

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Συνεχίζεται ασίγηστη η συζήτηση για την πιθανότητα χρεωκοπίας της Ελλάδας. Πολλοί έγκριτοι αναλυτές στο εξωτερικό τη θεωρούν περίπου βέβαιη.

Στηρίζουν αυτή τη βεβαιότητά τους στην πεποίθηση ότι οι Έλληνες τελικά δεν θα αντέξουν τη λιτότητα και τις διαρθρωτικές αλλαγές που επιβάλλονται για να ξεπεραστεί η κρίση του χρέους, θα επαναστατήσουν και θα αναγκάσουν την όποια κυβέρνηση βρίσκεται στην εξουσία να εγκαταλείψει το Μνημόνιο των δανειστών μας και να κηρύξει στάση πληρωμών.

Ίσως υποτιμούν τη νοημοσύνη, την καρτερικότητα και την προσαρμοστικότητα των Ελλήνων. Υποτιμούν τη νοημοσύνη τους, διότι δεν βλέπουν πως οι Έλληνες δείχνουν να αντιλαμβάνονται ότι όσο δυσάρεστα και αν είναι γι' αυτούς τα όσα συμβαίνουν με τις περικοπές στα εισοδήματα και με τις διαρθρωτικές αλλαγές, δε γίνεται αλλιώς. Υποτιμούν την καρτερικότητα των Ελλήνων, διότι δεν παρατηρούν πως φαίνεται ότι ξεπέρασαν γρήγορα τα στάδια της άρνησης και του θυμού για να φθάσουν στην αποδοχή της νέας πραγματικότητας. Και ίσως υποτιμούν την αποδεδειγμένη ικανότητα των Ελλήνων να προσαρμόζονται στις νέες καταστάσεις. Γι' αυτό και πετυχαίνουν όταν ξενητεύονται.

Έχω και άλλους λόγους να αισιοδοξώ: Πρώτον, οι ξένοι δε συνειδητοποιούν πόσο μεγάλη είναι η σπατάλη στο Δημόσιο. Όταν όμως η σπατάλη είναι κραυγαλέα, οι περικοπές εξόδων είναι πολύ πιο εύκολες, φτάνει να τις βγάλεις στη φόρα και να θέλεις να τις περικόψεις. Και βγαίνουν στη φόρα με πρωτοφανή ρυθμό, η δε Κυβέρνηση δείχνει ότι θέλει. Δεύτερον, υπάρχει μια πρωτόγνωρη, διάχυτη δυσανεμία του κόσμου μας για το κομματικό σύστημα όπως το γνωρίσαμε τα τελευταία 35 χρόνια. Αυτή η δυσανεμία δημιουργεί εύφορο έδαφος για ριζικές αλλαγές που έπρεπε να είχαν γίνει από χρόνια. Πράγμα που με οδηγεί στην τρίτη αιτία αισιοδοξίας: Οι διαρθρωτικές αλλαγές που μας επιβάλλει η Τρόικα, αλλαγές που είναι προφανώς αναγκαίες σε μια σύγχρονη κοινωνία, έχουν τώρα μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν αποδεκτές από ποτέ! Και αυτές οι αλλαγές θα δώσουν από μόνες τους μια μεγάλη ώθηση στην οικονομία μας.

Δε λέω ότι η κρίση θα ξεπεραστεί γρήγορα. Απλά, λέω ότι δεν είναι και τόσο σίγουρο ότι θα χρεοκοπήσουμε (ένα ενδεχόμενο με τρομερές συνέπειες για όλους μας) και ότι όταν βρούμε από αυτή την κρίση θα είμαστε μια πιο αξιοκρατική, πιο δυναμική κοινωνία.

Ας μην ξεχνούμε τι κατόρθωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς του 2004. Και σε λίγες ημέρες, στην εθνική μας επέτειο, θα θυμηθούμε μια άλλη έκκληση που επιφύλαξαν οι Έλληνες για την οικουμένη, το ΟΧΙ του 1940!

Κωνσταντίνος Π. Πετρόπουλος,
Πρόεδρος Δ. Σ.

μεταξύ μας

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: metaxymas@petropoulos.com



περιεχόμενα

Οικονομικά αποτελέσματα.....	2
Εταιρικές ανακοινώσεις.....	3
Εσωτερικά νέα.....	4
Οι άνθρωποί μας προτείνουν.....	9
Κοινωνικά.....	10
Ωρα για διάλειμμα.....	11

Αποτελέσματα Ομίλου Πρώτου Εξαμήνου 2010

Οι τιμολογηθείσες πωλήσεις του Ομίλου κατά την περίοδο 1η Ιανουαρίου - 30η Ιουνίου μειώθηκαν κατά 13,4% και ανήλθαν σε 33,4 εκατ. ευρώ (38,5 εκατ. ευρώ το 2009). Οι συνολικές πωλήσεις του Ομίλου (που συμπεριλαμβάνουν και τις έμμεσες), κατά την ίδια περίοδο, μειώθηκαν επίσης κατά 13,7%, έναντι της αντίστοιχης περιόδου του 2009 και ανήλθαν σε 33,4 εκατ. ευρώ (38,7 εκατ. ευρώ).

Οι πωλήσεις του Τομέα των Επαγγελματικών Οχημάτων, (Επιχειρηματικές Μονάδες Φορτηγών & Λεωφορείων Scania, και Isuzu) μειώθηκαν κατά 44% ενώ οι πωλήσεις του Τομέα των Αυτοκινούμενων Μηχανημάτων (Επιχειρηματικές Μονάδες Ηλεκτροπαραγωγών Ζευγών Petrogen, Κινητήρων & Σκαφών, Αγροτικών Μηχανημάτων McCormick, Βιομηχανικών

Μηχανημάτων και Μπαταριών PMS) μειώθηκαν κατά 33%. Από την 1η Μαρτίου 2010 ο Όμιλος είναι αποκλειστικός διανομέας των λιπαντικών Shell στους τομείς του αυτοκινήτου, της βιομηχανίας, των κατασκευών, της ναυτιλίας και της αεροπορίας για την Ελλάδα και την Κύπρο. Οι φόροι, την περίοδο 1η Ιανουαρίου 30η Ιουνίου 2010, ήταν αυξημένοι κυρίως λόγω της έκτακτης εισφοράς του Ν. 3845/2010. Τα καθαρά κέρδη μετά από φόρους και δικαιώματα μειοψηφίας μειώθηκαν σε 53.000 ευρώ (1,1 εκατ. ευρώ).

Ο δείκτης φερεγγυότητας του Ομίλου (καθαρή θέση ως % του συνόλου του ενεργητικού χωρίς τα μετρητά και ισοδύναμα) στις 30/06/2010 ήταν 44,40%. Τα Στοιχεία και Πληροφορίες της περιόδου δημοσιεύθηκαν την Τρίτη 10 Αυγούστου.

Δραστηριότητες Εταιρίας

Η Εταιρία ιδρύθηκε το 1922 στη Θεσσαλονίκη. Κατασκευάζει, διασκευάζει, διανέμει και υποστηρίζει μεγάλο εύρος προϊόντων αυτοκινητοβιομηχανίας όπως αυτοκίνητα, φορτηγά, λεωφορεία, γεννήτριες, κινητήρες diesel, σκάφη, εξωλέμβιες μηχανές, αγροτικά, χωματουργικά και βιομηχανικά αυτοκινούμενα μηχανήματα, μπαταρίες και λιπαντικά. Η Εταιρία κατέχει ηγετική θέση στην ελληνική αγορά σε κάθε τομέα δραστηριότητάς της.

Οικονομικά αποτελέσματα Α' Εξαμήνου 2010



Κύκλος Εργασιών	
Τιμή Μετοχής (24/09/2010)	2,95
Κεφαλαιοποίηση (εκατ. ευρώ)	21
Αριθμός Μετοχών	7.070.400
ASE Code	ΠΕΤΡΟ
Free Float	27%

Στατιστικά Στοιχεία	
Max 52 εβδομ.	4,70
Min 52 εβδομ.	2,55

Νέα συνεργασία με την αμερικανική Puregas

Η Επιχειρηματική Μονάδα Βιομηχανικών Μηχανημάτων υπέγραψε σύμβαση με τον ΟΤΕ για την προμήθεια 130 μονάδων P10KW της Puregas για την αφύγρανση των τηλεπικοινωνιακών καλωδίων. Η σύμβαση έχει διάρκεια δύο χρόνων και η αξία της ανέρχεται περίπου σε 1,4 εκατ. ευρώ. Φέτος αναμένουμε να παραδοθούν και να εγκατασταθούν οι πρώτες 32 μονάδες P10KW. Η Puregas είναι καινούργια συνεργασία της ΕΜ Βιομηχανικών Μηχανημάτων, με έδρα το Κολοράντο της Αμερικής και ειδικεύεται στα παραπάνω συστήματα εδώ και 50 χρόνια.

Ασφάλεια των εργαζομένων

Με απόφαση του Εκτελεστικού Συμβουλίου αλλά και του Εταιρικού Ρ.Ο.Σ. αποφασίστηκε από τις αρχές Σεπτεμβρίου να μην επιτρέπεται η είσοδος και η έξοδος των συναδέλφων στην Εταιρία από το πάρκινγκ, μέσω των χώρων των εξωτερικών αποθηκών όπου γίνονται φορτοεκφορτώσεις εμπορευμάτων. Σε αυτούς τους χώρους υπάρχει αυξημένη πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος λόγω κυκλοφορίας περνοφόρων και γερανοφόρων οχημάτων. **Η είσοδος και η έξοδος θα γίνεται μόνο από τις κεντρικές πύλες της Εταιρίας στην Ιερά Οδό.**

Νέες συμβάσεις με τη ΜΕΤΚΑ!

Η ΜΕΤΚΑ ανέθεσε στην Ε.Μ. Βιομηχανικών Μηχανημάτων νέο συμβόλαιο ως υπεργολάβος για τον Εξοπλισμό Πεπιεσμένου Αέρα των έργων ΥΗΕ & ΜΥΕ Ιλαρίωνας, και ΜΥΕ Παπαδιάς της ΔΕΗ με τουρμπίνες της ALSTOM που περιλαμβάνει:

1. Δύο εμβολοφόρους αεροσυμπιεστές Sauer για Service Air compressors στα 15 bar(g),
2. δύο εμβολοφόρους αεροσυμπιεστές Sauer για Turbine Governor στα 70 bar(g),
3. δύο εμβολοφόρους αεροσυμπιεστές Sauer για τα Turbine Blow - Down Systems στα 70 bar(g),
4. έναν αριθμό από αεροφυλάκια κατασκευασμένα υπό τον κώδικα ASME της τάξεως των 15 έως 80 bar(g),
5. συστήματα πεπιεσμένου αέρα καθαρισμού της Ingersoll Rand και της FST και
6. το σύστημα ελέγχου (βασισμένο σε ένα PLC της G.E. που θα προσαρμοστεί στις ανάγκες της ΔΕΗ από το προσωπικό της ΕΜ).

Η J. P. Sauer & Sohn ιδρύθηκε το 1884 με έδρα της το Kiel της Γερμανίας. Η Sauer κατέχει το 80% του παγκόσμιου μεριδίου της αγοράς στις ναυτικές εφαρμογές καθώς επίσης και το 30% του παγκόσμιου μεριδίου της αγοράς στην εμπορική ναυτιλία και τις βιομηχανικές εφαρμογές. Η σύμβασή μας με την Sauer υπογράφηκε το Σεπτέμβριο και πιστεύουμε πως θα έχει θετική επίδραση στις πωλήσεις της Ingersoll Rand καθώς θα επιτρέψει στην ΕΜ να συμμετάσχει σε υδροηλεκτρικά και ντίζελ ενεργειακά έργα. Η αξία του έργου ανέρχεται περίπου στο μισό εκατ. ευρώ με χρόνο παράδοσης το Νοέμβριο του 2010. Εντός του Σεπτεμβρίου θα έχει ολοκληρωθεί η υπογραφή νέας σύμβασης με τη ΜΕΤΚΑ για το εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας στη Σαμψούντα συνολικής ισχύος 800 MW. Η αξία της σύμβασης είναι περίπου 280.000 ευρώ και το σύστημα θα παραδοθεί το α' τρίμηνο του 2011.

Ισχύς εν τη ενώσει

Με σύμφωνη γνώμη του Δ.Σ. της Εταιρίας, αποφασίστηκε από το 2011 ο κλάδος των μπαταριών να ενσωματωθεί στην ΕΜ της Shell. Η απόφαση αυτή ελήφθη καθώς η πώληση της αγοράς μπαταριών το 2010 υπήρξε σημαντική και οι πωλήσεις μπαταριών προβλέπονται πολύ χαμηλότερες από το όριο που προβλέπεται για ανεξάρτητες Επιχειρηματικές Μονάδες (ΕΜ). Για τις δύο ΕΜ υπάρχει συνέργεια όχι μόνο στην πελατεία αλλά και στον τρόπο διανομής και διάθεσης. Στη Σικελία για παράδειγμα, ο γενικός αντιπρόσωπος της Shell αλλά και της Exide είναι η ίδια εταιρία. Η διοίκηση της ΕΜ της Shell είδε με ενθουσιασμό την προοπτική και ελπίζουμε ότι η κίνηση αυτή θα βελτιώσει την

αποτελεσματικότητα και των δύο προϊόντων. Το πρόγραμμα για το 2011 θα το συντάξει η ΕΜ Shell και την αρχηγία του νέου αυτού Επιχειρηματικού Κέντρου (ΕΚ) θα αναλάβει ο κ. Κώστας Αργυρίου. Τους ευχόμαστε καλή επιτυχία! Ο κ. Θόδωρος Πισιμής από το τέλος του 2010 θα έχει συμπληρώσει τις προϋποθέσεις για την συνταξιοδότησή του και προγραμματίζει να κάνει χρήση του δικαιώματος αυτού. Μετά την αποχώρησή του ο κ. Πισιμής θα εξακολουθήσει να προσφέρει τις υπηρεσίες του στο ΕΚ, ως Σύμβουλος. Η Διοίκηση της Εταιρίας ευχαρίστησε τον κ. Πισιμή για όλες τις υπηρεσίες που πρόσφερε στην ΕΜ αλλά και στην Εταιρία και του ευχήθηκε τα καλύτερα για το μέλλον.

Η ξεχωριστή Οροφή της Shell

Ολοκληρώθηκε η διαμόρφωση του εξωτερικού χώρου στην ταράτσα της Ιεράς Οδού 104 β, έξω από τα γραφεία της Shell. Οι εργασίες διαμόρφωσης του χώρου περιλάμβαναν ειδική μόνωση για τα νερά

της βροχής καθώς και τοποθέτηση φωτισμού. Το τελικό αποτέλεσμα άφησε άπαντες ευχαριστημένους με τα βλέμματα όμως να κερδίζουν οι λεμονιές που φυτεύτηκαν σε κόκκινα βαρέλια λιπαντικών της Shell.



Το Εγχειρίδιο Εκτάκτων Αναγκών της SCANIA, τώρα διαθέσιμο στο διαδίκτυο!

Η Scania ανέπτυξε ένα εγχειρίδιο με πληροφορίες που καθιστά ευκολότερο στο προσωπικό έκτακτων αναγκών να διασώσει αποτελεσματικά και με το μικρότερο δυνατό κίνδυνο τους επιβάτες σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος.

Η Scania έκδωσε το εγχειρίδιο αυτό σε συνεργασία με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Περιέχει μια παρουσίαση των δομών και των συστημάτων σε ένα φορτηγό Scania, καθώς επίσης και οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο το προσωπικό υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης μπορεί αφενός να διασώσει τον οδηγό και τους επιβάτες χωρίς να τους εκθέσει και αφετέρου να μην εκτεθεί το ίδιο σε περιττούς κινδύνους.

«Ο σκοπός του είναι να γνωστοποιήσει την απαραίτητη γνώση των οχημάτων Scania έτσι ώστε, οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης να μπορούν να βελτιστοποιήσουν τις μεθόδους διάσωσης», εξηγεί ο Bengt Edlund, μηχανικός διαδικασίας της Scania που βοήθησε να παραχθεί το υλικό πληροφοριών.



Ειδική Αεροτομή για μεγαλύτερη Οικονομία!

Η Scania δοκιμάζει ειδική αεροτομή που μπορεί να περιορίσει την κατανάλωση καυσίμων ενός φορτηγού κατά 2%.

Η Scania έχει αρχίσει δοκιμές για μια οπίσθια αεροτομή γνωστή ως πρύμνη (boat-tail), η οποία μπορεί να μειώσει την κατανάλωση καυσίμων μέχρι 2%, και η οποία αντιστοιχεί σε μια ετήσια εξοικονόμηση 1.200 λίτρων καυσίμων και 3 τόνων εκπομπών του CO₂ για ένα φορτηγό που διανύει 200.000 χλμ ετησίως.

Η πρυμναία αεροτομή τοποθετείται σε ένα κανονικό ρυμουλκούμενο όχημα τριών-αξόνων των ευρωπαϊκών μεταφορών μακρινών αποστάσεων. Το μήκος του συρμού αυξάνεται κατά 30 εκατ., το οποίο είναι ισοδύναμο σύμφωνα με την οδηγία 97/27 ΕΚ της Ευρωπαϊκής Ένωσης με το πρόσθετο μήκος που επιτρέπεται για μια ράμπα φόρτωσης ή κάποιο άλλο εξοπλισμό φόρτωσης. Οι δοκιμές αυτή τη στιγμή περιορίζονται στη Σουηδία και τη Δανία.

«Αυτό το είδος αεροδυναμικής βελτίωσης είναι θετικό για την κερδοφορία των μεταφορών αλλά και για το περιβάλλον. Είναι, επίσης, ισοδύναμο με τα αποτελέσματα αρκετών ετών ανάπτυξης του κινητήρα και του πλαισίου του οχήματος. Είναι μια λύση που δεν περιορίζει το συνολικό εμβαδό φόρτωσης και μπορεί κάλλιστα να τοποθετηθεί και στα υπάρχοντα ρυμουλκά. Λαμβάνοντας υπόψη την εξοικονόμηση, ελπίζω ότι οι ευρωπαϊκοί κατασκευαστές ρυμουλκών θα βρουν ενδιαφέρουσα τη συγκεκριμένη πρόταση και θα αρχίσουν να ενσωματώνουν πρυμναίες αεροτομές στις κατασκευές τους. Εξάλλου, η λύση είναι πολύ απλή από τεχνικής άποψης και θα μπορούσε να βοηθήσει σε άμεση μείωση των λειτουργικών εξόδων αλλά και στην περιβαλλοντική επίδραση των οχημάτων μεταφοράς» επισήμανε ο κ. Gustavsson, Managing Director της Scania Transportlaboratorium.



Οι νικητές του μεγάλου διαγωνισμού «EXIDE»

Με την ευκαιρία του λανσαρίσματος της νέας σειράς μπαταριών "Premium", και την παρουσίαση του Προγράμματος Τεχνολογικής Εξέλιξης "EXIDE EVOLUTION", μέσα από το οποίο παρέχονται όλα τα στοιχεία για την επιλογή της καταλληλότερης μπαταρίας EXIDE ανάλογα με τον τύπο αυτοκινήτου και τις απαιτήσεις οδήγησης του κάθε οδηγού, διενεργήθηκε πανελλαδικός διαγωνισμός με τη συμμετοχή όλων των ηλεκτρολόγων αυτοκινήτων.

Στο διαγωνισμό αυτό, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε κλήρωση που έγινε στις 12/07/2010 στα γραφεία της εταιρίας. Ο διαγωνισμός ανέδειξε 5 τυχερούς που κέρδισαν μπαταρίες EXIDE της επιλογής τους, αξίας τιμοκαταλόγου 1.000 ευρώ (πλέον Φ.Π.Α.).

Η κλήρωση πραγματοποιήθηκε μέσω αδιάβλητης διαδικασίας επιλογής τυχαίων αριθμών από ηλεκτρονικό υπολογιστή και ανέδειξε τους παρακάτω πέντε τυχερούς συνεργάτες:

1. ΥΙΟΙ ΣΤΑΥΡΟΥ ΣΠΥΡΙΔΗ Ο.Ε.
2. ΤΖΙΜΑΣ ΝΙΚ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
3. ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΚΛ. & ΣΙΑ ΕΕ
4. Αφοι ΤΣΙΡΝΩΒΑ Ο.Ε.
5. ΑΣΤΡΙΝΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Η Επιχειρηματική Μονάδα PMS διαθέτει κατ' αποκλειστικότητα σε όλη την Ελλάδα, στην Κύπρο, στην Αλβανία και στη FYROM, τα προϊόντα του Ομίλου EXIDE TECHNOLOGIES.

Παρουσίαση Northstar, Evinrude E-Tec και Seadoo στον Βόλο

Στα τέλη Μαΐου πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στην παραλία του Βόλου, στο χώρο μπροστά από το Πανεπιστήμιο, η παρουσίαση των σκαφών NORTHSTAR με τους κινητήρες EVINRUDE E-TEC και των προσωπικών υδροσκαφών SEADOO που αντιπροσωπεύονται στην Κεντρική Ελλάδα από την εταιρία Α. ΒΕΡΓΟΥΛΙΑΣ - Δ. ΠΡΙΚΑΣ Ο.Ε.

Η εκδήλωση έτυχε θερμής ανταπόκρισης από το κοινό και συγκεκριμένα οι ενδιαφερόμενοι είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά αλλά και να δοκιμάσουν στη θάλασσα τα πολυεστερικά μοντέλα • NORTHSTAR 190CC STD, με εξωλέμβια EVINRUDE E-TEC 150 HP • NORTHSTAR 220CC STD, με ζευγάρι εξωλεμβίων EVINRUDE E-TEC 115 HP, • NORTHSTAR 220CD STD, με εξωλέμβια EVINRUDE E-TEC 225 HP, • NORTHSTAR 230WA STD, με εξωλέμβια EVINRUDE E-TEC 225 HP, όπως και τα μοντέλα φουσκωτών, • NORTHSTAR 185WRT με εξωλέμβια EVINRUDE

E-TEC 130 HP, • NORTHSTAR 205WRT με εξωλέμβια EVINRUDE E-TEC 175 HP, αλλά και τα μοντέλα SEADOO, WAKE 215 HP, RXP 215 HP, RXT 255 HP, GTX IS 255 HP.

Τα σκάφη της NORTHSTAR BOATS θεωρούνται από τα πλέον αξιόπιστα και αξιόπλοα, με πολύ πλούσιο βασικό εξοπλισμό. Το κοινό που απευθύνονται είναι ποικίλο καθώς οι δυνατότητές τους καλύπτουν από τον ερασιτέχνη ως τον έμπειρο ψαρά αλλά και αυτούς που προτιμούν την αναψυχή και τις χαρές που προσφέρει η θάλασσα.

Οι εξωλέμβιες EVINRUDE E-TEC είναι γνωστές για το μικρό τους βάρος, τη χαμηλή κατανάλωση καυσίμου, την ελάχιστη απαίτηση συντήρησης και τη μεγάλη αξιοπιστία τους.

Τα SEADOO τα τελευταία χρόνια αποκτούν όλο και περισσότερους φίλους με το να προσφέρουν μεγάλη ευκολία στις μετακινήσεις, ταχύτητα ακόμα και στη μεταφορά τριών ατόμων.



Πέντε εκατομμύρια N-Series...

Η συνολική παραγωγή των φορτηγών ISUZU N-Series έφτασε τα 5 εκατομμύρια στις 17 Μαΐου. Το όχημα που σημάδεψε αυτήν την ημέρα βγήκε από τις εγκαταστάσεις της ISUZU στο εργοστάσιο Fujisawa, το ίδιο εργοστάσιο από το οποίο βγήκε και το πρώτο N-Series το 1963.

Από τότε τα ελαφρά φορτηγά ISUZU έχουν γίνει συνώνυμο της υψηλής τεχνολογίας, της αντοχής και της οικονομίας έχοντας κατακτήσει υψηλή θέση πωλήσεων σε πάνω από 100 χώρες του κόσμου!



Βραβεία Επίσημων Αντιπροσώπων ISUZU

Σε κλίμα γιορτής έγινε τον Ιούνιο η τελετή βράβευσης των αποδοτικότερων Επίσημων Αντιπροσώπων της ISUZU για το 2009 που έλαβε χώρα στις εγκαταστάσεις της Εταιρίας. Την 1η θέση σε πωλήσεις κατέλαβε ο επίσημος αντιπρόσωπος της Isuzu για τον νομό Χαλκιδικής

κ. Χρήστος Διαμαντόγλου, με μερίδιο αγοράς 28,8% για το νομό. Το βραβείο απένειμε στον κ. Διαμαντόγλου ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ομίλου. Στόχος της ΕΜ είναι να επιτευχθούν αντίστοιχα μερίδια αγοράς σε όλη την επικράτεια.



Σεμινάριο ενημέρωσης για τη διακοπή του καπνίσματος

Το ιατρείο εργασίας της Εταιρίας στα πλαίσια των προγραμμάτων προληπτικής ιατρικής και αγωγής υγείας οργάνωσε και υλοποίησε στις 22 Ιουλίου **σεμινάριο ενημέρωσης για τη διακοπή του καπνίσματος**. Το σεμινάριο διεξήχθη στο αμφιθέατρο, με κύρια εισηγήτρια την κα Δήμητρα Τανάγρα. Στην παρουσίαση τονίστηκε ότι το αποτέλεσμα εξαρτάται από το πόσο επιθυμούμε «να κόψουμε» το τσιγάρο και προτάθηκαν μία σειρά βημάτων για την τελική επίτευξη του στόχου. Τα βήματα που αναλύθηκαν περιελάμβαναν την **ΑΠΟΦΑΣΗ** (επιλογή λόγων για τη διακοπή), την **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ** (στόχοι, ενημέρωση περιβάλλοντος, εναλλακτικοί τρόποι σκέψης) και την **ΠΡΑΞΗ** (συνειδητοποίηση των εμποδίων αλλά και του οφέλους). Τέλος, η **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ** (δηλαδή η ενίσχυση της αντίστασης περιορίζοντας αρχικά τις συννααστροφές που θα σας θέσουν σε πειρασμό και σχεδιάζοντας από πριν πώς θα αντιδράσετε σε δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις). Στη συνέχεια αναφέρθηκαν τα άμεσα και μακροπρόθεσμα οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος και δόθηκαν πληροφορίες για τις υπάρχουσες μεθόδους διακοπής του καπνίσματος (συμβουλευτική, υλικό αυτοβοήθειας, συνέντευξη παροχής κινήτρων, γνωστική-συμπεριφοριστική παρέμβαση, φαρμακοθεραπεία και εναλλακτικές μέθοδοι).

Στους συμμετέχοντες μετρήθηκε η εξάρτηση από την νικοτίνη (κλίμακα Fagerstrom) και διανεμήθηκε ενημερωτικό φυλλάδιο.

Στα επόμενα σχέδια του Ιατρείου Εργασίας είναι η διοργάνωση προγράμματος **διαχείρισης του στρες** σε συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες και υπό την αιγίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.



Πρόγραμμα αποτελεσματικής διαχείρισης του στρες

Το **στρες**, που όλοι νιώθουμε, είναι απαραίτητο για τη ζωή, είναι το σύστημα συναγερμού του οργανισμού που ενεργοποιείται όποτε υπάρχει μια απειλή και εξυπηρετεί την επιβίωση του ανθρώπου. Είναι ένα σύστημα που το έχουμε κληρονομήσει από πολύ παλιά τότε που ο άνθρωπος ερχόταν αντιμέτωπος με καθημερινούς κινδύνους που απειλούσαν τη ζωή του και την σωματική του ακεραιότητα. Οι εποχές άλλαξαν, οι απειλές είναι πολύ λιγότερες αλλά το σύστημα του στρες είναι το ίδιο. Συγκεκριμένα σήμερα γνωρίζουμε τις εγκεφαλικές περιοχές που ευθύνονται για την εμφάνιση του στρες, καθώς και τους νευροορμονικούς μηχανισμούς που συμμετέχουν. Ένας από αυτούς τους μηχανισμούς οδηγεί στην αύξηση μιας ορμόνης που λέγεται κορτιζόλη, η οποία αποτελεί και τον καλύτερο δείκτη του στρες. Όταν το στρες είναι υπερβολικό οι παραπάνω μηχανισμοί οδηγούν στην

εμφάνιση καθημερινών προβλημάτων όπως είναι: κεφαλαλγίες, δυσκοιλιότητα, κάπνισμα, αλκοόλ, κακή διατροφή, διαταραχές ύπνου κ.ά.

Το **στρες και οι ψυχολογικοί κίνδυνοι** περιλαμβάνονται στους σημαντικότερους εργασιακούς κινδύνους και συνδέονται τόσο με το ευρύτερο κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον (ανεργία, ακρίβεια κ.ά.), την πιθανή σύγκρουση εργασιακής και οικογενειακής ζωής όσο και με οργανωτικά και άλλα χαρακτηριστικά της εργασίας (εργασιακές απαιτήσεις, συνεργασίες, ωράρια κ.ά.). Σχεδόν ένας στους τρεις Ευρωπαίους εργαζομένους, δηλαδή περισσότερα από 40 εκατομμύρια άνθρωποι, αναφέρουν ότι πάσχουν από εργασιακό στρες. Αυτό ευθύνεται για την απώλεια εκατομμυρίων εργάσιμων ημερών κάθε χρόνο. Το στρες μπορεί να επηρεάσει τους πάντες. Αφορά εξίσου υπαλλήλους και εργοδότες, διευθυντές και προϊσταμένους, ελεύθερους επαγγελματίες, μαθητευόμενους και εκπαιδευόμενους.

Έρευνες στο εξωτερικό έχουν δείξει ότι πολλά προβλήματα υγείας επηρεάζονται σημαντικά ή ακόμα είναι και αποτέλεσμα του υπέρμετρου στρες από όπου και αν προέρχεται. Γι αυτό το λόγο έχουν αναπτυχθεί σε ξένα πανεπιστήμια και νοσοκομεία, ειδικά της Αμερικής, **προγράμματα διαχείρισης του στρες** με σκοπό τον καλύτερο έλεγχο της ψυχικής και σωματικής κατάστασης. Σε κάθε περίπτωση η διαχείριση του στρες εξασφαλίζει στο άτομο τη σωματική και ψυχική ευεξία που του είναι απαραίτητη για να

αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της σύγχρονης κοινωνίας και της καθημερινότητάς του. Ένα τέτοιο πρόγραμμα θα εφαρμόσουμε και εμείς και σας προσκαλούμε να συμμετέχετε.

Το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες και υπό την αιγίδα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας» της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Προϋπόθεση της υλοποίησης του είναι η συμμετοχή τουλάχιστον 35-40 ατόμων. **Παρακαλείσθε να δηλώσετε συμμετοχή έως την 8η Οκτωβρίου στην κα Σούλα Τσαλμάνογλου (εσωτ. 239).**



Αρχαία Κόρινθος



Η αρχαία Κόρινθος ήταν σημαντική πόλη-κράτος της αρχαίας Ελλάδας. Έλεγε μία περιοχή που αντιστοιχούσε στα ανατολικά του σημερινού νομού Κορινθίας και στα βορειοανατολικά του νομού Αργολίδας. Η αρχαία Κόρινθος έλεγε τη νευραλγική θέση του Ισθμού και αποτελούσε το σημαντικότερο εμπορικό κόμβο του αρχαίου κόσμου, μέχρι να απειληθεί από την Αθήνα. Η Κόρινθος θεωρούνταν η πλουσιότερη πόλη του αρχαίου κόσμου.

Η αρχαία Κόρινθος κατοικήθηκε από τα νεολιθικά χρόνια (5000 - 3000 π.Χ.). Ο Όμηρος στον κατάλογο των Νεών αναφέρει την Κόρινθο να συμμετέχει στην Τρωική εκστρατεία κάτω από την ηγεσία του Αγαμέμνονα βασιλιά των Μυκηνών. Μετά την κάθοδο των Δωριέων εγκαταστάθηκαν στην Κόρινθο Δωριείς εκτοπίζοντας τους παλαιότερους πληθυσμούς, κυρίως ιωνικής καταγωγής ανατολικότερα. Με την εγκατάσταση των Δωριέων καθιερώθηκε και το πολίτευμα της αριστοκρατίας στην Κόρινθο, όπου κυβερνούσε πλέον μία αριστοκρατική τάξη Δωριέων, οι Βακχιάδες. Στα μέσα του 7ου αιώνα π.Χ. καταλύθηκε το πολίτευμα της αριστοκρατίας και εγκαθιδρύθηκε Τυραννία. Στους Περσικούς πολέμους οι Κορίνθιοι ήταν από τις ηγετικές δυνάμεις της ελληνικής συμμαχίας εναντίον των Περσών. Συμμετείχαν στη μάχη της Σαλαμίνας με 40 πλοία καθώς και στη μάχη των Πλαταιών με 5.000 οπλίτες.

Τα επόμενα χρόνια η Κόρινθος ανέπτυξε έντονο εμπορικό ανταγωνισμό με την Αθήνα που οδήγησε στο ξέσπασμα του

Πελοποννησιακού πολέμου. Η Κόρινθος συγκρότησε συμμαχία με τη Σπάρτη και άλλες χώρες της αρχαίας Ελλάδας, εναντίον της Αθήνας, προσφέροντας στην συμμαχία τον ισχυρό της στόλο, το μοναδικό στη αρχαία Ελλάδα που μπορούσε να αντιμετωπίσει τον Αθηναϊκό.

Μετά το τέλος του Πελοποννησιακού πολέμου στην Κόρινθο ξέσπασε εμφύλιος μεταξύ oligarchικών και δημοκρατικών. Η επικράτηση των δημοκρατικών έστρεψε την Κόρινθο σε συμμαχία με την Αθήνα, καθώς και με τη Θήβα. Η νέα συμμαχία συγκρούστηκε με τη Σπάρτη και ο πόλεμος αυτός έγινε γνωστός ως Κορινθιακός πόλεμος. Ο πόλεμος αυτός τελείωσε το 386 π.Χ. με την Ανταλκίδειο ειρήνη.

Η αρχαία Κόρινθος ήταν χτισμένη στους πρόποδες της Ακροκορίνθου, του βραχώδους λόφου που βρίσκεται νοτιοδυτικά της σύγχρονης πόλης. Η Κόρινθος διέθετε δύο επίνεια, το Λέχαιο στα βόρεια της αρχαίας πόλης, στις ακτές του Κορινθιακού κόλπου και τις Κεχρίες στα ανατολικά της αρχαίας πόλης, στις ακτές του Σαρωνικού.

Συστηματικές ανασκαφές στην περιοχή που συνεχίζονται έως σήμερα, άρχισαν το 1896 από την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών, που έφεραν στο φως την αγορά, ναούς, κρήνες, καταστήματα, στοές, λουτρά. Επίσης, ερευνήθηκαν ο Ακροκόρινθος, προϊστορικοί οικισμοί, το Θέατρο, το Ωδείο, το Ασκληπιείο, νεκροταφεία, η συνοικία των κεραμείων και άλλα κτίρια που αξίζει να επισκευθούμε.

Ένα καλοκαίρι γεμάτο συγκινήσεις!



Ο κ. Αστέριος Φάκκας από την ΕΜ Φορτηγών & Λεωφορείων παντρεύτηκε τον Μάιο την κα Έλενα Κοντονίκου (1), ενώ στις 30 Μαΐου τελέσθη και ο γάμος της κας Γεωργίας Λέντα από το τμήμα MIS και του κ. Στέλιου Οικονόμου στη Λειβαδιά (2). Ακόμη, τον Ιούλιο ο κ. Γιάννης Γαβριήλ από την ΕΜ Petrogen παντρεύτηκε την κα Κατερίνα Καβαλιέρου (3), ενώ στις 24 Ιουλίου παντρεύτηκε και ο κ. Πέτρος Πλακάκης από την ΕΜ Φορτηγών και Λεωφορείων, την κα Ελένη Μαξακούλη (4). Ο κ. Αλέξανδρος Μαυράκης από την ΕΜ Shell παντρεύτηκε την κα Βάννη Αθανασία Ανθούλα (5), τον Ιούλιο στην Ανάβυσσο και βάπτισαν τον γιό τους Άγγελο (6). Στα τέλη Ιουνίου, γεννήθηκε η κόρη της κας Ράνιας Πουλακίδα από την ΕΜ Κινητήρων & Σκαφών και του κ. Δημοσθένη Ιωάννου (7). Αυτό το καλοκαίρι γεννήθηκε και η κόρη του κ. Παναγιώτη Καπουκίνη από το CSS και της κας Νικολέτας Σιαμανδούρα (8), ενώ μόλις πριν λίγες μέρες, την 1η Σεπτεμβρίου γεννήθηκε η κόρη της κας Πηνελόπης Καββαδά από το CSS και του κ. Στέφανου Τσερκέζη (9). Το αγοράκι του κ. Λευτέρη Χταποδά από την ΕΜ Φορτηγών & Λεωφορείων και της κας Μαργαρίτας Περιφάνου γεννήθηκε τον Ιούνιο (10).

Να ζήσετε!!!



Μελλοντικοί επιστήμονες

Σημαντικές επιτυχίες έχουν να επιδείξουν και φέτος τα παιδιά συναδέλφων στις πανελλήνιες εξετάσεις. Συγκεκριμένα

- ο Νίκος Αντωνετσής, γιος του κ. Μπάμπη Αντωνετσά από την ΕΜ Φορτηγών & Λεωφορείων, πέρασε στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Τμήμα Αξιοποίησης Φυσικών Πόρων & Γεωργικής Μηχανικής.
- Ο Νικόλαος Κυπραίος, γιος του κ. Αντώνη Κυπραίου από την ΕΜ Shell, πέρασε στο Τμήμα Φυσικής του Πανεπιστημίου Πατρών, ενώ

- ο Σπύρος Ξυγκάκης, γιος του κ. Χρήστου Ξυγκάκη από την ΕΜ Κινητήρων & Σκαφών, πέρασε στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Τμήμα Πολιτικών Επιστημών.
- Ο Αβέρκιος Καρράς, γιός του κ. Σπύρου Καρρά από την ΕΜ Βιομηχανικών Μηχανημάτων πέρασε στην Ανώτατη Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών Ηρακλείου Κρήτης στο Τμήμα Ηλεκτρολογίας.

Καλή Σταδιοδρομία!!!

Από την κουζίνα... της Ρέας



Πένες με φακές, πολύχρωμες πιπεριές και μαύρες ελιές

Υλικά για 4 άτομα

- ½ κιλό πένες
- 2 κόκκινες πιπεριές κομμένες λωρίδες
- 2 πράσινες πιπεριές κομμένες λωρίδες
- 1 ½ φλιτζάνι χοντρές φακές βρασμένες και σουρωμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 10 ελιές μαύρες θρούμπες
- ½ φλιτζ ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Βήματα

1. Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τις πιπεριές και αλατοπιπερώνουμε. Σοτάρουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν τα υλικά.
2. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι του καφέ νερό και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά. Πριν από το τέλος ρίχνουμε και τις φακές. Ανακατεύουμε.
3. Βράζουμε στο μεταξύ τις πένες. Τις στραγγίζουμε. Τις ανακατεύουμε με τη σάλτσα και σερβίρουμε αμέσως.
4. Γαρνίρουμε με τις ελιές από τις οποίες έχουμε βγάλει το κουκούτσι και πασπαλίζουμε αν θέλουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό. Συνοδεύουμε με τυρί τριμμένο.

Μικρά μυστικά...

- Τα μήλα παραμένουν φρέσκα επί τουλάχιστον 10 φορές πιο πολύ, όταν κρατώνται στο ψυγείο, παρά σε θερμοκρασία δωματίου. Φυλάτε τα μήλα στο ψυγείο σας πάντα σε πλαστική σακούλα, αν δε θέλετε να επηρεαστούν τα άλλα φρούτα ή λαχανικά που έχετε στο ψυγείο σας.

Η αρχή και το τέλος του σχολείου

Τα παιδιά μας πρόκειται να περάσουν 12 πολύτιμα χρόνια της παιδικής τους ηλικίας πηγαίνοντας στο σχολείο. Εμείς, 12 πολύτιμα χρόνια της ζωής μας, ασχολούμενοι με τα παιδιά μας και το σχολείο τους. Αξίζει για όλους μας, αυτά τα σημαντικά χρόνια, να περάσουν όσο πιο καλά και δημιουργικά γίνεται. Για τα παιδιά, επειδή αποκρυσταλλώνεται ο χαρακτήρας τους. Για τους γονείς γιατί βρίσκονται στην κορυφή του λόφου επαγγελματικά και βιολογικά. Μετά το τέλος του σχολείου, τα παιδιά θα φύγουν και οι γονείς σιγά-σιγά θα αρχίσουν να κατφορίζουν το λόφο. Ας χαρούμε, λοιπόν, αυτά τα χρόνια. Κι αυτό, θέλει σκέψη και δουλειά.

- Το «μαγικό τρίγωνο», παιδί στην κορυφή, σπίτι και σχολείο στη βάση να συνεργάζονται, είναι αυτό που φέρνει τα καλύτερα αποτελέσματα.
- Η δουλειά στο σπίτι είναι ευθύνη του παιδιού. Δε διαβάζουμε. Διαβάζει. Κι αν χρειαστεί, του προσφέρουμε κάποια μικρή βοήθεια.
- Η παπαγαλία σκοτώνει. Στο σπίτι ενισχύουμε την επιθυμία του παιδιού για μάθηση με βιβλία και συζητήσεις.

Σημασία δεν έχουν οι τυπικές γνώσεις αλλά η κριτική και ηθική σκέψη που θα του χρησιμεύσουν στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του. ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ αυτό δεν το πολυενθαρρύνει το σχολείο. Οπότε πρέπει να το κάνουμε εμείς ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ.

Α.Δ.

Ανέκδοτο...

Άδεια & δίπλωμα

Ήταν μια φορά ένας οδηγός που έτρεχε στην εθνική με 180 χιλιόμετρα. Τον σταματάει λοιπόν ένας αστυνομικός και του λέει:

- Άδεια παρακαλώ.
- Δεν μπορώ να σας τη δώσω κύριε.
- Δίπλωμα τότε;
- Ούτε αυτό μπορώ να σας το δώσω.
- Γιατί δεν μπορείτε να μου το δώσετε;
- Κοιτάξτε, στο ντουλαπάκι που έχω το δίπλωμα έχω ένα πιστόλι και στο πορτ-μπαγκάζ που έχω την άδεια έχω ένα πτώμα. Τότε ο αστυνομικός λέει από μέσα του «κελεπούρι έπιασα». Αμέσως μετά καλεί τον αρχηγό της αστυνομίας και του εξηγεί την κατάσταση. Και μετά από λίγο φτάνει ο αρχηγός. Κοιτάει στο πορτ-μπαγκάζ και το ντουλαπάκι αλλά δε βλέπει τίποτα. Και λέει ο οδηγός:
- Τώρα θα σας πει πως έτρεχα και με 180 χιλιόμετρα.



Στείλτε στο e-mail metaxymas@petropoulos.com τις αγαπημένες σας φωτογραφίες (από διακοπές, εκδρομές, κ.λπ.), ανέκδοτα, ατάκες, προτάσεις για εστιατόρια, ταινίες ή οτιδήποτε άλλο θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας, και εμείς θα τα δημοσιεύσουμε στο επόμενο τεύχος.

*σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας
και σας ευχόμαστε*

Καλό Φθινόπωρο!