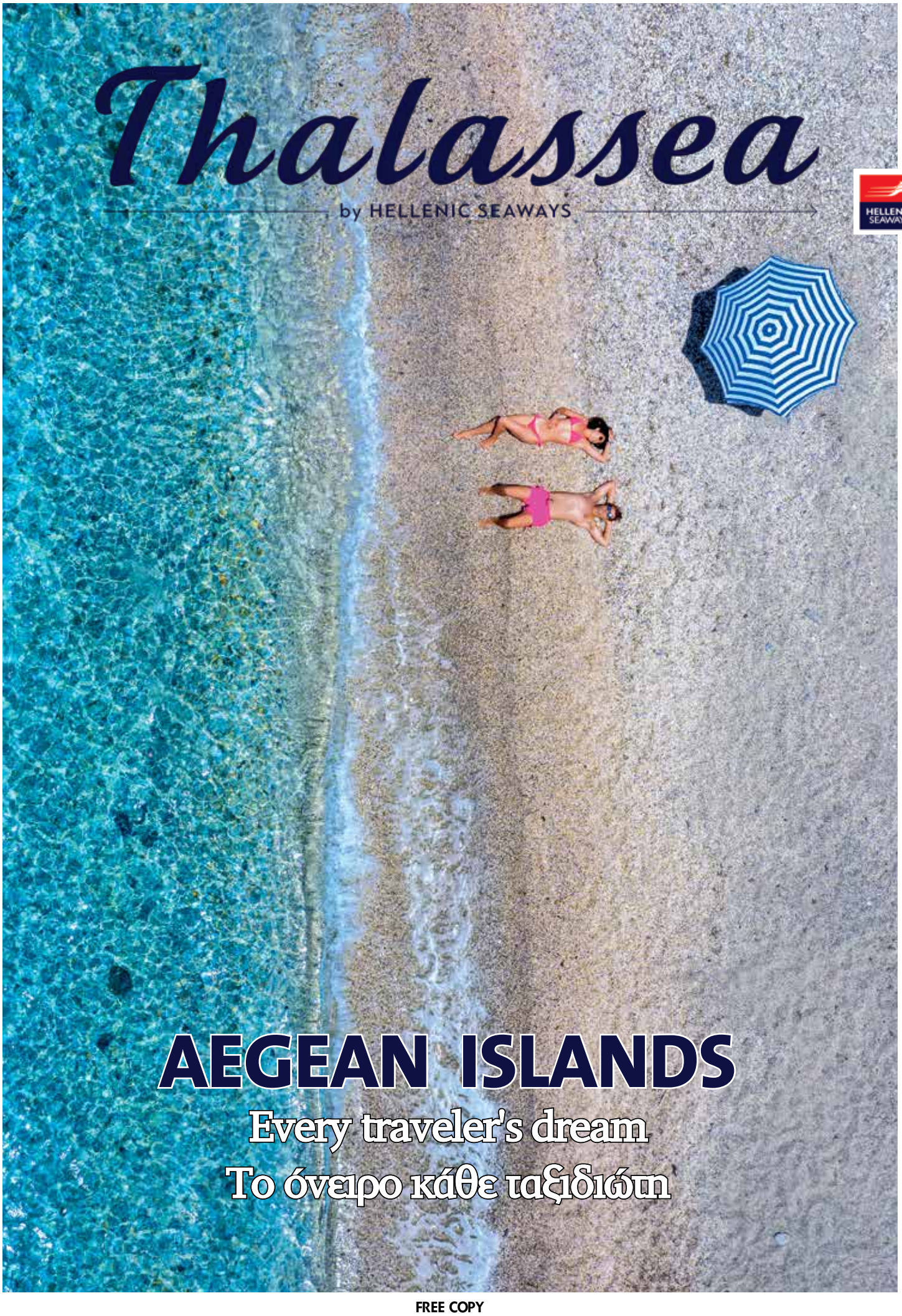
SUMMER · AUTUMN 2023 / ISSUE 8

Thalassea

by HELLENIC SEAWAYS



AEGEAN ISLANDS

Every traveler's dream

Το όνειρο κάθε ταξιδιώτη

FREE COPY

Σταθμός Φόρτισης
ΔΕΗ
blue

We envision a future blue world.

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

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

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

Download DEI blue app

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

The future is charging

deiblue.com

AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Με πλώρη για τη μαγεία

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

Αγκαλιάστε το απαράμιλλο γαλάζιο των Κυκλάδων

www.aegeanislands.gr

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

GREECE

aegean islands

AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Το Δωδεκάθεο της ομορφιάς

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

Ζήστε το ασύγκριτο καλοκαίρι σας στα Δωδεκάνησα

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

GREECE

aegean islands

www.aegeanislands.gr

BLUPEAK

• PROPERTIES •

Η επόμενη γενιά στις υπηρεσίες ακινήτων με βάση τα δεδομένα

BluPeak Properties: The next generation in data-driven real estate services

Στην BluPeak Properties, την πρωτοπόρο εταιρεία στον χώρο των ακινήτων και την ηγέτιδα στο Real Estate Data Analytics στην Ελλάδα, με την πιο εξελιγμένη πλατφόρμα στον κλάδο, έχουμε αφοσιωθεί στην πλήρη ψηφιοποίηση του φακέλου των ακινήτων και τη δημιουργία ενός κορυφαίου μητρώου ακινήτων.

Μέσω του cloud, σας προσφέρουμε την ευκαιρία να αποκτήσετε πλήρη πρόσβαση και έλεγχο των ακινήτων σας, οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε βρίσκεστε. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται πλέον να ανησυχείτε για την έλλειψη των δεδομένων ή για την πρόσβαση σε αυτά, καθώς όλα είναι πλέον στα χέρια σας.

Ως εταιρεία που αντιλαμβάνεται τη σημασία των χρηματοοικονομικών ροών, παρέχουμε ολοκληρωμένη ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων σας με τη βοήθεια διαγραμμάτων και αναφορών. Καθώς εσείς επικεντρώνεστε στην ανάπτυξη των επιχειρηματικών σας δραστηριοτήτων, εμείς σας παρέχουμε την αίσθηση ασφάλειας, γνωρίζοντας ότι οι χρηματοοικονομικές σας ροές είναι συνεχώς υπό έλεγχο.

Είτε είστε κάτοχος ακινήτων με ένα μικρό χαρτοφυλάκιο είτε μια μεγάλη επιχείρηση ή ένα Fund, η BluPeak Properties είναι εδώ για να σας εξυπηρετήσει.

At BluPeak Properties, the pioneer in real estate and the leader in Real Estate Data Analytics in Greece, with the most advanced platform in the industry, we are dedicated to fully digitizing the real estate portfolio and creating a leading real estate registry.

Through the cloud, we offer you the opportunity to gain full access and control of your properties, anytime, anywhere. This means you no longer have to worry about missing data or accessing it, as everything is now at your fingertips.

As a company that understands the importance of financial flows, we provide comprehensive analysis and presentation of your data with the help of charts and reports. As you focus on growing your business, we provide you with a sense of security knowing that your financial flows are constantly under control.

Whether you are a property owner with a small portfolio or a large business with a huge portfolio or Fund, BluPeak Properties is here to assist you. Make your property stand out with digitization and data analysis from BluPeak Properties.

www.blupeakproperties.com

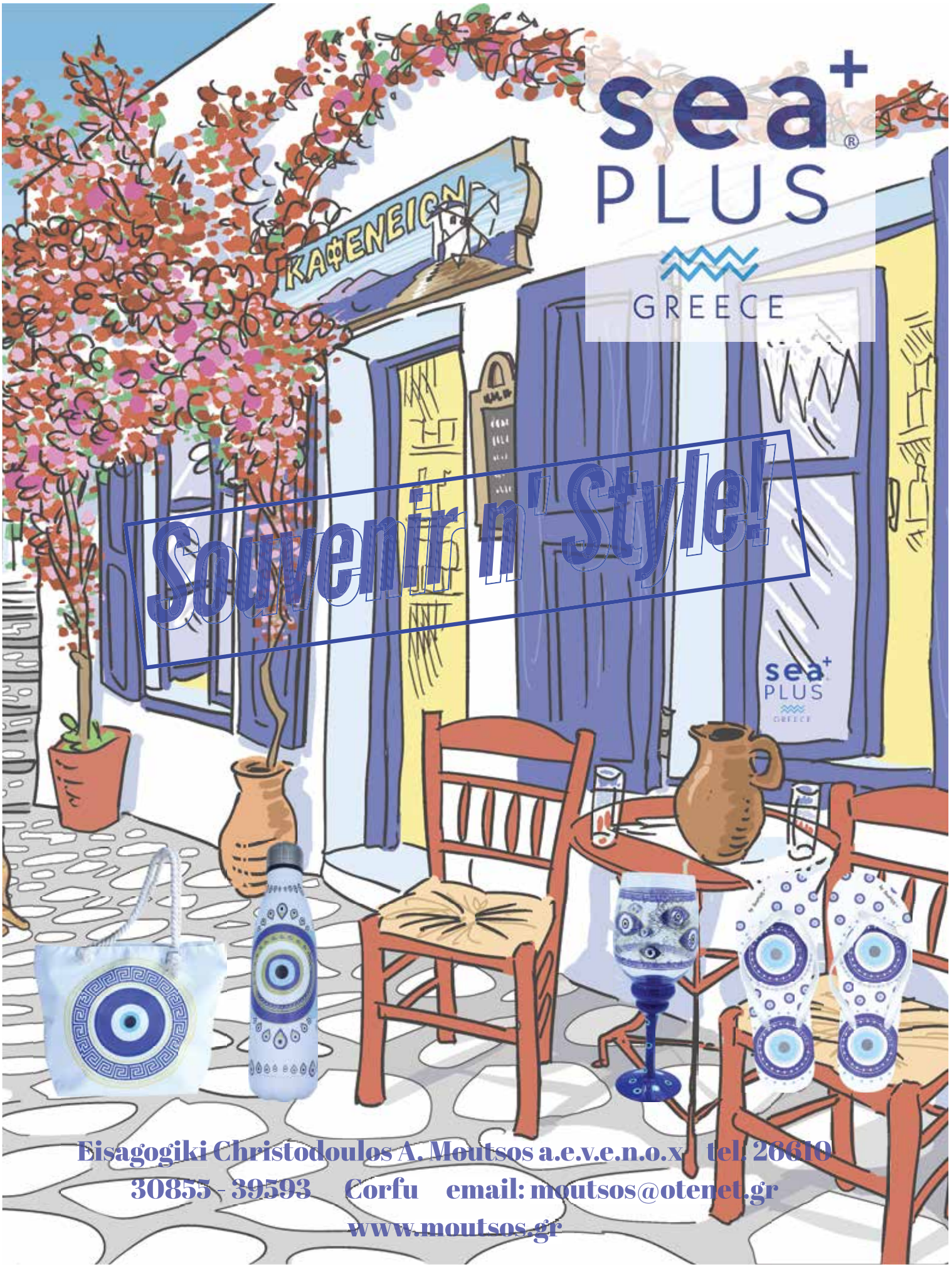
info@blupeakproperties.com +30 210 7487839, +30 6944643203 Michalakopoulou 86 Str., Athens, 115 28

EVA'S FASHION
GREECE

EVA'S FASHION
GREECE

EVA'S FASHION
GREECE

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



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

REVITHIS
est 1989
real estate

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

Offices:

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

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

real estate specialist since 1989

ALEXANDER REVITHIS , YANNIS REVITHIS, AKIS REVITHIS

Mykonos real estate est 1989

REVITHIS GROUP OF COMPANIES

GREEK TOP VILLAS

REVITHIS REAL ESTATE EST 1989

EDITORIAL

Αγαπητοί επιβάτες,

ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ
Διευθύνων Σύμβουλος
Attica Group

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Γιατί η πρωτοπορία είναι μια πορεία που δεν τελειώνει ποτέ.

Καλό σας ταξίδι!

Full [Home]

Η ασφάλεια του σπιτιού σου, ο κόσμος όλος!

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

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

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

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

ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

EDITORIAL

ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ
Chief Executive Officer
Attica Group

Dear Passengers,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

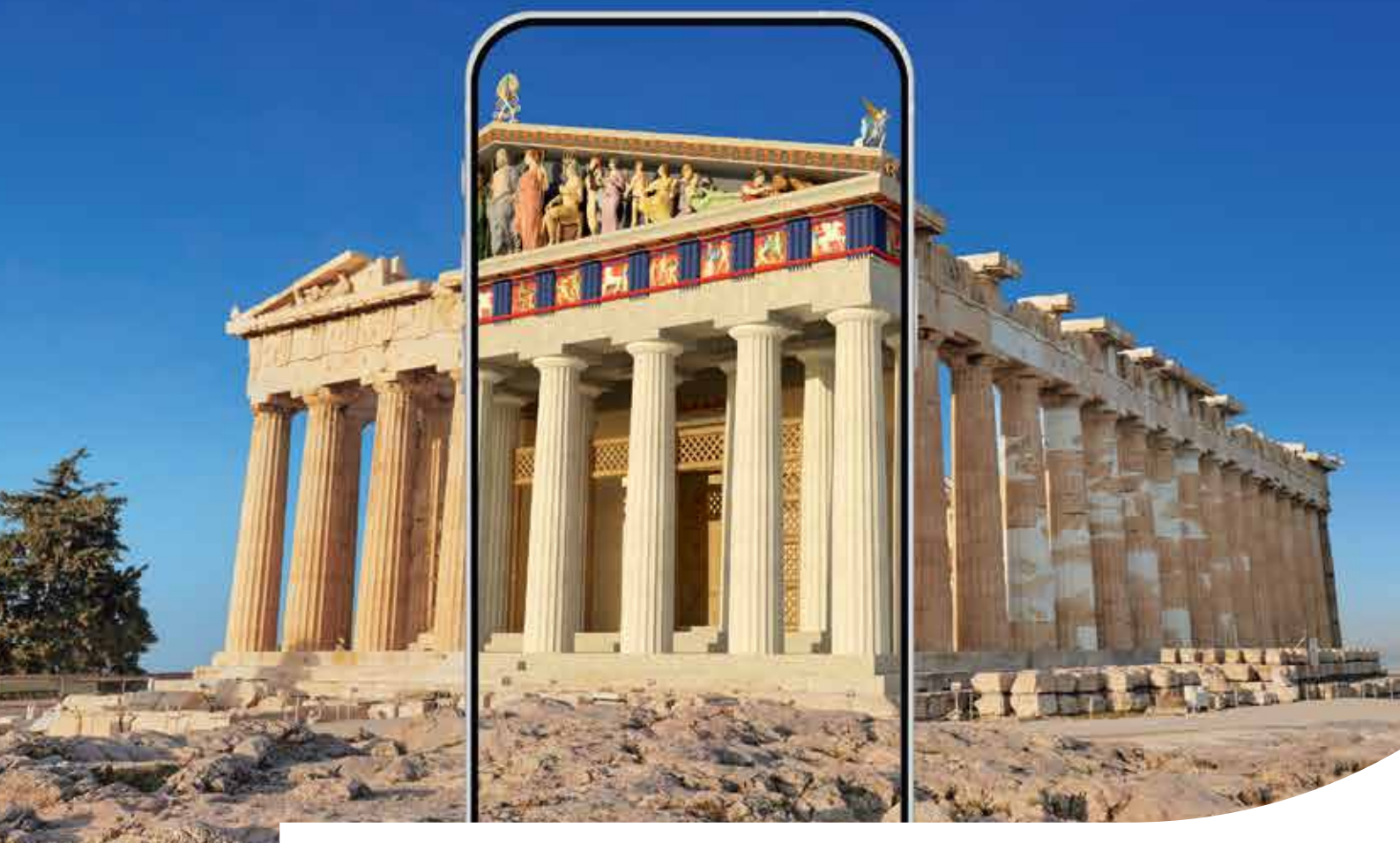
Because leading is a course that never ends.

Have a nice trip!

Member of Group

COSMOTE CHRONOS

Δίνουμε ζωή στην ιστορία μας.



Με τη νέα εφαρμογή COSMOTE CHRONOS
τα πιο σπουδαία μνημεία της Ακρόπολης
ζωντανεύουν ξανά, για όλο τον κόσμο.
Οι τεχνολογίες του μέλλοντος AR, VR και AI
φέρνουν το σπουδαίο παρελθόν μας στο σήμερα.

Κατέβασε τη νέα εφαρμογή.

Σε συνεργασία με:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού

COSMOTE
Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.

INDEX

12 **EDITORIAL**

WORTH THE VISIT

20 ΣΠΕΤΣΕΣ / SPETSES
22 ΑΓΚΙΣΤΡΙ / AGISTRI
24 ΑΙΓΙΝΑ / AEGINA
26 ΠΟΡΟΣ / POROS

TRAVEL / SPORADES

42 ΣΚΙΑΘΟΣ / SKIATHOS
46 ΣΚΟΠΕΛΟΣ / SKOPELOS
48 ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ / ALONISSOS

TRAVEL / CYCLADES

74 ΤΗΝΟΣ / TINOS
75 ΠΑΡΟΣ / ΠΑΡΟΣ
76 ΝΑΞΟΣ / NAXOS
77 ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ / KOUFONISSIA
78 ΜΥΚΟΝΟΣ / MYKONOS
78 ΑΜΟΡΓΟΣ / AMORGOS

CULTURE

82 ΤΗΝΟΣ / TINOS
- Οι Δρόμοι του Μαρμάρου στην Τήνο / The streets of marble in Tinos

88 ΣΑΜΟΣ / SAMOS
- Φεστιβάλ «Ηραία-Πυθαγόρεια» / Heraia-Pythagorian Festival

92 ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ / ALONISSOS
- «7ο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών Αλοννήσου» / «7th Traditional Dance Festival of Alonissos»

ΜΟΔΑ / FASHION

96 ▪ Summer in Greece

INTERVIEW

100 ΕΛΕΝΑ ΧΑΡΜΠΙΛΑ / HELENA CHARBILA
- Η φωνή των MAESTRO / The voice of MAESTRO

TRAVEL

30 ΥΔΡΑ / HYDRA
- Σύντομη απόδραση στο νησί των αντιθέσεων / A short escape to the island of contrasts

38 ΕΡΜΙΟΝΗ – ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ / ERMIONI – PORTO HELI
- Οι κοσμοπολίτισσες της Αργολίδας! / The cosmopolitan towns of Argolis!

50 ΛΗΜΝΟΣ / LEMNOS
- Το νησί έκπληξη / The island of wonder

58 Ο ΚΑΜΠΟΣ ΤΗΣ ΧΙΟΥ/ CHIOS' KAMPOS
- Καταπράσινα περιβόλια κι αρχοντικά σε απόλυτη συνύπαρξη / Green orchards and mansions in absolute coexistence

60 ΛΕΣΒΟΣ / LESVOS
- Ιερή Λέσβος
- Holy Lesvos

64 ΨΑΡΑ / PSARA
- Ταξίδι στην ιστορία / Journey into history

cosmoclinic

Με επίκεντρο τον ασθενή, οδεύουμε προς το μέλλον!

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

Φροντίζουμε

Νοιαζόμαστε

Εξελισσόμαστε

70 YEARS 1953-2023

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

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

INDEX

68 **ΙΚΑΡΙΑ - ΦΟΥΡΝΟΙ / IKARIA - FOURNOI**
- Για στιγμές απόλυτης χαλάρωσης / For moments of absolute relaxation

70 **ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ / OINOUSSES**
- Εναλλακτικές διακοπές στο νησί των Καραβοκύρηδων / Alternative holidays on the island of shipowners

106 **ΚΑΒΑΛΑ / KAVALA**
- Διαχρονικά γοητευτική! / Consistently charming!

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ / ENVIRONMENT

110
- Περιβαλλοντική απόΔραση Attica Group
- Environmental initiative of Attica Group

114
- Η σπατάλη τροφίμων μάς αφορά όλους
- Food waste concerns us all

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ / BETTER LIFE

118
- Οι επιπτώσεις του COVID–19 σε νέους και εφήβους
- The Effects of Covid–19 on Young People and Adolescents

ΥΓΕΙΑ / HEALTH

122
- Τρόποι επιλογής “ιδανικών” εμβρύων για μεταφορά στη μήτρα
- Ways of selecting “perfect” embryos for transfer to the uterus

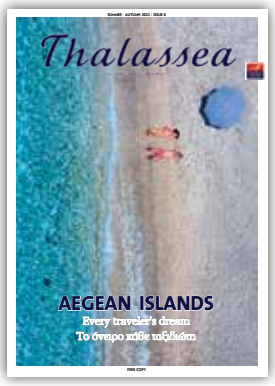
123
- Λιποαναρρόφηση: Να το τολμήσω;
- Liposuction: Should I dare?

MARKET GUIDE

124
- Οδηγός αγοράς

HELLENIC SEAWAYS

127 **NEWS**



Παραγωγή - Εκδοση

Petta PUBLICATIONS

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ HELLENIC SEAWAYS
Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Manager

Ελένη Πετσετάκη
Marketing & Advertising Coordinator

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ
Μπάμπης Παπαδάτος, Σίλια Μπαμπέτα

CREATIVE ART DIRECTOR
Εκδόσεις QEROS-ΚΟΙΝΣΕΡ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
Stam Pyrsos

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
Χαράλαμπος Παπαδάτος, Κίμη Ζαζή, Βίκυ Αποστολοπούλου, Ελένη Δραγώνα, Φωτεινή Μπήτρου, Χρήστος Κατσαούνης, Μαρία Σιαμαντά, Δρ. Στέλλα Νίκα, Δρ. Νίκος Πετρογιάννης, Δρ. Κατερίνα Χατζημελετίου, Δρ. Γεώργιος Παπαγεωργίου

FASHION EDITOR
Georgia Vaina

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Χρήστος Κατσαούνης, LS AERIAL, Chris Catwallk Mag, Aegean Rebreath, Shutterstock

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ
Γιάννης Δραγάτης

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

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

THE 5 STAR VIEW

THE SKIATHOS PALACE HOTEL

With a breathtaking view over Koukounaries beach,
Skiathos Palace Hotel emerges from a beautiful pine tree hill.
An ideal destination for those who appreciate discreet luxury
combined with pristine natural beauty and exceptional hotel
facilities, all available to make your stay unforgettable.

SKIATHOS-PALACE.GR

ΑΡ.ΜΗ.Τ.Ε.: 0726K015A0169301

ΣΠΕΤΣΕΣ | SPETSES

Είναι από τα ομορφότερα νησιά του Αργοσαρωνικού κι αποτελούν τον ιδανικό προορισμό για μικρές αποδράσεις όλο το χρόνο, αλλά και για καλοκαιρινές διακοπές. Συνδυάζουν το πράσινο με τη βενετσιάνικη αρχιτεκτονική, τους βοτσαλωτούς δρόμους και τα γραφικά σοκάκια. Επιλέξτε ανάμεσα στην άμαξα, το ποδήλατο ή το περπάτημα, κι ανακαλύψτε τις ομορφιές του κοσμοπολίτικου νησιού. Ξεκινήστε τη διαδρομή σας από το λιμάνι της Ντάπιας. Λίγο πιο δίπλα, στην πλατεία Ποσειδωνίου θαυμάστε το ιστορικό ξενοδοχείο «Ποσειδώνιο», κτίσμα των αρχών του περασμένου αιώνα, με την εξαίσια αρχιτεκτονική και τους θαυμάσια διακοσμημένους χώρους του. Υπήρξε τόπος διαμονής διάσημων πολιτικών, επιχειρηματιών και καλλιτεχνών. Στην ίδια πλατεία δεσπόζει το άγαλμα της Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

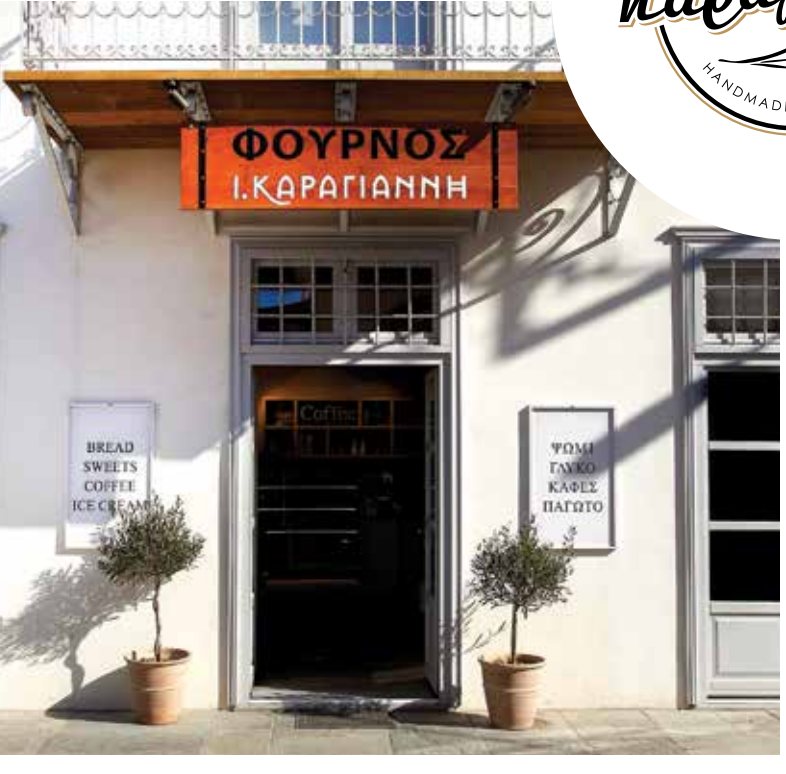
From Piraeus up to 5 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

It is one of the most beautiful islands of the Argosaronic Gulf and is the ideal destination for short escapes all year round, but also for summer holidays. It combines greenery with Venetian architecture, pebbled streets, and picturesque alleys. Choose between a horse-drawn carriage, bicycle, or walking, and discover the beauties of the cosmopolitan island. Start your journey from the Port of Dapia. A little further, in Posidonio square, admire the historic Hotel "Posidonio", a building of the beginning of the last century, with its exquisite architecture and wonderfully decorated spaces. It has been a place of residence for famous politicians, businessmen, and artists. In the same square stands the statue of Laskarina Bouboulina.

BAKERY & PASTRY

Καραγιάννη

HANDMADE PLEASURES



20 χρόνια παράδοσης στον χώρο της αρτοποιίας

ΦΟΥΡΝΟΙ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

https://karagiannisbakery.com/

instagram: @karagiannis_bakery **E:** info@karagiannisbakery.com

Τραχεία Αργολίδας • Πορτοχέλι • Ερμιόνη • Κρανίδι
Κάμπος Κρανιδίου • Σπέτσες • Κουνουπίτσα Σπέτσες
Γαλατάς • Πόρος • Ύδρα

ΑΓΚΙΣΤΡΙ | AGISTRI

Το Αγκίστρι είναι ένα μικρό πανέμορφο, καταπράσινο νησί, με εκπληκτικές, πεντακάθαρες θάλασσες, που αποτελεί ιδανικό προορισμό για μια απόδραση από την καθημερινότητα. Σας προτείνουμε μια επίσκεψη στην πανέμορφη παραλία της Απονήσου. Θα απολαύσετε το μπάνιο σας σε ένα τοπίο πραγματικά μαγικό, με το πράσινο να φτάνει μέχρι τη θάλασσα.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

Agistri is a small beautiful, pine-clad island, with pristine beaches and crystal-clear waters, which is an ideal destination for an escape from everyday life. We suggest a visit to the beautiful beach of Aponissos. You will enjoy swimming in a truly magical landscape, with the greenery reaching all the way to the sea.

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

FIORE rubinetterie
Made in Italy since 1965

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

ΑΙΓΙΝΑ | AEGINA

Ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα, που μπορεί κανείς να δει στην Αίγινα, είναι ο Ναός της Αφαίας. Δεσπόζει στην κορυφή ενός πευκόφυτου λόφου στο βορειοανατολικό μέρος της Αίγινας και ξεχωρίζει για τη μοναδική ενέργειά του. Χτίστηκε γύρω στο 500-490 π.Χ πάνω στα ερείπια παλιότερου ναού ο οποίος καταστράφηκε από πυρκαγιά γύρω στο 510 π.Χ. Είναι αφιερωμένος στην θεότητα Αφαία και θεωρείται ως κορυφαία δημιουργία της αρχαϊκής αρχιτεκτονικής. Πιστεύεται μάλιστα, ότι αποτέλεσε το ναό πρότυπο για τους Ικτίνο και Καλλικράτη, τους αρχιτέκτονες του Παρθενώνα.

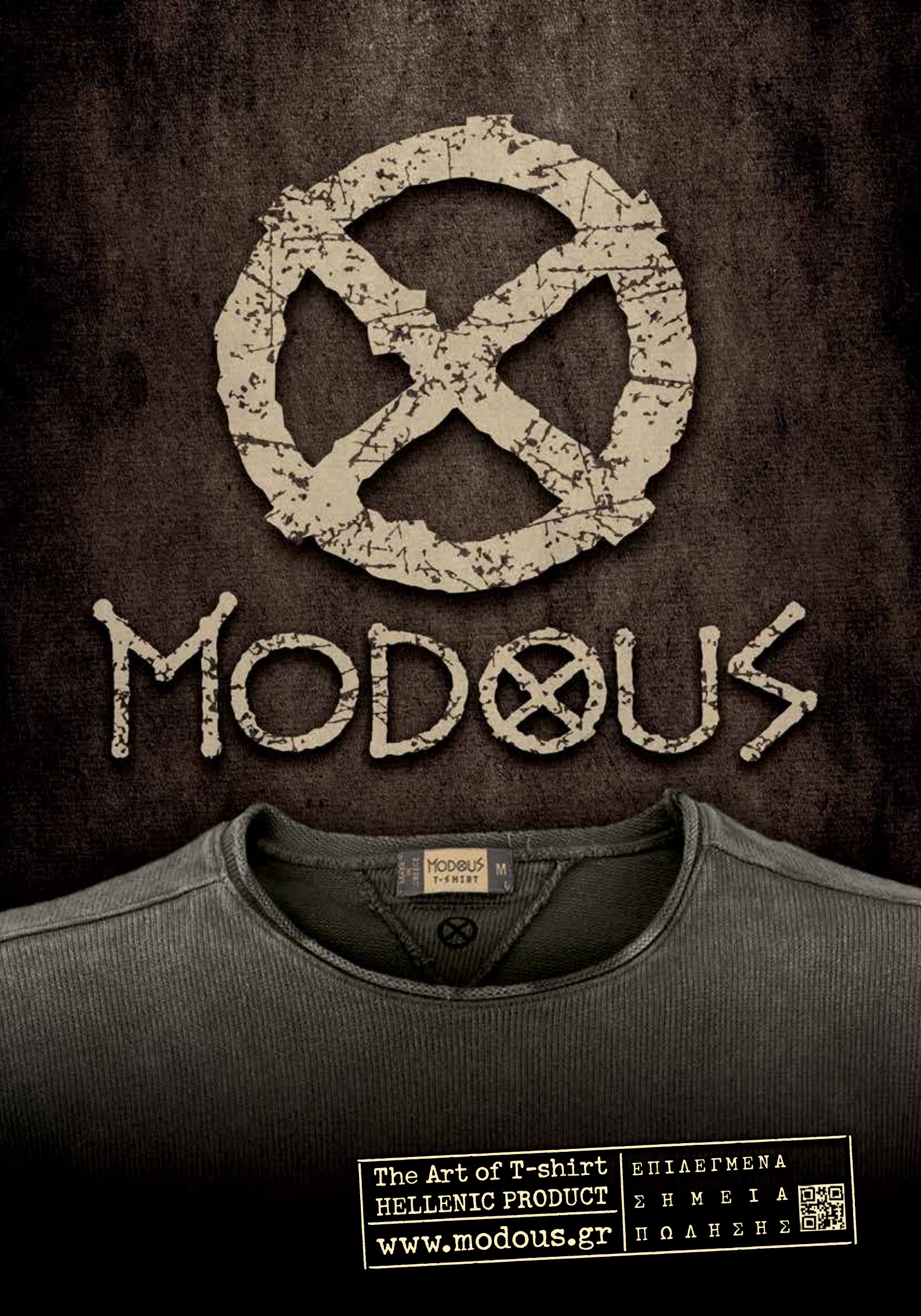
ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 11 καθημερινές αναχωρήσεις. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 11 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

One of the most important sights that can be seen in Aegina is the Temple of Aphaia.
It dominates the top of a pine-covered hill in the northeastern part of Aegina and stands out for its unique energy. It was built around 500-490 BC on the ruins of an older temple which was destroyed by fire around 510 BC. It is dedicated to the deity Aphaia and is considered a leading archaic architectural creation.
It is even believed that it formed the temple model for Iktinos and Kallikrates, the architects of the Parthenon.



The Art of T-shirt
HELLENIC PRODUCT

www.modous.gr

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ
ΣΗΜΕΙΑ
ΠΩΛΗΣΗΣ

WORTH THE
VISIT

ΠΟΡΟΣ | POROS

Το καταπράσινο νησί του Πόρου αγαπήθηκε από πολλούς μεγάλους ποιητές και πεζογράφους, όπως ο Γεώργιος Σεφέρης, η Ιουλία Δραγούμη και ο Αμερικανός συγγραφέας Χένρι Μίλερ. Μια βόλτα στα καλντερίμια του παραδοσιακού οικισμού του, ο οποίος είναι αμφιθεατρικά χτισμένος πάνω στο λόφο της Σφαιρίας, με το ιστορικό Ρολόι, σήμα κατατεθέν του νησιού, τις γραφικές πλατείες και τα αρχοντικά νεοκλασικά σπίτια στην παραλία, σίγουρα θα σας κάνει να το ερωτευθείτε και εσείς.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή
Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

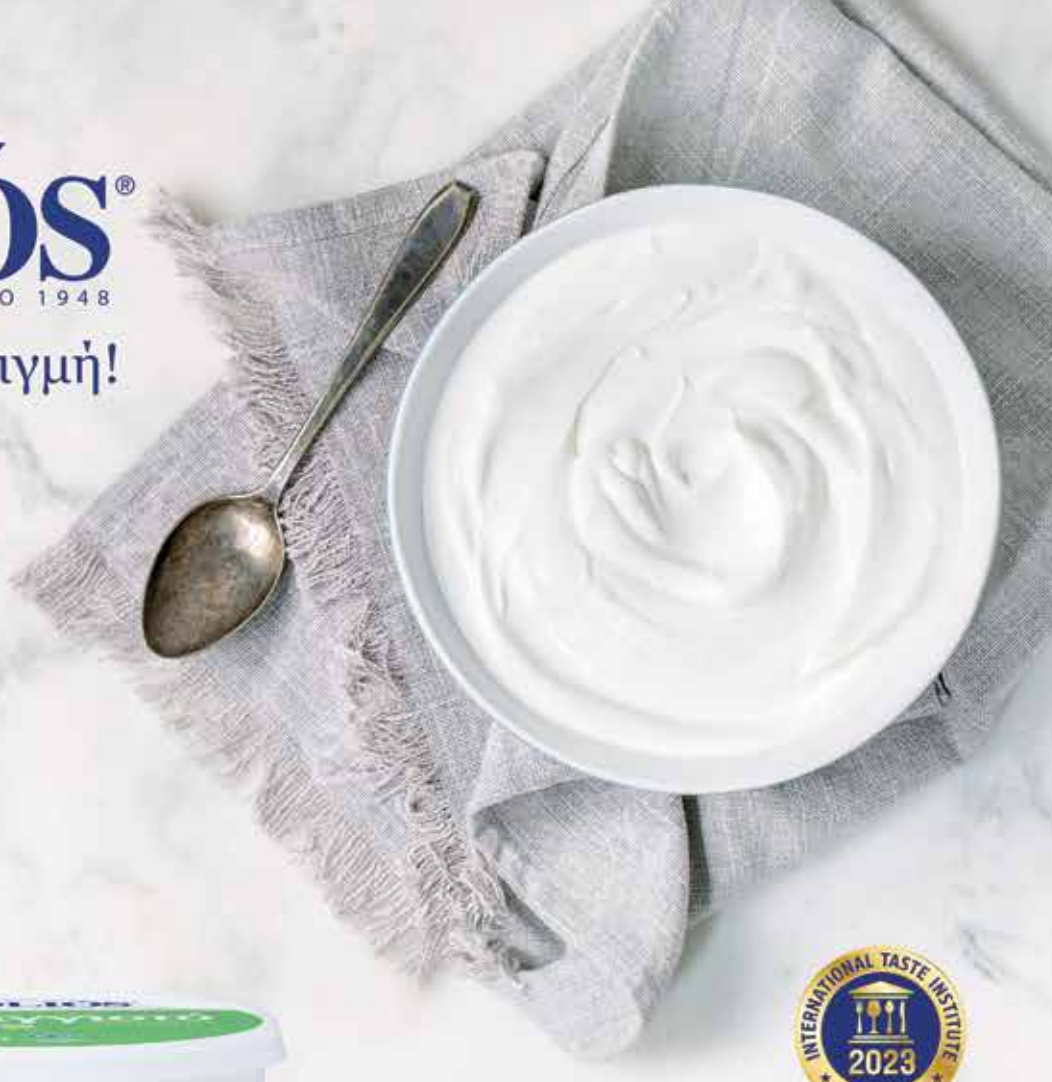
HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or
Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

The green island of Poros was loved by many great poets and prose writers, such as George Seferis, Julia Dragoumi, and the American writer Henry Miller. A walk in the cobbled streets of the traditional settlement, which is amphitheatrically built on the hill of Sfairias, with the historic clock, the trademark of the island, the picturesque squares, and the neoclassical mansions on the beach, will definitely make you fall in love with it too.

KOLIÓS®
ΑΠΟ ΤΟ 1948

Γεύσου την κάθε στιγμή!



INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
2023
BRUSSELS
ΑΝΩΤΕΡΗΣ ΓΕΥΣΗΣ
ΒΡΑΒΕΙΟ

Πολυβραβευμένο για την ποιότητα και τη γεύση του.

Η απολαυστική επιλογή
για κάθε στιγμή της ημέρας!

Ελληνικό Σήμα

100% ΕΛΛΗΝΙΚΟ γάλα

Υψηλή περιεκτικότητα σε ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ανά 100g

www.kolios.gr

FourSeasonsHydra

Discover your Personal Paradise

Ideally, for those who seek privacy, Four Seasons Hydra hotel is a secluded boutique hotel at Plakes beach, Vlychos, set within a more than a century old mansion. It is complemented by Tassia's sea food tavern, renowned for home-made dishes. The hotel is surrounded by olive groves, gardens and of course the organised pebbly beach, set with umbrellas and comfortable sunloungers. A unique stay where time seems to slow down and a carefree microcosm unfolds.

T. +30 22980 53698
info@fourseasonshydra.gr

fourseasonshydra.gr

limecreative.gr

Sunset - Salt & Senses restaurant is one of the most iconic, culinary establishments of the island, perched on the western side of the harbor. Its location has made it one of the most saught-after dining experiences. Its meticulously designed menu, based on fresh fish and seafood as well as its long wine list, complement this awarded and unique dining experience where one is captivated by the panoramic sew view.

S U N S E T
S U N S E
S U N S
S U N
S U
S

Iconic Dining Experience

T. +30 22980 52067
sunsethydra@gmail.com
sunsethydra.com

ΥΔΡΑ

Σύντομη απόδραση στο νησί των αντιθέσεων

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΔΡΑΓΩΝΑ

Πού αλλού συνυπάρχει τόσο αρμονικά το παλιό με το νέο, το παραδοσιακό με το κοσμοπολίτικο, το απλό με το πληθωρικό; Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, η Ύδρα σας περιμένει για να σας εισαγάγει σε έναν μαγευτικό κόσμο χαλάρωσης αλλά και περιπέτειας. Τι μπορεί να χωρέσει κανείς σε δύο μέρες στην αρχόντισσα του Αργοσαρωνικού; Θα εκπλαγείτε από το πόσα πολλά!

Ημέρα 1η

Η άφιξη στο νησί είναι από μόνη της μια μοναδική εμπειρία. Μπαίνοντας στο λιμάνι, το βλέμμα ταξιδεύει στον μεγάλο βράχο που υψώνεται αγέρωχος, λιτά σπίτια αλλά και καλοδιατηρημένα αρχοντικά σκαρφαλώνουν ως εκεί όπου φτάνει το μάτι. Θα θελήσετε να αρχίσετε αμέσως την εξερεύνηση, κάντε, όμως,

HYDRA

A short escape to the island of contrasts

BY ELENI DRAGONA

Where else does the old coexist so harmoniously with the new, the traditional with the cosmopolitan, the simple with the exuberant? Just a stone's throw from Athens, Hydra is waiting to introduce you to a magical world of relaxation and adventure. What can one fit into two days at the Lady of the Argosaronic? You will be surprised at how many!

Day 1

Arriving on the island is in itself a unique experience. While entering the port, your look travels to the big rock that rises imperiously; simple houses but also well-preserved mansions climb as far as the eye can see. You will want to get started with the exploration right away. But first make a stop at one of the beautiful cafes of the port, where you will recharge your batteries with deli-

πρώτα μία στάση σε ένα από τα όμορφα καφέ του λιμανιού, όπου θα γεμίσετε τις μπαταρίες σας με νόστιμα σνακ και θέα τις ψαρόβαρκες αλλά και τα πολυτελή γιοτ.

Ξεκινώντας τη βόλτα σας από το λιμάνι, μπορείτε να κατευθυνθείτε από τη μία πλευρά προς το Μανδράκι, που ήταν το πολεμικό λιμάνι του νησιού κατά την Επανάσταση.

Η όμορφη αυτή πεζοπορική διαδρομή δίπλα στη θάλασσα περνάει από το Ιστορικό Αρχείο-Μουσείο της Ύδρας αλλά και από το σπίτι της οικογένειας Τσαμαδού, όπου στεγάζεται η Σχολή Εμποροπλοιάρχων.

Αν επιλέξετε να κατευθυνθείτε προς την άλλη πλευρά, κάντε μια στάση στη Μονή Κοιμήσεως Θεοτόκου, που είναι και η Μητρόπολη του νησιού. Η Μονή χτίστηκε τον 17ο αιώνα και σήμερα φιλοξενεί το Δημαρχείο και το Εκκλησιαστικό και Βυζαντινό Μουσείο. Μπροστά από τη Μονή, στην Πλατεία Παύλου Κουντουριώτη, δεσπόζει το άγαλμα του Έλληνα πολιτικού.

Στη συνέχεια, ακολουθώντας τον λιθόστρωτο δρόμο, θα κατευθυνθείτε προς το Περίπτερο, μία από τις γραφικότερες τοποθεσίες του νησιού. Πριν φτάσετε εκεί, όμως, τα γραφικά μαγαζάκια κατά μήκος της διαδρομής είναι σίγουρο ότι θα σας «καλέσουν» για μία μικρή -ή μεγαλύτερη- στάση. Εδώ θα βρείτε καταστήματα για όλα τα γούστα: από κεραμικά ως παραδοσιακά σουβενίρ και την τελευταία λέξη της μόδας.

Έπειτα θα συνεχίσετε προς τον όμορφο οικισμό Καμίνια. Πρόκειται για μια ελαφρώς ανηφορική σε κάποια σημεία διαδρομή, όμως δε θα σας κουράσει: μπορείτε να ξαποστάσετε σε κάποιο από τα παγκάκια και να χαζέψετε τη μοναδική θέα προς τη θάλασσα προτού συνεχίσετε για τον προορισμό σας.

Το Μικρό Καμίνι, μια από τις λίγες βοτσαλωτές παραλίες του νησιού που είναι προσβάσιμες με τα πόδια, σας περιμένει για να δροσιστείτε στα όμορφα νερά του. Όταν πεινάσετε, στο γραφικό λιμανάκι του Μεγάλου Καμινιού θα βρείτε εξαίσιες ψαροταβέρνες.

Πίσω στην πόλη, οι εξαιρετικές επιλογές από μπαράκια προσφέρουν το κατάλληλο κλείσιμο σε αυτή τη γεμάτη μέρα. Απολαύστε το ποτό σας και χαλαρώστε, γνωρίζοντας ότι σας περιμένει ένα ακόμα συναρπαστικό εικοσιτετράωρο.

Ημέρα 2η

Εφόσον επισκεφτείτε το νησί κατά τη θερινή σεζόν, το σίγουρο είναι ότι αργά ή γρήγορα η

cious snacks and a stunning view of the fishing boats and the luxury yachts.

Starting your walk from the harbor, you can head on one side to the Mandraki, which was the war port of the island during the Revolution. This beautiful hike route by the sea passes by the Historical Archive Museum of Hydra but also the House of the Tsamadou family, where the Merchant Marine Academy is housed.

If you choose to head to the other side, make a stop at the Dormition of Theotokos Monastery which is also the metropolis of the island. The monastery was built in the 17th century, and today it hosts the town hall and the ecclesiastical and Byzantine Museum.

In front of the monastery, in Pavlos Kountouriotis Square, stands the statue of the Greek politician. Then, following the cobbled road, you will head towards the Periptero, one of the most picturesque locations on the island. Before you get there, though, the quaint little shops along the way will surely lure you for a short -or longer- stop. Here you will find shops for all tastes: from ceramics to traditional souvenirs and the latest fashion.

Then you will continue to the beautiful settlement of Kaminia. It is slightly uphill at some points of the route, but it will not tire you: you can rest on one of the benches and gaze at the unique view of the sea before continuing to the destination. Mikro Kamini, one of the few pebbled beaches of the island that is accessible by foot, is waiting to cool you off in its beautiful waters. When you get hungry, you will find exquisite fish taverns in the picturesque harbor of Megalo Kamini.

Back in the city, the excellent selection of bars offers the appropriate closure to this full day. Enjoy your drink and relax, knowing that the next 24 hours will be a challenge of fascination and amazement.

Day 2

If you visit the island during the summer season, it is certain that sooner or later the sea will be at the top of your list. For a unique experience, look for the wonderful beach of The Four Seasons Hydra in Plakes Vlichou with its calm, crystal clear waters. The location combines in a magical way the sea with the mountain, making your stay here truly unforgettable. Although there are several more beautiful beaches in Hydra that you can reach with boat or water taxi, however, it is not necessary to move away from the center of the island: in Spilia and Hydroneta,

θάλασσα θα βρεθεί στην κορυφή της λίστας σας.

Για μια μοναδική εμπειρία, αναζητήστε την υπέροχη παραλία του Four Seasons Hydra στις Πλάκες Βλυχού με τα ήρεμα, κρυστάλλινα νερά της. Η τοποθεσία συνδυάζει μαγευτικά θάλασσα και βουνό, κάνοντας την παραμονή σας εδώ πραγματικά αξέχαστη.

Αν και υπάρχουν αρκετές ακόμη όμορφες παραλίες στην Ύδρα που μπορείτε να τις επισκεφθείτε με καραβάκι ή θαλάσσιο ταξί, ωστόσο δεν είναι απαραίτητο να απομακρυνθείτε από το κέντρο του νησιού: στη Σπηλιά και στην Υδρονέτα, εκτός από χαλαρωτικές βουτιές από το πρωί έως αργά το απόγευμα, μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας, σνακς, γεύματα αλλά και ποτό, με μοναδική θέα.

Αν, πάλι, το απόγευμα έχετε όρεξη για πεζοπορία, η Ύδρα διαθέτει ένα μοναδικό δίκτυο καλά σηματοδοτημένων μονοπατιών που θα σας αποκαλύψουν τη φυσική ομορφιά του νησιού, αλλά και πολλά αξιοθέατα στη διαδρομή. Το ψηλότερο σημείο του νησιού είναι η κορυφή του όρους Έρως, που βρίσκεται στα 600 μέτρα υψόμετρο και προσφέρει πανοραμική θέα στο νησί, στον Αργοσαρωνικό κόλπο αλλά και στο Μυρτώο πέλαγος. Οδεύοντας στην κορυφή θα περάσετε από την εκκλησία του Αγίου Κωνσταντίνου του Υδραίου αλλά και από τη Μονή του Προφήτη Ηλία, όπου είχε προσωρινά φυλακιστεί ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης.

Το βράδυ μπορείτε να απολαύσετε το δείπνο σας σε ένα από τα ήσυχα ταβερνάκια της πόλης, πολλά από τα οποία είναι κρυμμένα στα στενά.

Εναλλακτικά, φορέστε τα καλά σας και κατευθυνθείτε προς το Sunset, που έχει χαρακτηριστεί ως το εστιατόριο με την καλύτερη θέα στον κόσμο, και όχι άδικα: πιστό στο όνομά του, το "Sunset" θα σας «ανοίξει την πόρτα» σε ένα από τα καλύτερα ηλιοβασιλέματα που έχετε δει ποτέ. Η εκλεκτή κουζίνα του δεν μπορεί παρά να εντείνει μία ήδη αξέχαστη εμπειρία.

Η βόλτα στο λιμάνι κάτω από το φεγγαρόφωτο είναι το καλύτερο κλείσιμο ενός γεμάτου Σαββατοκύριακου στην Ύδρα. Φήμες λένε, ότι το επίκεντρο των συζητήσεων θα είναι η επόμενη απόδραση στο νησί!

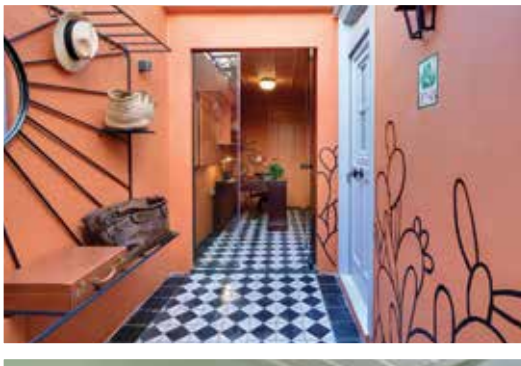
in addition to relaxing dives from morning till late In the afternoon, you can enjoy your coffee, snacks, meals, and drinks, with a unique view.

If, again, in the afternoon you feel like hiking, Hydra has a unique network of well signposted paths that will reveal the natural beauty of the island, but also lots of attractions along the way. The highest point of the island is the peak of Mount Eros, which is located at 600 meters altitude and offers panoramic views of the island, the Argosaronic Gulf Bay and also in the Myrtoan Sea. On your way to the top, you will pass by the Church of St. Constantine of Hydra but also from the Monastery of Prophet Elias, where Theodoros Kolokotronis had been temporarily imprisoned. In the evening you can enjoy your dinner in one of the quiet taverns of the city, many of which are hidden in the narrow alleys. Alternatively, put on your swaggy clothes and head towards the Sunset restaurant, which has been described as the restaurant with the best views in the world, and not unfairly: faithful in its name, "Sunset" will "open the door" to one of the best sunsets you have ever seen. Its fine cuisine can only intensify an already unforgettable experience.

The walk to the port under the moonlight is the best closure of a mesmerizing weekend in Hydra.

CACTUS

ART APARTMENTS - HYDRA



Hydra, GR 18040
T. +30 22980 53076
+30 6986920819
info@cactushydra.com
cactushydra.com

Εκδηλώσεις

• Τα μονοπάτια της Ύδρας ενέπνευσαν το ετήσιο αθλητικό γεγονός Hydra's Trail Event. Ο ορεινός μαραθώνιος που διοργανώνεται εδώ στις αρχές Απριλίου, αλλά και οι μικρότεροι αγώνες που τον πλαισιώνουν, προσελκύουν εκατοντάδες καταξιωμένους αθλητές αλλά και αρχάριους δρομείς που επιθυμούν να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον χώρο του ορεινού τρεξίματος.

• Αν βρεθείτε στην Ύδρα στα τέλη Ιουνίου, θα έχετε την ευκαιρία να παρακολουθήσετε τη μεγαλύτερη ίσως γιορτή του νησιού, τα «Μιαούλεια». Οι εορταστικές εκδηλώσεις είναι αφιερωμένες στην επέτειο από τον θάνατο του ναυάρχου Αντρέα Μιαούλη καθώς και στη συνεισφορά του στον απελευθερωτικό αγώνα των Ελλήνων.

TIPS

• Στην Ύδρα δεν κυκλοφορούν οχήματα, και αν θέλετε να εξερευνήσετε το νησί, θα περπατήσετε αρκετά. Τα άνετα παπούτσια είναι, λοιπόν, must.

• Η Ύδρα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής προορισμός όχι μόνο εξαιτίας της εγγύτητας με την ελληνική πρωτεύουσα, αλλά και επειδή είναι πολύ αγαπητή σε επισκέπτες από το εξωτερικό. Εξασφαλίστε, λοιπόν, έγκαιρα τη διαμονή σας, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες.

• Για διαμονή, σας προτείνουμε το ολοκαίνουργιο CACTUS HYDRA που σίγουρα θα σας ενθουσιάσει με την απλότητα, την καλλιτεχνική του γοητεία και την φιλοξενία του. Ένα παραδοσιακό σπίτι του 19ου αιώνα, λίγα λεπτά με τα πόδια από το λιμάνι, ανακαινίστηκε πλήρως και μετατράπηκε σε έναν ειδυλλιακό χώρο με πέντε μοναδικά διαμερίσματα. Σε κάθε δωμάτιο υπάρχουν τοιχογραφίες ζωγραφισμένες στο χέρι και είναι διακοσμημένο με μοναδικά έπιπλα και αντίκες.

• Φεύγοντας από το νησί, μην παραλείψετε να προμηθευτείτε τα φημισμένα υδραίικα αμυγδαλωτά.

Rumor has it, that the focus of the discussions will be the next getaway to the island!

Events:

• Hydra's trails inspired the annual Hydra's Trail Event. Hydra's trail marathon organized here in early April, but also the smaller races which are included, attract hundreds of accomplished athletes but also beginner runners who wish to take their first steps in the field of mountain running.

• If you are in Hydra at the end of June, you will have the opportunity to watch perhaps the biggest celebration of the island, the "Miaoulia".

The festivities are dedicated to the anniversary of the death of Admiral Andreas Miaoulis as well as to his contribution to the liberation struggle of the Greeks.

TIPS

• There are no vehicles in Hydra, and if you want to explore the island, you are going to walk quite a lot. Comfortable shoes are therefore a must.

• Hydra is a very popular destination not only because of its proximity to the Greek capital, but also because it is very dear to visitors from abroad. So, secure your accommodation on time, especially during the summer months.

• For accommodation, we recommend the brand new CACTUS HYDRA which will definitely excite you with its simplicity, artistic charm, and hospitality. It's a traditional 19th-century house, a few minutes walk from the port, completely renovated and converted into an idyllic space with five unique apartments. Each room has hand painted murals and is decorated with bespoke and antique furniture.

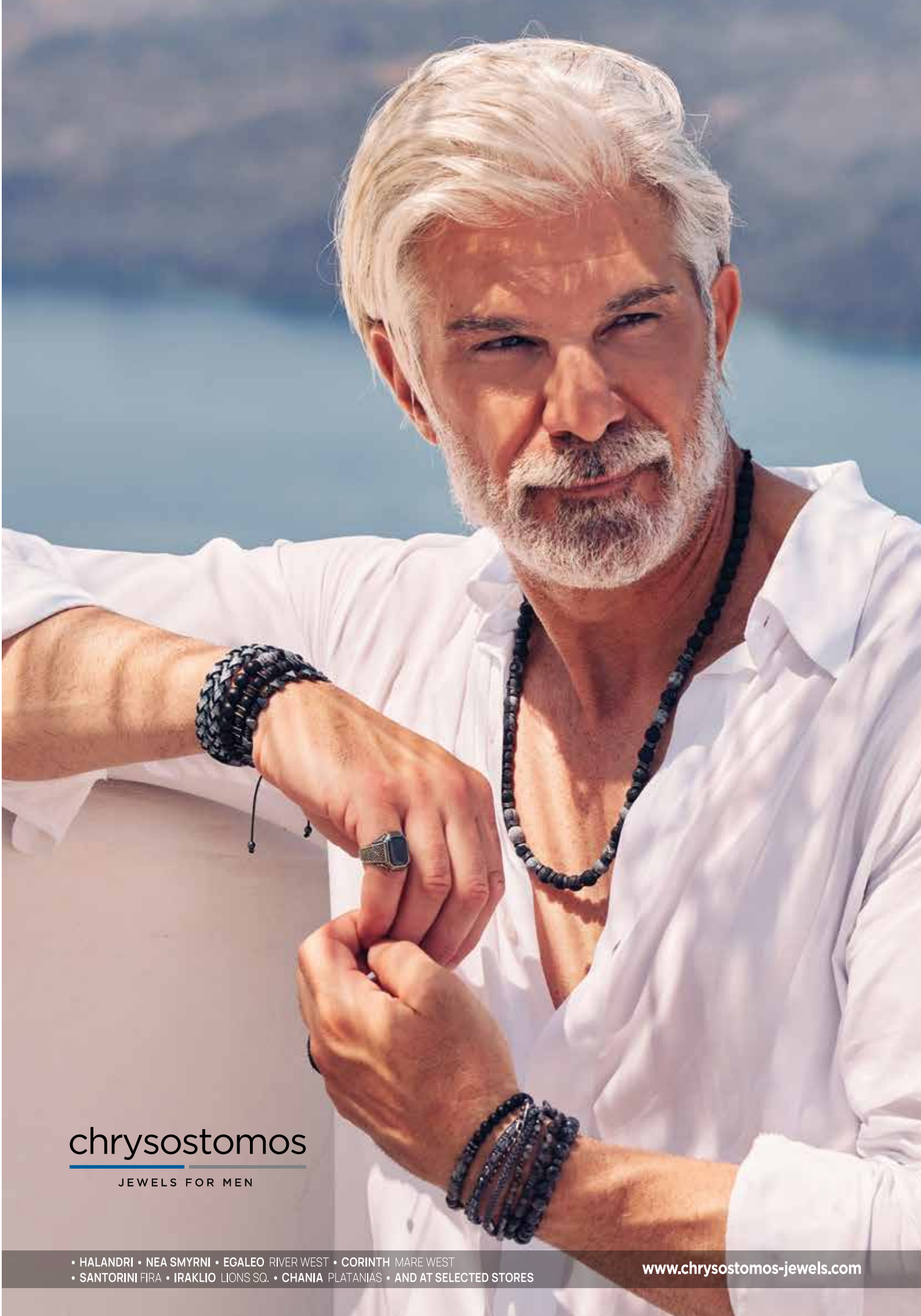
• When leaving the island, do not forget to buy the famous Hydraika amygdalota (macaroons).

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 6 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 6 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800



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

www.chrysostomos-jewels.com

ΕΡΜΙΟΝΗ | ERMIONI

ΕΡΜΙΟΝΗ – ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ

Οι κοσμοπολίτισσες της Αργολίδας!

Η παραθαλάσσια κωμόπολη της Ερμιόνης, χτισμένη αμφιθεατρικά πάνω σε μια πευκόφυτη χερσόνησο, στη νοτιοανατολική άκρη της Αργολίδας, έχει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που θα σας κάνουν να αναρωτηθείτε για το αν βρίσκεστε σε κάποιο νησί. Ξεκινήστε τη βόλτα σας από την προκυμαία και αφού περάσετε από τα Μανδράκια, την παραλιακή, γραφική συνοικία, θα καταλήξετε στο υπέροχο πευκόφυτο δάσος Μπίστι, που βρίσκεται στην άκρη της χερσονήσου, ακριβώς δίπλα στο κύμα. Εδώ, εκτός από τις χαλαρωτικές βόλτες που θα απολαύσετε ανάμεσα στα πεύκα, θα έχετε την ευκαιρία να θαυμάσετε και διάφορα αξιοθέατα αρχαιολογικού ενδιαφέροντος, όπως τα πέτρινα θεμέλια του ναού της Σοφίας της Αθηνάς, απομεινάρια από τον ναό του Ποσειδώνα, του 6ου αιώνα π.Χ., τον κατάλευκο ανεμόμυλο του 1790, τα αρχαία και τα μεσαιωνικά τείχη και το αρχαίο πορφυρείο, όπου φτιαχνόταν η φημισμένη πορφύρα της Ερμιόνης που εξαγόταν σε ολόκληρο τον κόσμο.

Μια βόλτα μέχρι το γειτονικό Πόρτο Χέλι θα σας πείσει γιατί η περιοχή αυτή της Αργολίδας είναι το «Μαϊάμι της Ελλάδας»! Δανδελωτές ακρογιαλιές με καταγάλανα νερά, φυσικό τοπίο απαράμιλλης ομορφιάς, υπερπολυτελή κότερα αραγμένα στην οργανωμένη του μαρίνα, εκθαμβωτικές βίλλες και έντονη νυχτερινή ζωή, είναι τα χαρακτηριστικά που έχουν μετατρέψει την περιοχή αυτή σε έναν από τους αγαπημένους προορισμούς του διεθνούς jet set.

TIPS

- Επιβάλλεται μια πεζοπορία στο φαράγγι Καταφύκι. Πλούσια βλάστηση, τρεχούμενα νερά, σπάνια πουλιά, βράχια και σπηλιές θα μαγέψουν και τον πιο απαιτητικό περιηγητή. Μια από αυτές τις σπηλιές, κατά τη Μυθολογία, ήταν η είσοδος του Άδη, απ' όπου ο Ηρακλής έβγαλε το φοβερό Κέρβερο.
- Να περιηγηθείτε στα ερείπια της μισοβυθισμένης αρχαίας πόλης των Αλιέων, απέναντι από τον σημερινό οικισμό του Πόρτο Χέλι, όπου μπορείτε να θαυμάσετε τμήμα της ακρόπολης (436 π.Χ.).

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά για Πόρτο Χέλι έως 3 καθημερινές αναχωρήσεις
Από Πειραιά για Ερμιόνη έως 2 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

ERMIONI – PORTO HELI

The cosmopolitan towns of Argolis!

The seaside town of Ermioni built amphitheatrically on a pine-covered peninsula, on the southeastern edge of Argolida, has all those features that will make you wonder if you are on some island. Start your stroll from the waterfront and after passing by Mandrakia, the coastal, picturesque district, you will end up in the wonderful pine forest Bisti, located on the edge of the peninsula, just by the sea. Here, in addition to the relaxing walks among the pine trees, you will have the opportunity to admire various sites of archaeological interest, such as the stone foundations of the Temple of Sophia Athena, remnants of the Temple of Poseidon, from the 6th century BC., the whitewashed windmill of 1790, the ancient and medieval walls, and the ancient laboratories where they were producing the famous “porphyra” of Hermione, which was exported all over the world.
A walk to the neighboring Porto Heli will convince you why this area of Argolida is the "Miami of Greece"! Lacy beaches with crystal-clear waters, natural landscapes of unparalleled beauty, luxurious yachts anchored in an organized Marina, dazzling villas, and intense nightlife, are the features that have turned this area into one of the favorite destinations of the international jet set.

TIPS

• A hike to Katafyki Gorge is required. Lush vegetation, running waters, rare birds, rocks and caves will enchant the more demanding sightseer. One of these caves, according to mythology, was the entrance to Hades, from where Hercules took out the terrible Cerberus.
• To tour the ruins of the half-submerged ancient city of Halieis, opposite the current settlement of Porto Heli, where you can admire part of the Acropolis (436 BC.).

HOW TO GET THERE

From Piraeus to Porto Heli
up to 3 daily departures
From Piraeus to Ermioni
up to 2 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ | PORTO HELI

Travel to the Aegean Sea, one Way or Another!

FOEGNOMI

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

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

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

HELLENIC SEAWAYS

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

www.hsw.gr

A member of Attica Group

Σποράδες, είναι τα νησιά όπου το πράσινο δένει αρμονικά με το γαλάζιο. Εξωτικές παραλίες, με τυρκουάζ κρυστάλλινα νερά και πεύκα που ενώνονται κυριολεκτικά με τη θάλασσα, δημιουργώντας ένα τοπίο πραγματικά ονειρικό. Οι Σποράδες όμως δεν προσφέρουν μόνο ένα μαγευτικό φυσικό περιβάλλον, είναι προορισμοί όπου θα μπορέσετε να συνδυάσετε τη χαλάρωση με τις έντονες δραστηριότητες. Ας ξεκινήσουμε την περιήγησή μας.

ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΙΣ / ESCAPE TO

SPORADES

Sporades are the islands where the green blends harmoniously with the blue. Exotic beaches, with turquoise crystal clear waters and pine trees that literally unite with the sea, create a real dreamy landscape.

Sporades do not only offer a magical natural environment, they are the destinations where you can combine relaxation with intense activities. Let's start our tour.

BY VICKY APOSTOLOPOULOU

42 ΣΚΙΑΘΟΣ SKIATHOS

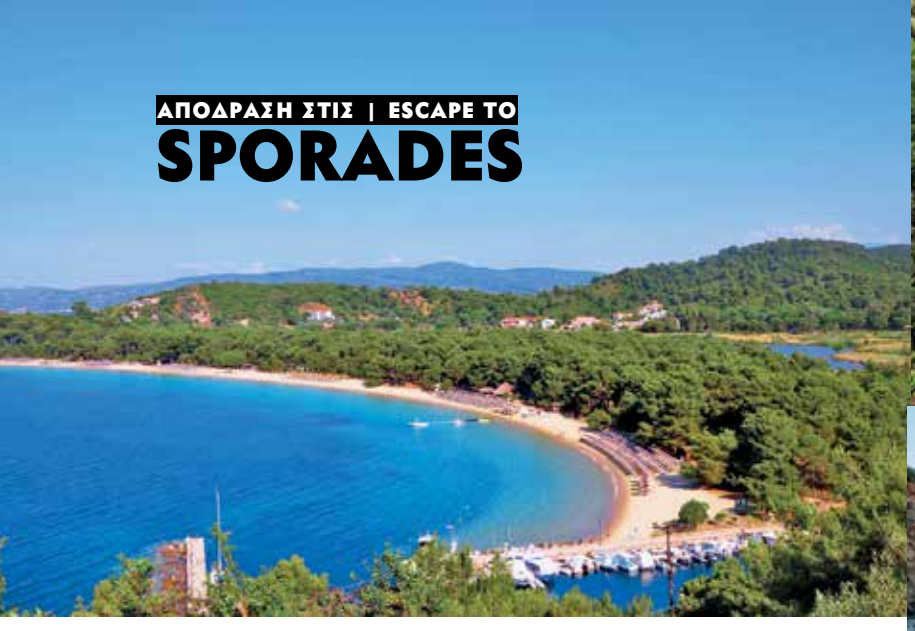
46 ΣΚΟΠΕΛΟΣ SKOPELOS

48 ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ ALONISSOS

ΣΚΙΑΘΟΣ | SKIATHOS

Κοσμοπολίτισσα, αλλά και με ιδιαίτερη φυσική ομορφιά, η Σκιάθος, είναι το νησί όπου θα μπορέσετε να απολαύσετε τη φύση και τη θάλασσα με όποιο τρόπο εσείς επιθυμείτε. Εδώ, οι λάτρεις της φύσης και της πεζοπορίας μπορούν μέσα από ένα δίκτυο διαδρομών που ξεπερνούν τα 240 χλμ. μήκος, περνώντας μέσα από ρεματιές, ρυάκια, καταρράκτες, πλατάνια και ελαιόδενδρα κι απολαμβάνοντας τα αρώματα των Σκιαθίτικων βοτάνων, να ανακαλύψουν το φυσικό περιβάλλον του νησιού, αλλά και διάφορα σημεία που προσφέρουν υπέροχη θέα.
Ένας άλλος εναλλακτικός τρόπος για να ανακαλύψετε τις ομορφιές του νησιού, είναι το ποδήλατο, εφόσον η Σκιάθος ανήκει και επίσημα πλέον, στο δίκτυο των «Bike Friendly προορισμών». Επίσης η Σκιάθος, σε αντίθεση με την πλειοψηφία των υπόλοιπων νησιών του Αιγαίου, έχει πολλά άλογα! Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ιππασία αποτελεί μεγάλο κομμάτι της παράδοσης στη Σκιάθο, με ετήσιους ιππικούς αγώνες στη Λίμνη του Αγίου Γεωργίου εδώ και

Cosmopolitan, but also with special natural beauty, Skiathos, is the island where you can enjoy nature and the sea in any way you wish. Here, nature and hiking lovers will feel at home they'll walk through a network of routes exceeding 240 km. length, passing through gullies, streams, waterfalls, plane trees, and olive trees, enjoying the aromas of Skiathos herbs, and discovering the natural environment of the island, as well as various points that offer wonderful view.
Another alternative way to discover the beauties of the island is the bicycle, since Skiathos officially belong to the network of "Bike Friendly destinations".
Also Skiathos, in contrast to the majority of the rest of the Aegean islands, have many horses! This is due to the fact that riding is a big part of the tradition in Skiathos, with annual equestrian races at the Lake of St. George for many years now. So a horse ride, on picturesque paths, in the forest, but also on the beaches, will give you the opportunity



▲
Κουκουναριές
Koukounaries beach

πολλά χρόνια. Μια βόλτα με άλογα λοιπόν, σε γραφικά μονοπάτια, στο δάσος, αλλά και στις παραλίες, θα σας δώσει τη δυνατότητα να εξερευνήσετε το νησί με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο.

Εκείνο βέβαια για το οποίο επίσης φημίζεται η Σκιάθος, είναι οι παραλίες της. Υπάρχουν περισσότερες από 60 παραλίες που θα σας μαγέψουν. Το κολύμπι στα καταγάλανα νερά με τα πεύκα να αγγίζουν το νερό θα σας μείνει αξέχαστο.

Μεγάλο ενδιαφέρον όμως παρουσιάζει κι ο βυθός του νησιού. Καταδυθείτε στα κρυστάλλινα νερά κι ανακαλύψτε τη μαγεία του θαλάσσιου βυθού.

INFO

Που να μείνετε

SKIATHOS PALACE: Κουκουναριές, T: 24270 49700 Βρίσκεται μέσα σε πευκοδάσος, στο νοτιοδυτικό σημείο της Σκιάθου. Με πρωταγωνιστικά στοιχεία την καταπληκτική θέα στην παραλία των Κουκουναριών, τους υπέροχους κήπους, την απέριττη πολυτέλεια των χώρων του, αλλά και το υψηλό επίπεδο των προσφερόμενων υπηρεσιών, το Skiathos Palace μπορεί να καλύψει απόλυτα τις ανάγκες και του πιο απαιτητικού ταξιδιώτη.

ALKYON HOTEL: Πόλη Σκιάθου, T: 2427 022981 Χτισμένο σε ένα ειδυλλιακό μέρος, στο μαγευτικό φυσικό λιμάνι του νησιού, το παλιό καρνάγιο, φιλικό, ανεπιτήδευτο και προσεγμένο σε κάθε του λεπτομέρεια, απευθύνεται σε επισκέπτες που επιθυμούν να απολαμβάνουν την κάθε στιγμή.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Βόλο καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

to explore the island in a completely different way.

What Skiathos is also famous for, is its beaches. There are more than 60 beaches that will enchant you. Swimming in the blue waters with the pine trees touching the water will be an everlasting memory.

The seabed of the island is also of great interest. Dive into the crystal clear waters and discover the magic of the magnificent seabed.

INFO

Where to stay

SKIATHOS PALACE: Koukounaries Bay, T: +30 24270 49700. It is located on a pine hill, in the southwest point of Skiathos. Featuring the breath-taking view over Koukounaries beach, the wonderful gardens, the unpretentious luxury of its spaces, but also the high level of services offered, Skiathos Palace can perfectly meet the needs of even the most demanding traveler.

ALKYON HOTEL: Skiathos Town, T: +30 2427 022981: Set in an idyllic place, in the enchanting natural port of the island, the old carnagio, friendly, unpretentious and attentive to every detail, is addressed to visitors who want to enjoy every moment.

HOW TO GET THERE

From Volos daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

ALKYON welcomes a new era
with a freshly renovated look
and contemporary services

IN THE HEART OF SKIATHOS

Located just a few steps away from the town, the Port and a short distance from the 60 wonderful beaches of the island, the renovated Alkyon, is dominated by light that overwhelms the interior, and bathes the wooden surfaces, the white walls, and the light-coloured stone.

The new ALKYON has removed everything unnecessary, allowing all natural materials, the blue-green and turquoise colours to dominate in a harmonious environment. All elements and each one separately, convey the new era of Alkyon. Enjoy them.

ALKYON HOTEL

★ ★ ★ ★

Skiathos 370 02 Greece T: +30 2427 022981 E: reservations@alkyon-skiathos.gr **www.alkyon-skiathos.gr**

ΣΚΟΠΕΛΟΣ | SKOPELOS

Αυθεντική και πανέμορφη είναι η πρωταγωνίστρια της καρδιάς μας! Πανέμορφες παραλίες, δάση με πεύκα που αγγίζουν τη θάλασσα, παραδοσιακοί οικισμοί, πλούσια γαστρονομία και αυθεντική νησιωτική ατμόσφαιρα, δημιουργούν ένα σκηνικό μοναδικής ομορφιάς που δεν θα αφήσει κανένα ασυγκίνητο. Η Σκόπελος δεν είναι όμως μόνο χαλάρωση και βουτιές στα σμαραγδένια της νερά. Είναι αναζωογόνηση, είναι ενέργεια, είναι δραστηριότητες. Κι εδώ οι περιπατητές έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν διαδρομές δεκάδων χιλιομέτρων διασχίζοντας ένα μεγάλο μέρος του νησιού και περνώντας μέσα από χωριά, πυκνά δάση και ακτές, να ανακαλύψουν διάφορα

Authentic and beautiful, Scopelos, is the protagonist of our hearts! Beautiful beaches, and forests with pine trees that touch the sea, traditional settlements, rich gastronomy, and authentic island atmosphere, create a set of unique beauty that will not leave anyone unmoved. Skopelos is not only relaxation and dives in its emerald waters. It's rejuvenation, it's energy, it's activities.
Also here the hikers have the opportunity to enjoy dozen kilometers of routes crossing the biggest part of the island and passing through villages, dense forests, and coasts, discovering various beautiful places. However as delightful as the land

πανέμορφα μέρη. Όσο όμως απολαυστική είναι η ξηρά σε αυτό το νησί, άλλο τόσο είναι και η θάλασσα. Οποιοδήποτε θαλάσσιο σπορ κι αν προτιμάτε, τζετ σκι, θαλάσσιο καγιάκ, SUP, αλλά και ιστιοπλοΐα, η Σκόπελος είναι ο κατάλληλος προορισμός για σας προσφέροντας τις ιδανικότερες συνθήκες. Τέλος η θάλασσα στο νησί της Σκοπέλου σας προσκαλεί να ανακαλύψετε και τα μυστικά που κρύβει στο βυθό της! Στα διάφορα καταδυτικά σημεία θα θαυμάσετε την πλούσια υποθαλάσσια βιοποικιλότητα και τα εντυπωσιακά υποβρύχια τοπία του νησιού.

on this island is, so is the sea. For any water sports you prefer, such as jet ski, sea kayaking, SUP, and sailing, Skopelos is the right destination for you offering the ideal conditions. Finally the sea on the island of Skopelos invites you to discover the secrets it hides at its seabed! In the various diving spots, you will admire the rich underwater biodiversity and the impressive underwater landscapes of the island.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Βόλο καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Volos daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

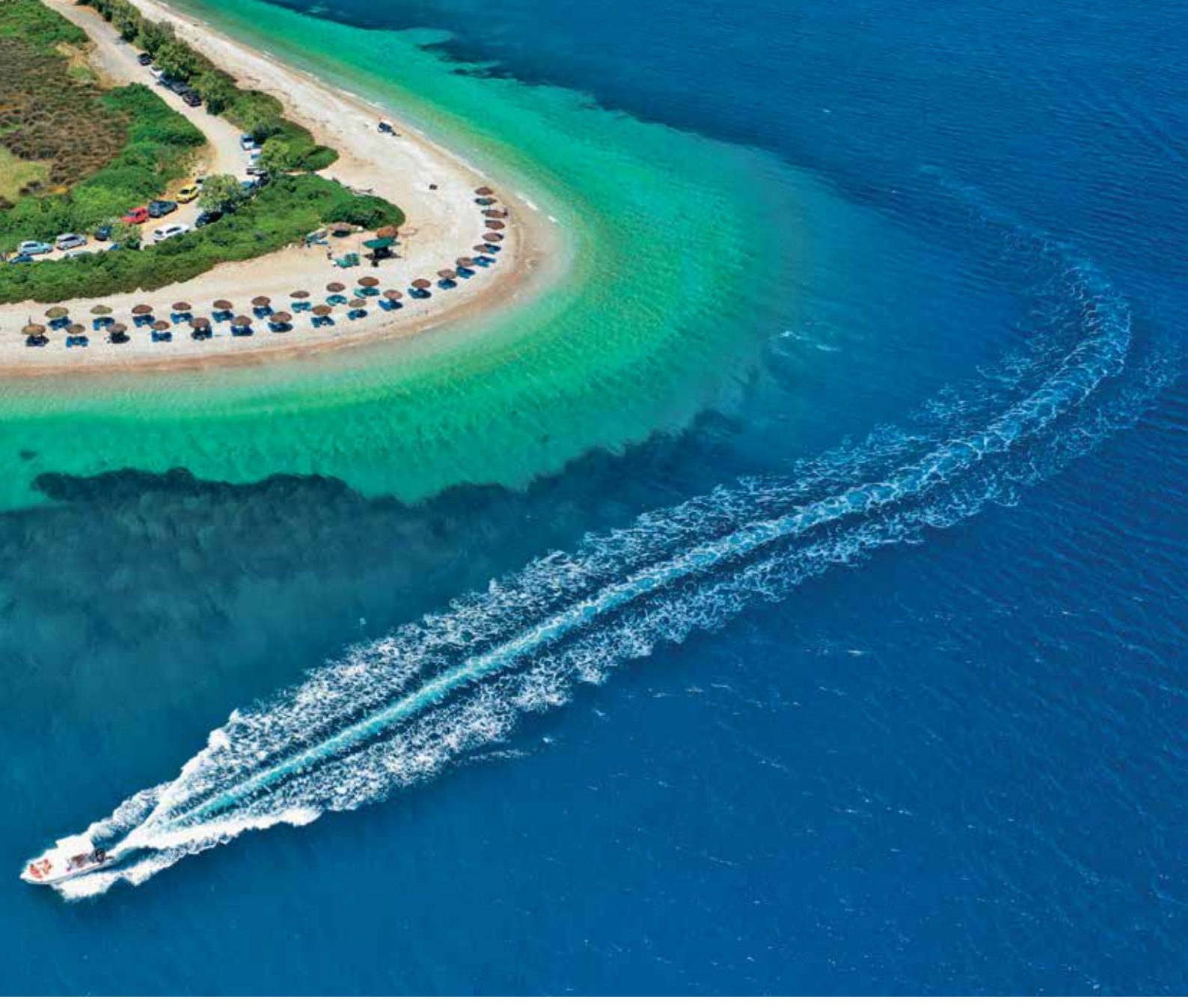
ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ | ALONISSOS

▲ *Υποβρύχιο μουσείο*
Underwater museum

© UNICAL-DIMEG

Η Αλόννησος με τις μαγευτικές παραλίες, τα πευκόφυτα δάση και τους πανέμορφους παραδοσιακούς οικισμούς, σας προσκαλεί να την εξερευνήσετε. Ανακαλύψτε και θαυμάστε την πανέμορφη φύση του νησιού διασχίζοντας τα καταπράσινα δάση με τα πόδια. Περπατήστε μέσα από τις βαθιές ρεματιές, όπως το Βαθύ το Ρέμα που αρχίζει από το Μεγάλο Χωράφι και τελειώνει στη Μεγάλη Άμμο ή ακολουθήστε το συναρπαστικό φαράγγι του Καστανορέματος που κόβει κάθετα τη βορειοανατολική πλευρά του νησιού και κατεβαίνει στην παραλία Στροβίλι και απολαύστε το μεγαλείο της φύσης.
Εξερευνήστε τη θάλασσα της Αλοννήσου, μία θάλασσα που θα σας χαρίσει ένα πλήθος εμπειριών! Στο μεγαλύτερο φυσικό θαλάσσιο πάρκο της Μεσογείου η πλούσια

Alonissos with its enchanting beaches, pine forests, and beautiful traditional settlements invites you to explore it. Discover and admire this beautiful island nature when crossing the green forests on foot. Walk through the deep gullies, like Vathi to Rema which starts from Megalo Horafi and ends at Megali Ammos or follow the fascinating gorge of Kastanorema that cuts vertically to the northeastern side of the island and goes down to Strovili beach, and enjoy the grandeur of nature.
Explore the sea of Alonissos, a sea that will give you a multitude of experiences! In the largest natural marine park of the Mediterranean, the rich flora and fauna will impress you, creating the feeling that the natural environment



▲ *Παραλία Αγιος Δημήτριος*
Agios Dimitrios beach

χλωρίδα και πανίδα θα σας εντυπωσιάσουν, δημιουργώντας την αίσθηση πως το φυσικό περιβάλλον παραμένει αναλλοίωτο στο πέρασμα των αιώνων. Ο θαλάσσιος χώρος βρίθει από ναυάγια μεγάλης ιστορικής αξίας τα οποία περιμένουν να «διηγηθούν» την ιστορία τους στους φίλους της κατάδυσης. Τέλος, απέναντι από την Αλόννησο, στο νησάκι της Περιστέρας, το αρχαιότερο ναυάγιο του κόσμου, από τον 5ο αιώνα π. Χ, μετατράπηκε σε ένα επισκέψιμο υποβρύχιο μουσείο και σας προσκαλεί να απολαύσετε τα αρχαιολογικά ευρήματα και να ζήσετε μία εμπειρία ζωής!

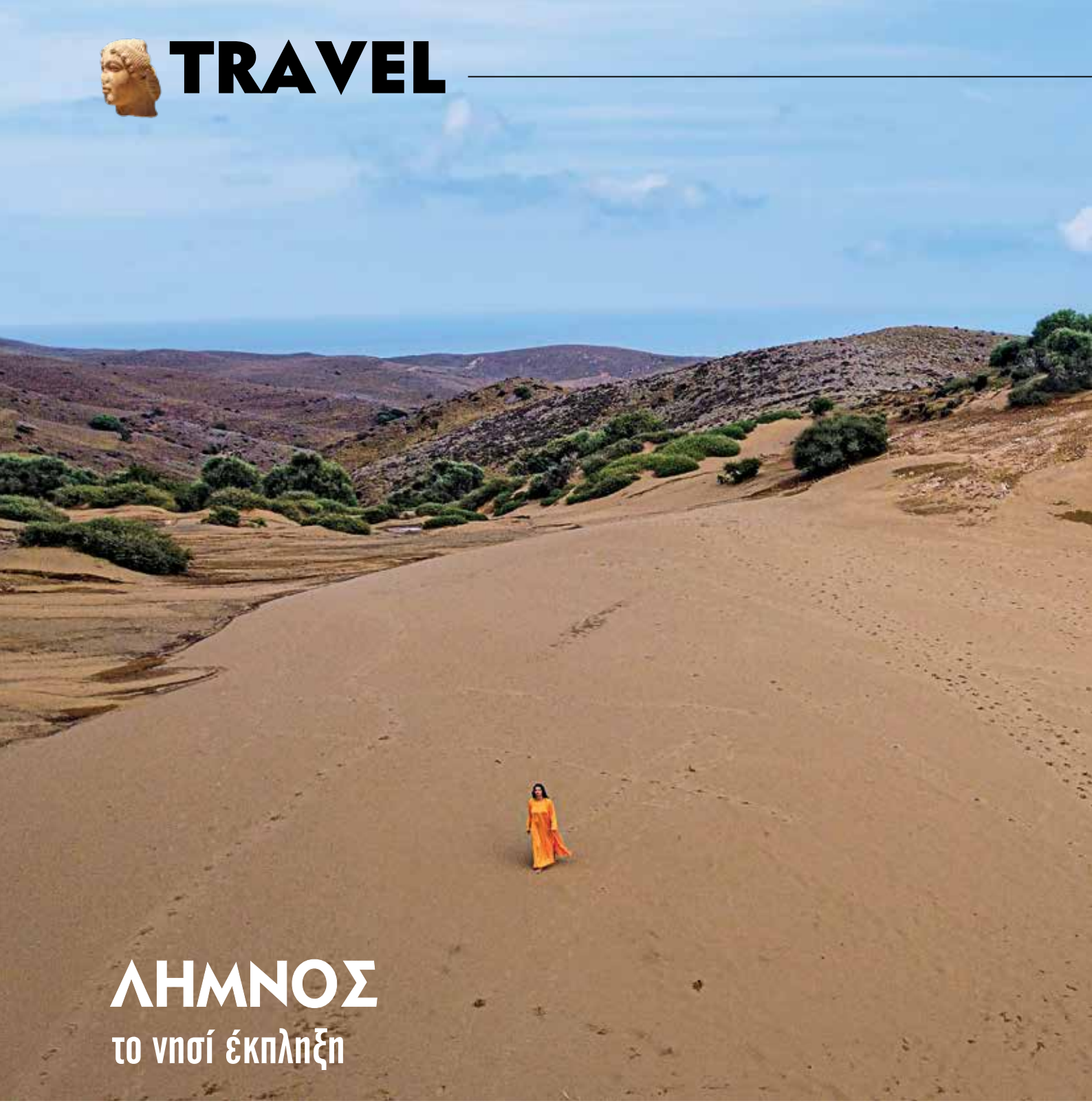
ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Βόλο καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

remains unchanged over the centuries. The sea area is full of shipwrecks of great historical value and they are waiting to "tell" their story to their diving friends. Finally, across of Alonissos, on the islet of Peristera, the oldest shipwreck in the world, from 5th century BC, turned into a visitable underwater museum and invites you to enjoy the archaeological findings and live an experience of a lifetime!

HOW TO GET THERE

From Volos daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800



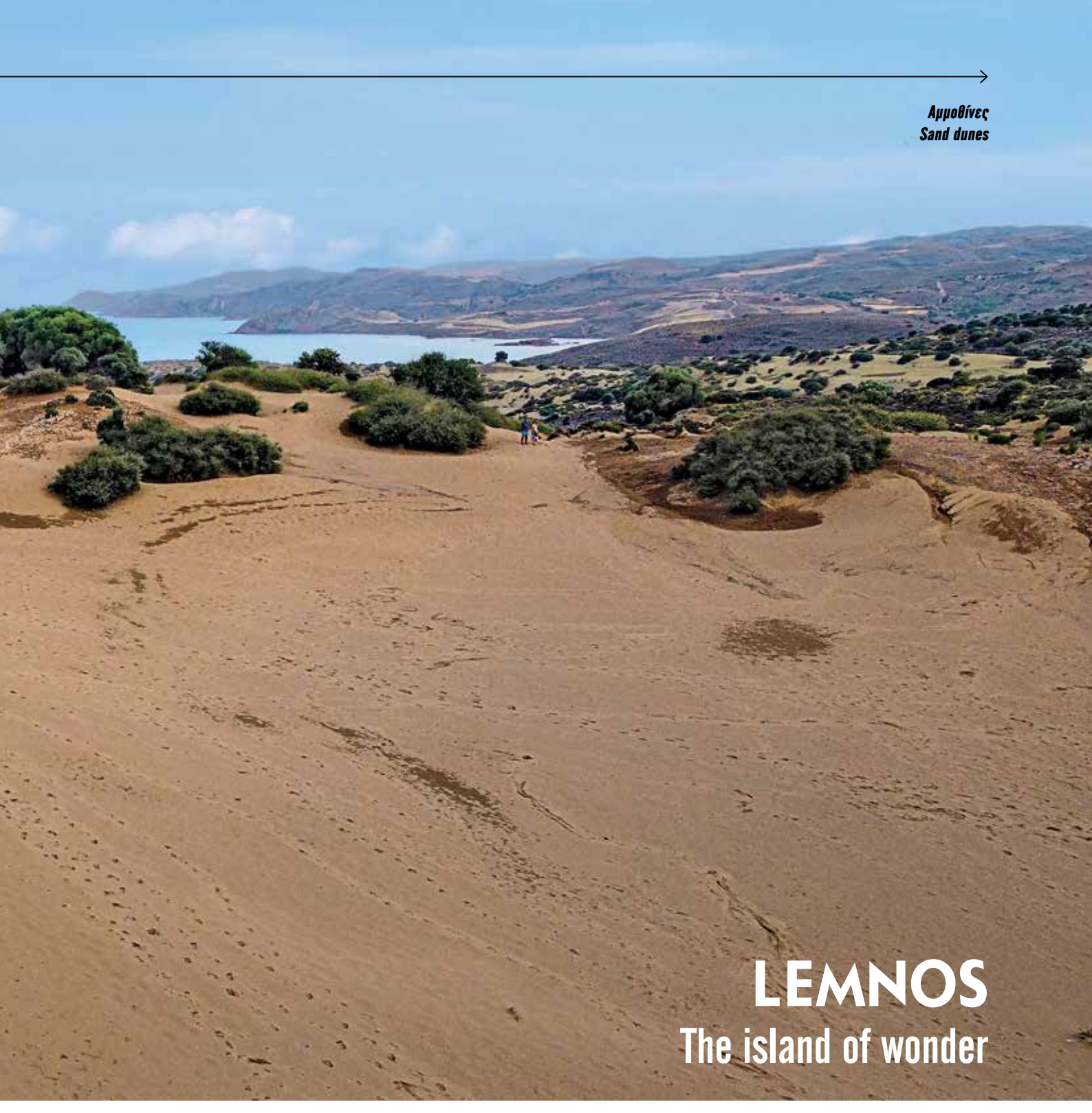
ΛΗΜΝΟΣ
το νησί έκπληξη

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΗΤΡΟΥ
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Senior Yoga Instructor
(E-RYT 500)
www.purefitness.gr

Το νησί που αγαπά τη μυθολογία! Ο τόπος, όπου ο Δίας πέταξε τον Ήφαιστο και τον μεγάλωσαν οι δυο όμορφες Νηρηίδες, η Θέτιδα και η Ευρυνόμη. Στη συνέχεια, ο Ήφαιστος πραγματοποιώντας την επιθυμία της Θέτιδας να φτιάξει μια ασπίδα για το γιό της Αχιλλέα, δημιούργησε την ασπίδα της Ειρήνης. Είναι το νησί, όπου οι σύντροφοι του Οδυσσέα έχασαν το μυαλό τους από την ομορφιά των γυναικών της Λήμνου, οι οποίες είχαν πετάξει τους άντρες τους από έναν μεγάλο βράχο, τον Πέτασο και είχαν κάνει το νησί γυναικοκρατούμενο. Είναι το μέρος όπου παρέμεινε πληγωμένος από δάγκωμα φιδιού ο Φιλοκτήτης, στην φημισμένη έως και σήμερα σπηλιά του «Φιλοκτήτη». Είναι ένα νησί πλούσιο σε ιστορία, μύθους και παραδόσεις.

Η Ανεμόεσσα έχει αγαπηθεί από καλλιτέχνες, συγγραφείς, φωτογράφους, ιστορικούς και φυσικά όχι τυχαία, καθώς εδώ η ιστορία συναντά τη φύση, το μεγαλύτερο δημιούργημα!

Έχει μια πολύ ιδιαίτερη γεωμορφολογία και οι περιοχές που προστατεύονται από το Natura 2000 καλύπτουν το 30% της επιφάνειας της. Η Λήμνος είναι ένα νησί που υπόσχεται φιλοξενία,



Αμμοθίνες
Sand dunes

LEMNOS
The island of wonder

The island that loves mythology! It's the place where Zeus threw Hephaestus and he was brought up by the two beautiful Nereids, Thetis and Eurynome, and then fulfilling the wish of Thetis he made a shield for her son Achilles, it was The Shield of Peace. It's the island where Odysseus' companions lost their minds at the beauty of the women of Lemnos who had also thrown their men from a large rock, Petasos, and established a Gynecocracy on the island. It's the place where Philoctetes remained, wounded by a snake bite in the famous cave of "Philoctetes". It is an island rich in history, myths, and traditions.

Anemoessa has been loved by artists, writers, photographers, historians, and of course, not by chance, as here is the place where history meets nature, the greatest creation!

It has very special geomorphology and the areas that are protected by Natura 2000 cover 30% of its surface. Lemnos is an island that promises hospitality, and relaxation, but also a journey into history, with a visit to the

BY FOTINI BITROS
Physical Education Teacher
Senior Yoga Instructor
(E-RYT 500)
www.purefitness.gr

Παραλία Μικρό Φαναράκι
Micro Fanaraki beach

χαλάρωση, αλλά και ένα ταξίδι στην ιστορία, που μπορείς να πραγματοποιήσεις με μια επίσκεψη στο ιερό των Καβείρων, στην Ηφαιστία και στην Πολιόχνη! Ένας τόπος με πλούσια ντοπιολαλιά, που χαίρεσαι να την ακούς από τους παλαιότερους και να την μαθαίνεις στους νεότερους, αλλά και με υπέροχους παραδοσιακούς χορούς σαν αυτόν του «Κεχαγιά» που χορεύεται στα όμορφα πανηγύρια της.

Αξίζει να επισκεφθείς

Τη Μύρινα, πρωτεύουσα του νησιού και να περπατήσεις στα παραδοσιακά πλακόστρωτα σοκάκια της, ν' ανεβείς στο επιβλητικό κάστρο που στέκει αγέρωχο χτισμένο πάνω στην απόκρημνη άκρη της χερσονήσου εδώ και περίπου 9 αιώνες και να απολαύσεις το συγκλονιστικό ηλιοβασίλεμα προς το όρος Άθως. Να κάνεις μια βόλτα στην συνοικία του πολυσύχναστου Ρωμαίικου Γιαλού που αλλάζει όψη το πρωί και το βράδυ και να ταξιδέψεις σε άλλες εποχές χαζεύοντας τα υπέροχα νεοκλασικά. Να επισκεφθείς τον Τούρκικο Γιαλό με την αμμουδερή παραλία και να απολαύσεις την ηρεμία του τοπίου χαζεύοντας τις ψαρόβαρκες και τα καΐκια των ψαράδων.

Τις αμμοθίνες, όπου θα περπατήσεις στην καυτή άμμο και έπειτα από αυτή τη μοναδική εμπειρία, να βουτήξεις στα πιο ζεστά νερά των ιαματικών Λουτρών και να ζήσεις τη χαλάρωση και την ευεξία !

Την Αλυκή για να φωτογραφηθείς με τους ντόπιους δίπλα σου να μαζεύουν χοντρό αλάτι για τον καβουρμά και τα ψησίματα του χειμώνα.

Το Γεωλογικό Πάρκο του Φαρακλού, όπου περπατώντας ανάμεσα στους κοκκινοκίτρινους γεωλογικούς σχηματισμούς θα αισθανθείς ότι περπατάς σε άλλο πλανήτη, ανάμεσα σε φυσικά γλυπτά τα οποία δημιουργήθηκαν από την αέναη ερωτική συνεύρεση του αέρα, της θάλασσας και των πετρωμάτων.

Παναγία της Κακαβιώτισσας
Panagia Kakaviotissa

Είναι από τα νησιά της Ελλάδας με έντονη ενέργεια και δικό του χαρακτήρα

Γεωλογικό Πάρκο Φαρακλού
Geological Park of Faraklos

sanctuary of Kaveiri, at Ifestia, in Poliochni!

A place with a characteristic dialect, which you are glad to hear from the elders and teach it to the younger ones, but also with wonderful traditional dances like that of "Kechagia" which is danced in its beautiful fairs.

Worth a visit

To Myrina, the capital of the island, and walking in the traditional cobblestone streets, climbing to the imposing castle that stands proudly built on the steep edge of the peninsula for about nine centuries, and enjoying the stunning sunset towards Mount Athos. Take a walk in the neighborhood of the busy Romaikos Gialos which changes its appearance in the morning and evening and travel to different eras by gazing at the wonderful neoclassical buildings. Visit Turkish Gialos with the sandy beach and enjoy the tranquility of the landscape loitering around the fishermen's boats.

Then it's the sand dunes where you will walk on the hot sand and after this unique experience, go right ahead and dive into the warmest waters of the thermal baths and enjoy relaxation and wellness!

Now it's time for Aliki and be photographed while next to you locals collect thick salt for the local delicacy (kavourmas) and the winter roasts.

The Geological Park of Faraklos, where walking among the red-yellow geological forma-

It is one of the few Greek islands that possess such intense energy, but above all, it is an island with substance and character

▲
Αρχαίο θέατρο Ηφαιστίας
Ancient theater of Ifestia

Διαλογισμός στην Αλυκή
Meditation in Aliki
▼

Το λιμανάκι του Κότσινα που βρίσκεται σήμερα το επιβλητικό μπρούτζινο άγαλμα της θρυλικής ηρωίδας Μαρούλας στον προαύλιο χώρο του Ιερού ναού Ζωοδόχου Πηγής, στο λόφο όπου άλλοτε δέσποζε το απόρθητο φρούριο του Κότσινου.

Το ξωκλήσι της Παναγίας της Κακαβιώτισσας. Αξίζει να κάνετε μια μικρή και εύκολη πεζοπορία για να το επισκεφτείτε.

Η Παναγιά, ονομάστηκε Κακαβιώτισσα από το βουνό Κάκαβο στο οποίο βρίσκεται το ξωκλήσι της. Πρόκειται για τη μοναδική παγκοσμίως άσκεπη εκκλησία, η οποία είναι χτισμένη μέσα σε μια σπηλιά. Το ξωκλήσι της Παναγίας λειτ

tions you will feel that you are walking on another planet, among natural sculptures created by the perpetual erotic encounter of the air, the sea and the rocks.

The small port of Kotsinas where today stands the imposing bronze statue of Maroula, the legendary heroine in the courtyard of the Holy Temple of Zoodochos Pigi, on the hill where once dominated by the impregnable fortress of Kotsinos.

The chapel of Panagia Kakaviotissa. It is worth making a small and easy hike to visit it. Panagia, named Kakaviotissa after the mountain Kakavo in which the church is located. It is the only church in the world that is roofless and

τουργείται κάθε Λαμπροτρίτη (Τρίτη του Πάσχα ή της Διακαινησίμου).

Στη Λήμνο μπορείς να κάνεις χαλαρές βόλτες, αλλά και πεζοπορίες στη φύση. Σίγουρα όμως αυτό που θα σου μείνει αξέχαστο είναι οι βουτιές στις μοναδικές αμμώδεις παραλίες της που κυριολεκτικά δεν ξέρεις ποια να πρωτοδιαλέξεις!

Η Λήμνος είναι επίσης νησί της δράσης και της περιπέτειας με ένα από τα καλύτερα μέρη του κόσμου, το Κέρος για τους λάτρεις του kite και wind surfing. Στον προστατευμένο κόλπο, με τα γαλαζοπράσινα νερά, μπορείς να νοικιάσεις ή και να κάνεις κάποιο οργανωμένο μάθημα σε κάποιο από τα surf club.

is built in a cave. The chapel of Panagia Kakaviotissa operates and celebrates every Lamprotrite (Easter Tuesday or Diakenisimou).

In Lemnos, you can take leisurely walks, but also more intense nature hikes but surely what will be unforgettable are the dives on the unique sandy beaches that you literally don't know which one to choose!

Lemnos is also an island of action and adventure with one of the best places in the world that are ideal for kite surf and windsurfing. This place is called Keros and is a protected bay, with turquoise waters where you can rent or do some organized lessons at one of the surf clubs.

▲
Αλυκή
Aliki

Μεσαιωνικό Κάστρο Μύρινας
Medieval castle of Myrina

▼ ⮑

Όταν ένα νησί σαν τη Λήμνο είναι ανεξερεύνητο, είναι πρόκληση να θες να το γνωρίσεις συνδιάζοντας τη χαλάρωση με ενναλακτικές διακοπές όπως yoga, πεζοπορία, φυσιολατρικές και ιστορικές εξερευνήσεις. Είναι από τα νησιά της Ελλάδας με έντονη ενέργεια και δικό του χαρακτήρα.

Ένα σύνολο εικόνων και εμπειριών που μπορούν να προσελκύσουν και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη που ψάχνει την ηρεμία, αλλά και ένα διαφορετικό τρόπο ζωής περισσότερο αυθεντικό και παραδοσιακό.

Η Λήμνος είναι ένα νησί σταθμός για κάθε περιηγητή. Η άμεση επαφή με τη φύση ανοίγει καινούργια μονοπάτια στο σώμα, στο μυαλό και στην ψυχή. Αποτελεί ένα μοναδικό προορισμό αναζωογόνησης και ευεξίας.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την εβδομάδα,
έως 4 αναχωρήσεις από Καβάλα και 1 αναχώρηση από Θεσσαλονίκη
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή
Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

When an island is unexplored, like Lemnos, it's a challenge to want to know it better but also to combine it with alternative vacations such as a getaway of that can combine yoga, hiking, nature, and historical explorations. It is one of the few Greek islands that possess such intense energy, but above all, it is an island with substance and character. It is a unique amalgam of images and experiences that can attract even the most demanding visitor who is looking for tranquility, but also a true way of life that is characterized by authenticity and tradition.

Lemnos is an island that is a turning point in every traveler's life. Such direct contact with nature opens up new paths in the body, mind, and soul. It is a unique destination of rejuvenation and welness.

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 weekly departures,
from Kavala up to 4 weekly departures and
from Thessaloniki 1 weekly departure.
For information & reservations please contact your travel agent or
Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

Yoga στο Κότσινα

Yoga in Kotsina

JohnP.®
www.johnp-shop.com
@Johnp_Shop John P.

Ο ΚΑΜΠΟΣ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Καταπράσινα περιβόλια κι αρχοντικά σε απόλυτη συνύπαρξη

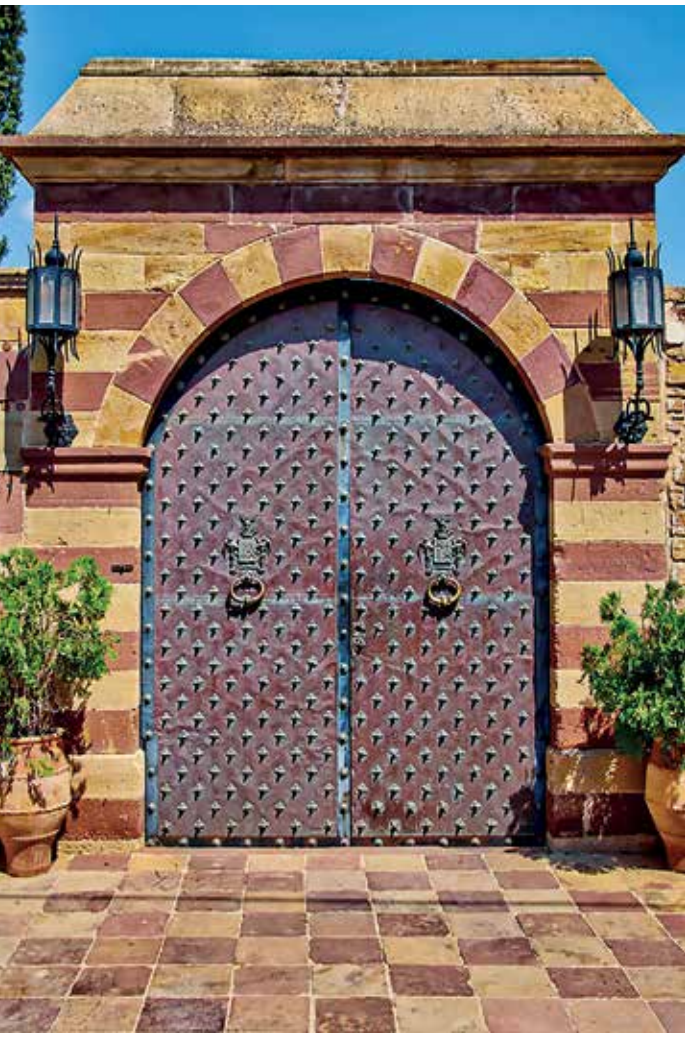
«Ο Κάμπος της Χίου είναι από τις πιο παράξενες και πιο διαλεχτές γωνιές της ελληνικής γης. Είναι ο ιδανικός τόπος της ιδιωτικής ζωής, της κλειστής, της εσωτερικής ζωής, των περιφραγμένων πολυτίμων πραγμάτων, ο τόπος όπου θα ήθελε κανείς, σε ορισμένες στιγμές, να σταθμεύσει για πάντα. Μα όποιος ανέβει στις ταράτσες των παλαιικών σπιτιών βλέπει από ψηλά το μεγάλο λεμονοδάσος που κυματίζει ζωηρά, στο φύσημα του ανέμου, σαν μια πράσινη θάλασσα. Και πιο πέρα η άλλη θάλασσα, η γαλάζια, προς το άπειρο. Κι όλα αυτά μας καλούνε σε ταξίδια». Με αυτά τα λόγια περιγράφει με μεγάλη ακρίβεια ο Έλληνας λογοτέχνης Γεώργιος Θεοτοκάς τον Κάμπο της Χίου.

Και πραγματικά. Ο Κάμπος της Χίου είναι ένας τόπος σπάνιας ομορφιάς. Έξι μόλις χλμ. νότια από την πόλη της Χίου, ο Κάμπος είναι ευρέως γνωστός για τα μυροβόλα περιβόλια εσπεριδοειδών, αλλά και τα παλιά αρχοντικά σπίτια. Περιδιαβαίνοντας κανείς τα αμέτρητα, στενά και δαιδαλώδη δρομάκια του Κάμπου εντυπωσιάζεται από τα διώροφα και τριώροφα αρχοντικά του. Φτιαγμένα κυρίως από θυμιανούσικη πέτρα με το γήινο κοκκινωπό χρώμα, περιβάλλονται από ψηλούς πέτρινους τοίχους, που προστατεύουν την κάθε ιδιοκτησία από τα άσχημα καιρικά φαινόμενα. Σε κάθε κτήμα και σε κάθε αυλή υπάρχει ένα τουλάχιστον πηγάδι με τον μάγγανο τοποθετημένο σε περίοπτη θέση και σε ειδικά διαμορφωμένο κυκλικό χώρο. Ο μάγγανος, ένας ξύλινος τροχός (στα νεότερα χρόνια σιδερένιος), που στο παρελθόν γύριζαν με ζώα για να αντλούν νερό από τα πηγάδια και να ποτίζουν τα περιβόλια, αποτελεί ένα από τα πιο εντυπωσιακά στοιχεία των κτημάτων του Κάμπου. Πελώριες αυλόπορτες, βοτσαλωτές αυλές, αψιδωτές πόρτες και παράθυρα, είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά που προσδίδουν μια ασύγκριτη μοναδικότητα σε αυτό τον οικισμό.

Το φυσικό τοπίο στην περιοχή του Κάμπου, σε συνδυασμό με την μοναδική αρχιτεκτονική, τον καθιστά ως ένα μοναδικό προορισμό.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 9 αναχωρήσεις την εβδομάδα,
έως 2 αναχωρήσεις από Καβάλα και
1 αναχώρηση από Θεσσαλονίκη
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800



CHIOS' KAMPOS

Green orchards and mansions in absolute coexistence

"The Kampos of Chios is one of the strangest and choicest "corners" of the Greek land. It is the idyllic place of private life, of a reclusive inner life, of fenced treasures, the place where one would like, in some moments, to stay forever. But whoever goes up the roofs of the old houses sees from above the big lemon tree forest, undulating with the wind, like a green sea. And further away the real sea, the blue, towards infinity. And all this calls for travel." In these words, τηε Greek writer George Theotokas describes very accurately the Kampos of Chios.
And so it really is. Kampos of Chios is a place of rare beauty. Six klm. south of the city of Chios, Kampos, is widely known for its fragrant orchards and citrus trees, but also the old mansions. When the visitor wanders through the countless, narrow, and labyrinthine streets of Kampos is impressed by the two-story and three-story townhouses. Made mainly of Thymian stone with earthy reddish in color, surrounded by high stone walls, which protect every property from bad weather. On every farm and in every yard there is at least one well with the “maganos” placed in a prominent position and in specially designed circular space. “Maganos”, is a wooden wheel (though in later years it was made of iron), which in the past was functioning with the help of animals in order to draw water from wells and irrigate the orchards, it is one of the most impressive elements of the estates of Kampos
Huge portholes, pebbled courtyards, arched doors, and windows, are some of the features that give an incomparable uniqueness to this settlement.
The natural landscape in the area of Kampos, combined with the unique architecture, makes it a unique destination.

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 9 weekly departures from Kavala up to 2 weekly departures and from Thessaloniki 1 weekly departure.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

ΙΕΡΗ ΛΕΣΒΟΣ | HOLY LESVOS

Το “ιερό νησί” της Ελλάδας, σίγουρα είναι η Λέσβος. Είναι τόσοι πολλοί οι θρησκευτικοί θησαυροί του νησιού, που χωρίζεται σε δύο Μητροπόλεις. Στην Ιερά Μητρόπολη Μυτιλήνης Ερεσσού και Πλωμαρίου, υπάρχουν κάποια από τα διαμάντια της θρησκείας, αλλά και του πολιτισμού του μεγάλου αυτού νησιού. Ξεχωρίσαμε τέσσερα.

The “Holy Island” of Greece is definitely Lesvos. Its religious treasures are so many that is divided into two metropolises. In the Holy Metropolis of Mytilene Eressos and Plomari, are some of the "religion gems" but also of the culture of this great Island. We picked out four.

ΚΕΙΜΕΝΑ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΤΣΑΟΥΝΗΣ | TEXT - PHOTOS: CHRISTOS KATSAOUNIS

Ιερός Ναός Αγίου Θεράποντα

ΜΥΤΙΛΗΝΗ

Ο ιερός ναός που χαρακτηρίζει την πόλη της Μυτιλήνης. Είναι βυζαντινού ρυθμού ωστόσο έχει έναν συνδυασμό από σύγχρονες αρχιτεκτονικές τάσεις που επικράτησαν κυρίως στη Δυτική Ευρώπη (Μπαρόκ, Ροκοκό, Νεοκλασικισμός) και κάποια γοτθικά στοιχεία, κάτι που βρίσκουμε μόνο στη Λέσβο.

Holy Temple of Saint Therapon

MYTILENE

This Holy Temple characterizes the city of Mytilene. It is of Byzantine style, but it has however a combination of modern architectural trends that prevailed mainly in Western Europe (Baroque, rococo, Neoclassicism) and some gothic elements, something we find only in Lesvos.

Ιερά Μονή Πιθαρίου

ΕΡΕΣΟΣ

Ένα μοναστήρι το οποίο βρίσκεται σε ένα μοναδικό σημείο που σίγουρα πρέπει να επισκεφθεί όποιος βρεθεί στην περιοχή. Νέο σχετικά, αλλά με μεγάλη ιστορία, εξαιρετικούς ναούς και πολλά εκθέματα.

Holy Monastery of Pithari

ERESSOS

A monastery that is located in a unique spot that should definitely be visited by anyone who's in the area. Relatively new, but with a long history, excellent temples, and many exhibits.

Ιερός Ναός Κοιμήσεως Θεοτόκου

ΑΓΙΑΣΟΣ

Ένα από τα σημαντικότερα προσκυνήματα όλης της χώρας, αλλά και του ορθόδοξου χριστιανισμού. Η εικόνα της Θεοτόκου έφτασε στην περιοχή την εποχή της εικονομαχίας γύρω στο 830 μ.Χ. Μετά την αναστήλωση των εικόνων, η εικόνα αυτή ήταν τόσο δημοφιλής, που η ίδια η πόλη της Αγιάσου πήρε το όνομά της από την παράφραση του «Αγία Σιών». Έτσι ήταν γνωστή, από την επιγραφή που υπήρχε στην εικόνα. Ο πρώτος Ιερός Ναός θεμελιώθηκε το 1170 και ο σημερινός τρίτος ναός εγκαινιάστηκε στις 15 Αυγούστου του 1815.

Holy Church of The Assumption

AGIASOS

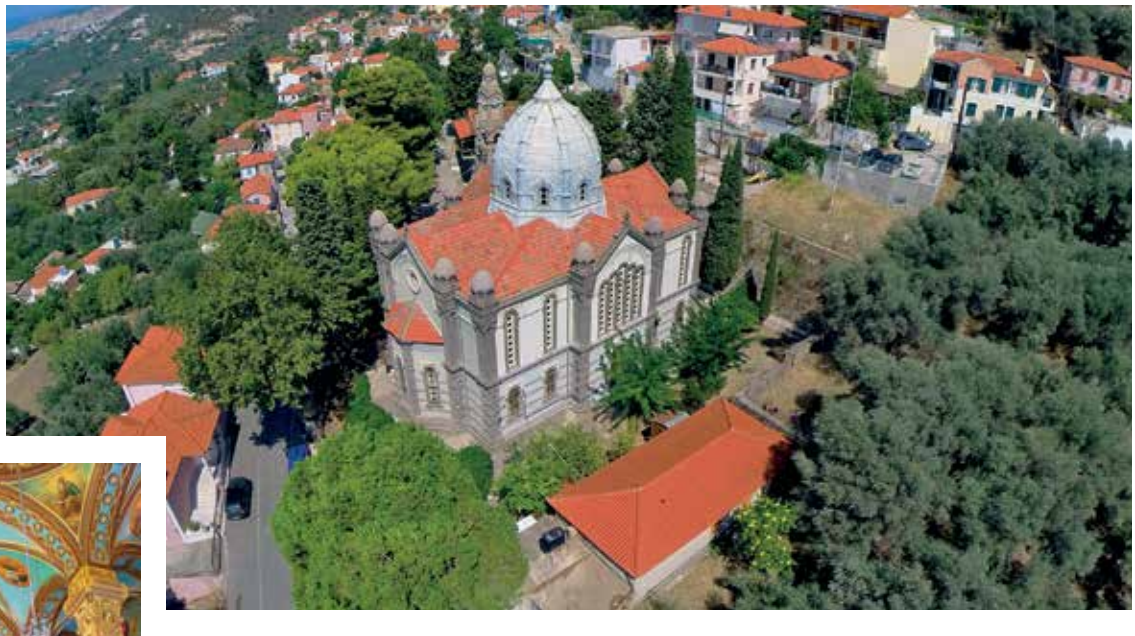
One of the most important pilgrimages of the whole country, but also of Orthodox Christianity. The icon of the Virgin Mary arrived in the region at the time of iconoclasm around 830 AD. After the restoration of the icons, this icon was so popular, that the city of Agiasos itself took its name after the paraphrase of "Holy Zion". This is how it was known, from the existing inscription that there was in the icon. The Holy Temple was founded in 1170 and the present third temple was inaugurated on15th August 1815.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 9 αναχωρήσεις την εβδομάδα,
έως 4 αναχωρήσεις από Καβάλα και
1 αναχώρηση από Θεσσαλονίκη
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή
Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 9 weekly departures
from Kavala up to 4 weekly departures
from Thessaloniki 1 weekly departure
For information & reservations please contact your travel agent or
Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800



Ιερός Ναός Παμμεγίστων Ταξιαρχών

ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ

Στο προάστιο της Μυτιλήνης “Ταξιάρχης” βρίσκουμε έναν Ιερό Ναό που μοιάζει πολύ με τον Ιερό Ναό του Αγίου Θεράποντα της Μυτιλήνης. Είναι χτισμένος σε εξαιρετικό σημείο με θέα την πόλη της Μυτιλήνης. Έχει μια πολύ μεγάλη ιστορία, που αφορά τόσο στην κατασκευή του, όσο και στην εικόνα του Αρχαγγέλου.

Holy Temple of Pammegiston Taxiarchon

TAXIARCHIS

In the suburb of Mytilene “Taxiarchis," we find a Temple that closely resembles the Holy Temple of St. Therapon of Mytilene. It is built in an excellent spot overlooking the whole of Mytilene and with a very long story, concerning both its construction and the icon of the Archangel.

Ο πλέον αναγνωρισμένος ιαματικός πόρος με φυσική θερμοκρασία 39.3 βαθμούς, χαρακτηρίζεται υπέρθερμος, μεταλλικός, υποτονικός, χλωρονατριούχος, ασβεστούχος, καλιούχος με πολύ χαμηλά ίχνη φυσικής ραδιενέργειας. Ιδανικό νερό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις νευρικού συστήματος αλλά επίσης ιδανικός για απλή χαλάρωση καθώς πρόκειται για ένα νερό ήπιο, άοσμο και "ευγενικό"!

Daily spa και όχι μόνο...κοντινή απόδραση αλλά και απαραίτητη στάση για μακρινότερους προορισμούς στο νησί.

Αναγνωρισμένος φυσικός πόρος

ΘΕΡΜΑ

SPA

MYTILINI HOT SPRINGS

ίαση · χαλάρωση · τοπίο

In water we trust

POOLS · MASSAGE · HYDRO MASSAGE · JACUZZI
BEACH · BAR · PRIVATE BATHS

THERMA SPA MYTILINI
WWW.THERMASPALESVOS.COM

7ο ΧΛΜ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ – ΚΑΛΛΟΝΗΣ, ΛΕΣΒΟΣ · Τ. (+30) 22510 41503
ΘΕΡΜΑ ΚΟΛΠΟΥ ΓΕΡΑΣ

ΨΑΡΑ
Ταξίδι στην ιστορία

Τα Ψαρά, το νησί με την άγρια ομορφιά. Το νησί που η κάθε γωνιά του ξυπνά μνήμες και εικόνες της ελληνικής ιστορίας και οι ήρωες της Ελληνικής Επανάστασης ζωντανεύουν μπροστά σου...
Γενέτειρα του Κωνσταντίνου Κανάρη, του Δημήτρη Παπανικολή και του γνωστού εθνικού ευεργέτη Ιωάννη Βαρβάκη, συνδέθηκε με την Ελληνική Επανάσταση του 1821, καθώς αποτελούσε την τρίτη ναυτική δύναμη του Αγώνα, μετά την Ύδρα και τις Σπέτσες. Τα Ψαρά ήταν από τα πρώτα νησιά που ξεσηκώθηκαν ενάντια στον τούρκικο ζυγό, στις 10 Απριλίου 1821 και το Πάσχα ανύψωσαν την επαναστατική τους σημαία (λευκή με κόκκινο). Αλλά στις 21 Ιουνίου 1824, Οθωμανικές δυνάμεις κατέλαβαν το

PSARA
Journey into history

Psara, the island with its wild beauty. The island where every corner of it awakens memories and images of Greek history and the heroes of the Greek Revolution come alive in front of you...
The birthplace of Konstantinos Kanaris, Dimitris Papanikolis, and the well-known national benefactor Ioannis Varvakis, was associated with the Greek Revolution of 1821, as it was the third naval force of the revolution, after Hydra and Spetses.
Psara was among the first islands to rise up against the Ottoman Empire, on April 10th, 1821 and at Easter they raised their revolutionary flag (white with red). But in June 21, 1824, Ottoman forces occupied the island, and more than 15,000 inhabitants

APMHTE.0206E81000494100

ΠΑΡ**AVIS**ΕΝΙΟΣ
ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ

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

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

Κάνε κράτηση τώρα στο www.avis.gr

AVIS®

νησί και περισσότεροι από 15.000 κάτοικοι σφαγιάστηκαν. Πολλά κορίτσια κατέληξαν δούλες σε σκλαβοπάζαρα, ενώ λίγοι κατόρθωσαν να εγκαταλείψουν το νησί.
Η τραγικότερη ιστορική στιγμή των Ψαρών ήταν το ολοκαύτωμα της Μαύρης Ράχης στις 22 Ιουνίου 1824, όταν η πόλη των Ψαρών έπεσε στα χέρια των Τούρκων. Όσοι από τον άμαχο πληθυσμό πρόλαβαν, έφυγαν με τα πλοία. Οι υπόλοιποι σκοτώθηκαν ή πνίγηκαν. Πεντακόσιοι περίπου Ψαριανοί έτρεξαν στο Παλιόκαστρο (Μαύρη Ράχη) και κλείστηκαν στο μικρό φρούριο αποφασισμένοι να μην παραδοθούν, αλλά να πέσουν πολεμώντας. Οι γενναίοι αυτοί υπερασπιστές του φρουρίου, αφού πολέμησαν, προσέφεραν θυσία τους εαυτούς τους και έγιναν ολοκαύτωμα ανατινάσσοντας την πυριτιδαποθήκη, προκειμένου να μην πιαστούν αιχμάλωτοι, αλλά και για να προκαλέσουν τις μέγιστες δυνατές απώλειες στον εχθρό. Η καταστροφή των Ψαρών ενέπνευσε πολλούς καλλιτέχνες.
Το γνωστότερο λογοτεχνικό έργο για την καταστροφή των Ψαρών, είναι το σχετικό επίγραμμα του Διονύσιου Σολωμού το οποίο υψώθηκε στη συνείδηση των ανθρώπων σαν σύμβολο θυσίας και ολοκληρωτικής προσφοράς στην υπόθεση της Ελευθερίας. Από αυτό το ποίημα είναι εμπνευσμένος και ο πίνακας του Νικόλαου Γύζη, “Η Δόξα των Ψαρών”, που πλέον κοσμεί το Προεδρικό Μέγαρο. Ίσως ο πιο διάσημος πίνακας του Γύζη, όμως, είναι το έργο “Μετά την καταστροφή των Ψαρών”, το οποίο καλλιτέχνης φιλοτέχνησε το 1896-1898, 72 χρόνια μετά το ιστορικό γεγονός.
Η Μνήμη του Ολοκαυτώματος των Ψαρών τιμάται κάθε χρόνο την τελευταία Κυριακή του Ιουνίου με εορταστικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

were massacred and many girls ended up as slaves in slave markets, while few managed to leave the island. The most tragic historical moment of Psara was the Holocaust of Mavri Rachi (Black Ridge) on June 22, 1824, when the city of Psara fell into the hands of the Turks. Those of the civilians who managed, left by boat. The rest were killed or drowned. About five hundred Psariots ran to Palaiokastro (Mavri Rachi) and shut themselves in the small fortress determined not to surrender, but to fall fighting. These brave defenders of the fortress, after fighting, sacrificed themselves and became a Holocaust by blowing it up in order not to be taken prisoners and cause the maximum possible losses to the enemy.
The destruction of Psara inspired many artists. The best-known literary work on the destruction of Psara is the Epigram of Dionysios Solomos, symbol of sacrifice and total dedication to the cause of freedom. This poem was the inspiration for the painting by Nikolaos Gyzis, "The Glory of Psara", which now adorns the Presidential Palace. Perhaps Gyzi's most famous painting. However, perhaps Gyzi's most famous painting is the work "After the Destruction of Psara", which the artist painted in 1896-1898, 72 years after the historical event.
The memory of the Holocaust of Psara is honored every year on the last Sunday of June with festive and cultural events.

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 weekly departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

Η No.1 λύση
για κάθε χρήση!

ΤΑ ΚΑΝΕΙ ΟΛΑ ΚΑΙ ΣΥΜΦΕΡΕΙ!!!

ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ

ΛΙΠΑΙΝΕΙ

ΞΕΜΠΛΟΚΑΡΕΙ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ

Το πρωτοποριακό λιπαντικό και αντισκωριακό.

Δήλος α.ε
Delos s.a
T: 22990 41056
E: info@delos.gr

IKARIA AND FOURNOI

For moments of absolute relaxation
Για στιγμές απόλυτης χαλάρωσης

Εάν θέλετε διακοπές όπου όλα θα κυλούν χαλαρά κι ο χρόνος δεν θα έχει καμία σημασία, τότε η Ικαρία και οι Φούρνοι είναι η πιο κατάλληλη επιλογή.
Και ξεκινάμε από την Ικαρία, το νησί όπου κανείς δεν αγχώνεται και δεν βιάζεται, τρανή απόδειξη ότι είναι το νησί με το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα.

Εξερευνήστε τα γραφικά παραθαλάσσια χωριά του, αλλά και τους παραδοσιακούς οικισμούς του που κρύβονται μέσα σε πυκνή βλάστηση. Επισκεφτείτε τον Άγιο Κήρυκο, περπατήστε στα γραφικά δρομάκια του, και θαυμάστε τα πανέμορφα καπετανόσπιτα. Αναζωογονηθείτε στα φυσικά ιαματικά λουτρά στα Θέρμα, τη φημισμένη λουτρόπολη του νησιού. Κάντε μια βόλτα στη βόρεια πλευρά του νησιού στον γραφικό Εύδηλο, με τα παλιά αρχοντικά, τα λιθόστρωτα δρομάκια και τα παραδοσιακά κτίρια.

Κολυμπήστε στις εξωτικές Σευχέλλες. Η παραλία με την γαλαζοπράσινη θάλασσα, τη λευκή άμμο και τους επιβλητικούς γρανιτένιους βράχους που την περιβάλλουν, σίγουρα θα σας ενθουσιάσει. Απολαύστε το ηλιοβασίλεμα από την παραλία του Να, εκεί που ο ποταμός Χάλαρης συναντά τη θάλασσα και πίσω της απλώνεται πυκνή βλάστηση, δημιουργώντας ένα υπέροχο σκηνικό.

Επισκεφτείτε την περιοχή του Φάρου (Φανάρι), στο ανατολικό άκρο του νησιού με τον πύργο του Δράκανου. Ο τριώροφος στρογγυλός αυτός πύργος που βρίσκεται πάνω σ' έναν βράχο 50 μέτρων, αποτελεί το σημαντικότερο σωζόμενο μνημείο της αρχαίας πόλης Δράκανο. Η θέα από τον πύργο προς τους γειτονικούς Φούρνους και τη Σάμο είναι φανταστική.

Αφού λοιπόν τελειώσουμε με την σύντομη περιήγηση μας στην Ικαρία, κλείνουμε τη βαλίτσα μας και ξεκινάμε για Φούρνους, έναν από τους τελευταίους ανέγγιχτους παραδείσους του Αιγαίου. Είναι ένας τόπος ιδανικός για φυσιολάτρες, λάτρεις των καταδύσεων και του ψαρέματος και φυσικά είναι ο παράδεισος των ψαροφαγάδων. Κάντε μια βόλτα στα γραφικά σοκάκια στη Χώρα και ξαποστάστε σε ένα από τα παραδοσιακά καφενεία στην κεντρική πλατεία πίνοντας ντόπια πορτοκαλάδα. Ανακαλύψτε τη Χρυσομηλιά, ένα από τα πιο γραφικά ψαροχώρια του Αιγαίου. Μόλις 14 χλμ. από τη Χώρα, συνθέτει έναν παράδεισο ησυχίας με πολλές παραλίες ολόγυρα. Κολυμπήστε στο εξωτικό Κασίδι με την απέραντη λευκή αμμουδιά και τα γαλαζοπράσινα νερά. Και τέλος δεν θα πρέπει να παραλείψετε μια βόλτα στη μικρή Θύμαινα. Ένα μικρό νησί 150 κατοίκων, ανεπηρέαστο από την τουριστική εξέλιξη των τελευταίων δεκαετιών, θα σας προσφέρει απλόχερα εικόνες αυθεντικής ηρεμίας και γαλήνης.

If you want a vacation where everything goes smoothly and time does not matter, then Ikaria and Fournoi are the most suitable option.

We begin with Ikaria, where no one is stressed or in a hurry, proof that is the island with the longest life expectancy in Greece.

Explore the picturesque seaside villages, but also the traditional settlements hidden within dense vegetation. Visit Agios Kirikos, walk in its picturesque streets, and admire the beautiful captain's houses.

Rejuvenate in the natural thermal baths in Therma, the famous spa town of the island. Take a walk on the north side of the island in the picturesque Evdilos, with the old mansions, cobbled streets, and traditional buildings.

Swim in the exotic Seychelles. The beach with the turquoise waters, the white sand, and the imposing granite rocks that surround it will surely amaze you. Enjoy the sunset from the beach of NA, where the river Halaris meets the sea, and dense vegetation spreads behind it, creating a lovely setting.

Visit the area of Faros (Fanari), at the eastern end of the island with the Tower of Drakanos. The three-story Round Tower is located on a 50-meter rock, and it is the most important surviving monument of ancient Drakano city. The view from the Tower to the neighboring Fournoi and Samos is breathtaking.

So, after we finish our short tour in Ikaria, we close our suitcase and off we go for Fournous, one of the last untouched paradises of the Aegean Sea. It is an ideal place for nature lovers, diving and fishing aficionados and of course, it is the paradise of fish-eaters. Take a walk through the picturesque alleys in Chora and rest in one of the traditional cafes in the central square while drinking local orange juice. Discover Chrysomilia, one of the most picturesque fishing villages of the Aegean. Just 14 km. from Chora, it is a paradise on earth with many beaches all around. Swim in the exotic Kassidi with the endless white sand and the turquoise waters.

And finally, you shouldn't neglect to visit the little Thymaina. A small island of 150 inhabitants, unaffected by the tourist development of the last decades, it will offer you the calmness and serenity you were seeking all of your life.

Παραλία Σεϋχέλες, Ικαρία
Seychelles beach, Ikaria

Φούρνοι | Fournoi

Θύμαινα, Φούρνοι | Thymaina, Fournoi

Ικαρία | Ikaria

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά για Φούρνους έως 3 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Από Καβάλα για Φούρνους 1 αναχώρηση την εβδομάδα
Από Θεσσαλονίκη για Φούρνους 1 αναχώρηση την εβδομάδα
Από Πειραιά για Ικαρία έως 8 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Από Καβάλα για Ικαρία 1 αναχώρηση την εβδομάδα
Από Θεσσαλονίκη για Ικαρία 1 αναχώρηση την εβδομάδα
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus to Fournoi up to 3 weekly departures
From Kavala to Fournoi 1 weekly departure
From Thessaloniki to Fournoi 1 weekly departure
From Piraeus to Ikaria up to 8 weekly departures
From Kavala to Ikaria 1 weekly departure
From Thessaloniki to Ikaria 1 weekly departure
For information & reservations please
contact your travel agent or
Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ/OINOUSSES

Εναλλακτικές διακοπές στο νησί των Καραβοκύρηδων

Alternative holidays on the island of shipowners

Φημισμένες από τον 6ο π.Χ. αιώνα, για το καλό κρασί τους, πιστεύεται ότι η ονομασία τους προέρχεται από τη ρίζα της λέξης οίνος. Η ονομασία «Εγνούσα», που χρησιμοποιούν οι κάτοικοι του νησιού, προέρχεται από το αρχαίο όνομα της λυγαριάς, «άγνος», που υπάρχει παντού στο νησί. Πρόκειται για μια συστάδα μικρών νησιών και νησίδων από τα οποία μόνο το ένα, η Οινούσσα, κατοικείται. Γνωστές για τη ναυτική τους παράδοση και ιστορία, οι Οινούσσες, είναι ένας πανέμορφος προορισμός με υπέροχα φυσικά τοπία, μοναδικές παραλίες, παρθένους ψαρότοπους και μαγευτικούς βυθούς.

Καθώς μπαίνεις στο λιμάνι της Οινούσσας, σε υποδέχεται το χάλκινο γλυπτό της γοργόνας με το στέμμα και το ιστιοφόρο στο αριστερό χέρι, η παντοτινή σύντροφος των ναυτικών στη θάλασσα. Μια βόλτα στο γραφικό οικισμό της Οινούσσας, ο οποίος είναι χτισμένος αμφιθεατρικά σε λόφο στη νότια πλευρά του νησιού, θα σε γοητεύσει με τα όμορφα πολύχρωμα σπίτια, τα πλακόστρωτα δρομάκια, και τα εντυπωσιακά αρχοντικά των καραβοκύρηδων. Στο κέντρο του οικισμού, θα δεις την εκκλησία του Αγίου Νικολάου, πολιούχου του νησιού και προστάτη των ναυτικών, ενώ στον παραλιακό δρόμο θα συναντήσεις το Ναυτικό Μουσείο, όπου θα έχεις την ευκαιρία να δεις μοντέλα πλοίων, ναυτικά όργανα, πίνακες ζωγραφικής, φωτογραφίες, έγγραφα και βιβλία, που ξεδιπλώνουν τη ναυτική παράδοση του νησιού.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

Famous from the 6th BC century for their good wine, it is believed that their name comes from the word “Oinos” (wine). The name "Egnousa", used by the inhabitants of the island, comes from the ancient name of lygaria (chaste berry), "Agnos", which is found everywhere on the island. It is a cluster of small islands and islets of which only one, Oinoussa, is inhabited.

Known for their maritime tradition and history, Oinousses are beautiful destination with wonderful natural landscapes, unique beaches, unspoiled fishing spots, and enchanting seabeds.

As you enter the port of Oinoussa, you are greeted by the bronze sculpture of the mermaid with the crown and the sailboat on the left hand, the ever-present companion of sailors at sea. A stroll around the picturesque settlement of Oinoussa, which is built amphitheatrically on a hill on the south side of the island, will charm you with its beautiful colorful houses, cobbled streets, and the impressive mansions of shipowners. In the center of the settlement, you will see the Church of St.Nicholas, patron saint of the island and protector of seafarers, while on the coastal road, you will find the Maritime Museum, where you will have the opportunity to see various ship models, nautical instruments, paintings, photographs, documents and books, unfolding the maritime tradition of the island.

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 weekly departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

Η Κυρά Δέσποινα

Greek Restaurant - Chios

Σε μια ονειρική τοποθεσία με εκπληκτική θέα θα γευτείτε υπέροχους ψαρομεζέδες, θαλασσινά και ολόφρεσκα ψάρια. Αλλά και όσοι από εσάς είστε λάτρεις του κρέατος θα δοκιμάσετε πεντανόστιμα φαγητά της ώρας στα κάρβουνα.
"Η Κυρά Δέσποινα" σας περιμένει να σας προσφέρει τους γευστικούς της πειρασμούς!

In a dreamy location with stunning views you will taste wonderful fresh fish and seafood. But also for those of you who are meat lovers there are delicious grilled recipes with a variety of meat.
Kyra Despoina is waiting to offer you its delicious temptations!

Η Κυρά Δέσποινα | Παραλία Λιθίου - Χίος
T: 22710 73373 | Email: info@kyradespoina.gr

Blue Star Ferries®

Your first choice in the Aegean

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

FORGNOMI

CYCLADES · DODECANESE · N.AEGEAN ISLANDS · CRETE

BOOK ONLINE
bluestarferries.com

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

Attica Group

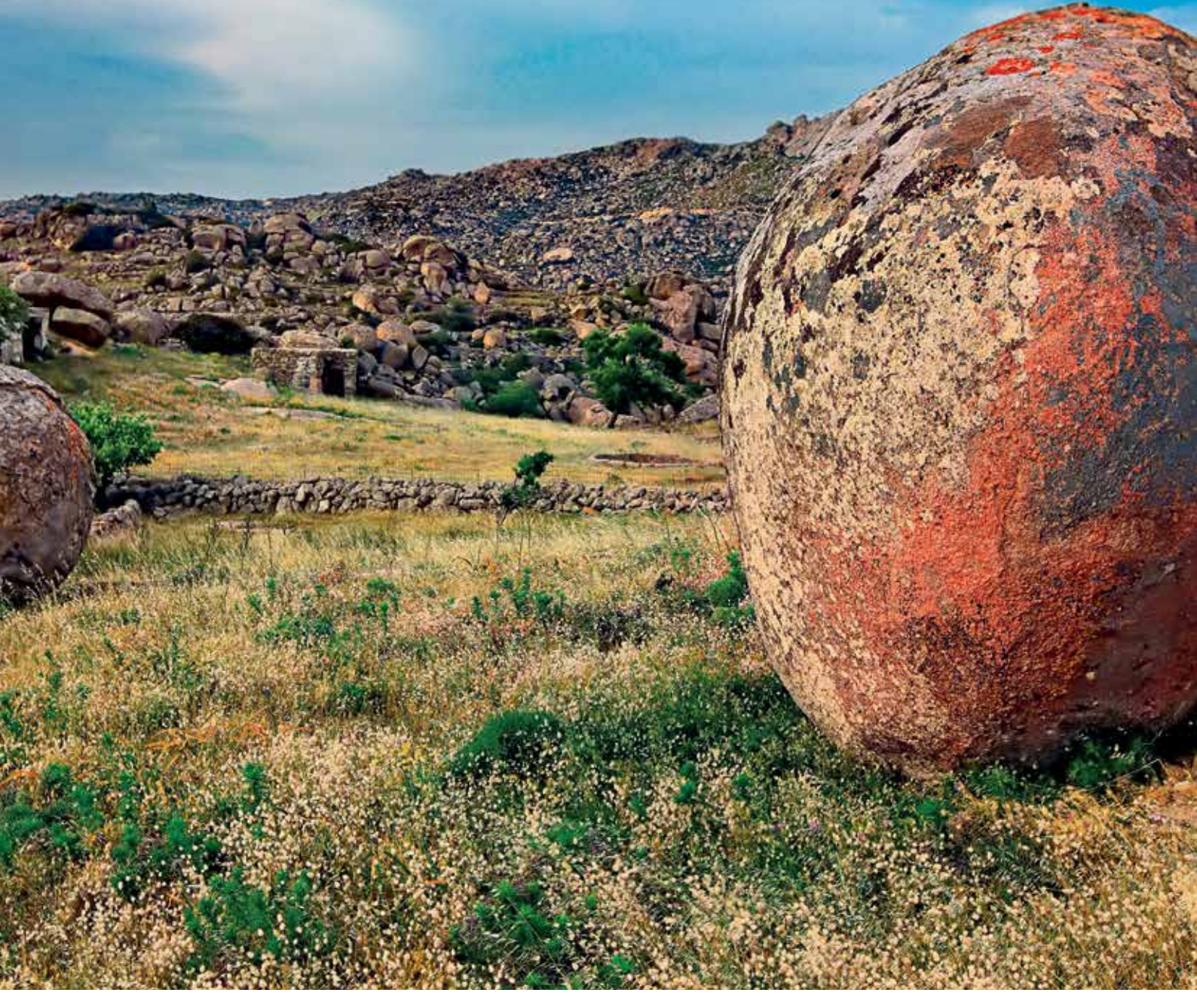
CYCLADES
HIDDEN TREASURES

74 ΤΗΝΟΣ/TINOS
75 ΠΑΡΟΣ/PAROS
76 ΝΑΞΟΣ/NAXOS
77 ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ/KOUFONISSIA
78 ΜΥΚΟΝΟΣ/MYKONOS
78 ΑΜΟΡΓΟΣ/AMORGOS

ΤΗΝΟΣ TINOS

Ο Βώλαξ είναι ένα από τα πιο γραφικά χωριά της Τήνου! Είναι χτισμένο σε υψόμετρο 284 μέτρα, σε ένα μικρό οροπέδιο στη μέση της Τήνου, ανάμεσα σε στρογγυλούς γρανιτένιους ογκόλιθους πιθανόν ηφαιστειογενούς προέλευσης. Περπατήστε ανάμεσα τους, έχοντας αφήσει το όχημα σας στο μικρό ομώνυμο οικισμό και θαυμάστε αυτό το μοναδικής ομορφιάς σεληνιακό τοπίο. Το χωριό αυτό ήταν και είναι, το χωριό της καλαθοπλεκτικής. Προχωρήστε στα δρομάκια του χωριού, όπου μπορείτε να χαζέψετε τους καλαθοπλέκτες στα εργαστήριά τους και να αγοράσετε τα σουβενίρ σας.

Volax is one of the most picturesque villages in Tinos! It is built at an altitude of 284 meters, on a small plateau in the middle of Tinos, among round granite boulders, probably of volcanic origin. Walk among them, having to leave your vehicle in the small homonymous settlement and admire this uniquely beautiful lunar landscape. This village has always been and still is, the village of basketry. Head towards the village alleys, where you can see the basket weavers in their workshops and buy your souvenirs from there.



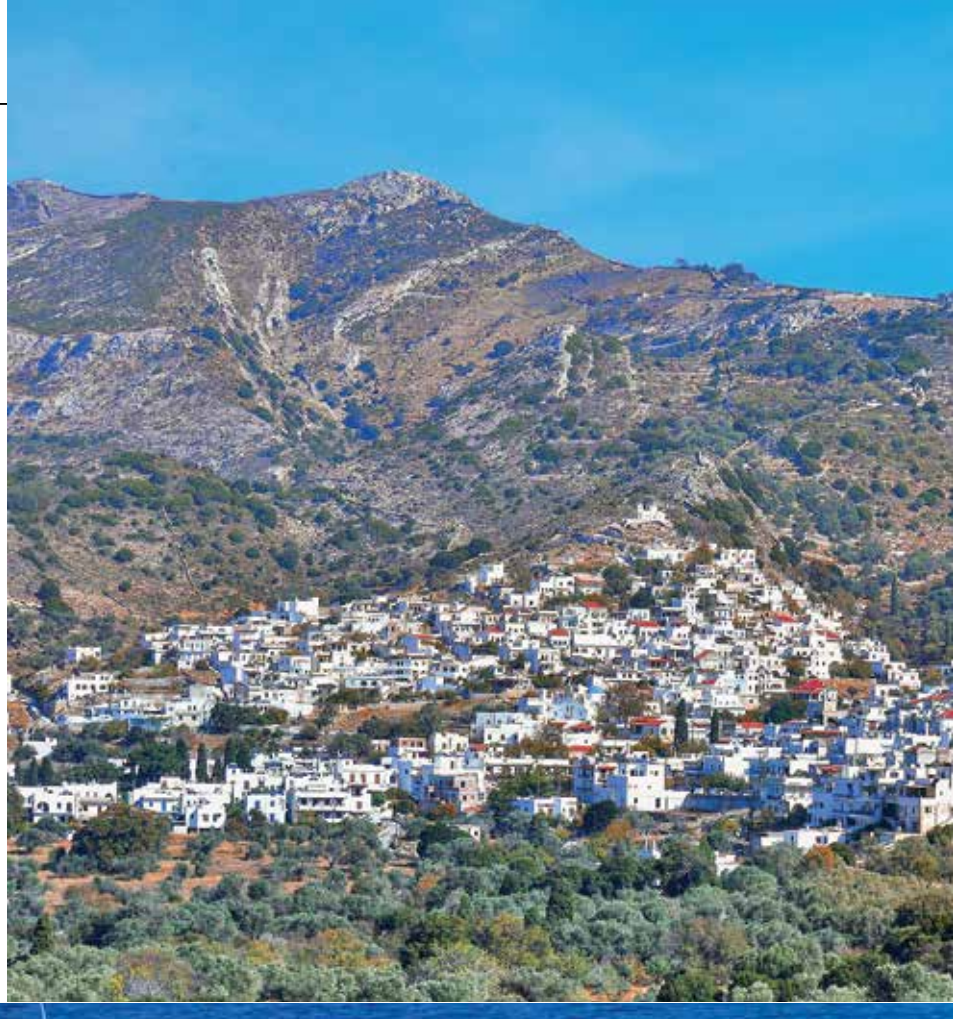
ΠΑΡΟΣ

Πρόδρομος ένας γραφικός και πανέμορφος οικισμός της Πάρου που βρίσκεται πάνω σε λόφο κοντά στις Λεύκες. Περάστε πεζοί μέσα από την πύλη του χωριού, μια θολωτή καμάρα με ένα καμπαναριό, που ενώνει τους ναούς του Αγίου Σπυρίδωνα και του Αγίου Νικόλαου. Περπατήστε στα καλντερίμια θαυμάζοντας τα κάτασπρα σπιτάκια με τις ανθοστόλιστες, περιποιημένες αυλές τους και τις καμάρες στις εισόδους.

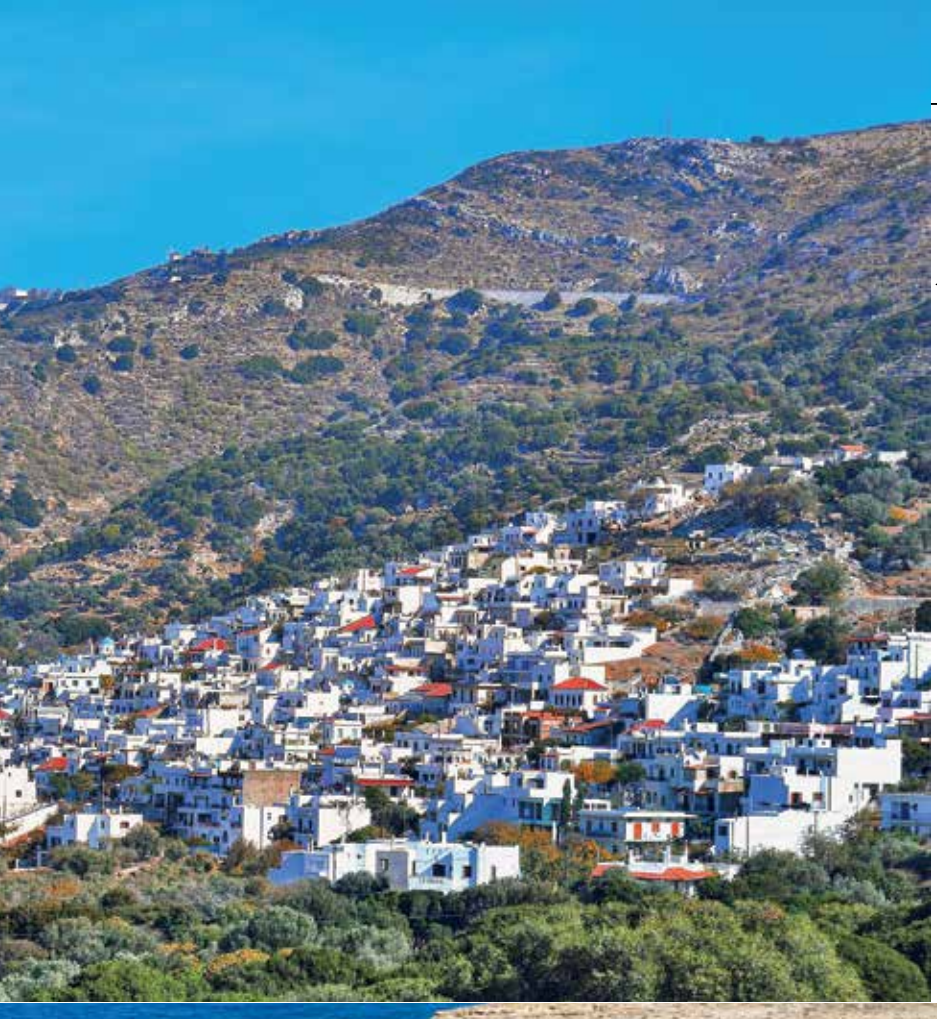
PAROS

Prodromos a picturesque and beautiful settlement of Paros located on a hill near Lefkes. Walk through the village gate, a vaulted arch with a bell tower, which joins the temples of Saint Spyridon and Saint Nicholas. Walk on the cobbled streets admiring the white houses with their flowery, well-tended courtyards and arches at the entrances.

ΝΑΞΟΣ ▶



Το όρος Ζα, είναι το ψηλότερο βουνό της Νάξου αλλά και των Κυκλάδων, με την κορυφή του να φτάνει τα 999 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας. Σύμφωνα με την μυθολογία ο Δίας κατέφθασε εδώ σε βρεφική ηλικία, προκειμένου να σωθεί από την οργή του πατέρα του, Κρόνου. Η λατρεία του πραγματοποιούνταν στην κορυφή του βουνού, γνωστή και ως «Μύτη του Ζα». Αποτελεί «καταφύγιο» για διαφορετικά είδη πουλιών που ενδημούν στο νησί. Η μοναδική φυσική ομορφιά του βουνού προσφέρεται για πεζοπορία στη φύση, μέσα από τα σηματοδοτημένα μονοπάτια. Η πανοραμική θέα τόσο στα γύρω νησιά των Κυκλάδων, όσο και στο Αιγαίο θα σας μείνει αξέχαστη!



NAXOS

Mount Za, is the highest mountain of Naxos and of the whole Cyclades, with its summit reaching 999 meters above sea level. According to mythology Zeus came here in infancy, in order to save himself from the wrath of Saturn that was his father. His worship was held on the top of the mountain, also known as "Za's nose". It is a "refuge" for different species of birds endemic to the island. The unique natural beauty of the mountain is ideal for hiking in nature, within the marked paths. The panoramic view of both the surrounding islands of the Cyclades, as well as in the Aegean will be unforgettable!

ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ

Στο Άνω Κουφονήσι στη βόρεια πλευρά του «κρύβονται» οι σπηλιές του Ξυλομπάτη. Διαβρωμένα από τη θάλασσα «καταφύγια» δημιουργούν ένα από τα πιο όμορφα σημεία του νησιού. Το κολύμπι μέσα σε αυτές είναι σίγουρα μια εμπειρία που θα σας μείνει αξέχαστη!

KOUFONISSIA

In Ano Koufonissi on its northern side, we find the "hidden" caves of Xylobatis Eroded by the sea creating one of the most beautiful spots on the island. Swimming in them is definitely an unforgettable experience!

ΜΥΚΟΝΟΣ

Ο Αρμενιστής, ο Φάρος της Μυκόνου, χτίστηκε το 1890 μετά από ένα ναυάγιο προκειμένου να αποφευχθούν στο μέλλον παρόμοια συμβάντα. Εξοπλίστηκε με το πιο σύγχρονο φωτιστικό μηχάνημα της εποχής, που είχε εκτεθεί και βραβευτεί ένα χρόνο πριν, στη διεθνή έκθεση του Παρισιού. Αν και σήμερα είναι εγκαταλελειμμένος, αποτελεί πόλο έλξης επισκεπτών από όλο τον κόσμο για τη μοναδική θέα που προσφέρει, αλλά και την ιστορία του.

MYKONOS

Armenistis, the lighthouse of Mykonos, was built in 1890 after a shipwreck in order to avoid similar incidents in the future. Equipped with the most modern lighting machine of the time, which had been exhibited and awarded a year before, in Paris International Exhibition. Although it is now abandoned, it is a pole of attraction for visitors from all over the world for the unique view it offers, but also its history.

ΑΜΟΡΓΟΣ

Η παραλία του Μούρου με τους εντυπωσιακούς βράχους που ξεπηδούν μέσα από τα καταγάλανα, βαθιά νερά και το ψιλό χαλίκι θα σας ενθουσιάσει! Εδώ εκτός από τις απολαυστικές βουτιές στα γαλαζοπράσινα νερά μπορείτε να εξερευνήσετε και τον εντυπωσιακό βυθό με τις πολλές θαλάσσιες σπηλιές.

AMORGOS

The beach of Mourou with the fine gravel and the impressive rocks that spring up through the blue, deep water, will surely excite you! In addition to the enjoyable dives in the turquoise waters, you can also explore the impressive seabed that has many sea caves.

INK DESIGN

Shopping Therapy in Mykonos!

SUPERMARKET | FRUITS & VEGETABLES | DELICATESSEN | WINES & SPIRITS

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

flora SUPER MARKETS

Attica Group

ONE GROUP, 4 COUNTRIES, 61 UNIQUE DESTINATIONS

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

AERO Highspeed Ships of the year 2022

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

Because leading is a course that never ends.

SAILING TOGETHER TO THE SUSTAINABLE SIDE OF LIFE

SUPERFAST FERRIES	Blue Star Ferries	HELLENIC SEAWAYS	AFRICA MOROCCO LINK
www.superfast.com	www.bluestarferries.com	www.hsw.gr	www.aml.ma

www.attica-group.com

CULTURE

82
ΤΗΝΟΣ
TINOS

88
ΣΑΜΟΣ
SAMOS

92
ΑΛΟΝΝΗΣΟΣ
ALONISSOS

ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΜΑΡΜΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ

Η λέξη μάρμαρο, προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα "μαρμαίρω" που σημαίνει λάμπω, ακτινοβολώ. Όλη η "καρδιά" της Τήνου είναι γεμάτη από αυτό το ακτινοβόλο υλικό.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΜΗ ΖΑΖΗ

Οι δημιουργίες από Τηνιακό μάρμαρο μιλούν για την ψυχή του νησιού. Τα λιθόγλυπτα της Τήνου είναι σχεδόν όλα μαρμάρινα, με συχνά πηγές έμπνευσης από την Καινή Διαθήκη, τα συναξάρια των Αγίων, τα λειτουργικά κείμενα, το δημοτικό τραγούδι και την καθημερινή ζωή.

Μάρμαρα σε διάφορες αποχρώσεις, καθώς και το περίφημο του νησιού γνωστό από την αρχαιότητα ως «οφίτης λίθος», βγαίνουν από τα "σπλάχνα" της Τήνου, τα νταμάρια, που οι ντόπιοι τα λένε «πελεκανιές» από το ρήμα «πελεκώ».

Η παράδοση λέει ότι η φουρτουνιασμένη θάλασσα οδήγησε τον Φειδία στην Τήνο όπου δίδαξε την τέχνη της μαρμαρογλυπτικής στους

BY KIMI ZAZI

THE STREETS OF MARBLE IN TINOS

Creations from Tinian marble speak about the soul of the island. The stone carvings of Tinos are almost all marble, with often sources of inspiration from The New Testament, the Synaxaria of the Saints, the liturgical texts, folk songs, and everyday life.

Marbles in various shades, including the island's renowned green marble famous since antiquity as "ophite stone", come from the "innards" of Tinos, the Damaria (quarries), which the locals call "pelekanies" from the verb "peleko" (means to chop).

Tradition says that the stormy sea led Phidias to Tinos, and he taught the art of marble sculpting to its inhabitants, while historically its beginning is placed in the Venetian pe-

The word marble comes from the ancient Greek verb "Marmairo" meaning to shine and radiate. The whole "heart" of Tinos is full of this radiant material.

κατοίκους της, ενώ ιστορικά η έναρξη της τοποθετείται στην περίοδο της Ενετοκρατίας. Από τότε, ολόκληρες οικογένειες της Τήνου καλλιεργούν κληρονομικά την τέχνη του μαρμαρογλύπτη και δεν σταμάτησαν να δημιουργούν με αυτό το υλικό μικρά θαύματα. Θαύματα, που βρίσκονται σε κάθε γωνιά του νησιού, αλλά και του κόσμου.

Οι Τηνιακοί τεχνίτες περιόδευαν για μεγάλα χρονικά διαστήματα στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα, το Άγιο Όρος, τη Σμύρνη, την Κωνσταντινούπολη, τα Βαλκανικά, τον Εύξεινο Πόντο, τη Ρωσία, την Αίγυπτο. Χρησιμοποιήθηκαν από ξένους και Έλληνες αρχιτέκτονες για την ανοικοδόμηση

Στην Τήνο ο μαρμαροτέχνης και ο μαρμαρογλύπτης δεν ξεχωρίζουν σαν επαγγέλματα με σαφή όρια. Ο ίδιος «μαρμαράς» είναι ταυτόχρονα τεχνίτης και καλλιτέχνης

riod. Since then, entire families of Tinos have cultivated the art of marble sculpting by inheritance and did not stop creating marble wonders.

These miraculous creations are found in every corner of the island, but also all over the world. The Tinian craftsmen toured the islands as well as the mainland of Greece,

Mount Athos, Smyrna, Constantinople, the Balkans, the Black Sea, Russia, and Egypt. They were used by foreign and Greek architects for the reconstruction of Athens, but also for other Greek cities as well as for Palaces, mansions, and restoration of ancient monuments. In the capital city of Ath-

In Tinos, the marble artist and the marble sculptor do not stand out as professions with clear boundaries. The "Marmaras" (marbler) is at the same time a craftsman and an artist

Οινική πανδαισία

Η Πάρος δεν είναι μόνο ένας μαγικός προορισμός για διακοπές αλλά και ένας ευλογημένος τόπος με τεράστια αμπελοοινική παράδοση: τα πλούσια και ιδιαίτερα συστατικά του εδάφους συνδυάζονται με τον ήλιο και τη θάλασσα του νησιού, προσφέροντας σταφύλια και ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν και αναγνωρίζονται σε όλο τον κόσμο.

Ακολουθώντας την παράδοση του νησιού αλλά και την οικογενειακή, ο Κωνσταντίνος Ρούσσος δημιούργησε το Ktima Roussos, επεκτείνοντας τα υπάρχοντα αμπέλια και καλλιεργώντας νέα κλήματα τοπικών ποικιλιών. Εν συνεχεία, εφαρμόστηκαν καινοτόμες μέθοδοι υψηλότατων προδιαγραφών στην παραγωγή και την εμφιάλωση, που εξασφαλίζουν σταθερή ποιότητα και εξαιρετική γεύση. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά υπέροχων, αυθεντικών παριανών κρασιών από γηγενείς ποικιλίες, που καλύπτουν κάθε οινική προτίμηση και έχουν βραβευθεί διεθνώς.

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

A wine feast

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

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

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

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

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

Facebook & Instagram: @asteras_winery

www.ktimaroussos.gr

της Αθήνας, αλλά και άλλων Ελληνικών πόλεων, μεγάρων, εκκλησιών και αναστηλώσεων αρχαίων μνημείων.

Σε μία πρωτεύουσα, την Αθήνα, δίχως καλλιτεχνική υποδομή καλλιεργείται ζηλευτό καλλιτεχνικό κλίμα.

Ωστόσο το χωριό Πύργος της Τήνου, παραμένει μέχρι σήμερα το μόνο κέντρο στην Ελλάδα που ακόμη επιβιώνει η μαρμαροτεχνία.Τα νταμάρια συνεχίζουν πάντα να βγάζουν μάρμαρο, στα εργαστήρια χρησιμοποιούν ακόμη παραδοσιακά εργαλεία, ενώ από το 1956 λειτουργεί στο χωριό και «Προπαρασκευαστική Σχολή Καλών Τεχνών».

Οι δρόμοι του Τηνιακού μαρμάρου κορυφώνονται στο περίφημο Μουσείο Μαρμαροτεχνίας, στον Πύργο. Το Μουσείο είναι ένα ολοζώντανο κύτταρο πολιτισμού και ένα μαγικό ταξίδι στο σύμπαν του μαρμάρου, αλλά και της κοινωνίας του νησιού. Το οπτικοακουστικό υλικό της έκθεσης ζωντανεύει τις παραδοσιακές μεθόδους εργασίας του λατόμου και του μαρμαροτέχνη.

Στην Τήνο ο μαρμαροτέχνης και ο μαρμαρογλύπτης δεν ξεχωρίζουν σαν επαγγέλματα με σαφή όρια. Ο ίδιος «μαρμαράς» είναι ταυτόχρονα τεχνίτης και καλλιτέχνης.

Πλούσιο οπτικό υλικό προσαρμοσμένο και για παιδιά, διηγείται την ιστορική διαδρομή της μαρμαρογλυπτικής της Τήνου και τη συμβολή των μαρμαράδων του νησιού στην οικοδόμηση της Αθήνας, καθώς και άλλων πόλεων κατά τον 19ο αιώνα. Γι' αυτό η Τηνιακή Μαρμαροτεχνία περιλαμβάνεται στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Απο Πειραιά καθημερινές αναχωρήσεις
Από Ραφήνα έως 2 καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

ens which is without artistic infrastructure, an enviable artistic climate is cultivated.

However, the village Pyrgos of Tinos remains to this day the only place in Greece that still has marble artistry in an old-fashioned way.

The quarries always keep producing marble, in the workshops still use traditional tools, while since 1956 there has been a "Preparatory School of Fine Arts".

The streets of Tinian marble culminate in the famous Museum of Marble Crafts, in the village of Pyrgos.

The museum is a living cell of culture and a magical journey into the universe of marble, but also revives the islands' society.

The audiovisual material of the museum revives the traditional working methods of the Quarryman and marble craftsman.

In Tinos, the marble artist and the marble sculptor do not stand out as professions with clear boundaries. The "Marmaras" (marbler) is at the same time a craftsman and an artist.

Rich visual material also adapted for children, narrates the historical route of the marble sculpture of Tinos and the contribution of “marmarades” (marblers) of the island in the construction of Athens, as well as other cities in the 19th century.

That is why Tinian marble craftsmanship is included in the list of UNESCO Intangible Cultural Heritage.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

From Piraeus daily departures
From Rafina up to 2 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

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

το Μπαλκόνι του Άκη

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

Akis Skandalis Balcony

ΣΑΜΟΣ
Φεστιβάλ «Ηραία-Πυθαγόρεια»

Συμπληρώνονται φέτος 17 χρόνια συνεχούς παρουσίας του φεστιβάλ «ΗΡΑΙΑ-ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΑ» στα πολιτιστικά δρώμενα της Σάμου. Είναι ένα από τα μακροβιότερα φεστιβάλ του Αιγαίου, πού έχει σκοπό την προώθηση της ιστορικής, επιστημονικής, αρχαιολογικής και πνευματικής παρακαταθήκης της Σάμου, αλλά και ευρύτερα της Ιωνίας, μέσα στους αιώνες.
Το Φεστιβάλ ασχολείται με την παρουσίαση του έργου των κορυφαίων πνευματικών ανδρών πού έζησαν στο νησί (Πυθαγόρας, Αρίσταρχος, Επίκουρος, Αίσωπος κ.α.) και την ανάδειξη της Σάμου ως μέλος της Ιωνίας, η οποία είναι η γενέθλια γη της παγκόσμιας επιστημονικής και φιλοσοφικής σκέψης. Κύριος στόχος είναι η υλοποίηση υψηλού επιπέδου δραστηριοτήτων, πού πέρα από την επιμορφωτική τους διάσταση, κάνουν γνωστό το νησί παγκοσμίως, προσελκύουν θεματικό τουρισμό και αποφέρουν οφέλη στην τοπική κοινωνία του νησιού.
Για το 2023 η οργανωτική επιτροπή φιλοδοξεί όχι

SAMOS
Heraia-Pythagorian Festival

This year marks 17 years of the continuous presence of the festival "HERAIA-PYTHAGORIAN"
in the cultural events of Samos. It is one of the longest-running festivals of the Aegean, which aims to promote Samos's historical, scientific, archaeological, and spiritual legacy and of the wider region of Ionia through the centuries.
The festival is engaged in presenting the work of intellectual men who lived on the island (Pythagoras, Aristarchus, Epicurus, Aesop, etc.), and the emergence of Samos as a member of Ionia, which is the birthplace of the world's scientific and philosophical thought. The main objective is the implementation of high-level activities, that beyond their educational dimension, they make the island known worldwide, attract thematic tourism and bring benefits to the local community of the island.
For 2023 the organizing committee aspires not

35+ ΧΡΟΝΙΑ

IAKENTRO
ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

One Step Beyond

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

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

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

EN 15224
BUREAU VERITAS
Certification

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

απλά να υλοποιήσει ένα σύνολο εκδηλώσεων, αλλά να δημιουργήσει μία μοναδική πολιτιστική, καλλιτεχνική και εκπαιδευτική εμπειρία.

Οι εορτές των Ηραίων

Οι καθιερωμένες εκδηλώσεις στο Ηραίον και το Πυθαγόρειο με την αναπαράσταση της εορτής των Αρχαίων Ηραίων και τους νυχτερινούς αγώνες γυναικών, είναι παγκοσμίως γνωστές και προσελκύουν χιλιάδες επισκέπτες.

Αναλυτικά:

18/8/2023: Τα τραγούδια των αιώνων.
Ξενάγηση στην ιστορία του νησιού με οδηγό τη μουσική.

19/8/2023: Τα Ηραία στο Ηραίον.
Θεατρική αναπαράσταση της Αρχαίας γιορτής στις όχθες του Ιμβράσου ποταμού.

20/8/2023: Νυχτερινοί αγώνες γυναικών από το Ναό της Ήρας στο Πυθαγόρειο.
Ακολουθεί η μεγάλη πομπή των Ηραίων στο Πυθαγόρειο με τη συμμετοχή δεκάδων εθελοντριών.

Τα “Ηραία – Πυθαγόρεια”, έχουν αναγνωρισθεί για την προσφορά τους στον πολιτισμό και την Ελληνική κουλτούρα από την UNESCO, το Γραφείο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Αθήνα, αλλά και την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή και έχουν τεθεί υπό την αιγίδα των Υπουργείων Τουρισμού και Πολιτισμού.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 10 αναχωρήσεις την εβδομάδα,
έως 2 αναχωρήσεις από Καβάλα και
1 αναχώρηση από Θεσσαλονίκη.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

only to implement a diverse set of events, but to create a unique cultural, artistic, and educational experience.

The festivities of Heraia

The established events in Heraion and Pythagoreion with the re-enactment of the holiday of the ancient Heraean and the women's night games, which are world-famous and attract thousands of visitors.

Analytically:

18/8/2023: The Songs of the Ages.
Tour through the island's history with the music as our guide.

19/8/2023: Heraia in Heraion.
The atrical representation of the ancient festivities on the banks of the Imbrassou River

20/8/2023: Women's night games from the Temple of Hera in Pythagorion.
Followed by a large procession of Heraeans in Pythagorion with the participation of dozens of volunteers.

The "Heraia-Pythagoreia", have been recognized for their contribution to civilization and Greek culture by UNESCO, the Office of the European Commission in Athens but also the Hellenic Olympic Committee and have been set under the auspices of the Ministries of Tourism and Culture.

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 10 weekly departures
from Kavala up to 2 weekly departures and
from Thessaloniki 1 weekly departure.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

MOUGIOS autoPARTS

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ • ΑΨΟΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

50 χρόνια

Στον χώρο των ανταλλακτικών αυτοκινήτων

Δ. ΜΟΥΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

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

Ποιοτικά προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς

DENSO Bendix BOSCH PETRONAS LUK FI.BA Valeo EXEDY NGK

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

CULTURE

Κάθε χρόνο, την πρώτη εβδομάδα του Ιουλίου, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αλοννήσου, στο πλαίσιο των πολιτιστικών του εκδηλώσεων, διοργανώνει τριήμερο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών με στόχο την καθιέρωση του Φεστιβάλ ως ετήσιου πολιτιστικού θεσμού στο νησί.

Σκοπός του Φεστιβάλ είναι η τουριστική και πολιτιστική ανάπτυξη του νησιού, η διατήρηση της παράδοσης, η προβολή των εθίμων, καθώς και η ψυχαγωγία, τόσο των Δημοτών όσο και των επισκεπτών του νησιού.

Στο Φεστιβάλ συμμετέχουν χορευτικά συγκροτήματα από όλη την Ελλάδα, την Κύπρο και το εξωτερικό, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα και σε

Every year, in the first week of July, the Cultural Association of Alonissos, in the framework of its cultural events, organizes a three-day festival of traditional dances with the aim of establishing the festival as an annual cultural institution on the island.

The purpose of the Traditional Dance Festival of Alonissos is the tourist and cultural development of the island, the preservation of tradition, and the promotion of customs, as well as the entertainment of both residents and visitors of the island.

This event is attended by dance groups from all over Greece, Cyprus, and abroad,

«7ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΑΛΟΝΝΗΣΟΥ»

Από 8 έως 10 Ιουλίου

«7TH TRADITIONAL DANCE FESTIVAL OF ALONISSOS»

From July 8 to 10

άλλα μέρη της χώρας μας να προβάλουν την τοπική τους παράδοση, τα ήθη και τα έθιμά τους μέσα από τον χορό, τη μουσική και την τοπική ενδυμασία τους.
Η προσέλευση των συμμετεχόντων είναι πολύ μεγάλη, αφού υπολογίζεται ότι πάνω από επτακόσιοι (700) χορευτές τιμούν με την παρουσία και τις χορευτικές τους ικανότητες το Φεστιβάλ κάθε χρόνο.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Βόλο καθημερινές αναχωρήσεις
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

thus enabling other parts of our country to promote their local tradition, manners, and customs through their dance, music, and local attire.
The attendance of the participants is very large since it is estimated that over seven hundred (700) dancers honor the festival with their presence and dancing skills every year.

HOW TO GET THERE

From Volos daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

CLINITEST ΒΟΥΛΑΣ

Διεύθυνση: Βασιλέως Παύλου 89 -91, Βούλα
Τηλεφωνικό κέντρο: 210 8954221 & 210 8990852
e-mail: clinitest.v@gmail.com
Ωράριο Λειτουργίας:
Καθημερινά: 6:00 – 22:00
Σάββατο: 7:30 – 16:00
Κυριακή: 8:30 – 16:00

CLINITEST ΣΙΦΝΟΥ

Διεύθυνση: Απολλωνία Σίφνου
Τηλεφωνικό Κέντρο: 22840 31544 - 22840 33677
e-mail: clinitest.si@gmail.com
Ωράριο λειτουργίας:
Καθημερινά: 7:45 – 2:30 & 17:30 – 20:30 **Σάββατο:** 8:30 – 13:30

CLINITEST ΣΕΡΙΦΟΥ

Διεύθυνση: Λιβάδι Σερίφου, Εμπορικό Κέντρο «ΠΑΛΛΟΣ»
Τηλεφωνικό Κέντρο: 2281 052260
e-mail: clinitest.se@gmail.com
Ωράριο λειτουργίας:
Καθημερινά: 8:00 – 2:00 & 18:00 – 20:00 **Σάββατο:** 8:30 – 10:30

CLINITEST ΜΗΛΟΥ

Διεύθυνση: Καρόδρομος Τριοβάσαλος Μήλου
Τηλεφωνικό Κέντρο: 22870 28018 Κινητό: 6972504323
e-mail: clinitest.m@gmail.com
Ωράριο λειτουργίας:
Καθημερινά: 7:30 – 2:30 & 18:00 – 20:00 **Σάββατο:** 8:30 – 10:30

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΟΜΙΛΟ ΙΩΝΙΟ-GROUP

Φροντίδα μας...η υγεία σας

Ο όμιλος ΙΩΝΙΟ-group περιλαμβάνει την Γενική Κλινική ΙΩΝΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ, τις μονάδες αιμοκάθαρσης στη Νίκαια, στη Σαλαμίνα και τον Πειραιά και τα διαγνωστικά κέντρα CLINITEST στη Βούλα, στη Σίφνο, στη Σέριφο και στη Μήλο.
Η μακροχρόνια παρουσία μας στον τομέα παροχής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας περίθαλψης έχει δημιουργήσει μια ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης με τον κόσμο.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ

Βασικός μας στόχος είναι η διασφάλιση της υγείας των συνανθρώπων μας. Το πλήρως καταρτισμένο ιατρικό και επιστημονικό προσωπικό, το έμπειρο νοσηλευτικό προσωπικό, οι σύγχρονες κτηριακές εγκαταστάσεις και ο υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμός σε όλα τα Κέντρα του Ομίλου, συμβάλουν στην επίτευξη του βασικού μας στόχου. Είμαστε περήφανοι που το πετυχαίνουμε, προσπαθούμε διαρκώς να βελτιωνόμαστε.

clinitest
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Εμπριμέ μακρύ φόρεμα σεμιζιέ, εμπριμέ παντελόνα και εμπριμέ εξώπλατο top / Printed ankle length shirtdress, oversized pants and printed backless top, Όλα / All **La marina.porto heli**
Μασίφ χάλκινα, χρυσαφί σκουλαρίκια / Solid bronze, gold plated earrings, **Desperate jewelry**

Βαμβακερό, πλισέ κιμονό και παντελόνα με δαντελένιες λεπτομέρειες / Pleated light cotton kimono and pants with vintage lace details,
Όλα / All
La marina porto heli
Μασίφ χάλκινα, χρυσαφί σκουλαρίκια / Solid bronze, gold plated earrings,
Desperate jewelry
Καπέλο και σανδάλια από προσωπική συλλογή / Hat and sandals from private collection

SUMMER IN GREECE

Ψηλόμεσες παντελόνες που συνδυάζονται υπέροχα με crop tops στα χρώματα του καλοκαιριού, κιμονό που φοριούνται με πολλούς τρόπους, εντυπωσιακά κοσμήματα, σανδάλια και φυσικά μαγιό, είναι όλα όσα χρειαζόμαστε για μοδάτες αποδράσεις στα ελληνικά νησιά!

High-waisted pants that go great with crop tops in summer colors, kimonos that can be worn in many ways, stunning jewelry, sandals and of course swimsuits, are all we need for fashionable getaways to the Greek islands!

Photographer: Christos Katsaounis / CatwalkMag
Fashion Editor: @georgiavaina
Model: @adabajrami
Model agency: @s.a.d.mgt

Γκρι, μακρύ χειροποίητο στο Μπαλί καφτάνι / Long gray kaftan handmade in Bali, **La marina.porto heli**
Κολιέ από ατσάλι και πολυμερισμένη άργιλο / Steel, polymer clay necklace, **La marina.porto heli**
Μαύρα σανδάλια από προσωπική συλλογή / Black sandals from private collection

Κοντό μαύρο κιμονό με κέντημα στην πλάτη και ολόσωμο φυστικί μαγιό / Black short embroidery at the back and pastel green one piece reversible swimsuit
Όλα / All **La marina.porto heli**

Χάλκινα, χρυσαφί σκουλαρίκια με ημιπολύτιμες πέτρες / Bronze, gold plated earrings with semi precious stones, **Desperate jewelry**

INFO

La marina.porto heli: Παραλιακή οδός Πόρτο Χέλι -Κόστα, Κρανίδι, Αργολίδα
Coastal road Porto Heli-Kosta, Kranidi, Argolis • T: 6936741111
lamarina.portoheli • e-mail: lamarina.portoheli@gmail.com
Desperate Design Jewelry: Concept store / Design lab, Ευαγγελιστρίας 3, Ερμούπολις Σύρος
Evangelistrias 3, Hermoupolis, 84100, Syros, Greece
• www.desperate-design.com • Email:info@desperate-design.com
desperate_jewelry

Ευχαριστούμε το **Nalu café / restaurant** για τη φιλοξενία, Λεωφ. Ποσειδώνος - Καλαμάκι, Αθήνα
Many thanks to the **Nalu cafe/restaurant** for the hospitality, Poseidonos Av. - Kalamaki, Athens

Senko.gifts
Gifts - Art - Jewelry

Η ιδέα για την επιχείρηση ανήκει στην **Ίννα Μπορισένκο** που είναι και ο ιδιοκτήτης του μαγαζιού!
Στο **Senko** θα βρείτε είδη δώρου, σπιτιού καθώς και κοσμήματα, ρούχα και αξεσουάρ για γυναίκες που έχουν στυλ και αγαπούν την μόδα. Στόχος του είναι να σας προσφέρει μια ξεχωριστή αγοραστική εμπειρία!

Portocheli - Ververonta

Email: innakarani@gmail.com
Instagram: @senko.gifts
Facebook page : SENKO
Tel: 6985029796

ΕΛΕΝΑ ΧΑΡΜΠΙΛΑ

Η φωνή των MAESTRO

HELENA CHARBILA

The voice of MAESTRO

Κρύβεται πίσω από πολλά και θα τη δούμε μπροστά, από πολύ περισσότερα στο μέλλον... Ή θα την ακούσουμε!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΠΑΠΑΔΑΤΟ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΡΙΠΟΔΑΚΗΣ, PAIGE VON BANK

Μουσουργός και ηθοποιός, η Έλενα Χαρμπίλα έχει συνεργαστεί με τον Αλ Πατσίνο, που την επέλεξε για ένα θεατρικό και μια ταινία που σκηνοθέτησε ο ίδιος βασισμένη στη Σαλώμη του Όσκαρ Ουάιλντ. Έχει βρεθεί στα ίδια κινηματογραφικά πλατό με τον "προσιτό" Μάλκολμ ΜακΝτάουελ, συμπρωταγωνιστή της στην ταινία Bereave και όταν δεν είναι μπροστά από την κάμερα δημιουργεί μουσικές ως **Kid Moxie.**

Μπορεί ο κόσμος να ξέρει το αποτέλεσμα της δουλειάς σου, αλλά να μην ξέρει ποιος κρύβεται πίσω από αυτό. Ποια είναι η KID MOXIE;

Υπάρχει λόγος που εμφανίζομαι με ψευδώνυμο και όχι με το κανονικό μου όνομα. Το ψευδώνυμο μου δίνει ένα άλλοθι να φανταστώ και να δω κι εγώ τον εαυτό μου ως κάτι άλλο. Μου αρέσουν οι βόλτες με αυτοκίνητο τη νύχτα, τα φώτα από νέον, τα βράδια στο Λος Άντζελες, το πώς φαίνονται οι φοίνικες τη νύχτα, η τζάζ μουσική με θέα την αμερικάνικη μεγαλούπολη. Είμαι αρκετά ονειροπόλα και φιλόδοξη και μπορώ να φάω μια ολόκληρη πίτσα μόνη μου.

Σπούδασες εργάστηκες και κατοικείς στην Αμερική, πως είναι να ζεις σε ένα τόσο ανταγωνιστικό περιβάλλον; Σε κάνει να ξεδιπλώνεις περισσότερο την δημιουργία σου και να ανακαλύπτεις τον εαυτό σου;

Η Αμερική με έχει βοηθήσει, σε όλα τα επίπεδα, να έρθω πιο κοντά στον εαυτό μου, να αισθανθώ πιο ελεύθερη στο πώς εκφράζομαι και επίσης να μη φοβάμαι τα όνειρά μου. Ναι, υπάρχει τεράστιος ανταγωνισμός

She's behind many things and we'll see her in front of many more in the future... Or we will listen to her!

BY CHARALAMBOS PAPADATOS

PHOTOS BY GEORGE TRIPODAKIS, PAIGE VON BANK

Composer and actor, Elena Harbila has worked with Al Pacino who cast her for a play and a film directed by himself based on Oscar Wilde's "Salome". Has been found in the same film set with the "amiable" Malcolm McDowell, her co-star in the film "Bereave" and when she's not in front of the camera creates music as **Kid Moxie.**

People may know your work but do not know who's behind it. Who is KID MOXIE?

There's a reason I show up under an alias and not my normal name.
The nickname gives me an alibi to imagine and see myself as something else.
I like night car rides, the neon lights, and the evenings in L. A., the way the palm trees look at night, or listening to jazz music with a view of the American metropolis. I'm quite dreamy and ambitious and I can eat a whole pizza by myself.

You studied and lived in USA, what is it like? How is it to live in such a competitive environment? Does it makes you unfold your creative spirit and discover yourself?

USA has helped me, on all levels, to get closer to myself, to feel free in how I express myself, and don't be afraid of my dreams. There is a lot of competition and L.A is essentially a dream casino, but I am a gambler by nature. I could not be left with the question "what if?" In which case I risk everything and whatever happens, happens.

Η Αμερική με έχει βοηθήσει, σε όλα τα επίπεδα, να έρθω πιο κοντά στον εαυτό μου και να μην φοβάμαι τα όνειρά μου

και το Λ.Α είναι ουσιαστικά ένα καζίνο ονείρων, αλλά είμαι εκ φύσεως τζογαδόρος άνθρωπος και δε θα μπορούσα να μείνω με την απορία του "και αν;". Οπότε ρισκάρω και ότι βγει.

Το ελληνικό σου αίμα - ταπεραμέντο σε βοήθησε να δημιουργήσεις σε ένα τόσο ανταγωνιστικό περιβάλλον;

Δεν ξέρω αν έχει να κάνει με το ελληνικό μου DNA, αντιθέτως, μεγαλώνοντας στην Ελλάδα, αισθανόμουν ότι τα όνειρα μου φάνταζαν πολύ μεγάλα και άπιαστα, κάτι το οποίο έπρεπε να αποβάλω ερχόμενη στην Αμερική.

Η Ελλάδα, στον χώρο που κινείσαι, πιστεύεις ότι έχει ταβάνι, ή δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη όλο αυτό που εσύ κάνεις;

Στην Ελλάδα υπάρχουν καλλιτέχνες που κάνουν αυτό που κάνω κι εγώ και μάλιστα πολύ καλά. Αλλά η αλήθεια είναι ότι οι ευκαιρίες που σου δίνει η Αμερική δεν υπάρχουν, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στην Ευρώπη γενικότερα. Υπάρχει λόγος που στην Αμερική η βιομηχανία του θεάματος λέγεται "βιομηχανία".

Πως αντιμετωπίζεσαι ως γυναίκα σε αυτόν τον χώρο στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό;

Ενώ ποτέ δε σκέφτομαι τον εαυτό μου ως γυναίκα όταν γράφω ή παίζω μουσική, ο περίγυρός μου μου το θυμίζει αρκετές φορές. Μία βασική προκατάληψη που αντιμετωπίζω στην Αμερική, αλλά κυρίως στην Ελλάδα, είναι ότι με βλέπουν ως "τραγουδίστρια" ενώ κατά βάση είμαι συνθέτρια/δημιουργός. Έχουν βάλει τις γυναίκες μουσικούς σε ένα πολύ συγκεκριμένο κουτάκι.

Είσαι δημιουργός που συνθέτει, ερμηνεύει, κάνει την παραγωγή. Πολλές διαστάσεις ποικίλες, σαφώς άρρηκτα δεμένες, πόσο δύσκολο είναι αυτό για σένα;

Δεν το αντιμετωπίζω ως δυσκολία, αλλά απλά ως τον τρόπο που έχω μάθει να δουλεύω. Επειδή έγραφα από μικρή στο δωμάτιο μου μόνη μου, συνήθισα μάλλον και αισθάνομαι πιο "ασφαλής" όταν τα ελέγχω όλα εγώ. Φουλ control freak, φυσικά!

Στην πορεία σου έρχεσαι σε επαφή με τον David Lynch και τον Angelo Badalamenti που σε εμπιστεύονται για την επανεκτέλεση του Mysteries of Love από το Μπλε Βελούδο. Ταινία και θεατρικό με τον Αλ Πατσίνο. Πως ξεκίνησε αυτή η διαδρομή, τι πιστεύεις ότι είδαν στην KID MOXIE;

Your Greek blood-temperament helped you create in such a competitive environment?

I don't know if it has anything to do with my Greek DNA, on the contrary, growing up in Greece, I felt like my dreams were too much, large, and elusive, which I had to eliminate by coming to USA.

Do you think that Greece has a ceiling on what you do or there is limited space for any further development?

In Greece, some artists do what I do. And very well indeed. But the truth is that the opportunities given to you in USA cannot be found, not only in Greece but also in Europe. There's a reason that in USA the entertainment industry is called “industry".

Was your gender ever a factor in the way you've been treated in your work, in Greece but also, abroad?

While I never think of myself as a woman when I write or play music, my surroundings have reminded me of it several times. Basically, a prejudice that I've been dealing with in USA, but especially in Greece, is that they see me as a "singer" while basically, I am a composer/creator. They have put female musicians in a very specific box.

You are a creator who composes, interprets, and produces many varied dimensions, clearly indissoluble, how difficult is this for you?

I don't treat it as a difficulty, but simply as the way I have learned to work. Since I was a little girl, I wrote in my room alone. I've gotten used to it and feel more "safe" when I control everything by myself. Full control freak, of course!

Along the way, you get in touch with David Lynch and Angelo Badalamenti. They trust you for the rerun of Mysteries of Love from Blue Velvet. Film and theatre with Al Pacino. How

Η αλήθεια είναι ότι δε θα μάθω ποτέ τι ακριβώς είδαν σε μένα, αλλά αυτό που έμαθα είναι ότι οι θρύλοι, όπως τα ονόματα που ανέφερες, λειτουργούν πολύ διαισθητικά και κάνουν επιλογές με το συναίσθημα και όχι τόσο με τη λογική.

Διασκεύασες το Creep για το maestro του Χριστοφόρου Παπακαλιάτη το Big Japan αλλά και τα Λαδάδικα, τραγούδια με μεγάλη πορεία. Ακούγοντας αυτές τις εκτελέσεις από εσένα θεωρεί κάποιος ότι ακούει κάτι που γράφτηκε τώρα. Όλα αυτά που έκανες είχαν ένα κενό που εσύ γέμισες;

Πάντα μου άρεσε η ιδέα της διασκευής.
Το να ρίχνεις φως στα πιο αόρατα κομμάτια μιας σύνθεσης και να τα φέρνεις στην επιφάνεια, τουλάχιστον έτσι τα σκέφτομαι εγώ.
Κάθε κομμάτι έχει ένα alter ego και αν το αφήσεις σε οδηγεί από μόνο του.

Σήμα Orion κινηματογραφικός κολοσσός της MGM. Ένα τεράστιο προσωπικό σου επίτευγμα. Μίλησε μας για αυτό.

Για να είμαι ειλικρινής ακόμα μου φαίνεται σουρεαλιστικό ότι η MGM με διάλεξε για να γράψω τη μουσική για το σήμα αυτού του θρυλικού στούντιο του Hollywood.
Πήραν τηλέφωνο τον ατζέντη μου στο Λ.Α και του είπαν ότι κάνουν rebranding το στούντιο και με ζήτησαν γιατί πίστεψαν ότι μπορώ να κάνω κάτι "φρέσκο".
Πήρε ένα χρόνο δουλειάς για να βγουν αυτά τα 15 δευτερόλεπτα που θα ακούμε σε όλες τις παραγωγές τους για τις επόμενες δεκαετίες.

Ποια είναι τα επόμενα σχέδια σου;

Με τη MINOS-EMI θα κυκλοφορήσουμε σε δίσκο μέσα στη χρονιά όλες τις παλιότερες διασκευές μου και ακόμα κάποιες καινούριες, κάτι για το οποίο ανυπομονώ πολύ. Γράφω επίσης μουσική για το σίριαλ Milky Way που θα προβληθεί το φθινόπωρο στο Mega, καθώς και για μια ταινία θρίλερ στην Αμερική, για την οποία δε μπορώ να πω λεπτομέρειες προς το παρόν.

this journey started, what do you think they saw in KID MOXIE?

The truth is, I'll never know exactly what they saw in me, but what I've learned is that legends, like the names you mention, work very intuitively, and make choices with emotion, rather than logic.

You made an adaptation of Creep for the Christoforos Papakaliatis series (Maestro) and you also did arrangements for the Big in Japan and Ladadika, songs with great history. Listening to these arrangements by you is like listening to something totally new. So, in the end, did you feel that there was some kind of a gap, a musical void that needed to be filled by you in all those things that you have done?

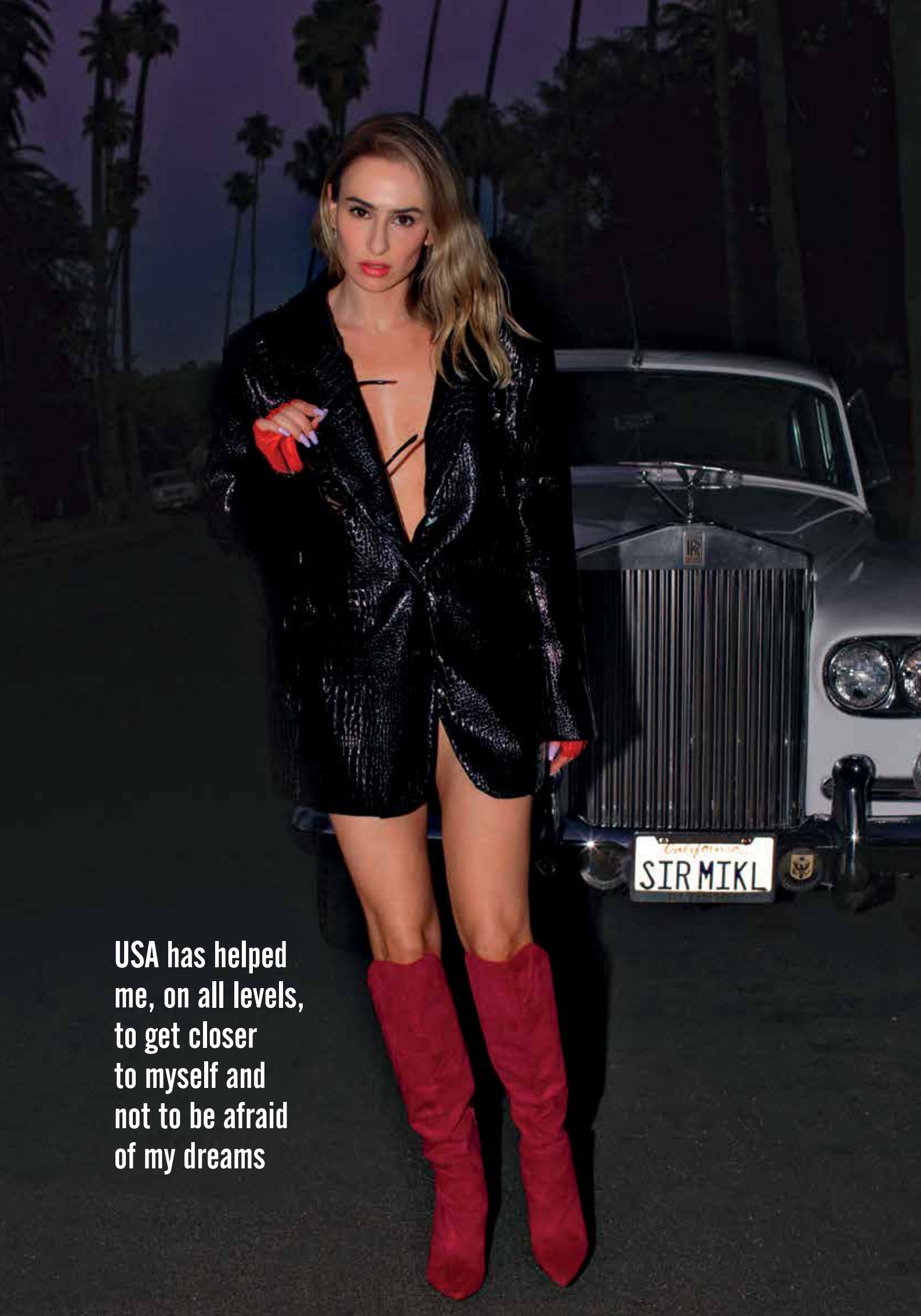
I've always liked the idea of adaptation. To shed light on the most invisible pieces of a composition and bring them to the surface, at least that's how I think of them. Each piece has an alter ego and if you let it drive itself.

A wonderful score for the Orion pictures, (a division of MGM), logo. A huge personal achievement, tell us about it.

Honestly, it still seems surreal to me that MGM chose me to make the music that would be combined with the logo of this legendary studio in Hollywood.
They called my agent in L.A and told him that they're rebranding the studio and they asked me because they thought I could do it and create something "fresh".
It took a year of work to get those 15 seconds that we'll be listening to all of their productions for the next decades.

What are your next plans?

During the year and in collaboration with MINOS-EMI we will release all of my older cover songs and some new ones too, which I'm really looking forward to. I am also writing music for the TV series "Milky Way" which will be screened in the autumn on Mega channel, as well as for a thriller film, here in USA, of which I cannot give details at present.



USA has helped
me, on all levels,
to get closer
to myself and
not to be afraid
of my dreams

ΚΑΒΑΛΑ

Διαχρονικά γοητευτική!

Αμμώδεις παραλίες με καταγάλανα νερά, καταπράσινες πλαγιές, αρχαιολογικά μνημεία που μαρτυρούν την μακραίωνη ιστορία της και γωνιές που αποπνέουν έντονα ρομαντική ατμόσφαιρα και σε μεταφέρουν πίσω στο χρόνο, είναι τα στοιχεία που κάνουν την Καβάλα ένα προορισμό που γοητεύει τον κάθε επισκέπτη.

KAVALA

Consistently charming!

Sandy beaches with blue waters, green slopes, and archaeological monuments testify its long history and corners that exude an intensely romantic atmosphere and transport you back in time, it is the elements that make Kavala a destination that fascinates every visitor.

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

• Τον Αρχαιολογικό Χώρο Φιλίππων

Θα θαυμάσετε μοναδικά μνημεία, που μαρτυρούν τη μακραίωνη ιστορία των πολιτισμών που διασταυρώθηκαν και αναπτύχθηκαν στην περιοχή. Ένα από αυτά και ίσως το πιο εντυπωσιακό είναι το Αρχαίο Θέατρο των Φιλίππων, το οποίο κάθε καλοκαίρι φιλοξενεί παραστάσεις του Φεστιβάλ Φιλίππων. Ο αρχαιολογικός χώρος Φιλίππων συγκαταλέγεται στον κατάλογο των μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.

• Την Παλιά Πόλη

Χτισμένη πάνω στη Χερσόνησο της Παναγίας αποτελεί το ιδανικό μέρος για τους αθεράπευτα ρομαντικούς. Περπατήστε στα πλακόστρωτα δρομάκια θαυμάζοντας τα πολυάριθμα μνημεία και τα πολύχρωμα αρχοντικά σπίτια με τους ξύλινους εξώστες, και τους ευωδιαστούς κήπους.

• Το Μεσαιωνικό φρούριο

Στην κορυφή της χερσονήσου της Παναγίας δεσπόζει η Ακρόπολη της Καβάλας, που αποτελεί το σήμα κατατεθέν της πόλης. Κατά το μεγαλύτερο μέρος της χτίστηκε το πρώτο τέταρτο του 15ου μ.Χ. αιώνα. Περιηγηθείτε στον εσωτερικό περίβολο κι απολαύστε τη μοναδική θέα της πόλης από την οροφή του κεντρικού κυκλικού πύργου.

• Τις Καμάρες

Το πιο χαρακτηριστικό μνημείο-σύμβολο της Καβάλας είναι το μεγάλο τοξωτό Υδραγωγείο, γνωστό με το όνομα «Καμάρες», μήκους 270μ. και μέγιστου ύψους 25μ.

• Το Βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας της Φιλιππησίας

Βρίσκεται στον Ζυγάκτη ποταμό, δυτικά των αρχαίων Φιλίππων, όπου κατά τη διήγηση του Ευαγγελιστού Λουκά, ο Απόστολος Παύλος βάπτισε την πρώτη Ελληνίδα και Ευρωπαία χριστιανή, την πορφυροπώλιδα Λυδία Φιλιππησία.

• Το Μουσείο Καπνού

Πρόκειται για ένα θεματικό μουσείο, το οποίο περιλαμβάνει αντικείμενα καλλιέργειας καπνού, μηχανήματα εμπορικής επεξεργασίας του, φωτογραφικό υλικό, σπάνια έγγραφα σχετικά με τον καπνό, έπιπλα καπνεμπόρων και πολλά άλλα εκθέματα που μαρτυρούν το λόγο που η Καβάλα θεωρείτο η «Μέκκα του Καπνού».

Αρχαιολογικός χώρος Φιλίππων | The Archaeological site of Filippi

WORTH A VISIT

• The Archaeological Site of Philippi

You will admire unique monuments, which testify to the centuries-old history of civilizations that interbred and developed in the area. One of these, and perhaps the most impressive, is the Ancient Theatre of Philippi, which every summer hosts performances of the Philippi Festival. The archaeological site of Philippi is included in the list of World Heritage sites of UNESCO.

• The Old Town

Built on the peninsula of Panagia is the ideal place for the hopeless romantics.
Walk through the cobbled streets admiring the numerous monuments and the colorful mansions with wooden balconies, and fragrant gardens.

• The medieval fortress

At the top of the peninsula of Panagia dominates the Acropolis of Kavala, and is the hallmark of the city. For the most part, it was built in the first quarter of the 15th century A.D. Tour the inner quadrangle and enjoy the unique view of the city from the roof of the central circular tower.

• The Kamares

The most characteristic monument symbol of Kavala is the large arched Aqueduct, known by the name "Kamares", length of 270m. and a maximum height of 25m.

• The Lydia Philippisia Baptistery

It is located on the Zygakti River, west of ancient Philippi, where according to the narration of Evangelist Luke, Apostle Paul baptized the first Greek and European Christian, the "patroness of dyers" Lydia Philippisia.

• The Tobacco Museum

It is a themed museum, which includes objects of tobacco cultivation, machinery for its commercial processing, photographic material, rare documents related to tobacco, furniture of tobacco merchants and many other exhibits that testify to why Kavala was considered the “Mecca of Tobacco”.

Παλιά πόλη | Old town

Το λιμάνι της Καβάλας | The port of Kavala

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ATTICA GROUP

"Πλέουμε μαζί" για την προστασία του περιβάλλοντος και των θαλασσών μας

ΛΕΣΒΟΣ | LESVOS

ΠΑΡΟΣ | PAROS

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

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

Σε συνέχεια των τριών επιτυχημένων αποΔράσεων σε Νάξο, Κω και Σαντορίνη, ο **4ος σταθμός μας ήταν η Πάρος,** όπου στις 17 και 18 Σεπτεμβρίου 2022, 59 εθελοντές εργαζόμενοί μας με αρωγούς 7 μέλη των οικογενειών τους, και 28 εθελοντές της Aegean Rebreath, σε συνεργασία με το Δήμο Πάρου και την υποστήριξη του καταδυτικού κέντρου H2O Diving Nomads Paros, εργάστηκαν με περίσσεια υπομονή και επιμονή για τον καθαρισμό των αλιευτικών καταφυγίων στην Παροικιά και στη Νάουσα.

Κατά τη διάρκεια της δράσης οι εθελοντές συνέλεξαν από το βυθό και ταξινόμησαν:
1.888 πλαστικά και συνθετικά πολυμερή, 6,5 σάκους με πλαστικές σακούλες, 73 ρόδες και ελαστικά, 198 αντικείμενα από ύφασμα, κουβέρτες, χαλιά και μοκέτες, 1.437 μεταλλικά αντικείμενα, 847 γυάλινα/κεραμικά αντικείμενα, 5 σάκους με σχοινιά και 700 κιλά δίχτυα.
Επιπρόσθετα την Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε δειγματοληψία για την ανίχνευση και την περισυλλογή μικρο-πλαστικών από την παραλία Ξιφαρά, πλησίον της Νάουσας.

Ο 5ος σταθμός μας ήταν η Λέσβος, όπου στις 6 και 7 Μαΐου 2023, 52 εθελοντές εργαζόμενοί μας με αρωγούς 5 μέλη των οικογενειών τους, και 20 εθελοντές της Aegean Rebreath, κατέβαλαν εντατικές προσπάθειες για τον υποβρύχιο και παράκτιο καθαρισμό στο λιμανάκι της Παναγιούδας και για

ENVIRONMENTAL INITIATIVE OF ATTICA GROUP

"Sailing together" to protect the environment and our seas

As part of our "SAILING TOGETHER" responsibility programme, Attica Group has successfully completed the fourth and the fifth of a series of initiatives aiming to clean the seabed of our islands and protect their marine life.

The aim of these actions is to instill volunteerism and cooperation among our employees and raise awareness within the local communities on issues such as environmental protection, circular economy and sustainable development.

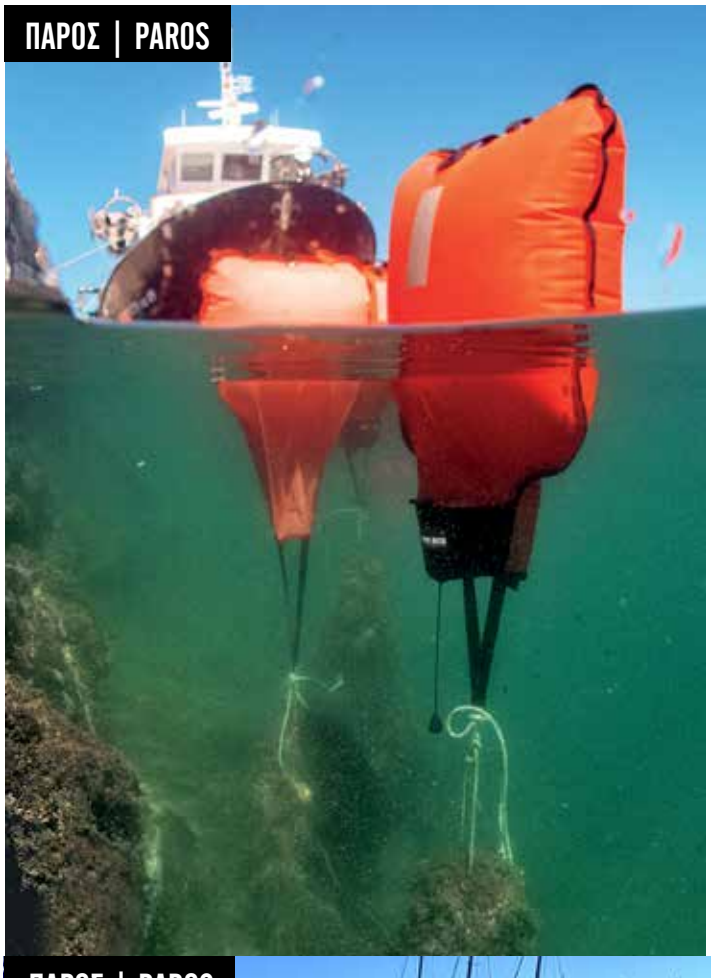
Following our previous successful activities in Naxos, in Kos and in Santorini, **our next destination was Paros.** On Saturday 17th and Sunday 18th of September, our 59 employees with the support of 7 members of their families along with 28 volunteers of Aegean Rebreath and in collaboration with the Municipality of Paros and the support of the diving center H2O Diving Nomads Paros, worked with patience in an effort to clean the fishing shelters in Parikia and Naoussa.

In the course of the action, the volunteer divers collected from the seabed:
1.888 plastic and synthetic polymers, 6.5 sacks of plastic bags, 73 wheels and tyres, 198 pieces of textile, blankets and carpets, 1.437 metallic objects, 847 glass / ceramics and 5 sacks of ropes and 700 kg of nets.

In addition to the above, on Sunday 18th of September a sampling was carried out to detect and collect micro-plastics from Xifara beach, near Naoussa.

Our 5th stop was Lesvos, where on 6th and 7th of May, our 52 employees with the support of 5 members of their families, along with 20 volunteers from Aegean Rebreath, made extensive efforts to carry out underwater and coastal cleaning at the port of Panagiouda, and beach cleaning north of the Panagiouda pine forest.

The initiative was carried out with the approval and cooperation of all those in positions of responsibility, namely the Municipality of Mytilene, the Mu-


ΠΑΡΟΣ | PAROS

ΠΑΡΟΣ | PAROS

ΛΕΣΒΟΣ | LESVOS

τον καθαρισμό παραλίας βόρεια του Φοινικόδασους της περιοχής.

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

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

Την Κυριακή 7 Μαΐου, συμμετείχαν εθελοντικά και 4 πρόσφυγες από το Σουδάν που φιλοξενούνται στην τοπική προσφυγική δομή.

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

Επιπρόσθετα, την Κυριακή, πραγματοποιήθηκε δειγματοληψία για την ανίχνευση και την περισυλλογή μικροπλαστικών από την παραλία Χρυσή Άμμος.

nicipal Community of Panagiouda, the Mytilene Port Authority, the Municipal Port Fund of Lesvos, the Ephorate of Underwater Antiquities and the Department of Oceanography and Marine Life Sciences of the University of the Aegean.

Many thanks to the fisherman Panagiotis Violatzis, who, among other things, offered the use of his vessel to facilitate our work.

On Sunday 7 May, 4 Sudanese refugees who are being hosted at the local refugees structure participated voluntarily.

In the course of the action, the volunteers collected and sorted, from the seabed:

1,890 plastic and synthetic polymer objects, 69 tires and rubber objects, 212 pieces of textile, 589 metallic objects, 124 glass / ceramics, 21 paper/cardboard objects, 15 sacks of plastic/synthetic polymers, 50kg of nets and 1,000 kg of chemicals (oils/tar).

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

FUTURE IS NOW

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

electrified
ALL ABOUT CHARGING

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

www.electrified.gr

ENVIRONMENT

Η ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ

Η απώλεια και η σπατάλη τροφίμων αποτελούν παγκόσμιο πρόβλημα με σοβαρές επιπτώσεις στο περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), περίπου το ένα τρίτο του συνόλου των τροφίμων που παράγονται σε όλο τον κόσμο χάνεται ή σπαταλάται σε κάποιο σημείο της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων, από το αγρόκτημα μέχρι το πιάτο. Για την ακρίβεια, δισεκατομμύρια τόνοι βρώσιμων τροφίμων σπαταλώνται κάθε χρόνο, δημιουργώντας το 8% των συνολικών ανθρωπογενών εκπομπών αερίων θερμοκηπίου, ενώ εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο υποσιτίζονται.
Στην Ελλάδα, κάθε χρόνο τα νοικοκυριά πετούν πάνω από 950.000 τόνους (βρώσιμα και μη βρώσιμα) τρόφιμα, εκ των οποίων τα μισά θα μπορούσαν να καταναλωθούν με ασφάλεια. Την ίδια στιγμή, περίπου το 12% του πληθυσμού, είναι αντιμέτωπο με επισιτιστική ανασφάλεια. Κανείς ωστόσο δεν αισθάνεται καλά με το να πετά φαγητό. Αλλάζοντας κάποιες συνήθειες στην καθημερινότητα μας

FOOD WASTE CONCERNS US ALL

BY MARIA SIAMANTA

Food loss and waste are global problems with a serious impact on the environment, economy, and society. According to the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), about a third of the total food produced around the world is lost or wasted at some point of the food supply chain, from farm to plate. In fact, billions of tons of edible food are wasted every year, creating the 8% of total anthropogenic greenhouse gas emissions, while millions of people around the world are malnourished. In Greece, each year, households throw away more than 950,000 tons (edible and non-edible) food, half of which could be safely consumed.

Η σπατάλη τροφίμων μάς αφορά όλους

θα μπορούσαμε να βρούμε κάποιους τρόπους ώστε να σπαταλάμε λιγότερα τρόφιμα.

Ξεκινάμε από κάποιες αλλαγές στις καταναλωτικές μας συνήθειες:

• Κάνουμε μια σωστή οργάνωση και προγραμματισμό των γευμάτων της εβδομάδας.
Πριν καταλήξουμε στη λίστα με τα απαραίτητα ψώνια, τσεκάρουμε τι υπάρχει ήδη στο ψυγείο και τα ντουλάπια μας.
• Μένουμε πιστοί στη λίστα:
Όταν ψωνίζουμε, αντιστεκόμαστε σε ό,τι δεν χρειαζόμαστε πραγματικά. Έτσι κάνουμε και οικονομία!

Φροντίζουμε για την σωστή αποθήκευση και συντήρηση των τροφίμων:

• **Ρυθμίζουμε** σωστά τις θερμοκρασίες του ψυγείου μας.
• **Τα φρούτα** και τα λαχανικά συντηρούνται στο ψυγείο για 7-14 ημέρες, χωρίς να κοπούν.
• **Προτιμάμε** συσκευασίες που αερίζονται και δεν μαζεύουν υγρασία.
• **Δεν αποθηκεύουμε** ευπαθή τρόφιμα στην πόρτα του ψυγείου, γιατί χάνει θερμοκρασία εύκολα και αργεί να επανέλθει.
• **Συντηρούμε** τα τυριά και τα αλλαντικά μόλις ανοιχτούν κλεισμένα σε αεροστεγή δοχεία.
• **Βρίσκουμε** κάποιους επιπλέον τρόπους για να παρατείνουμε τη «ζωή» των τροφίμων.

Food waste concerns us all

At the same time, about 12% of the population feels insecure food wise.
No one feels good about throwing food away. Changing some habits in our daily lives could help us find ways to waste less food.

We start with some changes in our consumption habits

• **We do a proper organization** and planning of the week's meals.
• **Before** we come up with the shopping list, we check what's already there in our fridge and cupboards.
• **Staying true to the list:** Resist to all those things that we don't really need. That's how we save money!

We ensure the proper storage and preservation of food:

• **We regulate** the temperature of our refrigerator.
• **Fruits and vegetables** are stored in the refrigerator for 7-14 days without being cut.
• **We prefer** packages that are ventilated and do not collect moisture.
• **We do not store** perishable food in the refrigerator door, because it easily loses temperature and is slow to reach it again.

Όπως να τυλίγουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας το μαρούλι για να κρατήσει περισσότερο, στις μπανάνες να τυλίγουμε το κοτσάνι τους με πλαστική μεμβράνη κουζίνας, να καταψύχουμε τη σάλτσα ντομάτας σε σακουλάκι τροφίμων και μόλις παγώσει να τη χωρίζουμε σε ατομικές μερίδες.

Αξιοποιούμε δημιουργικά κάθε περίσσευμα φαγητού

• **Τα πολύ γινωμένα** φρούτα & λαχανικά, τα χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε γευστικότατα smoothies, τα μακαρόνια μια νόστιμη μακαρονοσαλάτα. Οι ώριμες ντομάτες γίνονται νόστιμη σάλτσα.

• **Δημιουργούμε** γευστικούς ζωμούς από τις φλούδες από τα λαχανικά (όπως καρότα, πράσα, κρεμμύδια, σκόρδα) και τα κοτσάνια από τα μυρωδικά (όπως μαϊντανό, άνηθο, θυμάρι, βασιλικό) .

Κάνουμε κομποστοποίηση

• **Προμηθευόμαστε** έναν κατάλληλο κάδο και δημιουργούμε το δικό μας λίπασμα από τα υπολείμματα τροφίμων.
Με αυτούς και με πολλούς ακόμη τρόπους μπορούμε να βοηθήσουμε στον περιορισμό της σπατάλης τροφίμων και να βοηθήσουμε και στην καταπολέμηση της πείνας, αλλά και των περιβαλλοντικών ζητημάτων.

• **We preserve** the cheeses and cold cuts as soon as they are opened in an airtight container.
• **We find** some additional ways to prolong the shelf-life of food. As we wrap the lettuce with absorbent kitchen paper to make it last longer, wrap the banana stern in cling film, freeze the tomato sauce in a food bag, and as soon as it freezes, divide it into individual portions.

We make creative use of any leftover food:

• **We use** overripe fruits and vegetables to make delicious smoothies.

• **With the pasta,** we can make a delicious spaghetti salad. With the ripe tomatoes we can make a tasty sauce.
• **Create flavorful** broths from the skins of vegetables (such as carrots, leeks, onions, garlic) and the stalks from herbs (such as parsley, dill, thyme, basil)
• **When we compost,** we get a suitable bucket and we create our own fertilizer from food residues.
In these and many other ways, we can help reduce the food waste and help fight hunger, and environmental issues.

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΣΙΣΗ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ / ILLUSTRATION BY SISI GALANOPOULOU

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ COVID–19 ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Αν και πέρασαν τρία χρόνια από τη στιγμή που βρεθήκαμε αντιμέτωποι με την πανδημία του κορωνοϊού, ερχόμαστε καθημερινά αντιμέτωποι με τις συνέπειές της.

THE EFFECTS OF COVID–19 ON YOUNG PEOPLE AND ADOLESCENTS

Although we are three years from the moment we were faced with the coronavirus pandemic, we deal with its consequences every day.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤΕΛΛΑ ΝΙΚΑ, Ψυχίατρος
BY STELLA NIKA, Psychiatrist
www.drnikapsychiatry.com

Η πανδημία άλλαξε με βίαιο τρόπο την καθημερινότητά όλων μας. Οι σημερινοί έφηβοι και νέοι, όντας σε μία αρκετά σημαντική και εύθραυστη ηλικία, φάνηκαν ιδιαίτερα ευάλωτοι, όχι μόνο απέναντι στον ίδιο τον ιό, αλλά και στις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της πανδημίας.

Κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων, τα παιδιά έχασαν μια άγκυρα στη ζωή τους, έχασαν την πρόσβαση στους πόρους αυτοθεραπείας που συνήθως τους παρέχει το σχολικό περιβάλλον.

Τους στρεσογόνους παράγοντες της κοινωνικής απόστασης λόγω της πανδημίας COVID-19, ήταν δύσκολο να τους επεξεργαστούν οι έφηβοι, γεγονός που προκάλεσε προβλήματα στην ψυχική τους υγεία. Η αναποτελεσματική αυτή επεξεργασία των δύσκολων περιστάσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οφείλεται σε αρνητικές δεξιότητες αντιμετώπισης, οι οποίες αποτελούν παράγοντες κινδύνου για κατάθλιψη, στρες και τραύματος στην ευαίσθητη ηλικία των εφήβων. Η ανάπτυξη θετικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης μεταξύ των εφήβων είναι απαραίτητες προκειμένου οι νέοι να είναι ανθεκτικοί και διανοητικά υγιείς κατά την προσαρμογή τους σε περιόδους κρίσεις και σε γρήγορες αλλαγές με τις οποίες μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι στο μέλλον.

The pandemic has violently changed the daily lives of all of us. Today's teenagers and young people, being at a rather important and fragile age, seemed particularly vulnerable, not only against the virus itself, but also against the psychosocial dimensions of the pandemic.

During the school closures, children lost an anchor in their lives, they lost access to the self-healing resources that the school environment usually provides them. The stressors of social distance due to the COVID-19 pandemic, were difficult for teenagers to process, which caused problems in their mental health. This ineffective treatment of difficult circum-

Η κοινωνική υποστήριξη ήταν ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που ερευνήθηκε για τον προσδιορισμό της ψυχικής βιωσιμότητας των εφήβων σε περιόδους κρίσης, όπως η πανδημία. Οι έφηβοι είχαν σε μεγάλο βαθμό ελλιπή κοινωνική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας, γεγονός που συνέβαλε στην αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης. Παρά την κοινωνική υποστήριξη που μπορεί να λαμβάνουν σήμερα, η οποία μπορεί κατά τους ίδιους να είναι μεροληπτική ή όχι, οι έφηβοι εξακολουθούν σήμερα να αντιμετωπίζουν καθημερινά μορφές ψυχολογικών προκλήσεων, όπως άγχος και κατάθλιψη ως κατάλοιπα της πανδημίας. Λόγω αυτών των προκλήσεων, είναι επιτακτική ανάγκη η υποστήριξη να ξεκινά και να εφαρμόζεται σε μεγάλο βαθμό από το σπίτι. Μελέτες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή κοινωνικής υποστήριξης οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας.

stances during the pandemic is due to negative coping skills, which are risk factors for depression, stress, and trauma in the sensitive age of adolescence. Developing positive coping skills among adolescents are necessary in order for young people to be resilient and mentally healthy when adapting in times of crisis and in rapid changes which may be confronted in the future.

Social support was another important factor researched for determining the mental viability of adolescents in times of crisis, such as the pandemic. Adolescents had largely inadequate social support during the duration of the pandemic, which contributed to the increase in anxiety and depression. Despite the social support, they may receive today, which they may or may not consider biased, today's teenagers face daily forms of psychological challenges, such as anxiety and depression as remnants of the pandemic. Because of these challenges, it is an imperative need that

Τέλος, οι εθισμοί είναι μια άλλη ανησυχία για την ψυχική υγεία των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μετά από αυτή. Λόγω του κλεισίματος των σχολείων και των νέων μεθόδων εκμάθησης που τους περιόρισαν στο σπίτι, οι μαθητές αναζητούσαν τρόπους, να συνδεθούν και να κοινωνικοποιηθούν, που μπορεί να μην ήταν παραγωγικοί για τη βέλτιστη υγεία.

Το αποτέλεσμα αυτών των συμπεριφορών είναι ο εθισμός στα smartphone και στο διαδίκτυο. Παρά το γεγονός ότι αναγκάστηκαν να παραμείνουν στο σπίτι, οι νέοι κι οι έφηβοι διαπιστώθηκε ότι συνέχισαν ή ξεκίνησαν να κάνουν χρήση αλκοόλ κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι εθισμοί αυτοί μπορεί να συνεχίζονται.

Η ανάγκη να αντιληφθούμε και να δώσουμε σημασία έγκαιρα στο αποτύπωμα που έχει αφήσει πίσω της η πανδημία στις ευαίσθητες αυτές ηλικίες είναι πιο επιτακτική από ποτέ!

support is initiated and implemented largely at home. Studies have shown that applying social support leads to positive mental health outcomes..

Finally, addictions are another concern for the mental health of teenagers during and after the pandemic. Due to the closure of schools and with new learning methods that confined them to home, students looked for ways to connect and socialize that may not have been productive for optimal health. The result of these behaviors is smartphone and internet addiction.

Although they were forced to remain at home, young people and adolescents were found to have continued or started using alcohol during the pandemic. These addictions may continue even after the pandemic is over.

The need to realize and pay prompt attention to the imprint that the pandemic has left behind, especially in these sensitive ages is more urgent than ever!

ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ «ΙΔΑΝΙΚΩΝ» ΕΜΒΡΥΩΝ ΓΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΜΗΤΡΑ

WAYS OF SELECTING "PERFECT" EMBRYOS FOR TRANSFER TO THE UTERUS

ΝΙΚΟΣ ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ
Διευθυντής Μονάδας Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών. Γενικός Γραμματέας ΕΜΓΕ

NIKOS PETROGIANNIS
Director of IVF Unit Naval and Veterans Hospital of Athens, Greece
G. Secretary of HSOG

www.npetrogiannis.gr

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΑΤΖΗΜΕΛΕΤΙΟΥ
Αν. Καθηγήτρια Εμβρυολογίας-Γενετικής στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγή ΑΠΘ, Υπεύθυνη IVF Εργαστηρίου και Τράπεζας Κρυοσυντήρησης, ΜΙΥΑ, Α' Μ/Γ Κλινική Α.Π.Θ, Γ.Ν.Θ. 'Παπαγεωργίου'. Αντιπρόεδρος Επιστημονικής Εταιρείας Κλινικής Εμβρυολογίας και Βιολογίας Ανθρώπινης Αναπαραγωγής

KATERINA CHATZIMELETIOU
Head of IVF laboratory and of Cryopreservation bank, MIYA, A' M/G Clinic AUTH, Papageorgiou Hospital Vice President of The Scientific Society of Clinical Embryology and Human Reproductive Biology

Η επιλογή του «ιδανικού» εμβρύου που θα μεταφερθεί στη μήτρα και θα οδηγήσει σε επιτυχή κύηση, αποτελεί τη μεγαλύτερη πρόκληση για τους επιστήμονες αναπαραγωγής. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επιλογής που βασίζονται σε επεμβατικές και μη επεμβατικές μεθόδους.

1 Ο χρυσός κανόνας μη επεμβατικής επιλογής, στηρίζεται στην αξιολόγηση της εξωτερικής μορφολογίας των εμβρύων. Ένα έμβρυο που από την πρώτη μέρα στο στάδιο του ζυγώτη έχει φυσιολογική μορφολογία προπυρήνων και σωστή στοιχιση και διάταξη των πολικών σωματίων του, τη 2η και 3η μέρα, στο στάδιο της αυλάκωσης, έχει ομοιόμορφη διαίρεση των κυττάρων του χωρίς θραυσματοποίηση, την 4η ημέρα πραγματοποιεί σύζευξη των κυττάρων του δημιουργώντας μορίδιο και την 5η ημέρα εξελίσσεται σε βλαστοκύστη, έχει τη μέγιστη πιθανότητα να εμφυτευθεί στη μήτρα. Η αξιολόγηση αυτή γίνεται σε οπτικό μικροσκόπιο από έμπειρους εμβρυολόγους.

2 Η χρήση συστημάτων καλλιέργειας εμβρύων Time-lapse, που φωτογραφίζουν το έμβρυο μέσα στην καλλιέργεια και βιντεοσκοπούν κάθε βήμα ανάπτυξης του, σε συνδυασμό με την τεχνητή νοημοσύνη, μπορούν με μεγαλύτερη ευαισθησία να προσδιορίσουν το πιο «ιδανικό» έμβρυο για εμφύτευση. Οι αλγόριθμοι Τεχνητής Νοημοσύνης, μέσω αυτοματοποιημένης ανάλυσης εμβρύων, αξιολογούν ταυτόχρονα πολλαπλά χαρακτηριστικά που είναι δύσκολο να αναλυθούν ή διαφεύγουν το ανθρώπινο μάτι. Έτσι είναι εφικτή η σωστότερη ιεράρχηση της ποιοτητας των εμβρύων.

3 Η βιοψία εμβρύου σε συνδυασμό με την προεμφυτευτική γενετική διάγνωση (PGT) είναι μία επεμβατική μέθοδος που επιλέγει μόνο τα φυσιολογικά έμβρυα για μεταφορά στη μήτρα και συμβάλλει ουσιαστικά στην πρόληψη των χρωμοσωμικών ανωμαλιών και στην επίτευξη μιας υγιούς κύησης από την πρώτη στιγμή. Η μέθοδος εφαρμόζεται σε γυναίκες αυξημένης ηλικίας, με καθ έξιν αποβολές, επαναλαμβανόμενες αποτυχημένες προσπάθειες εξωσωματικής γονιμοποίησης και σε περιπτώσεις προϋπάρχουσας κύησης με ανευπλοειδία.

4 Η μη επεμβατική PGT (ni-PGT) βασίζεται στην ανάλυση του υγρού της κοιλότητας της βλαστοκύστης και του θρεπτικού υλικού στο οποίο αναπτύσσονται τα έμβρυα με μοριακές γενετικές εξετάσεις. Αν και τα αρχικά αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά ως προς την αντιστοιχία του γενετικού προφίλ του εμβρύου με το γενετικό προφίλ που ανιχνεύεται στο θρεπτικό υλικό ή στο υγρό της κοιλότητας, κύριος περιορισμός της μεθόδου είναι η επιμόλυνση με μητρικό υλικό και ο εμβρυικός μωσαϊκισμός.

Οι μη επεμβατικοί τρόποι επιλογής εμβρύων είναι σίγουρα περισσότερο ελκυστικοί. Η αξιολόγηση της εξωτερικής μορφολογίας όμως από μόνη της δεν είναι καλός προγνωστικός δείκτης της ευπλοειδικότητας ενός εμβρύου. Γι' αυτό το λόγο η επεμβατική μέθοδος της προεμφυτευτικής γενετικής διάγνωσης συγκαταλέγεται στις πιο αξιόλογες τεχνολογικές εξελίξεις στον χώρο της ιατρικώς υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόληψη των χρωμοσωμικών ανωμαλιών στην επίτευξη υγιών κύησεων.

The selection of the "ideal" embryo to be transferred to the uterus and will lead to a successful pregnancy is the biggest challenge for reproductive scientists. There are several ways of selection that are based on invasive and non-invasive methods.

1 The golden rule of noninvasive selection is based on an assessment of the external morphology of embryos. A fetus from the first day in the zygote stage has normal pronuclei morphology and correct alignment and arrangement of its polar particles, on the 2nd and 3rd day, at furrow stage has a Uniform Division of its cells without fragmentation, on the 4th day, performs coupling of its cells creating a molecule and on the 5th day it develops into a blastocyst, it has the maximum chance of implanting in the uterus. This assessment is done with an optical microscope by experienced embryologists.

2 The use of Timelapse embryo culture systems, in which they photograph the embryo inside the culture and videotape each step of development in conjunction with artificial intelligence, they can with greater sensitivity to identify the most "ideal" embryo for implantation. Artificial intelligence algorithms, through automated analysis of embryos, evaluate at the same time multiple characteristics that are difficult to analyze or escape the human eye. That's how it is possible the correct prioritization of the quality of embryos.

3 Embryo biopsy in combination with preimplantation genetics diagnosis (PGT) is an invasive method that selects only the normal embryos for transfer to the uterus and contributes substantially to the prevention of chromosomal abnormalities and achieving a healthy pregnancy from the very first moment. The method is applied to older women, with recurrent miscarriages, repeated failed IVF attempts and in cases of pre-existing pregnancy with aneuploidy.

4 Non-invasive PGT (ni-PGT) is based on the analysis of the fluid of the blastocyst cavity and nutrient material in which embryos are developed by molecular genetic testing. Although the initial results are encouraging in terms of the genetic matching profile of the embryo with the genetic profile detected in the nutrient material or in the liquid of the cavity, the main limitation of the method is the contamination with maternal material and embryonic mosaicism.

Non-invasive ways of choosing embryos are definitely more attractive. Evaluation of external morphology on its own is not a good predictor of the euploidy of an embryo. This is why the invasive method of pre-implantation genetics diagnosis is among the most important technological developments in the field of medically assisted reproduction, contributing essentially to the prevention of chromosomal abnormalities in the achievement of healthy pregnancies.

ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ: ΝΑ ΤΟ ΤΟΛΜΗΣΩ;

Liposuction: Should I dare?

ΔΡ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α. ΓΕΩΡΓΙΟΣ / PAPAGEORGIOU A. GEORGIOS
Πλαστικός Χειρουργός / Plastic Surgeon
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών / M.D. PhD University of Athens
Fellow of the European Board PRAS
www.papageorgioug.gr
Instagram: drgeorgiospapageorgiou
facebook: DrGeorgiosPapageorgiou

Λιποαναρρόφηση είναι η επέμβαση μέσω της οποίας αφαιρείται ποσότητα υποδόριου λίπους, το οποίο βρίσκεται κάτω από το δέρμα και επάνω από τους μύες.

Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται ειδικά διαμορφωμένες, λεπτές κάνουλες οι οποίες μέσω ενός εύκαμπτου σωλήνα, συνδέονται με μια συσκευή αρνητικής πίεσης. Η κάνουλα, κατευθύνεται στον λιπώδη ιστό μέσω μικρών οπών που γίνονται στο δέρμα. Σιγά - σιγά «λαξεύεται» η περιοχή που παρουσιάζει την δυσμορφία (λιποδυστροφία) και δημιουργείται ένα περισσότερο αρμονικό περίγραμμα στο σώμα ή στο πρόσωπο.

Ο λιπώδης ιστός αποτελείται από λιποκύτταρα. Τα κύτταρα αυτά, μετά την ολοκλήρωση της ανάπτυξης του οργανισμού, δεν πολλαπλασιάζονται. Συνεπώς, εάν αφαιρεθεί συγκεκριμένος όγκος λίπους (άρα και αριθμός λιποκυττάρων), από μία περιοχή, παύει οριστικά να υπάρχει το δύσμορφο εξόγκωμα.

Στόχος της επέμβασης δεν είναι η μείωση του βάρους. Είναι η σημαντική αλλαγή του περιγράμματος του σώματος.

Ακόμη και στους υπέρβαρους ασθενείς, η σημαντική αλλαγή της εικόνας τους, αλλάζει την ψυχολογία και τους οδηγεί εν συνεχεία σε πραγματική μείωση του βάρους μέσω της σωστής διατροφής και της άσκησης.

Με την πάροδο των ετών και την συνδρομή της τεχνολογίας έχουν ανακαλυφθεί και χρησιμοποιούνται διάφορες συσκευές για την τήξη του λίπους (υπέρηχοι, Laser, ραδιοσυχνότητες (RF) και δονήσεις).

Το καλό μετεγχειρητικό αποτέλεσμα, φυσικά, εξαρτάται περισσότερο από την επιμέλεια, την προσοχή και την εμπειρία του Πλαστικού Χειρουργού και λιγότερο από την χρήση των νέων συσκευών.

Η λιποαναρρόφηση μπορεί να γίνει όπου υπάρχει πλεονάζων λιπώδης ιστός και κάνει ασύμμετρο το περίγραμμα του σώματος. Σημαντική εφαρμογή βρίσκει και στην λιποδυστροφία των κνημών. Γίνεται με πολύ λεπτές κάνουλες για να διαμορφωθούν οι εσοχές και οι καμπύλες γύρω από τα γόνατα, στις περιοχές της γαστροκνημίας, γύρω από τους αστραγάλους και στα πλάγια του Αχιλλείου τένοντος που καταλήγει στην πτέρνα. Είναι μία λεπτομερής επέμβαση, η οποία έχει θεαματικά αποτελέσματα, αφού αλλάζει κυριολεκτικά, όλη την εικόνα των ποδιών. Όπου χρειάζεται, με την κατάλληλη συλλογή και επεξεργασία, το λίπος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την βελτίωση διάφορων δυσμορφιών ή ελλειμμάτων στο πρόσωπο και στο σώμα. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται λιπομεταφορά ή μεταμόσχευση λίπους (fat grafting).

Συμπερασματικά, η λιποαναρρόφηση είναι μία απολύτως ασφαλής επέμβαση με προβλέψιμο και πολύ καλό αποτέλεσμα, το οποίο δεν μπορεί να συγκριθεί με καμία μη επεμβατική μέθοδο. Να τονίσουμε ότι πρέπει να γίνεται με σωστό σχεδιασμό από έμπειρο Πλαστικό Χειρουργό και σε κατάλληλο χώρο που είναι μόνο οι εξοπλισμένες κλινικές και τα νοσοκομεία. Μετεγχειρητικά παρουσιάζονται εκχυμώσεις (μελανιές) για 7-10 ημέρες περίπου, καθώς και οίδημα για ένα μήνα και η ασθενής πρέπει να φοράει έναν ειδικό κορσέ για 30-40 ημέρες.

Liposuction is the operation through which an amount of subcutaneous fat is removed, which is located under the skin and above the muscles.

For this purpose, specially shaped, thin cannulas are used through a flexible tube and are connected to a negative pressure device. The cannula is directed to adipose tissue through small holes made in the skin. The area which presents the dysmorphia (lipodystrophy) is slowly being "carved out" and creates a more harmonious outline on the body or face.

The aim of the operation is not to reduce weight. It is a significant change in the body's outline.

Liposuction can be done where there is excess fat tissue and makes an asymmetric outline of the body. It also finds an important application in lipodystrophy of the shanks. Done with very thin cannulas in order to form the indentations and curves around the knees, in areas of the gastrocnemius, around the ankles, and on the sides of the Achilles tendon, that ends at the heel. It is a detailed procedure, which has spectacular results since it literally changes the whole image of the feet... Where necessary, and with the appropriate collection and processing, fat can be used to improve various malformations or deficits on the face and on the body. This process is called lipo transfer or fat transplantation (fat grafting).

In conclusion, liposuction is a completely safe operation with predictable and very good results, which cannot be compared with any non-invasive method.

We must emphasize that It should be done with proper planning by an experienced plastic surgeon and in a suitable space that is only the clinics and the hospitals which are properly equipped.

> Η λιποαναρρόφηση είναι μία απολύτως ασφαλής επέμβαση με πολύ καλό αποτέλεσμα, το οποίο δεν μπορεί να συγκριθεί με καμία μη επεμβατική μέθοδο

> Liposuction is a completely safe operation with very good results, which cannot be compared with any non-invasive method

MARKET GUIDE

ΟΔΕΥΟΥΜΕ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

COSMOCLINIC

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

HEADING TOWARDS THE FUTURE OFFERING PATIENT-CENTERED HEALTHCARE SERVICES

COSMOCLINIC

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

Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 / Etolikou 55-57, Piraeus 18545
+30 210 46 11 204-206 ***+30 697 46 11 204*** ***info@cosmoclinic.gr***
cosmoclinicgr ***cosmoclinicgr***

THERMA SPA LESVOS

Στον ασημένιο **Κόλπο Γέρας,** μόλις επτά χιλιόμετρα έξω από την πόλη της Μυτιλήνης, σε ένα καταπράσινο χώρο, αλλά συγχρόνως πάνω στη θάλασσα, βρίσκονται τα **ΘΕΡΜΑ**. Θέρμα ονομάζεται η περιοχή από την αρχαιότητα χάρη στην παρουσία της πηγής, λόγω της οποίας έχουν αναπτυχθεί εδώ και οι σημερινές εγκαταστάσεις. Στις εγκαταστάσεις υπάρχουν δύο παλιές εσωτερικές, πέτρινες δεξαμενές και ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να απολαύσει το λουτρό του με τον παλιό παραδοσιακό τρόπο και όχι μόνο.

In the silver **Gulf of Gera**s, just seven kilometers outside the city of Mytilene, in a green space, but at the same time on the sea, there is the **Therma**. The region has been called Therma since antiquity thanks to the presence of the spring, due to which the current facilities have been developed here. On the premises there are two old internal, stone tanks and the visitor has the opportunity to enjoy his bath in the old traditional way and not only.

7ο χλμ. Μυτιλήνης-Καλλονής, Λέσβος ***+30 2251041503***
www.thermaspalesvos.com

LULU BY LIANA K

Ταξιδέψτε στον υπέροχο κόσμο της Lulu!

Μετά από 25 χρόνια σημαντικής επαγγελματικής εμπειρίας, η Λιάνα Καθρεπτίδου δημιουργεί το 2012 τη δική της εταιρία με μια ολοκληρωμένη σειρά χειροποίητων πλεκτών, υφασμάτινων και δερμάτινων τσαντών, καθώς και μια επιλεγμένη συλλογή από χειροποίητα σανδάλια και ρούχα. Μια σημαντική και μεγάλη ομάδα συνεργατών αποτελούν το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρίας και συνεισφέρουν καθημερινά με αγάπη και επαγγελματισμό στη συνεχή ανάπτυξη και επιτυχία της. Η εταιρία συνεργάζεται με επιλεγμένα καταστήματα σε όλη την Ελλάδα, αλλά και το εξωτερικό (Ευρώπη, Αμερική, Αυστραλία, Μέση Ανατολή).

Η Lulu διακρίνεται για την άριστη ποιότητα των χειροποίητων δημιουργιών της, τη σχολαστική επιλογή αυθεντικών και φυσικών πρώτων υλών, καθώς και τη συνεχή εξέλιξη των συλλογών της, προσφέροντας διαχρονικά σε κάθε γυναίκα ένα υπέροχο, απαραίτητο και μοναδικό προϊόν της καθημερινότητας που τη κάνει να ξεχωρίζει και να νιώθει μοναδική. Ανακαλύψτε τον κόσμο και τις δημιουργίες της Lulu σε ένα απέραντο ταξίδι έμπνευσης, δημιουργικότητας και στυλ!

LULU BY LIANA K

Take a trip to Lulu's wonderful world!

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

Ζήστε την εκλεπτυσμένη πολυτέλεια στο ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA
Experience refined luxury at ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA

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

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

ELYSIAN LUXURY HOTEL & SPA
+30 2721 180100,
www.elysianhotel.gr

AEGIALIS

HOTEL & SPA ★★★★★

AMORGOS 5* HOSPITALITY

Aegiali 84008, Amorgos - Cyclades - Greece

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

www.amorgos-aegialis.com

/AegialisHotelSpa

HELLENIC SEAWAYS
NEW
Μάθετε περισσότερα για εμάς!
Find out more about us!
HELLENIC SEAWAYS
HELLENIC SEAWAYS
HELLENIC SEAWAYS
NEA AERO Highspeed
www.hsw.gr

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ

Η Hellenic Seaways, μέλος της Attica Group, δραστηριοποιείται πάνω από 22 χρόνια στις θαλάσσιες μεταφορές επιβατών, οχημάτων και φορτηγών στην Ελλάδα.

Η Hellenic Seaways, δραστηριοποιείται στο Σαρωνικό, τις Σποράδες, τις Κυκλάδες και το Βόρειο Αιγαίο. Τα δρομολόγια της σχεδιάζονται πάντα με γνώμονα τη δυνατότητα παροχής πολλαπλών επιλογών στον ταξιδιώτη, την ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών και τη διασύνδεση των ελληνικών νησιών, με σαφή οφέλη για την εθνική οικονομία και τον τουρισμό. Η εταιρεία προσεγγίζει πάνω από 36 προορισμούς στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα, με στόλο 17 συμβατικών και ταχυπλόων πλοίων προσφέροντας πληθώρα επιλογών στον ταξιδιώτη, όσον αφορά στον τρόπο και στη διάρκεια του ταξιδιού του. Τα πλοία διαθέτουν άνετα σαλόνια*, καμπίνες*, καθίσματα αεροπορικού τύπου, μπαρ ανοιχτού* και κλειστού τύπου, εστιατόρια*, καταστήματα* και όλες τις ανέσεις, όπου ο επιβάτης μπορεί να απολαύσει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες εν πλω.

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

Τα πλοία του στόλου της ταξιδεύουν σε 4 χώρες, σε 61 μοναδικούς προορισμούς, προσεγγίζοντας 79 λιμάνια.

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 στους μετόχους και τους εργαζομένους.

Με στρατηγικό προσανατολισμό σε πολιτικές φιλικές προς το περιβάλλον, στη βιώσιμη ανάπτυξη, στην εξασφάλιση της εδαφικής συνέχειας και της κοινωνικής συνοχής, εργάζεται με γνώμονα ένα καλύτερο αύριο τόσο για τον Άνθρωπο όσο και για το φυσικό περιβάλλον, τόσο στο παρόν όσο και στο απώτερο μέλλον.

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

Τον Αύγουστο του 2022 ο Όμιλος παρέλαβε και δρομολόγησε 3 νέα πλοία AERO Highspeed. Τα AERO είναι πλοία τύπου Catamaran τελευταίας τεχνολογίας και σύγχρονης αισθητικής που έχουν σχεδιαστεί με καινοτόμα χαρακτηριστικά φιλικότερα προς το περιβάλλον και αναβαθμίζουν πλήρως τις προσφερόμενες υπηρεσίες.

OUR COMPANY

Hellenic Seaways, a member of Attica Group, operates in passenger shipping and cargo more than 22 years in Greece.

Hellenic Seaways, operates in the Saronic Gulf, the Sporades, the Cyclades and the Northern Aegean. Routes are planned with the aim of providing multiple options to passengers, supporting local communities and connecting the Greek islands, with clear benefits for the country's economy and tourism. The company serves more than 36 destinations to the Greek islands and mainland, with a fleet of 17 conventional and highspeed vessels offering passengers a range of options in terms of journey type and duration.

Hellenic Seaways' vessels have comfortable lounges*, cabins, aircraft-type seats, open and closed deck* bars, restaurants*, shops* and all the amenities for passengers to enjoy high-quality services at sea.

A Greek shipping group with a fleet of 35 modern vessels and an international presence, offering high-quality maritime transport services for passengers, cars and trucks. The Group operates through the companies SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS and AFRICA MOROCCO LINK.

Its fleet vessels travel to 4 countries, 61 unique destinations, approaching 79 ports. A Group pioneer in passenger shipping, with activities that operate for the benefit of partners and local communities, reducing the environmental footprint thus creating added value for shareholders and employees.

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

Attica Group is the largest Group in its sector in Greece, the third largest in the Mediterranean and among the 10 largest in Europe, investing continuously in the future. Because leading is a course that never ends.

In August 2022, the Group took delivery of 3 ultra-modern, newly built Aero Highspeed. The AEROs are cutting edge vessels with a modern aesthetic and innovative, more environmentally friendly specifications that fully upgrade the services offered.

The investment in the AERO Highspeed vessels contributes decisively to the reduction of the Group's environmental footprint and its gradual transition to a low-carbon, greener and more sustainable economy. Each vessel has

Η επένδυση αυτή συμβάλει καθοριστικά στη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος του Ομίλου και στη σταδιακή μετάβαση του σε μια πιο πράσινη και βιώσιμη οικονομία. Κάθε πλοίο έχει μέγιστη ταχύτητα 32,2 κόμβων με πλήρες φορτίο, ολικό μήκος 36 μέτρα, πλάτος 9,7 μέτρα, μεταφορική ικανότητα 150 επιβατών και παρέχει:

• άνετο ταξίδι ακόμα και σε συνθήκες υψηλού κυματισμού,
• ευρύχωρους χώρους επιβατών με μεγάλα παράθυρα για πλήρη θέα και άπλετο φυσικό φωτισμό,
• αποθήκευση αποσκευών πάνω από τα καθίσματα αλλά και σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους,
• ειδική μέριμνα για τη διευκόλυνση επιβατών με περιορισμένη κινητικότητα,
• ειδικούς χώρους για τη μεταφορά ποδηλάτων,
• υψηλών προδιαγραφών χώρους για μεταφορά κατοικίδιων

Τα AERO έχουν δρομολογηθεί στις γραμμές Σαρωνικού, ανανεώνοντας σημαντικά το στόλο του Ομίλου, που δραστηριοποιείται σε αυτές τις γραμμές και απολαμβάνουν ήδη την προτίμηση του επιβατικού κοινού.

Τέλος, η Attica Group στο πλαίσιο της διεύρυνσης της παρουσίας της στον τουριστικό κλάδο, εξαγόρασε μέσω της θυγατρικής της Attica Blue Hospitality το ξενοδοχείο Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο Νάξου τον Δεκέμβριο του 2021.

Για πληροφορίες και κρατήσεις επισκεφθείτε το www.naxosresort.gr

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

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

*Διατίθενται μόνο στα συμβατικά πλοία

a maximum speed of 32.2 knots at full load, total length 36 meters width, 9.7 meters and carrying capacity of 150 passenger, offering:

• a comfortable trip even in rough seas
• spacious passenger accommodation area with large windows providing excellent view and ample natural light,
• overhead luggage bins, as well as specially designated luggage areas,
• special provisions for the facilitation of passengers with reduced mobility,
• dedicated area for bicycle transportation,
• dedicated air-conditioned kennels for pets.

The AEROs are operating in the Saronic routes, warmly welcomed by our passengers.

Their deployment is significantly increasing the total capacity of our fleet setting once again new standards in the domestic lines.

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

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

Stay tuned at www.tinosbeach.gr

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

*Offered only on conventional vessels

Naxos Resort Beach Hotel

Tinos Beach Hotel

ΒΡΑΒΕΙΑ & ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ
AWARDS & DISTINCTIONS

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

Η Attica Group διακρίθηκε:

• Στα **Corporate Responsibility Reporting Awards 2022 (CRRA 2022)** ως:
- 1η στην Ευρώπη και 4η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Καλύτερος Απολογισμός κατά ESG – Best ESG Report,
- 2η στην Ευρώπη και 7η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Διαφάνεια και Ειλικρίνεια - Openness & Honesty,
- 4η στην Ευρώπη και 6η σε παγκόσμιο επίπεδο στην κατηγορία Αξιοπιστία μέσω διασφάλισης - Credibility through Assurance.

• Στα **ESG Shipping Awards 2023** με χρυσό βραβείο στην κατηγορία **«Επιχειρηματική Ηθική»** και με επίσης χρυσό βραβείο στην κατηγορία **«Κοινωνική Συνεισφορά»**.

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

• Επιπλέον με την βράβευση των AERO 1,2,3 Highspeed ως «ΠΛΟΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ» από την **Lloyd's List** η Attica Group διακρίνεται για μία ακόμη φορά για την πρωτοπορία της στην εισαγωγή νέων και καινοτόμων πλοίων, στα οποία ενσωματώνονται οι πλέον σύγχρονες κάθε φορά τεχνολογίες.

• Τέλος μεγάλη διάκριση για την Ελλάδα και τη Ναυτιλία μας αποτέλεσε η βράβευση του Aero 1 Highspeed με το Shippax Fast Ferry Award 2023 από το σουηδικό περιοδικό ShipPax Information το οποίο αποτελεί τον κορυφαίο πάροχο διεθνώς των πιο εκτεταμένων και αναλυτικών πληροφοριών για τη ναυτιλία με σχεδόν 50 χρόνια εμπειρίας.

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

Attica Group has been distinguished:

• At the **Corporate Responsibility Reporting Awards 2022 (CRRA 2022)** as:
- 1st in Europe & 4th globally in the category "Best ESG Report",
- 2th in Europe & 7th globally in the category "Openness & Honesty" and
- 4th in Europe & 6th globally in the category "Credibility through assurance".

• At the **ESG Shipping Awards 2023** with a gold award in the category **"Business Ethics"** and a gold award in the category **"Community Contribution".**

• At the **QualityNet Foundation's** "The most Sustainable Companies in Greece 2023" event, Attica Group was awarded as **"One of the top companies shaping the Business Map of Sustainable Development in Greece".** This distinction is awarded to companies that implement a holistic approach to Sustainable Development, which is systematically incorporated into their business operations, making them model companies in the Greek market.

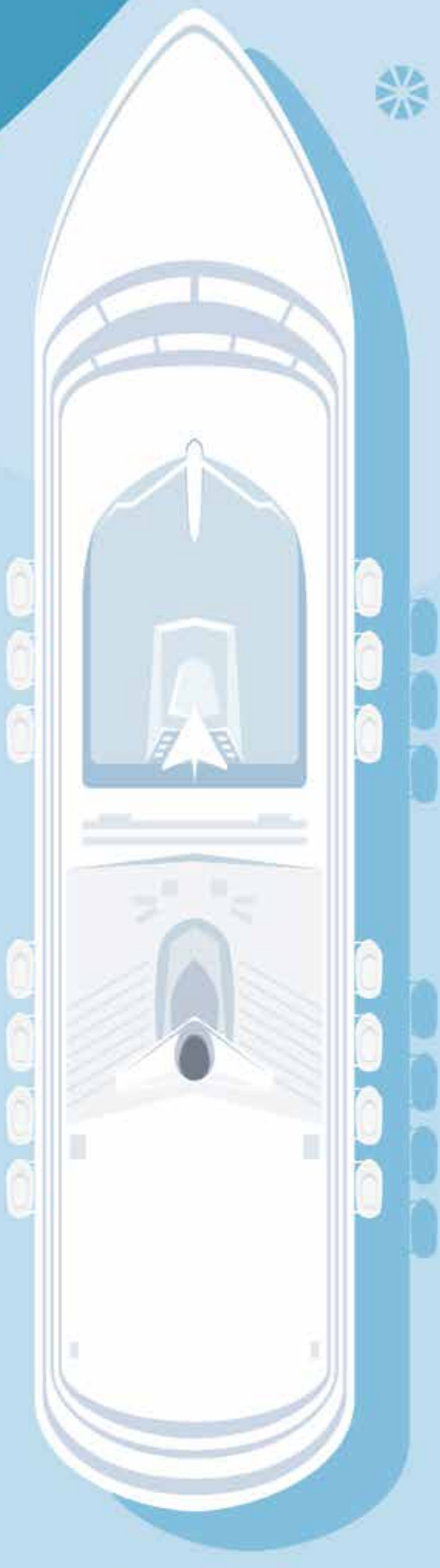
• At **Lloyd's List Greek Shipping Awards 2022**, AERO 1,2,3 Higspeed have been voted as "SHIPS OF THE YEAR". The new AEROs, once again reaffirm Attica Group as a pioneer in the introduction of new and innovative vessel designs incorporating the most up-to-date technologies.

• Finally a great distinction for our Shipping and Greece was the awarding of the Aero 1 Highspeed with the Shippax Fast Ferry Award 2023 by the Swedish magazine ShipPax Information which is the leading international provider of the most extensive and detailed shipping information with a 50 Years of experience.

Attica Group

SUPERFAST FERRIES | Blue Star Ferries | HELLENIC SEAWAYS | AFRICA MOROCCO LINK

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΜΑΣ
OUR CULTURE



Το Όραμά μας

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

Our Vision

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

Το Μέγεθός μας

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

Our Size

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

Οι Αξίες μας

Καινοτομία
Διαφάνεια
Ακεραιότητα
Υπευθυνότητα
Αξιοπιστία
Ποιότητα

Our Values

Innovation
Transparency
Integrity
Responsibility
Reliability
Quality

ATTICA GROUP IN NUMBERS

99
φορές το γύρω της γης το χρόνο / **times around the Earth**

1.861
εργαζόμενοι / **employees**

35
υπερσύγχρονα πλοία
modern vessels

530,2
εκ. κύκλος εργασιών
million turnover

2,7
εκ. κοινωνική συνεισφορά
million social contribution

128
επιθεωρήσεις πλοίων για μέτρα προστασίας κατά της πανδημίας και 49 για υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων
vessel inspections for protection measures against the pandemic and 49 for food hygiene and safety

683,5
εκ. οικονομική αξία που διανέμεται
million economic value distributed

1.000.000
Ι.Χ. οχήματα
private vehicles

27
χρόνια παρουσίας στις θάλασσές μας
years of presence in our seas

1,8
δισ. Επένδυση σε νέα πλοία
billions investment in new vessels

55,3%
γυναίκες στα γραφεία και **7,5%** στα πλοία / **women working in land and in ships**

6,5
εκ. επένδυση που σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με την προστασία του περιβάλλοντος
million investment for programs directly or indirectly related to environmental protection

135
τόνοι δωρεάν μεταφορά υλικών για ανακύκλωση
tons of free-of-charge transported materials for recycling

555.000
μέλη στο πρόγραμμα Πιστότητας και Επιβράβευσης
members in the Loyalty & Reward program seasmiles

100%
εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης
full time employees

415,6
χιλ. φορτηγά οχήματα
thousand freight units

6.000.000
επιβάτες / **passengers**

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Τι πετύχαμε το 2022

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διανείμαμε σχεδόν €683,5 εκατ. σε οικονομική αξία

☑ **€100,8 εκατ.** σε εργαζομένους (για μισθούς, παροχές και ασφαλιστικές εισφορές).

☑ **€82,6 εκατ.** σε φόρους (συμπεριλαμβανομένου ΦΠΑ και λιμενικών τελών).

☑ **€47,9 εκατ.** σε παρόχους κεφαλαίου (για πληρωμές τόκων και αποδόσεων).

☑ **€28 εκατ.** σε πράκτορες (για προμήθειες).

☑ **€374,9 εκατ.** σε προμηθευτές (για αγορές αγαθών και υπηρεσιών).

☑ **€2,7 εκατ.** σε κοινωνία (για εκπτωτικά εισιτήρια, κοινωνικά προγράμματα, χορηγίες και δωρεές)

☑ **€46,6 εκατ.** σε επενδύσεις.

☑ **Υλοποιήσαμε** ή υποστηρίξαμε 173 προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης και στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.

☑ **Την τελευταία τριετία** συλλέξαμε 175 μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας.

☑ **Διαθέσαμε το 87,3%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές.

☑ **Διαθέσαμε το 13,8%** των συνολικών δαπανών αγορών σε μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).

☑ **Το 10%** των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας.

☑ **Επικοινωνήσαμε** τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών /Συνεργατών στο 100% των προμηθευτών μας, ενώ το 94% ήδη υπέγραψε την αποδοχή του.

RESPONSIBLE OPERATION

What we achived in 2022

SOCIETY

We distributed approximately €683,5 million in economic value.

☑ **€100.8 million** to employees (for salaries, benefits, and insurance payments).

☑ **€82.6 million** for taxes (including VAT and port taxes).

☑ **€47.9 million** to providers of capital (for interest and return payments).

☑ **€28 million** to agents (for commissions).

☑ **€374.9 million** to suppliers (for purchases of goods and services).

☑ **€2.7 million** to society (for discount tickets, implemented programs, sponsorships, and donations).

☑ **€46.6 million** for investments.

☑ **We implemented** or supported 173 society support programs, as well as in 100% of the islands we serve.

☑ **We collected** 175 blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years.

☑ **We spent 87.3%** of total procurement expenditure to local suppliers.

☑ **We spent 13.8%** of total procurement expenditure to small and medium-sized enterprises (up to 50 employees).

☑ **10%** of supplier selection criteria is related to their responsible operation.

☑ **We communicated** our Supplier Code of Conduct to 100% of our suppliers, with 94% already signing its acceptance.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΟΙ στα social media και στις ιστοσελίδες μας (bluestarferries.com, superfast.com, hsw.gr), μάθετε πρώτοι για τη νέα δράση υποστήριξης των τοπικών κοινωνιών και λάβετε μέρος.

STAY TUNED on social media and on our websites (bluestarferries.com, superfast.com, hsw.gr),be the first to learn about the new initiative to support local communities and take part.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ:

Η Υπευθυνότητα αποτελεί 1 από τα 6 κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων γραφείων

☑ **Εκπαιδεύσαμε** (τουλάχιστον μία φορά) το 92,8% και 3,7% των εργαζομένων γραφείων και πλοίων αντίστοιχα

☑ **Αυξήσαμε** τον αριθμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων που υλοποιήσαμε κατά 22,4%

☑ **Το 8,8%** του εργασιακού χρόνου πραγματοποιήθηκε με τηλεργασία, ενώ πραγματοποιήθηκαν 8.895 online συσκέψεις

☑ **Απασχολούμε** το 100% των εργαζομένων μας με συμβάσεις πλήρους απασχόλησης

☑ **Την τελευταία τριετία** συλλέξαμε 175 μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας

☑ **Το 100%** των εργαζομένων σε ανώτερες και ανώτατες διοικητικές θέσεις είναι ελληνικής υπηκοότητας

☑ **Δεν παρουσιάστηκε** καμία καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας

☑ **Το 100%** των εργαζομένων μας έλαβαν την κανονική τους άδεια εντός προγραμματισμού

☑ **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης) στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας

☑ **Αυξήσαμε** το ποσοστό των νέων θέσεων εργασίας στα γραφεία που καλύφθηκαν από εσωτερικούς υποψήφιους στο 27,6%

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

106 Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής 2021-2023

☑ **Καθορίσαμε** 123 ενέργειες στο Πλάνο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023

☑ **Αυξήσαμε** κατά 3,7% τον αριθμό των ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό

☑ **Έχουμε επικοινωνήσει** τον Κανονισμό Δεοντολογίας και Επαγγελματικής Συμπεριφοράς στο 100% των εργαζομένων μας στα γραφεία

☑ **Έχουμε εκπαιδεύσει** πάνω από 89% των εργαζομένων γραφείων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς

☑ **Έχουμε επικοινωνήσει** τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο 100% των εργαζομένων μας στα γραφεία

EMPLOYEES

Responsibility is 1 out of 6 appraisal criteria for all office employees.

☑ **We trained** (at least once) 92.8% and 3.7% of our office and marine employees respectively.

☑ **We increased** the number of training programs by 22.4%

☑ **8.8%** of work was conducted remotely, while 8,895 online meetings were conducted.

☑ **We employ 100%** of our employees with full-time employment contracts.

☑ **We collected** 175 blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years.

☑ **100% of employees** in Director and Top Management positions are Greek.

☑ **No grievances** regarding our marine employees living conditions were filed.

☑ **100% of our employees** received their annual leave, as planned.

☑ **We conducted** internal drills on Health and Safety issues (such as response to emergency situations) to 100% of marine employees

☑ **We increased** the percentage of permanent job openings in offices covered by internal candidates to 27.6%

MANAGEMENT

106 Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Strategy 2021-2023

☑ **We defined** 123 actions in our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2021-2023

☑ **We increased** by 3.7% the number of quantitative indicators we make reference to within the Report

☑ **We have communicated** our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics to 100% of our office employees

☑ **We have trained** over 89% of office employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics

☑ **We have communicated** our Anti-corruption Regulation to 100% of our office employees

☑ **Εκπαιδεύσαμε** το 18% των εργαζομένων γραφείων στην αντιμετώπιση διαφθοράς

☑ **Δεν παρουσιάστηκε** κανένα περιστατικό δωροδοκίας ή χρηματισμού των εργαζομένων μας

☑ **Δεχτήκαμε** 50 εξωτερικές επιθεωρήσεις των Συστημάτων Διαχείρισης που χρησιμοποιούμε, χωρίς να καταγραφεί περιστατικό μη συμμόρφωσης

☑ **Δεν καταγράφηκε** κανένα περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων των Συστημάτων Διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι ανάδοχοί μας

☑ **Εκτελέστηκαν** 23 εσωτερικοί έλεγχοι

☑ **Εκπαιδεύσαμε** το 100% των μεσαίων και ανώτερων διοικητικών στελεχών στα γραφεία σε θέματα διαχείρισης κινδύνων.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

☑ **Μειώσαμε** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (Scope 1 και Scope 2) ανά διανυθέν ναυτικό μίλι κατά 2,5%

☑ **Παρήγαμε** περίπου 4.380 KWh ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας

☑ **Ενημερώσαμε** το 100% των εργαζομένων πλοίων και 46% των εργαζομένων γραφείων για θέματα προστασίας του περιβάλλοντος

☑ **Μειώσαμε** την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία μας κατά 8,7%

☑ **Το 80% των οθονών** και 60% των προσωπικών και φορητών υπολογιστών που χρησιμοποιούμε διαθέτουν προδιαγραφές εξοικονόμησης ενέργειας

☑ **Χρησιμοποιούμε** ψυκτικά υγρά που δεν επηρεάζουν τη στιβάδα του όζοντος (όπως R134a, R404a, R407a) στο 100% των ψυγείων και καταψυκτών στα πλοία μας

☑ **Μειώσαμε** την κατανάλωση πλαστικών σακουλών στα γραφεία κατά 39,7%

☑ **Ενημερώσαμε** δυνητικά πάνω από 1,7 εκατ. πελάτες σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης, όπως προστασίας του περιβάλλοντος

☑ **Απομακρύναμε** 346 kgr πλαστικών απορριμμάτων από τις ακτές μας, μέσω δράσεων καθαρισμού

☑ **Μειώσαμε** τη συνολική κατανάλωση χαρτιού κατά 10,1%

☑ **Χρησιμοποιήσαμε** 84% ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς

☑ **Μειώσαμε** τη χρήση χαρτιού εμπορικής χρήσης κατά 9,8% και αυξήσαμε τη χρήση ανακυκλωμένου ή πιστοποιημένου χαρτιού εμπορικής χρήσης στο 91%

☑ **We trained** 18% of office employees on anti-corruption

☑ **Only 1 violation case** of our main principles and rules of professional behavior occurred in the last five years

☑ **No bribery incidents** related to our employees occurred

☑ **We were subject** to 50 external audits regarding our Management Systems, with no recorded non-compliance incident

☑ **No non-compliance** incident was recorded during audits of our contractors' Management Systems

☑ **23 internal** audits were conducted

☑ **We trained** 100% of office Managers and Directors on risk management

☑ **We achieved** 99.9% IT service availability

☑ **We did not make** any donations to political parties

ENVIRONMENT

☑ **We reduced** our greenhouse gas emission intensity (Scope 1 and Scope 2) per nautical mile traveled by 2.5%

☑ **We produced** approximately 4,380 KWh electricity from renewable energy sources

☑ **We informed** 100% and 46% of marine and office employees respectively on environmental protection issues

☑ **We reduced** office electricity consumption by 8.7%

☑ **80% of monitors** and 60% of personal and laptop computers we use have energy-saving specifications

☑ **We use** refrigerants that do not affect the ozone layer (such as R134a, R404a, R407a) in 100% of refrigerators and freezers onboard our vessels

☑ **We reduced** the consumption of plastic bags in our offices by 39.7%

☑ **We informed** potentially over 1.7 million customers on Corporate Responsibility and Sustainability issues, such as environmental protection

☑ **We removed** 346 kgr of plastic waste from our coasts through coastal cleaning activities

☑ **We reduced** paper consumption for all purposes by 10.1%

☑ **We used** 84% recycled paper for all purposes

☑ **We reduced** commercial paper use by 9.8% and increased recycled or certified commercial paper use to 91%

☑ **We transported** from Islands free-of-charge over

☑ **Μεταφέραμε** δωρεάν από Νησιά πάνω από 135 τόνους υλικών προς ανακύκλωση

☑ **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος στο 100% των εργαζομένων πλοίων

ΠΕΛΑΤΕΣ

☑ **Ενημερώσαμε** 96,7% των επιβατών που ήταν απαραίτητο (πάνω από 579.000 επιβάτες) μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής

☑ **Αποστείλαμε** πάνω από 276.000 ενημερωτικά μηνύματα (SMS) στους επιβάτες μας

☑ Το **97,5%** των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες

☑ **Τηρήσαμε** τις ώρες αναχώρησης των πλοίων μας στο 87% των προγραμματισμένων δρομολογίων και άφιξης στο 66%

☑ **Η μέση βαθμολογία** μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε 4 με άριστα το 5

☑ **Υλοποιήσαμε** εσωτερικά γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας

☑ **Δεχτήκαμε** 128 επιθεωρήσεις στα πλοία μας για μέτρα προστασίας κατά της πανδημίας, 49 για υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων και 29 για εφαρμογή του Νόμου περί καπνίσματος, χωρίς περιστατικό μη συμμόρφωσης

☑ **Αποστείλαμε** συνολικά 3.852 ενημερώσεις για εξυπηρέτηση επιβατών μας (1.622 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 10 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες)

☑ **Συντηρούμε** 5 εταιρικές ιστοσελίδες με πάνω από 2,2 εκατ. επισκέπτες το χρόνο και 2 εφαρμογές κινητών με πάνω από 20.900 λήψεις το 2022

☑ **Αυξήσαμε** τα μέλη του προγράμματος πιστότητας πελατών seasmiles κατά 17%

135 tones of materials for recycling

☑ **We conducted** internal drills on environmental protection issues to 100% of marine employees

CUSTOMERS

☑ **We informed** 96.7% of passengers deemed necessary (over 579,000 passengers) through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines

☑ **We sent** over 276,000 information SMS to our passengers

☑ **97.5%** of our premises and vessels have access for people with disabilities

☑ **We kept 87%** of our vessels' departure times and 66% of arrival times as scheduled

☑ **The average** score registered through service evaluation devices onboard our vessels reached 4 on a 5 point scale

☑ **We conducted** internal drills and trainings on passenger safety to 100% of marine employees

☑ **We were subject** to 128 vessel inspections for protection measures against the pandemic, 49 for food hygiene and safety and 29 for Anti-Smoking Law's implementation, with no non-compliance incident

☑ **We sent** overall 3,852 notifications to serve our passengers (1,622 concerning passengers with reduced mobility, 10 concerning passengers with sensitivity to allergens)

☑ **We maintain** 5 corporate websites, with over 2.2 million visitors annually and 2 mobile applications with over 20,900 downloads in 2022

☑ **We increased** our seasmiles Loyalty and Reward program members by 17%

ΤΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΤΟΛΟΣ ΜΑΣ
OUR ROUTES AND FLEET

ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ	Πειραιάς: Αίγινα - Αγκίστρι Πειραιάς: Πόρος - Ύδρα - Σπέτσες - Ερμιόνη - Πόρτο Χέλι
ΣΠΟΡΑΔΕΣ	Βόλος: Σκιάθος - Σκόπελος - Αλόννησος
ΚΥΚΛΑΔΕΣ	Λαύριο: Κέα - Κύθνος - Σύρος - Πάρος - Νάξος - Ίος - Σίκινος - Φολέγανδρος - Κίμωλος - Μήλος - Σέριφος - Σίφνος - Τήνος - Άνδρος Πειραιάς: Πάρος - Νάξος - Κουφονήσι - Αμοργός (Κατάπολα)* Ραφήνα: Τήνος - Μύκονος - Νάξος*
ΝΗΣΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ	Πειραιάς: Ψαρά - Οινούσσες - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη) Πειραιάς: Σύρος - Μύκονος - Ικαρία - Φούρνοι - Σάμος - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη) - Λήμνος - Καβάλα Από Θεσ/νικη και Καβάλα: Λήμνος - Λέσβος (Μυτιλήνη) - Χίος - Σάμος - Ικαρία - Πάτμος - Λέρος

*Το δρομολόγιο πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου

ΝΗΣΟΣ ΣΑΜΟΣ
Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry.
2.202 Επιβάτες / Passengers
656 Οχήματα / Vehicles

ΝΗΣΟΣ ΡΟΔΟΣ
Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry.
2.210 Επιβάτες /Passengers
748 Οχήματα / Vehicles

ΑΡΙΑΔΝΗ
Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry
2.045 Επιβάτες /Passengers
639 Οχήματα / Vehicle

ΑΡΤΕΜΙΣ
Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry
512 Επιβάτες / Passengers
58 Οχήματα / Vehicles

ΕΞΠΡΕΣ ΣΚΙΑΘΟΣ
Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry
1. 225 Επιβάτες / Passengers
175 Οχήματα / Vehicles

HELLENIC HIGHSPEED
Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηταγωγό / Passenger Ferry High speed
727 Επιβάτες / Passengers
156 Οχήματα / Vehicles

SARONIC ISLANDS	Piraeus: Aegina - Agistri Piraeus: Poros - Hydra - Spetses - Ermioni - Porto Heli
SPORADES	Volos: Skiathos – Skopelos - Alonissos
CYCLADES	Lavrio: Kea - Kythnos - Syros - Paros - Naxos - Ios - Sikinos - Folegandros - Kimolos - Milos - Serifos - Sifnos - Tinos - Andros Piraeus: Paros - Naxos - Koufonissi - Amorgos (Katapola)* Rafina: Tinos - Mykonos - Naxos*
NORTH AEGEAN ISLANDS	Piraeus: Psara - Oinousses - Chios - Lesvos (Mytilene) Piraeus: Syros - Mykonos - Ikaria - Fournoi - Samos - Chios - Lesvos (Mytiiene) - Lemnos - Kavala From Thessaloniki and Kavala: Lemnos - Lesvos (Mytilene) - Chios - Samos - Leros - Patmos

*The itinerary takes place only during the summer period.

HIGHSPEED 4

Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηματαγωγό Catamaran / Passenger Catamaran High speed
1.010 Επιβάτες / Passengers
188 Οχήματα / Vehicles

FLYING CAT 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
342 Επιβάτες /Passengers

FLYING CAT 4

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
438 Επιβάτες /Passengers

FLYING CAT 5

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
339 Επιβάτες /Passengers

FLYING CAT 6

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
339 Επιβάτες /Passengers

FLYING DOLPHIN XXIX

Υδροπτέρυγο Επιβατηγό / Passenger Hydrofoil
130 Επιβάτες / Passengers

FLYING DOLPHIN XIX/XVII

Υδροπτέρυγα Επιβατηγά / Passenger Hydrofoil
130 Επιβάτες / Passengers

NEW AERO HIGHSPEED

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
150 Επιβάτες / Passengers

WEBSITE

Η Hellenic Seaways διαθέτει μια αναβαθμισμένη και φιλική προς το χρήστη ιστοσελίδα, δημιουργώντας νέα δεδομένα στην ταξιδιωτική αγορά.
Το ανανεωμένο **hsw.gr** δίνει απρόσκοπτα στον επιβάτη όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για να ονειρευτεί, να οργανώσει και να κάνει κράτηση για το ταξίδι του, εύκολα και γρήγορα! Σημαντικό έργο στο site είναι το αναβαθμισμένο σύστημα κρατήσεων, που:

1. Με λίγα και απλά βήματα ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτηση του.
2. Δίνεται η δυνατότητα επιλογής και κράτησης πολλαπλών προορισμών.
3. Ενοποιήθηκε με τις πλατφόρμες κρατήσεων της Superfast Ferries και της Blue Star Ferries, προσφέροντας καινοτόμες δυνατότητες, όπως τη δυνατότητα συνδυαστικών online κρατήσεων για δρομολόγια εσωτερικού – Αδριατικής.

Hellenic Seaways has an upgraded and user-friendly website, creating new data in the travel market. The renewed hsw.gr offers the passenger maximum convenience in finding all the necessary information in order to dream, organize and book a trip by ship, easily and quickly! An important feature of the site is the upgraded booking system, which

1. Lets the passenger complete the booking in a few and simple steps.
2. Gives the passenger the opportunity to choose & book multiple destinations.
3. Was integrated with the booking platforms of Superfast Ferries and Blue Star Ferries, offering the possibility perform combined online reservations for Greek domestic and international routes

WEB CHECK-IN / E-TICKET

ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ

Με την υπηρεσία **Web Check in / e-ticket,** έχετε τη δυνατότητα να πραγματοποιείτε την κράτηση σας, να εκδίδετε και να αποθηκεύετε τα εισιτήρια ή /και τις κάρτες επιβίβασης σας, με μεγαλύτερη άνεση μέσω των mobile εφαρμογών. Το Web Check-in και η αποστολή των e-tickets είναι διαθέσιμα 48 ώρες πριν την αναχώρηση του πλοίου και διενεργείται αποκλειστικά στην ιστοσελίδα της Hellenic Seaways (www.hsw.gr).
Τα ηλεκτρονικά εισιτήρια μπορούν να αποθηκευτούν σε οποιαδήποτε συσκευή (smartphone, tablet κλπ), στις εφαρμογές Wallet & Passbook για λειτουργικά συστήματα IOS & Android αντίστοιχα, ενώ είναι δυνατή και η εκτύπωση σε χαρτί Α4.
Η επιβίβαση στο πλοίο γίνεται με την επίδειξη του εκτυπωμένου ή ηλεκτρονικού εισιτηρίου/boarding pass συνοδεύοντάς τα με τα απαραίτητα παραστατικά για την ονομαστική σας ταυτοποίηση (ταυτότητα, διαβατήριο, άδεια οδήγησης). Η διαδικασία είναι πολύ φιλική και καθόλου χρονοβόρα.

FOR DOMESTIC TRIPS

With the **Web Check-in / e-ticket App**, you will now have the possibility to make your reservations much easier and receive and store your tickets and / or boarding passes.
Web Check –in and e-tickets are available 48 hours before the vessel's departure, and the whole process is carried out exclusively on the Hellenic Seaways web site (www.hsw.gr).
The e-tickets can be stored on any device (smart-phone, tablet, etc.), in the Wallet & Passbook applications for IOS and Android, respectively, while alternatively can be printed on A4 paper.
When boarding the vessel, simply show your printed or e-ticket/boarding pass, accompanied by the necessary identification document (ID, passport or driver's license, etc.). The procedure is very quick and convenient.

NEO MOBILE BOOKING

Το νέο mobile booking σχεδιάστηκε για να καθοδηγεί και να διευκολύνει τον επιβάτη, κάνοντας την πλοήγησή του μια εύκολη, κατανοητή και ευχάριστη εμπειρία. Με τη χρήση εικόνων που εμπνέουν από την πρώτη κιόλας οθόνη, ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτησή του βήμα- βήμα μέσα σε λίγα μόνο λεπτά.

NEW MOBILE BOOKING

The new mobile booking is designed to guide and facilitate the passenger, making navigation an easy, understandable and pleasant experience. Using inspiring images from the very first screen, the passenger can complete a booking step by step in just a few minutes.

Blue Star Ferries

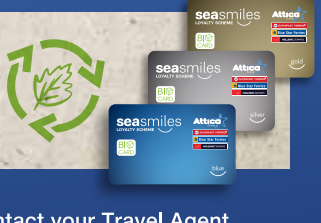
HELLENIC SEAWAYS

Our destinations in the Aegean

*The Heraklion & Chania routes are jointly operated with ANEK LINES

seasmiles
LOYALTY SCHEME
Frequent Traveller Loyalty Programme

Use your biodegradable Seasmiles card in order to win while you are travelling and give nature one more reason to smile.



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

Attica Group

bluestarferries.com

hsw.gr

SEASMILES LOYALTY SCHEME

Ταξιδέψτε σ' ένα κόσμο προνομίων

Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους τους επιβάτες της Hellenic Seaways, της Blue Star Ferries και της Superfast Ferries και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που κάνουν κάθε ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία!

Για να γίνετε μέλος στο πρόγραμμα Seasmiles

- **Κάντε εγγραφή στο www.seasmiles.com, ή**
- **Κατεβάστε το Seamiles App, ή**
- **Ενώ ταξιδεύετε στο Seasmiles kiosk ή μέσω του portal@sea**

Ως μέλος του προγράμματος, σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη, σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο.
Το Seasmiles προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης πόντων, σύστημα εξαργύρωσης πόντων, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια, εκπτώσεις και πολλά άλλα!

ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- **Εστιατόρια 'A La Carte**

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

- **Χαρίστε Ταξίδια**

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

- **Καταστήματα Εν Πλω**

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

- **Εκπτώσεις σε Εισιτήρια**

Επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα της Hellenic Seaways (www.hsw.gr) και ενημερωθείτε για τις προσφορές που ισχύουν την περίοδο που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.

SEASMILES KIOSKS

Αναζητήστε τα Seasmiles Kiosks στα συμβατικά πλοία της Hellenic Seaways! Εδώ μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονική εγγραφή στο Seasmiles, και να εκτυπώσετε την Blue Bio κάρτα σας άμεσα.
Αν είστε ήδη μέλη, μπορείτε να ενημερωθείτε για τους πόντους σας, να εκτυπώσετε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήσετε την πλαστική Blue ή Silver με τη νέα βιοδιασπώμενη biocard.

Chatbot

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

ΒΙΟΔΙΑΣΠΩΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ

Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIOPVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομήσιμο, ανακυκλώσιμο και με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η αντικατάσταση και ανακύκλωση της πλαστικής κάρτας για όλα τα Blue & Silver μέλη ή η έκδοση της νέας βιοδιασπώμενης μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των συμβατικών πλοίων εύκολα και γρήγορα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή κατεβάστε το Seasmiles app ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό portal @sea.

BIODEGRADABLE CARD

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

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!

To join the Seasmiles programme
- **Sign up at www.seasmiles.com, or**
- **Download the Seasmiles App, or**
- **While travelling at the Seasmiles kiosk or via the portal @sea**

By simply presenting your membership card, you collect & redeem points and you may enjoy discounts & privileges not only on Hellenic Seaways, Blue Star Ferries & Superfast Ferries, but also, on a selected network of partners. For more information, visit our 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.

OFFERS

- **'A 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 on board shops with 10% discount on selected items!

- **Discount on tickets**

Visit the Hellenic Seaways official website (www.hsw.gr) and check out the offers valid for the period you wish to travel.

SEASMILES KIOSKS

Visit the Seasmiles Kiosks available on conventional Hellenic Seaways vessels, where you can sing up quick & easily, print your Blue biodard immediately while on board. If you are already a member, you may check your points balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Bioacard.

Chatbot

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

ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΩΡΑ ΤΟ SEASMILES APP

Συνδεθείτε γρήγορα και διαχειριστείτε εύκολα τις πληροφορίες του λογαριασμού σας ή γίνετε μέλος της εφαρμογής. Αποκτήστε άμεση πρόσβαση στους πόντους που έχετε συγκεντρώσει στην ψηφιακή σας κάρτα, στην αναλυτική κίνηση του ιστορικού των συναλλαγών από τα ταξίδια σας και ενημερωθείτε για θέματα που αφορούν το πρόγραμμα Seasmiles. Σε εσάς τα μέλη του προγράμματος Seasmiles προσφέρονται περισσότερα προνόμια, μοναδικά οφέλη και ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών μας σε διάφορες κατηγορίες, όπως:

- **Διαμονή • Αγορές • Φαγητό & Ποτό**
- **Πολιτισμός & Διασκέδαση • Τεχνολογία**
- **Υγεία& Ομορφιά**

www.seasmiles.com

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

- **Accommodation • Shopping**
- **Food & Drink • Culture & Entertainment • Health & Beauty**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
TIPS FOR A PLEASANT TRIP

Shopping on board*

Επισκεφθείτε το κατάστημα του πλοίου! Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε αρώματα, καλλυντικά, κοσμήματα, είδη ταξιδιού, επώνυμα ρούχα καθώς και λογοτυπημένα είδη Hellenic Seaways. Στα πλοία της εταιρείας 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).
*Δε διατίθεται σε όλα τα πλοία

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 Hellenic Seaways souvenirs. On Hellenic Seaways vessels, you can do all your shopping with your favored card (Accepted are credit cards, debit cards, prepaid cards except for the American Express).
*Not available on all vessels

'A La Carte Restaurant*

Απολαύστε μοναδική ποιότητα, ξεχωριστές γεύσεις και προσεγμένο service από την ελληνική και διεθνή κουζίνα.
Συνοδέψτε το γεύμα σας με ένα εξαιρετικό κρασί από την επιλεγμένη λίστα Ελλήνων παραγωγών.
*Διατίθεται στο F/B ARIADNE

Enjoy unique quality, excellent flavours and attentive service at affordable price from the Greek and Mediterranean cuisine. Accompany your meal with an exceptional Greek wine from our selected wine list.
*Available on F/B ARIADNE

Self Service Restaurant*

Επισκεφθείτε το εστιατόριο Self Service για το γεύμα ή το δείπνο σας και επιλέξτε μέσα από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων σε εξαιρετικά προσιτές τιμές.
*Δε διατίθεται σε όλα τα πλοία

Enjoy a delicious lunch or dinner at our Self-Service Restaurant and choose your favorite dish from a wide variety of freshly cooked meals, at affordable prices.

*Not available on all vessels

Smoking

Με βάση τον υπ' αριθμόν 3730 νόμο του Υπουργείου Υγείας, απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους κλειστούς χώρους και τις 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.

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.

@sea*

Το ταξίδι σας με την Hellenic Seaways γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον!

Επισκεφθείτε το ανανεωμένο διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi δίκτυο του πλοίου μέσω του κινητού ή του tablet σας και αποκτήστε ελεύθερη πρόσβαση στις απεριόριστες δυνατότητες που σας προσφέρει. Ενημερωθείτε για τον καιρό, τη θέση του πλοίου σε real time, ακούστε μουσική και podcasts ή δείτε χρήσιμες πληροφορίες του πλοίου, των λιμανιών, των προορισμών και πολλά άλλα. Σας περιμένουμε!

Your trip with Hellenic Seaways becomes even more interesting!

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

Comment form @sea

Μοιραστείτε την ταξιδιωτική σας εμπειρία στη νέα πλατφόρμα @sea και συμπληρώστε ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο.
"Η γνώμη σας είναι σημαντική για εμάς".

Share your travel experience with us at our new interactive onboard infotainment portal @sea. Complete our on line comment form.
"Your feedback is important to us".

Private Review

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

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

Internet*

Μείνετε συνδεδεμένοι στο internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδίου σας. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Επισκεφθείτε το @sea και επιλέξτε το πακέτο που επιθυμείτε.
*Δε διατίθεται σε όλα τα πλοία

Stay connected to the Internet during your entire trip. Surf the web and stay in contact with everyone on Social Media. Visit the portal @sea and choose the connection package of your choice.
*Not available on all vessels

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

When the journey and the destination share their gifts.

ANCONA ▶ CORFU ▶ IGOUMENITSA ▶ PATRAS

BARI ▶ CORFU ▶ IGOUMENITSA ▶ PATRAS

VENICE ▶ CORFU ▶ IGOUMENITSA ▶ PATRAS

20% DISCOUNT

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

The Italy–Greece and Crete routes are jointly operated with ANEK LINES.

20% DISCOUNT

on tickets for Silver & Gold members!

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

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

superfast.com

Member of Attica Group

SUPERFAST FERRIES®

oikia

home design & gifts

MYKONOS

e-shop: **www.oikiamykonos.com**

Airport, Mykonos. **Greece**

T.: +30 22890 26730 oikiamykonos_decor

Lulu

by Liana K

• **Kifissia:** Parou 25, t.k 14562 • **Dionysos:** Solomou 32, t.k 14576 **E.:** liana.k@windowslive.com **T.:** +30 6970968628 / +30 210.8010050

www.lulubylianak.com Lulu by Liana K. lulu_by_liana_k