

53[#]

ενημερωτική έκδοση
σεπτέμβριος 2019
www.petrooulos.com

μεταξύ μας

LAND ROVER DEFENDER



Ε.Κ.Ε.

§ Μιχάλης Μιχαλούτσος | Πρόεδρος Δ.Σ.

Δεκαετία του 1970. Μπαίνω στο εργοστάσιο της Πέτρος Πετρόπουλος, τότε Ο.Ε.Β.Ε., και με εντυπωσιάζει η κίτρινη διαγράμμιση στο πάτωμα που οριοθετεί το χώρο των εργαλειομηχανών από το χώρο επισκεπτών και περνοφόρων. Πουθενά δεν υπάρχουν υπολείμματα κατεργασίας, υλικά κ.ά. Οτιδήποτε περιττό παραμένει στο πάτωμα θεωρείται σπατάλη και δεν είναι αποδεκτό από το προσωπικό και τον ιδρυτή της Εταιρείας Πέτρο Πετρόπουλο. Φυσικά, υπάρχει διαδικασία ανακύκλωσης μετάλλων και χαρτιού, αλλά και επαναχρησιμοποίησης της ξυλείας συσκευασίας. Σήμερα, εκτός από τα παραπάνω, συμμετέχουμε φυσικά σε όλους τους φορείς ανακύκλωσης των κλάδων που δουλεύουμε (λιπαντικά, μπαταρίες), αλλά παράγουμε και μέρος της ενέργειας που καταναλώνουμε με τα φωτοβολταϊκά στην οροφή του κτιρίου της Ιεράς Οδού 104. Η Εταιρεία έχει το πιστοποιητικό ISO50001/2011 για το Σύστημα Διαχείρισης Ενέργειας που, μέχρι σήμερα, διαθέτουν ελάχιστες ελληνικές εταιρείες. Η φροντίδα για την ασφάλεια των κτιρίων μας είναι συνεχής και πρόσφατα ολοκληρώθηκε το σύστημα των εξόδων κινδύνου σε όλα μας τα κτίρια. Ο υπεύθυνος ασφαλείας έχει ουσιαστικό ρόλο στην οργάνωση και φροντίζει για τις σχετικές εκπαιδεύσεις. Για θέματα υγείας, ο εξάιτετος γιατρός εργασίας μάς δίνει την πρώτη κατεύθυνση και ελέγχει τα αποτελέσματα των εξετάσεών μας. Το προσωπικό συμμετέχει σε ερευνητικά

προγράμματα υγείας και σχετικές εκπαιδεύσεις. Η Τράπεζα Αίματος για το προσωπικό και τους συγγενείς Α βαθμού διατηρείται με τη συμμετοχή των συναδέλφων στην εθελοντική αιμοδοσία.

Η εκπαίδευση του προσωπικού ήταν πάντα βασική μας προτεραιότητα. Οι πλήρως εξοπλισμένοι χώροι εκπαίδευσης χρησιμοποιούνται για τη δική μας εκπαίδευση, των συνεργατών μας αλλά και, αρκετές φορές, για διεθνή συνέδρια προμηθευτών μας. Είμαστε πάντα ανοικτοί σε εκπαιδευτικά προγράμματα σε συνεργασία με ΤΕΙ και τεχνικές σχολές. Το νέο σύγχρονο γυμναστήριό μας σχεδιάστηκε και εξοπλίστηκε με τα πιο σύγχρονα όργανα εξάσκησης με στόχο να εξυπηρετεί με τον καλύτερο τρόπο τους εργαζόμενούς μας. Με χαρά βλέπω ότι αρκετοί εργαζόμενοι το χρησιμοποιούν. Οι πρωτοβουλίες για όλες τις παραπάνω δράσεις ξεκίνησαν - όπως συμβαίνει συχνά στην Εταιρεία - από τους εργαζόμενους, με τη στήριξη της διοίκησης, πολύ πριν το ζητήσει ακόμη και η νομοθεσία.

Όλες αυτές οι δράσεις και αρκετές άλλες που στην οργάνωσή μας είναι αυτονόητες καλύπτονται κάτω από την ομπρέλα της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (Ε.Κ.Ε.). Πολλές εταιρείες σπεύδουν να εφαρμόσουν «εκ των άνω» κάτι που στη δική μας οργάνωση προκύπτει οργανικά από τον κορμό της οργάνωσης.

Φυσικά, η Εταιρεία είναι πάντα ανοικτή σε νέα δική σας ιδέα για το Περιβάλλον, τους Ανθρώπους και την Κοινωνία.

περιεχόμενα



02 editorial

03 οικονομικά αποτελέσματα

04 εσωτερικά νέα

14 διάφορα νέα

15 οι άνθρωποί μας προτείνουν

Επιμέλεια Σύνταξης & Υπεύθυνη Επικοινωνίας
Αθηνά Τσιάγκα

Σχεδιασμός & Σελιδοποίηση
Blast Communications

Επικοινωνία
metaxymas@petropoulos.com

Ιδιοκτησία



Ιερά Οδός 96 - 104, 104 51 Αθήνα
Τ: 210 3499 200 Φ: 210 3473 404

E:contact@petropoulos.com | www.petropoulos.com

Αποτελέσματα Ομίλου Α' Εξαμήνου 2019

Οι συνολικές πωλήσεις του Ομίλου κατά την περίοδο 1η Ιανουαρίου - 30 Ιουνίου αυξήθηκαν κατά 27,8% και ανήλθαν σε € 57,27 εκ. από € 44,80 εκ. στις 30.06.2018.

Το EBIDTA του Ομίλου αυξήθηκε κατά 1% και ανήλθε σε € 2,85 εκ. από € 2,83 εκ. στις 30.06.2018.

Τα κέρδη προ φόρων ανήλθαν σε € 1,99 εκ. σημειώνοντας αύξηση 11%, έναντι € 1,80 εκ. το αντίστοιχο διάστημα του 2018. Τα κέρδη μετά τους φόρους και τα δικαιώματα μειοψηφίας μειώθηκαν κατά 27,5% και ανήλθαν σε € 0,87 εκ. έναντι € 1,2 εκ. στις 30.06.2018. Η μείωση οφείλεται σε φόρο € 561.256 ως αποτέλεσμα φορολογικού ελέγχου για τις χρήσεις 2014, 2015 και 2016.

Ο συνολικός τραπεζικός δανεισμός αυξήθηκε κατά 5% στα € 17,40 εκ. από € 16,57 εκ. στις 31.12.2018 και ο καθαρός τραπεζικός δανεισμός αυξήθηκε κατά 47,72% και ανήλθε σε € 13 εκ., από € 8,8 εκ. στις 31.12.2018. Τα μετρητά και ισοδύναμα μειώθηκαν κατά 43,35% στα € 4,39 εκ. στις 30.06.2019 από € 7,75 εκ. στις 31.12.2018.

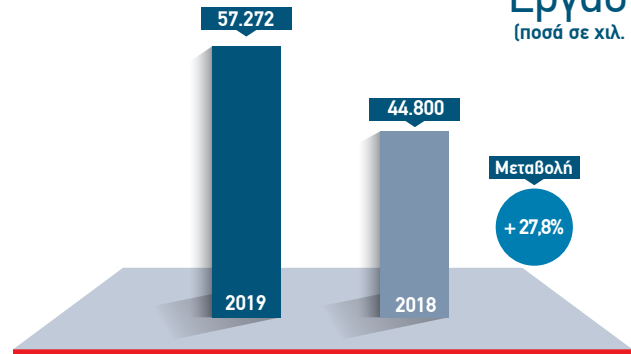
Ο δείκτης φερεγγυότητας του Ομίλου (καθαρή θέση ως % του συνόλου του ενεργητικού χωρίς τα διαθέσιμα και ισοδύναμα) στις 30.06.2019 ήταν 53,25%.

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, λιπαντικά και ελαστικά.

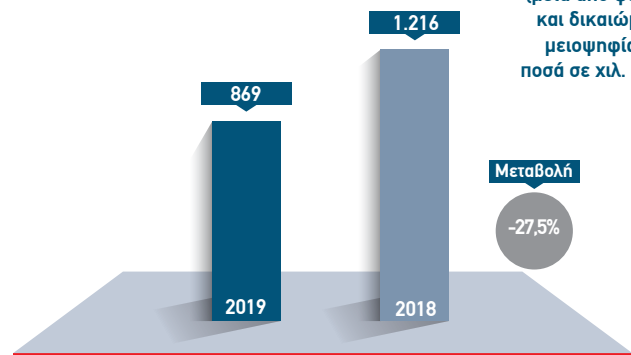
Η Εταιρεία κατέχει ηγετική θέση στην Ελληνική αγορά στους τομείς δραστηριότητάς της.

Κύκλος Εργασιών (ποσά σε χιλ. ευρώ)



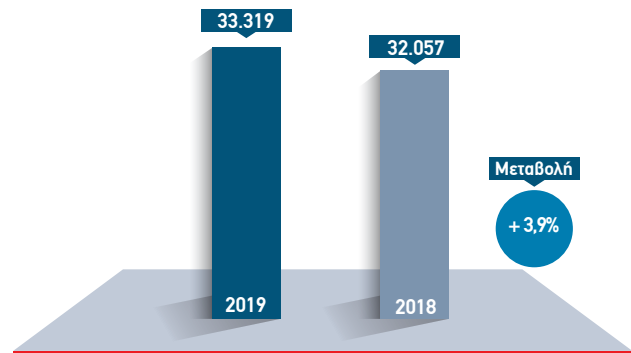
Κέρδη

(μετά από φόρους και δικαιώματα μειοψηφίας - ποσά σε χιλ. ευρώ)



Ίδια Κεφάλαια

(ποσά σε χιλ. ευρώ)



Μετοχή	
Τιμή Μετοχής (27/09/2019)	7,25
Κεφαλαιοποίηση (εκατ. ευρώ)	51,3
Αριθμός Μετοχών	7.070.400
ASE Code	ΠΕΤΡΟ
Free Float	48%

Στατιστικά Στοιχεία	
Max 52 εβδομ.	7,40
Min 52 εβδομ.	6,36

Η Jaguar Land Rover Ελλάδος στην πρώτη θέση στην Ευρώπη ως καλύτερος εισαγωγέας

Την 1^η θέση μεταξύ 20 εισαγωγέων της μάρκας στην Ευρώπη για το 2018 κατέκτησε η Jaguar Land Rover. Η αξιολόγηση βασίστηκε σε τρεις βασικούς πυλώνες: τον όγκο των πωλήσεων, την ποιότητα στην εξυπηρέτηση πελατών και την υιοθέτηση των υψηλών προδιαγραφών της Jaguar Land Rover από τους επίσημους συνεργάτες της.

Η JLR Ελλάδος κατάφερε να επικρατήσει σε όλους τους τομείς αξιολόγησης, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τη συνεχή ανοδική της πορεία στην ελληνική αγορά και το ολοένα αυξανόμενο μερίδιο πωλήσεων που κατέχει στην κατηγορία πολυτελών αυτοκινήτων στη χώρα μας.

Η μεγάλη αυτή επιτυχία αποτελεί αναγνώριση των προσπαθειών της JLR Ελλάδος και απόδειξη της συνεχούς προσπάθειας της Εταιρείας μας για στήριξη της μάρκας στην ελληνική αγορά και της ουσιαστικής αγάπης προς το αυτοκίνητο. Το γεγονός αποκτά ιδιαίτερα βαρύτητα αφού πέτυχαν να βγουν νικητές σε μία περίοδο που ο χώρος της αυτοκίνησης αντιμετώπισε και συνεχίζει να αντιμετωπίζει μεγάλες προκλήσεις στην Ελλάδα.

Άφιξη του νέου DISCOVERY SPORT

Έφτασε στην Ελλάδα το νέο Land Rover DISCOVERY SPORT (facelift), με δυναμική και ανανεωμένη εμφάνιση, πολυτελές εσωτερικό με νέα premium υλικά, μεγαλύτερους χώρους και κορυφαία οδηγική συμπεριφορά. Η επίσημη παρουσίασή του στους έλληνες δημοσιογράφους πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 14-15 Σεπτεμβρίου στη Βαρκελώνη. Εκεί, οι δημοσιογράφοι είχαν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν τους νέους ισχυρούς και οικονομικούς κινητήρες Mild Hybrid (MHEV), σε δρόμους με ασφαλτό αλλά και σε μονοπάτια με πολλά φυσικά εμπόδια.





Παγκόσμια πρώτη
παρουσίαση του νέου

LAND ROVER DEFENDER



Την Τρίτη 10 Σεπτεμβρίου, αποκαλύφθηκε στην Έκθεση της Φρανκφούρτης το πολυαναμενόμενο Land Rover DEFENDER. Το πιο ικανό Land Rover που κατασκευάστηκε ποτέ, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στους συγκεντρωμένους δημοσιογράφους, κατεβαίνοντας με χαρακτηριστική άνεση μια ράμπα με ακραία κλίση 42 μοιρών. Κατασκευάζεται σε δύο τύπους αμαξώματος (90 και 110) και διατίθεται με τέσσερα πακέτα εξοπλισμού (Explorer, Adventure, Country, Urban). Οι επιλογές για τους κινητήρες βενζίνης περιλαμβάνουν ένα τετρακύλινδρο 2.0-λίτρων 300 ίππων και ένα υβριδικό mild εξακύλινδρο 400 ίππων. Στους πετρελαιοκινητήρες το Defender εξοπλίζεται με ένα 2.0-λίτρων, με 200 είτε ή 240 ίππους. Ως προς το εσωτερικό έχει σχεδιαστεί από το μηδέν και είναι ενημερωμένο με όλες τις ηλεκτρονικές εφαρμογές: Νέο ψηφιακό ταμπλό, σύστημα ψυχαγωγίας, σύστημα ψηφιακών οργάνων και τιμόνι πολλαπλών λειτουργιών.







SAIC MAXUS

Ηλεκτροκίνητα επαγγελματικά Van

Μία πολλά υποσχόμενη συνεργασία ξεκινά

Μία νέα συνεργασία κάνει τα πρώτα της βήματα με στόχο την αντιπροσώπευση και διανομή των brands της εταιρείας SAIC στην ελληνική αγορά. Το MAXUS αποτελεί την επαγγελματική σειρά οχημάτων και ήδη έχει προγραμματιστεί η εισαγωγή των αμιγώς ηλεκτροκίνητων VAN, των MAXUS EV80, σε 2 τύπους οροφής (μεσαίας οροφής και υψηλής, με 10,4 m³ και 11 m³ ωφέλιμο χώρο αντίστοιχα). Η μπαταρία λιθίου φωσφορικού σιδήρου, χωρητικότητας 56KWh, είναι η πλέον δοκιμασμένη λύση με τα λιγότερα τοξικά κατάλοιπα στο στάδιο κατασκευής της, σταθερή απόδοση στον κύκλο ζωής της και καλή ενεργειακή απόδοση ανά κιλό, γεγονός που της επιτρέπει να προσφέρει ακτίνα δράσης έως 200χλμ σύμφωνα με το πρότυπο NEDC. Το Van με 3,5τν μικτό φορτίο, προσφέρει ωφέλιμο φορτίο

950kg και η αυτονομία του είναι μετρημένη όντας φορτωμένο με μισό φορτίο. Ο ηλεκτροκινητήρας του παρέχει ισχύ 92kw και ροπή 320Nm άμεσα και αθόρυβα, προσφέροντας πολύ ευχάριστη αίσθηση κατά την οδήγηση και εμπνέοντας την εμπιστοσύνη ότι διαθέτει αρκετή δύναμη για ασφαλή οδήγηση. Καθώς η μπαταρία είναι χαμηλά τοποθετημένη - πλήρως αδιάβροχη με προστασία IP67 - το εξαιρετικά χαμηλό κέντρο βάρους, προσδίδει στο όχημα ασφαλές πάτημα και μικρές κλίσεις στις στροφές.

Η φόρτισή του γίνεται σε μόλις 2 ώρες σε φορτιστή συνεχούς ρεύματος DC ισχύος 30kw, ενώ σε φορτιστή εναλλασσόμενου AC όπως ο εταιρικός φορτιστής μας EV-BOX της συνεργαζόμενης εταιρείας ENGIE, το όχημα παραλαμβάνει 6,6kw ανά ώρα.

«Ο κινέζικος κολοσσός SAIC επεκτείνεται δυναμικά και στην ευρωπαϊκή αγορά»»

Η Shanghai Automotive Industrial Cooperation (SAIC) είχε ετήσιο κύκλο εργασιών \$136,39 δις το 2018, είναι # 39 στο Fortune 500, κατέχει την 7η θέση ανάμεσα στους κατασκευαστές αυτοκινήτων και την 10η θέση στις ισχυρότερες κινέζικες εταιρείες. Με ετήσιες πωλήσεις 7,052 εκ. οχημάτων κατέχει μερίδιο 24,1% στην εγχώρια αγορά της και σχεδιάζει τη δυναμική της επέκταση στην παγκόσμια αγορά και την είσοδό της στη δυσκολότερη όλων, την ευρωπαϊκή αγορά. Οι πολυετείς συνεργασίες της με τους ομίλους VW και GM της πρόσφεραν know how και πρόσβαση σε πρωτοκλασάτους προμηθευτές όπως η Bosch, η ZF, και άλλοι, καθώς και

τη δυνατότητα να θέσει ποιοτικούς ελέγχους σε όλα τα στάδια σχεδιασμού, κατασκευής και εμπορίας των οχημάτων που παράγει. Η επεκτατική της διάθεση αποδεικνύεται από τις επενδύσεις της για την παραγωγή κινητήρων που περνάνε τις αυστηρότερες προδιαγραφές καυσαερίων Euro 6 D Temp, ενώ ταυτόχρονα η τεράστια αγορά της ηλεκτροκίνησης στην Κίνα, όπου δόθηκαν πολύ ισχυρά κρατικά κίνητρα για την προώθηση της τεχνολογίας τής επέτρεψε να παρουσιάσει και να δοκιμάσει αμιγώς ηλεκτροκίνητα οχήματα, με ιδιαίτερη επιτυχία στην κατηγορία των επαγγελματικών VAN.





Πρώτη παρουσίαση του νέου μοντέλου Zodiac Medline 7,5

Στη Χαλκιδική παρουσιάστηκε για πρώτη φορά, στα μέσα Ιουλίου, το νέο μοντέλο Zodiac Medline 7,5 σε πελάτη μας στην περιοχή Βουρβουρού που το έχει ήδη παραγγείλει.

Το σκάφος παραδόθηκε με εξωλέμβια Evinrude G2 300HP, με αποτέλεσμα ο συνδυασμός αυτός να αποδώσει τα μέγιστα σε επιδόσεις και ποιότητα πλεύσης, γεγονός που ενθουσίασε τόσο τον πελάτη μας όσο και τους υπόλοιπους παρευρισκόμενους.

Οι αποθηκευτικοί χώροι του σκάφους, το βαθύ V της καρίνας και οι καινοτομίες συνηγόρησαν στο να επιβεβαιωθεί η άριστη φήμη του σκάφους και της εξωλέμβιας.

Την παρουσίαση του νέου μοντέλου, που ήταν από τις πρώτες στην Ευρώπη, παρακολούθησαν επίσης δημοσιογράφοι του κλαδικού τύπου που είχαν την ευκαιρία να υποβάλουν ερωτήσεις στον υπεύθυνο της Zodiac της Εταιρείας μας, κ. Χρήστο Ξυγκάκη.

Ιδιαίτερα πολύτιμη ήταν η βοήθεια του τοπικού μας συνεργάτη στη Θεσσαλονίκη Χαλουλάκο - Τορτοπίδη που, εκτός από την εξυπηρέτηση του πελάτη, ανέλαβε και τη συναρμολόγηση του σκάφους.



Αντιπροσωπεία των μηχανημάτων αμπελουργίας ID DAVID

Η ΕΜ Kubota ανέλαβε την αντιπροσώπευση στην Ελλάδα της Ισπανικής εταιρείας ID DAVID, εξειδικευμένο κατασκευαστή αγροτικών μηχανημάτων αμπελουργίας. Η εν λόγω εταιρεία έχει μεγάλη εξαγωγική δραστηριότητα και δυνατή παρουσία σε αγορές όπως της Ιταλίας, της Γαλλίας, της Αμερικής και της Νέας Ζηλανδίας, όπου οι πρακτικές εκμηχάνιση της καλλιέργειας αμπελιού και η βιολογική καλλιέργεια είναι πιο διαδεδομένες.

Ήδη πραγματοποιήθηκε η παράδοση μηχανήματος μηχανικής ζιζανιοκτονίας στον παραγωγό και οينوποιό κ. Ευρυβιάδη Σκλάβο (Οινοποιείο Σκλάβος) στην Κεφαλονιά, ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι οι παρουσιάσεις του αποφυλλωτή που πραγματοποιήθηκαν σε διάφορα οινοποιεία της Ελλάδας απέσπασαν πολύ θετικά σχόλια.



McCORMICK & LANDINI

Συμμετοχή στην Παγκρήτια Αγροκτηνοτροφική Έκθεση Αρκαλοχωρίου

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η συμμετοχή της ΕΜ Αγροτικών Μηχανημάτων McCORMICK & LANDINI στην Παγκρήτια Αγροκτηνοτροφική Έκθεση Αρκαλοχωρίου, η οποία πραγματοποιήθηκε από 19 έως 24 Ιουλίου 2019 στο Εκθεσιακό Κέντρο Αρκαλοχωρίου στην Κρήτη. Το Αρκαλοχώρι είναι ένα από τα πιο γνωστά μέρη της Κρήτης για τους ντόπιους καθώς, η έκθεση, έχοντας γίνει πλέον θεσμός, αποτελεί κάθε δύο χρόνια τόπο συνάντησης για όλους τους ντόπιους που δραστηριοποιούνται στον αγροτικό και κτηνοτροφικό κλάδο.

Η ΕΜ παρουσίασε την πλήρη γκάμα δενδροκομικών τρακτέρ EURO 4, τη μικρότερης ισχύος Σειρά 2 της LANDINI, καθώς και τα παρελκόμενα CELLI, έχοντας στο επίκεντρο των ενεργειών της τη διαρκή βελτίωση της ικανοποίησης των πελατών.

Το μεγάλο ενδιαφέρον των επισκεπτών επιβεβαίωσε αφενός ότι η Εταιρεία μας διαθέτει τις καλύτερες επιλογές της αγοράς για τον δενδροκομικό κλάδο, αφετέρου ότι η εν λόγω έκθεση αποτέλεσε μία πολύ καλή ευκαιρία για οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης με τους αγρότες.



Πιστοληπτική αναβάθμιση από την ICAP GROUP

Η ICAP GROUP αναβάθμισε την πιστοληπτική ικανότητα (credit rating) της Εταιρείας μας διαβαθμίζοντάς τη από B σε BB.

Η διαβάθμιση BB υποδηλώνει πολύ χαμηλό πιστωτικό κίνδυνο και αποδίδεται σε επιχειρήσεις οι οποίες, ενδέχεται μεν να επηρεαστούν, αλλά σε πολύ μικρό βαθμό από δυσμενείς οικονομικές συγκυρίες και επομένως, η πιστοληπτική τους ικανότητα παραμένει σχετικά σταθερή.

Οι επιχειρήσεις με διαβάθμιση BB χαρακτηρίζονται με βάση τα σημαντικά οικονομικά τους αποτελέσματα, τη σταθερή πορεία και την ανταγωνιστική θέση στην αγορά.



Συμμετοχή στη βραδιά “Brands with History” του Ecali Club

Η Jaguar και η Land Rover ήταν ανάμεσα στα brands που βραβεύθηκαν στην εκδήλωση “Brands with History” που διοργάνωσε για δεύτερη φορά το Ecali Club στις 17 Σεπτεμβρίου. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, το κάθε brand βραβεύτηκε για την πορεία και τα επιτεύγματά του, ενώ διανεμήθηκε ειδικό λεύκωμα, στο οποίο παρουσιάζεται η ιστορία του κάθε brand. Στο λεύκωμα παρουσιάστηκαν, επίσης, και οι σημαντικότερες στιγμές της Εταιρίας μας από τα 97 χρόνια ηγεσίας και πρωτοπορίας στην ελληνική αυτοκινητοβιομηχανία. Το βραβείο παρέλαβε από τον CEO της ΕΚΑΛΗ Α.Ε. κ. Γιάννη Γεωργακάκη, ο CEO του Ομίλου, κ. Θεόδωρος Αναγνωστόπουλος.



Και φέτος, γιορτάζουμε επιτυχίες! Συγχαρητήρια στους νέους φοιτητές!

Ο Κωνσταντίνος, γιος του κ. Τάκη Κοντόλαιμου που εργάζεται στο Τμήμα Εξωλέμβιων και Σκαφών, πέρασε 14ος στο Πάντειο Πανεπιστήμιο στο Τμήμα Διεθνών Ευρωπαϊκών και Περιφερειακών Σπουδών.

Η Αγγελική, κόρη του κ. Δημήτρη Μάσβουλα που εργάζεται στο Finance, πέρασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο Τμήμα Διοίκησης και Οργάνωσης Επιχειρήσεων.

Η Σταματία, κόρη της κας Μαρίας Ράπτου που εργάζεται στο Λογιστήριο, πέρασε στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία.



PETROGYM

Ο ιδανικός χώρος για να ξεκινήσετε μία ωφέλιμη καθημερινή συνήθεια

Επιβεβαιώνοντας το αρχαίο γνωμικό «η αρχή είναι το ήμισυ του παντός», αρκετές έρευνες έχουν αποδείξει ότι όταν ξεκινήσει κάποιος να ασκείται θέτοντας ένα ρεαλιστικό στόχο και πρόγραμμα, τότε η γυμναστική γίνεται μία απαραίτητη καθημερινή συνήθεια. Είτε θέλετε να χάσετε βάρος, να ανακτήσετε δυνάμεις για τις καθημερινές σας εργασίες, να βελτιώσετε την ψυχολογία σας ή να... δείξετε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας, αφήστε τις δικαιολογίες και κάντε το πρώτο βήμα σήμερα κιόλας.



Λαχταριστά μάφιν μπανάνας

Εύκολα και γρήγορα αξιοποιήστε τις ώριμες
μπανάνες σας



Υλικά για 12 μάφιν

2 πολύ ώριμες μπανάνες
3 φλ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
120 γρ. ζάχαρη
1 φλ. νιφάδες καρύδας
3 αυγά
170 γρ. βούτυρο γάλακτος
1 πορτοκάλι
2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
½ κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπήστε στην υψηλή ταχύτητα του μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη, μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές, αφράτο μείγμα. Προσθέστε το ξύσμα από το πορτοκάλι και ένα - ένα τα αυγά, χτυπώντας διαρκώς. Προσθέστε το χυμό του πορτοκαλιού και περίπου τα 2/3 της καρύδας, χτυπώντας για λίγο ακόμη. Λιώστε τις μπανάνες με ένα πιρούνι και προσθέστε τις στο μείγμα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, χτυπώντας και πάλι μέχρι να ενωθούν μεταξύ τους. Γεμίστε κατά τα 2/3 τις θήκες των μάφιν, αφού πρώτα τις βουτυρώσετε και πασπαλίστε με την υπόλοιπη καρύδα. Ψήστε για περίπου 25 λεπτά σε φούρνο που θα έχετε προθερμάνει στους 170 βαθμούς.

Σαντορίνη: Το μεγαλείο της φύσης σε συνταράζει!

(μέρος 2^ο)

§ Νίκος Νικολάου
Shell Lubricants Business Unit

Πέρασαν κιόλας 3 μήνες από την πρώτη - παραληρηματική - αναφορά στο νησί της Σαντορίνης, όταν τα συναισθήματα της πρόσφατης επίσκεψης ξεχειλίζουν. Ακόμα και τώρα όμως, η παραμικρή ανάκληση της εμπειρίας στη μνήμη ταραίζει τον εσωτερικό κόσμο και σε κάνει να αψηφάς την καθημερινότητα, τις ασχολίες σου και... τη βαρύτητα... και στιγμιαία να μεταφέρεσαι εκεί. Όπως είπαμε, η επίσκεψη στο νησί μπορεί να είναι εξίσου - ή και περισσότερο - ευχάριστη και σε μη-καλοκαιρινή περίοδο, καθώς υπάρχουν πολλά αξιοθέατα και δραστηριότητες. Αυτά βέβαια έρχονται μετά, αφού (ή καλύτερα αν) ποτέ χορτάσεις τις βόλτες στην καλντέρα, ανακαλύπτοντας συνεχώς σημεία για να σταθείς με το στόμα ανοιχτό και να φωτογραφηθείς ή απλά να αφήσεις τον άνεμο να πάρει τις σκέψεις σου μακριά και να σε αφήσει ένα σώμα παραδομένο στο αιώνιο παρόν και ευτυχισμένο που επιτέλους επικοινωνεί απευθείας με την ψυχή του. Μόλις συνέλθεις, μπορείς να περιηγηθείς σε άλλα γραφικά σημεία, όπως το χωριό Πύργος, με τα ολόλευκα, πεντακάθαρα σοκάκια. Όπως ο φάρος στο νότιο άκρο ή ο προφήτης Ηλίας στο ψηλότερο σημείο του νησιού, που είναι

ό,τι καλύτερο για να δεις το ηλιοβασίλεμα. Όπως τα οινοποιεία του νησιού, που σου προσφέρουν μια εγκυκλοπαιδική άποψη περί οινολογίας, μαζί με τη δυνατότητα να απολαύσεις τα κρασιά επιτόπου. Ο επισκέπτης που έχει λίγο παραπάνω χρόνο, μπορεί να επιδοθεί σε διάφορες εξορμήσεις. Κλασσική, αλλά πολύ όμορφη επιλογή, είναι οι μίνι κρουαζιέρες στην καλντέρα, με δυνατότητα επίσκεψης στα νησάκια της, κολύμβησης σε θερμά θειούχα νερά και εξερεύνησης των ηφαιστειακών σχηματισμών. Ανάλογα δυνατές αναμνήσεις προσφέρουν και άλλες παρεμφερείς δραστηριότητες, όπως καγιάκ στη θάλασσα, καταδύσεις κ.ά. Γενικώς, αξίζει να τολμήσει κανείς κάτι το διαφορετικό και να δει το νησί από πολλές οπτικές γωνίες. Για παράδειγμα, να πάει στην Οία όχι στο ηλιοβασίλεμα, αλλά στις 8 το πρωί για πρωινό, απολαμβάνοντας την ησυχία και το χορό που κάνουν οι χρυσές ηλιακές αντανακλάσεις στο βαθύ μπλε του νερού. Μπορεί οι παραλίες να μην είναι ο βασικός λόγος για να επισκεφθεί κανείς το νησί, αλλά υπάρχουν και είναι ικανοποιητικές, τόσο σε αριθμό όσο και σε μέγεθος. Ταυτόχρονα, διεκδικούν μερίδιο στο εντυπωσιακό τοπίο, είτε με τα απότομα

κόκκινα ή λευκά βράχια είτε με τη μαύρη, κόκκινη ή γκριζα ηφαιστειακή άμμο. Στα σημεία που βρίσκονται οι παραλίες, οι οικισμοί και η ατμόσφαιρα γίνονται πιο «οικογενειακοί» και - επιτέλους - ακούς γύρω σου και λίγα ελληνικά, καθώς στους οικισμούς της καλντέρας αυτό σπανίζει. Η διαμονή στη Σαντορίνη είναι ακριβή αλλά - συνήθως - ποιοτική. Φυσικά, η θέα στην καλντέρα εκτοξεύει τις τιμές, αλλά μπορεί κάλλιστα κανείς να επιλέξει ένα κατάλυμα λίγο μακρύτερα και να απολαύσει το τοπίο στον περίπατό του. Το φαγητό απαιτεί τη συμβουλή κάποιου ντόπιου ή έμπειρου επισκέπτη, ώστε να αξίζει και αυτό την αυξημένη τιμή του. Συνήθως ο ουρανίσκος θα ικανοποιηθεί σε πιο απόμερα σημεία, που τα ξέρουν λίγοι. Επιστρέφοντας, διάβασα σε διάφορα άρθρα για τα προβλήματα υποδομής του νησιού, που δεν ταιριάζουν με τη φήμη του ως προορισμός - λιμάνι, δρόμοι, αποκομιδή σκουπιδιών κ.ά. Προσωπικά δεν με ενόχλησε κάτι, εκτός λίγο από τη δυσκολία πρόσβασης στο λιμάνι. Τα υπόλοιπα ίσως τα προσέχει κανείς μετά από αρκετές επισκέψεις, αφού έχει ξεπεράσει τη συνταρακτική για τον ψυχισμό του επαφή με το μεγαλείο της φύσης.

ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΑΔΕΛΦΙΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ • ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ • ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΘΟΔΩΡΟΣ • ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΕΛΙΝΑ • ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ • ΑΝΤΩΝΕΤΣΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ • ΑΡΓΥΡΑΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ • ΑΡΓΥΡΗΣ ΑΛΕΚΟΣ • ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ • ΑΡΓΥΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΒΑΙΤΣΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ • ΒΕΛΟΥΔΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ • ΒΙΤΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΒΡΥΩΝΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ • ΓΑΒΡΙΗΛ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΓΑΡΓΑΝΟΥΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΓΕΔΕΩΝ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ-ΜΑΡΙΑ • ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ • ΓΚΕΚΗ ΜΑΡΙΑΝΑ • ΔΑΛΚΙΤΖΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ • ΔΑΡΔΑΜΑΝΗ ΜΑΡΙΑ • ΔΑΡΔΑΝΟΣ ΓΚΙΚΑΣ • ΔΗΜΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ • ΔΗΜΟΜΕΛΕΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΔΗΜΟΥΓΙΩΡΓΟΣ • ΔΗΜΟΥΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΔΗΜΟΥΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΔΙΑΛΥΝΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ • ΔΟΥΚΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ • ΔΡΑΝΔΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ • ΖΑΓΟΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΖΑΜΠΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΖΕΠΠΟΣ ΧΡΟΝΗΣ • ΖΩΓΛΟΠΙΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ • ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ • ΚΑΙΤΤΑΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ • ΚΑΛΑΒΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ • ΚΑΛΑΜΑΡΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ • ΚΑΝΔΑΝΟΛΕΩΝ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ • ΚΑΝΕΛΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΚΑΠΑΤΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΚΑΠΟΥΚΙΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΚΑΡΑΜΟΥΤΖΑΣ ΚΩΣΤΑΣ • ΚΑΡΑΣΑΡΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ • ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ • ΚΑΡΒΕΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ • ΚΑΡΡΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ • ΚΙΟΥΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΚΙΟΥΛΑΦΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ • ΚΟΒΑΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΚΟΚΚΩΡΗ ΜΑΡΙΑ • ΚΟΚΚΩΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ • ΚΟΚΟΡΕΤΣΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΑΝΘΙΑ • ΚΟΝΤΟΛΑΙΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ • ΚΟΥΝΔΟΥΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΚΟΥΡΟΥΓΚΙΑΟΥΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ • ΚΟΥΤΣΙΟΥΜΠΑ ΓΕΩΡΓΙΑ • ΚΥΠΡΑΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ • ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ • ΛΑΖΟΣ ΑΣΗΜΑΚΗΣ • ΛΕΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ • ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟ/

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΜΑΡΓΑΡΩΝΗ ΙΩΑΝΝΑ • ΜΑΡΓΑΡΩΝΗ ΙΩΑΝΝΑ • ΜΑΡΚΑΚΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ • ΜΑΣΒΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΜΗΖΥΘΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ • ΜΗΤΡΑΚΗ ΓΙΩΤΑ • ΜΗΤΡΑΚΗ ΣΟΦΙΑ • ΜΙΧΑΛΟΥΤΣΟΣ ΜΙΧΑΗΛ • ΜΠΑΙΡΑΚΤΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ • ΜΠΑΡΛΑΣ ΝΙΚΗΤΑΣ • ΜΠΑΡΟΥΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΜΠΕΛΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΜΠΙΤΣΑΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ • ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΝΤΑΝΗΣ ΛΑΜΠΟΣ • ΟΝΟΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΝΤΙΝΟΣ • ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΒΑΛΙΑΝΟΣ • ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ • ΣΙΛΕΙΟΣ • ΠΙΣΙΜΙΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ • ΡΑΝΤΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ • ΣΚΙΑΔΑ ΜΑΡΙΑ • ΤΟΡΠΟΥΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΦΩΛΙΑ ΑΙΜΙΛΙΑ • ΧΑΤΖΗΔΑΚΕΙΜΙΔΟΥ ΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ • ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΓΑΡΓΑΝΟΥΡΑΚΗΣ

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

ΩΛΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ • ΜΑΝΩΛΗΣ
• ΜΗΤΡΑΚΗ ΓΙΩΤΑ • ΜΗΤΡΑΚΗ
ΙΕΛΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΜΠΙΤΣΑΝΗ
• ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ • ΝΤΑΝΗΣ
ΛΑΜΠΟΣ • ΟΝΟΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΙΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ • ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΝΤΙΝΟΣ • ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΒΑΛΙΑΝΟΣ
• ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ •
ΣΙΛΕΙΟΣ • ΠΙΣΙΜΙΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
• ΡΑΝΤΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
• ΣΚΙΑΔΑ ΜΑΡΙΑ
• ΤΟΡΠΟΥΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ •
ΦΩΛΙΑ ΑΙΜΙΛΙΑ
• ΧΑΤΖΗΔΑΚΕΙΜΙΔΟΥ
ΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ • ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ • ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ • ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ • ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΓΑΒΡΙΗΛ ΙΩΑΝΝΗΣ • ΓΑΡΓΑΝΟΥΡΑΚΗΣ