

GAZA



# ΕΡΜΙΝΙΣ

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΜΟΤΟΥ ΑΠΟΘΕΟΥΤΟΝ ΚΟΜΜΕΤΟΥ ΑΘΗΝΩΝ - ΤΕΥΧΟΣ Νο 80, ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β' - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022 - ΔΙΕΥΘ. ΣΑΚΑΛΑ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΕΛΤΑ 15 - 154 52 ΨΥΧΙΚΟ



από το  
1954

**TSAKIRIS**  
Chips

**100%**  
Φυσική Πατάτα



**Αυθεντική γεύση!**

**Εκδότης-Διευθυντής:** Αριστείδης Πίττας '78

**Αρχισυντάκτης:** Χρήστος Μεγκουσιδής '10

**Βοηθός αρχισυντάκτη:** Κωνσταντίνος Μιχαλόπουλος '17

**Υπεύθυνη Ύλης:** Μυρτώ-Αμαρυλλίς Λάππα '13

**Συντακτική ομάδα:** Μαρία-Λουίζα Βαφειαδάκη '09, Βαγγέλης Τσιφλάκος '18, Κωνσταντίνος Βακαλόπουλος '12, Ουρανία-Νεφέλη Κάππου '12, Σίλια Καρβούνη '19, Θανάσης-Αριστείδης Μπασιάκος '18, Θέλα Χατζηθανασίου '13, Αντώνης Λύρας '18, Δανάη Καρατζάνου '14, Δανάη Μινακίδη '16, Ασπασία Στελλακάτου-Λοβέρδου '17, Άλκηστις Σαπουνάκη '17, Ειρήνη Κωνσταντινοπούλου '17, Ειρήνη-Στεφανία Ελευθεριάδη '14, Μπέκη Παπασταυροπούλου '10, Κωνσταντίνος Κύρκος '22, Παύλος Πετιδής '14, Ανδρέας Σαραντόπουλος '19

**Ομάδα φωτογραφίας:** Αλέξανδρος Κορομηλάς '97, Μαρία-Λουίζα Βαφειαδάκη '09, Ουρανία-Νεφέλη Κάππου '12, Κωνσταντίνος Κύρκος '22, Μυρτώ-Αμαρυλλίς Λάππα '13, Χρήστος Μεγκουσιδής '10, Κωνσταντίνος Μιχαλόπουλος '17, Θανάσης-Αριστείδης Μπασιάκος '18, Δήμητρα Τροβιά '20, Γαβριήλ Χαραλαμπίδης, amuse

**Διόρθωση:** Δανάη Καρατζάνου '14,  
Ουρανία-Νεφέλη Κάππου '12,  
Βαγγέλης Τσιφλάκος '18

**Σύμβουλος έκδοσης:** Ματθαίος Μήτσης '10

**Ειδική συνεργάτιδα:** Ελένη Αναγνωστόπουλου '10

**Στο τεύχος συνεργάστηκαν οι:** Γιάννης Αθανασιάδης '85, Ελένη Αναγνωστόπουλου '10, Άλκηστις Αναγνωστοπούλου-Μερκούρη '12, Ευάγγελος Αργυρόπουλος '99, Αλέξανδρος Αριστόπουλος '08, Δημήτριος Βρανόπουλος '77, Νίκος Γκολιόπουλος '14, Βίκυ Δόλκα '04, Μιχάλης Ιωακείμιδης '88, Τίνα Κίκιζα '96, Αλέξανδρος Κίκιζας '99, Αθανάσιος Κλουτσινιώτης '05, Αλέξης Κομσέλης '92, Χρυσάνθη Κωσταρίδη '88, Νίκος Λούλης '04, Ελευθερία Μαιμιδάκη '05, Χριστίνα Μανιά '88, Βασίλης Μεντζελόπουλος '83, Μελίτη Μονεμβασιώτη '22, Μαρία-Ελένη Μπατατούδη '22, Χαρίκλεια Μωραϊτάκη '22, Ηλίας Νικολακόπουλος '87, Ιωάννης Παναγιωτούρος '84, Σέργιος Παπαδόπουλος '99, Άγις Πιστιόλας '88, Αριστείδης Πίττας '78, Μιχάλης Προυκάκης '90, Στέφανος Ρούμελης '83, Ιάσωνας Ρούσος-Παπαδάτος '22, Σόλων Σανιώτης '86, Βασιλική-Ραφαέλλα Σερέπα '22, Σαράντης-Άγγελος Σταμπούλογλου '17, Κώστας Συνολάκης '75, Κωνσταντίνος Υφαντής '19, Κωνσταντίνος Φλωρίδης '14, Αχιλλέας Φράγκος '22, Στέφανος Χανδακάς '89, Ανδρέας Χριστοδούλου '78, Ζωή Χρύση '12, Κατερίνα Βρανά-Μαρκάκη, Βαγγέλης Μαρκάκης, Στέλιος Μαρκάκης, Μάνος Μύτικας.

**Ιδιοκτήτης:** ΣΑΚΑ, Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 Ψυχικό  
Τηλ.: 210-67.22.067, Fax: 210-67.48.845  
E-mail: info@saka.gr

**Υπεύθυνη διαφήμισης:** Βάλια Μαντά,  
Τηλ.: 210-67.22.067

**Επιμέλεια-Εκτύπωση:** Μιχάλης Κύρκος,  
Υψηλάντου 25 • Τηλ.: 210-72.18.421

**Περιοδικό ΕΡΜΗΣ Έτος 63<sup>ο</sup> • 247<sup>η</sup> έκδοση**



Μην ξεχάσω!

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ  
12-13 Νοεμβρίου 2022



12ος ΚΟΛΛΕΓΙΑΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
Τρέχουμε για το Πρόγραμμα Υποτροφιών - Στηρίζουμε τους δρομείς μας



ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
Εθν. Αρχαίων Εκπαιδευτικών Σχολείων  
Πανεπιστήμιο Αθηνών - Αθήνα, Ελλάδα  
www.athenscollege.edu.gr/give/givenow

www.athenscollege.edu.gr/give/givenow



Γενική Συνέλευση ΣΑΚΑ:

Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2022, ώρα 10:00,  
Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022, ώρα 10:00

Λέσχη ΣΑΚΑ

(Σημειώσατε την δεύτερη ημερομηνία)

**Περιεχόμενα:** 6 Editorial, 8 Λίγα λόγια από τον Πρόεδρο, 10 From the President, 12 Ενημέρωση ΓΓ, 12 Αφιέρωμα: Τρόφιμα, 33 Θεατρική Ομάδα ΣΑΚΑ, 34 Οδοιπορικό στη Θύμαινα. 40 Πανηγύρι ΣΑΚΑ 2022, 48 Commencement 2022, 56 Reunions, 57 ΣΑΚΑ Professional Clubs, 58 Όπου πέτρα και απόφοιτος, 58 ΣΑΚΑ Chapters, 60 Νέα από το Σχολείο μας, 62 Development Office, 64 ΣΑΚΑ Liga, 66 ΣΑΚΑ Στίβος, 66 ΣΑΚΑ Κολύμβηση, 68 ΣΑΚΑ BasketLeague, 70 ΣΑΚΑ Beach Volley, 72 Backgammon Club, 74 Βιβλίο



**Στο εξώφυλλο:**

Αθρώα ήταν η προσέλευση των συναποφοίτων στο Πανηγύρι του ΣΑΚΑ.

Φωτογραφία:  
Κωνσταντίνος  
Κύρκος '22

Τα ενυπόγραφα άρθρα που δημοσιεύονται στον ΕΡΜΗ απηχούν τις προσωπικές θέσεις κι απόψεις των συντακτών τους και δε δεσμεύουν κατ' ανάγκην το Δ.Σ. του ΣΑΚΑ ή τη συντακτική ομάδα του περιοδικού.

Μέλη του ΣΑΚΑ είναι οι απόφοιτοι του Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού.



Στεφάνου Δέλτα 15 • 154 52 Ψυχικό • Τηλ.: 210 - 67.22.067 • Fax: 210 - 67.48.845 • www.saka.gr • e-mail: info@saka.gr

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΑΚΑ 2021-2023

**Πρόεδρος:** Αριστείδης Πίττας '78  
**Α' Αντιπρόεδρος:** Γιώργος Σακελλαριάδης '01  
**Β' Αντιπρόεδρος:** Βασίλης Μεντζελόπουλος '83  
**Γενικός Γραμματέας:** Ελένη Αναγνωστοπούλου '10  
**Ταμίας:** Τώνια Αρώνη '02  
**Μέλη:** Αντώνης Βουράκης '66  
 Νίκος Γκολιόπουλος '14  
 Ειρήνη Καπελλάκη '99  
 Αλέξης Κομσέλης '92  
 Μαίρη Λω '12  
 Ανδρέας Χ. Μωρίκης '69  
 Σέργιος Παπαδόπουλος '99  
 Ξένια Πασχοπούλου '91  
 Κωνσταντίνος Στεφανάκης '15  
 Βασίλης Φουρλής '79

**Επίτιμος Πρόεδρος:** Άρης Μανιάς '57  
**Νομικός Σύμβουλος:** Κάρολος-Φίλιππος Γαβριήλογλου '01  
**Διευθυντής:** Στέλιος Χαρτζίδης '93

## ΘΕΣΜΟΙ



## ΣΑΚΑ Career Office



**Τράπεζα  
Αίματος  
ΣΑΚΑ**

**COLLEGE STORE**  
[www.collegestore.gr/saka](http://www.collegestore.gr/saka)  
**Βρείτε το αθλητικό μας ΚΙΤ!**

ΧΟΡΗΓΟΣ ΣΑΚΑΛΙΓΑ

ΣΠΑΝΟΣ ΑΕ

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Μπορείς να πληρώσεις τη συνδρομή σου με:

> **Την πιστωτική ή χρεωστική σου κάρτα**  
 στη Λέσχη του ΣΑΚΑ ή με ένα τηλεφώνημα.

> **On line payment**  
 (στο [www.saka.gr](http://www.saka.gr) με οποιαδήποτε πιστωτική κάρτα)

> **Πληρωμή μετρητοίς στη Λέσχη**

> **ΣΑΚΑ VISA**

> **Κατάθεση στην Τράπεζα (IBAN)**

**ALPHA BANK:** GR3601403590359002002006736  
**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:** GR8201718310006831121713633  
**EUROBANK:** GR7602600360000600200500595  
**ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ:** GR5401106140000061400117463  
 (γράφοντας όνομα και έτος αποφοίτησης στην αιτιολογία)

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ	Ποσό
1 <sup>ο</sup> έτος μετά την αποφοίτηση	€0
2 <sup>ο</sup> έως 6 <sup>ο</sup> έτος μετά την αποφοίτηση	€40
Υπόλοιπες τάξεις αποφοίτων	€80

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ενημέρωσέ μας για αλλαγές των στοιχείων σου:

> **Ηλεκτρονικά** στο [www.saka.gr](http://www.saka.gr)

> **Με fax** στο 210-67.48.845

> **Με e-mail** στο [info@saka.gr](mailto:info@saka.gr)

> **Τηλεφωνικά** στο 210-67.22.067 Γραμματεία ΣΑΚΑ

## ΤΟΥΒΛΟΤΟΙΧΟΣ




Εάν επιθυμείς να συμμετάσχεις στον τουβλότοιχο, επικοινωνήσε με τη Μαρκέλλα Παναγιώτου στο 210-67.22.067.

Υπάρχουν ακόμη μερικά διαθέσιμα τούβλα.

ΧΟΡΗΓΟΣ  
ΣΑΚΑ  
BASKET  
LEAGUE





**ΕΔΩ ΚΑΙ 70 ΧΡΟΝΙΑ ΦΤΑΝΟΥΜΕ ΨΗΛΑ  
ΓΙΑΤΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΜΑΘΑΜΕ  
ΝΑ ΠΑΤΑΜΕ ΓΕΡΑ ΣΤΗ ΓΗ.**

Και δεν σταματήσαμε ποτέ. Έτσι, αυτό που ξεκίνησε από μία μικρή οικογενειακή επιχείρηση πριν από 70 χρόνια, στην οδό Σανταρόζα, εξελίχθηκε στον Όμιλο FOURLIS, έναν από τους μεγαλύτερους εμπορικούς ομίλους στην Ελλάδα και στα Βαλκάνια με σημαντική συνεισφορά στην ελληνική κοινωνία και οικονομία.

Και συνεχίζει σταθερά, για να συνεχίσουμε να κοιτάζουμε ακόμη πιο ψηλά.



70  
ΧΡΟΝΙΑ

\*από τα πρώτα προϊόντα της εταιρίας πριν 70 χρόνια

INTERSPORT



TE  
TradeEstates

**FOURLIS**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΙΩΝ

## Ἐν τροφῇ φαρμακείῃ ἄριστον, ἐν τροφῇ φαρμακείῃ φλαῦρον, φλαῦρον καὶ ἄριστον πρὸς τί\*

Ἱπποκράτης, 460-370 π.Χ

# Π


ΡΙΝ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ ΠΕΡΙΠΟΥ ΧΡΟΝΙΑ ο γράφων θυμάται τον εαυτό του να παρατηρεί τα ράφια ενός σουπερ μάρκετ στο Ντουμπάι και να εκπλήσσεται που ανάμεσα σε χιλιάδες προϊόντα βρίσκονταν σε περίοπτη θέση τα ελληνικά, που μάλιστα παράγονταν από οικογένειες που έχουν τις ρίζες τους στο Σχολείο μας. Η απορία πόσα άλλα αγαθά παράγονται από συναποφοίτους ήρθε σχεδόν αστραπιαία κι ήταν το έναυσμα για το αφιέρωμα που φιλοξενείται σε αυτό το τεύχος. Ερευνήσαμε και βρήκαμε συναποφοίτους που έχουν αφιερώσει τη ζωή τους στην παραγωγή όσων φτάνουν κάθε μέρα στο τραπέζι μας, πολλοί εκ των οποίων συνεχίζουν παραδόσεις για δεύτερη ή ακόμα και τρίτη γενιά. Η συντακτική ομάδα του ΕΡΜΗ είχε την τιμή να φιλοξενηθεί σε πολλές εγκαταστάσεις, να μάθει την ιστορία τους καθώς και πληροφορίες για την παραγωγή. Μάθαμε πόσο δημοφιλής είναι η μεσογειακή διατροφή παγκοσμίως και τι είναι αυτό που κάνει την ετικέτα της κάθε εταιρείας να κατακτά τις αγορές όλου του κόσμου στηρίζοντας παράλληλα την ελληνική οικονομία μέσω των εξαγωγών.



Χρήστος Μεγκουσίδης '10,  
Αρχισυντάκτης του ΕΡΜΗ

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΕΝΑ μικρό ταξίδι στη νήσο Θύμαινα, ένα μικρό νησάκι 130 κατοίκων που ανήκει στο νησιωτικό σύμπλεγμα των Φούρνων Κορσεών. Με αφορμή την υπηρεσία του μέλους της συντακτικής μας ομάδας Ουρανίας Κάππου '12 στο δημοτικό σχολείο του νησιού, ξεκίνησε σε αυτή τη μικρή γωνιά του χάρτη ένας κύκλος προσφοράς από συναποφοίτους καθώς και τη μαθητική κοινότητα του Σχολείου μας. Όλα αυτά μας θυμίζουν πως μέσα στις αρχές που διέπουν την κοινή μας σχολική πορεία δεσπόζει η ανιδιοτελής προσφορά στον συνάνθρωπο, ξυπνώντας μνήμες από την «Εθνική Δράση» των δεκαετιών 1950-1970.

\*\*\*

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ ΑΞΙΖΕΙ να ενημερώσουμε στους αναγνώστες μας πως όσοι δεν παρευρέθηκαν στην παράσταση της Κατερίνας Βρανά '94 (βλ. συνέντευξη της στο τεύχος 73) στο Πανηγύρι του ΣΑΚΑ, απλώς έχασαν! Βλέπετε, η Κατερίνα γιάλλη μια φορά μας θύμισε πως η πραγματική δύναμη του ανθρώπου κρύβεται στην ψυχή του κι ότι είναι αυτή που μπορεί να δώσει φτερά στον καθένα μας. 

**Καλή ανάγνωση!**

\* Στην τροφή είναι το καλύτερο φάρμακο και στην τροφή το πιο βλαβερό δηλητήριο.  
Το χειρότερο και το καλύτερο για κάτι...

ANNA MARIA  
**MAZARAKI**  
ATHENS



SHOP ONLINE  
[WWW.ANNAMARIAMAZARAKI.COM](http://WWW.ANNAMARIAMAZARAKI.COM)

#ANNAMARIAMAZARAKI



*Αγαπητοί συναπόφοιτοι,*

**Αριστείδης  
Πίττας '78**  
Πρόεδρος Διοικητικού  
Συμβουλίου ΣΑΚΑ

**Ε**ΛΠΙΖΩ ΟΛΟΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΑΜΕ ΕΝΑ ΞΕΝΟΙΑΣΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ και να επιστρέψουμε στη δύσκολη πραγματικότητα ανανεωμένοι και με δύναμη να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις που υπάρχουν μπροστά μας.

ΕΜΕΙΣ ΣΤΟΝ ΣΑΚΑ ΞΕΚΙΝΗΣΑΜΕ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΑΣ ΔΥΝΑΤΑ, όπως αντιληφθήκατε όσοι δώσατε το παρόν στο Πανηγύρι ΣΑΚΑ, που διοργανώθηκε την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου. Το campus του Κολλεγίου στο Ψυχικό γέμισε με αποφοίτους, γονείς και παιδιά, από το πρωί στις 9 π.μ. που ξεκίνησαν τα αγωνίσματα του στίβου της Κολλεγιάδας (που συντόνισε η αθλητική επιτροπή του Κολλεγίου) στα γήπεδα Δέλτα, μέχρι τις 12 το βράδυ, όταν τελείωσε το πάρτυ που είχε στηθεί στη Λέσχη μας υπό τους ήχους που επέλεξαν 3 πολύ γνωστοί και δημοφιλείς DJ. Δεν θα αναφέρω όλες τις εκδηλώσεις που έλαβαν χώρα γιατί αναφέρονται αναλυτικά σε άλλα σημεία του περιοδικού μας, θα πω μόνον ότι το Πανηγύρι είχε κάτι για όλα τα γούστα κι εισπράξαμε από παντού μόνο θετικά σχόλια. Θερμά συγχαρητήρια στον Β' Αντιπρόεδρο του ΔΣ, Βασίλη Μετζελόπουλο, και στην υπό αυτόν επιτροπή με εθελοντές συναποφοίτους (λίγους αλλά καλούς!) και στο προσωπικό της Λέσχης μας υπό τον Στέλιο Χατζιζίδη για την άψογη οργάνωση. Πιστεύουμε ότι του χρόνου θα πάμε ακόμα καλύτερα και θα έχουμε περισσότερους από τους 1.200 επισκέπτες που είχαμε φέτος.

ΣΚΟΠΕΥΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΔΥΝΑΜΙΚΑ στο επόμενο διάστημα οργανώνοντας τις επόμενες δύο παραδοσιακές κοινωνικές εκδηλώσεις μας, το Χριστουγεννιάτικο Πάρτυ και την Πρωτοχρονιάτικη Πίτα. Φυσικά δεν επαναπαυόμαστε στις κοινωνικές εκδηλώσεις. Τα clubs μας εργάζονται πυρετωδώς να οργανώσουν εκδηλώσεις με διαπρεπείς ομιλητές, το «μεταξύ αποφοίτων» ετοιμάζει τον Νοέμβριο συζήτηση με τον συναπόφοιτο πρόεδρο του ΣΕΒ, Δημήτρη Παπαλεξόπουλο, τα chapters μας του εξωτερικού προετοιμάζονται για την εκλογή των νέων τους διοικήσεων, κάνουν διάφορες κοινωνικές συναντήσεις και θα κάνουν τοπικές εκδηλώσεις να υποδεχτούν τους νέους συναπόφοιτους του 2022 που έχουν πάει να σπουδάσουν στην περιοχή τους, η θεατρική μας ομάδα θα παρουσιάσει την παράσταση της στο θέατρο του Κολλεγίου από τις 16 έως και τις 20 Δεκεμβρίου, η ΣΑΚΑ Liga και η ΣΑΚΑ Basket με συμμετοχή περίπου 1.000 συναποφοίτων ήδη ξεκινούν, ο σωματειακός μας αθλητισμός που στηρίζεται στους μαθητές του σχολείου συνεχίζει τις δράσεις του και τις επιτυχίες του στα ήδη υπάρχοντα τμήματα στίβου, κολύμβησης και βόλλεϋ κι επεκτείνεται και στο ποδόσφαιρο όπου φέτος ξεκινάνε τμήματα υποδομών, η ομάδα μας ταβλιού συνεχίζει να διαπρέπει ακόμα και διεθνώς, διοργανώνονται πολλά class reunions που λόγω covid δεν είχαν γίνει τα προηγούμενα χρόνια, κ.λπ.

ΕΧΟΥΜΕ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ που ελπίζουμε να υλοποιήσουμε στην προσπάθεια μας να ικανοποιούμε τις ανάγκες κι επιθυμίες όλων των συναποφοίτων μας. Θα προκύψουν πιθανώς και νέες ιδέες από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων της έρευνας των αποφοίτων που πρόσφατα ολοκληρώθηκε. Για όλα αυτά απαιτείται ανθρώπινο δυναμικό και γι' αυτό ζητάμε από όσους από εσάς θέλετε και έχετε το χρόνο να μας πλαισιώσετε. Επίσης απαιτούνται καλύτερες υποδομές κι επικοινωνία. Στόχος μας, δύσκολος, είναι να αναβαθμίσουμε το site μας και να βελτιώσουμε την επικοινωνία μας μέσω των social media. Ελπίζουμε μέσα στην φετινή ακαδημαϊκή χρονιά να δούμε αποτελέσματα. Βοηθήστε μας επικαιροποιώντας τα στοιχεία σας στο site του συλλόγου μας [www.saka.gr](http://www.saka.gr). Περί το 30% των συναποφοίτων μας δεν το έχετε κάνει, θεωρώ η μεγάλη πλειοψηφία από αμέλεια κι όχι από συνειδητή αποστασιοποίηση από τον ΣΑΚΑ!

**Ε**

*Εύχομαι σε όλους μια καλή ακαδημαϊκή χρονιά*



# Optima bank

**Απλή.  
Ευέλικτη.  
Σύγχρονη.**

Γνωρίστε τη βέλτιστη τραπεζική εμπειρία. Μια δοκιμή θα σας πείσει.

**Optima**  
bank

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



## Σκέψεις

# με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς

Του Καθηγητή Κώστα Συνολάκη '75, Διευθυντή / President του Κολλεγίου Αθηνών

Αγαπητές και αγαπητοί συναπόφοιτοι,

ια νέα σχολική χρονιά άρχισε για μικρούς και μεγάλους, γεμάτη προκλήσεις, σχέδια, όνειρα.

Ξεκινήσαμε αισιόδοξα, χωρίς τους περιορισμούς των προηγούμενων χρόνων. Καταφέραμε, με τη βοήθεια της επιστήμης, να αντιμετωπίσουμε την υγειονομική κρίση που τόσο μας ταλαιπώρησε. Εφέτος, εκπαιδευτικοί και μαθητές απολαμβάνουμε το γεγονός ότι μπορούμε να βρισκόμαστε στο Σχολείο, στις τάξεις μαζί με συναδέλφους και συμμαθητές.

Ωστόσο, δεν εφησυχάζουμε. Το Κολλέγιο θα συνεχίσει να τηρεί τα μέτρα της Πολιτείας και συνιστούμε τη χρήση μάσκας προστασίας, ειδικά στους εσωτερικούς χώρους. Η προστασία του καθενός μας είναι πλέον θέμα ατομικής ευθύνης και σ' αυτήν την πρόκληση θα ανταποκριθούμε.

Στο τρίτο έτος της θητείας μου είμαι υπερήφανος, καθώς δέχομαι συνεχώς συγχαρητήρια για τα ταλέντα και τις κατακτήσεις των μαθητών και των αποφοίτων μας. Δεν θα απαριθμήσω τα επιτεύγματά τους. Στο κατώφλι της δεύτερης εκατονταετίας του Κολλεγίου, θα προσπαθήσω να δω νοερά μια εικόνα του αγαπημένου μας Σχολείου στα επόμενα είκοσι χρόνια.

Θέλουμε ένα Κολλέγιο, στο οποίο όλα τα παιδιά θα μαθαίνουν με χαρά και θα επιτυγχάνουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Αυτή η μάθηση δεν θα τα εγκαταλείψει ποτέ. Θέλουμε να βλέπουμε ακόμη περισσότερους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών να αναγνωρίζονται και να βραβεύονται—ακόμη και με Νόμπελ—για την ενασχόλησή τους με

τα γράμματα, τις τέχνες, τις επιστήμες, να διακρίνονται σε όλους τους τομείς της ανθρωπίνης δραστηριότητας και να επηρεάζουν το διεθνές γίγνεσθαι, ο καθένας στον τομέα του.

Να μπορούμε να προσλαμβάνουμε τους καλύτερους δασκάλους και να τους επιμορφώνουμε σε συνεργασία με τα καλύτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Να είμαστε το Σχολείο που θα μεταλαμπαδεύει την εκπαιδευτική πρωτοπορία στην ελληνική εκπαιδευτική κοινότητα.

Οραματιζόμαστε ένα Σχολείο, στο οποίο ο μισός πληθυσμός του θα λαμβάνει οικονομική στήριξη, γιατί η εκπαίδευση, είναι αυτή που εξισορροπεί τις μεγάλες ανισότητες, όπως είπε ο Αμερικανός μεταρρυθμιστής της εκπαίδευσης και πολιτικός του 19ου αιώνα Horace Mann: *Education, beyond all other devices of human origin, is the great equalizer of the conditions of men, the balance-wheel of the social machinery.*

Θέλουμε να έχουμε εκπαιδευτικούς και μαθητές από όλες τις εισοδηματικές βαθμίδες, φυλές, φύλα, θρησκείες κι εθνότητες. Το σύνολο των μαθητριών και των μαθητών μας να προσφέρουν εθελοντική εργασία σε ΜΚΟ και φιλανθρωπικές οργανώσεις και να μοιράζονται αυτά που απολαμβάνουν με τους λιγότερο προνομιούχους.

Το Κολλέγιο ήταν και είναι ένας φάρος παιδείας κι αξιών, με αποφοίτους που αλλάζουν τον κόσμο και με μοναδική παράδοση κοινωνικής προσφοράς, που εμπνέει όλους μας. Η νέα σχολική χρονιά ας είναι ένα νέο ξεκίνημα, μια αφετηρία για νέες επιδιώξεις και κατακτήσεις. E



Test prep & admissions since 1981

**GMAT • GRE • SAT • TOEFL • IELTS • IMAT**



**THE PATH  
TO ACHIEVE  
YOUR GOALS**



**TO ALL ATHENS COLLEGE STUDENTS & ALUMNI**

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



Koutsodontis Prep Center



koutsodontisprep



Koutsodontis Test Prep & Admissions



koutsodontis\_precenter



koutsodontiscenter



**Π**νέα (σχολική) χρονιά ξεκινάει με αλλαγές για τη Γενική Γραμματεία του ΣΑΚΑ. Μετά την παραίτηση του Αλέξη Κομσέλη '92 για επαγγελματικούς λόγους, τη θέση αναλαμβάνει η Ελένη Αναγνωστοπούλου '10. Σύμφωνα με την απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου, τη θέση του Β' Αντιπροέδρου αναλαμβάνει ο Βασίλης Μεντζελόπουλος '83.

**Ο** Σύλλογός μας προετοιμάζεται για την ετήσια Γενική Συνέλευση που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022, από τη στιγμή που δεν θα υπάρξει απαρτία στο πρώτο κάλεσμα της Κυριακής 30 Οκτωβρίου 2022. Η συνέλευση θα ξεκινήσει στις 10:00 π.μ. και δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα ταμειακά ενήμερα μέλη του Συλλόγου.

**Π**ρώτη συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Φθινοπωρινής περιόδου πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 13/9/2022. Σε συνέχεια της εισήγησης του Προέδρου, εγκρίθηκαν ομόφωνα οι παραπάνω αλλαγές στο Προεδρείο. Επίσης, έγινε ενημέρωση για το Πανη-

γύρι του ΣΑΚΑ που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 25/9/2022 με μεγάλη επιτυχία. Αλλά για αυτό θα διαβάσετε περισσότερα στις σελίδες που αφιρώνει ο Ερμής στη μοναδική αυτή δράση του Συλλόγου μας. Σημαντικό θέμα της συγκεκριμένη συνεδρίασης αποτέλεσε και η έγκριση του φετινού κανονισμού διεξαγωγής της ΣΑΚΑ Liga με την νέα πρόβλεψη της ταμειακής ενημερότητας.

**Π**επόμενη συνεδρίαση πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 4/10/2022 με κυριότερο θέμα τον οικονομικό απολογισμό της οικονομικής χρήσης 1/9/2021-31/8/2022. Συζητήθηκαν σε βάθος τα οικονομικά αποτελέσματα του Συλλόγου και εγκρίθηκαν οι σχετικές καταστάσεις με σκοπό να υποβληθούν στην Εξελεγκτική Επιτροπή ενόψει της Γενικής Συνέλευσης.

**Ν**α υπενθυμίσουμε σε αυτό το σημείο δύο ακόμα στοιχεία που είναι σημαντικά για την επόμενη μέρα του Συλλό-

γου μας. Αρχικά, όσες κι όσοι συναπόφοιτοι ενδιαφέρονται να συνεισφέρουν εθελοντικά στις δράσεις του ΣΑΚΑ μπορούν να εγγραφούν στην ειδική φόρμα που θα βρουν στο site μας ([www.saka.gr/ethelontismos/](http://www.saka.gr/ethelontismos/)). Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους 45 συναποφοίτους μας που έχουν ήδη εκδηλώσει ενδιαφέρον, πολλοί εκ των οποίων βοήθησαν στην υλοποίηση του Πανηγυριού.

**Π**αράλληλα, μην αμελήσετε να εγγραφείτε στα Chapters του ΣΑΚΑ στο εξωτερικό στην φόρμα που θα βρείτε στο [www.saka.gr/chapters/](http://www.saka.gr/chapters/). Αυτήν τη στιγμή ο Σύλλογος έχει 6 ενεργά chapters και 125 συναπόφοιτοι έχουν κάνει την εγγραφή τους στο Chapter που εξυπηρετεί τη χώρα που διαμένουν! Μην χάσετε την ευκαιρία για δικτύωση και κοινωνικές συναντήσεις με συναποφοίτους όλων των ηλικιών, αλλά και την ευκαιρία να συμμετάσχετε στην ανάδειξη των οργανωτικών επιτροπών του εκάστοτε Chapter που θα πραγματοποιηθεί τον Νοέμβριο. **E**

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## ΤΡΟΦΙΜΑ



Υπεύθυνος Αφιερώματος:  
Κωνσταντίνος Βακαλόπουλος '12

**Τ**ο 80° τεύχος του περιοδικού μας επικεντρώνει το κύριο αφιέρωμά του στις νέες εξελίξεις που απασχολούν την αρχαιότερη μορφή της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Ίσως κανένας επαγγελματικός κλάδος στη χώρα μας δεν έχει επηρεαστεί περισσότερο από τον πόλεμο στην Ουκρανία όσο η βιομηχανία των τροφίμων. Την περίοδο που η πορεία της πανδημίας φαινόταν να βρίσκεται σε μία πιο ελεγχόμενη τροχιά, η Ρωσική εισβολή στην Ουκρανία ήρθε ως δεύτερο μεγάλο σοκ σε έναν από τους σημαντικότερους τομείς της οικονομίας. Οι δύο χώρες μαζί είναι υπεύθυνες για το 25% των παγκόσμιων εξαγωγών σιτηρών, με αποτέλεσμα βασικές κατηγορίες τροφίμων να επηρεάζονται άμεσα όπως το ψωμί, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά κι άλλες έμμε-



σα όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά κι άλλα κτηνοτροφικά προϊόντα. Παράλληλα, η διατάραξη των διεθνών εφοδιαστικών αλυσίδων και η απογείωση των τιμών ενέργειας ως απόρροια του πολέμου επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο τους επαγγελματίες του χώρου και φυσικά εμάς τους ίδιους ως καταναλωτές.

Ποια είναι η εικόνα στην ελληνική αγορά τροφίμων σήμερα; Ποιες προκλήσεις καλούνται να αντιμετωπίσουν ορισμένα από τα μεγαλύτερα ονόματα του χώρου; Απόφοιτοι που στελεχώνουν μεγάλες εταιρείες που έχουν αφήσει ιστορία στον κλάδο με προϊόντα που έχουν αγαπήσει γενιές καταναλωτών στην Ελλάδα και στο εξωτερικό μας περιγράφουν πώς έχει η κατάσταση τώρα, πώς ανταγωνίζεται η χώρα μας άλλες Ευρωπαϊκές οικονομίες και τι εκτιμήσεις κάνουν για το μέλλον της αγοράς. **E**



Σελίδες 14-33



**MOTOROLA SOLUTIONS**

## ΑΣΥΡΜΑΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΓΕΝΙΑΣ

Για τη δημιουργία ασφαλέστερων πόλεων  
και κοινωνιών που ευημερούν.

**mortek**  
50 ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΥΡΜΑΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

 **MOTOROLA SOLUTIONS**  
Channel Partner

Μάθετε περισσότερα στο [www.mortek.gr](http://www.mortek.gr)





ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Αλέξανδρος Κίκιζας '99 & Τίνα Κίκιζα '96

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΙΣ

Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09  
Μυρτώ-Αμαρυλλίδα Λάππα '13

### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Μυρτώ-Αμαρυλλίς Λάππα '13



# Διαδίδοντας τη σοφία της ελληνικής διατροφής

**Ξεκινώντας θα θέλαμε να μας μιλήσετε για την εταιρεία σας, το όραμά της και τα brands τροφίμων που εκπροσωπεί.**

Η εταιρεία μας ιδρύθηκε το 1947 από τον παππού μας, Αλέξανδρο Κίκιζα, ο οποίος λειτουργούσε με πίστη στην ποιότητα, τη συνέπεια στις συναλλαγές αλλά και χαρακτηριζόταν από μια γνήσια αγάπη για τους εργαζομένους. Με πίστη και συνέπεια κατάφερε να δημιουργήσει μία από τις σημαντικότερες ελληνικές εταιρείες στον κλάδο ζυμαρικών. Το όνομα της είναι συμβολικό καθώς η μέλισσα είναι συνώνυμο της εργατικότητας. Μετά τον αιφνίδιο θάνατο του παππού μας το 1965, ανέλαβε η γιαγιά μας, Κωνσταντίνα Κίκιζα, η οποία «μεταμορφώθηκε» σε επιχειρηματία. Το 1975 ανέλαβε, σε πολύ νεαρή ηλικία, ο πατέρας μας, Γεώργιος Κίκιζας, ο οποίος ξεκίνησε τις εξαγωγές της εταιρείας. Τότε καθετοποιήθηκε η παραγωγή σιμιγδαλιού και ζυμαρικών κι επομένως δημιουργήθηκε, για πρώτη φορά, σιμιγδαλόμυλος στη Λάρισα, όπου και μεταφέρθηκε το εργοστάσιο μας. Παράλληλα, επεκταθήκαμε με επιτυχία στον κλάδο των

Ο Αλέξανδρος Κίκιζας '99 είναι Διευθύνων Σύμβουλος και η Τίνα Κίκιζα '99 είναι υπεύθυνη Marketing της Melissa Κίκιζας

τοματικών αρχικά με το brand Pummaro και σήμερα με το brand Kraft-Heinz. Τρεις γενιές μετά, όραμα μας είναι η διεθνοποίηση της εταιρείας. Φιλοδοξούμε να καλύψουμε τις σύγχρονες διατροφικές ανάγκες διαδίδοντας τη σοφία της ελληνικής διατροφής σε ολόκληρο τον κόσμο. Για το λόγο αυτό, αποφασίσαμε να μπούμε στον κλάδο της παραγωγής ελαιολάδου με την εξαγορά της Terra Creta.

**Πώς προέκυψε η απόφασή σας να ασχοληθείτε με τον κλάδο του ελαιολάδου;**

Πέραν του οράματός μας για διεύρυνση του χαρτοφυλακίου, υπάρχει ένα βαθύτερο αίτιο. Στη χώρα μας, το λάδι είναι εθνικό προϊόν. Παρόλ' αυτά, η γνώση που έχουμε γύρω από το ελαιόλαδο δεν είναι ανάλογη της σπουδαιότητας του προϊόντος και δυστυχώς ο μέσος Έλληνας δεν διαθέτει απόλυτα την κουλτούρα να ξεχωρίζει το ποιοτικό από το μέτριο λάδι. Ίσως και κάπως ρομαντικά, θελήσαμε να δώσουμε στο ελαιόλαδο τη θέση που του αξίζει. Θέλουμε να συμβάλλουμε, ώστε ως χώρα και ως Έλληνες να αξιοποιήσουμε το θησαυρό που λέγεται ελαιόλαδο. Η Terra Creta, της οποίας το 97% της παραγωγής εξάγεται, δίνει έμφαση στην αγάπη για τον καρπό. Μάλιστα, το ελαιόλαδό της διακρίθηκε ως το δεύτερο καλύτερο ελαιόλαδο στον κόσμο στα παγκόσμια βραβεία «Mario Solinas».

**Ποια είναι τα άμεσα εξαγωγικά σας σχέδια;**

Ως πρωτοπόροι στην κατηγορία των ζυμαρικών στην Ελλάδα μέσα από τα ποικίλα προϊόντα και την υψηλή ποιότητά τους, θέλουμε να εφαρμόσουμε με την ίδια επιτυχία το επιχειρηματικό μας μοντέλο και σε άλλες χώρες. Σήμερα εξάγουμε το 50% της παραγωγής μας στην κατηγο-



Αν μια οικογενειακή επιχείρηση λειτουργεί με τους σωστούς κανόνες διακυβέρνησης, τελικά αποδεικνύεται ότι μπορεί να αντέξει πολύ περισσότερο στον χρόνο και μάλιστα με επιτυχία.

ρία των ζυμαρικών, η οποία όπως γνωρίζετε είναι συνυφασμένη με τους Ιταλούς. Ακόμα, είμαστε περήφανοι για τη συνεργασία που ξεκινήσαμε μέσα στο 2022 με την αμερικανική Walmart, τον μεγαλύτερο retailer στον κόσμο. Τέλος, η εξαγορά της Terra Creta, της οποίας το 97% του τζίρου εξάγεται, ανοίγει πόρτες για περαιτέρω συνέργειες μεταξύ των brands.

**Μεταξύ άλλων, η εταιρεία σας ξεχωρίζει γιατί είναι μια οικογενειακή επιχείρηση με παράδοση πολλών ετών. Πώς έχετε καταφέρει να διατηρήσετε αυτή τη δυναμική και ποιο είναι το τμήμα, αν υπάρχει;**

Σε μια οικογενειακή επιχείρηση, η έννοια της οικογένειας και της εταιρείας ταυτίζονται. Θα έλεγα ότι είναι αποδεδειγμένο ότι εφόσον μια οικογενειακή επιχείρηση λειτουργεί με τους σωστούς κανόνες διακυβέρνησης, τελικά αποδεικνύεται ότι μπορεί να αντέξει πολύ περισσότερο στον χρόνο και μάλιστα με επιτυχία. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στις μακροχρόνιες στρατηγικές κι όχι μόνο στο βραχυπρόθεσμο στόχο. Επίσης, οι οικογενειακές επιχειρήσεις είναι πιο ανθρωποκεντρικές κι έχουν μια σταθερή κουλτούρα σε βάθος ετών. Βέβαια, το βάρος κάποιου που ηγείται μιας οικογενειακής επιχείρησης είναι μεγάλο ως προς τους προγόνους, ως προς τα νέα μέλη της οικογένειας αλλά και ως προς τους μετόχους της εταιρείας, τους εργαζομένους. Ωστόσο, η ικανοποίηση της δημιουργίας που παίρνει κανείς είναι μεγάλη. Άρα, στη ζυγαριά νομίζω ότι τα θετικά συναισθήματα υπερτερούν του όποιου βάρους.

**Υπάρχει κάποια συμβουλή των προγόνων σας που ακολουθείτε μέχρι και σήμερα;**

Είναι πολλές! Να είναι κανείς δίκαιος, συνεπής, τίμιος κι εργατικός, να δίνει έμφαση στην ποιότητα, να μην προσπαθήσει να ξεγελάσει τον καταναλωτή, να κοιτάει να προοδεύει παίρνοντας όμως λελογισμένα ρίσκα, να σέβεται τους συναδέλφους του.

**Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητα της δουλειάς σας εξαιτίας του πολέμου στην Ουκρανία;**

Έχουμε την τύχη οι δύο πρώτες ύλες μας, το σκληρό σιτάρι και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο να παράγονται στην Ελλάδα. Το όραμα μας βασίζεται στην αγορά ελληνικής πρώτης ύλης, τη μεταποίησή της και την πώληση με προστιθέμενη αξία. Επομένως ούτε εμείς, αλλά ούτε και οι καταναλωτές μας θα αντιμετωπίσουν πρόβλημα επάρκειας. Από την άλλη, οι τιμές είναι διεθνείς και δυστυχώς δεν θα μείνουν ανεπηρέαστες και δεν θα απέκλεια τις δυσκολίες σε ζητήματα ενέργειας. Βασική μας προτεραιότητα είναι η αδιάκοπη λειτουργία της εταιρείας και του δικτύου των προϊόντων μας.



**Κατά την άποψή σας, η Ελλάδα διαθέτει τα εφόδια για να γίνει παγκόσμιος ηγέτης στο θέμα της διατροφής;**

Το πιστεύω ακράδαντα. Ζούμε σε έναν ευλογημένο τόπο με εκπληκτικό κλίμα που παράγει εξαιρετικά αγροτικά προϊόντα κι έχει όλα τα εφόδια για να κατακτήσει μια θέση στον παγκόσμιο χάρτη. Το θέμα της διατροφής έχει μεγάλες προοπτικές και δυναμική. Η ελληνική διατροφή «τρέχει» με τον ίδιο ρυθμό που «τρέχουν» και οι υπόλοιπες διατροφικές τάσεις κι αποτελεί σπουδαίο κομμάτι της εμπειρίας των τουριστών της χώρας μας. Αξίζει να σημειωθεί πως στον Covid, το αφήγημα του «Made in Greece» ήρθε να ενισχυθεί και η περίοδος του κορονοϊού μας ευνόησε σημαντικά.

**Τι συμβουλές θα δίνετε σε νεότερο απόφοιτο που επιθυμεί να ανοίξει τη δική του επιχείρηση;**

Αρχικά, θα έλεγα ότι ποτέ δεν πρέπει ο λόγος που ανοίγει κανείς επιχείρηση να είναι επειδή θέλει να κάνει κάτι δικό του. Το πρώτο συστατικό που χρειάζεται είναι να έχει μια πρωτότυπη ιδέα, ένα πραγματικά διαφοροποιημένο προϊόν. Το δεύτερο συστατικό, να υπάρχει ένας πολύ καλός σχεδιασμός και τρίτον μια γρήγορη και πολύ καλή υλοποίηση.

**Μοιραστείτε μαζί μας μια έντονη ανάμνηση από τα μαθητικά σας χρόνια.**

Κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών δύσκολα αναγνωρίζει ένας μαθητής την αξία του σχολείου. Τώρα όμως αναπολούμε αυτές τις στιγμές με αγάπη και σεβασμό αναγνωρίζοντας όλα τα εφόδια που μας έδωσε το Κολλέγιο. Θυμάμαι τους αγώνες στίβου και το άγχος να κερδίσουμε αλλά και τον περίφημο ποδοσφαιρικό αγώνα μαθητών δασκάλων, όπου έμπαινες στο γήπεδο ενώ όλοι ζητωκραύγαζαν και νόμιζες ότι έπαιζες στην Μπαρτσελόνα! E



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Άγις Πιστιόλας '88

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ**

Βαγγέλη Τσιφλάκο '18

Ειρήνη Κωνσταντινοπούλου '17

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ**

Κωνσταντίνος Μιχαλόπουλος '17



# Στηρίζοντας την ελληνική αγροτική γη

### **Ποιο είναι το αντικείμενο δραστηριότητας της Agrino;**

Η Agrino ιδρύθηκε το 1955 στο Αγρίνιο από τους Ευστράτιο, Ευθύμιο και Γεώργιο Πιστιόλα. Εκκίνησε στο Αγρίνιο, διότι στο δέλτα του Αχελώου παράγονται ρύζι κι όσπρια. Το 1962 στήθηκε το εργοστάσιο, ενώ το brand «Agrino» επινοήθηκε το 1969. Έχουμε αναπτυχθεί σημαντικά στα όσπρια κι εδώ και περίπου 3-4 χρόνια έχουμε λανσάρει νέες κατηγορίες προϊόντων. Έχουμε προβληθεί στο «healthy snacking» κι απευθυνόμαστε σε όλο το ηλιακό εύρος του καταναλωτικού κοινού. Η επιχείρηση είναι αμιγώς ελληνική, με περίπου 200 εργαζομένους, 2 εργοστάσια σε Αγρίνιο και Θεσσαλονίκη και 3 κέντρα διανομής σε Αγρίνιο, Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Εξάγουμε περίπου το 20% του δυναμικού μας σε 35 χώρες. Έχουμε στραφεί κυρίως σε Ευρώπη, ΗΠΑ και Καναδά.

### **Πόσο έχουν επηρεάσει οι συνεχείς ανατιμήσεις σε πρώτες ύλες και δη στη διεθνή τιμή των δημητριακών την ελληνική αγροτική οικονομία;**

Η παραγωγή σιτηρών στη Ρωσία και στην Ουκρανία είναι σχετι-

Ο Άγις  
Πιστιόλας '88  
είναι μέλος ΔΣ  
Agrino - ΕΥ.ΓΕ  
Πιστιόλας ΑΒΕΕ  
και Πρόεδρος ΔΣ  
πρωτοβουλίας  
«ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ»

κά χαμηλή, περίπου στο 7% της παγκόσμιας παραγωγής. Αντίθετα, στο ηλιέλαιο είναι πολύ δυνατή, αλλά εκεί μπορούν να υπάρξουν υποκαταστάσεις. Η επισιτιστική κρίση επηρεάζει σημαντικά τις τιμές. Το μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο αγροτικός τομέας είναι, εκτός του ενεργειακού κόστους, τα λιπάσματα και τα φυτοφάρμακα, τα οποία σε μεγάλο ποσοστό παράγονταν στην Ρωσία και την Ουκρανία και πλέον οι τιμές τους έχουν τριπλασιαστεί. Στη χώρα μας, αντιμετωπίζουμε ακόμη μεγαλύτερες δυσκολίες για τους καλλιεργητές ρυζιού, οσπρίου και καλαμποκιού με σοβαρές επιβαρύνσεις που μετακλύονται σε εμάς.

### **Ποιες είναι οι κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε;**

Πρώτα, πρέπει να αναμένουμε να δούμε πόσο θα διارκέσει αυτή η κρίση, η οποία δεν έχει συμβεί στα χρονικά. Εμείς, ως μεταποιητική επιχείρηση, έχουμε πολλές πρώτες ύλες. Όταν μεταποιείς πράγματα, επωμίζεσαι τα κόστη των μεταφορών και των πρώτων υλών και δέχεσαι κάθε αύξηση της τιμής ενός προϊόντος. Έτσι, όταν έχεις ένα υλικό συσκευασίας το οποίο είναι συγκεκριμένο και συντελείται αύξηση στην τιμή του κατά 30%, αυτή μετακυλιέται σε εσένα. Ειδικά οι Β2C εταιρείες, όπως εμείς, ένα μεγάλο μέρος των ανατιμήσεων το απορροφούμε, για να μην επιβαρύνουμε τον καταναλωτή. Ψάχνουμε τρόπους ώστε το επιπλέον κόστος να ισοσκελισθεί εσωτερικά. Επιπλέον, προσπαθούμε να μειώσουμε τα κόστη στον τομέα της ενέργειας, τα οποία έχουν τριπλασιαστεί. Οι ενεργοβόροι φορείς σε μια χώρα είναι οι μεταποιήσεις και οι βιομηχανίες. Θέλω να ελπίζω η κατάσταση αυτή θα λήξει σύντομα.





Τα προϊόντα που παράγονται από αμιγώς ελληνικές επιχειρήσεις είναι ο εθνικός μας πλούτος. Έτσι, θα πρέπει να αγαπήσουμε τη χώρα μας και να στηρίξουμε τα αμιγώς ελληνικά, τα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ» προϊόντα.

#### **Σε τι συνίσταται η πρωτοβουλία «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ»;**

Η πρωτοβουλία «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ», στην οποία προεδρεύω, συνιστά μια από τις σημαντικότερες απαντήσεις σε όσα αντιμετωπίζει η χώρα. Έχει ως σκοπό την προαγωγή του ελληνικού επιχειρηματικού και παραγωγικού πολιτισμού. Είναι πολύ σημαντικό να ενώσουμε όλοι τις δυνάμεις μας κι εμείς αυτό το επιτυγχάνουμε μέσω της «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ». Για παράδειγμα, σε μια μεγάλη έκθεση τροφίμων που έχουμε τώρα στο Παρίσι, θα έχουμε ένα κοινό περίπτερο 10-15 εταιριών υπό αυτή την σκέπη και θα προσπαθήσουμε να φέρουμε κόσμο και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο. Τα κριτήρια για να ενταχθεί μια εταιρεία είναι να έχει ελληνική έδρα, ώστε να επιστρέψει στην Ελλάδα το μέγιστο της προστιθέμενης αξίας του προϊόντος της. Όσα παράγονται από αμιγώς ελληνικές επιχειρήσεις είναι ο εθνικός μας πλούτος. Έτσι, θα πρέπει να αγαπήσουμε τη χώρα μας και να στηρίξουμε τα αμιγώς ελληνικά, τα «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ» προϊόντα, των οποίων η έδρα, η παραγωγή και η ιδιοκτησία είναι στην Ελλάδα.

#### **Ποια είναι τα σχέδια της Agrino στο μέλλον;**

Τα σχέδια της Agrino είναι να κατακτήσει αγορές του εξωτερικού και να αναπτυχθεί και σε περισσότερες κατηγορίες προϊόντων. Ήδη, έχουμε επεκταθεί στο «healthy snacking» με τις εγχώρια παραγόμενες ριζογκοφρέτες μας και στα έτοιμα γεύματα. Έρευνα αγοράς δείχνει ότι εμείς είμαστε ένα love brand, δηλαδή μια εταιρεία που την αγαπάς, επειδή δίνουμε έμφαση στην ποιότητα κι έχουμε συνέπεια. Αρχικά, είμαστε η πρώτη εταιρεία στον κόσμο που αναγράφουμε το όνομα του καλλιεργητή και την περιοχή προέλευσης του προϊόντος. Αυτό λέγεται ανιχνευσιμότητα, δηλαδή εσύ που παίρνεις ένα προϊόν ξέρεις ποιος το έχει καλλιεργήσει. Επίσης, έχουμε προωθήσει το καστανό ρύζι. Πρόκειται για το απόλυτο ρύζι, γιατί διατηρεί τον φλοιό, είναι για διαβητικούς και έχει πολλές φυτικές έννοιες. Συν τοις άλλοις, ενώ θέλει 40 λεπτά για να ετοιμαστεί, λόγω του εξωτερικού φλοιού, εμείς το διπλοβράζουμε και μειώνουμε τον χρόνο βρασμού στα 10 λεπτά. Αυτό είναι μια καινοτομία κι αποτελεί το νούμερο ένα εξαγωγικό προϊόν σε επίπεδο catering. Έτσι, συνεχίζουμε να φτιάχνουμε νέα προϊόντα, υψηλής προστιθέμενης αξίας και μοναδικά. Και βέβαια ένας ακόμα στόχος είναι οι εξαγωγές, γιατί η Ελλάδα δεν φτάνει για μια επιχείρηση που θέλει να παραμείνει στο παγκόσμιο γίγνεσθαι. Πρέπει να αυξήσουμε τις εξαγωγές μας, για να μπορέσουμε να αυξήσουμε και την ισχύ της χώρας.

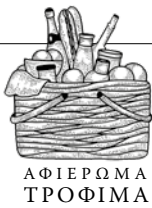
**Ποιο είναι το σημαντικότερο εφόδιο που αποκομίστηκε από το Σχολείο και πώς οι ακαδημαϊκές σας σπουδές σας βοήθησαν στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;**



Αυτό που μου άρεσε στο Σχολείο ήταν οι υψηλές απαιτήσεις που υπήρχαν τόσο από το οικογενειακό όσο κι από το σχολικό μου περιβάλλον, σε επίπεδο διαρκούς αυτοβελτίωσης. Τη δεκαετία του '70 και του '80, ήταν αυστηρό το κλίμα και οι γονείς είχαν μεγάλες απαιτήσεις. Ένιωθα ότι έπρεπε να φέρω αποτέλεσμα. Έτσι, η αξιοκρατία και η έμφαση στην αυτοβελτίωση ήταν αυτό που μου άρεσε περισσότερο. Ακόμη, μου άρεσε η ενασχόληση με τα κοινά μέσω του σχολείου, η οποία ήταν μέσα στο DNA μου. Εδώ και χρόνια ασχολούμαι με τα κοινά μέσω του «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ», το οποίο ήταν ένα όνειρο που έκανα πραγματικότητα. Όσον αφορά το ακαδημαϊκό προφίλ, εγώ τελείωσα ΑΣΟΕΕ. Έμεινα στην Ελλάδα και δεν έφυγα στο εξωτερικό, γιατί ήθελα να στηρίξω την οικογενειακή επιχείρηση. Από εκεί και πέρα, προσπαθώ να προσφέρω στην χώρα, είμαι στο advisory board της ΑΣΟΕΕ και θα προσπαθήσω να κινητοποιήσω κι άλλα παραγωγικά πανεπιστήμια, συνδέοντας τα με την Ελληνική μεταποίηση, μέσω της «ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ».

#### **Θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας μια έντονη ανάμνηση από τα μαθητικά σας χρόνια;**

Ένας από τους καθηγητές που μου έχει μείνει έντονα στο μυαλό είναι ο Θανάσης Σαϊτής '58. Θυμάμαι με πολύ αγάπη τη σχέση που είχα μαζί του. Ακόμη, δεν θα ξεχάσω την γλυκύτητα του Θανάση Μαργαρίτη, που ήμαστε μαζί στην κολλεγιακή ομάδα βόλεϊ. Επίσης, θυμάμαι και τον κ. Κουτούζη, ο οποίος είναι ακόμα στα γήπεδα κι όποτε πάω, τον βλέπω και χαίρεται πολύ. Μου έχει μείνει ανεξίτηλη η σχέση που είχα με αυτούς τους τρεις ανθρώπους. Από εκεί και πέρα, οι περισσότεροι φίλοι και φίλες μου είναι από το Κολέγιο και διατηρούμε ακόμα άριστες σχέσεις. Το όνειρό μου είναι να μεγαλώσω και να είμαι με αυτούς. Νομίζω ότι οι φίλοι είναι από τις μεγάλες κληρονομίες του σχολείου, γιατί για εμένα περιουσία είναι οι φίλοι μου. E



## Γιάννης Αθανασιάδης '85

### ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ

Μπέκη Παπασταυροπούλου '10  
Κωνσταντίνο Μιχαλόπουλο '17

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Ειρήνη-Στεφανία Ελευθεριάδη '14

### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Δήμητρα Τροβιά '20



# Τα τρόφιμα, όπως και τα φάρμακα, αποτελούν είδος πρώτης ανάγκης

**Ποια ήταν τα επόμενά σας βήματα μετά την αποφοίτησή σας από το Κολλέγιο;**

Μετά το Σχολείο σπούδασα οικονομικά στην Οικονομική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Στην συνέχεια εργάστηκα στο Λονδίνο και μετά πήγα στο George Washington University στην Αμερική για MBA. Ολοκληρώνοντας τις σπουδές μου, εργάστηκα σε διοικητικές θέσεις marketing και πωλήσεων πολυεθνικών εταιριών στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, ενώ τα τελευταία 17 χρόνια βρίσκομαι στην Coca-Cola HBC, αρχικά στην Ελλάδα/Κύπρο και στην συνέχεια στην Διοίκηση του Ομίλου μας.

**Πιστεύετε ότι συνεργασίες τοπικών πολυεθνικών και τοπικών επιχειρήσεων μπορούν να αποβούν κερδοφόρες για την τοπική οικονομία;**

Σαφώς, εφόσον είναι προσανατολισμένες στην ενίσχυση της οικονομικής δραστηριότητας, στην τόνωση της απασχόλησης τοπικά, αλλά και σε τομείς όπως η ανάπτυξη

Ο Γιάννης  
Αθανασιάδης '85  
είναι Διευθυντής  
Marketing Ομίλου  
Coca-Cola HBC

ξη δεξιοτήτων, η αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης και η βελτίωση υποδομών. Στην Coca-Cola HBC, αν και έχουμε παρουσία σε 29 χώρες, παράγουμε τα προϊόντα μας τοπικά (στην Ελλάδα κατά 96%), είμαστε μεγάλοι τοπικοί εργοδότες και προμηθευόμαστε σε μεγάλο ποσοστό τις πρώτες ύλες μας από τοπικούς προμηθευτές. Ταυτόχρονα, αναπτύσσουμε σε συνεργασία με την The Coca-Cola Company μεγάλης κλίμακας προγράμματα που ενισχύουν τους επαγγελματίες του κλάδου μας και συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος.

**Πώς συνεισφέρετε στην ανάπτυξη των τοπικών προϊόντων μιας χώρας;**

Με διάφορους τρόπους: Κατ' αρχήν το χαρτοφυλάκιο μας περιλαμβάνει δεκάδες τοπικά προϊόντα, όπως το εμφιαλωμένο φυσικό μεταλλικό νερό ΑΥΡΑ, ο χυμός Amita και τα πατατάκια Τσακίρης στην Ελλάδα. Επιπλέον, συνεργαζόμαστε με τοπικούς παραγωγούς, όπως το Ούζο Πλωμάρι ως προς την διανομή στην Ελληνική αγορά και προβαίνουμε σε στοχευμένες εξαγορές τοπικών προϊόντων, όπως τα super premium mixers Three Cents με σκοπό την επέκτασή τους στις άλλες χώρες.

**Πώς η χώρα μπορεί να ωφεληθεί από δράσεις Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης;**

Είναι απαραίτητο οι δράσεις αυτές να στοχεύουν σε σημαντικά ζητήματα που απασχολούν τις κοινωνίες, να επιτυγχάνουν χειροπιαστά αποτελέσματα και να προσφέρουν μακροπρόθεσμες λύσεις. Εδώ, θα ήθελα να



Στον πυρήνα της βιώσιμης ανάπτυξης βρίσκεται η συνολική μας δέσμευση για μηδενικές εκπομπές μέχρι το 2040.

αναφέρω δύο από τις δράσεις της Coca-Cola 3E: 1) Την δωρεά ύψους 1,8 εκατομμυρίων ευρώ, μαζί με την Coca-Cola Hellas, για αντιδιαβρωτικά κι αντιπλημμυρικά έργα στην περιοχή της Βαρυμπόμπης Τατοΐου μετά τις τελευταίες καταστροφικές πυρκαγιές και 2) Το πρόγραμμα Empowered, μια κοινωνική πλατφόρμα που προσφέρει πρόσβαση στις δεξιότητες του αύριο σε χιλιάδες νέους και επαγγελματίες Ho.Re.Ca. για να εξελιχθούν και να διεκδικήσουν ένα καλύτερο επαγγελματικό μέλλον ή ευκαιρίες επιχειρηματικότητας.

**Netzeroby40: Πείτε μας για την πολιτική της εταιρείας για την επίτευξη μηδενικού ισοζυγίου εκπομπών CO2.**

Στον πυρήνα της βιώσιμης ανάπτυξης βρίσκεται η συνολική μας δέσμευση για μηδενικές εκπομπές μέχρι το 2040. Ήδη το 99% της συνολικής ηλεκτρικής ενέργειας που καταναλώνουμε στις χώρες που ανήκουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στην Ελβετία προέρχονται από ανανεώσιμες και καθαρές πηγές ενέργειας. Ωστόσο, η συνεργασία με τους πελάτες μας και τους προμηθευτές πρώτων υλών και υλικών συσκευασίας, είναι απαραίτητη για την συνολική μείωση των εκπομπών και τη δημιουργία μιας αειφόρου και ανθεκτικής εφοδιαστικής αλυσίδας. Ένας άλλος βασικός πυλώνας του στόχου μας είναι η επιτάχυνση της εφαρμογής των αρχών της κυκλικής οικονομίας στις συσκευασίες μας, απ' όπου προέρχεται ένα 30% των εκπομπών. Αυξάνουμε το ποσοστό ανακυκλωμένου πλαστικού (rPET) που χρησιμοποιούμε, υιοθετούμε λύσεις χωρίς καθόλου ή με επαναχρησιμοποιούμενες συσκευασίες, καθώς και με κατάργηση της πλαστικής μεμβράνης στις πολυσυσκευασίες αλουμινίου μέσω ενός νέου τύπου χάρτινης πολυσυσκευασίας. Για τις επιδόσεις μας, έχουμε λάβει κορυφαίες διακρίσεις βιωσιμότητας, όπως αυτή της Νο1 εταιρείας του κλάδου μας παγκοσμίως στον Δείκτη Βιωσιμότητας Dow Jones (DJSI).

**Τι επιφυλάσσει το μέλλον για την Coca-Cola HBC;**

Σε έναν διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο, η κατεύθυνση της πορείας μας παραμένει σταθερή. Όραμα μας είναι να είμαστε ο κορυφαίος 24/7 beverage partner και να αναπτυσσόμαστε μαζί με τους πελάτες μας, προσφέροντας το σωστό προϊόν για κάθε περίπτωση κατανάλωσης. Η επίτευξη του οράματός μας βασίζεται σε πέντε βασικούς πυλώνες ανάπτυξης: 1) Αξιοποιούμε το 24/7 χαρτοφυλάκιό μας. 2) Επιδιώκουμε να είμαστε ο προτιμητέος συνεργάτης για τους πελάτες μας. 3) Επενδύουμε στον ψηφιακό μετασχηματισμό, στην ενίσχυση της τεχνογνωσίας των ανθρώπων μας και στην καινοτόμο βιώσιμη ανάπτυξη. 4) Προσφέρουμε στους ανθρώπους μας μεγαλύτερη ευελιξία και εξέλιξη



σ' ένα σύγχρονο περιβάλλον εργασίας. 5) Δημιουργούμε αξία στις κοινωνίες όπου δραστηριοποιούμαστε.

**Μπορείτε να μας πείτε μας κάποια ανάμνηση από το Κολλέγιο. Τι εφόδια θεωρείτε ότι σας έδωσε το Σχολείο που σας βοήθησαν στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;**

Αν με ρωτούσατε παλαιότερα, αυτό που θυμόμουν περισσότερο ήταν οι παρέες με τους συμμαθητές, οι εξομήσεις στην «Αβάνα» κι αλλού, οι πλάκες που κάναμε στο Σχολείο. Τα τελευταία χρόνια, έχοντας έρθει σε επαφή με πολλούς εκπαιδευτικούς, λόγω της δουλειάς μου, και παρακολουθώντας τις κόρες μου, που φοιτούν στο Γυμνάσιο του Κολλεγίου, θυμάμαι όλο και περισσότερο τους καθηγητές μας. Σκέφτομαι πόσο αυθεντικοί ήταν και την ικανότητα που είχαν να μας μάθουν πράγματα, ο καθένας με την δική του προσωπικότητα, τον δικό του τρόπο. Επίσης μου έκανε εντύπωση η μεγάλη αγάπη για την δουλειά τους και εμάς τους μαθητές τους. Σίγουρα, το Κολλέγιο μου έδωσε ευρύτητα γνώσεων μέσα από τα μαθήματα, αλλά θεωρώ σημαντικότερο τον πρακτικό τρόπο σκέψης, την επιθυμία για συνεχή βελτίωση και την ομαδική δουλειά. Αυτές είναι ικανότητες που φρόντισα να καλλιεργήσω εδώ και πολλά χρόνια, αλλά ήταν στο Κολλέγιο που έγινε η αρχή.

**Τι θα συμβουλευάτε τους νέους που επιθυμούν να εργαστούν σε αντίστοιχα εργασιακά περιβάλλοντα;**

Να μάθουν όσα περισσότερα μπορούν γι' αυτό το επάγγελμα, ώστε να αποκτήσουν εικόνα του πώς θα είναι η ζωή τους μέσα σε μία επιχείρηση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από συζητήσεις με στελέχη επιχειρήσεων, αλλά και με την εργασία σε μία επιχείρηση για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (internship). Γενικά, είναι ένα αντικείμενο ιδιαίτερα απαιτητικό, που προσφέρει προσωπική ανάπτυξη, επαγγελματική εξέλιξη, ικανοποίηση κι επιβράβευση. Το πιο σημαντικό είναι να αρέσει σε κάποιον αυτό που κάνει ώστε ν' αντιμετωπίζει τις προκλήσεις θετικά και αποτελεσματικά. E



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Ευάγγελος Αργυρόπουλος '99

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ

Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09  
Θανάση Μπασιάκο '18

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Θανάσης Μπασιάκος '18



# Η καλύτερη περίοδος να εργάζεται κανείς στον κλάδο των τροφίμων είναι σήμερα

**Μιλήστε μας για την εταιρεία σας,  
το όραμα σας.**

Είμαστε συγκινημένοι που φέτος κλείσαμε τα 100 χρόνια λειτουργίας μας και χαίρομαι πολύ που σας δίνω αυτή τη συνέντευξη από το αμφιθέατρο των νέων μας γραφείων. Εδώ, στο κέντρο ανταλλαγής σκέψεων και ιδεών μεταξύ των εργαζομένων της εταιρείας μας, σε ένα χώρο που βρίσκεται δίπλα στο πρώτο μας εργοστάσιο και που αναδεικνύει πως η εκπαίδευση, η διαρκής μάθηση και η εξέλιξη θα συνεχίσει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του DNA μας.

Είμαστε μια εταιρεία διατροφής που απασχολεί περισσότερους από 1500 εργαζόμενους σε τέσσερις διαφορετικούς νομούς της Ελλάδας. Οι τέσσερις παραγωγικές μας μονάδες βρίσκονται στην Αθήνα, στα Οινόφυτα, στον Βόλο, στην Θεσσαλονίκη και μέσω του κέντρου διανομής μας στον Ασπρόπυργο τα προϊόντα μας διακινούνται σε χιλιάδες σημεία πώλησης.

Η σχέση μας με τους καταναλωτές μας είναι μια πολύτιμη σχέση ζωής. Σκοπός μας είναι να δη-

Ο Ευάγγελος  
Αργυρόπουλος '99  
είναι Αντιπρόεδρος  
και Αναπληρωτής  
Διευθύνων  
Σύμβουλος της  
Ε.Ι.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ  
Α.Ε., Βιομηχανίας  
Μπισκότων και  
Ειδών Διατροφής



Δημιουργούμε  
προστιθέμενη  
αξία στην  
Ελλάδα  
παράγοντας  
προϊόντα που  
συγκινούν  
τους πολίτες  
όλου του  
κόσμου.

μιουργούμε αξία στην διατροφή και να προσφέρουμε κάθε μέρα ευχαρίστηση και ποιότητα στις ζωές των ανθρώπων.

**Για ποιους λόγους θεωρείτε πως η διατροφή έχει ενδιαφέρον ως κλάδος;**

Πιστεύω ακράδαντα πως δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή για να εργάζεται κάποιος στον κλάδο της διατροφής, αφού πλέον είναι αντιληπτή η αξία της σε κάθε διάσταση της ζωής μας. Οι καταναλωτές ενδιαφέρονται και ενημερώνονται όλο και περισσότερο για τις διατροφικές επιλογές τους.

Σε αυτό το πλαίσιο, νιώθουμε υπεύθυνοι που μέσα από την διαρκή εξέλιξη του τμήματος R/D της εταιρείας μας και της ανάπτυξης νέων προϊόντικών κατηγοριών, μπορούμε να στηρίζουμε την έρευνα και να παράγουμε ποιοτικά προϊόντα που ικανοποιούν τις ανάγκες των καταναλωτών και περικλείουν τις κοινές μας αξίες.

Χαίρομαι πολύ που ενώ όταν ολοκλήρωσα τις σπουδές μου στην Ιατρική το 2007 η θέση της διατροφής στην έρευνα ήταν μικρή, τώρα από την θέση που βρίσκομαι μπορώ να συμμετέχω ενεργά στην διατροφική "επανάσταση".

**Μιλήστε μας για το αφήγημα του «Made in Greece» και το πώς αυτό καθιστά τα ελληνικά προϊόντα ξεχωριστά απέναντι σε προϊόντα άλλων χωρών;**

Στην δίκη μας περίπτωση, το «Made in Greece» αφορά το γεγονός πως δημιουργούμε προστιθέμενη αξία



Σκοπός μας είναι να δημιουργούμε αξία στη διατροφή και να προσφέρουμε ποιότητα στις ζωές των ανθρώπων.

στη Ελλάδα παράγοντας προϊόντα με την ελληνική μας ευρηματικότητα, τεχνογνωσία και ανθρώπινο δυναμικό. Σκοπός μας είναι τα προϊόντα μας να είναι διεθνώς ανταγωνιστικά και να συναντούν και να συγκινούν τους πολίτες όλου του κόσμου.

#### **Η εξωστρέφεια και οι εξαγωγές αποτελούν προτεραιότητα για εσάς;**

Σαφώς. Αυτή τη στιγμή, το 15% του τζίρου της εταιρείας μας προέρχεται από πωλήσεις εκτός Ελλάδας και εφαρμόζουμε ένα συγκεκριμένο πλάνο για την ανάπτυξη της διείσδυσης μας σε αγορές του εξωτερικού. Όλα μας τα προϊόντα συμμετέχουν στο πλάνο αυτό, με το Carprice να ξεχωρίζει και να αποτελεί την ναυαρχίδα αυτής της αποστολής.

Δίνοντας μεγάλη βαρύτητα και αξία στην ελληνική αγορά η οποία είναι και η αφετηρία μας, τα τελευταία χρόνια έχουμε διευρύνει το προϊοντικό μας χαρτοφυλάκιο και εκτός από τα μπισκότα, έχουμε κάνει είσοδο σε νέες κατηγορίες τροφίμων: αρτοσκευάσματα, ψωμί, μπάρες δημητριακών. Κατά συνέπεια, αυξήσαμε τη δυναμική μας ως εταιρεία τόσο σε εγχώριο, όσο και σε διεθνές επίπεδο.

#### **Κατά την άποψή σας, χρειάζεται περαιτέρω στήριξη από την Πολιτεία σε ορισμένους τομείς;**

Πιστεύω στην αξία που μπορεί να φέρει η στενότερη συνεργασία της Πολιτείας με τις επιχειρήσεις και υπάρχουν ενεργείες πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση.

Για παράδειγμα, θεωρώ πως είναι σημαντικό για τις ελληνικές βιομηχανίες τροφίμων: να ενισχυθεί η πρωτογενής παραγωγή και με κίνητρα εστιασμένα στις σύγχρονες καλλιέργειες, να απλοποιηθούν και να επιταχυνθούν οι διαδικασίες αδειοδοτήσεων και να συνδεθεί καλύτερα το εκπαιδευτικό σύστημα με την αγορά εργασίας, όπως μέσω της αναβάθμισης της ποιότητας σπουδών των τεχνικών σχολών, αφού υπάρχει περιορισμένη διαθεσιμότητα ανθρώπινου δυναμικού με εξειδικευμένες δεξιότητες για τον κλάδο μας.

#### **Μεταξύ άλλων, η εταιρεία σας ξεχωρίζει γιατί είναι μια οικογενειακή επιχείρηση με παράδοση πολλών ετών. Πώς έχετε καταφέρει να διατηρήσετε ένα τέτοιο legacy και ποιο είναι το τίμημα;**

Υπάρχουν εταιρείες στις οποίες οι γενιές διαδέχονται η μία την άλλη, χωρίς όμως να συνεργαστούν. Εγώ έχω την



τύχη να συνεργάζομαι με την προηγούμενη γενιά, τη μητέρα μου, Ιωάννα Παπαδοπούλου, Πρόεδρο και Διευθύνουσα Σύμβουλο της εταιρείας μας.

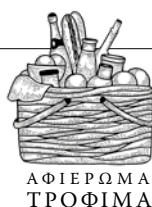
Δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά είναι εποικοδομητικό και προς όφελος της εταιρείας. Στην περίπτωση μας, οι δυο γενιές συνομιλούν και μαθαίνουν η μια στην άλλη τη σύνεση, τη συνέπεια, το επιχειρηματικό πνεύμα, τον σεβασμό στην παράδοση και το πάθος για καινοτομία.

#### **Μοιραστείτε μαζί μας μια έντονη ανάμνηση από τα μαθητικά σας χρόνια.**

Χρωστάω πάρα πολλά πράγματα στο Σχολείο μου. Με ανέπτυξε ως προσωπικότητα και με έκανε να νιώθω πολίτης του κόσμου.

Θυμάμαι τον μαγικό κόσμο του δημοτικού σχολείου της Κάντζας... Είναι οι τελευταίες μας μέρες ως «εκτάκια». Θα θυμάστε τις λιμνούλες στα αίθρια μεταξύ των τάξεων... Ο αγαπημένος μας δάσκαλος της 6ης, ο κύριος Δάλλας, μας μαζεύει σε μια από αυτές και μας δίνει το τελευταίο του μάθημα εκεί... «Σήμερα είστε αυτό το μεγάλο ψαράκι και η λιμνούλα αυτή σας φαίνεται μικρή. Από του χρόνου θα κολυμπάτε σε μια μεγαλύτερη λίμνη την οποία θα πρέπει επίσης να γεμίσετε με το εκτόπισμα σας. Να μην ξεχνάτε στην ζωή σας, όταν μια λίμνη δεν σας χωράει πια, να αναζητάτε μια μεγαλύτερη χωρίς φόβο, αλλά με θάρρος...»

Έχοντας πάντα αυτό στο μυαλό και την καρδιά μου, προχωρώ στη ζωή μου ως θαρραλέος εξερευνητής της, αναζητώντας μάθηση, εμπειρίες, προκλήσεις, ανθρώπους, που διαρκώς με εξελίσσουν και με κάνουν καλύτερο. **E**



## Νικόλαος Λούλης '04

**ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ**

Άλκηστις Σαπουνάκη '17  
Κωνσταντίνο Κύρκο '22  
Χρήστο Μεγκουσίδη '10

**ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΛΙΚ**

Χρήστος Μεγκουσίδης '10



# Shoot for the moon Even if you miss, you will land among the stars

**Ξεκινώντας θα θέλαμε να μας περιγράψετε το ακριβές αντικείμενο του ομίλου σας.**

Είμαστε μια εταιρεία που παράγει και διαθέτει πρώτες ύλες για την αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική. Το βασικό μας προϊόν είναι το αλεύρι -η βαθιά μας ρίζα- ενώ τα τελευταία χρόνια έχουμε αναπτυχθεί σε άλλες πρώτες ύλες όπως βελτιωτικά, μείγματα ζαχαροπλαστικής ή άλλες πρώτες ύλες για παραγωγή κρεμών, επικαλύψεων κ.λπ.

**Καθώς είστε σε μια ανταγωνιστική οικονομία που πιθανώς πλήττεται από τα γεγονότα των τελευταίων μηνών, πώς επηρεάζετε από την κρίση στην εφοδιαστική αλυσίδα και την οικονομική αβεβαιότητα;**

Ο κλάδος μας βρέθηκε στην αιχμή του προβλήματος. Τόσο η Ουκρανία όσο και η Ρωσία είναι από τις κύριες χώρες παραγωγής σιταριού, πράγμα που έχει επιπτώσεις σε όλη την υφήλιο. Ουσιαστικά οι τιμές του σιταριού υπερδιπλασιάστηκαν αλλά κι ολόκληρη η εφοδιαστική αλυσίδα κινδύνευσε λόγω δυσκολιών ανεφοδιασμού και διαθεσιμότητας. Κληθήκαμε λοιπόν να διαχειριστούμε ένα τεράστιο πρόβλημα και σαν εταιρεία το αντιμετωπίσαμε εκμεταλλευόμενοι ένα μεγάλο προνόμιο: η εταιρεία

—  
Ο Νικόλαος  
Λούλης '04 είναι  
Πρόεδρος ΔΣ των  
«Μύλων Λούλη ΑΕ»

μας διαθέτει δύο ιδιόκτητα λιμάνια στον Πειραιά και τη Σούρπη Μαγνησίας και έτσι πραγματοποιήσαμε πολύ μεγάλες παραλαβές μπορώντας έτσι να καλύψουμε όλες τις ανάγκες. Θέλω να τονίσω ότι δεν υπάρχει κανένα ζήτημα διαθεσιμότητας σε πρώτες ύλες, τουλάχιστον για την ώρα. Το επόμενο ζήτημα που ανέκυψε είναι ο πληθωρισμός. Τα τρόφιμα και η επάρκειά τους είναι με διαφορά η μεγαλύτερη ανησυχία του καταναλωτή με την ενέργεια να έπεται. Βλέπουμε ότι ακόμα και σε βασικά αγαθά όπως το ψωμί η κατανάλωση μειώνεται περί το 5% ενώ σε χώρες της Αφρικής αυτή η μείωση αγγίζει το 30-40%. Ακόμα και τα σούπερ μάρκετ σημειώνουν πτώση 10% στον πωλούμενο όγκο. Πιθανότατα γίνεται και καλύτερη διαχείριση στο food waste αλλά δεν είναι κάτι που μας αφήνει αδιάφορους. Εμπορευόμαστε ένα είδος βασικής ανάγκης οπότε θεωρούμε πως ό,τι και να γίνει η ανάγκη θα υπάρχει.

**Πόσο σας θίγει η ανάγκη για εξοικονόμηση ενέργειας ενόψει των επερχόμενων μηνών;**

Μερικές φορές σκέφτομαι αστεειυόμενος ότι μέχρι το καλοκαίρι του 2021 δεν είχαμε ασχοληθεί ποτέ με την ενέργεια καθώς ήταν ένα πολύ μικρό μέρος του κόστους μας. Αυτό έχει αλλάξει άρδην και πλέον το παρακολουθούμε στενά. Παράλληλα έχουμε κάνει και πολλές δράσεις όπως εγκατάσταση φωτοβολταϊκών, αλλαγή των κινητήρων με νέους ανώτερης ενεργειακής κλάσης κι επενδύσεις για μεγιστοποίηση της παραγωγής, στοχεύοντας σε εξοικονόμηση ενέργειας κατά 20% στην ερχόμενη τετραετία.

**Φαίνεται ότι τα πολυτελή προϊόντα επιβίωσαν από όλες τις πρόσφατες κρίσεις. Σκέφτεστε να επεκταθείτε και σε έναν τέτοιο τομέα;**

Πάντα εστιάζουμε στον στόχο να είμαστε στον τομέα των βασικών ειδών διατροφής. Από εκεί και πέρα παρά



Δεν εργαζόμαστε μόνο για τα παιδιά μας αλλά και για τους 350 εργαζομένους μας, πολλοί εκ των οποίων είναι εργαζόμενοι μέχρι και τέταρτης γενιάς.

γουμε και τέτοια είδη όπως μείγματα ζαχαροπλαστικής για διαβητικούς, άλευρα για παραγωγή πίτσας ή προϊόντα premium ζαχαροπλαστικής ή ακόμα και προϊόντα artisanal baking. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε τι παράγουμε. Ένα ακριβό ψωμί παραμένει ένα ψωμί, δηλαδή ένα βασικό είδος διατροφής! Στο πλαίσιο μας λοιπόν δίνουμε έμφαση στην ποιότητα, κάτι το οποίο είναι αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητά μας.

#### **Τι είναι αυτό που κάνει τους «Μύλους Λούλη» να επιβιώνουν τόσους αιώνες;**

Αυτό που κρατάει μια εταιρεία είναι οι αρχές, οι αξίες και οι άνθρωποι της. Αν υπάρχει μια στόχευση, μια κατανόηση του τι εξυπηρετούμε και μια αφοσιωμένη ομάδα, όλα τα άλλα είναι απλά εργαλεία ή μέσα που εξυπηρετούν τον απώτερο σκοπό. Για παράδειγμα, μια έρευνα αγοράς δεν μπορεί να σου πει τίποτα αν δεν ξέρεις ποιες αξίες αντιπροσωπεύεις ως εταιρεία και ποιο είναι το όραμα σου. Μια εταιρεία είναι σαν ένας άνθρωπος που όταν ξέρει πρωτίστως τις αρχές του και τι θέλει από τη ζωή του, θα βρει τα εργαλεία να πάει μπροστά.

#### **Πώς μπορούν να συνοψιστούν οι κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε σήμερα;**

Το παγκόσμιο οικονομικό και γεωπολιτικό περιβάλλον, πράγματα που αυτή τη στιγμή πάνε χέρι-χέρι. Είμαστε σε μια αγορά που αλλάζει συνεχώς και απαιτεί να είναι κανείς μέσα στις εξελίξεις για να ανταποκρίνεται στον ανταγωνισμό. Βλέπω επίσης σαν πρόκληση την εύρεση ικανού ανθρώπινου δυναμικού, φαινόμενο παγκόσμιο. Υπάρχει μεγάλο χάσμα ανάμεσα στο τι ζητάει μια επιχείρηση και στο τι προσφέρει η αγορά εργασίας.

#### **Ποιο είναι το ισοζύγιο εισαγωγών-εξαγωγών της χώρας μας; Έχει νόημα ως χώρα να αυτονομηθούμε στην παραγωγή σιταριού;**

Το σιτάρι χωρίζεται σε δύο είδη, μαλακό και σκληρό. Η χώρα μας καταναλώνει κάθε χρόνο περί τους 1.200.000 τόνους σίτου, ενώ μεσοσταθμιστικά παράγει περίπου την ίδια ποσότητα. Εκ πρώτης όψεως είμαστε ήδη αυτάρκεις αλλά η Ελλάδα παράγει 75% σκληρό σιτάρι και 25% μαλακό ενώ η κατανάλωση είναι αντίστροφη. Αναγκαζόμαστε λοιπόν να είμαστε εξαγωγικοί στο σκληρό σιτάρι και να εισάγουμε μαλακό. Θα μπορούσαμε να αντικαταστήσουμε τις ποσότητες αλλά κατά τη γνώμη μου είναι λάθος διότι το σκληρό που εξάγουμε είναι καλής ποιότητας ενώ το μαλακό όχι και τόσο. Οικονομικά λοιπόν δεν έχει νόημα η αυτάρκεια.

#### **Ποια σχέδια κάνετε για το μέλλον και ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας;**



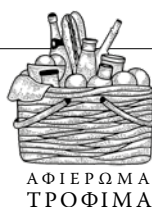
Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μου είναι να μπορέσει η εταιρεία επί της διοίκησης μου να προοδεύσει. Την επιχειρηματική μου πορεία τη βλέπω σαν μια σκυταλοδρομία. Παρέλαβα από την προηγούμενη γενιά με μια «καλή επίδοση» και οφείλω να κάνω το ίδιο και να πάω την εταιρεία μπροστά έως ότου παραδώσω κι εγώ το τιμόνι. Εάν αποφασίσουν τα παιδιά μου να συνεχίσουν στην εταιρεία θα είναι ευχάριστο, εάν πάλι αποφασίσουν να κάνουν κάτι άλλο πάλι θα είναι ευχάριστο, εφόσον κάνουν κάτι που το αγαπάνε. Είναι, όμως, σημαντικότερο για εμένα τα παιδιά μου να κάνουν κάτι που να τους αρέσει. Δεν εργαζόμαστε μόνο για τα παιδιά μας αλλά και για τους 350 εργαζομένους μας, πολλοί εκ των οποίων είναι εργαζόμενοι μέχρι και τέταρτης γενιάς.

#### **Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο απόφοιτο που θέλει να ασχοληθεί με την παραγωγή τροφίμων;**

Θα συμβούλευα κάθε νέο ανεξαρτήτως επαγγελματικού τομέα, να «σηκώσει μανίκια» και να δώσει το είναι του του ώστε να πετύχει το στόχο του, όποιος κι αν είναι αυτός. Για να πετύχει κάποιος χρειάζεται καινοτομία, να δημιουργείται αξία για τον πελάτη. Θα πρότεινα να μη γίνει «άλλος ένας», ίδιος με τους άλλους.

#### **Ποιο είναι το σημαντικότερο εφόδιο που αποκομίσατε από το Σχολείο για την επαγγελματική σας σταδιοδρομία;**

Ήταν η νοοτροπία της αριστείας, της ανταγωνιστικότητας στα πλαίσια της άμιλλας και η δυνατότητα να κάνω μεγαλύτερα όνειρα. Θυμάμαι ένα ρητό σε κάποιον τοίχο του Σχολείου που μου αποτυπώθηκε κι έγραφε «Shoot for the moon. Even if you miss you will land among the stars». Έχω και τόσες αναμνήσεις, αν και σίγουρα αυτό λέει πολύς κόσμος. Θυμάμαι όμως πολύ έντονα το τέλος της κάθε ημέρας όπου είχαμε όλοι οι φίλοι 10-15 λεπτά αποφορτισμένοι από όλο το άγχος της ημέρας. Ήταν η πιο όμορφη ώρα για εμένα και αισθάνομαι ότι ακόμα ακούω αυτές τις φωνές! E



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Ιωάννης Παναγιωτούρος '84

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ

Βαγγέλη Τσιφλάκο '18  
Θέλμα Χατζηθανασίου '13

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Κωνσταντίνος Μιχαλόπουλος '17



# Με υπομονή, επιμονή, κι εργατικότητα!

**Περιγράψτε μας το προφίλ της εταιρείας «Χρυσά Αυγά».**

Ιδρύθηκε το 1996 και είναι με διαφορά η μεγαλύτερη στον χώρο. Παράγουμε και εμπορεύμαστε περίπου 250 εκατ. αβγά ετησίως κι έχουμε στο maximum της δυναμικότητας 900.000 πτηνά, με τα Χριστούγεννα και το Πάσχα να είναι οι πιο δυνατές περιόδους.

**Πόσο σας έχουν επηρεάσει οι ανατιμήσεις σε πρώτες ύλες λόγω των γεγονότων στην Ουκρανία;**

Έχει επηρεάσει αρκετά. Δεν είναι μόνο οι πρώτες ύλες, η τιμή των οποίων έχει τουλάχιστον διπλασιαστεί. Οι τιμές αυξήθηκαν και στην ενέργεια, το εργατικό κόστος, τα μεταφορικά και τα υλικά συσκευασίας. Σε ό,τι αφορά τα κανάλια, πλην σούπερ μάρκετ και λιανικής, οι τιμές πιστεύουμε θα αποκλιμακωθούν βάσει των τάσεων της αγοράς. Στο κανάλι των σούπερ μάρκετ και της λιανικής, η μείωση θα επιτευχθεί είτε με μόνιμες αυξήσεις εκπτώσεων (sticker) είτε με προσφορές για τους καταναλωτές.

**Ποιες είναι οι κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε σήμερα;**

Αρχικά, προσπαθούμε να μειώσουμε υγιείς ως επιχείρηση. Προσπαθούμε να απορροφήσουμε το μεγαλύτερο μέρος των αυξήσεων στο κόστος παραγωγής χω-

Ο Ιωάννης Παναγιωτούρος '84 είναι Operations Manager στην εταιρεία «Χρυσά Αυγά Α.Ε.»



Πρέπει να δημιουργήσουμε ένα ισχυρό εμπορικό όνομα ως χώρα, να προσελκύσουμε νέες επενδύσεις τις οποίες να αξιοποιήσουμε παραγωγικά.

ρίς όμως να μπορούμε να αποφύγουμε μικρής κλίμακας ανατιμήσεις. Προφανώς δεν είναι ευχάριστο για κανέναν, πιστεύουμε, όμως, ότι θα γίνει κάποιος εξορθολογισμός με προσφορές με μεγαλύτερες συσκευασίες. Επίσης, πρέπει κανείς να εκπαιδεύσει τον καταναλωτή, διότι δυστυχώς η Ελλάδα δεν ανήκει στις χώρες με κατά κεφαλήν μεγάλη κατανάλωση αβγού, ενώ αποτελεί κυριολεκτικά super food με υψηλή διατροφική αξία. Αν η κατανάλωση ανεβεί, το κόστος θα μειωθεί με συνέπεια καλύτερες τιμές για τον καταναλωτή.

**Πώς αξιολογείτε την Ελλάδα στον παγκόσμιο χάρτη αγορών τροφίμων;**

Παρά την «ευλογία» του τουρισμού, υστερούμε. Με όχημα τον τουρισμό, πρέπει να δημιουργήσουμε ένα ισχυρό brand name ως χώρα, να προσελκύσουμε νέες επενδύσεις τις οποίες να αξιοποιήσουμε παραγωγικά.

**Τι προσόντα θεωρείτε ότι πρέπει να έχεις κάποιος που θέλει να ασχοληθεί με το επιχειρείν στην Ελλάδα;**

Θεωρώ πως το τρίπτυχο της επιτυχίας είναι η υπομονή, η επιμονή και η εργατικότητα. Η υπομονή συνιστά μεγάλο πλεονέκτημα, όπως επίσης και το να μπορείς να ακούς. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι απαραίτητα για όποιον θέλει να ασχοληθεί με το επιχειρείν. Σέβομαι τις απόψεις όλων των συνεργατών μου, που με βοήθησαν να καταλήξω στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

**Ποιο είναι το σημαντικότερο εφόδιο που αποκομίσατε από το Σχολείο και σας βοήθησε στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;**

Είχα την τύχη να φοιτήσω στο καλύτερο Σχολείο της Ελλάδας. Η τάξη, η πειθαρχία και η ηθική που υπήρχε με βοήθησε να γίνω ένας καλύτερος άνθρωπος. Παράλληλα, είχα την τύχη να μείνω και στο οικοτροφείο, το οποίο ήταν ένα δεύτερο μεγάλο σχολείο. Ήταν ένα ίδρυμα εκπαίδευσης και σωστής αγωγής, ένα σχολείο με «Σ» κεφαλαίο. **E**



# YOGA

Smarter  
technology  
for all

Lenovo

## Smart & Sleek

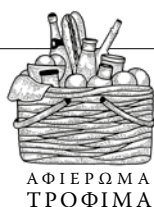
Yoga Slim 7



Windows 11

Windows 11 brings you closer to what you love

Η ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΝΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΧΙΚΟΥ ΕΡΜΗΣ.



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Θάνος Κλουτσινιώτης '05

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ

Σίλια Καρβούνη '19

ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΛΙΚ

Χρήστος Μεγκουσίδης '10



# Ο Αρύβαλλος στις διεθνείς αγορές

**Μιλήστε μας για την εταιρεία σας και το όραμα της.**

Ξεκινήσαμε τα τέλη του 2011. Ο αδελφός μου είχε μόλις γυρίσει από την Ισπανία όπου βρισκόταν εκείνο το διάστημα, εγώ είχα μόλις τελειώσει τη θητεία μου στον στρατό και θα ξεκινούσα δουλειά σε μια εταιρεία, που λόγω της κρίσης τελικά δεν προχώρησε.

Βρεθήκαμε σχεδόν τυχαία σε αγροτικές εκτάσεις της οικογένειάς μας και συμμετείχαμε στο μάζεμα της ελιάς. Ήταν πρωτόγνωρη εμπειρία και για τους δυο μας και ο αδελφός μου, **Πάνος Κλουτσινιώτης '03**, είχε την ιδέα να κάνουμε κάτι δικό μας πάνω στο ελαιόλαδο. Επειδή είχαμε τελειώς άγνοια γύρω από το αντικείμενο και την παραγωγή, κάναμε εκπαιδεύσεις, γνωρίσαμε παραγωγούς και γευσιγνώστες, πήγαμε σε εκθέσεις στο εξωτερικό, δοκιμάζαμε λάδια. Έτσι μας πήρε γύρω ενάμησι με δύο χρόνια να στήσουμε το προϊόν, λόγω της απειρίας όχι μόνο ως προς το αντικείμενο αλλά και στο πώς να τρέξεις ένα προϊόν και μια δουλειά.

Θέλαμε κάτι μοναδικό όχι μόνο στο εσωτερικό αλλά και στην συσκευασία, έτσι ώστε να μας διαφοροποιεί. Πήγαμε μεταξύ άλλων στο μουσείο της αρχαίας Κορίνθου, μιλή-

Ο Θάνος  
Κλουτσινιώτης '05  
είναι  
συνιδρυτής  
της *Ladolea*



Όταν είσαι νέος, το να επενδύσεις χρόνο για να μάθεις είναι το μεγαλύτερο σχολείο.



Αρύβαλλος με παράσταση χορού (580 - 570 π.Χ.)  
Αρχαιολογικό Μουσείο Κορίνθου

σαμε με αρχαιολόγους κι έτσι βρήκαμε τον Αρύβαλλο, τον οποίο χρησιμοποιούσαν στην αρχαία Ελλάδα όταν άλειφαν το σώμα τους με ελαιόλαδο πριν το αγώνισμα της πάλης. Μας άρεσε αυτή η σύνδεση της ιστορικότητας του αγγείου με το ελαιόλαδο κι έτσι επιλέξαμε την κεραμική συσκευασία. Μετά από ενάμησι με δύο χρόνια τα καταφέραμε και βγήκε το πρώτο μας μπουκάλι. Πράγματι αυτό ήταν που μας εδραίωσε στην αγορά.

**Οι συνεχείς ανατιμήσεις προκαλούν αναταράξεις στην εφοδιαστική αλυσίδα υπό το ενδεχόμενο μιας επισιτιστικής κρίσης. Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως συνέπεια αυτής της κρίσης;**

Όλες οι τιμές των πρώτων υλών έχουν ανέβει 30% με 60% και τα μεταφορικά για εισαγωγές και εξαγωγές έχουν εκτοξευθεί στα ύψη. Αυτό δυσκολεύει και τις συναλλαγές των προμηθευτών με εμάς, αλλά και τις δικές μας με τους τελικούς πελάτες. Επειδή βρέθηκα στο εξωτερικό για εκθέσεις, βλέπω να υπάρχει φόβος για τον χειμώνα που θα έρθει, οι άνθρωποι δεν καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες και προσέχουν πολύ στην οικονομία τους.

**Μιλήστε μας για τις απερχόμενες τάσεις στον κλάδο του ελαιολάδου και πώς αναμένεται να διαμορφωθεί η καταναλωτική συμπεριφορά.**

Τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει η κατανάλωση του ελαιολάδου και οι περισσότεροι προτιμούν το τυποποιημένο προϊόν, ειδικά στο εξωτερικό που η κατανάλωση είναι όλο και πιο έντονη με τους καταναλωτές να προτιμούν πλέον το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο. Επίσης οι εταιρίες προσφέρουν ελαιόλαδο υψηλής ποιότητας και υψηλότερου κόστους σε σχέση με το καθημερινής χρήσης ελαιόλαδο κι έχουν μπει στη ζωή μας οι γευσιγνώστες που σε



κατευθύνουν στη σωστή χρήση του ελαιόλαδου. Θεωρώ ότι σε βάθος χρόνου θα φτάσει στο επίπεδο του κρασιού. Θέλει βέβαια πολύ χρόνο αλλά υπάρχει αυτή η τάση.

**Κατά την άποψη σας, η Ελλάδα διαθέτει τα εφόδια για να γίνει ηγέτης στο θέμα της διατροφής ή χρειάζεται περαιτέρω στήριξη από την Πολιτεία σε ορισμένους τομείς;**

Η μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της είναι πλέον γνωστά σε όλα τα κράτη, όμως η Ελλάδα θέλει βοήθεια και εκπαίδευση, γιατί η ελληνική νοοτροπία δεν έχει ξεφύγει ακόμα από το να γίνονται όλα με τον λανθασμένο και γρήγορο τρόπο. Τα τελευταία χρόνια βέβαια βλέπουμε εταιρίες που εξελίσσονται, που λειτουργούν σωστά κι επενδύουν στην εξωστρέφεια, τηρώντας αυστηρές προδιαγραφές. Η Πολιτεία πρέπει να βοηθήσει στην προώθηση των ελληνικών προϊόντων και την εξωστρέφεια, χρηματοδοτώντας για παράδειγμα την παρουσίαση σε διεθνείς εκθέσεις.

**Ποια είναι τα σχέδια της «Ladolea» στο άμεσο μέλλον;**

Η εξωστρέφεια είναι από την αρχή προτεραιότητά μας. Το προϊόν μας απευθύνεται κυρίως σε καταναλωτές τού εξωτερικού γιατί στην Ελλάδα όλοι έχουμε έναν συγγενή που κάνει εξαγωγή ελληνικού ελαιόλαδου και δεν είμαστε συνηθισμένοι να αγοράζουμε ελαιόλαδο καλής ποιότητας γνωρίζοντας ότι είναι τυποποιημένο. Στόχος μας είναι να μεγαλώνει η ομάδα μας και η ιδέα των προϊόντων μας, ώστε να φτάσουμε σε ένα επίπεδο που η επιχείρησή μας να μπορεί να ανταγωνιστεί τις μεγάλες εταιρίες εξωτερικού.

**Τι συμβουλή δίνετε σε έναν νεότερο απόφοιτο που επιθυμεί να δραστηριοποιηθεί επαγγελματικά στη βιομηχανία τροφίμων κι ενδεχομένως να ανοίξει τη δική του επιχείρησή;**

Η δική μου συμβουλή είναι ότι δεν έχεις κάτι να χάσεις. Ειδικά αν είσαι νέος, το να επενδύσεις χρόνο για να μάθεις είναι το μεγαλύτερο σχολείο. Αυτά που έχω μάθει τόσα χρόνια, θεωρώ ότι σε μια άλλη επιχείρηση που θα ήμουν σε μια συγκεκριμένη θέση δεν θα τα είχα μάθει. Γενικά στη ζωή, ότι κυνηγάς κάπου θα σε πάει, μπορεί όχι στο συγκεκριμένο που θες, σίγουρα όμως κάπου αλλού.

**Τι θυμάστε πιο έντονα από τα σχολικά σας χρόνια;**

Κάποιες στιγμές που μου έχουν μείνει αξέχαστες είναι το Δημοτικό που παίζαμε στα γήπεδα, το τελευταίο μας Παναγύρι και η πενθήμερη. Και μετά βέβαια όλες μου οι αναμνήσεις είναι με συμμαθητές που παραμένουν φίλοι μου. Το Σχολείο έχει παίξει καθοριστικό ρόλο για την διαμόρφωση του χαρακτήρα μου και της ζωής μου. **E**

**LE LIVRE  
OUVERT**  
LIBRAIRIE GÉNÉRALE

0  
**ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΟ  
ΓΑΛΛΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ**

WWW.LELIVREOUVERT.GR



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ  
ΒΙΒΛΙΑ**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

**ΓΑΛΛΙΚΑ &  
ΑΓΓΛΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ**

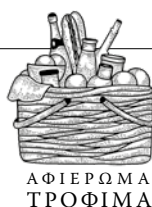


ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ ΩΣ ΓΑΛΛΟΦΩΝΟ  
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΠΟ ΤΟ  
ΓΑΛΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΑΘΗΝΑ:  
ΣΟΛΩΝΟΣ 77.  
Τ.Κ. 10679  
Τ 2103629703

ΚΗΦΙΣΙΑ:  
Γ.ΔΡΟΣΙΝΗ 16.  
Τ.Κ. 14562  
Τ 2106230744

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ:  
Α.ΣΤΡΑΤΟΥ 2.  
Τ.Κ. 54640  
Τ 2310889115



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Ελευθερία Μαμιδάκη '05

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΥΣ

Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09

Αντώνη Λύρα '18

Πάυλο Πετίδη '14

ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΛΙΚ

Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09



# Από την Κρήτη σε όλο τον κόσμο

**Μιλήστε μας για την εταιρεία σας και το όραμά της.**

Η «Ανώσκελη» είναι μια οικογενειακή επιχείρηση με αντικείμενο την αγροδιατροφή και τον αγροτουρισμό. Ξεκίνησε με την παραγωγή ελαιολάδου στο παραδοσιακό ελαιοτριβείο του χωριού τη δεκαετία του '80 και στόχος ήταν η κάλυψη αναγκών μιας τυπικά μεγάλης κρητικής οικογένειας και η ενίσχυση της τοπικής κοινότητας. Με την πάροδο του χρόνου, η παραγωγή ποιοτικού ελαιολάδου οδήγησε στην τυποποίηση και ιδρύθηκε το brand name Ανώσκελη. Η οικογένεια αποφάσισε να ασχοληθεί και με την παραγωγή κρασιού και το 2003 ιδρύθηκε το οινοποιείο με όραμα την παραγωγή ποιοτικών προϊόντων, την πίστη στην παράδοση, την αφοσίωση στην οικογένεια και την προώθηση του τόπου.

Σήμερα, έχει αναλάβει τα ηνία η τρίτη γενιά και συνεχίζει το όραμα των προκατόχων της υπό ένα πρόγραμμα πιο βιώσιμης ανάπτυξης με μια πιο μοντέρνα πνοή.

**Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητα της δουλειάς σας ως συνέπεια αυτής της κρίσης;**

*Η Ελευθερία  
Μαμιδάκη '05  
είναι γενική  
διευθύντρια  
της Anoskeli*

Ήδη από την έναρξη της πανδημίας, και τώρα με τον πόλεμο στην Ουκρανία, έχουμε παρατηρήσει σημαντικές ανατιμήσεις κι ελλείψεις σε όλο το φάσμα των προμηθευτών μας. Επίσης έχουμε παρατηρήσει και διάφορες στρεβλώσεις στην εφοδιαστική αλυσίδα, με πολλές ελλείψεις σε πολύ βασικά είδη όπως είναι το γυαλί. Η ομαλή δηλαδή προμήθεια υλικών και η απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών αποδείχτηκε πρόκληση. Σ' ένα δεύτερο επίπεδο, επίσης, η πρόκληση είναι στο στάδιο της λιανικής, λόγω της μετακύλισης των ανατιμήσεων στον καταναλωτή, η οποία προκαλεί μείωση στην αγοραστική δύναμη και τις πωλήσεις. Θα ήθελα να πιστέψω πως η κρίση δεν θα διαρκέσει, όμως έχουμε δει πολλά τα τελευταία χρόνια και πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για όλα.

**Μπορείτε να μας πείτε για τις απερχόμενες τάσεις στον κλάδο του ελαιολάδου και πώς αναμένεται να διαμορφωθεί η καταναλωτική συμπεριφορά.**

Η καταναλωτική συμπεριφορά στην Ελλάδα αναμένεται να επηρεαστεί από την ενεργειακή κρίση, τον πληθωρισμό και την μείωση της αγοραστικής δύναμης των καταναλωτών. Ενώ τα τελευταία χρόνια είχαμε παρατηρήσει μια στροφή προς το τυποποιημένο και ποιοτικό ελαιόλαδο, ιδιαίτερα κατά την πανδημία όταν και ο κόσμος άρχισε να αναζητά πιο ποιοτικά προϊόντα, προβλέπουμε τώρα ότι τμήμα αυτών των καταναλωτών μπορεί να επιστρέψει στο μη τυποποιημένο, χύμα ή κατώτερης ποιότητας ελαιόλαδο. Όμως θα ήθελα να σταθώ στο μεγαλύτερο μερίδιο του καταναλωτικού κοινού, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, για τους οποίους έχουμε παρατηρήσει κάποιες ιδιαίτερες τάσεις. Κατ' αρχάς, παρατηρούμε πολύ καλύτερη ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τα χαρακτηριστικά του ελαιολάδου και τα



Ενώ τα τελευταία χρόνια είχαμε παρατηρήσει μια στροφή προς το τυποποιημένο και ποιοτικό ελαιόλαδο προβλέπουμε τώρα μερική επιστροφή στο χύμα ή κατώτερης ποιότητας ελαιόλαδο.

οφέλη στην υγεία του εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου, με έμφαση σε δείκτες όπως οι φαινόλες και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Εκτός αυτού, υπάρχει στροφή προς ελαιόλαδα με πιστοποιήσεις όπως είναι το ΠΟΠ, το ΠΠΕ, το «Βιολογικό». Τέλος, παρατηρούμε αυξητική τάση στην ζήτηση προϊόντων βιολογικής παραγωγής και γενικότερα οικολογικής προσέγγισης στην παραγωγή.

**Κατά την άποψη σας, η Ελλάδα διαθέτει τα εφόδια για να γίνει παγκόσμιος ηγέτης στο θέμα της διατροφής ή χρειάζεται περαιτέρω στήριξη από την Πολιτεία σε ορισμένους τομείς;**

Θα μιλήσω κυρίως για την ελαιοκομία. Η Ελλάδα σίγουρα διαθέτει την πρώτη ύλη, όμως δεν θεωρώ πως διαθέτει αυτήν την στιγμή τα εφόδια για να γίνει παγκόσμιος ηγέτης στον διατροφικό τομέα, δεδομένου ότι ο ανταγωνισμός είναι πολύ μεγάλος. Ειδικά για το ελαιόλαδο, οι ελληνικές επιχειρήσεις χρειάζονται μεγάλη υποστήριξη για να ανταγωνιστούν χώρες όπως η Ισπανία, η Ιταλία, η Πορτογαλία. Σε αυτό το διεθνές περιβάλλον, οι ελληνικές επιχειρήσεις δυστυχώς έχουν μείνει πίσω. Επίσης απαιτούνται δράσεις και για την ενίσχυση της αξιοπιστίας των επιχειρήσεων, καθώς ακόμα υπάρχει μια αμφισβήτηση στο εξωτερικό ως προς την αξιοπιστία τους.

**Μεταξύ άλλων, η εταιρεία σας ξεχωρίζει γιατί είναι μια οικογενειακή επιχείρηση με παράδοση πολλών ετών. Πώς έχετε καταφέρει να διατηρήσετε ένα τέτοιο legacy και ποιο είναι το τμήμα αυτής της κληρονομιάς;**

Όπως στα πάντα, έτσι κι εδώ υπάρχει ένα τμήμα. Το τμήμα είναι ότι ειδικά όταν ξεκινάει από ανθρώπους με όραμα όπως βλέπω εγώ τους δικούς μου προκατόχους είναι η ευθύνη να συνεχίσεις σ' έναν δρόμο που θα εκφράζει τον τρόπο αυτόν. Διότι είναι άνθρωποι που σέβασαι και θέλεις να κάνεις υπερήφανους. Προσωπικά για εμένα έχει κι ένα μεγαλύτερο τμήμα καθώς χρειάστηκε να κάνω μία μεγάλη μεταστροφή στη ζωή μου και να εργάζομαι πλέον full time με την Anoskeli στη Κρήτη.

Από τότε που ήρθα έχουμε βάλει πολλά σχέδια σε όλους τους τομείς στους οποίους δραστηριοποιούμαστε. Αφορά στη βελτίωση των υπηρεσιών και των προϊόντων που παρέχουμε και στον εμπλουτισμό των δραστηριοτήτων μας. Σαφώς και δίνουμε έμφαση στην εξωστρέφεια και αυτό που ανέδειξε η πανδημία είναι η μετατόπιση ενός μεγάλου μεριδίου των καταναλωτών σε ποιοτικά προϊόντα, σε προϊόντα που έχουν οικολογική συνείδηση.

**Ποια είναι τα σχέδια της «Ανώσκειλη» στο άμεσο μέλλον. Η εξωστρέφεια και οι εξαγωγές αποτελούν προτεραιότητα για εσάς;**



Ο χώρος επισκεψιμότητας ξεκίνησε το 2013 ως ένας χώρος εκδηλώσεων για το χωριό με στόχο την προσέλκυση του κόσμου σ' ένα χωριό που βίωνε σημαντική ερήμωση (σήμερα απαριθμεί λιγότερους από 10 μόνιμους κατοίκους).

Πλέον, ασχολούμαστε ενεργά με τον γαστροτουρισμό παρέχοντας υψηλού επίπεδου υπηρεσίες ελαιογευσίας και οινογευσίας σε συνδυασμό με ξεναγήσεις στους χώρους μας. Σ' ένα σχεδόν ερειπωμένο χωριό, σε μια τουριστική σεζόν, από τον Απρίλιο μέχρι τον Οκτώβριο μπορούμε να συγκεντρώσουμε μέχρι και 15.000 επισκέπτες κυρίως από τη Δυτική Ευρώπη, οι οποίοι έρχονται για μια εμπειρία βιωματικού και εκπαιδευτικού περιεχομένου.

**Τι συμβουλή δίνετε σ' έναν νεότερο απόφοιτο που επιθυμεί να δραστηριοποιηθεί επαγγελματικά στο food industry κι ενδεχομένως να ανοίξει τη δική του επιχείρηση;**

Το food industry είναι ιδιαίτερα περίπλοκο στην Ελλάδα. Θα σύστηνα να κάνει καλή έρευνα για τις ανερχόμενες τάσεις στον τομέα αυτό όπως το digital transformation, αυτοματισμοί, η τεχνητή νοημοσύνη. Αυτές οι τάσεις θα παίξουν μεγάλο ρόλο σε επίπεδο μεταποίησης όσο και σε επίπεδο πρωτογενούς παραγωγής. Στο agro-farming θα υπάρξουν καινοτομίες για τη βελτίωση και την πιο βιώσιμη παραγωγή. Επίσης, να κοιτάξει την αειφορία της παραγωγής και την επιρροή της στη μελλοντική λειτουργία των εταιρειών παραγωγής τροφίμων.

**Μοιραστείτε μαζί μας μια έντονη ανάμνηση από τα μαθητικά σας χρόνια.**

Μια έντονη ανάμνηση είναι η πρώτη ημέρα στο Σχολείο μετά τις καλοκαιρινές διακοπές όπου περνάω τη γνωστή Πύλη και νιώθω ένα μικρό καρδιοχτύπι, ένα ανάμεικτο συναίσθημα άγχους, ενθουσιασμού. Μόλις βλέπεις το Μπενάκειο, τα ξεχνάς όλα και σου μένει απλώς ο ενθουσιασμός.





ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Κωνσταντίνος Υφαντής '19

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ  
Χρήστο Μεγκουσίδη '10  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΡΧΕΙΟΥ



# Η πρόκληση του έγκαιρου ανεφοδιασμού

**Ποιο είναι το αντικείμενο της δραστηριότητας της «Υφαντής»;**

Η εταιρεία μας είναι μια βιομηχανική και εμπορική εταιρεία τροφίμων με ηγετική παρουσία στην Ελλάδα και με έντονο εξαγωγικό προσανατολισμό. Παράγει και εμπορεύεται αλλαντικά, πίτσες, σαλάτες/dips, κατεψυγμένα κρεατοσκευάσματα, κατεψυγμένα λαχανικά, τυροκομικά προϊόντα καθώς και προϊόντα ελαιόλαδου και ελιάς.

**Πόσο επηρεάζουν οι συνεχείς ανατιμήσεις σε πρώτες ύλες και δη στη διεθνή τιμή του κρέατος την ελληνική οικονομία;**

Οι μεταβολές στα κόστη των πρώτων υλών, των υλικών συσκευασίας και του κόστους ενέργειας-διακίνησης των προϊόντων μας επηρεάζουν άμεσα τα κόστη λειτουργίας μας. Υπάρχουν ανατιμήσεις στους τιμοκαταλόγους μας, αλλά δεν έχουν μετακυλήσει μεγάλα ποσοστά των αυξήσεων στις τελικές τιμές.

**Ποιες είναι οι κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε σήμερα;**

Η κάθε εποχή έχει τις δικές της προκλήσεις. Για την ώρα διαφαινόμαστε η συμπεριφορά των καταναλωτών στο νέο περιβάλλον, η αβεβαιότητα για το μέγεθος των ανατιμήσεων, ο έγκαιρος εφοδιασμός σε πρώτες ύλες και υλικά συσκευ-

Ο Κωνσταντίνος Υφαντής '19 είναι μέλος Δ.Σ. της εταιρείας Υφαντής



Τα ελληνικά τρόφιμα έχουν ένα πλεονέκτημα που σχετίζεται με τη σωστή αντίληψη των διεθνών αγορών για τις καλές πρώτες ύλες των γεωργικών, τυροκομικών και ζωικών προϊόντων μας.

ασίας, το ενεργειακό αποτύπωμα, η ασφάλεια τροφίμων και το clean label στις συνταγές μας.

**Ποια είναι τα σχέδιά σας για την «Υφαντής» στο μέλλον; Αποτελεί στόχος για εσάς η δημιουργία ενός διεθνώς εμπορεύσιμου και επώνυμου προϊόντος;**

Η στρατηγική μας για το μέλλον σχετίζεται με την ανάπτυξη προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας, που να προσθέτουν αξία στην κατηγορία όσων κυκλοφορούν ήδη και παράλληλα στην ενίσχυση των εξαγωγών σε χώρες που εμφανίζεται μεγάλη απήχηση, όπως οι ΗΠΑ και η Μέση Ανατολή.

**Πόσο εφικτό είναι για ένα ελληνικό προϊόν να εξαχθεί; Τι είναι αυτό που κάνει τα ελληνικά τρόφιμα ξεχωριστά απέναντι σε προϊόντα άλλων χωρών;**

Η καινοτομία τόσο στη συνταγή (διατροφικός πίνακας), όσο και στη συσκευασία παίζει καθοριστικό ρόλο στο να «χτιστεί» ένα ελκυστικό trade story υψηλής προστιθέμενης αξίας. Τα ελληνικά τρόφιμα έχουν ένα πλεονέκτημα που σχετίζεται με τη σωστή αντίληψη των διεθνών αγορών για τις καλές πρώτες ύλες των γεωργικών, τυροκομικών και ζωικών προϊόντων μας.

**Ποιο είναι το σημαντικότερο εφόδιο που αποκομίσατε από το Σχολείο και πώς οι ακαδημαϊκές σας σπουδές συμβάλλουν στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία;**

Η κοινωνικοποίηση, οι φίλοι και η συνεργασία με μεγαλύτερες ομάδες που ενώ δεν είναι η οικογένειά σου εμπνέουν εμπιστοσύνη. Επίσης είναι η δομημένη γνώση για να βλέπεις, να εξηγείς και να καταλαβαίνεις καλύτερα το εξωτερικό περιβάλλον για να παίρνεις σωστές αποφάσεις. Ακόμα και η συμμετοχή μου στον όμιλο επιχειρηματικότητας ανέπτυξε σε μεγάλο βαθμό τις γνώσεις μου πάνω στο αντικείμενο και σε νεότερη ηλικία με βοήθησε στην κατανόηση της καινοτομίας ως κλειδί για την επιτυχία.

Ε



# GREEN Properties

## MELAKIS

RESIDENTIAL DESIGN & CONSTRUCTION

Σύγχρονες Ενεργειακές Κατοικίες





### WHO WE ARE

Στην **Green Properties - Melakis** κατασκευάζουμε σύγχρονες, ενεργειακές κατοικίες υψηλής αισθητικής. Η εταιρεία μας, πιστή στη φιλοσοφία **"think green"** προσφέρει το πράσινο σπίτι με minimal φιλοσοφία και smart προσωπικότητα.



### WHAT WE DO

-  **Ενεργειακό κτίριο A+**
-  **Ενεργειακά συστήματα αλουμινίου** με υψηλά επίπεδα θερμομόνωσης και ηχομόνωσης.
-  **Αυτόνομη** αντλία ψύξης-θέρμανσης
-  **Φωτισμός** νέας τεχνολογίας LED
-  **Smart home:** Εξοικονόμηση ενέργειας και απομακρυσμένος έλεγχος της οικίας
-  **Θερμοπρόσοψη 10cm** για ελαχιστοποίηση απωλειών ενέργειας
-  **Roof Gardens / Φυτεμένα Δώματα**
-  **Φωτοβολταϊκά** με σύστημα Net Metering



+30 28130 21400

info@greenpropertiesmelakis.gr

ΧΑΝΙΑ Ηρώων Πολυτεχνείου 3 | ΗΡΑΚΛΕΙΟ Λεωφ. Δημοκρατίας 22

www.green-melakis.gr



ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ

## Κωνσταντίνος Φλωρίδης '14

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ

Κωνσταντίνο Βακαλόπουλο '12

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Χρήστος Μεγκουσίδης '10



# Η νέα γενιά που συνεχίζει την παράδοση

**Η ρωσική εισβολή στην Ουκρανία και η πανδημία έχουν προκαλέσει μεγάλες αναταράξεις στις εφοδιαστικές αλυσίδες και στον τομέα των τροφίμων. Πώς έχουν επηρεαστεί οι δραστηριότητες της εταιρείας σας;**

Η πανδημία επηρέασε σημαντικά τη λειτουργία των επιχειρήσεων στον κλάδο των τροφίμων: μιλάμε για προϊόντα που πρέπει να παραχθούν ή να επεξεργαστούν σε συγκεκριμένο χρονικό περιθώριο και όταν μιλάμε για μια μεγάλη επιχείρηση της τάξεως των 350 εργαζομένων όπως είναι η δική μας, εάν υπάρξει έλλειψη για παράδειγμα 50 ατόμων, τότε η εταιρεία γίνεται δυσλειτουργική και δεν μπορεί να εξυπηρετήσει σωστά τους καταναλωτές. Ο κλάδος των πωλήσεών μας περιλαμβάνει ξενοδοχεία, εστιατόρια, κρεοπωλεία, super market και νοσοκομεία, μια ισορροπία που εκ των πραγμάτων άλλαξε μέσα στην πανδημία. Από τη στιγμή που έκλεισαν τα εστιατόρια και τα περισσότερα ξενοδοχεία, αναγκαστήκαμε να αναπροσαρμόσουμε κι εμείς ορισμένες δραστηριότητές μας. Άλλες ποσότητες και είδη κρέατος θα καταναλώσει ένας πελάτης σε κάποιο εστιατόριο για παράδειγμα και άλλες ποσότητες θα αγοράσει από το super market κάθε εβδομάδα.

Τηρώντας αυστηρά τα πρώτο-

Ο Κωνσταντίνος Φλωρίδης '14 είναι assistant manager στην ΦΛΩΡΙΔΗΣ Α.Ε.Β.Ε.Κ.



Ανήκουμε σε έναν κλάδο που προσφέρει καλύτερες ευκαιρίες για ανέλιξη από άλλους τομείς.

κολλα για την αποφυγή εστιών μόλυνσης μέσω των διαρκών ελέγχων του προσωπικού μας καταφέραμε να μη διακόψουμε τις λειτουργίες της εταιρείας μας. Πλέον η κατάσταση είναι διαφορετική αφού φαίνεται τουλάχιστον προς το παρόν να έχει μπει η πανδημία σε μία κάπως πιο ελεγχόμενη τροχιά κι έχουμε επανέλθει στους ρυθμούς μας. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν υπήρξαν εταιρείες που δεν επωφελήθηκαν από τις αλλαγές της περιόδου αυτής. Οι καταναλωτικές συνήθειες του κόσμου μπορεί να στράφηκαν περισσότερο στα σούπερ μάρκετ από τα εστιατόρια αλλά οι διατροφικές του προτιμήσεις όπως το κρέας δεν άλλαξαν, με αποτέλεσμα ως εταιρεία να μην έχουμε παρατηρήσει μεγάλες διακυμάνσεις στον τζίρο μας.

Μετά από το σοκ της πανδημίας βέβαια ήρθε και η δεύτερη εξαιρετικά κρίσιμη κατάσταση, η ρώσικη εισβολή στην Ουκρανία, που άλλαξε πολλά δεδομένα και επηρέασε κάθε κλάδο, όπως άλλωστε και τον τομέα μας. Η Ουκρανία και η Ρωσία είναι πολύ μεγάλοι εξαγωγείς σιτηρών, που αποτελούν το Α και το Ω για το κρέας. Εάν δεν αγοραστούν τα σιτηρά, δεν μπορούν να τραφούν τα ζώα για να υπάρξει παραγωγή όχι μόνο κρέατος, αλλά και πολλών άλλων προϊόντων που εξαρτώνται από αυτά. Υπήρξε μεγάλο πρόβλημα και με τις θαλάσσιες μεταφορές λόγω πολλών ακινητοποιημένων τάνκερ και φυσικά το κρίσιμο ζήτημα της ενέργειας που επηρεάζει όλους τους επαγγελματικούς κλάδους. Στην αρχή, φάνηκε ότι οι καταναλωτές μπόρεσαν να αντέξουν την αύξηση της τιμής των προϊόντων αλλά λόγω της ενεργειακής κρίσης φαίνεται ότι πολλές επιχειρήσεις μέχρι το τέλος του χρόνου δεν θα μπόρεσουν να ανταποκριθούν στα έξοδά τους.

**Ποια είναι η τωρινή εικόνα και η εκτίμησή σας για το μέλλον της βιομηχανίας τροφίμων στη χώρα μας;**

Τα τρόφιμα όπως και τα φάρμακα αποτελούν είδος πρώτης ανάγκης που ο άνθρωπος τα χρειάζεται για να επιβιώσει. Πρόκειται για έναν συνεχώς αναπτυσσόμενο κλάδο και στη χώρα μας δίνονται ευκαιρίες τις οποίες νέ-



MICHAEL COONEY

# Λεφτά υπάρχουν!

οι άνθρωποι πρέπει να τις αρπάξουν και να τις αξιοποιήσουν. Στον κλάδο του κρέατος, για παράδειγμα, επειδή έχουμε πολλές εισαγωγές από την Ευρώπη και τρίτες χώρες, αφού η παραγωγή της χώρας μας επικεντρώνεται κυρίως στα αμνοερίφια και τα πουλερικά, η κτηνοτροφία των υπολοίπων ζώων αναπτύσσεται και σε συνδυασμό με προγράμματα στήριξης και επιδόματα του κράτους μπορούμε να κάνουμε μεγάλα βήματα για να γίνουμε πιο αυτάρκης χώρα.

**Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο απόφοιτο και ελεύθερο επαγγελματία που επιθυμεί να δραστηριοποιηθεί στον τομέα των τροφίμων;**

Πρόκειται για έναν κλάδο που όπως είπαμε αναπτύσσεται διαρκώς αλλά και στον οποίο οι εργαζόμενοι μπορούν να ανελιχθούν σε επαγγελματικό επίπεδο. Έχουμε πολύ καλές εταιρίες στην Ελλάδα που ψάχνουν και θέλουν να αξιοποιήσουν τα νέα μυαλά. Δεν είναι μόνο οι νομικές και οικονομικές σπουδές που υπόσχονται επαγγελματική ανέλιξη, ανήκουμε σε έναν κλάδο στον οποίο θα έλεγα ότι υπάρχουν πολύ καλύτερες ευκαιρίες για εκείνους που τον στελεχώνουν.

**Μιλήστε μας για τις δράσεις κοινωνικής ευθύνης και συνεισφοράς της εταιρείας σας.**

Η φιλοσοφία της εταιρείας και των μετόχων μας είναι ότι βοηθάμε όσο και όπως μπορούμε. Με τον δικό μας τρόπο που είναι το τρόφιμο, συνεισφέρουμε σε κοινωνικές δομές για τους συνανθρώπους μας και σε έκτακτα περιστατικά όπως μετά τις περσινές πυρκαγιές. Συνεισφέρουμε στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και αρκετοί απόφοιτοι τεχνολογίας τροφίμων έρχονται στην εταιρεία μας για πρακτική και πολλοί από αυτούς έχουν στελεχώσει την εταιρεία μας στη συνέχεια. Όλα είναι ένας κύκλος και πιστεύω ότι βοηθώντας τους συνανθρώπους μας, είμαστε όλοι κερδισμένοι.

**Τέλος, θα θέλαμε να μοιραστείτε μαζί μας μια ανάμνηση από τα μαθητικά σας χρόνια στο Κολλέγιο!**

Τα σχολικά χρόνια ήταν γεμάτα όμορφες στιγμές που έζησα με τους φίλους και τους συμμαθητές μου από την πρώτη δημοτικού έως και τις τελευταίες τάξεις. Μέχρι και σήμερα θυμάμαι το campus, τους καθηγητές, τις δραστηριότητες και την όμορφη καθημερινότητά μας. Ως παιδί ανυπομονούσα όπως όλοι μας να τελειώσει το σχολείο και τα μαθήματα, και πλέον αναπολώ τα χρόνια που ήμασταν εκεί και δεν είχαμε καμία έγνοια. Φυσικά είμαι ευγνώμων για αυτά που έχω καταφέρει και προσπαθώ κάθε μέρα να εξελίσσομαι στην επαγγελματική μου πορεία, αλλά πιστεύω ότι αυτές οι ξέγνοιαστες στιγμές που ζήσαμε είναι που θα θυμάμαι περισσότερο, και χαίρομαι τόσο πολύ που είμαι απόφοιτος του σχολείου αυτού που ανυπομονώ για τη μέρα που τα παιδιά μου θα περάσουν για πρώτη φορά την πόρτα του σχολείου από το οποίο αποφοίτησα εγώ και οι αδελφές μου. **E**



## Save a date (16, 17, 18, 19 & 20 Δεκεμβρίου)

**Μ**έσα στην καρδιά του Δεκέμβρη και λίγο πριν από τα Χριστούγεννα, εμείς, τα μέλη της Θεατρικής Ομάδας του ΣΑΚΑ, υπό τις σκηνοθετικές οδηγίες του αγαπημένου μας δάσκαλου Κώστα Αρζόγλου '66, θα αβουήσουμε στο σανίδι του Θεάτρου Κολλεγίου Αθηνών, με στόχο να χαρίσουμε σ' εσάς – το αγαπημένο μας κοινό – απολαυστικές στιγμές με πολύ, πολύ γέλιο.

Στην αγγλική φάρσα του Michael Cooney με τον ελληνικό τίτλο (επιλεγμένο από την ομάδα) «Λεφτά Υπάρχουν», ο ήρωάς μας, ένας καθ' όλα ευπρεπής Άγγλος κύριος χάνει τη δουλειά του εν μία νυκτί. Προκειμένου να μην αλλάξει το βιοτικό του επίπεδο και καταλάβει η γυναίκα του πως είναι άνεργος, κάνει τα πάντα για να λαμβάνει τα διάφορα επιδόματα του κράτους: επινοεί νοικάρηδες από το πουθενά, αρρωσταίνει ανίδεους συγγενείς και σκαρφίζεται ένα σωρό άλλα κόλπα για να εκμεταλλευτεί το σύστημα.



Τι γίνεται όμως όταν το σύστημα ξυπνάει κι αποφασίζει να ελέγξει επί τόπου την κατάσταση; Μέσα στην απεγνωσμένη προσπάθειά του να καλύψει τις λοβιτούρες του, δημιουργείται ένας κυκεώνας απίθανων παρεξηγήσεων και ξεκαρδιστικών καταστάσεων. Μετά από μια καλοκαιρινή ανάπαυλα όπου φορτίσαμε τις μπαταρίες μας, να'μαστε πάλι δυναμικά στις επάλξεις. Έχουμε πλέον μπει στην τελική ευθεία, κάνοντας εντατικές πρόβες, με περίσσια διάθεση κι ενθουσιασμό προκειμένου να σας προσφέρουμε ένα άρτιο θεατρικό αποτέλεσμα, αντάξιο των δικών μας απαιτήσεων και των δικών σας προσδοκιών. Save a date λοιπόν από τις 16 έως και τις 20 Δεκεμβρίου, για δύο ώρες γέλιου και ξεγνοιασιάς. **E**

# ΘΥΜΑΙΝΑ

Ένας  
μικρός  
παράδεισος  
στο Αιγαίο

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ  
ΟΥΡΑΝΙΑ - ΝΕΦΕΛΗ ΚΑΠΠΟΥ '12



Τοπικό Πανηγύρι

**Σ**τη Θύμαινα βρέθηκα λίγο από επιλογή και λίγο από τύχη. Επέλεξα να φύγω από την Αθήνα και να βρεθώ σ' ένα μακρινό μέρος χωρίς να ξέρω πού θα με στείλει η τύχη. Η μπιλία έκατσε στη Θύμαινα. Δεν ήταν η αναζήτηση των πολυπόθητων μοριών που μ' έστειλε εκεί. Ήταν περισσότερο μια προσωπική εσωτερική αναζήτηση. Και ίσως και να ήταν γραφτό να βρεθώ σ' ένα νησί που είχαμε προσπαθήσει να προσεγγίσουμε πριν χρόνια με τον μπαμπά μου σ' ένα ταξίδι μας, αλλά μια πρωτοφανής ομίχλη μας είχε γυρίσει τότε πίσω στην Ικαρία απ' όπου είχαμε ξεκινήσει.

Πρώτη κι εύλογη απορία όσων πρωτοάκουσαν τα νέα ήταν «πού είναι η Θύμαινα;». Η Θύμαινα ανήκει στο νησιωτικό σύμπλεγμα των Φούρνων Κορσεών. Βρίσκεται στο Βόρειο Αιγαίο, ανάμεσα στην Ικαρία και τη Σάμο. Για να είμαστε πιο ακριβείς, η Θύμαινα βρίσκεται ένα βήμα πιο κοντά στον παράδεισο.

Ένα νησί μόλις 10 τετραγωνικών χιλιομέτρων και 136 κατοίκων, ανέγγιχτο απ' τον τουρισμό, παρθένο. Ένα νησί με άγρια ομορφιά που μυρίζει θυμάρι. Χωρίς αυτοκίνητα και καυσαέριο, χωρίς τίποτα το περιττό. Με τα καφενεία του, τους ψαράδες του, τις παιδικές φωνές του και το ατελείωτο μπλε. Φυσικά και με τις φουρτούνες του, την απομόνωσή του, τις συχνές διακοπές ρεύματος, τις τουρκικές παραβιάσεις σε απόσταση αναπνοής. Δεν είναι εύκολο να ζεις στην παραμεθόριο.

Στο νησί αυτό λοιπόν βρέθηκα αναπληρώτρια δασκάλα για μια σχολική χρονιά. Και δεν το θεωρώ κάτι σπου-

δαίο μιας και οι αναπληρώτριες και οι αναπληρωτές χρόνια ζουν με μια βαλίτσα στο χέρι. Για τη δική μου ζωή πάντως ήταν κάτι πρωτόγνωρο. Από δασκάλα στο Κολλέγιο Αθηνών, στο Μποδοσάκειο, ένα σχολείο με σχεδόν χίλια παιδιά, βρέθηκα σ' ένα σχολείο με μόλις τρία! Τρεις υπέροχες μαθήτριες.

Το σχολείο όλο κι όλο μια αίθουσα. Όταν την πρωτοεπισκέφθηκα ήταν μουντή, άοσμη, γεμάτη άχρηστα πράγματα. Δεν ήταν κατάλληλη να φιλοξενεί παιδιά.



Από τον κολυμβητικό γύρο της Θύμαινας

Δεν ξέρω πώς το έκανε τόσα χρόνια. Εγώ δε θα μπορούσα να διδάξω εκεί εάν την άφηνα έτσι. Τα άχρηστα έφυγαν, μπήκε χρώμα, πήρε ζωή. Έλαβε πολλή αγάπη όχι μόνο από μένα αλλά και από πολλούς υποστηρικτές που βοήθησαν να εξοπλιστεί κατάλληλα. Να γίνει επιτέλους ένας -όσο γίνεται- σύγχρονος χώρος μάθησης.

Το σχολείο της Θύμαινας για πρώτη φορά στα σχεδόν 100 χρόνια λειτουργίας του κατάφερε να «ταξιδέψει» πέρα από το νησί. Να μπει σε άλλα σχολεία, να επισκεφθεί μουσεία, να δει θέατρο και κινηματογράφο, να γνωρίσει το STEAM, να συνεργαστεί με συγγραφείς και ηθοποιούς. Προφανώς σε μια σχολική χρονιά δεν μπορούν να γίνουν όλα. Όσα έγιναν όμως άλλαξαν τη δυναμική του σχολείου μια για πάντα.

Είναι πολύ δύσκολο για τους εκπαιδευτικούς να κάνουν πράγματα πέρα από τα προκαθορισμένα. Οι απαιτήσεις της δουλειάς πολλές και οι μισθοί χαμηλοί. Πόσο μάλλον για τους αναπληρωτές που κάθε καλοκαίρι είναι άνεργοι. Πόσο μάλλον για τους εκπαιδευτικούς των ακριτικών νησιών που λαμβάνουν ένα μηδαμινό επίδομα παραμεθορίου και πληρώνουν συνήθως για τη διαμονή τους. Όταν οι εκπαιδευτικοί πασχίζουν για να βιοποριστούν και διδάσκουν σε ετοιμόρροπα σχολεία με έλλειψη υλικών και εξοπλισμού, πόσο προσωπικό χρόνο να αφιερώσουν και πόσα επιπλέον πράγματα να κάνουν;

Ούτε για εμένα ήταν εύκολο να κάνω αυτό το κάτι παραπάνω, αλλά γι' αυτό πήγα εκεί και όσο μου δόθηκε η δυνατότητα έκανα όσα περισσότερα μπορούσα. Όχι μόνο για το σχολείο, αλλά και για τις μαθήτριά μου, τις οικογένειές τους, όλους τους κατοίκους του νησιού. Στις μικρές κοινωνίες είτε θα γίνεις ένα με τους ντόπιους είτε θα είσαι ξένο σώμα. Ξένο σώμα δεν αισθάνθηκα ποτέ. Κι έτσι, αφότου ένιωσα κομμάτι του νησιού, ήμουν δίπλα τους στα προβλήματά τους και στις διεκδικήσεις τους.

Εάν δεν είχα φοιτήσει στο σχολείο που επέλεξαν οι γονείς μου για εμένα κι αν δεν είχα μεγαλώσει σε αυτή την οικογένεια ίσως να μην είχα την ανάγκη να προσφέρω με τη σειρά μου αντίστοιχης ποιότητας εκπαίδευση στους μαθητές και τις μαθήτριά μου. Όχι απλώς ανάγκη, αλλά τρόπος ζωής.

Αν λοιπόν αυτός ο τρόπος ζωής μου είχε να προσφέρει έστω και κάτι μικρό στη Θύμαινα, εγώ είμαι ικανοποιημένη. Σ' εμένα πάντως η Θύμαινα έδωσε μια δεύτερη οικογένεια. Φεύγοντας με ευχαρίστησαν λέγοντας πως όσα έγιναν στο σχολείο αυτή τη χρονιά δεν είχαν ξαναγίνει ποτέ. Εγώ τους ευχαριστώ που κατάφερα τελικά να προσεγγίσω το νησί τους. Χωρίς ομίχλη αυτή τη φορά.



**Το μικρό σχολείο της Θύμαινας «υιοθετήθηκε» από το Σχολείο μας λαμβάνοντας αναγκαίο υλικό μέσω του προγράμματος συνεργασίας μεταξύ των μαθητών των δύο σχολείων με τη χρήση των νέων τεχνολογιών.**

## Το Κολλέγιο στη Θύμαινα

Από τους πρώτους υποστηρικτές του Δημοτικού Σχολείου της Θύμαινας ήταν η οικογένεια του **Γιάννη Καραθανάση '12** που πραγματοποίησε σημαντική δωρεά στη μνήμη του πατέρα του, Χριστόδουλου Καραθανάση, πεσόντα στα Ίμια. Δωρεές ήρθαν επίσης από την **Ιωάννα Τσούτσια '12 και τον Στέφανο - Μαξ Κωνσταντινίδη '12**. Το Δημοτικό του Κολλεγίου Αθηνών προχώρησε κι εκείνο με τη σειρά του σε δωρεά σε γραφική ύλη και εποπτικό υλικό, αλλά σημαντικότερη όλων ήταν η συνεργασία των δύο σχολείων καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Το σχολείο της Θύμαινας συνεργάστηκε με το τμήμα 3στ και τη δασκάλα του, Ελένη Νεοφωτίστου. Πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακές συναντήσεις, κοινές δραστηριότητες και κοινή συμμετοχή στο πρόγραμμα Out of Eden Learn του Πανεπιστημίου Harvard. Αξίζει φυσικά να αναφερθούν και οι περιφερειακές υποτροφίες που προσφέρει το Κολλέγιο Αθηνών. Μία από αυτές δίνεται σε μαθητές και μαθήτριες της Περιφερειακής Ενότη-

τας Ικαρίας, όπου ανήκει και η Θύμαινα.

E

**VERIFIED.**  
**ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ**  
**ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ**  
**ΕΠΙΛΟΓΕΣ**  
**ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ**

Save  
the  
date  
**Νοε 22**  
**2022 5:30 - 9:30 μμ**  
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: ΣΑΚΑ - ΛΕΣΧΗ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ

**Α' κύκλος**  
**σεμιναρίου**

**Μαθαίνεις να**

Χτίζεις το βιογραφικό σου

Προσεγγίζεις την αγορά

Προετοιμάζεσαι  
για συνέντευξη

Προεγγραφές  
ως 2/11: €220  
Κόστος: €300

Για επιπλέον πληροφορίες  
επικοινωνήστε με την  
Ξένια Πασχοπούλου '91  
στο 6974 068307 και στο  
xenia@verified.gr



**VERIFIED**  
MATCHING EXPERTS

www.verified.gr

# Η αρωγή που δίνει ζωή

Η Δανάη Καρατζάνου '14  
και η Δανάη Μηνακίδη '16

συνομιλούν με τον

Στέφανο Χανδακά '89

(στη συζήτηση συμμετέχει η Κατερίνα Βρανά,  
κάτοικος της Θύμιας)



**Η** HOPEgenesis ιδρύθηκε το 2015 από το Δρ. Στέφανο Χανδακά '89, ύστερα από προβληματισμούς του που είχαν προκύψει λόγω της πολυετούς ενασχόλησής του με την Ομάδα Αιγαίου στο κομμάτι της υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας. «Στα μέσα της προηγούμενης δεκαετίας παρατήρησα ότι υπήρχε σταδιακή μείωση των κοριτσιών που ήταν έγκυες στις ακριτικές περιοχές. Το αποκορύφωμα ήταν το 2014, όταν ο δήμαρχος των Φούρνων Κορσεών μου εξέφρασε τον προβληματισμό του σχετικά με τη μείωση των γεννήσεων στο νησί. Σε αυτές τις κοινωνίες, αυτό προκαλεί μία σειρά από αλυσιδωτές αντιδράσεις, δηλαδή κλείνει το νηπιαγωγείο, πηγαίνουν λιγότεροι δάσκαλοι, υπάρχει μικρότερη υποστήριξη από την Πολιτεία, λιγότερα δρομολόγια πλοίων. Την επόμενη χρονιά επισκέφτηκα εκ νέου το νησί, κι ενώ πίστευα ότι η αιτία του προβλήματος είναι οικονομικής φύσης, εξίσου σημαντικό υπήρξε και το θέμα της ανασφάλειας που ένιωθαν. Έτσι, λοιπόν, ξεκινήσαμε την HOPEgenesis, η οποία παρείχε μία ιατρική ομπρέλα γι' αυτές τις γυναίκες. Πρόκειται για μια ομάδα εθελοντών γιατρών, μαιών κι άλλων επαγγελματιών υγείας. Εξελίξαμε την ομπρέλα αυτή με ένα δίκτυο μετακινήσεων για επείγοντα περιστατικά, καθώς κι ένα δίκτυο νοσοκομείων στις γύρω περιοχές».

Οι στατιστικές έρευνες για τις πληθυσμιακές μεταβολές της χώρας μας, και δη στις ακριτικές περιοχές, απαιτούν την οξυμένη προσοχή μας. Όπως μας πληροφορεί ο Δρ. Χανδακάς, «Το 2012 ήταν η πρώτη χρονιά από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο που είχαμε αρνητικό ισοζύγιο γεννήσεων. Η Eurostate έχει χτυπήσει το καμπανάκι στην ελληνική κυβέρνηση, λέγοντας ότι το 2050 ο πληθυσμός της Ελλάδος θα έχει μειωθεί στα 8 εκατομμύρια Έλληνες, ενώ το 2100 θα είμαστε περίπου 5,5 εκατομμύρια Έλληνες. Μαζί με τη Μάλτα και την Ιταλία, έχουμε τα πιο χαμηλά νούμερα στην Ευρώπη».

«Σήμερα στη HOPEgenesis έχουμε πάνω από 80 γιατρούς, 25 κέντρα και συνεργαζόμαστε με πολλά νοσοκομεία στη Σά-



**«Σήμερα στη HOPEgenesis έχουμε πάνω από 80 γιατρούς, 25 κέντρα και συνεργαζόμαστε με πολλά νοσοκομεία στη Σάμο, τη Ρόδο, τη Σύρο, την Πάτρα, τη Λάρισα και τα Γιάννενα. Επίσης, χρηματοδοτούμε όλα τα έξοδα που χρειάζεται μία γυναίκα προκειμένου να μείνει έγκυος και να γεννήσει.»**

μο, τη Ρόδο, τη Σύρο, την Πάτρα, τη Λάρισα και τα Γιάννενα. Επίσης, χρηματοδοτούμε όλα τα έξοδα που χρειάζεται μία γυναίκα προκειμένου να μείνει έγκυος και να γεννήσει. Η πρώτη μας δράση λέγεται Υιοθεσίες Νησιών, όπου ιδιωτικές εταιρείες (ΕΚΕ) υιοθετούσαν συγκεκριμένα νησιά. Το πρόγραμμα αυτό λέγεται "Μικροί Ήρωες" και είναι πλήρως χρηματοδοτούμενο από τις ελληνικές

ιδιωτικές εταιρείες. Τα κριτήρια υιοθεσίας μιας περιοχής δεν είναι οικονομικά. Είναι, αφενός, η δυσκολία πρόσβασης σε δομές υγείας κι αφετέρου η περιοχή να έχει σημαντικό αρνητικό ισοζύγιο γεννήσεων. Οι Φούρνοι και η Θύμια είναι από τα πρώτα νησιά τα οποία εντάξαμε. Τώρα έχουμε γύρω στα 410 χωριά και νησιά. Πλέον κάνουμε και θεραπείες γονιμότητας, δηλαδή εξωσωματική γονιμοποίηση σε συνεργασία με το Πολεμικό Ναυτικό. Η τρίτη μας δράση είναι η δημιουργία βρεφονηπιακών σταθμών. Έχουμε ήδη παραδώσει βρεφονηπιακούς σταθμούς στην Πάτμο, στους Λειψούς και στα Άγραφα. Η τέταρτη δράση, η οποία προέκυψε και λόγω Covid, περιλαμβάνει την τηλεϊατρική σε συνεργασία με την εταιρεία Vitado, μια ελληνική start

υρ. Πρόκειται για έναν κινητό καρδιοτοπογράφο που δίνει τη δυνατότητα να παρακολουθούμε το έμβρυο μέσω του κινητού μας σε περίπτωση που η μητέρα “δεν το αισθάνεται”. Η πέμπτη μας δράση αφορά στη δημιουργία μελετών. Ο επόμενος πυλώνας λέγεται πρόγραμμα “Αναγέννηση” και βρίσκεται υπό την αιγίδα της Προεδρίας της Δημοκρατίας, έχοντας υιοθετήσει τα ακριτικά νησιά που αφορούν στην υφαλοκρηπίδα μας (Καστελόριζο, Αντικύθηρα και τα Διαπόντια νησιά). Ο τελευταίος πυλώνας αφορά σε προγράμματα ενημέρωσης, ημερίδες κι οδοιπορικά σε πολλές πόλεις σε συνεργασία με τοπικούς άρχοντες και δημάρχους. Η τελευταία μας δράση αφορά στην ευαισθητοποίηση στο θέμα της υπογονιμότητας, καθώς διαπιστώσαμε πως υπάρχει έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις δυνατότητες που έχει μία γυναίκα να γίνει μητέρα. Στόχος μας είναι να μειωθεί η ηλικία απόκτησης παιδιού που στην Ελλάδα είναι αρκετά μεγάλη με μέσο όρο τα 35 χρόνια. Πρέπει οι Ελληνίδες να ξεφύγουν από ταμπού. Δεν είναι κακό μια γυναίκα να κάνει εξωσωματική ή κατάψυξη ωαρίων».

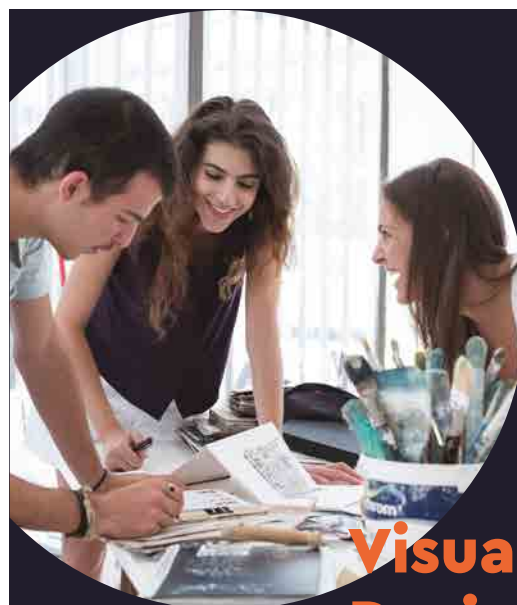
**Σ**τη συζήτησή μας συμμετείχε διαδικτυακά από τη Θύμαινα, η **Κατερίνα Βρανά, κάτοικος Θύμαιννας** και μητέρα ενός παιδιού της β΄ γυμνασίου, ενός της α΄ γυμνασίου και ενός 2,5 ετών. «Γνώρισα τον κύριο Χανδακά από την Ομάδα Αιγαίου και μέσω μιας άλλης κοπέλας που με τη στήριξη της HOPEgenesis έμεινε έγκυος, το παιδάκι της οποίας έχει βαφτίσει ο κύριος Χανδακάς. Μετά από τόσα χρόνια αποφάσισα να κάνω άλλο ένα παιδί με τη βοήθεια της HOPEgenesis. Οι συνθήκες σε ένα νησί απομονωμένο είναι δύσκολες λόγω δυσκολίας στη μετακίνηση και έλλειψης γιατρών. Ο χειμώνας είναι συχνά βαρύς, μπορούμε εύκολα να αποκλειστούμε λόγω καιρού. Και γενικότερα για να κάνεις ένα παιδί υπάρχουν οικονομικές δυσκολίες – εγώ δεν αντιμετώπισα δυσκολία χάρη στη HOPEgenesis. Στις πρώτες μου εγκυμοσύνες, τα έξοδα ήταν πολλά. Η μεταφορά, τα εισιτήρια, η διαμονή, οι εξετάσεις. Στην τρίτη μου εγκυμοσύνη, τα έξοδα ήταν μηδαμικά γιατί ο κύριος Χανδακάς και η ομάδα του μας παρείχε τα πάντα από το εισιτήριο του καραβιού, μέχρι τη διαμονή, μέχρι τις εξετάσεις μας, το μεταφορικό μέσο εκεί. Στο νησί υπάρχουν τρία παιδάκια στο δημοτικό και εφτά στο γυμνάσιο. Οι μικρότεροι είναι ο δικός μου και ο Μηνάς, ο βαφτιστιμιός του κύριου Χανδακά. Στη Θύμαινα δεν έχουν μείνει γυναίκες που να είναι σε ηλικία για να κάνουν παιδιά. Οι περισσότερες οικογένειες έχουν πάει στην Αθήνα. Εγώ παρέμεινα εδώ γιατί έχω μία ταβερνούλα μαζί με τον σύζυγό μου, στην οποία δουλεύω πιο συστηματικά το καλοκαίρι που έχει κόσμο. Ο σύζυγος μου ασχολείται επαγγελματικά και με τη θάλασσα. Τα παιδιά πηγαίνουν με ένα τοπικό καράβι στους Φούρνους για να πάνε στο σχολείο τους. Ο χειμώνας είναι βαρύς αλλά το καρα-



βάκι πηγαίνει με εφτά ή και με οχτώ μποφόρ. Με φουρτούνα, βέβαια, τα παιδιά δυσκολεύονται να πάνε ωστόσο εφόσον

γίνεται το δρομολόγιο αν δεν πάνε θα πάρουν απουσία. Για να κάνουν κάποια εξωσχολική δραστηριότητα στους Φούρνους θα πρέπει να έχουν και πρόσβαση δηλαδή να υπάρχει δρομολόγιο με το καϊκι. Είναι ξέγνοιαστα τα παιδιά. Δε θα φοβηθούμε αν πάνε κάπου ή αν πάνε για ψάρεμα ή σπουδή-ποτε. Ζουν πιο ανέμελα. Γι' αυτό και επέλεξα να ζήσω εδώ πέρα».

*Θερμές ευχαριστίες στην κ. Εύα Παπαδάκη, project Manager της HOPEgenesis, για την πολύτιμη βοήθειά της.*



Athens Open Studio

## Visual Arts Design & Architecture

### PORTFOLIO

Συμβουλευτική υποστήριξη και εξατομικευμένη προετοιμασία για δημιουργικές προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές στο εξωτερικό.

Κατσαντώνη 1, Γκύζη  
6975597685  
athensopenstudio.com

# Η αναζήτηση του αληθινού Εαυτού στο νησί της Θύμαινας

Της Ζωής Χρύση '12



**Ε**να σχολείο, διάσπαρτα εκκλησιάκια, ένα γήπεδο, τέσσερα ταβερνάκια και ένα θεραπευτικό κέντρο. Σε αυτό το, ξεχασμένο από το χρόνο, μέρος, μπορεί κανείς κυριολεκτικά να ακούσει την ησυχία και να απολαύσει τη θάλασσα και τον έναστρο ουρανό. Στη Θύμαινα όμως δεν έρχεται κανείς μονάχα για να ηρεμήσει αλλά και για να βρει τον Εαυτό του. Πιο συγκεκριμένα, εδώ και τέσσερα χρόνια, άνθρωποι από όλο τον κόσμο συγκεντρώνονται κάθε καλοκαίρι για να κάνουν βαθιά θεραπευτική δουλειά με τον εαυτό τους. Η απλότητα του μέρους σε συνδυασμό με την ανθρωπιά και τη γλυκύτητα των ντόπιων δημιουργούν το κατάλληλο περιβάλλον, για όποιον θέλει να συνδεθεί ουσιαστικά με την εσωτερική του φύση, το Είναι του.

Ποιοι είναι όμως αυτοί οι άνθρωποι που αποφασίζουν να κάνουν θεραπεία σε ένα τέτοιο μέρος και γιατί; Η Vedanta Ασπιώτη ιδρύτρια του Pearl Center στη Θύμαινα, και του EPI (Essential Psychotherapy Institute) μαζί με τους συνεργάτες της αποτελούν τον βασικό πυρήνα της θεραπευτικής ομάδας που διοργανώνουν

τα γκρουπ το καλοκαίρι στη Θύμαινα και το χειμώνα στην Ολλανδία και στην Ελλάδα. Αυτά τα γκρουπ αποτελούν μέρος μιας τετραετούς εκπαίδευσης που απευθύνεται τόσο σε θεραπευτές όσο και σε ανθρώπους που αναζητούν τον αληθινό Εαυτό τους. Βασική κατεύθυνση, είναι η εσωτερική δουλειά και η συνειδητοποίηση του Εαυτού, αξιοποιώντας διάφορες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, όπως η σωματική ψυχοθεραπεία, το Εσωτερικό Παιδί, η Βιοενεργητική, η μέθοδος Gestalt κ.α. Το σώμα, στο συγκεκριμένο τρόπο θεραπείας, παίζει κομβικό ρόλο, καθώς μέσω αυτού, επιδιώκεται να έρθει το άτομο σε επαφή με τα καταπιεσμένα συναισθηματά του, να τα βιώσει και να τα εκτονώσει προκειμένου να αγγίξει τον αληθινό πυρήνα του. Προς αυτήν την κατεύθυνση, ως βασικό εργαλείο χρησιμοποιούνται οι διαλογισμοί που, αποτελούν βασικό μέρος της θεραπείας, και είναι ενεργητικοί, όχι παραδοσιακοί. Η Θύμαινα, με το βαθιά γαλήνιο περιβάλλον της σε συνδυασμό με την αποδοχή και την αγάπη των ντόπιων, προ(σ)καλεί όποιον λαχταρά να έρθει σε επαφή με το Είναι του μέσα από την ευαλωτότητα. **E**



**Τ**ο μεσημέρι της Τετάρτης 19 Μαΐου 2021 μας βρήκε στη Θύμαινα. Παρότι πρώτη μας φορά στο νησί, η υποδοχή που μας επιφύλασσαν οι κάτοικοι ήταν παραπάνω από θερμή! Βεγγαλικά, κόρνες, καμπάνες της εκκλησίας ειδοποίησαν για την άφιξη μας στο νησί. Αμέσως, στήσαμε τα ιατρεία μας, και αρχίσαμε να υποδεχόμαστε τον κόσμο.

Οι γιατροί της +πλευσης είδαν 34 κατοίκους και έκαναν τις κάτωθι 78 εξετάσεις όλων των ειδικοτήτων. Παράλληλα, τα παιδιά του Δημοτικού συμμετείχαν στο εικαστικό εργαστήρι «Μικροί Επιστήμονες», το οποίο έχει σχεδιαστεί από το MITKids και πραγματοποίησαν διάφορα πειράματα. Μετά, παραδόθηκαν εκπαιδευτικά παιχνίδια και εξοπλισμός που η +πλευση προσέφερε στα σχολεία. Αφού κλείσαμε τα ιατρεία και επιβιβαστήκαμε στις βάρκες, οι κάτοικοι του νησιού, άναψαν πάλι βεγγαλικά, ξαναχτύπησαν

τις καμπάνες και κούνησαν λευκά πανιά από τα μπαλκόνια τους και φύγαμε για το λιμάνι των Φούρνων. Το πρωί της Πέμπτης, η ομάδα του μικροβιολογικού, επέστρεψε στη Θύμαινα για να κάνει εξετάσεις αίματος σε 24 κατοίκους, ενώ πραγματοποίησε και κατ' οίκον αιματοληψίες. **E**

Ευχαριστούμε Θύμαινα!

**Βίκυ Δόλκα '04, Γενική Γραμματέας της +πλευσης**





### Μάνος Μύτικας

**Ο**ι γονείς μου γεννήθηκαν, μεγάλωσαν και παντρεύτηκαν στη Θύμαινα. Ήρθαμε οικογενειακά στην Αθήνα για να πάω εγώ και η αδερφή μου Δημοτικό, γιατί στο νησί ήταν χαμηλό το επίπεδο της εκπαίδευσης και οι γονείς μας ήθελαν εμείς να σπουδάσουμε. Δεν μου πήγαινε, όμως, ο αστικός τρόπος ζωής. Ήθελα να μένω κάπου όπου η καθημερινότητά μου να με ευχαριστεί και αυτό το βρήκα στη Θύμαινα.

Η ζωή περνάει μεν αργά εδώ, αλλά η μέρα μου είναι γεμάτη. Είμαι πολιτικός μηχανικός στην τεχνική υπηρεσία του Δήμου και πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου της Θύμαινας. Έχουμε αναβιώσει ήθη και έθιμα, όπως το παραδοσιακό πανηγύρι του χωριού, αρχαιακό υλικό και δημιουργήσαμε τον κολυμβητικό γύρο της Θύμαινας.

Από το 2015 αναπτύχθηκε και η υποβρύχια αρχαιολογία στο νησί μας καθώς εντοπίστηκαν στον βυθό των Φούρνων αμφορείς και κεραμικά. Μέχρι σήμερα έχουν εντοπιστεί πενήντακτώ ναυάγια που καλύπτουν ένα χρονικό εύρος, και τις ανακαλύψεις αυτές έγραψαν τα μεγαλύτερα ειδησεογραφικά πρακτορεία του κόσμου, ενώ προβάλαμε κι ένα σχετικό ντοκιμαντέρ στη Νέα Υόρκη. Σήμερα, είμαστε πολύ κοντά στην ίδρυση ενός χερσαίου μουσείου ενάλιων αρχαιοτήτων, στη διοργάνωση του πρώτου συνεδρίου υποβρύχιας αρχαιολογίας, εδώ το 2023, και στην υποβολή μελετών για το άνοιγμα δύο υποβρύχιων επισκέψιμων αρχαιολογικών πάρκων.

Εδώ είναι ο τόπος όπου νιώθω συναισθηματική πληρότητα, μια ηρεμία. Είναι -ακόμα- τόπος αλώβητος από τον τουρισμό. Είναι σαν ένα ταξίδι στον χρόνο, σαν να γυρνάς στην Ελλάδα του 1970, από κάθε άποψη. Χαρακτηριστικό του αργού ρυθμού ανάπτυξης είναι ότι ρεύμα ήρθε το 1982!

### Βαγγέλης Μαρκάκης

**Γ**έννημα - θρέμμα Θυμαινιώτης! Αυτό σας λέω πρώτο και καμαρώνω. Αποφοίτησα από την Πατριάδα ακαδημία και από την Α.Ε.Ν με δίπλωμα υποπλοίαρχου αλλά τελικά η ζωή τα έφερε έτσι που έγινα ψαράς. Η ζωή μας εδώ είναι δύσκολη και δεν

νομίζω πως αυτό εκπλήσσει κανέναν.

Πρώτη δυσκολία που μου έρχεται στο μυαλό είναι η έλλειψη μόνιμου ιατρού. Μπορεί να έχουμε τώρα ιατρό στρατιώτη κατ' εξαίρεση αλλά τα προηγούμενα χρόνια δεν υπήρχε σταθερή παρουσία εξαιτίας μιας σειράς εμπλοκών, οι οποίες ακόμα και σήμερα καθιστούν αδύνατη την προκήρυξη για κάλυψη της θέσης.

Μας λυπεί που ο κόσμος μας θυμάται μόνο με αφορμή τις εντάσεις με την Τουρκία. Ζούμε ακριβώς δίπλα και για εμάς δεν αλλάζουν τα πράγματα όταν σβήσουν τα τηλεοπτικά φώτα.

Την ίδια στιγμή η αλιεία -η κύρια ασχολία μας- απειλείται από αυξημένο πληθυσμό φώκιας που αφέθηκε στα νερά μας πρόσφατα, ακόμα και από το γεγονός πως καλούμαστε με εποχιακό τουρισμό διάρκειας 1,5 μηνός να ανταπεξέλθουμε σε απαιτήσεις όλου του έτους με αυξημένο ΦΠΑ, σε αντίθεση με νησιά που ανήκουμε στον ίδιο Νομό.

### Στέλιος Μαρκάκης

**Γ**εννήθηκα και μεγάλωσα στη Θύμαινα. Εδώ έζησα και πήγα σχολείο πριν γίνω ναυτικός. Τότε το σχολείο είχε πάνω από πενήντα παιδιά. Τώρα μόλις τρία.

Έχω υπάρξει για 12 χρόνια δημοτικός σύμβουλος Φούρνων, βοηθώντας σημαντικά με δικές μου πρωτοβουλίες το σχολείο της Θύμαινας. Πλέον, είμαι συνταξιούχος ναυτικός και βοηθάω την κόρη μου στο παντοπωλείο που έχει εδώ.

Η βασική δυσκολία που αντιμετωπίζουμε είναι η έλλειψη μόνιμου ιατρού. Υπάρχουν μεγάλες δυσκολίες και στη μετακίνηση, ειδικά τις μέρες που έχουμε φουρτούνα. Υπάρχει ένα караβάκι που πάει συγκεκριμένες μέρες κάθε εβδομάδα προς Ικαρία και Σάμο. Ωστόσο, κάποιες μέρες έχει απαγορευτικό λόγω των άσχημων καιρικών φαινομένων. Σήμερα, οι συνθήκες έχουν γίνει ακόμα πιο δύσκολες λόγω της ακρίβειας. Κάθε εβδομάδα βλέπω ότι η τιμή των προϊόντων είναι όλο και πιο αυξημένη. Όλα έχουν γίνει πιο ακριβά.

Παρά τις δυσκολίες και την έλλειψη ιατρού, θα έλεγα ότι η ζωή στη Θύμαινα είναι πολύ ήσυχη. Η καθημερινότητά μας όμορφη και ήρεμη.



all  
DAY  
fun!



Φωτογραφίες: Κωνσταντίνος Κύρκος '22, amuse



θερμά τους χορηγούς μας, χωρίς την βοήθεια των οποίων δεν θα ήταν εφικτή διοργάνωση της εκδήλωσης.

Όμως, οι μεγαλύτερες ευχαριστίες πάνε στους εθελού-

**Τ**ο Πανηγύρι μας είναι πλέον γεγονός, θεσμός, και δυστυχώς πλέον αποτελεί παρελθόν.

Θέλουμε με την ευκαιρία αυτή, να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα όλους τους συναποφοίτους που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του Συλλόγου μας και πέρασαν κάποιες ώρες στο Campus του Σχολείου. Επίσης ευχαριστούμε

ντές της Οργανωτικής Επιτροπής που υποστήριξαν όλο το εγχείρημα, από την σχεδίαση μέχρι την τελική υλοποίηση, και που με τις δημιουργικές τους ιδέες και προτάσεις βοήθησαν στη μεγάλη επιτυχία.

Ελπίζουμε, την επόμενη φορά, η ανταπόκριση των αποφοίτων να είναι ακόμα μεγαλύτερη.

Από την πλευρά του Διοικητικού Συμβουλίου, μπορούμε να υποσχεθούμε ότι θα εμπλουτίσουμε ακόμη περισσότερο το περιεχόμενο, ώστε να ανταποκρίνεται σε κάθε προτίμηση.

Το επόμενο μας ραντεβού είναι στη Λέσχη μας για το καθιερωμένο Χριστουγεννιάτικο Πάρτι. Σας περιμένουμε όλους εκεί.

**Βασίλης Μεντζελόπουλος**  
Β' Αντιπρόεδρος ΣΑΚΑ







wokshop

— 东方食品公司 —  
ASIAN FOOD MARKET

CATERING

ΕΤΑΙΡΙΚΕΣ  
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ  
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΟΥ

Η ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΕΝΔΕΙΧΝΕΙ ΠΡΟΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΧΗΟΥ «ΕΡΜΙΝ»



**ΣΥΝΤΑΓΜΑ:**

Σκούφου 2-4, Πλ. Συντάγματος, Αθήνα 105 57,  
Τηλ.: 215 5003849

**ΓΛΥΦΑΔΑ:**

Λεωφ. Ποσειδώνος & Δούσμανη 5, Γλυφάδα 166 75,  
Τηλ.: 215 5003838

**ΚΗΦΙΣΙΑ:**

Τατοίου 73 & Χαριλάου Τρικούπη, Κηφισιά 145 64,  
Τηλ.: 210 6206008

**SHOP ONLINE:**

[www.wokshop.gr](http://www.wokshop.gr) 800-11-965-7467

**ΤΗΛΕΦΩΝΑ:**

800-11-965-74 ή 800-11-WokShop

f Wok Shop

📷 wok\_shop





Η ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΕΡΗΚΗ ΠΡΟΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΛΟΥ «ΚΕΡΜΗΣ»



# TSANOS

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ ΣΕ ΣΤΟΜΑ

με 100% εξαιρετικό  
παρθένο ελαιόλαδο  
with 100% extra virgin olive oil

πλούσια σε  
φυτικές ίνες  
rich in dietary fibers

## Το πρόγραμμα περιελάμβανε:

ΚΥΡΙΑΚΗ  
25  
09

- ▶ Επιμνημόσυνη Δέηση
- ▶ Breakfast: Στη συνέχεια, ο χώρος της Λέσχης λειτουργούσε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας ως ένα χαλαρωτικό lounge area με μουσική.
- ▶ Δημιουργική Απασχόληση για παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- ▶ Εργαστήριο S.T.E.A.M. για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.
- ▶ Παιδότοπο για μικρά, μεγάλα και ακόμα πιο μεγάλα παιδιά!
- ▶ Επιτραπέζια παιχνίδια για ενήλικες.
- ▶ College Walk: Περίπατος στην ιστορία του Κολλεγίου.
- ▶ Sushi Lessons: Φτιάξτε το δικό σας sushi στο σπίτι σας. Ομαδικά μαθήματα διάρκειας 60'
- ▶ Sing along «Λες και ήταν χθες»: Διαχρονικά Κολλεγικά τραγούδια.
- ▶ Γεύμα.
- ▶ Διαγωνισμό Τριπόντων
- ▶ Forensics 50 Years Connect: Ανοιχτή συζήτηση αποφοίτων για τα 50 χρόνια Forensics και τη διοργάνωση του πανελληνίου πρωταθλήματος φέτος στο Σχολείο μας!
- ▶ Γευσιγνωσία οίνου και αποσταγμάτων
- ▶ College Walk: Περίπατος στην ιστορία του Κολλεγίου.
- ▶ 1-hour mentoring sessions: Στρογγυλό τραπέζι με συναποφοίτους καταξιωμένους στο χώρο τους.
- ▶ Stand-up comedy με την Κατερίνα Βρανά, απόφοιτο του Να μην σας νοιάζει
- ▶ DJ Battle: DJ Mentzelo '83 vs Xenia Ghali vs DJ Chris Gab '14
- ▶ Κλήρωση δώρων

# Κριτσίνια

με φρέσκο τυρί

με σουσάμι

με αλεύρι  
ολικής αλέσεως

πολύσπορα





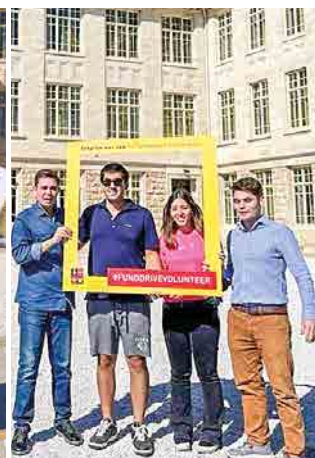
**Welcome back!** Είναι γεγονός! Μετά από τρία χρόνια ξαναδώσαμε ραντεβού στα σκαλιά του Μπενακείου ή έξω από τη Λέσχη. Το μεγάλο Πανηγύρι των Αποφοίτων έλαβε χώρα στις 25 Σεπτεμβρίου, μια ηλιόλουστη Κυριακή που τα είχε όλα! Από περιπάτους στο campus και brunch μέχρι mentoring sessions, stand up comedy και DJ battle. Ευχαριστούμε όλους όσους ήρθαν και έκαναν την Κυριακή μας ξεχωριστή.

**Χρήστος Μεγκουσιδής '10**





**Συμμετοχή του Σχολείου στο Πανηγύρι ΣΑΚΑ.** Το Σχολείο συμμετείχε ενεργά στο Πανηγύρι ΣΑΚΑ με δράσεις που συντόνισε το Development Office όπως το College Walk, το Sing Along, τα 50 χρόνια Forensics, η έκθεση φωτογραφιών των τάξεων και το infodesk Fund Drive. Στο infodesk, εθελοντές Class Agents του Alumni Fund Drive κι εθελοντές γονείς –κάποιοι κι απόφοιτοι– του Parents Fund Drive, ενημέρωναν τους αποφοίτους για τον ρόλο των Class Agents και των Parents Class Ambassadors αντίστοιχα, τον ιστορικό θεσμό του Fund Drive, τον Κολλεγιακό Μαραθώνιο και άλλες δράσεις των εθελοντών για τη στήριξη του Προγράμματος Υποτροφιών του Σχολείου μας.



# ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΣΑΚΑ

## ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ ΑΕ

Lenovo

Optima bank

## ΧΟΡΗΓΟΙ



ΓΕΡΜΑΝΟΣ  
στην καρδιά της τεχνολογίας



SARANTIS  
Great brands for everyday

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



amuse



Makes you feel GOOD



3E  
Coca-Cola 3rd Edition



global link  
International Marketing Research



Kiriha Music



STYLE BOX  
Premium Event Rentals



ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ ΣΕ ΣΤΟΜΑ



Μόνο το καλύτερο.



— 東方食品公司 —  
ASIAN FOOD MARKET



ΜΙΥΣΑ-ΒΕΕΡ-ΒΙΕΡΕ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΑΡΤΙΣΤΑΣ Α.Ε.

## ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



## ΔΩΡΟΘΕΤΕΣ ΛΑΧΝΟΥ



Jhonathan



blue dolphin  
HOTELS & VILLAS



ATLANTICA  
ΑΜΑΘΙΑ ΒΕΑΤΣ



Nautilus  
feel the nauti side of life



ΑΠΕΙΡΟΣ ΧΟΡΑ



SUPERFAST FERRIES  
superfast.com



THE WESTIN  
RESORT  
COSTA NAVARINO



INTERSPORT



COSTA NAVARINO



KINSTERIA



Πλειάδων Γ  
Mountain Resort & Spa



GS TRAVEL



Νησιά  
Thyrosianiki Kateraki  
Sithonia



ERESSIAN



AKROTIRI



LUCY



CRYSTAL MOUNTAIN



KALAMAKI BEACH RESORT



CROWNE PLAZA  
AN IHG HOTEL  
ATHENS CITY CENTRE



amarilia hotel  
VOULAGMENI ATHENS



ACROPOLIS HILL



Yabes



Alexia A. Kouthekeli



MCM

Beseon  
OPTICIAN SINCE 1984

iSquare | Apple Authorized Distributor

SYMMETRIA

VOURAKI

TRUMAN  
GENTLEMEN'S CLOTHING



HOTEL LEGEND



IGIYAZU



YAGMINI

ZEAL & ZEST

Zeozaki

Z.E.R.A.R  
JEWELLERY

Kandarakis  
JEWELLERY

Mina



KEFISA

PENTHEROUDAKIS  
ADD TO LIST



SALTY BAG



my playce

DRITSAS GROUP  
SINCE 1987



FRIDAYS

planet



ena

ALICIA



MELISWAY



ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ ΣΕ ΣΤΟΜΑ



MELISSA KIKIZAS



MAZARAKI



REY PABLO  
ESPRESSO - WINE - GASTRO



Moq



mastihashop



HATZI FILAX GROUP



**BMW  
MOTORRAD**



THE ALL-ELECTRIC BMW MOTORCYCLE

THE BMW MOTORCYCLE CE04

Η ΚΑΤΑΘΡΕΞΗ ΕΜΠΛΕΥΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ «ΕΡΜΗΣ»

# Ε-ΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΤΗΝ ΠΟΛΗ.

ΓΙΝΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΙΩΠΗΛΗΣ  
ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ: ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ,  
ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ, ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΗΣ.



PLUGGEDTOLIFE  
**04**  
CE

Είσαι έτοιμος για μια νέα εποχή κινητικότητας;  
Έρχεται το ηλεκτρικό scooter BMW:  
BMW CE 04. Ένα επαναστατικό όχημα που  
σου δίνει ώθηση να κατακτήσεις την πόλη  
όπως δεν την έχεις ξαναζήσει. Ο πρωτοποριακός  
σχεδιασμός του, η ισχύς των 42 hp και η κορυφαία  
ποιότητα κατασκευής ανοίγουν το δρόμο  
για μία σιωπηλή επανάσταση. Ηλεκτρίσου τώρα  
και οδήγησε στο μέλλον. #pluggedtolife

**MAKE LIFE A RIDE**

**Σφακιανάκης Α.Ε.**



# COMMENCEMENT 2022



Του Κωνσταντίνου Κύρκου '22



**Τ**ο ημερολόγιο έχει σημάνει Πέμπτη, 14 Ιουλίου 2022, ημέρα που πραγματοποιείται η 93<sup>η</sup> Τελετή Αποφοίτησης-Commencement του Σχολείου μας. Σε κλίμα χαράς, ενότητας και συγκίνησης παρευρέθηκαν οι εκατοντάδες πλέον τελειόφοιτοι στα προπύλαια του Μπενακείου, χωρίς μάσκες και περιορισμούς έπειτα από δύο χρόνια, σημαίνοντας έτσι την ολοκλήρωση της σχολικής τους ζωής.

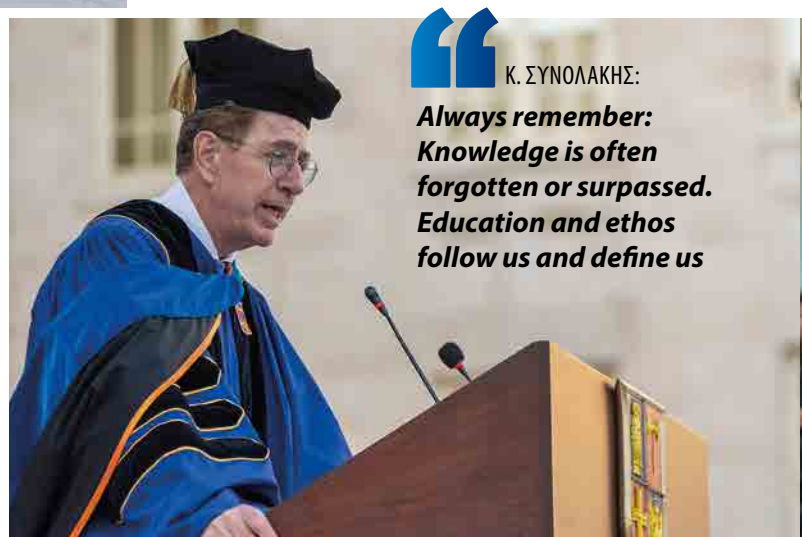
Η τελετή άρχισε με την καθιερωμένη παρέλαση των αποφοίτων και των τελειοφοίτων, και την είσοδο των τεσσάρων σημαίων (Ελληνικής, Αμερικανικής, Ευρωπαϊκής και σημαίας του Κολλεγίου).

Χαιρετισμούς απηύθυναν η πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος κ. Αννίκα Παπαντωνίου και ο Διευθυντής/President του Κολλεγίου Αθηνών, Καθηγητής Κώστας Συνο-



Α. ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ:

**Να αριστεύετε  
και να διακρίνεστε  
σε ό,τι κάνετε**



Κ. ΣΥΝΟΛΑΚΗΣ:

**Always remember:  
Knowledge is often  
forgotten or surpassed.  
Education and ethos  
follow us and define us**





Φωτογραφίες: Γαβριήλ Χαραλαμπίδης & Αλέξανδρος Κορομηλάς '97

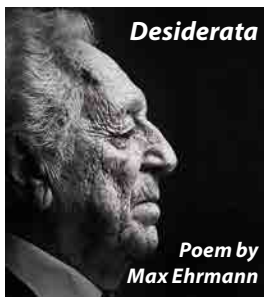
λάκης '75, ο οποίος απένειμε το President's Award 2022 στην Άλκηστη Τρίχα για την πολυετή κι ουσιαστική συνεισφορά της στο Κολλέγιο.

Στην ομιλία του ο κ. Συνολάκης κάλεσε για την τήρηση ενός λεπτού σιγής στη μνήμη των Παναγιώτη Κυριάκη και Μιχαήλ Πασχαλάκη, «δύο αγαπημένων παιδιών που απουσιάζουν σήμερα από την τελετή», όπως είπε. Αναφέρθηκε στις δυσκολίες στη σκιά της πανδημίας, αλλά και στα τεράστια προβλήματα που βρίσκονται ακόμη μπροστά μας, με σημαντικότερο αυτό της κλιματικής κρίσης, καλώντας τους νέους απόφοιτους να δώσουν τη μάχη για κλιματική ουδετερότητα έως το 2050! Συνε-

χάρη τους αποφοίτους για τις υψηλές τους επιδόσεις τόσο στις Πανελλαδικές όσο και στις εξετάσεις του εξωτερικού, τονίζοντας παράλληλα τους στόχους του Σχολείου: υψηλό επίπεδο παιδείας, διαμόρφωση σφαιρικής προσωπικότητας, αριστεία.

Στη συνέχεια, μίλησε για τη μεγάλη παράδοση του Σχολείου στα εικαστικά, ευχαριστώντας τον Δημήτρη Δασκαλόπουλο x76 για τη δωρεά 9 εκατομμυρίων ευρώ που θα χρησιμοποιηθούν για την ανέγερση του νέου Κτιρίου Τεχνών μέχρι το 2025.

Έκλεισε την ομιλία του με την ευχή η Τάξη του 2022 να ενισχύσει την ειρήνη και κάθε απόφοιτος να αφήσει το δικό του αποτύπωμα στον κόσμο. ▶

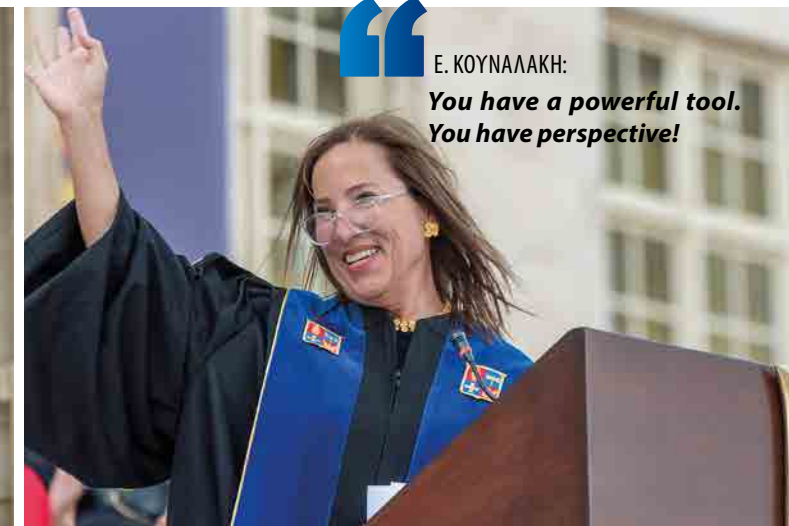


«Τα λόγια του είναι η παρακαταθήκη μου προς εσάς για την επιδίωξη της ευτυχίας» είπε ο Κ. Συνολάκης '75



Στην εκδήλωση συμμετείχε με μαγνητοσκοπημένο μήνυμα η Υπ. Παιδείας κ. Νίκη Κεραμέως '98

✓ Η Άλκηστις Τρίχα παραλαμβάνει το President's Award 2022 για τις επί σειρά πολλών ετών εξαιρετικές υπηρεσίες της στο Κολλέγιο.



Ε. ΚΟΥΝΑΛΑΚΗ:

**You have a powerful tool.  
You have perspective!**



Κεντρική ομιλήτρια της 93<sup>ης</sup> Τελετής Αποφοίτησης ήταν η 50<sup>η</sup> Αντικυβερνήτης της Καλιφόρνιας κ. Ελένη Κουναλάκη, η οποία, αφού μίλησε για την Πολιτεία της Καλιφόρνιας, απευθυνόμενη στους νέους αποφοίτους είπε: As you make your way into the world you will find that Greece is more relevant today than ever before. Everyone is talking about democracy. People are looking for answers specifically at the example of Greece, the birthplace of the world's first democracy.

Ακολούθησε ο χαιρετισμός και η απονομή βραβείων και διακρίσεων προς την Τάξη του 2022 από τον Γενικό Συντονιστή Σχολικών Μονάδων του ΕΕΙ κ. Χρήστο Παπανικολάου '85.

Ο πρόεδρος του ΣΑΚΑ κ. Αριστείδης Πίττας '78 απένευσε το Έπαθλο Homer Davis και παρότρυνε την Τάξη του 2022

να μείνει κοντά στο Σχολείο και να ενταχθεί ενεργά στην οικογένεια του ΣΑΚΑ.

Η απονομή των διπλωμάτων προς τους τελειοφοίτους έγινε από τον Συντονιστή Κολλεγίου Αθηνών και Διευθυντή Λυκείου Κολλεγίου Αθηνών κ. Χρήστο Κωνσταντόπουλο και τον Συντονιστή Κολλεγίου Ψυχικού και Διευθυντή Λυκείου Κολλεγίου Ψυχικού κ. Παναγιώτη Γιαννουλάτο.

Την εκδήλωση έκλεισε η Υπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων κ. Νίκη Κεραμέως '98, η οποία, σε μαγνητοσκοπημένο μήνυμά της, μοιράσθηκε εμπειρίες από τα μαθητικά της χρόνια και ευχήθηκε στους αποφοίτους της Τάξης του 2022 κάθε επιτυχία στην επίτευξη των στόχων τους.

Η 93<sup>η</sup> Τελετή Αποφοίτησης έληξε με το καθιερωμένο δείπνο των αποφοίτων στο Bookis Plaza και το πάρτι του ΣΑΚΑ, την πρώτη επαφή των τελειοφοίτων με τον Σύλλογο. **Ε**



## Βασιλική Ραφαέλλα Σερέπα '22

[VALEDICTORIAN ΚΑ]



Μία γαλάζια βάρκα με λευκό κατάρτι κι ένα μικρό κορίτσι με κοιτιδάκια ξεκίνησε, έξι χρόνια πριν, το ταξίδι του στον ωκεανό του Κολλεγίου.

Ένα ταξίδι γεμάτο από ποικίλες αποχωρήσεις, μοναδικές αναμνήσεις και ανεπανάληπτες διδαχές. Στις τρικυμίες, το σχολικό περιβάλλον μού έμαθε να παλεύω με τον άνεμο χαμογελαστά αλλά και αγέρωχα, να παραμένω πιστή στον εαυτό μου και να διεκδικώ με πείσμα και πάθος τον προορισμό μου. Στη νηνεμία, συνέβαλε στην κατανόηση του μεγαλείου της ελευθερίας, του πνεύματος, της γνώσης, της αγάπης, της μοναδικότητας, αρχές που διαπερνούν τους φρόνιμους πολίτες, τους γνήσιους κι ευτυχείς ανθρώπους. Η αποχώρησή μου από το Σχολείο με στενοχωρεί, εντούτοις, παραμένω αισιόδοξη, διότι η αποφοίτηση δεν είναι το τέλος, αλλά η αρχή. Άλλωστε όπως γράφει ο Καβάφης: *“Σημασία δεν έχει ο προορισμός αλλά το ταξίδι”*.

## Ιάσοντας Ρούσσοσ-Παπαδάτος '22

[SALUTATORIAN ΚΑ]



Είναι δύσκολο να συμπυκνώσεις δώδεκα χρόνια στο Κολλέγιο σε μια μικρή παράγραφο γιατί είναι τόσες οι εμπειρίες, οι σκέψεις και τα

συναισθήματα. Θα παρομοίαζα την πορεία μου σε αυτό το Σχολείο σαν περιπέτεια. Υπήρξαν δυσκολίες, αποτυχίες, κατακτήσεις, επιτυχίες και φυσικά ο θησαυρός στο τέλος. Για εμένα αυτός ο θησαυρός ήταν δίπτυχος. Από τη μία, ορισμένοι άνθρωποι που γνώρισα: μαθητές, καθηγητές και εργαζόμενοι στο Σχολείο που με ενέπνευσαν. Από την άλλη, η προσωπική μου εξέλιξη σε άνθρωπο έτοιμο να αντιμετωπίσει τον κόσμο. Ο θησαυρός του κάθε απόφοιτου είναι μοναδικός κι ανεπανάληπτος κι ελπίζω πραγματικά να τον κρατά πάντα μαζί του. Κι εδώ που βρισκόμαστε τώρα μπορούμε πλέον να κοιτάζουμε πίσω και να χαμογελάσουμε θαυμάζοντας όσα έχουμε καταφέρει και να πάρουμε δύναμη για όσα θέλουμε να πετύχουμε. Άλλωστε τι είναι ένα τέλος παρά μια καινούρια αρχή;

## Χαρίκλεια Μωραϊτάκη '22

[VALEDICTORIAN ΚΨ (ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ)]



Οχτώ χιλιάδες χιλιόμετρα από την καρδιά του Κολλεγίου, το Μπενάκειο, κι όμως αισθάνομαι κάθε στιγμή ζωντανή. Δώδεκα χρόνια

μετά έκλεισε ένας κύκλος που χάραξε τόσο την καθημερινότητά μας, όσο και την ψυχουσύνθεσή μας, τις αξίες μας, τους στόχους μας... Οι αξίες αυτές θα μας καθοδηγούν και η Κολλεγιακή οικογένεια που μας διαμόρφωσε θα φωτίσει τον δρόμο για κάθε επόμενο προορισμό στο ταξίδι της ζωής μας, όποιος και να είναι αυτός. Η οικογένεια αυτή μας έμαθε πως το μέλλον μας ανήκει και τώρα γίνεται η σχεδία μας προς την αλλαγή που ο καθένας επιθυμεί να πετύχει. Είμαι ευγνώμων για κάθε άτομο, κάθε εμπειρία και κάθε στιγμή που διαμόρφωσε τα δώδεκα αυτά χρόνια και είμαι σίγουρη πως οι αναμνήσεις δεν θα σβήσουν ποτέ... θα μείνουν ζωντανές!

## Μαρία Ελένη Μπατατούδη '22

[SALUTATORIAN ΚΨ (ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ)]



Γράφω σε μια βιβλιοθήκη της Νέας Υόρκης, 8 χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά. Γεμάτη συγκίνηση και νοσταλγία αναπολώ όλα τα χρό-

νια ανεμελιάς, δημιουργίας, καινοτομίας και φιλίας που έχουν μείνει ανεξίτηλα στο μυαλό και την καρδιά μου. Οι σχολικές μου αναμνήσεις και τα έντονα συναισθήματα υπερνικούν την απόσταση. Το Σχολείο ήταν το μεγαλύτερο κεφάλαιο της ζωής μου και τα εφόδια που μου προσέφερε θα είναι συνοδοιπόρος μου για τη μετέπειτα σταδιοδρομία μου. Ως απόφοιτος του Κολλεγίου, το αβέβαιο μέλλον δεν είναι τόσο δύσκολο καθώς έχω μάθει να αγωνίζομαι για τα *«δύσκολα και ανεκτίμητα Εύγε»*, όπως είπε ο Καβάφης. Η Κολλεγιακή οικογένεια δίδαξε σε όλους μας την αξία της αλληλεγγύης και του ανθρωπισμού. Από κάθε γωνία της γης, κρατάμε ζωντανή τη σπιθα του Κολλεγίου μέσα μας κι υψώνουμε τη σημαία του Σχολείου μας ψηλά.

## Αχιλλέας Φράγκος '22

[VALEDICTORIAN ΚΨ (IBDP)]



Αποχωρώντας από την Ελλάδα κι ειδικά από το Σχολείο νιώθω θλίψη αλλά και ανυπομονησία.

Θα μου λείψουν οι στιγμές με τους φίλους και τους καθηγητές μου. Οι κρύες μέρες του χειμώνα με το τσάι της καντίνας και οι ζεστές μέρες στα σκαλιά του Μπενακειού. Οι συζητήσεις στο μάθημα, οι όμιλοι τα απογεύματα και τα γέλια στο πεντάλεπτο.

Παρ' όλα αυτά, ανυπομονώ για τις στιγμές όταν θα συναντιόμαστε τα καλοκαίρια στην Ελλάδα, έχοντας βιώσει μια καινούρια ζωή, που πάντα θα θυμόμαστε το Κολλέγιο και τις εμπειρίες μας εκεί.

Σίγουρα αυτά τα 12 χρόνια στο Κολλέγιο μου μένουν αξέχαστα...

## Μελιτίνη Μονεμβασιώτη '22

[SALUTATORIAN ΚΨ (IBDP)]



Ακολουθεί σιγά σιγά η ημέρα την ημέρα ώσπου ένα πρωί ξυπνώ και δώδεκα χρόνια φεύγουν σαν μια στιγμή, πριν προφτάσω να

τους πω να περιμένουν. Άλλο ένα φθινόπωρο, αμέτρητες αρχές. Ποιος φαντάζεται, ανοίγοντας ένα βιβλίο, τη στιγμή που πίσω στο ράφι θα το αφήσει με την ανάμνηση όσων διάβασε ακόμη στην καρδιά του; Προσπαθώντας με τις λίγες λέξεις στη διάθεσή μου να ζωγραφίσω το πορτραίτο μιας ολόκληρης ζωής, κοιτάζω πίσω μου και όσο κοιτώ, τόσο ονειροπολώ, χαμένη στην ανάμνηση όλων όσων ζήσαμε. Για όλες τις γωνίες του κόσμου αναχωρούμε με όνειρα να λάμπουν στα μάτια και με έναν ούριο άνεμο στα ξάρτια αρχίζουμε ταξίδι μακρινό. Μα όσες θάλασσες και αν σχίσουμε, παντού μαζί μας κουβαλάμε τη μνήμη του τόπου όπου μας δίδαξαν τα όνειρα στον κόρφο να φυλάμε. Εις το επαιδείν, Κολλέγιο. E

# COMMENCEMENT Party

2022

## Θερμές ευχαριστίες στους χορηγούς της εκδήλωσης:

- Three Cents Artisanal Beverages, Σοφία Τερζόπουλο
- AMBYE A.E., Τζόση Βιτζηλαίου '90
- Coca-Cola 3E Ελλάδος ABEE, Γιάννης Αθανασιάδης '85
- Loud and Clear Entertainment, Μάρκος Φωτιάδης '93
- Αλέξανδρος Κορομηλάς '97 (φωτογραφίες)
- BAR Solutions, Μελίνα Ιωάννου



**Click** και μπαίνεις... στο germanos.gr. Εκεί θα βρεις 11.000 προϊόντα τεχνολογίας. Ανάμεσά τους, θα βρεις το επόμενο smartphone σου, γιατί δεν γίνεται να συνεχίσεις να κυκλοφορείς με την μπακατέλα. Θα βρεις το smartwatch, με το οποίο θα πιάσεις τον στόχο των 10 χιλιομέτρων (καλή τύχη). Θα βρεις Smart TV, γιατί σου έχουν βγει τα μάτια να βλέπεις 4ωρες ταινίες στη 13άρα οθόνη του λάπτοπ. Θα βρεις και τη σκούπα robot, που θα κάνει το σπίτι σου ξανά κατοικήσιμο. Θα το συζητήσεις με τη γάτα, την κολλητή, τη μάνα σου **&** την ξαδέρφη σου και τελικά θα καταλήξεις στο τι θέλεις να αγοράσεις. Θα τρίψεις τα χέρια σου μεταξύ τους, επειδή πήρες μεγάλη χαρά που επιτέλους αποφάσισες. Μια στιγμή πριν ολοκληρώσεις την online αγορά σου όμως, θα συνειδητοποιήσεις ότι ανυπομονείς πολύ πολύ πολύ πολύ πολύ πολύ πολύ να παραλάβεις την παραγγελία σου. Εδώ, λοιπόν, είναι που έρχεται η νέα υπηρεσία G Click & Collect από τον ΓΕΡΜΑΝΟΣ. Τώρα, μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε όσοολα τα καταστήματα ΓΕΡΜΑΝΟΣ αυτό που είναι πιο κοντά σου. Θα κάνεις τσεκάουτ και μετά, όπως είσαι, ακόμα και με τις φόρμες σου, θα σηκωθείς από την καρέκλα, το κρεβάτι ή τη σεζλόγκ σου και θα πας να τσιμπήσεις τη συσκευή σου. Άμεσα. Με άλλα λόγια, από το πρώτο Click, σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι σου πήρε να διαβάσεις αυτό το κείμενο, η online παραγγελία σου σε περιμένει για **Collect.**



 [germanos.gr](https://www.germanos.gr)



Germanos



germanosgr



Germanosgr



App



Blog



# ΚΙΝΣΤΕΡΝΑ

Μαγικά Χριστούγεννα & Πρωτοχρονιά  
στο αρχοντικό Kinsterna!

Η ΚΑΤΑΚΟΡΙΞΗ Η ΕΝΝΑ ΕΥΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ «ΕΡΜΗΣ».

KINSTERNA HOTEL monemvasia

μονεμβασιά Τ: +30 27320 66300 Ε: info@kinsternahotel.gr

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



EUROPEAN AWARDS 2017  
LUXURY BOUTIQUE HOTEL OF THE YEAR  
GREECE  
Kinsterna Hotel



# R E U N I O N S

Επιμέλεια: Ειρήνη Στεφανία Ελευθεριάδη '14

## ► REUNION '77 (45 ΧΡΟΝΙΑ)



Την 14η Σεπτεμβρίου 2022, συμμαθητές της τάξης του 1977 συναντηθήκαμε στον φιλόξενο και καταπράσινο χώρο του ΣΑΚΑ για το reunion των 45 ετών. Οι συμμετοχές ήταν εξαιρετικές όπου μεταξύ φαγη-

τού και ποτού ανταλλάξαμε νέα, γελάσαμε, αναπολήσαμε στιγμές και δώσαμε υπόσχεση να ξανασυναντηθούμε στο reunion των 50 ετών!

Ευχάριστη έκπληξη ήταν η επίσκεψη του κ. Συνολάκη, President του Κολλεγίου Αθηνών, όπου απύθυνε χαιρετισμό και συνομίλησε με τους αποφοίτους.

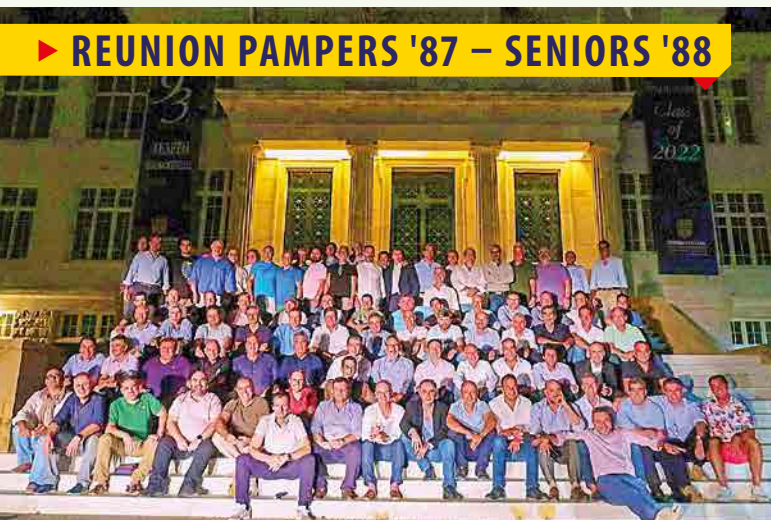
Με θερμούς χαιρετισμούς κι ευχαριστήρια προς όλους, το Development Office για την υποστήριξη, τον ΣΑΚΑ για την ευγενική παραχώρηση της Λέσχης, τον κ. Β. Μάρκου για την άρτια οργάνωση της εστίασης και τον κ. Κακαβά για την φωτογράφιση της εκδήλωσης.

Φεύγοντας δώσαμε την υπόσχεση να ξαναβρεθούμε πριν το reunion των 50 ετών (ελπίζοντας να συμμετέχουν ακόμη περισσότεροι) και παίρνοντας μία καλαίσθητη κούπα με το σήμα του Κολλεγίου σαν ανάμνηση της τόσο ευχάριστης βραδιάς!

Εις το επανιδείν!

**Δ. Βρανόπουλος '77, Class Agent**

## ► REUNION PAMPERS '87 – SENIORS '88



Στις 12 Σεπτεμβρίου 2022 έγινε με μεγάλη επιτυχία στην Λέσχη του ΣΑΚΑ το reunion των 35 ετών από την αποφοίτηση της τάξης των τριετών του '87 και τετραετών του '88.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν μεταξύ 80-90 συμμαθητών που, εκτός από όσους μένουν Ελλάδα, ήρθαν από Αμερική, Γερμανία, Γαλλία, Ομάν κι άλλες χώρες προκειμένου να συμμετέχουν.

Ο ενθουσιασμός ήταν διάχυτος και οι ακατάπαυστες ανταλλαγές διήρκεσαν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Μέρος του «εισιτηρίου» συλλέχθηκε και παραδόθηκε, εκ μέρους της τάξης, στο Ταμείο Υποτροφιών.

Σε συνέχεια της εκδήλωσης δημιουργήθηκε ένα γκρουπ στο whats app, προκειμένου να διευκολύνει την επικοινωνία μας και τις επόμενες εξόδους μας.

**Ηλίας Νικολακόπουλος '87  
Class Agent**

## ► REUNION '92-'93

(30 ΧΡΟΝΙΑ)



Πόσα; Σιγά μην είναι τριάντα! Φρέσκοι και ξεκούραστοι μαζευτήκαμε στα μέσα Ιουνίου στη Λέσχη του ΣΑΚΑ για να δούμε πόσο όμορφα μεγαλώνουμε. Χορέψαμε, γελάσαμε, μετρήσαμε τις απώλειες μας, φάγαμε κι ήπιαμε! Χορέψαμε και καλοδεχτήκαμε τον δάσκαλό μας από τα παλιά Warren Helm. Εις το επανιδείν.



**Αλέξης Κομσέλης '92**





## ▶ REUNION JUNIORS '88 & SENIORS '89



**935 ημέρες** μετά την τελευταία μας συνάντηση μαζευτήκαμε οι απόφοιτοι των τάξεων Juniors '88 & Seniors '89. Ήταν μία κεφάτη βρα-

διά, κατά την οποία επιβεβαιώθηκαν η αγάπη και οι δεσμοί φιλίας, που όσα χρόνια κι αν περάσουν, θα μας ενώνουν όλες κι όλους!

Στις 4 Ιουλίου '22 διασκεδάσαμε όλοι μαζί κι ανανεώσαμε το ραντεβού μας για το επόμενο reunion...

**Χρυσάνθη Κωσταριδίδη '88**



## Saka Professional Clubs

Του Νίκου Γκολιόπουλου '14, Υπεύθυνου Professional Clubs



**Τ**ο πρώτο εξάμηνο του 2022 τα Professional Clubs επανήλθαν δυναμικά. Οι επαγγελματίες απόφοιτοι συναντήθηκαν μετά την πανδημία και οι συζητήσεις είχαν αυξημένο ενδιαφέρον.

Η ανταπόκριση κι η ενασχόλησή σας είναι ενθαρρυντική και αυτό μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε και να εμπλουτίσουμε τον θεσμό αυτό με περισσότερες και ποιικίλες δραστηριότητες.

Τα επόμενα βήματα των Clubs, θα είναι ακόμα πιο ελκυστικά. Ο προγραμματισμός της νέας χρονιάς, εκτός από ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις των Professional Clubs περιλαμβάνει και συνεργασίες.

Σκοπός μας είναι η συνεχής ενημέρωσή σας για τα δρώμενα των Professional Clubs, αλλά και η περαιτέρω δυνατότητα και ευκολία δικτύωσής σας. Οι ιδέες όλων για την βελτίωση της δράσης είναι ευπρόσδεκτες στο [clubs@saka.gr](mailto:clubs@saka.gr).

Όσοι επιθυμείτε να ενημερώνεστε και να συμμετέχετε στα clubs, μπορείτε να εγγραφείτε σε αυτά στο [saka.gr/diktyosi-cdo/professional-clubs](http://saka.gr/diktyosi-cdo/professional-clubs).



**MAGNA**  
aviation  
aircraft management + charter

## Ναυλώστε το δικό σας αεροσκάφος

Για απόλυτη ελευθερία στις μετακινήσεις σας

Mykonos Airport  
Branch office

Aircraft Handling  
T: +30 6970 383 000

24  
HRS

ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ  
T: +30 210 9605 555  
M: +30 6982 333 444

A. Παπανδρέου 108, 16674 Γλυφάδα  
[www.magna-aviation.com](http://www.magna-aviation.com)  
[info@magna-aviation.com](mailto:info@magna-aviation.com)

### ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ JET ΘΕΣΕΙΣ ▼

ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ JET	ΘΕΣΕΙΣ ▼
ΜΙΚΡΗΣ ΚΑΜΠΙΝΑΣ (LIGHT JETS)	
Citation I/CJ1/CJ1+	5
Learjet 35A	6
Citation CJ2/CJ2+	6-8
Citation II/550/Bravo	7+1
ΜΕΣΑΙΑΣ ΚΑΜΠΙΝΑΣ (MIDSIZE/SUPER MIDSIZE JETS)	
Citation XL/XLS/XLS+	8-9
Citation III	8+1
Learjet 60	6+1
Challenger 350	8
Gulfstream G200	10
Citation Sovereign	9
ΜΕΤΑΛΗΣ ΚΑΜΠΙΝΑΣ (HEAVY JETS)	
Challenger 604	11
Challenger 605	12
Embraer Legacy 600	13
Challenger 850	14-16
Gulfstream G550/G650	14-16

### ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ ΘΕΣΕΙΣ ▼

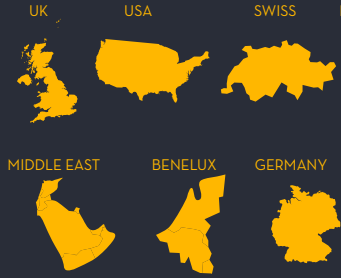
Robinson R44	3
Robinson R66	4
Eurocopter EC-120	4
Bell 206B3	4
Eurocopter AS-350/355	5
Eurocopter EC-130B4	6
Airbus H135	6
Agusta A109	6
Bell 407	6
Airbus H145	7-9
Airbus AS365 Dauphin	5

### ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ-TURBOPROP ΘΕΣΕΙΣ ▼

Piper PA 31T Cheyenne	5
King Air C90B	6
Super King Air B200	7
Piaggio P180 Avanti II	7
ATR42-500/600	48
ATR72-500	70
Bombardier DH8	78



# CHAPTERS



ΤΑ ΣΑΚΑ CHAPTERS ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ!

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΔΕΙΞΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΣΑΚΑ CHAPTERS

19 & 20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Συμπληρώστε τη φόρμα εγγραφής στο:

<https://www.saka.gr/chapters/engrafi-saka-chapter/>

ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ!

Οδηγίες για τη συμμετοχή στη διαδικασία ανάδειξης θα σας σταλούν μετά την εγγραφή σας



Tel. +30 2106722067



E-mail: [info@saka.gr](mailto:info@saka.gr)



Website: [www.saka.gr](http://www.saka.gr)

## ΣΑΚΑ ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΟΡΩΝ!

Υπεύθυνη Chapters: **Ελένη Αναγνωστόπουλου '10**



**Τ**ο ΣΑΚΑ Benelux chapter επέστρεψε δυναμικά με γεμάτες μπαταρίες μετά τις καλοκαιρινές διακοπές!

Συναντηθήκαμε και πάλι στις Βρυξέλλες, αυτή τη φορά με νέα μέλη τα οποία μόλις κατέφθασαν στο Βέλγιο. Καθιερώσαμε μάλιστα συναντήσεις κάθε πρώτη Τρίτη του μήνα, και ο στόχος μας είναι να επεκτείνουμε περαιτέρω τις δράσεις μας τους μήνες που ακολουθούν.

Καλούμε επίσης όσους βρίσκονται στο Βέλγιο, την Ολλανδία ή το Λουξεμβούργο και δεν είχαμε την τύχη να γνωρίσουμε ακόμα, να έρθουν σε επικοινωνία μαζί μας μέσω του επίσημου γκρουπ μας στο Facebook ή/και στο LinkedIn!



**Άλκηστis Αναγνωστοπούλου-Μερκούρη '12**

## όπου πέτρα και απόφοιτος



Η στήλη περιμένει και τα δικά σας νέα στην ηλεκτρονική διεύθυνση [info@saka.gr](mailto:info@saka.gr)



Η Δημοτική Πινακοθήκη της Μυκόνου σε συνεργασία με την γκαλερί «αγκάθι – kartáλος» διοργάνωσε και παρουσίασε τον Αύγουστο την ατομική έκθεση ζωγραφικής της **ΑΛΕΞΙΑΣ ΚΟΥΔΙΓΚΕΛΗ '14** με τίτλο «Η Ατίθαση Παλέτα της Θάλασσας». Η πινακοθήκη φιλοξένησε μια ενότητα 24 ζωγραφικών έργων (ακρυλικό σε καμβά) ποικίλων διαστάσεων με κύριο θεματικό άξονα την θαλασσογραφία ως μέσο παρομοίωσης της ανεκπλήρωτης λαχτάρας για σύνδεση και προσωπική οικειότητα.



Ο **ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥΛΙΑΦΟΣ '91**, συμμετείχε τον περασμένο Μάρτιο στο Arnold Sports Festival του Columbus, OH, όπου έδωσε διάλεξη σχετικά με την πρόληψη στη χρήση εργογόνων ουσιών και την ορμονική αποκατάσταση στους άνδρες.

Ο **ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΧΟΥΣΑΚΟΣ '10** «κατέλαβε» έναν από τους χώρους της KN GROUP, για να παρουσιάσει μια design εγκατάσταση από τα πρόσφατα έργα του. Η έκθεση με τίτλο BIRTHDAY σηματοδότησε την επέτειο ενός δημιουργικού «τοκετού» αντικειμένων στοργής και καθημερινής ποίησης. Η έκθεση έλαβε χώρα στις 7 και 8 Μαΐου.



Η **ANNA ΒΑΒΑΚΟΥ '07**, απόφοιτος της Βιολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, με μεταπτυχιακές σπουδές Νευροβιολογίας στο Πανεπιστήμιο Bielefeld Γερμανίας, ολοκλήρωσε την διδακτορική διατριβή της στο Τμήμα Νευροεπιστημών της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Erasmus στο Rotterdam, με θέμα: «Μικρομηχανική των ακουστικών οργάνων». Στις 10 Ιουνίου 2022, υποστήριξε δημοσίως τη διατριβή της με επιτυχία και της απονεμήθηκε ο τίτλος Διδάκτορα της Φιλοσοφίας μετ'επαίνου [Degree of Doctor (Ph.D.) with the distinction cum laude].



## Μήπως έχεις αφυδατωθεί;

**ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ;  
ΚΟΥΡΑΣΗ; ΚΑΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ;**

➤ Ενυδάτωση & Τόνωση  
του οργανισμού

**Ηλεκτρολύτες**  
με μαγνήσιο και ψευδάργυρο



**ΕΝΤΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗ;**

➤ Καλύτερα αποτελέσματα  
& μικρότερη καταπόνηση

**Ηλεκτρολύτες**  
με ασβέσιο, μαγνήσιο  
και *Citrus sinensis*



# Ενυδατώσου

βάλε ένα **almora<sup>PLUS</sup>** στο νερό σου!



ELPEN Α.Ε. Φαρμακευτική Βιομηχανία  
Τμήμα Consumer Health Care & OTC  
Λεωφόρος Μιραθιώνας 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ: 211 -1865347  
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ: 2310-459920-1  
www.elpen.gr ✉ farmakeia@elpen.gr



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



**ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΔΡ ΙΩΑΝΝΗ ΜΙΑΟΥΛΗ '80 ΣΤΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ** Στις 27 και 28 Σεπτεμβρίου, ο απόφοιτος Δρ Ιωάννης Ν. Μιαούλης '80, President του Roger Williams University, επισκέφθηκε το Κολλέγιο, περιηγήθηκε στις εγκαταστάσεις του Σχολείου, μίλησε με μαθητές και καθηγητές και συζήτησε για μελλοντικές συνεργασίες. Πραγματοποίησε επίσης ομιλία στο Θέατρο Χωρέμη με τίτλο "Teaching

and Learning Science: We've got it all wrong!", στο πλαίσιο του κύκλου διαλέξεων του Κολλεγίου, την οποία παρακολούθησε πλήθος αποφοίτων, γονέων, εκπαιδευτικών και μελών της Διεύθυνσης και της Διοίκησης του Σχολείου.

Στο τέλος της διήμερης αυτής επίσκεψης, πραγματοποιήθηκε δεξίωση προς τιμήν του Δρ Μιαούλη στην οικία του Διευθυντή/President Καθηγητή Κώστα Συνολάκη '75, με προσκεκλημένους αποφοίτους της Τάξης του 1980 αλλά και του Tufts University, στη Σχολή Μηχανικών του οποίου ο Δρ Μιαούλης διετέλεσε Κοσμήτωρ.

Δείτε την αποκλειστική συνέντευξη που παραχώρησε ο Δρ Ιωάννης Μιαούλης στο Κολλέγιο και μιλά για τα μαθητικά του χρόνια, το Οικοτροφείο, τις σπουδές του στις Ηνωμένες Πολιτείες και την επαγγελματική του πορεία ([https://www.athenscollege.edu.gr/spotlight/dr\\_miaoulis\\_spotlight](https://www.athenscollege.edu.gr/spotlight/dr_miaoulis_spotlight)).



**ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ ΤΟΥ 2022** Για μία ακόμη χρονιά, οι μαθητές του Κολλεγίου διέπρεψαν τόσο στις Πανελλαδικές εξετάσεις όσο και στις εξετάσεις του International Baccalaureate Diploma Programme (IBDP) και κατάφεραν να εισαχθούν σε μερικά από τα καλύτερα πανεπιστήμια της Ελλάδος, των Ηνωμένων Πολιτειών, του Καναδά, του Ηνωμένου Βασιλείου και της ηπειρωτικής Ευρώπης.

Το συνολικό ποσοστό επιτυχίας των μαθητών του

Κολλεγίου Αθηνών και του Κολλεγίου Ψυχικού στις Πανελλαδικές Εξετάσεις έφθασε το 100%, με 134 μαθητές να πετυχαίνουν την εισαγωγή τους σε σχολές υψηλής ζήτησης.

Παράλληλα, οι μαθητές του IBDP συγκέντρωσαν μέσο όρο επίδοσης 36,9/45 με τον αντίστοιχο παγκόσμιο μέσο όρο να είναι 37/45. Το 35% των μαθητών έλαβε βαθμολογία 40 και άνω/45, ενώ πέντε μαθητές έλαβαν 44/45 και τρεις μαθητές έλαβαν το απόλυτο άριστα 45/45.



Για να μαθαίνετε όλα τα τελευταία νέα του Σχολείου, ακολουθήστε τις σελίδες στο Facebook @AthensPsychicoCollege και στο Instagram @athens\_college.

Δώστε στον εαυτό σας καθημερινά την υγεία και την ηρεμία που του αξίζει. Κλείστε τα μάτια, χαλαρώστε στη ζεστή αγκαλιά του νερού και χαρίστε στο σώμα σας μια μοναδική εμπειρία, σε ένα υδάτινο ταξίδι απόλαυσης.

Τα Ideales Spa σας προσφέρουν ένα νέο τρόπο ζωής:

Απολαυστικό,  
Χαλαρωτικό,  
Αναζωογονητικό,  
Θεραπευτικό!

Δίκτυο σε όλη την Ελλάδα  
210 6148400, info@ideales.gr

Βουτήξτε στο  
[www.ideales.gr](http://www.ideales.gr)

# Κάντε τη χαλάρωση τρόπο **ζωής**

 **IDEALES  
SPA**  
Luxury worth having!

Προνομιακές τιμές για τους Απόφοιτους - Κωνσταντίνος Σταυρίδης '99.



# Τα νέα του **Alumni Fund Drive**

Development Office Κολλεγίου Αθηνών

Η Επιτροπή Αποφοίτων-Alumni Fund Drive (AFD) ιδρύθηκε το 1967. Απαρτίζεται από τους Class Agents, εθελοντές αποφοίτους που εκπροσωπούν την τάξη τους, ενδυναμώνουν τις σχέσεις των συμμαθητών μεταξύ τους και με το Σχολείο και κινητοποιούν τη συμμετοχή τους στο Annual Fund που στηρίζει το Πρόγραμμα Υποτροφιών. Η δράση της συντονίζεται από το Development Office του Κολλεγίου. Κάθε απόφοιτος μπορεί να δηλώσει συμμετοχή ως Class Agent της τάξης του.

## Annual Fund 2021-2022

Πολύτιμη ήταν η συμβολή του Alumni Fund Drive καθώς και των Επιτροπών Fund Drive Γονέων και Γονέων Αποφοίτων και του ΣΑΚΑ στην προσπάθεια κινητοποίησης της συμμετοχής της Κολλεγιακής οικογένειας στο Annual Fund. Κατά το σχολικό έτος 2021-2022, πάνω από οι 1.400 δωρητές -εκ των 1.900 δωρητών που στήριξαν το έργο του Σχολείου- συμμετείχαν στο Annual Fund.

## Ο Διευθυντής/President υποδέχεται επετειακές τάξεις 50 & 25 ετών

**Επετειακό reunion 50 ετών της τάξης του 1971.** Τους αποφοίτους της τάξης υποδέχθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2022 ο Διευθυντής/President Καθηγητής Κώστας Συνολάκης '75 στην οικία του, παρουσία παλαιών καθηγητών και στελεχών του Σχολείου. Ήταν μία εξαιρετική βραδιά γεμάτη νοσταλγία, κέφι κι αγαπημένα τραγούδια των μαθητικών χρόνων που γύρισαν τους συμμετέχοντες πίσω στις σχολικές ημέρες. Η συμβολή των Class Agents της τάξης Μανώλη Τηνιακού, Νίκου Φριλίγκου και Αλέκου Δημακόπουλου στη διοργάνωση της βραδιάς ήταν πολύτιμη.

**Επετειακό reunion 25 ετών της τάξης του 1997γ-1998Δ & ΙΒ 1998.** Τους αποφοίτους της τάξης υποδέχθηκε στις 22 Σεπτεμβρίου 2022 ο Διευθυντής/President Καθηγητής Κώστας Συνολάκης '75 στη Λέσχη ΣΑΚΑ. Ήταν μία εξαιρετική ευκαιρία για τους συμμαθητές να βρεθούν μεταξύ τους και με παλαιούς καθηγητές και στελέχη του Σχολείου, να ενημερωθούν για τα νέα του Σχολείου και να στηρίξουν το Πρόγραμμα Υποτροφιών. Η συμβολή των Class Agents της τάξης Δέσποινας Αγαπαλίδη '97γ, Φαίης Καρέλλα '97γ, Όλγας Μιχαλοπούλου '97γ και Αλεξάνδρας Τσαβλίρη '98Δ στη διοργάνωση της βραδιάς ήταν πολύτιμη. Ακολούθησε πάρτι της τάξης στη Λέσχη.

## Συνάντηση της τάξης του 1980 με αφορμή την επίσκεψη του Δρ Ιωάννη Ν. Μιαούλη '80

Τους αποφοίτους της τάξης υποδέχθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου 2022 ο Διευθυντής/President Καθηγητής Κώστας Συνολάκης '75 στην οικία του με αφορμή την επίσκεψη του Δρ Ιωάννη Ν. Μιαούλη '80, Προέδρου του Πανεπιστημίου Roger Williams, παρουσία παλαιών καθηγητών και στελεχών του Σχολείου. Στη συνάντηση συμμετείχαν επίσης απόφοιτοι του Πανεπιστημίου Tufts, που σπούδασαν εκεί τα χρόνια που ο Γ. Μιαούλης ήταν καθηγητής κι ανώτατο διοικητικό στέλεχος. Η συμβολή του Class Agent της τάξης Γιώργου Κυριακού στη διοργάνωση της βραδιάς ήταν πολύτιμη.

## Το Alumni Fund Drive στο Πανηγύρι ΣΑΚΑ

Δυναμική παρουσία και συμμετοχή είχε το Alumni Fund Drive στο Πανηγύρι ΣΑΚΑ. Οι Class Agents συμμετείχαν σε διάφορες δράσεις (βλ. σελ. 45).

**Η συμμετοχή των αποφοίτων  
είναι η δύναμη του Σχολείου μας!**

[www.athenscollege.edu.gr/give/givenow](http://www.athenscollege.edu.gr/give/givenow)



ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΑΓΕΙΡΕΣ  
**ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ**



ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK®

# «Ιστορικές» στιγμές!

**Γράφει ο Μιχάλης Ιωακειμίδης '88,**  
Υπεύθυνος επιτροπής διοργάνωσης ΣΑΚΑ LIGA

**1** Ζούμε όντως ιστορικές στιγμές. Όχι τις ευκολότερες της ιστορίας μας, αλλά για παράδειγμα, για την κόρη μου που πηγαίνει στην Α' Γυμνασίου πλέον, η «κανονικότητα» είναι μια έννοια ασύμβατη με την Ελληνική «πραγματικότητα». Γεννημένη το 2010, πρόλαβε να δει μια εννεαετή κρίση, φονικές πυρκαγιές, φονικές πλημμύρες, νέες καταστροφικές πυρκαγιές, πανδημική κρίση, κλείσιμο τραπεζών, οικονομιών, κοινωνιών, σχολείων και παιδικών σταθμών, μάσκες (αρχικά από αυτές της Καθαρής Δευτέρας και εσχάτως από τις άλλες, τις Ν95 πώς τις λένε), πόλεμο, αποπληθωρισμό, μηδέν πληθωρισμό, υπερπληθωρισμό, στασιμότητα, ύφεση, πόλεμο στην ήπειρό μας και τώρα και αντίστοιχη απειλή συνεχόμενη και καθημερινή στα σύνορά μας.

**2** Προσφάτως δημοσιεύτηκε μελέτη σε ψυχιατρικό περιοδικό που συνιστά την άσκηση και την κοινωνική επαφή ως τη βέλτιστη λύση σε περιπτώσεις ήπιας κατάθλιψης. Το ξέραμε, το μάθαμε τώρα και με επιστημονική υπογραφή.

**3** Ακόμη πιο πρόσφατα, σε εγκαίρως ποδοσφαιρικού γηπέδου έβλεπες μόνο ευτυχισμένα και ανέμελα χιλιάδες άτομα, τα οποία συνδύαζαν (τα περισσότερα) την αθλητική δράση με τη μαζική κοινωνική επαφή. Για λίγες ώρες, το μόνο που έβλεπες ήταν χαρά κι ευτυχία, και αυτό με την προσμονή και μόνο να δει κανείς την αγαπημένη του ομάδα να παίζει καλή μπάλα.



▼  
*Ζωή να έχουμε, ξεπεράσαμε τους 1.400 συμμετέχοντες στη διοργάνωση, το reunion του Παρασκευο-σάββατου συνεχίζεται με αμείωτη ένταση κι ενδιαφέρον.*

**Φ**έτος λοιπόν, σε πείσμα όλων των παραπάνω, η ΣΑΚΑ LIGA έρχεται να προσφέρει μια γερή δόση κανονικότητας, άσκησης και κοινωνικής επαφής, για 15<sup>η</sup> συνεχή χρονιά, με εικοσιοκτώ ομάδες αποφοίτων και full πρόγραμμα πρωταθλήματος και κυπέλλου μέχρι Ιούνιο ή και Ιούλιο. Οι περσινοί νταμπλούχοι μια χρονιά ωριμότεροι, οι ισχυρές ομάδες της διοργάνωσης πάνοπλες και ενισχυμένες και όλοι εμείς οι υπόλοιποι που απλώς θέλουμε να παίξουμε στο γνωστό, ασφαλές και ποιοτικό περιβάλλον του σχολείου μας, συμμετέχουμε σε αυτή τη δράση. Χορηγός μας και για φέτος αλλά και για τα επόμενα δύο χρόνια η **ΣΠΑΝΟΣ ΑΕ**, μας δίνει ευγενικά τη μεγάλη χαρά και ευκαι-

ρία να συνδέσουμε μια κορυφαία ποιοτική εταιρεία με μια κορυφαία ποιοτική διοργάνωση. Την ευχαριστούμε και προχωράμε μαζί.

Οι στόχοι μας για φέτος, όπως κάθε χρονιά πολλοί. Πρώτος και κύριος, η διασκέδαση και η αλληλεγγύη με τον παραδοσιακό «Κολλεγιακό» τρόπο. Όπως πολλάκις έχω πει στα φιλόξενα γηπέδα του Σχολείου, είμαστε μια Κολλεγιακή δράση διασκέδασης με κοινό σημείο το ποδόσφαιρο και όχι μια ποδοσφαιρική διοργάνωση με κοινό σημείο το Κολλέγιο. Θεωρώ ότι όλο το στήσιμο της ΣΑΚΑ LIGA στηρίζει τα παραπάνω, οπότε και φέτος ο σεβασμός στον συναπόφοιτο/αθλητή και τα μηδενικά επεισόδια είναι η βασική μας επιδίωξη.

Μακριά από τραυματισμούς και καλή συνέχεια σε όλους!



Η ΚΑΤΑΦΟΡΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΕΝΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΛΙΚΟΥ - ΕΡΗΜΕ-

bioten  
elmiplant

# ΝΕΕΣ ΑΜΠΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

% ΙΣΧΥΡΟ  
ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ  
ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟΥ



5% ισχυρό σύμπλεγμα  
Υαλουρονικού Οξέος  
και Χρυσές Πρωτεΐνες,  
σε μία μόνο δόση!

**Σύστημα 7 ημέρων**  
για μείωση του βάθους και μήκους ρυτίδων,  
αποκατάσταση της σφριγηλότητας και  
επαναφορά της ελαστικότητας.



\*Κλινική αξιολόγηση σε 10 γυναίκες για χρήση 4 εβδομάδων.



## Ένα καλοκαίρι γεμάτο ΣΑΚΑ!



**Τ**ο καλοκαίρι ήταν ίσως το πιο πετυχημένο στην ιστορία του τμήματος στίβου του Συλλόγου. Οι αθλητές και οι αθλήτριες του ΣΑΚΑ μας έκαναν όλους υπερήφανους με τις επιδόσεις και τις επιτυχίες τους μα πάνω από όλα μας έμαθαν πως η σκληρή δουλειά αργά ή γρήγορα θα ανταμειφθεί.

Ύστερα από τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Κ18, Α/Γ-Κ23 και Κ16 που προηγήθηκαν, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ20 στις Σέρρες (09-10 Ιουλίου) ήταν αυτό που έκλεισε και τις εγχώριες διοργανώσεις για την ομάδα μας. Ο ΣΑΚΑ κατέλαβε την τρίτη θέση στην κατηγορία των Ανδρών Κ20 και την έκτη θέση στην κατηγορία των Γυναικών Κ20 με 89 και 48 βαθμούς αντίστοιχα. Ο **Θάνος Ζυγούρης** στον τελικό των 1500μ. ολοκλήρωσε την προσπάθειά του στην τρίτη θέση τρέχοντας τα τελευταία 120 μέτρα με το ένα του παπούτσι επιδεικνύοντας ιδιαίτερη προσήλωση στον στόχο του, σε μία από τις πιο ιδιαίτερες και ξεχωριστές στιγμές του πρωταθλήματος.

Οι αθλητές **Θάνος Κοτταρίδης** και **Άννα-Μαρία Ίβιτς** συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ18 που διοργανώθηκε στην Ιερουσαλήμ από τις 4 - 7 Ιουλίου αποκομίζοντας σημαντικές εμπειρίες για το μέλλον τους. Στο Βαλ-



▲  
**Ο Θάνος Κοτταρίδης και η Άννα-Μαρία Ίβιτς στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ18**

▼  
**Ο Θάνος Ζυγούρης στον τερματισμό των 1500μ. στις Σέρρες**



κανικό Πρωτάθλημα Κ20 της Τουρκίας (16-17 Ιουλίου) ο **Γεράσιμος Κάμπιτσης '22** συμμετείχε στα 200μ. τερματίζοντας στην 9η θέση ενώ κατέκτησε και το αργυρό μετάλλιο ως μέλος της εθνικής ομάδας 4x100μ. Ακόμα, η **Νέλλυ Φλουτάκου** έζησε μία μοναδική εμπειρία στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ Νεότητας που διεξήχθη στην Μπάνσκα Μπίστριτσα της Σλοβακίας κατακτώντας την τέταρτη θέση στην πρώτη προκριματική σειρά με χρόνο 2:13.25 και ταυτόχρονα μία θέση στον τελικό. Τέλος, αθλητές και αθλήτριες του Συλλόγου μας συμμετείχαν στη διεθνή συνάντηση «Ελλάς-Κύπρος» που διοργανώθηκε στις εγκαταστάσεις του Αγίου Κοσμά.

Η αυλαία για την αγωνιστική χρονιά 2022-2023 έχει ήδη ανοίξει με τους αθλητές και τις αθλήτριες του ΣΑΚΑ να βρίσκονται εκ νέου στα γήπεδα με μοναδικό σκοπό να είναι υγιείς και να συνεχίζουν να κάνουν αυτό που αγαπούν. E

## Καλή επιτυχία στην ομάδα μας!

**A**νανεωμένοι μετά από σύντομες διακοπές και με μεγάλο ενθουσιασμό πραγματοποιήθηκε στις 05/09 η εναρκτήρια συγκέντρωση των κολυμβητών και κολυμβητριών του ΣΑΚΑ. Μετά από το σύντομο καλωσόρισμα οι αθλητές πραγματοποίησαν την πρώτη προπόνηση υποσχόμενοι συνέπεια, προσπάθεια και αφοσίωση στους προσωπικούς και ομαδικούς στόχους.

Η ομάδα που παρά την μικρή της ηλικία έχει ήδη ταράξει τα νερά στις πισίνες ενισχύθηκε πλέον και από τους ταλαντούχους κολυμβητές της προαγωνιστικής, στους οποίους ευχόμαστε καλή επιτυχία.

Μια ακόμη προσθήκη στην ομάδα είναι και αυτή του νέου εφόρου κ. Αντρέα Χριστοδούλου '78, με την βοήθεια του οποίου πιστεύουμε ότι θα κατακτήσουμε νέες κορυφές τόσο οργανωτικά όσο και αγωνιστικά.

Η προπονητική οργάνωση θα αναπτυχθεί σε 2 κολυμβητήρια 25μ. (στο campus του σχολείου) και 50μ (στο ΟΑΚΑ). Υπεύθυνοι προπονητές είναι οι κ.κ. Νικήτας Σμυρνιός και Σέργιος Πλιάκος. Την προαγωνιστική θα συνεχίσουν να καθοδηγούν οι κ.κ. Δημήτρης Σφήκας και Δημήτρης Κουλούρης. E

Η ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΣΕΒΗ ΠΡΟΣΦΑΡ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΛΟΥ «ΕΡΜΗΣ»




**ΜΕΛΑΚΗΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Α.Ε.**  
τεχνική εταιρεία από το 1953



**WHAT WE DO**

- ✓ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
- ✓ ΜΕΛΕΤΗ & ΕΠΙΒΛΕΨΗ
- ✓ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
- ✓ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ
- ✓ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ - REAL ESTATE
- ✓ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

**TUV**  
AUSTRIA HELLAS  
EN ISO 9001:2015  
No. : 0117386062960

**rev**  
TEGova

info@melakisassociates.gr ☎ +30 28210 42800  
 ΧΑΝΙΑ Ηρώων Πολυτεχνείου 3 | ΗΡΑΚΛΕΙΟ Δουκός Μποφώρ 7 | ΑΘΗΝΑ Αναγνωστόπούλου 8, Κολωνάκι 🌐 www.melakisassociates.gr

**ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ**




**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ**

**ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ**



**RICS** **REV**  
**Δανός - Μελάκης**  
 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ & ΕΚΤΙΜΗΤΕΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ





Αγαπητοί συναπόφοιτοί,

**Η** ΣΑΚΑ Basket 22'-23' (ΣΒΛ) και η οργανωτική επιτροπή σας καλωσορίζει στο 10<sup>ο</sup> πρωτάθλημα μπάσκετ, με τους αγώνες να διεξάγονται κάθε Κυριακή απόγευμα στο κλειστό γυμναστήριο στο campus του Ψυχικού! Ένα πρωτάθλημα μπάσκετ που κατορθώνει εδώ και 10 χρόνια να μαζεύει φίλους και παρέες πίσω στο σχολείο μας για να γυμναστούν, να συναντήσουν τους φίλους τους και να αθληθούν στο άθλημα που αγαπούν.

Η έναρξη του πρωταθλήματος Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2022.

- Συμμετέχουν μόνο απόφοιτοι του Κολλεγίου Αθηνών - Κολλεγίου Ψυχικού.
- Οι αγώνες είναι 5x5 σε όλο το γήπεδο, με διάρκεια τεσσάρων (4) δεκαλέπτων και θα εποπτεύονται από διαπιστευμένους διαιτητές.
- Κάθε ομάδα θα πρέπει να απαρτίζεται από τουλάχιστον οκτώ (8) άτομα
- Για το κόστος συμμετοχής και τις προϋποθέσεις θα ενημερωθούν οι αρχηγοί των ομάδων λίγες μέρες πριν την έναρξη του πρωταθλήματος.
- Ο αναθεωρημένος Κανονισμός θα σταλεί σε κάθε ομάδα που θα δηλώσει συμμετοχή και θα υπογραφεί από τους αρχηγούς των ομάδων στην πρώτη μας συνάντηση η οποία έχει οριστεί για την **Δευτέρα 10 Οκτωβρίου** διαδικτυακά.
- **Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι Κυριακή 9 Οκτωβρίου στο [sergios.papadopoulos@gmail.com](mailto:sergios.papadopoulos@gmail.com)**



## Ξεκινάμε Κυριακή 16/10

### ΠΡΟΣΟΧΗ:

Στο φετινό πρωτάθλημα θα συμμετέχουν **μάξιμουμ 24 ομάδες για τον καλύτερο σχηματισμό των ομίλων και την ομαλή διεξαγωγή της basketleague. Προτεραιότητα δίνεται στις ήδη υπάρχουσες ομάδες και σε αυτές που δηλώνουν έγκαιρα.**

Μια μεγάλη και ολοκληρωμένη λίγκα με οργανωτική επιτροπή, επίσημους διαιτητές από την ομοσπονδία σε κάθε παιχνίδι, γιατρούς, πλήρης στατιστική κάλυψη από έμπειρη εταιρεία και φυσικά ένας πανέμορφος χώρος όπως αυτός του σχολείου μας με πάρκινγκ, αποδυτήρια, φροντιστές και με το κλειστό γυμναστήριο σε άριστη κατάσταση.

Ένα δελεαστικό πακέτο για να περάσει κάθε απόφοιτος όμορφα το απόγευμα της Κυριακής του.

Επίσης θα υπάρχει και φέτος ο θεσμός των FREE AGENTS όπου θα υπάρχει λίστα ελεύθερων παικτών οι οποίοι θα είναι σε αναζήτηση ομάδας. Σε αυτή την λίστα θα μπαίνουν κυρίως παίκτες που θέλουν να συμμετέχουν στο πρωτάθλημά μας αλλά για διάφορους λόγους δεν έχουν ομάδα.

Να ευχαριστήσουμε για

άλλη μια φορά τον μεγάλο μας χορηγό για την χρονιά που πέρασε την **GLAFKA CAPITAL** καθώς και για πολλά χρόνια χορηγό και υποστηρικτή του πρωταθλήματος τα καταστήματα εστίασης **REY PABLO**. Περιμένουμε με χαρά και πάλι την βοήθεια όλων των ενδιαφερομένων για χορηγικά πακέτα. Για επικοινωνία αλλά και ενημέρωση για τα φετινά χορηγικά πακέτα επικοινωνείτε στο [sergios.papadopoulos@gmail.com](mailto:sergios.papadopoulos@gmail.com)

Να θυμίσουμε ότι πέρσει η χρονιά τελείωσε με θρίαμβο των IMMORTALS και μεγάλους ηττημένους τους RENEGADES. Στο consolation την 1<sup>η</sup> θέση κατέλαβαν οι SLOWTROTTERS και στην 2<sup>η</sup> θέση τερμάτισαν οι BRICKLAYERS

Περιμένουμε τις ομάδες σας ώστε να συναντηθούμε σύντομα και πάλι στο παρκέ! **E**

# ΘΕΙΑ από ΤΟ ΣΙΚΑΓΟ



**Μη κερδοσκοπική ομάδα ARTE  
για την ενίσχυση της μάχης κατά του καρκίνου του μαστού  
Στο Θέατρο του Κολλεγίου Αθηνών  
11-14 Νοεμβρίου 2022**

**Εισιτήρια Κυρία Γαλιτοπούλου 210 6201248**

## Ευκαιρία για φυσική κατάσταση και διασκέδαση!

**Γ**ια έναν αθλητή του βόλεϊ, καθώς δεν υπάρχει ενεργή αθλητική δραστηριότητα με επίσημους αγώνες το καλοκαίρι, σημαντικό στοιχείο είναι η διατήρηση της καλής του φυσικής κατάστασης. Αυτή μπορεί να επιτευχθεί με πολλές μεθόδους! Μια από αυτές είναι το μπιτς βόλεϊ (beach volley), μια ενασχόληση με ένα παρεμφερές άθλημα με το βόλεϊ. Το καλό είναι ότι το Σχολείο μας διαθέτει ένα τέτοιο γήπεδο.

Το μπιτς βόλεϊ είναι διασκέδαση, χαρά, άσκηση και ευχαρίστηση που αποκτά όλο και



*Η κίνηση στην άμμο είναι ιδανική για το αναπνευστικό σύστημα αλλά και τον μυϊκό τόνο που χρειάζεται ένας αθλητής του βόλεϊ, καθώς και η συνεχής επαφή με την μπάλα του δίνει την δυνατότητα να υπάρχει σταθερή τεχνική κατάρτιση. Ο αθλητής πρέπει να αναπτύξει όλες τις τεχνικές δεξιότητες (δάχτυλα, σέρβις, υποδοχή, επίθεση) μια και η επαφή του με την μπάλα γίνεται πολύ συχνότερα από ότι στη σάλα.*

κατά τα πρότυπα FIBV, όπως δηλαδή είναι η μορφή του αθλήματος σήμερα.

Οι κανονισμοί του αθλήματος συνοπτικά είναι: α) Το γήπεδο έχει διαστάσεις 8x8 μ. έναντι του γηπέδου της σάλας που είναι 9x9 μ., β) το ύψος του φιλέ είναι 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες, γ) η ομάδα αποτελείται από 2 παίκτες/ριες, δ) η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι ελαφρότερη από της σάλας με έντονα χρώματα, ε) το μέγιστο των επαφών για να περάσει η μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο είναι 3 (τρεις) όπου η επαφή στο μπλοκ υπολογίζεται σαν επαφή, στ) το σετ στα επίσημα τουρνουά λήγει στους 21 πόντους με ελάχιστη διαφορά 2 πόντων. Το παιχνίδι αντίστοιχα λήγει στα 2 νικηφόρα σετ (best of three) και σε περίπτωση 1-1 σετ παίζεται τρίτο σετ στους 15 πόντους με ελάχιστη διαφορά 2 πόντων.

Έτσι λοιπόν και στις εγκαταστάσεις του Σχολείου μας, στο γήπεδο του μπιτς βόλεϊ, μπορείς ως μαθητής, ως απόφοιτος, ως εξωτερικός, να χαρείς αυτό το τόσο δημοφιλές σπορ.

Καλή σχολική και αγωνιστική χρονιά! **Ε**

**Αλέξανδρος Αριστόπουλος '08,  
Σόλων Σανιώτης '86**

περισσότερους οπαδούς τόσο το καλοκαίρι στις παραλίες, όσο και τον χειμώνα στα γήπεδα που υπάρχουν στο λεκανοπέδιο. Από το 2000 το μπιτς βόλεϊ είναι Ολυμπιακό άθλημα και προσφέρει πολλά στοιχεία που βοηθούν στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, παράλληλα με την τεχνική. Οι ρίζες του αθλήματος τοποθετούνται γύρω στο 1930 στις παραλίες της Santa Monica στην Αμερική. Η εξέλιξη του αθλήματος πέρασε από διάφορες φάσεις αρχικά παίζοντάς το με 4 παίκτες, μετά με 3 παίκτες (με αυτές τις μορφές εμφανίστηκε αγωνιστικά και στην Ελλάδα το 1988 και 1989 αντίστοιχα). Μόλις το 1994 στην Ελλάδα, έγινε το πρώτο επίσημο τουρνουά 2x2



# ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μόνο το καλύτερο



44 ΧΡΟΝΙΑ

ΑΓΑΠΙΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ - Ηρακλής '62 Δημοσθένης '99 Λιόκνης

1. ΣΟΛΩΝΟΣ 12, ΚΟΛΩΝΑΚΙ
2. ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 166, ΨΥΧΙΚΟ
3. ΙΘΑΚΗΣ 38, ΑΘΗΝΑ
4. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 1-3, ΓΛΥΦΑΔΑ

5. ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 386, ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
6. ΧΑΡΙΛΑΟΥ ΤΡΙΚΟΥΠΗ 138, Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ
7. ΛΕΩΦ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 5Α, ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ
8. 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 126, ΒΟΛΟΣ

ΓΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΔΩΡΑ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
210-6926507-9  
WWW.THE-TOY.GR  
@to\_paichnidi

# Επιστροφή στον **Θρόνο**

ύστερα από έναν χρόνο απουσίας από τα μετάλλια



το γεγονός ότι παραταχθήκαμε με σημαντικές ελλείψεις πρωτοκλασάτων παικτών. Τη σύνθεση του ΣΑΚΑ Backgammon Club, αποτέλεσαν οι **Μιχάλης Προυκάκης '90** (αρχηγός), **Νίκος Ζούβελος '74**, **Ηλίας Καλτσάς '87**, **Πάτροκλος Κουδούνης '91**, **Θανάσης Μακρής '59** και **Ανδρέας Μπιτσάκος '75**.

Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός κι αυτό φάνηκε από την πρώτη ημέρα, όπου σημειώσαμε δύο εμφατικές νίκες επί της Καρδίτσας και της Λάρισας με 4-1, πριν από μία τιμητική ήττα με 2-3 από το σωματείο της Ομοσπονδίας, το οποίο στελεχώνεται από τους κατά τεκμήριο ισχυρότερους παίκτες της

χώρας. Παρά το γεγονός αυτό, ολοκληρώσαμε την πρώτη ημέρα ισοβαθμώντας στην πρώτη θέση με την ομάδα της Κρήτης, ενώ βραχεία κεφαλή πίσω μας, ακολουθούσε η ομάδα του ΟΠΑ Χολαργού, η οποία

**Μ**ετά από την 5<sup>η</sup> θέση του 2021, η οποία είχε σηματοδοτήσει την πρώτη φορά που η ομάδα του ΣΑΚΑ Backgammon Club δεν είχε ανέβει στο βήθρο των νικητών του Πανελληνίου Διασυλλογικού Πρωταθλήματος, έπρεπε να δώσουμε απαντήσεις. Και τις δώσαμε με τον πιο εμφατικό τρόπο, κερδίζοντας τον τίτλο για τρίτη φορά στην ιστορία μας, στους αγώνες που πραγματοποιήθηκαν στη Λάρισα το διήμερο 10 - 11 Σεπτεμβρίου.

Η ομάδα μας νίκησε στα τέσσερα από τα πέντε παιχνίδια που έδωσε και ισοβάθη-

*Από αριστερά οι: Θανάσης Μακρής '59, Ανδρέας Μπιτσάκος '75, Νίκος Ζούβελος '74, Μιχάλης Προυκάκης '90, Πάτροκλος Κουδούνης '91 και Ηλίας Καλτσάς '87.*



σε στην πρώτη θέση με τον Ελλάνιο Ηρακλείου, κατακτώντας το Πρωτάθλημα λόγω της επικράτησής της στον μεταξύ μας αγώνα. Πρόκειται αναμφίβολα για μια ιστορικής σημασίας επιτυχία, αναλογιζόμενοι και

είχε αναμφισβήτητα στη διάθεσή της την καλύτερη σύνθεση του Πρωταθλήματος. Ήταν πλέον προφανές ότι η τελική μας κατάταξη θα κρινόταν στις δύο αναμετρήσεις με τους άμεσους ανταγωνιστές μας.





Αγωνιστικό στιγμιότυπο από ματς ΣΑΚΑ - Λάρισα 4-1



Πριν την έναρξη του ματς ΣΑΚΑ - Κρήτη 3-2

Και τα δύο αυτά παιχνίδια κρίθηκαν με το οριακό 3-2. Οι παίκτες μας υπέρβαλαν εαυτούς, ξεπέρασαν τις όποιες αντιξοότητες και επικράτησαν σε αμφότερα. Σημειωτέον πως εάν είχαμε χάσει σε οποιαδήποτε μεμονωμένο ματς από τα 16 που κερδίσαμε επί συνόλου 25, θα είχαμε καταταγεί δεύτεροι.

Πολυτιμότερος παίκτης της διοργάνωσης, αναδείχθηκε ο Κουδούνης, νικώντας και στα τέσσερα ματς που αγωνίστηκε. Σημαντικό μερίδιο στην επιτυχία της ομάδας είχαν ακόμα οι Καλτσάς και Προυκάκης με τέσσερις νίκες σε πέντε ματς, ενώ και ο Μπιτσάκος σημείωσε δύο νίκες σε τρία ματς.

Με αυτή την πρωτιά, ο ΣΑΚΑ έφτασε τους τρεις τίτλους (2018, 2020, 2022) σε

έξι διοργανώσεις και έχοντας επιπλέον κατακτήσει δύο φορές τη δεύτερη θέση (2017, 2019), προηγείται σαφώς στη λίστα των ανά την Ελλάδα σωματείων.

Στο ξεκίνημα της νέας αγωνιστικής περιόδου, καλούμε όλους τους συναπόφοιτους που θέλουν να ασχοληθούν με το Αγωνιστικό Τάβλι, να επικοινωνήσουν με τον Γενικό Αρχηγό Μιχάλη Προυκάκη, στο 6974466427 ή στο proukakis@hotmail.com.

Δεν χρειάζεται να είστε εκ προοιμίου ειδήμονες. Μια απλή γνώση του «καφενειακού» παιχνιδιού «πόρτες», είναι αρκετή για την πρώτη σας επαφή με το backgammon. Και πού ξέρετε; Σε λίγο καιρό, ενδεχομένως να είστε κι εσείς μέλη μιας Πρωταθλήτριας Ελλάδος!



Η ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ «ΕΡΜΗΣ»



Makes you feel GOOD



**Η DOLE ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΑΣ**

Η DOLE HELLAS, η μοναδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρούτων, γνωρίζει πάρα πολύ καλά τη διατροφική αξία των φρούτων και τη συμβολή τους στην υγεία μας, σε αυτό άλλωστε βασίζεται και η φιλοσοφία της: "DOLE makes you feel good"  
Όλα τα φρούτα της DOLE επιλέγονται και συσκευάζονται περνώντας καθημερινά αυστηρούς ποιοτικούς ελέγχους.



ΝΕΣΤΩΡ ΚΟΥΡΑΚΗΣ '66

## Εισαγωγή στην Κλασική Ρητορική, Αθήνα

Λευκωσία: εκδ. Hippasus, Οκτώβριος 2021

**Η** «Εισαγωγή στην Κλασική Ρητορική» επιχειρεί να καλύψει με τρόπο απλό, κατανοητό αλλά και επιστημονικά τεκμηριωμένο ένα σημαντικό κενό στην ελληνόφωνη βιβλιογραφία σε σχέση με την Κλασική Ρητορική.

Συγκεκριμένα, αναλύει σ' ένα πρώτο μέρος την ιστορική διάσταση της Κλασικής Ρητορικής, όπως αυτή αναδεικνύεται μέσα από τα κλασικά ρητορικά έργα του Αριστοτέλη, του Δημοσθένη, του Κικέρωνα, του Κοϊντιλιανού κ.ά., έως τη σύγχρονη εποχή.

Ταυτόχρονα, σ' ένα δεύτερο μέρος, παρουσιάζονται στο βιβλίο και οι είκοσι εκείνες ειδικότερες κατηγορίες πρακτικών γνώσεων που στηρίζονται στην Κλασική Ρητορική και είναι χρήσιμες για την ανάπτυξη ενός επικοινωνιακά επιτυχημένου λόγου, προφορικού ή και γραπτού, στις σύγχρονες κοινωνίες. ■

ΝΙΚΟΣ ΕΡΗΝΑΚΗΣ '05

## Ακόμα Βαφτιζόμαστε

Εκδόσεις Κείμενα, 2022

**Ο** Νίκος Ερηνάκης, μετά από 9 χρόνια παρουσιάζει τη νέα του ποιητική συλλογή «Ακόμα βαφτιζόμαστε». Αποτελείται από τέσσερις ενότητες, οι οποίες δεν διαχωρίζουν το βιβλίο σε μέρη αλλά δημιουργούν έναν ενιαίο δρόμο ανάγνωσης της ποιητικής του σύνθεσης. Έχουν τίτλους: «στο βασιλείο των αναγκών», «σε ανεπιθύμητες αποικίες», «στη μακρινή ακτή», «στη χώρα των ζώντων».

Απόσπασμα από το αφηγηματικό ποίημα του βιβλίου: το παρελθόν είχε άλλα σχέδια για μας βαφτιζόμαστε στις νεραντζιές που ανθίζουν στους δρόμους του κέντρου κρίσης κρήνες ποτίστε μας κι άλλο οι κυκλικόι ρυθμοί ακτινοβολούν κι όπως δεν ήταν το πριν γιορτή δεν είναι και το τώρα απόγνωση θα υποφέρουμε κι αυτή την ειρήνη ότι κόσμος ήταν κόσμος παραμένει. ■

ΣΤΗΒΕΝ (ΣΤΑΥΡΟΣ) ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ '81

## "Γκρίνια"

Εκδόσεις Κάκτος, 2022

**Ο** Στήβεν Αβραμίδης, ηλεκτρολόγος μηχανικός, έχει κάνει κάποια χιλιόμετρα στην έντυπη και ηλεκτρονική δημοσιογραφία. Η Γκρίνια είναι το πρώτο του βιβλίο με 18 ανεξάρτητες μικρές ιστορίες ανατροπής. Ανατροπής συναισθημάτων, ανατροπής παγιωμένων καταστάσεων και αντιλήψεων. Οι ιστορίες είναι δοσμένες με διάθεση αυτοσαρκασμού, με πικρό χιούμορ και με φλεγματική σάτιρα – για τον κοινωνικό καθωσπρεπισμό και για τα διαχρονικά θέσφατά μας. «Αυτές οι 18 αφηγήσεις είναι 18 πέτρες! Είναι 18 πέτρες σε μια πολιτικά κορέκτ κοινωνία.

Είναι 18 πέτρες σε ένα σύστημα τακτοποιημένο, που λέει τα πάντα σωστά. Είναι 18 μικρές γροθιές, είναι 18 στιγμές που σε κάνουν να νιώθεις άβολα. Άβολα γιατί όλα αυτά τα έχεις σκεφτεί, αλλά δεν έχεις καταφέρει να τα ξεστομίσεις. Διαβάξεις τις ιστορίες και χαμογελάς και μετά κοιτάξεις γύρω σου ενοχικά να δεις αν κάποιος σε βλέπει. [...] Αυτές είναι 18 ιστορίες ανατρεπτικής, ξεβολευτικής αγάπης!» ■

ΗΛΙΑΣ ΜΕΣΣΙΝΑΣ '83

## Η Συναγωγή

Εκδόσεις Inphongonoma, 2022

**Κ**υκλοφόρησε το νέο βιβλίο του αρχιτέκτονα Ηλία Μεσσίνας '83 με αυτοτελείς ιστορίες βασισμένες στην πολυετή έρευνά του που ξεκίνησε τη δεκαετία του 1990 στα ίδια τα κτήρια, σε δημοσιευμένα τεκμήρια και σε αρχεία στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, σε συνεντεύξεις και σε γεγονότα και στην επαφή με ανθρώπους και με τόπους. Σε σκηνές που θα θύμιζαν κινηματογραφικό έργο, με κάποια συναγωγή στο φόντο. Τοποθετήθηκαν για το βιβλίο μεταξύ άλλων ο αρχιτέκτονας Μανόλης Κορρές, η ιστορικός ΥΠΕΞ Φωτεινή Τομαή, ο πρώην Υφυπουργός Πολιτισμού Γιώργος Λιάνης και οι δημοσιογράφοι Νίκος Βατόπουλος, Νίκος Μπακουνάκης και Παντελής Σαββίδης. ■

#bornelectic



Η ΚΑΤΑΘΥΡΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ «ΕΡΜΗΣ»



## Η ΠΡΩΤΗ BMW i4.

Η πρώτη BMW i4 φέρνει την ηλεκτροκίνηση στην καρδιά της BMW. Με ισχύ έως 544hp και ηλεκτρική αυτονομία που φτάνει τα 590 km, η BMW i4 συνδυάζει την άνεση και την καινοτομία με τη спор φιλοσοφία BMW. Οδηγική απόλαυση. 100% ηλεκτρική. Γνωρίστε την στην ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ ΑΕ.

### **ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ ΑΕ.**

BMW, BMW i, MINI, BMW Motorrad  
Τηλ. +30-2106194500  
[www.bmw-sfakianakis.gr](http://www.bmw-sfakianakis.gr)

Κατανάλωση ενέργειας BMW i4 eDrive40 (kWh/100km) 19,1 - 16,1 - Εκπομπές CO2 σε συνδυασμένο κύκλο (g/km): 0



# ΣΑΡΑΝΤΙΤΗΣ

## ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Η Δικηγορική Εταιρεία ΣΑΡΑΝΤΙΤΗΣ, με μακροχρόνια παρουσία στο χώρο του δικαίου επιχειρήσεων, παρέχει υψηλού επιπέδου νομικές υπηρεσίες, σε Ελληνικές και αλλοδαπές εταιρίες και επιχειρηματίες, σε ευρύ φάσμα διαφορετικών κλάδων δικαίου. Η μακρά συνεργασία μας, με μεγάλους επιχειρηματικούς και επενδυτικούς Ομίλους και Τράπεζες, όπως και με δοκιμασμένο δίκτυο δικηγορικών γραφείων στο εξωτερικό, συνιστούν μία σημαντική βάση γνώσης και εμπειρίας, προς όφελος των πελατών μας. Επιπλέον, η παρουσία μας σε Αθήνα και Πειραιά, ενισχύει την αποτελεσματικότητά μας, σε σημαντικά οικονομικά κέντρα της χώρας.

**ΑΘΗΝΑ:** ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ 9, 106 73  
e-mail: athens@sarantitis.com • 210 3670400

**ΠΕΙΡΑΙΑΣ:** ΑΚΤΗ ΜΙΑΟΥΛΗ 91, 185 38  
e-mail: piraeus@sarantitis.com • 210 4290780

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

