



DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



GÖRÖGORSZÁG

Kulturális Örökség Útikönyv Fiatal Utazók és
Oktatók Számára





Erasmus+

AZ EURÓPAI BIZOTTSÁG E KIADVÁNY ELKÉSZÍTÉSÉHEZ NYÚJTOTT TÁMOGATÁSA NEM JELENTI A TARTALOM JÓVÁHAGYÁSÁT, AMELY CSAK A SZERZŐK NÉZETEIT TÜKRÖZI, ÉS A BIZOTTSÁG NEM TEHETŐ FELELŐSÉ A KIADVÁNYBAN TALÁLHATÓ INFORMÁCIÓK ESETLEGES FELHASZNÁLÁSÁÉRT.



PROJEKT INFORMÁCIÓK:

PROJEKT MOZAIKSZÓ: DIGITALROUTES@CULTURE

PROJEKT CÍME: PROMOTING SOCIAL ENTREPRENEURIAL
COMPETENCIES BASED ON THE
DIGITALIZATION OF CULTURAL
HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PROJEKT SZÁMA: 2020-1-PL01-KA205-080646

**PROJEKT
WEBOLDALA:** DIGITALROUTES.4LEARNING.EU

KONSZORCIUM:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ELŐSZÓ

Görögország egy olyan ország, amely ötvözi a régi és klasszikus stílust a modern építészettel.

A fővárosban olyan helyek találhatóak, amelyek ötvözik a multikulturális élményeket.

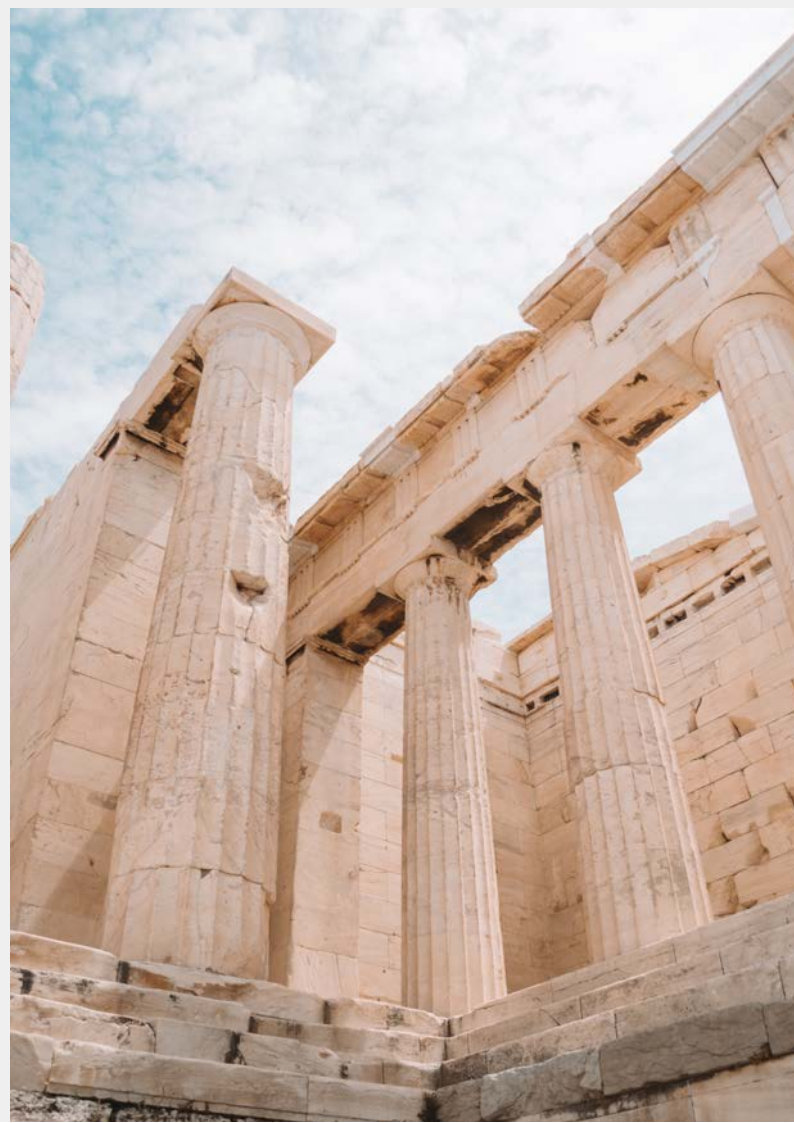
A migrációs mozgalmak nagy hatással voltak a helyi kultúrára, és változatos szokásokat és nyelveket hoztak a helyi közösségbe, különösen a helyi piacra voltak nagy hatással.

Görögország egész évben turisztikai attrakció. A látogatók vagy a kulturális szépségeit vagy a helyi konyhát és a szórakozási lehetőségeket fedezik fel.

Görögország ötvözi a nyüzsgő nagyvárosokat és a nyugodt falvakat, amelyek nagyon közel vannak a nagyvárosokhoz, és a legjobb lehetőségeket kínálják hétvégi kirándulásokhoz. Továbbá az ország ötvözi a hegyeket a gazdag természettel és a tengerpartokat a gyönyörű strandokkal, amelyeket a meleg időjárásnak köszönhetően áprilistól szeptemberig élvezhetünk.









TARTALOMJEGYZÉK

	Bevezetés.	12
	Térkép.	14
	Gasztronómia.	15 - 16
	Mondd úgy, mint egy helyi!	17
	Kulturális útvonalak	20 - 42
	Régészeti Lelőhelyek & Műemlékek	21 - 28
	Étel & Ital	30 - 36
	Egészség & Wellness	38 - 42
	Erőforrások.	43







**GÖRÖGORSZÁG
TÖBB MINT EGY
ORSZÁG. EGY
ÉLMÉNY.**





BEVEZETÉS

Görögország a történelem és a természet szerelmeseinek tökéletes úti célja. Elképesztően gazdag történelmi és kulturális örökségével Görögország híres a nyugati civilizációra való hatásairól és számos, az UNESCO világörökségi listájára felvett helyszínéről. Az ország végtelen választási lehetőséget és számtalan látnivalót kínál látogatóinak.

Görögország tele van egyedülálló műemlékekkel és lenyűgöző régészeti lelőhelyekkel, amelyek az ismert történelem minden korszakát lefedik, de a tradicionális háttere számos elemét is megőrzi, mint például a falvakat, recepteket stb. Ezenkívül a több ezer sziget és szigetcske mellett az ország olyan lenyűgöző természeti csodáknak ad otthont, mint az erdők, tavak, szurdokok, barlangok, vulkanikus sziklák és még sok más.

Ennek a kulturális útikönyvnek az a célja, hogy bemutasson néhány kulturális útvonalat Görögországban.



Ez az útikönyv 3 kulturális útvonalat tartalmaz 34 kulturális helyszínnel.





TÉRKÉP



3 KULTURÁLIS ÚTVONALAT

34 KULTURÁLIS HELYSZÍNNEL



GASZTRONÓMIA

Görög Konhya

A görög ételek egész Európában és azon túl is terjesztik kulináris hatásukat. Az ősi hagyományokkal rendelkező görög konyhára mind a keleti, mind a nyugati kultúra nagy hatással volt. A görög ételek ízvilága az évszakok és a földrajz függvényében változnak. A friss zöldségek, halak és tenger gyümölcsei azonban jelentős szerepet játszanak az ételekben, főként a hosszú tengerpart miatt, míg a húst a bárány kivételével kevésbé kedvelik.

Az évszakoknak nagy szerepük van abban is, hogy milyen desszertet szolgálnak fel. Nyáron könnyebb desszerteket, például halvát, rizogalót és görög joghurttal párosított kanalas édességeket kínálnak, míg télen a hagyományos családi ebédek után valószínűleg baklavát és gőzölgő galaktobourekot láthatunk az asztalon.



Cukkini golyók



Dolmadakia



Feta sajt mézzel



Görög saláta



Húsgombócok



Moussakas



Sajtós pite-Tiropita



Yemista



Tzatziki



GASTRONOMY

■ Görög Desszertek ■



■ Baklavas



■ Bougatsa



■ Galaktompourekos



■ Kataifi



■ Halvas



■ Loukoumades



■ Pasteli



■ Ravani



■ Yoghurt mézzel



NYELV

Görögország hivatalos nyelve a görög. A nyelv az ókori görög és a modern görög ötvözete, amely latin és török szavakat is tartalmaz.

Íme néhány hétköznapi görög szó és kifejezés:

Magyar

Szia
Athén
Egészségére
Jó reggelt kívánok
Jó éjszakát
Igen/Nem
Köszönöm
Szívesen
Rendben
Hogy vagy?
Hol van a ...?
Kérem a számlát

Görög

Γειά (Geia)
Αθήνα (Athina)
Γεια μας (Yia mas)
Καλημέρα (Kalimera)
Καληνύχτα (Kalinichta)
Ναί / Όχι (Nai / Ochi)
Ευχαριστώ (Efcharisto)
Παρακαλώ (Parakalo)
Εντάξει (Entaxi)
Είσαι καλά; (Eisai kala?)
Πού είναι το...; (Pou einai to..?)
Το λογαριασμό παρακαλώ
(To logariasmō parakalo)







KULTURÁLIS ÚTVONALAT

AZ EGÉSZ ORSZÁGBAN



Erasmus+



RÉGÉSZETI LELŐHELYEK & MŰEMLÉKEK

Tizennégy kulturális helyszín szerepel a régészeti lelőhelyek és műemlékek első kulturális útvonalán:



Az athéni Akropolisz

Minden bizonnyal a legnépszerűbb megállóhely az Athénba látogatók számára. Bár a fellegráon mintegy 5000 éves tevékenységről van tanúbizonyság, az ókori templomok és szentélyek romjai - a leghíresebb a Parthenon - a Kr. e. ötödik századtól a római korig kiemelkednek, és a restaurálási munkálatok középpontjában állnak.



Cím: Acropolis Area, Athens, Greece



Kerameikosz

Kerameikosz legrégebbi és legnagyobb ókori temetője. Ez volt az ókori Athén egyik legnagyobb kerülete, és itt éltek és dolgoztak azok a fazekasok, akik az ikonikus "attikai vázákat" készítették. A temetkezési emlékek mellett a látogatók megtekinthetik a Themisztoklészi fal egy részét, a Dipilon-kaput és a Szent Kaput. A helyszínen található múzeumban a helyszínen talált tárgyi emlékek találhatóak, amelyek többnyire a halálhoz és a temetéshez kapcsolódó változó szokásokkal és rituálékkal foglalkoznak.



Cím: Kerameikos, Athens (Ermou 148, Athens 105 53 Greece)



The Pnyx

A Pnyx volt az athéni gyűlés gyülekezőhelye. Itt gyűltek össze az athéni polgárok körülbelül tíznaponta, hogy szavazzanak a törvényhozásról. Még mindig látható az íves támfal, a hatalmas trapéz alakú tömbökkel - a valaha Athénban bányászott legnagyobbakkal -, amelyek a szabadtéri előadótermet támasztották alá. Szintén megmaradt a sziklába vájt szónoki emelvény a kőgerinc közepén.



Cím: Filopappou Hill, Athens Greece



A klasszikus Athén ókori athéni agorája

Az Agora volt az ókori Athén szíve, a politikai, kereskedelmi, közigazgatási és társadalmi tevékenység központja, vallási és kulturális központ, valamint az igazságszolgáltatás székhelye. Egy nagy, nyitott tér, ahol különböző nyilvános tevékenységek zajlottak, és amelyet közigazgatási épületek és templomok vettek körül. Az Agora fölött áll Görögország legjobban megőrzött temploma, a Hephaistion, amelyet Hephaistosnak szenteltek. Az Agórán keresztül vezetett a Panathénai út az Akropoliszra.



Cím: 24 Adrianou Str., 105 55 (Central Athens)



Lykeion Régészeti Lelőhely

A név Apollón Lykeios szentélyéről származik, amely a gimnázium előtt épült; sajnos a templomot nem találták meg. A látogatók számára ma 0,25 hektárnyi területet tártak fel, feltárva a palästra egy részét, ahol a sportolók birkózást és ökölvívást gyakoroltak. Az iskolát i. e. 334-ben alapították, és ekként működött egészen addig, amíg Sulla római hadvezér i. e. 86-ban el nem pusztította.



Cím: Metro 'Evangelismos', Rigillis street



Dionüszosz Színház

A Dionüszosz színháza egy ókori görög színház Athénban. Az Akropolisz-hegy déli lejtőjén épült, eredetileg Dionüszosz Eleuthereusz szentélyének része volt. Az első zenekari teraszt a Kr. e. a VI. század közepe-vége táján építették a helyén, ahol a városi Dionüszoiáknak adott otthont. A színház a Kr. e. IV. században, Lükurgosz episztatikusai idején érte el legnagyobb kiterjedését, amikor akár 17 000 fő befogadására is alkalmas lehetett, és egészen a római korig folyamatosan használták.



Cím: 25 Mitseon str., 117 42, Athens



Hadrianus Könyvtára

A könyvtárat Hadrianus császár ajándékozta az athéniaknak. Az épület a római fórumra jellemző építészeti stílust követte, egyetlen bejárata volt, korinthuszi rendű propilonnal, magas körítőfallal, amelynek hosszú oldalain kiugró fülkékkel (oikoi, exedrae), oszlopokkal körülvett belső udvarral és középen egy díszes, hosszúkás medencével



Cím: On the north side of the Athens Acropolis



Platón Akadémia Régészeti Parkja

Ez a nyugati világ első "egyeteme", ahol két és fél évezreddel ezelőtt lefektették a nyugati tudomány és filozófia alapjait. A leghíresebb diák ebben az időben Arisztotelész volt, aki az Akadémián eltöltött majdnem húsz évnyi tanulás után Kr. e. 343-ban Nagy Sándor tanára lett, majd Kr. e. 335/334-ben kezdett el tanítani a Líceumban.



Cím: Akadimia Platonos, Athens Greece



Olympeion - Olümposzi Zeus temploma

Az Athén déli részén, az Akropolisz és az Ilizosz folyó között található Olympeion az olümposzi Zeus szentélye volt. Itt áll Zeus egyik legnagyobb ókori temploma, és Vitruvius szerint az egyik leghíresebb márványépület, amelyet valaha építettek. Az Olympeion helyén az őskortól kezdve a khtonikus istenségek és az ókori athéni hősök Athén imádatának helyszíne volt.



Cím: Vassilisis Olgas Avenue, Central Athens



Panathinaiko stadion

A Panathenaic Stadium (vagy Kallimarmaro, jelentése "gyönyörű márvány") egy többcélú stadion Athénban, Görögországban. Athén egyik fő történelmi látványossága, a világ egyetlen, teljes egészében márványból épült stadionja. Egykor a Panathénai Játékokra használták (i. e. 330 körül), majd Hérodosz Attikosz (i. sz. 144-re) márványból építtette át. A Kr. u. 3. és a Kr. u. 19. század között nagyrészt elhagyatottan állt, de az 1896-os első modern olimpiai játékok alkalmával újra felidézte régi dicsőségét, és 2004-ben ismét olimpiai helyszíneként használták.



Cím: Vasileos Konstantinou Avenue,
Athens 116 35



Római Agora

A római Agora az ókori Athén központi piaca volt a római korban. Stratégiai ponton épült az Akropolisz, a város legfontosabb vallási és szimbolikus helyszíne és az ókori piac, a korabeli kereskedelmi és politikai élet központja között. Ezen a területen zajlottak a kereskedelmi ügyletek és gyűlések.



Cím: 3, Polygnotou Str., 105 55, Plaka-Athens



Herod Atticus Odeon

Az Akropolisz tövében épült ókori amfiteátrum, a Heródesion, más néven a Hérodos Atticus Odeon, ma az egyik legjobb hely, ahol élő klasszikus színházi előadást élvezhetünk. Ezt az ókori színházat a római korban, Kr. u. 161 körül építette Heródes Atticus római filozófus, tanár és politikus. Felesége, Aspasia Regilla emlékére épült, aki Kr. u. 160-ban halt meg.



Cím: Dionysiou Areopagitou, 105 55,
Athens



Galaxidi Hajózási és Néprajzi Múzeum

A múzeumot 1928-ban alapították. Az 1870-ben épült egykori városháza épületében kapott helyet. A múzeum a tengeri tevékenységgel kapcsolatos értékes gyűjteményei között őrzi az Euthymius szerzetes által 1703-ban írt Galaxidi krónikákat, ritka XIX. és XX. századi hajózási festményeket és tárgyakat, valamint az 1821-es görög forradalom harcosainak ritka fényképeit. A múzeumban fontos régészeti leletek is megtekinthetők.



Cím: 4, Mouseiou Str., Galaxidi 330 52



Korfu óvárosa

Korfu óvárosa az UNESCO Világörökség részét képezi. Az i. e. nyolcadik században alapított városnak gazdag történelme van az Adriai-tenger bejáratánál elfoglalt stratégiai elhelyezkedésének köszönhetően. A középkorban két kastélya miatt Kastropolis (vár város) néven ismert óváros ma a velencei korabeli épületek és a tizenkilencedik századi legújabb kiegészítések gyönyörű keveréke.



Cím: Palaia Poli Kerkiras, 491 00,
Kerkyra





ÉTEL & ITAL



Az olajbogyó és a görög olívaolaj múzeuma

A múzeum betekintést nyújt az olajbogyó és az olívaolaj történetébe, valamint az olívaolaj-előállítás körüli technológia fejlődésébe Görögországban és a Földközi-tenger térségében: tanulmányozza ezek kapcsolatát a helyi identitással és a mediterrán életmód komplex kulturális aspektusaival (gazdasági, táplálkozási, vallási, művészeti), már az őskortól kezdve.



Cím: 129, Othonos-Amalias Str., 231 00
Sparta



Ktima Spiropoulos

A Ktima Spiropoulos család a 19. század közepétől (1860) létezik, és a peloponnészosziak egyik legtörténelmibb családja, amely mindig is ott volt, az ősi Mantinia földjén. A Ktima Spiropoulos magántulajdonban lévő szőlőültetvényei a Peloponnészosz szívében, az ősi Mantinia fennsíkján, átlagosan 650 méteres magasságban találhatók.



Cím: 15th klm. Tripoli- Artemisio road – 221 00, Anc. Mantinia, Arcadia



Domaine Skouras

A Domaine Skourast eredetileg a nemeai Gymnóban alapította az 1980-as években egy sokat utazó borértő, George Skouras. Ma a pincészet Malandreni faluban található, az OEM Nemea borövezetében. A borturizmusba fektetett pincészet egyedülálló élményt nyújt azoknak a látogatóknak, akik szeretik a bort, és szeretnének megismerni a borkészítés minden szakaszát, miközben élvezik a magas esztétikát.



Cím: 10th km Argos-Sternas – 212 00, Malandreni, Argolida

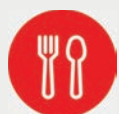


Tselepos Birtok

A Tselepos Estate-t 1989-ben alapította Giannis Tselepos borász. Miután Giannis Tselepos egy évtizeden át gondosan megfigyelte és tanulmányozta az arkádiai szőlőt, a Parnon-hegy keleti lábánál létrehozta borászatát. A Tselepos Estate szőlőültetvényei 45 hektáron terülnek el a Mantinea fennsíkon, 750 méteres magasságban, ahol a nemzetközi szőlőfajták mellett a moszkofilero (OEM Mantinea) szőlőfajtákat is termesztik.

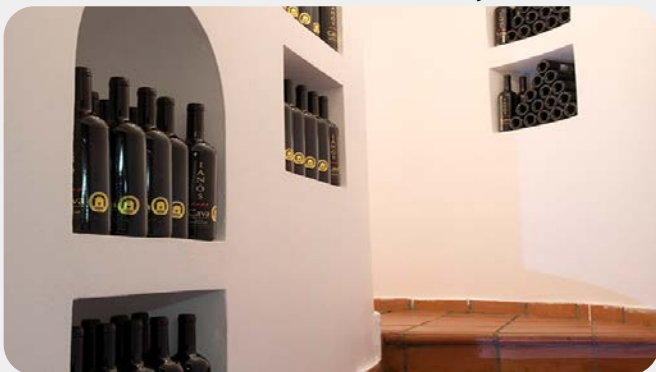


Cím: 14th km Tripoli-Kastri road – 221 00, Rizes, Arcadia



Rouvalis Pincészet (Oenoforos)

A Rouvalis Pincészetet 1990-ben alapította Angelos Rouvalis, a bordeaux-i borász diplomával rendelkező borász, aki egy aigioni szőlőtermelő családból származik. A borászat egyike volt azoknak az úttörő létesítményeknek, amelyek hozzájárultak a görög borok minőségének javításához az 1990-es években. 1994-ben létrehozták a gravitációs áramlású borászat prototípusát és az első kísérleti szőlőültetvényt.



Cím: Selinous – 251 00, Aigio, Achaia



Cavino



A Cavino, Aigióban, Görögország egyik legnagyobb borászata. Neoklasszikus építészeti stílusú épületei az ipari bor- és italgyártó egységek egyik legjobb példáját jelentik az országban, és hatalmas exporttevékenységet folytatnak, több tucatnyi országba. A Domaine Mega Spileo, ugyanezen tulajdonosé, a Diakoptót és Kalavryta-összekötő út 21. kilométerénél található, egyedülálló borászat, amely korlátozott mennyiségben állít elő kiváló minőségű borokat.



Cím: Meganiti Bridge – P.O. Box 6, 251 00,

Aigio, Achaia



Monemvasia Pincészet

A Monemvasia Pincészetet 1997-ben alapították az azonos nevű területen. A pincészet mintegy 30 hektáros, magántulajdonban lévő szőlőültetvényét őshonos fajtákkal telepítették, egy olyan területen, ahol érdekes a domborzat, a talaj és az altalaj változatossága, sok a szél és a szomszédos tenger.



Cím: Velies Monemvasia – 230 70, Lakonia



Mercouri Birtok

A Mercouri Estate Görögország egyik legrégebbi történelmi pincészete, hiszen szőlőültetvénye 1864 körül kezdett kialakulni, míg a 19. század végétől már bort exportált. Ma a Mercouri-Kanellakopoulos család 4. és 5. generációja vezeti. A kínálatban 13 különböző bor szerepel, amelyek a birtokon termesztett őshonos és nemzetközi szőlőfajtákból készülnek, valamint a birtok magántulajdonban lévő olajfaligetekből származó extra szűz olívaolaj.



Cím: Korakochori – 217 00, Ilia



Lantides Birtok

Panicos Lantides, a Ktima Lantides Estate alapítója ciprusi származású, és Franciaországban (Montpellier és Bordeaux) tanult szőlészetet és borászatot. Bort termelt Nemeában, Attikában és Mantiniában, borásként dolgozott egy nagy görög borászatnál, és tapasztalatait azon a földön kamatoztatta, ahová saját szőlészetét és borászatát álmodta, Nemeában.



Cím: Xerokampos – 205 00, Nemea,
Corinthia

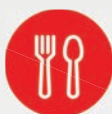


Palivou Birtok

Egy régi gazdaság és a sok szőlő körülötte egy régi hagyományt mesél, mely szerint senki sem emlékszik a családban, mikor ültették az első szőlőt...és mindezek felett, a terület az ókori Nemea, ahol a szőlőművelés folyamatos 3500 éve. 1995 óta, amikor a régi, hagyományos taposóedényt a modern kor követelményeit követve egy korszerű borászat váltotta fel, a Palivou Estate új, rendkívül dinamikus korszakát kezdte meg.



Cím: Ancient Nemea – 205 00, Corinthia



Lafazanis Pincészet

A Lafazanis borászat 1993-ban épült Spyros Lafazanis borász által az OEM (oltalom alatt álló eredetmegjelölés) területén, Nemea és konkrétan az ősi Cleones faluban. A borász az Agiorgitiko, valamint számos más, hazai és nemzetközi fajta felhasználásával zamatos és ízletes borokat készített, amelyek tükrözik a cég kiváló szaktudását és a régióban rejlő lehetőségeket.



Cím: Ancient Kleones – 205 00, Nemea, Corinthia



Strofilia Birtok

Az asprokambosi Strofilia borászat a Stymfalia-tó fennsíkján, 800 m magasságban található. Az akár 1000 tonna szőlőt is tartalmazó bor erjesztésével ez a legnagyobb hegyvidéki borászat Görögországban. Itt erjesztjük az Agiorgitiko fajtából származó szőlőt az oltalom alatt álló eredetmegjelölésű (OEM) NEMEA borunkhoz, valamint a Stymfaliában és a szomszédos Mamousia és Mantinea hegyvidéki szőlőültetvényeken termesztett többféle szőlőfajtát az oltalom alatt álló földrajzi jelzéssel ellátott (OFJ) borhoz.



Cím: Asprokampos – 205 00, Nemea,
Corinthia



Domaine Bairaktaris

Családi vállalkozás, amely saját szőlőültetvényeken fekszik, jól megtelepedett a Nemea völgyében, ahol a lenyűgöző ökoszisztéma és a helyi éghajlat, az agyagos, termékeny talajjal kombinálva, adja nekünk a jól ismert Nemea borokat. A Domaine Bairaktarisban a fajták kis mennyiségben termesztettek..



Cím: 83 El. Venizelou – 205 00, Nemea,
Corinthia





EGÉSZSÉG & WELLNESS



Pozar Termálfürdő

Loutra Pozar (Loutraki) Almopia tartományban, Arideától 13 km-re északnyugatra, Pella prefektúrában található. A Kaimaktsalan-hegy lábánál terülnek el, néhány km-re a hellénoszópiai határtól. A területet átszelő folyó partjára épült. A 37 °C-os állandó hőmérsékletű, meleg termálvíz évezredek óta ömlik a hegyekből, ahol lenyűgöző hegyi és erdei tájat alkot. Az egész komplexum létesítményei egy kis fürdővárosba szerveződnek, szállodákkal, medencékkel, öltözőkkel, éttermekkel, bárokkal, minden lehetséges szolgáltatást nyújtva a fürdőzőknek.



Cím: Loutraki Almopias 58400



Agistro Termálforrások



Cím: Agkistro Serron, 62300 Serres, Greece

A bizánci kőépület Kr. u. 950-ből származik, és a termálfürdő része. Ez a legrégebbi hamam Görögországban. A falu szélén található a speciálisan kialakított fürdő, amely mellett egy szálloda épült. A régi bizánci fürdő körül további új fürdők épültek, amelyek a nap 24 órájában üzemelnek. A fürdőszobák saját zuhanyzóval rendelkeznek, és társaság számára foglalhatóak. Az ideális létszám fürdőszobánként 2-4 fő. A hőmérséklet 41 Celsius-fok, a termálvíz különösen alkalmas reumára és izomfájdalmakra.



Sidirokastro Termálforrások

A szidirokastroi termálforrások már a bizánci időkben ismertek. A fürdőnek van egy felújított hidroterápiás központja egy hagyományos, hammam típusú csoportos fürdővel, amelyet nemrégiben újírtottak fel. A víz hőmérséklete 40-42 Celsius-fok szinte állandó. Van továbbá 3 SpaForm medence csoportos hidromasszázsral és hőmérséklet-szabályozott léghidromasszázsral, valamint 15 modern egyéni fürdő hidromasszázsral és hőmérséklet-szabályozással.



Cím: 6th km of Sidirokastro-Promachonas, Sidirokastro
62300



Lagadas Termálforrásai

A Mygdonia-völgyben, egy 100 hektáros zöld oázisban, Lagadas városától mindössze 2 km-re keletre található az azonos nevű termálfürdő. A forró víz és a hidroterápiás létesítmények 1100 éve kapcsolódnak az emberi egészség ápolásához. Nem véletlen, hogy a Koronia-tó, vagy Lagadas-tó a nevét Aszklépiosz, az orvostudomány és az egészség istenének anyjáról kapta. A kültéri területek zölddel, fákkal, díszcserjékkel és pázsittal vannak kialakítva. A forrás vize ideális hőmérsékletű, 39,2 °C-os, ami az egyik legmegfelelőbbé teszi mind fürdőterápiára, mind ivásra.



Cím: Municipality of Lagkadas, Central Macedonia



AGIA PARASKEVI TERMÁLFÜRDŐ

Agia Paraskevi termálfürdője a forró forrásokról és az ott létesített hidroterápiás központról ismert. Különösen a csontok, az izmok, a bőrbetegségek, a nőgyógyászati és urológiai megbetegedések esetében találták ki, hogy a víz terápiásan hat. A forró forrás vize mezotermikus $Cl Na-K Br Hs-B As-CO_2$, fémes és hipertónikus, természetes hőmérséklete 37,5 és 39 Celsius-fok között van (Freiburgi Bányászati Intézet, Németország mérései és elemzései).



Cím: Address: Loutra 630 85, Kassandra, Halkidiki



Pikrolimni Termálfürdő

A Pikrolimni termálfürdő Kilkis városától néhány km-re, Thesszaloniki városától pedig 23 km-re található. Pikrolimni egyedisége a medrében található fekete iszap (természetes sós agyag). Pikrolimni már az ókor óta más néven ismert. A Pikrolimni termálfürdőkomplexum az agyagterápia és a hidroterápia módszereit ötvözi.



Cím: Xylokeratia 611 00



Nigrita Termálfürdő

A fürdő 1950 óta működik. A termálforrások már a római kor óta ismertek, és a római korból származó nyilvános fürdők is fennmaradtak a területen. A nigritai természetes termálforrás (gyógyforrásként elismert) hőmérséklete 45,6 Celsius fok, és mérsékelten szénsavas, hipotóniás és túlhevített forrásként jellemezhető. A víz mérsékelten szulfidot, valamint bikarbonátot, kalciumot, magnéziumot, kvarcot, káliumot és fluoridot tartalmaz.



Cím:
Nigrita, 62200, Serres



Krinides iszapfürdője

A Krinidesi agyag hatásmechanizmusa a kezelés során összetett és bonyolult. Az agyagkezelés sikerének fontos előfeltétele a kezelőorvos utasításainak betartása. Az "érett" agyag használata alapján az agyag alkalmazása lehet teljes vagy részleges, a test belemerítésével vagy az agyag felhordásával. Az agyag terápiás hatása kettős: lokálisan (a bőrfelületen) és általánosan (különböző módokon, a szervezetbe behatoló anyagoknak köszönhetően) hat.



Cím: Kalambaki 640 03, Krinides Kavalas



ERŐFORRÁSOK.

Greek Ministry of Tourism



<https://mintour.gov.gr/en>



mailbox@mintour.gr



T: (+30) 210 3736001



Visit Greece



www.visitgreece.gr



www.visitgreece.gr/contact-form/

GREECE

Athens Official Guide



<https://www.thisisathens.org/>



1.info@thisisathens.org



T: (+357) 24657070



My Guide Greece



@myguidegreekislands







DIGITAL ROUTES

OF CULTURAL HERITAGE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

PR. NR. 2020-1-PL01-KA205-080646



Olvassa be a QR-kódot, és tudjon meg
többet a DigitalRoutes@Culture
Projectről



Ez a dokumentum a fenti szabályok szerint másolható, reprodukálható vagy módosítható.
Ezen túlmenően a dokumentum és a szerzői jogi megjegyzés minden vonatkozó része
szerzőinek elismerését, engedélyét kell kérni.

Minden jog fenntartva. © Copyright 2022 DIGITALROUTES@CULTURE

