

**Εθνικό Λαχείο**

Εθνικό Λαχείο (Εκδοση: 213, Κλήρωση: 6, Ημέρα: 22η - Ημερομηνία: 30-04-2010)

Στη χθεσινή κλήρωση του Εθνικού Λαχείου, ημέρα 22η, τυχερή χιλιάδα ήταν η: 126.0λοι οι αριθμοί που κληρώθηκαν και τα ποσά που κερδίζουν είναι:

Φορολογητέοι Λαχνοί	Αριθμός Κέρδος Φόρος Καθαρό	Κέρδος	Φόρος	Καθαρό Κέρδος
126814,	4.000.000,00,	399.900,00,	3.600.100,00	
126836,	5.000,00,	400,00,	4.600,00	
126547,	2.000,00,	100,00,	1.900,00	
126801,	2.000,00,	100,00,	1.900,00	

Αφορολόγητοι Λαχνοί	Αριθμός Κέρδος	Κέρδος	
126004,	500,00,	126017,	500,00
126033,	500,00,	126034,	500,00
126041,	500,00,	126063,	500,00
126064,	500,00,	126069,	500,00
126078,	500,00,	126084,	500,00
126088,	500,00,	126089,	500,00
126119,	500,00,	126130,	500,00
126133,	500,00,	126146,	500,00
126166,	500,00,	126215,	500,00
126216,	500,00,	126218,	500,00
126245,	500,00,	126246,	500,00
126254,	500,00,	126255,	500,00
126266,	500,00,	126302,	500,00
126305,	500,00,	126315,	500,00
126320,	500,00,	126322,	500,00
126335,	500,00,	126349,	500,00
126353,	500,00,	126368,	500,00
126375,	500,00,	126377,	500,00
126402,	500,00,	126405,	500,00
126409,	1.000,00,	126414,	500,00
126433,	1.000,00,	126445,	500,00
126448,	500,00,	126456,	500,00
126464,	500,00,	126492,	500,00
126507,	500,00,	126509,	500,00
126560,	500,00,	126570,	500,00
126571,	500,00,	126584,	500,00
126593,	500,00,	126599,	500,00
126601,	500,00,	126604,	500,00
126629,	500,00,	126640,	500,00
126648,	500,00,	126649,	500,00
126681,	500,00,	126709,	500,00
126713,	500,00,	126717,	500,00
126725,	500,00,	126730,	1.000,00
126748,	500,00,	126751,	500,00
126758,	500,00,	126775,	1.000,00
126776,	500,00,	126779,	1.000,00
126781,	500,00,	126806,	500,00
126822,	500,00,	126829,	500,00
126842,	500,00,	126844,	500,00
126854,	500,00,	126870,	500,00
126895,	500,00,	126899,	1.000,00
126913,	500,00,	126931,	500,00
126936,	500,00,	126939,	500,00
126946,	500,00,	126957,	500,00
126958,	500,00,	126963,	500,00
126967,	500,00,	126968,	500,00
126975,	500,00,	126981,	500,00
126985,	500,00,	126988,	500,00

Τέλος, από 240,00 ευρώ κερδίζουν όλοι οι άλλοι αριθμοί 126000 έως 126999 που δεν αναγράφονται στον παραπάνω πίνακα.

ΕΠΙΣΗΣ, ΟΛΑ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΛΗΡΩΘΗΚΑΝ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΛΗΓΟΝΤΑ ΖΥΓΟ ΑΡΙΘΜΟ (0, 2, 4, 6 και 8) ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΗΣ Α' ΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΗΣ 214ης ΕΚΔΟΣΗΣ.)

**ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ****Άσκηση με μηχανήματα δόνησης για την οστεοπόρωση**

Μελέτη ερευνητικής ομάδας του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων

**Μ**πορεί το καλοκαίρι να βρίσκεται προ των πυλών, ωστόσο η άσκηση και ειδικότερα η άσκηση με δόνηση φαίνεται σύμφωνα με μελέτες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης του ΚΕΤΕΑΘ πως λειτουργεί θετικά για την αποκατάσταση διαφόρων παθήσεων όπως η οστεοπόρωση αλλά και η οστεοπόρωση.

**ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Δημήτρα Παλαιοδημοπούλου**

Πιο συγκεκριμένα δόνηση αποτελεί ένα μηχανικό ερέθισμα το οποίο έχει χαρακτηριστικά ταλάντωσης και καθορίζεται από τον τύπο της δόνησης, τη συχνότητα και το πλάτος ταλάντωσης. Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά είναι αυτά τα οποία μαζί με το χρόνο τον οποίο διαρκεί η άσκηση αλλά και τη θέση τοποθέτησης του σώματος στα μηχανήματα καθορίζουν τη συνολική επιβάρυνση - δυσκολία της άσκησης.

Η ολόσωμη δόνηση, που είναι η πιο διαδεδομένη μεταξύ των ασκούμενων, μεταφέρεται στο ανθρώπινο σώμα μέσω ειδικών συσκευών, τις πλατφόρμες δόνησης, και ανάλογα με τον τρόπο μεταφοράς της δόνησης στο σώμα διακρίνεται σε αμφίπλευρη και κατακόρυφη. Τόσο στο εμπόριο, όσο και σε χώρους άσκησης, μπορεί κάποιος να συναντήσει τόσο πλατφόρμες κατακόρυφης δόνησης (powerplate κ.α.) όσο και αμφίπλευρης (Galileo κ.α.).

**Μελέτες του ΤΕΦΑΑ για την άσκηση με δόνηση**

Η ερευνητική ομάδα, με επικεφαλής το Δρ. Βασίλειο Γεροδήμο, του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης του ΚΕΤΕΑΘ, τα τελευταία χρόνια πραγματοποιεί έρευνες, οι οποίες

δημοσιεύονται σε έγκυρα διεθνή περιοδικά, σχετικές με την επίδραση και την αποτελεσματικότητα της άσκησης με δόνηση στη φυσική κατάσταση και την υγεία των ασκούμενων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών αλλά και σχετικών ερευνών που γίνονται σε όλο τον κόσμο φαίνεται ότι αυτός ο τύπος άσκησης, δηλαδή η ολόσωμη δόνηση μπορεί υπό προϋποθέσεις να βοηθήσει τους ασκούμενους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και κατ' επέκταση την υγεία τους.

Επιπρόσθετα καταρρίπτεται πανηγυρικά η θέση πολλών που σχετίζονται επαγγελματικά με τις πλατφόρμες δόνησης ότι «η άσκηση με δόνηση προσφέρει σε όλους τους ασκούμενους μέγιστα αποτελέσματα πολύ γρήγορα και χωρίς κόπο».

Η άσκηση με δόνηση σύμφωνα με τις αναφορές πολλών επιστημόνων είναι πιο αποτελεσματική για την υγεία, όταν συνδυάζεται με δραστηριότητες που βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι κ.α.) και αναπτύσσουν τη δύναμη (προπόνηση με αντιστάσεις).

Όπως αναφέρει η ερευνητική ομάδα του ΤΕΦΑΑ, η άσκηση με δόνηση πρέπει να αποφεύγεται από άτομα που παρουσιάζουν καρδιαγγειακά προβλήματα και ιστορικό υπέρτασης, θρόμβωση, εγκυμοσύνη, επιληψία, ημικρανίες, προβλήματα στο ουροποιητικό σύστημα, προχωρημένη αρθροπάθεια, πρόσφατα ράμματα, τεχνητό μέλος, προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα και οξεία φλεγμονή ή λοίμωξη.

Γενικά όμως είναι ένας ασφαλής τρόπος άσκησης με την προϋπόθεση τα προγράμματα που εκτελούνται να είναι σχεδιασμένα και να εφαρμόζονται από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό.

Αναφορικά με τις πλατφόρμες δόνησης, φαίνεται ότι η μακρόχρονη άσκηση σε πλατφόρμες κατακόρυφης ολόσωμης δόνησης είναι πιο αποτελεσματική στη δημιουργία προσαρμογών στις φυσικές ικανότητες της δύναμης και της ισχύος. Αντίθετα η αμ-



φίπλευρη δόνηση θεωρείται πιο ασφαλής για τους ασκούμενους, καθώς κατά την εφαρμογή της περιορίζεται η μετάδοση της δόνησης στα άνω άκρα και στο κεφάλι, κάνοντας τη χρήση της ιδανική για προγράμματα αποκατάστασης.

Ιδιαίτερα για την τρίτη ηλικία η ολόσωμη δόνηση αποτελεί μια αποτελεσματική μορφή άσκησης, που φαίνεται ότι αυξάνει τη δύναμη και βελτιώνει την ισορροπία, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πτώσεων και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων αυτών.

Τέλος, εκείνο που η ομάδα με επικεφαλής τον κ. Γεροδήμο τόνισε είναι πως οι ασκούμενοι θα πρέπει να ελέγχουν στο χώρο άσκησης, αν το προσωπικό είναι επιστημονικά καταρτισμένο (ζητώντας πληροφορίες για πανεπιστημιακές σπουδές κ.α.) και αν τα μηχανήματα δόνησης είναι αξιόπιστα, καθώς στην αγορά κυκλοφορούν πολλές πλατφόρμες δόνησης αμφίβολης ποιότητας.

**Καλοκαιρία με άνοδο της θερμοκρασίας**

Αίθριος και ζεστός θα είναι ο καιρός αυτό το σαββατοκύριακο

**Π**ιο αναλυτικά αύριο Σάββατο (Πρωτομαγιά) ο καιρός θα είναι γενικά αίθριος με λίγη πρόσκαιρη τοπική συννεφιά τις μεσημεριανές και απογευματινές ώρες στα ορεινά της Ηπείρου, της δυτικής Στερεάς Ελλάδας, της Πελοποννήσου και της ανατολικής Μακεδονίας.

Στο Ιόνιο οι άνεμοι θα πνέουν δυτικοί

βορειοδυτικοί 3 με 4 μποφόρ. Στη θάλασσα των Κυθίων θα πνέουν δυτικοί άνεμοι 3 με 4 και από τις μεσημεριανές ώρες τοπικά μέχρι 5 μποφόρ. Στο βόρειο Αιγαίο οι άνεμοι θα πνέουν βόρειο βορειοανατολικό 4 με 5 και τις πρωινές ώρες τοπικά μέχρι 6 μποφόρ. Στο κεντρικό Αιγαίο οι άνεμοι θα πνέουν βόρειο 4 με 5 και τοπικά 6 μποφόρ με σταδιακή εξασθένηση από τις απογευματινές ώρες.

Στο νοτιοδυτικό Αιγαίο οι άνεμοι θα πνέουν βόρειο 4 με 5 μποφόρ. Στο νοτιοανατολικό Αιγαίο οι άνεμοι θα πνέουν βόρειο βορειοδυτικό 4 με 5 και τοπικά 6 μποφόρ με σταδιακή εξασθένηση από τις απογευματινές ώρες. Η θερμοκρασία θα φτάσει στη βόρεια Ελλάδα, το Ιόνιο και το Αιγαίο τους 23 με 24 βαθμούς και στην υπόλοιπη χώρα τους 24 με 25 και τοπικά τους 26 βαθμούς Κελσίου.

Την Κυριακή σε όλη τη χώρα θα έχουμε ηλιοφάνεια αλλά από τις απογευματινές ώρες θα αναπτυχθεί αραιή συννεφιά στα βόρεια και από τις βραδινές ώρες και στα δυτικά. Στο Ιόνιο οι άνεμοι θα πνέουν στα νότια δυτικοί βορειοδυτικοί 3 με 4 μποφόρ και στα βόρεια δυτικοί νοτιοδυτικοί με την ίδια ένταση ενώ η ορατότητα τις πρωινές ώρες θα είναι κατά τόπους περιορισμένη.

**Δημοψήφισμα για τη συνένωση της Ν. Ιωνίας**

Ζητούν οι παρατάξεις της αντιπολίτευσης με ανακοίνωσή τους

**Σε κοινή τους ανακοίνωση οι τέσσερις παρατάξεις της μειοψηφίας στο Δ.Σ. της Ν. Ιωνίας αναφέρουν τα εξής:**

«Η διοικητική μεταρρύθμιση για την τοπική Αυτοδιοίκηση θα πρέπει να είναι ανθρωποκεντρική, ώστε να δίνει διεξόδους στα προβλήματα της φτώχειας, της υποαπασχόλησης, της ανεργίας, να βάζει στόχους για ανάπτυξη και την προστασία του περιβάλλοντος παράλληλα με την εύρυθμη λειτουργία της.

Το σχέδιο «Καλλικράτης» όχι μόνο δεν αποκεντρώνει ουσιαστικές αρμοδιότητες και κρατικούς πόρους προς αυτήν, αλλά συνεχίζει την παρακράτηση πόρων για υπάρχουσες αρμοδιότητες. Οδηγεί σε μεγαλύτερη φορολογία σε βάρος της τοπικής κοινωνίας και των πολιτών με περισσότερες απολύσεις, περισσότερες ιδιωτικοποιήσεις – εργολαβίες. Όχι μόνο δεν κατοχυρώνει την Δημοκρατία, την απλή α-

ναλογική και την συμμετοχή των πολιτών αλλά ισχυροποιεί ομάδες αιρετών γύρω από Δημάρχους και Περιφερειάρχες, που καλούνται να υλοποιήσουν τη νέα λήπτη. Η θετική καθέρωση της αιρετής περιφερειακής διοίκησης αποδυναμώνεται με τους επτά (7) κυβερνητικούς διοικητές και τις πέντε (5) υπέρ περιφέρειες. Όλα αυτά οδηγούν σε αντίθετο δρόμο και μάλιστα στο συγκεντρωτισμό και την αδιαφάνεια όσον αφορά στην εφαρμογή του σχεδίου αυτού.

Μέσα σ' όλα αυτά προστέθηκε και το χωροταξικό του «Καλλικράτη», όπου σε επίπεδο Μαγνησίας δημιουργείται ένας υπέρ Δήμος γύρω από το Δήμο Βόλου, όπου η Ν. Ιωνία εξαρτάται μαζί με άλλους περιφερειακούς Δήμους, πεδινούς και ορεινούς. Η Ν. Ιωνία είναι ένας από τους πιο καλά οργανωμένους και πιστοποιημένους Δήμους σε επίπεδο Μαγνησίας – Θεσσαλίας με

πληθυσμό 45.000 κατοίκων. Έχει συμβάλει στην ανάπτυξη του πολεοδομικού συγκροτήματος με τις δημοτικές συνεργασίες, με την υλοποίηση Ευρωπαϊκών και Κρατικών προγραμμάτων όπως LIFE, URBAN και τις αθλητικές της υποδομές.

Με αυτά τα χαρακτηριστικά η Ν. Ιωνία πληροί τους όρους και τις προϋποθέσεις του νόμου και δεν έχει ανάγκη να καταργηθεί και να εξαφανιστεί αλλά μπορεί να παραμείνει ένας αυτοδύναμος Δήμος.

Η Ν. Ιωνία, σαν ο δεύτερος μεγαλύτερος Δήμος της Μαγνησίας, θα μπορούσε να αποτελέσει μια ενδιάμεση βαθμίδα ανάμεσα σε έναν μεγάλο Δήμο και τους μικρούς που δημιουργούνται για να συμβάλει με την αυτοδυναμία της στην ισόρροπη ανάπτυξη της περιοχής μας και για να μην υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις μεταξύ των Δήμων.

Δεν είναι επιτρεπτό τα μεγάλα

χρέη μεγάλου Δήμου να φορτωθούν στις πλάτες των πολιτών της Ν. Ιωνίας, γιατί έτσι το αποφάσισαν κάποιοι πίσω από κλειστές πόρτες κομματικών γραφείων.

Δεν μπορεί κανένας Δήμαρχος (κ. Μαβίδης) και η Δημοτική του ομάδα να παίρνουν αποφάσεις για το θάψιμο της Ν. Ιωνίας αλλά και αυτού του πολεοδομικού συγκροτήματος, ερήμην των πολιτών της, για μικροκομματικά και προσωπικά συμφέροντα.

Η αντιπολίτευση του Δήμου Ν. Ιωνίας έθεσε θέμα ψηφοφορίας στην έκτακτη συνεδρία του Δημοτικού Συμβουλίου όπου είπε ΟΧΙ στην κατάργηση του Δήμου Ν. Ιωνίας, ενώ αντίθετα αυτοί που είχαν υποχρέωση σαν Δημοτική Αρχή να φέρουν το θέμα ψηφισαν για τη συνένωση της Ν. Ιωνίας, με αυτόν τον υπέρ Δήμο, του Βόλου.

Αυτοί όλοι που υπερθεματίζουν για την κρίση και για το πρόβλημα που έχει η οικονομία μας

σε τοπικό αλλά και σε επίπεδο χώρας, θα μπορούσαν να το κάνουν και χωρίς τον «Καλλικράτη», μειώνοντας τους υπέρογκους μισθούς τους κατά 50%, μειώνοντας τις θέσεις των αντιδημάρχων και λοιπών παρατρεχάμενων. Η αντιπολίτευση μετά από όλα αυτά, για καλύτερη ενημέρωση των πολιτών της Ν. Ιωνίας, μοίρασε και μοιράζει ενημερωτικό έντυπο και προτείνει δημοψήφισμα. Εντός των ημερών οι παρατάξεις της αντιπολίτευσης θα καλέσουν σε συγκέντρωση τους πολίτες της Ν. Ιωνίας για να διαβουλευτούν και να αποφασίσουν μαζί, για τις ενέργειες που θα γίνουν και που αφορούν στους ίδιους και την πόλη τους.

**Κώστας Χαλέβας**  
**«Ν. ΙΟΝΙΑ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ»**  
**Γιάννης Μολοχίδης**  
**«Ν. ΙΟΝΙΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΟΛΗ»**  
**Μάκης Μπαλής**  
**«ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ»**  
**Βασίλης Ανάργος «Δ.ΑΣ.Ν. ΙΟΝΙΑΣ»**