



**Το πρόστιμο που πληρώνεις για την αδιαφορία σου στα κοινά, είναι ότι η τύχη σου καθορίζεται από ηλίθιους. ΠΛΑΤΩΝ**

# Το ΒΗΜΑ

ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ - ΠΕΡΑΧΩΡΑΣ - ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΩΝ

ΒΗΜΑ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ-ΠΕΡΑΧΩΡΑΣ  
**29**  
ΧΡΟΝΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2025 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΛΟΥΤΡΑΚΙ, ΠΕΡΑΧΩΡΑ, ΙΣΘΜΙΑ, ΠΙΣΙΑ, ΚΟΡΙΝΘΟ ΕΤΟΣ 29ο Φύλλο 495 • Τιμή Φύλλου 1€

## ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ 2028

Ανοίγει το παιχνίδι των υποψηφίων στο Λουτράκι - **Νέος εκλογικός νόμος και φθορά τετραπλής θητείας δημιουργούν ρευστό σκηνικό.**

**Η** εφαρμογή του νέου εκλογικού νόμου στην Τοπική Αυτοδιοίκηση σε συνδυασμό με τη φυσιολογική φθορά μιας δημοτικής αρχής που διανύει την τέταρτη τετραετία της, φαίνε-ται πως έχουν ήδη αρχίσει να ανακατεύουν δυναμικά την πολιτική τράπουλα στο Δήμο Λουτρακίου - Περαχώρας - Αγίων Θεοδώρων.

Ενώ βρισκόμαστε ακόμη αρκετά μακριά από τις επόμενες αυτοδιοικητικές εκλογές, το τοπίο δείχνει να κινείται νωρίς. Ήδη τρεις συνδυασμοί, αυτοί που κατέβηκαν και στις προηγούμενες εκλογές - μεταξύ των οποίων φυσικά και η σημερινή δημοτική αρχή - παραμένουν ενεργοί και προετοιμάζονται. Παράλληλα, τουλάχιστον τρία ακόμη πρόσωπα έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον, με συζητήσεις, κινήσεις και υπόγειες διεργασίες που επιβεβαιώνουν ότι η επόμενη κάληψη δεν θα είναι μια απλή επανάληψη των προηγούμενων.

### Τέλος στην «άνεση» των ποσοστών - Αλλάζουν οι ισορροπίες

Ο νέος εκλογικός νόμος φέρνει μεγάλες αλλαγές: τέλος στην απλή αναλογική, απαιτείται πλέον 43% για εκλογή από την πρώτη Κυριακή και σημαντικά ενισχυμένη πλειοψηφία στο Δημοτικό Συμβούλιο για τον νικητή. Το γεγονός αυτό δίνει κίνητρο σε περισσότερους συνδυασμούς να μπουκώσουν στη μάχη, ενώ παράλληλα πιέζει πολιτικά τους «παλιούς», αφού η φθορά είναι δεδομένη και η συσπείρωση του εκλογικού σώματος δεν είναι ποτέ αυτονόητη.

Η διοίκηση του Δήμου, μετά από 16 συνεχή χρόνια στην εξουσία, βρίσκεται αντιμέτωπη με το βάρος της μακρόχρονης παρουσίας της. Ταυτόχρονα, νέα πρόσωπα και δυνάμεις βλέπουν περιθώρια διεκδίκησης, καθώς διαφαίνεται ότι η κοινωνία αναζητά φρέσκια εκπροσώπηση, διαφορετικό στυλ διοίκησης, και κυρίως περισσότερη λογοδοσία και συμμετοχή.

### Φθορά, αλαζονεία και πολιτική κόπωση

Οι πολίτες μιλούν όλο και πιο ανοιχτά για διοικητική κόπωση, έλλειψη φαντασίας και αίσθηση αυτοματοποίησης. Η πολύχρονη παραμονή στην εξουσία οδηγεί πολλές φορές σε γραφειοκρατική διαχείριση, απόσταση από την κοινωνία και μειωμένη ικανότητα να εμπνέει. Αυτό το πολιτικό έλλειμμα είναι το έδαφος πάνω στο οποίο ετοιμάζονται να κινηθούν οι επίδοξοι διάδοχοι.

### Ποιοι μπαίνουν στο παιχνίδι;

Χωρίς να έχουν ακόμα επισήμως ανακοινωθεί υποψηφιότητες, τρεις νέες προσωπικότητες της τοπικής κοινωνίας βρίσκονται σε φάση διερεύνησης υποστήριξης και σχηματισμού ομάδων. Ενδιαφέρον υπάρχει και από ανθρώπους με τεχνοκρατικό προφίλ, ενώ οι πολιτικές διεργασίες στους χώρους της Κεντροαριστεράς και της φιλελεύθερης παράταξης είναι ήδη σε εξέλιξη.

**Μπαίνουμε σε προεκλογική περίοδο... νωρίτερα απ' ό,τι περιμέναμε.**

Το σκηνικό δείχνει να αλλάζει. Οι επόμενες εκλογές δεν θα είναι εύκολες για κανέναν, και αυτό είναι θετικό. Η δημοκρατία θέλει επιλογές και οι κοινωνίες χρειάζονται εναλλακτικές. Το Λουτράκι, η Περαχώρα και οι Άγιοι Θεόδωροι φαίνεται πως θα έχουν σύντομα την ευκαιρία να επιλέξουν ανάμεσα σε πρόσωπα, όχι απλώς σε σχήματα.

**Η συνέχεια αναμένεται με εξαιρετικό ενδιαφέρον...**

## ΟΙ ΔΙΟΙΚΟΥΝΤΕΣ ΤΗΝ ΠΟΛΗ Σκάβουν... χωρίς να βλέπουν



**Σ**το Λουτράκι, Ιούλιο μήνα, με τους τουρίστες να γεμίζουν την πόλη και τα καταστήματα να δίνουν μάχη για να σώσουν μια ακόμη δύσκολη σεζόν, ο Δήμος αποφάσισε να ξεκινήσει έργα. Δυο στενά ανοίχτηκαν στα καλά καθούμενα, και - όπως φαίνεται - έπεται συνέχεια.

Αν κάποιος ρωτήσει γιατί επιλέχθηκε η καρδιά του καλοκαιριού για να μπουκώσουν σε τουριστικές γειτονιές, η απάντηση είναι μάλλον απλή: επειδή μπορούν. Μια δημοτική αρχή που διανύει την τέταρτη τετραετία της δείχνει ξεκάθαρα σημάδια κόπωσης, αλλά κυρίως... αλαζονείας.

Δεν είναι η πρώτη φορά που η λογική του «**κάνουμε ό,τι θέλουμε, όποτε θέλουμε**» κυριαρχεί. Αλλά όταν αυτή η λογική πλήττει ευθέως τα καταστήματα, την τουριστική εικόνα της πόλης, την καθημερινότητα των επισκεπτών και των κατοίκων - τότε τα πράγματα σοβαρεύουν.

Οι επιχειρηματίες που περιμένουν λίγους καλούς μήνες για να σώσουν τον χειμώνα βλέπουν τώρα εργοτάξια αντί για τουρίστες. Σκόνη, θόρυβος, αποκλεισμένες προσβάσεις και το πιο επικίνδυνο: καμία εξήγηση, καμία συνεννόηση, καμία ευαισθησία.

Ο δήμος Λουτρακίου-Περαχώρας δεν είναι εργοτάξιο. Είναι τουριστικός προορισμός. Και αν η διοίκηση του Δήμου αυτό το έχει ξεχάσει μετά από 18 χρόνια στην καρέκλα, οι πολίτες το θυμούνται. Και θα το θυμηθούν ξανά, πολύ σύντομα, στην κάληψη.



### ΑΛΗΘΕΙΑ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ;

Γιατί κανένας μέχρι σήμερα δεν έχει πάρει θέση για το σοβαρό αυτό θέμα; Παίζεται ή κρύβεται τίποτα;

**ΞΑΝΑΡΩΤΑΜΕ:** Θα πάρουν θέση;

**Πού είναι ο Λ.Τ.Ο.,** ο τουριστικός μας «Μωυσής»;

**Πού είναι** το Εργατικό Κέντρο Λουτρακίου;

**Πού είναι** ο Σύλλογος Ξένιος Ζευς (οι καρεκλάδες, όπως τους αποκαλούν);

**Πού είναι** ο Εμπορικός Σύλλογος Λουτρακίου;



Χειροποίητα Άρθρα  
από κοχύλια



LICO KOZETA

Ξενοφώντος 6, Λουτράκι  
27440 22570  
6942 947462

enloutraiki.gr

| Η Καθημερινή σας Ενημέρωση!

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΕΣ



Ο Σπύρος  
Γιαλοφός  
γράφει

- Γιατί δεν κέρδισε τις εκλογές του 2023 η Μ. Πρωτοπαπά;
  - Και γιατί βγήκε πάλι ο ίδιος Δήμαρχος, οι ίδιοι δημοτικοί σύμβουλοι και όχι νέα πρόσωπα;
- Κρατήστε αυτή την έκδοση της εφημερίδας.
- Στη σελίδα 4 τα γράφει καθαρά και ξάστερα ο συμπατριώτης μας πρότανης, που αναφέρεται για τους πολιτικούς, μη εξαιρώντας δημάρχους και συμβούλους, όλοι κάνουν το «παιχνίδι τους», προσθέτουμε εμείς.

## ΑΠΟΨΗ | ΕΚΛΟΓΕΣ 2023. ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΚΕΡΔΙΣΕ Η Μ. ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ

Η κ. Μαρία Πρωτοπαπά έχει θέσει υποψηφιότητα για το Δήμο Λουτρακίου και έχει έρθει δεύτερη στις εκλογικές αναμετρήσεις.

Το γιατί ένας υποψήφιος, παρόλο που έχει σημαντική υποστήριξη, δεν καταφέρνει να εκλεγεί, μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, ειδικά όταν υπάρχει ένας εν ενεργεία δήμαρχος.

### • Τα πλεονεκτήματα των εν ενεργεία Δημάρχων

Έχουν φυσικό πλεονέκτημα, είναι ήδη γνωστοί στην τοπική κοινωνία, έχουν πρόσβαση σε μέσα προβολής και μπορούν να μιλάνε για έργα είτε πραγματικά είτε πλασματικά, δηλαδή σε εξέλιξη. Επίσης, έχουν τη δυνατότητα μέσω του δημοτικού προϋπολογισμού να δώσουν έμφαση σε έργα πριν τις εκλο-

γές, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει θετικά την επανεκλογή τους.

### • Κοινωνικά δίκτυα και σχέσεις:

Στο Λουτράκι οι προσωπικές σχέσεις, οι οικογενειακές διασυνδέσεις και οι σχέσεις με τοπικούς συλλόγους και φορείς παίζουν καθοριστικό ρόλο, αφού όλοι αυτοί παίρνουν οικονομική ενίσχυση από το Δήμο.

Η κ. Πρωτοπαπά, αν και έχει συμμετοχή στα κοινά και υπήρξε και αντιδήμαρχος, ενδέχεται να μην έχει καταφέρει να «σπάσει» αυτά τα δίκτυα ή να δημιουργήσει ένα ευρύτερο δικό της που να υπερτερεί.

### • Ελλείψεις και αδυναμίες σε μια εκλογική αναμέτρηση

Απαιτείται μια δυναμική και αποτελεσματική εκστρατεία με την προβολή των θέσεων, την επικοινωνία με τους πολίτες, τη διοργάνωση εκδηλώσεων και φυσικά τη χρήση κοινωνικής δικτύωσης. Εάν υπάρχουν αδυναμίες σε αυτούς τους τομείς, σίγουρα θα επηρεαστεί το τελικό αποτέλεσμα.

**Συμπέρασμα:** Η κ. Μαρία Πρωτοπαπά είναι επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης στο Δήμο μας, κάτι που της δίνει μια σημαντική θεσμική θέση για την άσκηση κριτικής και την προβολή των θέσεων του συνδυασμού της. Ωστόσο η αντιπολιτευτική της δράση απαιτεί υπέρβαση των παραπάνω παραγόντων.

## ΑΠΟΨΗ | ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΚΚΛΟΓΗ Γ. ΓΚΙΩΝΗ

της Ελλάδας, όχι μόνο στο Λουτράκι. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στην επανεκλογή των ίδιων προσώπων και στη δυσκολία ανάδειξης νέων.

**Ένας παράγοντας είναι:** Η εμπειρία στη διοίκηση και η επίλυση μικρο-προβλημάτων, ακόμη και εάν είναι περιορισμένη, θεωρείται πλεονέκτημα.

**Άλλοι παράγοντες:** Είναι ότι μπορούν να προβάλλουν το έργο τους, υπαρκτό και πλασματικό (θα-θα-θα) και αυτό μεταφράζεται σε ψήφους.

• Έχουν πρόσβαση σε οικονομικούς πόρους, ενημέρωση και όταν έχεις το χρήμα και τους μηχανισμούς, τα χρησιμοποιείς για την επανεκλογή.

• Οι συγγενικές σχέσεις, φιλίες και η επίδραση των φορέων της περιοχής,

Αν και κάναμε μια ανάλυση πιο πάνω επιγραμματικά και περιληπτικά, θα σας περιγράψουμε τα υπέρ και τα κατά που είναι λιγότερα. Ένα κατά ισχυρό, είναι μεταξύ άλλων, τα πολλά χρόνια εξουσίας.

Το φαινόμενο για την επανεκλογή δημάρχων που έχουν δυο και τρεις τετραετίες (τώρα πενταετίες), το βλέπουμε σε πολλούς Δήμους

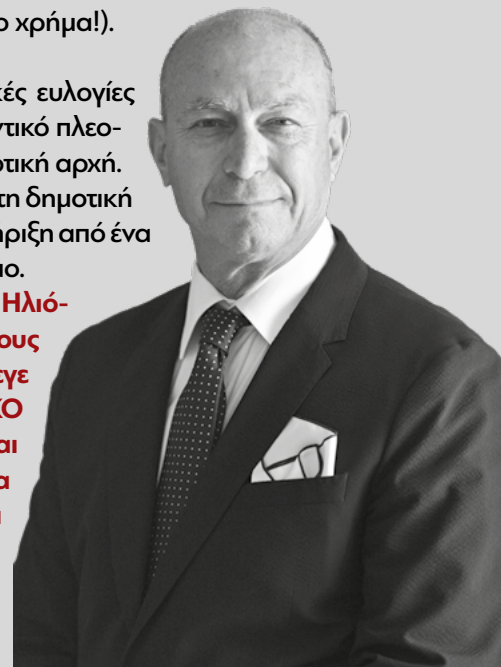
αφού ο Δήμος τούς επιδοτεί (Τι κάνει το χρήμα!).

### • Πολιτική σύνδεση:

Ένας Δήμαρχος που έχει τις πολιτικές ευλογίες του κυβερνώντος κόμματος έχει σημαντικό πλεονέκτημα, κάτι που είχε η σημερινή δημοτική αρχή.

Ο Γιώργος Γκιώνης διανύει την τέταρτη δημοτική θητεία του, έχοντας μια σταθερή υποστήριξη από ένα μέρος του εκλογικού σώματος στο Δήμο.

**Ο μακαρίτης ο γιατρός Θεόδωρος Ηλιόπουλος, από τους πρώτους ανθρώπους που στήριξαν τούτη την εφημερίδα, έλεγε «όταν έχεις στα χέρια σου το ΔΗΜΟΤΙΚΟ χρήμα, το τηλέφωνο της δημαρχίας και την καρέκλα, θέλει μεγάλο αγώνα για την αλλαγή». Και φυσικά η απουσία ενός πραγματικά ισχυρού και συνεκτικού αντιπάλου που να μπορεί να αμφισβητήσει την κυρίαρχη δύναμη.**



## Αγγελία Γάμου

Ο Βασιλάκος Σταύρος του Σώζων και της Μαρίας του γένος Τσίρτση, γεννηθείς στο Μαρούσι Αττικής, κάτοικος Αγίου Βασιλείου Κορινθίας και η **Μπεκιάρη Μαρία** του Σωτήρη και της Μαρίας του γένος Σκλάβου, γεννηθείσα στο Μαρούσι Αττικής, κάτοικος Λουτρακίου Κορινθίας πρόκειται να παντρευτούν με θρησκευτικό γάμο στον **Ιερό Ναό Αγίου Φανουρίου Λουτρακίου**.

## ΤΟ ΜΑΡΤΥΡΙΟ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ ΣΤΑΓΟΝΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΑΧΩΡΑ

Το μαρτύριο της σταγόνας συνεχίζεται και φέτος για τους κατοίκους της Περαιώνας, αφού ανοίγοντας τη βρύση των σπιτιών τους, τρέχει, κυριολεκτικά, ζεστό νερό. Οι διαμαρτυρίες πολλές αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Η «πμωρία» που έχει επιβάλει η ΔΕΥΑΛ-ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΩΝ πρέπει εδώ και τώρα να σταματήσει. Τόσα χρόνια γιατί δεν βρίσκεται η λύση;



- ✓ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ & ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
- ✓ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ✓ ΑΔΕΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ & ΒΙΟΤΕΧΝΙΩΝ
- ✓ ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ✓ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΠΑΥΛΟΣ ΘΕΟΔ. ΜΙΧΑΣ & Συνεργάτες

Πτυχιούχος Μηχανολόγος Μηχανικός Τ.Ε.  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΣ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗΣ

Α. Σολωμού 12 - Λουτράκι Τηλ. & Fax 27440 62200 Κινητό 6945 266902



ΑΕΓΕΑΝ

ΒΟΣΣΟΣ ΘΕΟΔ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΛΕΙΒΑΔΑΚΙ Α. ΑΘΗΝΩΝ 200,  
ΛΟΥΤΡΑΚΙ 20300

Τ. 2744 1 12003  
Κ. 6946 120918

E: vossostd@gmail.com

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ - ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΑΥΤ/ΤΩΝ

ΔΙΑΝΟΜΗ

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

**ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ**  
fish market  
"η φρεσκάδα"

φρέσκα ψάρια καθημερινά  
από τις Ελληνικές θάλασσες

27440-66351 παράδοση & στο χώρο σας!  
25ης Μαρτίου 14, ΛΟΥΤΡΑΚΙ

## ΤΟ ΒΗΜΑ

Λουτρακίου - Περαιώνας  
ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ιδιοκτήτης: ΓΙΑΛΟΦΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝΟΣ ΛΟΥΚΑΣ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΓΙΑΛΟΦΟΣ

e-mail: vimaloupe@yahoo.gr

ΓΡΑΦΕΙΑ: Πλατεία 25ης Μαρτίου 20  
ΛΟΥΤΡΑΚΙ 20300 ΤΗΛ.: 27440-21360

ΤΗΛ./FAX: 27440 66575

Κωδικός: 4017

ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ: 1 ΕΥΡΩ

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΑΦΙΟΚΕΡΔΩΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΑΜΟΥ - ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΠΑΤΑΣ  
- ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΙΑΝΝΟΥΔΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:  
ΒΛΑΣΣΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

Συνδρομή για ένα χρόνο: Ιδιωτών 20 ΕΥΡΩ  
Οργανισμών - Εταιριών Α.Ε. - Τραπεζών - Δήμων και  
Κοινοτήτων 70 ΕΥΡΩ. Η συνδρομή προπληρώνεται.  
Τα επώνυμα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τη γνώμη  
της διεύθυνσης. Ηλ. Στοιχειοθεσία - εκτύπωση:  
"Καταγράμμα" τηλ. 27420-29333

ΑΡΘΡΑ - ΑΠΟΨΕΙΣ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΤΟ E-MAIL ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΜΑΣ: VIMALOUBE@YAHOO.GR



## ΟΙ ΔΟΡΥΦΟΡΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Γράφει ο **Κωνσταντίνος Κουσκούκης**  
Καθηγητής Δερματολογίας, νομικός, πρόεδρος της Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής, πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινεζικής και Συμπληρωματικής Ιατρικής

Στην καθημερινή μας ζωή κάνουμε ευρύτατη χρήση των διαστημικών δεδομένων, των σημάτων και των υπηρεσιών που λαμβάνουμε από τις συστοιχίες δορυφόρων, οι οποίες βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τη Γη/ Ο καθένας μας χρησιμοποιεί, ενδεχομένως χωρίς να το αντιλαμβάνεται, καθημερινά τις υπηρεσίες περίπου 40 δορυφόρων. Οι τακτικές προβλέψεις καιρού υπολογίζονται από δεδομένα που λαμβάνονται από αυτούς του δορυφόρους. Μας παρέχουν τις πιο ακριβείς αναφορές καιρού και μας προειδοποιούν για επικείμενες καταιγίδες. Παρακολουθούν το κλίμα και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως η αλλαγή των επιπέδων υγρασίας, οι πυρκαγιές, οι ατμοσφαιρικές αλλαγές. Στις τηλεπικοινωνίες, η χρήση του Διαστήματος μετέτρεψε τη Γη σε μια παγκόσμια γειτονιά.

Οι δορυφόροι συνδέουν εκατομμύρια ανθρώπους και έχουν τη δυνατότητα να συνδέσουν δισεκατομμύρια περισσότερους, που σήμερα δεν έχουν πρόσβαση. Ένας και μόνο δορυφόρος μπορεί να διαχειριστεί τις τηλεοπτικές εικόνες και το ραδιόφωνο για μια ολόκληρη χώρα. Κινητά και διαδίκτυο βασίζονται σε συστήματα γεωστατικών δορυφόρων που περιστρέφονται γύρω από τη Γη για να παρέχουν τη γρήγορη και φθηνή μεταφορά των πληροφοριών τους από τον αποστολέα στον παραλήπτη.

Το παγκόσμιο σύστημα εντοπισμού θέσης, που επιτρέπει στον καθένα να βρει τη θέση του στη Γη με σφάλμα λίγων μέτρων, «κάνει την πλοήγηση ευκολότερη, ταχύτερη και ακριβέστερη για αεροπλάνα και πλοία και για τη διάσωση ζωών. Γενικά οι δορυφόροι μας βοηθούν να παρατηρήσουμε δραστηριότητες στη Γη, να σταματήσουμε την παράνομη αλιεία και την αποψίλωση των δασών, συμβάλλουν στην ενίσχυση της ασφάλειας των κρατών.

Στην Ελλάδα, οι διαστημικές τεχνολογίες στηρίζουν ιδιαίτερα –πέρα από τις πολιτικές προσαρμογής και μετριασμού της κλιματικής αλλαγής– και την παρακολούθηση του παράκτιου και υδάτινου περιβάλλοντος, «τη διαχείριση των φυσικών και ανθρωπογενών καταστροφών π.χ. μιας πυρκαγιάς, όπου ο χρόνος απόκρισης σε όλες τις φάσεις του επιχειρησιακού σχεδιασμού είναι ένας από τους κρίσιμότερους παράγοντες. Ακόμη, τον έλεγχο των συνόρων και την παρακολούθηση της παράνομης μετανάστευσης, την ασφάλεια της θαλάσσιας κυκλοφορίας, την προστασία των υποδομών ζωτικής σημασίας. Επίσης, τη γεωργία ακριβείας, αλλά και

## ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ



Γράφει ο  
**Δημήτρης Κ.  
Χρυσούλας**

Απλά είναι τα λόγια της αλήθειας  
Η άσκηση του σώματός μας αποσκοπεί στη βελτίωση και την τελειοποίηση της φυσικής μας κατάστασης...

Η μεν ιατρική υγεία, η δε γυμναστική ευεξία προσφέρουν στο σώμα... μας λέει ο Πλούταρχος. Η γυμναστική είναι θείο δώρο για τους ανθρώπους, όχι μόνο για την ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματός τους, αλλά και για τη σύμμετρη ανάπτυξη του ανθρώπινου συνόλου. Όσοι δεν βρίσκουν καιρό να γυμναστούν, θα βρουν καιρό για ν' αρρωστήσουν, μας λένε οι σοφοί...

Η μόνη θετική διέξοδος για την καταθλιπτική, αγχώδη και καθιστική ζωή του ανθρώπου της πόλεως είναι ο αθλητισμός.

Πνεύμα: Το εσωτερικό και άυλο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, που περιλαμβάνει τις σκέψεις, τις ιδέες, που αντιλαμβάνεται και παράγει κρίσεις. (Όπως σκέπτεσαι, τέτοιος είσαι!).

Το πνεύμα νικά την ύλη. Το πνεύμα είναι που λυτρώνει, σώζει και εξανθρωπίζει την ανθρωπότητα...

Ο πνευματικός αγώνας είναι πιο σκληρός από τον πόλεμο (Ριμπώ).

Σε όλη την ανθρωπότητα το μόνο αναλλοίωτο είναι το πνεύμα.

Το ξίφος νικιέται; Πάντοτε από το πνεύμα (Μ. Ναπολέοντας).

Το πνεύμα της εποχής είναι η έκφραση της θέλησης κάθε γενιάς...

Ο κόσμος, η ζωή ανήκει στους αισιόδοξους: Το αιώνιο μυστικό!

Να 'στε καλά με εκείνο που ο καθένας σας αγαπά. (Ο Θεός να βοηθήσει...)

την πολιτιστική κληρονομιά και συγκεκριμένα την παρακολούθηση και εκτίμηση τρωτότητας μνημείων και αρχαιολογικών χώρων».

Η αξιοποίηση των διαστημικών συστημάτων στην καθημερινή ζωή αποτελεί μόνο το τρίτο σκέλος του τομέα του Διαστήματος, το λεγόμενο downstream. Το upstream ετιάξει σε δράσεις και προϊόντα που αφορούν την αποστολή δορυφόρων, ρομποτικών συστημάτων, αισθητήρων με στόχο την εκμετάλλευση και εξερεύνηση του Διαστήματος, ενώ το midstream επικεντρώνεται σε αυτή καθαυτή τη λειτουργία δορυφόρων και άλλων συσκευών και συστημάτων. Και στους τρεις αυτούς υποτομείς είναι τεράστιες οι ευκαιρίες για την ανάπτυξη υψηλής τεχνολογικής καινοτομίας. «Ο τομέας του Διαστήματος, που αποτελεί παγκοσμίως μια αγορά άνω των 200 δις. ευρώ και αναπτύσσεται με ρυθμό 9% την τελευταία δεκαετία, κινείται και στην Ελλάδα με διψήφιο ρυθμό ανάπτυξης, ακόμη και μέσα στην κρίση.

«Το ελληνικό ενδιαφέρον εστιάζεται στις τεχνολογίες μικροδορυφόρων, στις υπηρεσίες τηλεπικοινωνιών 5G και χαρτογράφησης, στη μικροηλεκτρονική, στα προηγμένα υλικά, στη ρομποτική και κάθε μορφής εφαρμογές πλοήγησης και παρατήρησης της Γης, με έμφαση στην υποστήριξη του πρωτογενούς τομέα και των δραστηριοτήτων στη θάλασσα».



## ΣΩΣΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Γράφει ο **ΠΑΝΟΣ Κ. ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ** Γενικός Οικογενειακός Ιατρός Π.Ι.Αλμυρής - Κ.Υ.Λουτρακίου

Με αφορμή περιστατικά στο περιφερειακό ιατρείο Αλμυρής και στο κέντρο υγείας Λουτρακίου σχετικά με την με την σωστή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.

Με την πανδημία του COVID αποκτήσαν σχεδόν όλα τα σπίτια ένα οξύμετρο και ένα πιεσόμετρο. Είναι χρήσιμα ιατρικά εργαλεία και τα δύο αρκεί να μάθουμε να τα χρησιμοποιούμε και να τα αξιολογούμε σωστά.

**Σήμερα θα μιλήσουμε για την σωστή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.**

Για μία αντικειμενική καταγραφή δεν θα πρέπει να γίνεται η μέτρηση εάν έχουμε καταναλώσει καφέ ή ενεργειακά ροφήματα ,εάν έχουμε περπατήσει αρκετά η έχουμε κάνει κάποιου είδους άσκηση ή ακόμα και αν έχουμε εκνευριστεί με κάτι.... Στις παραπάνω περιπτώσεις οι μετρησεις θα είναι λανθασμένες. Η μέτρηση θα πρέπει να γίνεται σε ήρεμη κατάσταση δύο φορές την ημέρα μια πρωί ,μισή ώρα μετά το

ξύπνημα και μια απόγευμα ,μισή ώρα μετά τη ν απογευματινή ξεκούραση. Καλό θα ήταν η κύστη να είναι άδεια , το χέρι ακουμπισμένο στο τραπέζι πάντα στο ύψος της καρδιάς ,και εννοείται οτι δεν βάζουμε την περιχειρίδα πάνω από τα ρούχα.

Για να έχετε μία αντικειμενική εικόνα της κατάστασης θα πρέπει η συγκεκριμένη διαδικασία να γίνει για πέντε εως επτά ημέρες και τα αποτελέσματα της να καταγραφούν σε ένα χαρτί το οποίο θα παρουσιάζεται στον οικογενειακό σας γιατρό ή στον καρδιολόγο σας. Επίσης το πιεσόμετρο θα πρέπει να είναι εγκεκριμένο από την ελληνική καρδιολογική εταιρεία.

**Η πίεση δεν φαίνεται από το πως νιώθεις. Μπορεί να έχεις ανεβασμένη πίεση και να νιώθεις πολύ καλά η ακόμα και το αντίθετο. Έχει ύπουλη εξέλιξη και αν κάποιος είναι αρρυθμιστος επηρεάζει πολλά όργανα και σε αρκετές περιπτώσεις τα αποτελέσματα είναι ανεπανόρθωτα.**



Ουδείς ασφαλέστερος εχθρός απ' τον ευεργετηθέντα αχάριστο

# ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

## του Γιώργου Ιωαν. Οικονόμου προς τους Δημότες

Εάν ρωτήσεις κάποιον δημότη θα σου πει ότι «Το Λουτρακι είναι η πιο όμορφη πόλη αλλά .....»

**Αυτό το αλλά είναι που μας ενοχλεί εδώ και 30 χρόνια**

Τι θα είχε γίνει εάν .....

Είναι το δεύτερο θέμα που μας ιντριγκάρει να συζητάμε.

Όλοι έχουμε την δική μας άποψη η οποία όμως μένει στα τραπέζια του καφενείου και δεν πρόκειται ποτέ να πραγματοποιηθεί ή να γίνει γνωστή.

Εάν ήμουν εγώ .....

Είναι το τρίτο θέμα που ασχολούνται όλοι χωρίς ποτέ κανείς να δείξει ότι πραγματικά θέλει να ασχοληθεί με τα κοινά

Δυστυχώς στην πόλη μας δεν κοιτάμε ούτε το δάσος αλλά ούτε καν το δέντρο.

Έχουμε χάσει ολοι την φωνή και την άποψη μας.

Έχουμε δεχτεί χωρίς διάλογο κ' αντίλογο ότι μας πλασάρει η εκάστοτε Δημοτική Αρχή.

Έχουμε πειστεί ότι μόνο αυτοί έχουν το μαγικό ραβδάκι και την τεχνογνωσία για το πώς διοικείται ένας δήμος.

**Δεν τους ενδιαφέρει που ο Δήμος έχει χωριστεί σε πολλά Λουτράκια** (άλλο Λουτράκι ή παραλία, άλλο ο κεντρικός, διαφορετικό

στους οικισμούς, στη Περαχώρα του Αγίου και στα Ίσθμια άλλο το Λουτράκι του Καζίνο κτλ.) γιατί έτσι είναι δύσκολο να συνεννοηθούμε μεταξύ μας και τους βολεύει.

Ακόμη δεν γνωρίζουμε την πραγματική ταυτότητα της πόλης μας. Είναι τουριστικό θέρετρο ή δεν είναι;

**Πιστεύω ότι ήρθε η ώρα μια ομάδα νέων πολιτικά ανθρωπων να ενώσουν όλα αυτά τα κομμάτια και να δημιουργήσουν ένα καινούριο παζλ που θα συμμετέχουν όλοι για όλα!.**



Γράφει ο:  
**ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΟΥΣΗΣ\***

## Ανα-ζητούνται κι ανα-ζητούμε

Η ζωή δεν είναι επάγγελμα. Ζήσε ερασιτεχνικά  
Ευάγγελος Σακέλλιος, Ερανίσματα

**Σ**το καυτό ερώτημα:για την πολιτική κρίση φταίει η Πολιτική ή φταίνε οι πολιτικοί;,δεν είναι εύκολη η απάντηση,καθώς ενδιαμέσως υπεισέρχεται και ο παράγοντας 'πολίτες.'

Επειδή η διαμόρφωση και η άσκηση Πολιτικής στην Ελλάδα έπαψε εδώ και καιρό να είναι τέχνη και μετατράπηκε σε 'τέχνασμα' κι επειδή οι έλληνες πολίτες μετακινούνται και μεταβάλλουν γνώμη ταχύτερα από το Φως,θα σταθώ επ'ολίγον στους πολιτικούς μας,γνωρίζοντας ότι γενικεύοντας αδικώ εξαιρετικά παραδείγματα ανθρώπων

- οι πολιτικοί μας άλλες παρα-στάσεις δίνουν στο προσκήνιο κι άλλες στα παρασκήνια[ με διαφορετικούς ρόλους, ίσως και σε διαφορετικό κοινό]
- οι πολιτικοί μας αρέσκονται στο να κάνουν υπερβάσεις και καταχρήσεις εξουσίας στο όνομα του εθνικού[;] ή κομματικού συμφέροντος
- οι πολιτικοί μας έμαθαν να στροβιλίζονται σε ιδεολογική περιδίνηση χωρίς να λιποθυμάνε από ντροπή
- οι πολιτικοί μας φαλκιδεύουν ,εν επιγνώσει,ιστορικά και κοινωνικά στοιχεία για να επιβεβαιωθεί η δική τους άποψη
- οι πολιτικοί μας καταγγέλλουν τους πολιτικούς τους αντιπάλους για ανομήματα που διαπράττουν και οι ίδιοι
- οι πολιτικοί μας στοχοποιούν και στοχοποιούνται ανάλογα με τις συγκυρίες κι όχι με τις πράξεις/παραλείψεις τους
- οι πολιτικοί μας έχουν κομματικό πρόβλημα πριν να εκλεγούν και ηθικά διλήμματα όταν εκλέγονται
- οι πολιτικοί μας αντι-στέκονται ή παρα- στέκονται ανάλογα με τον αν πρόκειται για θέμα της περιφέρειάς τους ή των ψηφοφόρων τους κι όχι σύμφωνα με το 'δίκαιον του αιτήματος'

-οι πολιτικοί μας ερμηνεύουν κατά το δοκούν ακόμα και την ερμηνεία που οι ίδιοι είχαν δώσει στο νόμο

-οι πολιτικοί μας αλλάζουν κόμμα,αλλάζουν αρχηγό,αλλάζουν ιδεολογία,όμως ποτέ δεν αλλάζουν τη φιλοσοφία προσωπικής επιβίωσης.

Σήμερα όλοι οι 'εκτός' επιχειρούν να ανανοηματοδοτήσουν την πολιτική με νέα αφηγήματα[;], χρησιμοποιώντας δυστυχώς τα ίδια τετριμένα κλισέ,ενώ οι 'εντός' αλληλοβαυκαλίζονται με τους μύθους της ενότητας και των προγραμματικών συγκλίσεων.

Αναζητούμε συνεπώς πολιτικούς που διψάνε για δημόσια ανδραγαθήματα κι όχι για ατομική δόξα και πλούτο, αγωνιστές του μέλλοντος κι όχι πουρκουάδες του παρόντος.

Αναζητούμε τα πρότυπα των παιδικών μας ηρώων κι όχι τα κακέκτυπα των κόμικς

Αναζητούμε ερασιτέχνες που προσφέρουν ανιδιοτελώς κι όχι επαγγελματίες που προσπορίζονται ιδιοτελώς

Ανα-ζητούμε....

## Οι ΙΑΤΡΟΪ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ Αχρείαστοι να 'ναι...

**Μπελιβάνη Μαρία**  
Κτηνίατρος  
D.V.M. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Υψηλάντου 29, Λουτράκι  
τηλ. 2744 110075  
κιν. 6945 331638

επισκέψεις κατ'οίκον  
e-mail: imacmaria@hotmail.com

Μετεκπαιδευθείς στην  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

**Πρωτόπαπας Γεώργιος**  
Χειρουργός Οδοντίατρος

Ελ. Βενιζέλου 55 Λουτράκι  
τηλ. 27443 01500  
6932602166 - 6995922554

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΝ. ΛΕΚΚΑΣ**  
VETERINARY DOCTOR

**ΙΑΤΡΕΙΟ**  
**ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ**

Εμβολιασμοί - Θεραπείες - Επεμβάσεις  
Παροχή Υπηρεσιών - Φάρμακα

Καποδιστρίου 50, ΛΟΥΤΡΑΚΙ  
τηλ.27440-26206 , 27440-26954 κιν.693-2380664

**Δρ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Σ. ΛΙΑΡΑΚΟΣ** MD, PhD, FEBO  
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ -  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών  
Επιμελητής Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών  
Εξειδικευθείς στις Μεταμοσχεύσεις Κερατοειδούς  
E: vsliarakos@gmail.com / T: 6972 424606

Αθήνα: Βασ. Σοφίας & Βενιέρη 1 (Hilton) - 11528  
T: 210 7241888 Λουτράκι: Σολωμού 6 - 20300 /  
T: 27440 62494