτέ και λιαστή τομάτα, αποτελεί σήμερα μια από τις πιο σημαντικές αφετηρίες από όπου η γηγενής ποικιλία, το Ασύρτικο, αποκτά νέα δυναμική και κατακτά παγκόσμιες διακρίσεις. Για κάθε επισκέπτη, τόσο το ίδιο το Οινοποιείο, όσο και οι δημιουργίες του, αποτελούν μια ιδανική ευκαιρία για να βρεθεί σε ένα μοναδικό σημείο συνάντησης της παράδοσης και της καινοτομίας της τέχνης του κρασιού. Ετικέτες όπως ο ΘΑΛΑΣΣΙΤΗΣ, στην κλασική ή την παλαιωμένη CELLAR AGED εκδοχή του, το ΝΥΧΤΕΡΙ, το ΑΣΥΡΤΙΚΟ της ΓΑΙΑΣ WILD FERMENT, ο πρόσφατος και ήδη πολυβραβευμένος AMMONITE, μαζί με άλλες δημιουργίες από τη Σαντορίνη αλλά και τη Νεμέα, σας περιμένουν να τις δοκιμάσετε, σε μία «γευστική» περιήγηση δίπλα στο κύμα και με την αύρα του Αιγαίου. Με όλα αυτά το Οινοποιείο της GAIA Wines στην Σαντορίνη αναδεικνύεται σε μια μοναδική υπόσχεση για ξεχωριστές απολαυστικές οινικές εμπειρίες, από τις 22 Απριλίου έως και τα τέλη Οκτωβρίου, κάθε μέρα από τις 12:00 έως τις 20:00. ●

Επικοινωνήστε με την GAIA Wines, στο 22860 34186, ή κάνοντας online την κράτησή σας στο www.gaiawines.gr.

Contact GAIA Wines by dialing 22860 34186 or reserving your spot online at www.gaiawines.gr.

GAIA WINES WINERY IN SANTORINI

The destination that makes every visit a unique wine experience

GAIA Wines Winery is waiting for you, nestled on the island's eastern shoreline, in the area of Vraxeies of Exo Gonia. Occupying a space that produced tomato paste and sun-dried tomatoes in the early 20th century, it has become a pivotal launchpad for the indigenous Assyrtiko variety, propelling it to new heights and global acclaim. For all visitors, the Winery and its creations present a perfect chance to witness the harmonious blend of tradition and innovation in winemaking. Wines such as THALASSITIS, both in its classic and CELLAR AGED forms, Nykteri, GAIA's WILD FERMENT Assyrtiko, and the newly acclaimed multi-award winner AMMONITE, along with other selections from Santorini and Nemea, invite you to savor them on a "flavorful" journey beside the sea, caressed by the Aegean breeze. GAIA Wines Winery in Santorini offers a distinct promise of extraordinary wine experiences from April 22nd to the end of October, available daily from 12:00 PM to 20:00. ●

Γραβιέρα Νάξου

Η Γραβιέρα Νάξου που παράγεται από την Ε.Α.Σ. Νάξου, κατοχυρωμένη ως προϊόν Π.Ο.Π. από το 1996, με την ιδιαίτερα υψηλή της ποιότητα έχει αποσπάσει πολλές και σημαντικές διακρίσεις, εγχώριες και διεθνείς. Αυτό το σκληρό τυρί, με το υποκίτρινο χρώμα, τη λεπτή, ξηρή επιδερμίδα, τη συμπαγή ελαστική μάζα, τις χαρακτηριστικές μικρές διάσπαρτες οπές, το 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. ●

GRAVIERA NAXOU

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

AEGIALIS
HOTEL & SPA
★ ★ ★ ★ ★

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

- Ιδανικό για γάμους, ρομαντικά γαμήλια ταξίδια, οικογενιακές διακοπές, σεμινάρια γιόγκα και συνέδρια.
- Ανάμεσα σε 2 παραλίες με πανοραμική θέα.
- Φιλικό και φιλόξενο προσωπικό - Άψογες υπηρεσίες!
- Λάλον Ύδωρ Spa για χαλάρωση και ευεξία όλο το χρόνο.
- Εστιατόριο "Ambrosia" με ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις

- Between 2 sandy beaches with panoramic views.
- Professional services by friendly and welcoming staff.
- Weddings, honeymoons & family holidays.
- Lalon Idor Spa - wellsness and Yoga retreats
- Mediterranean cuisine at Ambrosia restaurant.
- Cooking classes - Wine tasting - Greek nights

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

Aegialis Hotel & Spa - Aegialis Tours

Tel: +30 22850 73393 - +30 693 6608678

e-mail: info@aegialis.com

www.amorgos-aegialis.com

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ & ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Download

SAFE WATER SPORTS

- Θαλάσσια σπορ
- 3.500 παραλίες
- Ημερόπλοια
- Μαρίνες
- Κέντρα Υγείας
- Κανόνες ασφάλειας

Διατίθεται σε

ΑΡΡΟΛΑΥΣΤΕ

ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΑΣ ΣΕ

ΕΛΛΑΔΑ & ΚΥΠΡΟ

ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

www.safewatersports.com

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

Στη Blue Star Ferries η υπευθυνότητα και η αξιοπιστία συναντούν την άνεση και την κομψότητα, για να σας προσφέρουν ανεπανάληπτες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η Blue Star Ferries, μέλος της Attica Group, είναι η εταιρεία που εδώ και 20 χρόνια άλλαξε 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, ένας Ελληνικός Ναυτιλιακός Ομιλος, μετά την ολοκλήρωση της συγχώνευσης της Anek Lines, αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους ομίλους επιβατηγού ναυτιλίας στον κόσμο, τον δεύτερο παγκοσμίως βάσει ικανότητας μεταφοράς επιβατών, τον μεγαλύτερο όμιλο επιβατηγού ναυτιλίας στη χώρα μας και τον μεγαλύτερο εργοδότη Ελλήνων ναυτικών. Με στόλο 44 υπερσύγχρονων πλοίων και διεθνή παρουσία, προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες θαλάσσιας μεταφοράς επιβατών, οχημάτων και φορτηγών. Συγκεκριμένα δραστηριοποιείται μέσω των εταιρειών SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS, ANEK LINES και AFRICA MOROCCO LINK.

Τα πλοία του στόλου της ταξιδεύουν σε 4 χώρες, σε πάνω από 60 μοναδικούς προορισμούς, προσεγγίζοντας 75 λιμάνια. Ενας πρωτοπόρος στην επιβατηγό ναυτιλία, με δραστηριότητες που λειτουργούν προς όφελος των συνεργατών και των τοπικών κοινωνιών, περιορίζουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα

Η Attica Group είναι ο μεγαλύτερος όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα.

Attica Group is the largest passenger shipping group in Greece.

At Blue Star Ferries, responsibility and reliability meet comfort and elegance, ensuring an unforgettable travel experience. Blue Star Ferries, a member of Attica Group, is the company which changed the standards during the past 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.

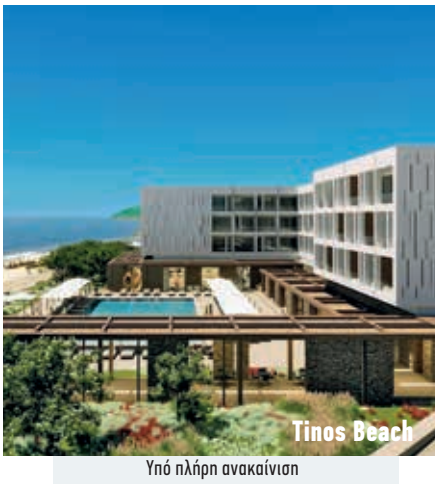
They provide local communities with vital transportation links and facilitate tourism, there by improving the quality of life of people on Greece's islands.

Attica Group, a Greek shipping group, which, following the acquisition of Anek Lines, is one of the largest companies globally, the 2nd largest passenger shipping operator of conventional ro-pax vessels worldwide in terms of passenger capacity, the largest passenger shipping group in Greece and the largest employer of Greek seafarers. Attica Group operates with a fleet of 44 state-of-the-art vessels and has an international presence, offering high quality maritime transport services for passengers, cars and trucks through its brands SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS, ANEK LINES and AFRICA MOROCCO LINK.

Its fleet vessels travel to 4 countries, more than 60 unique destinations, approaching 75 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, it is working towards a better tomorrow for humanity and the natural environment, now and in the future.



Υπό πλήρη ανακαίνιση

Under full renovation

www.tinosbeach.gr

www.naxosresort.gr

www.hotel-galaxy.com

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.

Τέλος, η Attica Group, συνεχίζοντας την υλοποίηση του αναπτυξιακού στρατηγικού σχεδιασμού της, μέσω της θυγατρικής της Attica Blue Hospitality επενδύει στην απόκτηση του 2ου κατά σειρά ξενοδοχειακού συγκροτήματος στη Νάξο και διευρύνει περαιτέρω την παρουσία της στο νησί.

Μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Αγιο Γεώργιο στη Νάξο αποκτά το πρόσφατα ανακαινισμένο ξενοδοχειακό συγκρότημα Galaxy Hotel, το οποίο θα λειτουργήσει ως ενοποιημένη μονάδα με το υπάρχον. Παράλληλα ανακαινίζει το Tinos Beach που απέκτησε το 2022 και βρίσκεται στα Κιόνια της Τήνου.

Για πληροφορίες επισκεφθείτε τα www.naxosresort.gr, www.tinosbeach.gr, www.hotel-galaxy.com. ●

Finally, Attica Group, continues the implementation of its development strategic planning, through its subsidiary Attica Blue Hospitality and invests in the acquisition of the 2nd consecutive hotel complex in Naxos, expanding further its presence on the island.

After the Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, it acquires the recently renovated Galaxy Hotel complex, which will operate as a unified unit with the existing one. At the same time, Tinos Beach, which was acquired in 2022 and is in Kionia, Tinos, is currently under renovation.

For information visit
www.naxosresort.gr, www.tinosbeach.gr,
www.hotel-galaxy.com. ●

Awards and Distinctions

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Η ATTICA GROUP ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΕ

- Στα **Hellenic Responsible Business Awards 2023,** τα οποία επιβραβεύουν τις εταιρείες που προωθούν τις αξίες της Βιώσιμης Επιχειρηματικότητας, επενδύοντας στη Βιώσιμη Περιβαλλοντική και Κοινωνική Ανάπτυξη:
  - Στην κατηγορία "Υπεύθυνη Ηγεσία" με βραβείο "Υπεύθυνος Ηγέτης" για τον CEO της Attica Group.
  - Στην κατηγορία "Απολογισμός Εταιρικής Υπευθυνότητας" με Χρυσό Βραβείο" για τον Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2022.
  - Στην κατηγορία "Πρόγραμμα Εθελοντισμού" με Χρυσό Βραβείο για τη δράση "Πλέουμε μαζί".
- Στα **Bravo Sustainability Dialogue and Awards 2023,** όπου βραβεύτηκε για τις πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει και τις δράσεις που υλοποιεί για τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.
- Στα **Tourism Awards 2024,** με τα ακόλουθα 6 βραβεία:
  - Platinum στην κατηγορία Environmental, Social & Governance (ESG) Strategy για την «Ολοκλήρωση της 3ετούς στρατηγικής Βιωσιμότητας & Υπευθυνότητας για τα έτη 2020-2023».
  - Gold στην κατηγορία Travel Loyalty Programs για το «Πρόγραμμα Επιβράβευσης Seasmiles».
  - Gold στην κατηγορία Δράσεις Προσφοράς στην Τοπική Κοινότητα & Ενίσχυση της Απασχόλησης και Οικονομίας, για το πρόγραμμα «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ: Δεσμευόμαστε να Ενσωματώνουμε την Υπεύθυνη και Βιώσιμη Ανάπτυξη στις Πρακτικές μας – Καλλιεργούμε τον Εθελοντισμό των Εργαζομένων μας».
  - Gold στην κατηγορία Προσβάσιμος Τουρισμός για το πρόγραμμα «Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι».
  - Silver στην κατηγορία Greek Inspired Tourism Offering για το «EURAIL – INTERRAIL GREEK ISLANDS PASS».
  - Bronze στην κατηγορία Δράσεις Προσφοράς στην Τοπική Κοινότητα & Ενίσχυση της Απασχόλησης και Οικονομίας, για την «Κοινωνική Προσφορά Attica Group».

ATTICA GROUP HAS BEEN DISTINGUISHED

- At the **Hellenic Responsible Business Awards 2023,** which reward companies that promote the values of Sustainable Entrepreneurship, investing in Sustainable Environmental and Social Development with the below awards:
  - In the "Responsible Leadership" category with the "Responsible Leader" award for the CEO of Attica Group.
  - In the "Corporate Responsibility Report" category with the Gold Award "for the Responsible and Sustainable Development Report 2022.
  - In the "Volunteer Program" category with the Gold Award for the "We sail together" action.
- At the **Bravo Sustainability Dialogue and Awards 2023,** for the initiatives it has undertaken and the actions it implements to reduce its environmental footprint.
- At the **Tourism Awards 2024** with the following 6 awards:
  - Platinum in the Environmental, Social & Governance (ESG) Strategy category, for "Completion of the 3-year Sustainability & Responsibility strategy for the years 2020-2023".
  - Gold in the Travel Loyalty Programs category for the "Seasmiles Loyalty Program".
  - Gold in the category of Actions Supporting the Local Community & Enhancement of Employment and the Economy, for the "SAILING TOGETHER programme: We Commit to Integrating Responsible and Sustainable Development into Our Practices – We Foster Employee Volunteerism."
  - Gold in the Accessible Tourism category for the "All different, all equal" program.
  - Silver in the Greek Inspired Tourism Offering category for the "EURAIL – INTERRAIL GREEK ISLANDS PASS".
  - Bronze in the category of Actions Supporting the Local Community & Enhancement of Employment and the Economy, for "Attica Group Social Contribution".

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

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

- Στα **Health & Safety Awards 2024,** με 10 βραβεία σε διαφορετικές Κατηγορίες:
  - Στην κατηγορία Occupational Health & Safety Team of the Year
  - Στην κατηγορία M.M.M-Μεταφορές

  Gold στις παρακάτω κατηγορίες:
  - Υγιής & Ασφαλής Εργασιακός Χώρος
  - Προσβασιμότητα Χώρου σε ΑΜΕΑ
  - Επικαιροποίηση & Βελτίωση Συστήματος Υγείας & Ασφάλειας
  - Αντιμετώπιση κρίσεων
  - Κοινοτική Υγεία

  Silver στις παρακάτω κατηγορίες:
  - Εκκένωση Εγκαταστάσεων
  - Health & Safety Culture/Services
  - Bronze στην κατηγορία Διαχείριση Συμπεριφοριστικών Επικινδυνοτήτων

- Στα **Marketing Travel Awards 2024** με τα ακόλουθα βραβεία:

  Η **Blue Star Ferries** διακρίθηκε με 2 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:
  - Gold στην κατηγορία «Best Advertising Campaign»
  - Silver στην κατηγορία «Best Meta's platforms Campaign»

  Η **Hellenic Seaways** διακρίθηκε με 2 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:
  - Silver στην κατηγορία «Best Website»
  - Bronze στην κατηγορία «Best Online Campaign»

  Η **Superfast Ferries** διακρίθηκε με 3 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:
  - Gold στην κατηγορία «Best Personalization marketing»
  - Silver στις κατηγορίες «Best International Campaign» και «Best Use of Performance Marketing» ●

- At the **Health & Safety Awards 2024** with 10 awards in different categories:
  - In the Occupational Health & Safety Team of the Year, category
  - In the Transportation category

  Gold in the following categories:
  - Healthy & Safe Workplace
  - Disability Facilitate Space
  - H&S System Update & Performance Improvement
  - Crisis Response
  - Community Health Development

  Silver in the following categories:
  - Premises Evacuation
  - Health & Safety Culture/Services
  - Bronze in the Behavior Risk Initiative category

- At the **Marketing Travel Awards 2024** with the below awards:

  Blue Star Ferries has been distinguished with 2 awards in the following categories:
  - Gold at the "Best Advertising Campaign" category
  - Silver at the "Best Meta's platforms Campaign" category

  Hellenic Seaways has been distinguished with 2 awards in the following categories:
  - Silver at the "Best Website" category
  - Bronze at the "Best Online Campaign" category

  Superfast Ferries has been distinguished with 3 awards in the following categories:
  - Gold at the "Best Personalization marketing" category
  - Silver at the "Best International Campaign" and "Best Use of Performance Marketing" categories. ●

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.

ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ | **ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ** | ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ | **ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ** | ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ | **ΠΟΙΟΤΗΤΑ**

OUR VALUES. **INNOVATION** | TRANSPARENCY | **INTEGRITY** | RESPONSIBILITY | **RELIABILTY** | QUALITY

Our Size*

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ

€588,3 εκατ. **million**
Κύκλος εργασιών
Turnover

€3,5 εκατ. **/million**
Κοινωνική συνεισφορά
Social contribution

€680,6 εκατ. **million**
Οικονομική αξία που διανέμεται
Economic value distributed

28
Χρόνια παρουσίας στις θάλασσές μας
Years of presence in our seas

€2 δισ. **/billion**
Επένδυση σε νέα πλοία
Investment in new vessels

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

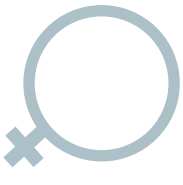
45 Υπερσύγχρονα πλοία **Modern vessels**

423 χιλιάδες / **thousand**
Φορτηγά οχήματα
Freight units

1.882 Εργαζόμενοι **Employees**

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

6.400.000
Επιβάτες
Passengers



Αυξήσαμε τις γυναίκες σε όλες τις διοικητικές θέσεις (συμπεριλαμβανομένων και των προϊσταμένων) στα γραφεία κατά **8,8%** και κατά **37,5%** στα πλοία.

We increased women in all management positions (including supervisors) in offices and vessels by 8.8% and 37.5% respectively.

1.000.000 Ι.Χ. οχήματα **Private vehicles**

€6,8 εκατ./**million**
Επένδυση που σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με την προστασία του περιβάλλοντος
Investment for programs directly or indirectly related to environmental protection

97 φορές/ **times**
Το γύρο της Γης το χρόνο
Around the Earth

100%
Εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης
Full time employees

55
Τόνοι δωρεάν μεταφορά υλικών για ανακύκλωση
Tons of free-of-charge transported materials for recycling

* Στοιχεία 2023 / Data 2023

RESPONSIBLE OPERATION / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2023

Attica Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

AFRICA MOROCCO LINK

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διανείμαμε σχεδόν €680,6 εκατ. σε οικονομική αξία για εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις

- **Αυξήσαμε τη συνολική αξία** των προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε κατά 28%
- **Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε** προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε
- **Αυξήσαμε τον αριθμό και την αξία** εκπτωτικών εισιτηρίων που παρείχαμε κατά 23% και 28,6% αντίστοιχα
- **Συνεχίσαμε να υλοποιούμε** ή να υποστηρίζουμε δράσεις εθελοντικής συνεισφοράς, με τη συμμετοχή πάνω από 10% των εργαζομένων μας
- **Διαθέσαμε το 86%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές
- **Αυξήσαμε** το ποσοστό των συνολικών δαπανών αγορών σε μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους) στο 24%
- **Το 10% των κριτηρίων** επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας
- **Καμία διακοπή συνεργασίας** με προμηθευτές ή άλλους εμπορικούς συνεργάτες λόγω πραγματικών ή δυνητικών ζητημάτων συμμόρφωσης ●

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

- **Η Υπευθυνότητα** αποτελεί 1 από τα 6 κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου
- **Συνεχίσαμε να αξιολογούμε την απόδοση** του 100% των εργαζομένων μας
- **Εκπαιδεύσαμε** (τουλάχιστον μία φορά) το 79,9% και 69,8% των εργαζομένων γραφείων και πλοίων αντίστοιχα
- **Τετραπλασιάσαμε τον αριθμό εργαζομένων** που εκπαιδεύσαμε και αυξήσαμε τις ώρες εκπαίδευσης κατά 48%
- **Αυξήσαμε τον αριθμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων** που υλοποιήσαμε κατά 15%
- **Ενημερώσαμε** (τουλάχιστον μία φορά) το 100% των εργαζομένων μας σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης
- **Καμία καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης** των εργαζομένων στα πλοία μας
- **Πάνω από το 75% των εργαζομένων** στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων
- **Εκπαιδεύσαμε το 41,9% των εργαζομένων μας** σε πολιτικές και διαδικασίες αναφορικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα
- **Αυξήσαμε τις γυναίκες σε όλες τις διοικητικές θέσεις** (συμπεριλαμβανομένων και των προϊσταμένων) στα γραφεία και στα πλοία κατά 8,8% και 37,5% αντίστοιχα
- **Συλλέξαμε 241 μονάδες αίματος** μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία

EMPLOYEES

- **Responsibility** is 1 out of 6 appraisal criteria for all office employees, Managers, Directors and Top Management Members, as well as our Chief Executive Officer
- **We continued to conduct performance** appraisal to 100% of our employees
- **We trained** (at least once) 79.9% and 69.8% of our office and marine employees respectively
- **We quadrupled the number of employees** trained and increased training hours by 48%
- **We increased the number of training programs** by 15%
- **We informed** (at least once) 100% of employees on Corporate Responsibility and Sustainability issues
- **Zero grievances regarding our marine employee living conditions**
- **Over 75% of marine employees** participated in our upskilling program
- **We trained 41.9% of our employees** on our human rights policies and procedures
- **We increased women in all management positions** (including supervisors) in offices and vessels by 8.8% and 37.5% respectively
- **We collected 241 blood units** through our voluntary blood donation programs in the last three years

SOCIETY

We distributed approximately €680,6 million in economic value to employees, taxes, providers of capital, agents, suppliers, society and investments

- **We increased the total value** of implemented or supported society support programs by 28%
- **We implemented or supported** society support programs in 100% of the islands we serve
- **We increased the total number and value** of discount tickets offered by 23% and 28.6% respectively
- **We continued to implement** or support volunteer programs, with over 10% of employees participating in volunteer activities
- **We spent 86%** of total procurement expenditure to local suppliers
- **We increased** total procurement expenditure to small and medium-sized enterprises (up to 50 employees) to 24%
- **10% of supplier selection criteria** is related to their responsible operation
- **Zero collaborations** with suppliers or business partners discontinued as a result of actual or potential ●

RESPONSIBLE OPERATION / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2023

Attica Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

AFRICA MOROCCO LINK

ΠΕΛΑΤΕΣ

- **Διπλασιάσαμε** τον αριθμό των ενημερωτικών μηνυμάτων (SMS) που αποστείλαμε στους επιβάτες μας για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής
- **Ενημερώσαμε** 97% των επιβατών που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής
- **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 68%
- **Η μέση βαθμολογία** μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε 3,95 με άριστα το 5
- **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας
- **Κανένα περιστατικό** μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας
- **Κανένα παράπονο** σχετικά με παραβιάσεις του απορρήτου ή απώλεια προσωπικών δεδομένων πελατών
- **100% των εργαζομένων** έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR, η οποία έχει συμπεριληφθεί στις συμβάσεις εργασίας τους
- **Συμπεριλάβαμε** τον Κώδικα Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας του Ομίλου στο 100% των συμβάσεων επικοινωνίας και διαφήμισης
- **Κανένα παράπονο πελατών** αναφορικά με προωθητικές δραστηριότητες (π.χ. marketing, διαφήμιση, πωλήσεις) ●

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Ο πρώτος όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας** στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001
- **Μειώσαμε** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι κατά 1%, σε σχέση με το έτος βάσης 2019
- **Μειώσαμε** την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία και τον δείκτη κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία μας ανά εργαζόμενο κατά 9,4% και 14,1% αντίστοιχα
- **Επεκτείναμε** το πεδίο αναφοράς των άλλων έμμεσων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (Scope 3) από 3 σε 11 κατηγορίες
- **Συνεχίσαμε** να παράγουμε πάνω από 41.000 KWh ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
- **Μειώσαμε** τις εκπομπές SOx σε όλες τις μορφές (π.χ. αέριες, στο νερό) κατά 3%
- **Μειώσαμε** τον δείκτη κατανάλωσης νερού στα πλοία ανά επιβάτη κατά 4,4%
- **Μειώσαμε** τη συνολική χρήση χαρτιού και τη χρήση χαρτιού εμπορικής χρήσης κατά 12,9% και 13,8% αντίστοιχα
- **Χρησιμοποιήσαμε** 85% ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς
- **Μεταφέραμε** δωρεάν από Νησιά πάνω από 288 τόνους υλικών προς ανακύκλωση την τελευταία τριετία
- **Καμία σημαντική διαρροή** για οποιοδήποτε υλικό ή περιστατικό θαλάσσιας ρύπανσης την τελευταία τριετία
- **Ενημερώσαμε** το 86,3% των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος
- **Αυξήσαμε** τους πελάτες που ενημερώθηκαν δυνητικά σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος) κατά 5,7% ●

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

- **106 Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη** από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023
- **Καθορίσαμε** 123 ενέργειες στο Πλάνο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023
- **Βελτιώσαμε** το επίπεδό μας σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης κατά 18,2% σε σχέση με το 2020, βάσει της ποσοτικής αξιολόγησης του 2023
- **3ος συνεχόμενος κύκλος** τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026
- **Αυξήσαμε** κατά 28,6% τον αριθμό των ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό
- **Έχουμε εκπαιδεύσει** το 85,9% των εργαζομένων γραφείων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς την τελευταία τετραετία
- **Έχουμε επικοινωνήσει** τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο 100% των εργαζομένων μας
- **100%** των εργαζομένων μας στα γραφεία έχει υπογράψει για την αναγνώριση και αποδοχή του Κανονισμού Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς
- **100%** των εργαζομένων μας στα πλοία έχει υπογράψει για την αποδοχή βασικών κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς
- **Καμία καταγγελία** για επιλήψιμη ή καταχρηστική συμπεριφορά μέσω μηχανισμού ανώνυμης υποβολής αναφορών
- **Κανένα περιστατικό παράβασης** των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς
- **Κανένα περιστατικό διαφθοράς,** δωροδοκίας ή χρηματισμού, ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματιστηριακής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών εργαζομένου μας
- **Έχουμε καθορίσει** ποσοτικούς στόχους υπευθυνότητας στην αξιολόγηση απόδοσης του 100% των μελών της Ομάδας Εταιρικής Υπευθυνότητας

MANAGEMENT

- **106 Top Management Members,** Directors and Managers from all departments participated in the development of our Corporate Responsibility and Sustainability Strategy 2021-2023
- **We defined** 123 actions in our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2021-2023
- **We improved** our Corporate Responsibility and Sustainability Maturity level by 18.2% since 2020, based on our 2023 quantitative assessment
- **3rd consecutive cycle** of our three-year Corporate Responsibility and Sustainability Strategy and Action Plan 2024-2026
- **We increased** by 28.6% the number of quantitative indicators we make reference to within our Report
- **We have trained** 85.9% of office employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics in the last four years
- **We have communicated** our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and Anti-corruption Regulation to 100% of our employees
- **100%** of office employees have signed, acknowledged and accepted our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics
- **100%** of marine employees have signed, acknowledged and accepted our main professional behavior principles
- **Zero complaints or reports** regarding violations or offensive behavior submitted through our anonymous reporting mechanism
- **Zero violation cases** concerning our main professional behavior principles and rules
- **Zero corruption or bribery** incidents or money laundering and terrorist financing or insider trading incidents linked with our employees
- **We have included** quantitative responsibility objectives in 100% of our Corporate Responsibility Team's performance appraisals

CUSTOMERS

- **We doubled** the number of information SMS sent to passengers for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines
- **We informed** 97% of passengers deemed necessary through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines
- **97.5%** of our premises and vessels have access for people with disabilities
- **We kept 87%** of our vessels' departure times and 68% of arrival times as scheduled
- **The average score** registered through service evaluation devices onboard our vessels reached 3.95 on a 5 point scale
- **We conducted** internal drills and trainings on passenger safety to 100% of marine employees
- **Zero recorded non-compliance** incidents during vessel inspections from Local Authorities
- **Zero customer complaints** regarding confidentiality or personal data security
- **100% of employees** have signed an additional deed regarding their obligations according to GDPR, incorporated in their employment contracts
- **We included** our Code for Responsible Marketing and Communication in 100% of our communication and advertising contracts
- **Zero customer complaints** regarding promotional activities (e.g. marketing, advertising, sales) ●

ENVIRONMENT

- **The first Greek passenger shipping company** to implement an Environmental Management System according to ISO 14001
- **We reduced** our vessels' greenhouse gas emission intensity per nautical mile traveled by 1%, compared to baseline 2019
- **We reduced** office electricity consumption and office electricity consumption intensity per employee by 9.4% and 14.1% respectively
- **We expanded** the scope of other indirect greenhouse gas emissions (Scope 3) from 3 to 11 categories
- **We continued** to produce over 41,000 KWh electricity from renewable energy sources
- **We reduced** SOx emissions in all forms (e.g. air emissions, water emissions) by 3%
- **We reduced** vessel water consumption intensity per passenger by 4.4%
- **We reduced** paper consumption for all purposes and commercial paper use by 12.9% and 13.8% respectively
- **We used** 85% recycled paper for all purposes
- **We transported** from Islands free-of-charge over 288 tons of materials for recycling in the last three years
- **Zero significant leakages** of any material or marine pollution incidents in the last three years
- **We informed** 86.3% of employees on environmental protection issues
- **We increased** the number of customers informed potentially on Corporate Responsibility and Sustainability issues (e.g. environmental protection) by 5.7% ●

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

www.attica-group.com

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-**Λέσβο**-Οινούσσες-**Ψαρά**-Λήμνο-**Μύκονο**-Σύρο Από Θεσσαλονίκη και Καβάλα για **Χίο**- Λέσβο-**Ικαρία**-Σάμο-**Φούρνους**-Λήμνο-**Μύκονο**-Σύρο-**Πάτμο**-Λέρο
ΚΡΗΤΗ	Από Πειραιά για **Ηράκλειο** Από Πειραιά για **Σητεία**

Blue Star 1

28 Kn - **1.890** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles

Blue Star 2

28 Kn - **1.854** Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles

Blue Star Patmos

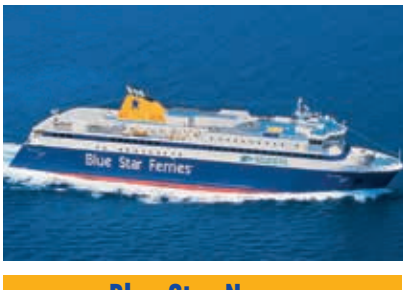
25,5 Kn - **2.000** Επιβάτες / Passengers
430 Οχήματα / Vehicles

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

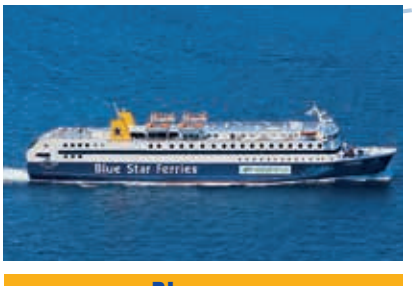
24,4 Kn - **1.474** Επιβάτες / Passengers
240 Οχήματα / Vehicles

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.

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



Diagoras

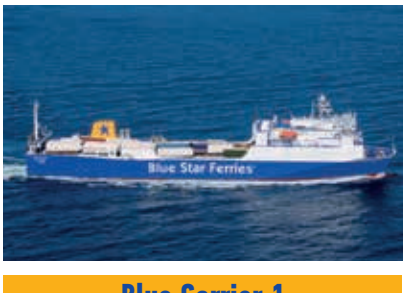
21 Kn - **1.462** Επιβάτες / Passengers
274 Οχήματα / Vehicles

Blue Star Chios

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

Blue Star Myconos

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



Blue Carrier 1

17 Kn - **1.600** μέτρα φόρτωσης/ lane meters
145 φορτηγά/trucks

Blue Carrier 2

17 Kn - **2.000** μέτρα φόρτωσης/ lane meters
170 φορτηγά/trucks & **456** Οχήματα / Vehicles

Blue Star Ferries | HELLENIC SEAWAYS | ANEK LINES

Our destinations in the Aegean

FCBGNOM1

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
anek.gr

For Information & Reservations, Tel.: 210 89 19 800 or contact your Travel Agent

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ / SITE / www.bluestarferries.com

Η αναβαθμισμένη 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!

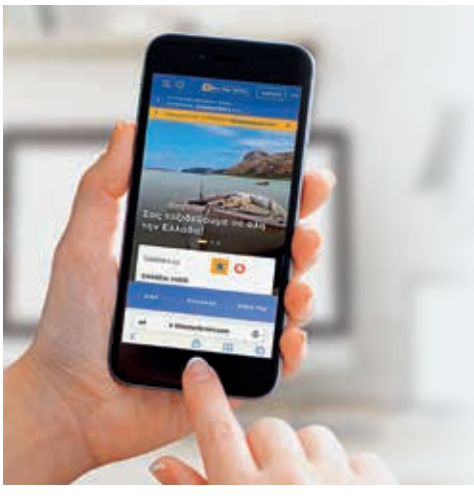
Σημαντικό έργο στο site της BLUE STAR FERRIES είναι το αναβαθμισμένο σύστημα κρατήσεων, που

1. με λίγα και απλά βήματα ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτησή του
2. δίνεται στον επιβάτη η δυνατότητα επιλογής & κράτησης πολλαπλών προορισμών
3. ενοποιείται με τις πλατφόρμες κρατήσεων της SUPERFAST FERRIES, της ANEK LINES και της HELLENIC SEAWAYS, προσφέροντας τη δυνατότητα συνδυαστικών online κρατήσεων για δρομολόγια εσωτερικού – Αδριατικής. ●

The upgraded 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 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. is integrated with the booking platforms of SUPERFAST FERRIES, ANEK LINES and HELLENIC SEAWAYS, offering the possibility to combine online reservations for Greek domestic and international routes. ●



To 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 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 κράτησή 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 À 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.

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 À la Carte*, the Self Service restaurant or Goody's Burger House* to enjoy your meal. In our À 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

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. ●

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, της Hellenic Seaways & της Anek Lines και έχει σχεδιαστεί για να σας παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που θα κάνουν κάθε σας ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία! Μάθετε πώς μπορείτε να γίνετε μέλος στο Πρόγραμμα Seasmiles και ταξίδεψτε σε έναν κόσμο προνομίων!
Κάντε εγγραφή στο seasmiles.com 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 Πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και εκπτώσεις. Επίσης, προσφέρει μοναδικά οφέλη όπως ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών σε διάφορες κατηγορίες: ΔΙΑΜΟΝΗ | ΑΓΟΡΕΣ | ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΥΓΕΙΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Εστιατόρια À La Carte

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

Εκπτώσεις σε εισιτήρια

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

Χαρίστε ταξίδια

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

Καταστήματα εν πλω

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

SEASMILES CHATBOT

Συμβουλευθείτε 24/7 τον ψηφιακό βοηθό Smiles στο seasmiles.com για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με τη κάρτα Seasmiles, αλλά και εξατομικευμένες απαντήσεις για τα εγγεγραμμένα μέλη!

The digital assistant Smiles at seasmiles.com is available 24/7 for any information about registration & privileges offered with the Seasmiles card, as well as personalized responses for the registered Members!

Αναζητήστε τα Seasmiles Kiosks στα πλοία της Blue Star Ferries! Εδώ μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονική εγγραφή στο πρόγραμμα Seasmiles και να εκτυπώσετε την Blue bio κάρτα σας άμεσα. Αν είστε ήδη μέλη, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα seasmiles σας, να 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 seasmiles balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Biocard. ●

Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines. Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions and high quality services, which will make every trip with us a truly unforgettable experience!
Find out how you can join Seasmiles Loyalty Scheme and sail to a world of exclusive privileges!
Sign up at www.seasmiles.com While travelling at the Seasmiles kiosk, or via the portal @sea.
By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines, but also, on a selected network of partners on various categories such as ACCOMODATION, SHOPPING, FOOD & DRINK, CULTURE & ENTERTAINMENT, HEALTH & BEAUTY. ●

À La Carte Restaurants

By presenting your card before issuing the bill, you are entitled to a 15% discount!

Seasmiles for friends and families

Redeem seasmiles and offer trips to your friends and family!

On board shops

Shopping therapy in our onboard shops with 10% discount on selected items!

Discounts on tickets

Visit the Blue Star Ferries official website www.bluestarferries.com and check out the offers valid for the period you wish to travel.

www.seasmiles.com

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 κάρτας μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των πλοίων εύκολα και γρήγορα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό portal @sea.

The biodegradable SEASMILES card is made of BIO-PVC, a latest generation material, degradable and recyclable, with low environmental impact. Replacing and recycling the plastic card for all Blue & Silver members or issuing the new biodegradable one can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on board.
For more information visit seasmiles.com or log in to the infotainment portal @sea.

«Ένα δειλινό στο Αιγαίο περιλαμβάνει τη χαρά και τη λύπη σε τόσο ίσες δόσεις που δε μένει στο τέλος παρά η αλήθεια»

"A sunset in the Aegean includes joy and sorrow in such equal doses that in the end, only the truth remains"

Οδυσσέας Ελύτης / Odysseus Elytis

λ* YEARS

GAÏA WINES

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

*Number 30 according to the ancient Greek numeral system

www.gaiawines.gr
GaiaWinesGR
gaiawines

WINE-MODERATION

Gaia Santorini Winery is open to visitors daily
from April 22nd to October 31st, 12:00–20:00.

Exo Gonia, Santorini
T.: 2286034186
info@gaiawines.gr | santorini@gaiawines.gr

Development Agency of Cyclades S.A.
Local Action Group

EUROPEAN AGRICULTURAL FUND FOR RURAL DEVELOPMENT
Europe investing in rural areas

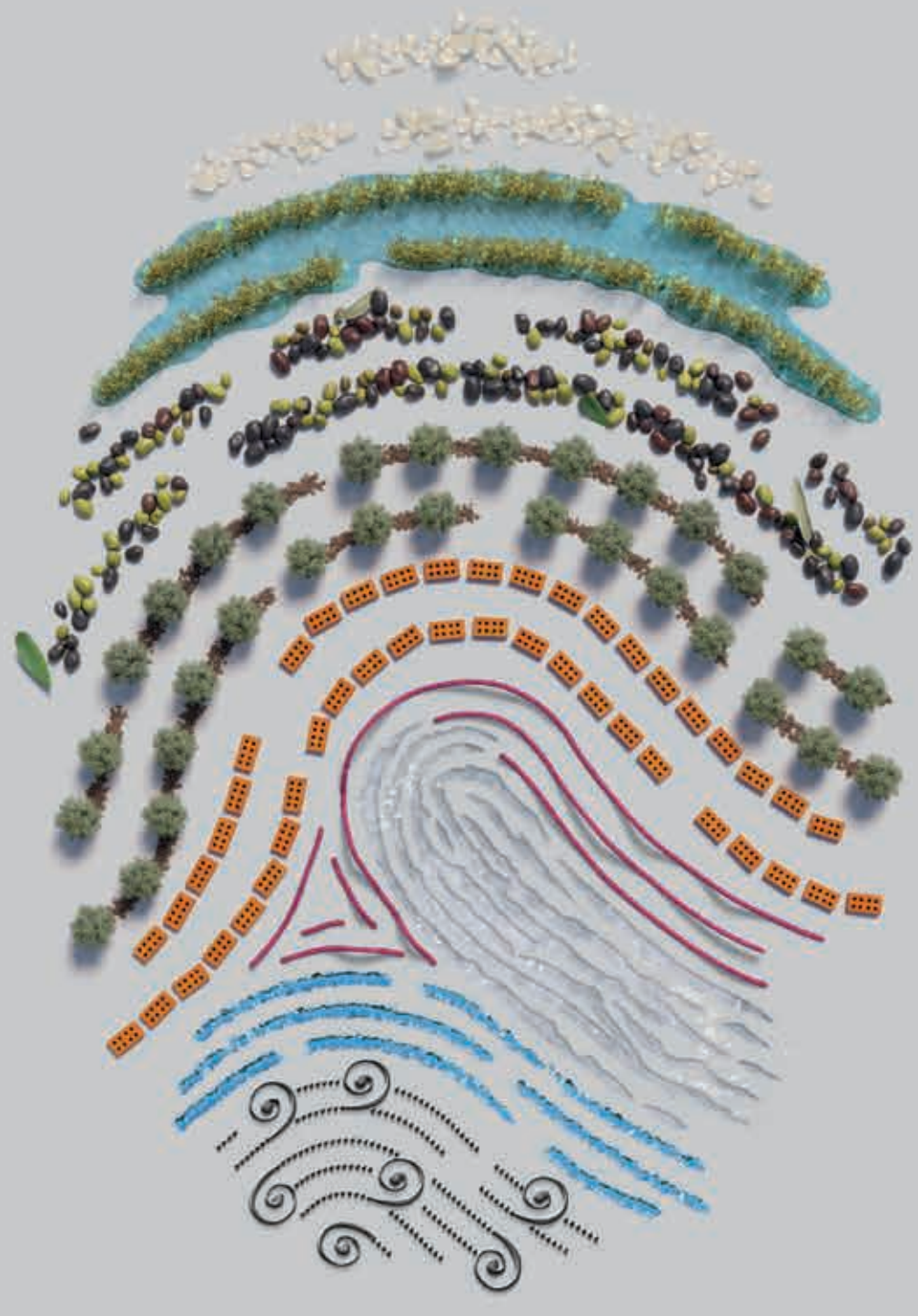
HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY FOR RURAL DEVELOPMENT AND FOOD

LEADER

ΕΣΠΑ 2014-2020

Co-funded by Greece and the European Union

Producta



Αναδεικνύουμε το αποτύπωμα της παραγωγικής ιστορίας μας

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

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

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΟΜΙΛΟΥ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.piop.gr