

# Thalassea

by HELLENIC SEAWAYS



Where the sea meets the sky

## ÆGEAN

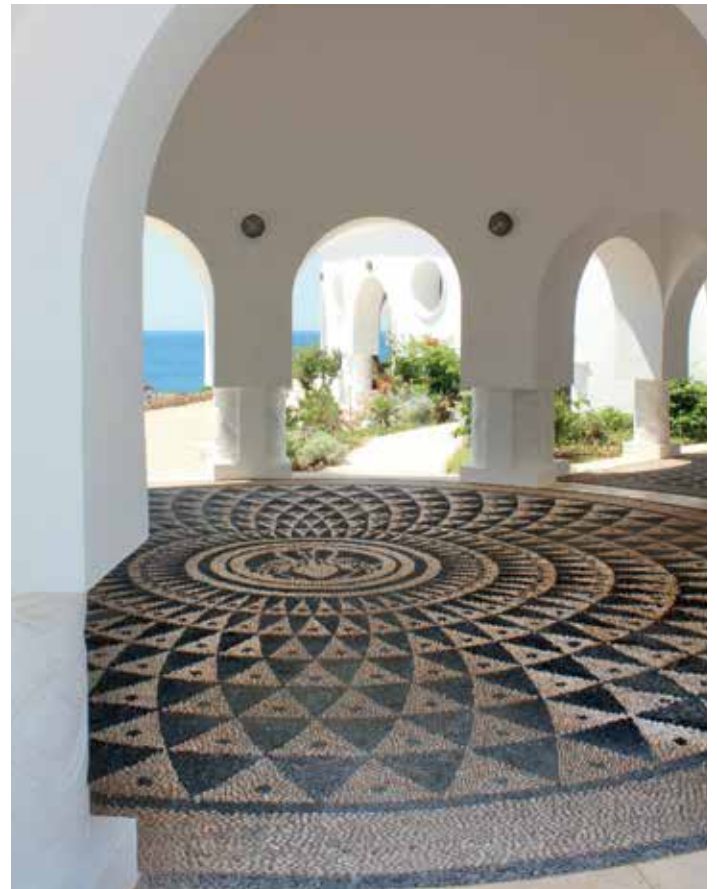
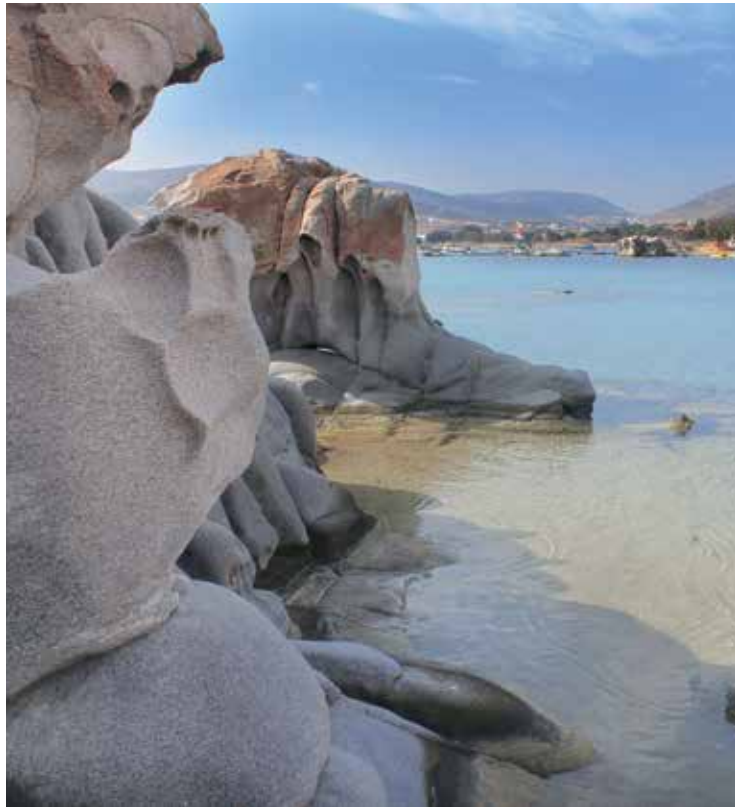
Εκεί που η θάλασσα συναντά τον ουρανό



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



# Aegean Islands



MORE THAN  
YOU CAN  
**SEA**  
Discover more: [aegeanislands.gr](http://aegeanislands.gr)



# EDITORIAL

## Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

**Η** Ελλάδα, και για το καλοκαίρι του 2025, παραμένει αδιαμφισβήτητα, ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς παγκοσμίως. Η Ελληνική Ακτοπλοΐα αποτελεί σταθερά τον κρίσιμο κρίκο συνδεσιμότητας για την οικονομική ανάπτυξη, την μετακίνηση των τουριστικών ροών, την κοινωνική συνοχή αλλά και την καθημερινή ζωτικότητα των νησιών μας. **Με στόλο 38 πλοίων, συνδέουμε, 365 ημέρες τον χρόνο, περισσότερους από 55 προορισμούς και 70 λιμάνια** μέσα από τη δραστηριοποίηση των 4 δημοφιλών, εμπορικών σημάτων μας - **Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines.**

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

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

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

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

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

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



**ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ**  
Διευθύνων Σύμβουλος  
Attica Group

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

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

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

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

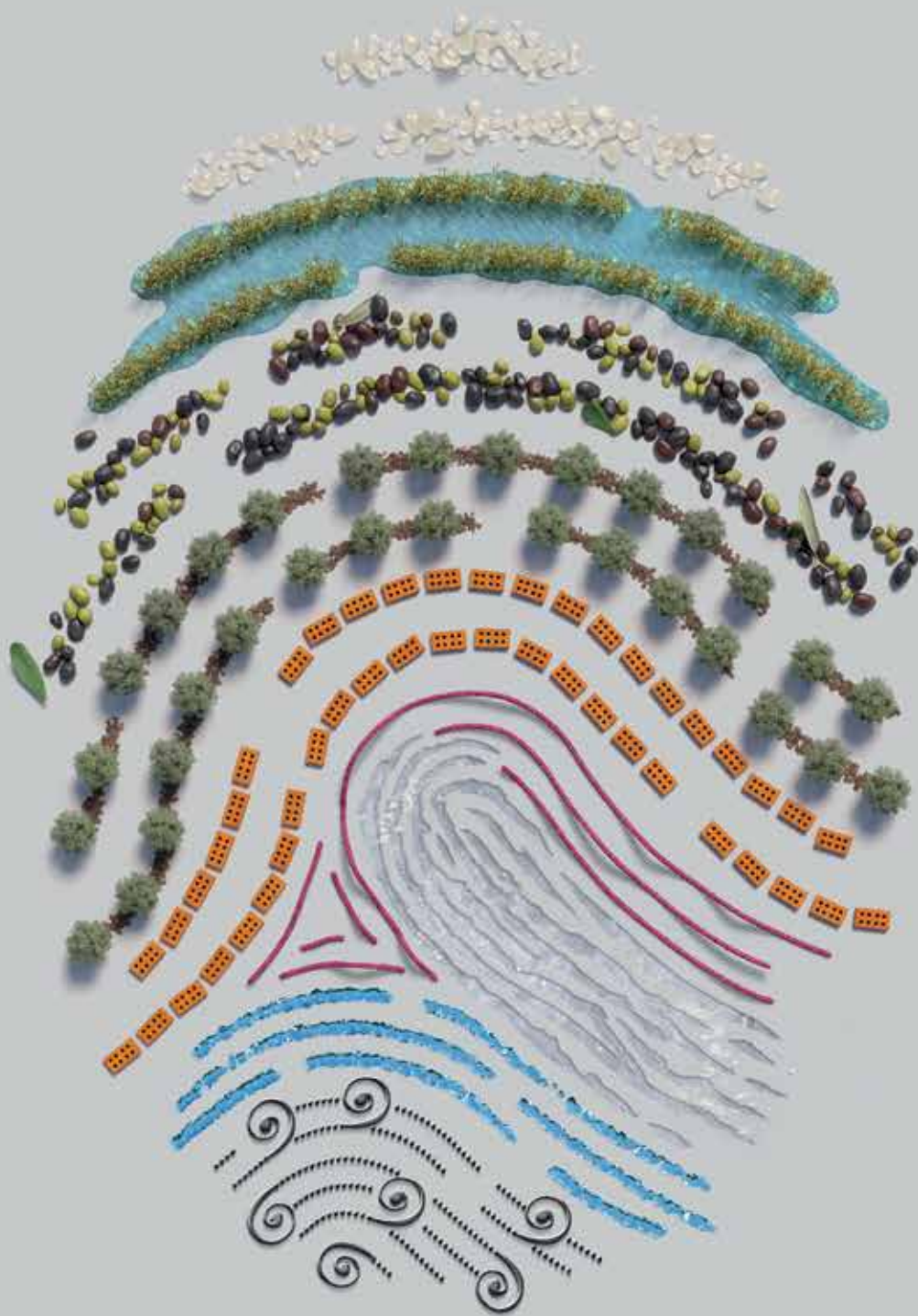
Συγχρόνως, αφουγκραζόμενοι την κοινωνία και αναγνωρίζοντας τις ανάγκες του επιβατικού κοινού διατηρούμε και διαρκώς ανανεώνουμε, ένα ευέλικτο πρόγραμμα εκπτώσεων και παροχών. Συνολικά, το 42% των εισιτηρίων μας είναι εκπτώτικά (με εκπτώσεις που κυμαίνονται από 20% έως 50%) ενώ μέσω του **Seasmiles, του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

Η μεγαλύτερη ικανοποίηση όμως πηγάζει από την εμπιστοσύνη και την αγάπη που μας δείχνετε εσείς, οι επιβάτες μας.

Μαζί, συνεχίζουμε να πλέουμε μπροστά, με γνώμονα τη βιωσιμότητα, την καινοτομία και τον σεβασμό στον άνθρωπο και στο περιβάλλον.

**Καλό σας ταξίδι!**  
**Πάνος Δικαίος**





## Αναδεικνύουμε το αποτύπωμα της παραγωγικής ιστορίας μας

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



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



# EDITORIAL

## Dear Passengers,

Greece remains, once again in the summer of 2025, one of the world's most popular destinations. Greek coastal shipping continues to be a critical link for economic growth, the movement of tourist flows, social cohesion, and the everyday vitality of our islands. **Our fleet of 38 vessels offers connections 365 days a year to more than 55 destinations and 70 ports**, through the operations of our 4 popular brands – **Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines**.

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

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

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

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

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

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

Thanks to their contribution, two more environmental actions (in the context of our apoDrasis initiative) were successfully carried out – in Crete (November



**PANOS DIKAIOS**  
CEO Attica Group

2024) and on the islands of Rhodes and Halki (the 8th in a row, May 2025) – including port cleanups and experiential educational programmes in primary schools, in cooperation with the NGOs **Aegean Rebreath** and **Planet Agents**, further strengthening our "**Sailing Together**" Responsible and Sustainable Development programme.

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

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

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

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

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

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

**Bon voyage!**  
**Panos Dikaïos**

# ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ!

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

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

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

Το πρώτο βήμα για την οικονομική τους  
ανεξαρτησία.





## 4 EDITORIAL

### WORTH THE VISIT

12 ΑΙΓΙΝΑ / AEGINA

14 ΑΓΚΙΣΤΡΙ / AGISTRI

16 ΠΟΡΟΣ / POROS

18 ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ / PORTO HELI

### TRAVEL / ARGOSARONIC

20 ΣΠΕΤΣΕΣ / SPETSES

■ Το στολίδι του Αργοσαρωνικού  
The Jewel of the Saronic Gulf

### CULTURE

26 ΥΔΡΑ / HYDRA

■ Ιστορικό Αρχείο - Μουσείο ΥΔΡΑΣ  
Historical Archives – Museum of Hydra

30 ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ / SANTORINI

■ «Κυκλαδίτισσες» Άγνωστες ιστορίες  
γυναικών των Κυκλάδων στο ανακαινισμένο  
Μουσείο της Θήρας  
“Kykladitisses” Untold stories of women in the  
Cyclades at the Renovated Museum of Thira

### TRAVEL / CYCLADES

36 ΜΥΚΟΝΟΣ / MYKONOS

40 ΝΑΞΟΣ / NAXOS

42 ΠΑΡΟΣ / PAROS

46 ΙΟΣ / IOS

48 ΑΜΟΡΓΟΣ / AMORGOS

50 ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ / ΚΟΥΦΟΝΙΣΙΑ

### INTERVIEWS

52 ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΡΕΛΑΚΟΣ  
GEORGE SARELAKOS

■ Aegean Rebreath

78 ΕΒΑΝΓΕΛΙΑ

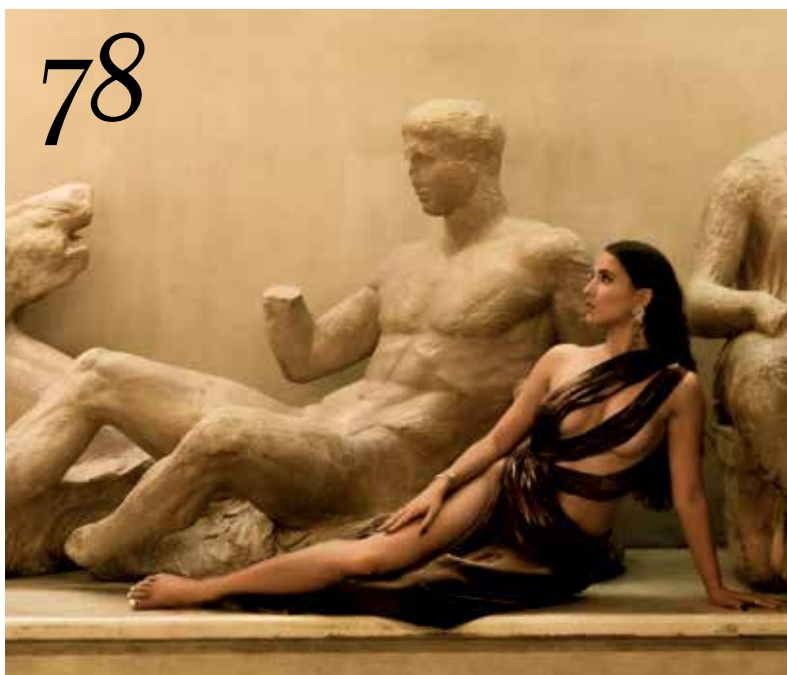
■ Από το New Jersey ως την Κρήτη  
From New Jersey to Crete

### TRAVEL

58 ΛΕΣΒΟΣ / LESVOS

66 ΗΡΑΚΛΕΙΟ / HERAKLION

# INDEX



# cosmo+clinic



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

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

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



# INDEX



## LOCAL PRODUCTS

- 62 ■ Γευστικό ταξίδι στο Αιγαίο  
■ A Flavorful journey through the Aegean

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ / ENVIRONMENT

- 70 ■ ΠΛΕΘΥΜΕ ΜΑΖΙ  
Για την προστασία του περιβάλλοντος και των θαλασσών μας  
■ SAILING TOGETHER  
To protect the environment and our seas
- 74 ■ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ  
Ένας αόρατος κίνδυνος για τις θάλασσές μας και τον άνθρωπο  
■ PLASTIC POLLUTION IN THE AEGEAN  
A growing threat for our seas and ourselves

## ΚΟΙΝΩΝΙΑ / SOCIETY

- 84 ■ ΖΩΗ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ  
Η Πρόκληση του Σήμερα και Πρακτικές Συμβουλές για να την Πετύχουμε  
■ BALANCED LIVING  
Today's Challenge and Practical Tips to Achieve It

## ΥΓΕΙΑ / HEALTH

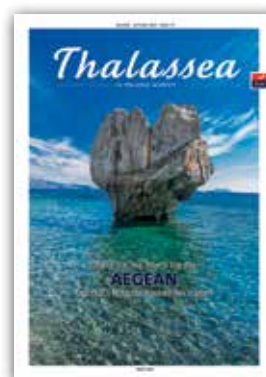
- 88 ■ Καλοήθης Υπερπλασία Προστάτου  
■ Benign Prostatic Hyperplasia
- 89 ■ Η Ελληνική Καρδιοχειρουργική αξίζει να βρίσκεται ψηλά στο παγκόσμιο στερέωμα  
■ Greek Heart Surgery Deserves a Prominent Place on the Global Stage

## MARKET GUIDE

- 90 ■ Οδηγός αγοράς

## HELLENIC SEAWAYS

- 95 ■ Νέα  
■ News



Παραγωγή - Εκδόση



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ  
**Βίκυ Αποστολοπούλου**  
vickapos11@gmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ  
HELLENIC SEAWAYS

**Χριστίνα Γρηγορά**  
Marketing Director

**Ελένη Πετσετάκη**  
Marketing & Advertising Coordinator

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ  
**Μπάμνης Παπαδότος,**  
**Σίλια Μπαμπέτα**

CREATIVE ART DIRECTOR  
**Σίσση Γαλανοπούλου**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ  
**Stam Pyrsos**

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ  
**Χαράλαμπος Παπαδότος,**  
**Κίμνη Ζαζή, Βίκυ Αποστολοπούλου,**  
**Μαρία Σκαπέρα, "Αρχιπέλαγος"**  
**Ινστιτούτο Θαλάσσιες Προστασίας,**  
**Δρ. Νίκος Μπαφαλούκας,**  
**Καθηγητής Θεόδωρος Κωφίδης**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ  
**Χρήστος Κατσαούνης,**  
**Aegean Rebreath,**  
**Shutterstock**  
**"Αρχιπέλαγος" Ινστιτούτο**  
**Θαλάσσιες Προστασίας**

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







# MagentaONE Όλα συνδέονται. Όλοι κερδίζουν.

**Η COSMOTE TELEKOM φέρνει το MagentaONE.  
Έναν κόσμο όπου όλα συνδέονται!**

Για πρώτη φορά, συνδέεις ό,τι ζεις,  
με όσους αγαπάς, για να απολαμβάνετε  
όλοι μαζί ακόμα περισσότερα!







## ΑΙΓΙΝΑ | AEGINA

Η Αίγινα, το πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού, σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, είναι ο ιδανικός προορισμός για διακοπές όλο το χρόνο. Μνημεία και αξιοθέατα που μαρτυρούν την πλούσια ιστορία της, φύση ιδανική για βόλτες και δραστηριότητες, παραλίες με καταγάλανα νερά και πολύ καλό φαγητό, είναι μερικοί από τους λόγους για τους οποίους προσελκύει πλήθος από Έλληνες και ξένους επισκέπτες. 🌍

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 11 καθημερινές αναχωρήσεις.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

Aegina, the beautiful island of the Saronic Gulf, just a stone's throw from Athens, is the ideal destination for holidays all year round. Monuments and sights that testify to its rich history, nature ideal for walks and activities, beaches with crystal clear waters and very good food, are some of the reasons why it attracts a multitude of Greek and foreign visitors. 🌍

### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 11 daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent or  
Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

# Προχωράμε **Μπροστά!**

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

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

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



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







## ΑΓΚΙΣΤΡΙ | AGISTRI

Το καταπράσινο νησί του Αργοσαρωνικού σε μαγεύει με την φυσική του ομορφιά. Επισκεφτείτε το πανέμορφο χωριό και φυσικό λιμάνι Σκάλα, με την ολόλευκη Εκκλησία των Αγίων Αναργύρων με τον γαλάζιο τρούλο που δεσπόζει στο κέντρο του. Απολαύστε το μπάνιο σας στην παραλία δίπλα στο λιμάνι με τα κρυστάλλινα νερά και την χρυσαφένια αμμουδιά, έχοντας σαν φόντο την εκκλησιά των Αγίων Αναργύρων. 🌊

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 καθημερινές αναχωρήσεις.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

The lush green island of the Argosaronic Gulf enchants you with its natural beauty. Visit the picturesque village and charming natural harbor of Skala, where the snow-white Church of Saints Anargyroi, crowned with its striking blue dome, stands proudly at the center. Enjoy swimming at the beach next to the harbor, with its crystal-clear waters and golden sand, set against the stunning backdrop of the Church of Saints Anargyroi. 🌊

### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent or  
Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



# ΚΟΛΙΟΣ®

THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!  
Taste every moment!







## ΠΟΡΟΣ | POROS

Το καταπράσινο νησί του Πόρου με τις υπέροχες παραλίες, σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, είναι ο ιδανικός προορισμός για μικρές, αλλά και για μεγάλες αποδράσεις. Κάντε μια βόλτα στον πανέμορφο οικισμό με τα λευκά σπίτια και τα επιβλητικά νεοκλασικά κτίρια και ανεβείτε μέχρι το ιστορικό ρολόι. Χτισμένο στην κορυφή του λόφου, το 1927, αποτελεί το σήμα κατατεθέν και στολίδι του νησιού. Από εκεί θα απολαύσετε εξαιρετική θέα στο λιμάνι, και στις ακτές της Πελοποννήσου. 📍

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 καθημερινές αναχωρήσεις.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

The lush green island of Poros, with its beautiful beaches and just a stone's throw from Athens, is the perfect destination for both short getaways and longer escapes. Take a stroll through the charming village with its white houses and imposing neoclassical buildings and make your way up to the historic clock tower. Built in 1927 at the top of the hill, it is the landmark and jewel of the island. From there, you can enjoy a breathtaking view of the harbor and the coast of the Peloponnese. 📍

### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent or  
Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

# ΚΟΥΝΑΕΙ; ΜΗ "ΜΑΣΑΣ"! Μάσησε μια Travelgum!



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



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

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

**Μόνο στα φαρμακεία**



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





## ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ | PORTO HELI

Το Πόρτο Χέλι, έχει αγαπηθεί από Έλληνες και ξένους διάσημους κι έχει εξελιχθεί σε έναν από τους πιο κοσμικούς προορισμούς της Πελοποννήσου. Κι όχι άδικα. Παραλίες με περκουάζ νερά που κυκλώνονται από μια εντυπωσιακή φύση, πολυτελή ατμόσφαιρα, πανέμορφη θέα στις Σπέτσες και έντονη νυχτερινή ζωή δικαιολογούν τη διεθνή φήμη του. 🌊

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά 1 αναχώρηση την ημέρα.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

Porto Heli has been favored by both Greek and international celebrities, evolving into one of the most cosmopolitan destinations in the Peloponnese. And not without reason. Turquoise - water beaches surrounded by breathtaking natural beauty, a luxurious atmosphere, stunning views of Spetses, and a vibrant nightlife all contribute to its international reputation. 🌊

### HOW TO GET THERE

From Piraeus 1 daily departure  
For information & reservations please contact your travel agent or  
Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

# AVIS®



APMHT: 0206E81000494100

## WHAT A DR!VE

### Looking to turn your ordinary drives into an epic adventure?

Avis Car Rental is your ticket to unlocking the beauty of Greece one drive at a time!

We've got the perfect wheels for your journey, plus:

- An extensive network of 60 rental stations across Greece
- Unbeatable value-for-money deals
- An exclusive selection of electric vehicles
- Additional benefits to enhance your experience



**Scan**  
& Explore  
our offers

**AVIS.GR**





# ΣΠΕΤΣΕΣ

## Το στολίδι του Αργοσαρωνικού

**Μόλις λίγες ώρες από την Αθήνα, οι Σπέτσες στέκονται περήφανα στο σταυροδρόμι της ιστορίας και της κοσμοπολίτικης αύρας. Το αρχοντικό νησί του Αργοσαρωνικού, πατρίδα της θρυλικής Μπουμπουλίνας, εξακολουθεί να μαγνητίζει τους επισκέπτες με τη διαχρονική του γοητεία και τη μοναδική του ταυτότητα.**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΜΗ ΖΑΖΗ

**Τ**ο λιμάνι της **Ντάπιας** υποδέχεται τον επισκέπτη με τη χαρακτηριστική εικόνα των αρχοντικών, που στέκουν αλώβητα στο χρόνο, μαρτυρώντας το ναυτικό μεγαλείο του νησιού. Στις Σπέτσες δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα, μόνο ποδήλατα, άμαξες και μηχανάκια. Πρότασή μας να γυρίσετε το νησί με τα πόδια τριγυρίζοντας στα στενά της πόλης των Σπετσών θαυμάζοντας τα νεοκλασικά σπίτια με τις βοτσαλωτές αυλές, τα πολύχρωμα λουλούδια και τα πανέμορφα μπαλκόνια. Ο περίπατος στο **παλιό λιμάνι** είναι must, ειδικά τις απογευματινές ώρες, με φόντο τα αναπαλαιωμένα καρνάγια, τα πολυτελή γιοτ και τα διακριτικά





→

**T**he port of **Dapia** welcomes visitors with the iconic image of old mansions standing untouched by time, offering a glimpse into the island's illustrious naval past. In Spetses, cars are replaced by bicycles, traditional horse-drawn carriages, and scooters, preserving the island's serene atmosphere. We recommend exploring the island on foot, wandering through the narrow streets of Spetses town, and admiring the neoclassical houses with their pebble-stone courtyards, colorful flowers, and beautiful balconies. As the sun sets, the **old harbor** beckons for a leisurely stroll. Against the backdrop of restored shipyards, luxurious yachts, ➔

# SPETSES

## The Jewel of the Saronic Gulf

**Just a few hours from Athens, Spetses stands proudly at the crossroads of history and cosmopolitan charm. The aristocratic island of the Saronic Gulf, birthplace of the legendary Bouboulina, continues to enchant visitors with its timeless allure and unique identity.**

BY KIMI ZAZI







Το Μουσείο της Μπουμπουλίνας  
The Bouboulina Museum

αρώματα από τα παραθαλάσσια εστιατόρια. Εδώ χτυπά η καρδιά της νυχτερινής ζωής του νησιού, χωρίς ωστόσο να χάνει τον χαρακτήρα της.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το **Μουσείο της Μπουμπουλίνας**, που στεγάζεται στο αρχοντικό της ηρωίδας, με σπάνια εκθέματα και ζωντανές αφηγήσεις που φωτίζουν την ιστορία του '21 από μια γυναικεία σκοπιά. Παράλληλα, το ανακαινισμένο **Αρχοντικό Χατζηγιάννη Μέξη** φιλοξενεί το Ιστορικό Αρχείο – Μουσείο Σπετσών, αναδεικνύοντας τον ρόλο του νησιού στους εθνικούς αγώνες.

Οι παραλίες, όπως η **Κουζουνός**, η **Ζογεριά**, οι **Άγιοι Ανάργυροι** και ο **Άγιος Νικόλαος**, προσφέρουν κρυστάλλινα νερά και φύση που διατηρεί την αυθεντικότητα της. Πολλές είναι προσβάσιμες με θαλάσσιο ταξί ή καϊκι, προσφέροντας μια εμπειρία εξερεύνησης και απομόνωσης, που έρχεται σε αντίθεση με την κοσμική πλευρά του νησιού.

Ιδιαίτερη θέση στο πολιτιστικό ημερολόγιο του νησιού κατέχει η **Αρμάτα Σπετσών**. Κάθε Σεπτέμβριο, οι Σπέτσες τιμούν την ιστορική ναυμαχία του 1822 με την εντυπωσιακή **Αρμάτα** – μια αναπαράσταση της πυρπόλησης του τουρκικού στόλου από τον Σπετσιώτη πυρπολητή Κοσμά Μπαρμπάτση. Το αποκορύφωμα της γιορτής είναι η τελετουργική καύση του ομοιώματος εχθρικού πλοίου στον κόλπο της Ντάπιας, μέσα σε μια καταιγίδα από βεγγαλικά και κανονιές. Η Αρμάτα συνοδεύεται από εβδομαδιαίες πολιτιστικές εκδηλώσεις, συναυλίες, παραδοσιακούς χορούς και ιστορικά αφιερώματα, συγκεντρώνοντας πλήθος επισκεπτών από όλη την Ελλάδα.

Αντίστοιχα το **Spetses Classic Yacht Regatta**, λαμβάνει χώρα κάθε καλοκαίρι και συγκεντρώνει παραδοσιακά ιστιοφόρα και ιστορικά σκάφη απ' όλο τον κόσμο. Οι αγώνες, σε συνδυασμό με την κοσμική ζωή που τους πλαισιώνει, δημιουργούν μια ατμόσφαιρα γιορτής, παράδοσης και υψηλής αισθητικής.

Στο επίκεντρο των εμπειριών όμως βρίσκεται και η **γαστρονομία**. Τα εστιατόρια του νησιού – από ψαροταβέρνες δίπλα στο κύμα μέχρι γκουρμέ εστιατόρια – αναδεικνύουν τον πλούτο των τοπικών προϊόντων. Ξεχωρίζουν τα φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, με πιο γνωστό πιάτο το πλακί αλλά Σπετσιώτα- ψάρι στο φούρνο με σάλτσα ντομάτας και αρωματικά του κήπου-αλλά και τα παραδοσιακά **αμυγδαλωτά Σπετσών**, αρωματικά, φίνα και πάντα χειροποίητα.

Οι Σπέτσες δεν είναι απλώς ένας προορισμός... Είναι εμπειρία. Είναι ιστορία και σύγχρονη ζωή μαζί. 🍷

and the subtle aromas wafting from seaside restaurants. This is where the heart of the island's nightlife beats without ever losing its charm.

A visit to the **Bouboulina Museum** is fascinating. Housed in the heroine's mansion, it features rare exhibits and vivid storytelling that shed light on the 1821 Greek Revolution from a female perspective. Meanwhile, the renovated **Chatziannis Mexis Mansion** hosts the Historical Archive—Museum of Spetses, highlighting the island's role in the national struggles.

Beaches like **Kouzounos**, **Zogeria**, **Agioi Anargyroi**, and **Agios Nikolaos** offer crystal-clear waters and a natural setting that retains authenticity. Many are accessible by water taxi or traditional boats, providing a sense of exploration and seclusion that contrasts with the island's cosmopolitan side.

A prominent event on the island's cultural calendar is the **Armata of Spetses**. Every September, Spetses commemorates the historic naval battle of 1822 with the impressive **Armata** festival—a reenactment of the burning of the Turkish fleet by Spetsiot fire ship captain Kosmas Barbatsis. The celebration's highlight is the ceremonial burning of a replica enemy ship in Dapia Bay, amid a storm of fireworks and cannon blasts. The Armata is accompanied by a week of cultural events, concerts, traditional dances, and historical tributes, drawing crowds of visitors from all over Greece.

Similarly, the Spetses **Classic Yacht Regatta**, held every summer, brings together traditional sailing boats and historic vessels worldwide. The races, combined with the glamorous social scene, create an atmosphere of festivity, tradition, and high aesthetic value.

At the core of Spetses' charm is its **gastronomy**. Whether dining at a seaside fish taverna or indulging in gourmet cuisine, visitors savor the island's finest local ingredients. Especially notable are the fresh fish and seafood, with the island's signature dish being “plaki à la Spetsiota”—baked fish in rich tomato sauce infused with aromatic herbs—and the traditional **Spetses almond sweets**, fragrant, delicate, and always handmade. Spetses is more than a destination... It's an experience where history and modern life unite. 🍷

#### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 6 καθημερινές αναχωρήσεις.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

#### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 6 daily departures

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)



John P.®



**WHOLESALE SS25**  
[www.johnp.gr](http://www.johnp.gr)





Από το γραφείο στα αγαπημένα σου νησιά...  
**πατ κιούτ!**



PC: GEMINI



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

**Μπήκες... έφτασες!**

**ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ | ΚΥΚΛΑΔΕΣ | ΚΡΗΤΗ**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:**

**hsw.gr / 210 8919800** / στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

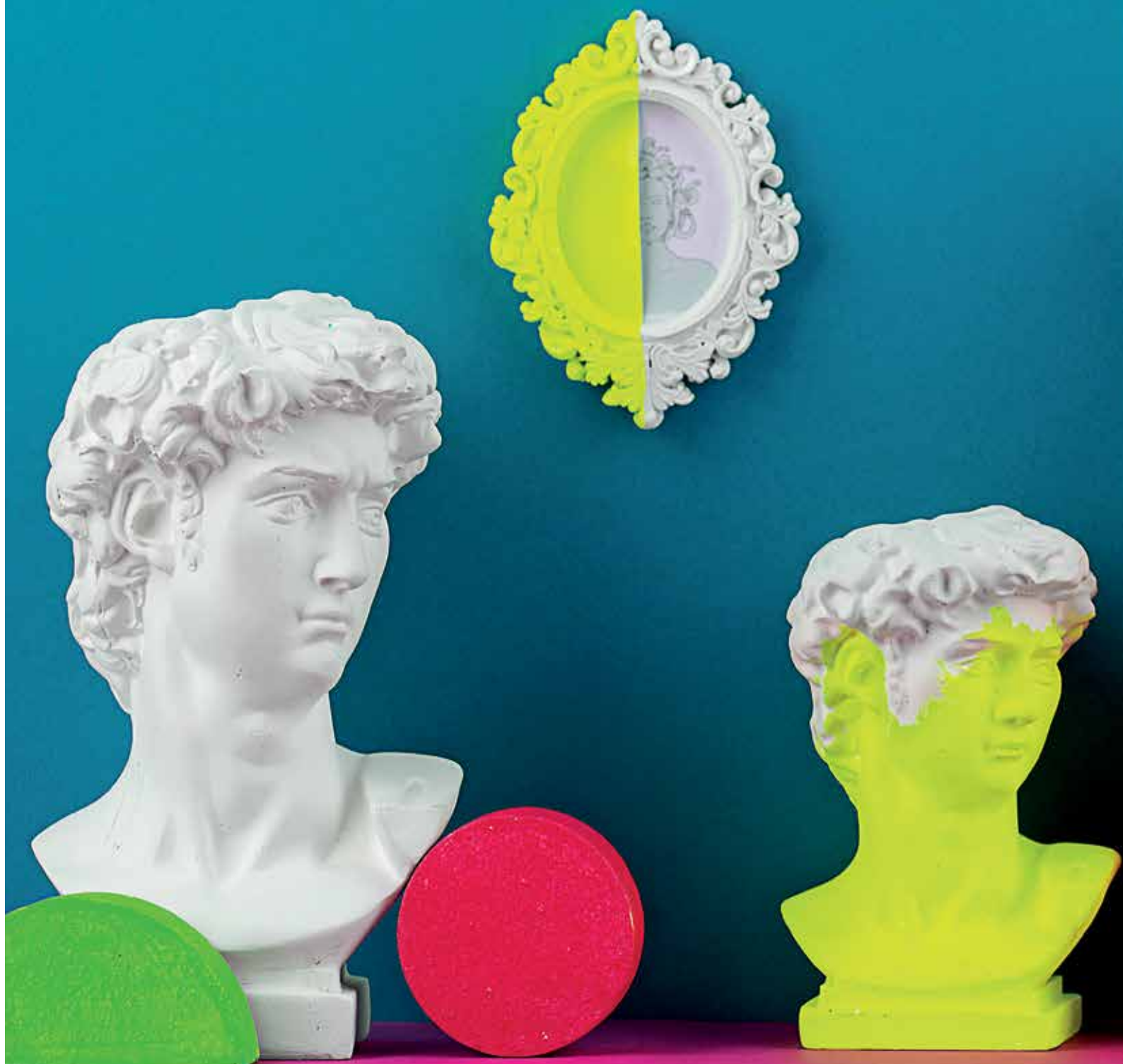
ή στο νέο app **seamore**



# CULTURE

26 ΥΔΡΑ/HYDRA

30 ΣΑΝΤΟΠΙΝΗ/SANTORINI





## Ιστορικό Αρχείο - Μουσείο ΥΔΡΑΣ

Κάθε χρόνο στην πανέμορφη Ύδρα, στο ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ – ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΑΣ, λαμβάνει χώρα η κορυφαία διοργάνωση με τίτλο «Πολιτιστικό Καλοκαίρι Ύδρας» όπου εντάσσονται εκδόσεις, εκθέσεις, συνέδρια, διαλέξεις, παρουσιάσεις βιβλίων, συναυλίες, θεατρικές και χορευτικές παραστάσεις. Φέτος τον Ιούλιο, το Μουσείο θα παρουσιάσει εκθέσεις ζωγραφικής των σπουδαίων καλλιτεχνών Σωτήρη Σόρογκα και Κατερίνας Χατζή.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ. ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ – ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΑΣ.  
Δ/ΝΣΗ: ΥΔΡΑ, 18040. ΤΗΛ/ΦΑΧ: 2298052355



## Historical Archives – Museum of HYDRA

Every year, on the beautiful island of Hydra, the Historical Archives- Museum of Hydra hosts the prestigious “Hydra’s Cultural Summer” event, which includes publications, exhibitions, conferences, lectures, book presentations, concerts, theatrical and dance performances. This July, the Museum will present painting exhibitions by the renowned artists Sotiris Sorogas and Katerina Chatzi.

CURATOR: GIORGOS MYLONAS. HISTORICAL ARCHIVES – MUSEUM OF HYDRA.  
ADDRESS: HYDRA, 18040. PHONE/FAX: +30 22980 52355



Σκουριά και ξύλα σε πεσμένο μύλο. Ακρυλικό  
 και κάρβουνο σε καμβά, 70 X 100 εκ.  
 Συλλογή του καλλιτέχνη.  
*Rust and Timber on a Fallen Mill.*  
 Acrylic and charcoal on canvas,  
 70 x100 cm. Artist's collection

Υπόλειμμα Ανεμόμυλου. Ακρυλικό και  
 κάρβουνο σε καμβά, 70 X 100 εκ.  
 Συλλογή του Σωτήρη Σόρογκα.  
*Remains of a Windmill.*  
 Acrylic and charcoal on canvas, 70x100  
 cm. Collection of Sotiris Sorogas.



## Έκθεση ζωγραφικής του Σωτήρη Σόρογκα με τίτλο: «Μνήμες»

Διάρκεια: 5/7/2025 – 30/7/2025

Ο Σόρογκας πιάνει λιμάνι στην Ύδρα και  
 ταξιδεύει έργα που κρατούν ακόμα το αλάτι  
 πάνω τους. Καϊκία κουρασμένα, σκοιινιά  
 λυτά, ξύλα που στάθηκαν και σάπισαν στον  
 ήλιο και το νερό — όλα όσα σώθηκαν απ’  
 το χρόνο, για να μη χαθούμε εμείς. Δεν  
 ζωγραφίζει πράγματα ο Σόρογκας. Σιωπές  
 ζωγραφίζει. Τη φθορά και την επιμονή της  
 ύλης. Τη στιγμή που το φως ψηλαφεί το πα-  
 ρελθόν. Κι ένα βλέμμα που δεν ξεχνά. Στην  
 Ύδρα, που ξέρει από σκαριά, από πέτρα και  
 μνήμη, τα έργα του γίνονται δικά της. Σαν  
 να ήταν πάντα εδώ. Και να γύρισαν, απλώς,  
 για να ξεκουραστούν.



## Painting Exhibition by Sotiris Sorogas

Title: "Memories"

Duration: July 5 – July 30, 2025

Sorogas docks in Hydra, bringing with him works imbued with the essence  
 of the sea. Worn boats, loosened ropes, timber decayed by sun and water—  
 objects salvaged from time, so we may not be lost. Sorogas does not merely  
 depict objects. He paints silences. The wear and persistence of matter.  
 The moment when light touches the past. And a gaze that never forgets. In  
 Hydra—a place deeply familiar with hulls, stone, and memory—his works feel  
 like they have always belonged here, returning only to rest.



► **Τα θαυμάσια νερά I,  
λάδι σε καμβά, 100  
X120 εκατ.**

**The Wonderful  
Waters I, oil on  
canvas, 100 x 120 cm**

**Το σχήμα του νερού,  
λάδι σε λινό, 140 X  
140 εκατ.**

▼ **The Shape of Water,  
oil on linen,  
140 x 140 cm**



► **Τα θαυμάσια νερά II,  
λάδι σε καμβά,  
100 X 150 εκατ.**

**The Wonderful Waters  
II, oil on canvas,  
100 x 150 cm**



#### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 6 καθημερινές  
αναχωρήσεις. Πληροφορίες και κρατήσεις  
θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800  
ή στο seamore app

#### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 6 daily departures  
For information & reservations please  
contact your travel agent  
or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800  
or at seamore app

### Έκθεση ζωγραφικής της Κατερίνας Χατζή με τίτλο: «Τα θαυμάσια Νερά» 12/7/2025 – 30/7/2025

Στο επίκεντρο της πρακτικής της ζωγράφου βρίσκονται οι ανθρώπινες φιγούρες — συνήθως νεαρές γυναίκες — που παρουσιάζονται μέσα από ένα φίλτρο εσωτερικότητας. Με έναν εξαιρετικά λεπτομερή ρεαλισμό, τα πρόσωπα και τα σώματα των μορφών της μοιάζουν σχεδόν φωτογραφικά. Ωστόσο, η ατμόσφαιρα των έργων της, μέσα στο υδάτινο στοιχείο, υπονομεύει την «αντικειμενικότητα» της αναπαράστασης. Το νερό δεν είναι απλώς τοπίο. Είναι μια ζωντανή, παλλόμενη παρουσία, που αναπνέει μαζί με το ανθρώπινο σώμα. Ο τίτλος της έκθεσης — δάνειος από τον Κάλβο — αντηχεί την υπαρξιακή ευαισθησία της καλλιτέχνιδας και δεν περιγράφει απλώς την εμπειρία της κατάδυσης. Υπερασπίζεται την πράξη της επιστροφής στον εαυτό, όπως ακριβώς ο αναστεναγμός μετά από μια βαθιά βύθιση: ανακουφιστικός, αναγεννητικός, αληθινός. 🌊

### Painting Exhibition by Katerina Chatzi Title: "The Wonderful Waters"

Duration: July 12 – July 30, 2025

Katerina Chatzi's artistic vision centers on human figures—often young women—captured through a lens of introspection. Her strikingly realistic portraits, rendered with meticulous detail, appear almost photographic. Yet, the immersive presence of water in her works subtly disrupts the objectivity of representation. Water is not merely a backdrop. It is a living, pulsating presence that breathes with the human body. The exhibition title—borrowed from the poet Kalvos—resonates with the artist's existential sensitivity and describes not just the experience of diving, but defends the act of returning to oneself, like the sigh after a deep submersion: relieving, renewing, real. 🌊

MARIA  
**CALLAS**  
Museum

# WHAT I CONSIDER AND CALL MY FIRST CAREER IS THE ONE IN ATHENS.

Maria Callas, opera singer

Maria Callas Museum City of Athens



Mitropoleos 44, 105 63 - Athens | +30 210 44 04 204  
info@mariacallasmuseum.gr | mariacallasmuseum.gr



**SPECIAL  
COMMENDATION**  
European Museum  
of the Year  
Awards 2025





1



2

1. Μαρμάρινο σύμπλεγμα Ἀρτέμις και ελαφιού, 150 – 100 π.Χ. Αρχαιολογικό Μουσείο Δήλου, Α 449. 2. Μαρμάρινο άγαλμα κολοσσικής Κόρης, 600 – 575 π.Χ. (?). Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας, 790. 3. Μαρμάρινο αγαλμάτιο Αφροδίτης, 2ος – 1ος αι. π.Χ. Αρχαιολογικό Μουσείο Δήλου, Α 4150. 4. Τοιχογραφία με Γυναίκες στο «άδυτο» («Λατρεύτριες»), περ. 1600 π.Χ. Μουσείο Προϊστορικής Θήρας, αρ. κατ. τοιχογραφιών Ακρωτηρίου 233. 5. Μαρμάρινη κεφαλή γυναικείας μορφής, πιθανότατα της Αφροδίτης, Ύστερων Ελληνιστικών χρόνων. Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας, 011.

1. Marble group of Artemis and deer, 150–100 BC. Archaeological Museum of Delos, A 449. 2. Marble statue of a colossal Kore, 600–575 BC (?). Archaeological Museum of Thera, no. 790. 3. Marble figurine of Aphrodite, 2nd–1st century BC. Archaeological Museum of Delos, A 4150. 4. Fresco with Women in the "inner sanctum" ("Worshippers"), circa 1600 BC. Museum of Prehistoric Thera, Akrotiri fresco catalog no. 233. 5. Marble head of a female figure, likely Aphrodite, from the Late Hellenistic period. Archaeological Museum of Thera, no. 011.

3



4 5



# «ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΣΣΕΣ»

Άγνωστες ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων  
στο ανακαινισμένο Μουσείο της Θήρας

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

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



## "ΚΥΚΛΑΔΙΤΙΣΣΕΣ"

Untold stories of women in the Cyclades  
at the Renovated Museum of Thera

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

PHOTO: PARIS TAVITIAN  
© MUSEUM OF CYCLADIC ART

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

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



**Επιμελητές****Δρ Δημήτρης Αθανασούλης,**

Διευθυντής

Εφορείας

Αρχαιοτήτων

Κυκλάδων και

οι Επιστημονικοί

Διευθυντές

του Μουσείου

Κυκλαδικής Τέχνης.

**Δρ Παναγιώτης****Ιωσήφ,** Καθηγητής

στο Πανεπιστήμιο

Radboud της

Ολλανδίας και

**Δρ Ιωάννης****Φάππας,**

Επίκουρος

Καθηγητής

Προϊστορικής

Αρχαιολογίας του

Αριστοτελείου

Πανεπιστημίου

Θεσσαλονίκης.

**Dr. Dimitris****Athanasoulis,**

Director of the

Ephorate of

Antiquities of the

Cyclades, and the

Scientific Directors

of the Museum of

Cycladic Art:

**Dr. Panagiotis****Iossif,** Professor

at Radboud

University,

Netherlands

and **Dr. Ioannis****Fappas,** Assistant

Professor of

Prehistoric

Archaeology at

Aristotle University

of Thessaloniki.

**Αρχαιολογικό****Μουσείο Θήρας****Διάρκεια:**

14 Ιουνίου

- 31 Οκτωβρίου

2025

**Archaeological****Museum of****Thira****Duration:**

June 14 – October

31, 2025.

και Σπηλαιολογίας, σημαντικά Ιδρύματα και ιδιωτικές συλλογές.

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

Ειδώλια και μεγάλου μεγέθους γλυπτά, αγγεία, κοσμήματα, νομίσματα, επιτύμβιες στήλες και επιγραφές με νομικά κείμενα, τοιχογραφίες, ψηφιδωτά, χαρακτηριστικά, χειρόγραφα και εικόνες που χρονολογούνται από τα προϊστορικά έως τα μεταβυζαντινά χρόνια, συνθέτουν το το μωσαϊκό της έκθεσης. Από τα εκθέματα αυτά, πολλά από τα οποία θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενα έκθεσης από μόνα τους, τρία έργα ξεχωρίζουν λόγω μοναδικότητας και μεγέθους: Η κολοσσιακή Κόρη της Θήρας (2,48 μ. ύψος), ένα από τα ελάχιστα σχεδόν ακέραια αρχαϊκά αγάλματα, η εμβληματική τοιχογραφία από το Ακρωτήρι της Σαντορίνης που παρουσιάζει τις «Γυναίκες στο Άδυτο», έργο μοναδικό και μνημειακών διαστάσεων (μήκους σχεδόν 4 μ.), αλλά και το ελληνιστικό άγαλμα της Ελαφνβόλου Αρτέμιδος από τη Δήλο, το οποίο για πρώτη φορά παρουσιάζεται εκτός του νησιού.

Η **Attica Group** με τα πλοία της BLUE STAR FERRIES είχε την τιμή να συνοδέψει τις υπέροχες «Κυκλαδίτισσες» και πολλά ακόμη μοναδικά αρχαιολογικά εκθέματα, αρχικά στην Αθήνα και κατόπιν στη Σαντορίνη, για να πάρουν την θέση τους στην εμβληματική έκθεση «Κυκλαδίτισσες. Άγνωστες Ιστορίες γυναικών των Κυκλάδων».

Ο Όμιλος, πιστός πάντα στον προσανατολισμό του για ενδυνάμωση και στήριξη των νησιών και για προβολή του Ελληνικού πολιτισμού και ειδικότερα του πολιτισμού του Αιγαίου, στήριξε αυτή την έκθεση που παρουσιάζει την ιστορία μέσα από τα μάτια των Κυκλαδίτισσών, «ταξιδεύοντας» μοναδικά και εμβληματικά εκθέματα από όλα σχεδόν τα μουσεία και τις αρχαιολογικές συλλογές των νησιών.

**ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ**

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και Ηράκλειο Κρήτης (εκτός Τετάρτης). Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

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

The Cycladic women (Kykkladitisses)—goddesses, mothers, priestesses, courtesans, merchants, warriors, intellectuals, mourners, witches, and migrants—step into the spotlight. Visitors will uncover their public and private roles, exploring their impact on social, political, religious, and family spheres. The exhibition features an extraordinary mosaic of artifacts, including figurines, large-scale sculptures, vases, jewelry, coins, funerary stelae, legal inscriptions, frescoes, mosaics, engravings, manuscripts, and icons, spanning prehistoric to post-Byzantine periods. Among the standout pieces are: The colossal Kore of Thira (2.48 m tall), a rare, nearly intact Archaic statue. The iconic fresco from Akrotiri on Thera, depicting “Women in the Sanctuary,” measures almost 4 meters long and Artemis Elaphebolos from Delos, a statue from the Hellenistic Period, which is being exhibited outside the island for the first time.

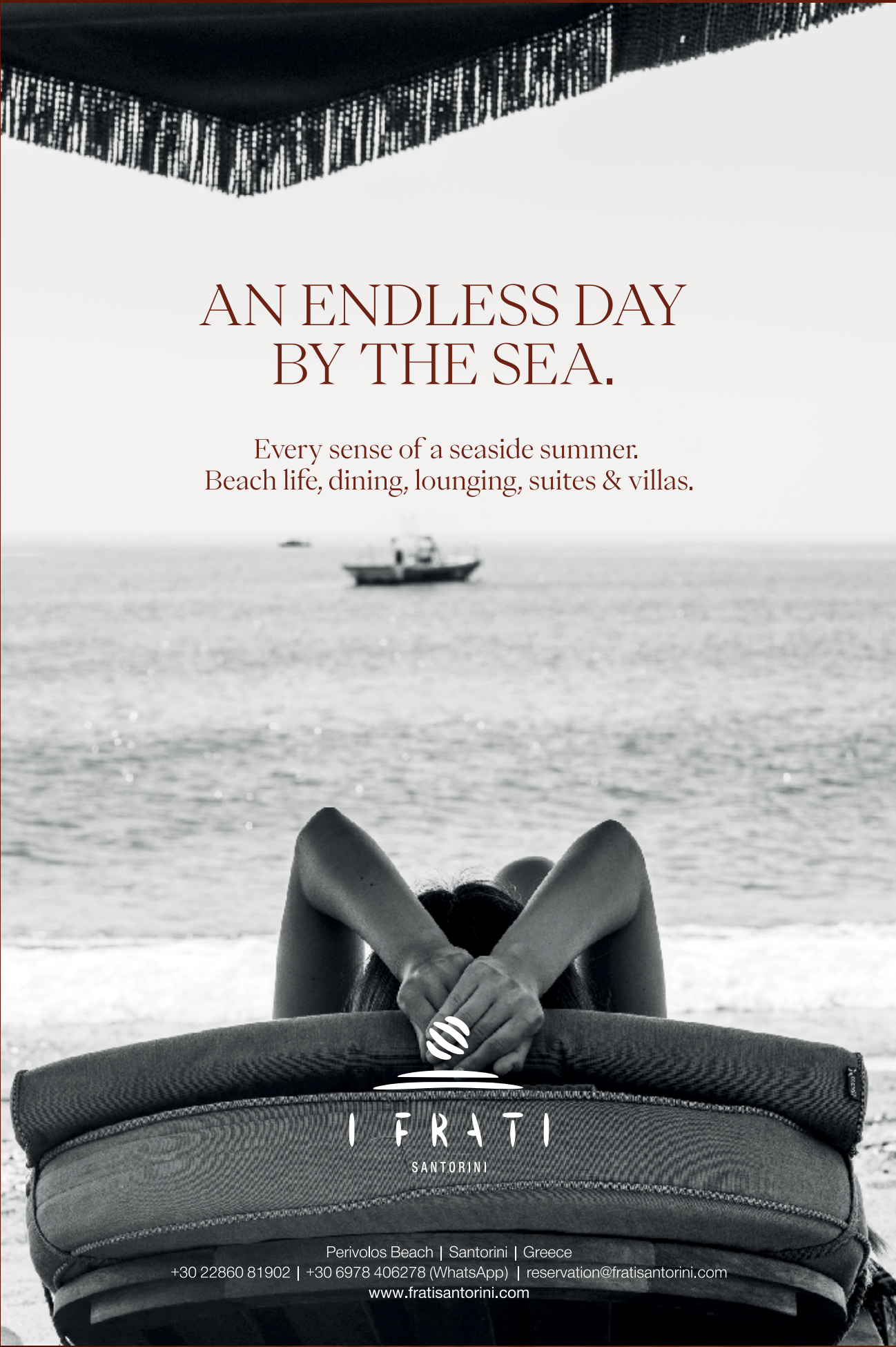
**Attica Group** through its BLUE STAR FERRIES fleet, had the distinct honor of transporting the magnificent “Cycladic Women” along with numerous unique archaeological treasures, first to Athens and then to Santorini. These exceptional artifacts have now found their place in the landmark exhibition titled “Kykkladitisses: Untold Stories of Women in the Cyclades”.

True to its mission of empowering and supporting the islands while promoting Greek culture and particularly the vibrant heritage of the Aegean, **Attica Group** proudly contributed to this extraordinary exhibition, by traveling these rare and iconic artifacts sourced from nearly all the museums and archaeological collections of the Cyclades which showcases the history through the eyes of women in the Cyclades.

**HOW TO GET THERE**

FDaily departures from Piraeus and Heraklion (except Wednesday) For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)



# AN ENDLESS DAY BY THE SEA.

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

IFRATI  
SANTORINI

Perivolos Beach | Santorini | Greece  
+30 22860 81902 | +30 6978 406278 (WhatsApp) | [reservation@fratisantorini.com](mailto:reservation@fratisantorini.com)  
[www.fratisantorini.com](http://www.fratisantorini.com)



Η σταθερά του καλοκαιριού όλων



Η σταθερά του δικού σου καλοκαιριού



**ΚΥΚΛΑΔΕΣ • ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ • Β. ΑΙΓΑΙΟ • ΚΡΗΤΗ**

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

**Attica**  
Group



**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:**

**bluestarferries.com**, 210 8919800, στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

ή στο νέο app **seamore**



# CYCLADES

**36**

**ΜΥΚΟΝΟΣ/MYKONOS**

**40**

**ΝΑΞΟΣ/NAXOS**

**42**

**ΠΑΡΟΣ/PAROS**

**46**

**ΙΟΣ/IOS**

**48**

**ΑΜΟΡΓΟΣ/AMORGOS**

**50**

**ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ/KOUFONISSIA**







# ΜΥΚΟΝΟΣ

## Λαμπερή και ταυτόχρονα παραδοσιακή Glamorous yet traditional

**Η** Μύκονος σε κατακτά από την πρώτη στιγμή. Τόσο με την ομορφιά της, όσο και με τον παραδοσιακό, ελληνικό χαρακτήρα της, που διατηρεί άθικτο παρόλο τον έντονα κοσμοπολίτικο αέρα που τη διακρίνει. Τα καταγάλανα νερά της και το εκθαμβωτικό λευκό των κτισμάτων αγγίζουν την ιδανική κυκλαδίτικη εκδοχή τους. Στην Χώρα, η κυκλαδίτικη παράδοση αποτυπώνεται υπέροχα στην αρχιτεκτονική των κάτασπρων σπιτιών με τα μπλε πορτοπαράθυρα, τα ξύλινα μπαλκόνια και τις πληθωρικές βουκαμβίλιες να σκαρφαλώνουν όλο χάρη και χρώμα πάνω τους. Στενά σοκάκια δημιουργούν ελκυστικούς και μυστηριώδεις δαιδάλους. Ο πειρασμός για εξερεύνηση ή και μόνο για περιήγηση είναι ακαταμάχητος, ενώ το καλοκαίρι σε ανακουφίζουν από τον καυτό ήλιο και τον δυνατό αέρα. Τα Ματογιάννια είναι ο κεντρικός και ο πιο εμπορικός δρόμος της πόλης, με διάσημα και μονάδα καταστήματα, καφέ και βραβευμένα εστιατόρια σε όλο το μήκος του. Βασικό γνώρισμα στα νότια

**Μ**ykonos conquers you from the very first moment. Both with its beauty and with the solid traditional Greek character, which is kept intact despite the intensely cosmopolitan atmosphere of the island. The blue waters and the dazzling white of the buildings set the standard for the rest of the Cycladic islands. In Chora, the Cycladic tradition is beautifully reflected in the architecture of the whitewashed houses with the blue doors and windows, the wooden balconies, and the exuberant colorful bougainvillea climbing all grace and creating images that are pure joy for the eyes. Narrow alleys create attractive and mysterious labyrinths. The temptation to explore or just tour is irresistible, while in summer they relieve you from the hot sun and the strong winds. Matogiannia is the central and the most commercial street of Chora, with famous and fashionable stores, cafes, and award-winning restaurants along its entire length. The key







της Χώρας, αποτελούν οι ανεμόμυλοι που στέκουν σε ύψωμα σαν επόπτες του λιμανιού. Ένα από τα ωραιότερα σημεία της Χώρας, όπως και ολόκληρης της Μυκόνου, είναι η Μικρή Βενετία με τα Κυκλαδίτικα σπίτια των καπεταναίων, χτισμένα πάνω στο νερό. Το σκηνικό έχει μοναδική γοητεία την ώρα που ο ήλιος δύει πάνω στη γραφική γειτονιά ή όταν μεγάλα κύματα χτυπούν ορμητικά πάνω της. Κοντά σε μια μικρή πύλη του τείχους του κάστρου της Χώρας βρίσκεται η Παναγία η Παραπορτιανή, σύμπλεγμα πέντε εκκλησιών που στεγάζονται στην μοναδική μορφή της. Πρόκειται για πραγματικό αρχιτεκτονικό στολίδι.

Στη Μύκονο θα βρούμε επίσης πλήθος από πανέμορφες, οργανωμένες και πολυσύχναστε παραλίες με διάθεση για ξέφρενη διασκέδαση στα νότια, αλλά και πιο απομονωμένες και ήσυχες κυρίως στο βόρειο τμήμα του νησιού, το οποίο είναι περισσότερο εκτεθειμένο στα αυγουσιάτικα μελέτσια. Οι επιλογές είναι αμέτρητες με κοινό παράγοντα την απaráμιλλη φυσική γοητεία του τοπίου, που θα ικανοποιήσουν όλες τις διαθέσεις. Χρυσές και λευκές αμμουδιές με τα κρυστάλλινα νερά σε σμαραγδένιες και πρκουάζ αποχρώσεις που μοιάζουν προϊόν φαντασίας ή επιθυμίας.

#### ΠΟΥ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ

**Anemelia Mykonos, Ελιά:** Είναι ένα καταφύγιο όπου η ελευθερία και η ηρεμία συνδυάζονται με τη 5 αστέρων πολυτέλεια. Εδώ, απολαμβάνετε την άνεση και την εξαιρετική εξυπηρέτηση σε μια ατμόσφαιρα που εμπνέεται από την ομορφιά των Κυκλάδων. Ανακαλύψτε την minimal κομψότητα της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, όπου οι 17 σουίτες με ιδιωτική πισίνα προσφέρουν μαγευτική θέα στη θάλασσα. 🌊

features in the south of Chora are the windmills standing on a hill like port supervisors. One of the most beautiful spots of Chora, as well as the whole of Mykonos, is the Little Venice with the Cycladic houses “built” on the water. The scenery has a unique charm especially when the sun sets over the picturesque neighborhood or when big waves beat impetuously over it. Near a small gate of the castle wall of Chora, Panagia Paraportiani is located. What is special about this church is that it actually consists of five small churches that were built one on top or next to each other, creating an architectural masterpiece.

In Mykonos we will also find a multitude of beautiful beaches, organized and crowded with a mood for frantic entertainment in the south, but also ones that are more secluded and quiet, mainly in the northern part of the island, that are exposed to the August “meltemia” (etesian northern winds). The options are countless with common factor the incomparable natural charm of the landscape which will satisfy all moods. Golden and white sandy beaches with crystal clear waters in emerald and turquoise shades that look like a figment of imagination or desire.

#### WHERE TO STAY

**Anemelia Mykonos, Elia:** Anemelia is not just a hotel; it is a sanctuary where freedom and tranquility converge within the refined luxury of a 5-star retreat. Here, unpretentious leisure is celebrated through exceptional service and an ambiance that echoes the poetry of the Cyclades. Experience the sophisticated allure of endless blue horizons, where each of the 17 private pool suites offers breathtaking views of the sea and the island’s timeless beauty. 🌊

#### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και 6 αναχωρήσεις την εβδομάδα από Ηράκλειο Κρήτης. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

#### HOW TO GET THERE

Daily departures from Piraeus and 6 weekly departures from Heraklion  
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: + 30 2108919800 or at seamore app





## THE ESSENCE OF ANEMELIA

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



THE ART OF EFFORTLESS ELEGANCE

anemeliā  
MYKONOS



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

©Photographer Anima Vision/ @animavision





Χαλκί  
Halki



Ο ναός  
της Δήμητρας  
Temple  
of Demetra

## Περιήγηση στα πιο διάσημα χωριά της ΝΑΞΟΥ

- **Η Απειράνθος**, το παραδοσιακό πετρόχτιστο χωριό που είναι χτισμένο στους πρόποδες του Βουνού Φανάρι. Τα όμορφα, παλιά, διώροφα σπίτια, τα μαρμάρινα καλντερίμια και οι γραφικές πλατείες δημιουργούν μία ιδιαίτερη ατμόσφαιρα που σπάνια συναντάμε στις Κυκλάδες. Εκτός βέβαια από την ομορφιά του χωριού, το ενδιαφέρον σας θα κεντρίσουν και τα μουσεία που θα βρείτε εδώ, όπως το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Λαογραφικό, το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και το Μουσείο Εικαστικών Τεχνών της Απειράνθου.

- **Η περιοχή Σαγκρί**, με την πληθώρα βυζαντινών εκκλησιών και το φημισμένο μοναστήρι του Αγίου Ελευθερίου, που λειτούργησε σαν κρυφό σχολειό κατά τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας και σήμερα στεγάζει το Λαογραφικό Μουσείο. Κοντά, στην εύφορη κοιλάδα Μπαούζη, υπάρχει ο ερειπωμένος ναός της Δήμητρας του 6ου αιώνα, που αναστηλώθηκε πρόσφατα και θεωρείται από τους αντιπροσωπευτικότερους αρχαίους ναούς.

- **Το χωριό Χαλκί**. Παλιό εμπορικό κέντρο της Νάξου, όπου στο παραδοσιακό αποστακτήριο κίτρου θα ενημερωθείτε για τον τρόπο παραγωγής του, αλλά και θα δοκιμάσετε αυτό το εκπληκτικό παραδοσιακό λικέρ.

- **Το χωριό Απόλλωνας**, όπου θα βρείτε μια πανέμορφη παραλία με άμμο και βότσαλο. Κοντά σ' αυτό θα θαυμάσετε τον τεράστιο Κούρο που κείται στο έδαφος, στο ίδιο σημείο από τον 6ο αιώνα π.Χ. Μάλλον πρόκειται για ένα άγαλμα του θεού Διονύσου. 🍷

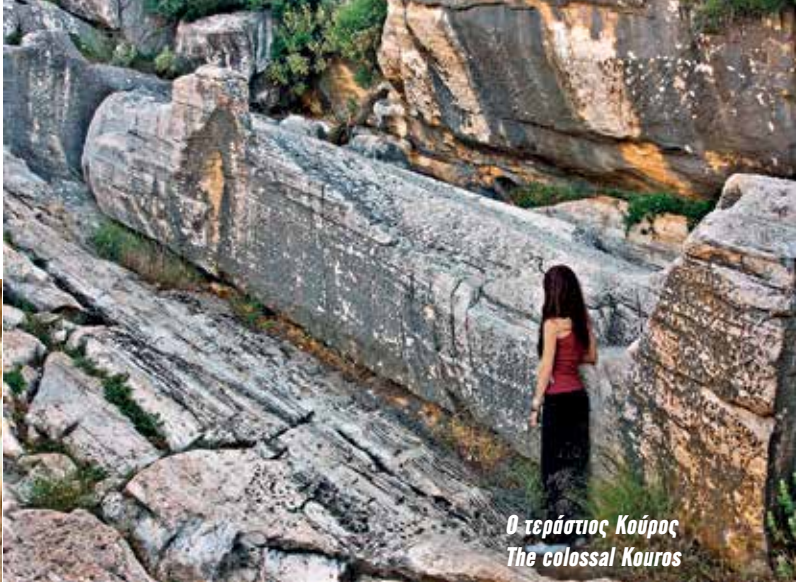
### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και 3 αναχωρήσεις την εβδομάδα από Ηράκλειο Κρήτης. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app





Ανείρανθος  
Apeiranthos



Ο τεράστιος Κούρος  
The colossal Kouros

# Tour of the most famous villages of NAXOS

- **Apeiranthos**, the traditional stone-built village located at Mount Fanari's foot, enchants visitors with its timeless charm. Its beautiful old two-story houses, marble-paved alleys, and quaint squares weave an atmosphere of rare magic, that is seldom found elsewhere in the Cyclades. Beyond the village's striking beauty, your interest will also be captured by its remarkable museums — the Archaeological Museum, the Folklore Museum, the Museum of Natural History, and the Fine Arts Museum of Apeiranthos.

- **The region of Sangri**, renowned for its numerous Byzantine churches and the famed Monastery of Saint Eleftherios, which once served as a clandestine school during the years of Ottoman rule, now houses a Folklore Museum. Near the fertile valley of Baouzi, you will find the ancient, recently restored Temple of Demeter, dating from the 6th century BC, and regarded as one of the most representative ancient temples.

- **The village of Halki**, once the commercial heart of Naxos, offers another treasure: a traditional citron distillery. Visitors can discover the art of its production and taste the exquisite traditional liqueur.

- **The village of Apollonas** invites you to its beautiful beach of sand and pebbles. Nearby, you will marvel at the colossal Kouros, lying where it fell in the 6th century BC—a magnificent statue thought to represent the god Dionysus, still dreaming beneath the open sky. 🌐

## HOW TO GET THERE

Daily departures from Piraeus and

3 weekly departures from Heraklion

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)



## ΠΑΡΟΣ

Βουτιά στις πανέμορφες παραλίες της!

**Η κοσμοπολίτικη Πάρος, είναι από τους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς. Ένας από τους λόγους είναι οι πανέμορφες παραλίες της με τα κρυστάλλινα νερά. Είτε θέλετε να απολαύσετε στιγμές ηρεμίας σε απομονωμένες ακρογιαλιές, είτε να διασκεδάσετε σε κάποιο δημοφιλές beach bar ή να επιδοθείτε σε θαλάσσια σπορ, η Πάρος διαθέτει τα πάντα. Ας γνωρίσουμε μερικές από τις διάσημες παραλίες της.**



#### ΚΟΛΥΜΠΗΘΡΕΣ

Πρόκειται για μια από τις δημοφιλέστερες παραλίες του νησιού στον κόλπο της Νάουσας. Οι γρανιτένιοι βράχοι, σμιλεμένοι από τον αέρα και την αλμύρα εδώ και χιλιετίες φτάνουν μέχρι τη θάλασσα, δημιουργώντας φυσικές κοιλότητες με θαλασσινό νερό που θυμίζουν κολυμπήθρες. Το πραγματικά μοναδικό τοπίο που δημιουργείται, σε συνδυασμό με τα ανέματα, ζέστα και πολύ ρηχά νερά θα ενθουσιάσει και τον απαιτητικό επισκέπτη.

#### KOLYMBITHRES

Nestled in the bay of Naoussa, Kolymbithres is among the island's most beloved beaches. Its distinctive granite rocks, sculpted over millennia by wind and sea, extend into the water, forming natural, sea-filled basins reminiscent of baptismal fonts. This one-of-a-kind landscape, combined with calm, warm, and shallow waters, promises an unforgettable experience for even the most discerning travelers.

# PAROS

## A dive into its beautiful beaches!

**Paros stands as one of the world's most sought-after tourist destinations, renowned for its enchanting beaches with crystal-clear waters. Whether you're yearning for serenity on secluded shores, vibrant fun at lively beach bars, or the thrill of water sports, Paros truly offers something for everyone. Let's explore some of its most iconic beaches.**



## ΣΑΝΤΑ ΜΑΡΙΑ

Δύο χιλιόμετρα ανατολικά της Νάουσας, στην ανατολική πλευρά του νησιού, βρίσκεται η Σάντα Μαρία. Μια μεγάλη αμμουδερή παραλία, με πεντακάθαρα νερά, πλήρως οργανωμένη, με ομπρέλες, ξαπλώστρες, μπαράκια και μαγαζιά για όλα τα γούστα. Η Σάντα Μαρία κατακλύζεται κάθε καλοκαίρι, από χιλιάδες νέους που την προτιμούν, γιατί συνδυάζει φυσική ομορφιά και διασκέδαση.

## SANTA MARIA

Located just two kilometers east of Naoussa on the island's eastern side is a sprawling sandy beach with pristine waters. Fully equipped with umbrellas, sunbeds, beach bars, and shops catering to every preference, it draws thousands of young visitors each summer. This vibrant spot perfectly combines natural beauty with an energetic atmosphere, making it a must-visit destination.



## ΛΟΓΑΡΑΣ

Ο Λογαράς βρίσκεται ακριβώς δίπλα στο Πίσω Λιβάδι. Είναι μια μεγάλη αμμουδερή παραλία, με πρασινογάλαζα νερά. Ο βυθός του είναι ιδανικός για αυτούς που θα θελήσουν να ψαρέψουν με ψαροντούφεκο ή απλά είναι λάτρες των καταδύσεων.

## LOGARAS

Located next to Piso Livadi, Logaras boasts a wide sandy beach with inviting turquoise-green waters. Its seabed is a dream for spearfishing enthusiasts and divers alike, ensuring an unforgettable experience for all.

## ΛΑΓΓΕΡΗ

Σε κοντινή απόσταση από την Σάντα Μαρία θα συναντήσετε την Λάγγερη, μία από τις πιο όμορφες κι απομονωμένες παραλίες του νησιού. Η φιλή, κατάλευκη άμμος, οι εντυπωσιακοί αμμόλοφοι, τα φουντωτά αρμυρίκια και τα γαλαζοπράσινα διάφανα νερά της, δημιουργούν ένα τοπίο εξωτικό! Αν επιθυμείτε ηρεμία, μακριά από τις κοσμικές παραλίες και είστε λάτρες της παρθένας φύσης, τότε η μαγευτική Λάγγερη είναι η τέλεια επιλογή. 🌿

## LAGERI

A short distance from Santa Maria lies Lageri, one of the island's most serene and exquisite beaches. With its fine white sand, striking sand dunes, lush tamarisks, and shimmering turquoise waters, this beach offers an almost exotic setting. Ideal for those seeking peace and a connection with unspoiled nature, magical Lageri is the ultimate escape from the crowds. 🌿

## ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και 3 αναχωρήσεις την εβδομάδα από Ηράκλειο Κρήτης. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)

## HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures and 3 weekly departures from Heraklion. For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app





# Οινική πανδαισία

**Η** Πάρος δεν είναι μόνο ένας μαγικός προορισμός για διακοπές αλλά και ένας ευλογημένος τόπος με τεράστια αμπελοοινική παράδοση: τα πλούσια και ιδιαίτερα συστατικά του εδάφους συνδυάζονται με τον ήλιο και τη θάλασσα του νησιού, προσφέροντας σταφύλια

και ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν και αναγνωρίζονται σε όλο τον κόσμο.

Ακολουθώντας την παράδοση του νησιού αλλά και την οικογενειακή, ο Κωνσταντίνος Ρούσσος δημιούργησε το Ktima Roussos, επεκτείνοντας τα υπάρχοντα αμπέλια και καλλιεργώντας νέα κλήματα τοπικών ποικιλιών. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά υπέροχων, αυθεντικών παριανών κρασιών από γηγενείς ποικιλίες, που καλύπτουν κάθε οινική προτίμηση και έχουν βραβευθεί διεθνώς.

Τις ετικέτες του Ktima Roussos μπορούμε να τις απολαύσουμε παντού, όσοι όμως επισκεφτούν το νησί έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά την παραγωγή τους, καθώς **υπάρχει επισκέ-**

**ψιμος χώρος με υπέ-**  
**ροχη θέα στους**  
**αμπελώνες.**

**KR**  
**Ktima**  
**ROUSSOS**



Ktima Roussos winery  
Asteras, 844 CO, Paros  
Tel. +30 22840 51798  
info@ktimaroussos.gr  
www.ktimaroussos.gr  
@ktima\_roussos

## A wine feast

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

Following the tradition of the island, but also the family tradition, Konstantinos Roussos created the Ktima Roussos, expanding the existing vineyards and cultivating new vines of local varieties. The result is a range of wonderful, authentic Parian wines from indigenous varieties, which cover every wine preference and have been internationally awarded.

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





# ΙΟΣ

## Βόλτα στην γραφική Χώρα!

**Με μια δαντελωτή ακτογραμμή  
διάσπαρτη από χρυσαφένιες παραλίες  
και μια παρθένα ενδοχώρα, η Ίος  
αποζημιώνει σε κάθε επίπεδο τον πιο  
απαιτητικό επισκέπτη.**

**Α**πό το λιμάνι της Ίου, ακολουθώντας το παραδοσιακό πλακόστρωτο μονοπάτι ανεβαίνουμε στη Χώρα. Κτισμένη αμφιθεατρικά, ολόλευκη, πανέμορφη, ρομαντική, γοητεύει με την τυπική κυκλαδική αρχιτεκτονική της. Στην είσοδο συναντάμε τη Μητρόπολη, που είναι αφιερωμένη στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου. Περιπλανιόμαστε στα πλακόστρωτα, γραφικά σοκάκια της χαζεύοντας τα κατάλευκα σπίτια με τα μικρά εκκλησάκια ανάμεσά τους, όπως επίσης και μαγαζάκια όλων των ειδών. Ακολουθώντας ένα από αυτά τα μονοπάτια, φθάνουμε στην Παναγιά την Γκρεμιώπισσα. Ο θρύλος θέλει την εκκλησία να χτίστηκε τρεις φορές και κάθε φορά να γκρεμιζόταν, μέχρι που το 1797 οι Νιώτες την έχτισαν πάνω στο βράχο, στο ψηλότερο σημείο της Χώρας, για να βλέπει την Κρήτη από όπου είχε έρθει η εικόνα της Παναγίας. Η θέα από εκεί είναι πανοραμική. Όλο το χωριό είναι απλωμένο μπροστά μας. Αφού θαυμάσουμε τη υπέροχη θέα κατευθυνόμαστε στην περιοχή των Ανεμόμυλων (12 στον αριθμό), που πριν από αρκετά χρόνια αποτελούσαν στοιχείο της παραγωγικής δύναμης του νησιού και τώρα αποτελεί ένα από τα ωραιότερα αξιοθέατα του νησιού. 📍







# IOS

## A stroll through the picturesque Chora

**With a lace-like coastline dotted with golden beaches and an unspoiled hinterland, Ios rewards even the most demanding visitor**

**F**ollowing the traditional cobbled alley from the port, we reach Chora. Built amphitheatrically, all white, beautiful, romantic, charming in its typical Cycladic architecture. At the entrance we come across the Metropolitan Church, which is dedicated to the Annunciation of the Virgin Mary. Wandering through the picturesque, cobbled alleys, admiring the whitewashed houses with small chapels nestled among them, as well as shops of all kinds. Following one of these alleys, we reach Panaghia Gremiotissa. Legend has it that the church was built three times, and each time collapsed, until 1797, when the locals built it on a rock, on Chora's highest point, so that it would look toward Crete, whence the icon of Panagia had come. The view from there is panoramic. The entire village is spread out in front of us. After admiring the breathtaking view, we proceed to the Windmills area, home to 12 iconic structures. Once a vital component of the island's productive power, these windmills now stand as one of its most picturesque and beloved attractions. 🌐

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά και 6 αναχωρήσεις την εβδομάδα από Ηράκλειο Κρήτης. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

### HOW TO GET THERE

Daily departures from Piraeus and 6 weekly departures from Heraklion. For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)





# ΑΜΟΡΓΟΣ

## Απέραντο γαλάζιο

**Ό**ποιος βρεθεί στην Αμοργό θα καταλάβει αμέσως γιατί επιλέχθηκε ως το σκηνικό της ταινίας «Απέραντο Γαλάζιο». Το τοπίο, με τα επιβλητικά βουνά που καταλήγουν σε παραλίες με εντυπωσιακά νερά σε κάθε απόχρωση του μπλε, μαγεύει κάθε επισκέπτη. Μην παραλείψετε να απολαύσετε μια βουτιά στην παραλία του Μούρου, με τα κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά και τους εντυπωσιακούς βράχους που την περιβάλλουν. 🌊

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά καθημερινές αναχωρήσεις.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

# AMORGOS

## The endless blue

**A**nyone who visits Amorgos will immediately understand why it was chosen as the setting for the film The Big Blue. The landscape, with its majestic mountains that descend into beaches with stunning waters in every shade of blue, enchants every visitor. Don't miss the chance to take a swim at the beautiful Mouros beach, with its crystal-clear turquoise waters and dramatic surrounding cliffs. 🌊

### HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

# Attica Group & HOPEgenesis 8 χρόνια πλέουμε μαζί

Στηρίζουμε τη μητρότητα σε μια σύμπραξη που «μεγαλώνει»

## 2018-2025

Το έργο μας σε αριθμούς



**420**  
παιδιά  
γεννήθηκαν



**515**  
οικογένειες  
ωφελήθηκαν



**41**  
αναμένονται  
να γεννηθούν



**+7.500**  
δωρεάν εισιτήρια  
προσφέρθηκαν

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

**HOPE**  
genesis

Εθίπδα για το Δημογραφικό



**Attica**  
Group

**SUPERFAST FERRIES**

**Blue Star Ferries**

**HELLENIC SEAWAYS**

**ANEK LINES**

Πλέουμε μαζί

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





# ΚΟΥΦΟΝΙΣΣΙΑ

## hot spots

• **Η Χώρα** που βρίσκεται στο Πάνω Κουφονήσι είναι χτισμένη στα πρότυπα της κυκλαδικής αρχιτεκτονικής. Μια βόλτα στα γραφικά σοκάκια της θα σας ενθουσιάσει. Επισκεφτείτε την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του νησιού και το λαογραφικό μουσείο όπου μέσα από τα εκθέματα θα ταξιδέψετε πίσω στο χρόνο, και θα δείτε την ιστορία και τις αλλοτινές συνήθειες των κατοίκων του νησιού.

• **Οι 2 μύλοι** που στέκουν υπερήφανοι και στολίζουν τα Κουφονήσια. Ο πρώτος μύλος δεσπόζει πάνω από το λιμάνι και μοιάζει να υποδέχεται τους επισκέπτες. Ο δεύτερος που κτίστηκε περίπου το 1830, βρίσκεται στην περιοχή του καρνάγιου, στο Λουτρό και έχει χαρακτηριστεί ως Νεώτερο

Μνημείο της Προβιομηχανικής Περιόδου.

• **Οι μαγευτικές παραλίες με τα γαλαζοπράσινα νερά.** Παραδεισένιες αμμουδιές με κρυστάλλινα νερά πλαισιώνονται από αμμόλοφους ή σμιλεμένα βράχια που σχηματίζουν θαλάσσιες σπηλιές και κρυφούς ορμίσκους.

Το Πορί, η Πισίνα, η Πλατιά Πούντα, ο Φανός, του Χαροκόπου είναι μερικές από τις παραλίες που θα βρείτε στο Πάνω Κουφονήσι. Εξίσου όμορφες, αλλά πιο απομονωμένες παραλίες διαθέτει και το Κάτω Κουφονήσι, όπως ο Δέτης, τα Πεζούλια, οι Λάκοι.

• **«Το Μάτι του Διαβόλου»** μία μικρή σπηλιά που βρίσκεται κοντά

στην παραλία Πορί. Η δύναμη της θάλασσας, ο ήχος του αέρα, το συνεχές πήγαινε έλα του αφρισμένου νερού, η σπηλιά και η θέα δημιουργούν ένα φαινόμενο καθηλωτικό.

• **Η Κέρος** το ορεινό νησάκι που αποτελεί προστατευόμενο αρχαιολογικό χώρο, καθώς φιλοξενεί σημαντικά ευρήματα του κυκλαδικού πολιτισμού, όπως το πρωτοκυκλαδικό νεκροταφείο.

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 καθημερινές αναχωρήσεις. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app







- **Chora**, the capital of Upper (Pano) Koufonissi is built by the typical Cycladic architecture. Its picturesque alleys are thrilling. Visit Saint George church, who is the patron of the island, and the Folklore museum where you will travel back in time and learn about the locals' tradition and history.

- **The 2 windmills** are proud landmarks to see. The first overlooks the harbor as if welcoming the visitors. The second, which was built around 1830, is located at the old shipyard area in Loutro and has been declared as the Newest Monument of the Pre-industrial era.

- **Enjoy the mesmerizing beaches with emerald waters.** Heavenly

sandy gulfs with crystal waters surrounded by dunes or sculptured rocks that shape caves and hidden bays.

Pori, Pisina (Pool), Platia Pounta, Fanos, Charokopou, are some of the beaches found in Upper (Pano) Koufonissi. Equally beautiful but more isolated beaches you will discover in Lower (Kato) Koufonissi. Some of them are: Detis, Pezoulia and Lakoi.

- Don't miss **'the Eye of the Devil'** (To mati tou diavolou), a small cave close to Pori beach.

The power of the sea, the sound of the air, the constant come and go of the waves, the cave itself and the view will fascinate you.

- **Keros** is a mountainous tiny island that is declared as 'protected archaeological site. It hosts important findings of the Cycladic civilization, such as the early Cycladic cemetery.

#### HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)







«Βαθειές ανάσες» στο Αιγαίο από την



"Deep breaths"  
in the Aegean from

AEGEAN  
rebreath

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

ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΠΑΠΑΔΑΤΟ



A shared passion for safeguarding the marine environment united a diverse group of individuals and created Aegean Rebreath. This volunteer-driven initiative is dedicated to developing a comprehensive model for preserving our seas.

**GEORGE SARELAKOS**, President of the Managing Committee and Managing Director of the environmental organization Aegean Rebreath, talks to us about the urgent need of protecting marine ecosystems and the organization's impactful activities.

BY CHARALAMBOS PAPADATOS

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

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

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

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

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

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

Although Greek seas are often touted as being less polluted than oceans and other regions, data unequivocally reveal that the Aegean is grappling with







Παρά τις αντίθετες φωνές ότι οι Ελληνικές θάλασσες δεν έχουν τόσο ρύπανση όσο οι ωκεανοί και άλλες θάλασσες, σας λέω με στοιχεία ότι αρχικά το Αιγαίο αντιμετωπίζει πολύ μεγάλο πρόβλημα θαλάσσιας ρύπανσης. Τα λιμάνια στην Ελλάδα είναι αρκετά επιβαρυνμένα, όπου είναι ξεκάθαρο το τουριστικό αποτύπωμα. Ειδικά στα λιμάνια που βρίσκονται σε ιδιαίτερα τουριστικά μέρη παρατηρούμε ότι ο βυθός τους είναι απόλυτα καλυμμένος από πλαστικά, ενώ αυτά στα οποία δεν παρουσιάζεται μεγάλη τουριστική δραστηριότητα είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση. Φυσικά, υπάρχουν και άλλες επιβαρύνσεις όπως τα λύματα. Γενικότερα δεν υπάρχει ένα νομικό πλαίσιο για την προστασία των θαλασσών μας. Πως μπορεί να γίνει αυτό; Σίγουρα μέσω συνεργιών. Εμείς πιστεύουμε ότι ο καθένας μας έχει έναν ρόλο να διαδραματίσει στη προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Κανένας δεν αποκλείεται από αυτή την διαδικασία αρκεί να υπάρχει ειλικρινής και διάφανη συμμετοχή. Εμείς, σαν Aegean Rebreath, εμπλέκουμε πολίτες, Δήμους, ιδιωτικές εταιρείες προκειμένου να υλοποιούμε ολιστικά προγράμματα. Ήδη έχουμε αναπτύξει σαν εταιρεία στρατηγικά σχέδια δράσης που έχουν ψηφιστεί από τα μέλη του δικτύου μπλε Δήμων που δημιούργησε και συντηρεί η εταιρεία μας. Και βλέπουμε πολύ καλά αποτελέσματα, όπως στην Αντίπαρο η οποία μετά από χρόνια έχει «αναπνεύσει» πλήρως. Επίσης βρισκόμαστε κοντά στην απορρύπανση και άλλων νησιών, οπότε θα έλεγα ότι, υπάρχει και ο τρόπος και η ελπίδα.

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

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

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

Now entering its fourth year, our collaboration with Attica Group has been marked by significant achievements. We have completed seven extensive initiatives and are preparing for two more this year. Two key pillars define our collaboration with Attica Group: Large-scale initiatives aligned with Aegean Rebreath's vision. These include comprehensive interventions for ports and reefs as well as educational and research programs. Focus on heavily burdened areas: Most of these initiatives target regions across Greece, predominantly island-based, where the environmental strain is most evident. With Attica Group, we aim to showcase best practices in marine protection. Beyond these large-scale initiatives, Attica Group also provides vital support in transportation, standing steadfastly by our side and enabling us to fulfill our mission.

**Η συνεργασία μας με την Attica Group έχει αποδειχθεί ότι όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της, είναι άψογη και ουσιαστική.**

# “Our collaboration with Attica Group has demonstrated both effectiveness and profound significance.”

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

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

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

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

Φυσικά! Θα έλεγα ότι στην Ελλάδα «πυροβολούμε τα πόδια μας»! Είμαστε μια χώρα που έχει την μεγαλύτερη ακτογραμμή της Ευρώπης και στο σχολείο δεν υπάρχουν περιβαλλοντικά προγράμματα. Και το λέω αυτό γιατί εμείς, ως Aegean Rebreath, έχουμε οργανώσει περιβαλλοντικά σεμινάρια σε 77 σχολεία σε όλη την Ελλάδα,



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

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

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

Absolutely! I would say that in Greece, we're "shooting ourselves in the foot". We are a country with the longest coastline in Europe, and yet we have no environmental education programs in schools. And I say this because





PHOTO AEGEAN  
REBREATH

σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης. Επίσης εκπαιδευτικά σεμινάρια σε εταιρίες, σε σχολεία και Πανεπιστήμια του εξωτερικού. Από τα εργαστήρια μας έχουν περάσει πάνω από 5.000 μαθητές και η αξιολόγηση που έχουμε από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, τους οποίους τους βάζουμε να αξιολογούν το έργο μας, κινείται από το 95% έως 100%. Οπότε έχουμε ένα μεγάλο δείγμα που μας δίνει τη δυνατότητα να συμπεράνουμε το πως δουλεύει η εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Οι μαθητές είναι αυτοί που αλλάζουν εύκολα την κουλτούρα τους, αναπτύσσουν μικρο project μέσω της παρακίνησης μας και τελικά αυτοί είναι το μέλλον.

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

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

**Ποιες είναι οι μελλοντικές δράσεις που έχετε προγραμματίσει;**

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

we, at Aegean Rebreath, have organized ecological workshops in 77 schools across Greece, at all educational levels. We've also held educational seminars abroad in companies, schools, and universities. Over 5,000 students have participated in our workshops, and feedback from teachers, who evaluate our work, ranges from 95% to 100% positive. So, we have a large enough sample to conclude how effective environmental education is. The results are spectacular. Students are the ones who can quickly change their mindset. They develop microprojects with our encouragement; ultimately, they are the future.

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

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

**What are the future actions you have planned?**

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

Η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο 2025, πριν από τις δράσεις σε Ρόδο και Χάλκη. The interview took place in April 2025, before the initiatives in Rhodes and Chalki.



# GOLDEN CARGO

**1989-2024**

## YOUR PERFECT VOYAGE OUR TRUSTED EXPERTISE

### MARITIME LOGISTICS

## Marine Solutions is

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



### Golden Cargo SA:

62, Dragatsaniou Str., 185 45 Piraeus, Greece

T: +30 210 4061 100 | F: +30 210 4061 111 | E: [goldencargo@goldengargo.gr](mailto:goldencargo@goldengargo.gr)





# ΛΕΣΒΟΣ

## Το νησί της αρμονίας και της ομορφιάς!

**Η Λέσβος είναι ένα νησί με βαθιά καλλιτεχνική και πολιτιστική κληρονομιά - μούσα του μεγάλου εθνικού ποιητή Οδυσσέα Ελύτη, γενέτειρα της θρυλικής λυρικής ποιήτριας Σαπφούς και δημιουργικό καταφύγιο του Θεόφιλου, του φημισμένου λαϊκού ζωγράφου.**

**Σε αυτή τη γωνιά του Αιγαίου, η παράδοση, ο πολιτισμός, η ιστορία, οι τέχνες και η πνευματικότητα συνδέονται για να διαμορφώσουν τη μοναδική ταυτότητα του νησιού. Ας γνωρίσουμε μερικά από τα αξιοθαύμαστα μνημεία και τους θησαυρούς της.**

- **Ο Ναός του Αγίου Θεράποντα, ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα μνημεία του νησιού.** Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό κτίσμα που δεσπόζει επιβλητικό στο κέντρο της πόλης της Μυτιλήνης. Εδώ φιλοξενούνται οι εικόνες του Ιησού Χριστού του 14ου αιώνα, του Ιωάννη του Ευαγγελιστή του 15ου αιώνα και τα λείψανα του Μητροπολίτη Ουγγροβλαχίας, Ιγνατίου.

- **Το βυζαντινό κάστρο το οποίο δεσπόζει στην κορυφή ενός πευκώνα στην πόλη της Μυτιλήνης.** Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα της Μεσογείου. Εκτός από τα τείχη, σώζονται πολλές υπόγειες στοές, μια δεξαμενή, τα οικόσημα των Γατελούζων και πολλά οθωμανικά μνημεία.

- **Η Ιερά Μονή των Παμμεγίστων Ταξιαρχών στο Μανταμάδο,** με την θαυματουργή, ανάγλυφη εικόνα του Αρχαγγέλου Μιχαήλ, η οποία σύμφωνα με την παράδοση φτιάχτηκε, γύρω στον 10αίωνα, με χώμα και με το αίμα των μοναχών που σφαγίσθηκαν από τους πειρατές.

- **Το Απολιθωμένο Δάσος.** Πρόκειται για ένα από τα δύο μεγαλύτερα απολιθωμένα δάση στον κόσμο. Είκοσι εκατομμύρια χρόνια πριν ήταν μια περιοχή με τεράστια αιωνόβια δένδρα, ωστόσο η έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα



# LESVOS

## The island of harmony and beauty!

**Lesvos is a land of profound artistic and cultural heritage a muse to the great national poet Odysseas Elytis, the birthplace of the legendary lyrical poetess Sappho, and the creative sanctuary of Theophilos, the renowned folk painter. In this corner of the Aegean, tradition, history, the arts, and spirituality intertwine to form the island's unique identity. Let us explore some of its remarkable landmarks and treasures.**

- **The Church of Saint Therapon is a defining monument of Mytilene.** This grand architectural masterpiece stands prominently at the heart of the city. It houses precious religious artifacts, including icons of Jesus Christ from the 14th century, John the Evangelist from the 15th century, and the relics of Ignatius, the Metropolitan of Hungro-Wallachia.

- **The Byzantine Castle rises above a serene pine forest; this fortress is among the largest in the Mediterranean.** Within its formidable walls lie underground passages, an ancient cistern, the coats of arms of the Gattilusio family, and remnants of Ottoman influence.

- **The Holy Monastery of the Archangels in Mandamados,** known for the miraculous relief icon of Archangel Michael. According to tradition, it was created around the 10th century from soil and the blood of monks whom pirates had slaughtered.

- **The Petrified Forest is one of the two largest petrified forests in the world.** This extraordinary site preserves the remnants of colossal trees that were fossilized due to volcanic activity, about 20 million years ago.



## Το Απολιθωμένο Δάσος The Petrified Forest

που έλαβε χώρα στη Λέσβο την εποχή εκείνη, οδήγησε στην απολίθωση της.

- **Τον γραφικότατο Μόλυβο ή Μήθυμνα.** Ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Λέσβου με τα υπέροχα αρχοντικά και τα σπίτια χτισμένα με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Τα ανηφορικά πλακόστρωτα σοκάκια οδηγούν στο κάστρο, το πιο γνωστό τοπίο του χωριού με εκπληκτική θέα στο Αιγαίο.

- **Το Πλωμάρι Πόλη με ιδιαίτερη ιστορία.** Ο οικισμός ξεχωρίζει για την αρχιτεκτονική, τη ρυμοτομία του, το πλήθος των παλιών βιομηχανικών του κτιρίων όπως ελαιτριβείων, σαπωνοποιείων, ταρσανάδων, αλλά και την παραγωγή του φημισμένου ούζου. Μια από τις ποτοποιίες που λειτουργεί εδώ και 160 χρόνια στο Πλωμάρι, είναι η ποτοποιία Βαρβαγιάννη. Μπορείτε να την επισκεφτείτε για να γνωρίσετε αυτό το φημισμένο, μυρωδάτο ποτό παρακολουθώντας τη διαδικασία παραγωγής και μαθαίνοντας την πραγματική ιστορία του.

- **Τα ιαματικά λουτρά Θέρμα του κόλπου της Γέρας.** Μόλις επτά χιλιόμετρα έξω από την πόλη της Μυτιλήνης, σε ένα καταπράσινο χώρο με υπέροχη θέα στον κόλπο της Γέρας, βρίσκονται τα ΘΕΡΜΑ. Θέρμα ονομάζεται και η περιοχή από την αρχαιότητα χάρη στην παρουσία της ιαματικής πηγής, λόγω της οποίας έχουν αναπτυχθεί οι σημερινές εγκαταστάσεις του THERMA SPA. Η θέση όπου βρίσκεται η ιαματική πηγή είναι μία από τις πλέον προνομιακές της Λέσβου. Το ιαματικό νερό της πηγής είναι ιδανικό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, αλλά και για στιγμές χαλάρωσης και ευεξίας. 🌿



- **The picturesque village of Molyvos** (also known as Mithymna), is a captivating settlement adorned with elegant mansions and traditional stone-built houses. Its cobbled paths lead to the imposing medieval castle, offering breathtaking views of the Aegean.

- **Plomari is a town with a rich history.** Distinguished by its architectural charm, intricate street layout, and historic industrial buildings such as olive mills, soap factories, and shipyards, Plomari is also celebrated as the homeland of Greece's renowned ouzo. Visitors can explore the Varvayiannis Distillery, which has been operating for over 160 years, to experience the history and craftsmanship behind this iconic drink.

- **The Therma Hot Springs in the Gulf of Gera.** THERMA lies just seven kilometers outside Mytilene, in a lush green area with a beautiful view of the Gulf of Gera. The area has been called Therma since antiquity due to the presence of the thermal spring, around which today's THERMA SPA facilities have developed. The spring's location is one of the most privileged on the island. Its therapeutic waters are ideal for rheumatic diseases, chronic rheumatism, and sciatica, while offering a tranquil retreat for relaxation and wellness. 🌿



Μυτιλήνη  
Mytilene

### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά, 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις από Καβάλα και 1 εβδομαδιαία αναχώρηση από Θεσσαλονίκη  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app



Μόλυβος  
Molyvos

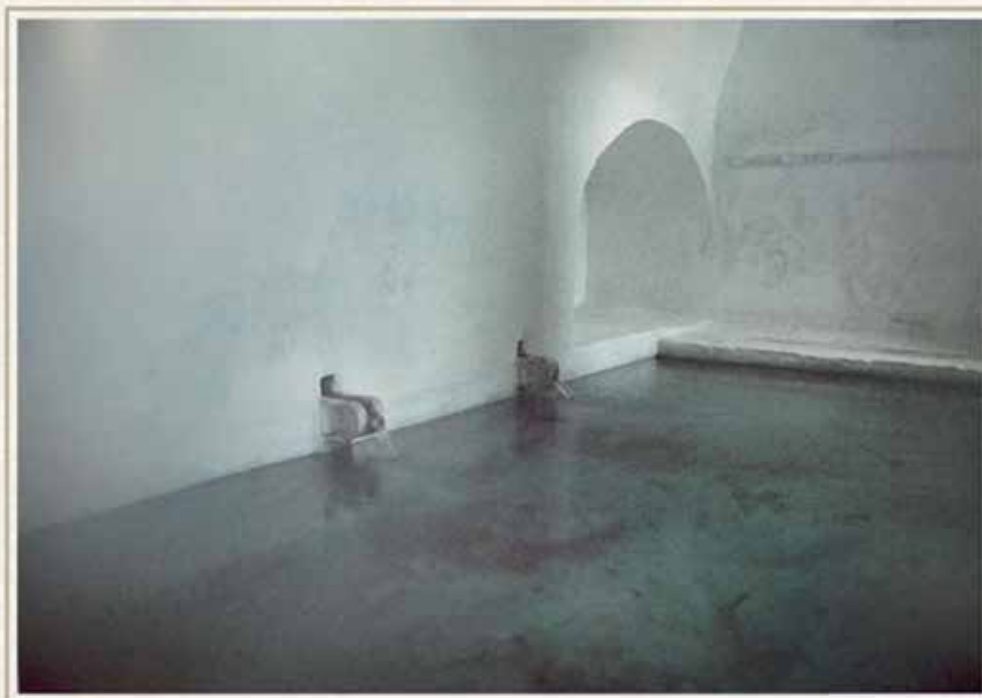
### HOW TO GET THERE

Daily departures from Piraeus, 4 weekly departures from Kavala and 1 weekly departure from Thessaloniki. For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)

Ο πλέον αναγνωρισμένος ιαματικός πόρος με φυσική θερμοκρασία 39.3 βαθμούς, χαρακτηρίζεται υπέρθερμος, μεταλλικός, υποτονικός, χλωρονατρίουχος, 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

— S P A — THERMA

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](http://WWW.THERMASPALESVOS.COM)

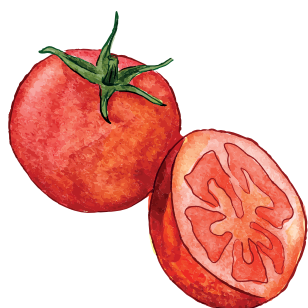


7<sup>ο</sup> ΧΛΜ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ - ΚΑΛΛΟΝΗΣ, ΛΕΣΒΟΣ · Τ. (+30) 22510 41503  
ΘΕΡΜΑ ΚΟΛΠΟΥ ΓΕΡΑΣ





## ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ



**Η κουζίνα του Αιγαίου γεμάτη αυθεντικότητα, με βαθιές ρίζες στην κουλτούρα, στον πολιτισμό και τις παραδόσεις του τόπου, προσφέρει γεύσεις που ανυπομονούν να τις ανακαλύψετε. Εδώ θα «γευτούμε» δύο μοναδικά προϊόντα της κουζίνας του Αιγαίου, τη φάβα της Σαντορίνης και το Χιώτικο μανταρίνι!**



### ΦΑΒΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

Η Σαντορίνη αποτελεί έναν από τους πιο διάσημους προορισμούς της Ελλάδας γνωστή για τα ηφαίστεια, την μοναδική Καλντέρα, την αρχιτεκτονική των οικισμών της και το μαγευτικό ηλιοβασίλεμα στην Οία. Όμως η Σαντορίνη έχει να προσφέρει στους επισκέπτες της και εκπληκτικά τοπικά προϊόντα. Ένα από αυτά είναι η φάβα. Η Φάβα Σαντορίνης ΠΟΠ παράγεται από τους σπόρους του *Lathyrus clymenum* L., ενός ανθοφόρου φυτού που έχει έρπουσα ανάπτυξη και πορφυρά άνθη με βιολετί ή μωβ ανταύγειες. Χάρη στην έρπουσα ανάπτυξή του, γαντζώνεται στις επιφάνειες, και καταφέρνει να αντιστέκεται στα μελτέμια. Ο ξηροφυτικός του χαρακτήρας του δίνει τη δυνατότητα να επιβιώνει στις άγριες, σχεδόν ερημικές, συνθήκες του νησιού. Η σπορά πραγματοποιείται παραδοσιακά στα μέσα του χειμώνα, ενώ ορισμένοι καλλιεργητές εξακολουθούν να τηρούν το έθιμο φύτευσης των πρώτων σπόρων στις 21 Δεκεμβρίου, το χειμερινό ηλιοστάσιο. Από τη σπορά μέχρι τη συσκευασία, όλα τα στάδια της παραγωγής πραγματοποιούνται με τη χρήση τοπικών μεθόδων που ξεκίνησαν χιλιетιές πριν. Το τελικό προϊόν έχει τη μορφή μικρών χρυσών δίσκων.



# A FLAVORFUL JOURNEY THROUGH THE AEGEAN

## **SANTORINI FAVA**

Santorini is one of Greece's most famous destinations. It is known for its volcanoes, the unique Caldera, the distinctive architecture of its settlements, and the breathtaking sunset in Oia. However, Santorini also offers visitors exceptional local products, one of which is fava.

Santorini Fava PDO is produced from the seeds of *Lathyrus clymenum* L., a flowering plant with a creeping growth habit and purple flowers with violet or mauve highlights. Thanks to its creeping nature, it clings to the surfaces and withstands the strong Aegean winds. Its drought-resistant character allows it to survive in the island's harsh, almost desert-like conditions. Sowing traditionally takes place in mid-winter, with some farmers maintaining the custom of planting the first seeds on December 21st, the winter solstice. From sowing to packaging, every production stage follows traditional local methods dating back thousands of years. The final product appears as small golden discs.

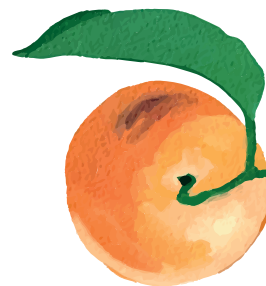
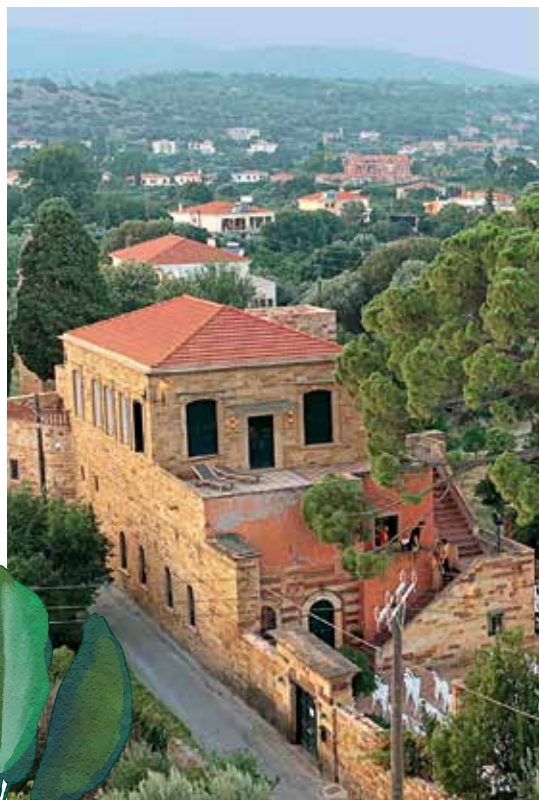
**Aegean cuisine, rich in authenticity and deeply rooted in the region's culture, heritage, and traditions, offers flavors just waiting to be discovered. Here, we will "taste" two of the Aegean's unique culinary products: Santorini fava and the Chios mandarin!**





## ΧΙΩΤΙΚΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

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 περιβάλλοντά του με μανταρινιές, πορτοκαλιές και άλλα εσπεριδοειδή, που περιβάλλονται από ψηλούς πέτρινους τοίχους, οι οποίοι προστατεύουν την κάθε ιδιοκτησία από τα άσχημα καιρικά φαινόμενα. Σε αυτά τα ευωδιαστά περιβάλλοντα οφείλεται κι ο χαρακτηρισμός της Χίου, «Μυροβόλος». Πιο γνωστό είναι το μανταρίνι Χίου με το έντονο άρωμα και τη μοναδική, γλυκιά γεύση του. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναγνωρίζοντας την αξία του ως φρέσκου διαλεκτού καρπού, προϊόν αλληλεπίδρασης εδαφικών, κλιματικών και ανθρωπογενών παραγόντων, αλλά και την ταύτιση του με το νησί της Χίου, τον Δεκέμβριο του 2012 το αναγνώρισε ως «Προϊόν Γεωγραφικής Προέλευσης – Π.Γ.Ε.» με την ονομασία «Μανταρίνι Χίου». Από τα φύλλα και τον καρπό του επίσης παράγονται εξαιρετικής ποιότητας αιθέρια έλαια. Εκτός όμως από την απλή κατανάλωση φρούτων, μπορείτε να γευτείτε κι εξαιρετικούς χυμούς και αναψυκτικά, γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες φτιαγμένα από τα εξαιρετικά εσπεριδοειδή της Χίου.



## MANTARIN OF CHIOS

The Kampos of Chios is a place of rare beauty. Just six kilometers south of the town of Chios, Kampos is widely known for its fragrant orchards of mandarin trees, orange trees, and other citrus fruits, surrounded by high stone walls that protect each property from harsh weather conditions. These fragrant orchards are why Chios is often called the "Fragrant Island." The most famous fruit is the Chios mandarin, known for its intense aroma and unique, sweet taste. Recognizing its value as a fresh, premium fruit—shaped by the island's unique soil, climate, and human influence—and its strong connection with Chios, the European Commission granted it the designation of "Protected Geographical Indication (PGI)" in December 2012 under the name "Chios Mandarin." Additionally, essential oils of exceptional quality are extracted from its leaves and fruit. Beyond fresh fruits consumption, you can also taste excellent juices, soft drinks, spoon sweets, and marmalades made from the island's outstanding citrus fruits.





# 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](mailto:info@kyradespoina.gr)





# ΗΡΑΚΛΕΙΟ

**Η πόλη του Ηρακλείου, η μεγαλύτερη πόλη της Κρήτης, συνδυάζει αρμονικά το παρελθόν με το παρόν. Σε πολλά σημεία της είναι έντονα τα σημάδια που άφησαν στο πέρασμα τους όλοι οι διαφορετικοί πολιτισμοί. Βυζαντινά οικοδομήματα στέκονται δίπλα σε Ενετικά κτίρια και Οθωμανικές κατασκευές.**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

**Σ**την είσοδο του λιμανιού του Ηρακλείου, δεσπόζει το ενετικό επιβλητικό φρούριο Κούλες, σήμα κατατεθέν της πόλης κι αγαπημένο σημείο των κατοίκων. Κατά την Ενετοκρατία ήταν γνωστό με τα ονόματα Rocca a Mare ή Castello a Mare, δηλαδή φρούριο στη θάλασσα. Η σύγχρονη ονομασία προέρχεται από την τούρκικη ονομασία Su Kulesi (φρούριο του νερού). Εδώ, στο παλιό (ενετικό) λιμάνι, δίπλα στις σύγχρονες εγκαταστάσεις, διατηρούνται οι θολωτοί ταρσανάδες, όπου στο Μεσαίωνα ναυπηγούνταν οι γαλέρες. Στο κέντρο της πόλης βρίσκονται επίσης σημαντικά μνημεία των μεσαιωνικών χρόνων, όπως ο ναός του Αγίου Τίτου ο οποίος χτίστηκε το 1872. Δίπλα του βρίσκεται η ενετική Λότζια (16ος αι.), όπου στεγάζεται το δημαρχείο.





*Ο ναός του Αγίου Τίτου  
The Church of St. Titus*



*Κρήνη Μοροζίνι  
Morosini Fountain*

**A**t the entrance to the Port of Heraklion stands the imposing Koules fortress which is the trademark of the city and a favorite spot of the residents. During the Venetian occupation, it was known by the name Rocca a Mare or Castello a Mare, i.e., fortress on the sea. The modern name comes from the Turkish name SuKulesi (water fortress). Here, in the old (Venetian) port, next to the modern facilities, we have the well preserved vaulted tarsanades, where in the Middle Ages the galleons were built. In the center of the city, we find also important monuments of medieval times, such as the Church of St. Titus which was built in 1872. Next to it is the Venetian Loggia (16th century), where the town hall is housed. It is an impressive Venetian mansion with arcades,

# HERAKLION

**The city of Heraklion, the largest city of Crete, blends harmoniously the past with the present. In most parts of the city there are marks of all different civilizations that passed through the years. Byzantine buildings stand next to Venetian mansions and Ottoman structures.**

BY VICKY APOSTOLOPOULOU





Μάταλα  
Matala

Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό βενετσιάνικο μέγαρο με στοές, που υπήρξε Λέσχη του Δούκα και των αξιωματούχων της Κρήτης.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό του Ηρακλείου είναι οι βενετσιάνικες και τουρκικές κρήνες, που βρίσκονται διάσπαρτες στην πόλη. Η πιο γνωστή, είναι η Κρήνη Μοροζίνι που βρίσκεται στη πλατεία Ελευθερίου Βενιζέλου (κοινώς πλατεία Λιονταριών) στο κέντρο της πόλης. Θεωρείται ένα από τα ελκυστικότερα ενετικά μνημεία του Ηρακλείου που σώζεται σε πολύ καλή κατάσταση. Το μνημείο αυτό αποτελεί σύμβολο του Ηρακλείου και σημείο συνάντησης των ντόπιων, αλλά και των επισκεπτών.

Δεν πρέπει να φύγετε από την πόλη χωρίς να επισκεφθείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο. Θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα μουσεία της Ελλάδας, καθώς συγκεντρώνει σχεδόν όλους τους μοναδικούς θησαυρούς του Μινωικού Πολιτισμού. Κοντά στο Ηράκλειο, πέντε χλμ. νότια της πόλης, βρίσκεται η Κνωσός. Υπήρξε το σπουδαιότερο κέντρο του Μινωικού Πολιτισμού από το 1900 ως το 1400 π.Χ. κι αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ευρώπης. Το δεύτερο σε σπουδαιότητα κέντρο της Μινωικής Κρήτης, ήταν το ανάκτορο της Φαιστού του οποίου τα ερείπια βρίσκονται 63 χλμ. νοτιοδυτικά της πόλης του Ηρακλείου. Τέλος, ένα άλλο ανάκτορο, παρόμοιο με αυτά της Κνωσού και της Φαιστού, έφεραν στο φως οι ανασκαφές στην περιοχή κοντά στα Μάλια (34 χλμ. ανατολικά του Ηρακλείου). Μετά από την «ιστορική μας περιπλάνηση», αξίζει μια επίσκεψη στα φημισμένα Μάταλα. Πανέμορφη παραλία με κρυστάλλινα νερά και σπηλιές λαξευμένες στο βράχο, υπήρξε παραδοσιακός χίπικος προορισμός της δεκαετίας του '70. 🌐

#### ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά καθημερινές αναχωρήσεις.  
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,  
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

which was the Club of the Duke and the officials of Crete.

Another distinctive feature of Heraklion is the Venetian and Turkish fountains, which are scattered in the city. The most famous is the Morosini Fountain located in Eleftherios Venizelos Square (commonly known as Lions Square) in the city center. It is considered one of the most attractive Venetian monuments of Heraklion, which is preserved in very good condition. This monument is a symbol of Heraklion and a meeting point for locals and visitors.

You should not leave the city without visiting the Archaeological Museum. It is considered one of the most important museums in Greece, as it collects almost all the unique treasures of Minoan civilization.

Near Heraklion, 5 km south of the city, is the location of Knossos, which was the most significant center of Minoan civilization from 1900 to 1400 BC. It is considered one of the most important archaeological sites in Europe. The second most important center of Minoan Crete was the Palace of Phaistos, whose ruins are 63 km. southwest of the city of Heraklion. Finally, another palace like those of Knossos and Phaistos was unearthed by excavations in the area near Malia (34 km. east of Heraklion). After our "historical wandering" it is worth a visit to the famous Matala. Beautiful beach with crystal clear waters and caves carved into the rock, it was also a traditional hippie destination of the 70s. 🌐



Κνωσός  
Knossos

#### HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures  
For information & reservations please contact your travel agent  
or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



# ANEK LINES

Attica  
Group

Με τον αέρα του τόπου της



## Φιλόξενα Πλοία Όμορφα Ταξίδια

Η ANEK LINES εδώ και 58 χρόνια πλέει με τον "αέρα" της Κρήτης, περήφανη και δυνατή. Ένας αληθινός ταξιδευτής που συνδυάζει τη μακροχρόνια εμπειρία, την εξυπηρέτηση και την άνεση των πλοίων της, με την κρητική κουλτούρα, δημιουργώντας έτσι για όλους ένα φιλόξενο σπίτι.

**ΧΑΝΙΑ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ:

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

ή στο νέο app **seamore**





## ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

Για την προστασία  
του περιβάλλοντος και  
των θαλασσών μας

## SAILING TOGETHER

To protect the environment  
and our seas



**Σ**το πλαίσιο του προγράμματος Υπευθυνότητας και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου Attica, «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ», ολοκληρώθηκαν η 7η και η 8η από μια σειρά δράσεων με αντικείμενο την προστασία του περιβάλλοντος, την ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας, αλλά και την κοινωνική ένταξη ευαίσθητων ομάδων. Τα Χανιά, όπου η Attica Group δραστηριοποιείται με την Anek Lines, αποτέλεσαν το επίκεντρο της 7ης απόδρασης του Ομίλου. Για 4 ημέρες, από 31 Οκτωβρίου έως 3 Νοεμβρίου 2024, 140 εθελοντές - εργαζόμενοι του Ομίλου, συμμετείχαν σε δράσεις που υποστηρίζουν εμπράκτως την τοπική κοινωνία του νησιού της Κρήτης, σε τομείς όπως η προστασία του περιβάλλοντος, η ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας και η κοινωνική ένταξη ευαίσθητων ομάδων. Στο πλαίσιο της 7ης απόδρασης η οποία έφερε κοντά τους εθελοντές – εργαζομένους του

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





**Στα Χανιά η 7η απόδραση του Ομίλου Attica**

- 4 ημέρες • 140 εθελοντές εργαζόμενοι της Attica Group
- 3 ΜΚΟ "Aegean Rebreath", "Special Olympics Hellas" και "Πράκτορες του Πλανήτη"
- 400 μαθητές δημοτικών σχολείων
- 70 αθλητές και αθλήτριες των "Special Olympics Hellas"
- περισσότερα από 4.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα

**In Chania, the 7th environmental initiative of Attica Group**

- 4 days • 140 volunteer employees of Attica Group • 3 NGOs "Aegean Rebreath", "Special Olympics Hellas" & "Planet Agents"
- 400 elementary school students • 70 athletes from "Special Olympics Hellas"
- more than 4,000 recyclable items

Ομίλου Attica με τις ΜΚΟ «Aegean Rebreath», «Πράκτορες του Πλανήτη» και «Special Olympics Hellas» υλοποιήθηκαν δράσεις προς δύο βασικές κατευθύνσεις:

## 1. Περιβάλλον

### «Πράκτορες του Πλανήτη»: Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση μαθητών δημοτικού

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

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

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

## 2. Κοινωνία

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

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

"Aegean Rebreath", "Planet Agents", and "Special Olympics Hellas", actions were carried out in two main areas:

## 1. Environment

### "Planet Agents": Environmental awareness for elementary school students

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

### "Aegean Rebreath": Seabed cleanup at the Venetian Harbor of Chania

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

## 2. Society

### "Special Olympics Hellas": Supporting the National Kayaking Games for social inclusion through sports

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







**Η 8η - κατά σειρά - Περιβαλλοντική απόΔραση**, πραγματοποιήθηκε στα νησιά της Ρόδου και της Χάλκης, από τις 8 έως τις 11 Μαΐου 2025.

Η δράση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), «Aegean Rebreath» και «Πράκτορες του Πλανήτη», με στόχο την ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης των μαθητών και την ουσιαστική συμβολή στην προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος των δύο νησιών.

#### **Περιβάλλον & Εκπαίδευση σε σχολεία**

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

#### **Περιβάλλον & καθαρισμός θαλάσσιου βυθού**

Με έμφαση στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, η Attica Group συνεργάστηκε για μία ακόμη φορά, με την πρωτοπόρο σε περιβαλλοντικές δράσεις ΜΚΟ, «Aegean Rebreath», συμμετέχοντας στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι Μανδράκι της Ρόδου καθώς και στο νησί της Χάλκης, στις 10 και 11 Μαΐου. Περισσότεροι από 90 εργαζόμενοι του Ομίλου, βρέθηκαν στα δύο νησιά για να βοηθήσουν έμπρακτα στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, συμμετέχοντας εθελοντικά στη δράση. Μέσα σε δύο ημέρες, οι εθελοντές υπό την καθοδήγηση της «Aegean Rebreath», συνέλλεξαν περισσότερα από περίπου 3.800 ανακυκλώσιμα αντικείμενα μεταξύ των οποίων πλαστικά, ελαστικά οχημάτων, μέταλλα, αλουμίνια, γυαλιά, κεραμικά κτλ. τα οποία στη συνέχεια ταξινομήθηκαν ανά υλικό, με επόμενο σταθμό, την ανακύκλωση τους. Η 8η Περιβαλλοντική απόΔραση αποτελεί μια πρωτοβουλία που ενώνει τη γνώση με

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

#### **Environment & Education in Schools**

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

#### **Environment & Seabed Cleanup**

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

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

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

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





τη δράση, δημιουργώντας προστιθέμενη αξία για τις τοπικές κοινωνίες και τις επόμενες γενιές.

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

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



**Στη Ρόδο και τη Χάλκη  
η 8η Περιβαλλοντική απόδραση  
του Ομίλου Attica**

- Με τη συμμετοχή πάνω από 650 μαθητών δημοτικών σχολείων • 90 εργαζομένων – εθελοντών του Ομίλου
- 2 Μν Κυβερνητικών Οργανώσεων

**In Rhodes and Chalki  
the 8th Environmental  
initiative  
of Attica Group**

- With the participation of over 650 primary school students,
- 90 employee-volunteers of Attica Group,
- 2 NGOs





## ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

Ενας άορατος κίνδυνος για τις θάλασσές μας και τον άνθρωπο

ΚΕΙΜΕΝΑ & ΦΩΤΟ: ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ «ΑΡΧΙΠΕΛΑΓΟΣ»  
 TEXTS & PHOTOS BY ARCHIPELAGOS INSTITUTE OF MARINE CONSERVATION  
[WWW.ARCHIPELAGO.GR](http://WWW.ARCHIPELAGO.GR)



**Τ**ο Αιγαίο, μια θάλασσα παγκόσμιας περιβαλλοντικής σημασίας όπου ακόμα επιβιώνουν κάποιοι από τους σημαντικότερους εναπομείναντες πληθυσμούς θαλάσσιων θηλαστικών και χελωνών στην Μεσόγειο, αντιμετωπίζει μια ολοένα αυξανόμενη απειλή: την πλαστική ρύπανση. Σε νερά που οι άνθρωποι διέπλεαν επί χιλιάδες χρόνια ανταλλάσσοντας ιδέες, πολιτισμό και αγαθά, σήμερα καταλήξαμε να ανταλλάζουμε πλαστικά απορρίμματα.

Το πρόβλημα όμως δεν είναι ότι τα απορρίμματα ενοχλούν την αισθητική μας. Η δημοφιλής θεωρία ότι το πλαστικό "απλώς παραμένει" για αιώνες χωρίς αλλοίωση, έχει πλέον καταρριφθεί. Το πλαστικό από τη στιγμή που θα βρεθεί εκτιθέμενο στο περιβάλλον και την ηλιακή ακτινοβολία διασπάται σε μη - ανακτήσιμα θραύσματα, ακόμα και σε διάστημα εβδομάδων ή μηνών, ανάλογα με τον τύπο του πλαστικού. Τα πλαστικά θραύσματα που βρίσκονται διάσπαρτα στο περιβάλλον και τις θάλασσές μας γρήγορα διασπώνται σε μικροπλαστικές ίνες, και έπειτα στα ακόμα μικρότερα νανοπλαστικά. Εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα και καταλήγουν και στον άνθρωπο. Οι





# PLASTIC POLLUTION IN THE AEGEAN

A growing threat for our seas  
and ourselves

**T**he Aegean, a sea of global environmental significance, where some of the most important remaining populations of marine mammals and turtles in the Mediterranean live, is facing an increasingly alarming threat: plastic pollution. In waters where humans have exchanged ideas, culture and goods for thousands of years, we are now exchanging plastic waste. It's rare to find a place where plastic isn't visible-floating on crystal-blue waters, scattered along shores, or littering roadsides.

But the problem isn't simply aesthetic. The long-held belief that plastic remains for centuries without breaking down has been debunked. Once exposed to sunlight, plastic doesn't remain inert, it begins to fragment, sometimes within weeks or months, depending on its type. These fragments, present throughout our environment and seas, quickly degrade into microplastic fibers, and eventually into even smaller nanoplastics. They enter the food chain and ultimately, end up in the human body. Although we still do not fully understand the extent of the effects of plastic in the environment and human body, the known impacts on public health are numerous and dangerous.

The findings of research on the extent of microplastic pollution in Greek seas are particularly alarming. The collection and analysis of more than 30,000 samples and the publication of 15 scientific studies by the Archipelagos Institute of Marine Conservation, which has been studying plastic pollution in Greek waters since 2009, has helped illuminate the severity of the issue. According to this interdisciplinary research, plastic fragments and fibers that have been exposed to the environment have already infiltrated all levels of marine ecosystems and the food chain. In all samples from fish, invertebrates, marine flora, seawater, and sediment, as well as in samples collected

επιπτώσεις στη δημόσια υγεία είναι πολλαπλές και ανησυχητικές, όμως ακόμα δεν κατανοούμε πλήρως την έκτασή τους.

Τα αποτελέσματα των ερευνών της έκτασης της μικροπλαστικής ρύπανσης στις ελληνικές θάλασσες είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά, με βάση τη συλλογή και ανάλυση περισσότερων από 30.000 δειγμάτων και τη δημοσίευση 15 επιστημονικών μελετών από το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», το οποίο ερευνά την πλαστική ρύπανση στις ελληνικές θάλασσες από το 2009. Σύμφωνα με την πολυεπίπεδη αυτή έρευνα, τα θραύσματα και οι ίνες των πλαστικών που βρίσκονται εκτεθειμένα στο περιβάλλον έχουν ήδη εισχωρήσει σε όλα τα επίπεδα των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και της τροφικής αλυσίδας. Στο σύνολο των δειγμάτων από ψάρια, ασπόνδυλους οργανισμούς, θάλασσια κλωρίδα, θαλασσινό νερό και ίζημα, αλλά και σε δείγματα που συλλέχθηκαν από δελφίνια, χελώνες και θαλασσοπούλια που εντοπίστηκαν νεκρά σε ακτές του Αιγαίου, εντοπίστηκαν μικροπλαστικές ίνες ή πολύ μικρά κομματάκια πλαστικού.





Αξιοσημείωτο είναι ότι η μικροπλαστική ρύπανση δεν αποτελεί αποκλειστικό φαινόμενο των αστικών περιοχών. Σε παραλίες απομακρυσμένων και ακατοίκητων νησιωτικών περιοχών έχουν καταγραφεί επίπεδα ρύπανσης αντίστοιχα με εκείνα των ακτών της Αττικής. Το συμπέρασμα δεν είναι ότι πρέπει να σταματήσουμε να καταναλώνουμε ψάρια και θαλασσινά, καθώς δεν περιέχουν περισσότερα μικροπλαστικά από άλλες τροφές. Είναι όμως κρίσιμο να συνειδητοποιήσουμε τις σοβαρές συνέπειες που αφήνουν οι καθημερινές μας συνήθειες στις επόμενες γενιές.

Η ουσιαστική λύση στο τεράστιο πρόβλημα της πλαστικής ρύπανσης δεν είναι απλή, είναι όμως εφικτή. Είναι επείγον να συνειδητοποιήσουμε, τόσο σε επίπεδο πολιτείας όσο και ως πολίτες, ότι το πλαστικό είναι ένα επικίνδυνο υλικό που όταν δεν χρησιμοποιείται ή απορρίπτεται κατάλληλα έχει αναπόφευκτα σοβαρές συνέπειες για το περιβάλλον και την υγεία μας. Σημαντικό μέρος του προβλήματος αποτελεί η πλαστική ρύπανση που προκαλείται από κάθε τύπου επιχειρηματικές δραστηριότητες, δεδομένης και της απουσίας αποτελεσματικών και δεσμευτικών πολιτικών αναφορικά με την παραγωγή, διάθεση και διαχείριση των πλαστικών υλικών και αποβλήτων. Καθώς τα περιθώρια για τη ζωή στις θάλασσές μας στενεύουν, οι δράσεις και οι παρεμβάσεις όλων μας πρέπει να είναι ουσιαστικές και όχι επικοινωνιακές, τόσο σε θεσμικό, όσο σε εταιρικό και ατομικό επίπεδο. Ο καθένας από εμάς μπορεί και οφείλει να προχωρήσει σε μικρές, αλλά ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής και στις καθημερινές του συνήθειες. Αυτό, βεβαίως, απαιτεί σκέψη, επίγνωση και προσπάθεια. Για παράδειγμα, επιλέγοντας επαναχρησιμοποιούμενα, μη πλαστικά υλικά και συσκευασίες με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, καθώς και αποφεύγοντας προϊόντα μιας χρήσης, μπορούμε με απλούς τρόπους να μειώσουμε σημαντικά το πλαστικό αποτύπωμα που αφήνουν οι καθημερινές μας δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον. 🌱

from dolphins, turtles, and seabirds found dead on the shores of the Aegean, microplastic fibers or plastic fragments were detected.

It is noteworthy that microplastic pollution is not an issue confined to urban areas. In fact, beaches in remote and uninhabited island regions have recorded pollution levels comparable to those of the Attica coastline. This widespread contamination challenges the assumption that distance from human activity offers protection from plastic waste. While the findings don't suggest we should stop consuming fish and seafood, as they contain no more microplastics than many other common foods, they do underscore a deeper concern: our everyday habits are leaving behind a harmful legacy for future generations. Solving the plastic waste crisis is not simple or easy, but it is still possible.

What's urgently needed is a shift in how we view and handle plastic, both as individuals and as a society. When it's misused or overused such as being carelessly thrown away after a single use, plastic becomes a serious threat to our environment and to our health. Much of the problem's escalation stems from pollution generated by corporations and a lack of strong and binding policies to regulate plastic production and waste. As marine life struggles to survive in increasingly polluted seas, it's clear that our actions must be meaningful rather than symbolic across institutions, corporations, and individuals alike.

Each of us can and must make small but meaningful changes in our lifestyle and daily habits. This, of course, requires thought, awareness, and effort, but the impact is real. For example, by choosing reusable, non-plastic materials, opting for packaging with a low environmental footprint, and avoiding single-use products, we can significantly reduce the plastic footprint our daily activities leave on the natural environment. And because microplastics are now found in the food we eat, the water we drink, and even the air we breathe, these choices also help protect our health today and for future generations. 🌱



Φροντίζουμε την υγεία σας

[www.ionio-group.gr](http://www.ionio-group.gr)



### Κλινική Ιώνιο Θεραπευτήριο

Αγ. Γεωργίου 1, Κορυδαλλός  
☎ 210 4950937, 210 4949543

### Ποιοι είμαστε

Ο όμιλος ΙΩΝΙΟ Group περιλαμβάνει την Γενική Κλινική ΙΩΝΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ, τις Μονάδες Αιμοκάθαρσης στον Πειραιά, στη Νίκαια, στη Σαλαμίνα και στο Αιγάλεω και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια CLINITEST στη Βούλα, στη Μήλο και στη Σέρφω. Βασικός μας στόχος είναι η διασφάλιση της υγείας των συναθρώπων μας.

### Υπηρεσίες

Το πλήρως καταρτισμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οι σύγχρονες κτηριακές εγκαταστάσεις και ο υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμός, συμβάλλουν στην επίτευξη του βασικού μας στόχου. Είμαστε υπερήφανοι που το πετυχαίνουμε και προσπαθούμε διαρκώς να βελτιωνόμαστε.

### Μονάδες Υγείας

Η μακροχρόνια παρουσία μας στον τομέα παροχής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας περίθαλψης έχει δημιουργήσει μια ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης μαζί σας.



- 1 Μονάδα Νεφρού Πειραιά**  
Αλκιβιάδου 146, Πειραιάς, ☎ 210 4114004
- 2 Μονάδα Νεφρού Σαλαμίνας**  
Ακτή Σαλαμινομάχων 58, Σαλαμίνα, ☎ 210 4671006
- 3 Μονάδα Νεφρού Νίκαιας,**  
Ναζιάνζου 35, Νίκαια, ☎ 210 4911755, 210 4916973
- 4 Μονάδα Νεφρού Αιγάλεω**  
Λεωφ. Θηβών 288 & Παρισσαίδας, ☎ 210 5613279
- 5 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Αθήνας,**  
Βασιλέως Παύλου 89-91, Βούλα, ☎ 210 8990852, 210 8954221
- 6 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Μήλου**  
Τρισβάσλας Μήλου, ☎ 22870 28018, 6972 504323
- 7 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Σίφνου**  
Απολλωνία Σίφνου, ☎ 22840 31544, 22840 33677
- 8 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Σέρφω**  
Λιβάδι Σέρφου-Εμπορικό Κέντρο «ΠΑΛΛΟΣ»,  
☎ 22810 52260





INTERVIEW



Από το New Jersey ως την Κρήτη

# EVANGELIA

From New Jersey to Crete

ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΠΑΠΑΔΑΤΟ  
BY CHARALAMBOS PAPADATOS

**Ελληνοαμερικανίδα τραγουδίστρια που έχει συναρπάσει το κοινό, όχι μόνο στην Ελλάδα και στην Αμερική, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο, αναμειγνύοντας ελληνικά έθνικ στοιχεία με τη σύγχρονη pop μουσική. Αυτή είναι η EVANGELIA!**

**Εvangelia, στα τραγούδια σου μπλέκεις την pop με πολλά ελληνικά παραδοσιακά στοιχεία. Τόλμησες και δημιούργησες νέα ακούσματα. Πώς γεννήθηκε αυτή η ιδέα;**

Η ιδέα γεννήθηκε πολύ φυσικά, γιατί έτσι μεγάλωσα ανάμεσα σε δύο κόσμους. Αντί να προσπαθώ να “ταιριάξω” κάπου, αποφάσισα να φτιάξω τον δικό μου ήχο, που να χωράει και τις ρίζες μου και το παρόν μου. Δεν το είδα ποτέ σαν ρίσκο, αλλά σαν ανάγκη. Ήθελα η μουσική μου να έχει ψυχή και ταυτότητα. Και αυτό που με συγκινεί πιο πολύ είναι όταν άνθρωποι από διαφορετικά μέρη του κόσμου συνδέονται με αυτά τα ακούσματα, ακόμα κι αν δεν καταλαβαίνουν τη γλώσσα. Για μένα, αυτό, είναι η δύναμη της μουσικής.

**Τι ρόλο παίζει για σένα το ελληνικό στοιχείο στη μουσική σου;**

Το ελληνικό στοιχείο είναι η ψυχή της μουσικής μου. Μεγάλωσα ανάμεσα σε δύο κόσμους—την Αμερική και την Ελλάδα—και πάντα ένιωθα ότι η μουσική είναι ο τρόπος να γεφυρώσω αυτές τις δύο ταυτότητες. Οι ρίζες μου είναι από την Κρήτη, ένα μέρος γεμάτο ιστορίες, μύθους, πάθος και αυθεντικότητα. Αυτή η ενέργεια περνάει μέσα στη μουσική μου, είτε μέσα από έναν λαϊκό δρόμο, είτε μέσα από ένα παραδοσιακό όργανο, είτε μέσα από την ελληνική γλώσσα. Για μένα, το ελληνικό στοιχείο δεν είναι απλά ένα στυλιστικό χαρακτηριστικό. Είναι τρόπος έκφρασης και βαθιά σύνδεση με το ποια είμαι.

**Γεννήθηκες στην Αμερική από πατέρα Κρητικό και μητέρα Αμερικανίδα. Δυο πατρίδες, δυο κουλτούρες. Μια γιαγιά στην Κρήτη που περνούσες τα καλοκαίρια μαζί της. Μπορείς να μας περιγράψεις μερικές αγαπημένες σου εικόνες από την Κρήτη;**

Μεγάλωσα ανάμεσα σε δύο κόσμους, αλλά η Κρήτη πάντα είχε ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου. Θυμάμαι να κάθομαι με τις ώρες στο μπαλκόνι με τη γιαγιά μου και να μιλάμε για τη ζωή,

**A Greek-American singer who has mesmerized audiences across Greece, the United States, and beyond, seamlessly blending Greek ethnic elements with modern pop melodies. This is EVANGELIA!**

**Evangelia, your songs blend pop with elements of traditional Greek music. You dared to create a new soundscape. How did this idea come about?**

The idea came about very naturally because that's how I grew up, between two worlds. Instead of trying to "fit" somewhere, I created a sound that could hold both my roots and my present. I never saw it as a risk, but as a necessity. I wanted my music to have soul and identity. What moves me most is when people from entirely different parts of the world connect with these sounds, even if they don't understand the language. To me, that's the true power of music.

**What role does the Greek element play in your music?**

The Greek element is the soul of my music. I grew up between two worlds — America and Greece — and I always felt that music was the bridge between these two identities. My roots are in Crete, a place full of stories, myths, passion, and authenticity. That energy flows through my music, whether through a folk melody, a traditional instrument, or the Greek language itself. For me, the Greek element isn't just a stylistic choice, it's a form of expression and a deep connection to who I am.

**You were born in America to a Cretan father and an American mother, two homelands, two cultures. You had a grandmother in Crete with whom you spent your summers. Can you describe some of your favorite memories from Crete?**

I grew up between two worlds, but Crete has always held a special place in my heart. I remember sitting on the balcony with my grandmother for hours, talking about life and whatever crossed our minds. We would work together in the fields, side by side, and then head into the kitchen to cook. She would show me traditional recipes, and I would watch her with admiration. I remember days spent at the sea with my friends and later changing clothes for





# «Το ελληνικό στοιχείο είναι η ψυχή της μουσικής μου»



για ό,τι μας περνούσε από το μυαλό. Δουλεύαμε μαζί στα χωράφια, πλάι-πλάι, και μετά μπαίναμε στην κουζίνα να μαγειρέψουμε. Εκείνη μου έδειχνε τις παραδοσιακές συνταγές και εγώ την παρακολουθούσα με θαυμασμό. Θυμάμαι τις μέρες που πήγαίνα στη θάλασσα με τους φίλους μου, κι έπειτα αλλάζαμε ρούχα για να πάμε μια βόλτα στο χωριό. Και φυσικά, τα πανηγύρια — με τη λύρα να παίζει, και να χορεύουμε κρητικά μέχρι την ανατολή, γεμάτοι χαρά και ξεγνοιασιά. Ήταν στιγμές γεμάτες ελευθερία, γέλιο και αληθινή χαρά. Αυτές οι εικόνες με ακολουθούν ακόμα και σήμερα, σε κάθε βήμα μου.

## ■ Ποια κρητικά στοιχεία πιστεύεις ότι φέρεις στην προσωπικότητά σου;

Νομίζω ότι κουβαλώ μέσα μου την αντοχή και το πάθος του Κρητικού. Υπάρχει μια φωτιά, μια εσωτερική δύναμη που με ωθεί να συνεχίζω, ακόμα κι όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Όπως οι Κρητικοί, είμαι πεισματάρης όταν πρόκειται για τα όνειρά μου, αλλά και τρυφερή και ζεστή με τους ανθρώπους που αγαπώ. Η Κρήτη με έχει μάθει να στέκομαι στα πόδια μου, να τραγουδάω με την ψυχή μου και να ζω με πάθος.

## ■ Ποιες πέντε λέξεις σε χαρακτηρίζουν και σε περιγράφουν καλύτερα;

**Δημιουργική:** Η μουσική και η τέχνη είναι η έκφρασή μου, ο τρόπος που εκφράζω τον εαυτό μου και το όραμά μου.  
**Παραδοσιακή:** Νιώθω πολύ κοντά στις ελληνικές παραδόσεις και τις ρίζες μου, τις οποίες σέβομαι και τις ενσωματώνω στη μουσική μου.

a stroll through the village. And of course, the festivals — the lyra playing, the Cretan dances lasting until sunrise, filled with joy and carefreeness. Those were moments of pure freedom, laughter, and true happiness, images accompanying me wherever I go.

## ■ What Cretan qualities do you think you carry in your personality?

I carry the endurance and passion of the Cretan spirit. There's a fire inside me, a strength that pushes me to keep going even when things get tough. Like Cretans, I'm stubborn about my dreams but tender and warm toward the people I love. Crete taught me how to stand on my feet, sing with my soul, and live passionately.

## ■ Which five words best describe you?

**Creative:** Music and art are my ways of expressing myself and my vision.

**Traditional:** I feel deeply connected to my Greek traditions and roots, which I honor and weave into my music.

**Disruptive:** I'm not afraid to dare, to break molds, and to explore new sounds and fusions.

**Authentic:** Authenticity is the foundation of my art and life. I strive to stay true to myself and my feelings.

**Emotional:** Music is my way of expressing deep emotions and creating personal connections with my audience.

**Ανατρεπτική:** Δεν φοβάμαι να τολμήσω και να δημιουργήσω κάτι καινούργιο, να σπάσω τα στεγανά και να εξερευνήσω νέους ήχους και συνδυασμούς.

**Αυθεντική:** Στην τέχνη μου και στη ζωή μου, η αυθεντικότητα είναι η βάση. Πάντα προσπαθώ να είμαι πιστή στον εαυτό μου και στα συναισθήματά μου.

**Συναισθηματική:** Η μουσική είναι για μένα τρόπος να εκφράσω βαθιά συναισθήματα και να συνδεθώ με το κοινό μου σε προσωπικό επίπεδο.

### **Βάζεις στόχους και πορεύεσαι με αυτούς, αλλάζεις διαδρομή, αλλά όχι στόχο;**

Πάντα έχω έναν βασικό στόχο, να λέω την αλήθεια μου μέσα από τη μουσική και να αγγίζω τις καρδιές των ανθρώπων. Αλλά είμαι ανοικτή στον δρόμο που θα με φέρει εκεί. Η ζωή σπάνια πηγαίνει όπως την σχεδιάζεις, και με τα χρόνια έχω μάθει να εμπιστεύομαι την πορεία, ακόμα κι αν είναι διαφορετική απ' ό,τι φανταζόμουν. Μερικές φορές, μέσα από τις εκπλήξεις και τις αλλαγές, βρίσκεις τη μαγεία. Δεν φοβάμαι να αλλάξω διαδρομή, αρκεί να με πηγαίνει πιο κοντά στην ουσία του ονείρου μου.

### **Επιμονή ή ταλέντο. Με ποια σειρά τα βάζεις για να φτάσει κάποιος ψηλά;**

Αν πρέπει να βάλω σε σειρά την επιμονή και το ταλέντο για να φτάσει κάποιος ψηλά, θα έλεγα ότι η επιμονή πρέπει να έρχεται πρώτη. Ο λόγος είναι ότι το ταλέντο, όσο σπουδαίο κι αν είναι, αν δεν το υποστηρίξεις με σκληρή δουλειά, συνέπεια και επιμονή, μπορεί να μείνει ανεκμετάλλευτο. Υπάρχουν πάρα πολλοί ταλαντούχοι άνθρωποι που δεν κατάφεραν να φτάσουν ψηλά απλώς γιατί δεν είχαν την επιμονή να συνεχίσουν ή να προσπαθήσουν όταν τα πράγματα δυσκόλευαν. Το ταλέντο μπορεί να ανοίξει πόρτες και να σε βοηθήσει να ξεχωρίσεις, αλλά η επιμονή είναι αυτή που σε οδηγεί στο να το αξιοποιήσεις στο μέγιστο.

### **Αν μπορούσες να διαλέξεις μια δεκαετία στην οποία θα μπορούσες να εκφραστείς μουσικά ή να είσαι μέρος μια σκηνής που προϋπήρχε της γενιάς σου, ποια θα ήταν αυτή;**

Αν μπορούσα να διαλέξω μια δεκαετία, νομίζω θα ήθελα να είμαι μέρος της μουσικής σκηνής των '70s. Ήταν μια εποχή έντονου συναισθήματος, πολιτικής αφύπνισης και πειραματισμού, όπου η μουσική είχε βάθος και πάθος, από την ψυχεδέλεια μέχρι το λαϊκό τραγούδι και το έντεχνο. Θα ήθελα να είμαι στην ίδια σκηνή με καλλιτέχνες όπως η Χαρούλα Αλεξίου, ο Σταύρος Ξαρχάκος ή ακόμα και ο Νίκος Ξυλούρης, να τραγουδώ τραγούδια που μιλάνε για τον έρωτα αλλά και για τον άνθρωπο. Ταυτόχρονα, θα με ενθουσίαζε να υπάρχω και στην Αμερικανική σκηνή της εποχής, πλάι σε καλλιτέχνες όπως η Joni Mitchell και οι Fleetwood Mac, που έγραφαν με τόση αλήθεια και μελωδία. Μου αρέσει η ιδέα του να είμαι ανάμεσα σε εποχές, να δανείζομαι από το παρελθόν και να το φέρνω στο σήμερα με τον δικό μου τρόπο. Αυτό προσπαθώ να κάνω και μέσα από τη μουσική μου.

### **Do you set goals and stick to them? Do you change your path but not your destination?**

I always have a central goal, to tell my truth through music and touch people's hearts. But I'm open to whatever road will get me there. Life rarely goes exactly as planned, and over the years, I've learned to trust the journey, even if it's different from what I had envisioned. Sometimes, you find the magic through the surprises and detours. I'm not afraid to change my path as long as it brings me closer to the heart of my dream.

### **Perseverance or talent? Which comes first for reaching success?**

If I had to choose, perseverance would come first. Talent is outstanding but can remain untapped without hard work, consistency, and perseverance. So many talented people never reach their potential simply because they don't have the perseverance to keep going when things get tough. Talent might open doors and help you stand out, but perseverance allows you to realize your gift fully.

## **«The Greek element is the soul of my music»**





**Εργάστηκες σαν δασκάλα, μια δύσκολη δουλειά γιατί θα πρέπει να βγάλεις τον καλύτερο σου εαυτό στα παιδιά. Να τα πείθεις και να κρατάς ζωντανό το ενδιαφέρον τους. Βρήκες κοινά στοιχεία με το τραγούδι ως προς τον τρόπο προσέγγισης;**

Ναι, βρίσκω πολλά κοινά στοιχεία ανάμεσα στη διδασκαλία και το τραγούδι. Ως δασκάλα, έμαθα πώς να συνδέομαι με ανθρώπους σε βάθος, να κρατώ το ενδιαφέρον τους ζωντανό και να μεταφέρω κάτι ουσιαστικό με τρόπο που να τους εμπνέει και να τους μένει. Και στις δύο περιπτώσεις, χρειάζεται αλήθεια, ενέργεια και αυθεντικότητα. Όταν στέκεσαι μπροστά σε παιδιά ή μπροστά σε ένα κοινό, νιώθουν αμέσως αν είσαι αληθινός. Γι' αυτό και πάντα προσπαθώ να δίνω τον καλύτερό μου εαυτό, είτε βρίσκομαι σε μια τάξη, είτε πάνω στη σκηνή.

**Υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ άνδρα και γυναίκας στην δουλειά σας; Θεωρώ ότι στο συγκεκριμένο επάγγελμα πλέον, είναι στου να είσαι γυναίκα, ο προβολέας έχει πέσει παραπάνω στις γυναίκες, είναι αλήθεια;**

Νομίζω ότι έχουν γίνει βήματα μπροστά και πλέον βλέπουμε περισσότερες γυναίκες να πρωταγωνιστούν, να έχουν λόγο και δημιουργικό έλεγχο. Είναι αλήθεια ότι υπάρχει μεγαλύτερη προβολή στις γυναίκες καλλιτέχνιδες και σε κάποιες περιπτώσεις αυτό λειτουργεί υπέρ μας. Όμως, ο διαχωρισμός δεν έχει εξαλειφθεί πλήρως. Υπάρχουν ακόμα στερεότυπα και προσδοκίες που πρέπει να ξεπερνάμε καθημερινά, ειδικά όταν θέλεις να έχεις άποψη, να ηγείσαι, και να μη σε βλέπουν μόνο σαν "εικόνα". Για μένα είναι δύναμη να είμαι γυναίκα στον χώρο αυτό, αλλά είναι και ευθύνη. Θέλω να ανοίγω δρόμο και για άλλες γυναίκες, όχι απλώς να χωράω στο κάδρο, αλλά να το επανασχεδιάζω.

**Νιώθεις την ευθύνη ότι επηρεάζεις κόσμο με την μουσική σου, αλλά και με την παρουσία σου;**

Ναι, σίγουρα νιώθω μια ευθύνη. Η μουσική έχει δύναμη. Δεν είναι απλώς ήχοι ή στίχοι, αλλά ένας τρόπος έκφρασης που μπορεί να αγγίξει και να επηρεάσει τους ανθρώπους βαθιά. Όταν μοιράζομαι τη μουσική μου, θέλω να δημιουργήσω συναισθηματικές συνδέσεις με το κοινό, να ταυτιστούν, να νιώσουν ότι δεν είναι μόνοι σε ό,τι βιώνουν. Πέρα από τη μουσική, ο τρόπος που εκφράζομαι, οι αξίες που υποστηρίζω και η στάση μου απέναντι στη ζωή, έχουν επίσης αντίκτυπο στον κόσμο γύρω μου. Θέλω να αποτελώ ένα θετικό παράδειγμα, να εμπνέω τους άλλους να είναι αυθεντικοί, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να μην φοβούνται να ακολουθήσουν τα όνειρά τους.

**«Ήθελα η μουσική μου να έχει ψυχή και ταυτότητα»**

**If you could choose a decade in which you could express yourself musically or be part of a scene that existed before your generation, which one would it be?**

If I could choose, I would want to be part of the 1970s music scene. It was a time of intense emotion, political awakening, and experimentation, where music had depth and passion, from psychedelic sounds to Greek folk and art songs. I would have loved to share the stage with artists like Haris Alexiou, Stavros Xarhakos, or even Nikos Xylouris, singing songs about love and humanity. At the same time, I would have been thrilled to be part of the American music scene alongside artists like Joni Mitchell and Fleetwood Mac, who wrote with such honesty and melody. I love the idea of standing between eras, borrowing from the past and bringing it into the present in my way. That's what I try to do through my music.

**You worked as a teacher, a challenging job where you must bring out your best in the kids, keep them engaged, and inspire them. Did you find similarities with performing music?**

Yes, I see many similarities between teaching and singing. As a teacher, I learned how to connect with people deeply, keep their attention alive, and deliver something meaningful in an inspiring way. In both cases, you need truth, energy, and authenticity. When you stand in front of children or an audience, they can tell immediately if you're real. That's why I always try to give my very best, whether in a classroom or on stage.

**Is there still a gender gap in your field? Some say that being a woman in music today can be an advantage, with more attention given to female artists. Is that true?**

I think we've made great strides, and today we see more women leading, having a voice, and creative control. There's indeed more spotlight on female artists now, and in some ways, that works in our favor. But the gender gap hasn't disappeared entirely. We must overcome stereotypes and expectations daily, especially when we want to have an opinion, lead, and not be seen just as a "pretty image." Being a woman in this field is a strength but also a responsibility. I want to help open the way for other women, not just fit into the frame but redraw it.

**Do you feel the responsibility of influencing others through your music and presence?**

Yes, definitely. Music has absolute power. It's not just sounds and lyrics; it's a form of expression that can deeply touch and influence people. When I share my music, I want to create emotional connections, to make people feel understood and less alone. Beyond

«I wanted  
my music  
to have soul»



### ■ Πόσο σε απασχολεί το κομμάτι της εμφάνισής σου και της μόδας;

Η εμφάνιση και η μόδα είναι για μένα ένας ακόμα τρόπος έκφρασης. Δεν με απασχολεί με την έννοια της τελειότητας ή της τάσης, αλλά με ενδιαφέρει να νιώθω αυθεντική και να εκπέμπω αυτό που είμαι και μέσα από την εικόνα μου. Ειδικά ως καλλιτέχνης, η αισθητική είναι προέκταση της μουσικής μου. Αγαπώ να πειραματίζομαι με στοιχεία της παράδοσης, με μοντέρνα touches, να φέρνω λίγο "Greek goddess" σε σύγχρονα πλαίσια. Είναι ένας δημιουργικός διάλογος ανάμεσα στο μέσα μου και το έξω μου.

### ■ Ποια είναι τα όνειρα και τα σχέδια σου για το μέλλον;

Τα όνειρά μου για το μέλλον περιστρέφονται πάντα γύρω από τη μουσική. Θέλω να συνεχίσω να γράφω τραγούδια που μιλούν στην ψυχή των ανθρώπων, να εξελίσσομαι συνεχώς ως καλλιτέχνης και να εκφράζω τη δική μου αλήθεια μέσα από ό,τι δημιουργώ. Αυτή τη στιγμή, ολοκληρώνω τον πρώτο μου ολοκληρωμένο δίσκο, ο οποίος εμπνέεται από την ιστορία του Ερωτόκριτου, και ανυπομονώ να τον μοιραστώ με τον κόσμο με έναν τρόπο που συνδυάζει την παράδοση με τον σύγχρονο ήχο. Ονειρεύομαι να ταξιδέψω με τη μουσική μου σε κάθε γωνιά του κόσμου, να δημιουργήσω γέφυρες ανάμεσα στις δύο πατρίδες μου, την Αμερική και την Κρήτη. Θέλω να μοιραστώ την κληρονομιά μου, να φέρω την καρδιά της Κρήτης στην παγκόσμια σκηνή και να δημιουργώ συνδέσεις μέσα από την τέχνη. Και στο προσωπικό μου ταξίδι, το μεγαλύτερο όνειρο είναι να συνεχίσω να ζω με αγάπη, ελευθερία και αλήθεια. Να παραμένω πιστή στον εαυτό μου και στις αξίες που με καθοδηγούν, ενώ ταυτόχρονα εξερευνώ και ανακαλύπτω νέες πτυχές του κόσμου και της μουσικής. 🎧

music, how I express myself, the values I stand for, and how I carry myself also impact those around me. I want to be a positive example, inspiring others to be authentic, to express their emotions, and not be afraid to chase their dreams.

### ■ How vital are appearance and fashion to you?

Appearance and fashion are another form of self-expression for me. I'm not concerned with perfection or trends but with feeling authentic and projecting who I am through my image. Especially as an artist, aesthetics are an extension of my music. I love playing with traditional elements and adding modern touches, bringing a bit of "Greek goddess" energy into contemporary contexts. It's a creative conversation between my inner and outer self.

### ■ What are your dreams and plans for the future?

My dreams for the future always revolve around music. I want to keep writing songs that speak to people's souls, to keep evolving as an artist, and to express my truth in everything I create. Right now, I'm completing my first full album, inspired by the story of Erotokritos, and I can't wait to share it with the world, blending tradition with a modern sound. I dream of traveling with my music to every corner of the world, building bridges between my two homelands, America and Crete. I want to share my heritage, bring the heart of Crete to the global stage, and create genuine connections through art. My greatest dream is to continue living with love, freedom, and truth. I want to stay true to myself and the values guiding me while exploring new sides of the world and music. 🎧



# ΖΩΗ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Η Πρόκληση  
του Σήμερα  
και Πρακτικές  
Συμβουλές  
για να την  
Πετύχουμε

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΣΚΑΠΕΡΑ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ\*  
[www.bighug.gr](http://www.bighug.gr)

**Σ**τον σύγχρονο τρόπο ζωής, η ισορροπία ανάμεσα στις διάφορες πτυχές της καθημερινότητας – εργασία, οικογένεια, προσωπικός χρόνος – έχει γίνει μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις των ανθρώπων. Πολλοί νιώθουν ότι τρέχουν διαρκώς για να τα προλάβουν όλα, αλλά στο τέλος της ημέρας παραμένουν εξαντλημένοι, ανικανοποίητοι ή και συναισθηματικά άδειοι. Το κινητό τηλέφωνο δεν σταματά να χτυπά, τα επαγγελματικά μηνύματα καταφθάνουν και το βράδυ, ενώ οι οικογενειακές και κοινωνικές απαιτήσεις δεν αφήνουν χώρο για ξεκούραση. Αυτή η συνεχής πίεση δημιουργεί ένα αίσθημα άγχους και ανεπάρκειας, καθώς οι άνθρωποι προσπαθούν να ανταποκριθούν σε όλους τους ρόλους που αναλαμβάνουν – εργαζόμενος, γονιός, σύντροφος, φίλος, άτομο. Σε έναν κόσμο που απαιτεί συνεχώς περισσότερα, γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο να κρατήσει κανείς την ισορροπία και να βρει χρόνο για τον εαυτό του.





# BALANCED LIVING

**I**n today's way of life, finding balance between the various aspects of our daily routine – work, family, and personal time – has become one of the greatest challenges people face. Many feel like they are constantly running to keep up with everything, yet by the end of the day, they're left exhausted, unsatisfied, or emotionally drained. The phone keeps ringing, work emails arrive even late at night, and family or social obligations leave little room for rest. This constant pressure creates a sense of anxiety and inadequacy, as people try to meet all the demands of their roles – as employees, parents, partners, friends, and individuals. In a world that constantly demands more, it becomes increasingly difficult to maintain balance and carve out time for oneself.

Lack of balance is not just a matter of poor time management – it's a condition that deeply affects physical, mental, and emotional well-being. When our needs for rest, self-care, and inner connection are neglected, the overall quality of our life begins to decline.

## Today's Challenge and Practical Tips to Achieve It

**BY: MARIA SKAPERΑ**  
**PSYCHOLOGIST - PSYCHOTHERAPIST**  
[www.bighug.gr](http://www.bighug.gr)





Η έλλειψη ισορροπίας δεν είναι απλώς ένα πρακτικό ζήτημα διαχείρισης χρόνου – είναι μια κατάσταση που επηρεάζει βαθιά τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία. Όταν οι ανάγκες μας για ξεκούραση, αυτοφροντίδα και εσωτερική σύνδεση παραμελούνται, η ποιότητα της ζωής μας αρχίζει να φθίνει. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου άνθρωποι, παρόλο που εξωτερικά φαίνονται «επιτυχημένοι», αισθάνονται εσωτερικά εξαντλημένοι, απομονωμένοι ή και δυστυχισμένοι.

Γι' αυτό, η συζήτηση για την ισορροπία ζωής δεν είναι απλώς μια «πολυτέλεια» για όσους έχουν χρόνο – είναι ανάγκη όλων μας.

### Βήματα για Ισορροπία

Η επίτευξη ισορροπίας δεν σημαίνει να κάνουμε τα πάντα τέλεια, αλλά να δίνουμε χώρο σε όσα έχουν πραγματική σημασία. Παρακάτω παρουσιάζονται πρακτικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση μιας πιο ισορροπημένης ζωής.

#### 1. Οργάνωση και Προτεραιότητες

Η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι το θεμέλιο της ισορροπίας. Η χρήση ημερολογίου ή λιστών προτεραιοτήτων βοηθά στη σαφή κατανομή του χρόνου και στην αποφυγή περιττής πίεσης. Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε τα «επείγοντα» από τα «σημαντικά» και να αφήνουμε χώρο και για ξεκούραση.

#### 2. Μάθετε να λέτε «όχι»

Η ικανότητα να αρνηθεί κάποιος χωρίς ενοχές είναι απαραίτητη για την προστασία της προσωπικής ενέργειας και του χρόνου. Δεν χρειάζεται να ανταποκρινόμαστε σε κάθε απαίτηση ή

There are many cases where people, although they may seem “successful” on the outside, feel internally depleted, disconnected, or even unhappy.

This is why the conversation around balanced living is not just a luxury for those who have free time – it's a fundamental need for all of us.

### Steps Toward Balance

Achieving balance doesn't mean doing everything perfectly—it means making space for what truly matters. Below are practical tips that can help shape a more balanced and fulfilling life.

#### 1. Organization and Prioritization

Proper time management is the foundation of balance. Using a planner or prioritization lists helps clearly allocate your time and avoid unnecessary pressure. It's important to distinguish between what's “urgent” and what's “important,” and to leave room for rest as well.

#### 2. Learn to Say “No”

The ability to say no without guilt is essential to protect your personal energy and time. You don't have to say yes to every demand or invitation. Your mental and physical well-being should always come first.

#### 3. Scheduled Rest

Free time isn't a luxury—it's a necessity. Even a few moments of personal relaxation each day can have a powerful effect on your mood and productivity. Scheduling time with no obligations is just as important as professional commitments.

#### 4. Balance in the Family

The quality of family time is just as important as the quantity. Shared activities, honest communication, and meaningful moments of connection strengthen relationships and offer emotional support. Being present in the family doesn't just mean physically being there, but actively participating.

#### 5. Healthy Boundaries at Work

Work hours should have a clear start and end. Setting boundaries—such as avoiding work emails after hours—helps protect personal time and reduce stress. Productivity isn't measured by exhaustion, but by balanced performance.



πρόσκληση. Η προτεραιότητα πρέπει να είναι η ψυχική και σωματική μας υγεία.

### 3. Προγραμματισμένη Ανάπαυση

Ο ελεύθερος χρόνος δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη. Ακόμα και λίγα λεπτά προσωπικής χαλάρωσης μέσα στη μέρα μπορούν να λειτουργήσουν ευεργετικά για την ψυχολογία και την παραγωγικότητα. Ο προγραμματισμένος χρόνος χωρίς υποχρεώσεις είναι εξίσου σημαντικός με τις επαγγελματικές δεσμεύσεις.

### 4. Ισορροπία στην Οικογένεια

Η ποιότητα του οικογενειακού χρόνου είναι εξίσου σημαντική με την ποσότητα. Κοινές δραστηριότητες, ειλικρινής επικοινωνία και δημιουργία στιγμών σύνδεσης ενισχύουν τις σχέσεις και προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη. Οικογένεια δεν σημαίνει απλώς παρουσία, αλλά ουσιαστική συμμετοχή.

### 5. Υγιά Όρια στον Εργασιακό Χώρο

Οι ώρες εργασίας πρέπει να έχουν αρχή και τέλος. Η καθιέρωση ορίων, όπως η αποφυγή επαγγελματικών μηνυμάτων εκτός ωραρίου, βοηθά να προστατεύεται ο προσωπικός χρόνος και να μειώνεται το στρες. Η αποδοτικότητα δεν μετριέται με εξάντληση, αλλά με ισορροπημένη απόδοση.

### 6. Φροντίδα του Εαυτού

Η σωματική και ψυχική υγεία είναι κλειδί για την ισορροπία. Καλή διατροφή, τακτική άσκηση, επαρκής ύπνος και ψυχική στήριξη συμβάλλουν καθοριστικά στην ευεξία. Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε, είτε από φίλους είτε από επαγγελματίες.

### 7. Ευελιξία και Προσαρμογή

Η ζωή αλλάζει, και μαζί της πρέπει να αλλάζουμε κι εμείς. Η αποδοχή των αλλαγών και η ικανότητα να αναπροσαρμόζουμε το πρόγραμμά μας, μας επιτρέπει να διατηρούμε την ισορροπία ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.

Η ισορροπία στη ζωή δεν είναι ένας στατικός προορισμός, αλλά μια συνεχής διαδικασία αναπροσαρμογής και εξέλιξης. Δεν απαιτεί τελειότητα, αλλά πρόθεση και φροντίδα. Με επίγνωση των αναγκών μας, κατάλληλα εργαλεία και λίγη ευγένεια προς τον εαυτό μας, μπορούμε να χτίσουμε μια ζωή πιο ήρεμη, ευχάριστη και ουσιαστική. Γιατί στο τέλος, η ισορροπία δεν είναι μόνο το κλειδί για την επιτυχία, αλλά και για την ευτυχία. 🌿



### 6. Self-Care

Physical and mental health are key to achieving balance. A healthy diet, regular exercise, enough sleep, and emotional support all contribute greatly to overall well-being. Don't hesitate to ask for help when you need it—whether from friends or professionals.

### 7. Flexibility and Adaptation

Life changes—and we must change with it. Embracing change and being able to adjust our schedules helps us maintain balance even during challenging times.

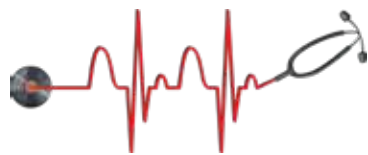
Balanced living is not a fixed destination, but a continuous process of adjustment and growth. It doesn't require perfection, but rather intention and care. By being aware of our needs, using the right tools, and showing a little kindness to ourselves, we can build a calmer, more enjoyable, and meaningful life. Because in the end, balance is not only the key to success—but to true happiness. 🌿



*\*Η Μαρία Σκαπέρα τα τελευταία 25 χρόνια οδηγεί ανθρώπους σε ένα πιο όμορφο μονοπάτι ζωής, με λιγότερα προβλήματα και περισσότερες πρακτικές λύσεις για θέματα που έως τώρα σκίαζαν την όμορφη και λαμπερή ζωή που δικαιούται ο καθένας μας. Προσφέρει τα εργαλεία, τις μεθόδους και τις στρατηγικές για αποτελεσματικότερη διαχείριση των καταστάσεων που σας προκύπτουν, με στόχο την υλοποίηση των επιθυμιών σας, τη διεκδίκηση των θέλω σας, και όχι τον τερματισμό των ονείρων σας.*

*\*For the past 25 years, Maria Skapera has been guiding people toward a more beautiful life path with fewer obstacles and more practical solutions for issues that have, until now, clouded the bright and radiant life that each of us deserves. She provides the tools, methods, and strategies for effectively managing life's situations, empowering you to realize your aspirations, claim your desires, and pursue your dreams rather than abandon them.*





## ΚΑΛΟΗΘΗΣ ΥΠΕΡΠΛΑΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ

Benign Prostatic Hyperplasia

### MiLEP Minimally Invasive Prostate Enucleation

## Η επανάσταση της ελάχιστα παρεμβατικής εκπυρήνισης προστάτου

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

### Ο χρυσός κανόνας

Ιστορικά η χειρουργική κοινότητα προοδεύοντας δεν έπαψε να ερευνά μεθόδους ολοένα και λιγότερο ακίνδυνες, τραυματικής θεραπείας αυτής της καλοήθους κατάστασης. Η πρόοδος αυτή οδήγησε στην ολική εκπυρήνιση του αδενώματος μέσω Holmium Laser (HoLEP)

Την τελευταία δεκαετία αξιώνει την θέση του χρυσού κανόνα στη αντιμετώπιση της Καλοήθους Υπερπλασίας Προστάτου.

• **Αναίμακτη διαδικασία.** Ασθενείς που λαμβάνουν "αντιπηκτική" αγωγή για σοβαρούς λόγους που αν διακοπεί θέτει την ζωή τους σε κίνδυνο μπορούν να χειρουργηθούν! Παλαιότερα αυτή η ομάδα έπρεπε να ενημερωθεί για μακρόχρονη νοσηλεία και προετοιμαστεί για τον κίνδυνο της αιμορραγίας εξασφαλίζοντας αίμα για μετάγγιση.

• **Οριστική λύση.** Πλήρης και όχι μερική όπως προσφέρει η ευρέως διαδεδομένη διουρηθρική (TURis) αφαίρεση του αδενώματος. Δεν καταλείπεται υπολειμματικός ιστός ώστε αυτός να μεγαλώσει στο μέλλον. Έτσι η παλιά οδηγία/συμβουλή που λάμβαναν οι χειρουργημένοι ότι θα ήταν εντάξει για 7 με 10 χρόνια δεν ισχύει πια. Μετά την HoLEP ο άνδρας δεν ξανασχολεύεται με το πρόβλημα της ούρησης!

• **Θεραπεύει όλους τους ασθενείς.** Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στις άλλες μεθόδους από το μέγεθος του αδένου δεν ισχύουν στην HoLEP. Με αυτή αντιμετωπίζονται οι γιγαντιαίοι αδένες των 300cc τόσο καλά όπως οι πολύ μικρότεροι.

• **Βραχεία νοσηλεία.** Μια διανυκτέρευση στην κλινική.

• **Ταχεία αποκατάσταση υγείας.** Σε μια εβδομάδα ο άνδρας έχει επιστρέψει στις κανονικές του δραστηριότητες.

### Η εξέλιξη του HoLEP η MiLEP

• Το ενδοσκόπιο έγινε λεπτότερο άρα «φιλικότερο» με την ευαίσθητη ουρήθρα οπότε έχουμε:

• Αποφυγή τραύματος ουρήθρας με ταχύτατη αποκατάσταση.  
• Ακρίβεια εντός του χειρουργικού πεδίου καθώς κατευθύνουμε το ισχυρό 150 watts Laser με ευέλικτο και ακριβή τρόπο εξασφαλίζοντας ιδανικό διαχωρισμό φυσιολογικού και παθολογικού ιστού.

• Η αντιμετώπιση ενός συχνού και διαδεδομένου προβλήματος του άνδρα εισέρχεται στην εποχή MiLEP. 🏆



ΝΙΚΟΣ ΜΠΑΦΑΛΟΥΚΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Δ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ LASER ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ  
ΠΡΟΣΤΑΤΗ & ΝΕΦΡΟΛΙΘΙΑΣΗΣ ΙΑΣΩ

NIKOS BAFALOUKAS  
DIRECTOR OF THE 4TH UROLOGY CLINIC, LASER PROSTATE  
SURGERY & NEPHROLITHIASIS, IASO  
[www.ourologia.eu](http://www.ourologia.eu)

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

### The Gold Standard

Throughout history, the surgical community has persistently sought methods to treat benign conditions more safely and with less trauma.

This pursuit of progress culminated in the complete enucleation of the adenoma via Holmium Laser (HoLEP), which has established itself as the gold standard for treating Benign Prostatic Hyperplasia in the last decade.

• **Bloodless Procedures:** Patients undergoing "anticoagulant" therapy for critical conditions that cannot be safely interrupted can now undergo surgery. In the past, these patients faced extended hospital stays and were briefed on the risk of bleeding, with blood available for transfusion if necessary.

• **Definitive Solution:** The solution is complete, not partial, like the commonly used transurethral (TURis) removal of the adenoma, which leaves no residual tissue to grow back. Therefore, the previous notion that patients would only remain symptom-free for 7 to 10 years is obsolete. With HoLEP, men can expect a lasting resolution of urination issues.

• **HoLEP is suitable for all patients** without the size limitations of other methods. It effectively treats both large 300cc glands and smaller ones.

• **Hospital stays are brief,** typically just one overnight stay in the clinic. Additionally, patients often experience a **quick health recovery**, returning to their normal activities within a week.

### The Evolution of HoLEP: MiLEP

• The endoscope has become thinner, making it "friendlier" to the sensitive urethra, resulting in:

• Avoidance of urethral trauma with rapid recovery.

• Precision within the surgical field as the powerful 150-watt laser is directed flexibly and precisely, ensuring ideal separation of normal and pathological tissue.

• Treating a common and widespread problem in men enters the MiLEP era. 🏆

## Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΨΗΛΑ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΤΕΡΕΩΜΑ

Η ελληνική καρδιοχειρουργική διαθέτει τις προϋποθέσεις να διακριθεί σε διεθνές επίπεδο. Στο πλαίσιο αυτό, ο Όμιλος HHG επένδυσε στον τομέα της καρδιοχειρουργικής θεραπείας, με έμφαση στην ενδοσκοπική και υβριδική καρδιοχειρουργική, την εξωστρέφεια, την καινοτομία και τη διεθνή συνεργασία. Σημαντική κίνηση αποτέλεσε η επιστροφή του διεθνούς φήμης Καθηγητή Θεόδωρου Κωφίδη στην Ελλάδα και η ίδρυση του Διεθνούς Καρδιοχειρουργικού Κέντρου Ελλάδας, στο Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ.

Ο Καθηγητής Κωφίδης και η ομάδα του στο ΥΓΕΙΑ επικεντρώνονται σε μια νέα εμπειρία για τον ασθενή, με σύγχρονες τεχνικές όπως η άμεση αφύπνιση και αποσωλήνωση στο χειρουργείο. Ασθενείς από το εξωτερικό απευθύνονται στο Κέντρο για χειρουργική αντιμετώπιση, ενώ καρδιοχειρουργοί από άλλες χώρες εκδηλώνουν ενδιαφέρον για εκπαίδευση. Το Κέντρο έχει ενταχθεί στη διεθνή πρωτοβουλία Smart Hospital Alliance, μια συμμαχία νοσοκομείων με στόχο την προώθηση υψηλού επιπέδου εκπαίδευσης και φροντίδας. Επιπλέον, αναπτύσσονται νέες ενδοσκοπικές τεχνικές και εργαλεία, τα οποία υιοθετούνται σταδιακά από νοσηλευτικά ιδρύματα στο εξωτερικό. Εκδοτικά έργα του Καθηγητή Κωφίδη αποκτούν διεθνή απήχηση, ενώ στο Ίδρυμα δημιουργούνται νέοι χώροι προσομοίωσης.

Το Κέντρο υλοποιεί συνεχώς καινοτόμες πρακτικές, που διαφοροποιούν τη λειτουργία του σε σχέση με άλλες δομές. Η σύγχρονη προσέγγιση βασίζεται σε τεχνικές όπως η ενδοσκοπική, η υβριδική και η ρομποτική χειρουργική, σε χωρικές βελτιώσεις, στην ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού, και στη συνεργασία με φορείς της βιομηχανίας και της εκπαίδευσης. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στον ποιοτικό έλεγχο και στην εξωστρέφεια, με στόχο την ανάδειξη της Αθήνας και της Ελλάδας ως κέντρου καρδιοχειρουργικού τουρισμού.

Η επιτυχία αυτής της προσπάθειας στηρίζεται στον συντονισμό και τη συμβολή των στελεχών του Ομίλου ΥΓΕΙΑ. Ο Καθηγητής Κωφίδης ηγείται της πρωτοβουλίας, επιδιώκοντας την υιοθέτηση μιας νέας προσέγγισης στον τρόπο με τον οποίο ασκείται η καρδιοχειρουργική στην Ελλάδα. 📍

Για περισσότερες πληροφορίες:  
Διεθνές Κέντρο Καρδιοχειρουργικής  
Ελλάδος/ΥΓΕΙΑ  
Ερυθρού Σταυρού 4 & Κηφισίας,  
151 23 Μαρούσι, Αθήνα  
Τ: 210 686 7614. Κιν.: 6974 845957



**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΩΦΙΔΗΣ**  
**ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ**  
Διευθυντής, Διεθνές Κέντρο  
Καρδιοχειρουργικής Ελλάδος  
/ ΥΓΕΙΑ,  
Διευθυντής Α' Καρδιοχειρουργικής  
Κλινικής ΥΓΕΙΑ

**PROFESSOR THEO KOFIDIS**  
Head, International Heart Surgery  
Center Greece / HYGEIA  
Director, 1st Heart Surgery  
Division, HYGEIA



## GREEK HEART SURGERY DESERVES A PROMINENT PLACE ON THE GLOBAL STAGE

Greek heart surgery has the potential to distinguish itself internationally. In this context, the HHG Group has invested in the field of heart surgery treatment, with an emphasis on endoscopic and hybrid heart surgery, extroversion, innovation, and international collaboration.

A key development was the return of internationally renowned Professor Theo Kofidis to Greece and the establishment of the International Heart Surgery Center Greece/ Hygeia.

Professor Kofidis and his team at HYGEIA are focused on offering patients a new experience, incorporating advanced techniques such as immediate awakening and extubation in the operating room. Patients from abroad seek surgical treatment at the Center, while heart surgeons from other countries express interest in training there.

The Center is part of the Smart Hospital Alliance, an international alliance of hospitals aiming to promote high-level education and care. Additionally, new endoscopic techniques and tools are being developed, which are gradually being adopted by healthcare institutions abroad. Professor Kofidis's publications are gaining international recognition, while new simulation spaces are being created within the Institute.

The Center consistently implements innovative practices that differentiate its operations from other facilities. Its modern approach is based on techniques such as endoscopic, hybrid, and robotic surgery, spatial improvements, strengthening of human resources, and collaboration with industry and academic partners. At the same time, emphasis is placed on quality control and international outreach, aiming to establish Athens and Greece as a hub for heart surgery tourism.

The success of this initiative is supported by the coordination and contribution of the HYGEIA Group's executives. Professor Kofidis leads the effort, aiming to promote a new paradigm in the practice of heart surgery in Greece. 📍

For more information:  
International Heart Surgery  
Center Greece / HYGEIA  
4 Erythrou Stavrou Street & Kifisias Ave.,  
151 23 Marousi, Athens  
Tel: +30 210 686 7614. Mobile: +30 6974 845957



## SAIA RESTAURANT

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

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

Θα μας βρείτε στο Anemelia Mykonos Hotel, Ελιά.

It's a tribute to the quiet richness of the Cyclades — where the sun ripens, the sea gives, and flavor takes its time.

At Sála, we cook as the islands live: simply, seasonally, soulfully. Our ingredients come from local hands that honor nature's rhythm — from Aegean-kissed vegetables to line-caught seafood and select meats.

Like every Greek home, our table is for sharing. Dishes go in the middle, made for passing, tasting, and connecting.

Sála isn't just a name — it's a space of warmth, where meals linger, laughter echoes, and no one leaves hungry for connection.

This is how we feed you: with flavor, with memory, with each other.

Find us at Anemelia Mykonos, Hotel, Elia



## 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 και η περιοχή από την αρχαιότητα χάρη στην παρουσία της πηγής, λόγω της οποίας έχουν αναπτυχθεί οι σημερινές εγκαταστάσεις. Το ιαματικό νερό της πηγής είναι ιδανικό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις νευρικού συστήματος αλλά επίσης ιδανικό για απλή χαλάρωση, καθώς πρόκειται για ένα νερό ήπιο, άοσμο και «ευγενικό»!

Daily spa και όχι μόνο...κοντινή απόδραση, αλλά και η απαραίτητη στάση για μακρινότερους προορισμούς στη Λέσβο.



7ο χλμ. Μυτιλήνης-Καλλονής, Λέσβος

7th klm. Mytilene-Kalloni, Lesvos



+30 2251041503



www.thermaspalesvos.com



Tucked away in the serene Gulf of Gera, merely seven kilometers from Mytilene, lies Therma, nestled in a lush area by the sea. Known since antiquity for its therapeutic spring, the region's name, Therma, is derived from this natural wonder, which has led to the establishment of contemporary facilities. The spring's curative waters are known to aid in the treatment of rheumatic ailments, chronic rheumatism, sciatica, lumbago, and disorders of the nervous system. They are also ideal for pure relaxation, being mild, odorless, and "gentle." Therma is not only a daily haven for spa-goers but also a charming stopover for those seeking to delve deeper into the island of Lesvos.

# Together we create memories

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



**20%  
DISCOUNT**

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



**30%  
DISCOUNT**

on tickets for Silver  
& Gold members!



Above offers are valid in the Adriatic Sea routes.  
Please visit [superfast.com](https://superfast.com) for special terms & conditions.

FOR INFORMATION & BOOKINGS:

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

or explore the new **seamore** app



**SUPERFAST FERRIES**  
Member of Attica Group





## COSMOCLINIC

📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45  
55-57 Etoliku Str., Piraeus 185 45  
☎ +302104611204-206, +306974611204

🌐 [www.cosmoclinic.gr](http://www.cosmoclinic.gr)

✉ [info@cosmoclinic.gr](mailto:info@cosmoclinic.gr)

🌐 [cosmoclinic.gr](https://www.facebook.com/cosmoclinic.gr) 📷 [cosmoclinic.gr](https://www.instagram.com/cosmoclinic.gr)

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

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

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

Με απόλυτη ακρίβεια, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, το HoPLUS 100W ανεβάζει τον πήχη στην ουρολογική χειρουργική, προσφέροντας στους ασθενείς ταχύτερη ανάρρωση, ασύγκριτη ακρίβεια και ασφάλεια σε όλες τις φάσεις της ουρολογικής επέμβασης και άριστα αποτελέσματα.

Η εξειδικευμένη ιατρική μας ομάδα βρίσκεται δίπλα σας, προσφέροντας προσωπική φροντίδα και ουσιαστικά αποτελέσματα. Επικοινωνήστε μαζί μας για ραντεβού και ενημέρωση. Στην Cosmoclinic, η υγεία σας είναι στα καλύτερα χέρια!

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

The state-of-the-art High Power Laser Multi Pulse HoPLUS 3rd generation 100W by German company Jena Surgical represents the latest advancement in Holmium Laser technology. Its high energy, high frequency, and wide range of pulse durations make it the ideal choice for urological surgeries requiring high power output, such as:

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

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

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

Contact us today for an appointment and more information. At Cosmoclinic, your health is in the best hands!



«Προμηθέας Λυόμενος», Carl Bloch, 1864  
Ελαιογραφία σε καμβά, 3,98x2,77 μ.  
Συλλογή Τατοΐου © Υπουργείο Πολιτισμού

"Prometheus Unbound", Carl Bloch, 1864  
Oil on canvas, 3.98 x 2.77 m.  
Tatoi Collection © Ministry of Culture

### «Προμηθέας Λυόμενος» εν Χίω

Ο μνημειακών διαστάσεων πίνακας του Δανού καλλιτέχνη Carl Bloch, που απεικονίζει τον Προμηθέα να σπάει τα δεσμά του, ταξιδεύει στο Μουσείο Μαστίχας Χίου, προτού εκτεθεί μόνιμα στο Τατόι. Η έκθεση συνδιοργανώνεται από το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, τη Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς και τη Διεύθυνση Συντήρησης Αρχαίων και Νεωτέρων Μνημείων του Υπουργείου Πολιτισμού.

Το έργο, παραγγελία του τότε νεαρού βασιλιά Γεωργίου Α', φιλοτεχνήθηκε το 1864 και θεωρείται από τα εντυπωσιακότερα έργα τέχνης που δημιουργήθηκαν για την Ελλάδα τον 19ο αιώνα. Πρόσφατα κηρύχθηκε μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας μας.

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

Διάρκεια: 5 Ιουλίου-31 Οκτωβρίου 2025.

### "Prometheus Unbound" in Chios

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

The exhibition is co-organized by the Cultural Foundation of the Piraeus Group, the Directorate of Modern Cultural Heritage, and the Directorate of Conservation of Ancient and Modern Monuments of the Ministry of Culture. The artwork, commissioned by the then young King George I, was created in 1864 and is considered one of the most impressive works of art made for Greece in the 19th century. It was recently declared a cultural heritage monument of our country.

In the exhibition in Chios, for the first time, the painting will be accessible to individuals with visual impairments.  
Duration: July 5 - October 31, 2025.



# One Group Four Leading Brands A Shared Vision

FORNIGHT



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

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

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

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

[www.attica-group.com](http://www.attica-group.com)





  
**AEGIALIS**  
HOTEL & SPA  
★★★★★

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

- Ιδανικό για γάμους, ρομαντικά γαμήλια ταξίδια, οικογενειακές διακοπές, σεμινάρια γιόγκα και συνέδρια.
- Ανάμεσα σε 2 παραλίες με πανοραμική θέα.
- Φιλικό και φιλόξενο προσωπικό - Άψογες υπηρεσίες!
- Λάλον Ύδωρ Spa για χαλάρωση και ευεξία όλο το χρόνο.
- Εστιατόριο "Ambrosia" με ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις
- Between 2 sandy beaches with panoramic views.
- Professional services by friendly and welcoming staff.
- Weddings, honeymoons & family holidays.
- Lalon Idor Spa - wellness and Yoga retreats
- Mediterranean cuisine at Ambrosia restaurant.
- Cooking classes - Wine tasting - Greek nights

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

---

Aegialis Hotel & Spa - Aegialis Tours  
Tel: +30 22850 73393 - +30 693 6608678  
e-mail: [info@aegealis.com](mailto:info@aegealis.com)  
[www.amorgos-aegealis.com](http://www.amorgos-aegealis.com)



Καλώς ήρθατε  
Welcome

**HELLENIC  
SEAWAYS**

NEWS



[www.hsw.gr](http://www.hsw.gr)



Μάθετε περισσότερα για εμάς! | Find out more about us!





# Η Εταιρεία μας

## OUR COMPANY

**Η Hellenic Seaways, μέλος της Attica Group, δραστηριοποιείται πάνω από 24 χρόνια στις θαλάσσιες μεταφορές επιβατών, οχημάτων και φορτηγών στην Ελλάδα.**

**Η** εταιρεία διαθέτει στόλο 13 ταχύπλων και συμβατικών πλοίων προσφέροντας πληθώρα επιλογών στον ταξιδιώτη, όσον αφορά στον τρόπο αλλά και στη διάρκεια του ταξιδιού του. Πραγματοποιεί δρομολόγια στο Σαρωνικό, τις Κυκλάδες, την Κρήτη και το Βόρειο Αιγαίο προσεγγίζοντας πάνω από 30 προορισμούς στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα συμβατικά πλοία του στόλου της διαθέτουν άνετα σαλόνια, καμπίνες, καθίσματα αεροπορικού τύπου, μπαρ ανοικτού και κλειστού τύπου, εστιατόρια, καταστήματα και όλες τις ανέσεις για μια αξέχαστη ταξιδιωτική εμπειρία, ενώ στον στόλο των ταχυπλών της συμπεριλαμβάνονται τα ολοκαίνουργια πρωτοποριακά σχεδιασμένα AERO HIGHSPEED. Τα δρομολόγια της Hellenic Seaways 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.

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

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

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

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

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

**Hellenic Seaways, member of Attica Group, operates in passenger shipping and freight for more than 24 years in Greece.**

**T**he company has a fleet of 13 high-speed and conventional vessels offering a range of options in terms of journey type and duration. Its vessels operate in the Saronic Gulf islands, the Cyclades, the Crete and the North serving more than 30 destinations to the Greek islands and mainland. Hellenic Seaways' conventional vessels are equipped with comfortable lounges, cabins, aircraft-type seats, open and closed deck bars, restaurants, shops, and all the amenities for an unforgettable travel experience, while its high-speed fleet includes 3 new ultra-modern and innovative AERO HIGHSPEED. Itineraries are planned with the aim of providing multiple travelling options supporting local communities, and connecting the Greek islands, with clear benefits for the country's economy and tourism.

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

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

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

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

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



## NAXOS RESORT BEACH HOTEL



Για πληροφορίες επισκεφθείτε τα  
[www.naxosresort.gr](http://www.naxosresort.gr)  
[www.tinosbeach.gr](http://www.tinosbeach.gr)  
[www.hotel-galaxy.com](http://www.hotel-galaxy.com)

## GALAXY HOTEL



## TINOS BEACH HOTEL



[Υπό πλήρη ανακαίνιση / Under full renovation]

For information visit  
[www.naxosresort.gr](http://www.naxosresort.gr)  
[www.tinosbeach.gr](http://www.tinosbeach.gr)  
[www.hotel-galaxy.com](http://www.hotel-galaxy.com)



## Βραβεία και διακρίσεις AWARDS & DISTINCTIONS

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



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

Ο ΟΜΙΛΟΣ ATTICA διακρίθηκε ως Κορυφαία Εταιρική Επωνυμία στα Superbrands Greece Awards, στην κατηγορία “Μεταφορές” για το 2023-2024. Η εκλογή πραγματοποιήθηκε από την Κριτική Επιτροπή των Superbrands σε συνδυασμό με την έρευνα κοινού που διεξήγαγε η εταιρεία έρευνας MARC. Επιπλέον ο Όμιλος μέσω των εταιρειών **Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines**, απέσπασε συνολικά 21 διακρίσεις στην τελετή απονομής των Tourism & Travel Marketing Awards 2025, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 12 Μαΐου. Συγκεκριμένα, ο Όμιλος έλαβε **1 βραβείο Platinum & Gold, 9 Gold, 7 Silver και 3 Bronze** για δράσεις που προάγουν τη βιωσιμότητα και την αναβάθμιση της ταξιδιωτικής εμπειρίας των επιβατών.

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

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

■ GOLD στις κατηγορίες:

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

■ SILVER στις κατηγορίες:

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

■ Στην κατηγορία:

- Μέσα Μαζικής Μεταφοράς – Μεταφορές

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

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

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

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

■ GOLD in the following categories:

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

■ SILVER in the following categories:

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

■ In the category:

- **Transportation (Air, Rail, Sea, Public)**



Οι βραβεύσεις καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα πρωτοβουλιών, αναγνωρίζοντας:

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

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

The awards span a wide range of initiatives, recognizing.

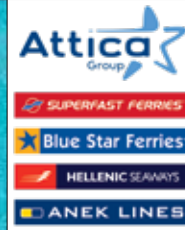
- The effective implementation of the ESG strategy and the Group's commitment to responsible business practices.
- Marketing initiatives that enhance the passenger experience and elevate the Group's communication across all touchpoints, both online and offline.
- The value of Seasmiles, the most extensive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

These initiatives reflect the vision and strategic direction of Attica Group, which consistently integrates ESG principles into every aspect of its operations.

Through targeted actions, the Group demonstrates its commitment to supporting local communities and enhancing the passenger experience by developing initiatives that offer meaningful benefits to both residents and visitors across Greece's island regions.



## Η Κουλτούρα μας OUR CULTURE



### Το Όραμά μας

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

### Our Vision

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

### Οι Αξίες μας

Καινοτομία  
Διαφάνεια  
Ακεραιότητα  
Υπευθυνότητα  
Αξιοπιστία  
Ποιότητα

### Our Values

Innovation  
Transparency  
Integrity  
Responsibility  
Reliability  
Quality



# Attica group in numbers\*

123

φορές το γύρο  
της Γης το χρόνο  
/ **times around  
the Earth**

2.567

Εργαζόμενοι  
/ **Employees**

43

Πλοία / **Vessels**

747,8

εκατ. κύκλος  
εργασιών / **million  
turnover**

8

εκατ. κοινωνική  
συνεισφορά  
/ **million social  
contribution**

178

Επιθεωρήσεις  
πλοίων από τοπικές  
αρχές / **Vessel  
inspections from  
local authorities**

974.5

εκατ. οικονομική  
αξία που διανέμεται  
/ **million  
economic value  
distributed**

1.300.0

ΙΧ οχήματα  
/ **Private  
vehicles**

29

Χρόνια παρουσίας  
στις θάλασσές μας  
/ **Years of  
resence in our  
seas**

2

δισ. επένδυση σε νέα  
πλοία  
/ **billion  
investment in new  
vessels**

7.300.000

Επιβάτες /  
/ **Passengers**

10.8

εκατ. περιβαλλοντικές  
επενδύσεις  
/ **million  
environmental  
investments**

156.4

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

788.000

**seasmiles**  
LOYALTY SCHEME

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

100%

Εργαζόμενοι  
πλήρους  
απασχόλησης  
/ **Full time  
employees**

530

χιλιάδες φορτηγά  
οχήματα / **thousand  
freight units**

\*Στοιχεία 2024 / Data 2024



# Τι πετύχαμε το 2024

## WHAT WE ACHIEVED

**Αυξήσαμε 43,2% τη συνολική οικονομική αξία προς εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις σε σχέση με το 2023.**

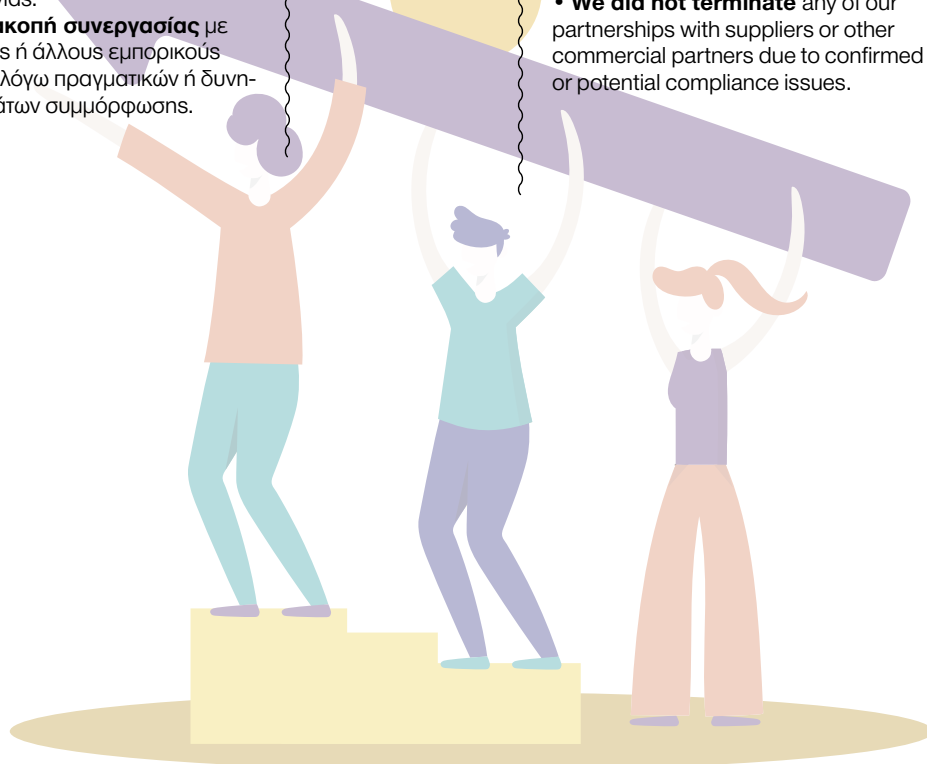
### Κοινωνία

- **Υπερδιπλασιάσαμε** τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρείχαμε σε σχέση με το 2023.
- **Αυξήσαμε** 70,8% τον αριθμό εργαζομένων που συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις και υπερδιπλασιάσαμε τις ώρες εθελοντισμού σε σχέση με το 2023.
- **Διαθέσαμε** το 78,1% των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές και 30,1% προς μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- **Επικοινωνήσαμε** στο 100% των προμηθευτών μας τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/ Συνεργατών.
- **Υπερδιπλασιάσαμε** την αξία προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε σε σχέση με το 2023.
- **Υλοποιήσαμε** ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- **Υπερτριπλασιάσαμε** τους ωφελούμενους πολίτες από δράσεις και προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με το 2023.
- **10%** των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας.
- **Καμία διακοπή συνεργασίας** με προμηθευτές ή άλλους εμπορικούς συνεργάτες λόγω πραγματικών ή δυναμικών ζητημάτων συμμόρφωσης.

**We increased our overall economic value generated for employees, taxes, capital providers, agents, suppliers, society, and investments by 43.2% compared to 2023."**

### Society

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



## Εργαζόμενοι

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

## Employees

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

## Πελάτες

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

## Customers

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



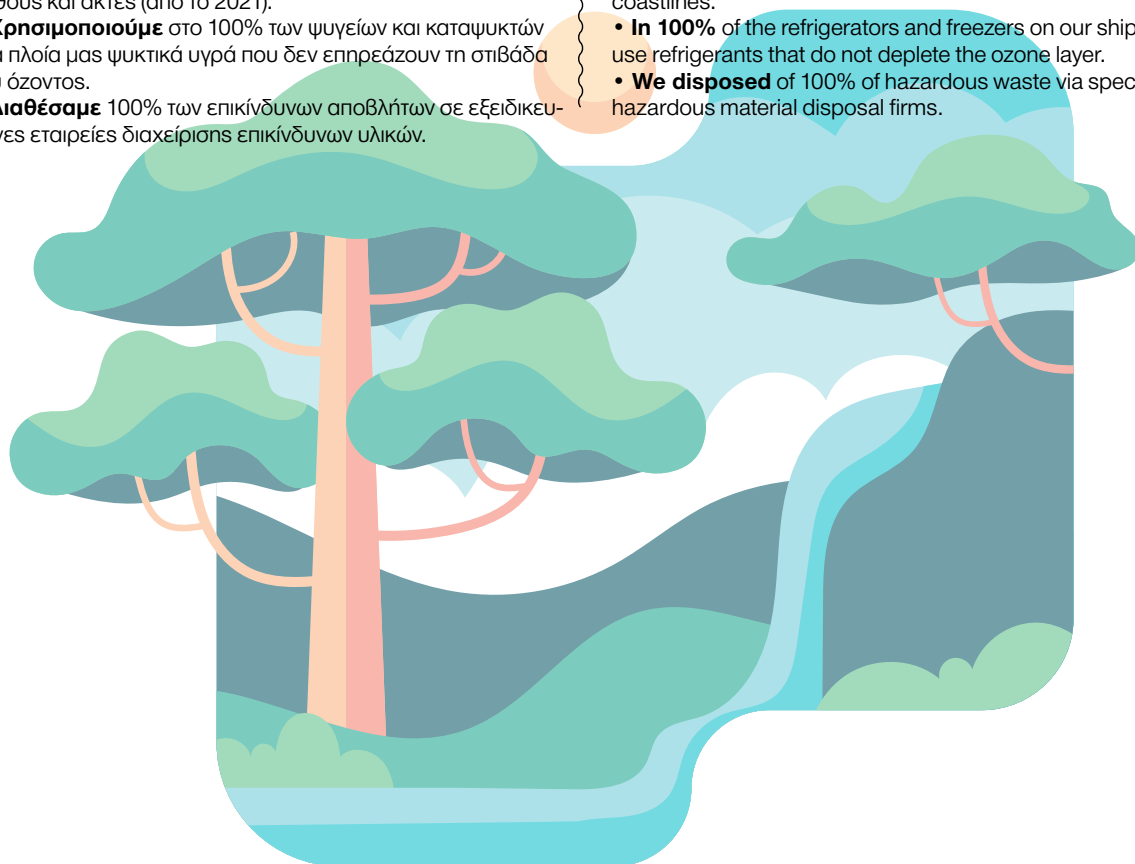


## Περιβάλλον

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

## Environment

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



Για να ενημερωθείτε σχετικά με τον Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου μας αλλά και για τις δράσεις του, μπορείτε να επισκεφθείτε...

To find out about our Group's Responsibility and Sustainability Report but also about its actions, please visit...

[www.attica-group.com](http://www.attica-group.com)

## Διοίκηση

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

## Management

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





## Τα δρομολόγια και ο στόλος μας

### OUR ROUTES AND FLEET

#### ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ

Πειραιάς: Αίγινα - Αγκίστρι  
Πειραιάς: Πόρος - Ύδρα - Σπέτσες - Ερμιόνη -  
Πόρτο Χέλι

#### SARONIC ISLANDS

Piraeus: Aegina - Agistri  
Piraeus: Poros - Hydra - Spetses - Ermioni  
- Porto Heli

#### ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Λαύριο: Κέα - Κύθνος - Σύρος - Πάρος  
- Νάξος - Ίος - Σίκινος - Φολέγανδρος  
- Κίμωλος - Μήλος - Σέριφος - Σίφνος  
- Τήνος - Άνδρος  
Πειραιάς: Πάρος - Νάξος - Κουφονήσι  
- Αμοργός (Κατάπολα)\*  
Πειραιάς: Σύρος - Μύκονος - Πάρος - Νάξος  
- Ίος - Σαντορίνη - Ηράκλειο\*

#### CYCLADES

Lavrio: Kea - Kythnos - Syros - Paros - Naxos  
- Ios - Sikinos - Folegandros - Kimolos  
- Milos - Serifos - Sifnos - Tinos - Andros  
Piraeus: Paros - Naxos - Koufonissi - Amorgos  
(Katapola)\*  
Piraeus: Syros - Mykonos - Paros - Naxos - Ios  
- Santorini - Heraklion\*

#### ΝΗΣΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Πειραιάς: Ψαρά - Οινούσες - Χίος - Λέσβος  
(Μυτιλήνη)  
Πειραιάς: Σύρος - Μύκονος - Ικαρία - Φούρνοι  
- Σάμος - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη) -  
Λήμνος - Καβάλα / Θεσσαλονίκη  
Από Θεσ/νίκη και Καβάλα: Λήμνος - Λέσβος  
(Μυτιλήνη) - Χίος - Σάμος - Ικαρία  
- Φούρνοι - Πάτμος - Λέρος

#### NORTH AEGEAN ISLANDS

Piraeus: Psara - Oinousses - Chios - Lesbos  
(Mytilene)  
Piraeus: Syros - Mykonos - Ikaria - Fourni  
- Samos - Chios - Lesbos (Mytilene)  
- Lemnos - Kavala  
From Thessaloniki and Kavala: Lemnos  
- Lesbos (Mytilene) - Chios - Samos  
- Ikaria - Fourni - Leros - Patmos

\*Το δρομολόγιο πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου

\*The itinerary takes place only during the summer period.



#### ΝΗΣΟΣ ΣΑΜΟΣ

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry.  
2.213 Επιβάτες / Passengers  
2.400 γραμμικά μέτρα / line meters



#### ΝΗΣΟΣ ΡΟΔΟΣ

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry.  
2.210 Επιβάτες / Passengers  
2.105 γραμμικά μέτρα / line meters



#### ARTEMIS

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry  
748 Επιβάτες / Passengers  
127 γραμμικά μέτρα / line meters



### HIGHSPEED 3

Ταχύπλοο Επιβατηγό – Οχηματαγωγό /  
Passenger Catamaran High speed  
1.068 Επιβάτες / Passengers  
120 γραμμικά μέτρα / line meters



### HIGHSPEED 4

Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηματαγωγό Catamaran /  
Passenger Catamaran High speed  
1.010 Επιβάτες / Passengers  
120 γραμμικά μέτρα / line meters



### HELLENIC HIGHSPEED

Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger  
Ferry High speed  
727 Επιβάτες / Passengers  
281 γραμμικά μέτρα / line meters



### FLYING CAT 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran  
342 Επιβάτες / Passengers



### FLYING CAT 4

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran  
442 Επιβάτες / Passengers



### FLYING CAT 5

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran  
339 Επιβάτες / Passengers



### FLYING CAT 6

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran  
338 Επιβάτες / Passengers



### AERO HIGHSPEED 1, 2, 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran  
152 Επιβάτες / Passengers



## NEW **seamore** APP



### Seamore: Το νέο app για το ταξίδι σας στη θάλασσα!

Ανακαλύψτε το Seamore, την έξυπνη εφαρμογή των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, που φέρνει όλα τα ταξίδια σας... στα χέρια σας!

#### Τι προσφέρει:

- Γρήγορες κρατήσεις με αυτόματη συμπλήρωση στοιχείων.
- Όλα τα ταξίδια σας συγκεντρωμένα σε ένα σημείο.
- Προνόμια Seasmiles: δείτε πόντους & εξαργυρώστε εισιτήρια από την εφαρμογή.

Κατεβάστε το τώρα!



#### Ενιαία πρόσβαση παντού:

Χρησιμοποιήστε τα ίδια στοιχεία σύνδεσης σε όλα τα sites και την εφαρμογή Seamore.

Εγγραφείτε και συνδεθείτε τώρα στο ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, της εφαρμογής Seamore και του Seasmiles!

**Seamore: The new app for your sea travels!**  
Discover Seamore, the smart app by Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines that brings all your trips... to your fingertips!

#### What it offers:

- Instant bookings with auto-filled personal details.
- All your trips in one place, neatly organized.
- Seasmiles perks: track your points & redeem tickets directly from the app.

Download now!



#### Unified access everywhere:

Use the same login details across all websites and the Seamore app.

Sign up and log in to the unified digital environment of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, the Seamore app, and Seasmiles!"

All the details of your booking on your screen



# Travel to the Greek islands



\*Not operating all year round

***bluestarferries.com***

## hsw.gr

**anek.gr**



**FOR INFORMATION & RESERVATIONS:**

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

or contact your Travel Agent





## Seasmiles Loyalty Scheme ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ Σ' ΕΝΑ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ

**Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους τους επιβάτες της Hellenic Seaways, της Blue Star Ferries, της Anek Lines 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](http://www.seasmiles.com) ή
- ενώ ταξιδεύετε στο Seasmiles kiosk ή
- στο portal @sea ή
- στο νέο **seamore app**

Ως μέλος του προγράμματος, σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη, σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο.

Το πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και εκπτώσεις. Επίσης προσφέρει μοναδικά οφέλη όπως ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων

συνεργατών σε διάφορες κατηγορίες.

Διαμονή, Αγορές, Φαγητό & Ποτό, Πολιτισμός & Διασκέδαση, Τεχνολογία, Υγεία & Ομορφιά

### ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

#### • Εσπιατόρια 'A La Carte

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

#### • Χαρίστε Ταξίδια

Εξαργυρώστε seasmiles και χαρίστε ταξίδια στην οικογένειά 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](http://www.hsw.gr)) και ενημερωθείτε για τις προσφορές που ισχύουν την περίοδο που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.

[www.seasmiles.com](http://www.seasmiles.com)

### SEASMILES KIOSKS

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



### SEASMILES KIOSKS

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

**Seasmiles, the frequent traveller Loyalty & Reward programme of Hellenic Seaways, Blue Star Ferries, Anek Lines and Superfast Ferries has been 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, register:

- at [www.seasmiles.com](http://www.seasmiles.com)
- while traveling, at the Seasmiles kiosk
- on the @sea portal
- or **on the new seamore app**

By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Hellenic Seaways, Blue Star Ferries, Anek Lines & Superfast Ferries, but also, on a selected network of partners on various categories such as Accommodation, Shopping, Food & Drink, Culture & Entertainment, Technology, Health & Beauty

#### OFFERS

- **'A la carte restaurants**

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

- **Seasmiles for friends & family**

Redeem seasmiles 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](http://www.hsw.gr)) and check out the offers valid for the period you wish to travel.

#### CHATBOT

Συμβουλευτείτε 24/7 τον ψηφιακό Βοηθό Smiles στο [seasmiles.com](http://seasmiles.com) για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με την κάρτα seasmiles, αλλά και εξατομικευμένες απαντήσεις για τα εγγεγραμμένα μέλη!

The digital assistant Smiles at [seasmiles.com](http://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!

## Special info

#### ΒΙΟΔΙΑΣΠΩΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ

Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIO-PVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομήσιμο, ανακυκλώσιμο και με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η αντικατάσταση και ανακύκλωση της πλαστικής κάρτας για όλα τα Blue & Silver μέλη ή η έκδοση της νέας βιοδιασπώμενης κάρτας μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των συμβατικών πλοίων εύκολα και γρήγορα.

#### 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 one can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on conventional ships.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [seasmiles.com](http://seasmiles.com) ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό [portal@sea](http://portal@sea).

For more information visit [seasmiles.com](http://seasmiles.com) or log in to the [infotainment portal@sea](http://infotainment.portal@sea).



# Συμβουλές για ένα ευχάριστο ταξίδι

## 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).

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).



### No Smoking



Με βάση τον υπ' αριθμόν 3730 νόμο του Υπουργείου Υγείας, απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους κλειστούς χώρους και στις καμπίνες του πλοίου. Οι επιβάτες μπορούν να καπνίζουν μόνο στους προκαθορισμένους χώρους των εξωτερικών ανοικτών καταστρωμάτων. Για τους παραβάτες, εκ του νόμου, προβλέπονται κυρώσεις και πρόστιμα.

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.

### Self Service Restaurant\*

Επισκεφθείτε τα εστιατόρια Self Service για το γεύμα ή το δείπνο σας και επιλέξτε μέσα από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων σε εξαιρετικά προσιτές τιμές.

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



\*Δε διατίθεται σε όλα τα πλοία

\*Not available on all vessels



### 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 ταξιδιού σας. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Συνδεθείτε στο Wi-Fi του πλοίου, επιλέξτε το @sea wifi access και αγοράστε το πακέτο που επιθυμείτε.

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

### @sea\*

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

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

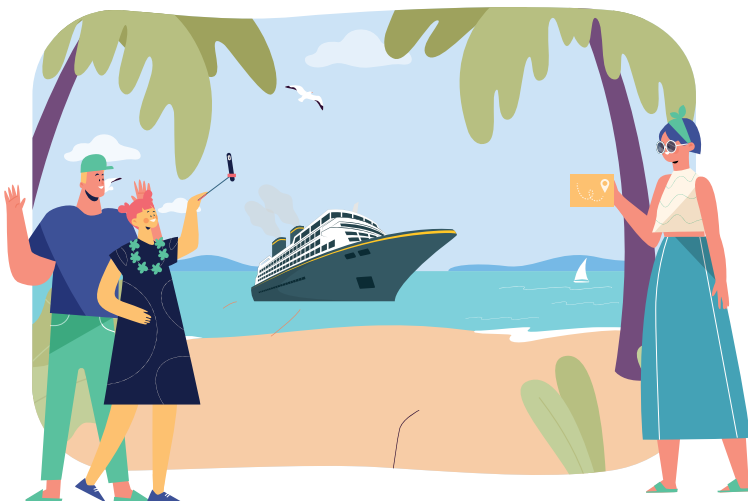


### @sea Η γνώμη σας μετράει!

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

### @sea Passengers questionnaire

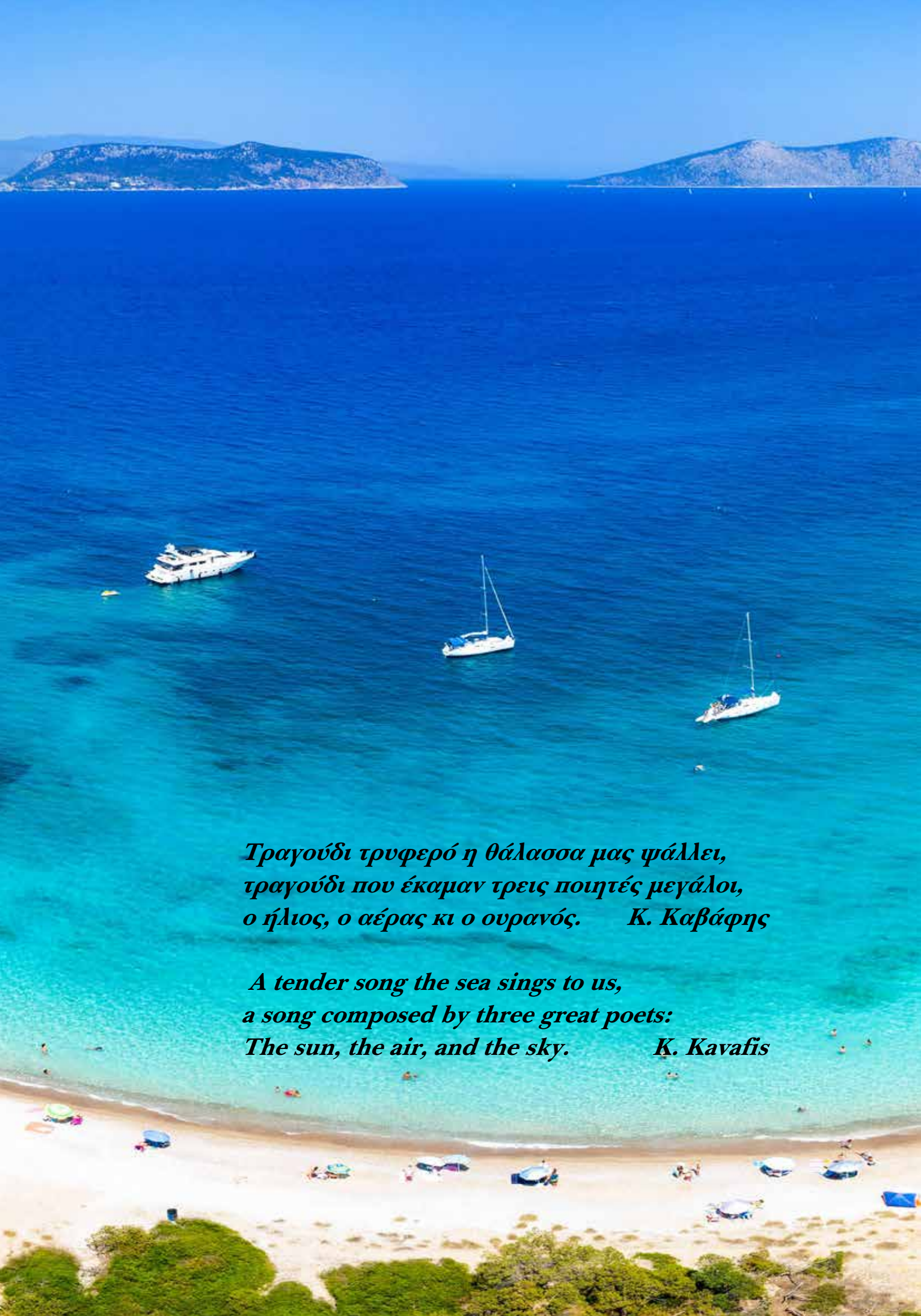
@sea Your feedback is important to us! Share your comments or evaluate our services easily and quickly through the dedicated form on the @sea platform. Your feedback helps us improve and continually enhance your travel experience.



#### Your trip with Hellenic Seaways becomes even more interesting!

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





*Τραγούδι τρυφερό η θάλασσα μας ψάλλει,  
τραγούδι που έκαναν τρεις ποιητές μεγάλοι,  
ο ήλιος, ο αέρας κι ο ουρανός.      Κ. Καβάφης*

*A tender song the sea sings to us,  
a song composed by three great poets:  
The sun, the air, and the sky.      K. Kavafis*





# DEPON InSticks®

**ΧΩΡΙΣ ΝΕΡΟ; ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑ!**

**DEPON InSticks®  
MAXIMUM**

**1000 mg** Παρακεταμόλη  
Γεύση κόκκινο μούρο



**DEPON InSticks®**

**500 mg** Παρακεταμόλη  
Γεύση κόκκινο μούρο



**DEPON InSticks®**

Κατάλληλο για παιδιά & εφήβους

**250 mg** Παρακεταμόλη  
Γεύση φράουλα



**Τώρα το DEPON και σε κοκκία.**

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

**ΧΩΡΙΣ  
ΝΕΡΟ**



**BIAN**  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΝΑΚΟΤΑΚΟΤΕΣ

**UPSA**

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

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

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





## Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι ...blue



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

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

Κατεβάστε την ανανεωμένη εφαρμογή **PPC blue**



# blue

Το μέλλον  
φορτίζει  
[deiblu.com](http://deiblu.com)

