

onblue

2025



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY

LET THE
Aegean Sea
SOOTHE YOUR SOUL

Αφήστε το Αιγαίο
να γαλνέψει την ψυχή σας



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



Aegean Islands



GREECE



MORE THAN
YOU CAN
SEA
Discover more: aegeanislands.gr

Real estate isn't just about properties.
It's about people.

At RE/MAX Ideal, we don't start with listings.
We start with listening.
Because your needs, dreams and future plans
deserve more than a standard solution.

Our tech-enabled office gives us
speed and transparency.
But what sets us apart is our human approach
grounded in care, honesty and connection.

We don't just help you find property.
We help you feel at home.

Το real estate δεν αφορά
απλώς τα ακίνητα.
Αφορά τους ανθρώπους.

Στη RE/MAX Ideal δεν ξεκινάμε με τα ακίνητα.
Ξεκινάμε με την κατανόηση των αναγκών σας.
Γιατί τα όνειρα και τα σχέδιά σας
αξίζουν κάτι περισσότερο από μια τυπική λύση.

Η τεχνολογικά προηγμένη ομάδα μας
προσφέρει ταχύτητα και διαφάνεια.
Αυτό όμως που μας ξεχωρίζει
είναι η ανθρώπινη προσέγγισή μας
με φροντίδα, ειλικρίνεια και αυθεντική σύνδεση.

Δεν σας βρίσκουμε απλώς ένα ακίνητο.
Σας βοηθάμε να νιώσετε σαν στο σπίτι σας.

BECAUSE THE REAL VALUE IS IN ASSESSING YOUR NEEDS.

Γιατί η πραγματική αξία βρίσκεται στην κατανόηση των αναγκών σας.

RE/MAX
Ideal

NAXOS CHORA, 84300 NAXOS T: +30 22850 24116

www.remax-ideal.gr





WE ELEVATE THE ART OF VACATIONING



NAXOS CHORA, 84300 NAXOS T: +30 6932 239 395

www.blendinblue.com



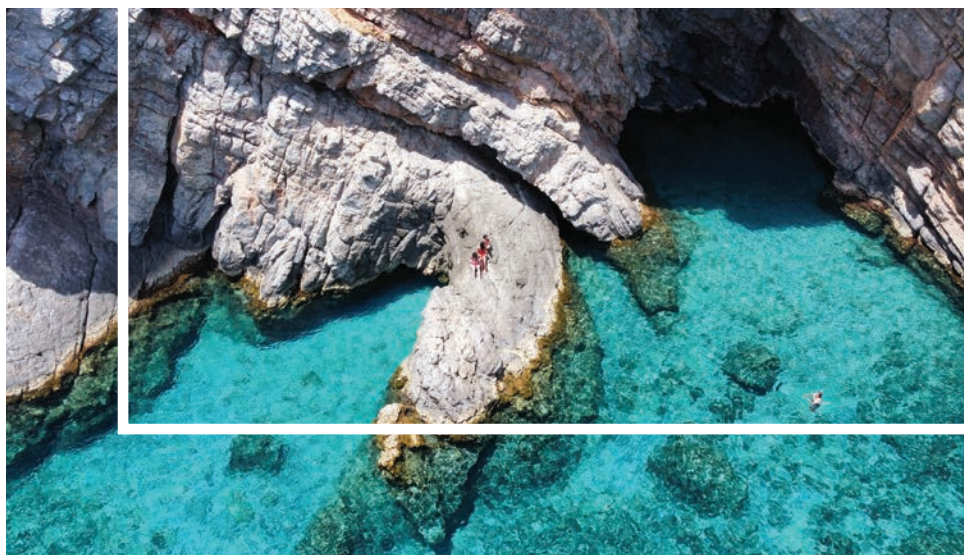
BLEND IN BLUE
HOLISTIC PROPERTY SOLUTIONS



NIRIIDES

C · R · U · I · S · E · S

*Our passion for exploring this region inspires us
to refine each journey, ensuring it reaches its full potential.*



S/Y AKTAIA

*Embark on **Aktaia**, our **Catamaran Lagoon 42** based in Mykonos.*

*Let us introduce you to this unique cluster of islands through our **7-day sailing journeys**
driven by the magical Aegean winds.*

*Re-Discover Cyclades like never before, **guided by our skilled professional crew**,
Cpt. Stergios & Cook Dimitris!.*



Based on your preferences, we can customize the route to create the most rewarding and enjoyable trip possible.

What defines us:

- *Sailing off the beaten landscape, away from the crowds, to our home...the Cyclades*
- *Experience boat life like never before. Fishing, paddleboarding, snorkeling*
- *Sharing the true essence of Greek local island life*

 niriidescruises.com

 +30 6979243603

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

 info@niriidescruises.com

Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

Η Ελλάδα, και για το καλοκαίρι του 2025, παραμένει αδιαμφισβήτη, ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς παγκοσμίως.

Η Ελληνική Ακτοπλοία αποτελεί σταθερά τον κρίσιμο κρίκο συνδεσιμότητας για την οικονομική ανάπτυξη, την μετακίνηση των τουριστικών ροών, την κοινωνική συνοχή αλλά και την καθημερινή ζωτικότητα των νησιών μας. **Με στόλο 38 πλοίων, συνδέουμε, 365 ημέρες τον χρόνο, περισσότερους από 55 προορισμούς και 70 λιμάνια** μέσα από τη δραστηριοποίηση των 4 δημοφιλών, εμπορικών σημάτων μας- **Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines.**

Στον Όμιλο Attica, σταθερή μας προτεραιότητα παραμένει διαχρονικά, η στήριξη των κοινωνιών στα νησιά μας, η έμφαση στην αξία της πελατοκεντρικότητας και η επένδυση σε ένα βιώσιμο μέλλον.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, θεωρούμε την Υπεύθυνη και Βιώσιμη ανάπτυξη ως μια σχέση αλληλεπίδρασης που καθιστά το περιβάλλον το «κοινό μας σπίτι». Προς αυτή την κατεύθυνση, έχουμε εκπονήσει και υλοποιούμε σταδιακά, ένα φιλόδοξο **επενδυτικό πρόγραμμα** το οποίο θα θέσει σε νέα πορεία την ελληνική επιβατηγό ναυτιλία, προς όφελος του ταξιδιωτικού κοινού και των νησιών μας.

Στο πλαίσιο αυτό, προχωρήσαμε στην υπογραφή συμφωνίας για τη ναυπήγηση **δύο υπερσύγχρονων πλοίων τύπου E-Flexer**, η πρώτη παραγγελία ναυπήγησης επιβατηγών πλοίων από ελληνική εταιρεία μετά από 15 περίπου χρόνια. Τα νέα πλοία, τα οποία αναμένονται να παραδοθούν τον Απρίλιο και τον Αύγουστο του 2027, συνδυάζουν υψηλή ενεργειακή απόδοση με καινοτόμες τεχνολογίες και μοντέρνο σχεδιασμό, ενισχύοντας το αποτύπωμα βιωσιμότητας της Attica Group.

Κάθε πρωτοβουλία μας, έχει στόχο να διευκολύνει και να αναβαθμίσει την ταξιδιωτική εμπειρία όσων επιλέγουν τον Όμιλο μας για τα ταξίδια τους. Το 2025, προχωρήσαμε στη **δημιουργία ενιαίου ψηφιακού περιβάλλοντος** για τα sites όλων των εταιρειών μας, ανταποκρινόμενοι στις σύγχρονες ανάγκες των επιβατών μας. Οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν πλέον την δυνατότητα χρήσης ενιαίου προφίλ και πρόσβασης σε όλους τους λογαριασμούς τους, καθώς και στο πρόγραμμα πιστότητας και επιβράβευσης **Seasmiles**, διευκολύνοντας σημαντικά την εμπειρία κράτησης και παρακολούθησης των ταξιδιών τους.

Επιλέγουμε και επενδύουμε σε στρατηγικές συνεργασίες που φέρουν την υπογραφή αξιοπιστίας κορυφαίων εταιρειών όπως η Orbyt Global και η Telenor Maritime, **για σταθερή και υψηλής ταχύτητας πρόσβαση στο διαδίκτυο και σε υπηρεσίες τηλεπικοινωνίας καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής στο πλοίο**, ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές.

Σε όλη την πορεία μας και τις προσπάθειες μας, οι άνθρωποί μας είναι η δύναμή μας. Η ομάδα εθελοντών του Ομίλου μας δυναμώνει και ενισχύεται. Το 2024, 328 εθελοντές μας έδωσαν το παρών σε μία σειρά ενεργειών, συμβάλλοντας στο έργο επιλεγμένων οργανισμών και προεβιούντας με τον καλύτερο τρόπο, τις αξίες και την κουλτούρα προσφοράς του Ομίλου.



ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ

Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

Με την δική τους συμβολή, 2 ακόμα περιβαλλοντικές αποδράσεις ολοκληρώθηκαν με επιτυχία στην Κρήτη (τον Νοέμβριο του 2024) και τα νησιά της Ρόδου και της Χάλκης (8η στη σειρά, τον Μάιο του 2025). με καθαρισμούς λιμένων και βιωματικά εκπαιδευτικά προγράμματα σε μαθητές δημοτικών σχολείων, σε συνεργασία με τις ΜΚΟ, **Aegean Rebreath** και **«Πράκτορες του Πλανήτη»** δυναμώνοντας ακόμα περισσότερο το πρόγραμμα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης **«Πλέουμε Μαζί»**.

Σταθερά δίπλα στους πιο γενναίους συμπολίτες μας. Από τον Μάρτιο του 2023, ανοίξαμε μια νέα σελίδα δράσης και αλληλεγγύης με τα **Special Olympics Hellas (SOH)**. Μια εμβληματική συνεργασία που έχει στο επίκεντρο τη συμπερίληψη μέσω του αθλητισμού για τους κατοίκους των νησιών, με δράσεις στήριξης των αθλητών και ευαισθητοποίησης των τοπικών κοινωνιών

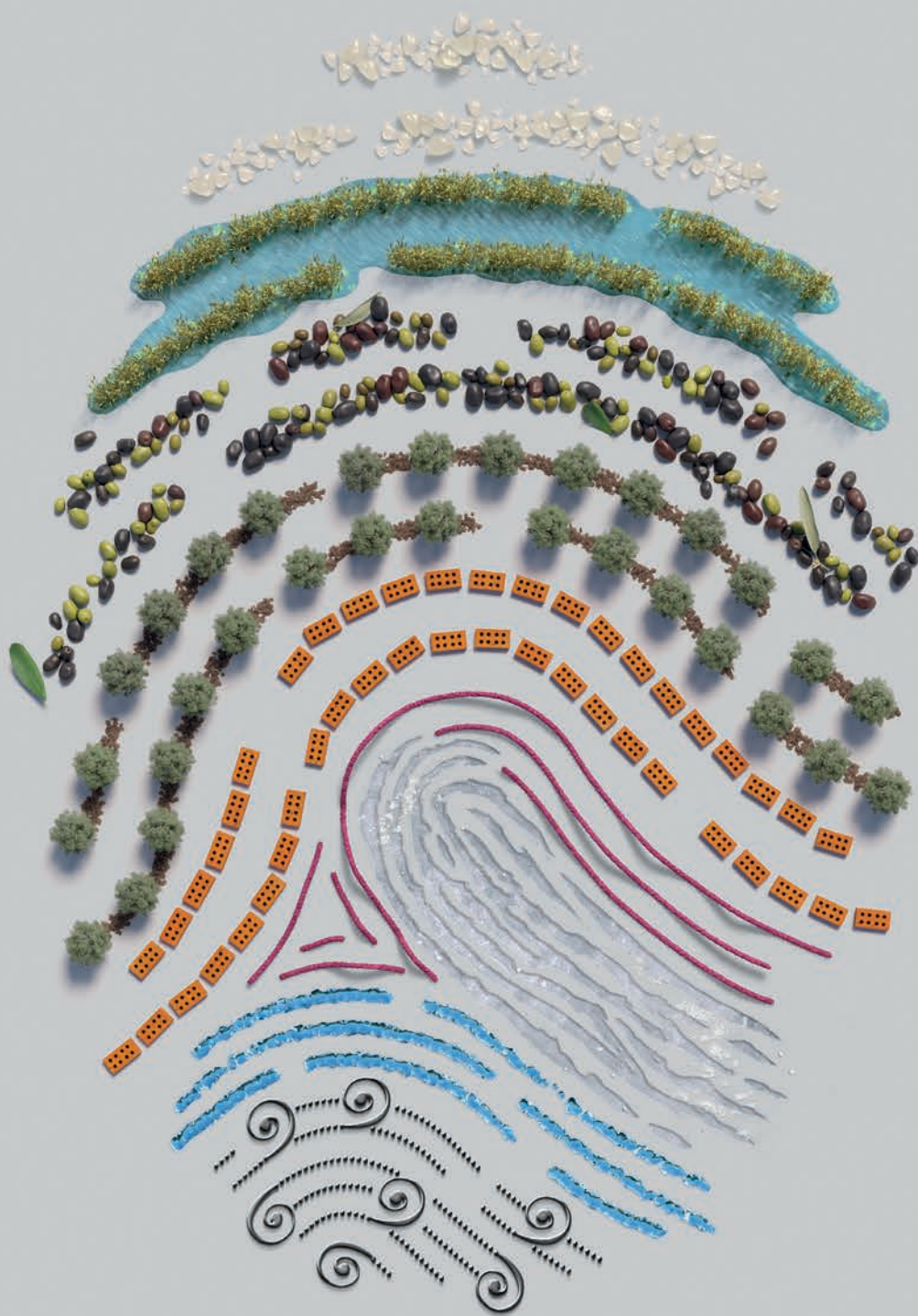
Επιπλέον, από το 2018, στηρίζουμε εμπράκτως το έργο της **HOPEgenesis**, που δραστηριοποιείται ενεργά για την αντιμετώπιση της υπογεννητικότητας στην Ελλάδα βοηθώντας γυναίκες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές. Είναι χαρά μας να βρισκόμαστε στο πλευρό κάθε μέλλουσας μητέρας, παίρνοντας από επάνω της το άγχος της μετακίνησης, με την δωρεάν μετάβαση τους στα αστικά κέντρα ώστε να λάβουν την απαραίτητη ιατρική φροντίδα και να φέρουν στον κόσμο υγιή μωρά.

Συνολικά, οι προσπάθειες μας φιλοδοξούν να ανοίξουν δρόμους έμπνευσης για όλους και χαιρόμαστε ιδιαίτερα που επιβραβεύονται σταθερά τα τελευταία χρόνια. Το 2025, ο Όμιλός μας απέσπασε συνολικά 21 διακρίσεις στα **Tourism Awards & Travel Marketing Awards 2025**, για την προώθηση της βιωσιμότητας και την αναβάθμιση της εμπειρίας των ταξιδιωτών καθώς και 9 βραβεία στα **Health & Safety Awards 2025** επιβεβαιώνοντας τη σταθερή και μακροχρόνια δέσμευσή του στην Υγεία & Ασφάλεια των εργαζομένων αλλά και των επιβατών του

Συγχρόνως, αφουγκραζόμενοι την κοινωνία και αναγνωρίζοντας τις ανάγκες του επιβατικού κοινού διατηρούμε και διαρκώς ανανεώνουμε, ένα ευέλικτο πρόγραμμα εκπτώσεων και παροχών. Συνολικά, το 42% των εισιτηρίων μας είναι εκπτώσιμα (με εκπτώσεις που κυμαίνονται από 20% έως 50%) ενώ μέσω του **Seasmiles, του μεγαλύτερου προγράμματος πιστότητας και προνομιακών εκπτώσεων** της Ελληνικής ακτοπλοίας, πάνω από **788.000 επιβάτες - μέλη**, απολαμβάνουν σημαντικές εκπτώσεις για τη μετακίνησή τους στα νησιά έως και 40%.

Η μεγαλύτερη ικανοποίηση όμως πηγάζει από την εμπιστοσύνη και την αγάπη που μας δείχνετε εσείς, οι επιβάτες μας. Μαζί, συνεχίζουμε να πλέουμε μπροστά, με γνώμονα τη βιωσιμότητα, την καινοτομία και τον σεβασμό στον άνθρωπο και στο περιβάλλον.

Καλό σας ταξίδι!
Πάνος Δικαίος



Αναδεικνύουμε το αποτύπωμα της παραγωγικής ιστορίας μας

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



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



PANOS DIKAÏOS
CEO Attica Group

Dear Passengers,

Greece remains, once again in the summer of 2025, one of the world's most popular destinations..

Greek coastal shipping continues to be a critical link for economic growth, the movement of tourist flows, social cohesion, and the everyday vitality of our islands. **Our fleet of 38 vessels offers connections 365 days a year to more than 55 destinations and 70 ports**, through the operations of our 4 popular brands – **Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines**.

At Attica Group, supporting the communities on our islands, focusing on our customer-oriented values, and investing in a sustainable future continue to be our steadfast priorities.

From our people-centred perspective, we view Responsible and Sustainable development as an interactive relationship that makes the environment our shared home. To this end, we have prepared and are gradually implementing an ambitious **investment plan** that aspires to chart a new course for Greek passenger shipping – a course to benefit the travelling public and our islands.

As part of this initiative, we signed an agreement for the construction of two state-of-the-art E-Flexer vessels – the first passenger shipbuilding order by a Greek company in nearly 15 years. The new vessels, expected to be delivered in April and August 2027, combine high energy efficiency with innovative technologies and modern design, strengthening Attica Group's sustainability footprint.

Every initiative we undertake aims to enhance and upgrade the travel experience of those who choose our Group for their journeys. In 2025, **we launched a unified digital platform** for all our companies' websites, meeting the evolving needs of our passengers. Registered users can now access all of their accounts – including the **Seasmiles** loyalty and reward programme – through a single profile, which makes booking and tracking their travel much easier.

We select and invest in strategic partnervessels that bring with them the credibility of leading companies such as Orbyt Global and Telenor Maritime, **ensuring stable, high-speed internet and telecommunications access throughout the voyage** – even in the most remote areas.

Our people have always powered our journey and our efforts. Our Group's volunteer team is growing stronger and stronger. In 2024, 328 volunteers participated in a series of actions, contributing to the work of select organisations, exemplifying the Group's values and culture of giving.

Thanks to their contribution, two more environmental actions (in the context of our apoDrasis initiative) were successfully carried out – in Crete (November 2024) and on the islands of Rhodes and Halki (the 8th in a row, May 2025) – including port cleanups and experiential educational programmes in primary schools, in cooperation with the NGOs **Aegean Rebreath** and **Planet Agents**, further strengthening our 'Sailing Together' Responsible and Sustainable Development programme.

We consistently support our most courageous fellow citizens. In March 2023 we started a new chapter of action and solidarity with **Special Olympics Hellas (SOH)**. This emblematic partnership focuses on inclusion for islanders through sports, with actions supporting athletes and raising awareness among local communities.

Moreover, since 2018, we have actively supported the work of **HOPEgenesis**, which works to address low birth rates in Greece by helping women living in remote areas. We are proud to stand by every mother-to-be, relieving the stress of travel by offering free transportation to urban centres for the medical care they need to bring healthy babies into the world.

Altogether, our efforts aim to inspire and lead by example – and we are especially proud that they have been consistently recognised in recent years. In 2025, our Group won a total of 21 awards at the **Tourism Awards & Travel Marketing Awards 2025**, for promoting sustainability and enhancing the traveller experience, and 9 awards at the **Health & Safety Awards 2025**, reaffirming our long-term commitment to the Health & Safety of our workers and our passengers.

At the same time, paying close attention to society and recognising passenger needs, we have maintained and are constantly renewing a flexible discount and benefit plan. Overall, 42% of our tickets are discounted (with reductions ranging from 20% to 50%) while through **Seasmiles – the largest loyalty and discount programme** in Greek coastal shipping – more than **788,000 members** enjoy significant discounts of up to 40% when travelling to the islands.

But the greatest satisfaction stems from the trust and love shown by you, our passengers.

Together, we continue to sail forward – guided by sustainability, innovation and respect for people and the environment .

Bon voyage!
Panos Dikaïos

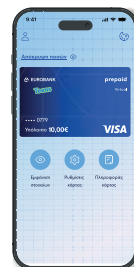
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ!

Όταν αναλαμβάνεις
τη **διαχείριση**
των χρημάτων σου,
βλέπεις τα πράγματα
αλλιώς.

Νέα υπηρεσία **Eurobank Teens**, για παιδιά
από 15 έως και 17 ετών, στο **Eurobank Mobile
App!**

Τώρα έχουν τη δική τους προπληρωμένη
κάρτα αλλά και τον έλεγχο των συναλλαγών
τους, για να μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα
οικονομικά τους!

**Το πρώτο βήμα για την οικονομική τους
ανεξαρτησία.**



16. BIRD'S EYE VIEW

Chios / Lesvos / Ikaria /
Kastellorizo / Santorini

45. ΚΥΚΛΑΔΕΣ.

CYCLADES.

62. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.

INTERVIEW

Γιάννης Κότσιρας, Όσα δεν
λέγονται, τραγουδιούνται.

- Yiannis Kotsiras, What Can't Be
Said, Is Sung.

76. ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ.

ARCHITECTURE

Από το 1960 έως Σήμερα.

- Tradition and Transformation
from 1960 to Today.

76. Local products.

Γευστικό ταξίδι

στο Βόρειο Αιγαίο.

- A delicious trip to
the North Aegean.

82. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ.

DODECANESE



cosmo+clinic



Βραβευμένοι για τις Υπηρεσίες μας • Αφοσιωμένοι στη **Φροντίδα Σας**
Awarded for our Services • Dedicated to **Your Care**

📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 ☎ Τηλ. κέντρο 210 46 11 204-206

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr 📘 [cosmoclinicgr](https://www.facebook.com/cosmoclinicgr) 📷 [cosmoclinicgr](https://www.instagram.com/cosmoclinicgr)



82

100. ΚΑΡΠΑΘΟΣ.

KARPATHOS

Αυθεντική και πανέμορφη

- Authentic and Beautiful

106. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.

INTERVIEW

«Βαθειές ανάσες» στο Αιγαίο
από την Aegean rebreath

- "Deep breaths" In the aegean
from Aegean rebreath



120

112. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

ENVIRONMENT

Τα θαλάσσια θηλαστικά του Αιγαίου

- Marine Mammals of The Aegean Sea



106

120. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΤΤΙΚΑ GROUP

-Environmental Initiative
of Attica Group.

124. ΚΟΙΝΩΝΙΑ. SOCIETY

Επίδραση του στρες στην εφηβεία

- Impact of stress on adolescence



100



124

138. ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ.

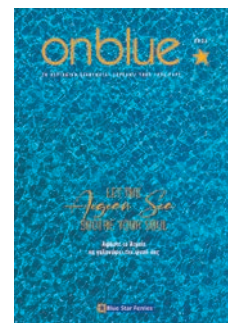
-Market guide



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



Διευθύντρια έκδοσης

Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

Υπεύθυνοι ύλης BLUE STAR FERRIES

Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Manager

Νάνσυ Χατζή
Marketing and Advertising Coordinator

Υπεύθυνοι Διαφήμισης

Χαράλαμπος Παπαδότος,
Σίλια Μπαμπέτα

Creative Art Director

Στέλλα Νίκα

Μετάφραση Κειμένων

Stam Pyrsos

Συντακτική ομάδα

Μπάμπης Παπαδότος, Έντυ Ρόμπερτς,
«Αρχιπέλαγος» Ινστιτούτο Θαλάσσιας
Προστασίας, Βίκυ Αποστολοπούλου, Δρ. Στέλλα
Νίκα, Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς, Δρ. Νίκος
Μπαφαλούκας, Δρ. Γεώργιος Βασταρδής, Δρ.
Σταύρος Αλευρογιάννης, Δρ. Ανατολή Παταρίδου,
Δρ. Αχιλλέας Μπουτσιαδάκης

Φωτογραφίες

Χρήστος Κατσαούνης, «Αρχιπέλαγος» Ινστιτούτο
Θαλάσσιας Προστασίας, Aegean rebreath,
Shutterstock

Διαχωρισμοί φωτογραφιών

Γιάννης Δραγάτης

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



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

FLOCAFE
— ESPRESSO ROOM —

**Your coffee experts
since 1994**



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

Find us on board

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



ΧΙΟΣ
ΜΑΥΡΑ ΒΟΛΙΑ

CHIOS
MAVRA VOLIA

Σε απόσταση 7χιλ από το πανέμορφο μεσαιωνικό χωριό Πυργί, βρίσκεται η ξεχωριστή παραλία, τα **Μαύρα Βόλια**, μια από τις ομορφότερες παραλίες του νησιού. Η μοναδικότητά της οφείλεται στο ότι ολόκληρη η παραλία καλύπτεται με ολόμαυρα βότσαλα που προέρχονται από την έκρηξη, που είχε γίνει στην αρχαιότητα, του ηφαιστείου Ψάρωνας που βρίσκεται σε κοντινή απόσταση. Η ασυνήθιστη αυτή παραλία και τα ψηλά βουνά που την περιβάλλον δημιουργούν ένα μαγικό τοπίο. Η επίσκεψή σας εδώ, αλλά και το κολύμπι στα κρυστάλλινα, βαθιά νερά της σίγουρα θα σας μείνει αξέχαστη. ●

Located 7 km from the beautiful medieval village of Pyrgi, the unique beach of **Mavra Volia** is one of the most stunning beaches on the island. Its uniqueness lies in the fact that the entire beach is covered with jet-black pebbles, which originated from the ancient eruption of the nearby Psaronas volcano. Encircled by imposing mountains, this one-of-a-kind beach offers a magical and serene landscape. A visit to Mavra Volia, combined with a refreshing swim in its crystal-clear, deep waters, promises an unforgettable and captivating experience. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΧΙΟ**
- έως 3 καθημερινές αναχωρήσεις

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

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

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **CHIOS**
- up to 3 daily departures

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

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

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

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



ΚΟΥΝΑΕΙ; ΜΗ "ΜΑΣΑΣ"! Μάσησε μια Travelgum!



**Η φαρμακευτική τσίχλα
κατά της ναυτίας των ταξιδιωτών.**



**ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Δε χορηγείται κατά την περίοδο της κύησης και της γαλουχίας, κατά τη διάρκεια θεραπείας και 1 έως 2 εβδομάδες μετά τη θεραπεία με αναστολείς της ΜΑΟ (αντικαταθλιπτικούς παράγοντες). Αντενδείκνυται σε ασθενείς με: υπερευαισθησία σ' ένα από τα συστατικά, φαινυλκετονουρία (λόγω του συστατικού ασπαρτάμης), γλαύκωμα κλειστής γωνίας, συμπτωματική υπέρταση, προστάτου, οξεία σπασμωδική κρίση, σπένδαση του γαστρεντερικού σωλήνα. Η διμενυδρίνη μπορεί να μειώσει την ικανότητα αντίδρασης λόγω της ελαφρώς ηρεμιστικής της επίδρασης κι επομένως απαιτείται προσοχή κατά την οδήγηση ή χρήση μηχανημάτων.

Μόνο στα φαρμακεία



BIAN Α.Ε. - Έδρα: Αγ. Νεκταρίου 2
153 44 Γέρακας, Πάληνη Αττικής
Τηλ.: 210 9883372 - Fax: 210 9889591
E-mail: info@bian.gr - WEBSITE: www.bian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών: 800 11 11 800
ΑΡ.Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000



ΛΕΣΒΟΣ ΑΓΙΑΣΟΣ LESVOS AGIASOS

Ιερός Ναός Κοιμήσεως Θεοτόκου. Στο κέντρο της Αγιάσου βρίσκεται ένα από τα σημαντικότερα προσκυνήματα όχι μόνο της Λέσβου, αλλά και όλης της Ελλάδας. Η εικόνα της Θεοτόκου έφτασε στην περιοχή την εποχή της εικονομαχίας, γύρω στο 830 μ.Χ. Μετά την αναστήλωση των εικόνων, η εικόνα αυτή ήταν τόσο δημοφιλής, που η ίδια η πόλη της Αγιάσου πήρε το όνομά της από την παράφραση του «Αγία Σιών», του ονόματος που υπήρχε στην επιγραφή πάνω στην εικόνα της Θεοτόκου. Ο πρώτος Ιερός Ναός θεμελιώθηκε το 1173. Το 1806, λόγω της φθοράς του από την πάροδο του χρόνου, κατεδαφίστηκε και στη θέση του κτίστηκε νέος ναός, μεγαλύτερος, ο οποίος το 1812 κάηκε ολοσχερώς και το 1815 ανεγέρθηκε πάνω στα θεμέλια του παλιού, νέος ναός, ο τρίτος στη σειρά, ο οποίος διασώζεται μέχρι σήμερα. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΛΕΣΒΟ**
- έως 3 καθημερινές αναχωρήσεις

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

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

Church of the Dormition of the Virgin Mary. In the center of Agiasos lies one of the most important pilgrimage sites of Lesvos and of all of Greece. The icon of the Virgin Mary arrived in the area during the period of Iconoclasm, around 830 AD. After the restoration of the icons, this icon became so popular that the town itself, Agiasos, took its name from a variation of "Agia Sion", the inscription that was on the icon of the Virgin. The first church was founded in 1173. In 1806, due to the inevitable wear of time, the original structure was demolished to make way for a larger, more resilient edifice. However, in 1812, a devastating fire consumed the newly built church, necessitating yet another reconstruction. By 1815, the third and final iteration of the church was completed on the same historic foundations—a testament to the unwavering devotion of the community. This is the sacred structure that still stands today. ●

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **LESVOS**
- up to 3 daily departures

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

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

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

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



Προχωράμε **Μπροστά!**

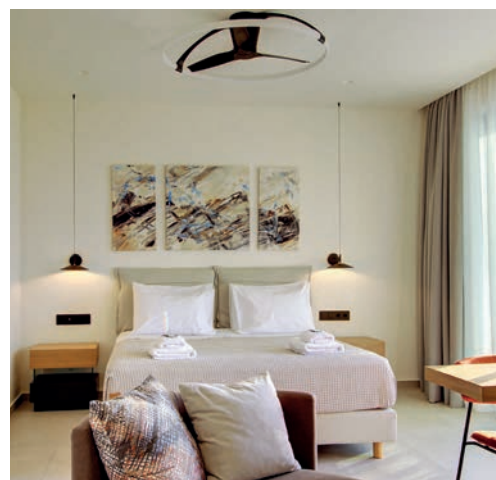
Πάνω από **30 χρόνια**, η **SMK GROUP** προμηθεύει προϊόντα ηλεκτρολογικού υλικού και φωτισμού.

Με **21 καταστήματα** πανελλαδικής εμβέλειας, καλύπτουμε τις ανάγκες κάθε επαγγελματία και καταναλωτή.

Εγγύηση του αποτελέσματος αποτελεί η **τεχνογνωσία** μας, τα **ποιοτικά - λειτουργικά - υψηλής αισθητικής** προϊόντα μας, και η **συνεχής αναβάθμιση** της εξυπηρέτησης σας.



Η **ανάπτυξή μας** είναι το **αποτέλεσμα** της **εμπιστοσύνης** σας!





ΙΚΑΡΙΑ ΕΥΔΗΛΟΣ IKARIA EVDILOS

Ο Εύδηλος, το γραφικό αυτό χωριό, είναι το δεύτερο λιμάνι της Ικαρίας και για το διάστημα 1834-1912 ήταν η πρωτεύουσα του νησιού, πριν γίνει ο Άγιος Κήρυκος. Χτισμένος αμφιθεατρικά, εντυπωσιάζει με τα παλιά αρχοντικά του που αποπνέουν κομψότητα και φινέτσα. Περιπλανηθείτε στα πλακόστρωτα σοκάκια του, θαυμάστε τη θέα στο απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου και απολαύστε τοπική κουζίνα στα παραλιακά μεζεδοπωλεία. Αν θέλετε να γνωρίσετε τα χωριά που βρίσκονται στη βόρεια πλευρά του νησιού, τότε ο Εύδηλος είναι ο ιδανικός προορισμός γιατί θα αποτελέσει την αφετηρία για αυτές τις εξορμήσεις σας. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ ΕΥΔΗΛΟΣ

Από ΠΕΙΡΑΙΑ έως 5 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
Από ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση

ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟΣ

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

This picturesque village is the second port of Ikaria and, for a brief period (1834–1912), served as the island's capital before Agios Kyrkos took over. Built amphitheatrically, Evdilos captivates visitors with its old mansions that exude elegance and sophistication. Wander through its cobbled alleys, admire the breathtaking view of the endless blue Aegean, and savor local cuisine at the seaside tavernas. For those eager to explore the northern villages of Ikaria, Evdilos serves as the perfect gateway to unforgettable adventures. ●

HOW TO GET THERE ΕΒΔΙΛΟΣ

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

ΑΓ. ΚΙΡΥΚΟΣ

From PIRAEUS up to 3 weekly departures
From KAVALA 1 weekly departure
From THESSALONIKI 1 weekly departure

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

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

www.bluestarferries.com



Η υγεία κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας
είναι για εμάς...



Στο ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, παρέχουμε ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας, ακολουθώντας τις πιο σύγχρονες μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας. Με έμπειρους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, πρωτοποριακό ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και μοντέρνες εγκαταστάσεις, το ΙΑΣΩ Γενική Κλινική αποτελεί την πρώτη επιλογή στην κορυφαία φροντίδα για άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

Γιατί στόχος μας είναι να φροντίζουμε την υγεία σας, που για εμάς είναι το Α και το Ω.

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 151 23, Μαρούσι Αττικής
Τηλ: 210 6184000 / Fax: 210 6184158

Email: info@iaso.gr

www.iaso.gr

    omilosiaso  group-iaso



ΙΑΣΩ Γενική Κλινική

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.





ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ KASTELLORIZO

Σε απόσταση αναπνοής από το Καστελλόριζο μπορείτε να βρείτε τρία πανέμορφα νησάκια. Ένα από αυτά είναι ο Άγιος Γεώργιος που πήρε το όνομα του από το γραφικό, ολόλευκο ξωκκλήσι. Κολυμπήστε στα γαλαζοπράσινα νερά του και απολαύστε το φαγητό σας δίπλα στο εκκλησάκι, ατενίζοντας το Αιγαίο. ●

Within a stone's throw of Kastellorizo you can find three beautiful islets. One of them is Agios Georgios, named after the picturesque, whitewashed chapel. Swim in its turquoise waters and enjoy your meal next to the chapel, gazing at the Aegean Sea. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ**
- 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

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

HOW TO GET THERE From **PIRAEUS** to **KASTELLORIZO**
- 2 weekly departures

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



www.bluestarferries.com





ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / ΦΗΡΑ SANTORINI / FIRA

Τα Φηρά, η πρωτεύουσα της Σαντορίνης, χτισμένη στο "φρύδι" της καλντέρας, σε υψόμετρο περίπου 250 μέτρων θα σας εντυπωσιάσει με την υπέροχη θέα προς την καλντέρα και το ηφαίστειο. Κάντε μια βόλτα στα σοκάκια των Φηρών που περικλείουν τα κυανόλευκα κυκλαδίτικα σπίτια και θαυμάστε τα πανέμορφα ξωκλήσια με φόντο το γαλάζιο του Αιγαίου. Από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της πόλης, που επιβάλλεται να επισκεφτείτε είναι, το Μουσείο Προϊστορικής Θήρας, το Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας και το Λαογραφικό Μουσείο του Εμμανουήλ Λιγνού. ●

Fira, the vibrant capital of Santorini, perches gracefully on the edge of the caldera at an altitude of around 250 meters, offering breathtaking views of the caldera and its iconic volcano. Meander through the labyrinth of narrow alleys, adorned with the iconic blue-and-white Cycladic architecture, and take in the beauty of charming chapels set against the dazzling backdrop of the deep blue Aegean Sea. Be sure to explore some of Fira's must-see attractions, including the Museum of Prehistoric Thera, the Archaeological Museum of Thera, and the Folklore Museum of Emmanuel Lignos, each offering a fascinating glimpse into the island's rich history and cultural heritage. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ**
- έως 3 ημερήσιες αναχωρήσεις
με συμβατικό

Από **ΠΕΙΡΑΙΑ** για **ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ**
- 6 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις με ταχύπλοο

HOW TO GET THERE

From **PIRAEUS** to **SANTORINI**
- up to 3 daily departures
with conventional vessel

From **PIRAEUS** to **SANTORINI**
- 6 weekly departures with high-speed vessel

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



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

www.bluestarferries.com

Η σταθερά του καλοκαιριού όλων



Η σταθερά του δικού σου καλοκαιριού



ΚΥΚΛΑΔΕΣ • ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ • Β. ΑΙΓΑΙΟ • ΚΡΗΤΗ

Σταθεροί στο ραντεβού μας και φέτος, σας ταξιδεύουμε γρήγορα και άνετα σε περισσότερα από 25 νησιά σε Κυκλάδες, Δωδεκάνησα, Β. Αιγαίο και Κρήτη για να δημιουργήσετε μοναδικές αναμνήσεις. Με ένα στόλο από 11 σύγχρονα και πολυτελή πλοία, η Blue Star Ferries φροντίζει να σας προσφέρει την ταξιδιωτική εμπειρία που σας αξίζει με υπευθυνότητα και αξιοπιστία.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:

bluestarferries.com, 210 8919800, στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

ή στο νέο app **seamore**



CULTURE

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





25^ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΑΞΟΥ • ΠΥΡΓΟΣ ΜΠΑΖΑΙΟΥ
NAXOS FESTIVAL • BAZEOS TOWER

25 Χρόνια Φεστιβάλ Νάξου

YEARS NAXOS FESTIVAL



Φέτος το καλοκαίρι, το Φεστιβάλ Νάξου γιορτάζει 25 χρόνια δημιουργικότητας, συνεργατικότητας και διαπολιτισμικότητας, από τη πρώτη διοργάνωση το 2001. Μας προσκαλεί σε μια ακόμη μοναδική εμπειρία, που συνδυάζει την Επιστήμη, την Τέχνη, αλλά και την αγάπη για το Περιβάλλον. Με τον γενικό τίτλο «Επιστήμη-Τέχνη-Περιβάλλον», το φεστιβάλ φέρνει κοντά τον επιστημονικό κόσμο με την καλλιτεχνική κοινότητα, αναδεικνύοντας τη σημασία της αλληλεπίδρασής τους.

Αρχικά, μια επιστημονική διημερίδα που θα υλοποιηθεί σε συνεργασία με το Πάντειο Πανεπιστήμιο υπόσχεται να είναι νέα πηγή γνώσης και προβληματισμού. Εδώ, διακεκριμένοι επιστήμονες και μελετητές θα μοιραστούν τις τελευταίες τους έρευνες και τις ιδέες τους για το πώς η επιστήμη και η τέχνη αλληλοεπιδρούν με το περιβάλλον, στη σύγχρονη εποχή.

This summer, the Naxos Festival celebrates 25 years of creativity, collaboration, and intercultural dialogue. It invites us to another unique experience that brings together Science, Art, and a deep love for the Environment. Under the overarching theme “Science—Art—Environment”, the festival unites the scientific community with the artistic world, highlighting the importance of their interaction.

The program begins with a two-day scientific symposium, organized in collaboration with Panteion University. This symposium promises to be a new source of knowledge and thoughtful discussion. Distinguished scientists and scholars will share their latest research and insights on how science and art intersect with the environment in the modern era.



Β το παλιό ιβλιοπωλείο

Χαρτικά - Βιβλία - Εκτυπώσεις - Δώρα



Το απόλυτο σημείο
ευνάντησης
των βιβλιόφιλων
στη Νάξο

Παλαιά Αγορά Χώρας Νάξου
Τηλ.: 22850 22512



ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ





NAXOS. 25 ΧΡΟΝΙΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ NAXOS. 25 YEARS NAXOS FESTIVAL



1



2



3



4



5



6



7

Στη συνέχεια στο εσωτερικό του Πύργου Μπαζαίου, θα εγκατασταθεί τον Ιούνιο και θα διαρκέσει μέχρι τον Οκτώβριο, η εικαστική έκθεση με έργα και εγκαταστάσεις της Μαρίας Γρηγορίου και του Γιάννη Παπαδόπουλου, διακεκριμένων καλλιτεχνών της υφαντικής τέχνης. Μέσα από τα έργα τους, οι επισκέπτες θα έρθουν σε επαφή με την χειροτεχνία ως μέσο έκφρασης της σχέσης μας με το περιβάλλον και μια παραδοσιακή όσο και σύγχρονη πτυχή της δημιουργικότητας.

Από το πρόγραμμα δεν θα μπορούσαν να απουσιάζουν οι παραστατικές τέχνες. Συναυλίες με καταξιωμένους καλλιτέχνες, χορευτικές και θεατρικές παραστάσεις για όλες τις ηλικίες, θα συντροφέψουν τις νύχτες μας.

Τον Ιούλιο, μια πρωτοποριακή παράσταση σύγχρονου χορού από την Εθνική Λυρική Σκηνή (6/7), ο χαρούμενος Ζωολογικός ήχος του Γιώργη Χριστοδούλου (30/7), αλλά και η τζαζ μπάντα του Γάλλου κοντραμπασίστα Marc Buronfosse (26/7).

Τον Αύγουστο ανεβαίνουν στη σκηνή του Φεστιβάλ, ο Φοίβος Δεληβοριάς (3/8), η Σαβίνα Γιαννάτου (21/8), ενώ στο ενδιάμεσο συναυλίες θα δώσουν ο Ορφέας Περίδης και ο Ross Daly. Σε μια μοναδική βραδιά, θα ζωντανέψει θεατρικά η συγκινητική και συνάμα σκληρή ιστορία του «Γιάννη» (Γιάννης το βούδι) της Ευαγγελίας Γατσωτή.

1. Φοίβος Δεληβοριάς,
2. Marc Buronfosse,
3. Μαρίας Γρηγορίου - Γιούκος (Λεπτομέρεια),
4. Γιώργης Χριστοδούλου,
5. Γιάννη Παπαδόπουλου - Σταυρός από σχοινί,
6. "Future Cargo" Εθνική Λυρική Σκηνή,
7. Σαβίνα Γιαννάτου

1. Foivos Delivorias,
2. Marc Buronfosse,
3. Maria Grigoriou - Yioukos (Detail),
4. Giorgis Christodoulou,
5. Yiannis Papadopoulos - Rape cross,
6. "Future Cargo" Greek National Opera,
7. Savina Yannatou

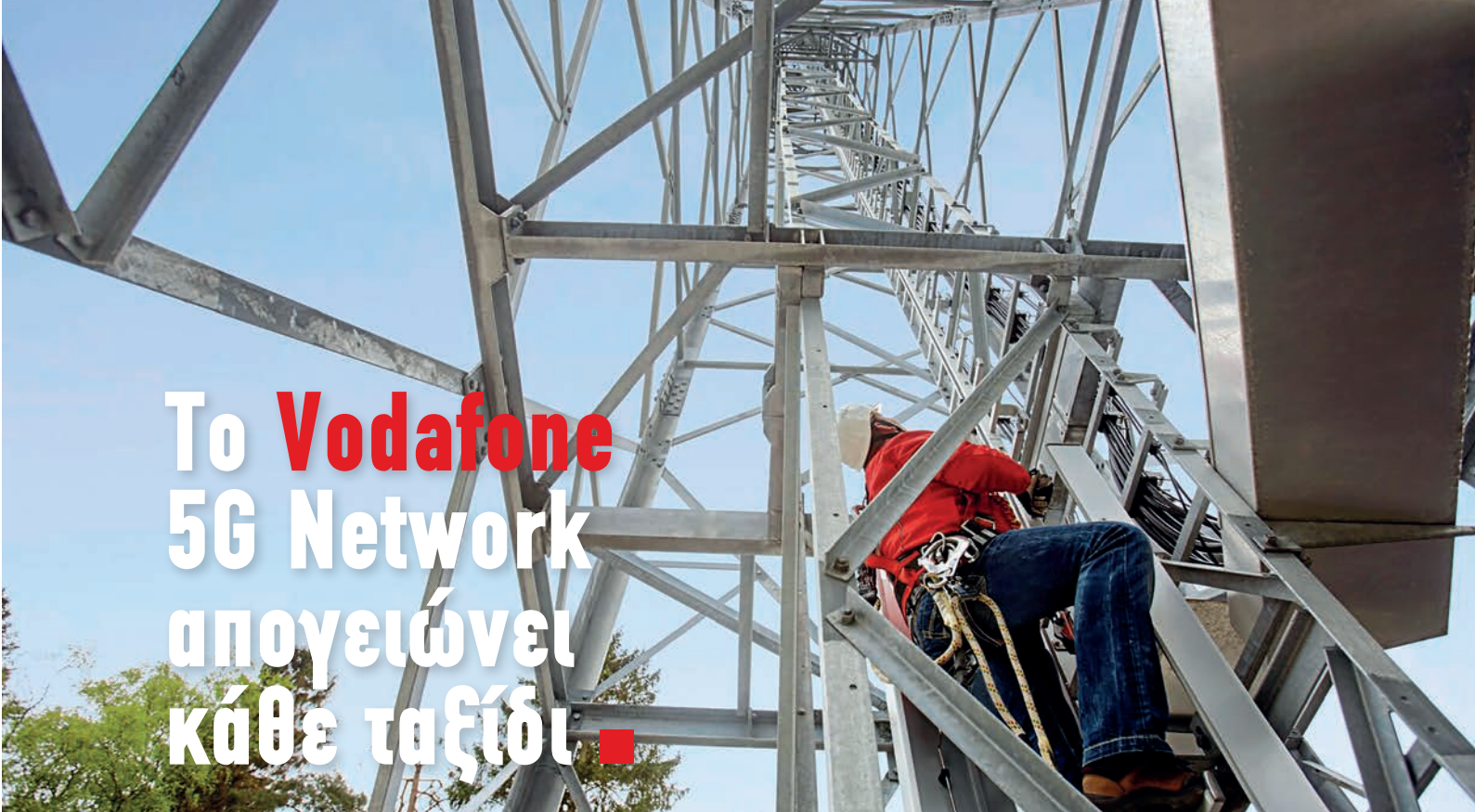
Then, inside the Bazeos Tower, an art exhibition featuring works and installations by Maria Grigoriou and Yiannis Papadopoulos—renowned artists of the textile art scene—will be inaugurated in June and run until October. Through their works, visitors will experience handicraft as an expression of our relationship with the environment, showcasing both a traditional and contemporary facet of creativity.

Of course, performing arts are a vital part of the program. Concerts by acclaimed artists, as well as dance and theatrical performances for all ages, will accompany our summer nights.

In July, the Greek National Opera will present a groundbreaking contemporary dance performance (on 6/7), Giorgis Christodoulou will present the joyful Zoological Sound (on 30/7), and the French double bassist Marc Buronfosse and his band will perform a jazz concert (on 26/7).

In August, the Festival stage will host Foivos Delivorias (on 3/8), Savina Yannatou (on 21/8), and in the meantime, Orfeas Peridis and Ross Daly will give concerts. On a unique evening, will be brought to life on stage the moving yet harsh story of "Yiannis" (Yiannis the Ox) by Evangelia Gatsoti





Το Vodafone 5G Network απογειώνει κάθε ταξίδι ■

Από ένα μικρό ορεινό χωριό της ηπειρωτικής Ελλάδας μέχρι το πιο απομακρυσμένο νησί του Αιγαίου, η σταθερή και γρήγορη σύνδεση είναι πλέον αυτονόητη ανάγκη. Είτε πρόκειται για κατοίκους, είτε για επισκέπτες, η δυνατότητα να εργάζονται απομακρυσμένα, να επικοινωνούν με ευκολία ή να μοιράζονται εμπειρίες σε πραγματικό χρόνο είναι βασική προϋπόθεση της καθημερινότητάς τους.

Η Vodafone επενδύει συστηματικά στην επέκταση της δυναμικής και της αξιοπιστίας του δικτύου της σε όλη τη χώρα. Με πληθυσμιακή κάλυψη 5G που ξεπερνά το 94%, η εμπειρία σύνδεσης αναβαθμίζεται. Οι χρήστες απολαμβάνουν υψηλές ταχύτητες τόσο στις πόλεις όσο και στα νησιά.

Συνολικά 247 πόλεις καλύπτονται σήμερα από το Vodafone 5G Network, ανάμεσά τους όλες οι πρωτεύουσες Περιφερειών και δεκάδες ακόμη περιοχές, που αποτελούν κόμβους για την καθημερινή ζωή, την εργασία, τον τουρισμό.

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει δοθεί και στη νησιωτική Ελλάδα με 70

νησιά να απολαμβάνουν τις αναβαθμισμένες υπηρεσίες του δικτύου 5G της Vodafone. Νέοι σταθμοί βάσης ενισχύουν την κάλυψη σε απομακρυσμένες και δύσβατες περιοχές, ενώ υφιστάμενες υποδομές εξοπλίζονται με τις πιο πρόσφατες τεχνολογίες, για μέγιστη σταθερότητα και αξιοπιστία.

Παράλληλα, έξυπνες λύσεις διαχείρισης κυκλοφορίας δεδομένων εξασφαλίζουν απρόσκοπτη εμπειρία, ακόμα και όταν η ζήτηση είναι αυξημένη. Σημαντικό είναι επίσης το έργο βελτίωσης της κάλυψης κατά μήκος της Εγνατίας Οδού, ιδιαίτερα εντός των σπράγγων, φέρνοντας ένα σημαντικό επίπεδο ασφαλείας και συνδεσιμότητας για τους οδηγούς.

Είτε εξερευνά κανείς τις γαλήνιες ακτές των νησιών, είτε διασχίζει ορεινές διαδρομές ή ανακαλύπτει την πολιτιστική κληρονομιά των πόλεων, η απρόσκοπτη συνδεσιμότητα εμπλουτίζει κάθε στιγμή. Με τη δύναμη του Vodafone 5G Network, κάθε προορισμός έρχεται πιο κοντά, κάθε εμπειρία γίνεται πιο άμεση – και κάθε ταξίδι μέρος ενός πιο έξυπνου και διασυνδεδεμένου κόσμου.

From a small mountain village in mainland Greece to the most remote island of the Aegean, fast and reliable connectivity has become an essential need. Whether for residents or visitors, the ability to work remotely, communicate seamlessly, or share experiences in real time is a fundamental part of daily life.

Vodafone continues to invest strategically in expanding the reach, strength, and reliability of its network across the country. With 5G population coverage now exceeding 94%, the connectivity experience is being significantly enhanced. Users enjoy ultra-fast speeds—whether they're in the heart of a city or on a distant island.

Today, Vodafone's 5G Network covers 247 cities, including all regional capitals and dozens of other key locations that serve as hubs for daily life, work, and tourism.

Emphasis has been placed on Greece's island regions, with 70 islands now benefiting from Vodafone's upgraded 5G services.

New base stations are being deployed to strengthen coverage in remote and hard-to-reach areas, while existing infrastructure is being upgraded with cutting-edge technology to ensure maximum stability and reliability.

**Vodafone
5G Network
elevates
every
journey**

At the same time, smart data traffic management solutions guarantee a seamless user experience—even during peak demand. Notably, Vodafone is also enhancing coverage along the Egnatia Odos highway, especially within tunnels, delivering a higher level of safety and connectivity for drivers.

Whether exploring the serene coastlines of the islands, navigating mountain roads, or discovering the cultural heritage of Greece's cities, uninterrupted connectivity enhances every moment. With the power of the Vodafone 5G Network, every destination feels closer, every experience more connected—and every journey part of a smarter, more connected world.



NAXOS. 25 ΧΡΟΝΙΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ NAXOS. 25 YEARS NAXOS FESTIVAL

Το Φεστιβάλ Νάξου εφέτος, γιορτάζοντας τα 25 του χρόνια, συνεχίζει τη δέσμευσή του για την προώθηση του πολιτισμού και τη σύνδεση του με τη τοπική κοινωνία. Είναι μια γιορτή ανοιχτή σε όλα, μια ανάσα δημιουργικότητας, που μας υπενθυμίζει τη σημασία της τέχνης, της επιστήμης και του περιβάλλοντος, προσκαλώντας μας σε μια αξέχαστη καλοκαιρινή εμπειρία στη Νάξο. ●



info:

Καλλιτεχνική διεύθυνση: Στέλιος Κρασσανάκης

Διεύθυνση παραγωγής: Μάριος Βαζαίος

Διάρκεια έκθεσης:

Ιούνιος – Σεπτέμβριος 2025

Πύργος Μπαζαίου, μνημείο του 17ου αι.,
12ο χλμ. Οδού Χώρας Νάξου – Αγιασού.

Art direction: Stelios Krasanakis

Production director: Marios Vazeos

Duration: June – September 2025

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

www.bazeostower.gr | www.naxosfestival.gr



This year, as the Naxos Festival celebrates its 25th anniversary, it continues to promote culture and strengthen its bond with the local community. It is a celebration open to all —a breath of creativity that reminds us of the vital importance of art, science, and environmental consciousness, inviting us to an unforgettable summer experience in Naxos. ●

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	Από ΠΕΙΡΑΙΑ για ΝΑΞΟ - 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ΠΛΟΙΟ Από ΠΕΙΡΑΙΑ για ΝΑΞΟ - ΕΩΣ 2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΑΧΥΠΛΟΟ	From PIRAEUS to NAXOS - 3 DAILY DEPARTURES WITH CONVENTIONAL VESSEL From PIRAEUS to NAXOS - UP TO 2 DAILY DEPARTURES WITH HIGH-SPEED VESSEL
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app www.bluestarferries.com



Καλημέρα όλη μέρα με αυθεντική γεύση Νάξου

ΧΩΡΑ ΝΑΪΟΥ 84 300

T. (22850) 25340, 23051 F. 22850 22240

e-mail: easnaxos@otenet.gr

www.easnaxos.com



easnaxou



Περιβαλλοντικό Πολιτιστικό Πάρκο Πάρου
Environmental & Cultural Park of Paros

Διάρκεια: Ιούνιος-Σεπτέμβριο 2025 / Duration: June-September 2025

Το Περιβαλλοντικό Πολιτιστικό Πάρκο Πάρου παρουσιάζει:

ΦΕΣΤΙΒΑΛ στο ΠΑΡΚΟ

THE ENVIRONMENTAL & CULTURAL
PARK OF PAROS PRESENTS:

Festival at the Park

'25



A Summer of Culture
and Magic in the Heart
of Cyclades

Η μαγεία του καλοκαιριού
ζωντανεύει στις Κυκλάδες με
το μεγάλο πολιτιστικό γεγονός!

Άι-Γιάννης Δέτης, Νάουσα Πάρος

Ai Giannis Detis, Naoussa, Paros

www.parospark.com | www.facebook.com/parospark

Ανακαλύψτε τον πολιτιστικό θησαυρό των Κυκλάδων αυτό το καλοκαίρι, καθώς το Φεστιβάλ στο Πάρκο φέρνει μαγευτικές καλλιτεχνικές βραδιές από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο 2025, στο Περιβαλλοντικό και Πολιτιστικό Πάρκο Πάρου, υποσχόμενο μια μοναδική εμπειρία στο νησί της Πάρου. Μια διοργάνωση με πλούσιο και πολυδιάστατο πρόγραμμα, γεμάτο από θεατρικές, χορευτικές και μουσικές παραστάσεις, με τη συμμετοχή σημαντικών καλλιτεχνών, δημιουργικών ομάδων και πολιτιστικών φορέων από την Ελλάδα και το εξωτερικό, που δίνει νέο νόημα στην καρδιά του καλοκαιριού στις Κυκλάδες. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να συνδυάσουν τον πολιτισμό με τη μαγεία ενός προστατευμένου φυσικού τοπίου, με μεγάλη γεωλογική και ιστορική σημασία. Το Περιβαλλοντικό & Πολιτιστικό Πάρκο Πάρου, πρωτοπόρο στο είδος του στις Κυκλάδες, είναι ένα θεματικό πάρκο που εκτείνεται σε μια χερσόνησο 800 στρεμμάτων και λειτουργεί για την προστασία και την ανάδειξη της χερσονήσου του Άι Γιάννη Δέτη. Στην καρδιά του Αιγαίου, το τοπίο αυτό προσφέρει την τέλεια σκηνή για να ζήσουν αξέχαστες στιγμές, καθώς η φυσική ομορφιά και η πολιτιστική κληρονομιά εναρμονίζονται για να δημιουργήσουν μια εμπειρία που συγκινεί και εμπνέει.

Η καλοκαιρινή γιορτή ξεκινά στις 20 Ιουνίου, με την παιδική συναυλία του Γιώργη Χριστοδούλου και θα συνεχίσει στις 25 Ιουνίου με την συναυλία σε συνθέσεις του Γιώργου Βεντουρή. Προχωρώντας στο καλοκαίρι, τα μουσικά δρώμενα εντείνονται, με την συναυλία της Λένας Πλάτωνος, με την Σαββίνα Γιαννά-

Γet ready for the premier cultural highlight of the Cyclades as the Festival at the Park returns from June to September 2025, offering a season filled with unforgettable artistic experiences at the Paros Environmental and Cultural Park. This year's festival promises a rich, multidimensional program — featuring theater, dance, and music performances from acclaimed artists, creative groups, and cultural organizations from Greece and beyond. It's an invitation to celebrate summer where culture and nature harmoniously unite to inspire and move. Spanning 800 acres across the stunning Ai-Yiannis Detis peninsula, the Park is a pioneering and innovative model of sustainable cultural development, aiming to elevate the Aegean's cultural and eco-tourism landscape. Nestled within a protected natural wonder of immense geological and historical significance, the Park offers the perfect setting where nature's beauty meets artistic excellence.

The summer festival kicks off on June 20 with a children's concert by Giorgis Christodoulou, followed by a concert featuring compositions by Giorgos Ventouris. As summer progresses, the musical events intensify, including a Lena Platonos concert with Savina Yannatou, Giannis Palamidas, and Stergios Tsirlialogos. The next musical event is a tribute to Loukianos Kilaidonis, featuring Maria Kilaidoni, Doros Demosthenous, Penny Baltatzi, and Christos Papadopoulos. This is followed by concerts by the renowned French double bassist Marc Buronfosse and the duet Riza & Stefan Tsapis, who will perform melodies, tunes, and stories from the Greek islands to the shores of Asia Minor. The Mythodia Conservatory will also present a classical music concert. Upcoming performances include Marina Spanou and Ypogeia Revmata concerts. Finally, Paros Park will host the French choir PSL Chamber Choir. A chamber mu-



1 Μαρίνα Σπανού / Marina Spanou
2 Ο Γιάννης του Βούδι / Yiannis of the Woods





Περιβαλλοντικό Πολιτιστικό Πάρκο Πάρου Environmental & Cultural Park of Paros

1 Marc Buronfosse

2 «Το τάβλι»,
σε σκηνοθεσία
Αλέξανδρου
Ρήγα / "Tavli"
(Backgammon),
directed by
Alexandros Rigas



του, τον Γιάννη Παλαμίδα και τον Στέργιο Τσιρλιάγκο. Επόμενη μουσική εκδήλωση είναι το αφιέρωμα στον Λουκιανό Κηλαπδόνη, με την Μαρία Κηλαπδόνη, τον Δώρο Δημοσθένους, την Πέννη Μπαλατζή και τον Χρήστο Παπαδόπουλο. Ακολουθούν οι συναυλίες του διάσημου Γάλλου κοντραμπασίστα Marc Buronfosse, και των Riza & Stefan Tsapis duet με μελωδίες, σκοπούς και ιστορίες από τα νησιά της Ελλάδας μέχρι τα παράλια της Μικρασίας. Επίσης θα πραγματοποιηθεί η συναυλία κλασικής μουσικής του Ωδείου Μυθωδία. Προγραμματισμένες για την συνέχεια είναι οι συναυλίες με την Μαρίνα Σπανού και τα Υπόγεια Ρεύματα. Τέλος το Πάρκο Πάρου θα φιλοξενήσει τη γαλλική χορωδία PSL Chamber Choir, και η συναυλία μουσικής δωματίου με το Trio Fagotissimo και μια συναυλία μουσικής από την Αναγέννηση ως τον 20ο αιώνα.

Σε ό,τι αφορά στη θεατρική και χορευτική σκηνή του φετινού Φεστιβάλ στο Πάρκο, το κοινό θα έχει τη δυνατότητα να παρακολουθήσει την Μήδεια, σε μια τρίγλωσση εκδοχή (ελληνικά, αγγλικά και γαλλικά), σε σκηνοθεσία Marc Lemoine, μια παράσταση μπαλέτου σε συνεργασία με την Εθνική Λυρική Σκηνή, την παράσταση «Το μόνον της ζωής του ταξιδιον», του Γεώργιου Βιζυινού, σε σκηνοθεσία Δήμου Αβδελιώδη, την παράσταση «Το τάβλι», σε σκηνοθεσία Αλέξανδρου Ρήγα και τέλος τη θεατρική παράσταση «Ο Γιάννης του Βούδι», σε σκηνοθεσία Παναγιώτη Λιαρόπουλου και κείμενο της Ευαγγελίας Γατσωτή ●



sic concert by Trio Fagotissimo and a concert showcasing music from the Renaissance to the 20th century.

As for the theatrical and dance stage of this year's festival at the Park, the audience will have the opportunity to attend: "Medea", in a trilingual version (Greek, English, and French), directed by Marc Lemoine, a ballet performance in collaboration with the Greek National Opera, a classic of Greek literature, "The Only Journey of His Life" by Georgios Vizyinos, directed by Dimos Avdeliodis, the comedy "Tavli" (Backgammon), directed by Alexandros Rigas, and the theatrical performance "Yiannis the Ox", directed by Panagiotis Liaropoulos, with a script by Evangelia Gatsoti. ●

Καλλιτεχνική διεύθυνση:

Θεμιστοκλής Καρποδίνης

Artistic director:

Themistocles Karpodinis

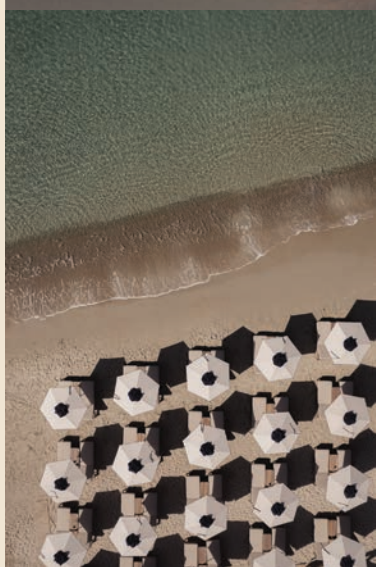
XΟΡΗΓΟΣ / SPONSORED BY BLUE STAR FERRIES

	ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ	HOW TO GET THERE
➡	ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ΠΛΟΙΟ ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ ΕΩΣ 2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΑΧΥΠΛΟΟ	FROM PIRAEUS 3 DAILY DEPARTURES WITH CONVENTIONAL VESSEL FROM PIRAEUS UP TO 2 DAILY DEPARTURES WITH HIGH-SPEED VESSEL
i	Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app
		www.bluestarferries.com



FROM SEA AND STONE, PAROS CALLS EXPLORE THE MYSTICAL ISLAND ENIGMAS

Crios is where the sea meets the soul, and sunlight paints the day.
A dream shaped by waves, warmed by golden hours.
Architecture that breathes with the breeze, open and alive.
Moments drift like music, soft and timeless.
In Crios Paros, your summer story, is told in salt, style, and sky.



ADDRESS

Krios Beach Paros 844 00

RESERVATIONS

reservations@criosparos.com

EVENTS

www.criosparos.com

+30 22843 00836 +30 698 900 0555 +30 698 517 0209



Μαρμάρινη κεφαλή γυναικείας μορφής, πιθανότατα της Αφροδίτης, Ύστερων Ελληνιστικών χρόνων. Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας, 011.

Marble head of a female figure, likely Aphrodite, from the Late Hellenistic period. Archaeological Museum of Thera, no. 011.

Διάρκεια/Duration: 14.06 – 31.10.2025

Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας
Archaeological Museum of Thira

Κυκλαδίτισσες:

Άγνωστες ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων στο ανακαινισμένο Μουσείο της Θήρας

“Kykladitisses: Untold stories of women in the Cyclades”

Photo: Paris Tavitian © Museum of Cycladic Art

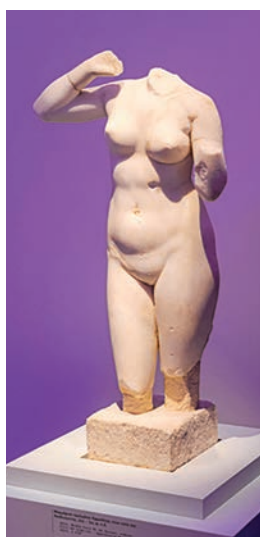
Η πανκυκλαδική, εμβληματική έκθεση «Κυκλαδίτισσες: Άγνωστες ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων», την οποία διοργάνωσαν στην Αθήνα το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης και το Υπουργείο Πολιτισμού δια της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων, μεταφέρθηκε στη Σαντορίνη εγκαθιστώντας το ανακαινισμένο Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας

Η έκθεση, περιγράφει την ιστορία, μέσα από τα μάτια των γυναικών των Κυκλάδων, από την αρχαιότητα μέχρι και τον 19ο αιώνα, φιλοξενώντας 180 μοναδικά αριστουργήματα, από όλα σχεδόν τα μουσεία και τις αρχαιολογικές συλλογές, των νησιών: Αμοργό, Άνδρο, Δήλο, Θήρα, Ιο, Κέα, Κύθνο, Μήλο, Μύκονο, Νάξο, Πάρο, Σέριφο, Σίκινο, Σίφνο, Σύρο, Τήνο και Φολέγανδρο. Τα εκθέματα χρονολογούνται από την πρώτη προϊστορία μέχρι και τη γέννηση του ελληνικού κράτους. Έργα μοναδικά, τα περισσότερα από αυτά δεν έχουν ταξιδέψει ποτέ εκτός Κυκλάδων και εκτός του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, ενώ ορισμένα δεν έχουν παρουσιαστεί ποτέ στο κοινό. Εκτός από τα μαρμάρινα κυκλαδικά ειδώλια της πρωτοκυκλαδικής περιόδου του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, η έκθεση περιλαμβάνει 135 εκθέματα από τις συλλογές της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων, αλλά και εκθέματα από το Μουσείο Κανελλοπούλου, το Επιγραφικό Μουσείο Αθηνών, την Εφορεία Παλαιoανθρωπολογίας και Σπηλαιολογίας, σημα-

The iconic pan-Cycladic exhibition, “Kykladitisses: Untold stories of women in the Cyclades” originally curated in Athens by the Museum of Cycladic Art in collaboration with the Ministry of Culture and the Ephorate of Antiquities of the Cyclades, has now made its way to Santorini to inaugurate the newly renovated Archaeological Museum of Thira.

This groundbreaking exhibition offers a unique perspective on history, as seen through the eyes of Cycladic women, spanning from antiquity to the 19th century. Visitors can marvel at 180 exceptional masterpieces sourced from almost all the museums and archaeological collections of the Cyclades—including Amorgos, Andros, Delos, Thira, Ios, Kea, Kythnos, Milos, Mykonos, Naxos, Paros, Serifos, Sikinos, Sifnos, Syros, Tinos, and Folegandros. These works, dating from early prehistory to the dawn of the modern Greek state, include rare artifacts that have never left the Cyclades or the Museum of Cycladic Art—some making their public debut in this exhibition.

Highlights include Cycladic marble figurines from the Early Cycladic period, alongside 135 remarkable objects from the Ephorate of Antiquities of the Cyclades' collection, supplemented by contributions from prestigious institutions such as the Kanellopoulos Muse-



Μαρμάρινο αγαλμάτιο
Αφροδίτης, 2ος-1ος αι. π.Χ.
Αρχαιολογικό Μουσείο Δή-
λου, A 4150. / Marble figurine
of Aphrodite, 2nd-1st century
BC. Archaeological Museum
of Delos, A 4150.



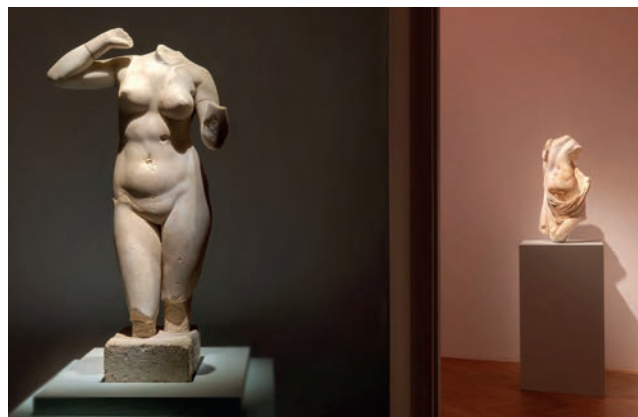
1. 2. Όψεις της έκθεσης / Exhibition Highlights



Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας Archaeological Museum of Thira



Μαρμάρινο σύμπλεγμα Άρτεμης και ελαφιού, 150 – 100 π.Χ. Αρχαιολογικό Μουσείο Δήλου, Α 449. / Marble group of Artemis and deer, 150•100 BC. Archaeological Museum of Delos, A 449.



Όψη της έκθεσης / Exhibition Highlights

ντικά Ιδρύματα και ιδιωτικές συλλογές.

Η έκθεση επιχειρεί να προσεγγίσει τη θέση των γυναικών στις νησιωτικές κοινωνίες, μέσα από μικρές ή μεγαλύτερες «ανείπτωτες» ιστορίες που μας αφηγούνται οι ίδιες, είτε μέσα από τα λόγια τους είτε μέσα από τα υλικά τους κατάλοιπα, σχεδόν πάντα όμως μέσα από τα μάτια των ανδρών της εποχής τους. Φέρνει έτσι στο φως άγνωστους ρόλους των γυναικών στο πέρασμα του χρόνου και πώς οι ρόλοι αυτοί επηρεάστηκαν από τη νησιωτικότητά τους. Θεότιτες και μπτέρες, ιέρειες, εταίρες, έμποροι, μαχήτριες, διανοούμενες, θρηνωδοί, μάγισσες, μετανάστριες, πρωταγωνιστούν στην έκθεση. Ο επισκέπτης θα γνωρίσει τις Κυκλαδίτισσες τόσο στον δημόσιο βίο όσο και στην ιδιωτική σφαίρα, στην κοινωνική, πολιτική, θρησκευτική και οικογενειακή ζωή.

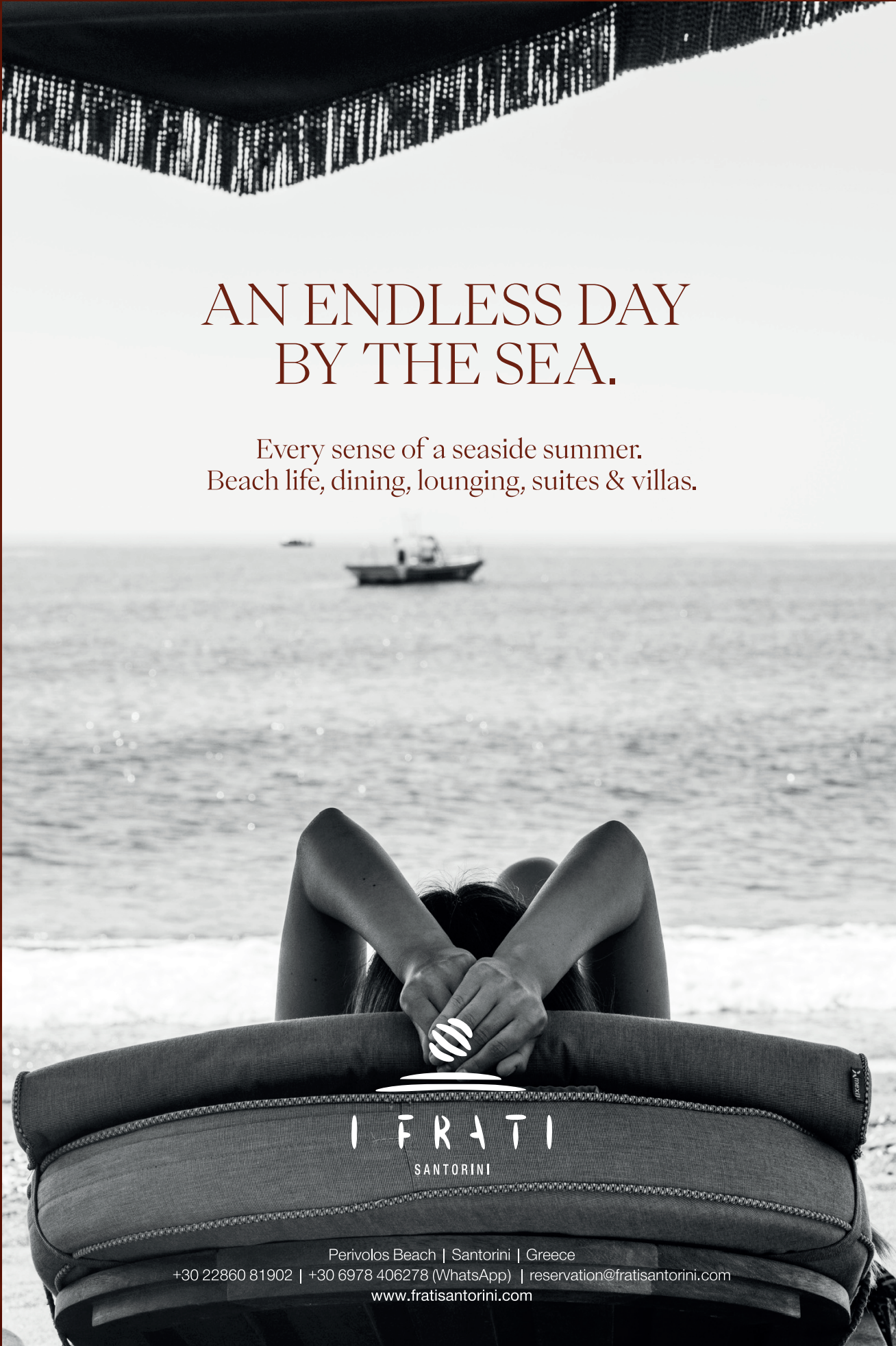
Ειδώλια και μεγάλου μεγέθους γλυπτά, αγγεία, κοσμήματα, νομίσματα, επιτύμβιες στήλες και επιγραφές με νομικά κείμενα, τοιχογραφίες, ψηφιδωτά, χαρακτηριστικά, χειρόγραφα και εικόνες που χρονολογούνται από τα προϊστορικά έως τα μεταβυζαντινά χρόνια, συνθέτουν το μωσαϊκό της έκθεσης. Από τα εκθέματα αυτά, πολλά από τα οποία θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενα έκθεσης από μόνα τους, τρία έργα ξεχωρίζουν λόγω μοναδικότη-

um, the Epigraphic Museum of Athens, and the Ephorate of Paleoanthropology and Speleology, as well as private collections. Through these untold stories—relayed through material remains or the women's voices—the exhibition sheds light on the previously unknown roles of women in insular societies. These narratives, often shaped by the perceptions of men of their time, illuminate how island life influenced women's societal roles over centuries.

The Cycladic women (Kykladitisses) —goddesses, mothers, priestesses, courtesans, merchants, warriors, intellectuals, mourners, witches, and migrants— step into the spotlight. Visitors will uncover their public and private roles, exploring their impact on social, political, religious, and family spheres. The exhibition features an extraordinary mosaic of artifacts, including figurines, large-scale sculptures, vases, jewelry, coins, funerary stelae, legal inscriptions, frescoes, mosaics, engravings, manuscripts, and icons, spanning prehistoric to post-Byzantine periods. Among the standout pieces are: The colossal Kore of Thira (2.48 m tall), a rare, nearly intact Archaic statue. The iconic fresco from Akrotiri



Όψη της έκθεσης / Exhibition Highlights



AN ENDLESS DAY BY THE SEA.

Every sense of a seaside summer.
Beach life, dining, lounging, suites & villas.

FRATI
SANTORINI

Perivolos Beach | Santorini | Greece
+30 22860 81902 | +30 6978 406278 (WhatsApp) | reservation@fratisantorini.com
www.fratisantorini.com



Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας Archaeological Museum of Thira



Όψη της έκθεσης / Exhibition Highlights

τας και μεγέθους: Η κολοσσιακή Κόρη της Θήρας (2,48 μ. ύψος), ένα από τα ελάχιστα σχεδόν ακέραια αρχαϊκά αγάλματα, η emblematic toixographia από το Ακρωτήρι της Σαντορίνης που παρουσιάζει τις «Γυναίκες στο Άδυτο», έργο μοναδικό και μνημειακών διαστάσεων (μήκους σχεδόν 4 μ.), αλλά και το ελληνιστικό άγαλμα της Ελαφηβόλου Αρτέμιδος από τη Δήλο, το οποίο για πρώτη φορά παρουσιάζεται εκτός του νησιού.

Η **Attica Group** με τα πλοία της **Blue Star Ferries** είχε την τιμή να συνοδεύει τις υπέροχες «Κυκλαδίτισσες» και πολλά ακόμη μοναδικά αρχαιολογικά εκθέματα, αρχικά στην Αθήνα και κατόπιν στη Σαντορίνη, για να πάρουν την θέση τους στην emblematic έκθεση «Κυκλαδίτισσες. Άγνωστες Ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων». Ο **Όμιλος**, πιστός πάντα στον προσανατολισμό του για ενδυνάμωση και στήριξη των νησιών και για προβολή του Ελληνικού πολιτισμού και ειδικότερα του πολιτισμού του Αιγαίου, στήριξε αυτή την έκθεση που παρουσιάζει την ιστορία μέσα από τα μάτια των Κυκλαδίτισσών, «ταξιδεύοντας» μοναδικά και emblematic εκθέματα από όλα σχεδόν τα μουσεία και τις αρχαιολογικές συλλογές των νησιών. ●

on Thera, depicting “Women in the Sanctuary,” measures almost 4 meters long and Artemis Elaphebolos from Delos, a statue from the Hellenistic Period, which is being exhibited outside the island for the first time.

Attica Group, through its **Blue Star Ferries** vessels, had the distinct honor of transporting the magnificent “Cycladic Women” along with numerous unique archaeological treasures, first to Athens and then to Santorini. These exceptional artifacts have now found their place in the landmark exhibition titled “Kykladitisses: Untold Stories of Women in the Cyclades”. True to its mission of empowering and supporting the islands while promoting Greek culture and particularly the vibrant heritage of the Aegean, **Attica Group** proudly contributed to this extraordinary exhibition, by traveling these rare and iconic artifacts sourced from nearly all the museums and archaeological collections of the Cyclades which showcases the history through the eyes of women in the Cyclades. ●

Επιμελητές της έκθεσης:

Δρ Δημήτρης Αθανασούλης, Διευθυντής
Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων Αρχαιοτήτων Κυκλάδων
και οι Επιστημονικοί Διευθυντές του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης:

Δρ Παναγιώτης Ιωσήφ, Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο
Radboud της Ολλανδίας

Δρ Ιωάννης Φάππας, Επίκουρος Καθηγητής Προϊστορικής Αρχαιολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Curators:

Dr. Dimitris Athanasoulis, Director of the Ephorate
of Antiquities of the Cyclades
and the Scientific Directors of the Museum of the Cycladic Art:

Dr. Panagiotis Iossif, Professor at Radboud University,
Netherlands

Dr. Ioannis Fappas, Assistant Professor of Prehistoric
Archaeology at Aristotle University of Thessaloniki.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ



Από ΠΕΙΡΑΙΑ για ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ ΕΩΣ 3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ
Από ΠΕΙΡΑΙΑ για ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΑΧΥΠΛΟΟ



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

HOW TO GET THERE

From PIRAEUS to SANTORINI UP TO 3 DAILY DEPARTURES WITH CONVENTIONAL VESSEL
From PIRAEUS to SANTORINI 6 WEEKLY DEPARTURES WITH HIGH-SPEED VESSEL

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

www.bluestarferries.com

AVIS®



AP.MHTE.: 0206E81000494100

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



Από το γραφείο στα αγαπημένα σου νησιά...
ΠΑΤ ΚΙΟΥΤ!



Με τόσα καθημερινά δρομολόγια, ταξιδεύεις εύκολα, γρήγορα
και άνετα για Κυκλάδες και Σαρωνικό, χωρίς δεύτερη σκέψη,
με τον στόλο ταχύπλοων της Hellenic Seaways.

Μπήκες... έφτασες!

ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ | ΚΥΚΛΑΔΕΣ | ΚΡΗΤΗ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:

hsw.gr / 210 8919800 / στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

ή στο νέο app **seamore**



TRAVEL

Κυκλάδες Cyclades



We travel to the Cyclades and get to know beautiful villages and picturesque settlements located on the islands of this famous island group in the Aegean Sea.

By Vicky Apostolopoulou



Ταξιδεύουμε στις Κυκλάδες και γνωρίζουμε πανέμορφα χωριά και γραφικούς οικισμούς που βρίσκονται στα νησιά του διάσημου αυτού νησιωτικού συμπλέγματος του Αιγαίου.





ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ. SANTORINI

Το Εμπορείο ή Εμπορειό ή αλλιώς ο «Νημποριός» είναι το μεγαλύτερο χωριό της Σαντορίνης. Βρίσκεται στη νότια πλευρά του νησιού, στους πρόποδες του βουνού Προφήτης Ηλίας. Στο κέντρο του χωριού υπάρχει ένας παραδοσιακός μεσαιωνικός οικισμός, το Καστέλι. Το χαρακτηριστικό σε αυτόν τον οικισμό, όπως και σε όλα τα καστέλια, ήταν ότι τα σπίτια χτίζονταν σε σειρά, κολλητά το ένα στο άλλο, σε περιμετρική διάταξη, με παράθυρα και εισόδους από την εσωτερική μεριά του οικισμού. Το εσωτερικό είναι ένας μικρός λαβύρινθος με σοκάκια, σκαλιά που ανεβαίνουν σχεδόν κάθετα, μικροσκοπικές πόρτες στη σειρά, καμάρες και υπέργειες γέφυρες ανάμεσα στα σπίτια. Εδώ θα θαυμάσετε και την εκκλησία της Παλιάς Παναγίας του 16ου αιώνα, με ένα από τα ομορφότερα καμπαναριά του νησιού.

Emporio, also known as "Nimborios," is the largest village on Santorini. Nestled on the island's southern side at the foot of Prophet Elias Mountain, it boasts a rich historical charm. At its heart lies the medieval settlement of Kasteli, a well-preserved example of traditional Cycladic architecture. Like all "kastelia" (fortified settlements), the houses in Kasteli were built in a continuous row, tightly connected in a defensive layout. Their entrances and windows face inward, creating a secluded, protected environment. Inside, you'll find a fascinating labyrinth of narrow alleys, steep staircases, tiny doors lined in succession, and elegant arches with overhead bridges connecting the houses. One of the village's highlights is the 16th-century Church of The Old Mary (Palia Panagia), renowned for its exquisite bell tower—one of the most beautiful on the island. ●





Live a truly unique experience



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



**SANTORINI
EXCURSIONS**
by Dakoutros Bros



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



SCAN ME

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



1 Σύρος, Γαλισσάς / Syros, Galissas

2 Τίνος, Βώλαξ / Tinos, Volax

ΣΥΡΟΣ. SYROS

Ο Γαλισσάς είναι ένα πανέμορφο παραθαλάσσιο χωριό. Η παραλία του χωριού έχει ψιλή άμμο, ενώ υπάρχει και ένα μικρό λιμάνι με πέτρινη προβλήτα και φοίνικες. Στην περιοχή αυτή θα πρέπει να επισκεφτείτε το γραφικό εκκλησάκι του Αγίου Στεφάνου χτισμένο μέσα σε μια σπηλιά, ακριβώς πάνω από τη θάλασσα. Σύμφωνα με την παράδοση, το εκκλησάκι χτίστηκε από έναν ψαρά που σώθηκε από τα πλοκάμια ενός μεγάλου χταποδιού μετά από τάμα που έκανε στον Άγιο Στέφανο.

Galissas is a charming seaside village known for its beautiful beach, fine golden sand, and quaint port with a stone pier lined with palm trees. The picturesque church of Agios Stefanos is a must-visit in the area, uniquely built inside a cave overlooking the sea. According to local tradition, the chapel was founded by a fisherman who, after being entangled in the tentacles of a giant octopus, made a vow to Saint Stephen. Miraculously saved, he honored his promise by constructing this small yet sacred sanctuary. ●

ΤΗΝΟΣ. TINOS

Ένα από τα πιο γραφικά χωριά της Τήνου είναι ο Βώλαξ. Χτισμένο στο κέντρο του νησιού, σε ένα μικρό οροπέδιο, σε υψόμετρο 284 μέτρα, ανάμεσα σε στρογγυλούς γρανιτένιους ογκόλιθους, πιθανόν ηφαιστειογενούς προέλευσης, σίγουρα θα σας ενθουσιάσει. Περπατήστε ανάμεσα στους βράχους και θαυμάστε αυτό το μοναδικής ομορφιάς «σεληνιακό» τοπίο. Το χωριό αυτό πάντα ήταν, και είναι ακόμη, το χωριό της καθαθοπλεκτικής. Περπατώντας στα δρομάκια του χωριού, θα συναντήσετε τους καθαθοπλέκτες στα εργαστήριά τους και σίγουρα θα αγοράσετε από εκεί τα αναμνηστικά σας.

One of the most picturesque villages on Tinos is Volax, a place of unique natural beauty and deep-rooted tradition. Nestled in the heart of the island on a small plateau at an altitude of 284 meters, it is surrounded by striking round granite boulders, possibly of volcanic origin. This otherworldly "lunar" landscape is truly mesmerizing, inviting you to wander among the rocks and take in its breathtaking scenery. Volax has long been known as the village of basket weaving, a tradition that continues to thrive today. As you stroll through its charming alleys, you'll encounter skilled artisans crafting intricate baskets in their workshops—a perfect opportunity to witness their craftsmanship up close and take home a handmade souvenir. ●





OROPHOGRAPHIA 24 Series

Come see up close and try out the new Orophographia 24 sunglasses line, inspired by the building's paintings on the ceiling, which houses the central Kois Optics store in Hermoupolis, Syros.

Part of the selling income will support the effort of listing Hermoupolis in UNESCO's World Heritage Catalogue.

KOIS OPTICS
S Y R O S



THIM. SPERCHIOU 16, +30 2281083810 / ERMOU 3, +30 2281079139 / HERMOUPOLIS, SYROS

info@kois-optics.gr / kois-optics.gr /     

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



ΠΑΡΟΣ. PAROS

Ένα από τα μεγαλύτερα και πιο γραφικά ορεινά χωριά της Πάρου είναι οι Λεύκες. Η πυκνή βλάστηση που το περιβάλλει, τα τυπικά αιγαιοπελαγίτικα σπίτια, τα γραφικά σοκάκια στρωμένα με μάρμαρο, οι όμορφες πλατείες και η μαγευτική θέα στο νησί και τη θάλασσα το καθιστούν πραγματικά μοναδικό. Εδώ βρίσκεται και ο εντυπωσιακός ναός της Αγίας Τριάδας που χτίστηκε το 1835 από παριανό μάρμαρο.

Lefkes, one of the largest and most picturesque mountain villages on Paros, is a true gem of the island. Surrounded by lush greenery, it captivates visitors with its charming Aegean-style houses, marble-paved alleys, and scenic squares. From its elevated position, Lefkes offers breathtaking views of the island and the shimmering Aegean Sea, creating an atmosphere of timeless beauty. A must-see landmark is the magnificent Church of Agia Triada, built in 1835 from the island's famed Parian marble. This architectural masterpiece stands as a testament to the village's rich history and cultural heritage. ●





Οινική πανδαισία

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

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

A wine feast

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

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

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

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

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

Facebook & Instagram: @Ktima_roussos

www.ktimaroussos.gr

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES



ΝΑΞΟΣ. NAXOS

Ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Νάξου είναι η Απειράνθος, το παραδοσιακό πετρόχτιστο χωριό χτισμένο στους πρόποδες του βουνού Φανάρι. Τα όμορφα, παλιά, δώροφα σπίτια, τα μαρμάρινα καλντερίμια και οι γραφικές πλατείες δημιουργούν μία ιδιαίτερη ατμόσφαιρα που σπάνια συναντάμε στις Κυκλάδες. Εδώ, θα βρείτε και πολλά μουσεία που πρέπει να επισκεφθείτε, όπως το Αρχαιολογικό Μουσείο «Μιχάλη Μπαρδάνη», το Λαογραφικό, το Γεωλογικό Μουσείο «Πέτρος Πρωτοπαπαδάκης», το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και το Μουσείο Εικαστικών Τεχνών της Απειράνθου.

One of the most beautiful villages in Naxos, Apeiranthos, is a traditional stone-built settlement nestled on the slopes of Mount Fanari. Its charm lies in its timeless architecture, elegant two-story stone houses, marble-paved alleys, and picturesque squares that create a unique ambiance rarely found in the Cyclades. Apeiranthos is also a cultural hub, home to several fascinating museums that are well worth a visit. These include the Archaeological Museum "Michalis Bardanis," the Folklore Museum, the Geological Museum "Petros Protopapadakis," the Natural History Museum, and the Visual Arts Museum of Apeiranthos, each offering a deep dive into the village's rich history, traditions, and natural heritage. ●





Τυροκομία Νάξου Εμμανουήλ Κουφόπουλος

Naxos Cheese Making Industry Emmanuel Vas. Koufopoulos

Κατάστημα Νάξου

Παπαβασιλείου, Χώρα Νάξου
T: 22850 26018

Naxos Store

Papavasiliou Naxos 84300
Tel.: 22850 26018

Κατάστημα Αθήνας

Εθνικής Αντιστάσεως 18, Χαλάνδρι
T: 210 6837758

Athens Store

Ethnikis Antistasis 18, Chalandri 15232
Tel.: 210 6837758

Τυροκομείο

Άγιος Ισίδωρος, Νάξος
T: 22850 24918

Cheese factory

Agios Isidoros, Naxos
Tel.: 22850 24918



ΜΥΚΟΝΟΣ. MYKONOS

Σχεδόν στην καρδιά της Μυκόνου, σε απόσταση μόλις 8 χιλιομέτρων από τη Χώρα βρίσκεται το γραφικό χωριό Άνω Μέρα, όπου θα γνωρίσετε το «άλλο πρόσωπο» της Μυκόνου. Κάντε μια βόλτα στα γραφικά σοκάκια, θαυμάζοντας την κλασική κυκλαδίτικη ομορφιά του και φυσικά μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε σπιτικές τοπικές συνταγές στις παραδοσιακές ταβέρνες του. Εδώ βρίσκεται κι ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του νησιού, το ιστορικό μοναστήρι της Παναγίας της Τουρλιανής, που χτίστηκε τον 15ο αιώνα. Η ολόλευκη μονή με το εντυπωσιακό καμπαναριό, βρίσκεται ακριβώς μπροστά στην κεντρική πλατεία του χωριού.

Nestled in the heart of Mykonos, just 8 kilometers from Chora, lies the charming village of Ano Mera—a place where you can experience the island's more authentic and tranquil side. Stroll through its picturesque alleys, admire its classic Cycladic beauty, and be sure to savor homemade local dishes at its traditional tavernas. One of the village's most significant landmarks is the historic monastery of Panagia Tourliani, founded in the 15th century. With its impressive bell tower, this striking all-white monastery stands proudly in front of the village's central square, offering a glimpse into Mykonos' rich spiritual and cultural heritage. ●





THE ESSENCE OF ANEMELIA

Anemelia is not just a hotel; it is a sanctuary where freedom and tranquility converge within the refined luxury of a 5-star retreat. Here, unpretentious leisure is celebrated through exceptional service and an ambiance that echoes the poetry of the Cyclades. Experience the sophisticated allure of endless blue horizons, where each of the 17 private pool suites offers breathtaking views of the sea and the island's timeless beauty. Welcome to Anemelia—a place where luxury is felt, not flaunted, and where every moment is a return to the simplicity of carefree joy.



THE ART OF EFFORTLESS ELEGANCE

anemeliā
MYKONOS



- 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

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES

ΙΟΣ. ΙΟΣ

Η Ψάθη είναι ένας πολύ μικρός παραθαλάσσιος οικισμός με λιμανάκι, στον οποίο θα δείτε τα ερείπια του Παλαιοκάστρου (7ου-8ου αι.) σε ένα βραχώδες ύψωμα. Εδώ βρίσκεται κι η μεγάλη, ήσυχη παραλία της Ψάθης, με άμμο, βότσαλα και υπέροχα νερά. Θεωρείται ιδανική για windsurf όταν πνέουν άνεμοι.

Psathi is a charming seaside settlement with a small port. It offers a glimpse into history, with the ruins of Paliokastro (7th–8th century) perched on a rocky hill. The area is also home to the serene Psathi Beach, a spacious and unspoiled stretch of sand and pebbles, lapped by crystal-clear waters. When the winds pick up, the beach becomes an ideal spot for windsurfing, attracting adventure seekers looking to ride the waves in this picturesque setting. ●

ΑΝΑΦΗ. ΑΝΑΦΙ

Η Χώρα της Ανάφης θα σας μαγέψει. Χτισμένη στα ερείπια του βενετσιάνικου κάστρου του 13ου αιώνα, απλώνεται αμφιθεατρικά πάνω από το λιμάνι του Αγίου Νικόλα, σε υψόμετρο 260 μέτρων, προσφέροντας μοναδική θέα στο Αιγαίο και το Κρητικό πέλαγος. Εντυπωσιάζει με τα πολυάριθμα θολωτά σπίτια της και τα στενά σοκάκια που διατρέχουν κάθε γωνιά του οικισμού οδηγώντας στο Κάστρο. Τα κατάλευκα σπίτια με τις γεμάτες λουλούδια αυλές τους και τα πανέμορφα μικρά δρομάκια μπορεί να θυμίσουν στον Αθηναίο επισκέπτη μία από τις πιο γραφικές συνοικίες στην Πλάκα, τα «Αναφιώτικα». Ο λόγος είναι γιατί η συνοικία αυτή κατασκευάστηκε από τους εξαιρετικούς χτίστες της Ανάφης, από όπου πήρε και το όνομα της, που είχαν μεταβεί στην Αθήνα για να οικοδομήσουν την πρωτεύουσα του νέου ελληνικού κράτους.



1 Ίος, Ψάθη / Ios, Psathi

2 Ανάφη, Χώρα / Anafi, Chora

The Chora of Anafi is a place of pure enchantment. Built atop the ruins of a 13th-century Venetian castle, it rises amphitheatrically above the port of Agios Nikolaos at an altitude of 260 meters, offering breathtaking views of the Aegean and Cretan Seas. Wandering through its maze of narrow alleys, you'll discover charming whitewashed houses with domed roofs, flower-filled courtyards, and picturesque streets leading up to the Castle. The settlement's unique beauty may remind Athenian visitors of the iconic Anafiotika neighborhood in Plaka—and for good reason. This historic district was built by master craftsmen from Anafi, who moved to Athens to construct the capital of the newly established Greek state, leaving behind a lasting architectural legacy. ●



ΚΟΛΙΟΣ®

THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!
Taste every moment!



www.kolios.gr



1 Σχοινούσα, Χώρα / Schinoussa, Chora

2 Δονούσα, Σταυρός / Donoussa, Stavros (Cross)

ΣΧΟΙΝΟΥΣΑ. SCHINOUSSA

Σε μόλις 1 κλμ. από το λιμάνι της Σχοινούσας βρίσκεται η Χώρα. Χτισμένη πάνω σε ύψωμα προσφέρει εκπληκτική θέα. Τα χαρακτηριστικά κάτασπρα σπιτάκια στολισμένα με τις κόκκινες μπουκαμβίλιες και τους πράσινους βασιλικούς που ευωδιάζουν όλη την ατμόσφαιρα δημιουργούν ένα σκηνικό που θα σας μαγέψει. Εδώ αξίζει να επισκεφτείτε το Λαογραφικό Μουσείο Σχοινούσας και την Παναγία την Ακαθή, στην οποία βρίσκεται η εικόνα της Παναγίας του Ακάθιστου Ύμνου.

Just 1 km from the port of Schinoussa, Chora sits gracefully atop a hill, offering breathtaking panoramic views. Its whitewashed houses, adorned with vibrant red bougainvilleas and fragrant green basil plants, create a picture-perfect Cycladic setting. While exploring, be sure to visit the Folklore Museum of Schinoussa to delve into the island's rich heritage. Another must-see is the church of Panagia Akathi, home to the revered icon of Panagia of the Akathistos Hymn, adding a touch of history and spirituality to this charming village. ●

ΔΟΝΟΥΣΑ. DONOUSSA

Πρωτεύουσα, λιμάνι και κέντρο της τουριστικής ζωής του νησιού είναι ο Σταυρός. Περιηγηθείτε στα γραφικά σοκάκια του, θαυμάζοντας τα ολόλευκα σπιτάκια με τις ολάνθιστες αυλές και την υπέροχη θέα στο Αιγαίο.

Stavros, (Cross) the capital and main port of the island, is also the vibrant heart of its tourist life. Stroll through its picturesque alleys, where charming, whitewashed houses with blooming courtyards create a postcard-perfect setting. As you explore, take in the breathtaking views of the Aegean, making every corner of this lively town a delight to discover. ●





ΗΡΑΚΛΕΙΑ. IRAKLIA

Στην Ηρακλειά θα βρείτε δύο οικισμούς, τη Χώρα ή Παναγιά και τον Άγιο Γεώργιο που είναι και το λιμάνι του νησιού. Περιπατήστε στα σοκάκια της Χώρας και ακολουθήστε ένα από τα οκτώ διαμορφωμένα περιπατητικά μονοπάτια που ξεκινά από εδώ και οδηγεί στο Σπήλαιο του Αν-Γιάννη. Πρόκειται για το μεγαλύτερο σπήλαιο των Κυκλάδων με έκταση 2000 τ.μ με πλούσιο κι εντυπωσιακό διάκοσμο από σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Αξίζει όμως να αναφέρουμε κι ένα τρίτο οικισμό, τον Άγιο Αθανάσιο, που αξίζει να επισκεφθείτε παρόλο του ότι σήμερα έχει σχεδόν εγκαταλειφθεί, λόγω της ενδιαφέρουσας ρυμοτομίας του και της κυκλαδικής αρχιτεκτονικής των κτιρίων.



- 1 Ηρακλειά, Χώρα / Iraklia, Chora
- 2 Ηρακλειά, Άγιος Γεώργιος / Iraklia, Agios Georgios
- 3 Άνω Κουφονήσι / Ano Koufonissi

Iraklia is home to two main settlements: Chora (also known as Panagia) and Agios Georgios, the island's port. Stroll through the charming alleys of Chora and set off on one of the eight well-marked hiking trails that begin here, leading to the breathtaking Cave of Agios Ioannis. Covering an area of 2,000 square meters, this is the largest cave in the Cyclades, boasting an awe-inspiring display of stalactites and stalagmites. A hidden gem worth mentioning is the nearly abandoned settlement of Agios Athanasios. Despite its current state, it remains a fascinating place to explore, showcasing remarkable urban planning and beautiful Cycladic architecture. ●



ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ. KOUFONISSIA

Από τα δύο νησιά, το Άνω και το Κάτω Κουφονήσι, το πρώτο είναι το μόνο που κατοικείται. Ο μοναδικός οικισμός στο Άνω Κουφονήσι είναι η γραφική Χώρα. Περιπατήστε στα σοκάκια της και θαυμάστε τα κάτασπρα σπιτάκια με τις μπλε πινελιές, χαρακτηριστικό δείγμα της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής. Επισκεφθείτε τον ναό του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του νησιού, που βρίσκεται στο κέντρο της Χώρας και απολαύστε τοπικές συνταγές, φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, στα παραδοσιακά καφενεία και ταβερνάκια.

Of the two small islands, Ano and Kato Koufonissi, only Ano Koufonissi is inhabited. Its sole settlement, the picturesque Chora, is a quintessential Cycladic gem. Stroll through its charming alleys, where whitewashed houses with blue accents create a postcard-perfect setting. In the heart of Chora, visit the Church of Agios Georgios, the island's patron saint, a beloved landmark that stands as a symbol of local heritage. After exploring, indulge in delicious local specialties, fresh fish, and seafood at the island's traditional cafés and tavernas, where the flavors of the Aegean come to life. ●

TRAVEL

ΚΥΚΛΑΔΕΣ / CYCLADES

ΑΜΟΡΓΟΣ. AMORGOS

Πάνω από τον όρμο της Αιγιάλης, στο υψηλότερο σημείο του νησιού, τριγυρισμένη από ψηλά βουνά βρίσκεται η Λαγκάδα. Πρόκειται για ένα παραδοσιακό οικισμό με κατάσπρα σπίτια, στενά σοκάκια με καμάρες, και πλήθος από εκκλησίες. Στην ανατολική είσοδο του χωριού βρίσκεται η πλατεία Λόζα, η οποία αποτελεί τον τόπο συγκέντρωσης των κατοίκων του. Βαδίζοντας στο κεντρικό στενό του χωριού θα βρείτε την εκκλησία της Αγίας Σοφίας με τους δύο τρούλους και δίπλα της την Παναγία Ακαθή, η Αϊβαλιώτισσα. Η θέα από πολλά σημεία του προς τον όρμο της Αιγιάλης είναι εντυπωσιακή.



1 Πανοραμική άποψη της Αιγιάλης και του χωριού Λαγκάδα / Panoramic view of Aegiali and Lagada village

2 3 Γραφικά σοκάκια στη Λαγκάδα / Picturesque alleys in Lagada



The traditional village of Lagkada lies perched above the bay of Aegiali, at the highest point of the island and surrounded by towering mountains. This charming settlement enchants visitors with its whitewashed houses, narrow alleys adorned with arches, and abundant historic churches. At the village's eastern entrance, you'll find Loza Square—the heart of local life and a gathering spot for villagers. Strolling along the main cobbled street, you'll come across the beautiful Church of Agia Sofia, distinguished by its twin domes and the nearby churches of Panagia Akathi and Ai-Valiotissa. From various spots in the village, the panoramic views of Aegiali Bay are simply breathtaking, making Lagkada a perfect blend of tradition, history, and natural beauty. ●

THE CAVE OF NIKOLAS



Η Μικρή μας Ιστορία

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

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

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

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

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

Το 1981 παρέδωσαν τα ηνία στην κόρη τους, Μαργαρίτα. Με πιο πλούσιο μενού αλλά πάντα με παραδοσιακό τρόπο μαγειρικής, συνέχισε να μαγεύει τους πελάτες της. Η αγάπη της για την κουζίνα και τα τοπικά προϊόντα, που η ίδια και ο σύζυγός της Νικόλας παράγουν, της χάρισε το βραβείο Gourmet, ως η καλύτερη παραδοσιακή ταβέρνα 2007-2008 στη Σαντορίνη.

Our little story...

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

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

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

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





INTERVIEW

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ

Όσα δεν λέγονται, τραγουδιούνται

Υπάρχουν φωνές που σε συνοδεύουν στα εύκολα. Κι υπάρχουν άλλες –λίγες– που στέκονται δίπλα σου στα δύσκολα, χωρίς καν να τις έχεις ζητήσει. Ο Γιάννης Κότσιρας ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Με φωνή βαθιά, ανθρώπινη, μπόρεσε από νωρίς να διαβεί τα όρια του τραγουδιού και να εισχωρήσει στον ψυχισμό μας, όχι απλώς ως καλλιτέχνης, αλλά ως συνοδοιπόρος.

YIANNIS KOTSIRAS

What Can't Be Said, Is Sung

Some voices accompany you through the easy times. And there are others, few, who stand by you in the hard ones, even without being asked. Yiannis Kotsiras belongs to the second category. With a deep, human voice he managed early on to transcend the boundaries of song and touch our soul, not just as an artist but as a companion.

By Babis Papadatos



INTERVIEW

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ / YIANNIS KOTSIRAS

Πάντα με χαμηλούς τόνους, αλλά με σταθερότητα και συνέπεια, κατάφερε να ενώσει την παράδοση με το σήμερα, τη λαϊκή μνήμη με το σύγχρονο συναίσθημα, χωρίς να προδώσει τον εαυτό του. Οι επιλογές του μιλούν πάντα περισσότερο από τις λέξεις –και γι’ αυτό τον ακούς ακόμα και όταν σιωπάει. Γιατί ο Κότσιρας δεν τραγουδάει για να ακουστεί. Τραγουδάει για να φτάσει. Και το καταφέρνει.

Πώς βλέπεις την πορεία του ελληνικού τραγουδιού; Συμφωνείς ότι δεν γράφονται σήμερα πολλά σπουδαία τραγούδια -τραγούδια που θα μείνουν; Τραγούδια που να εκφράζουν την αγωνία, το αδιέξοδο και προβληματισμό, όπως σε προηγούμενες εποχές;

Δεν συμφωνώ, απλώς σήμερα έχει αλλάξει ο τρόπος που ακούμε και που γράφεται η μουσική. Υπάρχουν τραγούδια που γράφονται για να εξυπηρετήσουν τους παραπάνω λόγους, αλλά δεν γράφονται για αυτό που είχαμε συνηθίσει στο παρελθόν, δηλαδή έντεχνο λαϊκό και ελαφρύ λαϊκό. Έχει περάσει, σήμερα, το τραγούδι της κοινωνικής ευαισθησίας, ας πούμε σε ένα νέο είδος μουσικής που λέγεται ραπ, η οποία γράφει για τέτοια πράγματα. Κανείς δεν ξέρει αν θα μείνουν. Αυτό θα το κρίνει το μέλλον.

Τα τραγούδια καταγράφουν την ιστορία του καιρού τους; Ποιο είναι το στίγμα του σήμερα;

Επειδή βρισκόμαστε σε μια αμήχανη περίοδο, μια περίοδο ανασυγκρότησης, αναζήτησης και ανασύνταξης, που πρέπει να συστηθούμε πάλι από την αρχή, όπως έλεγε κι ο Θάνος Μικρούτσικος, αυτό ακριβώς καταγράφει και το τραγούδι σήμερα, μια αμηχανία. Έχει αλλάξει ο τρόπος που ζούμε. Έχουν γίνει τεράστιες αλλαγές γύρω μας, έχουν καταρρεύσει τα πάντα σήμερα, οι ιδεολογίες, τα κόμματα, οι περιβαλλοντικές ανησυχίες. Έχουν ξεσπάσει πόλεμοι στην γειτονιά μας, δίπλα μας. Όλα αυτά δημιουργούν μια αναστάτωση, το τοπίο δεν είναι καθαρό.

Ζούμε σε μια εποχή αποτυχημένη ή άτυχη; Φταίμε εμείς; Χάσαμε το νόημα της ζωής; Κινηγάμε εφήμερα πράγματα; Δεν υπάρχουν ιδέες;
Η αλήθεια είναι ότι έχουμε αποτύχει. Έχει κερδίσει ο

Always with a low profile, yet steady and consistent, he succeeded in uniting tradition with the present, folk memory with contemporary emotion, without ever betraying himself. His choices always speak louder than words, so you hear him even when he’s silent. Because Kotsiras doesn’t sing to be heard, he sings to reach you. And he succeeds.

How do you see the course of Greek music? Do you agree that not many great songs are being written today — songs that will endure, that express anxiety, dead ends, or reflection, like in earlier times?

I disagree. It’s just that the way we listen to and create music has changed. Some songs written today serve those purposes, but not in the way we were used to, like artistic folk or light folk music. Today, socially sensitive music has moved into genres like rap, which addresses those themes. No one knows if these songs will stand as time goes by — only the future can judge that.

Do songs reflect the story of their time? What’s the mark of today?

We are in an awkward period of reconstruction, searching and realignment. As Thanos Mikroutsikos

used to say, we need to reintroduce ourselves from scratch. That awkwardness is reflected in today’s music. The way we live has changed. Massive changes have happened around us—ideologies, political parties, and even environmental concerns have collapsed. Wars have broken out in our neighborhood, right next to us. All of this causes upheaval—the landscape is unclear.

Are we living in a failed era or an unlucky one? Are we to blame? Have we lost the meaning of life? Are we chasing fleeting things? Are there no more ideas?

The truth is that we have failed. Materialism has won. We’ve become self-centered. Older generations worked while looking to the future, while our generation only focuses on the present—how to become known. We didn’t search, we didn’t bring anything new. Our contribution to society is zero.





υλισμός. Έχουμε γίνει περισσότερο εαυτούλπδες. Οι παλιότερες γενιές παρήγαν έργο ατενίζοντας το μέλλον. Η δική μας γενιά κοιτά μόνο το παρόν, το πως θα γίνουμε γνωστοί. Δεν ψάξαμε καθόλου, δεν φέραμε κάτι καινούργιο. Η προσφορά μας στην κοινωνία είναι μηδενική.

Υπάρχει ένα είδος τραγουδιού που μιλά για την βία. Είναι παράγωγο της ζωής που ζούμε, ή τα τραγούδια σήμερα προάγουν την βία;

Κανένα τραγούδι δεν μπορεί να προάγει την βία. Τα τραγούδια πάντα καταγράφουν αυτό που γνωρίζουν. Το κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο δημιουργεί τις αντιδράσεις, ώστε κάποιοι δημιουργοί παίρνουν αυτό το πλαίσιο και φτιάχνουν ένα τραγούδι. Το αν αρέσει ή δεν αρέσει αυτό, είναι μια άλλη συζήτηση.

Μας συστήθηκες με την «Αλεξάνδρεια», αργότερα όλη η Ελλάδα τραγούδησε «Στο τσιγάρο που κρατώ», συνέχισες με τον «Σασμό» και όχι μόνο, πως νιώθεις για τις συγκινήσεις που μας χάρισες; Νιώθω πολύ περήφανος! Το να γεννάς αυτά τα συναισθήματα στους ανθρώπους είναι ότι πιο σημαντικό μπορεί να κάνει ένας καλλιτέχνης και

**ΑΠΕΚΤΗΣΑ
ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ
ΠΟΥ ΜΟΥ
ΑΛΛΑΞΑΝ
ΤΗ ΖΩΗ**

**HAVING TWO
CHILDREN
CHANGED
MY LIFE**

There's a genre of music that talks about violence. Is it a product of the life we live or are today's songs promoting violence?

No song promotes violence. Songs always reflect what their creators know. The sociopolitical context generates reactions, and some artists turn that context into a song. Whether people like it or not is another conversation.

You first introduced yourself with "Alexandria". Later, all of Greece sang "Sto tsigaro pou krato". Then came "Sasmos," and much more. How do you feel about the emotions you've stirred in us?

I feel very proud. To evoke those kinds of emotions in people is the most important thing an artist — a person — can do. It's a great blessing and a tremendous gift.

Do you believe a voice carries memories, experiences, even wounds? Do you find yourself change over the years?

I've changed a lot over the years. I've matured immensely. The same things no longer move me as they did in the past. My daily life has changed. I've had two children who changed everything — my life, pace, and priorities.

INTERVIEW

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ / YIANNIS KOTSIRAS

ένας άνθρωπος. Είναι μεγάλη ευχή και μεγάλο δώρο.

Πιστεύεις ότι η φωνή κουβαλάει μνήμες, εμπειρίες, ακόμη και πληγές; Ακούς τον εαυτό σου να αλλάζει μέσα στα χρόνια;

Έχω αλλάξει πολύ μέσα στα χρόνια. Έχω ωριμάσει πάρα πολύ. Δεν συγκινούμαι με τα ίδια πράγματα όπως στο παρελθόν. Έχει αλλάξει η καθημερινότητα μου, η ζωή μου. Απέκτησα δυο παιδιά που μου άλλαξαν την ζωή, τους ρυθμούς μου, τις προτεραιότητες μου.

Έχεις πει πως δεν τραγουδάς μόνο για το κοινό, αλλά και για να ακούσεις ο ίδιος κάτι μέσα σου. Τι ψάχνεις κάθε φορά πάνω στη σκηνή;

Ψάχνω το συναίσθημα αυτό που γεννά μια αλήθεια. Η αλήθεια είναι πολύ δύσκολη στην μουσική, ειδικά σήμερα που τα πάντα έχουν συνδεθεί με την εικόνα. Η εικόνα είναι πάντα επίπλαστη. Εγώ λοιπόν πάνω στην σκηνή καταθέτω την αλήθεια μου. Μέσα από αυτή γεννιέμαι, μέσα από αυτή αισθάνομαι, για να μπορώ να δημιουργώ σαν καλλιτέχνης.

Πιστεύεις ότι οι μεγάλες συγκινήσεις γεννούν τα καλύτερα τραγούδια; Σε ποια συναισθηματική κατάσταση λειτουργείς όταν γράφεις μουσική;

Λειτουργώ και στην στεναχώρια και στην μεγάλη χαρά. Τα τραγούδια που έγραψα τα τελευταία χρόνια, αλλά και για τον Σασμό επίσης, γράφτηκαν σε καλές στιγμές στην ζωή μου και ας είναι μερικά από αυτά από μόνα τους θλιμμένα. Όταν υπάρχει συναίσθημα υπάρχει δημιουργία.

Πώς βιώνεις τη σχέση του καλλιτέχνη με την κοινωνία; Έχει υποχρέωση να παίρνει θέση;

Φυσικά έχει υποχρέωση ο καλλιτέχνης να παίρνει θέση. Όπως έχω πει πολλές φορές ότι, ο καλλιτέχνης το μικρόφωνο δεν το πήρε μόνος του, το πήρε γιατί κάποιος του το έδωσε, και αυτός που του το έδωσε όταν είναι σε δύσκολη θέση ή υποφέρει, τότε ο καλλιτέχνης οφείλει να είναι παρών. Εγώ διαφωνώ με την μη δημόσια θέση του καλλιτέχνη. Η μη δημόσια θέση είναι πολιτική θέση, αλλά είναι κακή πολιτική θέση.

Κοιτώντας πίσω, ποια στιγμή στη ζωή σου θεωρείς καθοριστική για το ποιος είσαι σήμερα – όχι μόνο ως καλλιτέχνης, αλλά και ως άνθρωπος;

Αυτό θέλει πάρα πολύ σκέψη. Είναι μια αλληλουχία γεγονότων, πραγμάτων και καταστάσεων που με «δημιούργησαν» και με έκαναν αυτό που είμαι σήμερα. Έπαιξε ρόλο το ότι είμαι παιδί ναυτικής οικογένειας. Το πως μεγαλώνουν τα παιδιά των ναυτικών είναι διαφορετικό. Πρώτα απ' όλα είχα επιρροές από όλο τον κόσμο, δεύτερον, όταν ξεκίνησα σαν τραγουδιστής, το κίνητρο μου δεν ήταν καλλιτεχνικό, αλλά οικονομικό. Το όνειρο μου ήταν να γίνω τεχνικός ηλεκτρονικών υπολογιστών, οπότε όπως καταλαβαίνετε, δεν ακολού-



You've said that you don't just sing for the audience, but also to bear something within yourself. What are you searching for every time you go on stage?

I search for that emotion that births truth. Truth is tough to find in music — especially today, when everything is tied to image. But the image is always artificial. So when I'm on stage, I lay bare my truth. From that, I'm reborn, I feel, and from that, I'm able to create as an artist.

Do you believe that deep emotions produce the best songs? What emotional state are you in when writing music?

I function both in sorrow and great joy. The songs I've written in recent years—including those for Sasmos—were written during good moments in my life, even if some are inherently melancholic. When there's emotion, there's creation.

How do you experience the relationship between an artist and society? Do artists have a responsibility to take a stand?

Of course, they do. As I've said many times, the artists didn't just pick up the microphone on their own — someone handed it to them. And when that person is in a difficult position or suffering, the artists must be present. I disagree with artists not taking public stance. Silence is also a political stance — but it's a bad one.

Looking back, which moment in your life defined who you are today, not just as an artist, but also as a person?

John P.®



WHOLESALE SS25
www.johnp.gr

INTERVIEW

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΤΣΙΡΑΣ / YIANNIS KOTSIRAS



θησα το όνειρο μου. Επίσης στη ζωή μου έχω κάνει πολλά επαγγέλματα, οικοδομές και άλλα πολλά, οπότε όλα αυτά «δημιούργησαν» έναν άνθρωπο.

Μίλησε μας για το τραγούδι σου με τίτλο «Τα χέρια μου ανοίγω» που κυκλοφόρησε πρόσφατα και για το άλμπουμ που ετοιμάζεις αυτή την περίοδο.

Πρόκειται για ένα άλμπουμ που έχει δυο όψεις. Θυμίζει λίγο τα πιο παλιά μου άλμπουμ. Έχει έναν κλασσικό λαϊκό χαρακτήρα, αλλά και ταυτόχρονα έναν έθνικ, όπως ήταν τα παλιά μου τραγούδια. Το συγκεκριμένο τραγούδι είναι «βασανισμένο», το παιδέψαμε πολύ εγώ και ο Χριστοφορος Γερμενής που έγραψε την μουσική. Είχαμε πολλές ιδέες για το πως να το κυκλοφορήσουμε και τελικά αποφασίσαμε να το κάνουμε όπως παλιά, όπως γινόντουσαν τα τραγούδια στον παλιό ελληνικό κινηματογράφο, δηλαδή τα κλασσικά λαϊκά χασάπικα που όλοι αγαπήσαμε. Είναι ένα δικό μου, ειλικρινές τραγούδι. ●

ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ.

WHEN THERE IS EMOTION, THERE IS CREATION.

That's a hard one — it takes a lot of thought. It's a chain of events, things, and situations that shaped me into who I am. Being from a seafaring family played a role. The way children of sailors grow up is different. First, I had influences from all over the world. Second, when I started singing, it wasn't because of an artistic drive — it was financial. My dream was to become a computer technician. So, as you understand, I didn't follow my dream. I've also done many other jobs — construction work, and much more — and all that helped create the person I am today.

Tell us about your recent song “Ta Heria Mou Anoigo” and the album you’re currently working on.

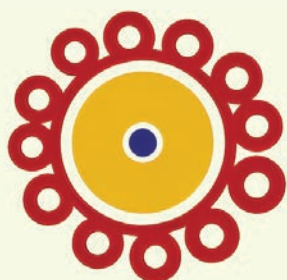
It's an album with two sides. It resembles some of my earlier albums. Like my older songs, it has a classic folk feel and an ethnic element. This particular song was “tormented”. Christoforos Gemenis wrote the music, and I worked on it for a long time. We had many ideas on how to release it, and in the end, we decided to do it like in the old Greek cinema days — like the classic laïka hasapika songs that everyone loved. It's a very personal, sincere song. ●



Φρέσκια ◦ τοπική ◦ βιωματική κουζίνα στην Σχοινούσα

Από το 1992, στο εστιατόριο Κυρά-Ποθήτη, στη χώρα της Σχοινούσας, καθημερινά συλλέγουν πρώτης ποιότητας υλικά από τη θάλασσα και τη στεριά της περιοχής δημιουργώντας γευστικά πιάτα που αναδεικνύουν την ελληνική κουζίνα και τις φρέσκες πρώτες ύλες. Η σεφ Φιλίτσα Καραμανλή δημιουργεί μοναδικά πιάτα με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, ντόπιο κρέας και ολόφρεσκα λαχανικά. Το καλοκαιρινό τραπέζι γίνεται γιορτή κάθε μέρα στην Κυρά-Ποθητή!

**Κεντρικός δρόμος Σχοινούσα (Χώρα) 84300,
τηλ. 2285076615/ 6976175621**



• KIRA POTHITI •

**Fresh ◦ local
◦ instinctive
cuisine
in Schinoussa**

Since 1992, in Kira Pothiti restaurant, they collect, on daily basis, top ingredients from the sea and small farms of the region and offer delicious dishes elevating the Greek cuisine and its quality. The chef Filitsa Karamanli creates unique dishes with fresh fish and seafood, local meat and seasonal vegetables. Every day it is a feast at Kira Pothiti restaurant!

**Main road Schinoussa (Chora) 84300,
tel.+30 22850 76615/ +30 6976175621
@kirapothitirestaurant**



ARCHITECTURE

CYCLADES



Κυκλαδίτικη Αρχιτεκτονική: Από το 1960 έως Σήμερα

Μια ματιά στην παράδοση και το μέλλον της

Έντυ Ρόμπερτς
Αρχιτέκτων Μηχανικός
gfra architecture



CYCLADIC ARCHITECTURE: Tradition and Transformation from 1960 to Today

By **Eddie Roberts**,
Architect Engineer
GFRA architecture

Η Κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική αποτελεί ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα και διαχρονικά στοιχεία της ελληνικής ταυτότητας. Με τις καθαρές γραμμές, τα λευκά κυβικά σχήματα, τα επίπεδα δώματα και τα φυσικά υλικά, συνδυάζει απλότητα και λειτουργικότητα σε ένα τοπίο αυστηρής αλλά βαθιάς ομορφιάς. Από τις απαρχές της μέχρι σήμερα, διατηρεί τον χαρακτήρα της ενώ εξελίσσεται, συνομιλώντας με τις ανάγκες και το πνεύμα κάθε εποχής.

Cycladic architecture is a defining feature of Greek identity, instantly recognizable for its clean lines, white cubic structures, flat roofs, and harmonious use of natural materials. Rooted in simplicity and functionality, it seamlessly integrates into the stark yet captivating island landscape. Over time, while preserving its essence, Cycladic architecture has evolved to reflect each era's changing needs and spirit.

ARCHITECTURE

CYCLADES



Aπό τα μέσα του προηγούμενου αιώνα η μορφολογία της Κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής είχε αρχίσει να προσελκύει το ενδιαφέρον Ελλήνων και ξένων αρχιτεκτόνων, που διέκριναν σε αυτήν μια αυθεντική μορφή μοντερνισμού. Τις δεκαετίες του '60 και του '70, με την ραγδαία ανάπτυξη του τουρισμού, οι Κυκλάδες γνώρισαν έντονη δόμηση, όχι πάντα με σεβασμό στο τοπίο. Ωστόσο, η τοπική αρχιτεκτονική παρέμεινε ισχυρό σημείο αναφοράς και πηγή έμπνευσης για μια νέα, πιο σύγχρονη εκδοχή.

Στη δική μας προσέγγιση, η Κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική δεν αντιμετωπίζεται ως στατικό στυλ ή διακοσμητικό κλισέ, αλλά ως ένα σύστημα αρχών. Στόχος μας δεν είναι η αναπαραγωγή τύπων, αλλά η σύνθεση χώρων που συνομιλούν ουσιαστικά με το περιβάλλον, το φως, την υλικότητα και τη γεωμετρία του τόπου. Ο σεβασμός στην κλίμακα, στα υλικά του τόπου, στο φως και

By the mid-20th century, the Cycladic style gained attention from Greek and international architects who admired its authentic modernist qualities. The rise of tourism during the 1960s and 1970s brought about rapid construction in the Cyclades, often at odds with the natural environment. However, local architectural traditions remained a strong influence, inspiring a fresh and contemporary reinterpretation of Cycladic principles.

In our approach, Cycladic architecture is not treated as a static style or decorative cliché, but as a system of principles. Our goal is not to reproduce typologies, but to create spaces that engage meaningfully with the environment, the light, the materiality, and the geometry of the place. Respect for scale, local materials, light, and landscape forms the foundation of an architecture that continues to generate new forms



ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ, Η
ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΚΗ
ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ
ΔΕΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ
ΩΣ ΣΤΑΤΙΚΟ ΣΤΥΛ
Η ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΟ
ΚΛΙΣΕ, ΑΛΛΑ ΩΣ
ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΑΡΧΩΝ.

RATHER THAN
TREATING
CYCLADIC
ARCHITECTURE AS
A STATIC STYLE
OR DECORATIVE
FORMULA, IT
SHOULD BE
APPROACHED
AS A SYSTEM OF
PRINCIPLES.



στο τοπίο αποτελεί τη βάση μιας αρχιτεκτονικής που συνεχίζει να γεννά νέα σχήματα, χωρίς να παγιδεύεται σε αναπαραστάσεις. Η έννοια της τοπικότητας δεν περιορίζεται σε μορφολογικά μοτίβα· επανερμηνεύεται δυναμικά μέσα από τον σύγχρονο τρόπο ζωής, τις ανάγκες των ανθρώπων και τον ρυθμό του νησιωτικού τοπίου.

Η παράδοση δεν είναι φρένο αλλά αφετηρία. Οφείλει κανείς να την αντιμετωπίζει όχι ως κάτι που «αναπαράγεται», αλλά ως κάτι που μας εμπνέει και εξελίσσεται μέσα από τη δική του σχεδιαστική γλώσσα. Έτσι, προκύπτουν χώροι καθαροί, διαχρονικοί, ανθρώπινοι — αυθεντικά σύγχρονοι και βαθιά ελληνικοί. Σε μια εποχή όπου η αυθεντικότητα συχνά συγχέεται με την αντιγραφή και η «παράδοση» μετατρέπεται σε εύκολο τουριστικό προϊόν, η νέα προσέγγιση στην Κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική πρέπει να είναι ώριμη και ουσι-

without being trapped in mere reproductions. The concept of locality is not limited to morphological patterns; it is dynamically reinterpreted through the modern way of life, the needs of people, and the rhythm of the island landscape. Rooted in locality and tradition, Cycladic architecture continues to adapt to modern lifestyles and human needs, creating timeless spaces that are both authentically Greek and strikingly contemporary.

Tradition serves not as a constraint but as a creative foundation. It offers inspiration for innovative design, allowing spaces to emerge that are clean, human-centered, and deeply connected to their environment. This approach transcends imitation, moving toward a mature and meaningful evolution of Cycladic architecture that balances bold reinterpretation with respect for the past.

In today's era, where authenticity is often mis-

ARCHITECTURE

CYCLADES



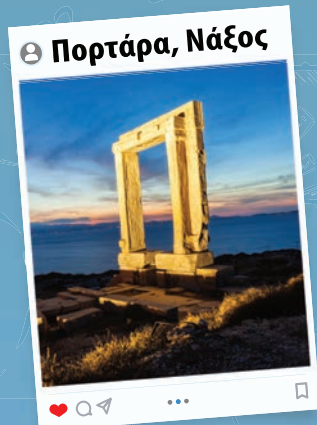
αστική. Μέσα από τον δημιουργικό διάλογο με τον τόπο, το φως, τα υλικά και τις σύγχρονες ανάγκες, να προκύπτει μια αρχιτεκτονική όχι απλώς "Κυκλαδίτικη", αλλά επίκαιρη, διαχρονική και ειλικρινής.

Η αρχιτεκτονική των Κυκλάδων συνεχίζει να εξελίσσεται. Ευχή όλων είναι να λαμβάνει χώρα όχι μέσα από φολκλόρ αναπαραστάσεις, αλλά μέσω τολμηρών, μα και σεμνών, επανερμηνειών που σέβονται το παρελθόν και χτίζουν το μέλλον — ένα μέλλον με ρίζες στον τόπο και βλέμμα ανοιχτό στον κόσμο. ●

**Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΔΕΝ
ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΝΟ
ΑΛΛΑ ΑΦΕΤΗΡΙΑ.**

TRADITION
SERVES NOT AS A
CONSTRAINT BUT
AS A CREATIVE
FOUNDATION.

taken for replication and tradition reduced to a tourist product, Cycladic architecture calls for a thoughtful and sincere perspective. It should offer relevance and depth through a creative interplay of light, materials, and modern sensibilities—not just aesthetic appeal. Cycladic architecture continues to evolve, honoring its roots while embracing the future. With bold yet humble reinterpretations, it has the potential to bridge tradition and innovation, creating spaces that are deeply rooted in place yet open to the world. ●



hello greece.gr To προτείνει Νάξος

για οικονομικές και πολυτελείς διακοπές!



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

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



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

GEORGIA'S STUDIOS
Χώρα, Νάξος
Τ: 22850 22141
www.booking.com

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

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

ANNITA'S VILLAGE
Αγία Άννα, Τ: 22850 42133
www.annitas-village.com

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

SPHINX HOTEL
Πλ. Πρωτοδικείου, Χώρα Νάξου,
Τ: 22850 23811, 22850
www.sphinxhotel.gr

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

ΜΟΛΟΣ Καφέ-Μπιρ-Ταβέρνα
Παραλία Αγ. Προκόπιος, Τ: 22850 26980
ΣΤΟ ΛΑΔΟΧΑΡΤΟ Εστιατόριο
Παραλία Χώρα Νάξου, Τ: 22850 22178
ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ Μεζεδοπωλείο
Χώρα Νάξου, Τ: 2285 026425
COLOSSEO Pizzeria, Grill House
Αγ. Προκόπιος, Τ: 22850 42182
PALATIA Cafe, Bar & Restaurant
Αγία Άννα, Τ: 22850 41591
NIKOS & MARIA Restaurant
Πλάκα Νάξος, Τ: 22850 42670

CAFE/BAR/FUN/TOURS

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

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΤΣΙΜΠΛΑΚΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Χώρα Νάξου, Τ: 22850 22230
ΠΡΟΜΠΟΝΑΣ - ΠΟΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ
Παραλία Νάξου, Τ: 22850 22258
ΜΕΛΙ ΝΑΞΟΣ
ΚΟΥΜΕΡΤΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
Χώρα Νάξου, Τ: 22850 23768
MARGARITIS MARKET
Πλάκα Νάξος, Τ: 22850 42670

ΔΙΑΦΟΡΑ

NAXOS VET CENTER
ΚΑΡΟΥΣΗ ΜΑΡΚ, ΡΟΖΟΣ Χ.
Χώρα Νάξου, Περιοχή Λουκάκι
Τ: 6934 793794
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΤΣΑΚΟΝΙΑΤΗΣ ΥΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ο.Ε.
Χώρα Νάξου
Τ: 22850 22239

Pikantiko Grill House
RIKANTIKO GRILL HOUSE
Χώρα Νάξου Τ: 2285026192

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

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ ΝΑΞΟΥ
3ο χιλ. επαρχιακής οδού
Νάξου-Χαλκίου
Τ: 22850 25340



Together we create memories

- ANCONA - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- BARI - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- VENICE - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS



**20%
DISCOUNT**

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



**30%
DISCOUNT**

on tickets for Silver
& Gold members!



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

FOR INFORMATION & BOOKINGS:

Visit **superfast.com**, call us at +30 210 89 19 800, contact your travel agent

or explore the new **seamore** app



SUPERFAST FERRIES
Member of Attica Group

LOCAL PRODUCTS

ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ

A delicious
trip to the
North Aegean



Κάθε ένα από τα νησιά του Β. Αιγαίου
έχει τη δική του γευστική ταυτότητα,
τους δικούς του θησαυρούς γεύσης.
Εδώ θα γνωρίσουμε τα πιο γνωστά
προϊόντα από την Λήμνο και τη Σάμο.

By Vicky Apostolopoulou

Each of the islands of the North Aegean
has its own culinary identity, its own
treasures of flavor. Here we will get to
know the most famous products from
Lemnos and Samos.



LOCAL PRODUCTS

ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ / NORTH AEGEAN



ΜΟΣΧΑΤΟ ΣΑΜΟΥ

Η Σάμος, γενέτειρα επιφανών προσωπικοτήτων της αρχαίας Ελλάδας, όπως ο Πυθαγόρας, ο Αρίσταρχος κι ο Επίκουρος, είναι ένα νησί με πανέμορφα, καταπράσινα τοπία, υπέροχες παραλίες, μακράιωνα ιστορία και φημισμένη για τα κρασιά της και ειδικά το πολυβραβευμένο Μοσχάτο. Σύμφωνα με τη μυθολογία, το σαμιώτικο κρασί και την ποικιλία του «Μοσχάτου» έδωσε ο ίδιος ο θεός Διόνυσος στους Σαμιώτες, σε αντάλλαγμα της βοήθειας που του προσέφεραν ώστε να νικήσει τις Αμαζόνες. Στη Σάμο, το Λευκό Μοσχάτο, η ποικιλία-βασιλιάς, καλλιεργείται εδώ και αιώνες και έχει γίνει ένα σημαντικό μέρος της παράδοσης και της οινικής κουλτούρας του νησιού. Διεθνώς, είναι γνωστό ως Muscat blanc à petits grain. Καλύπτει περίπου το 98% των αμπελώνων της Σάμου και καλλιεργείται σε παραδοσιακές «πεζούλες ξερολιθιάς» (αναβαθμίδες).



1 Αμπελώνες της Σάμου / Samos' vineyards

2 Το Λευκό Μοσχάτο / Muscat blanc

3 Σάμος, Βαθύ / Samos, Vathy



SAMOS MUSCAT WINE

Samos, the birthplace of prominent figures of ancient Greece such as Pythagoras, Aristarchus, and Epicurus, is an island with stunning, lush landscapes, beautiful beaches, a long history, and a reputation for its wines — especially the award-winning SAMOS Muscat wine. According to mythology, the Samians received their Muscat wine variety as a gift from the god Dionysus himself in exchange for helping him defeat the Amazons. On Samos, White Muscat—the "king" of grape varieties—has been cultivated for centuries and has become an essential part of the island's tradition and wine culture. Internationally, it is known as Muscat blanc à petits grains. It covers approximately 98% of Samos' vineyards and is grown on traditional "dry-stone terraces" (terraced vineyards).



LOCAL PRODUCTS

ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ / NORTH AEGEAN



1 Το μελίπαστο ή μελίχλωρο / *Melipasto Melipasto, also known as melichloro*
2 Μύρινα / *Myrina*

ΜΕΛΙΠΑΣΤΟ ΛΗΜΝΟΥ

Το μελίπαστο ή μελίχλωρο είναι ένα παραδοσιακό τυρί το οποίο παράγεται από αιγοπρόβειο γάλα αποκλειστικά στο νησί της Λήμνου. Αμέσως μετά την τυροκόμηση έχει κρεμώδη υφή στην οποία οφείλει και το όνομά του. Με τη στράγγιση το μελίχλωρο αποκτά πιο πυκνή και σταθερή υφή. Παραδοσιακά, η ωρίμανση και η διατήρησή του γινόταν εκτός ψυγείου. Στην πρώτη φάση της ωρίμανσης έχει υφή μεταξύ ημίσκληρου και σκληρού τυριού και καθώς προχωράει η ωρίμανση σκληραίνει περισσότερο. Είναι άμεσα συνδεδεμένο με τη γαστρονομική παράδοση της Λήμνου.

MELIPASTO OF LEMNOS

Melipasto, also known as melichloro, is a traditional cheese made from goat and sheep milk exclusively on the island of Lemnos. Immediately after cheesemaking, it has a creamy texture, which is the origin of its name. As it drains, melichloro acquires a denser and firmer texture. Traditionally, its maturation and storage were done without refrigeration. It has a texture between semi-hard and hard cheese during the initial maturation stage, becoming firmer as it ages. It is closely tied to the gastronomic tradition of Lemnos.





ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΠΛΑ ΤΡΑΓΑΝΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ



The **natural sourdough** and the **1.296 layers of fine dough** are what make **Cream Crackers** simply unique!

Το **φυσικό προζύμι** και τα **1.296 φύλλα λεπτής ζύμης** κάνουν τα **Cream Crackers** απλά μοναδικά!





ANEK LINES

Attica
Group

Με τον αέρα του τόπου της



Φιλόξενα Πλοία Όμορφα Ταξίδια

Η ANEK LINES εδώ και 58 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 κουζίνα, δημιουργώντας έτσι για όλους ένα φιλόξενο σπίτι.

**ΧΑΝΙΑ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:

anek.gr, 210 8919800, 28210 27500, 2810 308000, στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

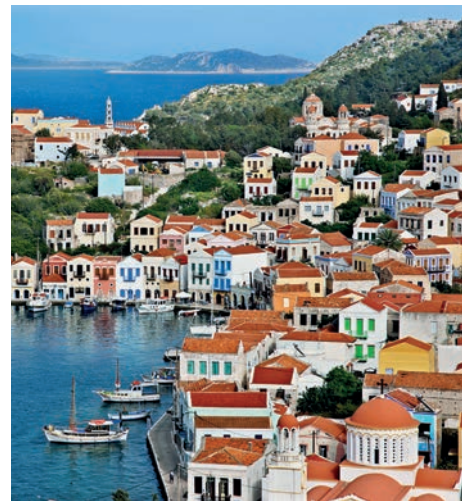
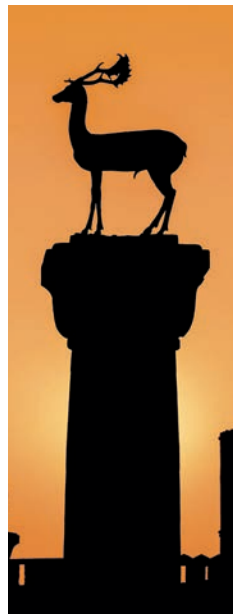
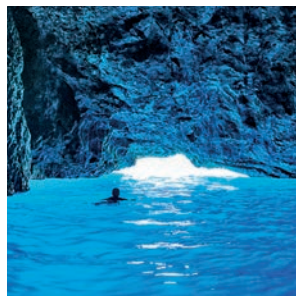
ή στο νέο app **seamore**



TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Τα Δωδεκάνησα, αυτό το σύμπλεγμα νησιών του Αιγαίου, είναι γνωστά για την μακραίωνη ιστορία τους και τις ανεξάντλητες φυσικές ομορφιές τους. Κάνουμε μια σύντομη περιήγηση σε κάθε ένα από αυτά τα πανέμορφα νησιά κι ανακαλύπτουμε τα ξεχωριστά στοιχεία που τα καθιστούν τον ιδανικό προορισμό ικανοποιώντας κάθε επιθυμία των επισκεπτών.



Dodecanese

The Dodecanese, this cluster of islands in the Aegean, is known for its long-standing history and inexhaustible natural beauty. We take a short tour of each of these stunning islands and discover the unique elements that make them an ideal destination, satisfying every desire of their visitors.

By Vicky Apostolopoulou

TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE

ΚΩΣ. KOS

Η Κως είναι το νησί όπου η Ανατολή σμίγει με τη Δύση και η ιστορία συναντά τον κοσμοπολίτικο τρόπο ζωής. Οι αρχαιολογικοί χώροι, τα παλαιοχριστιανικά μνημεία και τα μεσαιωνικά φρούριά της, αρκούν για να την κατατάξουν σαν έναν από τους δημοφιλέστερους προορισμούς. Αλλά δεν είναι μόνο το Ασκληπιείο ή το Κάστρο της Νεραντζιάς και της Αντιμάχειας που κάνουν το νησί ιδιαίτερα δημοφιλές σε ξένους και Έλληνες τουρίστες. Είναι επίσης και οι υπέροχες χρυσαφένιες παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, οι καταπράσινες κοιλάδες και οι γραφικοί οικισμοί.

Kos is where East meets West and history blends with a cosmopolitan lifestyle. Its archaeological sites, early Christian monuments, and medieval castles are enough to rank it among the most popular destinations. But it's not just the Asklepieion or the Castle of Neratzia and Antimachia that make the island popular within Greek and foreign tourists. It also has stunning golden beaches with crystal-clear waters, lush valleys, and picturesque villages. ●



1 2 ΚΩΣ / KOS
3 4 ΠΑΤΜΟΣ / PATMOS



TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE



ΠΑΤΜΟΣ. PATMOS

Η Πάτμος είναι γνωστή και σαν η Ιερουσαλήμ του Αιγαίου. Είναι το νησί όπου ο Ευαγγελιστής Ιωάννης έγραψε την Αποκάλυψη. Ένα νησί γεμάτο παράδοση, πολιτισμό, ποιότητα και αρχοντιά. Ένας τόπος με μυστικιστική ατμόσφαιρα ιδανικός για εσωτερική αναζήτηση. Η Χώρα με τα λευκά σπίτια, τα επιβλητικά δίπατα αρχοντικά και τα δαιδαλώδη καλντερίμια θα σας μαγέψει. Απαραίτητη φυσικά, είναι εδώ, η επίσκεψη στο καστρομοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου και στο Σπήλαιο της Αποκάλυψης, που μαζί με την Χώρα, από το 1999, έχουν ανακηρυχθεί ως Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς από την Unesco. Οι «θησαυροί» της Πάτμου όμως δεν σταματούν στην Χώρα. Τα γραφικά χωριά της όπως η Σκάλα, ο Γρόικος κι ο Κάμπος και οι καταπληκτικές παραλίες της με τα καταγάλανα νερά, όπως η πανέμορφη Ψιλή Άμμος, την καθιστούν έναν από τους κορυφαίους τουριστικούς προορισμούς.

Patmos is also known as the "Jerusalem of the Aegean." It is the island where the Evangelist John wrote the Apocalypse. A place rich in tradition, culture, quality, and nobility. A land with a mystical atmosphere, ideal for inner exploration. With its white houses, imposing two-story mansions, and maze-like alleys, Chora will enchant you. A must-see is the fortress-monastery of Saint John the Theologian and the Cave of the Apocalypse, which, along with Chora, has been declared a UNESCO World Heritage Site since 1999. But Patmos' "treasures" don't stop there. Its picturesque villages, like Skala, Grikos, and Kampos, and its stunning beaches with deep blue waters, such as the beautiful Psili Ammos, make it one of the top tourist destinations. ●



ΡΟΔΟΣ. RHODES

Η Ρόδος αποτελεί ένα μοναδικό αμάλγαμα πολιτισμών, που την καθιστούν ένα από τα μέρη της Ελλάδας για το οποίο θα μπορούσαμε να πούμε ότι κάθε άνθρωπος πρέπει να επισκεφτεί τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του. Ένας τόπος με πλούσια ιστορία, φυσικό πλούτο και ομορφιά για τα οποία λίγα μέρη στον κόσμο μπορούν να περπατηθούν. Η Παλιά Πόλη της Ρόδου αποτελεί από μόνη της έναν σπουδαίο λόγο για να έρθει κανείς στο νησί. Ανακηρυγμένη από την UNESCO ως Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς, συμπεριλαμβάνεται στα κορυφαία αξιοθέατα της χώρας. Πέραστε τα τείχη και χαθείτε στα πέτρινα καλντερίμια της θαυμάζοντας τα μοναδικά μεσαιωνικά κτίρια. Επισκεφτείτε το περίφημο Καστέλο, το σημαντικότερο ίσως μνημείο της περιόδου των ιπποτών, όπου σήμερα φιλοξενεί το Μουσείο της Ρόδου και το νοσοκομείο των Ιπποτών, ένα μοναδικό γοτθικό κομψοτέχνημα, που φιλοξενεί σήμερα το Αρχαιολογικό Μουσείο. Επίσης στο πανέμορφο αυτό νησί αξίζει να επισκεφτείτε το πάρκο Ροδίνι, την αρχαία Κάμειρο και την αρχαία Ιαλυσό, την Κοιλάδα με τις Πεταλούδες αλλά και την Ακρόπολη της Λίνδου με το ναό της Λινδίας Αθηνάς.

1 ΡΟΔΟΣ Παλιά Πόλη
/ RHODES Old Town
2 ΡΟΔΟΣ Λίνδος
/ RHODES Lindos

Rhodes is a unique amalgam of civilizations, making it one of the places in Greece that everyone should visit at least once in their lifetime. A land rich in history, natural wealth, and beauty, which few places in the world can boast. The Old Town of Rhodes alone is a compelling reason to visit the island. Declared a UNESCO World Heritage Site, it is among the top sights in the country. Step through its walls and get lost in the stone-paved alleys while admiring the unique medieval buildings. Visit the famous "Kastello", the most important monument of the Knights' period, now home to the Museum of Rhodes and the Knights' Hospital, a unique Gothic masterpiece which houses the Archaeological Museum. Also worth visiting on this beautiful island are Rodini Park, ancient Kamiros, ancient Ialysos, the Valley of the Butterflies, and the Acropolis of Lindos with the temple of Lindian Athena. ●



A UNIQUE WINE EXPERIENCE FROM THE SEMELI ESTATE IN NEMEA



• SEMÉLI •
ESTATE



ONE ESTATE. TWO LEGENDARY PDO REGIONS.

Amidst the noble terroirs of the Semeli Estate nestled in the highlands of Nemea and the mountainous slopes of Mantinia, the expert Vintner prunes the vines at dawn with devotion and care in preparation for the precious new vintages.

Agiorgitiko from Nemea and Moschofilero from Mantinia.
Two exceptional wines. Two Protected designations of Origin.
The choice is yours. The pleasure unforgettable.

#SEMELIWINEEXPERIENCE

WWW.SEMELIESTATE.GR

ΣΥΜΗ. SYMI

Καθώς το πλοίο μπαίνει στο λιμάνι της Σύμης, η εικόνα που αντικρύζουμε είναι μοναδική. Τα πολύχρωμα νεοκλασικά σπίτια χτισμένα αμφιθεατρικά, καθρεπτίζονται στην θάλασσα δημιουργώντας την εντύπωση ότι βλέπουμε μπροστά μας έναν πίνακα ζωγραφικής. Περιηγηθείτε στον Γαλό, το λιμάνι του νησιού με το Δημοτικό Ρολόϊ, το άγαλμα του μικρού ψαρά και τη Μητρόπολη, με το θαυμάσιο βοτσαλωτό προαύλιο και το πέτρινο καμπαναριό. Ανεβείτε στο Χωριό από την Καλή Στράτα και θαυμάστε, εκτός από την υπέροχη θέα, τα επιβλητικά αρχοντικά, τα απομεινάρια του Κάστρου των Ιωαννιτών Ιπποτών και την Παναγιά του Κάστρου..

As the ship enters the port of Symi, the view is unique. The colorful neoclassical houses, built amphitheatrically, reflect on the sea, creating the impression of a painting. Stroll through Gialos, the island's port, with the Town Clock, the statue of the young fisherman, and the Metropolitan Church with its stunning pebble courtyard and stone bell tower. Climb up to the village via the Kali Strata and admire the majestic mansions, the remnants of the Knights' Castle, and the Church of Panagia of the Castle. ●



1 2 ΣΥΜΗ / SYMI
3 4 ΛΕΡΟΣ / LEROS





ΛΕΡΟΣ. LEROS

Το δαντελωτό και καταπράσινο νησί, κυρίως στο εσωτερικό του, με ελαιόδεντρα, ευκαλύπτους και πεύκα, με μοναδικές παραλίες, ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά, αλλά και με τους φιλόξενους κατοίκους του, μας μαγεύει. Με πλούσια ιστορία, ιδιαίτερα αρχιτεκτονικά μνημεία, αλλά και με οικισμούς και φυσικούς κόλπους απεριγράπτης ομορφιάς και βυθούς που προσφέρονται για καταδυτικό τουρισμό, η Λέρος είναι ιδανικός προορισμός. Το Λακκί, το φυσικό λιμάνι της Λέρου, ένα από τα μεγαλύτερα φυσικά λιμάνια της Μεσογείου, είναι ένας οικισμός μοναδικός σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το Porto Laggo, όπως το ονόμασαν οι Ιταλοί, «λιμάνι-λίμνη» δηλαδή, διαθέτει μεγάλες λεωφόρους καλυμμένες με ευκαλύπτους και μοναδικά κτίρια, το καθένα με τη δική του ιστορία.

A lush and multifaceted island, Leros captivates with its verdant landscapes, particularly inland, where olive groves, eucalyptus, and pine forests create a serene natural tapestry. Its coastline boasts pristine beaches, fresh seafood, and a warm, welcoming local community. Leros is an ideal destination with a rich history, distinctive architectural landmarks, settlements, natural coves of indescribable beauty, and mesmerizing underwater landscapes, making it a perfect haven for diving enthusiasts. Lakki, its natural harbor—one of the largest in the Mediterranean—is a settlement unique in all of Europe. Named "Porto Lago" by the Italians, meaning "lagoon-port", it features broad eucalyptus-lined boulevards and distinctive buildings, each with its own story. ●





1

ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ. ASTYPALEA

Το πανέμορφο νησί της Αστοπάλαιας βρίσκεται ακριβώς εκεί που τα Δωδεκάνησα συναντούν τις Κυκλάδες. Έχει πλούσια ιστορία, πανέμορφες παραλίες και γραφικούς οικισμούς, παντρεύοντας το γαλάζιο του Αιγαίου με τα κατάσπρα σπίτια της. Πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, η Χώρα, χτισμένη πάνω σε βράχο θεωρείται ένας από τους ομορφότερους οικισμούς του Αιγαίου. Στην κορυφή της δεσπόζει το βενετσιάνικο κάστρο των Γκουερίνι του 13ου αι. με τις δύο κατάλευκες εκκλησίες, της Παναγίας της Ευαγγελίστριας (1853) και του Αγίου Γεωργίου (1790) με τους γαλάζιους τρούλους και τα περίτεχνα καμπαναριά τους. Γύρω από το κάστρο απλώνονται τα κατάλευκα σπίτια με τα μπλε παράθυρα δημιουργώντας μια μοναδική εικόνα.

1 ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ Χώρα /
ASTYPALEA Chora

2 ΑΣΤΥΠΑΛΛΙΑ βενετσιάνικο
κάστρο των Γκουερίνι /
ASTYPALEA Venetian castle of
the Guerini family

This beautiful island, where the Dodecanese meet the Cyclades, has a rich history, stunning beaches, and picturesque villages, blending the blue of the Aegean with its whitewashed houses. Its capital and port, Chora, built atop a rock, is considered one of the most beautiful settlements in the Aegean. At the summit stands the 13th-century Venetian castle of the Guerini family, with its two white churches: Panagia Evangelistria (1853) and Saint George (1790), with their blue domes and intricate bell towers. Around the castle, white houses with blue shutters spread out, forming a unique sight. ●



2



The smart and sustainable mobility in Astypalea

Producta
direct



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



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



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



SCAN &
DOWNLOAD



Kosmocar
Official Importer

ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ. KASTELLORIZO

Ένα νησί με ιδιαίτερη ομορφιά και σπουδαία ιστορική διαδρομή, είναι ο ιδανικός προορισμός για χαλάρες κι ήρεμες διακοπές. Ο μοναδικός οικισμός του νησιού, το ομώνυμο Καστελλόριζο, εντυπωσιάζει με τα παλιά αρχοντικά, αυθεντικά δείγματα παραδοσιακής δωδεκανησιακής αρχιτεκτονικής. Βαμμένα εντυπωσιακά, χτισμένα αμφιθεατρικά γύρω από τη θάλασσα, βρίσκονται μπροστά από έναν επιβλητικό κόκκινο βράχο. Στην κορυφή, το ερειπωμένο πια μεσαιωνικό κάστρο, είναι αυτό που έδωσε και το όνομά του στο νησί (Castello Rosso, δηλ. το Κόκκινο Κάστρο).

A uniquely beautiful island with a significant historical trajectory, it is ideal for peaceful and relaxing vacations. Its sole settlement, also called Kastellorizo, impresses with its old mansions — authentic examples of traditional Dodecanese architecture— painted vibrantly and built amphitheatrically around the sea, in front of a towering red cliff. At the top lies the now-ruined medieval castle, which gave the island its name (Castello Rosso, meaning "Red Castle"). ●



- 1** ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ
Ο ομώνυμος
οικισμός του νησιού
/ KASTELLORIZO The
sole settlement of the
island
- 2** ΚΑΡΠΑΘΟΣ Χωριό
Όλυμπος / KARPATHOS
Olymbos village
- 3** ΚΑΡΠΑΘΟΣ Παραλία
Κυρά Παναγιά /
KARPATHOS Kyra
Panagia beach



TRAVEL

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ / DODECANESE



ΚΑΡΠΑΘΟΣ. KARPATHOS

Παραλίες παρθένες με νερά σμαραγδένια, βουνά που εναλλάσσονται με κοιλάδες, παραδοσιακοί οικισμοί καρφιστωμένοι σε ορεινούς όγκους, σπηλιές και αρχαίες πολιτείες, είναι μερικά από τα στοιχεία που συνθέτουν το γοητευτικό τοπίο της Καρπάθου. Περιηγηθείτε στα Πηγάδια, πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, κτισμένα στην ίδια θέση με την αρχαία πόλη Ποσειδίου. Στην κορυφή του λόφου σώζονται τμήματα από την αρχαία Ακρόπολη και από τα κυκλώπεια τείχη. Μια βόλτα στον παραλιακό δρόμο της πόλης, μας αποκαλύπτει τα ερείπια της παλαιοχριστιανικής βασιλικής της Αγίας Φωτεινής. Ενώ στη περιοχή Μύλοι βρίσκουμε τη σπηλιά του Ποσειδώνη η οποία κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκε ως τόπος λατρείας.

Untouched beaches with emerald waters, mountains alternating with valleys, traditional settlements perched on rocky hills, caves, and ancient cities—these are just some of the elements that make up the enchanting landscape of Karpathos. Explore Pigadia, the island's capital and port, which was built on the same site as the ancient city of Poseidio. Atop the hill lie remnants of the ancient Acropolis and Cyclopean walls. A walk along the town's coastal road reveals the ruins of the early Christian basilica of Saint Fotini. In Myloi, you'll find the cave of Poseidon, once used in antiquity as a place of worship. ●



ΚΑΛΥΜΝΟΣ. KALYMNOS

Η Κάλυμνος είναι γνωστή παγκόσμια για την επεξεργασία και εμπορία σφουγγαριών με παράδοση εκατοντάδων χρόνων. Επίσης θεωρείται ο ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της περιπέτειας και των εναλλακτικών διακοπών. Αναρρίχηση σε πανύψηλα επιβλητικά βράχια, καταδύσεις σε μαγευτικούς βυθούς με πανάρχαια ναυάγια και σπύλαια, πεζοπορικές διαδρομές που οδηγούν σε απομονωμένους κόλπους και κολύμπι σε ονειρεμένες παραλίες, είναι μερικές από τις δραστηριότητες που μπορείτε να πραγματοποιήσετε στην Κάλυμνο και να ζήσετε μοναδικές εμπειρίες.

1 ΚΑΛΥΜΝΟΣ Το νησί της περιπέτειας
/ KALYMNOS The ideal destination for adventure lovers

2 ΚΑΛΥΜΝΟΣ Άποψη της πόλης της Καλύμνου
/ KALYMNOS the view of the town of Kalymnos

Kalymnos is world-renowned for its sponge diving and trade, a tradition dating back hundreds of years. It's also considered an ideal destination for adventure lovers and alternative vacations. Rock climbing on towering cliffs, diving into captivating underwater worlds with ancient shipwrecks and caves, hiking trails leading to secluded coves, and swimming at dreamy beaches are some of the experiences you can enjoy on Kalymnos. ●



Iconic Style
That Sets
You Apart



ΝΙΣΥΡΟΣ. NISYROS

Οι εναλλαγές στο τοπίο της Νισύρου αποτελούν το ομορφότερο χαρακτηριστικό της. Η εικόνα των μαύρων ηφαιστειακών βράχων εναλλάσσεται με καταπράσινα τοπία και το γαλάζιο της θάλασσας δίνει τη θέση του σε γραφικούς οικισμούς με τα ολόλευκα σπίτια και τα βαμμένα σε έντονους χρωματισμούς παραθυρόφυλλα. Μανδράκι. Περιηγηθείτε στα μικρά και δαιδαλώδη δρομάκια στο Μανδράκι, επισκεφτείτε τα Νικιά και χαλαρώστε σε ένα καφέ στην κεντρική πλατεία με το εκπληκτικό βοτσαλωτό δάπεδο και γνωρίστε τον Στέφανο και τον Πολυβώτη, τους δύο μεγαλύτερους κρατήρες του ηφαιστείου της Νισύρου, το οποίο είναι το νεότερο ενεργό, μεγάλο ηφαίστειο του Αιγαίου.

ΤΗΛΟΣ. TILOS

Το νησί των διαρκών εκπλήξεων, με τους λιγοστούς κατοίκους, θα αποζημιώσει κάθε επισκέπτη, καθώς παρά τη μικρή του έκταση μπορεί σε αυτό κανείς να «συναντήσει» τα πάντα. Αμέτρητες μαγευτικές και πεντακάθαρες παραλίες, καταπράσινα τοπία, απαιτητικά μονοπάτια μέσα από τη φύση, αλλά και εντυπωσιακά αρχαιολογικά μνημεία, συνθέτουν ένα τοπίο που θα σας συναρπάσει.

The island of constant surprises, with its few inhabitants, will reward every visitor. Despite its small size, one can find everything here: countless magical, pristine beaches, lush landscapes, challenging nature trails, and impressive archaeological monuments, all forming a landscape that will captivate you. ●

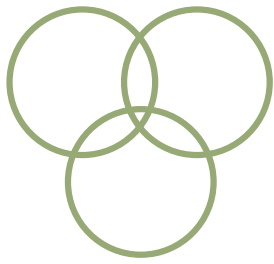
Nisyros' changing landscapes are its most beautiful feature. The image of black volcanic rocks alternates with lush greenery, and the blue of the sea gives way to picturesque villages with white houses and brightly colored shutters. Explore the winding alleys of Mandraki, visit the village of Nikia, relax in a café at the central square with its stunning pebble mosaic floor, and get to know Stefanos and Polyvotis—the two largest craters of Nisyros' volcano, which is the most recent large active volcano in the Aegean. ●



1 ΤΗΛΟΣ / TILOS

2 ΝΙΣΥΡΟΣ Μανδράκι / NISYROS Mandraki

3 ΝΙΣΥΡΟΣ Νικιά / NISYROS Nikia



**GOLDEN
CARGO**

**MARITIME
LOGISTICS**

Marine Solutions is

a highly customized product designed to meet the time-sensitive needs of the maritime industry; shipping companies, shipyards, ship handlers and suppliers of marine spare parts require a great degree of logistics precision around the clock. Marine Solutions combines international forwarding, chartering, special handling and warehousing expertise to maritime industry, marine spare parts in the right quantities, to the right place and at the right time. With our global expertise in warehousing, online inventory management, consolidation and global shipping of ship spare parts, we can provide a tailor-made solution just for your needs.



Golden Cargo SA:

62, Dragatsaniou Str., 185 45 Piraeus, Greece

T: +30 210 4061 100 | F: +30 210 4061 111 | E: goldencargo@goldengargo.gr



ΛΕΙΨΟΙ. LIPSI

Οι Λειψοί είναι γνωστοί στην ελληνική μυθολογία με το όνομα Ωγυγία, το μυθικό νησί που κατοικούσε η θεά Καλυψώ. Περιπατήστε στα γραφικά καλντερίμια της Χώρας, κολυμπήστε στα κρυστάλλινα νερά, γευτείτε νοστιμότατο φαγητό και απολαύστε τη γαλήνια ατμόσφαιρα του μικρού διαμαντιού των Δωδεκανήσων.

In Greek mythology, Lipsi was known as Ogygia, the mythical island home of the goddess Calypso. Walk through the charming alleys of Chora, swim in crystal-clear waters, savor delicious local food, and enjoy the tranquil atmosphere of this small gem of the Dodecanese. ●





1

ΧΑΛΚΗ. HALKI

Ξεχωρίζει για τις μαγευτικές παραλίες, την φιλόξενη ατμόσφαιρα, την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική και την πανέμορφη φύση. Περιπατήστε στα σοκάκια στο Νημπουριό, ανάμεσα σε πολύχρωμα νεοκλασικά σπίτια κι από εκεί, φτάστε με τα πόδια ή με καϊκι στις πανέμορφες αμμόδεις παραλίες και κολυμπήστε στα σμαραγδένια νερά τους.

Halki stands out for its stunning beaches, warm hospitality, impressive architecture, and beautiful nature. Walk the alleys of Nimporio, among colorful neoclassical houses, and from there, reach the stunning sandy beaches on foot or by boat and swim in their emerald waters. ●

1 ΧΑΛΚΗ / HALKI

2 ΛΕΙΨΟΙ / LIPSÍ

3 ΚΑΣΟΣ / KASOS



3

ΚΑΣΟΣ. KASOS

Ένα νησί με μεγάλη ναυτική παράδοση και ένδοξο ιστορικό παρελθόν. Εκτός όμως από το ιστορικό ενδιαφέρον η Κάσος φημίζεται για τις υπέροχες παραλίες, τους γραφικούς οικισμούς, την παραδοσιακή κουζίνα, την φιλοξενία των κατοίκων, αλλά και τα πανηγύρια της. Είναι τόπος αυθεντικός όπου τα έθιμα του παρελθόντος παραμένουν ζωντανά.

Kasos is an island with a great maritime tradition and a glorious historical past. But beyond its historical interest, Kasos is known for its beautiful beaches, picturesque villages, traditional cuisine, the hospitality of its people, and its vibrant festivals. It is an authentic place where old customs are still alive. ●

TRAVEL

Κάρπαθος KARPATHOS

Αυθεντική και πανέμορφη

Authentic and Beautiful

By Vicky Apostolopoulou



Ένα νησί γεμάτο αντιθέσεις που κλείνει μέσα του την αυθεντική Ελλάδα! Ψηλές βουνοκορφές, πευκόφυτες κοιλάδες, πανέμορφες παραλίες με γαλαζοπράσινα νερά, μοναδικά χωριά, αρχαίες πολιτείες και φυσικά οι φιλόξενοι κι αγνοί κάτοικοι που ακολουθούν τα αναλλοίωτα στο χρόνο ήθη και έθιμα, συνθέτουν το μοναδικό τοπίο της Καρπάθου! Ας την γνωρίσουμε.

An island full of contrasts that encapsulates the authentic Greece! Towering mountain peaks, pine-covered valleys, stunning beaches with turquoise waters, unique villages, ancient cities, and of course, the hospitable and genuine locals who preserve timeless traditions and customs—all come together to form the unique landscape of Karpathos. Let's get to know it.



Ανέρι / Aperi

Εκινάμε από την πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού, την Κάρπαθο ή αλλιώς Πηγάδια, μια σύγχρονη κωμόπολη με πολλά ιστορικά, αλλά και αρχιτεκτονικά μνημεία από την εποχή της Ιταλοκρατίας. Είναι κτισμένη στην ίδια θέση με την αρχαία πόλη Ποσειδίο, όπου στην κορυφή του λόφου σώζονται τμήματα από την αρχαία Ακρόπολη και από τα κυκλώπεια τείχη. Αξίζει να επισκεφτούμε τα ερείπια της παλαιοχριστιανικής βασιλικής της Αγίας Φωτεινής, που βρίσκονται στον παραλιακό δρόμο της πόλης, αλλά και τη σπηλιά του Ποσειδώνα που βρίσκεται στην θέση Μύλοι.

Επόμενος σταθμός μας το Ανέρι. Ένα πανέμορφο ορεινό χωριό με επιβλητικά αρχοντικά που διατηρούν την παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Περιπατάμε στα σοκάκια του, θαυμάζουμε τις εκκλησίες των συνοικιών του Αγίου Βασιλείου, Αγίου Χαράλαμπου και Λόρων και ανεβαίνουμε στην κορυφή του λόφου για να απολαύσουμε πανοραμική θέα.

Κατεύθυνσή μας τώρα το χωριό Όθος. Χτισμένο σε υψόμετρο 510 μ. είναι το ψηλότερο χωριό της Καρπάθου. Τα παραδοσιακά σπίτια του, με το βοτσαλωτό δάπεδο και του ξυλόγλυπτους σουφάδες, είναι αμφιθεατρικά κτισμένα κι έχουν υπέροχη θέα! Κι επειδή μιλάμε για θέα όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο καταπράσινο χωριό Πυλές. Απολαμβάνουμε ένα

We begin with the island's capital and port, Karpathos, also known as Pigadia—a modern town with many historical and architectural monuments from the Italian occupation era. It is built on the site of the ancient city of Poseidio, where parts of the ancient Acropolis and Cyclopean walls still survive atop the hill. It's worth visiting the ruins of the early Christian Basilica of Agia Fotini, along the city's coastal road, and the Cave of Poseidon in the Myloi area.

Our next stop is Aperi, a beautiful mountain village with imposing mansions that retain their traditional architecture. We stroll through its alleys, admire the churches of the Agios Vasileios, Agios Charalambos, and Loron neighborhoods, and climb to the top of the hill for a panoramic view.

Next, we head to the village of Othos. Built at an altitude of 510 meters, it is the highest village in Karpathos. Its traditional houses with pebble mosaic floors and carved wooden soffits are amphitheatrically arranged and offer stunning views. Speaking of views, all roads lead to the lush green village of Pyles. Here, we enjoy a breathtaking sunset and an exceptional view of the neighboring historic island of Kasos and the mountains of Siteia! We must not miss a visit to the colorful village of Menetes, with its Church of



SO EASY TO RENT!

Ένας ειδικά διαμορφωμένος στόλος μικρότερων οχημάτων για **easy-going** διαδρομές!

FLIZZR

SO EASY TO

FLIZZ

Η Νέα Οικονομική λύση ενοικίασης της **SIXT**
σε Ηράκλειο Χανιά & Ζάκυνθο!



Τώρα οι διακοπές σου γίνονται ακόμα πιο Ξέγνοιαστες και **Οικονομικές!**

FLIZZR

TRAVEL

ΚΑΡΠΑΘΟΣ / KARPATHOS

υπέροχο ηλιοβασίλεμα και την μοναδική θέα στην γειτονική Ιστορική Κάσο και τα βουνά της Σπτείας! Δεν πρέπει βέβαια να παραλείψουμε μια επίσκεψη στις πολύχρωμες Μενετές, με την εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου, αλλά και στο παραθαλάσσιο χωριό Αρκάσα με τις όμορφες παραλίες του, αλλά και τα σημαντικά ιστορικά μνημεία. Στο λόφο Παλαιοκάστρο υπάρχουν τα λείψανα της αρχαίας πόλης Αρκεσίας. Στην ίδια περιοχή επίσης σώζονται και τα λείψανα της παλαιοχριστιανικής βασιλικής της Αγίας Αναστασίας που χρονολογείται από τον 5ο αιώνα.

Και έφτασε η ώρα να ταξιδέψουμε πίσω στο χρόνο! Κατευθυνόμαστε λοιπόν στην Όλυμπο ή Έλυμπο, όπως το αποκαλούν οι ντόπιοι, ένα από τα πιο δημοφιλή χωριά του Αιγαίου. Κτισμένη στο βορειότερο σημείο του νησιού πάνω σε μια απόκρημνη ράχη, παραμένει ανέγγιχτη στο πέρασμα του χρόνου. Τα λευκά και χρωματιστά σπίτια καρφισωμένα στην πλαγιά θυμίζουν πίνακα ζωγραφικής. Περιπλανιόμαστε στα πλακόστρωτα σοκάκια της, θαυμάζοντας τα σπίτια με τα ανθοστόλιστα μπαλκόνια, τις παλιές εκκλησίες, όπως της Παναγίας του 16ου αιώνα, και γινόμαστε μια παρέα με τους ντόπιους που ακόμη και σήμερα ντύνονται με τις παραδοσιακές φορεσιές τους, μιλάνε την τοπική διάλεκτο και παραμένουν πιστοί στις παραδόσεις τους.

Εκτός όμως από τα πανέμορφα χωριά, η Κάρπαθος είναι γνωστή και για τις παραλίες της. Μοναχικές ή κοσμικές, με βότσαλο ή αμμουδιά, με πεύκα ή χωρίς, σίγουρα θα βρούμε την κατάλληλη για τα γούστα μας. Σας συστήνουμε τα Άπελλα, πευκόφυτη, αμμουδερή, με κρυστάλλινα νερά που θεωρεί-



the Dormition of the Virgin Mary, and the seaside town of Arkasa, known for its beautiful beaches and important historical landmarks. On the hill of Paleokastro lie the remains of the ancient city of Arkesia. In the same area, one can also find remnants of the early Christian Basilica of Agia Anastasia, dating back to the 5th century.

Now, it's time to travel back in time! We head to Olympos—or Elympos, as the locals call it—one of the most iconic villages of the Aegean. Built at the island's northernmost point on a steep ridge, it remains untouched by time. Its white and colorful houses clinging to the hillside resemble a painting. We wander through its cobblestone alleys, admire the flower-filled balconies and old churches like the 16th-century Church of the Virgin Mary, and blend in with the locals, who still wear traditional costumes, speak the local dialect, and remain faithful to their heritage.

Beyond its picturesque villages, Karpathos is also famous for its beaches. Whether secluded or cosmopolitan, pebbled or sandy, shaded by pines or open, you will surely find one to suit your taste. We recommend Apella—pine-fringed, sandy, and with crystal-clear waters—considered one of the top beaches in the Mediterranean! Emerald waters also grace the much-photographed beach of Kyra Panagia and Achata, Lefkos, and Amoopi. Windsurfing enthusiasts won't be disappointed either—Agrilaopotamos beach is vast and bound to become your favorite.

But our journey to Karpathos wouldn't be complete without attending one of the island's unique festivals, unlike others in the Aegean. The traditional Karpathanian celebrations feature local folk songs,



TRAVEL

ΚΑΡΠΑΘΟΣ / KARPATHOS



Παραλία Αχάτα / Achata beach

ται μία από τις κορυφαίες της Μεσογείου! Σμαραγδένια νερά έχει και η πολυφωτογραφημένη παραλία της Κυρα-Παναγιάς, αλλά και η Αχάτα, ο Λευκός και η Αμοσπή. Αν είστε λάτρες της ιστιοσανίδας δεν θα μείνετε παραπονεμένοι. Η απέραντη παραλία του Αγριλαοπόταμου θα γίνει η αγαπημένη σας.

Το ταξίδι όμως στην Κάρπαθο δεν θα είναι ολοκληρωμένο εάν δεν παραβρεθούμε σε ένα από τα πανηγύρια που διοργανώνονται στο νησί και όμοιά τους δεν υπάρχουν στο Αιγαίο. Τα Καρπάθικα γλέντια, με τα δημοτικά τραγούδια του νησιού, τις αυτοσχέδιες μαντινάδες, συνοδεία παραδοσιακών οργάνων όπως τσαμπούνα, λύρα, λαούτο, τους παραδοσιακούς χορούς, όπως Γονατιστό, Πάνω χορό, Σούστα, Ζερβό, αλλά και τα πλούσια τραπέζια με παραδοσιακά φαγητά θα μείνουν πάντα χαραγμένα στην μνήμη σας,

Τελικά, το ταξίδι στην Κάρπαθο είναι αλησμόνητες εικόνες και μοναδικές εμπειρίες, τέτοιες που σε κάνουν να το αγαπήσεις και να το θωρείς δικό σου! ●



Παραλία Κυρα-Παναγία / Kyra Panagia beach

improvised mantinades (rhyming couplets), traditional instruments like the tsambouna, lyra, and laouto, as well as dances such as Gonatistos, Pano Choros, Sousta, and Zervos. Add to those feasts of local delicacies, and these memories will remain forever etched in your mind.

In the end, a journey to Karpathos is all about unforgettable sights and unique experiences, ones that make you fall in love with the island and feel like it's your own. ●

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ		HOW TO GET THERE
➡	Από ΠΕΙΡΑΙΑ για ΚΑΡΠΑΘΟ - 3 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΡΠΑΘΟ (ΠΗΓΑΔΙΑ) - 2 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΡΠΑΘΟ (ΔΙΑΦΑΝΙ)	From PIRAEUS to KARPATHOS - 3 WEEKLY DEPARTURES TO KARPATHOS (PIGADIA) - 2 WEEKLY DEPARTURES TO KARPATHOS (DIAFANI)
	i Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800 ή στο seamore app	For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919800 or at seamore app
		www.bluestarferries.com

INTERVIEW

"DEEP BREATHS"

in the AEGEAN

«ΒΑΘΕΙΕΣ ΑΝΑΣΕΣ»

from 

στο Αιγαίο από την

AEGEAN
rebreath

By Babis Papadatos



Το κοινό ενδιαφέρον και οι κοινές ανησυχίες για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, έφεραν κοντά μια μεγάλη παρέα ανθρώπων προερχόμενων από πολύ διαφορετικούς χώρους και έτσι δημιουργήθηκε η Aegean Rebreath. Μια ομάδα που βασίζεται αποκλειστικά στον εθελοντισμό και στοχεύει στην ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου μοντέλου προστασίας των θαλασσών μας. Ο **Γιώργος Σαρελάκος**, Πρόεδρος της Διοικούσας Επιτροπής και Εκτελεστικός Διευθυντής της περιβαλλοντικής οργάνωσης Aegean Rebreath, μας μιλά για την αναγκαιότητα της προστασίας του θαλάσσιου οικοσυστήματος και για τις δράσεις της Aegean Rebreath.

A shared passion for safeguarding the marine environment united a diverse group of individuals and created Aegean Rebreath. This volunteer-driven initiative is dedicated to developing a comprehensive model for preserving our seas. **George Sarelakos**, President of the Managing Committee and Managing Director of the environmental organization Aegean Rebreath, talks to us about the urgent need of protecting marine ecosystems and the organization's impactful activities.



PHOTO BY AEGEAN REBREATH

Αρχικά θα θέλαμε να μάθουμε ποια ήταν η αιτία της δημιουργίας της Aegean Rebreath.

Η αιτία για την δημιουργία της Aegean Rebreath, ήταν οι κοινές ευαισθησίες που μοιραζόμασταν μια ομάδα ανθρώπων, ως ενεργοί πολίτες, για την προστασία των θαλασσών μας, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για τα οικοσυστήματα, την οικονομία και την κοινωνία μας. Θελήσαμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό, κάτι καινοτόμο αφού η ανταπόκριση, τόσο σε εθνικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο διεθνών οργανισμών, ήταν ανεπαρκής. Θέλαμε λοιπόν να φέρουμε στο προσκήνιο νέους μηχανισμούς και νέα σχήματα, όπου πλέον οι πολίτες, στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής δημοκρατίας, να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην αντιμετώπιση της θαλάσσιας ρύπανσης.

Από την μέχρι τώρα δραστηριότητά της Aegean Rebreath, πιστεύετε ότι το Αιγαίο και γενικά οι ελληνικές θάλασσες χρειάζεται να πάρουν μια «ανάσα». Είναι εφικτό να γίνει αυτό και με ποιους τρόπους;

Παρά τις αντίθετες φωνές ότι οι Ελληνικές θάλασσες δεν έχουν τόση ρύπανση όσο οι ωκεανοί και άλλες θάλασσες, σας λέω με στοιχεία ότι αρχικά το Αιγαίο αντιμετωπίζει πολύ μεγάλο πρόβλημα θαλάσσιας ρύπανσης. Τα λιμάνια στην Ελλάδα είναι αρκετά επιβαρυνμένα, όπου είναι ξεκάθαρο το τουριστικό αποτύπωμα. Ειδικά στα λιμάνια που βρίσκονται σε ιδιαίτερα τουριστικά μέρη παρατηρούμε ότι ο βυθός τους είναι απόλυτα καλυμμένος από πλαστικά, ενώ αυτά στα οποία δεν παρουσιάζεται μεγάλη τουριστική δραστηριότητα είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση. Φυσικά, υπάρχουν και άλλες επιβαρύνσεις όπως τα λύματα. Γενικότερα δεν υπάρχει ένα νομικό πλαίσιο για την προστασία των θαλασσών μας. Πως μπορεί να γίνει αυτό; Σίγουρα μέσω συνεργιών. Εμείς πιστεύουμε ότι ο καθένας μας έχει έναν ρόλο να δια-



PHOTO BY AEGEAN REBREATH

To begin with, we would like to know what prompted the creation of Aegean Rebreath.

The reason behind the creation of Aegean Rebreath was the shared concerns that a group of us, as active citizens, had about protecting our seas, something vital for our ecosystems, economy, and society. We wanted to do something different, something innovative, because the response, both nationally and from international organizations, was insufficient. We wanted to bring forward new mechanisms and models where citizens, within the framework of environmental democracy, take an active role in tackling marine pollution.

Based on Aegean Rebreath's activity so far, do you believe the Aegean and Greek seas, in general, need a "breath of fresh air"? Is that achievable, and how?

Although Greek seas are often touted as being less polluted than oceans and other regions, data unequivocally reveal that the Aegean is grappling with substantial marine pollution. Ports in Greece are heavily

INTERVIEW

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΡΕΛΑΚΟΣ / GEORGE SARELAKOS

δραματίσει στη προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Κανένας δεν αποκλείεται από αυτή την διαδικασία αρκεί να υπάρχει ειλικρινής και διάφανη συμμετοχή. Εμείς, σαν Aegean Rebreath, εμπλέκουμε πολίτες, Δήμους, ιδιωτικές εταιρείες προκειμένου να υλοποιούμε ολιστικά προγράμματα. Ήδη έχουμε αναπτύξει σαν εταιρεία στρατηγικά σχέδια δράσης που έχουν ψηφιστεί από τα μέλη του δικτύου μπλε Δήμων που δημιούργησε και συντηρεί η εταιρεία μας. Και βλέπουμε πολύ καλά αποτελέσματα, όπως στην Αντίπαρο η οποία μετά από χρόνια έχει «αναπνεύσει» πλήρως. Επίσης βρισκόμαστε κοντά στην απορρύπανση και άλλων νησιών, οπότε θα έλεγα ότι, υπάρχει και ο τρόπος και η ελπίδα.

Μιλήστε μας για την συνεργασία σας με τον Όμιλο Attica στις περιβαλλοντικές αποΔράσεις που υλοποιούνται σε διάφορα νησιά προορισμούς των εταιρειών του Ομίλου;

Με την Attica Group είναι ο τέταρτος χρόνος που συνεργαζόμαστε. Έχουμε ήδη υλοποιήσει επτά διευρυμένες δράσεις. Φέτος ετοιμαζόμαστε και για τις επόμενες δύο. Το χαρακτηριστικό της συνεργασίας μας με την Attica Group βασίζεται σε δύο πράγματα. Πρώτον, μιλάμε για δράσεις μεγάλης κλίμακας που εντάσσονται στο σκεπτικό της Aegean Rebreath, δηλαδή διευρυμένες δράσεις σε λιμάνια υφάλους με εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματα. Δεύτερον, οι δράσεις υλοποιούνται σε επιβαρυνμένα σημεία σε πολλές περιφέρειες της Ελλάδας, κυρίως νησιωτικές. Πρόκειται για μια συνεργασία που έχει αποδειχθεί ότι, όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της, είναι άσογη και ουσιαστική. Προσπαθούμε και εμείς, σε συνεργασία με την Attica Group, να αναδείξουμε κάποιες καλές πρακτικές. Εκτός όμως από αυτές τις μεγάλες δράσεις που οργανώνουμε μαζί, ο Όμιλος Attica μας στηρίζει και σε επίπεδο μετακινήσεων και είναι δίπλα μας στην υλοποίηση του έργου μας.

Πιστεύετε ότι οι συγκεκριμένες περιβαλλοντικές αποΔράσεις συμβάλλουν στην ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών και στο χτίσιμο μιας κουλτούρας που υποστηρίζει το βιώσιμο μέλλον;

Θα έλεγα πως ναι. Οι συγκεκριμένες δράσεις λόγω του μεγέθους τους, αλλά και των αποτελεσμάτων που έχουν, προκαλούν το ενδιαφέρον των τοπικών κοινωνιών. Αυτό που βλέπουμε είναι ότι ο όγκος των απορριμμάτων που βγαίνει στην επιφάνεια σοκάρει τις τοπικές κοινωνίες και αυτό είναι ένα θετικό πρώτο βήμα.

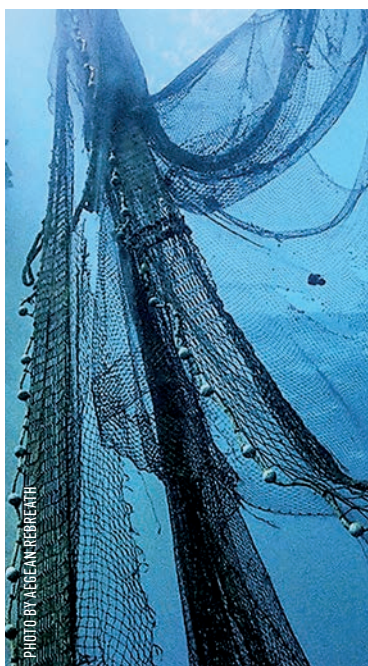


PHOTO BY AEGEAN REBREATH



Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΤΤΙΚΑ ΓΡΟΥΠ ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΟΤΙ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ, ΕΙΝΑΙ ΑΣΟΓΗ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ.

OUR COLLABORATION WITH ATTICA GROUP HAS DEMONSTRATED BOTH EFFECTIVENESS AND PROFOUND SIGNIFICANCE.

burdened, clearly showing the impact of tourism. Especially in ports located in highly touristic areas, we observe seabeds completely covered in plastics, whereas those in less-touristic regions are in much better condition. Of course, there are other burdens like sewage. Overall, there is no legal framework for protecting our seas. How can this be addressed? Certainly, through collaboration. We believe everyone has a role to play in protecting the marine environment. No one is excluded from this process, as long as there is sincere and transparent participation. We, at Aegean Rebreath involve citizens, municipalities, and private companies in implementing holistic programs. We've already developed strategic action plans adopted by the Blue Municipalities network members, which our organization created and maintains. We are seeing very positive results, such as on Antiparos, which has been completely "revived" after years. Similarly, the cleanup of other islands is progressing, demonstrating that both the means and hope for success are within reach.

Tell us about your collaboration with Attica Group on the environmental initiatives being implemented across the various island destinations served by the Group's companies.

Now entering its fourth year, our collaboration with Attica Group has been marked by significant achievements. We have completed seven extensive initiatives and are preparing for two more this year. Two key pillars define our collaboration with Attica Group: Large-scale initiatives aligned with Aegean



PHOTO BY AEGEAN REBREATH



PHOTO BY AEGEAN REBREATH

Πόσο σημαντική είναι η περιβαλλοντική εκπαίδευση προκειμένου να συνυπάρξουμε αρμονικά με το περιβάλλον μας; Πιστεύετε πως πρέπει να ενταχθεί στο σχολικό πρόγραμμα ώστε να αποκτήσουν από νωρίς περιβαλλοντική συνείδηση και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές;

Φυσικά! Θα έλεγα ότι στην Ελλάδα «πυροβολούμε τα πόδια μας»! Είμαστε μια χώρα που έχει την μεγαλύτερη ακτογραμμή της Ευρώπης και στο σχολείο δεν υπάρχουν περιβαλλοντικά προγράμματα. Και το λέω αυτό γιατί εμείς, ως Aegean Rebreath, έχουμε οργανώσει περιβαλλοντικά σεμινάρια σε 77 σχολεία σε όλη την Ελλάδα, σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης. Επίσης εκπαιδευτικά σεμινάρια σε εταιρίες, σε σχολεία και Πανεπιστήμια του εξωτερικού. Από τα εργαστήρια μας έχουν περάσει πάνω από 5.000 μαθητές και η αξιολόγηση που έχουμε από τους ιδίους τους εκπαιδευτικούς, τους οποίους τους βάζουμε να αξιολογούν το έργο μας, κινείται από το 95% έως 100 %. Οπότε έχουμε ένα μεγάλο δείγμα που μας δίνει τη δυνατότητα να συμπεράνουμε το πως δουλεύει η εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Οι μαθητές είναι αυτοί που αλλάζουν εύκολα την κουλτούρα τους, αναπτύσσουν μικρο project μέσω της παρακίνησης μας και τελικά αυτοί είναι το μέλλον.

Η προσπάθεια για την προστασία του περιβάλλοντος, είναι ευθύνη όλων μας. Πιστεύετε ότι τα αποτελέσματα είναι καλύτερα όταν εμπλεκόμαστε ενεργά όλοι;

Βέβαια, αυτό πιστεύουμε. Έχει αποδειχθεί ότι για

ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ, Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ.

ADDRESSING A CRITICAL ISSUE LIKE ENVIRONMENTAL PROTECTION REQUIRES EVERYONE'S COLLECTIVE EFFORT.

Rebreath's vision. These include comprehensive interventions for ports and reefs as well as educational and research programs. Focus on heavily burdened areas: Most of these initiatives target regions across Greece, predominantly island-based, where the environmental strain is most evident. With Attica Group, we aim to showcase best practices in marine protection. Beyond these large-scale initiatives, Attica Group also provides vital support in transportation, standing steadfastly by our side and enabling us to fulfill our mission.

Do you believe these environmental initiatives help raise awareness among local communities and build a culture that supports a sustainable future?

I would say yes. Due to their scale and results, these initiatives spark local communities' interest. The volume of waste brought to the surface shocks residents, and that's a positive first step.

How important is environmental education for living harmoniously with our environment? Do you believe it should be integrated into the school curriculum so students develop environmental awareness from an early age?

Absolutely! I would say that in Greece, we're "shooting ourselves in the foot". We are a country with the longest coastline in Europe, and yet we have no environmental education programs in schools. And I mention this, because at Aegean Rebreath, we have organized ecological workshops in 77 schools across Greece, at all educational

INTERVIEW

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΡΕΛΑΚΟΣ / GEORGE SARELAKOS



ένα τόσο σημαντικό πρόβλημα όπως είναι το περιβάλλον, ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης του είναι η συμμετοχή όλων μας. Όλοι μας έχουμε ευθύνη. Οι πολίτες με την καθημερινή τους κατανάλωση, οι δημοτικές αρχές με τις τοπικές πρακτικές που μπορεί να αναπτύξουν, η κυβέρνηση με το ανάλογο θεσμικό πλαίσιο και οι εταιρίες που μπορούν να δώσουν το παράδειγμα και να αναπτύξουν πρακτικές εντός του εταιρικού περιβάλλοντος.

Ποιες είναι οι μελλοντικές δράσεις που έχετε προγραμματίσει;

Για το 2025 έχουμε προγραμματίσει 17 δράσεις σε όλη την Ελλάδα. Στην Χάλκη και τη Ρόδο, που θα γίνει σε συνεργασία με την Attica Group, στις Κυκλάδες, στην Κέρκυρα, στην Κρήτη, στα νησιά του Αργοσαρωνικού, του Β. Αιγαίου, στις Σποράδες και στην Πελοπόννησο. ●

Η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο 2025, πριν από τις δράσεις σε Ρόδο και Χάλκη.

Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΑΣ
ΕΧΕΙ ΕΝΑΝ ΡΟΛΟ
ΝΑ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΕΙ
ΣΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

EVERYONE HAS A
PART TO PLAY IN
SAFEGUARDING
THE MARINE
ENVIRONMENT.

levels. We've also held educational seminars abroad in companies, schools, and universities. Over 5,000 students have participated in our workshops, and feedback from teachers, who evaluate our work, ranges from 95% to 100% positive. So, we have a large enough sample to conclude how effective environmental education is. The results are spectacular. Students are the ones who can quickly change their mindset. They develop microprojects with our encouragement; ultimately, they are the future.

Protecting the environment is everyone's responsibility. Do you believe the results are better when we all get actively involved?

Of course, that is our belief. It has been consistently proven that addressing such a critical issue as environmental protection is only possible through collective participation. Each of us is responsible for contributing: citizens through their daily consumption habits, local governments by adopting sustainable practices, the state by establishing and enforcing the necessary legal framework, and companies by leading the way and implementing eco-conscious practices within their operations.

What are the future actions you have planned?

For 2025, we plan 17 actions across Greece: in Halki and Rhodes (in collaboration with Attica Group), the Cyclades, Corfu, Crete, the Saronic Islands, the Northern Aegean, the Sporades, and the Peloponnese. ●

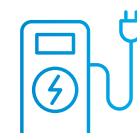
The interview took place in April 2025, before the initiatives in Rhodes and Chalki.

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

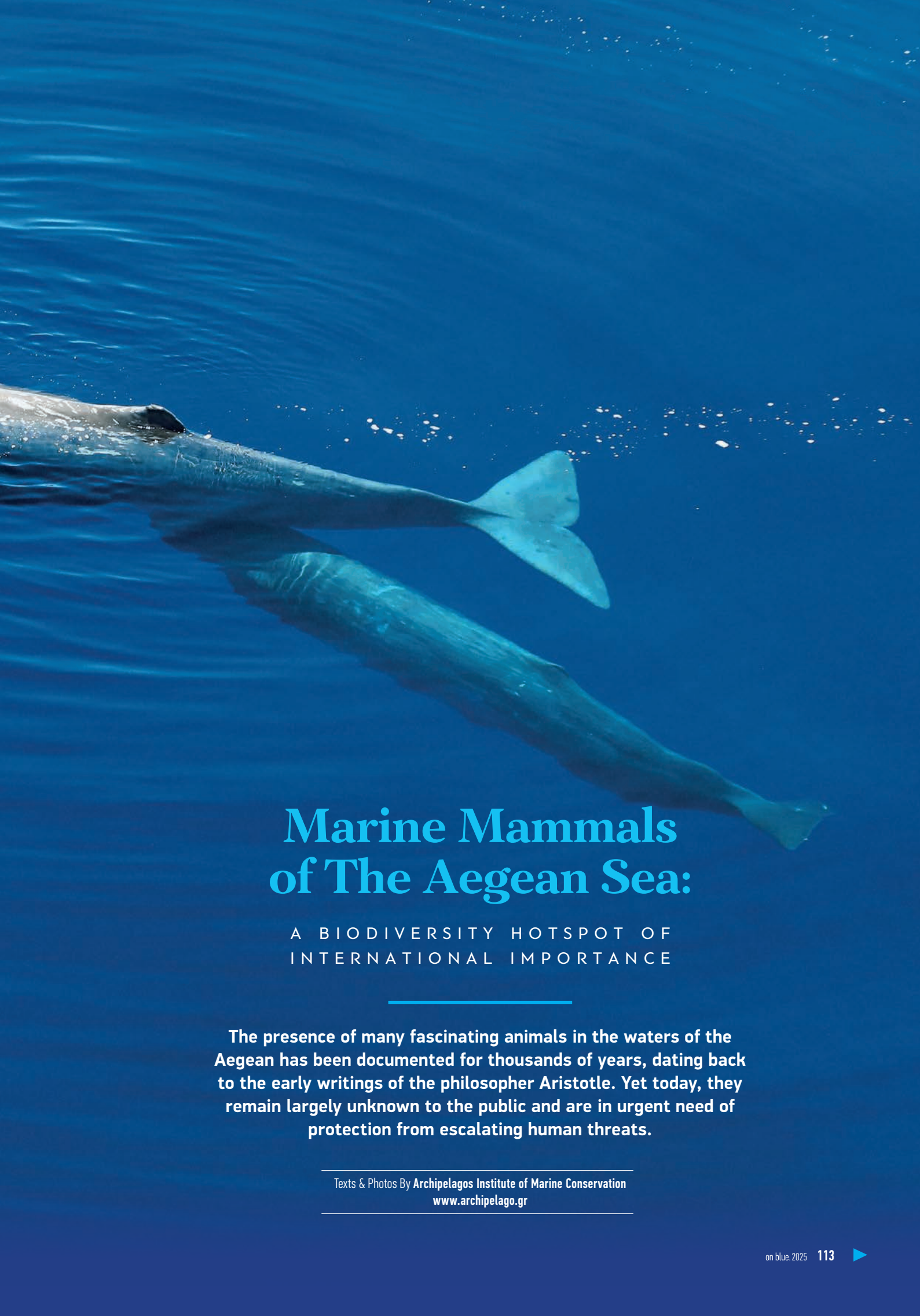
ENVIRONMENT

Τα Θαλάσσια Θηλαστικά του Αιγαίου:

ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ

Η σπάνια βιοποικιλότητα του Αιγαίου είναι γνωστή στους κατοίκους της περιοχής εδώ και χιλιάδες χρόνια, όπως μάλιστα έχει καταγραφεί και στις εντυπωσιακές για την εποχή περιγραφές του Αριστοτέλη. Στις μέρες μας όμως τα είδη αυτά παραμένουν σχετικά άγνωστα στο ευρύ κοινό, ενώ κινδυνεύουν από την καταστροφική επίδραση του ανθρώπου.

Κείμενα & Φωτό Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος»
www.archipelago.gr



Marine Mammals of The Aegean Sea:

A BIODIVERSITY HOTSPOT OF
INTERNATIONAL IMPORTANCE

The presence of many fascinating animals in the waters of the Aegean has been documented for thousands of years, dating back to the early writings of the philosopher Aristotle. Yet today, they remain largely unknown to the public and are in urgent need of protection from escalating human threats.

Texts & Photos By Archipelagos Institute of Marine Conservation
www.archipelago.gr



Στο Αιγαίο συντάνε κάποιους από τους πιο σημαντικούς πληθυσμούς θαλάσσιων θηλαστικών που επιβιώνουν ακόμα στη Μεσόγειο: τέσσερα είδη δελφινιών, φουσητήρες, ζιφιοί, περιστασιακά πτεροφάλαινες και φώκαινες, καθώς και την γνωστή σε όλους μας μεν αλλά ιδιαίτερα απειλούμενη Μεσογειακή φώκια. Όλα αυτά τα χαρισματικά θηλαστικά, ενώ κατάφεραν να επιβιώσουν εδώ επί εκατομμύρια χρόνια, σήμερα κινδυνεύουν από την υπεραλίευση, την πλαστική και χημική ρύπανση, και την ευρύτερη υπερεκμετάλλευση των θαλασσών μας.

Σε αυτή την κρίσιμη εποχή όπου οι θάλασσες μας βάλλονται όσο ποτέ, μονάχα εξαγγελίες και καλές προθέσεις για την προστασία τους δεν αρκούν. Απαιτείται ουσιαστική δράση, τόσο σε ατομικό όσο και συλλογικό επίπεδο, για να προστατευτεί αυτός ο πολύτιμος θαλάσσιος κόσμος από τον οποίο εξαρτάται και η δική μας επιβίωση.

Το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», βρισκόμενο στην πρώτη γραμμή της έρευνας και προστασίας για πάνω από 25 χρόνια, μας υπενθυμίζει τη σημασία της ευθύνης που μοιραζόμαστε όλοι. Μέσα από ιδιαίτερες εικόνες, μας φέρνει κοντά στη σπάνια βιοποικιλότητα του Αιγαίου. Γνωρίστε μερικά από τα μοναδικά θαλάσσια θηλαστικά που ζουν στο Αιγαίο, μία από τις πιο πλούσιες σε βιοποικιλότητα περιοχές της Μεσογείου.

ΦΥΣΗΤΗΡΑΣ (*Physeter macrocephalus*)

Μία μαγική στιγμή στο Αιγαίο: ένας μικρός φουσητήρας θηλάζει στην περιοχή της θαλάσσιας τάφρου ανάμεσα στην Ικαρία και τη Μύκονο, ενώ διακρίνεται να επιπλέει γάλα στην επιφάνεια. Μία πολύ σπάνια εικόνα που όμως συμβαίνει εδώ και χιλιάδες χρόνια σε αυτήν την ιδιαίτερη θάλασσα.

Ο φουσητήρας είναι το μεγαλύτερο οδοντοκίτος του πλανήτη. Τα αρσενικά μπορούν να ξεπεράσουν τα 18 μέτρα σε μήκος και τους 50 τόνους σε βάρος! Με μία εισπνοή μπορούν να καταδυθούν σε βάθη που ξεπερνούν τα 1.000 μέτρα. Εκεί παραμένουν για περισσότερο από μία ώρα, όπου στο απόλυτο σκοτάδι, ανιχνεύουν το περιβαλλον τους και εντοπίζουν την τροφή τους, χρησιμοποιώντας ένα εντυπωσιακό φυσικό «μηχανισμό» που είναι γνωστός ως ηχοεντοπισμός.

The Aegean Sea is home to some of the most important remaining populations of marine mammals in the Mediterranean, including four species of dolphins, three species of whales, the harbour porpoise, and the critically endangered Mediterranean monk seal. They have survived here for millions of years and continue to persist, despite increasing human pressures.

Today, it is even more challenging for them to endure a sea that humans overfish, pollute with plastic and other harmful waste, and degrade in countless other manners.

At a time when there is much discussion and bold declarations made about the need to protect our seas, it is more important than ever that each of us take steps to actively safeguard the precious ecosystems of our seas.

The research and conservation of marine mammals has been at the forefront of the Archipelagos Institute of Marine Conservation for over 25 years. Today, they share with us some glimpses of the rare marine life that they monitor in the Aegean, reminding us of the common responsibility which we all share to protect the sea and ensure it remains a safe haven for marine life for generations to come. Meet some of the extraordinary marine mam-

mals that call the Aegean Sea—one of the Mediterranean's most biodiverse regions—their home:

SPERM WHALE (*Physeter macrocephalus*)

A moment of magic in the Aegean: A sperm whale calf nursing while milk prints float on the surface of the sea, over the trench between Icaria and Mykonos islands. This rarely captured event has occurred in this special sea for thousands of years.

The sperm whale is the largest toothed whale in the world. Males can reach 18m in length and weigh up to 50 tons! They can descend over 1,000m with just one breath, with their dives lasting over 1 hour. In total darkness, they use echolocation to navigate and also locate their prey.



Physeter macrocephalus



Ziphius cavirostris

ΖΙΦΙΟΣ (*Ziphius cavirostris*)

Είναι ένα από τα πιο αινιγματικά και λιγότερο μελετημένα είδη κητωδών παγκοσμίως. Αποφεύγει την προσέγγιση με σκάφη και τον άνθρωπο, γεγονός που καθιστά τη μελέτη του ιδιαίτερα δύσκολη. Στο Αιγαίο παρατηρείται σε ολιγομελείς ομάδες που ζουν μόνιμα σε συγκεκριμένες περιοχές, συνήθως με μεγάλα βάθη και απότομα θαλάσσια φαράγγια.

Είναι εξαιρετικοί δύτες! Σε αναζήτηση της τροφής τους μπορούν να κάνουν πολύ βαθιές καταδύσεις – με την πιο βαθιά να έχει καταγραφεί σχεδόν στα 3000 μέτρα και με μεγαλύτερη διάρκεια τις 3 ώρες και 42 λεπτά.

Κύρια απειλή για τους Ζιφιούς είναι η υποβρύχια νυχτοπλοήγηση που προκαλείται από εκρήξεις, σεισμικές έρευνες και συγκεκριμένους τύπους σόναρ.

ΣΤΑΧΤΟΔΕΛΦΙΝΟ (*Grampus griseus*)

Τα Σταχτοδέλφια είναι ένα από τα σχετικά άγνωστα είδη δελφινιών που ζουν στις θάλασσές μας. Μεταναστεύουν συνεχώς σε ολιγομελείς ομάδες που απαρτίζονται από 3–20 δελφίνια.

Όταν καταδύονται σε βαθιά θαλάσσια φαράγγια και τάφρους, φτάνουν έως τα 300m σε βάθος και μπορούν να κρατήσουν την αναπνοή τους για περισσότερα από 30 λεπτά. Τρέφονται κυρίως με είδη καλαμαριών που ζουν στα βαθιά νερά.

Τα νεαρά σταχτοδέλφια έχουν σκούρο χρώμα ενώ καθώς μεγαλώνουν γίνονται πιο ανοιχτόχρωμα. Στο σώμα τους αποκτούν πολλά χαρακτηριστικά σημάδια (ουλές) που προκαλούνται από αλληλεπιδράσεις ή συμπλοκές, είτε με άλλα δελφίνια, είτε με τα θηράματά τους.

CUVIER'S BEAKED WHALE (*Ziphius cavirostris*)

One of the least studied cetacean species in the world, but also one of the most difficult to study as they avoid approaching boats (or humans). In the Aegean, they are recorded in small resident pods in areas with deep waters and steep geomorphology.

In search of their prey, they can do very deep dives, with the deepest having been recorded at almost 3000 meters, with a duration of 3 hours and 42 minutes.

The key threat for this incredible species is underwater noise pollution caused by explosions, seismic explorations and various types of sonars.

RISSO'S DOLPHINS (*Grampus griseus*)

Risso's dolphins are one of the least known dolphin species that live in our seas. They migrate in small pods composed of 3 to 20 individuals. In order to locate their prey in steep canyons and trenches, they dive down to 300m in depth and can hold their breath for more than 30 minutes. Their diet consists primarily of deep-sea squid.

Young Risso's dolphins are dark in colour and as they grow older, they become lighter due to the many characteristic scars on their bodies caused by interactions with either other dolphins or with their prey.



Grampus griseus



Monachus monachus

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΦΩΚΙΑ (*Monachus monachus*)

Μέχρι τη δεκαετία του 1950, οι μεσογειακές φώκιες είχαν μεγάλη εξάπλωση σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, οι ανθρώπινες δραστηριότητες έχουν προκαλέσει δραματική μείωση του πληθυσμού τους, καθιστώντας τη μεσογειακή φώκια ένα από τα πιο απειλούμενα θαλάσσια θηλαστικά στον κόσμο, με λιγότερα από 700 άτομα να επιβιώνουν στις μέρες μας. Περίπου 250 φώκιες εξακολουθούν να ζουν στις ακτές του Αιγαίου σε Ελλάδα και Τουρκία. Η επιβίωση της φώκιας απειλείται από τη καταστροφή των οικοτόπων τους, την όχληση που προκαλεί ο τουρισμός και τη μείωση της λείας τους λόγω της υπεραλίευσης.

ΤΟ ΥΠΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΖΩΗΣ ΑΙΓΑΙΟΥ

Ένα πρωτοπόρο και μοναδικό στη Μεσόγειο Κέντρο Περίθαλψης για Θαλάσσια Είδη βρίσκεται υπό δημιουργία στο Αιγαίο, στο νησί των Λειψών. Στην επόμενη φάση ανάπτυξης το κέντρο αυτό σχεδιάζεται να αποτελέσει και ένα πρότυπο καταφύγιο για δελφίνια που προέρχο-

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΦΩΚΙΑ:
ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ
ΑΠΕΙΛΟΥΜΕΝΑ
ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΘΗΛΑΣΤΙΚΑ
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΜΕ
ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 700
ΑΤΟΜΑ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΝΟΥΝ
ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ.

MONK SEALS: ONE OF
THE MOST ENDANGERED
MARINE MAMMALS
IN THE WORLD WITH
FEWER THAN 700
INDIVIDUALS STILL
SURVIVING.

MEDITERRANEAN MONK SEAL (*Monachus monachus*)

Until the 1950s, monk seals were widespread throughout the Mediterranean Sea. However, in recent decades, human activities have caused a dramatic population decline, making the Mediterranean monk seal one of the most endangered marine mammals in the world with fewer than 700 individuals still surviving. Approximately 250 monk seals still survive in the Aegean Sea coasts in Greece and Turkey. Monk seal survival is threatened by habitat degradation, disturbance due to tourism, and prey depletion from overfishing.

THE AEGEAN MARINE LIFE SANCTUARY - CHARTING A NEW COURSE FOR THE REHABILITATION OF MARINE MAMMALS

A groundbreaking initiative in the Mediterranean, a Rehabilitation Centre for Marine Species, is currently under construction on the Aegean island of Lipsi. In the next phase of development, this center is also set to become a model sanctuary for rehabilitating formerly

FUJIFILM

instax

System

mini | SQUARE | WIDE

mini 12 / mini EVO / Pal / mini 40 / SQ1 / mini 99 / mini LiPlay / SQ 40 / WIDE 400 / mini Link 3 / SQUARE Link / Link WIDE



ARTEMIS 1932

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

FUJIFILM HELLAS A.E.



νται από αιχμαλωσία, από τα δελφινάρια που κλείνουν το ένα μετά το άλλο στην Ευρωπ.

Αν και οι εγκαταστάσεις του υπό δημιουργία Καταφύγιου έχουν ήδη ολοκληρωθεί, και είναι έτοιμες προς λειτουργία, με τη συμβολή εξειδικευμένων διεθνών επιστημόνων, η διαδικασία αδειοδότησης καθυστερεί χαρακτηριστικά. Παρά τις προκλήσεις, το Καταφύγιο Θαλάσσιας Ζωής Αιγαίου στοχεύει να αποτελέσει ένα εγχείρημα διεθνούς σημασίας, αλλά και μία σημαντική ελληνική καινοτομία για την έμπρακτη προστασία των σπάνιων θαλάσσιων ειδών σύμφωνα με υψηλά πρότυπα ευζωίας ζώων.

Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ ΜΑΣ - ΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ

Η προστασία του σπάνιου φυσικού πλούτου του Αιγαίου, δεν αφορά μόνο τα θαλάσσια θηλαστικά. Αφορά συνολικά τα οικοσυστήματα που στηρίζουν αυτήν την πλούσια θαλάσσια ζωή και τις παράκτιες κοινωνίες. Παράλληλα στηρίζουν και την αλιεία, ενώ είναι και πολύτιμος σύμμαχός μας για την καταπολέμηση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Ο καθένας από εμάς μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προστασία των θαλασσών μας, μειώνοντας συνολικά το αποτύπωμα (άνθρακα, πλαστικής και χημικής ρύπανσης κλπ) που προκαλεί η καθημερινότητά του, διεκδικώντας αποτελεσματικά μέτρα προστασίας, επιλέγοντας την κατανάλωση μόνο αειφόρων αλιευμάτων και θαλασσινών κ.α. Κάθε πρωτοβουλία, όσο μικρή κι αν είναι, συνεισφέρει στην προστασία των θαλασσών μας και της αξιοθαύμαστης ζωής που φιλοξενούν. ●

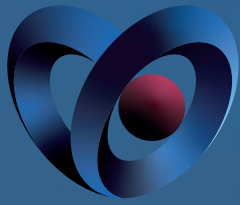
Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ ΜΑΣ, ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ.

EACH OF US CAN PLAY AN IMPORTANT ROLE IN MARINE CONSERVATION EFFORTS BY ACTIVELY REDUCING THE PLASTIC AND CARBON FOOTPRINT.

captive dolphins from the European dolphinarium that are gradually closing. Even though the infrastructure is complete and the sanctuary is ready to operate, with the collaboration of international expert scientists, the licensing process is greatly delayed due to bureaucratic obstacles. Despite the challenges, the Aegean Marine Life Sanctuary aims to be an establishment of international significance, but also an important Greek innovation for the protection of rare marine species, following the highest standards of animal welfare.

PROTECTING OUR SEAS - A RESPONSIBILITY WE ALL SHARE

Protecting the Aegean's marine health and biodiversity is about more than protecting marine mammals; it's about preserving an entire ecosystem that supports this rich marine life as well as the local communities, sustains fisheries, and acts as our invaluable ally to combat the effects of climate change. Each of us can play an important role in marine conservation efforts by actively reducing the plastic and carbon footprint caused by our daily life, advocating for stronger environmental protections, choosing sustainable seafood, and many more. Every action, no matter how small, contributes to ensuring the long-term health of the Aegean Sea and the remarkable life it sustains. ●



**INTERNATIONAL
HEART SURGERY CENTER
GREECE**
HYGEIA

WHERE EXCELLENCE & INNOVATION MEETS COMPASSION IN THE HEART OF GREECE

The **International Heart Surgery Center Greece/HYGEIA** is located at the premises of **Hygeia Hospital (HHG Group)**, the first JCI-accredited hospital in Athens. Hygeia Hospital is a leading medical institution, which proudly provides top-notch healthcare for over 50 years, while our clinical outcomes are second to none, setting the standard for excellence and making us a trusted destination for patients worldwide.

OUR UNIQUE VALUE PROPOSITION

The **International Heart Surgery Center Greece/HYGEIA** stands out as a global leader in cardiac surgery by offering:

01
02
03
04
05

Top Notch Minimally Invasive Solutions

Unmatched Clinical Outcomes

Deep Expertise in Cardiac Care

Quality Assurance

A World-Class Experience for Patients

OUR PROCEDURES: ADVANCED & PERSONALISED SOLUTIONS

At the **International Heart Surgery Center Greece/HYGEIA**, we specialise in a range of state-of-the-art procedures, bespoke for each patient. Using minimally invasive, endoscopic, robotic and hybrid approaches, we deliver exceptional outcomes with minimal trauma and faster recovery period.

01
02
03
04
05

Valve Repair and Replacement

Coronary Artery Bypass (CABG) and Hybrid Procedures

Atrial Fibrillation and Irregular Heartbeat Treatments

Robotic-Assisted Heart Surgery

Combined and Customised Procedures



Organization Accredited
by Joint Commission
International



hygeia
hospital
Responsibility for life
MEMBER OF HHG GROUP

Contact Information: ips@hygeia.gr
Tel: +30 210 6867788 | www.hygeia.gr

ENVIRONMENT

ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ

Sailing Together

TO PROTECT THE ENVIRONMENT AND OUR SEAS



Στο πλαίσιο του προγράμματος Υπευθυνότητας και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου Attica, «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ», ολοκληρώθηκαν η 7η και η 8η από μια σειρά δράσεων με αντικείμενο την προστασία του περιβάλλοντος, την ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας, αλλά και την κοινωνική ένταξη ευαίσθητων ομάδων.

Τα Χανιά, όπου η Attica Group δραστηριοποιείται με την Anek Lines, αποτέλεσαν το επίκεντρο της 7ης απόδρασης του Ομίλου. Για 4 ημέρες, από 31 Οκτωβρίου έως 3 Νοεμβρίου 2024, 140 εθελοντές - εργαζόμενοι του Ομίλου, συμμετείχαν σε δράσεις που υποστηρίζουν εμπράκτως την τοπική κοινωνία του νησιού της Κρήτης, σε τομείς όπως η προστασία του περιβάλλοντος, η ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας και η κοινωνική ένταξη ευαίσθητων ομάδων. Στο πλαίσιο της 7ης απόδρασης η οποία έφερε κοντά τους εθελοντές - εργαζομένους του Ομίλου Attica με τις ΜΚΟ «Aegean Rebreath», «Πράκτορες του Πλανήτη» και «Special Olympics Hellas» υλοποιήθηκαν δράσεις προς δύο βασικές κατευθύνσεις:

1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

«Πράκτορες του Πλανήτη»: Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση μαθητών δημοτικού

Από 31 Οκτωβρίου έως 1 Νοεμβρίου, οι «Πράκτορες του Πλανήτη» πραγματοποίησαν εκπαιδευτικά προγράμματα σε περίπου 400 μαθητές, 4 δημοτικών σχολείων. Στόχος του προγράμματος που πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Attica Group, ήταν η συμβολή στο χτίσιμο περιβαλλοντικής κουλτούρας που υποστηρίζει ένα βιώσιμο μέλλον, μέσα από την υλοποίηση βιωματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

As part of “SAILING TOGETHER” responsibility program of Attica Group, were successfully completed the 7th and the 8th of a series of initiatives aiming towards the environmental protection, strengthening environmental awareness, and promoting the social inclusion of vulnerable groups. Chania, where Attica Group operates through Anek Lines, was the focal point of the Group’s 7th environmental initiative. For four days, from October 31 to November 3, 2024, 140 Group’s volunteer employees participated in activities that tangibly support the local community of the island of Crete, focusing on environmental protection, strengthening environmental awareness, and promoting the social inclusion of vulnerable groups. As part of the 7th environmental initiative, which brought together Attica Group’s volunteer employees with the NGOs “Aegean Rebreath”, “Planet Agents”, and “Special Olympics Hellas”, actions were carried out in two main areas:

1. ENVIRONMENT

“Planet Agents”: Environmental awareness for elementary school students

From October 31 to November 1, “Planet Agents” conducted educational programs for around 400 students at four elementary schools. With the support of Attica Group, the program aimed to help build an environmental culture that supports a sustainable future through hands-on, experiential learning.



Πάνος Δικαίος, Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group, Διονύσιος Κοδέλλας, Πρόεδρος των "Special Olympics Hellas", και τρεις από τους αθλητές των "Special Olympics Hellas"

Panos Dikaïos, CEO Attica Group, Dionysios Kodellas, President of "Special Olympics Hellas" and three athletes of "Special Olympics Hellas"



ΕΒΔΟΜΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ SEVENTH STOP XANIA / CHANIA

140 ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ATTICA GROUP / **VOLUNTEER EMPLOYEES OF ATTICA GROUP**

3 ΜΚΟ / NGOS "AEGEAN REBREATH", «ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ»/ "PLANET AGENTS" ΚΑΙ "SPECIAL OLYMPICS HELLAS"

400 ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ / **ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

70 ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΩΝ "SPECIAL OLYMPICS HELLAS" / **ATHLETES FROM "SPECIAL OLYMPICS HELLAS"**
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ **4.000 ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ** ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ / **MORE THAN 4,000 RECYCLABLE ITEMS**

«Aegean Rebreath»: Καθαρισμός βυθού στο Ενετικό λιμάνι των Χανίων

Στις 2 και 3 Νοεμβρίου, οι δύτες της οργάνωσης, μαζί με περισσότερους από 100 εθελοντές της Attica Group συνέλλεξαν, υπό την καθοδήγηση της Aegean Rebreath, απορρίμματα από το βυθό, τα οποία ταξινομήθηκαν ανά υλικό ώστε να προωθηθούν προς ανακύκλωση με στόχο την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος. Μέσα σε δύο ημέρες, συλλέχθηκαν περισσότερα από 4.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα μεταξύ των οποίων πλαστικά, ελαστικά οχημάτων, μέταλλα, αλουμίνια, γυαλιά, κεραμικά κλπ. Επιπλέον, απομακρύνθηκε από το βυθό περίπου 1 τόνος εγκαταλελειμμένων δικτύων.

2. ΚΟΙΝΩΝΙΑ

«Special Olympics Hellas»: Στήριξη των Πανελλήνιων Αγώνων Kayaking, για την κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού

Από 1 έως 3 Νοεμβρίου, 10 εθελοντές - εργαζόμενοι του Ομίλου Attica, βρέθηκαν κοντά στους 70 αθλητές και αθλήτριες των «Special Olympics Hellas» (SOH) στο πλαίσιο των Πανελλήνιων Αγώνων Kayaking, που πραγματοποιήθηκαν στην Λίμνη Κουρνά του νομού Χανίων. Στόχος, μέσα από την ενεργή συμμετοχή των εργαζόμενων του Ομίλου Attica στο έργο των «Special Olympics Hellas» τα οποία υποστηρίζει ως Χρυσός Χορηγός, ήταν η παροχή βοήθειας και η ενθάρρυνση των αθλητών ώστε να διαγωνιστούν και να διακριθούν σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής.

«Aegean Rebreath»: Seabed cleanup at the Venetian Harbor of Chania

On November 2 and 3, divers from the organization, together with over 100 Attica Group volunteers, collected underwater waste under the guidance of "Aegean Rebreath". The collected waste was sorted by material type to be forwarded for recycling, with the goal of protecting the marine ecosystem. Over the course of two days, more than 4,000 recyclable items were collected, including plastics, tires, metallic objects, aluminum, glass, and ceramics. Additionally, about 1 ton of abandoned fishing nets was removed from the seabed.

2. SOCIETY

«Special Olympics Hellas»: Supporting the National Kayaking Games for social inclusion through sports

From November 1 to 3, 10 Attica Group volunteers supported 70 athletes from "Special Olympics Hellas" (SOH) during the National Kayaking Games held at Lake Kournas in the Chania region. The goal of the initiative, supported by Attica Group as a Gold Sponsor, was to offer assistance and encouragement to the athletes, enabling them to compete and excel in a safe and acceptable environment.





ΟΓΔΟΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ EIGHTH STOP ΡΟΔΟΣ - ΧΑΛΚΗ RHODES - HALKI

650 ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ / **ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**
90 ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ATTICA GROUP / **VOLUNTEER EMPLOYEES OF ATTICA GROUP**
2 ΜΚΟ / NGOS "AEGEAN REBREATH", «ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ» / "PLANET AGENTS"

Η 8η –κατά σειρά– Περιβαλλοντική απόΔραση, πραγματοποιήθηκε στα νησιά της Ρόδου και της Χάλκης, από τις 8 έως τις 11 Μαΐου 2025. Η δράση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), «Aegean Rebreath» και «Πράκτορες του Πλανήτη», με στόχο την ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης των μαθητών και την ουσιαστική συμβολή στην προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος των δύο νησιών.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Στις 8 και 9 Μαΐου, πάνω από 650 μαθητές σε 5 δημοτικά σχολεία της Ρόδου συμμετείχαν σε διαδραστικές, εκπαιδευτικές δραστηριότητες με θέμα το περιβάλλον, οι οποίες σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από την ομάδα των «Πρακτόρων του Πλανήτη». Στόχος του προγράμματος, ήταν η συμβολή στο χτίσιμο περιβαλλοντικής κουλτούρας, μέσα από την υλοποίηση βιωματικών, εκπαιδευτικών προγραμμάτων που βοηθούν τους μαθητές να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην προστασία του οικοσυστήματος των νησιών τους.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΒΥΘΟΥ

Με έμφαση στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, η Attica Group συνεργάστηκε για μία ακόμη φορά, με την πρωτοπόρο σε περιβαλλοντικές δράσεις ΜΚΟ, «Aegean

The 8th Environmental initiative took place on the islands of Rhodes and Halki from May 8 to 11, 2025. This initiative was implemented in cooperation with the NGOs "Aegean Rebreath" and "Planet Agents", aiming to strengthen environmental education and awareness among students and to make a meaningful contribution to protecting the marine ecosystem of both islands.

ENVIRONMENT & EDUCATION IN SCHOOLS

On May 8 and 9, over 650 students from five primary schools in Rhodes participated in interactive, educational activities centered on environmental themes. These were designed and delivered by the "Planet Agentst" team. The program aimed to foster an environmental culture by providing hands-on educational experiences that empower students to take an active role in protecting their island ecosystems.

ENVIRONMENT & SEABED CLEANUP

With a strong focus on marine conservation, Attica Group once again partnered with the environmentally pioneering NGO "Aegean Rebreath", participating in seabed cleanup operations at Mandraki Port in Rhodes and around Halki Island on May 10 and 11.



Rebreath», συμμετέχοντας στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι Μανδράκι της Ρόδου καθώς και στο νησί της Χάλκης, στις 10 και 11 Μαΐου. Περισσότεροι από 90 εργαζόμενοι του Ομίλου, βρέθηκαν στα δύο νησιά για να βοηθήσουν έμπρακτα στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, συμμετέχοντας εθελοντικά στη δράση. Μέσα σε δύο ημέρες, οι εθελοντές υπό την καθοδήγηση της «Aegean Rebreath», συνέλλεξαν περισσότερα από περίπου 3.800 ανακυκλώσιμα αντικείμενα μεταξύ των οποίων πλαστικά, ελαστικά οχημάτων, μέταλλα, αλουμίνια, γυαλιά, κεραμικά κτλ. τα οποία στη συνέχεια ταξινομήθηκαν ανά υλικό, με επόμενο σταθμό, την ανακύκλωση τους.

Η 8 η Περιβαλλοντική απόΔραση αποτελεί μια πρωτοβουλία που ενώνει τη γνώση με τη δράση, δημιουργώντας προστιθέμενη αξία για τις τοπικές κοινωνίες και τις επόμενες γενιές.

Ο Επιτελικός Διευθυντής Διοίκησης & Μετασχηματισμού και επικεφαλής της ομάδας Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου Attica, κος Παναγιώτης Παπαδόδης, δήλωσε σχετικά:

«Η 7η απόΔραση του Ομίλου Attica στα Χανιά, αποτέλεσε μια ακόμα σημαντική πρωτοβουλία που ενισχύει τη δέσμευσή μας στις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης και την υποστήριξη των νησιών που δραστηριοποιούμαστε. Με τη συμμετοχή 140 εθελοντών - εργαζομένων μας, συμβάλλαμε στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση 400 μαθητών, την υποστήριξη 70 αθλητών των «Special Olympics Hellas» και τη συλλογή περισσότερων από 4.000 ανακυκλώσιμων αντικειμένων. Όσον αφορά στην 8η Περιβαλλοντική απόΔραση του Ομίλου Attica στη Ρόδο και τη Χάλκη αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία να βρεθούμε δίπλα στους νησιώτες και στις ανάγκες της τοπικής κοινωνίας. Μέσα από τη συνεργασία μας με την «Aegean Rebreath» και τους «Πράκτορες του Πλανήτη», αλλά και την ενεργή συμμετοχή των εργαζομένων μας, ενισχύουμε τα νησιά, προστατεύουμε το θαλάσσιο περιβάλλον και προάγουμε τη βιώσιμη ανάπτυξη τους. Παράλληλα, καλλιεργούμε το πνεύμα του εθελοντισμού στους περισσότερους από 3.000 εργαζομένους μας και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που βλέπουμε την ομάδα μας να μεγαλώνει διαρκώς, κάνοντας κάθε απόΔραση μας ακόμη πιο αποτελεσματική και ενθουσιώδη». ●

More than 90 Attica Group employees traveled to the two islands to offer hands-on assistance in safeguarding the marine ecosystem through dedicated volunteer efforts. Over the course of two days, the volunteers, guided by “Aegean Rebreath”, collected over 3,800 recyclable items—including plastic, vehicle tires, metallic objects, aluminum, glass, ceramics, and more. These were then sorted by material and prepared for recycling.

The 8th environmental action is an initiative that bridges knowledge and action, generating added value for local communities and future generations.

Panagiotis Papadodimas, Executive Director of Administration & Transformation and head of the Responsible and Sustainable Development team of Attica Group, stated:

“The 7th environmental initiative of Attica Group in Chania was another important initiative that reinforces our commitment to the principles of sustainable development and the support of the islands where we operate. With the participation of 140 volunteer employees, we contributed to the environmental awareness of 400 students, supported 70 Special “Olympics Hellas athletes”, and collected over 4,000 recyclable items. The environmental initiative on Rhodes and Halki, was another opportunity to stand in solidarity with island residents and support the needs of local communities. Through our collaboration with “Aegean Rebreath” and “Planet Agents”, as well as the active participation of our employees, we continue to strengthen the islands, promote their sustainable development, and protect the marine environment. At the same time, we foster a spirit of volunteerism among our more than 3,000 employees, and we are especially pleased to see our team continuously growing, making each of our environmental initiatives even more impactful and inspiring”. ●



Επίδραση του στρες στην εφηβεία

Το στρες κατά την εφηβεία μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στη βίαιη συμπεριφορά. Αυτή η περίοδος ανάπτυξης χαρακτηρίζεται από πολυάριθμες σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες μπορούν να δημιουργήσουν ένα μοναδικό σύνολο παραγόντων στρες.

Impact of stress on adolescence

Stress during adolescence can be a significant factor that contributes to violent behavior. This period of development is marked by numerous physical, emotional, and social changes, which can create a unique set of stressors.

Dr Stella Nika, Psychiatrist / www.drnikapsychiatry.com

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗ ΒΙΑ:

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ: Οι έφηβοι συχνά δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους λόγω ορμονικών αλλαγών και ανάπτυξης του εγκεφάλου. Το υψηλό στρες μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική δυσλειτουργία, καθιστώντας δύσκολη τη διαχείριση της απογοήτευσης, του θυμού ή της ματαίωσης. Αυτή η αδυναμία αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσει σε επιθετικά ξεσπάσματα ή βίαιη συμπεριφορά ως μέσο έκφρασης ή εκτόνωσης συσσωρευμένων συναισθημάτων.

ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ: Κατά την εφηβεία, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Καταστάσεις στρες, όπως ο εκφοβισμός ή η κοινωνική απομόνωση, μπορεί να ωθήσουν τους εφήβους να αναζητήσουν αποδοχή μέσω της βίας ή της επιθετικότητας. Μπορεί να νιώθουν την ανάγκη να αποδείξουν την αξία τους ή να αποκτήσουν κύρος μέσα σε μια ομάδα συνομηλίκων, οδηγούμενοι έτσι σε πράξεις βίας ως μέσο επιβολής ή απόκτησης σεβασμού.

ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΗ ΒΙΑ: Οι έφηβοι που βιώνουν στρες είναι πιο πιθανό να εκτεθούν σε βίαια περιβάλλοντα, είτε στο σπίτι, είτε στην κοινότητα, είτε μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης. Αυτή η έκθεση μπορεί να τους κάνει να θεωρήσουν φυσιολογική τη βίαιη συμπεριφορά και να τους απευαισθητοποιήσει απέναντι στις συνέπειές της, κάνοντάς πιο πιθανή την εμπλοκή τους σε βίαιες πράξεις, είτε ως μηχανισμό αντιμετώπισης, είτε ως επίκτητη συμπεριφορά.

ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ: Το στρες μπορεί να οδηγήσει ορισμένους εφήβους στη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ως μέσο διαφυγής. Η κατάχρηση ουσιών μπορεί να επηρεάσει την κρίση και να μειώσει τις αναστολές, αυξάνοντας την πιθανότητα βίαιης συμπεριφοράς. Υπό την επήρεια ουσιών, οι έφηβοι μπορεί να γίνουν πιο επιρρεπείς σε επιθετικές πράξεις και λιγότερο ικανοί να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους.

They may feel compelled to prove themselves

or gain status within a peer group,

leading to involvement in violent acts as a means of

asserting dominance or gaining respect.



WAYS IN WHICH STRESS IN ADOLESCENCE CAN PROMOTE VIOLENCE:

EMOTIONAL DYSREGULATION: Adolescents often struggle with managing their emotions due to hormonal changes and brain development. High stress can lead to emotional dysregulation, making it difficult for them to handle frustration, anger, or disappointment. This inability to cope can result in aggressive outbursts or violent behavior as a means of expressing or releasing pent-up emotions.

PEER INFLUENCE: During adolescence, peer relationships become increasingly important. Stressful situations, such as bullying or social isolation, can push adolescents to seek acceptance through violence or aggression. They may feel compelled to prove themselves or gain status within a peer group, leading to involvement in violent acts as a means of asserting dominance or gaining respect.



Μπορεί να νιώθουν την ανάγκη να αποδείξουν την αξία τους ή να αποκτήσουν κύρος μέσα σε μια ομάδα συνομηλίκων, οδηγούμενοι έτσι σε πράξεις βίας ως μέσο επιβολής ή απόκτησης σεβασμού.



ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: Το χρόνιο στρες μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, όπως το άγχος, η κατάθλιψη ή οι διαταραχές συμπεριφοράς. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να εκδηλωθούν με επιθετικές συμπεριφορές, καθώς οι έφηβοι δυσκολεύονται να εκφράσουν τον συναισθηματικό τους πόνο με πιο υγιείς τρόπους. Οι ψυχικές δυσκολίες μπορούν επίσης να δημιουργήσουν έναν φαύλο κύκλο στρες και βίας, όπου οι επιθετικές πράξεις απομονώνουν περαιτέρω το άτομο από τους συνομηλίκους και τα συστήματα υποστήριξης.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΔΙΕΝΕΞΕΩΝ: Οι έφηβοι που βρίσκονται υπό πίεση μπορεί να στερούνται αποτελεσματικών ικανοτήτων επίλυσης συγκρούσεων, με αποτέλεσμα να είναι πιο πιθανό να καταφύγουν στη βία όταν αντιμετωπίζουν διαφωνίες ή προκλήσεις. Χωρίς τα κατάλληλα εργαλεία για να χειριστούν ειρηνικά τις συγκρούσεις, μπορεί να θεωρούν την επιθετικότητα ως τη μόνη βιώσιμη επιλογή.

EXPOSURE TO VIOLENCE: Adolescents experiencing stress may be more likely to be exposed to violent environments, whether at home, in their communities, or through media. This exposure can normalize violent behavior and desensitize them to its consequences, making them more likely to engage in violence themselves as a coping mechanism or as a learned behavior.

SUBSTANCE ABUSE: Stress can lead some adolescents to turn to drugs or alcohol as a way to cope. Substance abuse can impair judgment and lower inhibitions, increasing the likelihood of violent behavior. Under the influence, adolescents may be more prone to aggressive actions and less capable of controlling their impulses.

MENTAL HEALTH ISSUES: Chronic stress can contribute to mental health problems such as anxiety, depression, or conduct disorders. These issues can manifest in aggressive behaviors,



as adolescents may struggle to express their emotional pain in healthier ways. Mental health challenges can also create a cycle of stress and violence, where aggressive acts further alienate the individual from peers and support systems.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ: Το στρες μέσα στην οικογένεια, όπως οι γονεϊκές συγκρούσεις, οι οικονομικές δυσκολίες ή η έλλειψη υποστήριξης, μπορεί να δημιουργήσει ένα ασταθές περιβάλλον για τους εφήβους. Αυτή η αστάθεια μπορεί να ενισχύσει αισθήματα θυμού και απογοήτευσης, τα οποία ενδέχεται να εκδηλωθούν ως βίαιη συμπεριφορά, είτε προς μέλη της οικογένειας, είτε προς συνομηλίκους.

ΘΕΜΑΤΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ: Οι έφηβοι βρίσκονται συχνά σε διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητάς τους. Το στρες που σχετίζεται με την εικόνα των εφήβων για τον εαυτό τους, τις ακαδημαϊκές πιέσεις ή τις κοινωνικές προσδοκίες, μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας ή απογοήτευσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βίαιη συμπεριφορά ως μια λανθασμένη προσπάθεια επιβολής ελέγχου ή απόκτησης δύναμης.

Συμπερασματικά, η αλληλεπίδραση μεταξύ στρες και βίας στην εφηβεία είναι περίπλοκη και πολυπαραγοντική. Η αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών του στρες, η παροχή συστημάτων υποστήριξης και η διδασκαλία υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης, αποτελούν ουσιώδη βήματα για τη μείωση του κινδύνου βίαιης συμπεριφοράς στους εφήβους. Με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης, μπορούμε να βοηθήσουμε τους νέους να υιοθετήσουν πιο εποικοδομητικές συμπεριφορές απέναντι στο στρες. ●

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΟΠΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΪΚΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ, ΟΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ Η Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΝΑ ΑΣΤΑΘΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.

STRESS WITHIN THE FAMILY, SUCH AS PARENTAL CONFLICT, ECONOMIC HARDSHIP, OR LACK OF SUPPORT, CAN CREATE AN UNSTABLE ENVIRONMENT FOR ADOLESCENTS.

CONFLICT RESOLUTION SKILLS: Adolescents under stress may lack effective conflict resolution skills, leading to an increased likelihood of resorting to violence when faced with disagreements or challenges. Without the tools to navigate conflicts peacefully, they may view aggression as the only viable option.

FAMILY DYNAMICS: Stress within the family, such as parental conflict, economic hardship, or lack of support, can create an unstable environment for adolescents. This instability can foster feelings of anger and frustration, which may manifest as violent behavior, either towards family members or peers.

IDENTITY AND SELF-ESTEEM ISSUES: Adolescents are often in the process of forming their identities. Stress related to self-image, academic pressures, or societal expectations can lead to feelings of inadequacy or frustration. In some cases, this can result in violent behavior as a misguided attempt to assert control or establish a sense of power.

In conclusion, the interplay between stress and violence in adolescence is complex and multifaceted. Addressing the underlying causes of stress, providing support systems, and teaching healthy coping mechanisms are essential steps in mitigating the risk of violence among adolescents. By fostering resilience and emotional intelligence, we can help guide young people toward more constructive behaviors in the face of stress. ●

Attica Group & HOPEgenesis 8 χρόνια πλέουμε μαζί

Στηρίζουμε τη μητρότητα σε μια σύμπραξη που «μεγαλώνει»

2018-2025

Το έργο μας σε αριθμούς



+7.500
δωρεάν εισιτήρια
προσφέρθηκαν

Η Attica Group, πιστή στη δέσμευσή της να στέκεται αρωγός στις ανάγκες των τοπικών κοινωνιών συμβάλλοντας στην καθημερινότητα των νησιωτών μας, υποστηρίζει το έργο της HOPEgenesis για τη μείωση της υπογεννητικότητας στα ακριτικά νησιά και παρέχει πλήρη κάλυψη του κόστους μετακίνησης γυναικών και συνοδών για ιατρικές εξετάσεις, καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έως τον τοκετό.

HOPE
genesis

Εθιμία για το Δημογραφικό



Attica
Group

SUPERFAST FERRIES

Blue Star Ferries

HELLENIC SEAWAYS

ANEK LINES

Πλέουμε μαζί

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



One Group Four Leading Brands A Shared Vision

FORNIGHT



With a longstanding presence in Greek and international seas, Attica Group is a leader in the Greek passenger shipping industry and ranks among the world's largest ferry companies.

Thirty-eight (38) modern ships connect, daily, more than 55 destinations, delivering premium transport services across Greece and on Greece-Italy routes, ensuring a pleasant journey for our passengers.

Driven by a steadfast commitment to incorporating the principles of responsible and sustainable development across all business operations, Attica Group invests in practices that minimize its environmental impact while creating value for shareholders, employees and local communities.

We support the Greek economy and society, invest in the passenger shipping sector,
and contribute to the growth and vitality of our islands.

www.attica-group.com

SUMMER 2025



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, ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ, ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΛΕΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ, ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΜΠΟΥΤΣΙΔΗΣ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΣΤΑΡΔΗΣ



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

**Η εξέλιξη είναι εδώ.
Η τεχνολογία συναντά
την εμπειρία.
Η φροντίδα κάνει
τη διαφορά.**

Science leads the way. Precision defines the care. Innovation transforms recovery.

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

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

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



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



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

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

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

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

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

ΚΡΥΟΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΩΑΡΙΩΝ: Η τεχνητή νοημοσύνη στην υπηρεσία των γυναικών!

EGG FREEZING:

Artificial Intelligence
at the Service of Women!

Η κρυοσυντήρηση ωαρίων είναι μια σύγχρονη μέθοδος που επιτρέπει στις γυναίκες να διατηρήσουν τη γονιμότητά τους ώστε 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 ωάρια τους:

- **Ακριβής Πρόβλεψη Πιθανοτήτων:** Μέσω των 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 δικλίδες 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 ωάρια της σε νεαρότερη ηλικία, η ενδιαφερόμενη διατηρεί την ευελιξία να αποφασίσει πότε θα γίνει μητέρα, χωρίς να ανησυχεί για το πέρασμα του χρόνου ή να οδηγείται σε βεβιασμένες αποφάσεις ζωής. Η κρυοσυντήρηση ωαρίων συμβάλλει στην πρόληψη της υπογονιμότητας που οφείλεται σε ηλικιακούς παράγοντες και διασφαλίζει τη διατήρηση της ποιότητας των ωαρίων, μειώνοντας τον κίνδυνο ανωμαλιών στα μελλοντικά έμβρυα.

Επιπλέον, είναι σημαντικό για τις ενδιαφερόμενες να γνωρίζουν τις ακριβείς συνθήκες φύλαξης του γενετικού τους υλικού. Η 24ωρη παρακολούθηση τράπεζας κρυοσυντήρησης είναι ένα συχνό χαρακτηριστικό των σύγχρονων εργαστηρίων και έχει στόχο τη διασφάλιση της ασφάλειας και της αποτελεσματικότητας της κρυοσυντήρησης γενετικού υλικού (ωαρίων, σπέρματος, εμβρύων). Η **Institute of Life – ΙΑΣΩ** είναι το μοναδικό Κέντρο Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής στην Ελλάδα που διαθέτει το σύστημα AI CrySentinel-in-IVF-1: αυτό σημαίνει ότι η θερμοκρασία, τα επίπεδα του υγρού άζωτου, και άλλες κρίσιμες συνθήκες παρακολουθούνται συνεχώς, με τηλεϊδιοποίηση σε περίπτωση ανωμαλιών. ●



<https://ppsathas.com>



Δρ. Παναγιώτης Ψαθάς / Dr Panagiotis Psathas

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

MD, PhD – Obstetrician – Gynecologist – Surgeon – Reproductive Medicine Specialist – Founding Member & President of the Assisted Reproduction Unit 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 justified 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 regarding 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 or make hasty life decisions. Egg freezing helps prevent age-related infertility and ensures the preservation of egg quality, reducing the risk of abnormalities in future embryos.

In addition, it is important for women to know the exact storage conditions of their genetic material. 24-hour cryopreservation bank monitoring is a frequent feature of modern laboratories and aims to ensure the safety and efficiency of cryopreservation of reproductive material (eggs, sperm, embryos). **Institute of Life – IASO** is the only Assisted Reproduction (IVF) Unit in Greece, which offers the AI system CrySentinel-in-IVF-1: this means that temperature, liquid nitrogen levels, and other critical conditions are constantly monitored, with remote alerts in case of abnormalities. ●

Θάλασσα - φυσική θεραπεία στα ΩΡΛ προβλήματα

The Sea – A Natural Remedy for ENT Problems

Ηρθε το καλοκαίρι που όλοι περιμέναμε με λαχτάρα, ιδιαίτερα στη χώρα μας, που διαθέτει ατελείωτες παραλίες. Και μπορεί με τη βοήθεια του νερού, τα μικρόβια και οι μύκητες να αναπτύσσονται πιο εύκολα στον έξω ακουστικό πόρο, προκαλώντας φλεγμονή με οίδημα, έκκριση υγρού (ωτόρροια), ερυθρότητα, έντονο πόνο (ωταλγία) και αίσθημα κνησμού, ωστόσο τα θαλάσσια σπορ επιδρούν ευεργετικά στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Περίεργο; Ας εξετάσουμε πιο αναλυτικά τα πράγματα.

Ιγμορίτιδα - το συχνό πρόβλημα στις διακοπές

Η ιγμορίτιδα μπορεί να οφείλεται σε μόλυνση από το κολύμπι, τις καταδύσεις ή τα κλιματιστικά. Αν κάποιος εκδηλώσει πονοκέφαλο, συνάχι, πυώδεις εκκρίσεις, διαταραχές στην όσφρηση και βήχα είναι πιθανό να έχει ιγμορίτιδα. Σε τέτοια περίπτωση πρέπει ο ασθενής να απευθυνθεί άμεσα στον Ωτορινολαρυγγολόγο για να του χορηγήσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή. Εφόσον, τα συμπτώματα επιμένουν για πολλά χρόνια, ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει ενδοσκοπικό χειρουργείο, το οποίο αποτελεί μια ελάχιστα επεμβατική μέθοδο.

Αλλεργική Ρινίτιδα σε έξαρση το καλοκαίρι

Το καλοκαίρι έχουμε την αύξηση των αλλεργιών. Η εποχή αυτή μπορεί να είναι δύσκολη για πολλούς, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες και η υγρασία δημιουργούν τέλειες συνθήκες για την ανάπτυξη αλλεργιογόνων παθήσεων. Επίσης στις διακοπές αλλάζουν οι διατροφικές συνήθειες των περισσότερων και καταναλώνουν πολλά πρόχειρα φαγητά που είναι επιβαρυντικά και, πονοκέφαλος, τσούξιμο στα μάτια, υγρά μάτια, δυσκολία στην όσφρηση, κούραση, αδυναμία στη συγκέντρωση κατά το διάβασμα ή την εργασία.

Αρχικά ο γιατρός συστήνει στον ασθενή να αλλάξει κάποιες συνήθειες στην καθημερινότητά του, όπως να προσέξει ποιες τροφές καταναλώνει, να ενυδατώνεται καλά, να τινάζει τα κλινοσκεπάσματα ή να αλλάζει ρούχα μόλις μπαίνει στο σπίτι. Επίσης, μπορεί να προτείνει πλύσεις της ρινικής κοιλότητας, αντιισταμινικά ή spray κορτιζόνης. Αν τα συμπτώματα είναι χρόνια, τότε ο γιατρός μπορεί να συστήσει χειρουργική αντιμετώπιση Ενδοσκοπικά.

Πώς προφυλάσσουν τα θαλάσσια σπορ

Τα θαλάσσια σπορ συνδυάζουν διασκέδαση και άθληση με τον πιο απολαυστικό τρόπο. 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.

Η ιππασάνίδα και το θαλάσσιο σκι είναι δύο αθλήματα που ανεβάζουν την αδρεναλίνη και τον ενθουσιασμό στα ύψη, αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών, που δρουν ως φυσικά αντικαταθλιπτικά στον εγκέφαλο και αμέσως αλλάζει η διάθεσή μας. Άλλα και με την επαφή μας με το νερό κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις και αυτό θεραπεύει χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από ανανέωση και δημιουργική έκφραση και τα θαλάσσια σπορ είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για δυνατό σώμα και πνεύμα. ●



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

Summer has finally arrived – the season we’ve all been eagerly waiting for, especially in our country, blessed with endless beaches. While water can promote the growth of bacteria and fungi in the external auditory canal, leading to inflammation with swelling, fluid discharge (otorrhea), redness, intense ear pain (otalgia), an itching, water sports have beneficial effects on chronic conditions of the upper respiratory system. Surprising? Let’s take a closer look.

Sinusitis – A Common Vacation Problem

Sinusitis can result from infections caused by swimming, diving, or air conditioning. If someone experiences a headache, nasal congestion, purulent discharge, impaired sense of smell, and coughing, they may have sinusitis. In such cases, they should see an ENT specialist immediately to receive appropriate medication. If symptoms persist for many years, the doctor may recommend endoscopic surgery, which is a minimally invasive procedure.

Allergic Rhinitis Flares Up in Summer

Summer brings a rise in allergies. For many, the season can be challenging, as high temperatures and humidity create ideal conditions for the development of allergic conditions. During vacations, people often change their eating habits and consume more junk food, which can burden the respiratory system. Allergic reactions may present with symptoms like coughing, pharyngitis, asthma, and eye itching. Initially, the doctor may advise lifestyle changes. Nasal irrigation, antihistamines, or cortisone sprays may also be recommended. If symptoms are chronic, endoscopic surgery may be suggested.

How do water sports protect?

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. 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. People need renewal and creative expression, and water sports are an excellent opportunity to strengthen both body and spirit. ●

MATRIX ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ**Η Ρομποτική Ψηφιοποίηση που Αλλάζει την Ορθοπαιδική!****MATRIX ARTHROPLASTIES**

The Robotic Digitization That Is Transforming Orthopedics!

Ο Δρ Σταύρος Αλευρογιάννης, MD, PhD, Διευθυντής του Τμήματος Ρομποτικής Χειρουργικής Ισχίου & Γόνατος, φέρνει στην Ελλάδα την απόλυτη καινοτομία στη διάγνωση και θεραπεία των παθήσεων των αρθρώσεων: τη ρομποτική ψηφιοποίηση του σκελετού – μια επαναστατική, αμερικανικής τεχνολογίας εξέταση (USA Digital Ortho-Mapping), που χαρτογραφεί με ακρίβεια χιλιοστού κάθε οστό στο σώμα σας.

Πρόκειται για προηγμένο διαγνωστικό εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης, απαραίτητο για να καθοριστεί με ακρίβεια η ανάγκη για ενέσιμες θεραπείες, εγχύσεις, αρθροσκοπική παρέμβαση, χονδροπλαστική ή ακόμα και αρthroπλαστική – μονοδιαμερισματική ή ολική.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς τους ασθενείς?

Έρχεστε στην κλινική, υποβάλλεστε σε πλήρη ψηφιακή καταγραφή με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης και παίρνετε στα χέρια σας τον προσωπικό σας «σκελετικό χάρτη». Έτσι, γνωρίζετε ακριβώς ποια είναι η κατάλληλη, εξατομικευμένη αγωγή για σας, χωρίς αβεβαιότητες, χωρίς περιττές φαρμακευτικές αγωγές και σίγουρα χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες.

Η αντιμετώπιση της αρθρίτιδας αλλάζει ριζικά μορφή.

Η παγκόσμια τάση στην Ορθοπαιδική – που κυριαρχεί ήδη στις ΗΠΑ – φτάνει δυναμικά και στην Ευρώπη: ο ασθενής ανακουφίζεται άμεσα από χρόνιο πόνο, φλεγμονές και δυσκαμψία, χωρίς μεταγγίσεις, χωρίς νοσηλεία, χωρίς ταλαιπωρία, με ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές και επιστροφή στο σπίτι, αν δεν υπάρχουν συνοδές παθήσεις, την ίδια κιόλας ημέρα. Δεν εκτίθεται στους νοσοκομειακούς κινδύνους, δεν λείπει από το οικείο περιβάλλον του, δεν επιβαρύνεται ψυχολογικά. Αυτό το πρωτόκολλο ακολουθούν οι MATRIX αρthroπλαστικές των 45 λεπτών. Με χρήση "έξυπνων γυαλιών" και ρομποτικής κάμερας, ο χειρουργός βλέπει το σώμα σας σε 3D, κάτω από το δέρμα, δημιουργεί τρισδιάστατα μοντέλα και εφαρμόζει προθετικά υλικά με ακρίβεια και φυσικότητα, που διαρκούν για πάνω από 30 χρόνια. Κάθε ασθενής έχει διαφορετική ανατομία. Η τεχνολογία MATRIX σέβεται αυτή την μοναδικότητα και με προσωποποιημένα οστικά μοντέλα σε χειρουργικό περιβάλλον απόλυτα ελεγχόμενο, φιλικό και άνετο, επεμβαίνει ελάχιστα, μηδενίζει το τραύμα, δεν προκαλεί απώλεια αίματος και δεν τραυματίζει υγιείς ιστούς.

Η κινητοποίηση είναι άμεση, η αποκατάσταση ταχύτατη και η επιστροφή στην καθημερινότητα... σχεδόν αυθημερόν!

Πάνω από 1000 ασθενείς κάθε χρόνο με σοβαρή αρθρίτιδα επιλέγουν τις MATRIX αρthroπλαστικές και αλλάζουν τη ζωή τους. Επιστρέφουν σπίτι τους, στην εργασία τους, στις δραστηριότητές τους – χωρίς πόνο, χωρίς περιορισμούς.

Ας απολαύσουμε λοιπόν γιατροί και ασθενείς τα οφέλη της ψηφιακής τεχνολογίας που έχει εισχωρήσει ευεργετικά στην επιστήμη και απλοποιεί τη ζωή μας. Μία συνεχής εξέλιξη είναι όλη μας η ζωή! ●



Δρ. Σταύρος Αλευρογιάννης / Dr. Stavros Alevrogiannis

Διευθυντής Κλινικής Ρομποτικής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Γόνατος & Ισχίου
METROPOLITAN GENERAL

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

Dr. Stavros Alevrogiannis, MD, PhD, Director of the Department of Robotic Hip & Knee Surgery, brings to Greece the ultimate innovation in the diagnosis and treatment of joint diseases: the robotic digitization of the skeleton – a revolutionary American technology examination (USA Digital Ortho-Mapping) that maps every bone in your body with millimeter precision. This is an advanced artificial intelligence diagnostic tool, essential for accurately determining the need for injectable treatments, infusions, arthroscopic interventions, chondroplasty, or even joint replacement, whether partial or total.

What does this mean for the patients?

At the clinic, they undergo a complete digital scan assisted by artificial intelligence, and receive their personal "skeletal map". This way, you know exactly which treatment is right and personalized for you, with no uncertainties, no unnecessary medications, and certainly no time-consuming procedures.

The approach to arthritis is undergoing a radical transformation. The global trend in Orthopedics – already dominant in the USA – is dynamically reaching Europe: patients are immediately relieved of chronic pain, inflammation, and stiffness, without transfusions, hospitalization, or hassle, using minimally invasive techniques and returning home the same day, provided there are no coexisting conditions. You are not exposed to hospital-related risks, you are not removed from your familiar environment, and you are not psychologically burdened.

This is the protocol followed by the 45-minute MATRIX arthroplasties. Using "smart glasses" and a robotic camera, the surgeon sees your body in 3D, beneath the skin, creates three-dimensional models, and applies prosthetic materials with precision and natural alignment that last for more than 30 years. Every patient has a unique anatomy. The MATRIX technology respects this uniqueness and, with personalized bone models in a fully controlled, friendly, and comfortable surgical environment, intervenes minimally, eliminating trauma, causing no blood loss, and not damaging healthy tissues. Mobilization is immediate, recovery is rapid, and return to daily life is almost the same day! Over 1,000 patients each year with severe arthritis choose MATRIX arthroplasties and change their lives. They return home, to work, to their activities – without pain, without limitations.

Let's all – doctors and patients – enjoy the benefits of digital technology that has beneficially penetrated science and simplified our lives. Our entire life is a continuous evolution! ●

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΞΕΚΙΝΑ Επαυξημένη πραγματικότητα στην χειρουργική του ώμου. Για πρώτη φορά στη Ελλάδα το μέλλον είναι εδώ πέρα από κάθε φαντασία.

The Journey into the Virtual World Begins

Augmented Reality in Shoulder Surgery
For the first time in Greece, the future is here—
beyond imagination.

Η Επαυξημένη και η Εικονική Πραγματικότητα χρησιμοποιούνται εδώ και αρκετά χρόνια στην βιομηχανία των ηλεκτρονικών παιχνιδιών τοποθετώντας τον χρήστη σε ένα εικονικό περιβάλλον.

Τι αντιπροσωπεύουν ακριβώς οι έννοιες αυτές; Πως χρησιμοποιούνται πλέον στον τομέα της ιατρικής και κυρίως της χειρουργικής;

Κατά την **Εικονική Πραγματικότητα-Virtual Reality** ο χρήστης τοποθετεί μια «κάσκα» στο πρόσωπό του που τον μεταφέρει εξ ολοκλήρου σε ένα άλλο εικονικό περιβάλλον. Ο τρόπος λειτουργίας του μοιάζει αυτήν των προσομοιωτών πτήσεων. Νέοι γιατροί και ειδικευόμενοι έχουν την δυνατότητα να εκπαιδεύονται σε εικονικό περιβάλλον αυξάνοντας την ασφάλεια απέναντι στον ασθενή και επαναλαμβάνοντας τις εικονικές επεμβάσεις όσες φορές θέλουν. Αυτό σημαίνει πως ακόμη και έμπειροι χειρουργοί θα μπορούσαν να προετοιμαστούν και να «προπονηθούν» σε περιπτώσεις δύσκολων και σπανιότερων περιπτώσεων.

Κατά την **Επαυξημένη Πραγματικότητα - Augmented Reality** ο χρήστης τοποθετεί και πάλι μια «κάσκα» στο πρόσωπό του, ωστόσο έχει παράλληλη πρόσβαση τόσο στο εικονικό όσο και στο πραγματικό περιβάλλον.

Μεγάλο εύρος πλέον ορθοπαιδικών επεμβάσεων και κυρίως οι αρθροπλαστικές ώμου μπορούν να γίνουν εικονικά χρησιμοποιώντας την αξονική τομογραφία του ασθενή πριν την κανονική χειρουργική επέμβαση. Το σύνολο της εικονικής επέμβασης μετατρέπεται σε ολογράμματα τα οποία προβάλονται κατά τη διάρκεια του πραγματικού χειρουργείου μέσα από «γυαλιά επαυξημένης πραγματικότητας». Ο χειρουργός έχει μπροστά του σε πραγματικό χρόνο (real time) την επέμβαση που πραγματοποιεί «εχθές» στον υπολογιστή του ενώ παράλληλα πραγματοποιεί την αληθή επέμβαση. Μάλιστα χρησιμοποιώντας τα «γυαλιά επαυξημένης πραγματικότητας» και την τεχνολογία 5G μπορούν να «συνεργάζονται» παράλληλα στο ίδιο χειρουργείο εικονικά πολλαπλοί ιατροί από διάφορα σημεία του πλανήτη.

Ο κ. Μπουτσιάδης μας αναφέρει πως στο Bioclinic Advanced Shoulder Service γίνεται χρήση, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, της επαυξημένης πραγματικότητας για την πραγματοποίηση των αρθροπλαστικών του ώμου. Σύμφωνα με τον ίδιο η κατανόηση της παθολογίας του ώμου γίνεται λεπτομερέστερη και η τοποθέτηση των υλικών της αρθροπλαστικής ακριβέστερη. Ο χρόνος διάρκειας του χειρουργείου μπορεί να μειωθεί μέχρι και 50%, το αποτέλεσμα του χειρουργείου μπορεί να προβλεφθεί σε μεγάλο βαθμό και ορισμένοι ασθενείς μπορούν να πάρουν εξιτήριο μέσα σε 24 ώρες. ●



www.shoulderandknee.gr



Δρ. Αχιλλέας Μπουτσιάδης / Achilles Boutsiadis

MD, PhD Ορθοπαιδικός Χειρουργός Ειδικευθείς στην Χειρουργική Όμου και Γόνατος.
Επιμελητής 401 ΓΣΝΑ Αθηνών-Συνεργάτης Βιοκλινικής Αθηνών.

Orthopedic Surgeon Specializing in Shoulder and Knee Surgery
Consultant at 401 Military Hospital of Athens – Associate at Bioclinic Athens

Virtual Reality (VR) involves the user wearing a headset that transports them entirely into a virtual environment. Computer programmers create this environment, which is primarily used in surgery for training and simulation, similar to flight simulators. Young doctors and medical trainees can train in this virtual setting, enhancing patient safety and allowing them to repeat virtual surgeries as many times as needed. Even experienced surgeons can prepare and “practice” for rare or complex cases in advance.

Augmented Reality (AR), on the other hand, also involves a headset, but the user simultaneously views both the virtual and real environment. A wide range of orthopedic procedures—especially shoulder arthroplasties—can now be planned virtually using the patient’s CT scans before the actual surgery.

The entire virtual surgery is transformed into holograms, which are projected during the real procedure through augmented reality glasses. The surgeon sees, in real-time, the surgery they previously simulated on the computer while performing the actual operation.

These technologies significantly reduce surgical time, minimize complications, and enhance accuracy. Moreover, by using AR glasses and 5G technology, multiple surgeons from different parts of the world can collaborate on the same surgery, virtually and simultaneously.

Dr. Boutsiadis reports that at the Bioclinic Advanced Shoulder Service, augmented reality is being used for shoulder arthroplasties for the first time in Greece. According to him, this enables a more detailed understanding of shoulder pathology and a more precise placement of prosthetic materials.

Surgical time can be reduced by up to 50%, surgical outcomes can be largely predicted, and some patients may even be discharged within 24 hours. ●

ΚΑΛΟΗΘΗΣ ΥΠΕΡΠΛΑΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ Η επανάσταση της ελάχιστα παρεμβατικής εκπαρήνισης προστάτου

BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA

MiLEP: The Revolution in Minimally Invasive Prostate Enucleation

Οι άνδρες στην πορεία της ζωής τους αντιλαμβάνονται αλλαγές στην ούρηση. Αυτό οφείλεται στην ανάπτυξη αδενώματος εντός του προστάτη αδένου. Πρόκειται στις συντριπτικά περισσότερες περιπτώσεις για καλοήγη 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 καλοήγησ αυτήπάθηση είναι υπεύθυνη για σημαντικό ποσοστό επεμβάσεων σε άνδρες άνω των 55 συνδεδεμένη με υπολογίσιμο ιατρικό, οικογενειακό, επαγγελματικό και οικονομικό κόστος.

Ο χρυσός κανόνας

Ιστορικά η χειρουργική κοινότητα προοδεύοντας δεν έπαψε να ερευνά μεθόδους ολοένα και λιγότερο ακίνδυνες, τραυματικής θεραπείας αυτής της καλοήθους κατάστασης. Η πρόοδος αυτή οδήγησε στην ολική εκπαρήνιση 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 ξανασχολεύεται με το πρόβλημα της ούρησης! • **Θεραπεύει όλους τους ασθενείς.** Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στις άλλες μεθόδους από το μέγεθος του αδένου 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 επιστήσει 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. ●



<https://www.ourologia.eu>



Νίκος Μπαφαλούκας / Nikos Bafaloukas

Διευθυντής Δ Ουρολογικής κλινικής Laser χειρουργικής Προστάτη & Νεφρολιθίαςης ΙΑΣΟ
Director of the 4th Urology Clinic, Laser Prostate Surgery & Nephrolithiasis, IASO

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. ●

SALA RESTAURANT

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

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

Θα μας βρείτε στο Anemelia Mykonos Hotel, Ελία.

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

Find us at Anemelia Mykonos, Hotel, Elia

Γραβιέρα Νάξου

Η Γραβιέρα Νάξου που παράγεται από την Ε.Α.Σ. Νάξου, κατοχυρωμένη ως προϊόν Π.Ο.Π. από το 1996, με την ιδιαίτερα υψηλή της ποιότητα έχει αποσπάσει πολλές και σημαντικές διακρίσεις, εγχώριες και διεθνείς. Αυτό το σκληρό τυρί, με το υποκίτρινο χρώμα, τη λεπτή, ξηρή επιδερμίδα, τη συμπαγή ελαστική μάζα, τις χαρακτηριστικές μικρές διάσπαρτες οπές, το φινό άρωμα, τη γλυκιά και λεπτή γεύση και την πολύ χαρακτηριστική επίγευση, έχει εδώ και χρόνια 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".
Luxurious 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 - wellness and Yoga retreats
- Mediterranean cuisine at Ambrosia restaurant.
- Cooking classes - Wine tasting - Greek nights

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

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

«Προμηθέας Λυόμενος» εν Χίω

Ομνημειακών διαστάσεων πίνακας του Δανού καλλιτέχνη **Carl Bloch**, που απεικονίζει τον Προμηθέα να σπάει τα δεσμά του, ταξιδεύει στο Μουσείο Μαστίχας Χίου, προτού εκτεθεί μόνιμα στο Τατόι.

Η έκθεση συνδιοργανώνεται από το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, τη Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς και τη Διεύθυνση Συντήρησης Αρχαίων και Νεωτέρων Μνημείων του Υπουργείου Πολιτισμού. Το έργο, παραγγελία του τότε νεαρού βασιλιά Γεωργίου Α', φιλοτεχνήθηκε το 1864 και θεωρείται από τα εντυπωσιακότερα έργα τέχνης που δημιουργήθηκαν για την Ελλάδα τον 19ο αιώνα. Πρόσφατα κηρύχθηκε μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας μας.

Στην έκθεση στη Χίο, για πρώτη φορά, ο πίνακας θα είναι προσβάσιμος σε άτομα με οπτική αναπηρία. ●

Διάρκεια: 5 Ιουλίου-31 Οκτωβρίου 2025
Duration: July 5 - October 31, 2025



«Προμηθέας Λυόμενος», Carl Bloch, 1864. Ελαιογραφία σε καμβά, 3,98x2,77 μ. Συλλογή Τατοΐου. © Υπουργείο Πολιτισμού
"Prometheus Unbound", Oil on canvas, 3.98 x 2.77 m. Tatoi Collection. © Ministry of Culture

"Prometheus Unbound" in Chios

The monumental-sized painting by Danish artist **Carl Bloch**, depicting Prometheus breaking his chains, is traveling to the Chios Mastiha Museum before being permanently exhibited at Tatoi.

The exhibition is co-organized by the Cultural Foundation of the Piraeus Group, the Directorate of Modern Cultural Heritage, and the Directorate of Conservation of Ancient and Modern Monuments of the Ministry of Culture.

The artwork, commissioned by the then young King George I, was created in 1864 and is considered one of the most impressive works of art made for Greece in the 19th century. It was recently declared a cultural heritage monument of our country.

In the exhibition in Chios, for the first time, the painting will be accessible to individuals with visual impairments. ●

COSMOCLINIC

Η Cosmoclinic καινοτομεί ξανά, φέρνοντας την επανάσταση στις ουρολογικές επεμβάσεις!

Tο υπερσύγχρονο High Power Laser Multi Pulse HoPLUS 3ης γενιάς 100W του γερμανικού οίκου Jena Surgical, αποτελεί την τελευταία λέξη της τεχνολογίας στην εξέλιξη των Holmium Lasers. Η υψηλή ενέργεια και η υψηλή συχνότητα, σε συνδυασμό με το μεγάλο εύρος επιλογής διάρκειας παλμών, το καθιστούν ιδανική επιλογή στην Ουρολογική Χειρουργική για επεμβάσεις που απαιτούν υψηλή εκπομπή ισχύος, όπως:

- Λιθοτριψία Ουρητήρα ή Κύστεως
- Νεφρολιθοτριψία
- Αντιμετώπιση της Καλοήθους Υπερπλασίας Προστάτη με HoLEP
- Θεραπείες Μαλακών Ιστών

Με απόλυτη ακρίβεια, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, το HoPLUS 100W ανεβάζει τον πήχη στην ουρολογική χειρουργική, προσφέροντας στους ασθενείς ταχύτερη ανάρρωση, ασύγκριτη ακρίβεια και ασφάλεια σε όλες τις φάσεις της ουρολογικής επέμβασης και άριστα αποτελέσματα. Η εξειδικευμένη ιατρική μας ομάδα βρίσκεται δίπλα σας, προσφέροντας προσωπική φροντίδα και ουσιαστικά αποτελέσματα. ●



Επικοινωνήστε μαζί μας για ραντεβού και ενημέρωση. Στην Cosmoclinic, η υγεία σας είναι στα καλύτερα χέρια!
Contact us today for an appointment and more information. At Cosmoclinic, your health is in the best hands!

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

T.: +30 210 46 11 204-206

M.: +30 697 46 11 204

✉ info@cosmoclinic.gr

f cosmoclinicgr



COSMOCLINIC

Cosmoclinic innovates once again, bringing the revolution in urological surgeries!

The state-of-the-art High Power Laser Multi Pulse HoPLUS 3rd generation 100W by German company Jena Surgical represents the latest

advancement in Holmium Laser technology. Its high energy, high frequency, and wide range of pulse durations make it the ideal choice for urological surgeries requiring high power output, such as:

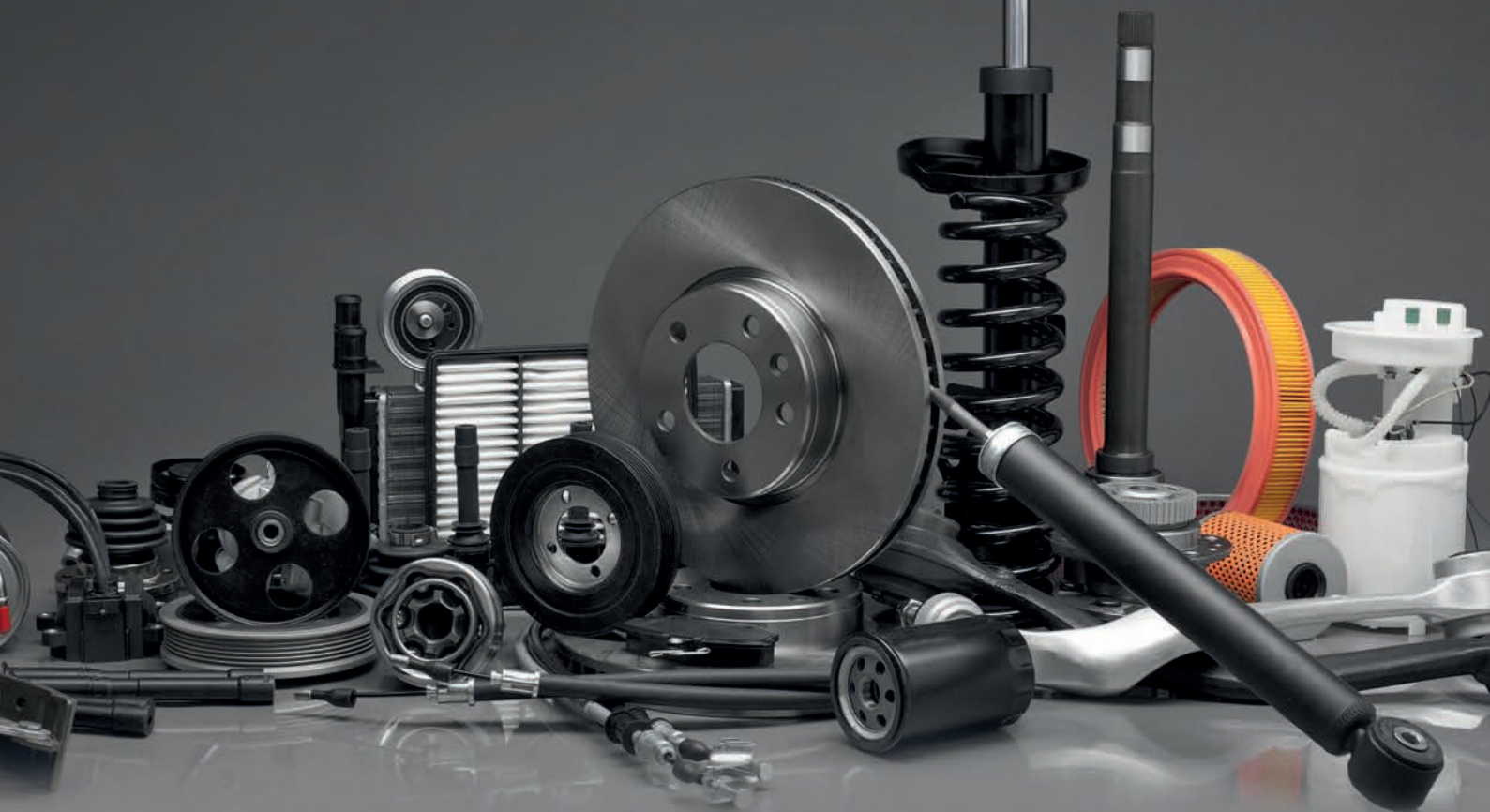
- Ureteral or bladder stone lithotripsy
- Nephrolithotripsy
- Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) using HoLEP
- Soft tissue treatments

With unmatched precision, safety, and effectiveness, the HoPLUS 100W sets new standards in urological care, offering patients faster recovery and exceptional surgical outcomes across all stages of the procedure.

Our specialized medical team is here to support you with personalized care and reliable, long-lasting results. ●



ΕΞΕΛΙΚΝΟΜΕΝΟ 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



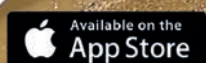
ΣΕΡΡΩΝ 56, 10441, ΑΘΗΝΑ. Τ.:2105126195, 2105149125. Φ.:2105138198

- ▶ Water sports ▶ 3.500 beaches
- ▶ Access for disabled ▶ Daily Cruises ▶ Marinas
- ▶ Health Centers ▶ Safety guidelines

Download the app



Interface in  



APPGRADE

YOUR HOLIDAYS IN
GREECE & CYPRUS
WITH SAFETY

Welcome On Board

for a truly exceptional
experience

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΛΟΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ON BOARD ΕΜΠΕΙΡΙΑ



Μάθετε
περισσότερα
για μας!

Find out
more
about us!

Our Company

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ



Στη Blue Star Ferries η υπευθυνότητα και η αξιοπιστία συναντούν την άνεση και την κομψότητα, για να σας προσφέρουν ανεπανάληπτες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η Blue Star Ferries, μέλος του Ομίλου Attica, είναι η εταιρεία που για περισσότερο από 20 χρόνια έχει αλλάξει τα δεδομένα στο θαλάσσιο ταξίδι στον ευρύτερο χώρο του Αιγαίου.

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

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

Μέσω των ισχυρών εμπορικών σημάτων Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, με στόλο που αριθμεί 38 πλοία και ανθρώπινο δυναμικό που ξεπερνά τους 3.000 εργαζομένους σε ξηρά και θάλασσα, συνδέει καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές εξωτερικού (Ελλάδα – Ιταλία).

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

At Blue Star Ferries, responsibility and reliability meet comfort and elegance, ensuring an unforgettable travel experience. Blue Star Ferries, a member of Attica Group, is the company which has changed the standards for more than 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 vehicle and passenger ferries. They provide local communities with vital transportation links and facilitate tourism, thereby improving the quality of life of people on Greece's islands.

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

Through its well established commercial brands—Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines—and with a fleet of 38 vessels and a workforce of over 3,000 employees on land and at sea, the Group connects more than 55 destinations daily, offering high-quality transport services within Greece and on international routes (Italy-Greece).

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

In recent years, Attica Group has expanded its presence in the tourism sector by acquiring hotel units on the islands of Tinos (1) and Naxos (2), aiming to offer integrated services to its customers.

Τα τελευταία έτη έχει διευρύνει την παρουσία του στον τουριστικό τομέα, με την απόκτηση ξενοδοχειακών μονάδων στα νησιά της Τήνου (1) και της Νάξου (2), με στόχο την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών στους πελάτες του.

Συγκεκριμένα, μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο, απέκτησε το πρόσφατα ανακαινισμένο Galaxy Hotel, το οποίο λειτουργεί πλέον ως ενιαία μονάδα με το υπάρχον. Παράλληλα, ανακαινίζεται το Tinos Beach, που βρίσκεται στα Κιόνια της Τήνου. ●

Specifically, following the acquisition of Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, the Group also acquired the recently renovated Galaxy Hotel, which now operates as a single unit with the existing resort. At the same time, the Tinos Beach hotel, located in Kionia, Tinos, is undergoing renovation. ●



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

www.naxosresort.gr

www.tinosbeach.gr

www.hotel-galaxy.com



Tinos Beach

Υπό πλήρη ανακαίνιση



Naxos Resort Beach Hotel

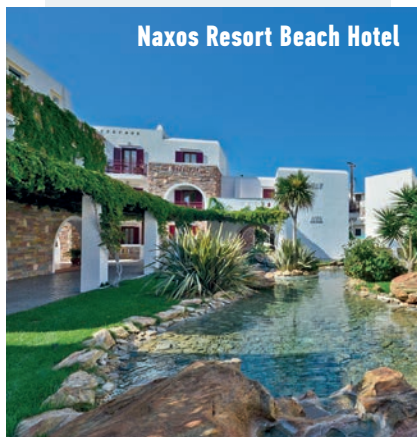


Galaxy Hotel



Tinos Beach

Under full renovation
www.tinosbeach.gr



Naxos Resort Beach Hotel

www.naxosresort.gr



Galaxy Hotel

www.hotel-galaxy.com



Awards and Distinctions

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ



Ο Όμιλος Attica διακρίθηκε ως Κορυφαία Εταιρική Επωνυμία στα Superbrands Greece Awards, στην κατηγορία “Μεταφορές” για το 2023-2024. Η εκλογή πραγματοποιήθηκε από την Κριτική Επιτροπή των Superbrands σε συνδυασμό με την έρευνα κοινού που διεξήγαγε η εταιρεία έρευνας MARC.

Επιπλέον, ο Όμιλος μέσω των εταιρειών Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, απέσπασε συνολικά **21 διακρίσεις** στην τελετή απονομής των *Tourism & Travel Marketing Awards 2025*, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 12 Μαΐου. Συγκεκριμένα, ο Όμιλος έλαβε **1 βραβείο Platinum & Gold, 9 Gold, 7 Silver και 3 Bronze** για δράσεις που προάγουν τη βιωσιμότητα και την αναβάθμιση της ταξιδιωτικής εμπειρίας των επιβατών.

Για **2η συνεχόμενη χρονιά**, η ομάδα **Marketing του Ομίλου** τιμήθηκε ως **“In-House Marketing Team of the Year”**, επιβεβαιώνοντας την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής που ακολουθεί και τη δυναμική της παρουσία στον τομέα του travel marketing.



Attica Group was recognized as a Leading Corporate Brand at the Superbrands Greece Awards, in the 'Transport' category for 2023–2024. The selection was made by the Superbrands Jury Committee in combination with a public survey conducted by the research company MARC.

Furthermore, the Group through its companies Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines, received a total of **21 prestigious distinctions** at the *Tourism & Travel Marketing Awards 2025* ceremony, held on May 12. Specifically, the Group was awarded **1 Platinum & Gold award, 9 Gold, 7 Silver, and 3 Bronze awards** for initiatives that promote sustainability and enhance the travel experience of passengers.

In addition, **for the second consecutive year**, Attica Group's Marketing Team was honored as **“In-House Marketing Team of the Year”**, reaffirming the effectiveness of its strategic approach and its strong presence in the field of travel marketing.



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.

Τέλος, ο Όμιλος Attica διακρίθηκε στα **Health & Safety Awards** με 9 βραβεία ως ακολούθως:

GOLD στις κατηγορίες:

- Υγιής & Ασφαλής Εργασιακός Χώρος
- Εκκένωση Εγκαταστάσεων
- Διαχείριση Συμπεριφοριστικών Επικινδυνοτήτων
- Κοινωνική Υγεία
- Μέσα Πυρόσβεσης & Πυρασφάλειας

SILVER στις κατηγορίες:

- Προσβασιμότητα Χώρου σε ΑΜΕΑ
- Διαχείριση επισκεπτών
- Επικαιροποίηση & Βελτίωση Συστήματος Υγείας & Ασφάλειας

■ Και στην Κατηγορία ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ- ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

Οι βραβεύσεις καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα πρωτοβουλιών, αναγνωρίζοντας:

- Την αποτελεσματική εφαρμογή της στρατηγικής ESG και τη δέσμευση για υπεύθυνη επιχειρηματική δραστηριότητα.
- Τις πρωτοβουλίες marketing που ενισχύουν την εμπειρία του επιβατικού κοινού και αναβαθμίζουν συνολικά την επικοινωνία του Ομίλου, σε κάθε σημείο διάδρασης, online και offline.
- Την αξία του μεγαλύτερου προγράμματος πιστότητας στην ελληνική ακτοπλοΐα, το Seasmile, το οποίο μετατρέπει κάθε ταξίδι σε μια εμπειρία με επιπλέον αξία και πρόνοια.
- Τις βέλτιστες πρακτικές για την υγεία και την ασφάλεια επιβατών και εργαζομένων.
- Τις στοχευμένες κοινωνικές δράσεις και τη συστηματική υποστήριξη των τοπικών νησιωτικών κοινωνιών όπου δραστηριοποιείται ο Όμιλος.
- Τις δράσεις που ενισχύουν την ισότιμη πρόσβαση στον τουρισμό και προάγουν τη συμπερίληψη.

Οι παραπάνω πρωτοβουλίες αντικατοπτρίζουν το όραμα και τη στρατηγική του Ομίλου Attica, ο οποίος συνεχώς ενσωματώνει τις αρχές ESG σε κάθε πτυχή της λειτουργίας του. Μέσα από στοχευμένες δράσεις, ο Όμιλος αναδεικνύει τη δέσμευσή του στην ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών και στη βελτίωση της εμπειρίας των επιβατών αναπτύσσοντας πρωτοβουλίες που προσφέρουν ουσιαστικά οφέλη στους κατοίκους και τους επισκέπτες των νησιωτικών περιοχών της χώρας. ●



Finally, Attica Group has been distinguished at the **Health & Safety Awards** with 9 awards as follows::

GOLD in the following categories:

- Healthy & Safe Workplace, category
- Premises Evacuation, category
- Behavioral Risk Initiative
- Community Health Development
- Fire Fighting Equipment

SILVER in the following categories:

- Disability Facilitate Space
- Preparing Workplaces
- H&S System Update & Performance Improvement

■ Transportation (Air, Rail, Sea, Public) category

The awards span a wide range of initiatives, recognizing.

- The effective implementation of the ESG strategy and the Group's commitment to responsible business practices.
- Marketing initiatives that enhance the passenger experience and elevate the Group's communication across all touchpoints, both online and offline.
- The value of Seasmiles, the most extensive loyalty program in Greek coastal shipping, which transforms every journey into an experience with added value and benefits.
- Best practices for ensuring the health and safety of both passengers and employees.
- Targeted social initiatives and ongoing support for local island communities where the Group operates.
- Actions that promote equal access to tourism and foster inclusion.

These initiatives reflect the vision and strategic direction of Attica Group, which consistently integrates ESG principles into every aspect of its operations. Through targeted actions, the Group demonstrates its commitment to supporting local communities and enhancing the passenger experience by developing initiatives that offer meaningful benefits to both residents and visitors across Greece's island regions. ●

Our Culture

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ



OUR VISION

ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

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

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

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

Our Size*

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΑΣ

€747,8 εκατ.
million

Κύκλος εργασιών
Turnover

€8 εκατ. /million

Κοινωνική συνεισφορά
Social contribution

€974,5 εκατ.
million

Οικονομική αξία που διανέμεται
Economic value distributed

29

Χρόνια παρουσίας στις θάλασσές μας
Years of presence in our seas



€2 δισ. /billion

Επένδυση σε νέα πλοία
Investment in new vessels

788.000 **seasmiles**
LOYALTY SCHEME

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

43 Πλοία
Vessels

530 χιλιάδες / thousand

Φορτηγά οχήματα
Freight units

2.567 Εργαζόμενοι
Employees



€10,8 εκατ./million

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



7.300.000

Επιβάτες
Passengers



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

1.300.000 Ι.Χ. οχήματα
Private vehicles



123 φορές/ times

Το γύρο της Γης το χρόνο
Around the Earth



100%

Εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης
Full time employees



156,4

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

* Στοιχεία 2024 / Data 2024

What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2024



ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Πετύχαμε

- **Βελτιώσαμε** 6,7% το επίπεδο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης σε σχέση με το 2023 (βάσει ποσοτικής αξιολόγησης 2024).
- **Καθορίσαμε** 205 Ενέργειες προς υλοποίηση στο Πλάνο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- **Αυξήσαμε** 19,4% τον αριθμό ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό σε σχέση με το 2023 (και 91% σε σχέση με το 2018).
- **Βελτιώσαμε** 19% την επίδοσή μας στο S&P ESG Score σε σχέση με το 2023.
- **Πάνω από 100** Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- **3ος συνεχόμενος** κύκλος τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- **Εκπαιδεύσαμε** 30,5% των εργαζομένων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και 31,6% στην αντιμετώπιση διαφθοράς το 2024.
- **Έχουμε επικοινωνήσει** τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο 100% των εργαζομένων μας.
- **Κανένα περιστατικό** πραγματικής ή πιθανής σύγκρουσης συμφερόντων, διαφθοράς, δωροδοκίας ή χρηματισμού εργαζομένου μας και παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- **Κανένα περιστατικό** ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματιστηριακής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών.
- **100%** των εργαζομένων μας στα γραφεία έχει υπογράψει για την αναγνώριση και αποδοχή του Κανονισμού Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς.
- **Καμία καταγγελία** για επιλήψιμη ή καταχρηστική συμπεριφορά μέσω μηχανισμού ανώνυμης υποβολής αναφορών.
- **100%** των εργαζομένων μας στα πλοία έχει υπογράψει για την αποδοχή βασικών κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς. •

MANAGEMENT

Our achievements

- **We improved** our Responsibility and Sustainability level by 6.7% compared to 2023 (based on the quantitative assessment for 2024).
- **We defined** 205 actions for implementation in the Responsibility and Sustainability Plan 2024-2026.
- **We increased** the number of quantitative indicators disclosed in the Report by 19.4% compared to 2023 (and by 91% compared to 2018).
- **We improved** our S&P ESG Score performance by 19% compared to 2023.
- **Over 100 Senior**, Upper and Middle Management Executives from all Directorates participated in the development of the Responsibility and Sustainability Strategy 2024-2026.
- **The Responsibility & Sustainability Strategy and Plan** 2024-2026 is our 3rd consecutive three-year cycle.
- **In 2024**, we trained 30.5% of our workforce on our Ethics & Professional Conduct Regulation and 31.6% on addressing corruption.
- **We have communicated** our Ethics & Professional Conduct Regulation and Anti-Corruption Regulation to 100% of our employees.
- **We recorded** no incidents of verified or potential conflicts of interest, corruption or bribery among our workforce, and no breaches of our fundamental principles and rules of professional conduct.
- **There were no incidents** of money laundering, funding of terrorism or insider trading.
- **100%** of our office employees have signed and accepted the Ethics & Professional Conduct Regulation.
- **No complaints** of misconduct or abusive behaviour were submitted via our anonymous reporting mechanism.
- **100%** of our shipboard employees have signed and accepted our basic professional conduct regulations. •

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Πετύχημα

- **Μειώσαμε 2%** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019.
- **Χρησιμοποιήσαμε για 1η φορά** Κλιματικά Σενάρια (1,5°C, 2°C και 3°C) για την αξιολόγηση μελλοντικών κινδύνων και την προληπτική επιχειρηματική προσαρμογή μας.
- **Υπερδιπλασιάσαμε** την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας σε σχέση με το 2023.
- **Καμία διαρροή** πετρελαίου και πετρελαιοειδών.
- **Ο πρώτος όμιλος** επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001.
- **Εκπαιδεύσαμε 100%** των εργαζομένων στα πλοία μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.
- **Ενημερώσαμε 86,7%** των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.
- **Αυξήσαμε 13,3%** (σε 2,1 εκατ.) τους πελάτες που δυνητικά ενημερώθηκαν σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος) σε σχέση με το 2023.
- **Μεταφέραμε** δωρεάν πάνω από 346 τόνους υλικών προς ανακύκλωση από Νησιά την τελευταία τριετία.
- **Περισσότερα από 21.000** ανακυκλώσιμα αντικείμενα και 1,7 τόνοι δίχτυα απομακρύνθηκαν από εθελοντές μας από βυθούς και ακτές (από το 2021).
- **Χρησιμοποιούμε στο 100%** των ψυγείων και καταψυκτών στα πλοία μας ψυκτικά υγρά που δεν επηρεάζουν τη στιβάδα του όζοντος.
- **Διαθέσαμε 100%** των επικίνδυνων αποβλήτων σε εξειδικευμένες εταιρείες διαχείρισης επικίνδυνων υλικών. ●

ENVIRONMENT

Our achievements

- **We reduced** the greenhouse gas emissions intensity index per nautical mile from our ships by 2% compared to the base year 2019.
- **For the first time**, we used Climate Scenarios (1.5°C, 2°C and 3°C) to assess future risks and proactively adapt our business.
- **We more than doubled** our electricity production from renewable energy sources compared to 2023.
- **No oil** or oil product spills occurred.
- **We are the first** passenger shipping group in Greece to hold the ISO 14001 Environmental Management Standard.
- **We trained 100%** of our shipboard employees on environmental protection issues.
- **We briefed 86.7%** of our employees on environmental protection issues.
- **We increased by 13.3%** (to 2.1 million) the number of customers potentially informed about Responsible and Sustainable Development issues (such as environmental protection) compared to 2023.
- **We transported** over 346 tons of materials for recycling from islands free of charge over the past three years.
- **Since 2021, our volunteers** have removed more than 21,000 recyclable items and 1.7 tonnes of nets from the seabed and coastlines.
- **In 100% of the refrigerators** and freezers on our ships, we use refrigerants that do not deplete the ozone layer.
- **We disposed** of 100% of hazardous waste via specialised hazardous material disposal firms. ●



What we achieved

ΤΙ ΠΕΤΥΧΑΜΕ ΤΟ 2024

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Πετύχαμε

- **Υπερδιπλασιάσαμε** τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρείχαμε σε σχέση με το 2023.
- **Αυξήσαμε** 43,2% τη συνολική οικονομική αξία προς εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις σε σχέση με το 2023.
- **Αυξήσαμε** 70,8% τον αριθμό εργαζομένων που συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις και υπερδιπλασιάσαμε τις ώρες εθελοντισμού σε σχέση με το 2023.
- **Διαθέσαμε** το 78,1% των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές και 30,1% προς μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- **Επικοινωνήσαμε** στο 100% των προμηθευτών μας τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/ Συνεργατών.
- **Υπερδιπλασιάσαμε** την αξία προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε σε σχέση με το 2023.
- **Υλοποιήσαμε** ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- **Υπερτριπλασιάσαμε** τους ωφελούμενους πολίτες από δράσεις και προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με το 2023.
- **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. •

SOCIETY

Our achievements

- **We more than doubled** the number and value of discount tickets we provided compared to 2023.
- **We increased** our overall economic value generated for employees, taxes, capital providers, agents, suppliers, society and investments by 43.2% compared to 2023.
- **We increased** the number of employees participating in volunteer actions by 70.8%, and more than doubled volunteer hours compared to 2023.
- **We allocated** 78.1% of overall procurement spending to domestic suppliers and 30.1% to SME suppliers (up to 50 employees).
- **We communicated** our Supplier/Partner Code of Conduct to 100% of our suppliers.
- **We more than doubled** the value of the social support programs we implemented or supported compared to 2023.
- **We implemented** or bolstered social support programs on 100% of the islands where we operate.
- **We more than tripled** the number of citizens benefiting from social support actions and programs compared to 2023.
- **10% of our supplier selection** criteria are related to responsible operation issues.
- **We did not terminate** any of our partnerships with suppliers or other commercial partners due to confirmed or potential compliance issues. •



ΠΕΛΑΤΕΣ

Πετύχαμε

- **100% των εργαζομένων** στα πλοία συμμετείχαν σε γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών.
- **100% των συμβάσεων επικοινωνίας** και διαφήμισης συμπεριλαμβάνουν όρους Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας.
- **Κανένα περιστατικό μη συμμόρφωσης** κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας.
- **Ενημερώσαμε 96,1% των επιβατών** που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- **95% των εγκαταστάσεων και πλοίων** μας έχουν πρόσβαση για άτομα με αναπηρία.
- **82% των αναχωρήσεων και 66% των αφίξεων** πραγματοποιήθηκαν στις προγραμματισμένες ώρες το 2024.
- **Η μέση βαθμολογία** μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε 3,92 με άριστα το 5.
- **100% των εργαζομένων** έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR.
- **Αποστείλαμε 8.026 ενημερώσεις** για εξυπηρέτηση επιβατών (2.058 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 47 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες) το 2024.
- **Αυξήσαμε 20,7%** τα μέλη του προγράμματος πιστότητας πελατών seasmiles σε σχέση με το 2023. ●

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

Πετύχαμε

- **Ενημερώσαμε 100%** των εργαζομένων μας σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (τουλάχιστον μία φορά).
- **Εκπαιδεύσαμε 93,8%** των εργαζομένων στα γραφεία και 100% στα πλοία τουλάχιστον μία φορά.
- **Αυξήσαμε 88,7%** τους εργαζομένους που εκπαιδεύτηκαν και 11,8% τις ώρες εκπαίδευσης σε σχέση με το 2023.
- **Εκπαιδεύσαμε 53,5%** των εργαζομένων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας το 2024.
- **Υλοποιήσαμε στο 100%** των εργαζομένων στα πλοία εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης).
- **Ενημερώσαμε 100%** των εργαζομένων για την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων και προληπτικά μέτρα προστασίας.
- **Η Υπευθυνότητα** αποτελεί 1 από τα 6 κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου.
- **Καμία καταγγελία** για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας.
- **32,9%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων το 2024.
- **Εκπαιδεύσαμε 28,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων το 2024.
- **100%** των εργαζομένων μας απασχολούνται με συμβάσεις πλήρους απασχόλησης.
- **Συλλέξαμε 408 μονάδες αίματος** μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία. ●

CUSTOMERS

Our achievements

- **100% of shipboard personnel** participated in passenger safety drills and training.
- **100% of our communication** and advertising contracts include Responsible Marketing and Communication clauses.
- **We had no incidents of non-compliance** during Local Authority inspections of our ships.
- **96.1% of our passengers** received vital information via SMS regarding timely arrivals, route changes or cancellations.
- **95% of our facilities and ships** are accessible for people with disabilities.
- **82% of our departures and 66% of our arrivals** were on time in 2024.
- **Services provided** on our ships received an average rating of 3.92 out of 5.
- **100% of our employees** have signed an addendum regarding their GDPR obligations.
- **We sent 8,026 passenger service notifications** (2,058 for passengers with reduced mobility, 47 for passengers with allergen sensitivity) in 2024.
- **We increased seasmiles** customer loyalty program membership by 20.7% compared to 2023. ●

EMPLOYEES

Our achievements

- **100%** of our employees were briefed (at least once) on Responsibility and Sustainability issues.
- **93.8%** of office staff and 100% of shipboard employees received training at least once.
- **We increased** the number of employees trained by 88.7% and training hours by 11.8% compared to 2023.
- **We trained 53.5%** of employees on Health and Safety issues in 2024.
- **100%** of shipboard employees participated in internal drills on issues of Health and Safety (such as responding to emergencies).
- **100%** of our employees were briefed on emergency response and preventive protection measures.
- **Responsibility** is one of six evaluation criteria for all office employees, Management personnel and the CEO.
- **There were no complaints** regarding shipboard crew accommodations.
- **32.9%** of shipboard employees participated in skills development programs in 2024.
- **We trained 28.2%** of our employees on human rights issues in 2024.
- **100%** of our employees have full-time contracts.
- **We collected 408** units of blood through blood drives over the past three years. ●



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 Κν - 1.890 Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



Blue Star 2

28 Κν - 1.890 Επιβάτες / Passengers
780 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Patmos

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



Blue Star Delos

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



Blue Star Paros

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



Blue Star Naxos

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

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

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



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 Κν - 1.465 Επιβάτες / Passengers
274 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Chios

27 Κν - 1.782 Επιβάτες / Passengers
418 Οχήματα / Vehicles



Blue Star Mykonos

26.5 Κν - 1.915 Επιβάτες / Passengers
418 Οχήματα / Vehicles



Blue Carrier 1

17 Κν - 1.768 μέτρα φόρτωσης / lane meters



Blue Carrier 2

17 Κν - 2.307 μέτρα φόρτωσης / lane meters



Travel to the Greek islands



*Not operating all year round

bluestarferries.com

hsw.gr

anek.gr



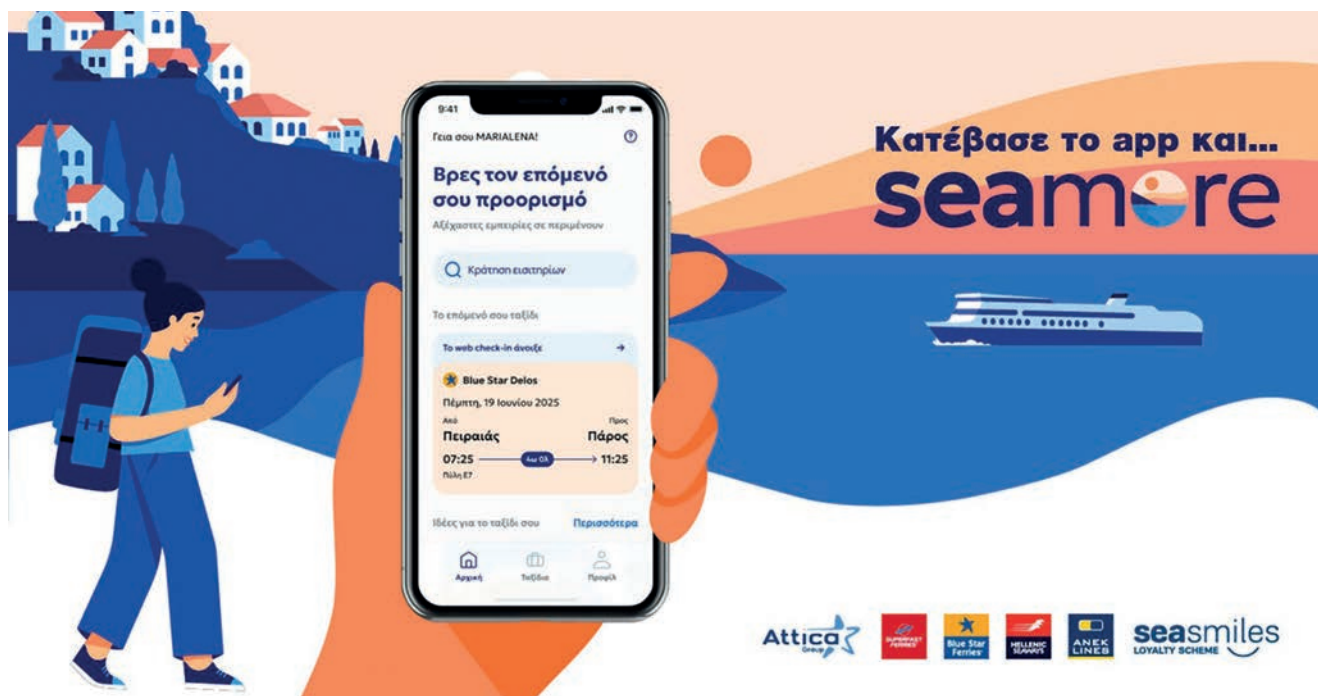
FOR INFORMATION & RESERVATIONS:

Tel.: +30 210 89 19 800, **seamore** app

or contact your Travel Agent



Attica
Group



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

Τι σας προσφέρει το νέο app;

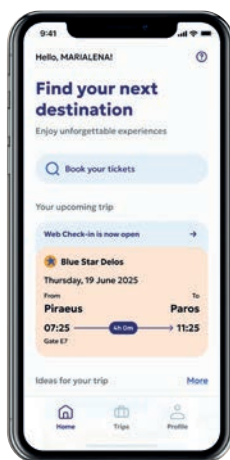
- Γρήγορες κρατήσεις χωρίς κόπο: Τα προσωπικά σας στοιχεία, οι συνταξιδιώτες σας, το όχημά σας και το κατοικίδιό σας (αν έχετε) συμπληρώνονται αυτόματα, για να ολοκληρώνετε την κράτησή σας πιο εύκολα και γρήγορα από ποτέ.
- Όλα τα ταξίδια σας, σε ένα σημείο: Δείτε συγκεντρωμένα όλα τα προγραμματισμένα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

Ενιαία πρόσβαση, όπου κι αν εγγραφείτε!

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



Κατεβάστε το τώρα!
Download it now!



seamore

Discover Seamore — the smart new app from Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines that brings your sea journey... right to your fingertips!

Your personal travel assistant — with modern design, easy navigation, and smart features that make your journey effortless!

What does the new app offer you?

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

Unified access, wherever you sign up!

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

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 ταξιδιού, επώνυμα ρούχα καθώς και λογοτυπημένα είδη Blue Star Ferries. Στα πλοία της Blue Star Ferries μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας, σε όλα τα σημεία πώλησης, με την κάρτα σας. (Είναι δεκτές πιστωτικές, χρεωστικές, προπληρωμένες κάρτες εκτός από American Express.)

@sea

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

@sea Η γνώμη σας μετράει!

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

Internet

Μείνετε συνδεδεμένοι στο Internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας! Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Συνδεθείτε στο Wi-Fi του πλοίου, επιλέξτε το @sea wifi access και αγοράστε 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. 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.

COFFEECO*

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

***Προσωρινά διατίθεται μόνο στο Blue Star 2.**



Private Review

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



Private Review

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

Shopping on board

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

@sea

Your trip with Blue Star Ferries becomes even more interesting!

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

@sea Your feedback is important to us!

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

Internet

Stay connected to the Internet throughout your trip! Browse the web and keep in touch with everyone on Social Media. Simply connect to the ship's Wi-Fi, select the @sea wifi access, and purchase the package of your choice.

À la Carte & Self Service Restaurants

For your meal you can visit the À la Carte*, and the Self Service restaurant to choose among a variety of dishes. Alternatively, you can visit the Goody's Burger House*

**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.

COFFEECO*

Shower gel made from coffee?
Yes, it's possible!

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

**Currently available only on Blue Star 2*



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 ταξιδέψτε σε έναν κόσμο προνομίων!

Κάντε εγγραφή στο seasmiles.com, ενώ ταξιδεύετε στο seasmiles kiosk ή μέσω του portal @ sea ή εναλλακτικά μέσω του νέου seamore app. Ως μέλος του προγράμματος σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο. Το Πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και 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 κερδίζετε 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 εκτυπώσετε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήσετε την πλαστική Blue ή Silver με τη νέα βιοδιασπώμενη biocard.

Visit the Seasmiles Kiosks available on Blue Star Ferries vessels, where you can sign up quick & easily and print your Blue biocard immediately while on board. If you are already a member, you may check your seasmiles balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Biocard. ●

seasmiles

LOYALTY SCHEME

Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines. Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions and high quality services, which will make every trip with us a truly unforgettable experience!

Find out how you can join Seasmiles Loyalty Scheme and sail to a world of exclusive privileges!

Sign up at seasmiles.com, while travelling at the Seasmiles kiosk, via the portal @ sea, or alternatively on the new seamore app.

By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways & Anek Lines, but also, on a selected network of partners on various categories such as ACCOMODATION, SHOPPING, FOOD & DRINK, CULTURE & ENTERTAINMENT, TECHNOLOGY HEALTH & BEAUTY. ●

À La Carte Restaurants

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

Seasmiles for friends and families

Redeem seasmiles and offer trips to your friends and family!

On board shops

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

Discounts on tickets

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

www.seasmiles.com



SPECIAL INFO

Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIO-PVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομησιμο, 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**.



*«Το Αιγαίο δεν είναι μονάχα φως και θάλασσα.
Μπαίνει μες στην καρδιά των ανθρώπων, γίνεται πρώτα ένας χτύπος, ύστερα άλλος,
ώσπου γίνεται όλοι οι χτύποι της καρδιάς ... Το Αιγαίο σε φωνάζει πάντα και σε καλεί»*

*"The Aegean is not just light and sea. It enters the hearts of people, first becoming one heartbeat,
then another, until it becomes all the heartbeats... The Aegean sea always calls and invites you"*

Ηλίας Βενέζης / Ilias Venezis

DEPON InSticks®

ΧΩΡΙΣ ΝΕΡΟ; ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!

DEPON InSticks® **MAXIMUM**

1000 mg Παρακεταμόλη
Γεύση κόκκινο μούρο



DEPON InSticks® **MAXIMUM**

Red berry **1000 mg** κοκκία σε φακελάκι
Παρακεταμόλη
Από στόματος χρήση

Ενδείκνυται για
Πόνο (ήπιας έως
μέτριας έντασης)
& Πυρετό



**ΧΩΡΙΣ
ΝΕΡΟ**



DEPON InSticks®

500 mg Παρακεταμόλη
Γεύση κόκκινο μούρο



DEPON InSticks®

Red berry **500 mg** κοκκία σε φακελάκι
Παρακεταμόλη
Από στόματος χρήση

Ενδείκνυται για
Πόνο (ήπιας έως
μέτριας έντασης)
& Πυρετό



**ΧΩΡΙΣ
ΝΕΡΟ**



DEPON InSticks®

Κατάλληλο για παιδιά & εφήβους

250 mg Παρακεταμόλη
Γεύση φράουλα



DEPON InSticks®

Strawberry **250 mg** κοκκία σε φακελάκι
Παρακεταμόλη
Από στόματος χρήση

Ενδείκνυται για
Πόνο (ήπιας έως
μέτριας έντασης)
& Πυρετό



**ΧΩΡΙΣ
ΝΕΡΟ**



Τώρα το DEPON και σε κοκκία.

Ο νέος & πρακτικός τρόπος για την
ανακούφιση του πόνου, χωρίς νερό!

**ΧΩΡΙΣ
ΝΕΡΟ**



BIAN
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

UPSA

BIAN Α.Ε. • Έδρα: Αγ. Νεκταρίου 2, 153 44 Γέρακας,
Παλλήνη Αττικής, Τηλ.: 210 9883372 • Fax: 210 9889591,
E-mail: info@bian.gr • WEBSITE: www.bian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών: 800 11 11 800,
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 00205380100

Να μη χρησιμοποιείται: σε περίπτωση αλλεργίας στην παρακεταμόλη ή σε οποιοδήποτε
άλλο από τα συστατικά αυτού του φαρμάκου, σε περίπτωση σοβαρής ηπατοκυτταρικής
ανεπάρκειας.

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.



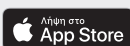
Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, ένα από τα πιο εκτεταμένα δίκτυα φόρτισης στη νοτιοανατολική Ευρώπη, κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, **με πάνω από 2.700 σημεία φόρτισης που αυξάνονται δυναμικά.**

Σήμερα **περισσότερα από 360 σημεία ταχυφόρτισης** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη.**

Κατεβάστε την **ανανεωμένη εφαρμογή PPC blue**



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deibblue.com

