

41#

▶ ενημερωτική έκδοση
σεπτέμβριος 2016
www.petroopoulos.com

μεταξύ μας



**ΠΕΤΡΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ**

Από το 1922

Η εποχή του ήλιου

Πριν 2-3 χρόνια, ο πρώην πρωθυπουργός της Σουηδίας κ. Persson είπε ότι σε 30 χρόνια ΟΛΗ η ενέργεια που θα χρησιμοποιούμε θα προέρχεται από τον Ήλιο. Έκπληκτος, τον ρώτησα πώς έβγαλε αυτό το συμπέρασμα. Μου απάντησε ότι μελέτησε την πρόοδο της ηλιακής τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια: Μοιάζει να εξελίσσεται με τον εκθετικό ρυθμό της ψηφιακής τεχνολογίας.

Το 1977 οι φωτο-βολταϊκές κυψέλες κόστιζαν \$76,67 ανά watt. Το 2013 το κόστος αυτό έπεσε στα \$0,74, δηλαδή κατά 99%! Μόνο στα τελευταία 6 χρόνια έχει μειωθεί κατά 80%! Το ποσοστό της ηλιακής ενέργειας που μετατρέπεται σε ηλεκτρισμό έχει φθάσει το 20% περίπου, αλλά υπάρχουν πειραματικές συσκευές που το ανεβάζουν μέχρι και το 70%.

Το κόστος παραγωγής ρεύματος με τουρμπίνες φυσικού αερίου είναι σήμερα \$0,07 ανά κιλοβατώρα. Της ηλιακής ενέργειας είναι \$0,06 ανά κιλοβατώρα σε περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια και \$0,09 στη μέση ηλιοφάνεια. Η τεχνολογία των τουρμπινών αερίου έχει ήδη φθάσει στο 100% καύση, δεν υπάρχουν δηλαδή περιθώρια βελτίωσης. Η ηλιακή τεχνολογία εξακολουθεί να εξελίσσεται. Δηλαδή είναι ορατή η ημέρα που η ηλιακή ενέργεια θα συμφέρει περισσότερο από το φυσικό αέριο! Στο θέμα των μπαταριών αποθήκευσης του ηλεκτρισμού υπάρχουν, επίσης, ραγδαίες εξελίξεις. Το 2010 η μπαταρία ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου Nissan Leaf πουλιόταν στην Καλιφόρνια \$833 ανά κιλοβάτ. Δύο χρόνια αργότερα, η μπαταρία ενός Tesla S-I είχε \$353 ανά κιλοβάτ. Προβλέπεται ότι αυτό θα μειωθεί σύντομα στα \$200.

Αν επικρατήσουν τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα θα αλλάξει ριζικά η δομή της αυτοκινητοβιομηχανίας. Δεν θα χρειάζονται οι ντήλερ όπως τους ξέρουμε σήμερα, αφού αυτά τα οχήματα χρειάζονται πολύ λιγότερη τεχνική υποστήριξη, που είναι η κυριότερη πηγή εσόδων των ντήλερ. Ήδη, η Tesla έχει σαν πολιτική να μη διορίζει ντήλερ. Αλλά και η επιβίωση των εισαγωγέων θα είναι προβληματική, χωρίς τα έσοδα από τα ανταλλακτικά.

Ένας άλλος τομέας που θα επηρεασθεί είναι τα λιπαντικά. Οι ηλεκτρικές μηχανές καταναλώνουν πολύ μικρότερες ποσότητες λιπαντικών από τις μηχανές εσωτερικής καύσης.

Η ανθρωπότητα βασίσθηκε, στα πρώτα 10.000 χρόνια της, στο ξύλο για την ενέργεια που χρειαζόταν. Μεσολάβησε η περίοδος των ορυκτών υδρογονανθράκων (πετρέλαιο, κάρβουνο) που ξεκίνησε τον 19^ο Αιώνα. Ειδικοί λένε ότι αυτή η περίοδος θα κρατήσει περίπου 300 χρόνια - δηλαδή μέχρι τον 21^ο Αιώνα. Μετά θα έρθει η Εποχή του Ήλιου.

Η Εταιρεία μας βασίσθηκε στη μηχανή εσωτερικής καύσης για την ανάπτυξή της. Αυτή η μηχανή φαίνεται να πλησιάζει στο τέλος της ζωής της. Ο Δαρβίνος δίδαξε ότι επιβιώνουν τα όντα που προσαρμόζονται στις αλλαγές, όχι τα πιο μεγάλα ή τα πιο δυνατά.

Για να επιβιώσουμε, ως ζωντανός οργανισμός που είμαστε, πρέπει να προσαρμοστούμε στην Εποχή του Ήλιου. Δεν είναι επείγον, αλλά είναι ζωτικό. Η προσαρμογή θα πάρει χρόνο. Τον έχουμε. Αλλά πρέπει να ξεκινήσουμε. Οι Κινέζοι λένε ότι και η πιο μακριά πορεία αρχίζει με ένα πρώτο βήμα. Ας το κάνουμε! 

Κων/νος Πετρόπουλος
Πρόεδρος Δ.Σ.

περιεχόμενα

τεύχος 41 | Σεπτέμβριος 2016



- 02 editorial
- 03 οικονομικά αποτελέσματα
- 04 παρουσίαση
- 06 εσωτερικά νέα
- 14 οι άνθρωποί μας προτείνουν
- 15 μας ενδιαφέρουν

Επιμέλεια Σύνταξης &
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Αθηνά Τσιτάγκα

Σχεδιασμός &
Σελιδοποίηση
Blast Communications

Επικοινωνία
metaxymas@petropoulos.com

Ιδιοκτησία



Ιερά Οδός 96 - 104, 104 47 Αθήνα
Τ: 210 349 9200 Φ: 210 347 3404
E: contact@petropoulos.com
www.petropoulos.com

Αποτελέσματα Ομίλου Πρώτου Εξαμήνου 2016

Οι τιμολογηθείσες πωλήσεις του Ομίλου κατά την περίοδο Ιη Ιανουαρίου - 30η Ιουνίου αυξήθηκαν κατά 24,8% και ανήλθαν σε € 49,3 εκ. (€ 39,5 εκ. το 2015).

Το EBITDA του Ομίλου αυξήθηκε κατά 22,4% και ανήλθε σε € 3,476 εκ. (€ 2,841 εκ. το 2015).

Τα κέρδη προ φόρων ανήλθαν σε € 2.275.434 έναντι € 586.836 το 2015, ενώ τα κέρδη μετά τους φόρους και τα δικαιώματα μειοψηφίας σε € 1.602.619 έναντι € 72.630 το αντίστοιχο διάστημα του 2015.

Ο καθαρός τραπεζικός δανεισμός μειώθηκε κατά 47% και ανήλθε σε € 5,759 εκ. (€ 10,851 εκ. στις 30.06.2015). Τα ταμειακά διαθέσιμα αυξήθηκαν κατά 9% και ανήλθαν σε € 16,173 εκ. (€ 14,806 εκ. στις 30.06.2015).

Τα ίδια κεφάλαια ανήλθαν σε € 31.794 εκ. από € 30.793 εκ. στις 31.12.2015.

Ο δείκτης φερεγγυότητας του Ομίλου (καθαρή θέση ως % του συνόλου του ενεργητικού χωρίς τα μετρητά και ισοδύναμα) στις 30.06.2016 ήταν 58% (55% στις 30.06.2015).

Δραστηριότητες Εταιρείας

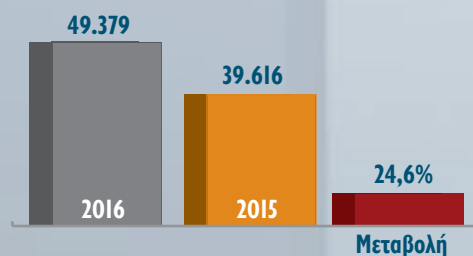
Η Πέτρος Πετρόπουλος ιδρύθηκε το 1922 στη Θεσσαλονίκη. Κατασκευάζει, διασκευάζει, διανέμει και υποστηρίζει μεγάλο εύρος προϊόντων αυτοκινητοβιομηχανίας όπως αυτοκίνητα, φορτηγά, λεωφορεία, γεννήτριες, κινητήρες diesel, σκάφη, εξωλέμβιες μηχανές, αγροτικά, χωματουργικά και βιομηχανικά μηχανήματα, μπαταρίες και λιπαντικά.

Η Εταιρεία κατέχει ηγετική θέση στην Ελληνική αγορά στους τομείς δραστηριότητάς της.

Οικονομικά Αποτελέσματα Πρώτου Εξαμήνου 2016

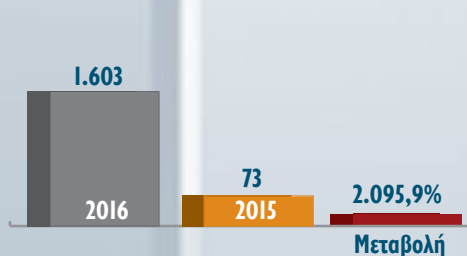
Κύκλος Εργασιών

(ποσά σε χιλ. ευρώ)



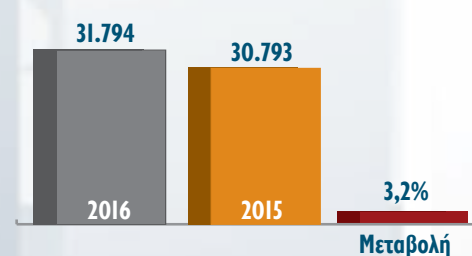
Κέρδη

(μετά από φόρους και δικαιώματα μειοψηφίας)



Ίδια Κεφάλαια

(ποσά σε χιλ. ευρώ)



Μετοχή

Τιμή Μετοχής (28/9/2016)	4,17
Κεφαλαιοποίηση (εκατ. ευρώ)	29,5
Αριθμός Μετοχών	7.070.400
ASE Code	ΠΕΤΡΟ
Free Float	26%

Στατιστικά Στοιχεία

Max 52 εβδομ.	4,25
Min 52 εβδομ.	3,43



years 100 χρόνια η ISUZU πρωτοπορεί

Το 2016 αποτελεί μια χρονιά ορόσημο στην ιστορία της αυτοκίνησης, στην ιστορία της ιαπωνικής αυτοκινητοβιομηχανίας και, φυσικά, στην ιστορία της ISUZU. Είναι η χρονιά στην οποία η ISUZU συμπληρώνει 100 χρόνια από την ίδρυσή της, οπότε και ξεκίνησε ο σχεδιασμός για την παραγωγή οχημάτων.

Ξεκινώντας από το Wolseley A - 9, ως το σύγχρονο D-MAX, πολύ νερό έχει κυλήσει στον ποταμό Isuzu της περιοχής Ise από τον οποίο η εταιρεία πήρε το όνομά της επίσημα λίγα χρόνια μετά την ίδρυσή της.

Το 1924, η Tokyo Ishikawajima Shipbuilding & Engineering, δηλαδή ο πρόγονος της Isuzu, κατασκεύασε το φορτηγό 1,5 τόνου τύπου

CP σε συνεργασία με τη βρετανική Wolseley, βάζοντας τα θεμέλια της ιαπωνικής αυτοκινητοβιομηχανίας στη δεκαετία του '20.

Με αυτά τα θεμέλια της ιστορίας, της τεχνολογίας και του πνεύματος, η ISUZU εξακολουθεί να πρωτοπορεί στη νέα εποχή.

Η ιστορία της ISUZU είναι πρωτίστως η ιστορία των ανθρώπων της ISUZU. Των μηχανικών, των σχεδιαστών, των ανθρώπων που δουλέψανε για την ISUZU αυτά τα 100 χρόνια.

Πάνω από όλα, όμως, η ιστορία της ISUZU είναι η ιστορία των ανθρώπων που εμπιστεύτηκαν την ISUZU για τη δουλειά στο χωράφι τους, το επάγγελμά τους ή και τη βόλτα τους!

Τους ευχαριστούμε. 



Χρυσό βραβείο για την ομάδα της Shell



Άλλη μία διάκριση για ομάδα της εταιρείας μας γιορτάσαμε μέσα στο καλοκαίρι, καθώς η ΕΜ της Shell ήταν η νικήτρια του παγκόσμιου διαγωνισμού για το α' εξάμηνο 2016 MD SOUTH CUP "Be your best to live the best". Από τους κύριους συντελεστές αυτής της επιτυχίας, οι κ.κ. Σταύρος Ξηρός, Μαρία Δαρδαμένη, Νεκτάριος Τσώνος και Δημήτρης Σεριάτος έμειναν ενθουσιασμένοι από το βραβείο που ήταν ένα υπέροχο ταξίδι στην Ιταλία.

«Τι να πρωτοπεί κανείς για το MotoGP. Ήταν ένα ταξίδι που θα μας μείνει αξέχαστο. Η οργάνωση ήταν άψογη. Ο χώρος από τον οποίο παρακολουθήσαμε το MotoGP ήταν εκπληκτικός! Το μέρος που είχε επιλεχθεί για τη διαμονή μας, το Riccione είναι από τα πιο ωραία παραθαλάσσια θέρετρα στην Ιταλία.

Ήμαστε πολύ τυχεροί σαν ομάδα που είχαμε την ευκαιρία να ζήσουμε ένα event σαν κι αυτό! Νοιώθω περήφανος που είμαι μέλος της ομάδας που κατάφερε να έρθει πρώτη από όλες τις ομάδες των μεταπωλητών και να κατακτήσει αυτό το βραβείο. Θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Shell που μας πρόσφερε μία τέτοια εμπειρία.»

Δημήτρης Σεριάτος



Αξέχαστο ταξίδι στο Μονακό για τους νικητές της Shell

Τέλη Μαΐου, η Επιχειρηματική Μονάδα Shell διοργάνωσε ένα μοναδικό τριήμερο ταξίδι στο Μονακό για επιλεγμένους συνεργάτες μεταπωλητές της. Στο ταξίδι συμμετείχαν οι τρεις νικητές του διαγωνισμού που η ΕΜ είχε «τρέξει» για το δίκτυο μεταπωλητών της κατά τη διάρκεια του 2015. Τα κριτήρια ανάδειξης των νικητών ήταν, όπως κάθε χρόνο, το ποσοστό επίτευξης του συμφωνημένου πλάνου, καθώς και το προϊοντικό μίγμα των αγορών σε premium προϊόντα. Τους τρεις συνεργάτες που εκπροσωπούσαν τις εταιρείες, Ψαρολόγο Χρήστο & ΣΙΑ ΟΕ, Γκιουζελίδη Αφοί ΟΕ, Τουρσουνίδη Ενέργεια Oil ΕΠΕ, συνόδεψαν στο ταξίδι οι συνάδελφοι κ.κ. Γιώργος Παπαρούπας και Γιάννης Αδαμόπουλος.

Η πρώτη μέρα της παραμονής τους περιλάμβανε χαλαρή βόλτα στη Νίκαια, ενώ την επόμενη μέρα, στην ολόκληρη περιήγησή τους στη Γαλλική Provence, είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν την Antibes, την αρχαία ελληνική αποικία με το όνομα Αντίπολις, που αργότερα υπήρξε ησυχαστήριο καλλιτεχνών και ανθρώπων του πνεύματος, ανάμεσά τους ο Πάμπλο Πικάσο και ο Νίκος Καζαντζάκης. Στη συνέχεια κατευθύνθηκαν προς τις Κάννες, γνώριμη πόλη για το φεστιβάλ Κινηματογράφου και τόπος λάμψης και γοητείας. Επόμενος σταθμός ήταν η Grasse, παγκόσμια πρωτεύουσα αρωματοποιίας, το μεσαιωνικό χωριό Gourdon, ένα από τα ομορφότερα της Γαλλίας, καθώς και το μεσαιωνικό Saint Paul De Vence, με τα στενά δρομάκια και τα αναρίθμητα παλαιοπωλεία.

Η τελευταία μέρα του ταξιδιού ήταν ουσιαστικά αφιερωμένη στον αγώνα της Formula 1 στην εκπληκτική πίστα της πόλης του Μονακό. Εκεί είχαν την ευκαιρία να δουν τους πιλότους της Formula 1 να οδηγούν τα μονοθέσιά τους μέσα στην πόλη του Μονακό. Αν και ο καιρός δεν ήταν ο ιδανικός, αφού έβρεχε σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, δε στάθηκε καθόλου εμπόδιο στο να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία καθώς, κατά κοινή ομολογία των συνεργατών αλλά και των συναδέλφων μας, το ταξίδι αυτό θα τους μείνει αξέχαστο για πολύ - πολύ καιρό! 🇬🇷



Εξαιρετική η βαθμολογία της Ε.Μ. JLR στο Τρίαθλον

Στο τρίαθλον μετράμε τη μεγαλύτερη ποσοστιαία αύξηση πωλήσεων, τη μεγαλύτερη αύξηση σε ΟΠΑ σε απόλυτα ποσά ευρώ και την καλύτερη απόδοση ως προς τα επενδυμένα κεφάλαια, σε ποσοστό. Φέτος, ξεκάθαρα, νικήτρια ομάδα, για τρίτη συνεχή χρονιά, είναι η Ε.Μ. JLR. ▢

TRIATHLON 2015

BUSINESS UNITS	FINAL POSITION 2015
JLR	Winner 2015
IE	2
PMS	3
T&B	4
E&B	5
PG	6
FARM EQUIP.	7
SHELL	8
ISUZU	9



Εκπαιδεύσεις ΤΕΧΝΙΚΩΝ συνεργατών ΔΙΚΤΥΟΥ Jaguar Land Rover

Τον Μάιο ολοκληρώθηκαν οι πρώτες δύο μονοήμερες, από τις τέσσερις συνολικά, προγραμματισμένες εκπαιδεύσεις των τεχνικών συνεργατών του Δικτύου Jaguar Land Rover που αφορούν στην πιστοποίηση των τεχνικών στο Επίπεδο 2 σύμφωνα με τις προδιαγραφές του εργοστασίου. Στο σεμινάριο αυτό συμμετείχαν συνολικά 8 τεχνικοί από όλα τα συνεργεία της Ελλάδας.

Το μεγαλύτερο μέρος της τεχνικής εκπαίδευσης αφιερώθηκε στην περιγραφή και λειτουργία του διαγνωστικού εξοπλισμού SDD που χρησιμοποιείται για τα οχήματα Jaguar Land Rover, καθώς και στις δεξιότητες μέτρησης διαφόρων εξαρτημάτων και τους τρόπους αξιολόγησης της επισκευής τους. Μετά τη θεωρητική εκπαίδευση, έγινε πρακτική εκπαίδευση σε επισκευή πραγματικών βλαβών σε δύο οχήματα Jaguar καθώς και πρακτική εξάσκηση στον τρόπο χρήσης μετρητικού εξοπλισμού.

Σύμφωνα με τα έντυπα αξιολόγησης που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες στο τέλος των εκπαιδεύσεων, έμειναν πολύ ικανοποιημένοι από κάθε άποψη και διατύπωσαν προτάσεις για βελτίωση και μελλοντικά θέματα εκπαίδευσης τις οποίες θα επεξεργαστούμε. ▢



20 Χρόνια Συμβόλαια Κάλυψης Ετοιμότητας Petrogen

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από την ημέρα που ξεκίνησαν να ισχύουν τα πρώτα συμβόλαια «Κάλυψη Ετοιμότητας Petrogen». Με το πρόγραμμα αυτό οι χρήστες εφεδρικών Η/Ζ απολαμβάνουν τρία μοναδικά οφέλη:

- α) Την ετοιμότητα του Η/Ζ, η οποία δεν εξασφαλίζεται μόνο με το ετήσιο Service,
- β) προνομιακή εξυπηρέτηση 24 ώρες Χ 365 μέρες το χρόνο και,
- γ) επέκταση της εγγύησης του μηχανήματος.

Οι πρώτοι που μας εμπιστεύτηκαν στο ξεκίνημα αυτής της δραστηριότητας, ήταν:

- ♦ Τα καταστήματα ΠΛΑΙΣΙΟ COMPUTERS για τις κεντρικές αποθήκες τους.
- ♦ Η εφημερίδα ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ.
- ♦ Η ΚΟΚΟΣ - ΠΟΓΑΤΟΣ ΑΒΕ, για το εργοστάσιο που κατασκεύαζε τις πολύ γνωστές τότε καραμέλες «Κόκκος» (αυτό ήταν το πρώτο μας συμβόλαιο).

Τα συμβόλαια «Κάλυψη Ετοιμότητας Petrogen» ξεκίνησαν ως μια λαμπρή, όπως αποδείχτηκε, ιδέα ομάδας φοιτητών του ΑΛΒΑ, με αρχηγό τον κ. Καροτσιέρη, που έκαναν την πτυχιακή τους εργασία στην Εταιρεία μας. Στη συνέχεια, βέβαια, αναπτύχθηκαν με τη συμβολή δεκάδων ανθρώπων που εργάστηκαν και εργάζονται για αυτήν τη δραστηριότητα, στα κεντρικά της Αθήνας και στο δίκτυο Εξουσιοδοτημένων Τεχνικών Συνεργατών.

Τους ευχαριστούμε θερμά όλους. Σήμερα, η PETROGEN διατηρεί σταθερά εκατοντάδες Η/Ζ σε συμβόλαια σε όλη την Ελλάδα τα οποία αυξάνονται η μέρα με την ημέρα κι αυτό πρέπει να μας δίνει την πίστη και τη δύναμη να συνεχίζουμε σε αυτήν την κατεύθυνση παρά τις δυσκολίες.

Όπως μας δείχνει η ιστορία, ΓΙΝΑΙΤΑΙ! 📺



Παρουσίαση αστικού λεωφορείου Isuzu Citibus σε Δήμους

Θετικές ήταν οι εντυπώσεις όλων από την παρουσίαση του αστικού λεωφορείου Isuzu Citibus στους Δήμους Γλυφάδας, Βούλας, Ελληνικού και Αργυρούπολης.

Το Citibus, μήκους 9,5 μέτρων με 3 πόρτες επιβίβασης, είναι μοντέρνο και εξυπηρετεί έως 62 επιβάτες καθημερινούς και όρθιους ενώ διαθέτει μηχανική ράμπα για τη διευκόλυνση της μετακίνησης των ανθρώπων με αναπηρία.

Διατίθεται με αναρτήσεις αέρος εμπρός και πίσω για μεγαλύτερη άνεση, καθώς και με αυτόματο σασμάν Allison που ξεκουράζει τον οδηγό. Το τμήμα ευελπιστεί να βγουν στο μέλλον διαγωνισμοί στους συγκεκριμένους Δήμους για να συμμετάσχει.

Ο Δήμαρχος Γλυφάδας, κ. Γιώργος Παπανικολάου, εξέφρασε την ικανοποίησή του για την ευρυχωρία του λεωφορείου.



Στο ΚΤΕΛ Μυκόνου παραδόθηκαν 5 λεωφορεία ISUZU

Τον Ιούλιο παραδόθηκαν στο ΚΤΕΛ Μυκόνου 3 λεωφορεία 40 θέσεων (μοντέλο VISIGO) και 2 λεωφορεία 30 θέσεων (μοντέλο NOVO). Στόχος είναι να εξυπηρετήσουν τους τουρίστες που επισκέπτονται το νησί με κρουαζιερόπλοια αλλά και να χρησιμοποιηθούν για τις καθημερινές μετακινήσεις από τη χώρα προς όλες τις παραλίες.



Η αιμοδοσία είναι πράξη αγάπης



Την Δευτέρα 27 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε εθελοντική αιμοδοσία στο Αμφιθέατρο της Εταιρείας μας. Όπως είναι γνωστό, η Εταιρεία μας διατηρεί Τράπεζα Αίματος στο Ιπποκράτειο Γενικό Νοσοκομείο από το 1999. Στο διάστημα αυτό, πολλοί ήταν οι συνάδελφοί μας που αξιοποίησαν το προνόμιο αυτό για τους ίδιους ή τα μέλη της οικογένειάς τους (συγγενείς α' βαθμού).

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι στο αίμα που δίνουμε γίνεται λεπτομερής έλεγχος με εξειδικευμένες, πολύπλοκες και δαπανηρές εξετάσεις, ώστε να αντιμετωπίζονται έγκαιρα ορισμένες παθολογικές καταστάσεις στην έναρξή τους (υπέρταση - αρρυθμία, αναιμία, μεταδιδόμενα νοσήματα).

Εθελοντική Αιμοδοσία - Πράξη Ζωής!

Δευτέρα 27 Ιουνίου
από 9:00 έως 13:00
στο Αμφιθέατρο
εθελοντική αιμοδοσία του Ομίλου.

ΔΩΣΕ ΑΙΜΑ - ΧΑΡΙΣΕ ΖΩΗ!

ΠΕΤΡΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ



Σεμινάριο για την προαγωγή της υγείας μας

Εξαιρετικά χρήσιμο για όλους μας ήταν το σεμινάριο που πραγματοποιήθηκε από το γιατρό της Εταιρείας μας, κ. Ευάγγελο Αλεξόπουλο, με συμβουλές για την προαγωγή της υγείας, σωματικής και ψυχικής. Αφού αναφέρθηκαν πληθυσμιακά στοιχεία της σύγχρονης νοσηρότητας και οι βασικότεροι τροποποιησιμοί κίνδυνοι για την υγεία, επισημάνθηκαν η σημασία της τήρησης υγιεινών συνηθειών για την εξασφάλιση καλής υγείας και την πρόληψη της νόσου. Δόθηκαν συστάσεις και συμβουλές για τον ύπνο, την άσκηση, τη διατροφή, τη διαχείριση των στρες και επισημάνθηκε η δυνατότητα που έχουμε όλοι να επενδύσουμε

«σ' εαυτόν» και να βελτιώσουμε τις επιλογές μας. Στην κατεύθυνση αυτή τα χρυσά έπη των Πυθαγορείων φαίνεται να

προσφέρουν επίκαιρες οδηγίες...

Δεν πρέπει ακόμη, να αμελείς την υγεία του σώματος [σου], αλλά, με μέτρο, να πίνεις, να τρως και να γυμνάζεσαι, ως μέτρο, δε, λέω εκείνο, για το οποίο δεν θα μετανιώσεις.

Μήτε να επιτρέπεις τον απαλό ύπνο στα μάτια σου, πριν εξετάσεις τρεις φορές τις ημερήσιες πράξεις [σου]: «Που ξέφυγα; Τι έκανα; Τι απ' ό,τι έπρεπε δεν ολοκλήρωσα;» αρχίζοντας δε από το πρώτο να επεκτείνεσαι στα μετέπειτα, για τα ανάξια μεν που έπραξες να επιπλήττεις τον εαυτό σου και για τα χρηστά να ευχαριστιέσαι.

Τα χρυσά έπη του Πυθαγόρα

Εμπειρία «πτήσης» στο νερό με το Sea-Doo RXP-X 300RS



Το Sea-Doo RXP-X 300RS έχει μια μοναδική σχεδίαση με απίστευτες γραμμές και επιθετικό στυλ. Όταν ρώτησα τι σημαίνει το αυτοκόλλητο 300 που είχε σε κάποια σημεία, μου απάντησαν πως αυτή ήταν η ιπποδύναμή του. Στην αρχή, είναι αλήθεια, μου ήρθε κάπως βαρύ να χωνέψω πως το «θηριάκι» που σε λίγο θα έπαιρνα θέση πάνω του έκρυβε στα σωθικά του 300 αλογάκια, αλλά καθώς ξεκίνησαν να μου εξηγούν περισσότερα τεχνικά χαρακτηριστικά που δικαιολογούσαν το νουμεράκι που μόλις λίγο πριν είχα ακούσει έκπληκτος, το μόνο που ήθελα ήταν να το δοκιμάσω.

Ο νέος κινητήρας της ROTAX είναι 1630cc, τα χιτώνια έχουν επίστρωση πλάσματος για πιο γρήγορη αποβολή θερμοκρασίας, υπάρχει μεγαλύτερο ψυγείο λαδιού, νέοι πολλαπλασιαστές ρεύματος για καλύτερο σπινθήρα, νέος κομπρέσορας και φυσικά ένα θηριώδες intercooler. Επίσης διαθέτει φρένο δεύτερης γενιάς που του επιτρέπει να σταματήσει σε 40% μικρότερη απόσταση σε σχέση με τα μοντέλα προηγούμενων ετών. Μέχρι να μου δοθούν αυτές οι πρώτες πληροφορίες, το RXP-X 300RS κατέβαινε ήδη από το τρέιλερ και έπανε θάλασσα. Στα ανοικτά μάλιστα, είχαν τοποθετηθεί και κάποιες σηματοδότες, ώστε να δοκιμάσουμε πώς στρίβει σε προσομοίωση πίστας αγώνων.

Μετά και από τις τελευταίες απαραίτητες οδηγίες ξεκινήσαμε τη δοκιμή με το γκάζι να ανοίγει προσεκτικά, ανιχνεύοντας την απόκριση της δύναμης, έχοντας πάντα στην άκρη του μυαλού μας την απόδοση των 300 ίππων...

Μετά από λίγα λεπτά εξοικείωσης, η αίσθηση της επιτάχυνσης ήταν μοναδική. Η ακαριαία επιτάχυνση σε κάνει να αισθανθείς πως είσαι σε μαχητικό αεροσκάφος, σε χαμηλή πτήση πάνω στη θάλασσα, αφού η τελική ταχύτητα των 75 μιλίων ή 138,90 χλμ. έρχεται σε λίγα μόλις δευτερόλεπτα. Όρα για τις σηματοδότες και η πρώτη προσπάθεια, η πρώτη στροφή... Όσο και να μην το πιστεύετε το RXP-X 300RS έστριψε πριν τη σηματοδότη. Προσπάθησα ξανά και ξανά για να πάρω τη στροφή κατανοώντας παράλληλα πόσο γρήγορα «κόβει το νερό» η γάστρα του. Η αίσθηση μοναδική, το εργονομικό κάθισμα Ergolock γίνεται ένα με το σώμα και τα νέα χερούλια κλειδώνουν τα χέρια πάνω στο τιμόνι, δίνοντάς σου τον απόλυτο έλεγχο και τη σιγουριά της κάθε στροφής με όλα τα γκάζια. Το τιμόνι πολλαπλών ρυθμίσεων σου επιτρέπει να το φέρεις στα μέτρα σου ώστε να έχεις την ιδανική θέση οδήγησης. Τέλος, ο ευαγής πίνακας οργάνων επιτρέπει στο χειριστή να έχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για μικρές ή μεγαλύτερες αποδράσεις.

Η Sea-Doo με αυτό το νέο μοντέλο συνεχίζει την επιτυχημένη πορεία στο χώρο των watercraft και πηγαίνει ένα βήμα παραπάνω με την απόδοση των 300 ίππων κατατάσσοντάς το στην καλύτερη απόδοση κιλών ανά ίππους, κάτι που θα αντιληφθεί ο κάθε αναβάτης αφής στιγμής βρεθεί στη θέση οδήγησης... 📍

Πηγή: Κλαδικό Περιοδικό

Pilates: Ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα με πολλαπλά οφέλη



Το Pilates είναι μία όλο και δημοφιλέστερη μορφή μυικής εκγύμνασης, την οποία επιλέγουν όλες οι κατηγορίες ασκούμενων, από αρχάριους μέχρι επαγγελματίες αθλητές. Η μέθοδος αναπτύχθηκε από το Γερμανό Joseph Pilates και στοχεύει στην ενδυνάμωση και ευελιξία του μυικού συστήματος συνολικά, δίνοντας έμφαση στα βασικά σημεία στήριξης του σώματος (κοιλιά, πλάτη) και συνεχίζοντας σε όλες τις μυικές ομάδες. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στη σωστή αναπνοή, ώστε ο ασκούμενος να μάθει να ελέγχει πλήρως το σώμα του.

Ο ρυθμός της άσκησης είναι ήπιος, αλλά με την κατάλληλη προσοχή στις λεπτομέρειες το μυικό σύστημα ασκείται συνολικά και το σώμα εκπαιδεύεται να έχει τη σωστή στάση και κίνηση. Ο ασκούμενος σύντομα βλέπει τα αποτελέσματα και στην καθημερινότητά του, στον τρόπο που κάθεται, περπατάει και τους μύες που χρησιμοποιεί για να κάνει κάτι (π.χ. να σηκώσει ένα βάρος).

Ο εξοπλισμός που απαιτείται είναι πολύ απλός, καθώς στις περισσότερες ασκήσεις αρκεί το στρωματάκι γυμναστικής, ενώ υπάρχουν βοηθητικά εργαλεία όπως μπάλες, ιμάντες κλπ. Κάθε

άσκηση βέβαια, διαθέτει και τις παραλλαγές της, ώστε να υπάρχει αυξανόμενη δυσκολία, ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου.

Ένας μύθος που συνοδεύει αυτή τη μορφή άσκησης, είναι ότι απευθύνεται κυρίως σε γυναίκες, λόγω του ότι δεν περιέχει βάρη και δεν απαιτεί υπερβολική ένταση. Αρκεί όμως να δοκιμάσει κανείς, για να διαπιστώσει ότι η σωστή εκγύμναση είναι αυτή που επιτυγχάνει το αποτέλεσμα σταδιακά και δεν εξαντλεί το σώμα. Από εκεί και πέρα, ο ασκούμενος μπορεί να συμπληρώσει την εκγύμνασή του και με άλλες μεθόδους, ώστε να δει οφέλη και σε άλλα επίπεδα (φυσική κατάσταση, μεταβολισμό, καταπολέμηση στρες κ.α.)

Ας μην ξεχνάμε τέλος, ότι το Pilates, ως ομαδική κατά κύριο λόγο άσκηση, δίνει τη δυνατότητα ενός διασκεδαστικού διαλείμματος από την καθημερινότητα και συναναστροφής με ανθρώπους αναλόγων ενδιαφερόντων. Όπως και με όλες τις μορφές εκγύμνασης, θα πρέπει να γίνεται μόνο υπό την καθοδήγηση πιστοποιημένων και υπεύθυνων δασκάλων, για αποφυγή τραυματισμών. Καλύτερο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται σε ολιγομελή γκρουπ. 

Τριήμερο στην Καλαμάτα

Όπως γνωρίζουμε, ο νομός Μεσσηνίας εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια σε δημοφιλή τουριστικό προορισμό για Έλληνες και ξένους τουρίστες. Και σίγουρα το αξίζει, καθώς διαθέτει υπέροχα φυσικά τοπία, όμορφα χωριά ή πόλεις και αποκτά όλο και καλύτερη τουριστική υποδομή. Η Καλαμάτα είναι η πρωτεύουσα του νομού και, ως μία αρκετά μεγάλη πόλη, ίσως δεν είναι η πρώτη σκέψη μας ως προορισμός. Παρόλα αυτά, μιας και βρισκόμαστε πλέον στο φθινόπωρο, είναι μια πολύ καλή ιδέα για ολιγοήμερη εκδρομή, καθώς συνδυάζει το αστικό περιβάλλον - ή μάλλον ημιαστικό - με την κοντινή φύση.

Τι ζητάει λοιπόν ο εκδρομέας του φθινοπώρου από μια εκδρομή 2-4 ημερών; Καταρχήν, μια γρήγορη και εύκολη διαδρομή. Ιδού λοιπόν, φτάνουμε σε 2,5 ώρες από την Αθήνα, μέσα από αυτοκινητόδρομο και μπαίνουμε στην πόλη κάτω από την επιβλητική παρουσία του Ταύγετου. Είμαστε σε μια ήσυχη, καλά ρυμοτομημένη πόλη και μπορούμε να περάσουμε ωραία μέσα και έξω από αυτήν.

Επειδή η θάλασσα εξακολουθεί να μας καλεί, μας περιμένει μια μεγάλη και καθαρή παραλία, με σημεία λιγότερο ή περισσότερο πολυσύχναστα. Αν θέλουμε, μπορούμε να βρεθούμε και σε κοντινές παραλίες της Μεσσηνίας (Βελίκα, Πεταλίδι), κάνοντας κάποια επιπλέον χιλιόμετρα. Στα δυτικά της παραλίας, πλησιάζοντας προς το λιμάνι, μπορούμε να κάνουμε και τη βραδινή βόλτα μας, έχοντας στη διάθεσή μας τη μαρίνα και τον κεντρικό μόλο, που προσφέρονται για περπάτημα και φαγητό ή ποτό. Δεν είναι κάποια τεράστια έκταση, αλλά ό,τι πρέπει με δεδομένο ότι ήρθαμε για μια σύντομη απόδραση.

Η διαμονή εστιάζεται και αυτή στην παραλιακή ζώνη όπου βρίσκονται μεγάλα ξενοδοχεία σε διάφορες κατηγορίες τιμών. Υπάρχουν και αρκετές μονάδες στην πλευρά του κόλπου που βρίσκεται 5-6 χλμ. ανατολικά της πόλης (Βέργα, Μαντινεία), από όπου μπορεί κανείς να δει την πόλη από μακριά και να βρεθεί σε κάποιες πολύ μικρές αλλά γραφικές παραλίες.

Πηγαίνοντας προς το κέντρο της πόλης, ο επισκέπτης επιλέγει ανάμεσα στο ιστορικό και το σύγχρονο τμήμα.

Στο πρώτο, μπορεί να περπατήσει στους πεζοδρόμους, να χαρεί τα μεζεδοπωλεία και μπαράκια και από κάποια σημεία να δει τη θέα προς το μεσσηνιακό κόλπο. Όποιος έχει την αντοχή, μπορεί να ανέβει στο Φράγκικο κάστρο και να βρεθεί ακόμα ψηλότερα. Ακριβώς από κάτω βρίσκεται ο εντυπωσιακός ναός της Υπαπαντής του Σωτήρος, μητροπολιτικός ναός της πόλης. Στην ιερά Μονή Καλογραιών μπορεί κανείς να δει διάφορα μεταξωτά υφαντά και τα περίφημα καλαματιανά μαντήλια που εκτίθενται εκεί, καθώς και τους αργαλειούς με τους οποίους υφαίνονται. Αλλά και στο σύγχρονο τμήμα στην περιοχή της Κεντρικής Πλατείας απολαμβάνει κανείς τον περίπατο στους δρόμους, την ίδια την πλατεία και τα γύρω καταστήματα, η διάταξη των οποίων δίνει αρκετό χώρο για να κινηθεί κανείς ευχάριστα ως πεζός.

Λίγο πιο έξω από το κέντρο, αξίζει η επίσκεψη στο Πάρκο Σιδηροδρόμων, που έχει ονομαστεί έτσι, καθώς εκεί εκτίθενται παλαιοί συρμοί, ωραία διατηρημένοι. Το πάρκο εκτείνεται σε μεγάλο μακρόστενο σχήμα, διαθέτει 3 παιδικές χαρές, πολύ πράσινο και καφετέρια. Βγαίνοντας λίγο εκτός πόλης, μπορεί κανείς σε απόσταση μισής - μίας ώρας να επισκεφθεί τη γύρω περιοχή. Προσωπικά επέλεξα το Πολυλίμνιο, μια δύσκολη αλλά όμορφη πεζοπορική διαδρομή παράλληλα με τα νερά που σχηματίζουν λιμνούλες, ρυάκια και μικρούς καταρράκτες. (Προσοχή: Δεν είναι κατάλληλη για μικρά παιδιά και, επίσης, πρόσφατα υπήρξαν θύματα κατολίσθησης, επομένως πιθανώς να έχει περιοριστεί η πρόσβαση στο χώρο ή να γίνονται έργα).

Φεύγοντας, η Καλαμάτα μας αποχαιρετά με ένα αίσθημα ανανέωσης και μας περιμένει κάθε φορά που θέλουμε να το ξανανιώσουμε. Σκεφτείτε το κάθε φορά που κάποια Τετάρτη ή Πέμπτη οραματίζεστε ένα διαφορετικό Σαββατοκύριακο. 

Καλό σας ταξίδι!

Νίκος Νικολάου

Account manager, Shell Lubricants

Μπάρες με δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και φρούτα

Υλικά

Υλικά (για 25 περίπου μπάρες):
2 κούπες δημητριακών ολικής άλεσης
1 κούπα βρώμης (quaker)
1 κούπα ανάλατους ξηρούς καρπούς (όπως φουντούκια, φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα, κάσιους κ.ά.)
½ κούπα ξερά φρούτα (όπως σταφίδες, goji berries, cranberries ή ψιλοκομμένα δαμάσκηνα, βερίκοκα, χουρμάδες, μάνγκο, παπάγια, flakes καρύδας κ.ά.)
130 γρ. μαύρη ζάχαρη
160 γρ. μέλι
60 γρ. φρέσκο βούτυρο
λίγο αλάτι (εκτός κι αν οι ξηροί καρποί είναι αλατισμένοι)
4-5 σταγόνες βανίλιας (essence)
λίγη λιωμένη σοκολάτα για γαρνιτούρα
3 φύλλα λαδόκολλας

Εκτέλεση:

Αλέθετε τους ξηρούς καρπούς σε μεγάλα σχετικά κομμάτια στο blender. Τους τοποθετείτε σε ένα ταψάκι μαζί με τη βρώμη και τα ψήνετε στο grill για 5' σε μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας τακτικά (με προσοχή) μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα. Τ' αφήνετε στην άκρη να κρυώσουν και φτιάχνετε το σιρόπι που θα δέσει όλα τα υλικά.

Σε ένα μικρό σκεύος ρίχνετε τη μαύρη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο και τη βανίλια και περιμένετε να πάρουν βράση ανακατεύοντας συνέχεια. Μόλις βράσει το μείγμα, το αφήνετε για 1-2 λεπτά στη φωτιά και μετά το αποσύρετε.

Όσο ακόμα η καραμέλα είναι πολύ ζεστή προσθέτετε τους ξηρούς καρπούς με τη βρώμη και τα ξερά φρούτα κι ανακατεύετε πολύ καλά να πάει παντού. Στη συνέχεια προσθέτετε τα δημητριακά κι ανακατεύετε κι άλλο. Κατόπιν μεταφέρετε το μείγμα σε μια φόρμα με λαδόκολλα και πιέζετε από πάνω με ένα άλλο φύλλο λαδόκολλας ώστε να δημιουργηθεί λεία κι επίπεδη επιφάνεια.

Λιώνετε για 1' λεπτό τη σοκολάτα υγείας στο φούρνο μικροκυμάτων (ανακατεύοντας τακτικά ώστε να μην καεί η σοκολάτα) και σχηματίζετε παράλληλες γραμμές με ένα κουτάλι πάνω στο μείγμα.

Βάζετε τη φόρμα στην κατάψυξη για 20' λεπτά και όταν την αφαιρέσετε, τεμαχίζετε σε ίσες μπάρες. Τοποθετείτε την κάθε μπάρα σε ένα μικρό κομμάτι λαδόκολλας και την τυλίγετε σαν καραμέλα. Οι μπάρες διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 εβδομάδες. 

ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΑΔΕΛΦΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ • ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ • ΑΛΕΞΙ-
ΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΘΟΔΩΡΟΣ • ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΕΛΙΝΑ • ΑΝΤΩΝΕΤΣΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΑΡΓΥΡΑΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ • ΑΡΓΥΡΗΣ ΑΛΕΚΟΣ • ΑΡΓΥΡΟ-
ΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ • ΑΡΓΥΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΒΑΙΤΣΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ • ΒΕΛΟΥΔΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ • ΒΡΥΩΝΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ • ΓΑΒΡΙΗΛ
ΙΩΑΝΝΗΣ • ΓΑΡΓΑΝΟΥΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΓΕΔΕΩΝ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ • ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ-
ΣΤΑΝΤΙΝΟΣ • ΔΑΛΚΙΤΖΗΣ ΕΛΙ-
ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΔΗΜΟΥ ΓΙ-
ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΖΑΜΠΕΛΗΣ ΙΩΑΝ-
ΒΑΣΙΛΙΚΗ • ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΔΗΜ-
ΗΛ • ΚΑΝΕΛΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΑΡΒΕΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ • ΚΑΡΙ-
ΧΡΙΣΤΙΝΑ • ΚΟΚΟΡΕΤΣΗΣ ΝΙΚΙ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ • ΚΟΥΤΣΙΟΥΜΠΑ ΓΕΩ-
• ΛΕΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ • ΛΕΟΝΤΑΙ
ΝΙΑΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΜΑΝΩΛ-
• ΜΗΤΡΑΚΗ ΓΙΩΤΑ • ΜΗΤΡΑΚ-
ΓΙΩΡΓΟΣ • ΜΠΡΑΒΟΣ ΓΙΩΡΓΟ
ΞΥΔΙΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ • ΟΝΟ
ΕΛΕΝΗ • ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΑ-
ΠΑΣΠΑΛΙΑΡΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ • Ι-
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΠΙΣΙΜΙΣΗΣ ΔΗΜΗ-
ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ • ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗΣ Ι-
• ΣΑΜΠΑΝΗ ΧΡΥΣΑ • ΣΕΡΙΑΤΟ-
ΝΙΚΟΣ • ΤΟΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑ-
• ΦΩΛΙΑ ΑΙΜΙΛΙΑ • ΧΑΡΑΛΑΜ-
ΜΙΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ • ΧΡΥΣΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ • ΧΤΑΠΟΔΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ • ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩ-
ΑΝΝΗΣ • ΑΔΕΛΦΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΕΛΙΝΑ • ΑΝΤΩΝΙ-
ΙΩΑΝΝΗΣ • ΑΡΓΥΡΑΤΟΥ ΕΥΘΥ-
ΝΟΣ • ΒΕΛΟΥΔΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΠΟΜΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ • ΓΙΑΝΝΟΠΟ-
ΜΑΡΙΑ • ΔΑΡΔΑΝΟΣ ΓΚΙΚΑΣ
ΔΙΑΛΥΝΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ • ΔΡΑΝ-
ΠΙΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΘΕΟΔΩ-
• ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗ-
ΚΑΡΑΜΟΥΤΖΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
• ΚΟΒΑΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • Ι-
• ΚΟΝΤΟΛΑΙΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ-
ΚΥΠΡΑΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ • ΛΑΖΑΡ-
ΛΟΥΚΑΣ • ΛΟΥΚΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΜΑΡΓΑΡΩΝΗ Ι-
ΛΕΙΟΣ • ΜΠΕΛΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΞΗΡΗ-
ΝΙΔΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ • ΠΑΓΚΡΑΚ-
ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΠΑΠΑΖΩΤΟΣ ΑΝ-
ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΜΠΑΜΠΗΣ • ΠΑΥ-
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
• ΠΟΘΗΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ • ΠΟΥΛΑΚΙΔΑ ΟΥΡΑΝΙΑ • ΠΡΙΝΤΖΟΥ ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ • ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΡΑΠΤΟΥ ΜΑΡΙΑ •
ΡΟΥΣΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΡΟΥΣΣΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΥΛΑ • ΣΑΓΑΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ • ΣΑΜΠΑΝΗ ΧΡΥΣΑ • ΣΕΡΙΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ
ΠΛΟΥΜΗ • ΣΤΟΓΙΑΝΝΟΥ ΣΟΦΙΑ • ΣΤΡΑΤΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ • ΤΖΙΑΛΑΣ ΝΙΚΟΣ • ΤΟΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ • ΤΣΑΛΜΑΝΟΓΛΟΥ
ΑΘΑΝΑΣΙΑ • ΤΣΙΑΓΚΑ ΑΘΗΝΑ • ΤΣΟΜΗ ΜΑΡΙΑ • ΤΣΩΝΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ • ΦΩΛΙΑ ΑΙΜΙΛΙΑ • ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Ο λόγος ύπαρξης μας είναι:

Να επιβιώνουμε
και να μεγαλώνουμε
αρμονικά με τις αξίες μας
δημιουργώντας
εξαιρετική και διατηρήσιμη
οικονομική αξία
για την ευημερία
των ανθρώπων μας
και της κοινωνίας

Οι αξίες μας:

Εκτίμηση και εμπιστοσύνη
στον άνθρωπο

Συνέπεια

Τίμιος πρωταθλητισμός

Φειδώ

Σύνεση

ΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ • ΔΗΜΟΜΕΛΕ-
ΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ • ΖΑΓΟΡΑΚΗΣ
ΗΣ ΗΛΙΑΣ • ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΝΔΑΝΟΛΕΩΝ ΕΜΜΑΝΟΥ-
• ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ •
ΚΟΚΚΩΡΗ ΜΑΡΙΑ • ΚΟΚΚΩΡΗ
ΚΟΡΔΑ ΖΕΤΑ • ΚΟΥΚΟΥΛΑΚΗ
ΑΝΑΣΙΟΣ • ΛΑΖΟΣ ΑΣΗΜΑΚΗΣ
ΛΟΥΔΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ • ΜΑ-
ΙΑ • ΜΑΣΒΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΝΑΤΣΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΜΠΟΥΛΗΣ
ΡΟΣ • ΞΥΓΚΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ •
ΞΕΑΝΔΡΟΣ • ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
Σ • ΠΑΠΑΡΟΥΠΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ •
ΕΚΤΑΡΙΟΣ • ΠΕΠΕΡΑ ΘΩΜΗ •
ΛΟΓΛΟΥ ΛΑΖΑΡΟΣ • ΠΙΠΠΟΣ
ΥΑΚΙΔΑ ΟΥΡΑΝΙΑ • ΠΡΙΝΤΖΟΥ
ΥΙΑΚΟΥΛΑ • ΣΑΓΑΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
ΥΑΤΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ • ΤΖΙΑΛΑΣ
Ι ΜΑΡΙΑ • ΤΣΩΝΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ
ΙΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΧΑΤΖΗΙΩΑΚΕΙ-