

onblue

AUTUMN 2019
ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ 2019



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY

TRAVEL

KARPATHOS, SAMOS, NAXOS, IOS

CULTURE

KASTELLORIZO: International Documentary Festival

SYROS: International Classical Music Festival

NAXOS: Art Exhibition/ Ephemeral



30
years
anniversary

avLi
restaurant
BY MINOIS VILLAGE



THALassa
Boutique Spa
BY MINOIS VILLAGE



MINOIS
village
BOUTIQUE SUITES / SPA
★★★★★



be our guest



info: Parasporos, PAROS t (+30) 22840 23555, (+30) 22840 22435, f (+30) 22840 22436
e: info@minois-village.gr

www.minois-village.gr

DISCOVER OUR SEASONAL BOTTLES



ΑΘΗΝΑ



CYCLADES



CRETE



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΑ ΣΥΛΛΕΚΤΙΚΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ

THESSALONIKI



DODECANESE



Coca-Cola®

TASTE THE FEELING®



Visionary
sponsor for
the promotion
of Greek
tourism

Υπερήφανος
Χορηγός
της προβολής
του Ελληνικού
Τουρισμού



Ζήστε το στην Ελλάδα!



Eisagogiki Christodoulos A. Moutsos aevenox
tel.: 26610 30855 Corfu - Greece | www.moutsos.gr



Women... Greek Accessories!



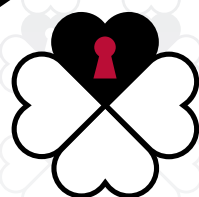
Greek designs & Greek imaginations.
Capture the Greek beauty & Greek mood!

Be inspired by Eva!

Τα μπιζού με τα Ελληνικά σχέδια
& την Ελληνική Αισθητική.

Αιχμαλωτίστε την Ελληνική ομορφιά
& την Ελληνική διάθεση!

Εμπνευστείτε από την Εύα!



EVA'S FASHION®
GREECE



Αγαπητοί επιβάτες,

Για άλλη μία χρονιά η Ελλάδα επιβεβαιώνει την θέση της ως ένας από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς παγκοσμίως. Εκατομμύρια Έλληνες και ξένοι επισκέπτες επιλέγουν την χώρα μας για να περάσουν τις διακοπές τους, δείχνοντας μία ιδιαίτερη προτίμηση για τα μοναδικά νησιά μας.

Παρόλα τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει η τουριστική αγορά στην Ελλάδα, η χώρα μας διαθέτει ένα αναβαθμισμένο τουριστικό προϊόν, με πολύ ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, και κυρίως διατηρώντας μία πολιτισμική και φυσική αγνότητα, δύο έννοιες που αποτελούν ισχυρό κίνητρο για τους ταξιδιώτες.

Τίποτα όμως δεν είναι τυχαίο. Η χώρα μας, εκτός του ότι διαθέτει τεράστιο πολιτισμικό πλούτο και μοναδικής φυσικής ομορφιάς τοπία, προώθησε την εικόνα της αποτελεσματικά στο εξωτερικό και βελτιώθηκε ακόμα περισσότερο η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών σε όλους τους τομείς του τουρισμού μας, μεταξύ των οποίων και οι θαλάσσιες μεταφορές.

Ο Όμιλος ATTICA πιστός στο όραμά του για την ενίσχυση της ηγετικής του θέσης και την συνεχή βελτίωση των προσφερόμενων υπηρεσιών στις θαλάσσιες μεταφορές, εξακολουθεί να αναπτύσσεται και να πρωτοπορεί, συνεχίζοντας με συνέπεια να συμβάλλει στην πρόοδο της Ακτοπλοΐας μας.

Σε αυτό το πλαίσιο η ATTICA GROUP προχώρησε στην αγορά του φορτηγού οχηματαγωγού πλοίου BLUE CARRIER 1. Το συγκεκριμένο πλοίο είναι το πρώτο πλοίο τέτοιου τύπου που προστίθεται στον στόλο της BLUE STAR FERRIES.

Το BLUE CARRIER 1 ναυπηγήθηκε το 2000 και πρόκειται για το πιο σύγχρονο Φ/Γ - Ο/Γ πλοίο που έχει δραστηριοποιηθεί στην ελληνική ακτοπλοΐα έως σήμερα. Το πλοίο έχει ολικό μήκος 142,5 μέτρα, υπηρεσιακή ταχύτητα 17,5 κόμβων, μεταφορική ικανότητα 1.680 μέτρων φόρτωσης και δυνατότητα μεταφοράς ειδικών φορτίων.

Το BLUE CARRIER 1 πραγματοποιεί δρομολόγια στις γραμμές των Κυκλάδων, των Δωδεκανήσων και του Β. Αιγαίου. Με την επένδυση αυτή, ο Όμιλος ATTICA, μέσω της BLUE STAR FERRIES, αυξάνει σημαντικά την μεταφορική ικανότητα φορτηγών οχημάτων, συνεισφέρει με συνέπεια στην έγκαιρη τροφοδοσία των νησιών και προσφέρει επιπλέον επιλογές συνδέσεων στο δίκτυό του.

Καλό ταξίδι!



ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ

Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

SPIROS PASCHALIS

Chief Executive Officer Attica Group



RENAULT
Passion for life

Renault CLIO

Με τέτοια τιμή... θα σκάσει ο τζίτζικας!



**BEST
SELLER**
ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ
2 0 1 8

5 Χρόνια Εγγύηση
3 Χρόνια Οδική Βοήθεια

από
10.990€

**TEOREN
MOTORS AE**
Β. Ν. ΘΕΟΧΑΡΑΚΗΣ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΑΣ RENAULT & DACIA
Λεωφ. Κηφισού 138-140, Περιστέρι, 121 31, τηλ.: 210-5706860.

Μάθετε περισσότερα:
24/7 Info line 800-11-11011
www.renault.gr



Dear passengers,

For another year Greece confirms its position as one of the most popular tourist destinations worldwide. Millions of Greek and foreign visitors choose our country to spend their holidays, showing their preference for our unique islands.

Despite the problems that the tourist market in Greece may face, our country has an upgraded tourist product, with very distinctive characteristics, and is primarily maintaining a cultural and natural purity, two concepts which constitute a powerful incentive for travelers.

But nothing is accidental. Our country has an enormous cultural wealth and has managed to preserve its landscapes of unique natural beauty. In addition its image has been effectively promoted abroad and the quality of the services provided by the various sectors of tourism has been further improved including maritime passenger transport.

ATTICA GROUP, being always loyal to its vision of enhancing its leadership position and the constant improvement of the services offered in maritime transportation is continuously developing and pioneering. In this way we positively contribute to the development of the Greek passenger ferries sector.

Following its vision ATTICA GROUP proceeded in purchasing the Ro-Ro / Cargo vessel, BLUE CARRIER 1. This vessel is the first one of this type that is added to the fleet of BLUE STAR FERRIES.

BLUE CARRIER 1 was built in 2000 and is the most modern Ro-Ro / Cargo vessel ever deployed on Greek domestic routes. The vessel has an overall length of 142.5 meters, a service speed of 17.5 knots, a freight capacity of 1,680 lane meters and the ability to carry special freights.

BLUE CARRIER 1 operates in the routes Cyclades, Dodecanese, and North Aegean islands. With this investment, ATTICA GROUP through its brand BLUE STAR FERRIES, increases significantly its freight capacity, contributes to the timely and consistent supply of the islands with needed goods and offers additional transportation options by extending its existing route network.

Have a nice trip!



MEET THE LOCALS

PROBABLY NOT IN PERSON.
BUT YOU CAN MEET HIM
THROUGH HIS TASTY GREEK WINE.



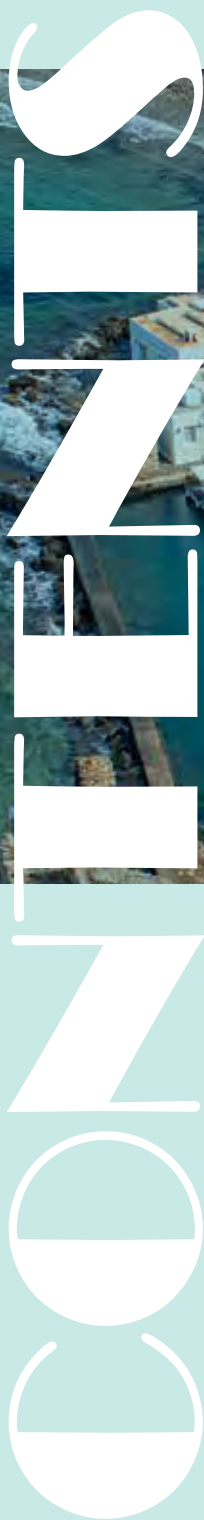
ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ.
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΟΜΩΣ ΝΑ ΓΕΥΤΕΙΤΕ
ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΤΟΥ.



     
www.lidl-hellas.gr

MEET THEM IN MORE
THAN **220 STORES**
ALL OVER GREECE





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

16 BIRD'S EYE VIEW

LESVOS, RHODES, PAROS

22 NAXOS HIGHLIGHTS

32 TRAVEL SAMOS

The unpredictable / Η απρόβλεπτη

40 INTERVIEW LYDIA PAPANDREOU

Born in the sea / Γεννημένη στη θάλασσα

48 TRAVEL IOS

56 INTERVIEW GIANNIS ANAGNOSTOU

The future is now / Το μέλλον είναι εδώ

62 COMPANY

Τα Ελληνικά ζυμαρικά που γράφουν ιστορία /
The Greek pasta company making history

66 FASHION

Shine like the sun

72 TRAVEL KARPATHOS

The traditional / Η παραδοσιακή



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
ΣΑΜΟΣ
Χρήστος Κατσούνης



**Ο ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΙΤΑΛΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΡΟΥΝΟΠΟΙΙΑΣ,
ΕΟΡΤΑΖΕΙ ΤΑ 31 ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ & ΚΥΠΡΟ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΧΡΥΣΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΩΝ 25 ΕΤΩΝ.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : fiore.it & webert.it**



FIRST NAME

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Παραγωγή - έκδοση:
Visible Spectrum

Βασ. Παύλου 132, Σπάτα
Τηλ. 2106634330

Διευθύντρια έκδοσης
Μαρία Σιαμαντά

Υπεύθυνοι ύλης BLUE STAR FERRIES
Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Manager

Νάνσυ Χατζή
Marketing and Advertising Coordinator

Γιώργος Σακέλλης
Marketing and Advertising Coordinator

Υπεύθυνοι Διαφήμισης
Νικολέτα Εμμανουήλ, Μαρία Φραντζή

Creative Art Director
Γιώργος Νικολάου

Color Management - Image Processing
Press 360

Μετάφραση Κειμένων
Stam Pyrsos

Συντακτική ομάδα
Μαρία Φραντζή, Μαρία Σιαμαντά,
Χρήστος Κατσαούνης, Georgia Vaina,
Νικόλαος Ευαγγελινάκης,
Ανατολή Παταρίδου,
Νικόλαος Μπαρμπουνάκης,
Βασίλης Κελλάρης, Δημήτριος
Νικολόπουλος, Απόστολος Σαλίβερος

Φωτογραφίες
Χρήστος Κατσαούνης, LS AERIAL,
Chris CatwalkMag,
Ioannis Vasilakis Collection, Shutterstock

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία
ΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΕ



76 FASHION TIPS

Η βαλίτσα των διακοπών /
A suitcase made for vacations

79 HEALTH

86 SPORTS

Θαλάσσια σπορ με ασφάλεια /
Safe Water Sports

**88 EPHEMERAL
ART EXHIBITION**

Στον Πύργο Μπαζαίου, στη Νάξο /
At Bazeos Tower in Naxos

**92 INTERNATIONAL
CLASSICAL MUSIC FESTIVAL
OF CYCLADES**

Διεθνές Φεστιβάλ
Κλασικής Μουσικής στη Σύρο

94 BEYOND BORDERS

Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ
Καστελλόριζου / International
Documentary Festival in Kastellorizo

98 MARKET GUIDE

99 NEWS

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



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ
ΤΩΡΑ
devolo.gr

WiFi παντού σε όλο το σπίτι

Μαγικό WiFi Internet που πραγματοποιεί σήμερα αυτό που θα έρθει αύριο.



- Γρήγορο και σταθερό WiFi
- Η καλύτερη λήψη από το υπόγειο ως τη σοφίτα
- Μία ακόμα καινοτομία από τον ηγέτη της αγοράς

devolo
MAGIC

Website www.devolo.gr

Επικοινωνία: info@devolo.gr

Κεντρικά Γραφεία: devolo Ελλάς, Κριεζώτου 94, 34 100 Χαλκίδα

Τηλεφωνικά καθημερινές από 09:00 - 17:00 Τηλ. 22210-84387 & 210-6262100



Photo: LS Aerial

LESVOS ΛΕΣΒΟΣ

Λένε ότι μια εικόνα ισοδυναμεί με χίλιες λέξεις.

Όμως, ο μεγάλος ποιητής Ελύτης κατόρθωσε να περιγράψει μοναδικά αυτόν τον ευλογημένο τόπο. Διάβασε τον ακόλουθο στίχο και με κλειστά μάτια φέρε την εικόνα στο μυαλό σου: «Πουθενά, σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου, ο ήλιος και η σελήνη δεν συμβασιλεύουν τόσο αρμονικά, δεν μοιράζονται τόσο ακριβοδίκαια την ισχύ τους, όσο επάνω σ' αυτό το κομμάτι γης που κάποτε, ποιος ξέρει σε τι καιρούς απίθανους, ποιος Θεός, για να κάνει το κέφι του, έκοψε και φύσηξε μακριά, ίδιο πλατανόφυλλο, καταμεσής του πελάγους».

**ΠΩΣ
ΘΑ
ΠΑΤΕ**

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 3 καθημερινές αναχωρήσεις
● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

They say that an image equals a thousand words.

However, the great poet Elytis managed to describe uniquely this blessed place. Read the following verse and with closed eyes bring the picture in your mind: "Nowhere, in any other part of the world, the Sun and the Moon are co-reigning in such harmony, sharing so faithfully their power as over this piece of land, that once, who knows in what improbable times, which god for the fun of it, cut it and blew it away, like a sycamore leaf in the middle of the sea".

**HOW
TO GET
THERE**

FROM PIRAEUS

up to 3 daily departures
● For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800



5 YEARS
Guarantee

5 χρόνια
πρεμίας

**Η Lexmark πρωτοπορεί για μία ακόμη φορά
προσφέροντας 5 χρόνια δωρεάν εγγύηση
σε επιλεγμένους εκτυπωτές και πολυμηχανήματα.**



infolex
Output Management

Ελαιώνων 51-53, ΤΚ 153 51, Παλλήνη
Τηλ: 210 67 22 230, Fax: 210 67 22 337
www.infolex.gr, info@infolex.gr



Όροι & προϋποθέσεις:
www.mylexmarkguarantee.gr/el/terms



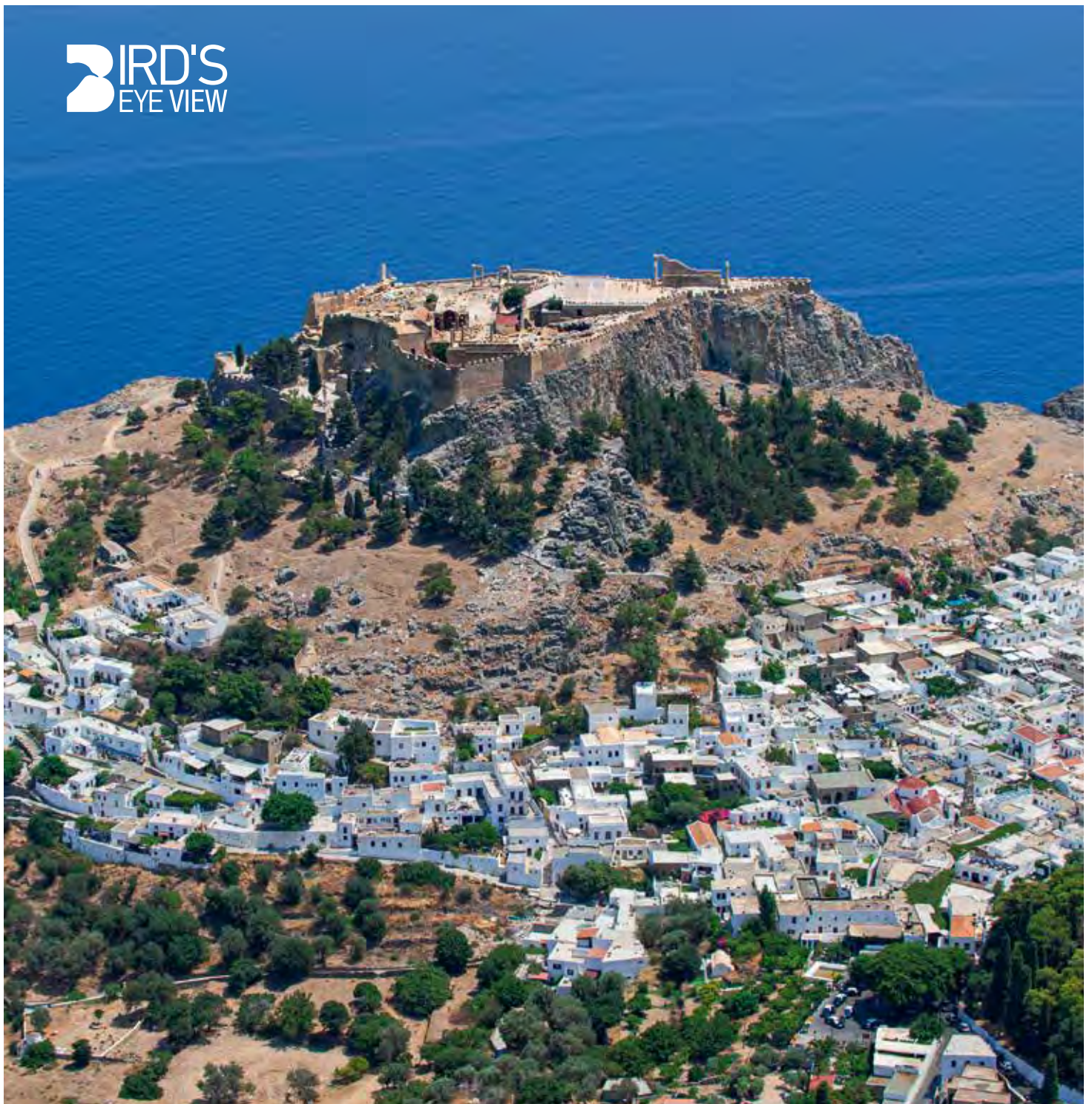


Photo: LS Aerial

RHODES ΡΟΔΟΣ

Στην κορυφή ενός απότομου βράχου ύψους 116 μ., πάνω από το πανέμορφο χωριό της Λίνδου, δεσπόζει η αρχαία ακρόπολη. Το σημαντικότερο αξιοθέατό της είναι ο ναός της Αθηνάς Λινδίας, που χρονολογείται γύρω στο 300 π.Χ., καθώς και τα Προπύλαια και η Ελληνιστική Στοά. Η πλούσια ιστορία σε συνδυασμό με την εκπληκτική θέα στο απέραντο γαλάζιο καθιστούν την Ακρόπολη της Λίνδου ως έναν από τους πιο δημοφιλείς αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας.

ΠΩΣ
ΘΑ
ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 2 καθημερινές αναχωρήσεις
● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

On the top of a steep cliff 116 meters high above the beautiful village of Lindos, stands the ancient acropolis. Its main attraction is the Temple of Athena Lindia, dated around 300 BC, as well as the Propylaia and the Hellenistic Archway. The rich history, combined with the breathtaking view of the endless blue, make the Acropolis of Lindos one of the most popular archaeological sites in Greece.

HOW
TO GET
THERE

FROM PIRAEUS

up to 2 daily departures
● For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800



ΕΝΑΣ ΟΜΙΛΟΣ, 4 ΧΩΡΕΣ, 60 ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

SUPERFAST FERRIES • BLUE STAR FERRIES • HELLENIC SEAWAYS • AFRICA MOROCCO LINK

ATTICA GROUP, ένας Ελληνικός Ναυτιλιακός Όμιλος, με στόλο 30 σύγχρονων πλοίων και διεθνή παρουσία, που προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες θαλάσσιας μεταφοράς επιβατών, οχημάτων και φορτηγών. Ένας πρωτοπόρος στην επιβατηγό ναυτιλία, με δραστηριότητες που λειτουργούν προς όφελος των συνεργατών και των τοπικών κοινωνιών, περιορίζουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και δημιουργούν προστιθέμενη αξία για τους μετόχους και τους εργαζόμενους.

Ο Όμιλος Attica, ο μεγαλύτερος Όμιλος στον κλάδο του στην Ελλάδα, ο τρίτος μεγαλύτερος στη Μεσόγειο και ανάμεσα στους δέκα μεγαλύτερους της Ευρώπης, επενδύει συνεχώς στο μέλλον.

Γιατί η πρωτοπορία, είναι μια πορεία που δεν τελειώνει ποτέ.



www.superfast.com



www.bluestarferries.com



www.hsw.gr



www.aml.ma

www.attica-group.com



Photo: LS Aerial

PAROS ΠΑΡΟΣ

Η Νάουσα της Πάρου είναι ένα από τα ομορφότερα ψαροχώρια της Ελλάδος. Διαμορφώθηκε περιμετρικά του ομώνυμου λιμανιού κατά τη διάρκεια της βυζαντινής περιόδου. Ήταν οχυρωμένη με τείχος το οποίο κατέληγε σε έναν ενετικό προμαχώνα (το Καστέλλι) μέρη των οποίων σώζονται ακόμα και σήμερα και αποτελούν σημεία μεγάλου ιστορικού και αρχαιολογικού ενδιαφέροντος.

ΠΩΣ
ΘΑ
ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 4 καθημερινές αναχωρήσεις
● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

Naoussa is one of the most beautiful fishing villages in Greece. Was built around the port in the Byzantine era. It was fortified by a wall that led to a Venetian bastion (Kastelli), parts of which still stand and are of great historical and archaeological interest.

HOW
TO GET
THERE

FROM PIRAEUS

up to 4 daily departures
● For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800



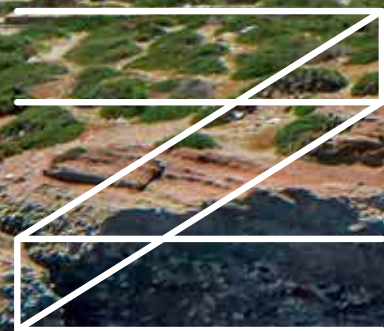
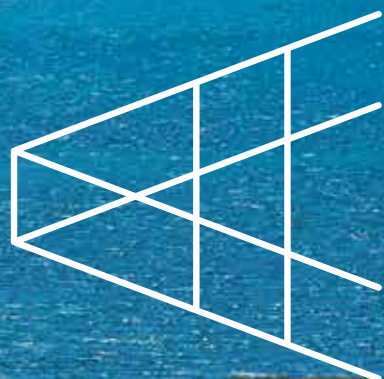
Cool As
the Aegean Breeze

Produced in the island of Paros, the heart of the "56 Isles" of the Cyclades.
Light Blonde Beer. Rich with foam and infused with the breezy flavours of Parian barley that grows under the sun on the shores of the Aegean Sea.

Μπύρα με πλούσιο αφρό και αρώματα από Παριανό κριθάρι που μεστώνει κάτω από τον ήλιο του Αιγαίου. Από την Πάρο, την καρδιά των "56 νησιών" των Κυκλάδων.



Paros Microbrewery | Μικροζυθοποιία Πάρου
Naoussa, 84 401 Paros, Greece | Νάουσα, 84 401 Πάρος
T: +30 2284 051102
info@56islesbeer.gr
www.56islesbeer.gr



Highlights

Απέραντες παραλίες με καταγάλανα πεντακάθαρα νερά, πανέμορφα χωριά, αρχαιολογικοί θησαυροί, ταβέρνες και εστιατόρια με εξαιρετικό φαγητό, ξενοδοχεία που προσφέρουν υπηρεσίες πολλών αστέρων, αλλά και μαγαζιά που θα καλύψουν όλες τις καταναλωτικές ανάγκες σας, κάνουν αυτό το νησί έναν προορισμό μοναδικό. Ας δούμε μερικά από τα σημεία που αξίζει να ανακαλύψετε.

Endless beaches with crystal clear blue waters, beautiful villages, archaeological treasures, taverns and restaurants with excellent food, hotels that offer high-quality services, but also stores that will cover all consumer needs, make this island a unique destination. Let's see some of the places worth discovering.

By **Maria Siamanta**, Photos: **Christos Katsaounis / LS Aerial / VS archive**





Η Πορτάρα είναι η τεράστια μαρμάρινη πύλη ενός ναού που ξεκίνησε να χτίζεται τον 6ο π.Χ. αιώνα, πιθανότατα προς τιμήν του θεού Απόλλωνα. Την κατασκευή του ναού, γύρω στο 530 π.Χ., ξεκίνησε ο τύραννος Λύγδαμης, ο οποίος φιλοδοξούσε να δημιουργήσει έναν ναό παρόμοιο με εκείνον του Ολυμπίου Διός στην Αθήνα. Το 524 π.Χ., ο Λύγδαμης αποκαθλώνεται από την εξουσία από τους Λακεδαιμόνιους οπότε τα έργα σταμάτησαν και έτσι ο ναός έμεινε ημιτελής. Βρίσκεται στο νησάκι Παλάτια -ή Νησί του Βάκχου- και είναι η πρώτη εικόνα που αντικρίζει ο επισκέπτης όταν φτάνει στο νησί της Νάξου. Σύμφωνα με τη μυθολογία, σε αυτό το νησάκι ο Θησέας εγκατέλειψε την Αριάδνη, την οποία μετά απήγαγε ο Διόνυσος. Το 1919 κατασκευάστηκε η λωρίδα γης που συνδέει το νησάκι με τη Νάξο. Κάθε απόγευμα, πλήθος κόσμου έρχεται στο σημείο αυτό για να απολαύσει το μοναδικό ηλιοβασίλεμα.

Portara is the huge marble gate of a temple that started to be built in the 6th-century B.C probably in honor of the god Apollo. The construction of the temple began around 530 B.C by the tyrant Lygdamis, who aspired to create a temple similar to the Temple of Olympian Zeus in Athens. In 524 B.C. Lygdamis was dethroned by the Lacedaemonians and the works were stopped so the temple remained incomplete. It is located on the islet "Palatia", or "island of Bacchus", and it is the first thing that the visitor faces reaching the island of Naxos. According to mythology, on this islet, Theseus left Ariadne, which Dionysus then kidnapped. The islet was not connected to Naxos until 1919 when the strip of land that connects it to the rest of the island was built. Every afternoon crowd comes to this place to enjoy the unique sunset.

The Castle on top of Chora is a lively Medieval Museum, with



- **Το Κάστρο**, στην κορυφή της Χώρας, αποτελεί ένα ζωντανό μεσαιωνικό μουσείο, με μοναδική ατμόσφαιρα. Χτίστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επικοινωνεί με τη θάλασσα, αλλά μόνο με το εσωτερικό του νησιού, για λόγους προστασίας. Διαβαίνοντας τις πύλες του, ο επισκέπτης περνά σε έναν άλλο χρόνο και χώρο, όπου κυριαρχούν οι στενοί δρόμοι, τα σπίτια με τις εσωτερικές αυλές γεμάτες λουλούδια και τα αρχοντικά με τα οικίσματα στα υπέρθυρα. Εδώ αξίζει να επισκεφθούμε και το Αρχαιολογικό Μουσείο της Νάξου, με συλλογή από ευρήματα χιλιετιών, το οποίο στεγάζεται σε ένα παλιό αρχοντικό, την άλλοτε Εμπορική Σχολή, όπου φοίτησε για έναν χρόνο και ο Νίκος Καζαντζάκης.

- **Το χωριό Απόλλωνας** κατοικείται από την αρχαιότητα, κυρίως εξαιτίας του αρχαίου λατομείου μαρμάρου που βρίσκεται δυτικά και βόρεια του οικισμού. Πριν από την είσοδο του χωριού, θα θαυμάσετε τον τεράστιο Κούρο που κείται στο έδαφος, στο

a unique atmosphere. It was built without communication with the sea, but only with the innards of the island for reasons of protection. Passing through its gates, the visitor is like crossing time and space that's dominated by narrow streets, houses with interior courtyards full of flowers, and mansions with coats of arms on the lintel. Here it is worth to visit the Archaeological Museum of Naxos with findings of millennia which is housed in an old mansion, the former Commercial School where Nikos Kazantzakis studied for a year.

- **The village Apollonas**, inhabited since antiquity, mainly due to the ancient marble quarry located west and north of the settlement. Before entering the village you will admire a huge statue of a Kouros lying on the ground, at the same spot since the 6th century B.C. It's probably a statue of the god Dionysus.



ίδιο σημείο από τον 6ο αιώνα π.Χ. Μάλλον πρόκειται για ένα άγαλμα του θεού Διονύσου.

-Το Σαγκρί είναι ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Νάξου, στην ευρύτερη περιοχή του οποίου, στην εύφορη κοιλάδα Μπαούζη, βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος του Γύρουλα με τον ναό της Δήμητρας, του 6ου π.Χ. αιώνα, ο οποίος πρόσφατα αναστηλώθηκε και θεωρείται από τους σημαντικότερους και αντιπροσωπευτικότερους αρχαίους ναούς.

-Η Απεΐρανθος είναι ένα πανέμορφο ορεινό χωριό, που διατηρεί ακόμη την ενετική αρχιτεκτονική του, με τα στενά καλντερίμια και τις καμάρες. Αξίζει να επισκεφθείτε την εκκλησία της Αγίας Κυριακής, η οποία χρονολογείται από την εποχή της Εικονομαχίας (9ος αιώνας) και είναι ένα από τα σημαντικότερα χριστιανικά μνημεία στα Βαλκάνια, όπως επίσης και την Εκκλησία της Παναγίας Απερανθίτισσας του 18ου αιώνα.

“

Η Πορτάρα βρίσκεται στο νησάκι «Παλάτια» και είναι το πρώτο πράγμα που αντικρίζει ο επισκέπτης που φθάνει στο νησί της Νάξου. **Portara is located on the islet “Palatia” and it is the first thing that the visitor faces reaching the island of Naxos**



-Sagri, one of the most beautiful villages of Naxos, where in the wider area, you find the fertile valley of Baouzi, and the archaeological site of Gyroula with the temple of Demeter since 6th.B.C, that was recently restored and considered as one of the most important and finest examples of an ancient temple.

-Apeiranthos is a beautiful mountainous village, that still maintains the Venetian architecture, with its narrow cobbled streets and arches. It is worth visiting the Church of Agia Kyr-iaki, which dates back to the era of the iconoclasm (9th century) and is one of the most important Christian monuments in the Balkans, as well as the Church of Panagia Aperanthitissa of the 18th century.

-Halki village. Old shopping center of Naxos is located in the basin of Tragaia, surrounded by olive trees, plane trees, oaks, vines, fruit trees, and towering mountains. It stands out for its magnificent neoclassical mansions, with its large balconies, garlands on the roofs and paved courtyards.

-The countless towers that exist scattered on the island, such as the Bazeos Tower, the Chimarros Tower, the Zevgoli Tower,



Β το παλιό ιβλιοπωλείο

Χαρτικά - Βιβλία - Εκτυπώσεις - Δώρα



MOLESKINE®



Παλαιά Αγορά Χώρας Νάξου
Τηλ.: 22850 22512



ΤΟ ΠΑΛΙΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ





-Το χωριό Χαλκί. Παλιό εμπορικό κέντρο της Νάξου που βρίσκεται στο λεκανοπέδιο της Τραγαίας, περιτριγυρισμένο από ελαιόδεντρα, πλατάνια, βελανιδιές, αμπέλια, οπωροφόρα δέντρα και πανύψηλα βουνά. Ξεχωρίζει για τα θαυμάσια νεοκλασικά αρχοντικά του, με τα μεγάλα μπαλκόνια, τις γιρλάντες στις στέγες και τις πλακόστρωτες αυλές.

-Οι αμέτρητοι πύργοι, που υπάρχουν διάσπαρτοι στο νησί, όπως ο Πύργος Μπαζαίου, ο Πύργος Χειμάρρου, ο Πύργος Ζευγώλη και πολλοί άλλοι, σίγουρα θα σας ταξιδέψουν πίσω στον χρόνο.

-Η παραλία της Αγίας Άννας, με την ατέλειωτη χρυσή αμμουδιά και τους κέδρους που χαρίζουν φυσική σκιά στους επισκέπτες, είναι η διασημότερη παραλία της Νάξου.

-Η παραλία Μικρή Βίγλα αποτελεί ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις των θαλασσίων σπορ, όπως windsurfing και kite surfing. Η παραλία Πλάκα, η αγαπημένη των hippies της δεκαετίας του '60, είναι μια από τις ομορφότερες και δημοφιλέστερες παραλίες της Νάξου, με απέραντη χρυσή αμμουδιά, καταγάλανα νερά και θέα στα Γλαρονήσια και στην Πάρο.

the Agias Tower and many others, which will definitely travel you back in time.

-The beach of Agia Anna with its endless golden sand and the cedars that offer natural shade to visitors, it is the most famous beach of Naxos.

-The beach Mikri Vigla, ideal for lovers of sea sports, such as windsurfing and kite surfing. Plaka Beach, the favorite of the hippies in the 60s, is one of the most beautiful and popular beaches of Naxos, with endless golden sand, crystal clear blue waters and views of Glaronisia and Paros.

-Iria Beach Art Hotel in Agia Anna. The traditional Cycladic architecture, combined with modern and at the same time classic decoration, create the ideal conditions for an unforgettable holiday.

-The tavern "Irimi's" in the Port of Naxos, in a beautiful and green environment you will taste delicious home-made cuisine.

-"To Palio Vivliopolio" in the Old Market of Chora. Perhaps the



Πείτε αντίο... στα κουνούπια!
Bye-bye trouble makers!



Full protection. All season.

Henkel



«Στης Ειρήνης»

Ελληνική Μεσογειακή Κουζίνα, Χώρα Νάξου

«Στης Ειρήνης»... η σωστή επιλογή
για αυθεντική νησιώτικη κουζίνα.
Σπουδαίο μενού, άψογη εξυπηρέτηση
και πολύ καλή μουσική.

«Irinis's»

Greek Mediterranean cuisine

«Irinis's»your best choice for
authentic greek island flavours.
An excellent selection of dishes,
superb service and great music

Chora, Naxos T. (+30) 22850 26780



-To Iria Beach Art Hotel στη Αγία Άννα. Η παραδοσιακή κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική του σε συνδυασμό με τη σύγχρονη αλλά και ταυτόχρονα κλασική διακόσμηση, δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για να περάσετε αξέχαστες διακοπές.

-Η ταβέρνα «Στης Ειρήνης» βρίσκεται στο λιμάνι της Νάξου. Σε ένα πανέμορφο και καταπράσινο περιβάλλον, θα γευτείτε πεντανόστιμη σπιτική κουζίνα.

-Το Παλιό Βιβλιοπωλείο, στην παλιά αγορά της Χώρας. Ίσως το πιο σύγχρονο και ενημερωμένο βιβλιοπωλείο του νησιού. Εκτός από βιβλία ελληνικών και ξένων εκδοτικών οίκων, που είναι απαραίτητη συντροφιά στις διακοπές σας, θα βρείτε και επιλεγμένα παιχνίδια και μοναδικά gadgets για εσάς αλλά και για τα μικρά αγγελάκια σας.

-Το Kouros Art Hotel, στη Στελίδα. Η κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική συνδυάζεται αρμονικά με το μοντέρνο στιλ και προσφέρει την άνεση ενός πολυτελούς καταλύματος. Ιδανική πρόταση για εκείνους που αναζητούν την ηρεμία, συνδυασμένη με τη διακριτική πολυτέλεια.

most modern and updated bookstore on the island. Except for books by Greek and foreign publishing houses which is a necessary companion on your holiday, you will find selected toys and unique gadgets for you and your little angels.

-Kouros Art Hotel in Stelida. The Cycladic architecture blends harmoniously with the modern style and offers the comfort of a luxurious accommodation. Ideal suggestion for those seeking tranquility, combined with discreet luxury.



Η Απεΐρανθος είναι ένα πανέμορφο ορεινό χωριό, που διατηρεί ακόμη την ενετική αρχιτεκτονική του, με τα στενά κολυτερίμια και τις καμάρες. **Apeiranthos is a beautiful mountainous village, that still maintains the Venetian architecture, with its narrow cobbled streets and arches.**

**ΠΩΣ
ΘΑ ΠΑΤΕ**

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 4 καθημερινές αναχωρήσεις
● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

**HOW
TO GET
THERE**

FROM PIRAEUS

up 4 daily departures
● For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800

www.bluestarferries.com



John P.®

www.johnp.gr

THE UNPREDICTABLE SAMOS

Η απρόβλεπτη Σάμος

Πρόκειται για ένα νησί που σίγουρα δεν αποτελεί την πρώτη σου σκέψη όταν αναζητάς τον επόμενο ταξιδιωτικό προορισμό σου. Όμως, στο σημείο αυτό της φετινής σου αναζήτησης, θα σου προτείνω ανεπιφύλακτα τη Σάμο.

Μιλάμε για έναν μυθικό τόπο, στολίδι του Αιγαίου, που θα σε εκπλήξει με τον πιο ευχάριστο τρόπο.

It is an island, which certainly does not come in mind when you are about to choose the next travel destination. But for this year's quest, I'll recommend Samos without any hesitation. We are talking about a fabulous destination, it's the gem of the Aegean Sea, which will surprise you in the most pleasant way

By **Maria Frantzi**. Photos: **Christos Katsaounis**





Πριν ξεκινήσω να σου αποκαλύπτω έναν-έναν τους θαυασαυρούς της Σάμου, θα ήθελα πρώτα να σταθώ στα μυθολογικά και ιστορικά στοιχεία της. Δεν γίνεται να μην αναφέρουμε το γεγονός πως η ζηλιάρα και γεμάτη σχέδια θεά Ήρα γεννήθηκε στο νησί. Ούτε, φυσικά, θα μπορούσαμε να προσπεράσουμε το ότι σε αυτό το καταπράσινο νησί, ανάμεσα στα πευκοδάση και τους ελαιώνες, γεννήθηκαν και έζησαν τόσο ο αστροφυσικός Αρίσταρχος, ο οποίος πρώτος ανέπτυξε τη θεωρία πως η γη κινείται, όσο και ο μεγάλος μαθηματικός Πυθαγόρας, ο οποίος είναι γνωστός σε κάθε άκρη του κόσμου. Από αυτές και μόνο τις πληροφορίες νομίζω πως έχεις αρχίσει να καταλαβαίνεις τι πρόκειται να ακολουθήσει. Πάμε να δούμε όλα τα μέρη που αξίζει να ανακαλύψει κανείς.

- Το Βαθύ είναι η πρωτεύουσα του νησιού και το πρώτο μέρος που θα αντικρίσεις, καθώς εκεί βρίσκεται το λιμάνι. Με το που θα κατέβεις από το πλοίο, ένας καινούργιος κόσμος εμφανίζεται μπροστά σου. Συναντάς έναν παραδοσιακό στην ουσία οικισμό, ο οποίος είναι αμφιθεατρικά χτισμένος.

Παντού γύρω σου υπάρχουν νεοκλασικά κτίρια. Αν κοιτάξεις δίπλα στη θάλασσα, απλώνεται η πλατεία του Πυθαγόρα με το γνωστό μαρμάρινο λιοντάρι. Περιπλανήσου μέσα στα στενάκια

Before I begin to reveal the hidden “treasures” of Samos, I would first like to elaborate on the mythological and historical facts. First thing first and the greatest schemer of them all Goddess Hera was born on the island. And of course, we couldn't skip the fact that in this green island, among the pine forests and olive groves, were born and lived both the astrophysicist Aristarchus, who first developed the theory that the Earth moves and the great mathematician Pythagoras, who is known all over the world. From these pieces of information, I think you got a hint on what's coming next. Let's go see all the places worth discovering.

- Vathi is the capital of the island and the first place you see since this is where the port is located. As soon as the ramp of the vessel opens, a new world appears right in front of you. You meet a traditional settlement, which is amphitheatrically built. Everywhere around you are neoclassical buildings. If you look by the sea, you will see Pythagoras square with the famous marble lion. Wander through the narrow streets, let yourself get lost in the smallest alley and get ready to discover various shops with the traditional products of the island that going to make your senses explode.



και στο πιο μικρό σοκάκι για να ανακαλύψεις και να γευτείς στα διάφορα μαγαζάκια κάθε παραδοσιακό προϊόν του νησιού.

- Τι να πρωτοπεί κανείς για το μαγευτικό Πυθαγόρειο. Αξίζει να σημειωθεί ότι αποτελεί το αρχαιότερο τεχνητό λιμάνι της Μεσογείου, κάτι που, βέβαια, το κάνει ξεχωριστό. Είναι οικοδομημένο πάνω στα ερείπια της αρχαίας Σάμου.

Υπάρχει μια ενέργεια που σε συγκλονίζει. Στο λιμάνι θα παρατηρήσεις ένα άγαλμα του Πυθαγόρα μαζί με το περίφημο θεώρημα, γιατί πάντα χρειάζεται μια επανάληψη των γνώσεών μας. Στην ίδια περιοχή, αποκλείεται να μη σου τραβήξουν την προσοχή τα ερείπια του Πολυκράτειου Τείχους. Στην ευρύτερη περιοχή βρίσκεται και το Ηραίον, ο ναός της θεάς Ήρας.

Ένας από τους μεγαλύτερους ναούς της εποχής, που είχε δικαίωμα παροχής ασύλου. Σήμερα διασώζονται τα ερείπια του ναού και φυσικά η πολυφωτογραφημένη όρθια κολόνα που γνωρίζουμε όλοι. Σχετικά κοντά βρίσκεται και το Ευπαλίνειο Όρυγμα. Με εντολή του τύραννου Πολυκράτη, κατασκευάστηκε κατά τον 6ο αι. π.Χ., για να χρησιμοποιηθεί ως υδραγωγείο. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του είναι ότι ανοίχτηκε ταυτόχρονα και από τις δύο πλευρές.

Οι δύο σήραγγες συναντήθηκαν με σχετική ακρίβεια στο μέσον,



Οι παραλίες της Σάμου ανταποκρίνονται σε κάθε γούστο. Είτε αναζητάς κάτι πιο οργανωμένο, είτε αναζητάς κάτι πιο μοναχικό και ερημικό. **The beaches of Samos respond to every taste. Whether you're looking for something more organized or looking for something more secluded.**

- There is a sudden lack of words when you start talking about the magnificent Pythagorean. It is beyond anything, only your eyes can "speak". For sure it should be noted that it is the oldest artificial port of the Mediterranean, which of course makes it special. It is built on the ruins of ancient Samos. There is an energy that shocks you.

At the port, you will notice a statue of Pythagoras along with the famous theorem. In the same area, there's no way you going to miss the ruins of the Polycratian wall. In the surrounding area,



κάτι που, για τα μέσα που είχαν στη διάθεσή τους οι άνθρωποι εκείνης της εποχής, είναι αξιοθαύμαστο και πρωτοπόρο.

- Θέλει λιγάκι προσοχή και σίγουρα δεν είναι για τον καθένα, όμως το σπήλαιο του Πυθαγόρα θα σε αποζημιώσει, αν τελικά κατορθώσεις να φτάσεις εκεί. Βρίσκεται στους πρόποδες του βουνού Κέρκη. Δύο είναι οι μύθοι που επικρατούν σχετικά με το σπήλαιο. Ο ένας λέει ότι κρύφτηκε εκεί ο Πυθαγόρας για να αποφύγει τον τύραννο Πολυκράτη και ο άλλος υποστηρίζει πως μέσα στο σπήλαιο ο μεγάλος μαθηματικός της αρχαιότητας κλεινόταν στον εαυτό του και έβρισκε την ηρεμία του, ώστε να μπορεί να συλλογίζεται και να εμβαθύνει στη φιλοσοφία του. Τριακόσια είκοσι σκαλιά οδηγούν στην είσοδο του βράχου. Όπως καταλαβαίνει εύκολα ο καθένας, η θέα είναι εκπληκτική.

- Οι παραλίες της Σάμου είναι από τις πιο όμορφες. Ανταποκρίνονται σε κάθε γούστο. Είτε αναζητάς κάτι πιο οργανωμένο είτε κάτι πιο μοναχικό. Οι πιο γνωστές, που σίγουρα αξίζει να επισκεφτείς, είναι το πολυσύχναστο Κοκκάρι, καθώς και τα Λεμονάκια και ο Άγιος Κωνσταντίνος που είναι πιο ερημικές. Η Ψιλή Άμμος είναι μια παραλία που οπωσδήποτε αξίζει να αναζητήσεις, όπως και τα Βοτσαλάκια.

- Για εσένα που λατρεύεις τη φύση, την ορειβασία και δεν φοβάσαι να περιπλανηθείς μέσα στη «ζούγκλα», όπως την αποκαλούν πολλοί, μην εγκαταλείψεις σε καμία περίπτωση το ξεχωριστό αυτό νησί, που συνδυάζει πραγματικά τα πάντα, χωρίς να επισκεφτείς τους μοναδικούς καταρράκτες στο Ποτάμι. Υπάρχουν διαδρομές και καταρράκτες για όλες τις αντοχές. Ο μεγαλύτερος βέβαια και πιο συναρπαστικός είναι δυσπρόσιτος, αλλά η θέα θα σε ανταμείψει.

there is also the Temple of goddess Hera. One of the greater temples of the time, which was entitled to provide shelter. The temple ruins with its sole standing column are among the most photographed archaeological sites. Relatively close is the Eupalinian aqueduct. By mandate of the tyrant Polycrates, it was built in the 6th century B.C to be used as an aqueduct. Its special characteristic is that it was opened simultaneously by both sides. The two tunnels met with relative accuracy in the middle, which is quite remarkable and pioneering for the means that were available at the time

- It needs some caution and it's certainly not for everybody, though the Pythagoras Cave will reward you if you finally manage to get there. It is located at the foothills of the Mount Kirke. There are two myths about the cave. The one says that Pythagoras was hiding there to avoid the tyrant Polycrates and the other argues that inside the cave he was able to meditate and so he could ponder and delve into his philosophical thoughts. Three hundred and twenty steps leading to the entrance of the cave. As easily understood by everyone, the view is amazing.

- The beaches of Samos are among the most beautiful. They respond to every taste. Whether you're looking for something more organized or for something more secluded. The most well-known and definitely worth visiting are the busy Kokkari, Lemonakia and Agios Konstantinos which are more isolated. Psili Ammos and Votsalakia are the beaches that are definitely worth looking for.

- For you who love nature, mountaineering and you are not afraid to wander through "the jungle" as they call it, don't miss the opportunity to visit the unique waterfalls in Potami. There



History + Values

In Sum, we've been adding
Quality to your Life since 1967

For over 50 years, Genepharm has been vitally contributing to human health. From our headquarters in Greece, we've been helping to safeguard health and life quality for people all over the world. As one of the most trusted producers and distributors of generic pharmaceuticals, we have created the powerful momentum for continued growth with our 12.000 square meter state of the art plant in Athens. Our knowledge, our abilities, our powerful spirit of innovation and our integrity are the underlying strengths which support our exports to 91 countries worldwide. We are proud to be the vital addition to the quality of life of people for over 50 years and we look to the future with pride, hope and a continued dedication to making the world a healthier place to live.

www.genepharm.com

18km Marathon Avenue
15351 Pallini, Greece
T. (+30)210 603 9336
F. (+30)210 603 9402





Οι ήχοι της φύσης θα σε καθηλώσουν, καθώς συντελείται μια τέλεια ένωση με τη μητέρα Γη. Αν είσαι τολμηρός, μη χάσεις την ευκαιρία να βουτήξεις στα νερά του.

- Τα χωριουδάκια της Σάμου είναι μικρά στολίδια. Καθένα από αυτά προσδίδει κάτι ξεχωριστό και γραφικό. Εκεί θα βρεις και τις πιο όμορφες παραδοσιακές γεύσεις. Πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτείς το Καρλόβασι, τον Μαραθόκαμπο, το Κοκκάρι και τους Μυτιληνιούς. Επίσης, τις Μανωλάτες με τους αμπελώνες τους και την ξεχωριστή θέα.

- Τέλος, θα δοκιμάσεις, στον τόπο παραγωγής του, το ξακουστό σαμιώτικο κρασί. Αμέτρητοι αμπελώνες υπάρχουν σε όλο το νησί, με ποικιλίες για να διαλέξεις τη γεύση που αναζητάς. Η καθολική εκκλησία συνήθιζε να προμηθεύεται τον οίνο για τη Θεία Ευχαριστία από αυτό το μυθικό και πλούσιο νησί. Δοκίμασε επίσης τηγανίτες Σάμου, καλοκαιρινά γιαπράκια, μουςακά θαλασσινών και κεσκέσι, ένα φαγητό που ετοιμάζεται κυρίως στα πανηγύρια και στις μεγάλες γιορτές, όπως γάμοι κ.λπ. Τα φαγητά αυτά έχουν επιρροές, φυσικά, από την κουζίνα της Μικράς Ασίας.

are trails and waterfalls for all. The bigger and more exciting is inaccessible, but the view will pay you back.

The sounds of nature are mesmerizing. A perfect union with mother nature takes place. If you are daring and refuse to miss the opportunity, you can dive into its magnificent waters.

- The small villages are picturesque. Each and every one of them has something special. There you will find traditional flavors that are going to redefine your concept of taste. An absolute must is a visit at Karlovassi, Marathokampos, Kokkari, Mytilinioi and Manolates with its vineyards and the special view.

- Finally, you will try at its place of production, the famous Samian wine. Countless vineyards exist in the whole island, with lots of varieties in order to choose the taste you seek. The Catholic Church used to procure wine for the Holy Communion, from this mythical and rich island. Samos pancakes, summer yaprakia, seafood moussaka, and keshkeshi are traditional recipes that everybody should taste. Keshkeshi is a food that's prepared mainly at the fairs, the weddings and the big holidays. All these foods are influenced by the cuisine of Asia Minor.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ ΠΡΟΣ ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ

έως 7 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ ΠΡΟΣ ΒΑΘΥ ΣΑΜΟΥ

έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις

● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919 800

HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS TO KARLOVASSI

up to 7 weekly departures

FROM PIRAEUS TO VATHY (SAMOS)

up to 4 weekly departures

● For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919 800

www.bluestarferries.com

MO-SHIELD

SQUITO

ΑΠΩΘΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ-ΣΚΝΙΠΕΣ

ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

2+
ΕΤΩΝ

- ✓ Φυσικό ενεργό συστατικό Σιτριοδιόλη (αιθέρια έλαια ευκαλύπτου).
- ✓ Η Σιτριοδιόλη συστήνεται από το ΚΕΕΛΠΝΟ ως μέτρο προστασίας από τα κουνούπια.
- ✓ Έγκριση από το ΥΠΑΠΕΝ (ΤΠ19-0199).
- ✓ Προστατεύει επίσης από σκνίπες, τσιμπούρια και ψύλλους.
- ✓ Για χρήση εντός και εκτός σπιτιού.



...έως 200 ώρες διάρκεια!

αδιάβροχο



Menarini Hellas
ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

MENARINI HELLAS A.E.

Αν. Δαμβέργη 7, 10445 Αθήνα.

Τηλ.: 210 8316111-13, Fax: 210 8317343

LYDIA PAPANDREOU

BORN IN THE

By Christos Katsaounis

Τη γνωρίσαμε πριν από αρκετά χρόνια ως στέλεχος μεγάλης εισηγμένης εταιρείας. Η σιλουέτα της δήλωνε με σαφήνεια πως η γυμναστική είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς της. Σίγουρα, όμως, δεν ήταν εύκολο να πιστέψει κανείς πως είχε μπροστά του μια πολυνίκη μαραθώνιας κολύμβησης.

We met her several years ago as a senior executive of a major listed company. Her silhouette clearly stated that gymnastics is an integral part of her everyday life. But surely it was not easy to believe that she was a multiple-time winner in long-distance swimming.

Η Λυδία Παπανδρέου μετράει τα μετάλλιά της σε ένα από τα πιο δύσκολα και απαιτητικά αθλήματα και μας μυεί στον άγνωστο και μοναχικό κόσμο του κολυμβητή μεγάλων αποστάσεων.

-Μαραθώνια κολύμβηση ή κολυμβήτρια μεγάλων αποστάσεων; Να το δούμε από την αρχή; Πες μας λίγα λόγια για το πώς ξεκίνησες.

-Σε αντίθεση με άλλους κολυμβητές ανοικτής θαλάσσης, η ενασχόλησή μου με το άθλημα της κολύμβησης ξεκίνησε στη θάλασσα και όχι σε πισίνα. Συγκεκριμένα, οι πρώτες μου προπονήσεις έγιναν σε έναν στίβο με τρεις διαδρομές, που είχε πρόχειρα στήσει μέσα στη θάλασσα ο Ναυτικός Όμιλος Νέας Μάκρης, κατά τη διάρκεια των θερινών διακοπών, και ο πρώτος μου αγώνας σε μια πισίνα ξενοδοχείου της περιοχής. Αυτά στην ηλικία των 8 ετών.

L ydia Papandreu counts numerous medals in one of the most difficult and demanding sports and introduces us to the unknown and lonely world of a long-distance swimmer.

-Marathon swimming or long-distance swimmer? Let's take it from the beginning, tell us a few words about how you got started.

-Unlike other offshore swimmers, my involvement with the sport of swimming began at sea, and not a pool. In particular, my first pieces of training were held in a track with three routes, which were made by the Nautical Club of Nea Makri, during the summer holidays, and my first race was in a hotel pool area. during the summer holidays, and my first race in a hotel pool in the area. All these at the age of 8. At the end of the holiday, the bug for sports and the liquid element had already passed into the system



SEA

Στο τέλος των διακοπών, το μικρόβιο της άθλησης και του υγρού στοιχείου είχε ήδη περάσει στο... σύστημα της αδερφής μου και το δικό μου και, μετά από απαίτησή μας, γραφτήκαμε στην ομάδα κολύμβησης του Ποσειδώνα Ηλυσίων. Αυτή η διαδρομή, όμως, για εμένα κράτησε μέχρι τα 13, όταν η αγάπη μου για τη θάλασσα με οδήγησε στο άθλημα της ιστιοπλοΐας, σε επίπεδο πρωταθλητισμού πάλι, στον Ναυτικό Όμιλο Νέας Μάκρης.

Σε μεγαλύτερη ηλικία, όταν ξεκίνησα πάλι να κολυμπώ στο αθλητικό κέντρο του Α.Ο. ΩΚΕΑΝΟΣ στην Παλλήνη, μαζί με τον προπονητή μου Ηλία Πανέτη, που είχε την ιδέα να δημιουργήσουμε ομάδα Master, ξεκίνησα πάλι να προπονούμαι συστηματικά και να αγωνίζομαι σε επίπεδο Master. Δεν άργησε να στηθεί γύρω μας η ομάδα master του ΩΚΕΑΝΟΥ, που σήμερα, υπό την καθοδήγηση ενός από τους κορυφαίους προπονητές της χώρας μας, του Δημήτρη Δαμασιώτη, έχει προσελκύσει ένα μεγάλο αριθμό παλιών κολυμβητών από πολλούς συλλόγους, έχει διοργανώσει πρωταθλήματα Ελλάδος Master, ενώ λαμβάνει μέρος και έχει καταγράψει σημαντικές διακρίσεις σε αγώνες, τόσο στη χώρα μας όσο και διεθνώς. Εμένα, για ακόμα μια φορά, με κέρδισε η θάλασσα και σήμερα αγωνίζομαι μόνο σε αγώνες open water.

Προπονούμαι κάθε πρωί στο ΟΑΚΑ και στην Παλλήνη, με προπονητή τον Κώστα Λεμπέση, επίσης μεταξύ των προπονητών της αγωνιστικής ομάδας του ΩΚΕΑΝΟΥ, ενώ στη θάλασσα προπονούμαι στα «Νησάκια» στη Λούτσα.

of my sister and mine and, at our request, we joined the Neptune Elysian swimming team.

This journey, however, for me lasted until 13 years of age, when my love for the sea led me to the sport of sailing, at a championship level again, at the Nautical Club of New Makri.

At an older age, when I started swimming again in the Ocean sports club in Pallini along with my coach Ilija Paneti, who had the idea of creating a Master team, I started again to train systematically and to compete in the master category.

It didn't take long to set up the Ocean master team, that's functioning today under the guidance one of the top coaches in our country, Dimitri Damasioti, and has attracted a large number of veteran swimmers from many clubs and have organized Greek master championships while taking part and having record significant distinctions in swimming events, both in our country as well as internationally.

Once again I "renew my vows" with the sea and today I only compete in open water races. I train every morning in OAKA and Pallini, with Kostas Lebesis as a coach, that is among the coaches of the Ocean team while at sea I train in the "Nisakia" in Loutsia.

- What can be included in this sport? Tell us about the events you're participating in and what generally applies worldwide.

- I participate in leading international open sea swimming events,

INTERVIEW

- Τι μπορεί να συμπεριλάβει κανείς σε αυτόν τον κλάδο του αθλητισμού; Μίλησέ μας για τις διοργανώσεις που συμμετέχεις και γενικά τι ισχύει παγκοσμίως.

- Συμμετέχω σε κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης, πάντα με την έγκριση της ΚΟΕ από διοργανωτές επαγγελματίες που εξασφαλίζουν τόσο την ασφάλεια, όσο και την άρτια εξέλιξη των αγωνισμάτων. Αγαπημένοι μου αγώνες οι διεθνείς αγώνες κολύμβησης OCEANMAN Greece, που για τρίτη συνεχή χρονιά διοργάνωσαν η OCEANMAN Greece και η Way Out Adventures στο Οίτιλο Λακωνίας, με τη συμμετοχή πάνω από 1.000 κολυμβητών, επαγγελματιών και ερασιτεχνών από 34 χώρες του κόσμου. Αποτελούν μέρος μιας σειράς από αγώνες που πραγματοποιούνται σε όλο τον κόσμο, με στόχο την πρόκριση αθλητών στο Oceanman World Championship, που φέτος θα πραγματοποιηθεί στο Yucatan στο Μεξικό, όπου προκρίθηκα και θα ήθελα πολύ να καταφέρω να αγωνιστώ.

Στη φετινή διοργάνωση το «παρών» έδωσε, μεταξύ άλλων, ο Μολδαβός Ίον Λαζαρένκο Τίρον, υποψήφιος για Νόμπελ Ειρήνης και κάτοχος του τίτλου «Man of the Year 2018» από τη World Open Water Swimming Association.

Οι αγώνες open water που διοργανώνει η XTERRA Greece. Μια σειρά από ξεχωριστές διοργανώσεις στις ομορφότερες περιοχές της Ελλάδας, με αθλήματα όπως το τρίαθλο, η κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης, κ.ά. Επίσης, κάθε χρόνο λαμβάνω μέρος στους κολυμβητικούς αγώνες Spetses mini Marathon και Spetsathlon, που είναι μεταξύ των δημοφιλέστερων multi-sport events της Ελλάδας και διοργανώνονται από την Communication Lab. Ειδικά για το 2019, ιδιαίτερη στιγμή αποτέλεσε η συμμετοχή μου στον κολυμβητικό διάπλου Αντίρριο - Ρίο «THE BRIDGE EXPERIENCE 2019», 4,7 χιλιομέτρων, που έγινε για πρώτη φορά. Φυσικά, κάθε χρόνο λαμβάνω μέρος στους κολυμβητικούς αγώνες που διοργανώνει η Transition Sports στον Σχοινιά, από τις πρώτες διοργανώσεις multisports αγώνων, πάντα με μεγάλη επιτυχία. Τέλος, η κορυφαία διοργάνωση που συμμετείχα ποτέ ήταν IRONMAN 70.3 Costa Navarino, που διοργάνωσε το 2019 η «EuZn Greece» στην Πύλο. Μία ιδέα του φίλου μου, Μάικ Αργύρη, Race Director της διοργάνωσης, που έφερε στην Πύλο 900 ξένους και 600 Έλληνες αθλητές. Εγώ έλαβα μέρος στο κολυμβητικό κομμάτι με την ομάδα Moustache Team, με τον Γιώργο Κυριαζίδη στο ποδήλατο και τον Τάσο Μουστάκη στο τρέξιμο, τριαθλητές και οι δύο μεγάλων αποστάσεων, όπου καταλάβαμε την τρίτη θέση μεικτής ομάδας.

- Γνωρίζουμε πως η θάλασσα ήταν πάντα κάτι που αγαπούσες και είχες μάθει να ζεις από πολύ μικρή. Θεωρείς πως αυτό ήταν κάτι το οποίο σου έδωσε ώθηση ή δεν έχει καμία σχέση;

- Έχω μεγαλώσει σε μια οικογένεια ιστιοπλόων, έχω διανύσει ατελείωτα ναυτικά μίλια και σίγουρα μέσω αυτού έχω ζήσει μοναδικές στιγμές. Η ιστιοπολία ήταν για εμάς τρόπος ζωής και η θάλασσα το φυσικό μας περιβάλλον. Η οικογένειά μου τα τελευταία 30 χρόνια διατηρεί μια μεγάλη εταιρεία στον χώρο του yachting, τη South Aegean Yachting, με έναν σύγχρονο στόλο ιδιόκτητων ιστιοπλοϊκών σκαφών τύπου catamaran, με βάσεις σε Αιγαίο και Ιόνιο. Ως εκ τούτου, η θάλασσα αποτελεί για εμένα ένα οικείο περιβάλλον, στο οποίο νιώθω ζωντανή και ελεύθερη. Δεν μου προκαλεί κανένα άγχος ή φόβο, αντίθετα με ηρεμεί. Σε συνδυασμό και με το μικρόβιο του αγωνιστικού αθλητισμού, δεν θα μπορούσα να μείνω



always with IOC approval by professional organizers who ensure both safety, as well as the proper development of the games.

My favorite races are the International Swimming events OCEANMAN Greece, organized for the third consecutive year by OCEANMAN Greece and Way Out Adventures in Oitilo, with the participation of over 1,000 swimmers, both professionals, and amateurs from 34 countries around the world.

They are part of a series of games that take place all over the world, aiming to qualify athletes at Oceanman World Championship, which this year will be held in Yucatan in Mexico, where I qualified, and I would like to manage to compete.

In this year the event was honored by the presence of the Moldovan Ion Lazarenko Tiron that is a nominee for a Nobel Peace Prize, and titleholder "Man of the year 2018" by the World Open Water Swimming Association.

The open water games organized by XTERRA Greece is a series of special events in the most beautiful areas of Greece, with sports such as triathlon, open water swimming, etc.

Also, every year I take part in the swimming games, Spetses mini Marathon and Spetsathlon, which are among the most popular multi-sport events in Greece and are organized by the Communication Lab.

Especially for 2019, a special moment was my participation in the crossing of Antirrio-Rio "THE BRIDGE EXPERIENCE 2019", 4.7



μακριά από το άθλημα της κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.

-Και τώρα μερικές προφανείς ερωτήσεις, που σίγουρα σου έχουν κάνει αμέτρητες φορές, αλλά έχουν σημασία. Τι εξοπλισμό χρειάζεσαι;

- Το πιο σημαντικό είναι να έχει κάποιος έναν επαγγελματία προπονητή, κάτι που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για έναν αθλητή που θέλει να προπονηθεί με ασφάλεια και αποτελεσματικά. Σε επίπεδο εξοπλισμού, χρειάζεται κανείς ένα μαγιό, γυαλάκια, σκουφάκι, κεράκια, pull buoy και ένα safety buoy, για ασφαλή προπόνηση στη θάλασσα.

-Υπάρχουν ειδικές τεχνικές για το κολύμπι στην ανοικτή θάλασσα;

- Το κολύμπι στην ανοικτή θάλασσα θέλει στρατηγική και υπομονή. Ο αθλητής πρέπει να ξεκινάει με ένα ρυθμό που θα του επιτρέψει να ολοκληρώσει το αγώνισμα με την καλύτερη δυνατή ταχύτητα, αλλά χωρίς να παρασυρθεί σε έναν ρυθμό πιο γρήγορο από αυτόν, προκειμένου να διατηρήσει την ενέργεια που χρειάζεται για να τερματίσει στον καλύτερο δυνατό χρόνο. Χρειάζεται ο αθλητής να διαχειρίζεται σωστά τα αποθέματα ενέργειας και δύναμης, χωρίς να χαλάει την τεχνική του. Η τεχνική διαφέρει λίγο, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν, καθώς άλλοτε χρειάζεται απλώς κολύμπι με γλίστρημα στο νερό, άλλοτε πιο νευρικό.

Δεν νιώθω μοναξιά μέσα στο νερό. Δεν έχω αρνητικά συναισθήματα. Αντίθετα, κολυμπώντας έχω ξεπεράσει πολλές δυσάρεστες καταστάσεις. **I have no negative feelings, whereas, on the contrary, I've overcome many unpleasant situations by swimming.**

BORN IN THE SEA

km, made for the first time. Of course, every year I take part in the swimming games that are organized by Transition Sports in Schinias, which are among the first multisports competitions and always with great success.

Finally, the top event I ever participated in, was IRONMAN 70.3 Costa Navarino, organized in 2019 by "Efzin Greece" in Pylos. An idea by my friend Mike Argyris, Race Director of the event, that brought to Pylos 900 foreigners and 600 Greek athletes. I participated in swimming with Team Moustache with George Kyriazidis on the bike and Tasos Moustakis took care of the running part they are both triathletes of long-distance and we finally won third place in the mixed group.

- We know that the sea has always been something you loved, and you've learned to live with since you were very young. You think that was something which gave you a boost or has nothing to do with it;

-I've grown up in a family of yachtsmen, I've traveled endless nautical miles and certainly, through it, I have lived unique moments. Sailing was for us a way of life and sea our natural environment. My family the last 30 years owns a major company in the yachting industry, the South Aegean Yachting, with a modern fleet of privately-owned catamaran sailing boats based in the Aegean and Ionian. Therefore, the sea is a familiar environment for me in which I feel alive and free. It does not cause me any anxiety or fear, on the contrary it calms me down. All these combined with the bug of competitive sports, I couldn't stay away from the sport of open sea swimming.

- And now some obvious questions, which I'm sure you've heard countless times. What kind of equipment do you need?

- The most important thing is to have a professional coach, which is a prerequisite for an athlete who wants to train safely and effectively. At the equipment level, one needs a swimsuit, goggles, swim cap, pull buoy and a safety buoy, for safe training in the open sea.

- There are special techniques for swimming in the open sea;

- Swimming in the open sea takes strategy and patience. The athlete must start at a pace that will allow him to complete the event at the best possible speed, but without getting carried away at a pace faster than that, in order to maintain the energy needed to finish in the best possible time.

The athlete must manage his reserves of power and energy, without ruining his technique. The technique varies a little, depending



-Τελειώνοντας, θα θέλαμε να σε ρωτήσουμε πώς νιώθεις όταν κολυμπάς. Η μαραθώνια κολύμβηση είναι μοναχικό άθλημα; Δηλαδή, αισθάνεσαι πως αντίπαλος είναι ο εαυτός σου ή οι συναθλητές σου;

-Είναι πράγματι μοναχικό άθλημα, καθώς υπάρχει πλήρης απομόνωση από το εξωτερικό περιβάλλον και απευθύνεται σε μοναχικές προσωπικότητες. Τόσο η προπόνηση όσο και οι αγώνες. Πολλές φορές ψάχνουμε το νόημα σε ό,τι κάνουμε. Σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Είναι φοβερά ευεργετικό να ζούμε ουσιαστικά, με ανοικτούς ορίζοντες και επιλογές που μας γεμίζουν και μας ωθούν να υπερβαίνουμε τον εαυτό μας. Αυτό είναι η κολύμβηση για εμένα. Μου δίνει τη δυνατότητα να δοκιμάζω τα όριά μου, με ασφάλεια πάντα, σε ένα στοιχείο, το νερό, το οποίο αποτελεί για εμένα ένα ασφαλές και οικείο περιβάλλον. Εγώ δεν νιώθω μοναξιά μέσα στο νερό. Δεν έχω αρνητικά συναισθήματα, ενώ, αντίθετα, έχω ξεπεράσει πολλές δυσάρεστες καταστάσεις κολυμπώντας. Νομίζω ότι πολλές φορές έχω μπει στην προπόνηση με δυσάρεστα συναισθήματα και προβληματισμούς και έχω βγει με καθαρό μυαλό και καθαρές αποφάσεις, ενώ έχω αποβάλλει οτιδήποτε τοξικό με βαραίνει. Μπορώ να πω ότι έτσι ξεκινάω κάθε μέρα μου τα τελευταία 5 χρόνια και αυτό είναι αδιαπραγμάτευτο.

-Τα παιδιά σου ασχολούνται με το άθλημα της κολύμβησης;

-Έχουν την ίδια σχέση με εμένα με το νερό και μου κάνουν παρέα με μεγάλη υπομονή, όσο εγώ κολυμπάω ατελείωτες ώρες κατά τη διάρκεια των διακοπών μας στη Μάνη. Η κόρη μου, η Νατάσσα, είναι εξαιρετική κολυμβήτρια και αθλήτρια συγχρονισμένης κολύμβησης με την ομάδα του ΩΚΕΑΝΟΥ, ενώ ο γιος μου, ο Σαράντος, είναι αθλητής μπάσκετ στην Ακαδημία του Παναθηναϊκού. Θέλω τα παιδιά μου να ζήσουν τις δικές τους ζωές. Να ανακαλύψουν τις δικές τους αγάπες. Εγώ θα τους δώσω όλα τα εφόδια και εκείνα θα βάλουν τον κόπο, προκειμένου να κατακτήσουν τις δικές τους κορυφές. Όποιες και αν είναι αυτές, θα είμαι δίπλα τους, όταν τις ανακαλύψουν.

-Έχεις κατακτήσει σχεδόν όλα τα ελληνικά τρόπαια. Τι στόχους έχεις για το μέλλον;

-Θέλω να κατεβάσω αρκετά τους χρόνους μου σε μεγάλες αποστάσεις. Θα ήθελα πολύ να καταφέρω να αγωνιστώ στο World Championship στο Μεξικό τον Δεκέμβριο του 2019, αν και οι υποχρεώσεις μου δεν μου το επιτρέπουν. Τελευταία έχω βάλει δειλά το τρέξιμο στην προπόνησή μου. Με κόπο. Έξω από τα νερά μου, αλλά με την παρότρυνση και την εξαιρετική καθοδήγηση του Τάσου Μουστάκη, κορυφαίου τριαθλητή μεγάλων αποστάσεων, και στόχο να ολοκληρώνω αγώνες Aquathlon (κολύμβηση & τρέξιμο) με καλές επιδόσεις, τόσο σε ατομική συμμετοχή όσο και ως μέλος της αγαπημένης μου πια moustache team.

on the conditions prevailing, as sometimes freestyle swimming is needed with a slip in the water and sometimes a more nervous style is required.

-In conclusion, we'd like to ask you how you feel when you swim. Marathon swimming is a lonely sport; I mean, you feel like yourself is your true rival or your fellow athletes?

- It is indeed a lonely sport, as there is absolute isolation from the external environment and addresses at lonely personalities. Sometimes we look for the true meaning in what we do. To all areas of our lives. It's greatly beneficial to live substantially, with open horizons and options that fulfill us and pushing us to exceed ourselves. This is swimming for me. It enables me to test my limits, with safety always, in the liquid element, which for me is a safe and familiar environment. I don't feel lonely in the water.

I have no negative feelings, whereas, on the contrary, I've overcome many unpleasant situations by swimming. I think that many times I've been training with unpleasant feelings and concerns and I have come out with a clear mind and clean decisions, while I've eliminated anything toxic that becomes a burden. I can tell that, this is how I start my day every day for the last 5 years, and this is non-negotiable.

-Are your children engaged in the sport of swimming;

-They have the same relationship with the water as me and they hang out with me waiting patiently, while I swim endless hours during our holidays in Mani. My daughter, Natasha, is an excellent swimmer and an athlete of synchronized swimming with the Ocean team, while my son, Sarantos, is a basketball athlete at Panathinaikos Academy.

I want my children to live their own lives. Discover their own loves. I'll give them all the supplies and they will put the effort in order to conquer their own peaks. Whatever they are, I will be there for them to share the joy of their discoveries.

-You've conquered almost all the Greek trophies. What are your goals for the future?

-I want to lower my times in long distances, I would love to be able to compete in the World Championship in Mexico in December 2019, although my obligations do not allow me.

I have recently added running in my training and that is hard. I'm like a fish out of the water but with the encouragement and excellent guidance of Tasos Moustakis that is Fitness Instructor and top triathlete of long-distance, I aim to complete Aquathlon matches (swimming & running) with solid performances, both individually as well as a member of my beloved moustache team.



ferries



marina



cruise



cargo

ARTIVITY ZONE



www.visitgreece.gr



ΟΑΗ HERAKLION
PORT
AUTHORITY S.A.
Οργανισμός Λιμένος Ηρακλείου Α.Ε.

www.portheraclion.gr

- **T.** +302810338.000
- **F.** +302810338.126
- **info@portheraclion.gr**



Follow us... in Heraklion
FREE HERAKLION City Guide App



REVITHIS & PARTNERS
REAL ESTATE GROUP OF COMPANIES Est. 1989

GREEK TOP VILLAS

Mykonos
real estate



ATHENS
MYKONOS
SANTORINI &
GREEK ISLANDS

PROPERTY SALES, RENTALS & VALUATIONS

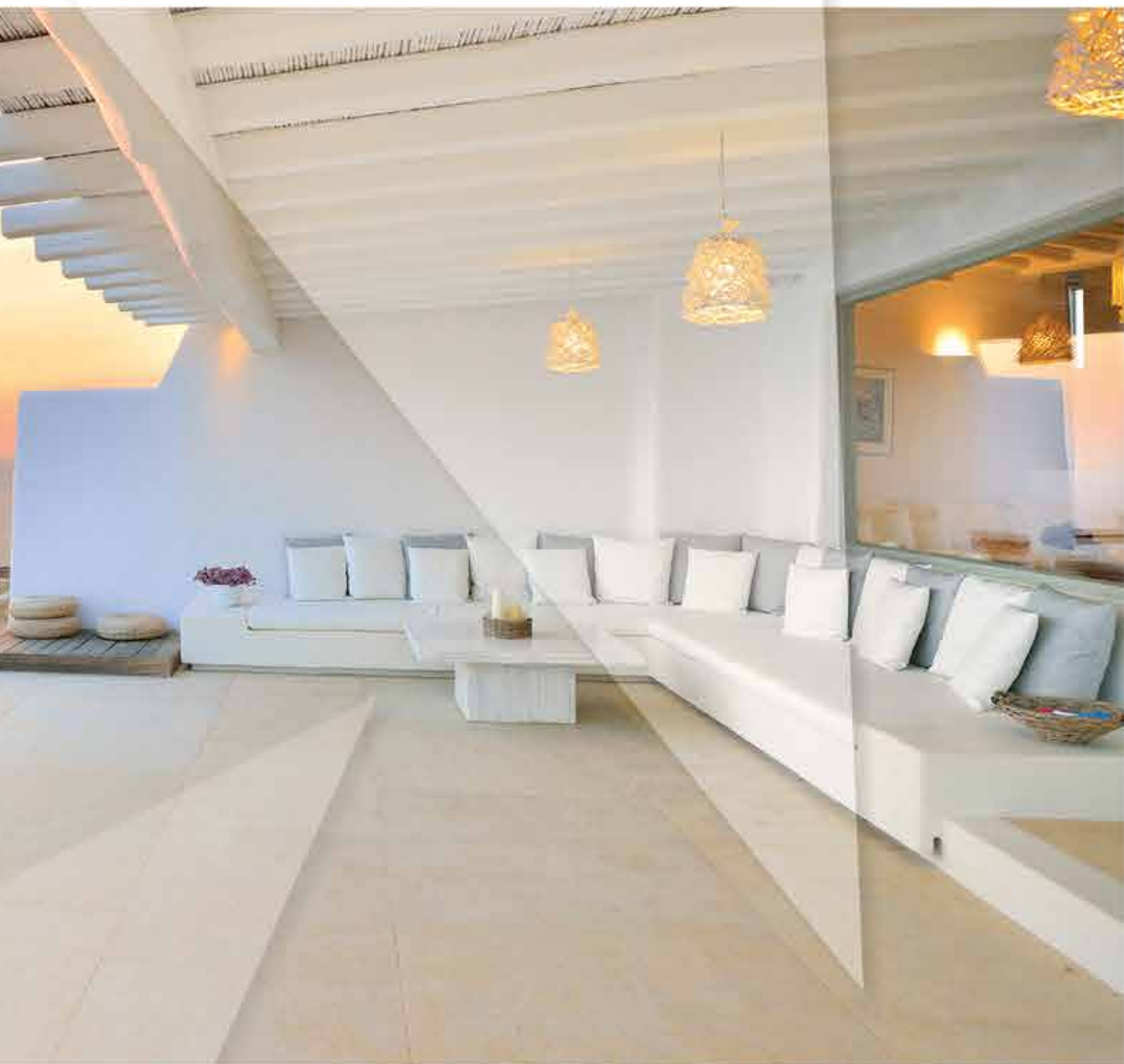
+30 22890 26 066

www.mykonos-realestate.com

+30 210 8135181

www.greektopvillas.com





REVITHIS & PARTNERS

REAL ESTATE GROUP OF COMPANIES LTD. 1989

www.revithis.com
info@revithis.com



ALEXANDROS,
YIANNIS AND
AKIS REVITHIS





By Maria Siamanta

Αμέτρητες παραλίες με αμμουδιές και γαλαζοπράσινα νερά, γραφικά στενά δρομάκια, φυσικοί βραχώδεις σχηματισμοί, ανεμόμυλοι και διάσπαρτες εκκλησίες, συνθέτουν ένα τοπίο που συνδυάζει αρμονικά την κυκλαδίτικη με την άγρια φυσική ομορφιά. Αυτό το τοπίο χαρακτηρίζει την πανέμορφη Ίο.

Endless sandy beaches with turquoise waters, picturesque narrow alleys, natural rock formations, windmills and scattered churches, compose a landscape that harmoniously combines the Cycladic beauty with the wild natural beauty. This scenery is the definition of the beautiful island of Ios.



Η Ίος έχει γίνει συνώνυμο της ολονύχτιας διασκέδασης στις Κυκλάδες. Όμως, το εκπληκτικό αυτό νησί έχει να προσφέρει πολύ περισσότερα από ξέφρενα καλοκαιρινά βράδια. Πρώτα απ' όλα έναν φυσικό πλούτο, μοναδικό στο Αιγαίο. Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσει κανείς τις ξεχωριστές ομορφιές της Ίου είναι φυσικά με τα πόδια. Πάρτε νερό μαζί σας και ένα καπέλο για τον ήλιο και ακολουθήστε τις διαδρομές που σας προτείνουμε. Ξεκινάμε από τον Γιαλό, το λιμάνι της Ίου, και ανεβαίνουμε μέχρι τη Χώρα. Η διαδρομή, που περνάει ανάμεσα από τις ολάνθιστες αυλές των σπιτιών, θα σας μείνει αξέχαστη.

Φτάνοντας στη Χώρα, την πρωτεύουσα του νησιού, θα γοητευτείτε με την τυπική κυκλαδίτικη ομορφιά της και το χαρακτηριστικό αρχιτεκτονικό της στυλ. Πρόκειται για μια γραφικότητα πόλη, με αμέτρητα πλακόστρωτα δρομάκια που περιβάλλονται από κάτωσπρα καλοδιατηρημένα σπίτια, μικρές πλατείες και πλήθος από εκκλησίες, με αυτή του Αγίου Νικολάου να δεσπόζει στην κορυφή του λόφου.

Ακολουθώντας ένα από αυτά τα δρομάκια θα φτάσετε στην «κορυφή», στην Παναγία την Γκρεμιώτισσα, μια από τις πιο χαρακτηριστικές εικόνες του νησιού που είναι γνωστή για τα φοινικόδεντρά της. Ο θρύλος λέει ότι η εκκλησία χτίστηκε τρεις

Ιos has become the synonym of all-night entertainment in the Cyclades, but it has a lot more to offer besides wild summer nights. First of all, a natural wealth that is unique in the Aegean. The best way to enjoy Ios' unique beauties is, of course, on foot. Take water with you and a hat for the sun and follow the routes that we recommend. We start from Gialos, Ios' port, and we go up toward Chora. The route, that passes through the blooming courtyards of the houses, will be unforgettable. Arriving in Chora, the capital of the island, you will be charmed by its typical Cycladic beauty and its characteristic architectural style. It is a very picturesque town with countless cobbled lanes, white and well-preserved houses, small squares and numerous churches, with the church of Agios Nikolaos dominating on the top of the hill. Following one of these lanes you will reach at the "summit", at Panagia Gremiotissa. One of the island's most typical images recognized by its palm trees. Legend claims, that the church was built three times, and each time it came crashing down, until 1797, when the locals built it on a rock, on Chora's tallest point, so that it would look toward Crete, whence the icon of Panagia had come.

Just before the square of the Mills in Chora, we start a short route leading to the hill Skarkos, where the First Cycladic



φορές και κάθε φορά γκρεμιζόταν, μέχρι που το 1797 οι Νιώτες την έχτισαν πάνω στον βράχο, στο ψηλότερο σημείο της Χώρας, για να βλέπει την Κρήτη από όπου είχε έρθει η εικόνα της Παναγίας.

Με αφετηρία λίγο πριν από την πλατεία των Μύλων, στη Χώρα, ξεκινάμε μια σύντομη διαδρομή που οδηγεί στον λόφο του Σκάρκου, όπου βρίσκεται ο πρωτοκυκλαδικός οικισμός που ανακαλύφθηκε το 1986. Πρόκειται για τον παλαιότερο, μεγαλύτερο και μέχρι σήμερα τον πιο σπουδαίο γνωστό οικισμό του προκυκλαδικού κόσμου των μέσων της τρίτης χιλιετίας π.Χ. Τα κτίριά του είναι σε τόσο καλή κατάσταση, που ο επισκέπτης μπορεί να πάρει μια ιδέα για την αρχιτεκτονική της περιοχής. Η εκσκαφή επίσης αποκάλυψε πληθώρα αντικειμένων, τα οποία, σε συνδυασμό με την αρχιτεκτονική, μας δίνουν μια σχεδόν πλήρη εικόνα της καθημερινής ζωής της εποχής εκείνης.

Στο δεξί τμήμα της Χώρας, σε ένα σημείο που πραγματικά φυσάει πολύ, βρίσκονται οι ανεμόμυλοι της Ίου. Εντυπωσιακοί, παρόλο που δεν σώζονται όλοι στην αρχική μορφή τους. Η Ίος είναι το μόνο νησί των Κυκλάδων που έχει τόσους πολλούς ανεμόμυλους συγκεντρωμένους στο ίδιο σημείο. Είναι ένα από τα ωραιότερα αξιοθέατα του νησιού και αποτελούν μοναδικά δείγματα παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Πάνω από τους πα-

“

Ξεκινάμε από τον Γισλό, το λιμάνι της Ίου, και ανεβαίνουμε μέχρι τη Χώρα. Η διαδρομή, που περνάει ανάμεσα από τις ολάνθιστες αυλές των σπιτιών, θα σας μείνει αξέχαστη.

We start from Gialos, the port of Ios, and we go up toward Chora. The route, that passes through the blooming courtyards of the houses, will be unforgettable.

settlement lies. Is discovered in 1986 and is the oldest, largest and now the most important known settlement of the procyadic world of the middle of the 3rd millennium B.C. Its buildings are in such a good condition, that the visitor can get an idea of the architecture of the times. The excavation also revealed a wealth of artifacts which in combination with the architecture, give an almost complete picture of everyday life back then.

On the right side of Chora, at a point that is really windy, there

ραδοσιακούς ανεμόμυλους της χώρας, σε μία περιοχή με την ονομασία «Τσουκαλάρια», βρίσκεται το θέατρο «Οδυσσεάς Ελύτης».

Πρόκειται για ένα ανοιχτό θέατρο, χτισμένο από ντόπια πέτρα και μάρμαρο, σε μια εκπληκτική τοποθεσία με υπέροχη θέα. Έχει χτιστεί σύμφωνα με τη λειτουργικότητα και την αισθητική των αρχαίων θεάτρων. Οι κερκίδες του είναι амφιθεατρικά χτισμένες, εξασφαλίζοντας εξαιρετική θέα και ακουστική σε κάθε παράσταση. Τα Τσουκαλάρια ήταν η περιοχή όπου ο ποιητής στοχαζόταν και αντλούσε έμπνευση και δικαίως το θέατρο βρίσκεται εκεί σήμερα και φέρει το όνομά του.

Λίγο πιο πάνω βρίσκεται το μουσείο «Γιάννης Γαϊτής και Gabriela Simosi». Το ζευγάρι, που λάτρεψε το νησί και την τέχνη, έχει δημιουργήσει αυτόν τον χώρο όπου εκτίθενται τα έργα και των δύο καλλιτεχνών, μαζί με έργα και άλλων Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών.

Η Ίος, όμως, είναι γνωστή και για τις πολυάριθμες παραλίες της. Διαθέτει 32 υπέροχες παραλίες, με κατάξανθη άμμο και γαλαζοπράσινα νερά. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, πως ο σκηνοθέτης Λικ Μπεσόν διάλεξε να γυρίσει στο νησί μερικές σκηνές για την ταινία του «Απέραντο Γαλάζιο».

Ακολουθήστε τον δρόμο από τη Χώρα μέχρι την παραλία του Μυλοπότα. Ανακαλύψτε τη μαγευτική αμμουδιά της Ψάθης ή την παραλία της Αγίας Θεοδότης, που βλέπει στο νησί της Ηρακλείας. Ακόμα, Την ερημική ακτή του Παππά και την πανέμορφη Κολιτζάνη. Και, φυσικά, το Μαγγανάρι με τη χρυσή άμμο και τα ρηχά νερά.

TIPS

■ Ένας ακόμα ιδανικός προορισμός είναι το Παλαιόκαστρο, ένα βυζαντινό φρούριο που διατηρεί ακόμα και σήμερα εμφανείς τις εικόνες του παρελθόντος, καθώς και την πανέμορφη εκκλησία της Παναγίας της Παλαιοκαστρίτισσας, που βρίσκεται στο εσωτερικό του κάστρου.

■ Στις 29 Αυγούστου ο Άγιος Ιωάννης εορτάζεται σε δύο σημεία του νησιού, στον Κάλαμο και στην Ψάθη. Όποιοι αποφασίσουν να επισκεφθούν την Ψάθη, θα συμμετάσχουν σε μια αυθεντική νησιώτικη γιορτή. Εξίσου ζεστές και φιλόξενες είναι οι γιορτές προς τιμήν της Γέννησης της Θεοτόκου στην Αγία Θεοδότη και στο Παλαιόκαστρο στις 8 Σεπτεμβρίου, όπου προσκυνητές μεταφέρουν την εικόνα με τα πόδια από τη Χώρα.

are the windmills of Ios. Impressive, although not all of them have their original form. Ios is the only island of the Cyclades that has so many windmills gathered in one place. This is one of the most beautiful sites on the island and forms a unique sample of traditional architecture.

In an area called "Tsoukalaria", further up the traditional windmills in Chora, is located the "Odysseas Elytis" theatre. This is an open-air theatre, built from local stone and marble in a beautiful location with an amazing view. It has been built in accordance with the functionality and aesthetics of an ancient theatre. Its stands are amphitheatrically built, thus ensuring excellent view and acoustics in every performance. Tsoukalaria was the poet's meditation and inspiration place and justifiably the theatre stands there today and bears his name.

Close to the windmills is the "Yiannis Gaitis & Gabriela Simosi" Museum. Husband and wife, that have been friends of the island and lovers of art, they have created this art space which exhibits the works of both artists along with the artistic pieces of numerous other Greek and foreign artists.

Ios, however, is also known for its numerous beaches. It has 32 magnificent beaches all with wonderful golden sand and turquoise waters. It's not a coincidence, after all, that the director Luc Besson chose it to shoot scenes for his film, "Endless Blue". Follow the path from Chora to the beach of Milopotas... Discover the magical sandy beach of Psathi or the beach of Aghia Theodoti, which looks toward the island of Iraklia... The isolated coast of Pappas and the beautiful Kolitzani... And of course, Magganari with golden sand and shallow crystal-clear waters.

TIPS

■ Another ideal destination is Paleokastro, a Byzantine fortress that still retains, even to this day, the images of the past, as well as the beautiful church of Panaghia Paleokastritissa, located inside the castle.

■ On the 29th of August, St. John's is celebrated in two parts of the island, in Kalamos and Psathi. Those who decide to visit Psathi will attend a genuine island feast. Equally warm and hospitable is the feast in honor of the Birth of Virgin Mary in Agia Theodoti and Paleokastro on the 8th of September, where pilgrims carry the saint's icon on foot from Chora.



Το μουσείο «Γιάννης Γαϊτής και Gabriela Simosi» είναι ένας χώρος τέχνης, όπου εκτίθενται τα έργα και των δύο καλλιτεχνών, μαζί με έργα και άλλων Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών.

The «Yiannis Gaitis & Gabriela Simosi Museum» is an art space which exhibits the works of both artists, along with the artistic pieces of numerous other Greek and foreign artists.

ios





INFO

ΠΟΥ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ

LIOSTASI IOS HOTEL & SUITES

Το εξαιρετικό ξενοδοχείο «Liostasi», επίτιμο μέλος των Small Luxury Hotels of the World, αποτελεί ένα από τα κορυφαία πολυτελή ξενοδοχεία στην Ίο. Το εξαιρετικό αυτό ξενοδοχείο βρίσκεται σε μια αξιοζήλευτη τοποθεσία στη Χώρα του νησιού και καλεί τους επισκέπτες να απολαύσουν μια χαλαρωτική και πολυτελή διαμονή στην Ίο με όλες τις σύγχρονες ανέσεις και απaráμιλλη θέα στη θάλασσα, μόλις λίγα λεπτά από την πολυσύχναστη πόλη.

ΠΟΥ ΘΑ ΦΑΤΕ

GRANDMA'S RESTAURANT

Στο ατμοσφαιρικό deck της πισίνας, δίπλα από το pool bar του ξενοδοχείου «Liostasi», το πολυτελές αυτό εστιατόριο, με θέα το απέραντο γαλάζιο, καλεί τους επισκέπτες να απολαύσουν gourmet δημιουργίες και τοπικές συνταγές από την ελληνική κουζίνα κάτω από τον έναστρο ουρανό.

SHOPPING

MODOUS STORE

Ένα παλιό ελαιοτριβείο, στη Χώρα της Ίου, έχει μετατραπεί σ' ένα καλαίσθητο χώρο, όπου θα βρείτε trendy ρούχα, t-shirts και αξεσουάρ για ξεχωριστές καλοκαιρινές εμφανίσεις.

WHERE TO STAY

LIOSTASI IOS HOTEL & SUITES

This dreamy hotel in Ios, a selected member of Small Luxury Hotels of the World, welcomes guests to enjoy the finest luxury accommodation in Ios Island along with the most astonishing views to the azure sea. Set in an enviable location in Ios Island offers the ideal choice for those seeking a relaxing getaway in this vibrant island of the Cyclades.

WHERE TO EAT

GRANDMA'S RESTAURANT

Located on an open-air deck next to the main pool and the pool bar of Liostasi hotel, Grandma's restaurant with a breath-taking sea view, invites diners to enjoy gourmet cuisine and genuine Greek recipes with a local twist under the starry sky.

SHOPPING

MODOUS STORE

An old mill in Ios town, has transformed into a stylish place, where you will find the trendiest clothes, t-shirts and accessories for special summer appearances.

ΠΩΣ
ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

1 καθημερινή αναχώρηση

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919 800

HOW
TO GET
THERE

FROM PIRAEUS

1 daily departure

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919 800



MODOUS



97, AG. VARVARAS str. DAFNI 172 35 ATHENS GREECE
T (+30) 210 973 4113, F (+30) 210 976 5404 • E-MAIL modous@otenet.gr

www.modous.gr



GIANNIS ANAGNOSTOU

MECHANICAL ENGINEER

The

EVOLUTION

is now

electrified
ALL ABOUT CHARGING 



By **Maria Frantzi**

Photos: **Christos Katsaounis** Model: **Eva Maria**

Ο Γιάννης Αναγνώστου είναι στέλεχος του electrified.gr και έχει ήδη προχωρήσει αρκετά στον νέο τομέα της ηλεκτροκίνησης, με βασικό αντικείμενο τη φόρτιση ηλεκτρικών οχημάτων.

- Κύριε Αναγνώστου, βλέποντας το μέλλον, έχετε ασχοληθεί με την ηλεκτροκίνηση, θεωρώντας πως θα αποτελέσει μια από τις κυριότερες μορφές των μεταφορών.

- Έτσι είναι. Δεν ξέρει κανείς, βέβαια, σε ποιον βαθμό θα καταφέρει η ηλεκτροκίνηση να αντικαταστήσει εκείνη που σήμερα γίνεται με κινητήρες εσωτερικής καύσης, σίγουρα όμως γίνονται μεγάλες προσπάθειες παγκοσμίως, ώστε να είναι κατά το δυνατόν μεγαλύτερη.

- Νομίζετε πως κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει σχετικά γρήγορα;

- Ενώ θεωρητικά αυτό φαίνεται δύσκολο, αρκεί να κοιτάξετε γύρω σας και να δείτε τι γίνεται με τα ηλεκτρικά πατίνια. Είναι μια τεχνολογία σχεδόν 3 ετών και ξαφνικά εξαπλώθηκε με απίστευτους ρυθμούς και έχει πολλούς χρήστες. Βεβαίως, υπάρχουν χιλιάδες θεσμικά θέματα και άλλα τόσα θέματα ασφάλειας, αλλά είναι ένα παράδειγμα για το πόσο γρήγορα μπορούν να ενσωματωθούν νέες τεχνολογίες στις σημερινές κοινωνίες.

- Πώς είναι η ζωή αυτή τη στιγμή με το ηλεκτρικό αυτοκίνητο στην Ελλάδα;

- Θα έλεγα δύσκολη έως πολύ δύσκολη. Υπάρχουν εξαιρετικά λίγα σημεία φόρτισης και η κίνηση με το ηλεκτρικό αυτοκίνητο θέλει πολύ καλό προγραμματισμό, δεν επιτρέπει απρόοπτα και σίγουρα περιορίζει αλλά ίσως και κατευθύνει τις μετακινήσεις.

- Τι εννοείτε «κατευθύνει»;

- Εννοώ πως οι οδηγοί ηλεκτρικών αυτοκινήτων σήμερα, λόγω του ότι οι σταθμοί φόρτισης είναι πολύ λίγοι, επιλέγουν να κινούνται προς μέρη που έχουν δυνατότητα φόρτισης. Δηλαδή, εάν πρέπει, για παράδειγμα, να επιλέξουν μεταξύ δύο ξενοδοχείων, σίγουρα θα επιλέξουν αυτό που έχει σταθμό φόρτισης. Αντίστοιχα, θα προτιμήσουν να κάνουν τα ψώνια τους κάπου που όταν το αυτοκίνητο είναι σταθμευμένο, θα μπορεί να φορτίζει.

- Τα βενζινάδικα;

- Εμείς στο electrified.gr θεωρούμε πως η λογική του βενζινάδικου δεν υπάρχει για το ηλεκτρικό αυτοκίνητο, παρά μόνο αναγκαστικά σε αυτοκινητόδρομους. Η λογική είναι τελείως διαφορετική. Δεν πάμε στο βενζινάδικο για να «γεμίσουμε», αλλά «γεμίζουμε» εκεί που παρκάρουμε για άλλη δουλειά ή γενικά όταν το αυτοκίνητο είναι σταματημένο.

-Μάλιστα. Εντελώς διαφορετική προσέγγιση.

Άρα, ο χρόνος ή ταχύτητα φόρτισης δεν είναι τόσο σημαντικά;

- Θεωρητικά όχι. Ή, τέλος πάντων, όχι μέσα σε κάποια λογικά πλαίσια. Δηλαδή, εάν κάποιος μπορεί να φορτίσει στην εργασία του και μένει τουλάχιστον 5 έως 6 ώρες, ακόμα και μια σχετικά αργή φόρτιση είναι ικανοποιητική. Σε έναν κινηματογράφο ή ένα mall θα χρειαστεί κάτι πιο γρήγορο, ενώ σε κάποιον δημόσιο χώρο στάθμευσης ίσως κάτι ακόμα πιο γρήγορο.



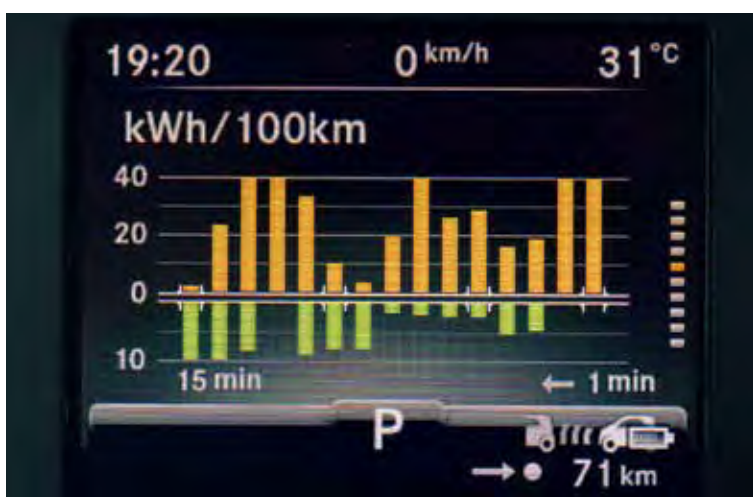
Giannis Anagnostou is an executive of electrified.gr and he's already gone far enough in the field of electromobility in general but with his main object the charging of electric vehicles.

- Mr. Anagnostou, seeing the future, you have dealt with electromobility, considering that it will be one of the main forms of transport.

- Oh, that's right. No one knows, of course, to what extent electromobility will be able to replace what is currently being done with internal combustion engines, but there are great efforts worldwide to make it as large as possible.

- Do you think this can be done relatively quickly?

- While theoretically this seems difficult, just look around and see what's going on with the electric skates. It is a technology almost 3 years old and suddenly spread incredibly fast and has many users. Of course, there are thousands of institutional issues and so many security issues, but it is an example of how fast new technologies can be integrated into today's societies.



- Τι σημαίνει «πιο γρήγορο»;

-Αυτή είναι μια πολύ καλή ερώτηση. Το γρήγορο και το αργό έχει φυσικά να κάνει με τη χωρητικότητα της κάθε μπαταρίας. Μικρό αυτοκίνητο=μικρή μπαταρία, μεγάλο αυτοκίνητο=μεγάλη μπαταρία. Αυτή τη στιγμή, ένας τυπικός φορτιστής δημόσιου χώρου είναι των 22kW, που σημαίνει πως ένα πολύ μικρό αυτοκίνητο θα φόρτιζε από το 20% στο 80% σε μισή ώρα, ένα μεσαίο σε 1 ώρα και ένα μεγάλο σε 2,5 ώρες.

- Χρειάζεται, δηλαδή, αρκετός χρόνος.

-Νομίζω πως εδώ ακριβώς είναι το σημείο που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Δηλαδή, η μία ώρα μοιάζει με έναν αιώνα στο βενζιναδικο, αλλά είναι το ίδιο όταν έχουμε παρκάρει κάπου; Ακόμα και αν κατέβουμε για μια γρήγορη δουλειά στο κέντρο του δήμου μας, υπάρχει περίπτωση να αφήσουμε το αυτοκίνητο σταθμευμένο κατά μέσο όρο λιγότερο από 45 λεπτά με μία ώρα; Μάλλον όχι. Άρα, σε αυτήν την περίπτωση, οι χρόνοι είναι απολύτως εντάξει. Και να σημειώσουμε πως δεν θα πάμε πάντα με την μπαταρία στο 20%, ούτε υπάρχει λόγος να φύγουμε πάντα με 80%.

Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο είναι ιδανικό για την Ελλάδα μια και μπορεί να κινείται με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, μειώνοντας τις ανάγκες για εισαγωγές καυσίμων. **The electric car is for Greece as it can move with renewable energy sources, reducing the needs for importing fuel.**



- How is the situation at the moment with the electric car in Greece?

- Oh, I'd say difficult, very difficult. There are extremely few charging points and the transport with an electric car needs very good programming and there is no room for surprises, it certainly narrows down and it might even direct the transportation.

- What do you mean "direct"?

- Oh, I mean, electric car drivers today, have very few options when it comes down finding charging points, so they choose to move to places that have charging capability.

For example, if they must choose between two hotels, they will definitely pick the one that has a charging station. Similarly, they will prefer to do their shopping at a place where the car is charging when it's parked.

- The gas stations?

- We in electrified.gr, we believe that the concept of the gas station, as we know it, is not valid for the electric car except on highways that is somehow a necessity. Logic is completely different. We don't go to the gas station to "fill up" but we "fill up" where we park or generally, when the car is stopped.

- Oh, Right. Completely different approach. So, the charging time or charging speed is not so important?

- Theoretically, no, or, anyway, not within a reasonable frame. That is if one can charge at work and stay at least 5 to 6 hours, even a relatively slow charging is satisfactory. In a cinema or mall, you will need something faster while in a public parking lot maybe something even faster.

- So, what does "faster" mean?

- That's a very good question. Fast and slow, of course, has to do with the capacity of each battery. Small car-small battery, big car-big battery. Currently, a typical public space charger is of 22kW which it means a very small car would charge from 20% to 80% in half an hour, one medium in 1 hour and a large one in 2 and a half hour.

-Well, that takes a while.

-I think this is exactly where it could be confusing. One hour looks like a century at the gas station, but is it the same when we parked somewhere? Even if we go to do a quick errand in the center of our municipality, the average parking time of our car is no less than 45 minutes to an hour. So, in this case, the times are perfectly fine. And take in consideration that we're not always

- **Τελειώνοντας, πείτε μας κάποια γενικά χαρακτηριστικά των ηλεκτρικών αυτοκινήτων.**

- Φυσικά. Ένα μικρό ηλεκτρικό αυτοκίνητο έχει πραγματική αυτονομία περίπου 100 χλμ., ένα μεσαίο περίπου 200 χλμ. και ένα μεγάλο περίπου 350 χλμ. Αυτό επηρεάζεται εξαιρετικά και μειώνεται σε θερμοκρασίες κάτω των 7 βαθμών Κελσίου. Επίσης, οι μεγάλες ταχύτητες μειώνουν κατά πολύ τη συνολική αυτονομία, όπως και οι υψηλές θερμοκρασίες λόγω της χρήσης του κλιματιστικού. Το κόστος ρεύματος για ένα μικρό αυτοκίνητο είναι τάξης 3,00 € ανά 100 χλμ., 4,50 € ανά 100 χλμ. για ένα μεσαίο και περίπου 6,00 € ανά 100 χλμ. για ένα μεγάλο. Αυτό φυσικά εάν πληρώνουμε κάθε φόρτιση. Το λέω γιατί αυτή τη στιγμή υπάρχουν αρκετά σημεία με δωρεάν φόρτιση, κυρίως σε δήμους, εμπορικά κέντρα και ξενοδοχεία αλλά και κάποιες πολύ λίγες εταιρείες που το παρέχουν δωρεάν για τους εργαζομένους τους.

Το ηλεκτρικό αυτοκίνητο είναι υπέροχο στην οδήγηση, ειδικά στην πόλη, ήσυχο και πολύ εύκολο. Δεν έχει ταχύτητες παρά μόνο Drive και Reverse. Επιπλέον, είναι ιδανικό για την Ελλάδα μια και μπορεί να κινείται με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, μειώνοντας τις ανάγκες για εισαγωγές καυσίμων.

going with the battery at 20%, and there's no reason to always leave with 80%.

-**As we conclude tell us some general characteristics of electric cars.**

- Of Course. A small electric car has an autonomy of about 100 km., one medium about 200 km. and a big one about 350 km. This is highly affected by temperature and it decreases when it is below 7 degrees Celsius. Also, high speeds reduce the overall autonomy as well as high temperatures due to the use of air conditioning. The cost of electricity for a small car is 3,00 € per 100 km. for a medium is 4.50 € per 100 km. and about 6,00 € per 100 km. for a big one. That, of course, if we pay every charge. I say this because at the moment there are several points with free charging, mainly in municipalities, shopping centers, and hotels, but also, a very few companies provide free charging for their employees.

The electric car is wonderful in driving, especially in the city, quiet and very easy. It has no gears except Drive and Reverse. In addition, it is ideal for Greece as it can move with renewable energy sources, reducing the needs for importing fuel.

“

Εμείς στο electrified.gr θεωρούμε πως η λογική του βενζινάδικου δεν υπάρχει. Δεν πάμε στο βενζινάδικο για να «γεμίσουμε», αλλά «γεμίζουμε» εκεί που παρκάρουμε για άλλη δουλειά ή γενικά όταν το αυτοκίνητο είναι σταματημένο..

We in electrified.gr, we believe that the concept of the gas station, as we know it, is not valid. We don't go to the gas station to "fill up" but we "fill up" where we park or generally, when the car is stopped.

 **The future
is now**



“From Homer’s World”

Tinos and the Cyclades in the Mycenaean Era”

«Από τον κόσμο του Ομήρου. Τήνος και Κυκλάδες στη Μυκηναϊκή εποχή»



Mια μοναδική έκθεση παρουσιάζεται αυτό το καλοκαίρι στο Μουσείο Μαρμαροτεχνίας, στον Πύργο της Τήνου, με τη στήριξη της Blue Star Ferries. Η έκθεση «Από τον κόσμο του Ομήρου. Τήνος και Κυκλάδες στη Μυκηναϊκή εποχή», αποτέλεσμα της συνεργασίας της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων με το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, αποκαλύπτει ένα άγνωστο κομμάτι της ιστορίας των Κυκλάδων. Περισσότερα από 150 επιλεγμένα αντικείμενα, αντιπροσωπευτικά έργα κεραμικής, μεταλλοτεχνίας, μικροτεχνίας, ειδωλοπλαστικής, κοσμηματοποιίας, αναδεικνύουν όψεις της θαυμαστής πολιτισμικής κληρονομιάς του Μυκηναϊκού κόσμου, συνθέτοντας ένα πανόραμα του Μυκηναϊκού πολιτισμού στις Κυκλάδες.

Στην έκθεση θα δείτε, για πρώτη φορά, τα μοναδικά ευρήματα από τον μυκηναϊκό θολωτό τάφο της Αγίας Θέκλας, που βρίσκεται στη βόρεια Τήνο και είναι ένας από τους μόλις τρεις θολωτούς μυκηναϊκούς τάφους στις Κυκλάδες. Η έκθεση περιλαμβάνει επίσης αρχαιότητες και από άλλες σημαντικές προϊστορικές θέσεις στο Αιγαίο, και συγκεκριμένα από τη Νάξο, τη Δήλο, τη Μύκονο, την Πάρο, τη Μήλο, τη Σίφνο, τη Θήρα και την Κέα.

Μην τη χάσετε!

Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 14 Οκτωβρίου 2019

Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά, εκτός Τρίτης, 10:00-18:00

Κλειστά: 15 Αυγούστου

Μουσείο Μαρμαροτεχνίας

Πύργος, Πάνορμος Τήνου 842 01

T: 2283031290 | www.piop.gr

A unique exhibition is presented this summer at the Museum of Marble Crafts in Pyrgos of Tinos with the kind support of Blue Star Ferries. The exhibition “From Homer’s World - Tinos and the Cyclades in the Mycenaean Era”, result of the collaboration of “The Ephorate of Antiquities of Cyclades” with the “Piraeus Bank Group Cultural Foundation”, reveals an unknown piece of Cycladic history.

More than 150 selected items, representative objects of ceramic art, metallurgy, miniature art, jewellery, and figurines and statuettes, reveal aspects of the magnificent cultural heritage of the Mycenaean world, composing a panorama of the Mycenaean civilization in the Cyclades.

In the exhibition you will see, for the first time, the unique findings from the Mycenaean vaulted tomb of Aghia Thekla in northern Tinos, which is one of only three vaulted Mycenaean tombs in the Cyclades.

The exhibition also includes ancient artefacts from other important prehistoric sites in the Aegean Sea, specifically from Naxos, Delos, Mykonos, Paros, Milos, Sifnos, Thera and Kea.

Don’t miss it!

The exhibition will run until October 14, 2019

Opening hours: Daily except Tuesdays, 10:00-18:00

Closed on August 15

Museum of Marble Crafts

Pyrgos, Panormos Tinos 842 01

Tel.: 2283031290 | www.piop.gr



Τα αγαπημένα μας
ελληνικά
ζυμαρικά

Our favorite
Greek pasta



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

T: (+30) 210 2840140 - 7 | E-mail: welcome@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr



“Τα Ελληνικά ζυμαρικά που γράφουν ιστορία”

The Greek pasta company making history

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ ιδρύθηκε το 1932 και έχει καταφέρει με το ιστορικό της όνομα να κερδίσει σημαντική θέση στον τομέα παραγωγής και διακίνησης του κλάδου ζυμαρικών. Είναι μία επιχείρηση ελληνικής έδρας, ιδιοκτησίας και παραγωγής, που ανήκει αποκλειστικά στην οικογένεια Παναγιώτη Δάκου.

Τα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ έχουν διακριθεί 18 φορές με Βραβεία Ανώτερης Γεύσης από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης και Ποιότητας -iTQi www.itqi.com - με έδρα τις Βρυξέλλες, έναν από τους πιο αντικειμενικούς και αυστηρούς στη μεθοδολογία διαγωνισμούς γεύσης. Πρόσφατα διακρίθηκαν με 2 Χρυσά Αστέρια, ο Τραχανάς ΗΛΙΟΣ, τα Σπαγέτι ΗΛΙΟΣ χωρίς γλουτένη, από εκλεκτό καλαμπόκι και ρύζι, το Κριθαράκι μέτριο ΗΛΙΟΣ, που χάρη στη μυστική συνταγή και τη μοναδική του υφή παραμένει πάντα σπυρωτό και τα Σπαγέτι ΗΛΙΟΣ ολικής άλεσης που αποτελούν τη βάση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Με Χρυσό αστέρι διακρίθηκε επίσης το Βιολογικό Κοφτό Μακαρονάκι ΗΛΙΟΣ από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού πιστοποιημένης βιολογικής γεωργίας, που διατηρεί αναλλοίωτα όλα τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του. Πρόσφατα η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ διακρίθηκε στο διαγωνισμό Packaging Innovation Awards 2019, στον οποίο την υψηλότερη διάκριση κατέκτησε η συσκευασία artesian Pasta Straws ΗΛΙΟΣ, τα 100% βιοδιασπώμενα οικολογικά καλαμάκια από σιμιγδάλι και νερό, κερδίζοντας το Gold βραβείο στην κατηγορία «Packaging of Products Launched in a New International Market». Με silver βραβείο στην κατηγορία «Food» διακρίθηκε η καινοτόμος σειρά βιολογικών ζυμαρικών Ζείδωρος Γη ΗΛΙΟΣ από δίκοκκο σιτάρι, πηγή πρωτεϊνών, ιννοστοιχειών και βιταμινών. Bronze βραβείο στην κατηγορία «Food» απέσπασε η συσκευασία «Δεινοσαυράκια ΗΛΙΟΣ», από την σειρά ζυμαρικών «τα παιδικά μας». Τέλος, η ΗΛΙΟΣ απέσπασε μια ακόμα σημαντική διάκριση στο διαγωνισμό Free From Food Awards Germany 2019, στον οποίο οι ταλιατέλες χωρίς γλουτένη της ΗΛΙΟΣ κατέκτησαν τον τίτλο του «Καλύτερου προϊόντος» στην κατηγορία Ζυμαρικά.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ βρίσκεται πάντα δίπλα στον σύγχρονο άνθρωπο και παράγει μία μεγάλη ποικιλία κλασικών, παραδοσιακών, βιολογικών και ολικής άλεσης ζυμαρικών. Η

Η ELIOS Pasta Industry was founded in 1932 and has managed to achieve, thanks to its reputable name, an important position in the field of producing and distributing top-quality pasta. With headquarters and production facilities in Greece, HELIOS is an exclusively Greek-owned enterprise belonging to the family of Panagiotis Dakos.

HELIOS pastas have captured a total of 18 Superior Taste Awards from the International Taste and Quality Institute in Brussels - iTQi (www.itqi.com) - which runs one of the most objective and strictly organized taste-and-quality competitions in the world. In the most recent competition, four HELIOS pasta products received the Superior Taste 2-star award: HELIOS Trahanas; HELIOS Gluten-Free Spaghetti made from select rice and corn; HELIOS Medium Orzo, which, thanks to its secret recipe and unique texture, allows each grain to retain its character and integrity; and HELIOS Whole Wheat Spaghetti, which is one of the cornerstones of a healthy lifestyle. Also, winning a Superior Taste 1-star award was HELIOS Organic Cut Macaroni made from 100% durum wheat semolina from certified organic farming, which maintains all of its organoleptic properties intact throughout the production process.

Recently, HELIOS Pasta Industry won special recognition at the 2019 Packaging Innovation Awards, with the highest recognition (Gold Award in the category “Packaging of Products Launched in a New International Market”) going to the company's artesian Pasta Straws, the 100% biodegradable straws made from semolina and water. Winning the Silver Award in the “Food” category was the innovative line of HELIOS ‘Ζείδωρος γη’ Life-giving land organic pasta made from Emmer-Farro dicocco wheat, a valuable source of vitamins, proteins and important trace elements. The Bronze Award in the “Food” category went to the uniquely designed “HELIOS Dinosaurs” from the “kid-do” line of pasta. Finally, HELIOS won another important award from the international competition Free From Food Awards Germany 2019, in which the company's Gluten-free tagliatelle won the title of “Best Product” in the Pasta category.

HELIOS Pasta Industry, always considering the needs of contemporary families, produces a wide range of classical, traditional,



ΗΛΙΟΣ ήταν η πρώτη εταιρεία ζυμαρικών στην Ελλάδα που λάνσαρε τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως το 1980, όπως και τα βιολογικά ζυμαρικά που κυκλοφόρησαν στα μέσα της δεκαετίας του 2000. Παράγει επίσης καινοτόμα «ειδικά» προϊόντα όπως τα ζυμαρικά Espresso (γρήγορου βρασμού), τα ζυμαρικά χωρίς γλουτένη από εκλεκτό καλαμπόκι και ρύζι, τα οποία είναι ιδανικά για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη, έχουν αλλεργία στο σιτάρι και τα παράγωγά του ή επιθυμούν μια διατροφή πλούσια σε ενέργεια και παράγονται αποκλειστικά σε εργοστάσια που διαχειρίζονται προϊόντα χωρίς γλουτένη, καθώς και τα ζυμαρικά λαχανικών από τομάτα και σπανάκι για πιο πλούσια γεύση. Πρόσφατα ανανέωσε τη σειρά παιδικών ζυμαρικών τα «παιδικά μας», που έχουν δημιουργηθεί με ιδιαίτερη φροντίδα στην υψηλή ποιότητα ώστε να εξάπτουν τη φαντασία των παιδιών. Εμπνευσμένα από τη φύση, το ζωικό βασίλειο, τα μέσα μεταφοράς, το αλφάβητο, όλα έχουν σχήματα με παιχνιδιάρικο και ταυτόχρονα εκπαιδευτικό χαρακτήρα ενώ αναμένεται και νέα σειρά ζυμαρικών σε σχήματα εμπνευσμένα από την ελληνική μυθολογία. Με γνώμονα τις σύγχρονες ανάγκες του κοινού αλλά και της κοινωνίας, η ΗΛΙΟΣ θα κυκλοφορήσει σύντομα τα 100% βιοδιασπώμενα καλαμάκια artesian pasta straws από ζυμαρικά. Αφουγκραζόμενη τις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες, η ΗΛΙΟΣ δημιούργησε τη σειρά ζυμαρικών «Ζείδωρος ΓΗ» από βιολογικό δίκocco σιτάρι, βασισμένη σε συνταγή από την πλούσια ελληνική γαστρονομική παράδοση. Τα βιολογικά ζυμαρικά Ζείδωρος ΓΗ ΗΛΙΟΣ είναι πιο θρεπτικά, πιο εύγευστα, πιο εύπεπτα και με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σύγκριση με τα κλασικά ζυμαρικά. Η εταιρεία εξάγει ένα σημαντικό μέρος της παραγωγής της σε 30 αγορές και στις 5 ηπείρους. Με σημαντική ενεργό κοινωνική δράση, η ΗΛΙΟΣ μέσα από διάφορες δράσεις ενημερώνει τους καταναλωτές για την υγιεινή διατροφή. Με σεβασμό προς τον άνθρωπο και τον καταναλωτή, συνεισφέρει στην ενίσχυση της Ελληνικής οικονομίας και αποτελεί ιδρυτικό Μέλος της Πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, αποδεικνύοντας έμπρακτα την πίστη της στη δυναμική της ελληνικής επιχειρηματικότητας και της εξωστρέφειας της χώρας, κάνοντας τα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ συνώνυμο της ποιότητας και της γεύσης, εντός κι εκτός συνόρων.



Τα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ έχουν διακριθεί 18 φορές με Βραβεία Ανώτερης Γεύσης από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης και Ποιότητας. **Helios pasta has won 18 awards for superior flavor from the International Institute of taste.**

organic and whole-wheat pasta products. HELIOS was the first pasta company in Greece to produce and market whole-wheat pasta in 1980 - as well as organic pasta, which were introduced in the mid-2000s.

The Company also produces

innovative special pasta such as the quick cooking "Espresso", vegetable pasta made from tomato and spinach for a richer taste and gluten-free pasta made from selected corn and rice - ideal for those with celiac disease, who are allergic to wheat and its by-products, or who favor a more energy-rich diet.

They are produced exclusively in facilities which only handle gluten-free products. The Company also recently updated its "kid-do" line of children's pasta, which was created with special attention to high quality and captures children's imagination. Inspired by nature, the animal kingdom, modes of transportation and the alphabet - these pastas all have shapes which are both playful and educational at the same time. Also in the process is a new line of pastas inspired by Greek mythology. Keeping firmly in mind the demands of the consumers and the evolving needs of society, HELIOS is about to release its 100% biodegradable artesian pasta straws made from semolina and water.

Listening as well to modern dietary needs, HELIOS has created the 'Ζείδωρος γη' Life-giving land line of pasta made from organic Emmer - Farro wheat - based on recipes from Greece's rich culinary tradition. HELIOS Life-giving Land organic pasta is tasty, easy to digest and with a lower glycemic index in comparison with regular pasta.

The Company exports a significant portion of its production to 30 different countries on 5 continents. Known for its active social engagement, HELIOS employs various means and activities to inform the public about the benefits of proper nutrition. With deep respect for the consumer and society as a whole, it actively contributes to the strengthening of the Greek economy and is a founding member of the "ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ" organization (www.ella-dikamas.gr) -demonstrating our faith in the potential of outward-looking Greek entrepreneurship- just one more way in which HELIOS pasta has become synonymous with quality and taste both domestically and beyond our borders.





Συνταγή Recipe

Κριθαρότο γαρίδας με κριθαράκι λαχανικών ΗΛΙΟΣ

Prawn Kritbaroto Greek style risotto with orzo instead of rice.

Υλικά:

500 γρ. Κριθαράκι Λαχανικών ΗΛΙΟΣ / 15 γαρίδες Νο 1 /
2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο / 1 ματσάκι μαϊντανό / 3 κα-
ρότα χοντροκομμένα / 4 κρεμμύδια / 2 πολύχρωμες πιπεριές /
1 κουταλιά βούτυρο / 1 κουταλιά πελτέ τομάτας / χυμό από
1 πορτοκάλι / 4 δαφνόφυλλα / 150ml λευκό κρασί / 2 γραμμάρια
κρόκος Κοζάνης / 1 ματσάκι θυμάρι / αλάτι - πιπέρι / ελαιόλαδο
για σωτάρισμα

Τρόπος παρασκευής:

Καθαρίζουμε εντελώς τις γαρίδες. Το σώμα της γαρίδας
το κόβουμε κατά μήκος και τις τοποθετούμε σε μπολ. Τις
μαρινάρουμε με ελαιόλαδο, σκόρδο και ψιλοκομμένο μαϊντανό.
Σκεπάζουμε το μπολ και το φυλάσσουμε στο ψυγείο. Ζωμός
γαρίδας: σε μεγάλη κατσαρόλα σωτάρουμε σε ελαιόλαδο
τα κελύφη και τα κεφάλια. Προσθέτουμε τα καρότα και 2
κρεμμύδια. Μόλις ροδίσουν, τα σβήνουμε με λευκό κρασί.
Συμπληρώνουμε κρύο νερό, τα δαφνόφυλλα, τον πελτέ, τον
κρόκο και το θυμάρι. Προσθέτουμε τον χυμό του πορτοκαλιού.
Αφήνουμε τον ζωμό να σιγοβράσει για 45 λεπτά και τον
σουρώνουμε. Ψιλοκόβουμε 2 κρεμμύδια και 2 πολύχρωμες
πιπεριές. Σωτάρουμε ελαφρά σε ελαιόλαδο, και προσθέτουμε
το κριθαράκι. Σβήνουμε με λευκό κρασί. Προσθέτουμε 1
κουτάλα ζωμό γαρίδας και ανακατεύουμε συνεχώς. Μόλις
απορροφηθεί ο ζωμός επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία. Στα
12-13 λεπτά προσθέτουμε τις γαρίδες και συνεχίζουμε την
ίδια διαδικασία. Αλλατοπιπερώνουμε μόλις είναι έτοιμο (15-
16 λεπτά), σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε μία γεμάτη
κουταλιά βούτυρο ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το βούτυρο
να ομογενοποιηθεί με το κριθαράκι. Σερβίρουμε αμέσως.
Καλή επιτυχία!

Ingredients

500 g HELIOS Vegetable Orzo / 15 prawns, No. 1 /
2 cloves garlic, finely chopped / 1 bunch parsley /
3 carrots, coarsely chopped / 4 onions / 2 coloured peppers
/ 1 tbsp butter / 1 tbsp tomato puree / Juice of 1 orange /
4 bay leaves / 150ml white wine / 2 g Kozani saffron /
1 bunch thyme / Salt - pepper / Olive oil for the marinade
and for frying

Method:

Remove the heads and shells from the prawns and reserve.
Devein the prawns and cut them in half lengthwise. Put in
a bowl and marinate in olive oil with the garlic and finely
chopped parsley. Cover the bowl and put it in the refrigerator.
Prawn broth: fry the prawn shells and heads in olive oil in
a large pan. Add the carrots and 2 onions. When the prawn
pieces start to change colour add the white wine and leave
to evaporate. Add some cold water, the bay leaves, tomato
puree, saffron and thyme, followed by the orange juice. Leave
the broth to simmer for 45 minutes then strain.
Finely chop the 2 remaining onions and the 2 peppers and
sauté lightly in olive oil before adding the orzo. Add the
white wine followed by 1 ladleful of prawn broth, stirring
continuously. As soon as the broth has been absorbed repeat
the same procedure adding another ladleful of broth. After
12-13 minutes add the prawns and repeat the procedure as
above. When the kritharoto is ready (15-16 minutes) season
with salt and pepper and remove from the heat. Add 1 heaped
tablespoon of butter, stirring continuously until the butter
has melted. Serve immediately.
Enjoy!



Shine *like the sun*

Fashion Director: Georgia Vaina @georgiavaina **Photos:** Chris CatwalkMag @chriscatwalkmag

- ◀ Κίτρινο φόρεμα πλισέ/Yellow pleated dress: Kathy Heyndels - Κολιέ/Necklace: Novenos_eshop
- ▼ Φόρεμα με έναν ώμο/One-shoulder dress: @Lace_official - Σκουλαρίκια/"zaki" earrings "HELIOS" collection: @desperate_jewelry - Σανδάλια με κορδόνια/Sandals with laces: zara





- ◀ Γιλέκο μπεζ/Beige vest: Maxin_fashion - Διάφανο μαντώ/Transparent manteau: Maxin_fashion - Παπούτσια/Shoes: Jacquemus
Μεταξωτό foulάρι/Silk scarf: Zografos concept The King "KLEIO collection"
▼ Φόρεμα/Dress: Kathy Heyndels - Καουμπόικες μπότες/Cowboy boots: Προσωπική συλλογή/Personal collection.





▲ Σκουλαρίκια: @desperate_jewelry "zaki" earrings "HELIOS" collection

Backstage

Model: Amalia Liouta

Model Agency: Manousaki Models, The Legion MGT

Make Up: Julie Beveratou

Hair: Aura Blanche



A fashion show runway scene. In the foreground, a model walks towards the camera wearing a black and gold sequined two-piece outfit with a long, flowing skirt. Behind her, another model in a black dress is visible. To the right, the audience is seated, with some people clapping. The runway floor has a geometric pattern. The text "JOIN THE FRONT ROW FASHION CROWD" is overlaid in large white letters on the right side of the image.

**JOIN
THE
FRONT
ROW
FASHION
CROWD**

CATWALK MAG

WWW.CATWALKMAG.COM



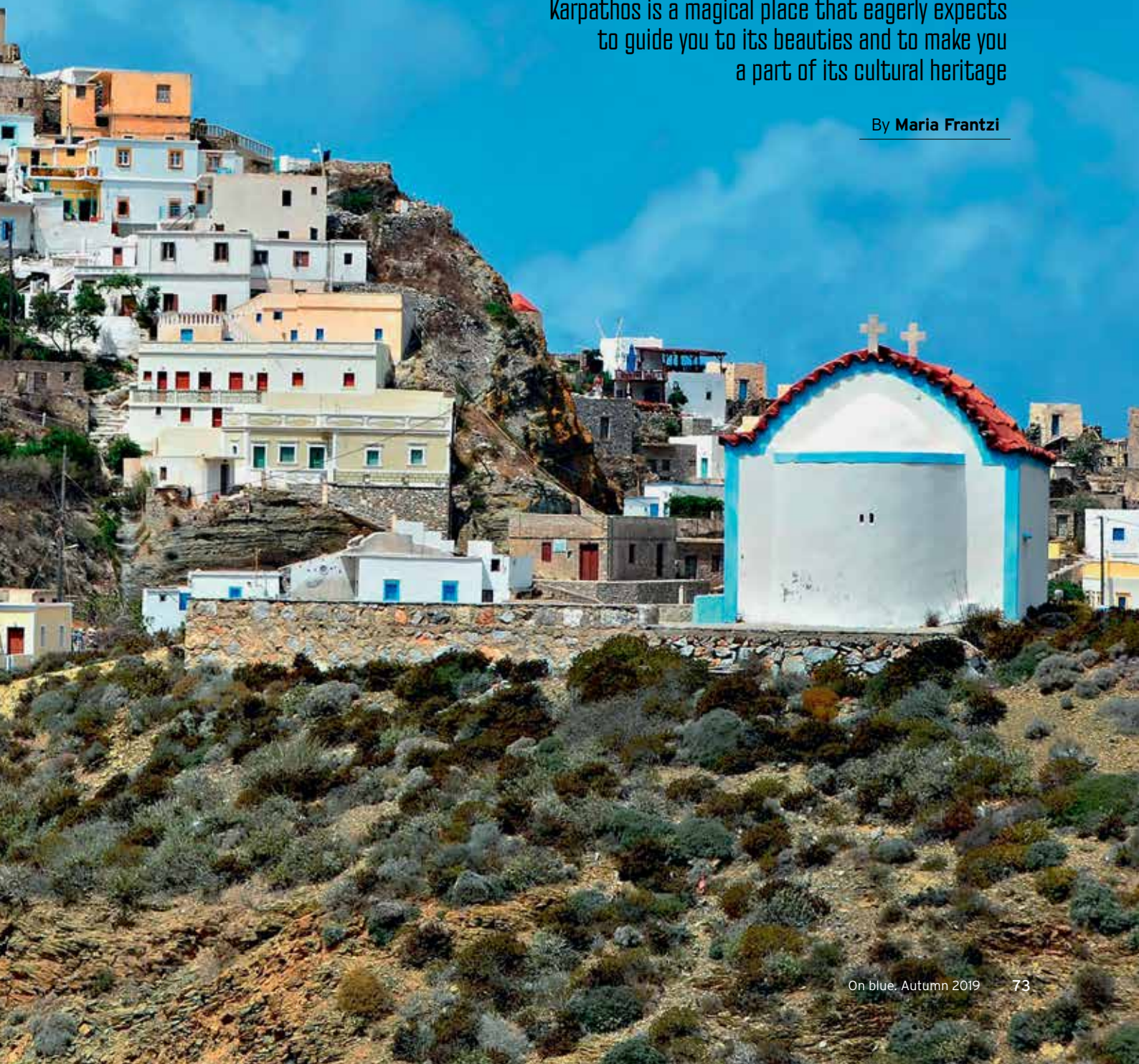
The Traditional KARPATHOS

Η παραδοσιακή Κάρπαθος

Η Κάρπαθος είναι μια τοποθεσία μαγική, που περιμένει
ανυπόμονα να σε ξεναγήσει στις ομορφιές της και να σε
κάνει κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς της

Karpathos is a magical place that eagerly expects
to guide you to its beauties and to make you
a part of its cultural heritage

By **Maria Frantzi**



Λίγοι τόποι, έχουν καταφέρει τόσο μοναδικά να διατηρήσουν αναλλοίωτες τις παραδόσεις τους. Αφέσου και γίνε μέρος της. Ξεκινάμε.

- Όπως όλα τα νησιά της Ελλάδας, έτσι κι εδώ, δεν θα μπορούσαν να λείπουν οι απίστευτες παραλίες με τα καταγάλανα νερά. Πάμε για μπάνιο στα Άπελλα, στην Κυρά Παναγιά (από πάνω της δεσπόζει το ομώνυμο εκκλησάκι που χαρίζει μοναδική θέα), στην Αρμποπή, στη Δαματρία όπου νομίζει κανείς πως η θάλασσα γίνεται ένα με τον καταγάλανο ουρανό. Μερικοί τολμούν να παρομοιάζουν με τις παραλίες της Καραibaϊκής, τα νερά στον Διακόφτη και στον Άγιο Νικόλαο στην Αρκάσα. Επίσης υπάρχουν όλη τη μέρα πλοία που σε μεταφέρουν σε πιο απομονωμένες παραλίες, καθώς και στη μοναδικής ομορφιάς νησίδα Σαριά, που άλλοτε ήταν ενωμένη με το νησί. Για όσους ψάχνουν τα σπορ και τις ξεχωριστές εμπειρίες ακόμη και στις διακοπές τους, το νησί προσφέρει ευκαιρίες για καταδύσεις και surf. Τα χωριά του νησιού αποτελούν το καθένα τους ένα ανοιχτό λαογραφικό μουσείο.

Αποκορύφωμα όλων βέβαια είναι η Όλυμπος. Βρίσκεται στο κορυφή ενός λόφου, περιτριγυρισμένο από άλλα μεγαλύτερα βουνά. Το θέαμα είναι ιδιαίτερο. Οι ανεμόμυλοι, τα σπιτάκια και το καμπαναριό της εκκλησίας, ανάμεσα σ' αυτή την άγρια ομορφιά. Θα συναντήσεις κάποιους κατοίκους του χωριού, να φορούν ακόμη τις χειροποίητες παραδοσιακές τους στολές και να σε ταξιδεύουν. Επισκέψου τους παραδοσιακούς αλευρόμυλους, καθώς και τον αγροτικό οικισμό Αυλώνα για να ταξιδέψεις στον χρόνο και να δεις πώς δούλευαν τη γη οι Καρπάθιοι αγρότες.

Τα Πηγάδια είναι η πρωτεύουσα και το μεγαλύτερο λιμάνι του νησιού, το οποίο είναι χτισμένο πάνω στην αρχαία πόλη Ποσειδίου. Επισκέψου τη Βωλάδα, με προστάτιδα την Παναγία. Θα συναντήσεις εξαιρετική αρχιτεκτονική. Για τους λάτρεις της πεζοπορίας είναι ο must προορισμός. Εδώ βρίσκεται η ψηλότερη κορυφή στην Δωδεκάνησο, η Καλή Λίμνη. Η θέα θα σου κλέψει την καρδιά μια για πάντα.

Τέλος, μην ξεχάσεις το χωριό Όθος. Το χωριό είναι συνώνυμο με τα παραδοσιακά γλέντια του νησιού και τα έθιμα. Καμιά φορά πιστεύεις πως το χωριό χάνεται μέσα στα σύννεφα. Εικόνα μαγική. Οποσδήποτε επισκέψου το εργαστήριο ξυλογλυπτικής που κατασκευάζονται οι καρπαθιώτικες λύρες.

Για το τέλος έμειναν οι ιδιαίτερες γεύσεις του νησιού. Δοκίμασε: μακαρούνες, καρπαθιώτικο τυρί με κουλούρες, λαχανόπιτα, σταφύλι, κόκκινο ημίγλυκο κρασί, παραδοσιακό ψωμί, γεμιστό κατσίκι και φυσικά τη μοναδική παραδοσιακή εκδοχή του μπαλαβά.

Ένα είναι σίγουρο. Το νησί θα σου μείνει αξέχαστο.



IOANNIS VASILLAKIS COLLECTION

Ο χάρτης της Καρπάθου από τον Γερμανό χαράκτη Jacob von Sandrart, το 1686/The map of Karpachos by the German engraver Jacob von Sandrart, 1686

Few places have so uniquely managed to keep their traditions unchanged. Let yourself loose and become a part of it. We're starting.

-Like in all the islands of Greece, here too, you could not miss the incredible beaches with the clear blue waters. We go for a swim in Apella, Kyra Panagia (above it dominates the homonymous chapel with a unique view), in Ammopi, in Damatria, where one thinks that the sea becomes one with the blue sky. Some dare to liken the waters of Diakofti and Agios Nikolaos in Arkasa, with the Caribbean beaches. There are also boats throughout the day which take you to more secluded beaches and to the beautiful Saria island, which in the old days, was part of Karpachos. For those who are looking for sports and unique experiences even on their holiday, the island offers opportunities for diving and surfing.

-Each of the villages of the island is an open folklore museum. The climax of all, of course, is Olympus. Is located at the top of a hill, surrounded by other

larger mountains. The sight is special. The windmills, the houses and the bell tower of the church, amidst this wild beauty. You will meet some villagers still wearing their traditional handmade costumes that will travel you through time. Visit the traditional flour mills, as well as the rural settlement of Avlona, to travel the time and see how the Carpathian farmers worked on the land. Pigadia is the capital and the largest port of the island, built on the ancient city of Posidio. You must visit Volada with the excellent architecture, protected by the Virgin Mary which is a must destination for hikers. Here is the highest peak in the Dodecanese, the Kali Limni. The view will steal your heart once and for all. Finally, do not forget the village Othos, which is synonymous with the island's traditional feasts and customs.

-For the end, we left the island's special flavors. Try makarounes, the local cheese, lachanopitia, grapes, red semi-sweet wine, traditional bread, stuffed goat and of course the unique traditional version of baklava.

One thing is for sure the island will stay forever in your mind.

“

Το χωριό του νησιού αποτελούν το καθένα τους ένα ανοιχτό λαογραφικό μουσείο. Αποκορύφωμα όλων βέβαια είναι η Όλυμπος. **Each of the villages of the island is an open folklore museum. The climax of all, of course, is Olympus.**

The Traditional
KARPACHOS



IOANNIS VASILLAKIS COLLECTION

Καρτ Ποστάλ, Λιμάνι Πηγαδίων, 1913 / Card Postal, Port of Pigadia, 1913



IOANNIS VASILLAKIS COLLECTION

Καρτ Ποστάλ, Νήσος Κάρπαθος, 1922 / Card Postal, Karpachos island, 1922

ΠΩΣ
ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

1 εβδομαδιαία αναχώρηση

- Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919 800

HOW
TO GET
THERE

FROM PIRAEUS

1 weekly departure

- For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 8919 800

A SUITCASE MADE FOR VACATIONS

Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

9+1*

Things not to forget

By Georgia Vaina

1

2

3

4

Photo: Christos Katsaounis

ΨΑΘΙΝΗ ΤΣΑΝΤΑ: Το καλοκαίρι χωρίς ψάθινη τσάντα δεν έχει την ίδια αίγλη! Η ψάθινη τσάντα είναι ένα αξεσουάρ που διαθέτει μεγάλη ευελιξία! Διάλεξε μία σε μέτριο μέγεθος, με κοντά και μακριά λουράκια, για να σε βολεύει στη μετακίνηση!

■ **STRAW BAG:** Summer without a straw bag doesn't have the same glamour! The straw bag is an accessory that has great flexibility! Choose one in a medium size, with short and long straps, to suit you on the move!

OVERIZED ΛΕΥΚΟ ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ:

Είναι από τα κομμάτια που είναι ευέλικτα και μπορούν να φορεθούν με πολλούς τρόπους και πάνω από μια φορά!

■ **OVERSIZED WHITE SHIRT:** It is one of the pieces that can create flexible sets for all hours and can be worn in many ways and more than once!

ΤΖΙΝ ΣΟΡΤΣ: Δεν νοείται καλοκαίρι χωρίς το all time classic σορτσάκι! Το τζιν σορτς μπορεί να σε συντροφεύσει από το πρωί στη θάλασσα μέχρι και το βράδυ στις εξορμήσεις σου, ενώ θα μαγνητίσεις όλα τα βλέμματα.

■ **JEAN SHORTS:** Summer is identified with the all-time classic shorts! The denim shorts can accompany you from dusk till dawn, from an ideal morning at sea till your night outings where you monopolize the attention and create a mesmerizing effect.

ΣΑΝΔΑΛΙΑ: Η πραγματική γοητεία των σανδάλιων έγκειται στο ότι είναι το κατ' εξοχήν παπούτσι που έχει ταυτιστεί με το καλοκαίρι, τον ήλιο και την Ελλάδα. Πλέον, τα σανδάλια στη χώρα μας έγιναν βασικό αξεσουάρ, αφού είναι ευέλικτα, κομψά και άνετα. Αποτελούν την καλύτερη λύση αφού δεν πίνουν χώρο στη βαλίτσα μας!

■ **SANDALS:** The true charm of sandals lies in the fact that it is the par excellence shoe that has been identified with summer, sun, and Greece. Nowadays, the sandals in our country became a basic accessory, since they are flexible, elegant and comfortable. They are the best solution since they do not take up space in our suitcase!



5

ΟΛΟΣΩΜΟ ΜΑΓΙΟ:
Το ολόσωμο μαγιό είναι απαραίτητο και διαχρονικό κομμάτι για την beachwear συλλογή της κάθε γυναίκας. Είτε διαλέξεις ολόσωμο απλό, είτε με κοψίματα, είναι πάντα μια πολύ καλή επιλογή!

FULL-LENGTH SWIMSUIT: The full-length swimsuit is a necessary and timeless piece for the beachwear collection of each woman. Whether you choose a simple full-length or one with cuts, it's always a very good choice!

6

8

7

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ να φορέσεις το ΧΑΜΟΓΕΛΟ σου. Είναι το πιο σημαντικό αξεσουάρ απ' ΟΛΑ!
DON'T FORGET to wear your irresistible smile. It's the most important accessory of them all!

ΚΑΠΕΛΟ: Απαραίτητο αξεσουάρ για την παραλία ή για τις βόλτες σου, θα σε προστατεύσει από την ακτινοβολία αλλά και θα σου προσθέσει πολλούς πόντους στυλ! Extra tip: προτίμησε καπέλο με κορδέλες, για να το δένεις ώστε να μη σου φεύγει από τον αέρα!

■ **HAT:** Necessary accessory for the beach or for your strolls, it will protect you from the U.V radiation and will add a lot of points to your "style-meter"! Extra tip: prefer a hat with ribbons, so you can tie it and doesn't fly away with the wind.

ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ: Απαραίτητο εφόδιο για τις διακοπές σου, για να ζήσεις την εμπειρία του καλοκαιριού χωρίς τον κίνδυνο του ήλιου! Η NIVEA εξασφαλίζει την απόλυτη φωτοπροστασία για εσένα και την οικογένειά σου!

■ **SUNSCREEN:** An absolute must for your vacation, in order to live the summer experience without the sun risk. NIVEA ensures the ultimate sun protection for you and your family.

ΕΣΠΑΝΤΡΙΓΙΕΣ: Αν είσαι από τα κορίτσια που δεν μπορείς να αποχωριστείς τα τακούνια στις διακοπές πάρε εσπαντρίγιες σε μέτριο ύψος και όχι με λεπτό τακούνι και είσαι έτοιμη να εντυπωσιάσεις!

■ **ESPADRILLES:** If you are one of the girls you can't part with your heels on vacation, then your answer is to get some espadrilles in medium height and not with a thin heel and you are all set to impress.

ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ: Βασικό αξεσουάρ για να ολοκληρώσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το beach style σου! Πάρε μαζί σου δύο ζευγάρια, ένα με μεταλλικό σκελετό και ένα με κοκάλινο!

■ **SUNGLASSES:** Basic accessory to complete your beach style in the best possible way! Grab two pairs, one with metal and one with an acetate frame and your all set!

A member of
LOUIS HOTELS
Active Family Collection

LOUIS creta princess

aqua park & spa



✓ 65000 SQM OF POOLS AND GARDENS

✓ PRIVATE WATERPARK

✓ EXTENSIVE CHILDREN FACILITIES

✓ BRAND NEW MODERN SPA CENTER OF 250M2

✓ RECENT MAJOR RENOVATION OF MAIN RESTAURANT

✓ RECENT REFURBISHMENT OF MAIN BAR AND HOTEL LOBBY

louishotels.com

#myhappyplace

CYPRUS | CRETE | CORFU | ZAKYNTHOS | RHODES | MYKONOS



HEALTH



It is **health** that is real

Wealth

First trimester miscarriage.

Any need to worry?

Παλινδρομη κύηση πρώτου τριμήνου.
Να αγχωθώ;

Ολα τα ζευγάρια πρέπει να γνωρίζουν ότι οι παλινδρομες κύησεις πρώτου τριμήνου είναι ιδιαίτερα συχνές (>30%) και δεν πρέπει να πανικοβάλλονται.

Πού οφείλονται;

Στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται στη γονιμοποίηση ενός ωαρίου με λάθος αριθμό χρωμοσωμάτων οπότε προκύπτει έμβρυο με λάθος γενετικό υλικό, το οποίο δε μπορεί να αναπτυχθεί φυσιολογικά και παλινδρομεί. Πρόκειται, δηλαδή, για τυχαίο γεγονός και σπάνια επαναλαμβάνεται.

Μπορεί να φταίω κάπου εγώ;

Αρκετές γυναίκες θεωρούν ότι ευθύνονται για την αποβολή γιατί κουράζονται υπερβολικά, σήκωσαν κάποιο βάρος ή έκαναν σεξ. Η αλήθεια είναι ότι τίποτα από τα παραπάνω δεν ισχύει. Μία γυναίκα μπορεί να συμβάλει σε μία αποβολή μόνο αν καπνίζει, καταναλώνει αλκοόλ ή άλλα φάρμακα.

Θα νιώσω κάτι σε μία παλινδρόμηση;

Συνήθως δεν υπάρχει κανένα απολύτως σύμπτωμα. Μπορεί να εμφανίσετε κοιλιακή αιμόρροια και πόνους περιόδου, αν και αυτά είναι πολύ συχνά και σε κύησεις που εξελίσσονται φυσιολογικά. Για το λόγο αυτό πρέπει να πραγματοποιείται διακολπικό υπερηχογράφημα ώστε να ελεγχθεί η πιθανότητα εξωμητρίου κύησης και το καλώς έχειν του εμβρύου, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να ζητηθεί μέτρηση β-χοριακής γονοδοτροπίνης (bhCG). Αρκετές φορές απαιτείται επανάληψη του υπερηχογραφήματος ή της bhCG ώστε να τεθεί οριστική διάγνωση.

Απαιτείται θεραπεία σε περίπτωση παλινδρόμησης;

Τα προϊόντα σύλληψης συχνά αποβάλλονται εντός 2 εβδομάδων με τη μορφή περιόδου. Σε μεγαλύτερες ηλικίες κύησης απαιτείται η χορήγηση φαρμάκων για την αποβολή τους ή και εκκενωτική απόξεση.

Πότε μπορώ να επιδιώξω ξανά εγκυμοσύνη;

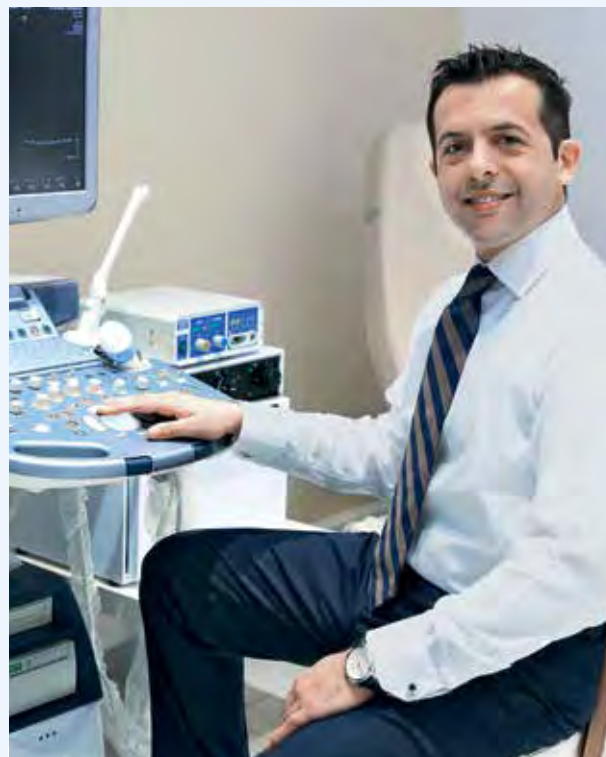
Στον αμέσως επόμενο κύκλο (συνήθως υπάρχει ωορρηξία 2 εβδομάδες μετά την αποβολή).

Υπάρχουν και άλλα αίτια παλινδρόμησης;

Υπάρχουν, αλλά αξίζει να διερευνηθούν από ειδικό εφόσον υπάρξουν >2 παλινδρομες κύησεις, κάτι που συμβαίνει στο 1% των γυναικών. Ενδέχεται να υπάρχει διαταραχή στο γενετικό υλικό του ζευγαριού (απαιτείται καρυότυπος ζεύγους), κάποια ανωμαλία της μήτρας όπως διάφραγμα ή συμφύσεις (απαιτείται υστεροσκόπηση), σακχαρώδης διαβήτης/αντίσταση στην ινσουλίνη, αυτοάνοσα νοσήματα (π.χ. αντιφωσfolιπιδικό σύνδρομο), θρομβοφιλία ή κοιλιοκάκη (απαιτείται εξειδικευμένος και στοχευμένος εργαστηριακός έλεγχος).

Ανευρίσκεται πάντοτε αίτιο στις καθ' έξιν αποβολές;

Αν και συχνά ανευρίσκονται στοιχεία ενδεικτικά κάποιας νόσου, στο 50-75% των περιπτώσεων δεν αναγνωρίζεται ξεκάθαρο αίτιο. Ωστόσο, το 65% αυτών των γυναικών θα επιτύχουν φυσιολογική κύηση χωρίς κάποια παρέμβαση.



Evangelinakis Nikolaos

-MD, MSc, PhD
-Obstetrician & Gynecologist
-Academic Lecturer 3rd Dept Ob Gyn, General University Hospital Attikon
www.dr-evangelinakis.gr
[fb evangelinakis.obgyn](https://www.facebook.com/evangelinakis.obgyn)

Ευαγγελινάκης Νικόλαος

-MD, MSc, PhD
Χειρουργός Γυναικολόγος - Μαιευτήρας
-Ακαδημικός Υπότροφος Γ' Μαιευτικής & Γυναικολογικής κλινικής, ΠΓΝ Αττικών
-Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

Miscarriage during the first 13 weeks of pregnancy is quite common (>30% of pregnancies) and there is no need to worry.

Could it be my fault?

About 50% of cases of miscarriages are caused by a random event in which the embryo receives an abnormal number of chromosomes, and thus cannot develop normally. Some women worry that they have done something to cause their miscarriage. Working, exercising or having sex do not cause miscarriage.

What are the signs of miscarriage?

Bleeding and cramping are the most common symptoms of miscarriage but these are quite common in normal pregnancies as well.

In case of miscarriage do I have to get treatment?

When a pregnancy is lost one option is to wait and let the pregnancy tissue pass naturally. Another option is to take medication that helps expel the tissue or have a dilation and curettage. If you do wish to become pregnant, there is no medical reason to wait to begin trying again.

Is it common not to identify a cause for repeated miscarriages?

In 50-75% of women with repeated miscarriages, no cause can be found for the miscarriage. Despite that 65% of women with unexplained recurrent miscarriages have a successful next pregnancy.

Children born with IVF

Questions & Answers

Παιδιά που γεννιούνται με εξωσωματική.

Προβληματισμοί & απαντήσεις

Στα περισσότερα από 30 χρόνια εφαρμογών στη χώρα μας, η εξωσωματική γονιμοποίηση αποτελεί έναν τομέα στον χώρο της υγείας που αδιαπραγμάτευτα σημειώνει συναρπαστικές εξελίξεις. Παρόλα αυτά, τα ταμπού και οι ανησυχίες σχετικά με τις ανεπιθύμητες εκβάσεις μίας εξωσωματικής δεν αποτελούν παρελθόν, αλλά συνεχίζουν να απασχολούν τα ζευγάρια που οδηγούνται στη λύση αυτή. Οι ανησυχίες αφορούν στην υγεία τόσο της γυναίκας αλλά και των παιδιών που θα γεννηθούν. Η πρώτη μεγάλη ανησυχία σχετικά με τους κινδύνους για τα παιδιά που γεννιούνται με εξωσωματική σχετίζεται με το μεγάλο ποσοστό πρόωρων τοκετών και αυτό με τη σειρά του με τα μεγάλα ποσοστά πολύδυμων κύσεων που έχουν παρατηρηθεί στις εξωσωματικές. Οι πολύδυμες κύσεις προκύπτουν εξαιτίας της εμφύτευσης δύο ή περισσότερων εμβρύων κατά την εμβρυομεταφορά, προκειμένου να αυξηθούν τα ποσοστά επιτυχίας. Είναι γεγονός ότι μία πολύδυμη κύηση με δύο ή περισσότερα έμβρυα, εκτός από τους κινδύνους που εγκυμονεί για τη γυναίκα, είναι πολύ πιθανό να καταλήξει σε πρόωρο τοκετό. Επιπλέον, όσο μικρότερη είναι η διάρκεια της κύησης και όσο νωρίτερα γεννιέται ένα μωρό, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να παρουσιαστούν προβλήματα στην υγεία του (χαμηλό βάρος, δυσκολίες στη φυσική και πνευματική του ανάπτυξη κλπ). Τα τελευταία χρόνια, με την ανάπτυξη μεθόδων που αποσκοπούν στον εντοπισμό εμβρύων καλύτερης ποιότη-



τας, έχει αποφευχθεί κατά πολύ η εμφύτευση περισσότερων του ενός εμβρύων στη μήτρα σε κάθε κύκλο εξωσωματικής, με συνέπεια τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης των επιπλοκών αυτών. Ένας μύθος που έχει επικρατήσει είναι ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης χρωμοσωμικών ανωμαλιών στα παιδιά που γεννιούνται με εξωσωματική, σε σύγκριση με τα παιδιά που γεννιούνται μετά από φυσιολογική σύλληψη. Η ανησυχία αυτή δεν πρέπει να είναι άμεσα σχετιζόμενη με τις μεθόδους που πλαισιώνουν την εξωσωματική γονιμοποίηση, αλλά με την ηλικία της γυναίκας, αφού συχνότερα στη μέθοδο καταφεύγουν γυναίκες πιο προχωρημένης ηλικίας. Από την άλλη, η κατάψυξη ωαρίων σε νεαρότερες ηλικίες, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν όταν η γυναίκα είναι έτοιμη για τεκνοποίηση, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης γενετικών ανωμαλιών που συνδέονται με την ηλικία της μητέρας. Επιπλέον, ο προεμφυτευτικός γενετικός έλεγχος, δηλαδή η μελέτη του γενετικού υλικού του γονιμοποιημένου ωαρίου και η ανίχνευση συγκεκριμένων γονιδίων υπεύθυνων για την εκδήλωση σοβαρών νοσημάτων προτού πραγματοποιηθεί η εμφύτευση στη μήτρα, μπορεί να προσφέρει τη δυνατότητα επιλογής «υγιών» εμβρύων, απαλλαγμένων από γενετικές ανωμαλίες και κληρονομικά νοσήματα. Τέλος, σε ότι αφορά τις μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία των παιδιών που έχουν γεννηθεί με εξωσωματική, οι μελέτες διαψεύδουν κάθε ανησυχία σχετικά με τη νευροκινητική, συμπεριφορική, διανοητική και μαθησιακή τους ανάπτυξη, οι οποίες δε διαφέρουν από τα παιδιά που έχουν γεννηθεί με φυσιολογική σύλληψη.



 **Vasilis Kellaris**

-MD, PhD, MSc Obstetrician - Gynecologist, University of Athens.
-Member of the Board of Directors of MITERA Hospital.
-Scientific Collaborator of Genesis Athens IVF Clinic.

Βασίλειος Δ. Κελλάρης

-MD, PhD, MSc Μαιευτήρας Γυναικολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών,
-Μέλος Δ.Σ. του Μητέρας, Επιστημονικός Συνεργάτης Γένεσις Αθηνών (IVF)
www.vasiliskellaris.gr

In Vitro Fertilization is applied in Greece more than 30 years and notes exciting developments. New methods and achievements have made the process more accessible, less painful for women, whereas the IVF method has achieved particularly high success rates. However, worries about undesirable outcomes of IVF are not past, but continue to concern the couples who lead to this solution. The first major concern about the risks to the children born with IVF is related to the high rate of premature births and to the high rates of multiple births. In recent years, with the development of methods designed to identify better quality embryos, it has been avoided by far the implantation of several embryos into the uterus in each IVF cycle, consequently reducing the likelihood of these complications. Moreover, the study of the genetic material of the fertilized ovum and the detection of specific genes responsible for the occurrence of serious diseases prior to implantation in the uterus, may offer the option of "healthy" embryos, free from genetic abnormalities and hereditary diseases. Finally, studies disprove any concern about the neuro-kinetic, behavioral, mental and learning development of children born with IVF.

Chondral lesions & treatment

Χόνδρινες βλάβες γόνατος και αντιμετώπιση

Οι περισσότεροι άνθρωποι ταλαιπωρούνται από ενοχλήσεις στο γόνατο που δυσχεραίνουν την καθημερινότητά τους. Από τις πιο συνήθεις αιτίες είναι οι βλάβες του αρθρικού χόνδρου. Όταν αναφερόμαστε στον αρθρικό χόνδρο εννοούμε έναν ελαστικό, λείο ιστό που καλύπτει τα οστά στην άρθρωση επιτρέποντας την ομαλή κίνησή της.

Ο αρθρικός χόνδρος έχει την ιδιότητα να απορροφά τα φορτία και να λειτουργεί σαν αμορτισέρ, όμως η μειωμένη αιμάτωσή του περιορίζει την αναγεννητική του ικανότητα και τον καθιστά ευάλωτο στην φθορά και τους τραυματισμούς.

Ο τραυματισμός του χόνδρου μπορεί να περιλαμβάνει την άμεση δημιουργία χόνδρινου ελλείμματος ή μικρότερου βαθμού αλλοιώσεις που προοδευτικά τον καθιστούν λιγότερο ικανό στην απορρόφηση των φορτίων της άρθρωσης.

Οι χόνδρινες βλάβες στις περισσότερες περιπτώσεις προκαλούν οίδημα και πόνο και προοδευτικά δυσχέρεια στην κίνηση της άρθρωσης, ενώ ενίοτε παρατηρείται μπλοκ γόνατος. Οι βλάβες διαπιστώνονται με τον απεικονιστικό έλεγχο που συνήθως περιλαμβάνει ακτινογραφίες και μαγνητική τομογραφία. Η θεραπεία που θα ακολουθηθεί είναι εξατομικευμένη. Αποφασίζεται από τον γιατρό σε συνεννόηση με τον ασθενή και σε συνάρτηση με τα ενοχλήματα, τον τύπο και το σημείο της βλάβης, αλλά και το επίπεδο δραστηριοτήτων του ασθενή. Η συντηρητική θεραπεία περιλαμβάνει περιορισμό της φόρτισης της άρθρωσης, παυσίπονη αγωγή και πρόγραμμα φυσικοθεραπείας ενώ παράλληλα αξιολογείται η συμπλήρωση θεραπείας με έγχυση αυξητικών παραγόντων και βλαστοκυττάρων με σκοπό την ενίσχυση του μηχανισμού επούλωσης της βλάβης. Η χειρουργική αντιμετώπιση της βλάβης συνιστάται σε μεγάλα χόνδρινα ελλείμματα, αλλά και στις περιπτώσεις που η συντηρητική θεραπεία δεν φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η αντιμετώπιση των βλαβών περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές αρθροσκοπικά καθοδηγούμενες με σκοπό την ενεργοποίηση του μηχανισμού επούλωσης, ενώ όπου απαιτείται, διενεργείται μεταμόσχευση αυτόλογων χονδροκυττάρων και οστεο-χόνδρινων κυλίνδρων.



**Barmounakis
Nikolaos M.D. MSc**

-Orthopaedic Surgeon
-Consultant
at Eugenides Hospital
www.orthopedikos-barmounakis.gr

**Μπαρμπουνάκης
Νικόλαος Μ.Δ. ΜSc**

-Ορθοπαιδικός Χειρουργός
-Επιμελητής
Ευγενίδειο Θεραπευτήριο

Most people suffer from knee discomfort, making difficult their daily routine. One of the usual causes is the lesion of the cartilage. The cartilage is an elastic, sleek tissue that covers the bone and allows smooth movement in the articulation. The cartilage has the property of absorbing the loads and to function as a suspension but his reduced blood flow impairs his own regenerative capability and as a result becomes more vulnerable to trauma. The chondral trauma includes direct deficit or partial cartilage tear that reduces the absorbing capability and usually ends by provoking pain and edema with progressive loss of movement in the articulation. The damages are diagnosed by x-rays and MRI. Depending on the findings and the type of the lesion, the level of discomfort and the desirable activity, the doctor decides in consultation with the patient, to proceed with a conservative or a surgical treatment. In any case the treatment is personalised. The conservative treatment consists of restriction of loading, pain killers, and physical therapy and in the meantime it is assessed the use of growth factors and stem cells as an enhancement of the healing mechanism. The surgical treatment involves minimal invasive techniques mostly arthroscopically assisted with the initial purpose of activating the healing mechanism using nanofractures. In cases of major chondral lesions, techniques of autologous transplantation of chondral cells and the use of osteochondral cylinders are recommended.

The sea and its miraculous effects on the respiratory system

Η θάλασσα και οι θαυματουργές επιδράσεις της στο αναπνευστικό σύστημα

Η ενασχόληση με τα σπορ και ειδικά με τα θαλάσσια, έχει ευεργετική επίδραση στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.

Ασκώντας την ιατρική τόσα χρόνια, αυτό που με προβληματίζει είναι ότι παρά την εξέλιξη υπάρχει μεγάλη αύξηση της νοσηρότητας. Στην ειδικότητα της Ωτορινολαρυγγολογίας έχουν αυξηθεί οι ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα, ιγμορίτιδα, πολύποδες, αποφρακτική άπνοια, καθώς και κακοήθειες στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα και του λάρυγγα.

Τα ευεργετικά σπορ του νερού: Η ενασχόληση με τον αθλητισμό είναι η πιο σημαντική δραστηριότητα για την καλή υγεία του οργανισμού μας. Αναπτύσσονται σωματικές δυνάμεις παράλληλα με τις νοτικές λειτουργίες και τονώνεται η ευεξία. Ειδικά η ενασχόληση με τα θαλάσσια σπορ μπορεί να μας προσφέρει πολύ περισσότερα, καθώς συνδυάζει την άθληση με την επαφή με το υδάτινο στοιχείο, γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και προάγει την ψυχική μας υγεία, λόγω της άμεσης επαφής με τη φύση. Αλλά και με την επαφή μας με το νερό κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις και αυτό θεραπεύει χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή τα κρατάει σε ένα σταθερό επίπεδο, χωρίς επιπλοκές και έντονα συμπτώματα.

Καλύτερο προφίλ υγείας: Αυτά τα σπορ έχουν ευεργετική επίδραση και στα χρόνια νοσήματα του ανώτερου αναπνευστικού. Η υψηλή περιεκτικότητα του θαλασσινού νερού σε ευεργετικά συστατικά μειώνει τις πιθανότητες νοσηρότητας, ενώ αλλάζει το προφίλ χρόνιων νοσημάτων, όπως οι αλλεργίες και η ιγμορίτιδα, και στα παιδιά και στους ενήλικους.

Η σημασία της πρόληψης: Το «κλειδί», λοιπόν, για την καλή υγεία είναι η πρόληψη. Οι παρακαταθήκες ενέργειας που πήραμε από τις καλοκαιρινές μας διακοπές ας γίνουν η αφορμή να αντιδράσουμε πιο ολιστικά στην αύξηση της νοσηρότητας, με ριζικές αλλαγές του καθημερινού τρόπου που ζούμε.

Engaging with sports and especially water sports have a beneficial effect on chronic respiratory diseases.

Αfter practising medicine for so many years, what I find worrying is that despite all the developments, there is a great increase in morbidity. In the speciality of Otorhi-



Anatoli Pataridou

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

www.pataridou.gr

Ανατολή Παταρίδου

-Χειρουργός -
Παιδορινολαρυγγολόγος Κεφαλής
& Τραχήλου - ΠΑΙΔΟ ΠΡΑ
-Επιστημονική Συνεργάτης
Νοσοκομείου ΥΓΕΙΑ - ΜΗΤΕΡΑ

nolaryngology, patients with allergic rhinitis, sinusitis, polyps, obstructive apnea, as well as malignancies in the mouth, pharynx and larynx areas have increased.

Beneficial water sports: engaging with sport is the most important activity for our body's good health. They make bodily forces develop alongside with mental functions and increased euphoria. Especially engaging in water sports can provide us with much more, combining exercise with contact with the aquatic element, exercising the entire body and promoting our mental health through direct contact with nature. Our contact with water also helps to make the most natural nasal lavage and this heals chronic problems of the upper respiratory tract or keeps them on a stable level without complications and intense symptoms.

A better health profile: These sports also have a beneficial effect on chronic respiratory diseases. Saltwater has a high content in beneficial ingredients, it reduces morbidity, while changing the profile of chronic diseases, such as allergies and sinusitis, for children and adults.

The importance of prevention: the "key", thus, to a good health is prevention. The energy supplies that we have received from our summer vacation let us react more holistically to the increase in morbidity, with radical changes in our daily life.

Is there a way to avoid Hip Arthroplasty?

Hip arthroscopy: a minimally invasive method

Υπάρχει τρόπος να αποφύγουμε την Αρθροπλαστική Ισχίου;

ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΙΟΥ: μια ελάχιστα
επεμβατική μέθοδος για το Ισχίο.

Καθημερινά με επισκέπτονται στο ιατρείο μου άνθρωποι, με πόνο στην άρθρωση του ισχίου. Οι ασθενείς αυτοί χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι νέοι ηλικιακά, που μετά από μικροτραυματισμούς της καθημερινότητας ή μετά από σημαντικό τραυματισμό σε άθληση ή τροχαίο ατύχημα, εμφανίζουν πόνο και περιορισμό στο εύρος κίνησης του ισχίου, όπως και καλότητα στη βάδιση. Η δεύτερη κατηγορία, είναι ασθενείς μέσης ηλικίας, που άρχισαν να πονούν πριν χρόνια και πλέον δυσκολεύονται στην καθημερινότητά τους. Η άρθρωση του ισχίου ως εν τω βάθει άρθρωση καλύπτεται από μεγάλες μυϊκές ομάδες, οπότε δεν μπορεί ο ασθενής να αντιληφθεί οίδημα (ύδραρθρο). Χρειάζεται μεγάλη εμπειρία από την πλευρά του Ορθοπαιδικού, συν τα σύγχρονα απεικονιστικά μέσα (μαγνητική τομογραφία αρθρογράφημα), προκειμένου να αξιολογηθεί η παθολογία. Ως Ορθοπαιδικός με εξειδίκευση στις Αθλητικές Κακώσεις και ως Αρθροσκόπος του Ισχίου, καθημερινά αντιμετωπίζω συντηρητικά (φαρμακευτική αγωγή και φυσιοθεραπεία ή εγχύσεις PRP και υαλουρονικού) ή χειρουργώ στην Κεντρική Κλινική Αθηνών με το σύγχρονο ηλεκτρονικό Rotex Table, ασθενείς με τραυματισμούς ή γενικότερα παθολογία στην άρθρωση του ισχίου (cam ή/και pincer). Πολύ συχνή παθολογία και αιτία πόνου, είναι η μορφολογική ανωμαλία στον αυχένα του μηριαίου και στην κοτύλη, σε συνάρτηση με τη ρήξη του επιχειλίου χόνδρου, που ονομάζεται «κοτυλομηνιαία πρόσκρουση». Άλλες αιτίες πόνου είναι η νέκρωση της μηριαίας κεφαλής, ελεύθερα οστεοχόνδρινα τεμάχια, υμενίτιδα, χόνδρινες βλάβες, ή πρόσκρουση από οστεόφυτα (πρώιμη οστεοαρθρίτιδα). Σήμερα, αφού εξαντλήσουμε τα συντηρητικά μέσα, μπορούμε οι Αρθροσκόποι του Ισχίου, μέσα από τις χρησιμοποιούμενες πύλες εισόδου (2 ή 3 οπές 3-4 χιλιοστών) να εισέλθουμε με την κάμερα και τα αρθροσκοπικά εργαλεία και να θεραπεύσουμε το νέο ασθενή, η άρθρωση δεν «ανοίγεται» όπως παλαιότερα με χειρουργικές τομές. Με νοσηλεία μίας ημέρας δίνουμε λύση στο πρόβλημά τους, ενώ με το ακολουθούμενο πρωτόκολλο φυσιοθεραπείας, η επιστροφή στην εργασία είναι άμεση (< 3 εβδομάδες) και σε αθλητικές δραστηριότητες πολύ γρήγορη (9-12 εβδομάδες). Το πιο σημαντικό είναι ότι με τις ελάχιστα επεμβατικές αυτές τεχνικές σώζεται η «δική» μας άρθρωση και δεν τοποθετείται τεχνητή άρθρωση, όπως είναι η Ολική Αρθροπλαστική του Ισχίου. Την εμπειρία μας την έχουμε παρουσιάσει σε Διεθνή ή Ευρωπαϊκά Συνέδρια (ESSKA Amsterdam 2014, EFORT Prague 2015, ESSKA Barcelona 2016, ICERS Sorrento 2016, ISAKOS 2017, ESSKA Glasgow 2018).



 **Dimitrios D. Nikolopoulos**

Νικολόπουλος Δ. Δημήτριος

- Orthopaedic Surgeon, Arthroscopist
- Consultant of Central Clinic of Athens, Greece
- President of Orthopaedic Research Institute for Education and Training
- Asklepiou 31 str. & Navarinou 6; Athens, Greece 10680
- Member of Hellenic Association of Orthopaedic Surgery and Traumatology, Hellenic Arthroscopic Association, ESSKA, ESSKA-AFAS, ESSKA-EKA, ESSKA-ESA, ESSKA-ESMA, AO Trauma, OTA, ICERS, ISHA

- ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΟΣ
- Πρόεδρος Ερευνητικού Ινστιτούτου Ορθοπαιδικής Μελέτης και Εκπαίδευσης
- Επιστημονικός Συνεργάτης ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ
- Μέλος των: Ελληνικής Αρθροσκοπικής Εταιρείας (ΕΑΕ), Ελληνικής Ορθοπαιδικής Εταιρείας (ΕΕΧΟΤ), ISHA, ESKA, ESKA - AFAS, ICERS,
- www.nikolopoulosdimitrios.com

As an Orthopaedic Surgeon specializing in Sports Injuries and as Hip Arthroscopist, everyday I treat either conservatively (medication and physiotherapy or injections of PRP and hyaluronic acid) or I'm surging in the Central Clinic of Athens with modern electronic Rotex Table, patients with injuries or more generally hip joint pathology (cam and / or pincer).

A very common pathology and cause of pain is the morphological abnormality in the femoral neck and the acetabulum, in conjunction with the Labrum tear, called "Femoroacetabular Impingement".

Other pain causes are the femoral head necrosis, free osteochondral fragments, synovitis, cartilage damage, or impact of osteophytes (early osteoarthritis). Nowadays, after using up the conservative means, the Hip Arthroscopists can enter the camera and the arthroscopic tools through the input gates (2 or 3 holes 3-4 mm) and treat the new patient - the joint is not "opened" as previously with surgical incisions. With overnight hospitalization, we resolve their problem, while following the physiotherapy protocol, returning to work is immediate (<3 weeks) and in sports activities very fast (9-12 weeks).

Beautiful legs without varicosities or spider veins

Ομορφα πόδια το καλοκαίρι χωρίς κίρσους και ευρυαγγείες

Tο καλοκαίρι είναι η εποχή που τα πόδια μας είναι πιο εκτεθειμένα στην ζέστη αλλά και στην κοινή θέα. Προβλήματα με κίρσους (φουσκωμένες επιφανειακές φλέβες) ή ευρυαγγείες (κόκκινα ή μπλε τριχοειδή αγγεία στο δέρμα) το καλοκαίρι επιδεινώνονται τόσο ως προς την συμπτωματολογία τους (βαριά πόδια, εύκολη κόπωση, καυσalgίες, κράμπες, οίδημα) όσο και ως πρόβλημα αισθητικό που δυσκολεύει την επιλογή της κατάλληλης ένδυσης. Η εποχή απαιτεί σορτς, κοντές φούστες, βερμούδες και φυσικά μαγιό, όμως οι αντισταθητικοί κίρσοι ή ευρυαγγείες αποτρέπουν την εμφάνιση με τέτοια ρούχα και δημιουργούν μια ψυχολογική πίεση στον ασθενή.

Οι κίρσοι και οι ευρυαγγείες δεν πρέπει πλέον να στέκονται εμπόδιο στην ποιότητα ζωής. Η θεραπεία των κίρσων είναι πια πολύ εύκολη και στις πιο πολλές περιπτώσεις δεν απαιτεί νάρκωση, δεν απαιτεί τομές, δεν απαιτεί νοσηλεία. Με μια επίσκεψη πραγματοποιείται εξάλειψη του βασικού προβλήματος που συνήθως είναι η ανεπάρκεια των βαλβίδων μιας βοηθητικής φλέβας που ονομάζεται σαφηνής φλέβα, η οποία με το ενδοφλέβιο laser παύει να έχει ανεπάρκεια και το άτομο που υποβάλλεται σε αυτή την θεραπεία (διάρκειας 20 λεπτών για μία σαφηνή) μπορεί να κινητοποιηθεί άμεσα και να πάει σπίτι του χωρίς πόνους και χωρίς σοβαρούς περιορισμούς (μικροί περιορισμοί αφορούν την εργασία και το γυμναστήριο).

Εκτός από τη βασική αυτή θεραπεία (ενδοφλέβιο laser) μπορεί να απαιτηθεί συμπληρωματικά θεραπεία με μικροφλεβεκτομές ή σκληροθεραπεία (υγρού ή αφρού) για πολύ μικρούς κίρσους ή ευρυαγγείες. Αυτά γίνονται σε επίπεδο ιατρείου με τοπική αναισθησία (αιολοφί ξυλοκαΐνης ή διάλυμα τοπικής αναισθησίας). Ο ειδικός ιατρός (αγγειοχειρουργός) που θα σας εξετάσει (κλινικά και με υπερηχογράφημα φλεβών, το γνωστό triplex), θα σας προτείνει την κατάλληλη μέθοδο θεραπείας. Βαριά πόδια που κουράζονται εύκολα, πρήξιμο στους αστραγάλους, καψίματα, αιμωδίες, κράμπες το βράδυ, μπορούν εύκολα να θεραπευτούν. Επιπλοκές που μπορεί να συμβούν σε φλέβες με ανεπάρκεια όπως θρομβώσεις, αιμορραγίες, φλεβικά έλκη, δερματίτιδες και άλλα μπορούν εύκολα να αποφευχθούν. Η θεραπεία είναι ασφαλής και ανώδυνη. Μας απαλλάσσει από πολλά προβλήματα και μας δίνει την ποιότητα ζωής που θα θέλαμε.

Summer! The time of year when our legs are exposed to the people and to the sun. Legs with varicose veins (distended superficial veins) or spider veins now have either more symptoms (heaviness, cramps, swollen feet, burning) or no symptoms but compromised appearance. Now it's the time



Apostolos Saliveros

-Vascular Surgeon-PhD
at the University of Athens

www.fleves.gr

Απόστολος Α. Σαλίβερους

-Αγγειοχειρουργός
-Διδάκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών
με εξειδίκευση στις ενδοαγγειακές
θεραπείες.

for shorts, miniskirts, bathing suits, but women with varicosities or spider veins have a difficulty wearing this kind of clothing.

Varicose Veins should no longer be affecting in a negative way our quality of life because their therapy is easy nowadays and does not require anesthesia, hospitalization or surgery. In one visit we can eliminate the main cause of varicosities (in 90% of cases responsible is a vein called saphenous vein that has incompetent valves) with endovenous laser ablation (needs about 20 minutes for the saphenous vein) and then the patient can walk back to his/her home without pain and with minimal constraints concerning his work or the gym. Following laser ablation there may be a need for microphlebectomies or sclerotherapy (liquid or foam sclerotherapy). All these may be done in the office under local anesthesia (xylocaine cream). A specialist (vascular surgeon) will examine you (clinically and with duplex ultrasound) and will be able to advise you on which method is more appropriate for you. It's recommended for the cure of heavy legs, swollen feet, burning legs and legs having cramps. And of course in order to avoid complications such as vein thrombosis, hemorrhage, ulcers, dermatitis. The cure is safe, easy, and painless and restores our quality of life.

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο μη κερδοσκοπικός Οργανισμός Safe Water Sports δραστηριοποιείται από το 2015 με βασικό στόχο την πρόληψη των πνιγμών και των θαλάσσιων ατυχημάτων. Στη χώρα μας με τα 13.676 χιλιόμετρα ακτογραμμής συμβαίνουν κάθε χρόνο κατά μέσο όρο 300 περιστατικά θανάτων στη θάλασσα, πολλά από τα οποία οφείλονται στην απουσία γνώσης βασικών κανόνων κολύμβησης, και κυκλοφοριακής συμπεριφοράς με σκάφος.

Οι βασικοί άξονες δραστηριοποίησης του Οργανισμού σε Ελλάδα και Κύπρο, είναι:

- Υποστήριξη του έργου της πολιτείας (Λιμενικό Σώμα) με την χρήση της τεχνολογίας και της πληροφορικής για την αποτελεσματικότερη οργάνωση και παρακολούθηση της εφαρμογής των κανόνων ασφαλείας στη θάλασσα και στις δραστηριότητες που γίνονται σε αυτήν.
- Ενημέρωση - ευαισθητοποίηση των πολιτών μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας (website/app).
- Εκπαίδευση παιδιών και νέων στα σχολεία (35.000 μαθητές σε ετήσια βάση).
- Πιστοποίηση επιχειρήσεων θαλασσιών σπορ (σε συνεργασία με την TUV Austria Hellas) με το πρότυπο «watersports certified-quality».

Εθνική Ημέρα Πρόληψης

Το SafeWaterSports σε συνεργασία με το Υπουργείο Ναυτιλίας καθιέρωσαν την 11η Μαΐου ως Εθνική Ημέρα πρόληψης πνιγμών και θαλασσιών ατυχημάτων. Η Ελλάδα είναι η 1η χώρα που αναλαμβάνει μια τέτοια πρωτοβουλία σε διεθνές επίπεδο, με όραμα η ημέρα αυτή να υιοθετηθεί και από άλλες χώρες ώστε να γίνει και Παγκόσμια.

SafeWaterSports app

- Το SafeWaterSports έχει αναπτύξει μια δωρεάν ηλεκτρονική πλατφόρμα ενημέρωσης των πολιτών για όλα τα κινητά τηλέφωνα, η οποία είναι διαθέσιμη στα ελληνικά, αγγλικά και γαλλικά και περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες για Ελλάδα και Κύπρο όπως:
- ΟΛΕΣ και ΜΟΝΟ τις νόμιμες επιχειρήσεις εκμίσθωσης θαλάσσιων σπορ (waterski, scuba diving, tubes, κλπ.)
 - Τις 3.100+ παραλίες με πρόσβαση που έχουμε από κοινού χαρτογραφήσει με το Λιμενικό Σώμα, μαζί με τα χαρακτηριστικά τους (π.χ αν έχουν ναυαγιστή, βαθιά/ρηχά νερά, το είδος παραλίας κ.ά.)
 - Τις μαρίνες και γενικότερα τις τοποθεσίες που επιτρέπεται ο ελλιμενισμός σκαφών.
 - Τις επιχειρήσεις εκμίσθωσης σκαφών κάθε τύπου.
 - Τα Ημερόπλοια που προσφέρουν ημερήσιες εκδρομές.
 - Τους ισχύοντες κανονισμούς ασφαλείας (νομοθεσία) για κάθε θαλάσσιο σπορ.
 - Όλα τα νοσοκομεία, τα κέντρα υγείας και τα λιμεναρχεία.

Safe Water Sports is a non-profit organization founded in June 2015 with the interest of providing information and raising awareness to the general public on safety matters related to recreational water activities and water sports with emphasis on safety standards and the prevention of accidents. Greece that has 13,676 kilometers of shoreline, it is estimated that 300 deaths occur each year, many of which are due to the lack of knowledge on basic swimming rules and boat traffic.

The main goals of the Organization, in Greece and Cyprus are to:

- Support the state's work (Coast Guard) through the use of technology and information gathering in order to organize and monitor in a more efficient way the implementation of safety rules in the sea.
- Provide citizens' awareness through the use of SafeWaterSports website/app
- Educate children (more than 35,000 students are educated per year)
- Certify water sports centers (in cooperation with TUV Austria Hellas) through the "watersports certified quality" model.

National Precaution Day

Safe Water Sports in cooperation with the Ministry of Maritime established the 11th of May as the National Day for the Prevention of Drownings and Sea Accidents. Greece has been the first country that undergoes such an initiative on an international level.

Safe Water Sports app

Safe Water Sports has developed an online electronic platform for public awareness which is available via the organization's website and mobile phones for free. Through this platform, which is available in Greek, English and French, citizens can find useful information in Greece and Cyprus about:

- All the licensed water sports centers (including water sports such as water ski, scuba diving, etc.)
- 3.100+ accessible beaches, that the Organization has mapped in cooperation with the Port Authorities with a list of features (i.e. if there is a lifeguard, deep/shallow water etc.)
- Marinas
- The boat rental centers leasing all types of vessels for recreation.
- Daily cruises.
- All safety regulations that apply to each water sport.
- All hospitals and health centers.





EPHEMERAL

Art Exhibition



«Πνοή ανέμου, είπε ο Εκκλησιαστής,
πνοή ανέμου, πνοή ανέμου, τα πάντα
είναι πνοή ανέμου»

Εκκλησιαστής, στίχος 1.2
Απόδοση Αλέξανδρος Ίσαρης

Πολύτιμο όσο το μνημειακό για τη θύμηση,
το εφήμερο για την ύπαρξη.



"A breath of wind, said the Preacher,
a breath of wind; all is a breath
of wind."

Ecclesiastes 1:2 freely translated
from the Hebrew text by Alexandros Issaris

The ephemeral is as precious to human
existence as the monumental is to memory.

 Naxos	Bazeos Tower	25/5 - 27 /9 2019
--	--------------	--------------------------



Καλοκαίρι, η εποχή των καλλιτεχνών στον Πύργο Μπαζαίου, στη Νάξο:

Πατρίτσιο Μπεντόν (Patrizio Bedon-IT) - Κάζα Εσαντισέρα (Casa Essenziera-IT/ZA) - Νίκος Λαγός (GR) - Αναίς Λελιέβρ (Anaïs Lelièvre-FR) - Βλαντίμιρ Σκόντα (Vladimir Skoda-CZ/FR) - Σάντορ Ζέλενακ (Sandor Zelenak-HU/JP). Προσκεκλημένοι καλλιτέχνες: Αλέξανδρος Κακλαμάνος, video - Νικόλαος Συμεωνίδης & Αμαλία Κοσμά, διαδραστικό δρώμενο. Έρχονται από διαφορετικά μέρη του κόσμου, συναντιούνται, συνυπάρχουν, εμπνέονται από το μυστήριο του τόπου και του χώρου, δημιουργούν. Έργα πολύτροπα (ζωγραφικά, οπτικά, ακουστικά, οσφρητικά) εφήμερα, που συνδιαλέγονται κι αναμετρώνται με την αιωνόβια φύση του μνημείου όσο διαρκεί ένα καλοκαίρι, για να εξαφανιστούν μετά. Καλούν τον επισκέπτη να μεταβάλει το ρυθμό, να αποβάλει την ένταση, να διαισθανθεί την ευδαιμονία, να κινείται, να βλέπει, να ακούει, να παρατηρεί, να βρίσκεται στο εδώ και τώρα. Carpe momentum για τον επισκέπτη, που εισέρχεται στον πύργο, στον ιστορικό και καλλιτεχνικό μικρόκοσμο του, στο περιβάλλον γύρω, μετουσιώνοντας την αισθητική εμπειρία σε βίωμα προσωπικό.

Summer is the season of artists at Bazeos Tower, Naxos:

Patrizio Bedon (IT) - Casa Essenziera (IT/ZA) - Nikos Lagos (GR) - Anaïs Lelièvre (FR) - Vladimir Skoda (CZ/FR) - Sandor Zelenak (HU/JP). Guest participation: Alexandros Kaklamanos - Nikolaos Symeonidis & Amalia Kosma (GR). They come from different parts of the world, they meet up, they coexist, they get inspired by the site's mystique, they create. Works of many art forms (visual, auditory, pictorial, olfactory) comprise the ephemera that engage in a summer-long discourse and reckoning with the ancient monument's age-old nature only to disappear shortly thereafter. They call upon the visitors to change their pace, banish tension, and sense the bliss of moving about, seeing, hearing, observing, being in the here and now. A carpe momentum for the visitors who enter the tower, its historic and artistic microcosm and its surrounding space, transmuting their aesthetic perception into a life experience.



info

Επιμέλεια: Μάριος Βαζαίος

Πύργος Μπαζαίου:

12ο χλμ. Οδ. Χώρας Νάξου-Αγιασσού

Τηλ. 22850 31402

25 Μαΐου - 27 Σεπτεμβρίου 2019

Καθημερινά: 10.00-17.00

Curator: Mario Vazaios

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

Tel. +30 22850 31402

25 May - 27 September 2019

Open Daily: 10.00-17.00

www.bazeostower.gr

www.naxosfestival.gr

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 4 καθημερινές αναχωρήσεις

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

HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS

up to 4 daily departures

• For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800

www.bluestarferries.com

hello Greece

the site of Greek products and tourism

HIGH
NUTRITIONAL
VALUE
PRODUCTS

Π.Ε.Σ. ΑΙΓΙΟΥ

Ελαιόλαδο ELIKI

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο ELIKI είναι ένα προϊόν υψηλής γευστικής και βιολογικής αξίας που μας προσφέρει η Πανεργιακή Ένωση Συνεταιρισμών. Η ποικιλία που παραδοσιακά καλλιεργείται στην περιοχή της Αιγιαλείας είναι η «Κουτσουρελιά», που παράγει αποκλειστικά καρπό για ελαιολατρία με ευχάριστη φρουτώδη γεύση. Από το 1980 η Π.Ε.Σ. παράγει και βιολογικό ελαιόλαδο ELIKI για εξαγωγή. Το ελαιόλαδο εξάγεται σε όλη τον κόσμο και κυρίως στις αγορές των Η.Π.Α., της Αυστραλίας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σταφίδα Vostizza

Η ελληνική μούρη Κορινθιακή Σταφίδα Vostizza, παράγεται από την Π.Ε.Σ. ΑΙΓΙΟΥ και κατατάσσεται στις υπερτροφές με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία μας.

Πανεργιακή Ένωση Συνεταιρισμών

www.pesunion.gr, Κορίνθου 201, Αίγιο

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Η Kidonitsa Papagiannakopoulos, κρασί φτιαγμένο με μια από τις σπάνιες ποικιλίες της Πελοποννήσου, και το ερυθρό Ypsilon Agiorgitiko, και τα δύο του οινοποιείου Παπαγιαννακόπουλου, ξεχωρίζουν για την πολυπλοκότητα των γεύσεών τους, τη καλή οξύτητα, τη μεστή και γεμάτη γεύση τους.

Οινοποιείο Παπαγιαννακόπουλος

www.papagiannakopoulos.com

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ο κρόκος Κοζάνης ΠΟΠ βιολογικής καλλιέργειας, είναι γνωστός για τις αντικαρκινικές και τις αφροδισιακές του ιδιότητες. Έχει αντικαταθλιπτική, αντιοξειδωτική και αντιγηραντική δράση και δίνει ξεχωριστή γεύση και χρώμα στη μαγειρική. Η άριστη ποιότητά του τον κατατάσσει στην πρώτη κατηγορία safran, ανα τον κόσμο.

Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Κροκοπαραγωγών Κοζάνης

www.safran.gr, Κρόκος Κοζάνης, Κοζάνη

ELIKI EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Extra virgin olive oil "ELIKI" is a tasteful, organic product of high quality, produced by PES UNION agricultural cooperatives. The olive variety exclusively grown in the Aegialia region of Peloponnese, is "KOUTSOURELIA", special for olive oil production and has a distinctive and fruity aroma. The Extra virgin olive oil "ELIKI" is exported internationally, especially in USA, Australian and EU markets, sold in big supermarket chains. Since 1980, Pes Union, also produces high quality organic olive oil. Greek black Corinthian raisin "super food" is also produced by Farmers Union. It is classified to "functional food", which means that they provide benefits beyond basic nutrition.

Agricultural Cooperatives Union Aeghion SA

www.pesunion.gr, Korinthou 201, Aeghio, P.C. 25 100, Greece

PAPAYANNAKOPOULOS WINERY

Kidonitsa Papayannakopoulos and Ypsilon Agiorgitiko are made by rare wine varieties of Peloponnese. Both are distinguished for their flavor complexity, fine acidity and rich taste.

Papayannakopoulos winery

www.papagiannakopoulos.com

KROKOS KOZANIS (RED GREEK SAFFRON)

Greek safran PDO, organic farming, is famous for its aphrodisiac and anti-cancer properties. It is also known for its anti-depressing, antioxidant and anti ageing activities. It also gives special flavor and color in cooking. It is listed in the highest rank of safran in the world.

The Kozani Saffron Producers Cooperative



International Classical Music Festival of Cyclades



Διεθνές Φεστιβάλ
Κλασικής Μουσικής
στη Σύρο

 Syros | 10/8 - 17/8 2019



Το Διεθνές Φεστιβάλ Κλασικής Μουσικής Κυκλάδων, συμπληρώνοντας αιώως 15 χρόνια, επιστρέφει και φέτος τον Αύγουστο στο Θέατρο Απόλλων, στην Ερμούπολη, όπου φιλοξενείται από την πρώτη στιγμή. Καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο θα συμπράξουν με την Ορχήστρα μουσικής δωματίου του Φεστιβάλ Κυκλάδων, προκειμένου να παρουσιάσουν από τις 10 έως και τις 17 Αυγούστου, αριστουργηματικά έργα μουσικής δωματίου, μπάροκ, αλλά και άριες από την Όπερα, υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση του βιολονίστα της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, Γιάννου Μαργαζιώτη.

info

Οργάνωση παραγωγής και γραφείο τύπου: specs 'n' arts
Πληροφορίες και προώληση εισιτηρίων:
Σύρος, Θέατρο Απόλλων, 2281085192
Αθήνα, Υπηρεσία εισιτηρίων, 2107234567

The International Classical Music Festival of Cyclades returns for its 15th edition, this year aspiring to captivate the audience of the Cyclades into a musical journey presenting Chamber Music masterpieces and Arias from the Opera. From August 10th to August 17th, the emblematic theater "Apollon" of Hermoupolis in Syros will host numerous acclaimed artists from all over the world, under the artistic direction of the Greek National Opera (GNO) violinist, Yannis Margaziotis.

Media, Communication and Production: specs 'n' arts
Tickets and information about the concerts:
Apollon Theatre: t. 00302281085192
Ticket services: t. 00302107234567

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 3 καθημερινές αναχωρήσεις
• Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS

up to 3 daily departures
• For information & reservations please contact your travel agent or Blue Star Ferries, tel.: +30 210 89 19 800

www.bluestarferries.com

Beyond Borders

«Πέρα από τα Σύνορα»

Μια γιορτή κινηματογράφου
και πολιτισμού στο ακριτικό νησί!

A celebration of cinema and culture
on the edge of the Aegean Sea

Το Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ
Καστελλορίζου, «Πέρα από τα Σύνορα», έρχεται
για τέταρτη συνεχή χρονιά με στόχο «να φέρει
τον κόσμο στο Καστελλόριζο και να μεταφέρει
το Καστελλόριζο στον κόσμο!».

“Beyond Borders” International Documentary
Festival in Kastellorizo is here for the 4th
consecutive year with the aim of “bringing the
world to Kastellorizo and taking Kastellorizo to
the world”!

 Kastellorizo | 25/8 – 1/9 2019



Από τις 25 Αυγούστου έως και την 1η Σεπτεμβρίου το πανέμορφο νησί θα αποτελέσει τόπο συνάντησης για κορυφαίους δημιουργούς ιστορικού και κοινωνικοπολιτικού ντοκιμαντέρ, αλλά και για εκπροσώπους των γραμμάτων και των τεχνών από την Ελλάδα και τον κόσμο. Το διαγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει ελληνικά και ξένα ντοκιμαντέρ υψηλής καλλιτεχνικής αξίας τα οποία θα διαγωνιστούν για το βραβείο Καλύτερου Ιστορικού και Κοινωνικού Ντοκιμαντέρ, καθώς και για το Ειδικό Βραβείο Μεσογειακής Φιλίας με την υποστήριξη του ΕΚΟΜΕ.

Το «Πέρα από τα Σύνορα» πλαισιώνεται και φέτος από ποικίλες πολιτιστικές εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους. Όσοι βρεθείτε εκείνες τις ημέρες στο νησί θα έχετε την ευκαιρία να επισκεφθείτε εκθέσεις φωτογραφίας, να παρακολουθήσετε θεατρικές παραστάσεις αλλά και να απολαύσετε μοναδικές μουσικές συναυλίες. Το «Πέρα από τα Σύνορα» έχει επίσης συμπεριλάβει παράλληλες δραστηριότητες και για παιδιά, όπως μαθήματα κολύμβησης, αφήγηση των Μύθων του Αισώπου και λαϊκών παραμυθιών, παραστάσεις Καραγκιόζη και μαθήματα για την Ομήρου Οδύσσεια.

Από τις 26/8 ως και τις 31/8 τα παιδιά του Καστελλόριζου θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν πώς ακριβώς γίνεται μια έκρηξη, πώς να φτιάξουν μόνα τους σαπούνι και πώς να ανακυκλώσουν χαρτί μέσα από ένα πρόγραμμα του Ιδρύματος Ευγενίδου. Θα παρατηρήσουν τον έναστρο νυχτερινό ουρανό και θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα πλανητικά και αστρικά σώματα του γαλαξία μας, με τη βοήθεια των ειδικών του Εθνικού Αστεροσκοπείου. Ακόμη, σε συνεργασία με το Εθνικό Ιστορικό Μουσείο θα μάθουν περισσότερα για την ιστορία του Καστελλόριζου, αλλά και πώς να κάνουν εικονογράφηση παραμυθιού. Κάθε χρόνο λοιπόν το «Πέρα από τα Σύνορα» έχει σαν στόχο «να φέρει όλο τον κόσμο στο Καστελλόριζο και να μεταφέρει τον πολιτισμό του Καστελλόριζου στα πόδια της οικουμένης...»

From August 25th to September 1st, Kastellorizo, this beautiful island will be a meeting place for leading creators of historical and socio-political documentaries, but also for representatives of literature and art from Greece and around the world. The competition this year includes Greek and foreign documentaries of the highest artistic value, which will compete for the Best Historical and Social Documentary Award, as well as for the Special Prize for Mediterranean Friendship with the support of ΕΚΟΜΕ.

"Beyond Borders" also includes a multitude of educational programmes and various cultural events for all ages. If you are lucky enough to be on the island these days, you will have the opportunity to visit photo exhibitions, watch theatrical performances and enjoy unique music concerts.

"Beyond Borders" is also hosting several activities for children, such as, swimming lessons, narration of Aesop's Fables and folk tales, Karagiozis performances and courses on Homer's Odyssey. From 26/8 until 31/8, the children of Kastellorizo, will have the opportunity to learn the mechanics behind a real explosion, how to make soap on their own and how to recycle paper all by themselves through a programme by Eugenides Foundation. They will also observe the starry night-sky of Kastellorizo and learn to recognize planets and stellar bodies of our galaxy, with the help of experts from the National Observatory. Finally, in collaboration with the National History Museum they will learn more about the history of Kastellorizo, and they will illustrate a fairytale! Every year "Beyond Borders" aims to "bring the entire world to Kastellorizo and take Kastellorizo's culture all around the world ..."

info www.beyondborders.gr



**ΠΩΣ
ΘΑ ΠΑΤΕ**

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

έως 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
● Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή Blue Star Ferries, τηλ.: 210 8919800

**HOW
TO GET
THERE**

FROM PIRAEUS

up to 2 weekly departures
● For information & reservations please contact
your travel agent or Blue Star Ferries,
tel.: +30 210 89 19 800

www.bluestarferries.com



Στιγμές που μοιραζόμαστε!



#Ελλάδα #Ιταλία
#superfast #πολυτέλεια #άνεση

#ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ
SUPER
ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ



20% #έκπτωση

στα Silver & Gold μέλη
του seasmiles!

seasmiles
LOYALTY SCHEME



20% #έκπτωση

- Οικογένειες και Φίλοι
- Καθίσματα αεροπορικού τύπου
- Κατάστρωμα
- Εφηβοί - Νέοι
- Ενήλικες άνω των 60 ετών



ΟΙ ΑΝΩΤΕΡΟΙ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΙΣΧΥΟΥΝ ΣΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΔΡΙΑΤΙΚΗΣ. ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ ΣΤΟ WWW.SUPERFAST.COM

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΑΚΤΟΡΑ Ή ΜΕ ΤΗ SUPERFAST FERRIES: ΤΗΛ.: 210 89 19 700

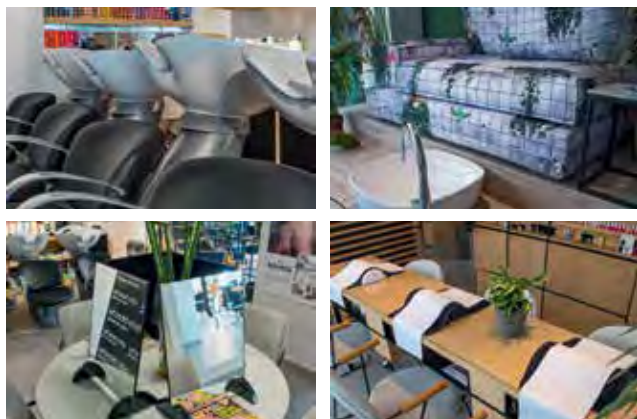
superfast.com



SUPERFAST FERRIES

Μέλος της Attica Group

MARKET GUIDE



Aura Blanche salon de beauté

When beauty meets expertise

Όταν η ομορφιά συναντά την τεχνογνωσία

Aν θέλετε να συνδυάσετε την υψηλή ποιότητα υπηρεσιών ομορφιάς από εξειδικευμένο και έμπειρο προσωπικό, σε έναν φιλικό και ιδιαίτερα προσεγμένο χώρο που σέβεται τους πελάτες του, δεν έχετε παρά να επισκεφθείτε τον απόλυτο προορισμό περιποίησης στον Άλιμο, όπου θα απολαύσετε ολοκληρωμένες υπηρεσίες μαλλιών και άκρων και τα θεραπευτικά οφέλη του επαγγελματικού μασάζ.



■ **If you want to combine** high quality beauty services by qualified and experienced staff in a friendly and highly sophisticated place that respects its customers, you have to visit the ultimate beauty destination in Alimos, where you will enjoy comprehensive services for your hair and limbs and the therapeutic benefits of a professional massage.

Κανάρη 74, Άλιμος / 74, Kanari str, Alimos / T: 210 9823299
FB: Aura Blanche salon de beauté / Instagram: aura_blanche_salon_de-beaute



Unique properties by Metropolitan Real Estate Agency

Tel.: (0030) 210 7221031 / alexandrosbabetas@gmail.com

Aν ψάχνετε να αγοράσετε, να νοικιάσετε ή να πουλήσετε ακίνητο στην Ελλάδα, απευθυνθείτε στο Metropolitan Real Estate Agency. Η εταιρία διαθέτει πολλά ιδιαίτερα ακίνητα. Ειδικεύεται στο κέντρο της Αθήνας, στην ευρύτερη περιοχή της Αθηναϊκής Ριβιέρας, στα Ελληνικά Νησιά, αλλά και σε διάφορα μέρη της Ελλάδας.

■ **The Metropolitan Real Estate Agency**, offers you professional help in finding the right property in Greece, or promoting your property for sale or for rent. In our databases you will find plenty of superb properties, most of them close to the sea, or with amazing sea view. We specialize in Athens center and the Athens Riviera areas, all Greek Islands and other locations of Greece.

www.e-metropolitan.gr



A unique experience of luxury and hospitality at Aegialis Hotel & Spa

Μια μοναδική εμπειρία πολυτέλειας και φιλοξενίας

Eίτε ψάχνετε μια ρομαντική απόδραση ως ζευγάρι, είτε σχεδιάζετε τις καλοκαιρινές διακοπές με την οικογένειά σας, το Aegialis Hotel & Spa παρέχει μια μεγάλη ποικιλία δωματίων, από δίκλινα έως ευρύχωρες σουίτες όλα με καταπληκτική θέα στο Αιγαίο και την παραλία της Αιγιάλης. Στο εστιατόριο Ambrosia θα γευτείτε παραδοσιακή κουζίνα με ντόπια βιολογικά προϊόντα και ελληνικά κρασιά. Τέλος, στο ΛΑΛΟΝ ΥΔΩΡ SPA, θα παραδοθείτε σ' ένα κόσμο ευεξίας και φυσικής αναζωογόνησης.

■ **Whether you are a couple** seeking for a romantic getaway or a family, Aegialis Hotel offers a wide variety from double rooms to spacious suites. All rooms offer amazing views of the Aegean Sea and the Aegiali beach! At Ambrosia Restaurant you will taste traditional cuisine with local organic products and Greek wines. Finally, at the hotel's Lalon Idor Spa, you will surrender to a world of wellness and physical rejuvenation.

www.amorgos-aegialis.com

ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΛΟΙΑ ΜΑΣ!

Για μια κορυφαία
on board εμπειρία!

WELCOME ON BOARD!

For a truly exceptional
on board experience!



Ενημερωθείτε για τα νέα, τις
υπηρεσίες, το πρόγραμμα
seasmiles και το δίκτυό μας.

Find out more about our
news, our services, our
seasmiles Loyalty Scheme
and our network.



 Book on line: bluestarferries.com



OUR COMPANY

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ

Η BLUE STAR FERRIES, ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ATTICA GROUP, ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΣΤΟΛΟ, ΣΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟΥ 2019, ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΣΑΣ ΤΟ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ.

Εδώ η υπευθυνότητα και η αξιοπιστία συναντούν την άνεση και την κομψότητα, για να σας προσφέρουν ανεπανάληπτες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η Blue Star Ferries, η εταιρεία η οποία άλλαξε τα δεδομένα στο θαλάσσιο ταξίδι στον ευρύτερο χώρο του Αιγαίου, ταξιδεύει με συνέπεια χειμώνα-καλοκαίρι στα νησιά των Κυκλάδων, των Δωδεκανήσων, του Βορείου Αιγαίου και την Κρήτη, με σύγχρονα επιβατηγά-οχηματαγωγά πλοία, συνδέοντας τα νησιά με την ηπειρωτική Ελλάδα αλλά και μεταξύ τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην ανάπτυξη του τουρισμού και στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των κατοίκων της νησιωτικής Ελλάδας. Η Attica Group κατέχει κορυφαία θέση στην παροχή υπηρεσιών θαλασσίων μεταφορών για επιβάτες, ΙΧ και φορτηγά οχήματα στην Ανατολική και Δυτική Μεσόγειο. Συγκεκριμένα, δραστηριοποιείται στην επιβατηγό ναυτιλία μέσω των εταιρειών SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS και AFRICA MORROCO LINKS (AML) με συνολικά 30 πλοία που προσφέρουν σύγχρονες, υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες για επιβάτες και φορτηγά. Τα πλοία του στόλου της ταξιδεύουν σε 4 χώρες, σε 60 μοναδικούς προορισμούς, προσεγγίζοντας 71 λιμάνια.

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

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



AWARDS & DISTINCTIONS

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.



BLUE STAR FERRIES, MEMBER OF ATTICA GROUP, IS A COMPANY WITH A MODERN AND ELEGANT FLEET THAT TAKES YOU TO GREEK ISLANDS, OFFERING A COMFORTABLE AND ENJOYABLE TRIP.

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

Blue Star Ferries, the company which changed the standards of travel in the wider area of the Aegean, travels all year round to the Cyclades, the Dodecanese, the islands of the North Aegean and Crete, with modern vehicle and passenger ferries.

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

Attica Group holds a leading position in the provision of maritime transport services for passengers, vehicles and trucks in the Eastern and Western Mediterranean.

Attica Group operates in the passenger shipping through the companies SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS and AFRICA MOROCCO LINKS with a total of 30 vessels offering modern, high-quality transport services in Greece and abroad. Its fleet vessels travel to 4 countries, 60 unique destinations, approaching 71 ports."

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ, ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΠΛΟΙΑ ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ BLUE STAR FERRIES, ΠΟΥ ΤΗΣ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΥΝ ΗΓΕΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΤΟΠΛΟΪΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ. Η BLUE STAR FERRIES ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΚΤΟΠΛΟΪΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΩΣ ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ

Πειραιάς – Δωδεκάνησα (Κως – Ρόδος – Πάτμος – Λέρος – Κάλυμνος – Αστυπάλαια – Νίσυρος – Τήλος – Λειψοί – Σύμη – Κάρπαθος – Κάσος – Καστελλόριζο αλλά και Φούρνοι – Ικαρία).

Πειραιάς – Σύρος – Τήνος – Μύκονος

Πειραιάς – Πάρος – Νάξος – Σαντορίνη και Σύρος – Ίος – Αμοργός – Ηρακλεία – Σχοινούσα – Κουφονήσι – Δονούσα – Ανάφη αλλά και Αστυπάλαια.

Πειραιάς – Σάμος (Βαθύ) – Κως – Ρόδος.

Πειραιάς – Ικαρία – Φούρνοι – Σάμος.

Πειραιάς – Χίος – Μυτιλήνη – Ψαρά – Οινούσες.

Πειραιάς – Ηράκλειο.

Πειραιάς – Χανιά.

BLUE STAR 1



28,0 kn - 1.890 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
780 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR DELOS



25,5 kn - 2.400 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
430 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR PATMOS



25,5 kn - 2.000 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
430 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

DIAGORAS



21 kn - 1.465 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
270 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

OUR ROUTES

HIGH QUALITY SERVICE AND
CONTINUOUS DEVELOPMENT
ARE THE MAIN CHARACTERISTICS
THAT BRING BLUE STAR FERRIES
TO A LEADING POSITION IN THE
GREEK COASTAL SERVICES.
BLUE STAR FERRIES OPERATES ON
GREEK DOMESTIC LINES
AS FOLLOWS

Piraeus – Dodecanese (Kos – Rhodes –
Patmos – Leros – Kalymnos – Astypalea –
Nisyros – Tilos – Lipsi – Symi – Karpathos –
Kasos – Kastellorizo and Fourni – Ikaria).

Piraeus – Syros – Tinos – Mykonos.

Piraeus – Paros – Naxos – Santorini
and Syros – Ios – Amorgos – Iraklia –
Schinoussa – Koufonissi – Donoussa –
Anafi and Astypalea.

Piraeus – Samos (Vathi) – Kos – Rhodes.

Piraeus – Ikaria – Fourni – Samos.

Piraeus – Chios – Mytilene – Psara –
Oinouses.

Piraeus – Heraklion.

Piraeus – Chania.

OUR FLEET

BLUE STAR 2



28,0 kn - 1.854 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
780 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR PAROS



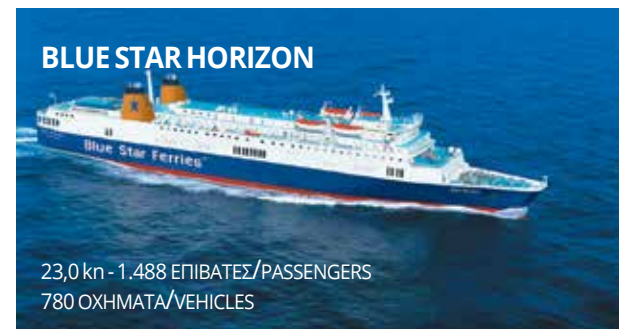
24,4 kn - 1.474 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
240 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR NAXOS



24,4 kn - 1.474 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
240 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR HORIZON



23,0 kn - 1.488 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
780 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

BLUE STAR GALAXY



24,0 kn - 1.790 ΕΠΙΒΑΤΕΣ/PASSENGERS
780 ΟΧΗΜΑΤΑ/VEHICLES

TIPS

ATM

Επειδή ποτέ δεν ξέρετε τι μπορεί να σας τύχει... πραγματοποιήστε γρήγορες και εύκολες αναλήψεις, κάθε στιγμή της ημέρας, από την αυτόματη ταμειολογιστική μηχανή (ATM) που θα βρείτε στα πλοία μας.

INTERNET

Τόσο μακριά κι όμως τόσο κοντά! Για ενημέρωση ή επικοινωνία, τώρα δεν χρειάζεται να στερηθείτε το Internet. Προμηθευτείτε την κάρτα σύνδεσης wi-fi από τη ρεσεψιόν του πλοίου και παραμείνετε συνδεδεμένοι καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας.

@SEA

Ένας νέος διαδικτυακός κόσμος σας περιμένει @sea! Το @sea είναι ένα νέο, διαδραστικό και πολυχρηστικό portal, με ελεύθερη πρόσβαση και απεριόριστες δυνατότητες που ήρθε να κάνει το ταξίδι σας με τα Blue Star Ferries μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία! Συνδεθείτε μέσω του wi-fi δικτύου των πλοίων, από οποιαδήποτε συσκευή (laptop, smartphone, tablet) και ανακαλύψτε τις πιο διασκεδαστικές και χρήσιμες υπηρεσίες... @sea!



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, εκ του νόμου, προβλέπονται κυρώσεις και πρόστιμα.



PURE CABIN

Ο καλύτερος ύπνος που έχετε κάνει εδώ και πολύ καιρό! Οι καμπίνες PURE* διαθέτουν ειδικά σχεδιασμένο σύστημα καθαρισμού του αέρα και των επιφανειών, προσφέροντας απαράμιλλη άνεση σε όσους έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία στα αιωρούμενα σωματίδια (άσθμα ή αλλεργίες). Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε

όπως απευθυνθείτε στη ρεσεψιόν.

(*Διατίθεται σε περιορισμένο αριθμό καμπινών στα Blue Star 1, Blue Star 2, Blue Star Delos & Blue Star Patmos.)

SHOPPING ON BOARD

Επισκεφτείτε τα καταστήματά μας, όπου θα βρείτε κοσμήματα, καλλυντικά, είδη ταξιδιού και ένδυσης και πολλά άλλα, καθώς και τα δικά μας, λογοτυπημένα προϊόντα 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.)



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.

INTERNET

Stay connected throughout your trip! Wireless Internet access is available on board! Simply purchase the Wi-Fi connection card at the Reception Desk.



@SEA

A new world awaits for you! The @sea is a new interactive, versatile portal with free access and unlimited possibilities to make your journey on board the Blue Star Ferries a truly unforgettable experience! Get connected to vessels' wi-fi network from any device (laptop, smartphone, tablet) and discover the most entertaining and useful services ... @sea!



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, by law will be liable to penalties and fines.

PURE CABIN

The best sleep you have had in a long time! PURE* Cabins are treated with a cuttingedge process that purifies the air and surfaces, providing the ultimate comfort level for those sensitive to airborne particles (allergies or asthma). For more information kindly contact the Reception desk. (*Limited number of cabins is available on Blue Star 1 and Blue Star 2 Blue Star Delos & Blue Star Patmos.)

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 American Express.)





Σας καλωσορίζουμε στο Πρόγραμμα Επιβράβευσης πελατών Seasmiles. Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους εσάς τους επιβάτες της **Blue Star Ferries της Superfast Ferries & Hellenic Seaways** και έχει σχεδιαστεί για να σας παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που θα κάνουν κάθε σας ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία! Ως μέλος του προγράμματος σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο.

Το Seasmiles προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης πόντων, σύστημα εξαργύρωσης πόντων, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια, εκπτώσεις και πολλά άλλα!

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ανανεωμένη σελίδα **www.seasmiles.com**, κατεβάστε το Seasmiles app, καλέστε στο **+30 210 8919800**, αποστείλετε e-mail στο **seasmiles@attica-group.com** ή απευθυνθείτε στη **Ρεσεψιόν** των πλοίων μας.

seasmiles
LOYALTY SCHEME

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗΣ

ΝΕΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ!

Περισσότεροι πόντοι στη seasmiles κάρτα σας!

Ανακαλύψτε τη συνεργασία της Anytime με το πρόγραμμα πιστότητας Seasmiles της Attica Group και απολαύστε ένα μοναδικό κόσμο προνομίων, κερδίζοντας 1 πόντο στη seasmiles κάρτα σας για κάθε €3 από το ποσό που πληρώνετε για νέα ασφάλιση αυτοκινήτου ή σπιτιού.

Η διαδικασία είναι απλή! Πάρτε προσφορά για το αυτοκίνητο ή το σπίτι, ασφαλιστείτε και κερδίστε πόντους στη seasmiles κάρτα σας!

ΠΑΡΟΧΕΣ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ À LA CARTE

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

ΧΑΡΙΣΤΕ ΤΑΞΙΔΙΑ

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

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΕΝ ΠΛΩ

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

ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ

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

ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΩΡΑ ΤΟ SEASMILES APP

Συνδεθείτε γρήγορα και διαχειριστείτε εύκολα τις πληροφορίες του λογαριασμού σας ή γίνετε μέλος μέσω της εφαρμογής. Αποκτήστε άμεση πρόσβαση στους πόντους που έχετε συγκεντρώσει στην κάρτα σας, στην αναλυτική κίνηση του ιστορικού των συναλλαγών από τα ταξίδια σας και ενημερωθείτε για θέματα που αφορούν το πρόγραμμα Seasmiles.

Σε εσάς, τα μέλη του προγράμματος Seasmiles προσφέρονται περισσότερα προνόμια, μοναδικά οφέλη και ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών μας σε διάφορες κατηγορίες όπως:

- » Διαμονή
- » Αγορές
- » Φαγητό & Ποτό
- » Πολιτισμός & Διασκέδαση
- » Τεχνολογία
- » Υγεία & Ομορφιά

Γίνε Μέλος ΤΩΡΑ!!!

www.seasmiles.com





Welcome to Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of **Blue Star Ferries, Superfast Ferries & Hellenic Seaways**. Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions and high quality services, which will make every trip with us a truly unforgettable experience! By simply presenting your membership card, you collect & redeem points and you may enjoy discounts & privileges not only on Blue Star Ferries, Superfast Ferries & Hellenic Seaways, but also, on a selected network of partners. For more information, visit our renewed www.seasmiles.com, download the Seasmiles app contact us at tel.: +30 210 8919800, e-mail: seasmiles@attica-group.com or contact the **Reception Desk** on board all vessels.

seasmiles

LOYALTY SCHEME

LOYALTY SCHEME

NEW COLLABORATION! More points on your seasmiles card!

Discover Anytime's collaboration with Attica Group's Seasmiles loyalty programme and enjoy a unique world of rewards, earning 1 point on your seasmiles card for every € 3 of the amount you pay for new car or home insurance.

The process is simple! Get an offer for the car or home, secure yourself and earn points on your seasmiles card

OFFERS

À LA CARTE RESTAURANT

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

POINTS FOR FRIENDS & FAMILY

Redeem points and offer trips to your friends and family!

ON BOARD SHOPS

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

DISCOUNTS ON TICKETS

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

DOWNLOAD THE SEASMILES APP NOW

Sign in and easily manage your account information or join us through the app. Get instant access to the points you've accumulated on your card, view your transactions from your trips and stay tuned with seasmiles.

In addition, through the Seasmiles Reward Programme you are offered, as a member, unique benefits and special discounts through a dynamically growing network of selected collaborators partners on various categories such as:

- » Accomodation
- » Shopping
- » Food & Drink
- » Culture & Entertainment
- » Health & Beauty

Join us!
www.seasmiles.com



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ATTICA GROUP
ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΒΑΣΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ,
Η ΟΠΟΙΑ ΔΙΕΠΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΥΠΑΡΞΗ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ
ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ
ΤΟΠΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΥΠΟΔΕΧΟΝΤΑΙ.

Η Attica Group είναι ο μόνος Όμιλος
επιβατηγού ναυτιλίας που εκδίδει
συστηματικά και με συνέπεια
Απολογισμούς Κοινωνικής Υπευθυνότητας
επί εννέα συναπτά έτη. Ο 9ος κατά σειρά
Κοινωνικός Απολογισμός μας για το 2017
δημοσιεύτηκε στο τέλος Δεκεμβρίου 2018
σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες
GRI Standards του Global Reporting
Initiative σε επίπεδο «Core», γεγονός
που μας καθιστά την πρώτη εταιρεία
στον κλάδο της επιβατηγού ναυτιλίας
παγκοσμίως που εκδίδει Απολογισμό
σύμφωνα με αυτές τις οδηγίες.

**Για περισσότερες
πληροφορίες, ενημερωθείτε:**
www.attica-group.com/el/εταιρική-κοινωνική-ευθύνη.html

Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι
η διαμόρφωση των δρομολογίων
πραγματοποιείται με στόχο την
εξυπηρέτηση των τοπικών επιχειρήσεων
και αναγκών, καθώς και την ανάπτυξη των
τοπικών οικονομιών και όχι μόνο βάσει
του τουριστικού ρεύματος.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

Τα τελευταία χρόνια έχει υλοποιήσει σημαντικά προγράμματα όπως: «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α' ΒΟΗΘΕΙΩΝ»

Σεμινάρια Α' Βοηθειών σε νησιά που, συνεχίζει έως
και σήμερα, με συμμετοχή άνω των 500 συνολικά
ατόμων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Εθελοντική
Διασωστική Ομάδα Κρίσεων (ΕΔΟΚ) Αμοργού,
που αποτελεί δημιούργημα του προγράμματος Α'
Βοηθειών της Blue Star Ferries, σε συνεργασία με την
ΕΔΟΚ Αθήνας και τον Δήμο Αμοργού, διοργάνωσε
με μεγάλη επιτυχία την 1η Ακριτική Διασωστική
Άσκηση, η οποία πραγματοποιήθηκε στο νησί τον
Απρίλιο 2018. Η Blue Star Ferries, υπήρξε αρωγός
αυτής της σημαντικής προσπάθειας. Τέλος, το
πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε με επιτυχία τον
Δεκέμβριο του 2018 και στη Νάξο.

Τα σεμινάρια απευθύνθηκαν στην εκπαιδευτική
κοινότητα και στα Σώματα Ασφαλείας του νησιού
όπου συνολικά συμμετείχαν 114 άτομα.

«ΔΕΣΜΟΙ ΑΙΜΑΤΟΣ»

Εθελοντική αιμοδοσία με τη συμμετοχή των
εργαζόμενων του Ομίλου, που συνεχίζει έως και
σήμερα, με συλλογή μονάδων αίματος οι οποίες
διατίθενται στους εργαζόμενους και στους
κατοίκους των μικρών νησιών που έχουν ανάγκη.
Μέχρι σήμερα ο Όμιλος έχει ανταποκριθεί σε 277
επείγουσες ανάγκες σε αίμα.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «SIENCE ON BOARD»

Η Blue Star Ferries μαζί με το Εθνικό Κέντρο Έρευνας
Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» ένωσαν τις
δυνάμεις τους και πραγματοποίησαν ένα ξεχωριστό
ταξίδι ειδικά σχεδιασμένο για μαθητές Δημοτικών
σχολείων. Στόχος της δράσης που τιτλοφορείται
«SIENCE ON BOARD» είναι η επικοινωνία των
εξελίξεων της επιστήμης και η διάχυση της
γνώσης, μέσω ειδικά σχεδιασμένων διαδραστικών
εκπαιδευτικών προγραμμάτων για μαθητές
Δημοτικών Σχολείων. Οι εκπαιδευτικές δράσεις,
ειδικά σχεδιασμένες από το επιστημονικό προσωπικό
του «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» πραγματοποιήθηκαν
στη Ρόδο τον Οκτωβρίου 2018 δίνοντας σε περίπου
600 μαθητές τη μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουν
τις θετικές επιστήμες onboard.



FOR ATTICA GROUP, SOCIAL RESPONSIBILITY IS A KEY ELEMENT OF BUSINESS CONSISTENCY, GOVERNED BY ETHICAL CRITERIA IN OPERATIONS, WITH RESPECT TO THE SOCIETY, THE PROTECTION OF THE ENVIRONMENT AND OUR INVOLVEMENT FOR THE GROWTH OF THE LOCAL COMMUNITIES THAT WELCOME US.

Attica Group is the only passenger shipping Company that systematically and consistently publishes Social Responsibility Reports for nine consecutive years. Our 9th in a row Corporate Responsibility Report for the year 2017 was published at the end of December 2018, according to the instructions of GRI Standards of Global Reporting Initiative, at level 'Core' a fact that qualifies us as the first company in worldwide passenger shipping that issues a Report according to these standards.

For more information, please visit:

www.attica-group.com/en/corporate-social-responsibility.html

In fact, it is quite significant that we arranged the routes aiming to accommodate the local businesses and needs and we achieved the growth of the local economies based on facts other than tourism.

PROGRAMME OF SOCIAL RESPONSIBILITY

In recent years it has been implemented important programmes such as:
«FIRST AID PROGRAMME»

First Aid Seminars on islands that continue to date with more than 500 people.

It is noteworthy that the Amorgos Voluntary Rescue Team, which is a creation of Blue Star Ferries' First Aid Programme, in collaboration with Athens Voluntary Rescue Team and the Municipality of Amorgos, organized with great success the 1st borderland Rescue Exercise, which took place on the island in April 2018. Blue Star Ferries was a helper of this important effort. Finally, the programme was successfully implemented in December 2018 also in Naxos. The seminars were addressed to the educational community and to the Security Bodies of the island, where a total of 114 people participated.

«BLOOD TIES»

Voluntary blood donation with the participation of the Group's employees, continuing until today, with the collection of blood units available to workers and residents of small islands in need. Until today, the Group has responded to 277 urgent blood needs.

EDUCATIONAL PROGRAMME
«SCIENCE ON BOARD»

Blue Star Ferries, together with the National Science Research Center "DEMOKRITOS", joined forces and made a separate trip specially designed for primary school students. The aim of the action titled "SCIENCE ON BOARD" is the communication of scientific developments and the diffusion of knowledge through specially designed interactive educational programme for elementary school pupils. The educational activities, specially designed by the scientific staff of "DEMOKRITOS", were held in Rhodes in October 2018, giving approximately 600 pupils the unique opportunity to get acquainted with the onboard science.

**Ο Όμιλος επί σειρά ετών
στηρίζει συστηματικά
περισσότερους από 50
οργανισμούς και κοινωφελή
ιδρύματα όπως:**

- » Κάνε μια ευχή Ελλάδος
- » WWF
- » Το Χαμόγελο του παιδιού
- » Μετάδραση
- » Κιβωτός του Κόσμου
- » Τη συντριπτική πλειονότητα των πολιτιστικών και αθλητικών συλλόγων, των κοινωνικών ομάδων και των τοπικών φορέων που απευθύνθηκαν στον Όμιλό μας. Εκτός των υλικών παροχών, ο Όμιλος στηρίζει την επαγγελματική ανάπτυξη των νέων δεχόμενος επισκέψεις μαθητών και φοιτητών, που ενημερώνονται για τις προοπτικές του ναυτιλιακού επαγγέλματος, τις ευκαιρίες απασχόλησης στην επιβατηγό ναυτιλία και την προστασία του περιβάλλοντος.

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΑΜΟΡΓΟΥ**

Η Blue Star Ferries επενδύει στον πολιτισμό και την παιδεία, εγκαινιάζοντας μία πρωτοβουλία διήμερων εκπαιδευτικών επισκέψεων μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού των νησιών του Αιγαίου σε Κέντρα και Φορείς Πολιτισμού στην Αθήνα. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο 2018 και αφορούσε τους μαθητές των δημοτικών σχολείων της Αμοργού. Στο πλαίσιο της παραμονής τους στην Αθήνα οι 31 μαθητές και οι συνοδοί τους, είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, να ξεναγηθούν στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος και να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ρομποτικής «Ηλιακή ενέργεια και ένας κόσμος σε διαρκή κίνηση». Επίσης, ξεναγήθηκαν στο Μουσείο της Ακρόπολης και παρακολούθησαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο Πλανητάριο.



«ΣΕΡΒΙΟΥΜΕ ΑΙΓΑΙΟ»

Η Blue Star Ferries στηρίζει τη νησιωτική κουζίνα δημιουργώντας μία πρωθυποτική καμπάνια με τίτλο «Σερβίρουμε Αιγαίο» σε συνεργασία με το Greek Gastronomy Guide, με μόνο σκοπό την παρουσίαση του γαστρονομικού πλούτου των νησιών του Αιγαίου. Στην καμπάνια «Σερβίρουμε Αιγαίο» κάθε νησί παρουσιάζεται με την

ιστορία του, τη γεωγραφία του, την κουζίνα του, τα προϊόντα του, τα χαρακτηριστικά του εδέσματα και άλλα πολλά!

**Ο Όμιλος στηρίζει αξιόλογα προγράμματα που
πραγματοποιούνται στα νησιά όπως το πρόγραμμα:**

«ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΟΝΙΜΗ»

Το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό και πολιτιστικό πρόγραμμα στα απομακρυσμένα νησιά του Αιγαίου, το οποίο επιδιώκει την πρόσβαση των κατοίκων σε μικρά νησιά στην εκπαίδευση και στα πολιτιστικά δρώμενα. Συγκεκριμένα την 4ετία 2014-2017, παρακολούθησαν τα εργαστήρια πάνω από 1,500 μαθητές και περίπου 1,000 ενήλικες.

**Με το αστέρι της BLUE STAR FERRIES βάζουν πλώρη για τους Ολυμπιακούς
Αγώνες του Τόκιο ο Παναγιώτης Μάντης και ο Παύλος Καγιαλής**

Στο πλαίσιο του προγράμματος Κοινωνικής Υπευθυνότητας, η BLUE STAR FERRIES με ιδιαίτερη χαρά αλλά και υπερηφάνεια στηρίζει τους δύο σπουδαίους ιστιοπλόους στην προσπάθειά τους να εκπροσωπήσουν τη χώρα μας στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2020. Οι χάλκινοι Ολυμπιονίκες του Ρίο 2016, ξεκίνησαν την κοινή τους πορεία τον Ιούνιο του 2008. Από τότε έχουν συμμετάσχει σε κορυφαίες διοργανώσεις, ενώ θεωρούνται το καλύτερο ελληνικό ανδρικό πλήρωμα στην κατηγορία 470. Οι Παναγιώτης Μάντης και Παύλος Καγιαλής μετείχαν στο πρωτάθλημα Βορείου Αμερικής, για σκάφη 470 και κατέκτησαν το χρυσό μετάλλιο στο ντεμπούτο τους για το 2019.



The Corporation supports systematically more than 50 organizations and social institutions such as:

- » Make a wish, Greece
 - » WWF
 - » To Hamogelo tou Paidiou
 - » Metadrasi
 - » Kivotos tou Kosmou
 - » The bashing majority of the cultural and athletic associations, the social groups and the local entities that came in touch with our Corporation.
- Apart from the material provisions the Corporation supports the professional development of the youth, with visits from pupils and students that are informed about the prospects of the naval professions, the job opportunities in passenger shipping and the protection of the environment.

EDUCATIONAL EXCURSION TO ATHENS BY PUPILS OF AMORGOS ELEMENTARY SCHOOLS

Blue Star Ferries invests in culture and education by launching an initiative of two-day educational visits by pupils of the Aegean islands to Centers and Organizations of Culture in Athens. Specifically, the programme was held in February 2018 and concerned pupils of Amorgos elementary schools. As part of their stay in Athens, the 31 students, and their escorts had the opportunity to visit Stavros Niarchos Foundation Cultural Center, tour Stavros Niarchos Park and attend the robotics training programme "Solar Energy and a World in Constant Movement". They also traveled to the Acropolis Museum and attended an educational programme at the Planetarium.

«SERVIROUME AIGAIO»

Blue Star Ferries supports the island Cuisine by creating a promotional campaign titled "Serviroume Aigaio" in collaboration with the Greek Gastronomy Guide, with the sole aim of presenting the gastronomic abundance of the Aegean islands. In the "Serviroume Aigaio" campaign every island is presented with its history, geography, cuisine, its products, its typical dishes and more!



The Group supports remarkable programmes taking place in the islands, such as the programme:

«AGONI GRAMMI GONIMI»

The largest educational and cultural programme in the remote Aegean islands, which seeks access to education and cultural events for the inhabitants of small islands. Specifically, in the 4 years 2014-2017, more than 1,500 pupils and about 1,000 adults attended the workshops.



Panagiotis Mantis and Pavlos Kagialis are navigating their way to the Tokyo Olympic Games with the help of a BLUE STAR!

As part of our responsibility programme, Blue Star Ferries is supporting the two top yachtsmen in their attempt to represent Greece at the next Olympic Games in Tokyo 2020. The Olympic bronze medallists in Rio de Janeiro first sailed together in June 2008. Since then, they have competed in several major events and are Greece's best chance of a medal in the men's 470 class. Panagiotis Mantis and Pavlos Kagialis participated in the North American championship in the 470 sailing class and won the gold medal, in their debut for 2019.

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΚΛΗΘΕΙ
ΝΑ ΔΙΑΦΥΛΑΞΕΙ Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ
ΠΑΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΒΑΣΙΚΟΤΑΤΗ
ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ
ATTICA GROUP.

Ο Όμιλος δεσμεύεται να ενσωματώσει αρχές
βιώσιμης ανάπτυξης στις διαδικασίες του
και να εφαρμόσει περιβαλλοντικά ορθές
επιχειρηματικές πρακτικές,
ώστε να περιορίσει, τις αναπόφευκτες
περιβαλλοντικές του επιπτώσεις.

1. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

» Συμμετέχουμε σε ερευνητικά προγράμματα
της Ευρωπαϊκής Ένωσης και συνεργαζόμαστε με
κατασκευαστές μηχανών εσωτερικής καύσης σε
κοινά ερευνητικά προγράμματα για τη μείωση
των αερίων ρύπων. Παράλληλα, συμμετέχουμε
στα ευρωπαϊκά χρηματοδοτούμενα προγράμματα
Poseidon Med I & Poseidon Med II.

» Από το 2016 υπογράψαμε μνημόνιο
συνεργασίας (MOU) με τη Δημόσια Επιχείρηση
Αερίου (ΔΕΠΑ), στο πλαίσιο του οποίου θα
προβούμε στην από κοινού μελέτη των
παραμέτρων και των προϋποθέσεων για τη χρήση
ΥΦΑ από τα πλοία μας και θα επιδιώξουμε την
περαιτέρω ανάπτυξη της συνεργασίας μας, με
βάση τα συμπεράσματα που θα προκύψουν.

» Μειώνουμε την επίδραση στη στοιβάδα του
όζοντος. Χρησιμοποιούμε ψυκτικά υλικά που
δεν επηρεάζουν τη στοιβάδα του όζοντος (όπως
R134a, R404a, R410) στο 100% των ψυγείων και
καταψυκτών στα πλοία μας.

» Ενημερώνουμε και ευαισθητοποιούμε
εργαζόμενους και επιβάτες σε θέματα προστασίας
του περιβάλλοντος



2. ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΑ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ

Αναγνωρίζουμε ότι οι πρώτες ύλες δεν είναι
ανεξάντλητες και έχουμε θέσει ως προτεραιότητα την
αποδοτικότερη χρήση φυσικών πόρων, εφαρμόζοντας
προγράμματα:

- » Παρακολούθησης χρήσης υλικών
- » Μείωσης χρήσης υλικών
- » Επαναχρησιμοποίησης υλικών
- » Ανακύκλωσης υλικών
- » Ορθολογικής απόρριψης υλικών

Επί σειρά ετών αποτελούμε τον χορηγό μεταφοράς:

» Του Δήμου Λειψών Δωδεκανήσου και γενικότερα
των νησιών της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου, για τη
μεταφορά των φορτίων ανακύκλωσης από τα νησιά
προς την Ελληνική Εταιρεία Αξιοποίησης Ανακύκλωσης
Α.Ε. στην Αττική.

3. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΥΓΡΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ

» Ελέγχουμε την κατανάλωση νερού και διασφαλίζουμε
την ποιότητα πόσιμου νερού που χρησιμοποιείται και
καταναλώνεται στα πλοία μας.

» Διαχειριζόμαστε τα υγρά απόβλητα, καθώς η
ανεξέλεγκτη απόρριψη των υγρών αποβλήτων στον
θαλάσσιο χώρο έχει ως αποτέλεσμα τη σημαντική
επιβάρυνση του θαλάσσιου περιβάλλοντος.

» Αξιολογούμε τις επιπτώσεις στη θαλάσσια
βιοποικιλότητα, αναγνωρίζοντας τη σημασία της και την
ευθύνη μας για τη μείωση του κινδύνου διατάραξής της.

» Προστατεύουμε τις ακτές μας κατασκευάζοντας
τασάκια ακτής από το 2007, τα οποία διανέμονται
δωρεάν σε πλοία μας και κεντρικά λιμενικά γραφεία.



The Group commits to integrate sustainable development in its operations and apply environmentally friendlier business practices, in order to reduce, its environmental impact.

1. AIR QUALITY AND ENERGY

» We participate in European Union research programs as well as collaborate with internal combustion engine manufacturers in joint research projects to reduce emissions.

At the same time, we participate in the European – funded programs Poseidon Med I & Poseidon Med II, which aim to explore the possibility to use environmentally friendlier shipping fuels.

» In 2016 we signed a memorandum of understanding (MOU) with the Public Natural Gas Supply Company (DEPA). Within this context, we will jointly examine parameters and conditions for the use of LNG in our vessels and we will seek to further develop our cooperation based on the conclusions.

» We use refrigerant materials that do not affect the ozonolayer (such as R134a, R404a, R410) in 100% of refrigerators and freezers onboard our vessels.

» We sensitize employees and passengers on environmental issues.

THE PROTECTION OF THE ENVIRONMENT IS ONE OF THE MAJOR ISSUES FACED BY THE MODERN SOCIETY AND ONE OF ATTICA GROUP'S PRIORITIES.

2. RAW MATERIALS AND SOLID WASTE

We recognize that raw materials are not inexhaustible, but finite, and prioritize the use of natural resources as efficiently as possible. To achieve this, we implement programs to:

- » Monitor use of materials
- » Reduce materials used
- » Reuse materials
- » Recycle materials
- » Dispose materials properly

For many years we have been the transport sponsor

» The Municipality of Leipsoi in Dodecanese and all South Aegean Region islands, in order to transport recyclable materials from islands to the Hellenic Recovery/Recycling Corporation (H.E.R.R.Co) in Attica.

3. WATER AND LIQUID WASTE

» We monitor water consumption and we have established a procedure to supply, manage and safely and sample drinking water to ensure the quality of water consumed onboard our vessels.

» We manage liquid waste which can significantly affect the environment.

» We recognize the importance of marine biodiversity and our obligation is to reduce the risk of disrupting it.

» We promote beach cleaning by producing and distributing beach ashtrays for free through our central agencies and our vessels.



Greek Islands Our destinations



* The Heraklion & Chania routes are jointly operated with ANEK LINES
 **Not operated throughout the year



Use your Seasmiles card and win while you are travelling!



bluestarferries.com
hsw.gr



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

FUTURE

IS NOW



www.electrified.gr

📍 Thessi Megali Avli, 19001 Keratea P.O. Box 60019, Attica Greece E.: info@electrified.gr T.: +30 210 2203536

ΚΑΡΤΕΣ

Πιστωτικές
Κάρτες

WONDERFUL
TICKETS

TRAVEL AGENCY

Fantastic
ROOMS TO LET

SWIMMING POOL - TV - A/C

Rent a 
beautiful Car
Rent an amazing Bike

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι ακόμα καλύτερες όταν είναι σε 6 άτοκες δόσεις.

Χρησιμοποίησε τις πιστωτικές κάρτες της Τράπεζας Πειραιώς από 1/6 έως 10/9 και πλήρωσε για διαμονή, μεταφορικά ή ενοικίαση οχήματος έως και σε 6 άτοκες δόσεις, σε τρία απλά βήματα:

- ▶ Πλήρωσε με την πιστωτική σου κάρτα της Τράπεζας Πειραιώς.
- ▶ Κάλεσε την Τράπεζα Πειραιώς στο 18 28 38 εντός 15 ημερών για να ενεργοποιήσεις τις δόσεις.
- ▶ Επίλεξε τον αριθμό των δόσεων που επιθυμείς.

Ακόμα και εκεί που δεν υπάρχει δυνατότητα δόσεων, τώρα, με την Τράπεζα Πειραιώς τις έχεις εύκολα και απλά!

Ισχύει για συναλλαγές με ελάχιστο ποσό τα €50.

Το προϊόν παρέχεται υπό τις ισχύουσες περιοριστικές διατάξεις στην κίνηση κεφαλαίων.

Πληροφορίες: Τ. 18 28 38, www.piraeusbank.gr/diakopes

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

